

Cum sa-ti Eliberezi Sinusurile cu Limba si Degetul mare in 20 de secunde

Un articol de Cristian Iacov

O infectie a sinusurilor este una dintre cele mai enervante si inconfortabile sentimente pe care o putem experimenta. Din pacate, infectiile sinusurilor sunt foarte frecvente; acestea afecteaza aproximativ 7 milioane de romani pe an.

Infectiile sinusurilor sunt de fapt o inflamatie a mucoasei din cavitatile sinusurilor. Sinuzita poate fi cauzata de raceala, gripa, bacterii sau alergii.

Din fericire, dupa citirea acestui articol nu mai trebuie sa ne supraincarcam organismul cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cum scapam de sinuzita

Tratamentul formelor putin dureroase si putin febrile se limiteaza la pulverizari locale de medicamente vasoconstrictoare, la inhalatii calde, mentolate, si la analgezice. Tratamentul formelor mai avansate asociaza antibiotice si antiinflamatoare luate pe cale orala. In formele foarte dureroase sunt uneori necesare o punctie prin trocar, apoi o spalatura a sinusului. Tratamentul sinuzitei cronice asociaza antibiotice, antiinflamatoare si decongestionante ale foselor nazale. In caz de esec, poate fi propus un tratament chirurgical (curatarea sinusurilor realizata de cele mai multe ori prin endoscopie). Doctorul ORL-ist va hotari cat de grava este boala si care e varianta

de abordare. Dar, înainte de scenariile cele mai pesimiste, e randul plantelor să te ajute!

Vindeceaua La noi se mai numeste și “iarba tăieturii” sau crețisorul. Este nativă din Europa, dar crește acum în multe părți ale lumii care au climat temperat. Medicina folosește frunzele și florile acestei plante, desigur, mai demult, medicina tradițională utilizează și rădăcina. Există specii similare care cresc și în Asia. Planta este folosită pentru tratarea sinuzitei, stresului, anxietății și gastritei. Mai demult se folosea și pentru tratarea afecțiunilor tractului urinar și a infestațiilor cu viermi intestinali. A fost considerată un bun calmant al durerilor de cap și de inimă.

Mesteacanul pufos

Este un adjuvant în rinofaringite repetate, la adulți și copii, și, în general, în orice episoade respiratorii recidivante, traheite și traheobronsite, sinuzite acute nesupurative. Se găsește sub formă de picături. Extractul vegetal din muguri de mesteacan pufos conține și alcool etilic de cereale, 33% volum. Folosirea sa implică o metodă bioterapică, ce utilizează extractele obținute din tesuturile vegetale embrionare proaspete: mugurii, amentii, mladitele, rădăcele, scoarta internă a rădăcinii sau scoarta de pe ramuri tinere, seva sau semințele.

Banala apă cu sare poate ajuta

În afara de medicamente și inhalatii în care uleiurile volatile ale diverselor plante te vor ajuta să scapi de dureri, mai există câteva manevre simple, care au efecte benefice asupra celor care se luptă cu sinuzita. Un exemplu este folosirea apei cu sare. Se spune că sarea de mare este cea mai bună, dar și cea comună te poate ajuta. Spălăturile nazale se efectuează cu o soluție sărată pe care vei avea grijă să o menții la temperatura corpului. Această soluție se prepară prin adăugarea unei lingurițe de sare în jumătate de litru de apă fiartă. Se amestecă și se așteaptă răcirea ei până la o temperatură corespunzătoare. Îți astupi nara

cealalta si tragi pe nas aceasta solutie.

Inhalatii cu uleiuri de plante

Una dintre cele mai de efect variante de a folosi plantele pentru a scapa de durerile care vin odata cu sinuzita este de a face inhalatii. Iata si o reteta dupa care iti poti prepara aburii aromati pe care sa-i folosesti. Amesteci picaturi de uleiuri din urmatoarele plante, in combinatia sugerata: brad – 10 picaturi, catina – 15 picaturi, galbenele – 15 picaturi, menta – 10 picaturi, sunatoare – 15 picaturi. Le pui in apa fierbinte si faci inhalatiile. Timpul cel mai potrivit pentru tratament este seara, tarziu, inainte de a te culca. Trebuie sa repeti inhalatiile timp de cateva zile.

Eucaliptul – pentru sinusuri

Una dintre plantele cele mai folosite pentru tratarea bolilor care afecteaza sinusurile fetei este eucaliptul. Frunzele arborelui contin 1,5% ulei esential, din care 90% este reprezentat de eucalyptol, responsabil de proprietatile antiseptice, febrifuge si expectorante. Uleiul de eucalipt este descris ca avand efect asemanator cu al mentolului, actionand asupra receptorilor din membranele mucoasei nazale si conducand la reducerea simptomelor, in cazul nasului infundat. Eucaliptul este nativ din Australia, nu isi pierde frunzele si este cultivat in toata lumea, acolo unde temperatura o permite. El a fost folosit de catre aborigenii care nu doar ca mestecau radacinile, dar foloseau si frunzele ca remediu impotriva febrei. Trebuie sa ai grija la administrarea sau folosirea uleiului de eucalipt, deoarece actiunea in interiorul organismului poate duce la urmari nefaste, in functie de doza folosita. Efectele secundare ale folosirii interne pot include greata, varsaturile si diareea. Uleiul de eucalipt nu este recomandat la copiii sub doi ani. In ciuda precautiilor legate de folosirea acestui ulei in stare pura, eucaliptul ramane una dintre principalele plante in lupta cu neplacerile provocate de sinuzita.

Mugurii de carpen

Extractul vegetal din muguri de carpen este indicat ca adjuvant in toate episoadele respiratorii recidivante la adulti, in rinofaringite spasmodice si cronice (cicatrizeaza mucoasa lezata si calmeaza spasmele), in sinuzite cronice, traheite, traheo-bronsite. Pentru sinuzita cronica se administreaza ca picaturi, cate 25 – 30 de doua ori pe zi. Acest extract vegetal contine si alcool etilic de cereale, 33% volum.

Verbina

Creste in Europa, Asia, Africa si America de Nord. Unele specii medicinale sunt originare din America de Nord. Se folosesc frunzele si florile. Verbina este utilizata la tratarea sinuzitei, a colicilor, dismenoreei si indigestiei. Datorita gustului sau amar, verbina se foloseste pentru a imbunatati digestia. Ca leac traditional, se recurgea la aceasta planta pentru a stimula producerea laptelui la mamele care nu isi puteau hrani copilul la san.

De asemenea, “indulceste” febrele si provoaca transpiratia. Ceaiul se prepara adaugand una – doua lingurite de planta uscata la jumatate de litru de apa. Datorita gustului sau nu prea placut, multi prefera sa foloseasca tincturile de verbina. Nu este indicata folosirea sa pe perioada graviditatii fara supravegherea medicului. Verbina este considerata o planta cu un aport deosebit pentru sanatate.

Gentiana

Aceasta planta este folosita pentru sinuzita (in combinatie cu verbina, lumnita, socul negru si cu o varietate de macris), indigestie sau lipsa apetitului. Alte moduri traditionale de folosire a gentiane recomanda aplicarea ei in cazul tumorilor de piele si a febrei. Cel mai folosit medicament, de cativa ani, care se utilizeaza in Germania pentru tratarea sinuzitei (Sinupret) se bazeaza, de asemenea, si pe gentiana. Gustul amar al gentiane poate fi depistat chiar si dupa o diluare de 50 000 de ori. Aceasta planta nu ar trebui folosita de cei care sufera de ulcer peptic sau gastrita.

Tot sarea, dar altfel Sarea te poate ajuta si altfel decat in solutie. In cazul sinuzitelor, se recomanda incalzirea unei cantitati mici de sare si punerea ei intr-un mic saculet, care se aplica pe zona unde ai durerile. Trebuie sa verifici ca sarea sa nu fie foarte fierbinte. Saculetul pe care il folosesti este de preferat sa fie din panza si sa nu fie cu tesatura asa de rara incat sa permita iesirea firisoarelor de sare, care iti pot irita ochiul, in cazul in care este vorba despre sinuzita frontala. Cand sarea s-a racit, inlocuieste-o cu o noua cantitate, incalzita.

Masajul si inhalatia Ti-am vorbit despre tot felul de plante care, fie sub forma de ceai pe care il faci in bucataria ta, fie ca parte din medicamente luate din farmacie, te ajuta sa scapi de durerile care vin cu sinuzita. Sunt lucruri citite, primite ca sfat, folosite deja de multi altii, inainte. Dar, pentru ca fiecare isi gaseste leacul cel mai bun, iti dau si reteta mea, salvatoare (cel putin pe moment): o inhalatie in care pun musetel, cimbru salbatic, menta si multa sare si, daca se poate, apoi, un masaj facut de cineva care se pricepe. Atat inhalatia, prin uleiurile volatile ale plantelor, cat si masajul te vor ajuta sa ai un somn bun si sa incepi ziua urmatoare fara dureri.

Luminita de seara

Este o sursa bogata de acizi grasi nesaturati, mai ales de acid linoleic. Aceasta planta este folosita in tratamentul sinuzitei, al bolilor de piele (in special a anumitor eczeme), mentine un nivel corect al colesterolului si are efecte benefice asupra inimii si vaselor sangvine. Luminita de seara are influenta pozitiva asupra conditiei generale a organismului inainte si in timpul menstruatiei si contribuie la mentinerea functionarii in buna stare a articulatiilor. Este folosita si de industria cosmetica.

Varza sau bitterul

In cazul in care suferi de sinuzita cronica, un remediu poate fi sucul de varza. Se foloseste sucul obtinut de la o varza

alba, proaspata, care se toarna in nari, seara, inainte de culcare – nu mai mult de cateva picaturi. Tot in sinuzita cronica poti utiliza o compresa de pus pe frunte, la care folosesti bitter suedez. Aceasta compresa se tine pe locul cu probleme toata noaptea.

Hreanul sau radacina calului

Ca element de imbunatatire al sanatatii noastre, hreanul este folosit in tratarea sinuzitei, bronsitei, a durerii de gat si a infectiilor tractului urinar. Planta contine uleiuri volatile asemanatoare cu cele gasite in mustar. Administrarea interna ar trebui evitata de catre cei care sufera de gastrita sau ulcer. Procedurile traditionale sugereaza aplicarea unor fragmente de radacina in imediata apropiere a sinusurilor cu probleme, dar cu grija, deoarece cauzeaza iritarea tegumentului.

Sursa: <http://sanatate.unica.ro>

Sursa foto: <http://natura-vindeca.blogspot.ro>