

Alina inflamatiia gatului, curata sinusurile si elimina mucusul din plamani in doar cateva minute cu un amestec de vis!

Un articol de Cristian Iacov

Chiar daca frigul cumplit inca nu ne-a acaparat, virozele respiratorii au inceput sa ne dea tarcoale tot mai des. Fie ca este vorba despre o simpla raceala de sezon sau daca este ceva viral, te invit sa descoperi un preparat care te va ajuta sa scapi cu bine de aceste conditii de sanatate.

Te asigur ca dupa ce il vei incerca, acest amestec va fi aliatul numarul 1 in tratamentul racelilor, durerilor in gat si virozelor respiratorii!

Acest amestec iti va curata sinusurile, va elimina **CITESTE IN CONTINUARE**

Sursa: secretele.com

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, inainte de scenariile cele mai pesimiste, e randul plantelor sa te ajute!

Vindeceaua La noi se mai numeste si "iarba taieturii" sau cretisorul. Este nativa din Europa, dar creste acum in multe parti ale lumii care au climat temperat. Medicina foloseste frunzele si florile acestei plante, desi, mai demult, medicina traditionala utiliza si radacina. Exista specii similare care cresc si in Asia. Planta este folosita pentru tratarea

sinuzitei, stresului, anxietatii si gastritei. Mai demult se folosea si pentru tratarea afectiunilor tractului urinar si a infestarilor cu viermi intestinali. A fost considerata un bun calmant al durerilor de cap si de inima.

Mesteacănul pufos

Este un adjuvant in rinofaringite repetate, la adulti si copii, si, in general, in orice episoade respiratorii recidivante, traheite si traheobronsite, sinuzite acute nesupurative. Se gaseste sub forma de picaturi. Extractul vegetal din muguri de mesteacan pufos contine si alcool etilic de cereale, 33% volum. Folosirea sa implica o metoda bioterapica, ce utilizeaza extractele obtinute din tesuturile vegetale embrionare proaspete: mugurii, amentii, mladitele, radicele, scoarta interna a radacinii sau scoarta de pe ramuri tinere, seva sau semintele.

Banala apa cu sare poate ajuta

In afara de medicamente si inhalatii in care uleiurile volatile ale diverselor plante te vor ajuta sa scapi de dureri, mai exista cateva manevre simple, care au efecte benefice asupra celor care se lupta cu sinuzita. Un exemplu este folosirea apei cu sare. Se spune ca sarea de mare este cea mai buna, dar si cea comuna te poate ajuta. Spalaturile nazale se efectueaza cu o solutie sarata pe care vei avea grija sa o mentii la temperatura corpului. Aceasta solutie se prepara prin adaugarea unei lingurite de sare in jumatate de litru de apa fiarta. Se amesteca si se asteapta racirea ei pana la o temperatura corespunzatoare. Iti 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 picături, sunatoare – 15 picături. Le pui în apă fierbinte și faci inhalatiile. Timpul cel mai potrivit pentru tratament este seara, târziu, înainte de a te culca. Trebuie să repeti inhalatiile timp de câteva zile.

Eucaliptul – pentru sinusuri

Una dintre plantele cele mai folosite pentru tratarea bolilor care afectează sinusurile fetei este eucaliptul. Frunzele arborelui conțin 1,5% ulei esențial, din care 90% este reprezentat de eucalyptol, responsabil de proprietățile antiseptice, febrifuge și expectorante. Uleiul de eucalipt este descris ca având efect asemănător cu al mentolului, acționând asupra receptorilor din membranele mucoasei nazale și conducând la reducerea simptomelor, în cazul nasului infundat. Eucaliptul este nativ din Australia, nu își pierde frunzele și este cultivat în toată lumea, acolo unde temperatura o permite. El a fost folosit de către aborigenii care nu doar că mestecau rădăcinile, dar foloseau și frunzele ca remediu împotriva febrei. Trebuie să ai grijă la administrarea sau folosirea uleiului de eucalipt, deoarece acțiunea în interiorul organismului poate duce la urmări nefaste, în funcție de doză folosită. Efectele secundare ale folosirii interne pot include greață, varsăturile și diareea. Uleiul de eucalipt nu este recomandat la copiii sub doi ani. În ciuda precauțiilor legate de folosirea acestui ulei în stare pură, eucaliptul rămâne una dintre principalele plante în lupta cu neplăcerile provocate de sinuzită.

Mugurii de carpen

Extractul vegetal din muguri de carpen este indicat ca adjuvant în toate episoadele respiratorii recidivante la adulți, în rinofaringite spasmodice și cronice (cicatrizează mucoasa lezată și calmează spasmele), în sinuzite cronice, traheite, traheo-bronsite. Pentru sinuzita cronică se administrează ca picături, câte 25 – 30 de două ori pe zi. Acest extract vegetal conține și 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>