

Népi gyógyír, ha te is cudarul érzed magad

Néhány régi praktika megfázásra, orrdugulásra, köhögésre és torokfájásra.

Régen nem minden tüsszentésre került elő a patika-szatyor. A kamrában, a fűszerespolcon és a konyhakertben is akadt néhány olyan alapanyag, amelyhez a nagyszüleink szívesen nyúltak. Ezekből válogattam néhányat.

Orrdugulásra



Csípős tormás alma

Hozzávalók:

- 1 kisebb alma (kb. 120 g)
- 1 teáskanál frissen reszelt torma (kb 5 g)
- 1 teáskanál citromlé

Elkészítés: Az almát finomra reszeljük, hozzákeverjük a tormát és a citromlevet. Frissen fogyasztjuk.

Alkalmazás: Felnőtteknek kezdetben 1–2 teáskanálnyi, étkezés mellé. Ha jól tolerálják, egy kisebb adag elfogyasztható.

Hatása: A torma csípős vegyületei átmenetileg megindíthatják az orrváladékozást, amitől könnyebben kapsz levegőt.

Vigyázz: Reflux, gyomorpanasz vagy tormaérzékenység esetén kerülendő.
Kisgyermekeknek nem ajánlott.

Meleg borogatás az orrnyeregre és az arcüregekre



Elkészítés: Tölts meg egy pamutzoknit száraz tengeri sóval vagy rizzsel, melegítsd fel (mikróban vagy sütőben), majd helyezd az orrnyeregre vagy az arcüreg környékére 10-15 percre.

Hatása: A helyi meleg tágítja a vérereket, javítja a vérkeringést és a nyirokkeringést az érintett területen, ami segíti a felhalmozódott folyadék és váladék távozását.

Torma és vöröshagyma (természetes inhaláló)



járatokat.

Reszelj le friss tormát, és lélegezd be a gőzét pár másodpercig, vagy tégy egy félbevágott hagymát az éjjeliszekrényre éjszakára.

Hatása: A frissen reszelt tormában és a felvágott vöröshagymában lévő illékony illó-olajok (pl. mustárolaj-gli-kozidok, szulfidok) erősen irritálják a nyálkahártyát.

Fokozott váladékképződést és tüszőgést vált ki, ami kiüríti az eldugult

Köhögésre

Hagymás-almás szirup



Hozzávalók:

- 1 közepes vöröshagyma (kb. 100 g)
- 1 kisebb alma (kb. 120 g)
- 150 ml víz

Elkészítés: A hagymát meghámozzuk, az almát megmossuk, mindkettőt felszeleteljük. A vízzel együtt lefedve 15 percig, kis lángon főzzük. Leszűrjük, langyosra hűtjük.

Alkalmazás: Felnőtteknek alkalmanként 1–2 evőkanállal fogyasztható.

Hatása: Régi házi köhögésenyhítő ital. A langyos folyadék kellemes lehet az irritált toroknak; a hagyma önálló köhögéscsillapító hatása nem igazolt.

Vigyázz: Hagymára érzékenyeknek nem megfelelő. **Frissen készítendő, a maradékot hűtőben kell tartani, és 24 órán belül felhasználni.**

Kakukkfűves hagymafőzet



Hozzávalók:

-1 kisebb vöröshagyma (kb. 70 g)

-½ teáskanál szárított, étkezési kakukkfű

-250 ml víz

Elkészítés: A hagymát felszeleteljük, a vízben 10 percig főzzük. Levesszük a tűzről, hozzáadjuk a kakukkfűvet, lefedve öt percig állni hagyjuk, majd leszűrjük.

Alkalmazás: Felnőtteknek langyosan, kisebb adagokban fogyasztható.

Hatása: A kakukkfűvet régóta alkalmazzák hurutos köhögésnél. A konyhai fűszerből készült főzet hatása azonban nem azonos a vizsgált, szabványosított gyógynövény készítményekével.

Torokfájásra



Főtt birsalma leve

Hozzávalók:

-1 közepes birsalma (kb. 200 g)

-400 ml víz

Elkészítés: A birsalmát alaposan megmossuk, a magházát eltávolítjuk, húsát feldaraboljuk. A vízben 20–25 percig lassan főzzük, majd leszűrjük.

Alkalmazás: A főzőlevet langyosan, apró kortyokban fogyasztjuk.

Hatása: A birsalma pektintartalmú, lágy főzőleve kellemes lehet a kaparó toroknak. Gyógyhatása nem bizonyított.

Vigyázz: A magokat nem törjük össze és nem főzzük bele.

Zsályás gargalizáló



Hozzávalók:

-1 teáskanál szárított, étkezési zsályalevél

-200 ml víz

Elkészítés: A vizet felforraljuk, ráöntjük a zsályára, lefedve 10 percig áztatjuk, majd alaposan leszűrjük és langyosra hűtjük.

Alkalmazás: Felnőttek naponta 2–3 alkalommal gargalizálhatnak vele, majd kiköpi.

Hatása: A zsályát régóta használják száj- és torokirritáció enyhítésére.

Vigyázz: Nem szabad lenyelni. **Várandósság, szoptatás idején és gyermekeknek nem ajánlom.** Zsályá-illóolajat nem használunk hozzá.



Lágy körtés-zabnyák

Hozzávalók:

-1 érett körte (kb. 150 g)

-1 evőkanál apró szemű zabpehely (kb. 10 g)

-200 ml víz

Elkészítés: A körtét meghámozzuk, kimagozzuk, apróra vágjuk. A zabpehellyel és a vízzel együtt 10–12 percig főzzük, amíg lágy, kissé nyálkás állagú lesz. Szükség esetén villával összetörjük.

Alkalmazás: Langyosan, lassan kanalazva fogyasztjuk.

Hatása: Puha, könnyen lenyelhető étel irritált torok esetén. Nem gyógyszer, de a nyelést kellemesebbé teheti.