

teafa- és szantálfaolaj kiváló kiegészítője lehet a kb. 5 liter, lehetőség szerint meleg vizes fürdőnek.

Hörghurut

A hörgők akut gyulladása általában megfázás vagy fertőzés esetén alakul ki, és fájdalmas köhögéssel, sűrű köpettel, szörcsögő légzéssel, valamint fejfájással és mellkasi fájdalommal jár.

A krónikus hörghurut oka lehet hosszú éveken át tartó cigarettafogyasztás, a szennyezett levegő, a csapadékos éghajlat vagy a rossz étkezési szokások. Okozhatja azonban tüdő- vagy szívbetegség. Főleg idősebb korban a szív erejének csökkenése miatt vér torlódhat fel a tüdőben, amely nehézlégzéssel és köhögési ingerrel jár.

A sokkal gyakoribb, fertőzőes forma megelőzésére és annak megfelelő kezelésére kiválóan alkalmasak a természetes antibiotikumok.

Tegyünk naponta háromszor egy-egy evőkanál aloélevet, zöldbúzafűlevet, valamint 3 csepp grépfrútmag- és propoliszkivonatot egy nagy csésze meleg hörghurutteaiba. A tea tartalmazhat például ánizst, édesköményt, martilaput, oregánót, kakukkfűvet, borsikát vagy lándzsás útifűvet.

Rendszeres arczölés 5-5 csepp teafa-, levendula- és kakukkfűolajjal megakadályozza a fertőzés továbbterjedését, és csillapítja a köhögési ingert. Mindhárom említett olaj párologtatóba helyezve kiválóan alkalmas a levegő tisztítására. Kifejezetten

jótékony hatású, ha a mellkast és a hátat aloégéllal dörzsöljük be, amelyhez cseppenként teafaolajat adhatunk.

Készítsen magának hörgőhurut és makacs megfázás elleni fürdőolajat 5-5 csepp eukaliptusz-, kakukkfű- és teafaolajból. Az olajokat keverjük össze egy evőkanál tejszínhabbal, hogy a vízben oldhatatlan illóolajok a fürdővízzel jól elegyedjenek, és hogy az illóolajcseppek ne kerüljenek közvetlen kapcsolatba a bőrrel, és így elkerülhető legyen az irritáció kialakulása.

Ezenkívül fogyasszunk sok friss fokhagymát és vízitormát salátában vagy levesben, kenyéren vagy zöldségléként. Minden esetben váladékoldó hatása van, és megkönnyíti a sűrű váladék felköhögését.

Még egy ötletet érdemes megemlíteni ezen a helyen, ez pedig a saját készítésű hagymaméz, amelyet a gyermekek is nagyon kedvelnek. Ehhez vágjunk apróra egy kiló vöröshagymát, és öntsük le természetes, folyékony erdei mézzel. Ezt a keveréket hagyjuk 24 órán át állni, majd végül a keletkezett folyadékot öntsük ki poharakba. Ezt a népi gyógyszert legjobb a hűtőszekrényben tárolni. Naponta háromszor vegyünk be belőle egy evőkanálnyit.

Furunkulusok

A furunkulus lokális baktérium által okozott fertőzőgóc a bőrben, amely leggyakrabban szőrtüszők körül alakul ki, és eleinte fájdalmas, babtól diónagy-

ságúig terjedő méretű duzzanatként jelenik meg. Néhány nappal később a gennyel telt gyulladt csomó megjelenik a bőr felületén, és ha nem kezeljük, legkorábban egy hét múlva fakad ki magától. Ha több, szorosan egymás mellett álló szőrtüsző egyszerre fertőződik meg, akkor több furunkulus számos gennycsatorna kialakulásával összeolvad egyetlen nagy, nagyon fájdalmas karbunkulussá. Furunkulusok a szőrrel borított testfelület bármely területén létrejöhetnek, különösen a hónaljban, a nyakon és a nemi szervek környékén. Különösen feltűnő ez a jelenség a cukorbetegék és a vesebetegek körében, valamint a kimerült és stresszben élő embereknél, akiknek elsősorban pihenésre van szükségük, hogy a szervezet természetes védekezőereje regenerálódni tudjon, és a gennyképződés magától megszűnjön.

A beteg területeket az első megjelenéstől kezdve kezeljük tiszta vagy érzékeny bőr esetén hígított teafa- és levendulaolajjal úgy, hogy ezekkel naponta többször beecseteljük, vagy a gézborogatást ezzel itatjuk át. A borogatást lehetőleg több órán át hagyjuk a beteg területen, és tartuk melegen. A teafaolajnak nagyon értékes tulajdonságai vannak a fenti fertőzések kezelése terén, mivel átjut a bőr felületén, és az alatta levő gennyet lebontja, és így már nem szükséges a bőrt felnyitni. Hasonlóan pozitív hatása van az *Aloe vera* gélnek, amely egy-két csepp propoliszkivonattal összekeverve ugyanúgy közvetlenül felvihető a furunkulusra, és utána kamillateás nyomókötéssel le kell fedni.

Ha egy furunkulus kifakad, a higiéniai előírásokat gondosan be kell tartani, hogy a fertőzés ne terjedjen át más bőrterületekre vagy közel álló személyekre. Itt is érdemes teafaolajjal mint hatékony antiszeptikummal a bőrterületet kimosni.

Tegyünk egy-két csepp teafaolajat egy teáskanál körömvirágból és 1/4 liter forró vízből készült langyos teába.

Tegyünk teafaolajat a kifakadt furunkulussal vagy karbunkulus sal érintkezésbe került ruhadarabok mosóvizébe is.

Itt is fontos a szervezet ellenálló képességét növelni, és annak öntisztító folyamatait elősegíteni. Hajtsunk végre egy több hónapos italkúrát egy naponta frissen elkészített koktéllal, amely 100 ml zöldbúzafűléből, 15 ml aloéléből és 10 ml propoliszkivonatból álljon. A keveréket egész napra elosztva fogyasszuk el. Ehhez fogyasszunk folyadékot víz és megfelelően összeállított bőrtisztító tea formájában körömvirágból, nyírfá- és diólevélből, csalánból vagy füstikéből, és fogyasszunk sok friss zöldséget és gyümölcsöt.

Influenzaszerű fertőzések

A megfázások és az influenzaszerű fertőzések azon betegségek közé tartoznak, amelyek főleg a téli hónapokban jelentenek problémát. Mégis, meglepően keveset tehetünk ellene, bár a gyógyszertárakban átláthatatlan mennyiségű influenza elleni szer kap-

ható. Azt, hogy minden influenzajárványnak áldozatául esünk-e, megint csak az immunrendszerünk határozza meg, amit feltétlenül erősítenünk kell. Ha egészségesen élünk, eleget alszunk, sok folyadékot és vitaminban gazdag ételeket fogyasztunk, a következő italkúrával megelőzhető a közelgő influenza: egy csésze influenza és megfázás elleni bodza-, levendula- és legyezőfűvirág-teával, vagy meleg citromos vízhez tegyünk egy evőkanál aloélevet, 10 csepp Echinacea-tinktúrát, valamint 5-5 csepp teafaolajat és grépfrútmagkivonatot. Ebből fogyasztunk naponta háromszor egy csészével, amíg a tünetek teljesen el nem múlnak. Már a fertőzés első tüneteinek megjelenésekor vegyünk forró fürdőt, amelyhez adjunk 5 csepp teafa-, kakukkfű- és fenyeztűolajat tejszínbe keverve. Hasonlóan pozitív hatása van a „Mustár” címszó alatt tárgyalt mustárfürdőnek. Esténként inhaláláshoz cseppentsünk néhány csepp teafa- és eukaliptuszolajat a párnára, ettől jobban tudunk lélegezni, és nyugodtabban alszunk. Ha a torkunk fáj, gargarizáljunk naponta többször egy kis pohár meleg vízbe tett 5 csepp propoliszkivonattal. A friss fokhagyma, vízitorma és torma segít elűzni a nemkívánatos kórokozókat, és újra szabaddá teszi a légutakat.

Nagyon fontos, hogy elegendő táplálékot fogyasszunk. Magas láz esetén, ahogy azt már említettem, a bergamottolaj kitűnően alkalmas borogattásra.