

## Bőrgyulladás (dermatitis)

A dermatitis fogalmához számos bőrreakció tartozik, amelyet általában külső hatások, pl.: erős ultraibolya sugárzás, meleg vagy hideg levegő, esetleg radioaktív sugárzás okoz. Hátterében állhat számos irritációt előidéző anyag, amely a csupasz bőrrel kapcsolatba kerül. Meg kell itt említeni a mosó- és tisztítószerket, kozmetikumokat, műszálas ruhákat, de a gyapjút, fémeket, kenőolajokat és lakkokat is. Ha a pelenkát túl szorosan adjuk fel gyermekünkre, a saját vizelete is okozhat kellemetlen sebeket. A bőrgyulladás tünetei a vörösödés, duzzanat, viszketés és a hólyagszerű, néha gennyes kiütések kialakulása.

Ha a hólyagokat elkaparjuk, akkor fennáll a veszély, hogy baktériumok jutnak a bőrbe, és súlyos fertőzés alakul ki.

Effajta panaszok esetén természetesen az a legfontosabb feladat, hogy megtaláljuk azok okát, és azonosítsuk az irritációt okozó anyagot. Az érintett bőrterületet naponta mossuk meg langyos vízzel, amelyhez tegyünk egy kis rostos almaecetet, valamint 5-10 csepp grépfrútmagkivonatot. Ne használjunk hagyományos szappant vagy tusfürdőt, mert ezek tovább irritálják a bőrt. Mi magunk is előállíthatunk bőrpoló folyadékot, egy evőkanál enyhén felmelegített olívaolajból és 2-2 csepp bergamott-, teafa- és levendulaolajból, majd ezt a keveréket finoman masszírozzuk be a bőrbe.

A beteg terület nagyságával arányosan változtassuk az összetevők mennyiségét.

Naponta háromszor étkezés előtt fogyasszunk el egy pohár vízhez adott kis mennyiségű almaecetet és egy teáskanál aloélevet.

Az anyagcsere aktiválásával erőteljes szövettisztító hatást érhetünk el.

## Herpesz

Ez a kifejezés számos különböző hólyagos bőrtünetet takar, amelyeket a herpeszvírus különböző törzsei hoznak létre. A leggyakoribb formái közé tartoznak az ajak peremén megjelenő úgynevezett lázhólyagok, a nemi szerveken kialakuló hólyagok és a *herpes zoster*, az övsömör, amelynél a kiütés a különböző idegek mentén alakul ki. Ezek mindegyike a bőr jellegzetes feszülésérzésével kezdődik, általában erősen viszket és fáj, váladékozik, súlyos esetben pedig gennyes gyulladásgóccá alakul. Hegek is maradhatnak utána.

A legtöbben főleg akkor védtelenek a herpesz kialakulásával szemben, amikor az immunrendszerük kissé legyengül, vagy alváshiánynak, pszichés stressznek, erős napsugárzásnak vagy hidegnek vannak kitéve. Mivel a hólyagok nagyon fertőzőek, a saját szervezetben is továbbterjedhetnek, és másokat is megfertőzhetnek, fontos, hogy már a kezdeti stádiumban gyakran kenjük be teafaolajjal. Ennek antivirális, fájdalomcsillapító, viszketéscsillapító ha-

tása van, és elősegíti a kiütés gyógyulását. A gyulladáshoz hamar beszárad, és ezzel megakadályozható a továbbterjedése. A teafaolajat azonos arányban bergamott- és citromfűolajjal is kiegészíthetjük. Ezek is vírusellenes hatásúak, és nyugtatják a gyulladt bőrterületet.

Ilyenkor főleg a citromolaj alkalmazható összehúzó hatása miatt. Az Aloe vera antiszeptikus és bőrregeneráló tulajdonságainak köszönhetően általában azonnal enyhíti a panaszokat. Erre a célra az aloégélhez adhatunk néhány csepp grépfrútmag- vagy propoliszkivonatot. Ha emellett rendszeres aloélészedéssel a szervezet saját védekezőrendszerét optimális mértékben megerősítjük, akkor a szervezetben állandóan jelen lévő vírus kevesebb lehetőséget kap a megjelenésre.

## Gyomorfekély

A gyomornyálkahártya minden étkezés után égő fájdalommal és savfelszökéssel járó, hosszan tartó gyulladása gyakran arra utal, hogy a szervezetben már kialakult fekélyes elváltozás. Ennek oka leggyakrabban a helytelen étkezési szokásokban rejlik, abban, hogy túl gyorsan eszünk, nem rágjuk meg kellően az ételt, túl forró vagy túl hideg ételeket fogyasztunk. Pszichés problémák is szerepelhetnek a kiváltó okok között: dühünket és haragunkat gyakran „lenyeljük”, ahelyett hogy kiadnánk magunkból. A legújabb tudományos kutatások alátámaszt-

ják, hogy a gyomorfekély létrehozásában a *Helicobacter pylori* nevű baktérium is részt vesz.

Védjük gyomrunkat úgy, hogy könnyű nem fűszeres ételeket fogyasztunk. Minden étkezés előtt vegyünk be egy teáskanál aloélevet, és ugyanannyi gyógyiszapot natúrjoghurtba keverve. Ízesíthetjük úgy, hogy az egészet összekeverjük egy összepréselt banánnal. Ne fogyasszunk cukrot vagy édesített italokat. Ezek nagymértékben növelik a gyomorsav termelését. Fogyasszunk naponta többször az étkezésektől elválasztva egy nagy csésze édesítetlen gyomor- és bélteát, amelybe a nyálkahártya védelmére mindenképpen tegyünk körömvirágot, de borsmentát és cickafarkot is. Jótékony hatása van a lapachokéreg-teának, sőt a cserzőanyagok segítségével a fekete és a zöld tea is enyhíti a panaszokat.

## **Gyomor- és bélfertőzések**

A gyulladós gyomor- és bélfertőzések a mi éghajlatunkon kiváltképp a nyári hónapokban fordulnak elő különösen gyakran. Főleg vírusos fertőzések okozzák. Kiváltói lehetnek azonban más mikroorganizmusok is, pl. bélbaktériumok, coccusok, clostridiumok és különböző méreganyagok.

Kellőképp ismert tünetei a rosszullet, hányás, gyomorfájás, hasmenés és görcsös hasfájás. Legtöbbször fej- és izomfájdalmak, valamint láz is fellép. Egy-egy ilyen akut esetben fontos orvosi vizsgálattal tisztázni, hogy nem egy súlyosabb bélbe-

tegség vagy általános fertőzés áll-e mögötte. Mindenképpen gondoskodjunk teljes nyugalomról, és fogyasszunk sok folyadékot, pl. gyógyszertárban vásárolt izotóniás ásványianyag-keverékkel kiegészített szénsavmentes ásványvíz vagy speciális gyomor- és béltea formájában. Egy ilyen teakeverék tartalmazzon például ánizst, édesköményt, borsmentát, cickafarkot és természetesen fahéjat. Fogyasszunk - ha kívánjuk - érett banánt és reszelt almát édesítetlen natúr joghurtban. Aki kedveli a különleges ételeket, készíthet passzírozott répalevest, párolt zöldséget, lehetőleg édeskömény, sárgarépa vagy burgonya felhasználásával, esetleg főzeléket különböző zöldségekből.

Bár a fenti fertőzés esetén csak enyhe fűszerezésű ételeket fogyaszthatunk, tegyünk mindegyik fenti ételbe egy préselt fokhagymagerezdet. A fokhagyma az egészséges bélflóra károsítása nélkül leküzdö a bélrendszerben található káros baktériumokat, és szabályozza az emésztés folyamatát. Naponta többször sok folyadékkal vegyünk be egy teáskánál gyógyiszapot vagy bolhafűmagot. Mindkettő védi a nyálkahártyát, és megköti a gyomorban és a bélben található káros anyagokat úgy, hogy azok természetes úton juthassanak ki onnan.

### **Középfülgyulladás (otitis media)**

Normál esetben a középfülben nincsenek baktériumok. A fertőzések és megbetegedések, mint az inf-

luenza vagy a skarlát során baktériumok juthatnak a középfül és a garat közötti összeköttetés révén a fülbe.

Ritkábban, vérmérgezés esetén a vérkeringés közvetítésével a kórokozók a belső fülbe (pl. agyhártyagyulladásban) vagy a külső hallójáratba (pl. dobhártyasérülésnél vagy koponyatörésnél) is bejuthatnak. Eleinte alig jelentkezik fájdalom, és láz sincs. Mindkettő akkor jelenik meg, amikor a középfülben folyadék és gyulladásos melléktermékek gyűlnek fel olyan mennyiségben, hogy a dobhártya fájdalmas lesz, és kifelé domborodik, a hallás pedig erősen csökken. A fájdalom és a láz csak akkor szűnik meg, amikor a genny átszakítja a dobhártyát, amit gyakran sebészi átszúrással könnyítenek meg. Kb. egy hét múlva lecsengenek a gyulladásos folyamatok, begyógyul a dobhártya, és megszűnnek a hallásproblémák. Magunk is előállíthatunk antiszeptikus és gyulladásgátló hatású fülcseppet. Préseljünk át 2 gerezd fokhagymát, és a levéhez adjunk 3 csepp grépfrútmagkivonatot, ugyanannyi levendulaolajat és egy evőkanál meleg olívaolajat, majd ebből langyos állapotban cseppentsünk 1-2 cseppet a fülünkbe. Egy-két gerezd fokhagymát olívaolajban felmelegíthetünk, ezeket gézzel vékonyan becsomagolhatjuk, és a fájó fülbe tehetjük. Minél hosszabb ideig hagyjuk hatni.

A hagymaborogatás is jótékony hatású: egy vöröshagymát vágjunk apróra, kissé felmelegítve tegyük egy vékony pamutruhába, és a beteg füllel feküdjünk rá, hogy a kiáramló hagymagőzők be tud-

janak jutni a hallójáratba. A gyógynövénypárna is ugyanezt a hatást használja ki.

Ehhez szárított oregánót, kakukkfüvet, zsályát és kamillát varrjunk bele egy kis lenzsákba, és felhelyezés előtt rövid ideig melegítsük meg a sütőben.

## **Orrmelléküreg-gyulladás (sinusitis)**

Az emberi koponyában az orr, az állkapocs és a homlok területén található néhány csontképződés, nyálkahártyával borított üreg, ezek a melléküregek.

Ha az orron keresztül megközelíthető üregek gennyesen begyulladnak, akkor sinusitistről beszélünk. Ez gyakran náthával járó megfázás vagy hideg nyirkos levegőn való hosszabb tartózkodás következménye. Gyakran az allergiások és a szénanáthában szenvedők is megkapják. A sinusitis általában állandó nyomófájdalommal, váladékképződéssel és orrdugulással jár. Akut esetben gyakran láz is kíséri.

Krónikus formában, amelyet allergia, legyengült immunrendszer, rejtett betegséggóc vagy rejtett fertőzés tarthat fenn, az említett tünetek gyengébb változatban jelen vannak.

Orrdugulás kezelésére bevált módszer az inhalálás, amelyhez naponta többször egy tálat töltsünk meg forró vízzel, adjunk hozzá néhány csepp teafa- és kamillakivonatot. Orrunkat 1-2 csepp grépfrút-magkivonattal kiegészített tengerisó-oldattal öblítsük ki. Ezt úgy kell végrehajtani, hogy fejünket hát-

rahajtjuk, és az oldatot pipettával az orrba vezetjük. Mivel a melegtől a nyálkahártya-duzzanat lelohad, az arc infravörös lámpával történő besugárzása is enyhíti a panaszokat. Fogyasszunk sok friss fokhagymát, vagy szedjük fokhagymakapszulát. A friss torma is felszabadítja a légutakat. Frissen reszelt formában kitűnően illik számos salátába és egyéb ételekbe. Ha vékonyra szeleteljük és egy fonalra felfűzzük, terápiás hatású nyakláncot kapunk, amelytől éjszaka jobban tudunk lélegezni. Az akupunktúra, a klasszikus homeopátia vagy a természetes flóra javítása érdekében baktériumok szedése, amelyek hozzátartoznak a nyálkahártya természetes flórájához, pont a krónikus formákban hoznak javulást.

### Hüvelygyulladások

A hüvely és a kisajkak nyálkahártyájának gyulladást okozó mikrobák főleg a nyilvános fürdőekben, szaunában vagy szexuális úton terjednek. A bakteriális fertőzések mellett a penészgombaszerű sarjadzógombák *Candida albicans* (lásd később) és idősebb nőknél ösztrogénhiány vagy a hüvely szárazsága lehetnek a tünetek fő okozói.

A vaginitis általában vörösödéssel, duzzadással, kellemetlen viszketéssel és rossz szagú, habos folyással jár. Gyakran fájdalom is fellép, valamint nehézség- és melegségérzés a medencében. Krónikus formában a hüvelyfalon gyakran számos apró lapos, vöröses, kitapintható csomó jelenik meg. Ilyen ese-