

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-

tekben általában higiéniai óvintézkedéseket kell tenni. Másrészt a hagyományos szappannal és tusfürdővel történő gyakori mosakodás és a hüvelyzuhany, intimspray használata is jelentősen súlyosbíthatja az irritációt. Ennek oka elsősorban abban rejlik, hogy ezek a kozmetikumok a tej savbaktériumokból álló természetes hüvelyflórát elnyomják, és ezek azután nem tudják ellátni a nyálkahártya védelmi rendszerében játszott fontos szerepüket.

Ha teafaolajjal kezeljük a problémát, akkor nem jelennek meg nem kívánt mellékhatások. Hígított formában öblítésre és ülőfürdő készítésére használhatjuk, vagy tömény formában tamponra csepegtetve alkalmazhatjuk. Az ülőfürdőhöz készítsünk körömvirágból és tölgyfakéregből elegendő mennyiségű teát, amelyhez tegyünk 10-15 csepp teafaolajat és az oldódás elősegítésére egy kis édes tejszínt. A negyedórás ülőfürdőt naponta egyszer-kétszer ismételjük meg, addig, amíg a fertőzés le nem cseng. A grépfrútmagkivonat is alkalmas természetes hüvelyápolásra, amelyet cseppenként egy kis fokhagyma- vagy citromlével adjunk hozzá a fürdővízhez (egy liter vízhez 10 cseppet). Egy gyógyszerárban olcsón beszerezhető steril 10 ml-es fecskendővel (tű nélkül!), a folyadékot a hüvelybe könnyen felvihetjük. Bár természetes, ha az illóolajak a hüvelyben rövid ideig tartó melegségérzést okoznak, mindenképpen hagyja abba a kezelést, ha a nyálkahártyán hosszan tartó irritáló égés alakul ki.

Ezek a különböző nagyságú, kidomborodó, világos-tól sötétbarnáig terjedő színű, általában csúnyának tartott bőrképződmények mindenki által ismertek. Sokszor tűszerűen nőnek lefelé, és gyakran fedik őket kemény bőrréteg. A szemölcsöket a papillomavirus okozza, és bár fertőzőek, és bár jóindulatúak, a tulajdonosaik nem túlzottan kedvelik őket.

Éppen ezért van annyi gyógyszer és évszázadokon át alkalmazott ceremónia, mint egyetlen más betegség esetében sem. A sebészi eljárás és a lézertérápia mellett a mai orvostudomány különböző erőteljesen maró hatású anyagokat javasol a bőr ilyen fajta elváltozásaira, amelyek közül sok nemcsak a szemölcsök kérges felszínét tünteti el, hanem a körülötte lévő egészséges szövetet is szétroncsolja.

Ezért először érdemes természetes anyagokkal, például teafaolajjal vagy grépfrútmagkivonattal próbálkozni. Mindkettőt hígítatlanul összekeverve vagy felváltva hosszabb időre naponta 2-3-szor tegyük a szemölcsre. A túskezeszemölcsöket naponta kenjük be azonos mennyiségű mirrhagyantából és teafaolajból álló keverékkel, addig, amíg a bőr szivacsos lesz, és a vírusfertőzés alatta lévő fekete színű középpontjait egy steril tűvel ki nem tudjuk venni. Azután továbbra is naponta kenjük rá ugyanezt a keveréket, és sebtapasszal fedjük le, amíg a bőr be nem gyógyul.

A felületes és vágási sérülések esetén fennáll a fertőzés veszélye, ha nem tisztítjuk ki őket megfelelően, és mikroorganizmusok pl. vírusok, baktériumok vagy gombák tapadhatnak meg rajtuk, és bejuthatnak a mélyebb szöveti rétegekbe, és ott szaporodhatnak. Ha különösen agresszív kórokozóról van szó, akkor egy egyszerű seb is súlyosabb betegség kialakulásához járulhat hozzá. A sebek kezelése során tehát a legfontosabb feladat azok tisztítása.

Az *Aloe vera* ilyen esetekben számtalanszor bizonyult már kiváló elsősegélynövénynek. A gyógyulást ugyanis nagymértékben meggyorsítja, ha a sebet körömvirágból és lándzsás útifűből készült langyos teával óvatosan megtisztítjuk, majd tiszta aloélevet teszünk a sérült szövetre. A seb gyorsan bezáródik, és a bőrrétegek regenerációja hamarosan megindul. Emellett a kórokozók bejutását az is megnehezíti, ha a sebet körülvevő szöveteket kicsit megmasszírozzuk, és ezzel a vérkeringést elősegítjük. Ha a sebből távozó utolsó vércseppeket nem töröljük le, és a területet nem fedjük le sebtapasszal vagy kötszerrel, amely elzárja azt a levegőtől és a gyógyító hatású napsütéstől, akkor ki tud alakulni egy védő varréteg.

Ha azonban már kialakult a fertőzés, akkor általában tanácsos szerológiai teszttel megvizsgálni, hogy a kórokozók eljutottak-e már a véráramba. A sebből ilyenkor általában gennyes váladék távozik, a környező szövetek vörösek, duzzadtak, és

erőteljesen fájnak. Ilyen esetekben készítsünk több órán át ható borogatást aloéléből vagy még jobb, ha aloé friss sejt kivonatot használunk erre a célra, amit egészítsünk ki nagyjából ugyanannyi természetes folyékony mézzel, valamint keverjük össze néhány csepp teafaolajjal, propolisz- és kamillakivonattal.

Az antiszeptikus hatású teafaolaj is kiválóan alkalmas sebfertőzés kezelésére. Hígítsuk fel vízzel (10 cseppet tegyünk 250 ml forralással fertőtlenített vízbe). Ezzel többször mossuk ki a sebet, és ecseteljük be a sebszéleket.

Az ellenálló képesség erősítésére naponta háromszor vegyünk be egy-egy evőkanál aloélevelet, majd keverjük össze ugyanannyi zöld búzafűvel, és  $\frac{1}{4}$  liter frissen préselt narancslével. Még jobb hatás elérése érdekében a keverékhez adhatunk 10-10 csepp propoliszkivonatot.

## Fogínygyulladás

A fogíny gyulladása különböző súlyosságú lehet, és a legkülönbözőbb okokból eredhet. Lehet hormonális eredetű, és kialakulhat terhesség és klimax idején. Számos gyógyszer mellékhatásaként is előfordulhat, de kialakulhat állandó protézisviselés vagy nehézfémmergezés hatására is, lehet vérbetegség tünete vagy egyszerűen hiányos szájhigiéncia, bakteriális lepedékek vagy fogkő következménye is. Sok baktérium különösen jól érzi magát nem megfelelően tisztított fogközökben, és a fogínyben, ahol el-

szaporodnak, és létrehozzák a jól ismert tüneteket: a fogíny vörös lesz, fájdalmas, duzzadt, és minden érintésre vérezni kezd. Krónikus esetben ezenkívül kisebb-nagyobb burjánzó területek is kialakulnak.

A legfontosabb a megfelelő szájhygiéna betartása. Ha lehet, minden étkezés után mossunk fogat, a fogközöket tisztítsuk meg fogselyemmel, és minden fogmosás után saját készítésű szájvízzel öblítsük ki a szánkat. Egy pohár forralással fertőtlenített langyos vízhez tegyünk 5-5 csepp propolisz-, borsmenta-, mirha- és zsályatinktúrát. Az összes fent említett tinktúrát tömény formában vattapamacs segítségével is felvihetjük a beteg területre. Ugyanez a citromlére is érvényes. Ilyenkor általában átmenetileg enyhe égető érzés és ízérzékelési zavarok lépen fel.

A grépfrútmagkivonat is nagyon hatékony, amelyből 8 cseppet kell azonos mennyiségű vízhez adni. Hígítatlanul soha ne vigyük fel a nyálkahártyára! A fogínygyulladás bakteriális fertőzését ezenkívül megakadályozhatjuk szegfűszeg gyakori rágcválásával. Ez még a fogfájást is jelentős mértékben enyhíti, és foghúzás után gyorsabban gyógyul a seb.

Ilyenkor csak pépes vagy folyékony ételeket fogyasszunk, kerüljünk mindenféle édesítést, hogy a jelen lévő kórokozók számára ne biztosítsunk táplálékot, mert ez a gyulladás súlyosbodásához vezet.