

KAŠELJ V NATUROPATIJ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Poznamo dve vrsti kašlja: suh kašelj in moker kašelj, poznamo ljudi, ki kašljalo podnevi ali ponoči. Vse to šteje v naturopatiji, predvsem pa je pomembno opazovanje terena, torej našega telesa. Opazovati je potrebno, kaj nam telo osebe, ki kašlja, govori.

Ko imamo moker kašelj in vlažen ter mrzel hrbet...

Ko kašljamo in pri kašljanju imamo izpljunek, ki je moker ter ko zaspimo, je hrbet mrzel in vlažen. Takrat pomeni, da so pljuča polna sluzi! V tem primeru je pomembno moksati zadaj med lopaticami ali spredaj na sredini prsnice med bradavicami 20 minut vsak dan. Moxa je zelišče, ki topi sluz v telesu, po moxi je zelo pomembno, da se oblečemo v volneno majico, da učinek mokse ostane bolj dolgo, še posebej to velja za spanje ponoči.



Ko izkašljujemo...

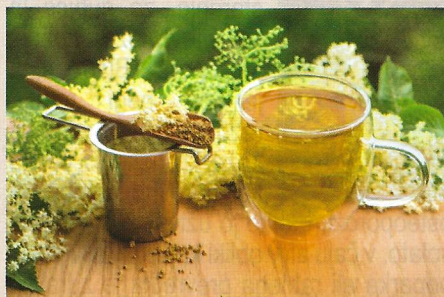
Ko izkašljujemo svetlo sluz, potrebujemo za čiščenje pljuč poleg moxe Calcium sulfuricum, ob izkašljevanju rjave in zelene sluzi potrebujemo za čiščenje pljuč poleg moxe Kalium sulfuricum.

Ko imam suh kašelj ter mrzel hrbet...

Ko imamo mrzel hrbet in suh kašelj v pljučih še ni sluzi, je samo vnetje, takrat potrebujemo veliko dobrih in protivnetnih probiotičnih sevov (rec. Lactobacillus Lactis ali L. Casei), pomembno je tudi, da izvajamo inhalacije z vrelo vodo in soljo.

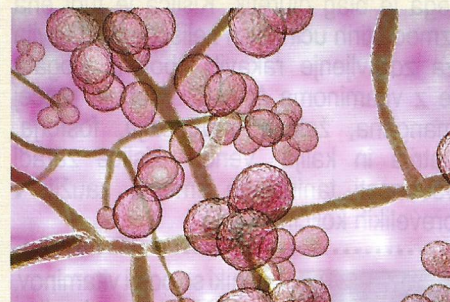


Lahko pijemo veliko čaja iz bezga in suličastega trpotca, ki obnavlja sluzi pljuč. Ko imamo topel hrbet, suh »kašeljček« in leden trebuh...



Takrat bo najverjetneje za kašeljček in draženje v grlu kriv nepravilen pH želodca, ki je preveč kisel. V tem primeru bo pomagal zelo dobro Kalium chloratum.

Kaj pa ko smo polni kandidate in kašljamo?

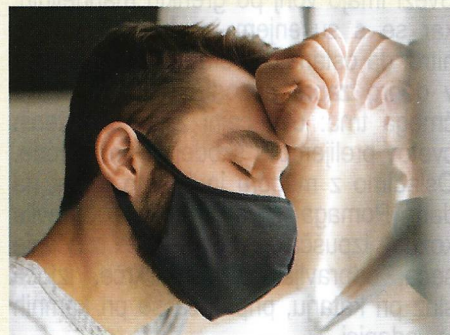


Ko imamo v telesu poraščeno kandido, ta poslabša vsako zdravstveno stanje za 30%. Če se kandida nahaja na sluzeh pljuč, je potrebno najprej kandido pobiti in potem stopiti sluzi. Ko kandida poraste po sluzeh pljuč, postanejo te 3x bolj trda in se težje stopijo, zato je pomembno najprej kandido pobiti z ustreznim probiotičnim sevom in potem stopiti sluzi z moxo. Enako se dogaja v želodcu. Ko je v želodcu poraščena kandida, ta kvira pH želodca in, sluz ki obdaja stene želodca, je razdražena. Kandida zavira absorpcijo živil, zdravil in prehranskih dopolnil. Takrat je potrebno zaužiti probiotični izdelek, ki ubije kandido, samo s to potezo bo želodec za 30% boljši.



Tudi ljudje, ki obolevajo za Covid-19 in ki imajo astmo, bronhitis, KOPB si lahko zelo pomagajo lajšati simptome njihove bolezni.

Pri vseh tipologijah kašlja je zelo pomembno, da za večerjo uživamo kurjo juho, saj zdravilno krepi pljuča in celoten organizem, kar je tudi že znanstveno dokazano.



RECEPT ZA KURJO JUHO

Študija iz leta 2012 v American Journal of Therapeutics kaže, da bi bila lahko spojina v piščančji juhi, imenovana karnozin, koristna v zgodnjih fazah virusne bolezni pljuč.

Sestavine:

- 2 velika kosa organskih kokošjih prsi
- 3 skodelice organske kokošje juhe
- 1 por
- 1 velik korenček
- 1 steblo zelene
- 1 žlička naribanega svežega ingverja
- 1 žlička ingverja v prahu
- 1 žlica olivnega olja
- česen
- svež peteršilj, stebila drobno sesekljam in dodamo na koncu kuhanja
- 1 limona
- sol in poper po okusu

Kurja juha nam v telesu izzove potenje, da toksini in sluzi zapustijo pljuča, kar se na telesu kaže z znojenjem.

Znojenje izzove tudi lipov čaj, ki ga lahko pijemo pred inhalacijami.

Pomembno je okolje...

Kdor kašlja, mora opazovati svoje telo in okolje, kjer biva, spi. Ta prostor ne sme biti vlažen! Še posebej kdor ima moker kašelj, kdor je poln sluzi, ne sme spati ali delati v hladnem in vlažnem prostoru. Po stenah sobe ne sme biti plesni, vlažnih madežev, saj takšno okolje ne bo dovolilo ozdravitve osebe. Potrebno je poiskati takšno sobo v hiši, kjer ni vlage. Vlaga je bolezen, favorizira porast kandidate, ki ljubi vlago, in celo povzroča rakava obolenja.



Kaj pa telesna aktivnost...

Poznam nekaj odličnih vaj, ki zelo dobro pomagajo pri regeneraciji pljuč. Odlične so za astmatike, kdor je prebolel Covid-19, za pljučne bolnike in vse, ki bi radi vsak dan okrepili energijo pljuč.



VAJE ZA KREPITEV PLJUČ

2 vaji, ki jih izvajamo zjutraj na tešče:

1. Sedimo na tleh, roke držimo za tilnikom, hrbet je vzravnani, hodimo v razmiku pol metra po zadnjici naprej in nazaj 15-krat.
2. Sedimo na kolenih, roke dvignemo visoko nad glavo, jih sklenemo skupaj, dlani obrnemo proti stropu in krožimo 60-krat v eno smer.

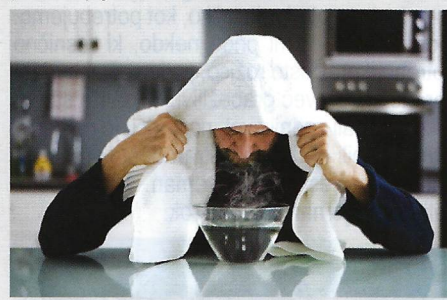
Živila, ki krepijo pljuča...



Naštela bom nekaj živil, ki krepijo pljuča in so vsa tista pikantnega okusa: čili, kokošje meso, breskev, ingver, hren idr. Kar moramo izključiti iz jedilnika vsaj za 2 meseca, če smo polni sluzi, so mlečni izdelki živalskega izvora. Ko se sluzi znebimo, izbiramo raje kozje izdelke, ker vsebujejo naravno manj laktoze in so za telo lažje prebavljivi ter manj sluzijo.

Kaj pa drenaža pljuč?

Drenaža pljuč je zelo pomembna. Izvajamo jo z znojenjem, ki mora biti inducirano, torej ga mi izzovemo in ne, da se izzove ponoči, navadno proti jutru okrog 4h, ko se aktivira meridian pljuč. Drenažo pljuč izvajamo tako, da vzamemo lonec vrele vode, vanjo damo pest soli, se pokrijemo z veliko brisačo, ki sega čez glavo do konca hrbta in tako inhaliramo vsak dan 30 minut. Vezivno tkivo se bo pregrelo, zmečhalo, znojilo in razbremenilo toksinov. Tako bo tudi kašelj bolj miroval. Inhalacije izvajamo zvečer pred spanjem. Ko ležemo k počitku, si oblecimo volneno majico, lahko si namažemo tudi balzamično mazilo na predel pljuč, ki blaži krče v dihalih.



Kako pa nadaljevati?

Enostavna vsakodnevna jutranja krepitev pljuč po 5 minutni vadbi je na primer ta, da stopimo v vrt in z rokami božamo jutranjo roso, polno vitalne energije, 4 minute. To delajte vsako jutro do poletja. Ko rose ne bo več, vam bodo vaša pljuča zelo hvaležna.

