

KRONIČNO OBSTRUKTIVNI BRONHITIS IN NATUROPATSKA POMOČ

Erika Brajnik, naturopatinja

www.saeka.si



Foto: Nataša Kralj

Kronično obstruktivni bronhitis je bolezen kroničnega vnetja in obolenja bronhijev in pljuč, ki povzroča dihalno stisko. Navadno je bolezen kronična, čigar poškodbe so trajnostne, zato težko ozdravljiva, lahko pa z naravnimi tehnikami lajšamo simptome kroničnega bolezenskega stanja do skorajšnje remisije simptomov.

Kronično obstruktivni bronhitis se navadno razvije iz dolgotrajnega kroničnega bronhitisa, pljučnice, ki navadno imajo svoj nastanek zaradi kajenja ali pasivnega kajenja, zaradi dednih faktorjev ali onesnaževanja okolja in pristnosti ter nasičenosti težkih kovin v bližnjem okolju. Takšna oseba veliko kašlja, težko diha, je hitro zadihana, ne mora izvajati normalne telesne aktivnosti.

10 Naturopatskih pravil pri vzpostavljanju ravnovesja v telesu ob težavah s pljuči:

- 1. VODA:** Pijte veliko vode, vsaj 2 litra tekočine na dan, tako bodo stene pljuč ostajale bolj vlažne, elastične in prožne. Lažje se bodo obnavljale, čutili boste manj bolečin v pljučih ob dihanju in kašljanju. Pri delovanju mišic in tkiv so ključni ioni kalcija in magnezij, Calcium Floratum in Magnesium Phosphoricum bosta zelo pomagala vzdrževati prožnost omenjenih tkiv.
- 2. VOLNA:** Na sebi imejte oblečeno vedno volneno spodnjo majico, tudi za spanje! Volna ima v sebi zdravilno moč, pomaga telesu uravnati termo regulacijo, kajti predel pljuč, zadaj med lopaticami, je pri bolnih posameznikih mrzel in poten. Naturopatsko gledano je ta del mrzel, koža je slabo prekravljena, organ ne prejme dovolj kisika in krvi in se slabše obnavlja. Skratka zgublja energijo! Volna pa ima grelni moč, ko se zmoči, se takoj posuši in spodbuja mikrocirkulacijo, zato je zelo pomembno, da bolan posameznik nosi spodnje perilo iz volne in svile čez noč in čez dan! Tudi svila odigra zelo pomembno vlogo pri uravnavanju telesa, saj uravnava pH kože, ker sproža mikro cirkulacijo in pomaga koži da lažje odvaja strupe iz telesa (odvaja jih 990 mg na dan) skozi nevidno kožno dihanje. Svila deluje tudi protibolečinsko, zato je če vas boli vrat, vedno svileni šal nanj! Spodnje perilo iz volne in svile je idealna kombinacija perila, ki je prijetno in zdravo za telo

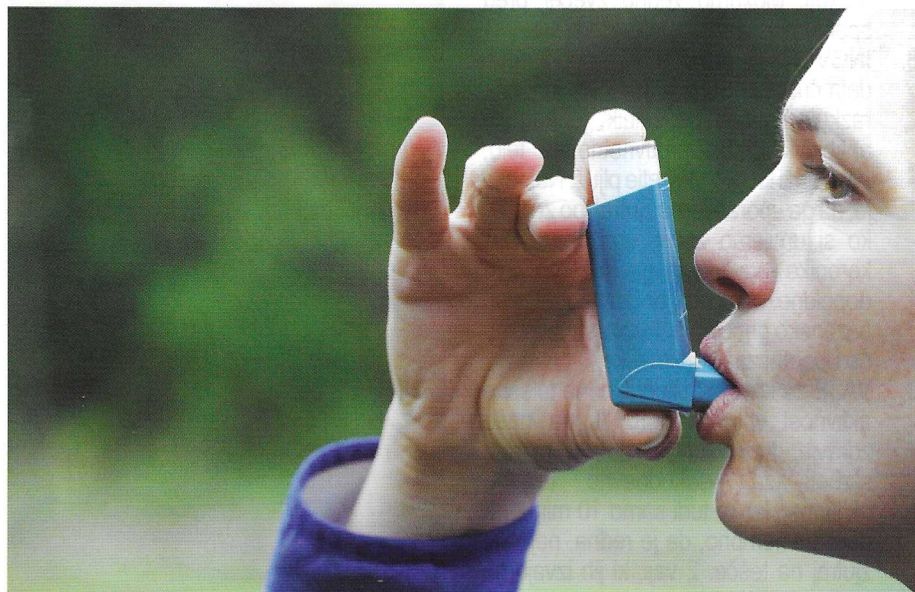
in ne zbada! POMEMBNO: Spodnja majica ne sme imeti dekolteja zadaj, mora biti zaprta do vratu, da je predel pljuč med lopaticami zadaj pokrit in zavarovan!

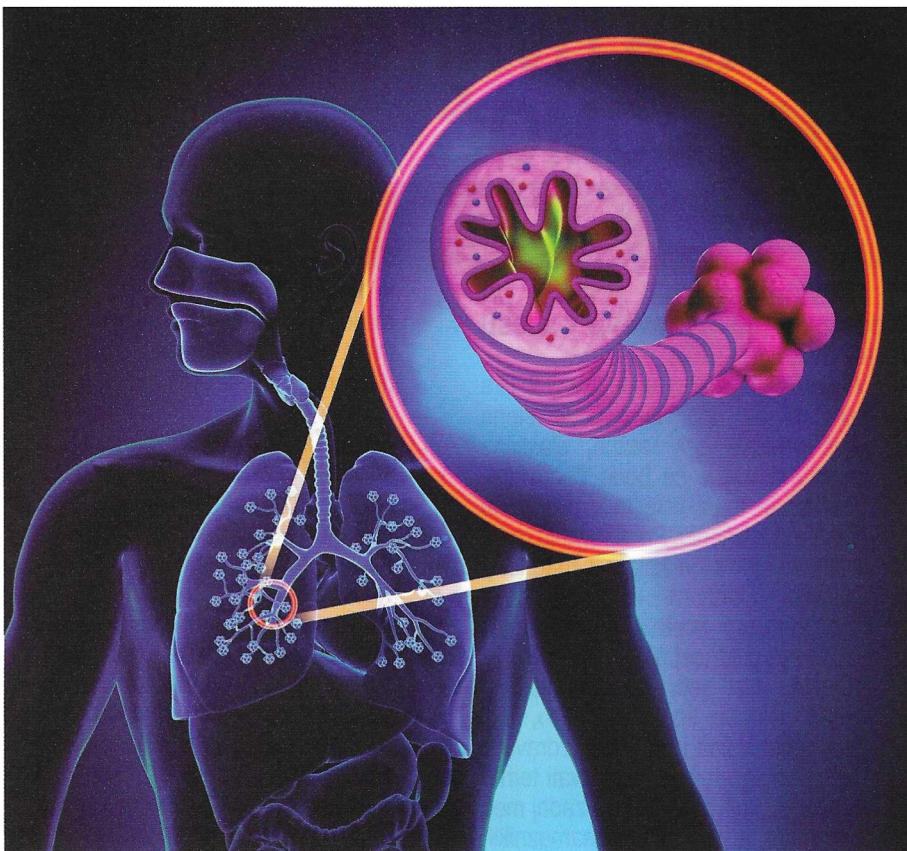
- 3. SAMOOPAZOVANJE:** Samo opazujte se: kašelj čez noč je veliko bolj nevaren kot kašelj čez dan! Če pride obdobje, ko začnete kašljati, tudi ponoči aktivirate dodatne varovalne ukrepe.
- 4. KURJA JUHA:** Kurja juha je bila vedno uporabljena v evropski tradicionalni medicini kot naravno zdravilo po porodu ali pri okrevanju po hudi bolezni. Celo znanost potrjuje koristno slednje, saj 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 in bolezni pljuč na sploh. Ko bomo spili tako pripravljeno juho, bomo ugotovili, da bo v našem telesu sprožila znojenje, torej bo pomagala, da bo telo začelo izločati strupe.

Recept za kurjo juho

2 velika kosa organskih kokošjih prsi
3 skodelice organske kokošje zaloge ali kostne juhe
1 por
1 velik korenček
1 steblo zelene
1 žlička naribanega svežega ingverja
1 žlica olivnega olja
česen
svež peteršilj, stebila drobno sesekljamo na zalogo in liste sesekljamo, da dodamo na koncu kuhanja
1 limona
sol in poper po okusu

- 5. ŽELODEC:** Kdor ima obolena pljuča, mora paziti da ohranja zdrav želodec, kajti zadebeljene stene želodca, refluks, gastritis ter ostala obolenja želodca bodo stene dražila in šibila stene požiralnika in bodo patogeni mikroorganizmi lažje prišli do pljuč. Tudi vnet želodec vpliva in ošibi pljuča. Če je želodec bolan, kjer je porastel Helikobakter Pylori, gastritis, čir na želodcu, bodo pljuča za 30 % slabša. Najbolj hvaležen vam bo želodec, če boste vsak večer zaužili 1 strok česna z vodo. Če je želodec preobčutljiv, začnimo z 1 kosom česna zvečer pred spanjem. Česen je naravni antibiotik in antimikotik, krepi imunski sistem,





razkuži želodec in črevesje, ubije parazite in zajedavce, redči kri, krepí srce in ožilje, prekrvavi možgane, ubije kandidate in glivice. Pomembno je, da uživamo surovi česen in ne termično obdelan ali v tinkturi, saj so le-te premočne in z manj vitalne energije osnovne snovi. Pomembno je, da ga uživamo zvečer s spanjem, tako da ga spijemo s kozarcem vode, tako ne bomo imeli zjutraj zadaha po česnu. Česen razkuži želodec, zato, ko ga spijemo, pogosto proži spakovanje. Ko bo naš želodec zdrav, bodo naša pljuča za 30 % bolje!

6. **INHALACIJE:** Naša koža vsebuje kar 25.000 čutilnih točk za toploto. Ker smo mi bitja s stalno telesno temperaturo, jo mora telo uravnati, zato, ko telo izpostavljamo toploti, to reagira, da vzpostavi ravnovesje in se znoji. Skozi znojenje koža odvajá strupe iz telesa, tako sprožimo prekrvavitev v predelu pljuč in glave in počistimo telo strupov. Inhalacije izvajajmo daleč od jedi, na dan inhalacije spijmo vsaj 2 litra vode. Inhalirajmo tako, da uporabimo široko kozico vrele vode, vanjo dajmo sol, ki skupaj z jodom poveča produkcijo sluzi v pljučih, da se prečistijo. NE UPORABLJAJMO ETERIČNIH OLJ! Vzamemo široko brisačo ali volneno deko in inhalirajmo 30 minut. Začnemo bolj dvignjeni in pazimo, da se ne oparimo. Ko se voda rahlo pohladi, pa se popolnoma pokrijemo nad posodo. Inhalacija naj traja 30 minut, 1x na teden in vse, dokler je kašelj prisoten. Inhaliramo vedno zvečer pred

spanjem, nikdar sami, vedno mora v sobi biti še ena oseba, če potrebujemo pomoč. Po inhalaciji ležemo k počitku in po potrebi se še naprej znojimo.

7. **MOXA:** Z razliko od inhalacij, kjer uporabljamo vodo, je moxa suho zelišče, ki greje telo in ga čisti. Moxa je dobra pri mokrem produktivnem kašlju, saj topi sluzi v telesu, ko je teh preveč. Moxa je zeliščna paličica, ki jo prižgemo, kože se ne dotikamo, ko krepimo pljuča. Grejemo predel med lopaticami 20 minut. Oddaljeni smo 2 cm od kože. Lahko najprej inhaliramo 30 minut in potem moxamo predel med lopaticami zadaj še 20 minut. Če je veliko produktivnega mokrega kašlja z izpljunkom, je bolje samo moxati. Če je pa suh kašelj je pa bolje inhalirati kot moxati. Moxamo vedno zvečer pred spanjem.
8. **INGVER:** Je zelišče, ki spet surovo dela čudeže. Surova korenika ingverja razkuži usta in požiralnik, je naravni antibiotik, deluje protivnetno na telo, zato blaži kronično vnetje pljuč. Najbolje je, da ga uporabljamo zjutraj, po zajtrku, ko si umijemo zobe, ugriznemo kos korenike ingverja in ga grizemo celo dopoldne, tako nas bo zavaroval pred sezonsko gripo in razkužil ustno votlino ob uporabi zaščitne maske.
9. **VAJE** za krepitev pljuč. Redna telesna aktivnost vpliva za 40 % na naše zdravje, tudi kronični bolniki morajo skrbeti za vsakodnevno telesno aktivnost, lahko tudi samo 10 minut na dan, pomembno, da je redna, najboljše zjutraj na tešče. 2 vaji, ki jih izvajamo

zjutraj na tešče: 1. sedimo na tleh, roke za tilnikom, hrbet je vzravnán, 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.

10. **ŽIVILA, KI SLUŽIJO:** Poleg vsega omenjenega so živila, ki služijo tista, ki so navadno odsvetovana osebi, ki trpi za kroničnim vnetjem pljuč. Po tradicionalni kitajski medicini živila, ki v telesu povzročajo zasluženost, so: banana, krompir, mlečni izdelki in oves. Zatorej je pomembno, da omenjenih živil ne uživamo vsak dan, sploh ne, ko imamo težave z izločanjem prekomerne sluzi v telesu. Takrat potrebujemo živila, ki topijo sluzi v telesu: česen, čebula, por, čili, kokoš, breskev, lipa, ingver.

Pljuča so zelo pomemben organ. Ko prejmemo diagnozo KOPB, lahko samo lajšamo težave z omenjenimi ukrepi. Zagotovo bomo lajšali težave omenjene bolezni skupaj z zdravili. So pa omenjeni naturopatski ukrepi ključni za preventivo, za odpravljanje bronhitisa, astme, pljučnice, kašlja in prehlada. Lepo krepite in čistite pljuča z naturopatsko pomočjo, če pa potrebujete brezplačen naturopatski nasvet, mi pišite na info@saeka.si.

