

☐☐ **In perioada de iarna, vremea rece si umeda declanseaza, o serie de "boli de piept", adesea cu complicatii mai mult sau mai putin grave, in functie de gradul de scadere a imunitatii.**

Durerea de gat si tusea sunt simptomele cel mai des intalnite in bolile aparatului respirator. Tusea constituie o reactie de eliminare a corpurilor straine patrunse in caile respiratorii (fragmente de alimente, corpuri dure, gaze iritante, produse inflamatoare, mucozitati).

La fel de frecventa in sezonul rece este gripa, o boala acuta, contagioasa, care, desi pare o boala banala, cu o durata normala de numai 6-7 zile, trebuie sa fie tratata cu mare grija, pentru a evita complicatiile agravante.

Ca urmare a stimulării unor terminații nervoase din mucoasa respiratorie, se declanșează o inspirație scurtă și adâncă urmată de o expirație bruscă, spontană și zgomotoasă, datorită închiderii traheei, în grade diferite.

Tusea uscată este provocată de iritațiile mucoaselor care captusească caile respiratorii. Fiind fără expectorații, devine foarte obositoare și greu de suportat, repetându-se, la scurte intervale, atât ziua, cât și noaptea.

Tusea umedă constă din eliminarea unor secreții ale mucoaselor cailor respiratorii (sputa, mucus, secreții nazale, sange), care învelesc eventuale corpuri straine din plamani și le transporta spre exterior prin mișcări ritmice și bine coordonate ale cililor.

Tusea convulsivă, denumită pertusis, este o boală infecto-contagioasă, întâlnită frecvent la copii preșcolari și școlari, mai ales la vârste sub 3 ani, punându-le viața în pericol. După o incubatie de 7-14 zile, se declanșează inflamația acută a cailor respiratorii, cu crize violente de tuse spastică, mai ales noaptea, uneori cu varsături. În bronhii se adună cantități mari de secreții, la început fluide și apoi vâscoase, care necesită a fi eliminate pentru a evita asfixierea și voma. În timpul crizelor, bolnavul devine cianotic (se înroșește sau se învinetește ușor), nu are poftă de

mancare, ochii ii lacrimaaza si se ineaca cu propriile secretii care se ingramadesc in piept si franeaza respiratia, provocand starea de raguseala. Maladia poate sa dureze circa 6 saptamani, desi respiratia gafaitoare (denumita "cantecul cocosului") persista, in unele cazuri, cateva luni de zile, mai ales pe fondul unei noi infectii sau iritari ale cailor respiratorii superioare. La copiii sub 2 ani, tusea convulsiva este o boala foarte grava, cu complicatii care pot duce la o mortalitate de 1-2%.

Tratamente recomandate pentru tuse

Cea mai frecvent utilizata reteta in medicina casnica are la baza ceapa, din care se prepara un suc stors din aproximativ 100 g ceapa coapta in spuza, din care se beau cate 2-3 linguri.

O alta reteta foloseste un decoct din doua cepe cu coaja, taiate marunt, si trei nuci zdrobite, fierte impreuna intr-un litru de apa, timp de 10-15 minute; se indulceste cu miere de albine si se bea intreaga cantitate prin inghitituri mici, in cursul unei zile, avand efecte emoliente, expectorante si imuno-stimulatoare.

Actiune deosebita in calmarea tusei are infuzia din flori de tei, un valoros remediu natural, cu o multitudine de calitati neurosedative, antispastice, sudorifice, antiinflamatoare ale cailor respiratorii superioare, emoliente ale secretiilor pulmonare si expectorante. Ceaiul se prepara dintr-o lingurita flori uscate la 200 ml apa clocotita si se beau 2-3 cani pe zi, indulcite cu miere sau zahar.

Alte infuzii pentru calmarea tusei folosesc:

- flori de soc, podbal, salcam, bujor (petale), mac rosu (petale), trandafir de dulceata (petale), lavanda, nalba mare, ciubotica-cucului, lumanarica, piersic, porumbar;
- frunze de menta, patlagina, salvie;
- iarba de isop, cimbru, cimbrisor, busuioc, trei-frati-patati, sunatoare, cimbru de cultura, busuioc salbatic, catuse, sovarv, brancuta, toporasi, unghuras;
- muguri de brad si pin;
- fructe zdrobite de ienupar, maces si fenicul (pentru copii).

Sunt mult utilizate cateva amestecuri de plante, pentru eficienta lor in combaterea tusei:

- patlagina, lumanarica, podbal, soc si mierea ursului;
- lumanarica, ciubotica- cucului, nalba mare;
- tei, ciubotica-cucului, nalba de gradina, cimbru de cultura, isop, trei-frati-patati, fenicul;
- patlagina, tei, podbal, coada-soricelului, limba-mielului, limba-cainelui, muschi-de-piatra.

Alte produse antitusive sunt siropurile din muguri de brad si de pin.

Comprese si bai fierbinti

In uz extern sunt eficiente:

- comprese calde pe gat si piept, in faza de debut, cu decoct de musetel;
- comprese cu bitter suedez aplicate pe piept, dupa ungere prealabila cu alifie de galbenele;
- cataplasme cu rasina de brad topita in ceara (parti egale);
- cataplasme calde cu faina de mustar, cu faina de in sau frunze proaspete de branca ursului;
- bai fierbinti de maini si de picioare, dimineata si seara, timp de 8 minute, cu extract de nalba mare, mac, menta, iarba mielului, rotungioara, patrunjel si toporasi (in parti egale);
- frecții pe piept, de 3 ori pe zi, cu amestec din 2 linguri ulei de ricin si 1 lingura ulei de terebentina dupa care se inveleste cu o patura.

Apiterapia recomanda:

- miere de albine (4 linguri) amestecata cu 4 linguri unt si 100 ml alcool rafinat 30%, din care se ia cate o lingura dimineata, pe nemancate;
- polen (3 lingurite pe zi), pentru imbunatatirea imunitatii;
- tinctura de propolis (30 de picaturi) se amesteca cu 2 linguri de miere si se iau cate 3 lingurite pe zi. Se pot adauga si 2-5 picaturi de ulei volatil de ghimbir, menta sau brad.

Retete garantate, cu remedii la indemana

Regimul alimentar va fi obisnuit, dar cu ratii sporite de legume proaspete (varza, salate crude, ridichi negre) si de fructe (in special gutui), mesele calde fiind servite dupa accesele de tuse. Se recomanda:

- suc de lamaie obtinut prin stoarcerea unei lamai intr-un pahar cu apa calda, se indulceste cu zahar sau miere de albine si se bea cu inghitituri rare;
- sirop din 250 ml suc de morcov proaspat, amestecat cu 3 linguri zahar si putina apa; se fierbe pana se ingroasa ca un sirop si se iau 3-4 lingurite pe zi;
- sirop din 100 g catei de usturoi zdrobiti, care se infuzeaza, timp de 15 minute, in 250 ml apa clocotita; se adauga 200 g zahar si se iau cate 2 linguri pe zi;
- decoct din 100 g frunze de salata verde in 150 ml apa; se fierbe 5 minute, se indulceste cu miere si se beau cate 2 ceaiuri caldute pe zi;
- lapte fierbinte intr-o cana, indulcit cu miere si o lingura de sirop sau decoct de ceapa sau praz, care se consuma dimineata si seara;
- sirop cu extract natural dintr-o ridiche neagra, care se taie in doua jumatati egale si, in fiecare parte, se face o scobitura cu ajutorul unei linguri de fier; se umple, ras, cu miere, iar dupa 6 ore se formeaza un sirop cu extract din ridiche care se bea, avand efecte emoliente si imuno-stimulatoare. Prepararea se repeta cu aceeasi ridiche de 2-3 ori pe zi, astfel ca tusea sa fie oprita dupa 2 zile consecutive de tratament;
- fiertura dintr-un pumn de ovaz intr-un litru de apa data in clocot 5 minute; se strecoara, se adauga 3 linguri miere de albine, zeama unei lamai sau 2 linguri sirop de zmeura si se bea cate o cana in fiecare dimineata, pe stomacul gol;
- fiertura dintr-un stiulete de porumb cu boabe galbene si cocean rosu intr-un litru de apa; cand lichidul se coloreaza se strecoara si se bea cald, timp de 2-3 zile;

- amestec din 10 cepe taiate marunt si cateii de la o capatana de usturoi curatati si dati pe razatoare; se fierbe 5 minute intr-un litru de lapte, se indulceste cu miere de albine si se ia cate o lingura, la intervale de 2 ore, cu bune efecte in tusea convulsiva.

Regimul de viata

Intrucat tusea convulsiva are un caracter infectios, se recomanda izolarea bolnavului la domiciliu intr-o incapere bine incalzita si aerisita. Se interzice, in mod categoric, fumatul atat bolnavului, cat si persoanelor care intra in incaperea celui suferind.

Zilnic se va face gimnastica respiratorie pentru reglarea functiilor plamanilor, precum si un masaj energetic, cu degetul, in scobitura osului stern de la baza gatului.

Dintre toate asa-zisele remedii, cele care trebuie cu desavarsire ocolite sunt la copiii care au intrat in contact cu bolnavii de tuse convulsiva sunt "vaccinarea preventiva", vaccinul dizenteriei sau tratamentul cu gamma-globulina, care nu asigura catusi de putin cresterea rezistentei la infectii. Dimpotriva, acestea scad imunitatea si rezistenta la boala.

Gripa, o boala contagioasa

Gripa este o boala acuta, destul de frecventa in sezonul rece al anului (ploi reci, vanturi, ceata, ninsori, viscole, temperaturi foarte scazute). Are un caracter infecto-contagios, fiind provocata de peste o suta de tulpini de virusuri gripale (din serotipurile A, B, C).

Transmiterea bolii se realizeaza, de la persoane bolnave, prin picaturile de saliva emise prin tuse, stranut sau vorbire, punand in pericol sanatatea celor din jur, mai ales la copii, bolnavi de afectiuni cronice, persoane slabite si in varsta de peste 65 de ani, cu carente vitaminice acute si cu sistemul imunitar scazut.

Simptome ale bolii

Dupa o incubatie de cateva ore sau 1-4 zile, apar brusc simptomele caracteristice: tuse seaca, iritanta, stranut, febra mare (39-40°C), guturai, scurgeri nazale, frisoane, senzatie acuta de frig, dureri de cap, lacrimare, dureri si roseata in gat, raguseala, dureri articulare si musculare, indispozitie, oboseala, somnolenta, stare de astenie asociata cu transpiratie.

Deși pare o boala banala, cu o durata normala de numai 6-7 zile, gripa trebuie sa fie tratata cu mare grija, pentru a evita complicatii agravante: pulmonare (bronsita, laringita, sinuzita, angina, pneumonie severa), neurologice si digestive (greață, varsaturi, diaree, dureri abdominale), apoi conjunctivita, meningita, otita, pericardita, miocardita si chiar decese bruste la copii si batrani, in numai 24-48 ore. Cele mai frecvente epidemii de gripa survin pe neasteptate si sunt declansate in aglomeratii urbane, in colectivitati de muncitori si, mai ales, la copiii din crese, gradinite, scoli si camine.

Tratamente fitoterapeutice

Sunt recomandate ceaiuri fierbinti din plante medicinale cu proprietati neurosedative, antiinflamatoare, emoliente, expectorante, sudorifice, antitusive si de protectie fata de contaminarea virotica. Efectele cresc prin combinarea ceaiurilor cu aspirina preparata din scoarta de salcie.

Luata intern, sunt indicate ceaiurile calde din flori de tei si de soc (cate 1-2 lingurite la o cana de apa), din care se beau 2-3 cani pe zi, indulcite cu miere de albine, avand actiune sudorifica pentru declansarea transpiratiei.

Consumate separat, sunt eficiente infuziile din:

- flori de ciubotica-cucului;
- frunze de coacaz negru si salvie;
- herba de cimbru, isop, busuioc, unguras, tintaure;
- fructe de anason.

Sub forma de decoct, prin fierbere 5-10 minute (2 linguri la 250 ml apa, din care se iau 3-4 linguri sau 2-3 cani pe zi prin inghitituri rare), se folosesc:

- radacini de ciubotica-cucului si brusture;
- scoarta de salcie pentru combaterea durerilor musculare;
- herba de ghintura, scai vanat si traista-ciobanului.

Un decoct utilizat mult in medicina casnica se prepara din 3 cepe, care se fierb in 600 ml apa, pana scade continutul la jumatate. Dupa strecurare se adauga trei linguri miere de albine si o lingurita tinctura de gentiana, din care se ia cate o lingura din ora in ora.

Amestecuri de plante recomandate

Formule de amestecuri cu mare eficienta sunt:

- flori de tei si soc, frunze de menta, herba de nalba mare si fructe de maces;
- flori de tei, frunze de salvie si eucalipt;
- flori de tei, soc si musetel, herba de cimbrisor si sovarv, radacina de cerentel si scortisoara (infuzie indulcita cu miere);
- flori de tei si soc, herba de tintaure si papadie, scoarta de salcie si conuri de hamei;
- flori de tei, soc, musetel, lumanarica, porumbar si cretusca si scoarta de salcie (decoct cu efecte sudorifice in infectiile gripale);
- flori de tei, soc, salcam si trifoi rosu, frunze de coacaz negru si urzica, herba de sovarv si scoarta de salcie (infuzie indulcita cu miere).

Efectele acestor ceaiuri cresc simtitor daca se adauga o lingurita de scortisoara si cuisoare, macinate fin, care au actiune antivirotica.

Alte preparate valoroase sunt:

- tinctura de tintaure, din 20 g herba macerata 5 zile in 100 ml alcool 70%, din care se iau cate 30-40 picaturi de 3 ori pe zi, cu 60 minute inainte de mese;
- tinctura din 4 linguri de radacini de papadie tocate marunt si macerate 3-4 ore in 500 ml rachiu; se bea cate un paharel de 3 ori pe zi pentru combaterea frisoanelor;
- bitter suedez, din care se ia cate o lingurita de 3 ori pe zi in ceai sau apa, cu 30 minute inainte de mese.

Frectii pe piept cu otet aromatizat

In tratamentele externe sunt recomandate:

- inhalatii cu aburi fierbinti din infuzie de busuioc, menta, musetel si chimion sau picaturi de ulei de pin si lavanda (de 2-3 ori pe zi dintre care una seara la culcare);
- frectii cu otet aromatizat cu flori de lavanda (40 g), frunze de menta (20 g), frunze de salvie (20 g), herba de cimbrisor (10 g) si fructe de ienupar (10 g); din amestec se iau 100 g la 1 litru otet care se macereaza 7 zile, se strecoara si se fac frectii pe piept;
- frectii cu macerat din boabe de ienupar (zdrobite si lasate 7 zile in 250 ml alcool 40%) sau cu otet aromatic preparat prin macerarea, timp de 5 zile, din 100 g petale de trandafir (de dulceata) in 100 ml alcool 70% si 900 ml otet; se strecoara prin tifon cu stoarcere si se fac 2-3 masaje pe zi;
- masaj general cu ulei eteric de molid pentru a mari capacitatea de rezistenta a organismului, intarirea psihicului si redarea increderii in fortele proprii;
- bai fierbinti la picioare cu flori de soc si fan, sare (6 linguri la 2 litri apa) sau faina de mustar (250 g si o lingura sare la 5 litri apa) pe durata de 10-15 minute, cu adaos treptat de apa fierbinte.

Alimentatia recomandata

In primele 2-3 zile se va da bolnavului o alimentatie usoara, cu multe lichide (1,5 - 2 litri pe zi) sub forma de ceaiuri, supe calde, sucuri de legume (morcov, sfecla rosie, varza rosie, tomate) si sucuri de fructe (lamai, portocale, grapefruit, mere).

Treptat, se introduc in hrana zilnica lapte cald, iaurt, frunze proaspete de marar mestecate permanent si cruditati (salata verde, broccoli, varza, sfecla rosie, morcov, castraveti, tomate, patrunjel, ceapa, ridichi, hrean, 2-3 catei de usturoi inghititi intre mese). Se mai adauga rasol din carne de vita, paste fainoase, compoturi indulcite cu miere de albine si fructe zemoase (caise, mere).

O combinatie savuroasa se poate obtine amestecand sucul de la 200 g lamai cu miere de albine si scortisoara.

Intre mese se vor lua cate 1-2 lingurite de bitter suedez si o lingura cu fructe de catina alba.

Dupa scaderea febrei este indicat vinul de cirese (1 kg fructe la 1 litru vin si cateva linguri de miere), care se fierbe 10 minute la foc mic si se consuma cate un paharel (50 ml) inainte de mesele principale.

Ratiile de alimente la masa vor fi mai reduse, pentru ca organismul sa poata lupta impotriva bolii si fara consum energetic suplimentar in digerarea excesului de alimente.

Se va evita consumul de afumaturi, mezeluri, grasimi animale, exces de oua, conserve, fasole uscata, condimente iuti, cafele si bauturi alcoolice tari.

Bolnavul va evita locurile aglomerate, mai ales unde sunt persoane contaminate de gripa. La declansarea bolii se impune un repaus la pat timp de minimum 3 zile, de preferat in pozitie sezand, intr-o incapere bine aerisita si incalzita.

Impachetari cu otet de mere in cazul copiilor mici

La copiii mici cu febra mare se fac impachetari cu otet de mere si apa (1:1) sau bai generale cu apa la temperatura sub 35°C pe durata de maxim 5 minute; dupa baie se pun comprese cu suc de lamaie imbibat pe o panza pusa in jurul gatului si pe piept, peste care se infasoara un sal din lana, cu urcare imediata in pat pentru a declansa transpiratia.

- adaptare dupa prof. univ. dr. Constantin I. MILICA -

sursa: www.ecolife.ro