



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882
Email: irini.halatsi@halandri.gr

Χαλάνδρι, 23 / 01 /2017
Α.Α.: 71

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: <<ΒΗΧΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΡΟΗ. ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ>>



Η φύση και τα προϊόντα της ως θεραπευτικό μέσο στο κρυολόγημα:

Επιπρόσθετα με την ιατρική θεραπεία και αντιμετώπιση της καταρροής και του βήχα που αποτελούν κύρια συμπτώματα των χειμερινών ιώσεων, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και την φύση ως σύμμαχο μας για την καλύτερη της υγείας μας και τη κατά το γρηγορότερο δυνατό θεραπεία μας από τις ιώσεις. Με τη χρήση βοτάνων που έχουν ευεργετικές ιδιότητες κατά των ιώσεων μπορούμε να παρασκευάσουμε σκευάσματα ή ροφήματα ώστε να αντιμετωπίσουμε με φυτικούς τρόπους τα συμπτώματα των ασθενειών του χειμώνα. Η χρήση των βοτάνων είχε καθιερωθεί από τα παλιά χρόνια και την λαϊκή θεραπευτική, αλλά και σήμερα αποτελεί σημαντικό κομμάτι στις εναλλακτικής ιατρικής.

Επιλογή των κατάλληλων βοτάνων και μέτρα ασφαλούς κατανάλωσης:

Με ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να επιλέγουμε βιολογικά βότανα και αιθέρια έλαια, τα οποία δεν περιέχουν υπολείμματα και ουσίες από χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα. Επίσης είναι σημαντικό να μην γίνεται κατανάλωση εκχυλισμάτων ή ροφημάτων βοτάνων, τα οποία αντενδείκνυνται σε συγκεκριμένες παθήσεις που τυχόν έχει κάποιος.

Κανένα αιθέριο έλαιο δεν θα πρέπει να καταναλώνεται εφόσον δεν προορίζεται για εσωτερική χρήση και δεν έχει την κατάλληλη πιστοποίηση ασφαλείας. Η κατανάλωση του θα μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας και θα αφορά συγκεκριμένο και όχι παρόμοιο σκεύασμα. Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα ή με τα μάτια, το αιθέριο έλαιο θα πρέπει να ξεπλυθεί αμέσως με άφθονο νερό. Σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις μπορεί να προκληθούν σε περίπτωση που κάποιος είναι αλλεργικός στο φυτό προέλευσης του αλλά και εάν το αιθέριο έλαιο δε χρησιμοποιεί διαλυμένο. Τέλος, προσοχή πρέπει να δίνεται στο είδος χρήσης του ελαίου, δηλαδή εάν είναι για δερματική/καλλυντική χρήση ή όχι.

Πριν την χρήση αιθέριων ελαίων σε παιδιά απαραίτητα θα πρέπει να ερωτηθεί ο παιδίατρος. Επίσης είναι πολύ σημαντικό και εγκυμονούσες γυναίκες να λαμβάνουν ιατρική συμβουλή πριν την χρήση αιθέριων ελαίων καθώς και όσοι ακολουθούν ομοιοπαθητικές θεραπείες ή έχουν χρόνιες παθήσεις.

Φυσική αντιμετώπιση του βήχα:

- **Μέλι:** η προσθήκη του μελιού σε ροφήματα βοτάνων ανακουφίζουν τον λαιμό από τον πόνο και μειώνουν τον βήχα. Μια κουταλιά μελιού πριν την νυχτερινή κατάκλιση, χωρίς πόση νερού στη συνέχεια, δρα αντιμικροβιακά και καταπραϋντικά για τον λαιμό.
- **Ρόφημα καφέ με μέλι:** Έχοντας βρογχοδιασταλτικές ιδιότητες, η καφεΐνη βοηθάει στο άνοιγμα των αεραγωγών και καταναλώνοντας ένα μικρό ρόφημα στιγμιαίου καφέ με μέλι έχουμε σαν αποτέλεσμα την ανακούφιση από τον έντονο βήχα.
- **Βότανα με αντιμικροβιακές ιδιότητες:** θυμάρι, μέντα, ευκάλυπτος, φασκόμηλο, εχινάτσια και τίλιο. Ένα χλιαρό ρόφημα με ένα από αυτά τα βότανα τρεις (3) φορές τη μέρα δρα καταπραϋντικά προς το λαιμό προσφέροντας καλύτερευση του οργανισμού λόγω των αντιμικροβιακών του ιδιοτήτων. Επίσης ισχυρή δράση κατά των μικροβίων έχουν και το σκόρδο, το δεντρολίβανο, η λεβάντα, το γαρίφαλο και ο γλυκάνισος.
- **Ρόφημα με τζίντζερ:** το τζίντζερ δρα θεραπευτικά προς τις αναπνευστικές παθήσεις, μαλακώνει τις εκκρίσεις που συσσωρεύονται στο λαιμό και απομακρύνει τα φλέγματα από τους πνεύμονες. Σε μια κούπα προσθέτουμε κομματάκια από ένα καθαρισμένο κομμάτι τζίντζερ

(ίσο σε μέγεθος με μια μεγάλη σκελίδα σκόρδου), μια κουταλιά μέλι και μερικές σταγόνες λεμόνι. Προσθέτουμε χλιαρό νερό, ανακατεύουμε και κατακλώνουμε την κούπα με ένα γυάλινο καπάκι ή πιατάκι του καφέ. Σε 20 λεπτά πίνουμε το ρόφημα. Επισημαίνεται η αποφυγή κατανάλωσης τζίντζερ από καρδιοπαθείς, από όσα άτομα λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα, και από εγκυμονούσες.

- **Καραμέλες με μενθόλη:** όλες οι καραμέλες που περιέχουν μενθόλη, δρουν κατασταλτικά προς τον βήχα και καταπραΰνουν τον λαιμό.
- **Ντους με ατμό:** για την απομάκρυνση των βλεννών από τον ρινοφάρυγγα είναι απαραίτητη η ρευστοποίηση τους, και ένα καθημερινό ζεστό μπάνιο-ντους με υδρατμούς μπορεί να βοηθήσει πολύ, λόγω της εισπνοής υδρατμών και της ακόλουθης ρευστοποίησης των συσσωρευμένων εκκρίσεων/βλεννών .
- **Εισπνοή υδρατμών:** η εισπνοή υδρατμών ή και νερού με αιθέρια έλαια πάνω από ένα μπολ έχοντας μία πετσέτα στο κεφάλι βοηθάει αρκετά και μαλακώνει τους βλεννογόνους, υγραποιώντας παράλληλα και τις εκκρίσεις που εντοπίζονται στο λαιμό του ασθενή.
- **Αιθέρια έλαια με αποχρεμπτική δράση:** μέντα, ευκάλυπτος, λεβάντα, δεντρολίβανο, τεϊόδεντρο. Έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική δράση για αυτό και σας χαλαρώνουν και ανακουφίζουν αρκετά το λαιμό που πονάει σε περίπτωση έντονου βήχα.
ΓΙΑ ΤΟ ΧΩΡΟ ΜΑΣ: Σε πήλινο δοχείο – λύχνο καύσης τοποθετούμε από δύο (2) σταγόνες των ανωτέρω αιθέριων ελαίων με δύο (2) σταγόνες νερού. Ανάβουμε το κεράκι και παραμένουμε στο χώρο για να ευεργετηθούμε από τις ιδιότητες των ανωτέρω αιθέριων ελαίων που βοηθούν στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα.
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟ ΣΩΜΑΤΟΣ: Σε 50 ml ελαίου βάσης (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο κ.α.) προσθέτουμε πέντε (5) σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου, πέντε (5) μέντας, πέντε (5) σταγόνες δεντρολίβανου και πέντε (5) τεϊόδεντρου (tee tree oil). Πριν τον ύπνο κάνουμε εντριβή στο λαιμό και στο θώρακα με το μείγμα ελαίου, παραμένουμε σε θερμό χώρο και έπειτα προχωράμε σε ζεστό ντους.
- **Γαργάρες με αιθέριο έλαιο θυμαριού:** Οι γαργάρες δύο φορές τη μέρα με χλιαρό νερό και θυμέλαιο, χάρη στη θυμόλη που περιέχει το μείγμα και τις αντιβιοτικές της ιδιότητες, δρα αντισηπτικά κατά των αναπνευστικών παθήσεων με αποτέλεσμα να περιορίζει τα συμπτώματα και αποτρέπει την επιδείνωση της ίωσης. Σε ένα ποτήρι με νερό προσθέτουμε μία (1) σταγόνα θυμέλαιο και κάνουμε τις γαργάρες. Επίσης η τοποθέτηση στο στέρνο μίας κομπρέσας με διάλυμα θυμέλαιου, δρα καταπραΰντικά προς τον βήχα, αρκεί να μην εκτεθούμε έπειτα σε ψυχρό περιβάλλον.

Φυσική αντιμετώπιση της καταρροής:

- **Ζεστό ρόφημα χαμομηλιού:** το χαμομήλι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες με αποτέλεσμα να μειώνει το οίδημα των ρινικών ιστών και γενικότερα όλων των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.
- **Εισπνοή υδρατμών με βότανα:** ευκάλυπτος, πευκοβελόνες, χαμομήλι ή τζίντζερ. Σε μία λεκάνη με βραστό νερό προσθέτουμε δέκα φύλλα ευκαλύπτου ή μισή χούφτα πευκοβελόνες με χαμομήλι ή 1 κουταλάκι

τζίντζερ σε σκόνη και έχοντας στο κεφάλι μια πετσέτα εισπνέουμε τους υδρατμούς από τη μύτη για πέντε (5) με δέκα (10) λεπτά. Έπειτα παραμένουμε σε θερμό περιβάλλον.

- **Εισπνοή ατμών αιθέριων ελαίων:** Μέντα, μαύρο πιπέρι. Πάλι σε λεκάνη με βραστό νερό μπορούμε να προσθέσουμε πέντε (5) σταγόνες αιθέριου ελαίου μέντας και τρεις (3) μαύρου πιπεριού και να κάνουμε εισπνοές για πέντε (5) με δέκα (10) λεπτά.
- **Ατμός από αιθέρια έλαια ευκαλύπτου στο χώρο μας:** Το ευκαλυπτέλαιο λειτουργεί ως αποσυμφορητικό και αποχρεμπτικό, απομακρύνοντας τις βλεννώδεις εκκρίσεις. Τοποθετούμε στο πήλινο καυστήρα αιθέριων ελαίων πέντε (5) σταγόνες ευκαλυπτέλαιο με νερό και ανάβουμε το κεράκι ώστε να αρχίσει να αναδύεται στο χώρο το αιθέριο έλαιο με τις θεραπευτικές του ιδιότητες που στοχεύουν στον περιορισμό της καταρροής και των φλεγμονών του αναπνευστικού συστήματος ενώ παράλληλα δρουν ενάντια στο άσθμα. Εάν δεν έχουμε αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, μπορούμε να βράσουμε σε ανοικτή κατσαρόλα φύλλα ευκαλύπτου.
- **Κομπρέσες με τζίντζερ:** για την αποσυμφόρηση της μύτης και του στομίου του ιγμόρειου: σε ένα μπρίκι με νερό προσθέτουμε ένα (1) κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη. Αφού βράσει, εμποτίζουμε μια καθαρή γάζα ή ένα καθαρό πανάκι με το υγρό και κάνουμε κομπρέσα στη μύτη.
- **Φυτική αλοιφή για τη ρινική κοιλότητα και για εντριβή του θώρακα:** σε 100 γραμμάρια έλαιο καρύδας (το χειμώνα έχει μορφή κρέμας λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας) προσθέτουμε τα εξής αιθέρια έλαια: δεκαπέντε (15) σταγόνες μέντας, δεκαπέντε (15) σταγόνες ευκαλύπτου. ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ: Τοποθετούμε το έλαιο καρύδας σε ένα μεγάλο μπρίκι και το ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει. Έπειτα αποσύρουμε από το μάτι της κουζίνας το μπρίκι και προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια, ανακατεύοντας. Στο τέλος μπορούμε να ανακατέψουμε και με ένα μπλεντεράκι του καφέ, για να δημιουργήσουμε ένα πιο ομοιογενές μείγμα. Έπειτα τοποθετούμε το ρευστό μείγμα σε ένα βρασμένο και στεγνό γυάλινο βαζάκι. Όταν κρυώσει και πήξει καλά το μείγμα, τότε κατακλώνουμε το βαζάκι και φυλάσσουμε την αλοιφή μας σε ξηρό και χαμηλής θερμοκρασίας χώρο.
ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ:
 1. Χρησιμοποιούμε την αλοιφή αυτή στην ρινική μας κοιλότητα χωρίς να φυσήξουμε για πέντε λεπτά τη μύτη μας, για να αφήσουμε να δράσουν αποτελεσματικά τα αντισηπτικά της συστατικά.
 2. Κάνουμε το βράδυ πριν τον ύπνο εντριβή στο στήθος για την καταπολέμηση του βήχα, αλλά και σε πέλματα που μόλις έχουν πλυθεί με ζεστό νερό, για τον περιορισμό της ίωσης.
 3. Τοποθετούμε στο πήλινο καυστήρα αιθέριων ελαίων διάλυμα μίας κουταλιάς της σούπας χλιαρού νερού με μικρή ποσότητα από την αλοιφή, και ανάβουμε το κεράκι που έχουμε στη βάση του λίχνου. Οι υδρατμοί στο χώρο μας θα βοηθήσουν στην αποσυμφόρηση και στην ανακούφιση από το βήχα.