

## **Ποια είναι τα θαυματουργά βότανα που βοηθούν την αναπνοή και καθαρίζουν τα πνευμόνια**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθημερινά ερχόμαστε σε επαφή με ερεθιστικούς και επιβλαβείς μικροοργανισμούς όπως σκόνη, καυσαέριο, μούχλα, μύκητες και τοξίνες που απειλούν την υγεία των πνευμόνων μας.

Οι παθήσεις που παρουσιάζουν αύξηση τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της ρύπανσης της ατμόσφαιρας είναι η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), το άσθμα, η βρογχίτιδα, το εμφύσημα και η πνευμονία είναι μερικές από αυτές.

Ευτυχώς η φύση έχει τη λύση και πάλι! Στο φαρμακείο της μπορεί κανείς να βρει μεγάλη ποικιλία βοτάνων που αναπτύσσουν αποχρεμπτική και αντιβηχική δράση και άλλα που καταπολεμούν τις λοιμώξεις των πνευμόνων, το άσθμα, τις φλεγμονές και άλλες συναφείς παθήσεις. Μερικά από τα θαυματουργά βότανα για το αναπνευστικό είναι τα παρακάτω:

## Ο ευκάλυπτος



Η αποτελεσματικότητα του ευκαλύπτου οφείλεται σε μια ένωση που ονομάζεται κινεόλη. Η Κινεόλη έχει πολλαπλά οφέλη - καταπολεμά τη συμφόρηση, καταπραΰνει τον ερεθισμό, είναι αποχρεμπτικό και μπορεί να διευκολύνει το βήχα. Εισπνοές ατμού (5-10 σταγόνες ευκαλυπτέλαιου σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό) βοηθούν στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της καταρροής ενώ για την καταπολέμηση του βήχα συστήνονται εντριβές με διάλυμα στο στήθος. Είναι γνωστό άλλωστε ότι ο ευκάλυπτος είναι ένα κοινό συστατικό σε σιρόπια βήχα και παστίλιες.

## Η μέντα



Το αιθέριο έλαιο της μέντας το χρησιμοποιούν για γαργάρες σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας ενώ το τσάι μέντας είναι καταπραΰντικό για το βήχα, την καταρροή και για το κοινό κρυολόγημα. Η μενθόλη στη μέντα χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια ως ένα κατασταλτικό του βήχα και ως αποσυμφορητικό και είναι ένα κοινό συστατικό σε σταγόνες για το βήχα, ρινικά σπρέι και αλοιφή για το στήθος.

## Η Γλυκόριζα



Η γλυκόριζα χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινέζικη ιατρική και είναι ένα από τα πιο δημοφιλή βότανα σε όλο τον κόσμο. Δρα ως μαλακτικό των πνευμόνων, αποχρεμπτικό και αντιφλεγμονώδες. Επίσης ελαττώνει τον βήχα και σύμφωνα με τους βοτανολόγους δρα ευεργετικά στο στήθος σε περιπτώσεις κρυολογήματος και πνευμονίας. Ενδεικτικό των ιδιοτήτων της είναι το γεγονός ότι από τον χυμό της ρίζας του φυτού, ο οποίος ονομάζεται γιάμπολη, παρασκευάζονται οι μαύρες παστίλιες για τον λαιμό και το βήχα.

## Το Θυμάρι



Το θυμάρι, γνωστό από την αρχαιότητα για τις ιαματικές ιδιότητές του, είναι ένα φυτό με έντονη μυρωδιά, που περιέχει αιθέριο έλαιο (θυμέλαιο), στυπτικές και αντιβιοτικές ουσίες. Η θυμόλη που περιέχεται κατά 40% στο αιθέριο έλαιο του θυμαριού χρησιμοποιείται κατά των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος σε γαργάρες και κατά της χρόνιας βρογχίτιδας, της φυματίωσης και του κοκίτη με μορφή διαλύματος σε κομπρέσες.



## Το Φασκόμηλο



Το τσάι με φασκόμηλο είναι μια παραδοσιακή θεραπεία για το βήχα και τον πονόλαιμο. Οι πλούσιες αρωματικές ιδιότητες που προκύπτουν από τα πτητικά έλαια του φασκόμηλου όπως η κάμφορα και τα τερπένια μπορούν να αξιοποιηθούν από την εισπνοή υδρατμών για να διαλυθεί η ιγμορίτιδα και οι πνευμονικές διαταραχές.

## Η Ρίγανη



Η θυμόλη και η καρβακρόλη (οι οποίες περιέχονται στη ρίγανη) αναστέλλουν την ανάπτυξη των βακτηρίων του *Staphylococcus aureus* και της *Pseudomonas*

aeruginosa. Και οι δύο αυτές ενώσεις έχουν αποσυμφορητικά και αντιισταμινικά αποτελέσματα πιο ισχυρά από τις κοινές θεραπείες με αντιβιοτικά.

Η Λεβάντα



Με την εξαιρετική αντιμικροβιακή δράση της θεωρείται ότι εξουδετερώνει τον πνευμονιόκοκκο, ενώ εισπνοές και εντριβή με το αιθέριο έλαιο που παράγει καταπολεμούν βήχα, άσθμα, βρογχίτιδα και λαρυγγίτιδα.

Πηγή: [agapienxristou.blogspot.ca](http://agapienxristou.blogspot.ca)