

Att behandla Sinuit med örter, kosttillskott och mat

Sinuit är en inflammation av de fyra hålor i ansiktet som innehåller luft. Det uppträder vanligen i en akut eller mer kronisk form efter en övre luftvägsinfektion som förkylning eller influensa. Sinushålorna reagerar på infektion med att producera Mucus/Slem och det uppstår då lätt en bakteriell infektion i området. Kronisk Sinuit kan uppstå om dränaget/utbytet till Näsan är blockerat i en eller flera Sinushålor.



Det är ofta väsentligt att reducera mucus/slemproduktionen eftersom det kan göra speciellt kronisk Sinuit mer svårbehandlad. En diet som innehåller lite eller inga mejeriprodukter, kraftigt minskat intag av tomma kolhydrater typ sötsaker, mer frukt och grönsaker och extra C-vitamin och Zinc under vintermånaderna. En fruktfasta 2-3 dgr då och då kan underlätta mucus produktionen. Varma till mycket varma Citron drinkar minskar katarr och det gör också vitlök, lök och pepparot (finhacka eller pressa i lite vinäger eller citron-juice och ät lite några gånger under dagen). Aromatiska örter och sådant som senap i maten hjälper till att minska katarr.

Örter från fyra olika kategorier används vid behandling av Sinus-besvär. Olika Myntor, Eucalyptus, Timjan, Tall, Isop, Lavender och Rosmarin är alla rika på Essentiella oljor och de går uppåt i kroppen och är bra för problem i övre delen av kroppen, oljorna har effekter som liknar antibiotika och löser dessutom upp slem och öppnar upp näsans och sinushålornas passager.

Astringerande örter är en andra kategori som är bra vid katarr och sinuit. Örter som: Småborre, Gullris, Ögontröst, Fläderblommor, innehåller garvämnen som stärker membranen (tonus) och torkar upp överflödigt sekret/mucus. Örter i en tredje kategori som: Calendula, Echinacea, Beberis och Vitlök har en direkt reducerande effekt på själva infektionen (antibiotisk).

En fjärde kategori örter är: Läkemalva, Kungsljus och Vallört har en lugnande, fuktande effekt på irritation/inflammation i de mucus producerande membranerna. En ört som finns i Nord-Amerika framförallt Kanadensisk Gulrot (Hydrastis Canadensis) är fantastiskt bra för Mucoida membran överhuvudtaget i hela kroppen (används i små doser på 2-4g dag). Om man har ständigt återkommande problem med sinus inflammation/infektion är det bra att använda läkesvampar som H02 Reishi, H04 Coriolus, H08 Agaricus. Det finns också en kombination av läkesvampar speciellt gjord för immunförsvarsproblem H09 PS-Komplex.

Standard recept för Sinuit



1 del av Echineea, Gullris, Groblad, Isop, Fläderblommor, Ögontröst och Pepparmynta. Om det rinner ett klart sekret ifrån näsan så lägg till några tunna skivor färsk Ingefära eller 1 del Kvanne till de övriga örterna. Ett annat effektivt sätt att behandla katarr och sinuit är en ånginhalation av essentiella oljor som görs som nedan - **Recept:**

Benzoin 30 ml (kan ofta köpas där man köper ess-oljor) och Essentiell olja av Eucalyptus 3 ml + Pepparmynta 8dr. + Lavender 6dr. + Tall 6dr. Skaka väl i en flaska, lägg sen i 1tsk i ca. 1/2 l. hett vatten och dra in ångorna under en handuk Man kan också använda en kommersiell blandning som Oleum Basilium etc. Prova även att inhalera Te Tree olja i form av ånginhalation, ta 5-15 dr. i en skål med ångande vatten, lägg en handuk över huvudet och dra in ångorna ifrån skålen. Man även prova heta Senapsbad för fötterna - ös upp 1 matsked ca. av Senaps-pulver i 2 l. hett vatten och bada fötterna i ca. 10 min, 2 ggr. per dag. Bra även vid vanlig förkylning. Att skölja näsa och sinushålor kan vara väsentligt vid kroniska besvär - Gör en ägg-kopp ungefär, med rödbets-juice blanda med ca.1 ägg-kopp vatten och skölj med en Näs-sköljare 1-2 ggr. per dag, det här reducerar katarr.