

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΩΤΕΡΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΕ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ

Χρήστος Καλογεράκης

Στην εργασία αυτή κατατάσσουμε τα φυτά, τα οποία σχετίζονται με το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα στις εξής κατηγορίες, με βάση τα συστατικά τους.

1. ΦΥΤΑ ΜΕ ΜΑΛΑΚΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Κύριο χαρακτηριστικό των φυτών αυτών είναι η μεγάλη περιεκτικότητα σε βλέννες

Malva Silvestris - Officinalis - Μολόχα (έγχυμα 3 g σε 200 ml νερό)

Altea Officinalis - Rosea - Αλτέα (έγχυμα 2 g σε 200 ml νερό)

Tussilago Farfara - Βήχιο (έγχυμα 2 g σε 200 ml νερό 2-3 φορές)

Saleb Tuber - Σαλέπι (αφέψημα 2 g σε 200 ml νερό ή γάλα)

Plantago Major - Lanceolata - Πεντάνευρο (έγχυμα 3 g σε νερό)

Linum Usitatisimum - Λιναρόσπορος (έγχυμα 3-4 g σε νερό)

2. ΦΥΤΑ ΜΕ ΒΛΕΝΝΟΛΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Inula Hefienium - Ινουλα -(αιθέριο έλαιο - Τριτερπένια)

αφέψημα 1 g σε 200 ml νερό 2-3 φορές την ημέρα

Liquiritia Glabra - Γλυκόριζα -(Γλυκυριζίνη - Σαπωνίνες)

αφέψημα 2 g σε 200 ml νερό 2-3 φορές την ημέρα
Heltchrysum Italicum - Ελίχρυσο -(αιθέριο έλαιο - Φλαβονοειδή)
αφέψημα 2 g σε 200 ml νερό 2-3 φορές την ημέρα)
Verbascum Thapsus - Βερμπάσκο -(ιριδοειδή - Φλαβονοειδή – Σαπωνίνες)
έγχυμα 2 g. σε 200 ml νερό
Ipecacuana cerphaelis - Ιπεκακουάνα -(Σαπωνίνες)
Polygala Senega - Πολύγαλα -(Σαπωνίνες)
έγχυμα 10 g σε 100 ml νερό 1 κουταλιά 3-4 φορές την ημέρα
Primula officinalis - Πρίμουλα -(Σαπωνίνες)
έγχυμα 2 g σε 200 ml νερό 3-4 φορές την ημέρα
Thymus Carpitatus - Θυμάρι -(Θυμόλη - Φαινόλη - Καρβακρόλη)
έγχυμα 2 g σε 200 ml νερό 3-4 φορές την ημέρα
Pimpinella anisum-Γλυκάνισος (Ανηθόλη)
έγχυμα 3 g σε 200 ml νερό 3-4 φορές την ημέρα

3. ΦΥΤΑ ΜΕ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΔΡΑΣΗ

Ribes Nigrum - Φραγκοστάφυλο -(Φλαβονοειδή)
Ananas sativa - Ανανάς - (βρωμελαΐνες - ένζυμο με πρωτεολυτική δράση ικανό να μειώνει τα οιδήματα)
Liquiritia Glabra - Γλυκόριζα -(Γλυκυριζίνη)
Verbascum Thapsus - Βερμπάσκο -(Ιριδοειδή - Φλαβονοειδή)

4. ΒΑΛΣΑΜΑ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Τα βάλσαμα είναι κυρίως εστέρες οξέων του κινναμομικού και του βενζοϊκού. Έχουν συνήθως όπως και τα αιθέρια έλαια αντισηπτικές και αποχρεπτικές ιδιότητες και διευκολύνουν τις αναπνευστικές λειτουργίες.

Βάλσαμα και αιθέρια έλαια απορροφούνται από το δέρμα και τους βλεννογόνους και αποβάλλονται από τους πνεύμονες και τα νεφρά.

Eucalyptus Globulus - Ευκάλυπτος
Balsamo del Peru – Βάλσαμο του Περού
Pinus Silvestris - Πεύκο
Lavandula Vera - Λεβάντα
Cypressus Sempervirens - Κυπαρίσσι
Mentha Piperita - Μέντα
Styrax Benzoin - Βενζόη
Cinnamomum Zeylanicum – Κανέλλα
Malaleuca Viridiflora – Νισούλι

5. ΦΥΤΑ ΜΕ ΒΡΟΓΧΟΔΙΑΣΤΑΛΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Camelia Thea - Τσάι Κεϋλάνης –(Θεοφειλίνη)
Drosera Rotundifolia - Ντροζέρα -(Πλουμπαγόνη - Ναυτοκινόνη με
σπασμολυτική δράση)
Έγχυμα 1-2 g σε 200 ml νερό 3-4 φορές την ημέρα

6. ΦΥΤΑ ΜΕ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Paraverum Somniferum -Παπαρύνα η υπονόρος-(Κωδεΐνη)

7. ΦΥΤΑ ΜΕ ΣΥΜΠΑΘΗΤΙΚΟΜΙΜΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΧΟΛΗΝΕΡΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Hyssopus Officinalis - Ισσοπο – (Αιθέριο έλαιο)
Ephedra Distachya - Εφέδρα - (Εφεδρίνη - Συμπαθητικομιμητικό)
Atropa Belladonna - Μπελαντόνα - (Ιοσκιαμίνη - Αντιχοληνεργικό)

8. ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΦΙΔΡΩΣΗ

Sambucus Niger - Ζαμπούκο

Έγχυμα 3 g σε 200 ml νερό. Πίνεται πολύ ζεστό

Pilocarpus Jaborandi – Γιαμποράντι (πιλοκαρπίνη)

Tilia Europea - Τίλιο

Betula Alba - Σημύδα

Matricaria Chamomilla - Χαμομήλι

9. ΦΥΤΑ ΜΕ ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Salix Alba – Ιτιά .(Σαλικιλικά άλατα)

Αφέψημα 2-3 g σε νερό 2-3 φορές την ημέρα

10. ΦΥΤΑ ΜΕ ΣΠΑΣΜΟΛΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΤΕΥΝΑΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Paraverum Rhoëas – Παπαρούνα των αγρών (Αλκαλοειδή, Ροϊδίνη, Ροϊγενίνη)

Έγχυμα 1g σε νερό 2-3 φορές την ημέρα

Ammi Visnaga – Χέλλα (Κελλίνη, Βισναγίνη)

Drosera rotundifolia (Ντροζέρα)

Pimpinella anisum (Γλυκάνισος)

11. ΦΥΤΑ ΜΕ ΑΝΟΣΟΔΙΕΓΕΡΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Echinacea Purpurea - Εχινακέα (Πολυσακχαρίτες)

Eleutherococcus Senticosus - Ελευθερόκοκκος (Σαπωνίνες)

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Έχοντας υπόψη τις ιδιότητες των παραπάνω φυτών, ο φαρμακοποιός μπορεί να προτείνει ένα από αυτά για κάποια συγκεκριμένη πάθηση ή να παρασκευάσει στο εργαστήριο συνδυασμούς δρογών με αλληλοσυμπληρούμενες ιδιότητες, ή διάφορα άλλα γαληνικά σκευάσματα, όπως βάμματα, λάδια, σιρόπια, αλοιφές κλπ. και να τα χορηγήσει για απλά καθημερινά προβλήματα.

Ας πούμε τώρα πιο συγκεκριμένα για τα προβλήματα αυτά.

ΣΥΝΑΧΙ - ΡΙΝΙΤΙΔΑ - ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ - ΒΗΧΑΣ

- 1) Τσάι από μολόχα - βερμπάσκο - αλτέα - παπαρούνα σε ίσες ποσότητες. 5 g. από το μείγμα γίνονται έκχυμα σε 150 κ.ε. ζεστού νερού. Πίνεται με μέλι κατά Βούληση.
- 2) Εισπνοές
Μίγμα αιθέριων ελαίων από ευκάλυπτο 4g - πεύκο 1 g- μέντα 2 9 θυμάρι 2 9 - λεβάντα 2g
Κάνουμε εισπνοές βάζοντας σταγόνες από μείγμα σε δοχείο με ζεστό νερό σε βαμβακερό μαντήλι.
Το ίδιο μείγμα αιθέριων ελαίων ενσωματώνεται σε βαζελίνη 2% και έχουμε αλοιφή για εντριβές στο στήθος και την πλάτη.
Είναι μια κλασική συνταγή που αφορά το σύστημα αυτί-μύτη-λαιμός.
- 3) Κάψουλες από αρπαγόφυτο ξηρό εκχύλισμα 500 mg και κανέλλα αιθέριο έλαιο 40 mg
Η αντιφλεγμονώδης δράση του αρπαγόφυτου συνδυάζεται με την αντιμικροβιακή δράση της κανέλας.

- 4) Διάλυμα 1-2% εφεδρίνης
1-2% ευκαλυπτέλαιου ή νιαούλι
σε 100 ml αμυγδαλέλαιο.
Τοπικά στη μύτη σαν αποσυμφορητικό.
- 5) Κάψουλες ξηρού εκχυλίσματος Ανανά 80 mg 3-4 φορές την ημέρα.
- 6) Μείγμα αιθέριων ελαίων σε ίσα μέρη. Ευκάλυπτος - Κανέλλα - Μέντα
Λαμβάνεται είτε υπό μορφή κάψουλας είτε μέσα σε κάποιο μαλακτικό τσάι
(σαλέπι, αλθαία, μολόχα). Στην κάψουλα, σαν έκδοχο, μπορούμε να
χρησιμοποιήσουμε σκόνη γλυκόριζας.
1-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου, 2-3 φορές την ημέρα.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ

- 1) Βάμμα από εχινακέα T.M. 40 ml
αγριμόνια T.M. 30 ml
πρόπολη T.M. 30ml
50-80 σταγόνες 3-4 φορές την ημέρα
Στο συνδυασμό αυτό η εχινακέα τονώνει την άμυνα του οργανισμού, η δε
αγριμόνια και πρόπολη παρέχουν αντιφλεγμονώδη και αντιβιοτική δράση.
- 2) Θυμάρι αιθέριο έλαιο 3% σε αλκοόλη
40 σταγόνες 3 φορές την ημέρα σε μισό ποτήρι νερό.
- 3) Γαργάρες με έγχυμα από ίσα μέρη φασκομηλιά και αγριμόνιο 4%
- 4) Υπόθετα. Στις περιπτώσεις που η λήψη αιθέριων ελαίων από το στόμα
δημιουργεί προβλήματα, τα υπόθετα είναι μία εναλλακτική λύση.

Μείγμα αιθέριων ελαίων σε ίσα μέρη από

θυμάρι - ρίγανη - κανέλλα

Το κάθε υπόθετο περιέχει 2-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου.

5) Κάψουλες ξηρού εκχυλίσματος Ανανά 80 mg 3 φορές την ημέρα.

ΓΡΙΠΗ

1) Βάμμα εχινάκας 50% - ελευθερόκοκκου 50%

50 σταγόνες 3 φορές την ημέρα

2) Βάμμα αγκινάρας 60 γρ

Θυμάρι αιθέριο έλαιο 1,5 γρ

α) Βάμμα ιππουρίδας 60 γρ

β) Κυπαρίσσι 1,5 γρ

Βάμμα φραγκοστάφυλου 60 γρ

Νισούλι 2 γρ

25 σταγόνες από το α) και άλλες 2 σταγόνες από το β) κάνουν στον οργανισμό αποκαθάραση και παρέχουν μία γενική αντισηψία και αναπνευστική τόνωση.

3) Τσάι από ζαμπούκο 40 g. - τίλιο 40 g. - χαμομήλι 20 g.

Έγχυμα. Πίνεται ζεστό, κατά βούληση.

ΒΗΧΑΣ

1) Αλθαία 10 g

Γλυκόριζα 10g

Ζαμπούκο 30g

Θυμάρι 30g

Ισσοπος 5g

Βήχιο 15g

Μία κουταλιά της σούπας για ένα ποτήρι ζεστό νερό. Πίνεται κατά βούληση, κατά προτίμηση με μέλι.

2) Πρίμουλα ή πολύγαλα 20 g.

Γλυκάνισος σπόρος 10 g.

Μάραθος σπόρος 10 g.

Βήχιο φυτό 10 g.

2 κουταλάκια του γλυκού σε ζεστό νερό για απόχρεψη.

3) Σιρόπι αλθαίας

Αλθαία ρίζα 20 g

Αλκοόλη 10 g

Νερό 50 g

Μετά μίας ώρας εμβροχή, διηθούμε το υγρό με βαμβακερό ύφασμα χωρίς στύψιμο.

370 g από αυτό αναμειγνύουμε με 630 g ζάχαρη και παρασκευάζουμε σιρόπι αλθαίας. Το σιρόπι αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν βάση εμπλουτίζοντάς το με άλλα φυτικά εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια, βάμματα, ξηρά εκχυλίσματα κλπ.

4) Σιρόπι αντιβηχικό-αποχρεπτικό

Πανσές φυτό P.E. 1 : 1 20 βαθμών 5 g

Πολύγαλα ρίζα P.E. 1 : 1 20 βαθμών 2 g

Θυμάρι φυτό P.E. 1 : 1 20 βαθμών 3 g

Σιρόπι 90 g

5) Σιρόπι για σπαστικό Βήχα

Καστανιάς φύλλα P.E. 1 : 1 20 βαθμών 10 g

Αλθαία ρίζα P.E. 1 : 1 20 βαθμών 5 g

Παπαρούνα η κοινή P.E. 1 : 1 20 βαθμών 5 g

Γλυκόριζα ρίζα P.E. 1 : 1 20 βαθμών 5 g

Σιρόπι 75 g

ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ - ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ

1) Αλθαία - θυμάρι- γλυκόριζα σε ίσα μέρη

1 κουταλιά σούπας σε 200 μλ ζεστό νερό.

Πίνουμε 3-4 κούπες την ημέρα

2) Αλθαία 30 g - χαμομήλι 20 g - τίλιο 10 g - πορτοκαλανθός 10 g

μάραθος 10 g - φραγκοστάφυλο 20 g

Έγχυμα. 1 κουταλιά σούπας σε 200 ml ζεστό νερό πίνεται κατά βούληση.

3) Κάψουλες ξηρού εκχυλίσματος Ανανά 80 mg , 3 φορές mn ημέρα.

ΣΑΛΕΠΙ

Αφέψημα 1-5%. Διαλύεται σε κρύο νερό. Αν, ωστόσο, δεν διαλυθεί εύκολα στο νερό, εμβρέχουμε πρώτα ελαφρά με λίγο οινόπνευμα η ακόμα καλύτερα με βάμμα εχινάκας και στη συνέχεια προσθέτουμε το νερό.

Η συνταγή παραδοσιακά αρωματίζεται με ρίζα ζιγγίβερης και κανέλας. Αντί νερού μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γάλα ή να εμπλουτίσουμε το αφέψημα με άλλες δρόγες, εκχυλίσματα ή αιθέρια έλαια.