**KIŞ HASTALIKLARI VE BİTKİSEL ÇÖZÜM ÖNERİLERİ**

SOĞUK ALGINLIĞI

Kış aylarında kendimizde ve çocuklarımızda sık rastladığımız soğuk algınlığına karşı doğal yöntemleri bilmek hayatımıza ayrı bir sağlık ve kolaylık katacaktır.

Burun akıntısı, hapşırık, tat ve koku alma duyularında azalma, boğazda gıcık hissi, öksürük, bebeklerde ve çocuklarda sıklıkla ateş olarak belirtileri bulunan bu hastalığa karşı;

Bitkisel Olarak Ne Yapabilirim?

• Boğazınızda hafif bir ağrı hissettiğinizde çayınızın içine veya ağzınıza 3-4 adet karanfil atıp çiğneyin. İçeriğindeki antiseptik özellik sayesinde boğazlarınızdaki ağrı 1-2 saate kadar hafifler.

• Soğuk algınlığı, gribal enfeksiyon ve yine boğaz ağrısı gibi durumlarda bir çay bardağı kaynar suyun içine atacağınız yarım çay kaşığının yarısı kadar toz zencefili içerseniz, hastalıktan eser kalmayacaktır İnşaallah. İçerisine bir tatlı kaşığı bal karıştırırsanız daha da etkili olur. Bu tedavi için toz zencefil kullanılmalıdır.

• Boğazınızda ağrı hissettiğinizde, gün içerisinde 3-4 yemek kaşığı limon suyunu sade olarak içerseniz, içeriğindeki antiseptik özellik sayesinde boğaz ağrısına çok fayda sağlayacaktır.

AKUT BRONŞİT

 Burun akıntısı, Fenalık hissi, Titreme, Hafif ateş, Kas ağrısı, Boğaz ağrısı, Başlangıçta kuru öksürük, Daha sonraları balgam çıkarma gibi belirtilerle tanıdığımız Akut bronşit tedavi edilmez ise Zatürre gelişebilir!

Kolay Ve Doğal Olan Şu Yöntemler Faydalı Olacaktır;

• 1 adet siyah turp yıkanır, soyulur, rendelenir ve sıkılır. Sıkılan su başka kapta toplanır. Üzerine toplanan suyun yarısı kadar süzme bal ilave edilir. Yemeklerden önce 2 kahve kaşığı içilir.

• Çörekotu hafif kavrulup toz haline getirilir. Günde 3 defa, 1 çay kaşığı çörekotu yarım çay kaşığı balla ağızda emilerek yutulur.

• 1 bardak suya 3 gr. kekik konulur. 1 dakika bekletilir. Bu sudan günde 3 bardak içilir.

• Ve Nane… Bitkisel tedavide yardımcımız olan bu hoş kokulu şifalı bitkinin yararlarını saymakla bitiremeyiz. Kaynatılıp, sabah akşam birer bardak içilmesi oldukça faydalı olacaktır.

ZATÜRRE (PNÖMONİ)

Ani ve şiddetli ataklarla gelen kuru öksürük, Ateş ve titreme, Bulantı ve kusma, Halsizlik gibi belirtilerle kendini gösteren bu hastalık için; şu yöntemlerin oldukça faydası görülmüştür:

• Bir çay fincan kaynar suyun içine bir silme tatlı kaşığı kekik atılıp demlenmesi için kısa bir süre beklendikten sonra süzülerek uyanık olunan her saat başı birer yudum içilerek kullanılır.

• Bir miktar kekik otu ince kıyılıp ağzı geniş bir şişenin boğazına kadar doldurulur, üzerine ağzına kadar saf zeytinyağı eklenip sıkıca kapatıldıktan sonra güneş görebileceği veya sıcak bir yerde iki hafta bekletildikten sonra süzülüp, göğsün üzerine yedirilerek sürülür.

• Bir su bardağı zeytinyağının içine bir tatlı kaşığı kâfur katılıp iyice eridikten sonra temiz bir kavanoza boşaltılıp, bir kahve fincanı suyun içine beş damla damlatılarak içilir.