

FLUNSSAN HOITO YRTEILLÄ, FRANTSILAN LUOMU- YRTTITILAN TUOTTEILLA JA LUONTAISHOIDOILLA

Syksyn ja talven viimat sekä kevään ja kesän flunssat saapuvat vääjäämättä ja sen mukana yskä, nuha, käheä ääni ja karhea kurkku ja korvatulehdukset asettuvat osaksi monen suomalaisen kodin arkipäivää.

Seuraavassa voit tutustua Frantsilan Luomuyrttitilan kehittämään luontaisterapeuttiseen tapaan hoitaa erilaisia vilustumis- ja hengitystieongelmia.

Vilustuminen

Vilustuneen hoidossa on tärkeää kohottaa vastustuskykyä ja parantaa immunologista puolustusjärjestelmää, jotta ulkoinen bakteeri- ja virushyökkäys saataisiin torjuttua. Mitä vahvempi keho on ja mitä tyytyväisempi ja onnellisempi ihminen on mielialaltaan, sitä paremmin pystyy vastustamaan vilustumista.

Ennaltaehkäisevinä yrteinä voi käyttää esim. **nokkosta**, **siankärsämöä** ja **auringonhattua** tai yrttituotteita kuten **Frantsilan Yrttivoimajuomaa** tai lisäravinteiksi yrttiviherjauheita esim. **Aurinkovoimaa**. On kuitenkin oltava tasapainoinen myös psyykkisesti, sillä masennus ja stressi saattavat altistaa kehon sairastumiselle. Kauranverso ja kuisma (**Tyyneyden tipat** –yrttiuute) ovat tuolloin mielen tukena.

Flunssaa hoidetaan, perinteisen kiinalaisen lääketieteen mukaan **elvyttämällä munuaisten ja maksan toimintaa**, jolloin lämmitetään ja hierotaan alaselän akupisteitä ja hierotaan korvanlehtiä ja jalkapohjia **Lohikäärmesalvalla**. Niska- ja hartiahieronta kannattaa tehdä, jos flunssa alkaa tuntua pääalueella tukkoisuutena. Lämpöpakkauksesta (**Flunssa paras ystävä**) saa hoitoon tehoa. Se asetetaan hartia-, alaselkä- ja jalkapohja-alueille. Tuolloin hierotaan myös peukalon ja etusormen aluetta.

Sisäisenä hoitona **juodaan runsaasti** mm. mustaherukanlehdistä, vadelmanlehdistä, kehäkukasta, lehmuksenkukasta, kamomillasta tai siankärsämöstä valmistettua yrttiteetä ja esim. mustaherukkamehua. C-vitamiinin lisäannos esim. marjovina tai puristeina on myös suositeltavaa.

Yrttiuutteina käytetään auringonhattua, kehäkukkaa, siankärsämöä ja propolista (mehiläisen kittivaha), **Kylmänroppi** on tehokas Frantsilan Luomuyrttitilan kehittämä 6-vaikutteinen tehotippa. Kylmänropissa yhdistyy luonnonmukaisesti viljellyn siankärsämön, auringonhatun, inkiväärin, propoloksen, timjamin ja piparjuuren sekä homeopaattisten aineiden tehokkuus vilustumista vastaan ja sen oireita hoidettaessa.

Vilustuneen **ruokavalio on vähäproteiininen ja sisältää runsaasti juotavaa**. Sipuleita, valkosipulia, piparjuurta sekä pippureita voi käyttää enemmän ruuanlaitossa.

Ulkoisesti vilustumista hoidetaan myös **lämpimillä jalkakylvyillä**. Jalkakylvyt ovat helppokäyttöisiä pienissäkin puitteissa. Kylvyn avulla voidaan virkistää akupunktiokanavia, elvyttää verenkiertoa ja lymfan kulkua sekä antaa keholle tiettyjä vaikuttavia aineita yrttien avulla. Täten annetaan lämmön, yrttien tehoaineiden ja niiden antamien neurologisten impulssien avulla niin paikallinen pinta- kuin syvävaikutus sekä myös etävaikutus. Mikäli halutaan vilkastuttaa verenkiertoa voimakkaasti, voidaan käyttää vaihtokylpyjä.

Jalkakylpy on erittäin rentouttava, se helpottaa unen tuloa, tukee munuaisia ja antaa valitun yrtin mukaisen hoitovaikutuksen.

Jalkakylpy valmistetaan seuraavasti:

Kuivatuista yrteistä: vajaa 1/2 dl (n. 10g) kuivattua ja murskattua yrttiä haudutetaan 1/2 -

2 litrassa lähes kiehuvaa vettä, höyryävän kuuma vesijohtovesikin käy. Yrttejä haudutetaan noin 20 minuuttia kannen alla ja yrttimassa siivilöidään pois. Kuoret, juuret ja siemenet vaativat vähintään 10 minuutin keittämisen. Saatua keitettä käytetään kuten hauduketta. Yrttihauduke lisätään kylpyveteen, joka ulottuu ainakin nilkan yli, n. 6-8 litraa.

Tuoreista yrteistä: noin 1/2 litraa (n. 100g) kasvimassaa haudutetaan kuten edellä.

Yrttiutteesta: noin 40 tippaa uutetta lisätään vadilliseen lämmintä vettä.

Kylvyn kesto on 10 - 15 minuuttia ja veden lämpötila 37-39 astetta.

Vilustunut voi käyttää jalkakylvyn yrteinä mm. mesiangervoa, siankärsämöä ja männynhavuja yhdessä tai erikseen tai sinappia jauhona (2 rlk/kylpy). Kylvyn jälkeen hierotaan jalkoihin **Lohikäärmesalvaa** ja puetaan jalkaan lämpimät villasukat. Voidaan myös ottaa kokokylpy; silloin ei kuitenkaan käytetä sinappijauhoa. Valmiista kylpyaineista mainittakoon vilustumiseen **Virkistävä väinönputki-eukalyptus** kylpyöljy sekä **Vahvistava mänty-jalokuusi** kylpyöljy.

Yskä ja nuha

Sisäisenä hoitona juodaan runsaasti yrttiteetä, joka on valmistettu mm. siankärsämöstä, kuusen- ja männynkerkistä, islanninjäkälästä, ratamosta, puna-apilasta, timjamista, salviasta, mintusta tai iisopista. Yrttiutteina käytetään ratamoa, siankärsämöä, auringonhattua ja sekoituksia edellämaituista kasveista.

Ruuaksi sopivat voimakkaasti maustetut keitot. Maidon käyttö unohdetaan, sillä se tuo hengitysteihin vielä enemmän limaa. C-vitamiini marjojen tai lisäravinteiden kautta on suositeltavaa.

Ulkoisesti yskää ja nuhaa voidaan hoitaa yrttijalkakylvyillä, hieromalla alaselkää ja munuaisaluetta Lohikäärmesalvalla ja hoitamalla samalla tuotteella lisäksi hengitysteitten, yläselän ja rinnan aluetta hieronnalla sekä tekemällä höyryhengitystä (**Nuhanenä** tai **Flunssa** eteerisillä öljysekoitteilla tai **Eukalyptuksen** eteerisellä öljyllä).

Höyryhengitys: Kattilalliseen (2-3 l) kuumaa vettä lisätään noin 2 rkl minttua, siankärsämöä tai kamomillaa tai muutama tippa eteeristä öljyä esimerkiksi eukalyptusta tai piparminttua. Antiseptinen ja desinfioiva höyry ja vesihöyry yhdessä avaavat hengitysteitä. Kasvot pidetään noin 20 sentin etäisyydellä kattilasta ja pää peitetään isolla pyyhkeellä. Pyyhkeitten ja lakanoitten avulla voidaan valmistaa myös erilaisia telineitä tai tunneleita, joita pitkin höyry johdetaan esimerkiksi lapsen sänkyyn tai istutaan lapsi sylissä sateenvarjon alla, joka on peitetty lakanalla. Höyryhengitykseen suositeltavia tippoja on esim. **Nuhanenä tai Flunssa** -eteeriset öljyseokset, joita voidaan tiputtaa myös suoraan lakanalle. Höyryhengitys irroittaa limaa ja helpottaa siten nuhaa ja yskää.

Frantsilan tuotteista yskään ja nuhaan suositellaan sisäisesti **Karvakorva-** ja **Pihinä -yrttiutteita** sekä **Luostarin yrttippoja**. Ulkoiseen käyttöön sopivat **Lohikäärmesalva** ja **Nuhanenä** ja **Flunssa** eteeriset öljyseokset sekä lämmitetty **Flunssa paras ystävä** pakkaus asetettuna lähinnä rinta- ja yläselkäalueelle.

Poskiontelovaivat

Höyryhengitystä käytetään edellisen ohjeen mukaan. Sen jälkeen painellaan nenän ja poskiontelon aluetta ja voidellaan **Lohikäärmesalvalla**. Onteloalueita voidaan painella myös kuumalla pyyhkeellä.

Piparjuuripakkaus poskiontelovaivoihin valmistetaan seuraavasti: 5 osaa rahkaa ja 1 osa piparjuuriraastetta sekoitetaan. Seos levitetään öljytylle tai Lohikäärmesalvalla käsitellylle nenä-poskiontelo-otsa -alueelle. Silmät suojataan veteen kostutetuilla pumpulitukoilla. Pakkaus saa vaikuttaa 3-7 minuuttia. Herkkäihoisille rahkan osuutta voi lisätä.

Lisäksi Lohikäärmesalvalla hierotaan hengitysteitten alueita, yläselkää ja rintaa ja nautitaan **Kylmänroppi** -yrttiutetta sekä juodaan runsaasti.

Korvatulehdukset

Frantsilan uutteista suositellaan käytettäväksi sisäisesti **Karvakorva** -yrttiutetta sekä ulkoisesti korva-alueen ja alaselän sekä jalkapohjien hierontaan **Lohikäärmesalvaa**, **Kuismaöljyä** sekä **Nuhanenä** eteeristä öljyseosta höyryhengityksessä. Ruokavaliosta jätetään maito ja jäätelöt sekä "puppuruoat" pois. Pyritään juomaan runsaasti. Ulkoisena hoitona voidaan käyttää sipulipakkausta, jos on tarpeeksi viitseliäisyyttä. Se valmistetaan seuraavasti: aseta sipulirenkaat harsokankaiseen pussiin ja pussi korvalle tai niskaan ja rinnalle varsinkin, jos lapsella on samanaikaisesti vaivoja hengitysteissä. Pakkausta pidetään iholla 1/2 tunnista aina yön yli.

Jos korvan tärykalvo on vahingoittumaton, voidaan korvasärkyä helpottaa tipalla lämmitettyä Karvakorvauutetta tai Kuismaöljyä, joita sivellään vanupuikolla korvan sisään.

Jalkapohjia hierotaan Lohikäärmesalvalla tai valkosipuliöljyllä, joka valmistetaan murskaamalla valkosipulin kynsi öljyyn. Rintaa ja korvia voidaan hieroa samalla öljyllä tai yrttialvalla. Munuaisten aluetta alaselässä hierotaan yrttialvalla samaten kuin pikkuarpaan ja nimettömän varpaan aluetta, joka vastaa vyöhyketerapiassa korva-alueita. On suositeltavaa käyttää myös höyryhengitystä edellisen ohjeen mukaan. Sängyn pääpuoli pidetään koholla esim. asettamalla tiiliskivet sängyn etujalkojen alle.

Viisas ennakoi tulevan ja varaa lääkekaappiinsa ainakin Kylmänroppi- ja Karvakorva -yrttiutetta sekä Lohikäärmesalvaa ja Nuhanenä -aromaterapeutista valmistetta. Minttu, sinappi, sipuli, piparjuuri ja rahka varmaan löytyy ruokakaapista. Lisäksi täysipainoista ruokaa, reipasta ulkoilua, riittävästi unta, iloista mieltä ja lisäksi paljon rakkautta, niin ei pääse viimat tai kesäflunssat yllättämään.