

# Zatkane zatoki – 10 sposobów na przyniesienie sobie ulgi

written by Ewa Kozioł

W ostatnim czasie złapało mnie choróbko, było to spowodowane pracami w ogrodzie i „wspaniałą” aurą pogodową, gdzie deszcz i wiatr nie były moimi sprzymierzeńcami. Po moich robotach ziemnych, następnego dnia obudziłam się z pełnymi zatokami oraz ogromnym bólem gardła i głowy.

Miałam jeden dzień, aby postawić siebie na nogi, gdyż następnego dnia miała przyjechać ekipa TVN-u. W takich sytuacjach człowiek zaczyna bombardować swój organizm wszystkim co może pomóc. Mnie się to się udało i wszelkie działania przedsięwzięte tamtego dnia przyniosły rezultaty. Owszem, katar był, ale gardło przestało boleć wraz z głową, zaś przez nos dało się swobodnie oddychać, choć przez najbliższy tydzień musiałam regularnie oczyszczać zatoki z flegmy. Podzielę się wami tym jak pomogłam sobie w czasie, kiedy musiałam zadziałać szybko, a mocno dokuczały mi zatkane zatoki.

## ***Zatkane zatoki – 10 banalnych sposobów***

1. Witamina C i to duże ilości, ja miałam pod ręką świeży rokitnik i dlatego w ciągu dnia wypiałam go około pół litra. Należy pamiętać, że równie przydatna jest natka pietruszki, pełna witaminy C. Natkę pietruszki miksujemy w blenderze z kombuczą lub przestygniętą herbatą (obie stymulują układ odpornościowy) tak aby napój był płynny, lecz aby nie było go zbyt dużo do picia, ponieważ ten nie jest zbyt smaczny. Można dodać odrobinę miodu w celu wytworzenia się wody utlenionej i

zabicia wszelakich „dziadów”

2. Do działania zaprzęgam również czarny bez. Ten świetnie sprawdza się przy wszelakich początkach choroby i zatkanym nosie. Jeśli nie ma się pod ręką domowego syropu z czarnego bzu należy zaopatrzyć się w ten kupny i pić go co 30 minut po łyżeczce. Swoje domowe puree z czarnego bzu stosowałam co 3-4h w ilości jednej łyżki (przepis [tutaj](#)).



3. Na gardło od razu zadziałał olejek herbaciany i goździk (więcej [tutaj](#)).

4. ZERO NABIAŁU I CUKRU RAFINOWANEGO PRZEZ NAJBLIŻSZE DWA TYGODNIE. Doraźnie na obiad kasza jaglana, odstana i przefermentowana z łyżeczką zakwasu chlebowego (więcej [tutaj](#)). Podana wraz z gorącą zupą, u mnie był krem z cukinii na kości która została ze śniadania i uzupełniona została o kilka ząbków czosnku. Jednak jakakolwiek zupa się tutaj nada. Ważne jest, aby nie pominąć w przygotowaniu wywaru – marchwi, a raczej beta karotenu w niej zawartego, który po ugotowaniu jest przez nas lepiej przyswajalny. To ważne gdyż karoteny wykazują działanie wspomagające układ odpornościowy. Dodatkowo należy zadbać o odpowiednią ilość witaminy E oraz żelaza,

cynku i selenu i nie chodzi tutaj o suplementy diety (bez względu na ich cenę i naturalne pochodzenie) a o prawdziwe warzywa, owoce i nasiona!

[mpp\_inline id="55194"]

5. Kolejną sprawą jest świeże powietrze i witamina D, kiedy ja i moje dzieci mamy problemy z zakatarzonym nosem to czy deszcz czy słońce, jeśli nie ma gorączki spędzamy ogrom czasu na zewnątrz. Ponieważ to w domowym powietrzu są bakterie i wirusy, o które na zewnątrz nie ma lub jest o wiele mniej, dodatkowo łatwiej się oddycha na polu. Również słońce wspomaga produkcję witaminy D, a ta ma silne działanie wzmacniające odporność i wspomaga niszczenie bakterii.

6. Następnie pomocne są inhalacje z sody oczyszczonej, najlepiej przez inhalator, ewentualnie garczek z wrzątkiem i ręcznik też się sprawdzą. Soda niszczy kwaśne środowisko naszego układu odpornościowego, a to w kwaśnym środowisku rozwijają się wszelakie patogeny.

7. Świecowanie (konchowanie) uszu, staroświecka metoda ale naprawdę skuteczna – o tym napiszę kiedy indziej (Tę jak i powyższą metodę poleciła mi wspaniała kobieta, dziękuję Marto!)



8. Na zatokach ułożyłam podgrzaną na patelni sól zawiniętą w skarpetkę i przytwierdzoną szalikiem (dziękuję Magdo!), wyglądałam jak agent sił „specjalnych” z czego dzieciaki miały niezły ubaw (z solą należy być ostrożnym, gdyż ta staje się naprawdę gorąca). Po rozgrzaniu zatok wykonywałam ich masaż za pomocą olejku kamforowego ([tutaj](#) znajdziecie filmik instruktażowy )

9. Dwa razy dziennie popijałam olejek kamforowy 10% (do kupienia w aptece), 15 kropli z łyżką oliwy z oliwek. A i nie zapominajmy o uzupełnianiu płynów, w końcu jakoś ta flegma się produkuje. Warto w tym czasie zaprząć do współpracy zioła takie jak echinacę, żeńszenia syberyjskiego lub berberys pospolity jako środki stymulujące układ odpornościowy, ten ostatni ma również działanie antywirusowe, bakterio i grzybobójcze (Więcej informacji o żeńszeniu znajdziecie [tutaj](#))



10. I najmniej przyjemna rzecz a mianowicie do atomizera (po soli morskiej do nosa) 10ml dodałam JEDNĄ kroplę olejku z oregano i płukałam nim nos, tak aby płyn ze strzykawkki dostawał się do gardła. Jest to niesłychanie nieprzyjemny zabieg, bo ma człowiek uczucie wypalania. Oregano to bardzo silny antybiotyk o działaniu antywirusowym i bakteriobójczym. Alternatywą do oregano, lecz mniej skuteczną jest na pewno olejek z drzewa herbacianego.

To mój zapas amunicji na nagłe choróbsko. A jakie są wasze rozwiązania?

[mpp\_inline id="55194"]