

# Házi gyógymódok köhögés ellen



Itt az ősz, és sajnos ismét kezdődik a megfázásos, influenzás időszak. Hiába vigyázunk és teszünk különféle óvintézkedéseket, előfordul, hogy nem kerülhetjük el, hogy betegek legyünk. Természetesen sokat tehetünk a megelőzés érdekében, a legfontosabb az immunrendszerünk folyamatos karbantartása. Ehhez elengedhetetlen a rendszeresen mozgás, az egészséges táplálkozás, a megfelelő mennyiségű szezonális zöldség és gyümölcs fogyasztása. Az immunrendszer megerősítéséhez több vitaminra is szükség van, leginkább a C- és a D-vitaminra.

A legtöbb helyzetben, így megfázás esetén is, amikor gyakori tünet a köhögés, sokat segíthetnek a gyógynövények, hiszen nagyon jó természetes módszerek léteznek, melyek már bizonyítottak. A cikkben mutatunk néhány ötletet, melyek segíthetnek csillapítani a kínzó köhögést.

Az orvosi pemetefű nevű gyógynövényből cukorkát is készítenek, talán nem véletlenül, hiszen nagyon jól csillapítja a torok fájalmát és köhögés esetén is nagyon hasznos lehet. Nemcsak cukor, hanem szirup és tea formájában is fogyaszthatjuk. Ha fáj a torkunk, az orvosi pemetefűre mindig számíthatunk.

Az édesgyökér is nagyon hasznos lehet ezeken a nehéz napokon, hiszen a hörgőgörcsök ellazítása mellett aktívan részt vesz a váladékok fellazításában is. Azok, akik magas vérnyomásban szenvednek, kerüljék a fogyasztását, mivel vérnyomásmelőző hatása van.

A kakukkfű egy mediterrán fűszer- és gyógynövény, amely nagyon hatékony a köhögés csillapításában, hiszen nyugtatja a gyulladt és irritált légutakat. Hogyan készítse el a kakukkfűteát? Forraljon fel 2 dl vizet, majd adjon hozzá egy teáskanál fűszernövényt. Szárított

gyógynövény esetén ez legyen egy teáskanál, míg friss kakukkfű esetén két teáskanálnyira is szükség lehet. Hagyja állni 20 percig, majd szűrje le. Fogyassza mézzel és néhány csepp citromlével.

Ez a gyógynövény is nagyon jó a torokfájás és köhögés esetén, hiszen bevonja az irritált nyálkahártyát, megvédve ezzel a további irritációtól. Napi 3 csészével bátran elfogyaszthat belőle. Ez a tea nem csupán a torok, hanem a tüdő számára is megnyugvást hoz.

A kakukkfű még a dohányos embereknek számára is hasznos lehet, hiszen segíthet leszokni erről a káros szokásukról.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/hazi-gyogymodok-kohoges-ellen/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)