

## Choroby układu oddechowego

### KATAR, KASZEL, BLOKADA NOSA, BÓL GARDŁA, ZAPALENIE ZATOK PRZYNOSOWYCH

Od dawien dawna, wg Ayurvedy, czyli medycyny tradycyjnej w Indiach, aloes traktowany jest jako środek wykrztuśny i łagodzący w dolegliwościach typu katar, kaszel, obrzęk śluzówek nosa (blokada nosa) i wielu innych chorobach układu oddechowego. W Chinach, w czasach panowania dynastii Tang (618 – 905 n.e) aloes był stosowany w leczeniu zapalenia zatok przynosowych (użytek zewnętrzny) i w przypadku gorączki u dzieci (użytek wewnętrzny). Jak już wcześniej wskazywano, nauka współczesna dowiodła, że aloes posiada właściwości bakteriobójcze, antyseptyczne i znieczulające. Nie ma więc nic dziwnego w tym, że znajduje zastosowanie w tego rodzaju przypadkach.

- ◆ Aloes jest doskonałym środkiem do płukania jeśli **boli gardło**, lub występuje **kaszel**. Pomaga zwalczyć infekcję, a także zmniejsza ból, lub podrażnienie. W odróżnieniu od wielu produktów komercyjnych, po długim płukaniu gardła sokiem aloesowym, możemy go połknąć, i w ten sposób środek zadziała dogłębniej. Można też stosować aloes pospolity w formie płynu w pojemniku z rozpylaczem i od czasu do czasu spryskiwać gardło.

- ◆ Godne uwagi jest to, iż w podobny sposób można zaradzić **utracie głosu**.
- ◆ Można także zastosować inhalacje, **aby odblokować kanały nosowe**. Należy zagotować razem liście eukaliptusa i aloesu pospolitego (pokrojone na małe kawałeczki). Postawić na stole garnek z liśćmi, następnie nachylić nad nim twarz, głowę nakryć ręcznikiem i pozostać w takiej pozycji tak długo, jak ma się na to ochotę, inhalując parę.
- ◆ Przepis wg Ayurwedy do zastosowania przeciw **katarowi**, lub **grypie**: wymieszać pełną łyżeczkę do kawy zmielonego imbiru z gorącą wodą, dodać do tego dwie łyżeczki do kawy miodu i dwie pełne łyżki do zupy mięszu aloesu pospolitego (jeśli pochodzi ze świeżego liścia, należy go zmiskować).  
Tak przygotowana mieszanka działa dezynfekująco i tonizująco. Imbir jest rośliną o bardzo zróżnicowanych właściwościach. Działa dezynfekująco i oczyszcza krew. W połączeniu z aloesem pospolitym czyni cuda.
- ◆ Dwa przepisy kubańskie na katar i kaszel.  
**Katar i rum**: na Kubie popularnym środkiem na katar jest mieszanka mięszu aloesu pospolitego z rumem i cukrem. Cukier można zastąpić miodem i powstanie bardzo ciekawy przepis. W odróżnieniu od cukru miód posiada pewne właściwości lecznicze.  
**Syrop na katar**: Należy pokroić w kostkę miąższ aloesu pospolitego, następnie umyć, zawinąć w ściereczkę i wycisnąć sok. Gotować z wodą przez godzinę. Ponownie przefiltrować. Następnie gotować jeszcze przez jakiś czas po dodaniu 2 części cukru z trzciny cukrowej (lepiej jest dodać miód).

## NIEŻYT NOSA, OZENA

Aloes działa również w przypadku nieżyty nosa i ozeny. Nieżyt nosa to zapalenie błony śluzowej w nosie. Ozena polega na atrofii (zaniku) błony śluzowej nosa, co powoduje powstawanie strupów i cuchnącej wydzieliny. Co najmniej dwóch naukowców rosyjskich udowodniło korzystne działanie aloesu

na te dolegliwości. Oto dwa fragmenty z ich publikacji, w których wskazują oni sposoby leczenia.

◆ **Ostry nieżyt nosa:**

„Do leczenia ostrego nieżytu nosa użyto ekstraktu aloesu otrzymanego ze zmiażdżonych liści roślin hodowanych w warunkach zewnętrznych. Zakraplano po 5-6 kropli ekstraktu do każdego z nozdrzy codziennie, co kilka godzin. Proszono pacjentów, ażeby nie czyścili nosa przez 10-15 minut po zakropleniu...

Objawy nieżytu nosa ustępowały na ogół w przeciągu 24 godzin i jedynie w odosobnionych przypadkach trzeba było zabieg powtarzać przez następne 24 godziny. Zauważono również poprawę stanu chorego, gdy zastosowano ten sposób leczenia w przypadku grypy” (Dr E.A. Pokrovskaja z Miejskiego Szpitala Klinicznego nr 1 w Moskwie).

◆ **Atroficzny nieżyt nosa i ozena:**

„15 pacjentom cierpiącym na ozenę i 7 na atroficzny nieżyt nosa wstrzyknięto nalewkę z aloesu w błonę śluzową dolnej części jam nosowych. Otrzymywali oni 2 ml nalewki tygodniowo. Kompletny cykl leczenia obejmował 10 zastrzyków. Jednemu z pacjentów zrobiono 15 zastrzyków. Po pierwszym zastrzyku, u wszystkich pacjentów nastąpiła poprawa ich stanu ogólnego – ustąpiły bóle głowy, poprawiło się oddychanie nosem, polepszył się zmysł węchu, nieprzyjemny zapach uległ osłabieniu, strupy zaczęły łatwiej odchodzić i zmniejszyła się ich ilość (w przypadku ozeny), pojawił się wyciek bardziej wodnisty.” (N. Kisljak i I. Posnjak, Oddział Pediatrii Instytutu Medycyny nr 2 w Moskwie).

### **Leczenie samodzielne**

Aby leczyć się samodzielnie, można stosować:

- ◇ krople z aloesu pospolitego, które są dostępne w sprzedaży,
- ◇ świeży lub stabilizowany miąższ (na zewnątrz, lub wewnątrz nosa),

- ⇒ koncentraty aloesu w płynie, dostępne w sprzedaży (do rozpylania lub do gotowania z wodą i inhalowania pary).

### **ASTMA I BRONCHIT (NIEŻYT OSKRZELI)**

Astma i bronchit charakteryzują się tym, że występują trudności w oddychaniu. Czasem trudno te choroby rozgraniczyć.

Bronchit, w ostrym stanie, występuje jako powikłanie pokataralne, lub pogrypowe. Objawia się – gwałtownym, długo utrzymującym się kaszlem, wypluwaniem nagromadzonej w oskrzelach wydzieliny. Kaszel ten jest w pewnym sensie zbawienny, gdyż umożliwia oczyszczenie oskrzeli z nadmiaru nagromadzonej w nich wydzieliny. Bronchit nie leczony może przekształcić się w stan chroniczny, a nawet przeistoczyć się w dolegliwości bardziej poważne np. w astmę.

W astmie oddychanie staje się głośnie i świszczące, kaszel jest ciężki i suchy. Właściwy atak astmy, może trwać kilka godzin i stwarza rzeczywiste wrażenie duszenia się.

#### **Leczenie samodzielne**

- ⇒ Wymieniony wcześniej sposób leczenia przy pomocy inhalacji stanowi tradycyjną metodę łagodzenia stanów astmatycznych i bronchitu. Można używać także aloesu w aerozolu, szczególnie, gdy źle znosi się parę. Już w 1918 roku, w artykule opublikowanym w „British Medical Journal” (7 września 1918), doktor F.W. Cock doradzał stosowanie roztworu aloesu w rozpylaczu w celu łagodzenia bronchitu.
- ⇒ Aloes pospolity może być stosowany do użytku wewnętrznego, jako środek tonizujący i oczyszczający krew. W medycynie wg Ayurvedy, w Indiach stosowany jest jako środek do użytku wewnętrznego w leczeniu bronchitu. Na Jawie miesza się miąższ aloesu z cukrem, w celu złagodzenia astmy i innych objawów bronchitu.
- ⇒ W przypadku astmy, charakter stanów krytycznych zmienia się, oczywiście w zależności od tego, czy jest to astma o podłożu alergicznym, nerwowym, kardiologicznym lub

bronchitowym. Hospitalizacja jest niezbędna w przypadku nasilonego stanu duszności, albo gdy trudności w oddychaniu pochodzą z powikłania kardiologicznego. W takich przypadkach ewidentnym staje się fakt, że lepiej oddać się w ręce lekarza, niż leczyć się aloesem.

Uwaga: Nie należy zapominać o tym, że astma może mieć podłoże psychosomatyczne. Terapia polegająca na kontrolowaniu odczucia paniki może zahamować ataki astmy. Hipnozacja może je zasać zupełnie wylemiać. Należy pamiętać o wykorzystaniu właściwości antystresowych aloesu pospolitego w astmie o podłożu psychosomatycznym. Poza tym, w pracy opublikowanej w „The Lancet” z czerwca 1990 r., zwrócono uwagę na fakt, że oddychanie zgodnie z zasadami jogi może również znacznie zmniejszyć pojawianie się ataków astmy o podłożu alergicznym. Gdy tylko wyczuwa się zbliżający się atak, należy zacząć oddychać – wdychając wolno powietrze oraz wydychając dwa razy wolniej, niż przy wdechu.

## GRUŹLICA

Naukowiec południowo-afrykański, W.G.G. Bruce, donosi, iż co najmniej jedno plemię Bantu używało jakiejś odmiany aloesu w leczeniu początkowej fazy gruźlicy („Medicinal properties in the Aloe” w „Excesa” nr 5).

Tradycja i współczesność spotykają się jeszcze raz, gdyż w pracach amerykańskich i południowo-afrykańskich wskazuje się na właściwości aloesu w zwalczaniu prądków gruźlicy<sup>(30)</sup>.

Wiadomo, że również lekarze rosyjscy wykorzystywali aloes pospolity z dobrym skutkiem w leczeniu gruźlicy. Praca opublikowana przez A. Gerasisova, z przychodni regionalnej dla chorych na gruźlicę, w Nikolajewie, kończy się tymi słowami: „Inhalowanie ekstraktu liści aloesu, stosowane przez pacjentów cierpiących na gruźlicę płuc, szczególnie zaś w jej odmianie chronicznej, przyczynia się do skutecznego leczenia, gdy terapia antybakteryjna nie daje efektów.”

### Leczenie samodzielne

Chociaż gruźlica jest chorobą, spotykaną w krajach uprzemysłowionych coraz rzadziej, to jednak występuje ona nadal w wielu krajach biednych, gdzie zły stan odżywiania stanowi problem. A oto kilka propozycji leczenia:

- ◇ Inhalacje z gotowanego liścia aloesu są tradycyjnym sposobem zwalczania gruźlicy. Można również stosować, bez żadnego ryzyka, inhalacje z ekstraktów aloesu tak, jak to jest przedstawione. we wspomnianej już pracy rosyjskiej: „...Inhalowanie ekstraktów aloesu jest absolutnie nieszkodliwe, jak to zostało stwierdzone na podstawie przeprowadzenia 2000 inhalacji”.
- ◇ Inhalacje nie są jedynym możliwym sposobem leczenia. W artykule, który ukazał się w „Economic Botany” w 1961 roku, Julia Morton donosi, że na Jawie kroi się miąższ śluzowaty w kostkę, miesza z syropem różanym i stosuje w celu leczenia gruźlicy.
- ◇ W Stanach Zjednoczonych wielu chorych twierdzi, że uzyskali dobre rezultaty pijąc sok aloesu pospolitego, dostępny w sprzedaży. Odnośnie ilości soku, to każdy musi się sam przekonać, jaka jego ilość jest mu potrzebna, żeby „to zadziało”. Przytacza się przypadek pacjenta, który wypił ponad dwa i pół litra stabilizowanego miąższu aloesu pospolitego w tygodniu poprzedzającym operację, w czasie której miano mu usunąć lewe płuco. W dniu operacji, prześwietlenie wykazało, że guz zmniejszył się w takim stopniu, że operacja była już niepotrzebna!

Czy uzyskałby on takie same efekty, gdyby spożył mniejszą ilość aloesu? Trudno powiedzieć. Jedno jest pewne wiele osób „dało mata” poważnym patologiom, stosując jedynie kilka łyżek do zupy dziennie.

Uwaga: Należy zapoznać się z innymi pracami na temat sposobów stosowania aloesu pospolitego w leczeniu gruźlicy. Ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby chorzy na gruźlicę stosowali aloes pospolity równolegle do klasycznych sposobów leczenia.