

Att behandla hosta med örter

Hosta är en reflex response mot allt som blockerar luftvägarna (i Kinesisk medicin så säger man att det finns "rebellisk Qi"). Det är vanligt att mucus/plegm blockerar luftvägar (som produceras av membran som finns i luftvägarna och hjälper till att skydda lungorna mot irriterande ämnen tex. och även flushar ut fientliga bakterier, virus m.m.) Örtbehandling av hosta har som mål att minska bakterier, virus, lösa upp och få ut överflödig mucus och förbättra Lungfunktionen. Konstant hosta och tätt återkommande luftvägsinfektioner är en påminnelse att ta sk. adaptogena örter för att stärka motståndskraften mot infektioner (Rysk rot, Astragalus, Ginseng. Ålandsrot, Ginseng tex.) Det är inte någon god idé att ta hostdämpande medicin mer än kort tid. Några av de mest användbara västerländska örterna mot hosta är: Läkemalva och Lakritsrot som minskar irritation och förbättrar Lungfunktionen (om det finns mycket plem så försiktighet med dessa örter), örter som löser och får ut plem samt minskar hosta: Tussilago, Kungsljus, Kransborre. Isop, Timjan och Rosa Sidenört är utmärkta mot luftvägsinfektion och både löser plem och förbättrar Lungfunktionen. Ålandsrot är tillsammans med Lakritsrot bra för att stärka Immunförsvaret och förbättra Lungfunktionen under en längre tid. Vid akuta luftvägsinfektioner går ovanstående örter bra att kombinera med örter som Echinacea, Groblad, Ringblomma, Styvmorsviol etc. samt örter som åstadkommer svettning, minskar katarr och motverkar infektion tex. Fläderblommor, Katmynta, Lindblommor.



Hosta som under flera dagar inte svarar på behandling bör undersökas av en vanlig läkare eller en utövare av naturmedicin som är godkänd av KAM (se under länkar). Hosta som inte går över kan var ett tecken på en allvarligare sjukdom.

Gör ett "köksrecept"

Skiva en stor lök fint, lägg i en skål eller glasburk. täck den skivade löken med rinnande honung, helst ekologisk. Låt blandningen stå över natten. på morgonen så sila igenom i ett silduk eller ett kraftigt kaffefilter, vrid ur filtret. Ta en matsked 5-6ggr under dag/kväll (barn tar en tesked). Honung som inte blivit uppvärmd har en antibiotisk samt lösande effekt vid hosta. Man kan också göra en örtkombination för hosta av tex. 1 del av varje: Tussilago, läkemalva-blad, Isop och 1/2 del av Lakritsot, Anisfrön (om hostan pågått länge kan man byta ut Anis mot Ålandsrot eller Timjan). Lägg finfördelade rötter i en rostfri kastrull med lock på, låt sjuda på låg värme i ca 10 min, häll över blad, blomma, ört i en tekanna och låt stå ca 10 min, sila av, drick en portion av blandningen 3-4gg per dag. Utgå ifrån 15 -30g av örterna per dag när örtblandningen görs (ca. 25-30 g ört på 5-6dl vatten), dela upp i 4-3 portioner ställ det som inte används i kylan och värm när ska använda (Obs! max 4dgr). Tänk på at en barndos är 1/4 till 1/3 av en vuxen dos. Man kan också pröva ett enkelt recept med bara 2 lämpliga örter tex. Kungsljus 6-9g och Läkemalva 9-10g i en dagsdos.

Dessa råd är inte tänkta att ersätta expertbehandling så vid allvarliga problem kontakta en läkare eller utbildad naturmedicinare.