



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 08/01/2025
Α.Α.: 203

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΦΥΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΡΟΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΗΧΑ >>



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΩΣ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΙΩΣΕΩΝ:

Με στόχο την μείωση και την καταστολή της καταρροής και του βήχα, κύριων συμπτωμάτων των χειμερινών ιώσεων, αλλά και του Covid-19, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε συνεργατικά με την τυχόν δοθείσα φαρμακευτική αγωγή και φυσικά προϊόντα με ευεργετική δράση.

Αποτελεσματικό σύμμαχο μας για την καλύτερη της υγείας μας και τη κατά το γρηγορότερο δυνατό θεραπεία μας, μπορούν να αποτελέσουν κάποια βότανα και συγκεκριμένα αιθέρια έλαια.

Οι ευεργετικές ιδιότητες προς την υγεία και το ανοσοποιητικό σύστημα μας των βοτάνων, θα συντελέσουν στο να αντιμετωπίσουμε γρηγορότερα μέσω φυτικών τρόπων τα συμπτώματα των ασθενειών, που παρουσιάζονται σε έξαρση κατά τον χειμώνα, όταν εμείς θα παρασκευάσουμε σκευάσματα ή ροφήματα και θα τα καταναλώνουμε παράλληλα με την φαρμακευτική μας αγωγή.

Η χρήση των βοτάνων είχε καθιερωθεί από τα παλιά χρόνια και την λαϊκή θεραπευτική, αλλά και σήμερα αποτελεί σημαντικό κομμάτι στην εναλλακτικής ιατρικής.

ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ:

ΒΟΤΑΝΑ:

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η επιλογή και η χρήση των βοτάνων. Για την ασφάλεια μας θα πρέπει να επιλέγουμε [βιολογικά βότανα](#) και αιθέρια έλαια, τα οποία δεν περιέχουν:

- ✓ ουσίες και υπολείμματα από χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα.

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ:

Επίσης είναι σημαντικό να μην γίνεται κατανάλωση εκχυλισμάτων ή ροφημάτων βοτάνων,

- ✓ τα οποία **αντενδείκνυνται σε συγκεκριμένες παθήσεις** που τυχόν έχει κάποιος.

Κανένα αιθέριο έλαιο δεν θα πρέπει να καταναλώνεται εφόσον

- ✓ **δεν προορίζεται για εσωτερική χρήση** και
- ✓ δεν έχει την κατάλληλη **πιστοποίηση ασφαλείας**.

Η κατανάλωση βρώσιμων αιθέριων ελαίων και εκχυλισμάτων, θα μπορεί να πραγματοποιηθεί

- **μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας** και
- θα αφορά **συγκεκριμένο και όχι παρόμοιο σκεύασμα**.

Σε περίπτωση επαφής με το δέρμα ή με τα μάτια, το αιθέριο έλαιο θα πρέπει να ξεπλυθεί αμέσως με άφθονο νερό.

Σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις μπορεί να προκληθούν σε περίπτωση που:

- ✓ κάποιος είναι **αλλεργικός στο φυτό προέλευσης του** αλλά και
- ✓ εάν το αιθέριο έλαιο δεν χρησιμοποιεί **διαλυμένο σε εξίσου βρώσιμο έλαιο βάσης**, π.χ. ελαιόλαδο.
- ✓ Επίσης, πολύ προσοχή πρέπει να δίνεται στο **είδος χρήσης του ελαίου**, δηλαδή εάν είναι για **δερματική/καλλυντική χρήση ή όχι**.

Πριν την χρήση αιθέριων ελαίων σε παιδιά απαραίτητα θα πρέπει **να ερωτηθεί ο παιδίατρος**.

Επίσης είναι πολύ σημαντικό:

- οι **εγκυμονούσες γυναίκες να λαμβάνουν ιατρική συμβουλή** πριν την χρήση αιθέριων ελαίων καθώς και
- όσοι ακολουθούν ομοιοπαθητικές θεραπείες ή πάσχουν απο χρόνιες παθήσεις.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΒΗΧΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:

✓ **Βότανα με αντιμικροβιακές ιδιότητες:**

- τίλιο
- θυμάρι,
- μέντα,
- ευκάλυπτος,
- φασκόμηλο και
- εχινάτσια.

Ένα χλιαρό ρόφημα με ένα από αυτά τα βότανα **τρεις (3) φορές τη μέρα**

δρα καταπραϋντικά προς το λαιμό προσφέροντας καλύτερευση του οργανισμού λόγω των **αντιμικροβιακών του ιδιοτήτων.**

✓ **Ισχυρή δράση κατά των μικροβίων έχουν και**

- το δεντρολίβανο,
- η λεβάντα,
- το γαρίφαλο και
- ο γλυκάνισος και
- το σκόρδο.

✓ **Μέλι:**

Η προσθήκη του μελιού σε όλα τα ροφήματα βοτάνων, ανακουφίζουν τον λαιμό από τον πόνο και μειώνουν τον βήχα.

Σημαντική συμβουλή:

Μια κουταλιά μελιού πριν την νυχτερινή κατάκλιση,

χωρίς πόση νερού στη συνέχεια, δρα αντιμικροβιακά και καταπραϋντικά για τον λαιμό.

✓ **Ρόφημα καφέ με προσθήκη μελιού:**

Έχοντας βρογχοδιασταλτικές ιδιότητες, η καφεΐνη βοηθάει στο άνοιγμα των αεραγωγών και καταναλώνοντας ένα μικρό ρόφημα στιγμιαίου καφέ με μέλι έχουμε σαν αποτέλεσμα την ανακούφιση από τον έντονο βήχα.

✓ **Καραμέλες με μενθόλη:**

Οι καραμέλες που περιέχουν μενθόλη, δρουν κατασταλτικά προς τον βήχα και καταπραϋνουν τον λαιμό.

✓ **Ρόφημα με τζίντζερ:**

Το ωμό φρέσκο τζίντζερ δρα θεραπευτικά προς τις αναπνευστικές παθήσεις, μαλακώνει τις εκκρίσεις που συσσωρεύονται στο λαιμό και απομακρύνει τα φλέγματα από τους πνεύμονες.

Σε μια κούπα προσθέτουμε:

- κομματάκια από ένα καθαρισμένο κομμάτι τζίντζερ (ίσο σε μέγεθος με μια μεγάλη σκελίδα σκόρδου),
- μια κουταλιά μέλι και
- μερικές σταγόνες λεμόνι.

Έπειτα προσθέτουμε χλιαρό νερό, ανακατεύουμε και καπακώνουμε την κούπα με ένα γυάλινο καπάκι ή πιατάκι του καφέ.

Σε 20 λεπτά πίνουμε το ρόφημα.

Επισημαίνεται η **αποφυγή κατανάλωσης τζίντζερ από καρδιοπαθείς**, από όσα άτομα λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα, και από εγκυμονούσες.

✓ **Ντους με ατμό:**

Για την απομάκρυνση των βλεννών από τον ρινοφάρυγγα είναι απαραίτητη η ρευστοποίηση τους, και ένα καθημερινό ζεστό μπάνιο-ντους με υδρατμούς μπορεί να βοηθήσει πολύ, λόγω της εισπνοής υδρατμών και της ακόλουθης ρευστοποίησης των συσσωρευμένων εκκρίσεων/βλεννών.

✓ **Εισπνοή υδρατμών:**

Η εισπνοή υδρατμών ή και νερού με **αιθέρια έλαια** ή **φύλλα ευκάλυπτου** πάνω από ένα μπολ ή συσκευή υδρατμών, έχοντας μία πετσέτα στο κεφάλι βοηθάει αρκετά και μαλακώνει τους βλεννογόνους, υγρατοποιώντας παράλληλα και τις εκκρίσεις που εντοπίζονται στο λαιμό του ασθενή.

✓ **Αιθέρια έλαια με αποχρεμπτική δράση:**

- μέντα,
- ευκάλυπτος,
- λεβάντα,
- δεντρολίβανο,
- τειόδεντρο.

Έχουν ισχυρή αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική δράση για αυτό και σας χαλαρώνουν και ανακουφίζουν αρκετά το λαιμό που πονάει σε περίπτωση έντονου βήχα.

ΓΙΑ ΤΟ ΧΩΡΟ ΜΑΣ:

Σε πήλινο δοχείο – λύχνο καύσης τοποθετούμε από δύο (2) σταγόνες των ανωτέρω αιθέριων ελαίων με δύο (2) σταγόνες νερού. Ανάβουμε το κεράκι και παραμένουμε στο χώρο για να ευεργετηθούμε από τις ιδιότητες των ανωτέρω αιθέριων ελαίων

που βοηθούν στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΕΛΑΙΟ ΣΩΜΑΤΟΣ:

Σε 50 ml ελαίου βάσης (αμυγδαλέλαιο, σιτέλαιο, ηλιέλαιο κ.α.)

προσθέτουμε:

- πέντε (5) σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκάλυπτου,
- πέντε (5) μέντας,
- πέντε (5) σταγόνες **δενδρολίβανου** και
- πέντε (5) τεϊόδεντρου (tee tree oil).

Πριν τον ύπνο κάνουμε εντριβή στο λαιμό και στο θώρακα με το μείγμα ελαίου, παραμένουμε σε θερμό χώρο και έπειτα προχωράμε σε ζεστό ντους.

✓ **Γαργάρες με αιθέριο έλαιο θυμαριού:**

Οι γαργάρες δύο φορές τη μέρα με χλιαρό νερό και θυμέλαιο, χάρη στη θυμόλη που περιέχει το μείγμα και τις αντιβιοτικές της ιδιότητες, δρα αντισηπτικά κατά των αναπνευστικών παθήσεων με αποτέλεσμα να περιορίζει τα συμπτώματα και αποτρέπει την επιδείνωση της ίωσης.

Σε ένα ποτήρι με νερό προσθέτουμε μία (1) σταγόνα θυμέλαιο και κάνουμε τις γαργάρες.

Επίσης η τοποθέτηση στο στέρνο μίας κομπρέσας με διάλυμα θυμέλαιου, δρα καταπραϋντικά προς τον βήχα, αρκεί να μην εκτεθούμε έπειτα σε ψυχρό περιβάλλον.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΡΟΗΣ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ:

✓ **Ζεστό ρόφημα χαμομηλιού:**

Το [χαμομήλι](#) έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες με αποτέλεσμα να μειώνει το οίδημα των ρινικών ιστών και γενικότερα όλων των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.

✓ **Εισπνοή υδρατμών με βότανα:**

- ευκάλυπτος,
- πευκοβελόνες,
- χαμομήλι,
- τζίντζερ.

Σε μία λεκάνη με βραστό νερό προσθέτουμε:

- δέκα (10) φύλλα ευκαλύπτου ή
- μισή χούφτα πευκοβελόνες
- με χαμομήλι ή και
- 1 κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη και

Έχοντας στο κεφάλι μια πετσέτα εισπνέουμε τους υδρατμούς από τη μύτη για πέντε (5) με δέκα (10) λεπτά. Έπειτα παραμένουμε σε θερμό περιβάλλον.

✓ **Εισπνοή ατμών αιθέριων ελαίων:**

- Μέντα,
- μαύρο πιπέρι.

Πάλι σε λεκάνη με βραστό νερό μπορούμε να προσθέσουμε πέντε (5) σταγόνες αιθέριου ελαίου μέντας και τρεις (3) μαύρου πιπεριού και να κάνουμε εισπνοές για πέντε (5) με δέκα (10) λεπτά.

✓ **Ατμός από αιθέρια έλαια ευκαλύπτου στο χώρο μας:**

Το ευκαλυπτέλαιο λειτουργεί ως αποσυμφορητικό και αποχρεμπτικό, απομακρύνοντας τις βλεννώδεις εκκρίσεις.

Τοποθετούμε στο πήλινο καυστήρα αιθέριων ελαίων πέντε (5) σταγόνες ευκαλυπτέλαιο με νερό και ανάβουμε το κεράκι ώστε να αρχίσει να αναδύεται στο χώρο το αιθέριο έλαιο με τις θεραπευτικές του ιδιότητες που στοχεύουν στον περιορισμό της καταρροής και των φλεγμονών του αναπνευστικού συστήματος ενώ παράλληλα δρουν ενάντια στο άσθμα.

Εάν δεν έχουμε αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, μπορούμε να βράσουμε σε ανοικτή κατσαρόλα φύλλα ευκαλύπτου.

✓ **Κομπρέσες με τζίντζερ:**

Θεραπευτικό για την αποσυμφόρηση της μύτης και του στομίου του ιγμόρειου: σε ένα μπρίκι με νερό

προσθέτουμε ένα (1) κουταλάκι **τζίντζερ σε σκόνη**.

Αφού βράσει, εμποτίζουμε μια καθαρή γάζα ή ένα καθαρό πανάκι με το υγρό και κάνουμε κομπρέσα στη μύτη.

✓ **ΦΥΤΙΚΗ ΑΛΟΙΦΗ για τη ρινική κοιλότητα και για εντριβή του θώρακα:**

- σε 100 γραμμάρια έλαιο καρύδας (το χειμώνα έχει μορφή κρέμας λόγω της χαμηλής θερμοκρασίας) προσθέτουμε τα εξής αιθέρια έλαια:
- δεκαπέντε (15) σταγόνες μέντας,
- δεκαπέντε (15) σταγόνες ευκαλύπτου.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ:

1. Τοποθετούμε το έλαιο καρύδας σε ένα μεγάλο μπρίκι και το ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας μέχρι να λιώσει.
2. Έπειτα αποσύρουμε από το μάτι της κουζίνας το μπρίκι και προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια, ανακατεύοντας.
3. Στο τέλος μπορούμε να ανακατέψουμε και με ένα μπλεντεράκι του καφέ, για να δημιουργήσουμε ένα πιο ομοιογενές μείγμα.
4. Μετά τοποθετούμε το ρευστό μείγμα σε ένα βρασμένο και στεγνό γυάλινο βαζάκι.
5. Όταν κρυώσει και πήξει καλά το μείγμα, τότε καπακώνουμε το βαζάκι και φυλάσσουμε την αλοιφή μας σε ξηρό και χαμηλής θερμοκρασίας χώρο.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ:

1. Χρησιμοποιούμε την αλοιφή αυτή στην ρινική μας κοιλότητα χωρίς να φυσήξουμε για πέντε λεπτά τη μύτη μας,

για να αφήσουμε να δράσουν αποτελεσματικά τα αντισηπτικά της συστατικά.

2. Κάνουμε το βράδυ πριν τον ύπνο εντριβή στο στέρνο για την καταπολέμηση του βήχα, αλλά και σε πέλματα που μόλις έχουν πλυθεί με ζεστό νερό, για τον περιορισμό των συμπτωμάτων της ίωσης/κρυολογήματος.

3. Τοποθετούμε στο πήλινο καυστήρα αιθέριων ελαίων διάλυμα μίας κουταλιάς της σούπας χλιαρού νερού με μικρή ποσότητα από την αλοιφή, και ανάβουμε το κεράκι που έχουμε στη βάση του λίκνου.

Οι υδρατμοί στο χώρο μας θα βοηθήσουν στην αποσυμφόρηση και στην ανακούφιση από το βήχα.

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ:

Για την αποφυγή νόσησης και διασποράς του κορωνοϊού και των ιώσεων:

- Διατηρούμε τα χέρια, το σώμα, τα μαλλιά μας και τα αντικείμενα μας, καθαρά,
- **Πλένουμε** επιμελώς τα **χέρια** μας με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και να τα ξεπλένουμε καλά.
- Χρησιμοποιούμε **αντισηπτικό χεριών**, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει εντελώς, με στόχο την αποτελεσματικότητα της δράσης του αλλά και την αποφυγή ξήρανσης του δέρματος.
- Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
- Δεν φέρνουμε σε επαφή **τα χέρια μας** με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
- Κρατάμε προληπτικά πλέον και όχι υποχρεωτικά, **αποστάσεις**, τουλάχιστον 1 μέτρου, από κάθε άλλο άτομο, ειδικά εάν παρουσιάζει βήχα ή καταρροή.
- **Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα** μας, **όχι με την παλάμη μας, αλλά με τον αγκώνα** μας ή με **χαρτομάντηλο** που αμέσως θα πρέπει να πετάξουμε σε κάδο απορριμμάτων, όχι ανακύκλωσης.
- Καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό μαντηλάκι ή με αντισηπτικό χεριών.
- Αποφεύγουμε την συναναστροφή με άτομα τα οποία νοσούν ή έχουν συμπτώματα.
- Σε περίπτωση που εμείς οι ίδιοι δεν νιώθουμε καλά, απομονωνόμαστε, παρατηρούμε τα συμπτώματα μας και ζητάμε τηλεφωνικά ιατρική συμβουλή.
- Ακολουθούμε τις προβλεπόμενες διαδικασίες διενέργειας τεστ αυτοδιάγνωσης (self test).
- **Εάν παρουσιάζουμε συμπτώματα** ίωσης, αλλεργίας η κρυολογήματος:
 - Λαμβάνουμε ιατρική συμβουλή το συντομότερο,
 - δεν προσερχόμαστε στο σχολείο,
 - δεν κυκλοφορούμε σε κοινόχρηστους χώρους, πλατείες, καταστήματα και υπηρεσίες,
 - δεν ερχόμαστε σε επαφή με ηλικιωμένους η άτομα εκτός στενού οικογενειακού κύκλου μας
 - επιπλέον, είναι σημαντικό να μη συμμετέχουμε σε καμία ομαδική δραστηριότητα.



ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα



- Όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας



- Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο



- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα



- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054) και παραμένουμε σπίτι μας



- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια



- Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα



- Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας