Choroby układu oddechowego

dr Jadwiga Górnicka
Choroby układu oddechowego
Spis treści

OD WYDAWCY .......................................................... 7

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O UKŁADZIE ODDECHOWYM ................................. 9
  Budowa układu oddechowego .................................................. 9
  Zdrowe oddychanie .............................................................. 13
    Oddychanie podstawą medytacji ....................................... 13
    Proces oddychania ............................................................ 15
    Za mało tlenu .................................................................... 16
    Głębokie oddychanie ........................................................... 17
  Oczyszczanie zatok ............................................................... 20
    Oczyszczanie zatok i nosa – masaż shiatsu ......................... 22
    Dlaczego zapalenie zatok jest groźne? ................................. 23
    Oczyszczanie zatok metodą ssania oleju ............................... 24
    Stany zapalne gardła a choroby zatok .................................. 26
    Zatokowe bóle głowy ............................................................ 27
    Inhalacje ........................................................................ 28
    Chlorofil .......................................................................... 29
    Oczyszczanie zatok a refleksoterapia .................................... 31
    Zabieg shiatsu przy zapaleniu zatok bocznych nosa ................... 32
  Przeczytaj, zanim zapalisz ....................................................... 34
    Palenie papierosów a ryzyko choroby nowotworowej .......... 35
    Jak rzucić palenie? .............................................................. 36
  Woda utleniona dla zdrowia .................................................... 40
    Rola tlenu w oddychaniu ..................................................... 42
    Wymiana gazowa ................................................................ 43
    Rola nadtlenku wodoru w organizmie .................................. 44
    Jak stosować wodę utlenioną? ............................................. 46
    Wskazania do stosowania .................................................... 48
    Przeciwwskazania ................................................................ 49
    Zarzuty medycyny oficjalnej wobec nadtlenku wodoru .......... 49
    Niezbędna woda .................................................................. 50
  Receptury chroniące przed infekcjami dróg oddechowych ............... 53
    Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej .... 53
    Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu ............................... 53
    Herbatka z szalwii do płukania gardła .................................. 53
    Mieszanka miodowa .............................................................. 53
    Miodek pokrzywyowy ........................................................... 54
    Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie .................... 55
    Na astmę i bronchit .............................................................. 55
    Nalewka bursztynowa na przeziębienie ............................... 55
    Nalewka z anży na silny kaszel ............................................. 56
    Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej na przeziębienie ........ 56
    Nalewka z kwiatów słonecznika przeciw gorączce ..................... 57
OD WYDAWCY

Bez oddychania człowiek może przeżyć najwyżej 4 minuty. Oddychanie jest jedną z podstawowych funkcji naszego organizmu. Zazwyczaj oddychamy mimowolnie, automatycznie, bez świadomości całego tego skomplikowanego w gruncie rzeczy procesu.


Ponadto autorka podaje sprawdzone porady na choroby układu oddechowego. Podpowiada również, jak sobie poradzić z alergią oddechową, katarom siennym, astmą, zapaleniami górnych dróg oddechowych i innymi chorobami.

W książce między innymi:
• cenne porady profilaktyczne
• przepisy na skuteczne masażę
• ćwiczenia głębokiego oddychania
• sprawdzone sposoby na katar, kaszel i chrypkę
• metoda wzbogacenia organizmu w tlen, oparta na medycynie kosmicznej
CO TRZEBA WIEDZIEĆ O UKŁADZIE ODDECHOWYM

Budowa układu oddechowego

Układ oddechowy umożliwia niezbędną do życia wymianę gazową przez błoniastą ścianę pęcherzyków płucnych i śródbłonek naczyń włosowatych. Wymiana gazowa polega na tym, że hemoglobina krwinek czerwonych pobiera tlen, dostarczony drogami oddechowymi z powietrza, a wydalony zostaje dwutlenek węgla.

W czasie wdechu powietrze jest wciągane przez nosdrza do jamy nosowej. Jest ona wyścielona nabłonkiem z rzęsami i gruczołami śluzowymi. Powietrze zostaje wstępnie oczyszczone, nawilżone i ogrzane, po czym dociera przez gardło do krtań, która stanowi początkowy odcinek tchawicy. Krtań składa się z pięciu chrząstek tchawicznych i tworzy razem z mięśniami i ścięgnami narząd mowy. Zaopatrzona jest w nagłośnię, która przykrywa wejście do krtań w czasie przełykania.

Z krtań powietrze przechodzi do tchawicy, rozdziela jącej się na oskrzela. Tchawica ma około 13 cm długości. Posiada rusztowanie utworzone z półpierścieniowatych chrząstek, które utrzymują drożność tego przewodu. Jej wnętrze jest wysłane specjalnym nabłonkiem, w którym zbierane są zanieczyszczenia powietrza.

W dolnej części (na wysokości 5. kręgu piersiowego) tchawica rozdziela się na część prawką i lewą, tworząc oskrzela – drobniejsze kanały rozprowadzające powie-
Płuca


U dorosłego człowieka wentylacja płuc odbywa się dzięki rytmicznym wdechom i wydechom; zachodzi około 12–16 razy w ciągu minuty. Wdech jest możliwy dzięki skurczowi przepony (czyli mięśnia oddzielającego klatkę piersiową od jamy brzusznej), która opuszcza się, zwiększając pojemność klatki piersiowej. Równocześnie kurczą się mięśnie międzyżebrowe, powodując uniesienie żeber. Wówczas płuca wypełniają całą przestrzeń w klatce piersiowej. Znajdujące się wewnątrz
Co trzeba wiedzieć o układzie oddechowym

Układ oddechowy człowieka

Człowiek dorosły wykonuje w stanie spoczynku 16 do 20 oddechów na minutę. Odpowiada to pojemności 6 l powietrza. Przy wysiłku ta liczba znacznie wzrasta. Oddychanie jest sterowane i regulowane z ośrodka oddechowego kory mózgowej.