

**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

**dr Jadwiga Górnicka**



**8**

# **Choroby układu oddechowego**





**BIBLIOTEKA ZDROWIA**

---

**dr Jadwiga Górnicka**



**Choroby**  
**układu oddechowego**



Copyright© for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013  
Copyright© by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce  
© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Redakcja  
Monika Marczyk

Koordinacja  
Martyna Maroń

Korekta  
Zespół redakcyjny AWM

Skład  
HAPPY Studio DTP

Projekt okładki  
Piotr Kozera

Rysunki  
Dorota Cybulska (str. 31, 32, 37–38, 70, 77–78, 88, 90, 91, 95, 97, 99, 108).  
Piotr Kozera (str. 11, 18, 22–23)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad  
zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik  
nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski  
Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn  
tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91  
e-mail: awm@morex.com.pl  
[www.awm.waw.pl](http://www.awm.waw.pl)

ISBN 978-83-7250-847-8

# Spis treści

<b>OD WYDAWCY</b> . . . . .	7
<b>CO TRZEBA WIEDZIEĆ O UKŁADZIE ODDECHOWYM</b> . . . . .	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 nadtlenu wodoru w organizmie . . . . .	44
Jak stosować wodę utlenioną? . . . . .	46
Wskazania do stosowania . . . . .	48
Przeciwwskazania . . . . .	49
Zarzuty medycyny oficjalnej wobec nadtlenu 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 pokrzywowy . . . . .	54
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie . . . . .	55
Na astmę i bronchit . . . . .	55
Nalewka bursztynowa na przeziębienie . . . . .	55
Nalewka z anyżu na silny kaszel . . . . .	56
Nalewka z kwiatów dziewanny wielokwiatowej na przeziębienie . . . . .	56
Nalewka z kwiatów słonecznika przeciw gorączce . . . . .	57

Napar z kwiatów tymianku na kaszel . . . . .	57
Parówka z rumianku przy katarze i zapaleniu zatok nosowych . . . . .	57
Rozgrzewająca nalewka z czarnego bzu . . . . .	57
Rozgrzewająca nalewka z jeżyn . . . . .	58
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu . . . . .	58
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny . . . . .	58
Rozgrzewający napar z kwiatów lipy . . . . .	58
Wino cebulowe . . . . .	59
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie . . . . .	59
Ziołowa herbata rozgrzewająca . . . . .	60
<b>SCHORZENIA UKŁADU ODDECHOWEGO . . . . .</b>	<b>61</b>
Alergie oddechowe . . . . .	61
Jak leczyć alergię? . . . . .	63
Katar sienny . . . . .	65
Astma oskrzelowa . . . . .	67
Jak leczyć? . . . . .	67
Wspomagająca kuracja ziołowo-warzywna . . . . .	69
Chrapanie . . . . .	72
Jak leczyć? . . . . .	74
Chroniczna chrypka . . . . .	75
Masaż akupresurowy . . . . .	77
Masaż shiatsu na chrypkę . . . . .	77
Gruźlica . . . . .	79
Gruźlica i zioła . . . . .	81
Nieżyty nosa . . . . .	83
Częste katary . . . . .	83
Niedrożność nosa i polipy . . . . .	84
Masaż akupresurowy na katar . . . . .	88
Masaż shiatsu na katar . . . . .	89
Sposób na zatkany nos . . . . .	91
Przewlekły kaszel . . . . .	92
Co może wywoływać kaszel? . . . . .	92
Suchy, uporczywy kaszel . . . . .	93
Masaż akupresurowy na kaszel . . . . .	95
Zapalenia dróg oddechowych . . . . .	96
Zapalenie gardła . . . . .	96
Zapalenie krtani . . . . .	98
Zapalenie oskrzeli i bronchit . . . . .	99
Bańki na kaszel i zapalenie oskrzeli . . . . .	102
Zapalenie płuc . . . . .	105
Zapalenie opłucnej . . . . .	107
Masaż stref refleksyjnych dolnych dróg oddechowych (tchawica, oskrzela, płuca) . . . . .	108
<b>INDEKS . . . . .</b>	<b>109</b>

# 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.

Jak oddech wpływa na nasze zdrowie? Do czego jest nam potrzebny tlen i dwutlenek węgla? Warto chwilę się nad tym zastanowić, ponieważ od jakości każdego oddechu zależy nasze życie i zdrowie. Niemal w każdej swojej publikacji doktor Jadwiga Górnicka podkreśla, jak ważne jest dla człowieka oddychanie. W tej książce uczy, jak prawidłowo oddychać i oczyszczać zatoki. Bez usprawnienia tego najbardziej niezbędnego dla nas procesu nie rozpoczniemy bowiem drogi do poprawy zdrowia i samopoczucia.

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

W książce między innymi:

- cenne porady profilaktyczne
- przepisy na skuteczne masaże
- ćwiczenia głębokiego oddychania
- sprawdzone sposoby na katar, kaszel i chrypkę
- metoda wzbogacenia organizmu w tlen, oparta na medycynie kosmicznej

**Jadwiga Górnicka** – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej metodami naturalnymi wyleczyła tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

## OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



**ODNOŚNIK**

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



**RECEPTURA/PRZEPIS**



**ĆWICZENIE**



**UWAGA!**

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje



# 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 nozdrza do jamy nosowej. Jest ona wyścielona nabłonkiem z rzęskami i gruczołami śluzowymi. Powietrze zostaje wstępnie oczyszczone, nawilżone i ogrzane, po czym dociera przez gardło do krtani, która stanowi początkowy odcinek tchawicy. Krtani składa się z pięciu chrząstek tchawicznych i tworzy razem z mięśniami i ścięgnami narząd mowy. Zaopatrzona jest w nagłośnię, która przykrywa wejście do krtani w czasie przełykania.

Jama  
nosowa,  
gardło  
i krtani

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

Tchawica

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

Oskrzela

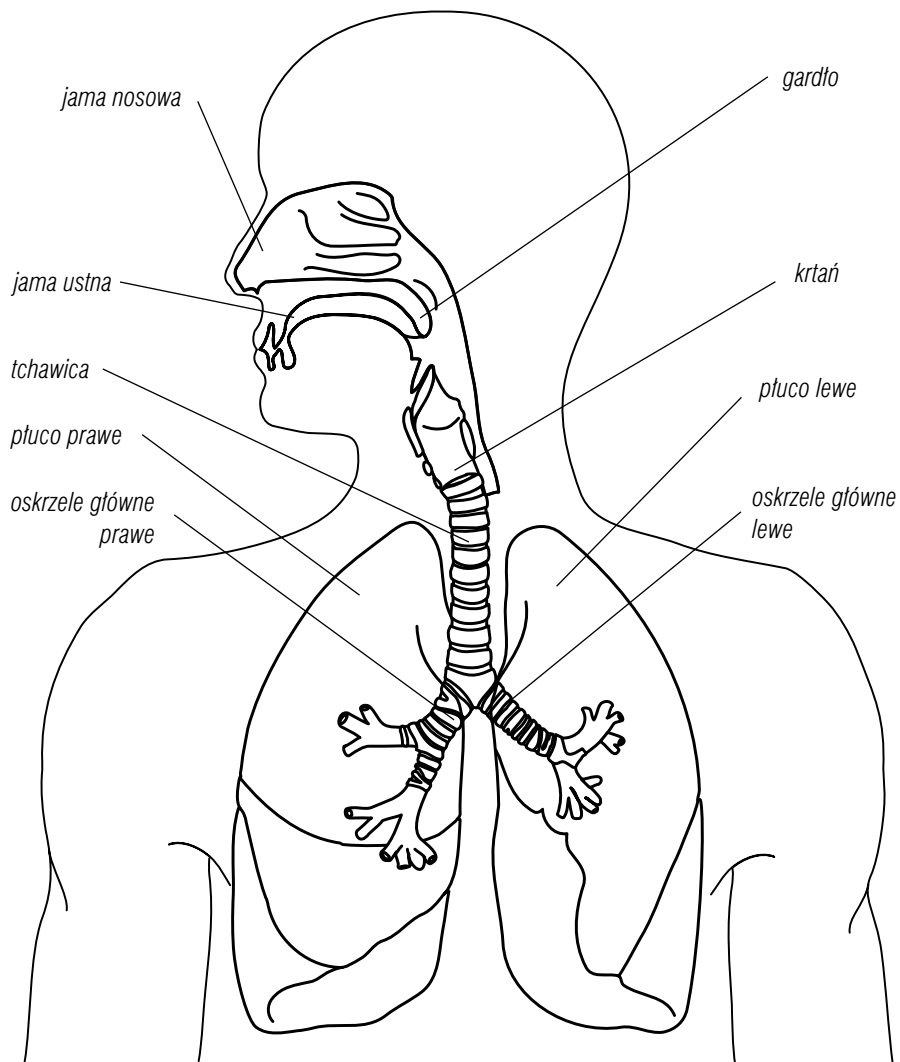
trze. Te rozgałęziają się na jeszcze mniejsze oskrzeliki, zakończone pęcherzykami płucnymi, w których zachodzi wymiana gazowa. W toku tej wymiany przy wdechu pobierany jest tlen, który wiąże się z krwinkami czerwonymi, a ściślej mówiąc – z hemoglobina. Tak utleniona krew dochodzi do tkanek. Przy wydechu uchodzą z wydalonym powietrzem dwutlenek węgla i woda. Przy wdechu, obok azotu, wody i gazów szlachetnych, powietrze zawiera 20,94 proc. tlenu i 0,03 proc. dwutlenku węgla, a przy wydechu – 16 proc. tlenu i 78 proc. dwutlenku węgla.

Płuca

Pęcherzyki płucne mają cieniutkie ścianki i są oplecione siecią naczyń włosowatych. Człowiek posiada ich około 750 milionów. Pęcherzyki płucne wraz z oskrzelami i oskrzelikami tworzą płuca, umieszczone w klatce piersiowej za żebrami. Płuco lewe ma dwa płaty, a prawe – trzy. Powierzchnia płuc pokryta jest cienkimi, gładkimi błonami, tzw. opłucnymi. W przestrzeni między nimi znajduje się płyn, zmniejszający tarcie w trakcie ruchów oddechowych oraz powodujący wypełnianie całkowitej przestrzeni w klatce piersiowej przez płuco.

Proces  
oddychania

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



Układ oddechowy człowieka

płuc powietrze uzyskuje niższe ciśnienie niż ciśnienie atmosferyczne. Następuje dopływ powietrza (wdech) w celu wyrównania ciśnień. W czasie jednego wdechu wciągamy średnio około 0,5 l powietrza. Wydech jest procesem odwrotnym. Następuje rozkurcz przepony oraz mięśni międzyżebrowych powodujący zmniejszenie objętości klatki piersiowej uciskającej płuca. Wymiana gazowa odbywa się w pęcherzykach płucnych, między pęcherzykiem a naczyniem włosowatym.



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.