

Juttusarjassa käsitellään elimistön eri osien hyvinvointia.

\* IHMISEN OSAT

## Korvat ja nenä ovat yhteydessä toisiinsa

# Nenä tukossa



Niistäessä kannattaa varoa, ettei räkää pääse kulkeutumaan väärin paikkoihin. Nenän ja nielun rakenne koostuu hyvin monesta osasta.

Nenä ja korvat ovat yhteydessä toisiinsa korvatorven kautta. Nuha saattaakin varsinkin lapsilla laukaista myös korvatulehduksen.

Nenä on kehon ensimmäinen kosketuspinta ulkomaailmaan. Sen kautta happi pääsee virtaamaan elimistöön, mutta hengitysilman mukana nenän limakalvoille kantautuu myös kaikenlaisia sinne kuuluttomia hiukkasia ja pieneliöitä.

Nenä suodattaa näitä tunkeilijoita parhaansa mukaan ja samalla kostuttaa kuivan hengitysilman, mutta joskus bakteerit, virukset, allergeenit tai huonot hengitysolosuhteet, kuten kova pakkanen heikentävät nenän toimintaa niin, että seurauksena on nenän tukkoisuutta sekä limakalvojen ärtymistä ja turvotusta.

### Tukkoisessa nenässä syntyy tulehduksia

Tukkoinen nenä on tyypillinen ensioire alkavasta flunssasta, mutta se voi olla merkki myös allergiasta. Sairaanhoidtaja-homeopaatti **Outi Korpela** toteaa, että tukkoinen nenä itsessään ei yleensä vaadi kummempaa hoitoa.

– Jos nenästä valuu kirkasta eritettä, on kyseessä vain merkki siitä, että nenä hoitaa tehtävänsä. Lieviin flunssaoireisiin ei juurikaan tarvita hoitoja, ellei itse tiedä saavansa helposti esimerkiksi poskiontelontulehduksia. Mutta jos lima muuttuu paksummaksi ja väriltään keltaiseksi, silloin nuhaa kannattaa alkaa hoitaa.

Korpela toteaa, että räkä olisi hyvä saada poistettua nenästä, sillä tukkoinen nenä tarjoaa bakteereille hyvät olosuhteet kehittää tulehduksia. Paksun liman liikettä voi vauhdittaa esimerkiksi suolahuuhoitoilla. Myös nenähuuhtelukannusta ja höyryhengityksestä voi olla apua. Carmolis-yrttipat ja eeteriset öljyt kuten piparminttu, eukalyptus, kaneli, inkivääri ja timjami kannattaa ottaa käyttöön.

– Kortisoni tukahduttaa eritteen tulemisen, ja sitä pitäisin viimeisenä konstina. Erit-



Lisäravinteet, nenäsuihkeet ja yrttipat helpottavat tukkoista oloa.



Homeopaattisista valmisteista löytyy apua eri syistä johtuviin nuhiin.



A-sarjan homeopaattiset valmisteet ja Belladonna ovat hyviä perustuotteita kotiapteekkiinkin hankittavaksi: niistä jokainen toimii tukkoisen nenän hoidossa.

teestä eroon pääseminen on luonnollisempi vaihtoehto, Korpela lisää.

### Homeopatia hoitaa monipuolisesti

Tukkoista nenää voi hoitaa myös homeopaattisilla valmisteilla. Homeopaattiseen kotiapteekkiin kannattaa hankkia esimerkiksi Allium cepaa, Aconitum napellusta, Apis mellificaa, Arsenicum albumia ja Belladonnaa, jotka kaikki ovat hyviä valmisteita akuutin, alkuvaiheessa olevan nuhan hoitoon. Pidemmälle edennyttä nuhaa voidaan hoitaa esimerkiksi Hepar sulfur- tai Pulsatilla-valmisteilla.

– Homeopatiassa nuhan hoito aloitetaan sen mukaan, minkä väristä ja paksuista erite on. Sitten tutkitaan, liittyykö nuhaan muita oireita ja pohditaan vielä, mistä nuha voisi johtua. Mitään yhtä yleisvalmistetta ei ole olemassa, vaan hoito on aina yksilöllistä, Korpela täsmentää.

Jos nuhan taustalta löytyy vaikkapa stressiä, homeopaattinen Nux vomica voi auttaa. Allergiseen nuhaan löytyy omat homeopaat-

tiset valmisteet, joilla voi aloittaa siedätyksen allergiakauteen jo hyvissä ajoin ennen siitepölyaikaa. Pahimpia allergisia oireita voi helpottaa Allium cepa -valmisteella.

– Jos on epävarma oikeasta valmisteesta, kannattaa aina kääntyä koulutetun homeopaatin puoleen, Korpela neuvoo.

### Sipulikääre tepsii myös korvatulehdukseen

Myös vihanneslokerosta voi etsiä helpotusta tukkoiseen oloon. Tulehdusta lievittävät inkivääri, kurkuma ja valkosipuli ovat nuhan hoidossa hyviä sisäisesti nautittuina. Ruokavaliosta kannattaa jättää pois limaisuutta lisäävät maitotuotteet, sokeri ja vehnäjauhot. Lisäravinteista kverifilla ja rannikkomännynkuoriuute helpottavat etenkin allergista nuhaa.

Pilkotusta sipulista tehty kääre ja hautoet irrottavat limaa. Kääreen voi kiinnittää joko poskionteloiden päälle tai leukaluun viereen korvan alapuolelle. Korvan viereen sijoitettuna sipulikääre helpottaa myös korvatulehduksia.



Sairaanhoidtaja-homeopaatti Outi Korpela toimii yrittäjänä Jyväskylän Suolahuoneessa. Hän kertoo, että säännöllinen suolahuonehoito voi helpottaa tukkoista oloa ja auttaa allergisen nuhan hoidossa.

– Nenä ja korvat ovat yhteydessä toisiinsa korvatorven kautta. Nuha saattaakin varsinkin lapsilla laukaista myös korvatulehduksen. Kannattaa muistaa, että antibiootit eivät auta virusperäisissä infektioissa, joten korvatulehduksiakin kannattaa yrittää hoitaa luonnollisesti. Silloin kun tärykalvo punoitaa mutta liikkuu, on hyvä hetki aloittaa homeopaattinen hoito. →

### – Stressi saa helposti aikaan nuhaa ja tukkoista oloa.





## Niistä oikein!

\* Räkä on ylähengitysteiden limakalvoilla muodostunutta limaa, jonka tehtävä terveessä nenässä on kerätä ja kuljettaa pois nenäkäytävistä pölyhiukkasia, likaa ja mikrobeja. Räkä voi sisältää muun muassa bakteereja ja viruksia. Väritään keltainen, vihreä tai rusehtava ja koostumukseltaan paksu räkä kieliinfektiolasta.

Nenän värekarvat kuljettavat limaa automaattisesti nenän takaosaan ja sieltä nieluun, kurkkuun sekä vatsalaukkuun, mutta infektiot

voivat vaurioittaa värekarvojen toimintaa niin, että lima ei poistu luonnollisesti. Tällöin räkä poistetaan elimistöstä yleensä niistämällä eli puhaltamalla se sierainten kautta ulos nenäliinaan. On myös mahdollista ja joidenkin tulkintojen mukaan jopa terveellisempää ryystää limaa sisäänpäin, jolloin se kulkeutuu luonnollisempaan suuntaan.

Niistäessä tulisi välttää liian rajua puhaltamista, sillä kova paine rikkoo nenän limakalvoja ja työntää räkää

vääriin paikkoihin kuten nenän sivuonteloihin, joissa räkä saattaa altistaa uusille infektiolle. Kovalla paineella niistäminen voi pumpata taudinaiheuttajia poskionteloihin ja korviin saakka. Kova niistäminen voi myös laukaista nenäverenvuodon.

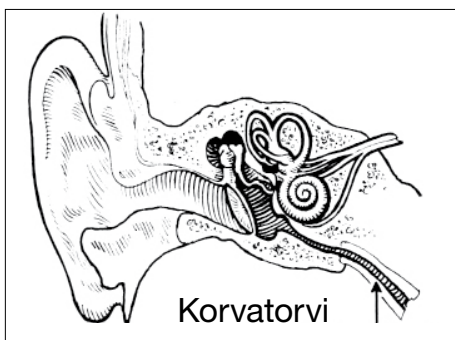
Niistäessä nenä tulisi tyhjentää sierain kerrallaan, eikä nenäliinaa saisi painaa liian voimakkaasti nenää vasten. Sitkeää räkää voi laimentaa suolaliuossuihkeilla, höyryhengityksellä, nenähuuhtelukannulla ja kuumalla suihkulla.

### Oireiden taustalla pahaa oloa?

Joskus nenän ja korvien oireilun taustalta voi löytyä myös henkisiä tekijöitä. Stressi saa helposti aikaan nuhaa ja tukkoista oloa, joten kaikki stressiä hellittävä toiminta on myös nuhan ennalta ehkäisemistä.

Outi Korpela kertoo, että energiahoitoihin kuuluvassa reikissä nenän ja korvien oireilun taustalla saatetaan kysyä mahdollisista kommunkaatio-ongelmista.

– Korvatulehdukset voivat kertoa käsittelemättömistä ristiriidoista tai ne voivat liittyä







**Nenä ja korvat ovat yhteydessä toisiinsa niin sanotun Eustachian putken eli korvatorven kautta. Rään kautta tulehdusta aiheuttavat tekijät voivat kulkeutua korviin saakka.** Kuva: Wikipedia

myös tottelevaisuuteen. Tukkoinen nenä taas voi kertoa, että yhteydenpito maailman kanssa on vaikeutunutta ja voi olla tarvetta hakeutua yksinäisyyteen. Omaa kehoa ja sen viestejä kannattaa kuunnella monipuolisesti. \*

Teksti ja kuvat: Kaisa-Liisa Ikonen

# Hyvää oloa havupuusta

## Hyvän Olon Havupuujuomajauhe Annospussit

-  Hyvän Olon Havupuujuomajauhe on valmistettu 100 % suomalaisesta männynkuoriutteesta.
-  Jokaisen annospussin tekemiseen käytetään yli 100 g männynkuorta.
-  Pakkaus sisältää 14 annospussia, josta saat yhteensä **8,4 litraa valmista juomaa!**
-  Kevyt kantaa kaupasta kotiin, helppo ottaa matkalle mukaan.



**UUTUUS**  
– kokeile ja ihastu!

Hyvinvarustetuista luontaistuotekaupoista ja -osastoilta

Via Naturale®

Via Naturale Oy, Kalliotie 2, 04360 Tuusula  
Lisätietoja: info@vianaturale.fi | www.vianaturale.fi | (09) 8709 856