



**Beata Wdowczyk-Murfitt**

Dip ION, terapeutka żywieniowa  
www.lasantebeybeata.co.uk

# Węzły chłonne - ważny element układu odpornościowego

Ludzkie ciało ma około 600 węzłów chłonnych. Wszystkie te małe węzły układu limfatycznego działają, aby chronić nas przed chorobami i szkodliwym, chorobotwórczym stanem zapalnym. Czasami widzimy, że węzły chłonne są **spuchnięte**, bardziej wrażliwe, a nawet bolesne przy dotyku. Ten stan, zwany zapaleniem węzłów chłonnych, jest zwykle oznaką infekcji gdzieś w organizmie.



**T**o prawda, że antybiotyki, a nawet chirurgia mogą pomóc w leczeniu zapalenia węzłów chłonnych. Czasami te opcje są konieczne, ale bardziej naturalne podejście jak na przykład użycie antybakteryjnych olejków eterycznych, jest również bardzo skuteczne.

## CO TO JEST ZAPALENIE WĘZŁÓW CHŁONNYCH?

Zapalenie węzłów chłonnych występuje, gdy jeden lub więcej węzłów chłonnych jest powiększony, zwykle z powodu infekcji. Węzły chłonne są ważną częścią układu odpornościowego. Zawierają białe krwinki, zwane limfocytami. Białe krwinki zwalczają infekcję, wytwarzając białka, które wychwytyją i zwalczają najezdźców, takich jak wirusy i inne drobnoustroje.

Naczynia limfatyczne łączą się ze sobą w łańcuchach limfatycznych w całym ciele, podobnie jak naczynia krwionośne. Limfa jest odpowiedzialna za odprowadzanie płynu z tkanek i transportowanie go do węzłów chłonnych, które następnie niszczą bakterie i inne szkodliwe substancje. Po oczyszczeniu płyn przepływa z powrotem do żyły głównej skąd dostaje się do krwiobiegu.

Kiedy węzły chłonne zostają zainfekowane, zwykle jest to wynikiem infekcji lub stanu zapalnego, które rozpoczęło się gdzieś indziej w organizmie.

## TYPOWE OBJAWY INFЕКCJI WĘZŁÓW CHŁONNYCH

Głównym objawem zapalenia węzłów chłonnych jest ich powiększenie lub obrzęk. Ogólnie rzecz biorąc, normalny rozmiar węzła chłonnego ma mniej niż jeden centymetr średnicy; istnieją jednak wyjątki w węzłach chłonnych w różnych obszarach ciała. Ponadto, dzieci zwykle mają większe węzły chłonne w wieku od 2 do 10 lat.

Zapalenie węzłów chłonnych występuje, gdy węzły chłonne stają się opuchnięte i powiększone. Jest to często w odpowiedzi na bakterie, wirusy lub grzyby w otaczających obszarach ciała, takich jak skóra, ucho, nos lub oko. Objawy zakażenia węzła chłonnego mogą obejmować: obrzęk (większe niż 0,5 do 1 centymetra), twarde węzły chłonne, węzły chłonne, które powodują ból po dotknięciu, zaczerwienienie i wrażliwość skóry w okolicach węzłów chłonnych, ropnie węzłów chłonnych. ■

## Naturalne metody leczenia zapalenia węzłów chłonnych

### SUROWY CZOSNEK

Badania wykazują, że surowy czosnek jest bardzo skuteczny w zabijaniu niezliczonych mikroorganizmów, które są odpowiedzialne zarówno za powszechne, jak i rzadkie infekcje. Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze czosnku mogą pomóc złagodzić infekcję prowadzącą do zapalenia węzłów chłonnych. Należy zmiażdżyć i jeść 2-3 ząbki surowego czosnku każdego dnia, aż infekcja zniknie.

### MIÓD MANUKA

Miód Manuka wykazuje znaczną aktywność bakteriobójczą przeciwko bakteriom opornym na antybiotyki. Naukowcy sugerują, że ponieważ miód Manuka, a nawet surowy miód, ma niski poziom pH, może utrudniać wzrost drobnoustrojów. Miód Manuka w szczególności może zatrzymać wzrost bakterii w organizmie i pomóc w leczeniu zakażeń bakteryjnych, które powodują powiększenie węzłów chłonnych.

### SREBRO KOLOIDALNE

Srebro koloidalne wykazuje działanie przeciwzapalne i może przyczynić się do zmniejszenia bólu i obrzęku związanego z zapaleniem węzłów chłonnych. Można zaaplikować jedną kroplę koloidalnego srebra wewnętrznie. Nie należy go używać dłużej niż 14 dni z rzędu.

### OCET JABŁKOWY

Kwas octowy w occie jabłkowym ma unikalną zdolność do zabijania niebezpiecznych bakterii przy jednoczesnym wspieraniu wzrostu pożytecznych bakterii. To sprawia, że ocet jabłkowy jest naturalnym antybiotykiem,

który pomaga w leczeniu zakażeń i wzmocnieniu układu odpornościowego. W leczeniu zakażeń, które mogą prowadzić do objawów zapalenia węzłów chłonnych, należy rozcieńczyć 2 łyżki octu jabłkowego w jednej szklance wody trzy razy dziennie. Można również spróbować moczyć czystą ściereczkę w occie jabłkowym i nałożyć ją na zainfekowany węzeł chłonny.

### WITAMINA C

Witamina C może przyczynić się do poprawy zestresowanego układu odpornościowego, który walczy z infekcją. Odgrywa ona ważną rolę w ochronie organizmu. Zmniejsza również szanse na rozwój powikłań związanych z infekcjami. Ponieważ obrzęk węzłów chłonnych jest oznaką istniejących już infekcji w organizmie, należy wziąć dużą dawkę witaminy C (około 4,000 miligramów dla dorosłych) oraz spożywać witaminę C z produktów, takich jak ananas, jarmuż, grejfrut, truskawki, pomarańcze i papaja.

### OLEJEK ETERYCZNY OREGANO

Olejek oregano ma silne działanie przeciwbakteryjne, jak również jest skuteczny przeciwko infekcjom wirusowym i grzybiczym. Korzyści oleju oregano są ogromne i w przeciwieństwie do antybiotyków użycie olejku oregano nie ma szkodliwych efektów ubocznych, takich jak na przykład pozbycie się z jelit zdrowych bakterii i zwiększenie szans

na rozwój zaburzeń trawiennych. W leczeniu infekcji, która powoduje powiększenie węzłów chłonnych, należy spożywać olej oregano wewnętrznie przez maksymalnie dwa tygodnie. Podczas przyjmowania go wewnętrznie, należy rozcieńczyć go w wodzie lub wymieszać z olejem kokosowym.

### OLEJEK Z DRZEWA HERBACIANEGO

Olejek z drzewa herbacianego ma działanie antybakteryjne i może pomóc w zwalczaniu zakażeń. Nie jest on do użytku wewnętrznego. Można rozproszyć go w domu, wdychać bezpośrednio z butelki lub nakładać miejscowo na zainfekowany obszar w formie rozcieńczonej.

### CHŁODNY KOMPRES

Zastosowanie chłodnego kompresu na zapalony obszar może przyczynić się do zmniejszenia bólu i obrzęku. Należy nakładać kompres przez 10-15 minut, kilka razy dziennie, aż obrzęk zgaśnie. Dodanie 1-2 kropli olejku z drzewa herbacianego do kompresu pomoże również w walce z infekcją węzłów chłonnych.

### ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Aby uzyskać rezultaty korzystania z naturalnych środków na zapalenie węzłów chłonnych, potrzebnych jest kilka dni. Jeśli objawy nasilają się lub wystąpią nowe objawy, należy zwrócić się do lekarza, aby omówić dalsze możliwości leczenia.



HM Government

In partnership with

THE NATIONAL LOTTERY  
COMMUNITY FUND