

1 ハーブの有効性とその使用は肺の健康を高める呼吸器感染症を癒す&肺損傷を修復することができます、それは主流の信念が、効果的作用にハーブを取る価値はないではないということです。各ハーブの有効性とその使用は、それが集団全体にいかに関与するかを判断するために深く研究されていない事による、同じことは、ほとんどの医薬品についても可能性があります。時間の多くは、薬学的薬物は、自然（ハーブ）中に天然に存在する化合物を模倣し成分だけを抽出し調製されます。多くの場合即効性があります。しかし大きな副作用のリスクをもたらすリスクも当然存在する。

ハーブは自然素材で健康を阻害するリスクは薬品に比べて非常に低く安全です

ハーブ肺と呼吸器の健康を高めることができ、それを修復することができるハーブのリストです。

1. カンゾウ根

甘草は、世界で広く消費ハーブの一つです。それは他のすべてのハーブの作用を調和すると考えられているので、伝統的な中国医学では、他の単一のハーブよりも多くの数式で発生します。甘草は非常になだめるようで、喉の粘膜、特に肺や胃を柔らかくし、同時に免疫システムのサポートを必要とする任意の炎症を起こした粘膜を浄化。これは、喉に刺激を低減し、まだ、去痰作用を有する。それは、体が粘液を追放できるように、気道に痰を緩めるサポニン（界面活性剤様作用）である。このルート内の化合物は、気管支痙攣を緩和し、空気の方法の炎症や締め付けを生産するフリーラジカルの細胞をブロックするのに役立ちます。化合物は、肺感染症を引き起こす可能性があり、体内のウイルスおよび細菌株を撃退する助けとなるだけでなく、それらに抗菌および抗ウイルス効果を有する。 **Glycyrrhizins** およびフラボノイドも、彼らも肺がんを予防できることを意味し形成されるの肺癌細胞を防ぐことができます。

2. フキタンポポ

フキは、伝統的に肺を強化するために何千年もの間、アメリカ先住民によって使用されています。これは、肺と気管支からの過剰な粘液をクリアします。これは、肺における粘液膜をなだめ、喘息、咳、気管支炎、および他の肺の病気を支援するための研究で示されている。フキは、お茶やチンキとして知られているアルコール抽出物として乾燥形態で提供されています。

3. 大麻

植物を燃やすから大麻中の治療化合物の毒性内訳は完全に蒸発して回避される。抽出と未処理の植物のカンナビノイドエッセンシャルオイルを吸入は、喫煙から来る口腔に刺激の大幅な緩和をもたらす。大麻は、おそらく特定の遺伝子にカンナビノイド受容体の活性化を刺激し、カンナビノイドの抗浸潤効果を媒介するために研究した後の研究で示され、世界で最も効果的な抗がん植物の一つです。大麻を気化する活性成分は、身体の内免疫応答を刺激することを可能にし、著しく広がる感染する能力を低下させる。（特にカンナビノイドの非常に高い量の）気化大麻は気管支拡張薬として作用し、気道および鼻腔を開きます。それも、喘息を治療し、逆に実績のある方法です。

4. OSHA ルート

OSHA は、ロッキー山脈地域が原産のハーブで、歴史的に呼吸補助のためにネイティブアメリカンによって使用されています。植物の根は、樟脳、それアメリカで最高の肺支援ハーブの 1 にする他の化合物が含まれています。OSHA の根の主な利点の 1 つは、それが簡単に深呼吸をすることができ、肺への増加の循環を助けていることである。季節の感度は実際の抗ヒスタミン薬ではありません、あなたの副鼻腔、OSHA の rootm を、燃え上がるときにも、同様の効果を生み出す、穏やかな呼吸器への刺激を助けることができる。

OSHA、またはセンキュウ porteri、(とも呼ばれるクマのルート) を乾燥、高地牧草地やロッキーマウンテンの峡谷に生息する重要な多年生草本である。OSHA の植物の有益な部分があれば、冷たい、咳、および他の呼吸器疾患のためにネイティブアメリカンによって神聖とされていたルートです。ルートは樟脳、サポニン、フェルラ酸、テルペン類、および植物ステロールを含む油が、含まれています。それが持っているメカニズムの範囲なので、OSHA ルートは、間違いなく、肺や喉の問題のための最高のアメリカのハーブです。

呼吸器系の問題のための救済として OSHA ルート

OSHA のルートは、容量の数に呼吸の問題を軽減することができます。OSHA のルートが増加去痰による明確な洞から粘液や肺に役立ちます。これは、混雑を緩和し、より簡単に呼吸ができます。OSHA のルートもくびれ中に拡張を増加させ、肺への血液の循環を、増加します。このため、肺気腫、肺炎、喘息、およびアレルギーのための支持機構として特に重要である。気管支拡張効果は、体内の酸素利用及び取込みを増加させることによって、肺の有効性を助けるために OSHA ルートの能力によって配合される。これは、増加した血液酸素化は、肺内の肺胞を介してガス交換の増加によって促進されると考えられている。簡単な用語では、OSHA のルートは 1 つが、より深い呼吸を取るのに役立ちます。

5. タイム

タイムは、胸の混雑との戦いで非常に強力です。それが自然に抗生物質や抗真菌に分類されている強力な防腐エッセンシャルオイルを生成します。タイムはよくなおさら高価な処方クリーム、ジェルやローションよりもニキビを攻撃することが知られている。タイム茶はあなたの感染がいずれかに基づいているかどうか、それが動作するように追い払うと、細菌やウイルスを排除する力を持っています。タイムは古代から消費された肺の治療薬として使用されており、呼吸器感染症や細菌感染性肺炎を予防し、治療するために、今日広く使用されています。

6. オレガノ

オレガノは、免疫システムに必要なビタミンや栄養素が含まれていますが、その主な利点は、そのカルバクロールおよびロスマリン酸含有量に対する債務している。両化合物は、気道および鼻

の通路の気流に直接的、肯定的な利点を持っている自然な充血除去剤およびヒスタミン減速である。オレガノのオイルは、最も一般的な抗生物質治療よりも優れて危険な細菌黄色ブドウ球菌を、オフに戦う。オレガノは、有機オレガノオイルのボトルは、すべての人の薬のキャビネットにする必要がありますので、多くの健康上の利点を持っています。

7. ロベリア

あなたはロベリア与えられた馬がより深く呼吸することができることを知っていますか？その利点は、馬術に限定されるものではない。それはアパラチア民間療法では「asthmador」として使用されている。ロベリア、一部のアカウントで、現存する最も貴重な薬草のひとつであると考えられている。多剤耐性腫瘍細胞の治療にプラスの効果を示したロベリンを含有 *inflata* ロベリアの抽出物。ロベリアは、粘液を薄くロベリン、として知られているアルカロイドが含まれている混雑を分割します。さらに、ロベリアは、実質的にエピネフリンを放出する副腎を刺激し、これは気道を弛緩し、容易に呼吸することを可能にする。ロベリアが平滑筋を弛緩するのに役立ちますので、また、それは、多くの咳と風邪薬に含まれています。ロベリアはすべての人の呼吸支援プロトコルの一部でなければなりません！

8. オオグルマ

オオグルマは肺機能を損なう過剰な粘液をクリアするために何年もの間、アメリカ先住民によって使用されています。これは、特に気管支炎のような肺感染症になりやすい人々のための感染を軽減するのに役立つ、肺のために天然の抗菌剤として知られている。ハーブの専門家は、多くの場合、二から三週間毎日熱湯、酔って 3 回のカップあたりのハーブの 1 ティースプーンをお勧めします。オオグルマは容易にするためチンキ形式でもご覧になれます。

9. ユーカリ

オーストラリアが原産、ユーカリだけでコアラのためではありません！アボリジニ、ドイツ人、アメリカ人、すべての呼吸器の健康を促進し、喉の炎症を落ち着かせるためにユーカリのさわやかな香りを使用している。ユーカリは咳トローチやシロップで一般的な成分であり、その有効性はシネオールと呼ばれる化合物に起因している。シネオールには多くの利点を持っている - それは、去痰の咳を緩和することができ、輻輳を戦う、とイライラ洞通路をなだめ。ユーカリは、抗酸化物質が含まれているため、追加ボーナスとして、それは風邪や他の病気の間に、免疫システムをサポートしています。

10. モウズイカ

花とモウズイカ植物の葉の両方が肺を強化するのに役立つハーブエキスを作るために使用されます。モウズイカは、肺から過剰な粘液をクリア気管支を浄化し、気道に存在する炎症を軽減するためにハーブの専門家によって使用されます。お茶はお湯の 1 杯になるまで乾燥させたハー

ブの 1 ティースプーンから作ることができる。あるいは、このハーブのチンキ形態をとることができる。

11. Lungwort

Lungwort は実際には見かけが肺組織に似ている木に成長している苔です。しかし、この自然療法は、一部だけを見ていません。早くも 1600 年代のような、lungwort は、肺や呼吸器の健康と明確な混雑を促進するために使用されています。Pulmonaria の選択はとても方向について herbologist を求めるすべての種類に来る。Lungwort も呼吸器の健康に影響を与える有害生物に対して強力に有効な化合物が含まれています。

12. シャパラル

シャパラル、南西原産の植物は、肺の解毒と呼吸補助のためにネイティブアメリカンには理解されています。シャパラルは、ヒスタミン応答を戦うことが知られている炎症や NDGA に抵抗する強力な抗酸化物質が含まれています。NDGA は、癌細胞の好気性および嫌気性解糖（エネルギー産生）を阻害する。シャパラルも有害な生物と戦うハーブです。シャパラルの利点は、チンキ抽出に主に使用できますが、チャパラル茶は粘液の気道をクリアする去痰行為を奨励することにより、呼吸器系の問題をサポートすることができます。

13. セージ

セージの質感の葉はセージのエッセンシャルオイルから生じる酔わせるような香りを、放つ。これらの油は、肺の問題と一般的な呼吸器疾患のためのセージ茶の多くの利点の源である。セージ茶は喉の痛みや咳のための伝統的な治療法です。ツヨン、カンファー、テルペンおよび salvene のセージの揮発性油に起因する豊富な芳香族の特性は肺障害及び副鼻腔炎を払拭するためにセージティーの蒸気を吸入して、使用する置くことができます。代わりに、セージのお茶の強い鍋を醸造し、ボウルや気化器に入れてください。

14. ペパーミント

気道の平滑筋を弛緩し、自由な呼吸を促進することが知られている癒し成分 - ペパーミントとハッカ油には、メントールが含まれています。乾燥したペパーミントは通常、メントール、メントン、酢酸メンチル、メントフラン及びシネオールが含まれています。ハッカ油もリモネン、プレゴン、カリオフィレンとピネンを含む多くの追加の化合物を少量含まれています。ペパーミントの抗ヒスタミン効果と対になって、メントールは素晴らしい充血除去剤です。多くの人が治療胸バームと輻輳を打破するためにメントールが含まれている他の吸入剤を使用しています。また、ペパーミントは抗酸化物質で、有害生物を戦う。

15. オオバコの葉

バナナに外観が似ている果物で、オオバコの葉は咳を緩和し、炎症を起こした粘膜を落ち着かせるために何百年もの間使用されてきた。その活性成分の多くは、抗菌剤および抗菌特性、ならびに抗炎症剤および抗毒素であることを示している。臨床試験は、咳、風邪、および肺の炎症に対するそれは、良好な発見した。オオバコの葉、それが肺に粘液産生を産卵によって乾いた咳の緩和に役立つ可能性があるという点で、追加ボーナスを持っています。