



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ZONA

Ahmet Maranki

Zona sağlıklı kişilerde ve gençlerde nadir olarak görülen, ilerleyen yaşla m birlikte görülme sıklığı artan, sinir sistemini etkileyen ve kişinin yaşam kalitesini düşüren döküntülü bir virüs hastalığıdır. Genelde çocukluk çağında geçirilen su çiçeği sonucunda bu hastalığa sebep olan mikrop sinirlere yerleşir. Yıllar sonra vücudun direnci düşüp, savuma mekanizması bozulunca aktif hale gelir ve hastalık oluşur. Yapılan tedavilere rağmen tekrarlama eğilimi sık olan zona; vücutta en fazla göğüs ve sırt bölgelerinde, nadir olarak boyun, bel ve baş bölgesinde görülür. Bu hastalık döküntülü bir hastalıktır. Bu döküntüler aşırı ağrılı ve dokunmaya karşı oldukça hassastır. Hastada ender de olsa ateş ve halsizlik de görülebilir Sağlıklı kişilerde 2-3 hafta içinde lezyonlar kaybolur. Hastalığın tedavisinde hastalığa yol açan mikroba karşı yapılacak tedavinin yanı sıra vücut direncini düşüren etkenlerle de mücadele etmek gerekir. Hastalığın tekrarlamaması için öncelikle vücudun dirençli olması, hastalığa yol açan mikrobun yok olması veya inaktif hale gelmesi gerekmektedir. Bunun için yapılması gereken en önemli şey öncelikle vücut direncini arttırmaya yönelik destekleyici tedavidir.

Bitkisel Kürler:

Lahana yapraklarının ezilip lapa haline getirildikten sonra bu karışımdan günde 4 defa tüketilmesi tavsiye edilir. Vücudun sirkeli suyla yıkanması önerilir. Ağrıyan yerlerin badem yağıyla yada saf zeytinyağıyla ovulması tavsiye edilir. 4 bardak suya, 4 kaşık ezilmiş kuşburnu konulur. 30 dakika kaynatılıp, nöbet şekeriyle tatlandırılır. Bu karışımdan günde 3 bardak içilmesi önerilir. Oğul otu, zufa otu, yabani mercanköşk, nane, biberiye, ada çayı, yeşil nane ve kekik gibi nanegillerden herhangi bir kaçını karıştırarak yapılan çayın gün içinde tüketilmesi tavsiye edilir. 250 gram kaynar suya karıştırılan 2 çay kaşığı kurutulmuş oğul otu ile hazırlanan çayın doğrudan döküntülerin üzerine sürülmesi önerilir.