

## Prirodni neprijatelji svinjske gripe

*Svoje male tajne donosi nam priroda koja nas okružuje, naša prirodna ljekarna koja nudi pomoć u mnogim situacijama, no treba joj pružiti ruku. Saznajte sve o prirodnoj preventivi svinjske gripe - od čajeva, meda, preko obloga i borbe protiv stresa*

Svaki dan govorimo o svinjskoj gripi, o pranju ruku i mjerama opreza. No željela bih dodatno istaknuti i neke konkretne stvari koje nam mogu pomoći u preventivi, pa čak i u terapiji bolesti (ukoliko se, naravno, ne radi o komplikaciji bolesti koja iziskuje javljanje svom liječniku i eventualni bolnički tretman pod kontrolom liječnika specijalista ).

Svoje male tajne donosi nam priroda koja nas okružuje, naša prirodna ljekarna koja nam nudi pomoć u mnogim situacijama, no treba joj pružiti ruku. Svakodnevne šetnje na svježem zraku od najmanje pola sata, vježbe prilagođene vašoj dobi i zdrava i raznolika prehrana, ojačat će sigurno vaš imunitet. A prirodna snaga imuniteta jača je i moćnija od cjepiva.

### **Prava hrana i otklanjanje stresa**

Jedite voće i povrće, neljuštene žitarice i općenito svježe i sezonske namirnice koje obiluju vitaminima i mineralnim tvarima, antioksidansima, pektinima i voćnim kiselinama, omega masnim kiselinama i dr. Zdrav i jak čovjek koji se pravilno hrani, vježba i ne puši, sigurno će biti i manje podložan virusu, a ako do zaraze i dođe puno će je lakše prebroditi.

Trebate shvatiti da ćete na ovaj način smanjiti i svoj stres. Ovisno o tome koliko ste trenutno izloženi stresu, u kontaktu s virusom gripe možete oboljeti ili ne. Jaki stres može biti okidač početka mnogih bolesti u čak 50 % - 80 % slučajeva.

### **Čajevi, kapi i med**

Svakodnevno pijte čaj, biljne kapi i med s ljekovitim biljem koje ima jako protuupalno, antivirusno i imunološko djelovanje. U toj grupi su: imela, neven, kadulja, lavanda, borovica, stolisnik, majčina dušica i neke druge biljke te propolis, matična mliječ i cvjetni prah koje s ljekovitim biljem dodajem u med. Svaki dan uzima se po 1 žličica tinkture s litrom čaja (ili u 1 dl vode) te 2 žličice meda. Med se rastopi u ustima i nakon toga se ne uzima nikakva tekućina oko 15 minuta.

Za jačanje bronha i pluća, dodatno se mogu provesti inhalacije s eteričnim uljima lavande, bora ili smreke, ravensare, borovice, eukaliptusa i metvice te melise. Nije uvjet da sva ulja budu zastupljena odjednom, mogu se kombinirati i mijenjati.

U prsa i leđa (između lopatica ) možete 2-3 puta dnevno utrljati kremu ili ulje s eukaliptusom, lavandom i timijanom. Isto tako možete svojoj djeci (kao što i ja činim svojoj djeci), nakapati po par kapi eteričnog ulja na rubove jastučnice i po tepihu dječje sobe te po kap ulja na svaku papirnatu maramicu. Tako djeca i dok spavaju inhaliraju svoj „ljekoviti oblačić,, i jačaju pluća i imunitet.

### **Pranje ruku, dezinfekcija površina i nepušenje**

Što manje dodirujte svoj nos i usta i redovito perite ruke i koliko god ih perete neće biti previše, samo premalo. Perite ruke nakon dolaska iz tramvaja, nakon bacanja smeća, nakon obavljanja nužde (naravno, zar to treba posebno spominjati ) i svakako prije pripreme objeda te prije svakog obroka i igranja s djecom, naročito malim bebama. Koristite po mogućnosti papirnate ubruse umjesto ručnika.

Ne pušite, ni zbog sebe, a niti zbog svojih ukućana jer su u tom slučaju oni pasivni pušači i na taj način su i njihova pluća ugrožena, pa čak vjerovali ili ne, i pluća vašeg kućnog ljubimca.

Ruke i razne dodirne površine možete prebrisati dezinfekcijskim sredstvom koje ćete kupiti u ljekarni. No, pretjerana uporaba može vam i isušiti i oštetiti osjetljivu kožu ruku. Stoga vas opet vraćam u našu prirodu - prirodnu ljekarnu. Alkohol pomiješajte s eteričnim uljem čajevca i prebrišite kvake, ključeve, telefon, daljinski upravljač i sl. Čajevac je jak antiseptik, dezinficijens, antimikotik (djeluje protiv gljivica). U malo nevenovog, bademovog ili lješnjakovog ulja također dodajte čajevac, ravensaru, lavandu, grejp i ulje jojobe te koristite svakodnevno i za njegu, ali i za dezinfekciju vaših ruku.

Sve navedeno su preventivne mjere protiv svinjske gripe i ne isključuju mogućnost cijepljenja (o tome morate odlučiti sami ili u dogovoru sa svojim liječnikom). No, oprezom i preventivom te odgovornim ponašanjem možemo sačuvati svoje zdravlje i izbjeći kako svinjsku gripu tako i ostale virusne infekcije. Moja obitelj i ja smo za sada zdravi, a puno zdravlja, bez ijedne gripe, želim i Vama.

**Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana, specijalizirana trgovina čajeva i biljnih proizvoda**

**Fitoterapija - savjetovalište - dijetalna prehrana**

**Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

