

# Pobijedi gripu

Ovaj puta naš savjet tjedna dolazi od Dr. Jim Millera liječnika Nacionalnog tima u Americi koji pliva u reprezentaciji. On nam nudi neke savjete kako savladati gripu u nadolazećoj sezoni prvenstava.

## Savjet:

Kompletirali ste strašno intenzivan trening nakon što su završili kratki ljetni praznici, i sad imate još dva do tri mjeseca prije nego počinje sezona prvenstava. Sve ste urađivali i predviđali – čak znate i sam raspored natjecanja, treninge i najbolji dio – taper.

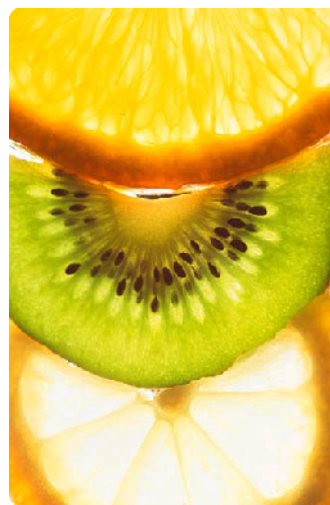


Ima li išta što bi moglo sve ovo skupa dovesti u pitanje, poremetiti? HO EMO OPKLADU?! Jedan do dva tjedna izvan stroja i sa 2 kg miši a manje, sigurno može "zglajzati" itavu stvar. To je upravo ono što bi se moglo dogoditi s napadom bolesti influence, šire poznatijom kao Gripa.

## Otvori prozor...da "izađe" influenza

Gripa je virusna infekcija koja se širi zrakom. Svake godine, influenza virusa polako mutira tako da vam imunitet od prošlih godina neće puno pomoći i u potpunosti vas zaštititi. Virus je respiratorna infekcija koja se može razviti u viralnu pneumoniju koja jako oslabi organizam i uruši itavi imuni sustav. To je izuzetno opasno za one koji inače imaju oslabljeni imunitet, kao što su starije osobe ili one s bolešću u koja ima utjecaj na njihov imuni sustav kao diabetes npr.

Dakako, ako imate dvostruke treninge, i k tome duge sate u školi ili na faksu, u kojima za ispite, vaš imuni sustav bi isto tako mogao biti pod određenim rizikom. Budući da se ljudski kašalj i kihanje u jednom jedinom satu zrakom prenese na tisuće kilometara, samo jedno kihanje od pogrešne osobe u pogrešno vrijeme može vas začas zahvatiti, i skupo koštati. I to vas u teškim problemima.



## Ključna je Prevencija

Dakle, što možete poduzeti da biste prevenirali gripu? Najbolja prevencija je podići i svoj imuni sustav protiv ovog virusa je primiti injekciju protiv gripe. Ove injekcije ili cjepivo idealno je dati jedan ili dva mjeseca prije nego virus dospije u podneblje gdje živite. Cjepivo vam ne može dati 100% imunitet, ali može smanjiti vjerojatnost da se razbolite. Ako ipak završi na tome da pokupite virus, posljedice bi se mogle u velikoj mjeri smanjiti ako ste primili cjepivo.

Međutim, još uvijek postoji problem. Recimo da je već siječanj i da dojave s terena ukazuju na pojavu gripe u bližim predjelima Europe. Hoće li vam cjepivo sada pomoći? To je teško pitanje oko kojeg se eksperti ne mogu složiti. Ali, ako predjeli gdje vi živite još nemaju slučajeva zaraze, čak i dva tjedna unaprijed dobiveno cjepivo protiv gripe moglo bi vam pružiti djelomičnu zaštitu. I ne oklijevajte tako dugo sljedeće godine!



### “C” vitamin je tvoj put iz prehlade i Gripa

Kao dodatak cjepivu, postoje i drugi koraci koje možete poduzeti da biste izbjegli razbolijevanje. Uz pravilnu hidrataciju, prehranu i spavanje, neki eksperti vjeruju da bi vam povećani unos C vitamina mogao osnažiti imuni sustav protiv viralnih infekcija. Sugerira se da uzimate između 1,000 i 3,000 IU (international unit) ekstra Vitamina C po danu, ukoliko niste na nekim lijekovima koji djeluju međusobno i u interakciju su s vitaminom C. Kao i uvijek u takvim situacijama,

konzultirajte svog liječnika prije nego počnete uzimati bilo kakve dodatke ili suplemente.

## Nazad u osnovne higijenske navike

Kada dođe do pojave gripe, postoje neki osnovni koraci koje možete poduzeti da biste pomogli prevenciji od dobivanja i širenja virusa. Perite ruke redovito i da vam je to u rutinskoj navici a usta pokrivajte rukom kada kašljete ili kišete – i naravno perite ruke kada to radite ako niste kihnuli u maramicu. Antibiotički gelovi kojima ne treba voda pomažu sasvim dobro.

## Uradi to zbog tima

Ako osjetite da ćete klonuti od gadne infekcije respiratornog trakta, bilo da to uključuje vašu pluća ili ne, smjesta odite svom liječniku opće prakse. Postoje antiviralni lijekovi koji mogu puno pomoći, ako se s njima brzo počnete. Liječnik specijalist trebat će brzi test (analiza krvi, urina, brisevi...), koji će vam, dok vi budete čekali, pomoći da odredi jeli to gripa ili ne. Pristupaju li ovom problemu odgovorno, brzo i bez odlaganja, u mnogome ćete pomoći da se brže oporavite a vaš tim i treneri najvjerojatnije ostati pošteđeni i zdravi. Zasigurno ne želite povući za sobom u zarazu itavu klupsku štafetu, zar ne!?

## Što učiniti ako od gripe ipak obolimo?



Postoje i antivirusni lijekovi koje se daju u slučaju oboljenja mogu pomoći i u ozdravljenju i smanjivanju simptoma gripe. No, ne preporuča se uzimati te lijekove dok opasnost od zaraze nije stvarna i velika!

Druga stvar je s medom. Njega se može uzimati uvijek i u svako vrijeme.

A kako ga uzimati kad smo već od gripe oboljeli?

Tada je potrebno uzimati PROKUHANI MED na način da se u 1 litru hladne vode stavi 3-4 žužne žlice meda i kada otopina zakipi još se kuha oko 3 minute. U još vruću otopinu (na oko 80°C, daljnje tri minute) može se staviti i vrećica dvije zelenog čaja za poboljšanje ukusa, a ta kombinacija sinergijski još uspješnije djeluje u suzbijanju virusa. Dnevno treba uzeti do dvije litre ovog pripravka i stvarno bi bilo veliko čudo da "svoje" viruse ovim načinom ne savladate u dva dana.

Jednostavno i efikasno bi bilo da ovaj jednostavan recept, svi koji ste ga pročitali ili već znadete za njega, proslijedite dalje do svakog kome bi mogao pomoći.

Ali, što se dešava kada se med grije preko 40°C., jer neki vrlo dobro znaju da se aromna svojstva meda uništavaju na tim visokim temperaturama.

No, med je pun iznenađenja i nepoznanica, a jedna je nesumnjivo i to da se prokuhavanjem njegova antioksidativna svojstva povećavaju, unatoč tome što mu se sva ostala aromija uništi. Stoga se PROKUHANI MED isključivo koristi u suzbijanju virusa kod gripe i raznih viroza.

### Zanimljivost:

Ljekovitost kaduljina meda ubrajamo u vode u grupu meda za liječenje respiratornih organa i putova, kao i za jačanje imuniteta.

