

Ghid practic: Sfaturi pentru VIATA SANATOASA si echilibrata la nivel fizic, mental si spiritual.



Cum prindem raceala ?

Cand temperatura corpului trece de 37 de grade(febra), cand iti curge nasul, te simti ametit si fara vloga si simti o durere in gat... atunci stii ca te prins raceala.

Toate cele prezentate mai sus sunt doar simptome care iti indica faptul ca ai racit, insa te-ai intrebat vreodata ce se intampla in interiorul organismului cand esti racit?

Ce se intampla in corpul tau cand esti racit?

Totul incepe in momentul in care un organism microscopic (bacterie, virus, fung etc) reuste sa depaseasa bariera sistemului imunitar (fie din cauza frigului, fie din cauza ca am intrat in contact cu cineva bolnav) si reuseste se instaleze in organismul nostru – rezultand o infectie.

Drept urmare corpul nostru isi mobilizeaza mai tare sistemul imunitar pentru a lupta cu “invadatorii”.

Cum se lupta sistemul imunitar?

Cand organismele patogene (invadatorii) stimuleaza activitatea sistemului imunitar, se elibereaza o substanta numita pirogen endogen, care transmite un semnal creierului prin care ii comanda sa ridice temperatura la peste 37 de grade – iar atunci spunem ca avem FEBRA.

Cand temperatura este la peste 37 de grade au loc 3 fenomene:

1. Celulele sistemului imunitar(leucocitele) devin mai eficiente – le creste capacitatea de a neutraliza micorbi.
2. Creste cantitatea de interferon din corp – o categorie de proteine naturale produse de sistemul imunitar, care au actiune antivirala si anticanceroasa.
3. Se impiedica dezvoltarea si inmultirea bacteriilor si virusurilor, deoarece majoritatea dintre ele nu pot supravietui si nu se pot inmulti la o temperatura de peste 37°C.

Toate acestea se intampla atunci cand organismul isi urca temperatura la peste 37 de grade – asadar observam ca febra este un mecanism de aparare al sistemului imunitar impotriva invadatorilor.

Pe langa aceste 3 simptome, cand avem febra, experimentam o serie de senzatii neplacute, insa si acelea fac parte din acest mecanism natural de purificare a organismului. Iata in ce fel:

* Apar stari de amorteala, ameteala si lipsa de energie

In primul rand din cauza ca organismul isi canalizeaza resursele inspre sistemul imunitar, pentru a-l face cat mai eficient in lupta cu “invadatorii”. Din acest motiv apare in corp o lipsa de vitamine , minerale si energie, in special o lipsa a vitaminei C, care este esentiala pentru

sistemul imunitar -deoarece o leucocita(globula alba) foloseste de 4 ori mai multa vitamina C decat o celula normala.

Iar in al doilea rand, se poate ca organismul sa faca unele minerale indisponibile pe timpul infectiei, deoarece unele bacterii care ne invadeaza corpul au nevoie de acele minerale pentru a supravietui. Asadar si din acest motiv se poate experimenta un dezechilibru al nutrientilor pe timpul infectiei.

* Pielea se face palida

Se intampla astfel, deoarece organismul incearca sa piarda cat mai putina caldura, motiv pentru care reduce circulatia la nivelul pielii, iar asta va da un aspect palid, insa doar pe timpul imbolnavirii, dupa care pielea isi va reveni.

* Apare deshidratarea

Din cauza ca organismul pierde multa apa prin transpiratie, motiv pentru care e absolut necesar sa bem apa (NU lichide, ci apa). Prin transpiratie se elimina toxinele din organism, fiind un proces natural de autovindecare.

* Curge nasul si apare tusea

Asta se intampla tot ca urmare a unor procese naturale de autovindecare, deoarece corpul incearca sa elimine prin mucus diverse toxine si bacterii care ne-au invadat corpul. Tot ca auto-detoxifiere mai poate aparea diaree sau alte stari asemanatoare.

Asadar, dupa cum se poate observa, febra este un mecanism de aparare si autovindecare al organismului, fara de care corpul nu ar putea face fata infectiilor. In aceste conditii putem considera ca "febra prietena sanatatii noastre". Din nefericire insa, majoritatea oamenilor au fost invatati s-o priveasca exact pe dos, ca fiind un mare inamic al sanatatii.

Ce greseli fac oamenii cand au febra?

Vor s-o scada !

Cea mai mare greseala (care din pacate, vine in primul rand din ignoranta medicilor, dar si din lipsa de informare a pacientilor) este ca incearca sa suprime acest mecanism natural de aparare al organismului.

Imediat ce temperatura trece puțin peste 37°C, doctorii au obiceiul să îndoape pacienții cu medicamente pentru scăzut febra, de obicei paracetamol, iar în unele cazuri, să vină să credeti sau nu, să prescrie din start antibiotice.

Ce se întâmplă când suprimăm acest mecanism natural?

Se pot întâmpla 2 lucruri:

1. Corpul încearcă din răsuferință și ține starea de febră, în ciuda tuturor medicamentelor administrate pentru scăderea febrei, iar până la urmă reușește să omorie “invadatorii”. E cazul în care omul tot ia medicamente, și se enervează că nu-i scade febra, înloc să se bucure că organismul încă are resurse să se lupte cu invadatorii. În acest caz boala se vindecă, însă durează mai mult decât în mod normal – e acea răceală ușoară care numai nu mai trece odată.
2. Organismul nu reușește să castige lupta cu “invadatorii”, iar organismul ajunge să rămână infectat de anumite microorganisme pe care sistemul imunitar nu le va mai ataca.

Ar mai fi și a treia soluție: moartea – când organismul nu face față provocării cu infecția, iar febra sare la peste 42°C.

Pe lângă aceste efecte nedorite, medicamentele prescrise de doctori au și ele o serie de efecte daunatoare asupra organismului, despre care pacienții sunt mult prea rar informați (de obicei nu sunt deloc informați). Bineînțeles că în industria farmaceutică există mai multe medicamente împotriva răcelii, care au efecte secundare daunatoare, însă noi ne vom ocupa doar de cele comune.

Efectele secundare ale medicamentelor

* Paracetamolul (acetoaminofenul -substanța activă):

- În primul rând, când vorbim de febră, el nu face decât să prelungească boala suprimând mecanismul natural al febrei.



In al doilea rand, a fost publicat un studiu care a demonstrat faptul ca paracetamolul suprima activitatea anticorpilor in lupta cu organismele patogene, facand ca boala sa dureze mai mult.

- In al treilea rand afecteaza ficatul, generand insuficienta hepatica. In SUA se inregistreaza in medie 450 de decese pe an din cauza insuficientei hepatice generate de excesul de paracetamol. Mai mult decat atat, asocierea paracetamolului cu alcoolul, dubleaza riscul de insuficienta hepatica.
- Afecteaza rinichii. Statisticile arata ca 15% din persoanele care fac dializa, au ajuns in aceasta situatie din cauza efectului pe care paracetamolul si aspirina la-u avut asupra rinichilor lor.
- Creste riscul de astm, deoarece scade cantitatea de glutatation(GSH) din organism – un antioxidant care se gaseste in tesutul plamanilor si are rolul de a proteja plamanii.
- Creste riscul de hipertensiune. In urma unui studiu pe 8 ani, realizat pe 80.000 de femei sanatoase (intre 31 si 50 de ani), s-a demonstrat ca femeile care au luat medicamente cu continut de acetaminofen si ibuprofen mai mult de 22 de zile pe luna, au avut un risc de hipertensiune 86% mai mare decat femeile care nu luau deloc aceste medicamente.

* Ibuprofenul – substanta activa din unele medicamente impotriva racelii

- Intr-un studiu facut pe 10 ani facut pe 114.000 de femei sanatoase (intre 22-85 de ani), in vederea identificarii factorilor care contribuie la cancerul de san. Dintre toate, 2400 de femei au facut CANCER la san in aceasta perioada. In urma investigatiilor oamenilor de stiinta a reiesit ca administrarea zilnica de ibuprofen pentru 5 ani a crescut cu 50% riscul de cancer, in comparatie cu femeile care nu luau. In cadrul aceluiasi studiu a reiesit ca femeile care au consumat aspirina zilnic pentru minim 5 ani, aveau un risc cu 80% mai mare de a dezvolta cancer la san triplu negativ, decat femeile care nu consumau aspirina regulat.

- La fel ca paracetamolul, supradoza de ibuprofen intoxica ficatul crescand riscul de insuficienta hepatica si icter.

* Aspirina

Desi este mai rar prescrisa impotriva racelii decat cele de mai sus, oamenii nu ezita sa ia aspirina cand sunt bolnavi sau cand simt orice alt tip de durere. Se pare ca oamenii au uitat ca atunci cand iau aspirina, au de a face cu un medicament si nu cu o bomboana. Iata ce ne arata studiile despre aspirina:

- Suprima capacitatea globulelor albe de a distruge microbii.

- Este asociata cu Sindromul Reye, in special la copii sub 21 de ani.

- Creste cu 27% riscul de a face ULCER, cel putin asa sustine un studiu facut la Wester Sydney University, facut pe 187 de pacienti care consumau intre 57 si 325 de miligrame de aspirina pentru cel putin o luna.

* Antibioticele

Antibioticele sunt un real PERICOL pentru sanatate, iar inconstienta cu care sunt consumate de oameni este de-a dreptul uimitoare. Este interesant ca nici multi medici de familie nu au nicio rezerva in a prescrie antibiotice chiar si atunci cand NU este cazul. Va vine sa credeti sau nu, unii medici prescriu antibiotice preventiv, chiar daca la in acel moment nu exista infectie bacteriana puternica in organism care necesita antibiotice, ci e infectie cu virus. Daca am ajuns sa luam antibiotice pentru rosu in gat, mai avem putin si le luam direct cand suntem sanatosi, vezi Doamne, pentru a preveni imbolnavirea.

Totusi, in cazul in care mai sunt oameni care nu sunt constiente de pericolul antibioticelor, urmariti cateva din modurile in care afecteaza ele sanatatea:

- Dezechilibreaza flora intestinala, deoarece omoara bacteriile benefice (probiotice) din intestin si incurajeaza dezvoltarea florei patogene, din care face parte si ciuperca Candida Albicans. De la acest dezechilibru si de la infectia cu Candida, poate aparea o intreaga gama de afectiuni: de la intestin iritabil pana la CANCER. Mai multe despre acestea gasiti in articolul despre "Candidoza sau Sindromul Antibioticelor" (<-click).

- Distrugerea sistemului imunitar, ca urmare a dezechilibrării florei intestinale – care este de fapt pilonul de baza la imunitatii.
- Prin administrarea antibioticelor pentru cea mai mica infectie bacteriana (care nu necesita antibiotice insa zicem c-o preventiv sa nu se agraveze raceala) vom face ca bacteriile sa devina rezistente la antibiotice, iar urmatoarele imbolnaviri vor fi din ce in ce mai sevre si chiar daca vom lua atunci antibiotic, elee nu vor mai avea niciun efect, deoarece bacteriile au dezvoltat rezistenta.
- Un studiu realizat pe 3 milioane de persoane in 2008 a demonstrat ca persoanele care iau de 2-5 ori pe an au un risc cu 27% mai mare de a face cancer, in timp ce persoanele care iau de mai mult de 6 ori pe an antibiotice au un risc cu 37% mai mare de a face cancer decat persoanele care nu iau antibiotice.

(Daca “cineva” imi recomanda sa ma indop preventiv de medicamente cand abia am febra 38 de la o raceala, ca sa nu urce mai tare... ii recomand si eu lui sa ia antibiotice inca de pe acuma – tot asa preventiv, ca nu cumva sa faca febra. Cam asta ar fi principiul).

Asadar, probabil va intrebati...

Ce fac cand am febra ?

Dupa cum am mai spus, febra este un mecanism natural de aparare al organismului care ne ajuta sa luptam impotriva invadatorilor. Ea este “prietena sanatatii noastre” si trebuie sa ne folosim de ea cat mai intelept cu putinta pentru a ne pastra o stare de sanatate cat mai buna.

Poate febra sa ne faca rau?

Orice s-ar intampla, NU trebuie sa uitam niciodata ca febra poate fi mortala, insa nu cand este sub 40. Doar cand infectia persista si febra trece peste pragul de 40, ea devine periculoasa si este necesar sa intervenim cu medicamente pentru a o scadea. INSA cand aceasta este sub 40(cum este in majoritatea cazurilor) ea este un mecanism natural de VINDECARE al organismului.

Totusi, ce TREBUIE sa facem cand avem febra?

In primul rand este absolut necesar ca febra sa fie foarte atent SUPRAVEGHEATA, deoarece cand urca peste 40 ea reprezinta un pericol pentru sanatate si este necesar sa se intervina cu medicatie.

Pana atunci insa avem la indemana o gramada de tratamente 100% naturale si fara efecte secundare, care ne ajuta sa facem fata cu brio racelii. Iata care sunt acestea:

Tratamente naturale impotriva racelii



Tot ce trebuie sa facem este sa ajutam organismul sa-si desfasoare cat mai bine procesele naturale de autovindecare, adica sa cream conditiile perfecte pentru ca sistemul imunitar sa lucreze eficient. Asadar principala arma pe care ne vom axa impotriva bolilor este sistemul imunitar.

I. Dieta – sau tratamentul prin alimentatie

“Medicamentul sa-ti fie hrana, si hrana sa-ti fie medicamentul” – spunea Hippocrat – parintele medicinei – acum aproximativ 2500 de ani. Asadar, la fel ca pentru toate bolile, tratamentul racelii se porneste in primul rand de la DIETA.

a) Eliminarea zaharului din dieta

...cel putin pe perioada bolii.

Principala problema in ceea ce priveste carhidratii simplii(zahar, glucoza, fructoza, galactoză etc – noi le vom numi generic pe toate “zahar”), este ca suprima drastic activitatea sistemului imunitar:

- Scade cu 50% eficienta celulelor macrofage – cele responsabile pentru mecanismul de fagocitoza(procesul prin care globulele albe “manaca” organismele patogene – bacterii, virusuri, sau fungi)
- Urca nivelul de insulina din sange, iar acest lucru inhiba secretia hormonului de crestere(GH) – care este strans legat de buna functionare a sistemului imunitar.
- Scade cu 40% capacitatea tuturor leucocitelor de a omori microbii.
- Hraneste organismele din daunatoare din intestin (flora de putrefactie) si in acelasi timp omora “bacteriile bune”(probiotice), lucru care duce la scaderea imunitatii.

Zaharul dauneaza si persoanelor sanatoase slabindu-le imunitatea, inasa este cu atat mai daunator persoanelor deja bolnave. Astfel ca el nu ar trebui consumat in exces nici de cei sanatosi, si cu atat mai putin de cei bolnavi.

Din aceste motive, pe perioada cat suntem bolnavi ar fi bine sa incercam sa reducem consumul de carhidrati, inasa mai ales cantitatea de carhidrati simpli si cu index glicemic mare(zahar, glucoza, fructoza, dulciuri, prajituri, inclusiv mierea de albie)), deoarece acestia se absorb mult prea repede si dezechilibreaza sistemul imunitar. Totusi pentru a ne asigura necesarul de carhidrati pe perioada bolii putem consuma carhidrati complecsi, care se absorb lent si nu sunt dezechilibreaza sistemul imunitar(paine, legume, cereale, leguminoase etc).

Asadar, pe perioada racelii vom avea o dieta:

- Fara zahar, dulciuri, miere prajituri sau ciocolata.
- Fara sucuri (mai ales ca unele bauturi “racoritoare” contin 7 lingurite de zahar la 250ml)
- Fara exces de fructe dulci – contin fructoza si de aceea ar fi bine sa nu exageram cu ele in timpul racelii. Bineintele ca cele sarace in fructoza (cum e LAMAIA) sunt chiar recomandate.

b) Consumul de alimente bogate in vitamine si minerale

In lupta cu “invadatorii” organismul face o risipa de energie si nutrienti, in special de vitamina C. De aceea noi trebuie sa optam pentru o dieta cat mai bogata in vitamine si minerale.

1) Vitamina C

În ceea ce privește vitamina C, ea este esențială deoarece sistemul imunitar are nevoie o cantitate mare de vitamina C pentru a funcționa, și, așa cum am mai spus, celulele sistemului imunitar (leucocitele) au nevoie de 4 ori mai multă vitamina C decât o celulă normală. Din acest motiv vitamina C este esențială pe parcursul bolilor, iar când spun vitamina C mă refer la cea din ALIMENTE și nu la cea din PASTILE.

Acid ascorbic vs Vitamina C

Suplimentele (pastilele) de vitamina C conțin în general doar acid ascorbic, totuși pe etichetă scrie vitamina C.

Pe de altă parte, vitamina C provenită din alimente este formată din: Rutina, Bioflavonoide, Factorul K, Factorul J, Factorul P și Acid Ascorbic.

Asadar vitamina C din suplimente NU este aceeași cu vitamina C din alimente (acest principiu e valabil și pentru alți nutrienți). Iată care sunt cele mai importante surse naturale de vitamina C:

| Aliment | Vitamina C / 100g |
|----------------------|-------------------|
| Macesele | 1500 |
| Catina | 670 |
| Ardeiul iute | 250 |
| Ardeiul verde | 200 |
| Coacazele | 200 |
| Broccoli | 90 |
| Varza | 80 |
| Lamaia | 60 |

(Necesarul zilnic de vitamina C pentru un om sănătos este de 60 mg)

2) Zincul

Alături de vitamina C, zincul este în esențial pentru bună funcționare a sistemului imunitar și are de asemenea și proprietăți antioxidante. Dacă vitamina C este denumită metaforic “vitamina imunității”, zincul poate fi considerat “mineralul imunității”.

Zincul joaca un rol important atat pentru prevenirea infectiilor la oamenii sanatosi (prin mentinerea imunitatii puternice), dar este cu atat mai important in timpul febrei cand sistemul imunitar este suprasolicitat. Totusi supradoza de zinc, care apare cand se administreaza doze de peste 150mg pana la 450 mg zinc, poate fi periculoasa pentru sanatate, motiv pentru care este indicat sa ne axam pe sursele naturale de zinc in defavoarea celor artificiale, adica sa ne axam pe ALIMENTELE bogate in zinc mai degraba decat pe suplimente. Mai mult decat atat, sursele de naturale de zinc au o biodisponibilitate mai mare decat zincul din suplimente – adica este absorbit mai bine si organismul se poate folosi mai eficient de el (la fel se intampla cu majoritatea nutrientilor proveniti din surse naturale, in comparatie cu cei proveniti din suplimente).

Iata care sunt principalele alimente bogate in zinc:

| Aliment | Zinc mg/100g |
|------------------------------|--------------|
| Stridiile | 45 |
| Germeii de grau | 17 |
| Ficatul de vitel | 8 |
| Semintele de in | 8 |
| Semintele de dovleac | 7 |
| Ficatul de porc | 7 |
| Nucile | 6 |
| Carne de vita | 6 |
| Carne de porc (slaba) | 4 |

(Necesarul zilnic de zinc pentru un om sanatos este de 15 mg)

* Alimente bogate in antioxidanti

Pe langa alimente care contin vitamina C si zinc, ar fi bine sa consumam alimente bogate in ceilalti ANTIOXIDANTI (ex. Vitamina A, Vitamina E, Co. Q10, Luteina, Licopen, Seleniu, Cisteina, Zinc etc.) - substante care apara organismul impotriva radicalilor liberi si sustin activitatea sistemului imunitar.

In ceea ce priveste asimilarea necesarului de antioxidanti, cea mai buna alegere o reprezinta salata de legume.

Asadar alimentatia pe timp de raceala ar fi bine zilnic cel putin o salata de legume (minimum 5 sortimente de legume), fiind o sursa excelenta de antioxidanti – care ne vor intari sistemul imunitar pe perioada bolii. Desi antioxidantii se gasesc si in fructe, ar fi bine sa nu exageram cu ele, ci sa optam pentru antioxidantii din legume, deoarece excesul de fructoza nu este benefic pe timp de boala.

c) Consumul de apa – cel putin 2 litri pe zi.

In timpul luptei cu infectiile corpul transpira mult si pierde multa apa, riscand sa se desihrateze. Pe langa asta, persoanele care au febra nu mai percep atat de bine senzatia de sete. De aceea trebuie sa consumam suficienta apa chiar daca nu resimtim foarte tare senzatia de sete.

Atentie: Se consuma minimum 2 litri APA, si nu 2 litri de LICHIDE, deoarece si bauturile "racoritoare" si "vodca" sunt lichide, insa ele nu ne vor ajuta sa ne vindecam.

d) Folosirea alimentelor si plantelor cu efecte antimicrobiene

* Usturoiul si Ceapa:

Usturoiul este considerat de catre unii specialisti ca fiind "Regele Alimentelor", din cauza efectelor vindecatoare miraculoase pe care le are.

Substanta activa numita ALICINA (care se gaseste in special in usturoi, dar si in ceapa) are un efect antibacterian, antiviral, antiparazitar si antifungic natural, ajutand organismul in lupta cu "invadatorii", fara a avea efecte daunatoare (cum au antibioticele sau alte medicamente de sinteza). Pe langa acestea, usturoiul si ceapa au si alte efecte benefice printre care: scaderea colesterolului "rau" (LDL), scaderea hipertensiunii, subtierea sangelui, si nu in ulltimul rand au efect antioxidant (protejeaza impotriva radicalilor liberi).

Atentie: aici vorbim de usturoiul consumat crud si nu de usturoiul din capsule.

* Propolisul:

La fel ca usturoiul este un antibiotic si antiviral natural. Pe langa acestea, propolisul intareste sistemul imunitar prin stimularea producerii de globule albe. Mai mult decat atat, studiile arata ca propolisul are efect antiinflamator, antialergic, si nu in ulltimul rand, efect antitumoral (anti-cancer) provocand moartea celulelor canceroase fara a le afecta pe cele sanatoase.

* Echinaceea

Intareste sistemul imunitar prin:

- stimularea fagocitozei (procesul prin care fagocitele "manaca" organismele straine care au invadat corpul)
- cresterea eficientei limfocitelor in lupta cu organismele patogene
- cresterea numarului de celule T (sau limfocite T)
- si nu in ultimul rand, creste cantitatea de interferon, interleucina, immunoglobulina si alte substante care participa la buna functionare a sistemului imunitar.

Alte plante eficiente impotriva racelii, care se pot administra sub forma de tincturi sau ceauri:

* Musetelul

* Mugurii de pin

* Cimbrul

* Ghimbirul

* Sovarful (aka. oregano) etc.

Atentie: desi alimentatia reprezinta componenta principala a vindecarii, nu trebuie sa ne fortam sa mancam decat atunci cand simtim nevoia, deoarece organismul este oricum slabit, iar indoparea fortata cu mancare nu face decat sa inrautateasca situatia.

II. Tratamentul non-alimentar

a) Somnul si odihna

Este esential pe timpul racelii sa ne odihnim pentru a crea conditiile perfecte organismului in lupta cu organismele invadatoare.

Mai mult decat atat somnul reprezinta un mecanism natural de autovindecare al organismului. In timpul somnului celulele stricate inlocuite iar neuronii afectati trec printr-un proces de reparatie. Mai mult decat atat, un somn odihnitor asigura buna functionare a sistemului

imunitar. Pe de alta parte lipsa somnului are efecte devastatoare asupra sistemului imunitar si respectiv asupra sanatatii generale atat la oamenii sanatosi, si cu atat mai mult la cei bolnavi.

Este important ca locul unde ne odihnim sa fie bine incalzit astfel incat corpul sa nu piarda multa caldura – pentru ca activitatea sistemului imunitar sa se desfasoare cat mai eficient.

b) Expectorarea mucusului

Cu totii stim ca atunci cand suntem bolnavi apare un exces de mucus la nivelul nasului si gatului, lucru care nu demonstreaza altceva decat ca sistemul nostru imunitar functioneaza foarte bine.

De ce se formeaza un exces de mucus cand suntem bolnavi?

Din doua motive simple:

1. Pentru a elimina organismele patogene si germenii ajunsi la nivelul foselor nazale sau la nivelul laringelui. Astfel prin eliminarea de mucus corpul practic scapa de diferite organisme patogene si de alte substante straine ajunse la nivelul foselor nazale – acesta este de asemenea un proces natural de autocuratare pe care n-ar trebui sa-l impiedicam cu diferite medicamente si picuri.
2. Pentru ca atunci cand sistemul imunitar se lupta cu organismele invadatoare, creste secretia de mucus in intreg organismul, deoarece imunitatea functioneaza mai bine in acest fel. Asadar cresterea secretiei de mucus de la nivelul nasului este si o dovada ca sistemul imunitar este pus pe treaba.

Pe langa acestea se poate intampla sa ne curga nasul cand nu suntem bolnavi, aceasta se intampla fie din cauza alergiilor, fie din cauza ca anumiti germeni au intrat in fosele nazale si e nevoie sa fie eliminati sau pur si simplu din cauza frigului, deoarece frigul inhiba activitatea anumitor celule de la nivelul nasului care are drept urmare eliminarea de mucus pana in momentul in care intram din nou la caldura.

Este ciudat cum toti oamenii se enerveaza si incearca sa-si opreasca curgerea nasului prin diferite picaturi, in conditiile in care aceste este un mecanism natural de curatare a organismului – pe care nu ar trebui sub nicio forma sa-l suprimam.

Ce trebuie totusi sa facem?

Se ne suflam nasul ori de cate ori este infundat pentru a ajuta eliminarea diferitelor bacterii de la nivelul nasului si sa scuipam mucusul pe care-l expectoram cand tusim – in niciun caz NU trebuie sa-l inghitim. In acest fel, procesele de detoxifiere de la nivelul nasului si gatului se vor desfasura natural si armonios.

c) Stabilizarea nivelului de Vitamina D din corp

Vitamina D este un stimulent foarte puternic al sistemului imunitar, fiind implicata in producerea a 200 de tipuri de peptide antimicrobiene (componete ale sistemului imunitar care au rolul de a lupta cu infectiile) – e si motivul pentru care ne imbolnavim mai rar vara.

De unde luam Vitamina D?

Avem 2 surse principale:

1. Din expunerea la soare. Vitamina D se formeaza la nivelul pielii prin expunerea la soare pentru 15-20 de minute, insa inceteaza indata ce pielea se inroseste(se arde). De aceea este indicata expunerea scurta la soare(cel putin a mainilor si picioarelor) atunci cand avem probleme cu raceala, insa trebuie avut grija ca nu cumva pielea sa se arda.
2. Daca este iarna si nu avem parte de soare, cea mai buna sursa de vitamina D este PESTELE (in special tonul si somonul, dar si alte specii). Din acest motiv ar fi indicat sa consumam si putin peste pe perioada cand suntem raciti pentru a stimula activitatea sistemului imunitar.

Atentie: Suplimentele de vitamina D administrate in exces face mai mult rau decat bine, motiv pentru care ar fi bine sa nu se consume decat, daca ne supraveghem atent nivelul de vitamina D din organism(prin analize) – pentru ca nu cumva sa ajunge la supradozaj.

d) OPTIONAL: “Leacurile babesti”

Cu totii stim ca atunci cand ne imbolnaveam la tara, bunica avea mereu cate un leac miraculos prin care ne vindecam de raceala, fara sa fi pus in gura vre-un medicament artificial. Chiar daca multe dintre ele s-au pierdut de-a lungul timpului, inca mai exista o multime de leacuri-populare impotriva racelii. Iata cateva dintre ele:

(Click pe imaginea de mai jos pentru a o mari)

Leacuri băbești pentru răceală

AMIGDALITĂ

☼ Înghițiți încet, câte-o linguriță de miere, de câteva ori de-a lungul unei zile sau faceți gargară cu o linguriță de miere și puțin oțet, diluate într-un pahar cu apă caldă.

☼ O compresă cu oțet de mere potolește durerile de gât: înmuiați un ștergar de bucătărie într-un sfert de litru de oțet de mere, stoarceți-l bine și înfășurați-l în jurul gâtului. Puneți deasupra un fular de lână și stați așa 30 de minute.

☼ Când vă doare-n gât, luați în gură câte puțină zeamă de lămâie (de mai multe ori pe zi). Țineți-o câteva minute, apoi înghițiți-o încet.

☼ Tăiați mărunț 1-2 cepe și căliți-le în ulei de floarea-soarelui, până ce s-au înmuiat bine. Înfășurați ceapa fierbinte (așa uleioasă) într-un prosop, lăsați-o să se răcească puțin și aplicați cataplasma pe gât. Băgați-vă imediat în pat și țineți-o până dimineata.

☼ Semintele de ridiche conțin uleiuri eterice bogate în sulf și acționează ca un antibiotic natural. Fierbeți o linguriță de semințe și o lingură de oțet. Adăugați apă, până ce țăria oțetului devine suportabilă, și faceți gargară.

☼ Vindecătorii mexicani tratează amigdalita cu ardei iute sărat, mestecat bine și înghițit încet. În faza acută a bolii puteți să sugeți în loc de bomboane câte-un cățel de usturoi crud.

☼ Se înmuia degetul arătător în zahăr (tos) și se "călcau" (apăsau) gâlcile. Când bolnavul avea și febră, i se făcea fricțiune cu untură nesărată de capră.

GRIPĂ

☼ Inhalați cu ceară de albine: se așează pe ochiul de aragaz o placă de tablă curată, pe care, după ce s-a înfierbântat, se pune câte o boboacă de ceară de mărimea unui bob de grâu. Se va ridica un firicel de fum, pe care îl vom inhala: o inspirație pe nas și una pe gură, până la topire, apoi se repetă încă de cinci ori.

☼ Tinctură de propolis 30%: se pun la rădăcina limbii două picături, câte una de fiecare parte.

Gargară: se pun 30 de picături

mult. Se bea o jumătate de pahar pe zi, cu 15 minute înainte de masă și înainte de culcare. (Nu se administrează copiilor.)

☼ O bucată de cârpă (preferabil de lână) se înmoaie într-un amestec egal de ulei de măsline, oțet și camfor și se aplică pe piept, pe timpul nopții, comprese. La ceafă se vor aplica comprese cu hrean ras.

☼ Mulți practicieni recomandă introducerea muștarului în ciorapi de lână, pe tot timpul nopții.

☼ Se face frecție pe tot corpul, „de la picioare și până la ceafă”, cu o alifie care se obține astfel: se bat bine 2 ouă crude cu 250 ml esență de oțet. (Se folosește numai esență de oțet, nu oțet simplu.) Amestecul se ține la întuneric 14 zile și apoi se amestecă bine cu untură de capră.

☼ Se face frecție pe spate cu gaz dublu rafinat, se înfășoară apoi bolnavul într-un cearceaf umed și se acoperă bine.

BRONȘITĂ

☼ Se fierb 3-4 l de apă, în care se introduc 2 linguri cu flori de mușețel și 2 linguri cu cimbru, și se lasă 10 minute să se pătrundă. Se acoperă capul cu un prosop și se ține fața circa 10 minute deasupra aburilor. Se respiră alternativ, pe nas și pe gură. După inhalție, se recomandă odihna (neapărat) și se interzice categoric contactul cu aerul rece de afară.

☼ Se umple un ciorap mai mare cu sare grunjoasă și se încălzește în cuptor, apoi se pune pe pieptul bolnavului.

☼ Se încălzește un capac de oală, se înfășoară într-un ștergar și apoi se pune în zona bronhiilor. Bolnavul trebuie să stea culcat, bine acoperit, și să aibă neapărat ciorapi de lână în picioare.

☼ Se ia o ridiche neagră cât mai iute, se curăță de coajă și se dă pe răzătoarea mică. Se pune într-un borcan, se acoperă cu un strat de miere și se lasă la macerat vreme de 15 zile. Vasul se închide ermetic. Se iau 3-6 linguri pe zi, pentru fluidificarea secreției.

☼ La țară, bronșita se tratează și astăzi cu supe bogate în usturoi. O altă versiune a acestui remediu: puneți doi căței de usturoi

de ulei esențial de lămâie. Aplecați-vă capul peste vas, acoperiți-vă cu un prosop și inspirați. Se repetă de trei ori pe zi.

☼ Faceți fricționări și comprese pe piept cu untdelemn de măsline cald, amestecat cu lămâie, usturoi sau ulei aromat de lavandă sau eucalipt.

☼ Radeți hrean negru și stoarceți-i sucul. Amestecați cu 350 grame de miere lichidă. Se iau 2 linguri înainte de fiecare masă și înainte de culcare.

☼ La un pahar de lapte nefiert, adăugați o lingură de licheni (se găesc la Plafar). Se fierbe conținutul la foc mic, timp de 10 minute. Se strecoară și se fierbe încă o dată (se dă în clocot). Laptele se bea înainte de culcare, cât mai fierbinte. Se evită contactul cu aerul rece.

DURERI DE GÂT

☼ Puneți o lingură de mușețel într-o cană cu apă clocotită și lăsați să se infuzeze cinci minute. Vărsați lichidul pe o compresă, stoarceți-o puțin, apoi aplicați-o direct pe gât. Acoperiți-o cu o bucată de plastic. Când se răcește, operația trebuie repetată. La fel de bune sunt compresele fierbinți cu ulei de măsline și apă de colonie din lavandă.

☼ Diluați în apă fierbinte un praf de sare, sucul unei lămâi și o lin-



guriță de miere. Faceți gargară de trei ori pe zi.

☼ Un remediu simplu și eficient: amestecați 1 linguriță de sare de masă cu 500 ml de apă caldă și faceți gargară din oră în oră.

☼ Luați un pumn de sare grun-

☼ Se ia un șervet de in, se întinde pe el un strat gros de brânză de vaci, se stropește cu puțin oțet și se aplică pe gât cu stratul de brânză în jos. Se leagă deasupra un fular și se ține – de preferat – toată noaptea sau, dacă nu, cel puțin până ce se usucă brânza. În paralel, se bea ceai de patlagină, cu înghițituri mici. Brânza răcoasă și dezumflă, iar patlagina calmează mucoasa.

☼ Se bea sirop de muguri și conuri de brad, amestecat cu miere. Siropul se prepară astfel: se pune într-o oală de lut un strat de conuri de brad verzi, deasupra se pune miere de albine sau zahăr. Peste miere se așează un strat de muguri de brad și deasupra lor se pune iar miere. Procedeu se repetă până când se umple oala. Apoi se închide bine cu un capac. Se leagă o cârpă peste capac, pentru ca acesta să nu se miște deloc. Oala astfel pregătită se îngroapă în grădină, într-un loc curat, și se lasă șase săptămâni în pământ. Când se scoate, se storc bine mugurii și conurile, iar siropul se strecoară în sticle curate. Se bea din acest sirop câte o lingură de mai multe ori pe zi. După aceea, nu se mănâncă nimic două ore.

FEBRĂ

☼ Se face masaj pe tot corpul, cu oțet de mere, apoi bolnavul se acoperă cu un cearceaf înmuiat în oțet de mere, iar în picioare i se pun șosete umplute cu ceapă proaspătă, tăiată mărunț, sau cu cartofi cruzi rași. Trebuie să stea acoperit, în pat, cel puțin o oră, după care procedurile se repetă, dacă febra nu scade. Ceapa și cartofii se schimbă.

☼ Se înfășoară corpul în frunze reci de brustur, varză proaspătă sau hrean. Frunzele se schimbă când s-au încălzit.

☼ Se înfășoară corpul în prosopale înmuiate în lapte dulce, rece, sau în oțet de mere. Compresele se schimbă când se încălesc.

☼ În caz de febră, se pun pe piept, pe burtă și pe glezne bolnavului frunze de varză zdrobite.

☼ Se face un masaj la tălpi și la încheieturile mâinilor cu tinctură obținută din ardei iuți ținuți în rachiu. Acest tratament nu le este indicat copiilor.

☼ Se pune un gălbenuș de ou crud pe moalele capului și apoi o compresă cu rachiu. În caz de febră mare, gălbenușul se coace și

Asadar sa recapitulam:

Pe perioada racelii...

1. Eliminam total zaharurile simple din dieta (zahar, dulciuri, sucuri).
2. Consumam salate si alte alimente bogate in vitamine si minerale (in special vitamina C si zinc).
3. Consumam alimente si plante antibacteriene: usuroi, ceapa, propolis, echinacea, musetel cimbru etc..
4. Ne asiguram odihna necesara.
5. Eliminam acumularile de mucus din nas si gat.
6. Ne asiguram necesarul de Vitamina D.

http://www.lef.org/magazine/mag2007/dec2007_report_acetaminophen_01.htm

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/08/04/acetaminophen-toxicity.aspx>

<http://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/news/20021028/acetaminophen-linked-to-hypertension>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2006/01/07/the-mythical-benefit-of-aspirin-leads-to-ulcers.aspx>

<http://www.essortment.com/aspirin-can-cause-reyes-syndrome-62860.html>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2003/06/18/antibiotics-bacteria.aspx>

<http://www.drlwilson.com/articles/antibiotics.htm>

<http://www.healingdaily.com/detoxification-diet/echinacea.htm>

<http://www.whfoods.com/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2005/06/16/pain-killers.aspx>

<http://www.foaia.hu/arhiva/anul-2007/2007-3/10.pdf>

http://en.wikipedia.org/wiki/Antibiotic_resistance

<http://www.nutritional-supplements-health-guide.com/zinc-side-effects.html>

<http://www.naturalbloom.com/articles/view.php?article=55>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2004/02/28/garlic-health.aspx>

,