

ÉLETMÓDVÁLTÓ

„Hogyha fúj
a szembeszél
okos ember
nem beszél!
Lélegzik
az orrán át!
Nagy hidegben
ősz-esőben
így játssza ki
a náthát!”

(Tamkó Sirató Károly:
Szembeszél)



VARGÁNÉ DR. FEKETE VALÉRIA
Tüdőgyógyász
Manager

LÉGÚTI ÉS MEGFÁZÁSOS MEGBETEGEDÉSEK

megelőzése
az őszi
hónapokban

NÁTHA, MEGHŰLÉS

A felső légutak megfázásos megbetegedését nevezhetjük meghűlésnek, vagy közönséges náthának is. Ez esetben az orr-orrgarat heveny gyulladásáról van szó. A tüneteket a szervezet immunválasza adja. Ezek általában: köhögés, tüsszögés, vizes orrfolyás, orrdugulás, torokfájás, rossz közérzet, végtagi fájdalmak. Okozói leginkább a légúti vírusok, ezért nem igazán van lehetőség gyógyszeres kezelésre. Ősztől tavaszig ez a leggyakrabban előforduló megbetegedés. Cseppfertőzéssel, érintéssel, illetve érintkezéssel terjed, ezért érdemes a leghevesebb panaszok idején otthon maradni. Fáradt, túlterhelt, stressztől kimerült, legyengült emberek könnyebben megbetegsznek. A felső légutak nem gyógyuló náthás betegségei szövődményeként fül-, orr- és arcüregi fertőzések alakulhatnak ki. Akár az alsó légutakat is megbetegíthetik, így légcső-, hörgő- vagy tüdőgyulladás is kialakulhat. Nagyon fontos tehát, hogy minél jobban figyeljünk a megelőzésre! Akár az iskolából, akár a munkahelyről való betegség miatti hiányzás sok nehézség elé állíthat bennünket. A kisgyermekek betegség alatti ellátása is nagy szervezést igényelhet a család részéről.



Felső légutak: orrüreg,

ormelléküregek, garat

Alsó légutak: gége, légcső, hörgők, tüdő.

MIT TEHETÜNK, HOGY TÁVOL TARTSUK A FERTŐZÉSEKET?

Tartsuk karban immunrendszerünket!

1. Mozogjunk sokat a friss levegőn!

A bölcsis és az óvodás gyermekek napi programjának része az udvaron való szabad mozgás. Kívánatos azonban, hogy még napi legalább egy órát szüleikkel vagy testvéreikkel töltsenek a levegőn. Ekkor a közeli kapcsolatot a biztonságot és a lelki erősödést is segíti a kicsiknél, és természetesen a család többi tagjának is örömet okoz. Az örömforrások is erősítik immunrendszerünket. Az iskolások heti ötszöri testnevelés óráját sokan kiegészítik valamilyen rendszeres sportfoglalkozással. Középszintű iskolai iskolaorvosként mégis azt tapasztalom, hogy igen sok gyermek és fiatal van, aki nem fordít megfelelő időt a mozgásra. Talán ott lehet a hiba, hogy a felnőttek sem mozognak eleget. A jelenlegi ajánlások szerint legalább heti ötször fél órát kellene mozognunk. Fontos, hogy mi felnőttek is példát mutassunk a fiataloknak!

2. Fogyasszunk bőven folyadékot!

A kisgyermekek és az idős emberek elfelejtenek inni. Nekünk kell figyelni rájuk. Az iskolások sokszor csak a nagyszünetben,



azaz jóval délelőtt kilenc óra után isznak folyadékot. Sajnos, sokan ekkor is valamilyen ízesített üdítőt. Figyelmeztessük őket, hogy egészségesebb, ha vizet isznak. A felnőttek napi folyadék-szükséglete legalább 2,5 -3 liter. Igyunk tiszta forrásvizet, szénmentes ásványvizet, szűrt vizet, gyógyteát, amelybe nem szükséges cukor és citrom sem, mivel finom növényeket tartalmaz – fahéj, kardamon, szegfűszeg, ánizs-kapor, narancshéj, szegfűbors, földi-szedler levél, aloe vera bimbó, gymemna sylvestrae, kamilla teszik kiválóan élvezhetővé az ízt. Fogyasszunk naponta aloe gélt! Én magam az ízesítés nélkülöt kedvelem, de szívesen fogyasztom az őszibarackosot, az áfonyásot és a narancsosot is. Jó a közérzetem tőle.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

3. Mossunk gyakran kezét!

A kézmosással megakadályozhatjuk a fertőzések terjedését. Nagyon fontos, hogy a kisebb-nagyobb közösségek ezáltal védettebbé válhatnak. Kevesebb a hiányzás a gyermekközösségekből, kevesebb leckét kell pótolni az iskolásoknak, és a dolgozó felnőttek is egészségesek maradhatnak. Kezünket alaposan mossuk meg bőrbarát fertőtlenítő folyékony szappannal, dörzsöljük jól be mindkét kézfej bőrébe, tenyerünkbe és az ujjak közé is! Végül bő folyó melegvízzel öblítsük le kezeinket és töröljük szárazra! Használjunk papír kéztörölt és zsebkendőt!

4. Pihenjünk!

Fontos, hogy eleget aludjunk! Egy óvodás kisgyermek napi alvásszükséglete 11-13 óra, a kisiskolásé 10-11 óra, a kamaszoké 8,5-9,5 óra. A felnőtteké 7-9 óra közötti.

5. Szellőztessünk!

Naponta többször szellőztessük a lakásunkat, hogy az elhasznált levegő helyébe friss, oxigéndús levegő kerüljön. Ha beteg van a háznál, akár óránként is nyissunk ablakot, tizenöt-húsz percre. A kisbabákat takarjuk be jól, és akár kivihetjük őket néhány percre a friss levegőre is. Szobájukat alaposan szellőztessük át naponta háromszor-négyszer tíz-tizenöt percig.

6. Szaunázzunk!

Nagymamáink szívesen alkalmazták betegség idején az izzadási gyógymódot, ehhez hasonlóan jól működik a szaunázás is. Ez utóbbit megelőzésre is szívesen javasoljuk. Erősíti az immunrendszert.

7. Öltözködjünk rétegesen, így elkerülve a leizzadást és a nedves ruha miatti átfázást.

8. Kerüljük a tömeget!

9. Ne látogassunk kisgyermeket és időseket, ha már panaszaink vannak!



IMMUNRENDSZERÜNK EGYENSÚLYÁNAK MEGŐRZÉSÉRE A GYÓGNÖVÉNYEK SZOLGÁLNAK.

1. Fontos a jótékony bélbaktériumok mindennapi bevitelle magas csíraszámában, bezárva őket növényi rost kapszulába, amelyben eljutnak a vastagbélbe. Így erősítik az immunrendszerünk egészséges működését.

2. Ősi és népi gyógyászati tapasztalatok ajánlják a **fokhagyma** rendszeres fogyasztását. Erős baktérium-, vírus- és gombaölő hatását észlelték. **Kakukkfűvel** kombinálva hurutoldó, köptetőként javasoljuk.

3. A **zöldségek** - mint a káposzta, brokkoli, sárgarépa, hagyma, piros paprika, paradicsom, cékla, spenót, tök, hagyma - magas antioxidáns tartalmuk miatt erős fegyvereink az egészség megőrzésében. Koncentrált, szárított, természetes formában fogyasszuk őket! Ebben a formában szervezetünk teljesen kihasználja a bennük található tápanyagokat.

4. A **gyümölcsök** – például eper, vörösáfonya, acai, mangosztán, goji (lícium) bogyó, gránátalma, acerola, szőlő, alma – fogyasztása koncentrált formában igen előnyös! Magas vitamin-, nyomelem- és ásványianyag tartalmukkal antioxidánsként viselkednek. Az antioxidánsok a szervezetben keletkezett oxidatív (a sejtekre káros égési kémiai folyamatok) molekulák romboló hatásai ellen nyújtanak védelmet. Így csökkenhet a megbetegedések lehetősége.

5. **C-vitamin** bevitelle természetes citrusfélék formájában – például narancs, citrom, grapefruit, papaya – szintén igen előnyös és fontos, főként, ha lassan felszívódó vivőanyagba, például zabkorpába ágyazva fogyasztjuk.

6. Fogyasszunk értékes gyógynövényeket – fahéj, szegfűszeg, narancshéj, szegfűbors, ánizskapor, gyömbér, kardamon, aloe vera bimbó, gymnema sylvestrae, kamilla – tartalmazó teát!

7. **Fogyasszunk propoliszt!** Manapság elterjedt a főlegesen alkalmazott antibiotikumok használata! Ennek elkerülésére a megelőzés terén, illetve a már kialakult fertőzés esetén ajánlott inkább megfelelő adagban propolisz bevitelle. Ezt a méhek szorgalmas munkájának köszönhető jótékony anyagot nevezhetjük a természetes antibiotikumnak. A baktériumok mindegyike érzékeny rá, ezért a szükséges adagban és ideig alkalmazva a bacik elpusztulhatnak. Bélfőránk is megőrzi egyensúlyát, hiszen nem károsodik tőle.

Bízom benne, hogy sikerült ebben a kis ízelítőben bemutatni Isten patikájának néhány kiválóságát! Élünk a Teremtőnk által megadott lehetőségekkel, és használjuk bátran mindannyian - gyermekek és felnőttek egyaránt - a minőségi gyógynövényeket!

EGÉSZSÉGÜNKRE!