

Gripa i prehlada

Gripa i prehlada su najučestalije zarazne bolesti u svijetu. Javljaju se u jesen i zimu, a obje izazivaju virusi. Budući da virus u organizam ulazi dišnim putevima, sinusi, grlo, ždrijelo i bronhi su organi koji su najintenzivnije zahvaćeni infekcijom. Inkubacija traje 1 do 4 dana nakon čega nastaju simptomi poput šmrcanja, začepljenog nosa, kašlja ili grlobolje. Simptomi traju od 5 do 7 dana.

Prehlada je bolest sa blagim simptomima te najčešće nisu potrebne posebne medicinske mjere. Simptomi gripe su visoka temperatura, često iznad 39°C, uz glavobolju, bolove u mišićima i zglobovima te grlobolju i kašalj. Kod osoba starije životne dobi, bolesnika i ljudi slabog imuniteta, gripa može dovesti do ozbiljnih komplikacija opasnih po život.

Kako se zaštititi?

U idealnim uvjetima, zaštita od gripe i prehlade započinje izbjegavanjem boravaka u zatvorenim prostorima sa većim brojem ljudi. Ukoliko ste se već razboljeli, vrlo je bitno prekriti nos i usta kod kašljanja.

Cjepljenje protiv gripe može biti učinkovito sredstvo prevencije te se preporučuje starijim osobama, kroničnim bolesnicima, zdravstvenim djelatnicima i drugim osjetljivim skupinama. Ipak, zbog različitih tipova virusa gripe čiju pojavu nije moguće predvidjeti sa stopostotnom sigurnošću, samo cjepljenje ne može garantirati uspješnu prevenciju ovih bolesti.

Tijekom zimskog perioda, vremenske neprilike (hladnoća, vlaga, oborine...), nedostatak svježeg voća i povrća u prehrani, nedostatak sunčeve svjetlosti i drugi faktori, uzrokuju pad imuniteta te nas na taj način čine podložnima oboljevanju od gripe i prehlade.

Osnovni preduvjeti za održavanje jakog i otpornog imunološkog sustava jesu pravilna prehrana i fizička aktivnost. Međutim, zbog stresnog načina života i nedostatka vremena, veliki broj ljudi nije u mogućnosti ispuniti ta dva uvijeta. Kao pomoć u takvim slučajevima nameće se veliki broj različitih vitaminskih i inih pripravaka, no posebno bih naglasio prednosti prirodnih, nesintetičkih preparata na bazi ljekovitog bilja.

Echinacea

Echinacea je biljka koja je ukras mnogih vrtova, no malo je poznato da je nadzemni dio vrste *Echinaca purpurea* u svježem obliku snažni prirodni stimulator imunog sustava. Koristi se u kratkoj i intenzivnoj terapiji u svrhu jačanja oboljelog organizma. Maksimalna učinkovitost postiže se uzimanjem visokih dnevnih doza tijekom dva tjedna, nakon čega je potrebno napraviti pauzu. Zbog svojeg stimulativnog djelovanja na imunološki sustav, echinacea se osim kod gripe i prehlade uspješno koristi i kod dugotrajnih infekcija mokraćnog sustava, kroničnih problema dišnih organa i opće slabosti i boležljivosti organizma.

Maksimalno učinkovito sinergijsko djelovanje aktivnih tvari postiže se isključivo u preparatima na bazi svježih biljke. U tu su svrhu najbolji mogući izbor S.I.P.F. ekstrakti proizvedeni patentiranim postupkom smržavanja biljke neposredno nakon branja kojim se čuvaju djelotvorni sastojci u izvornom obliku.

Prehranom protiv gripe

Organizam oslabljen prehladom ili gripom potrebno je odmarati 3 do 5 dana kako bi imao dovoljno snage suzbiti infekciju. Procesu oporavka može se pomoći i specifičnim načinom prehrane. Preporučuje se više manjih obroka dnevno, od kojih bi dva trebala biti na bazi ljute ili začinjene hrane (češnjak, kapula, hren, curry, đumbir...). Također je bitno unositi veće količine vitamina C namirnicama kao što su brokula, paprika ili agrumi. Potrebno je piti dovoljno tekućine u obliku prirodnih sokova, juha ili jogurta. Zanimljivo je znanstveno dokazano djelovanje đumbira i shiitake gljiva koji ubijaju virus gripe te su također poželjne namirnice, dok se preporučuje izbjegavanje konzumiranja svježeg mlijeka (ali ne i mliječnih proizvoda).

Pravilna prehrana je ključna za održavanje ravnoteže crijevne flore koja igra vrlo bitnu ulogu u stvaranju prirodne imunološke obrane organizma. Balansirana crijevna flora olakšava izbacivanje toksina iz organizma i osigurava kvalitetnu probavu te na taj način direktno utječe na imuni sustav. Kao dodatak prehrani za obnovu crijevne flore posebno je učinkovit preparat Maxi-Flore koji u sebi objedinjuje tri najvažnije kulture bakterija za regulaciju probave, a koje se pojedinačno nalaze u različitim vrstama jogurta i sl. napitaka.

Prirodna medicina nudi i mogućnost konkretnog antivirusnog djelovanja pomoću eteričnih ulja. Eukaliptus, kadulja, čajevac ili grejp mogu se nanositi na kožu, dok su ravensara, niauli i ružmarin verbenon blaga ulja izrazito antivirusnog djelovanja koja se mogu uzimati i oralno u obliku kapsula. Kod tretiranja gripe, ali i drugih bolesti, bitno je konzultirati fitoterapeuta u vezi izbora i doziranja eteričnih ulja. Uz pravilnu stručnu pomoć, prirodna medicina može vam pomoći da na učinkovit način spriječite razvoj bolesti ili si olakšate neugodne simptome.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica