

Jak předcházet prasečí chřipce

Jak se vyhnout nákaze virem H1N1? Radí doktor Vinay Goyal, endokrinolog s 20letou praxí a vedoucí oddělení nukleární medicíny v jedné z velkých indických nemocnic.



Jedinými možnými místy, kudy se chřipka může dostat do našeho těla, jsou nosní dírky a ústa nebo krk. Při celosvětové epidemii tohoto typu je **téměř nemožné vyhnout se kontaktu s H1N1**, a to i přes všechna opatření. Kontakt s H1N1 proto není takovým problémem jako další rozvoj tohoto viru.

Jste-li zdraví a nejevíte žádné symptomy infekce H1N1, měli byste místo obstarávání vakcíny provádět tyto jednoduché postupy, jež v médiích nebývají vždy zdůrazňovány:

1. Časté mytí rukou (zdůrazňuje se ve všech oficiálních zprávách).

2. Nedotýkejte se obličeje. Odolávejte pokušení dotknout se kterékoliv části vašeho obličeje (nechcete-li jíst, umýt se, nebo dát někomu facku:).

3. Dvakrát denně si vykloktejte teplou slanou vodou (nevěřiteli soli, použijte antiseptickou ústní vodu Listerine). Při nákaze infekcí H1N1 trvá 2-3 dny, než se prvotní infekce v krčních nebo nosních dutinách rozmnoží a projeví se charakteristické symptomy. Jednoduché kloktání brání množení. Kloktání slanou vodou má stejné účinky na zdravého jedince, jako Tamiflu na infikovaného. Nepodceňujte tuto jednoduchou, levnou a účinnou preventivní metodu.

4. Podobně jako u bodu 3, **promývejte si nos** nejméně jednou denně **teplou slanou vodou**. Ne každému mohou vyhovovat tech-

niky *Džalá Neti* nebo *Sútra Neti* (velmi dobré jogínské ásany určené k čištění nosních dutin), ale jedno silné vysmrkání a vytření obou nosních dírek vatovými tampony namočenými ve slané vodě denně je velmi efektivní formou snížení virové nákazy.

5. Podpořte svou přirozenou imunitu stravou bohatou na vitamín C (šípek, citrusy atd.). Užíváte-li doplňky stravy s vitamínem C, nezapomeňte užívat i zinek, aby se zvýšila schopnost přijímání vitamínů.

6. Pijte co nejvíce horkých tekutin (čaj, káva atd.). Má to stejný účinek jako kloktání, ale v opačném směru. Množící se virová nákaza se smývá z krku do žaludku, kde nemůže přežít, množit se ani škodit.

A my přidáváme sedmý bod: udržujte "zdravou mysl" a nemyslete na možnou nemoc, nepodléhejte panice šířené médii, neboť strach a stres oslabují organismus a otevírají dveře všem nemocem a dalším negativám. Záleží na nás samotných!

Zdroj: internet, překlad -sif-

