



Chřipka a nachlazení

Obě tyto zdánlivě nemoci mají původ ve společném základu. Jde o to, že většina z nás si neupřesňuje kyselotvorné a zahleňující potraviny. To následně vede v lidském těle ke vzniku hlenovitých nánosů, které zde sedimentují a usnadňují vstup bakterií do organismu. Daleko lepší, než chřipku a nachlazení léčit, proto je, jim předcházet...



Nezvěte bakterie na hostinu

Nejúčinnější prevencí představuje úprava stravy. Znamená to ubrat živočišné bílkoviny a konzumovat daleko méně tepelně upravených obilovin v kombinaci s cukrem a tukem (třeba koláče apod.). To vše představuje hlavní zdroj tvorby hleny v organismu a představuje tudíž pro bakterie jakousi pozvánku na hostinu.

V případě nachlazení se jedná alespoň o bakterie nám přátelské, které nám umožňují zbavit se hlenů z horních cest dýchacích – tedy rýmy. Paradoxní je, že místo toho, abychom těmto bakteriím pomáhali odvádět ze svého těla nežádoucí zplodiny, ničíme je tím, že si do nosu stříkáme různé farmaceutické přípravky, které jim v jejich činnosti brání. Musíme naopak těmto bakteriím pomoci a jejich očistnou práci jim ulehčit. Vylučování hlenů vhodně podpoří například cibule rozmixovaná s medem nebo cibulová šťáva s medem, kterou přitom byvají ochotně akceptovat i děti. Kdo trpí na častá nachlazení, měl by brát zinek v chalcitové vazbě, případně konzumovat dostatek česneku. Potřebné látky v česneku obsažené (aioen a alicin) navíc na rozdíl od běžných antibiotik prostoupí v těle opravdu všude.

Dojde-li na chřipku

Zde se osvědčují metody preventivní i jiné. Vypukne-li chřipkové období, měly bychom

přistoupit k zásadním dietetickým omezením. Znamená to v první řadě vynechat „5 bílých jedů“ – tedy cukr, mléko, mouku, sůl a čistý tuk, hlavně ten všude propagovaný – zdravý, umělý margarín. Co se vitamínu C týče, pak dávka 2 až 3 tisíce mg denně poslouží jako prevence. Avšak pokud už chřipka propukne, lze dávky vitamínu C vystupňovat až na 6, 8 ba až na 10 tisíc mg denně. Pokud byste dávky zvyšovali postupně, pak v okamžiku, kdy se dostaví průjem, jedná se o signál předávkování a stačí příjem snížit na předchozí, pro organismus ještě přijatelnou hodnotu. V případě aplikací vysokých dávek po delší dobu je ovšem nutné podávat zároveň látky, které se s vitamínem C spotřebovávají: přinejmenším kyselinu listovou, vitamíny B6, B12, zinek a – jako ochranu před ledvinovými kameny – hořčík, případně lze dodat i vápník a vitamín E.

Dopřát si můžete rovněž česnekovou mixáž. Vyrobite si ji tak, že 2 až 3 stroužky česneku rozmixujete v pouhých 50 ml vody. Mixáž vypijete, zapijete 200 až 300 ml červeného vína ohřátého na zhruba 40 °C, okamžitě ulehnete do postele, zabalíte se a potíte. Zpravidla během jediného dne chřipka odezní. Avšak pozor: Toto nelze aplikovat při cizlivém žlučníku či nesnášenlivosti na česnek!

Křenová kašička

Představuje vynikající preventivní i léčebný prostředek, co se nachlazení a chřipky týče, a nemá žádné vedlejší účinky (na rozdíl od samotného křenu). V lednici kašička sice vydrží 4 až 7 dní, nicméně nejlepší je dělat si ji vždy čerstvou. Vyrobite ji ze zhruba 1 až 2 lžíc čerstvé (!) nastrohaného křenu a ze šťávy z půlky citronu. Výsledná konzistence, jež je velmi důležitá, by měla při-



pomínat hořčíci. Tato kašička umí rozpustit hleny a zničit bakterie, které v nich žijí. Užíváme ji dvakrát denně a to tak, že polovinu až necelou kávovou lžičku kašičky chvíli požíváme v puse a teprve pak ji polkneme. Poté se ovšem nesmí nějakou dobu pít! Chvilu povalování kašičky v ústech je důležitá proto, aby příslušné látky působily na sliznici a uvolnily hleny. Zahleňené tělo snáší kašičku bez problémů, zatímco když po kašičce začnete pocítovat nevolnost, znamená to, že už se tělo hlenů zbavilo a můžete s kúrou přestat.

Koloidní stříbro

Další metodu představuje konzumace koloidního stříbra, které se dá koupit v lékárnách. Funguje jako prevence i v době nemoci. Coby

prevence postačí 1 lžička až 1 lžice koloidního stříbra denně, nejlépe rozložená do více dávek. Tekutinu přitom chvíli podržíme v ústech, zhruba 3 minuty, protože se vstřebává sliznicí, zatímco po vstupu do žaludku reaguje s kyselinami a stává se pro tělo nevstřebatelným. Pokud už chřipka propukla, je potřeba dávky razantně zvýšit, a to až na 400 ml denně opět ve více dávkách denně. Někdo se v takovém případě obává tzv. argirie neboli zmodrání v důsledku delší konzumace takto vysokých dávek. Vyzkoušel jsem užívat tyto dávky celý měsíc, ale žádné zmodrání nenastalo. Koloidní stříbro se ovšem nesmí nabírat kovovou lžící, ale jedinec lžící z plastu! Stříbra, které je pro náš organismus důležité kvůli posilování imunity, byl dříve v přírodě dostatek, což dnes už neplatí a je tedy dobré jeho hladinu v těle doplňovat. Jedná se totiž o nejsilnější přírodní antibiotikum, jehož přím je zcela bez rizika i při relativně vysokých dávkách. Aplikace koloidního stříbra ve větších dávkách pak představuje ochranu organismu proti naze až na 30 dnů!

Důležitá je čistota střev a detox

Z výše uvedeného je jasné, že problémy z nachlazení a chřipky vznikají v důsledku zahleňování organismu. Velice vhodný postup tedy je, po celou dobu potížit pravidelně čistit střeva od nánosů toxických odpadů; ty náš zdravotní stav jenom komplikují. Pokud pravidelně čistění střev doplníme třídenní detoxikační kúrou z grepů, citrónů a pomerančů, zbavíme se potíží velice rychle. Po celou dobu detoxikace se pouze pije směs grepové, citrónové a pomerančové šťávy, kterou si vyrobíme ze dvou grepů, jednoho citrónu a tolika pomerančů, abychom získali 1 litr šťávy. V průběhu dne můžete vypít až dva litry této šťávy a neomezené množství čisté vody. Nedoporučuji vyrobit šťávy příliš mnoho najednou, je vhodnější si ji dělat v popsáném poměru postupně kvůli oxi-



daci, která šťávu dost znehodnotí již po 15 minutách od vyrobení. V případě velkého hlaďu sníme nějaký ten pomeranč, ale nic jiného. Jde o velice jednoduchý postup s mimořádnou účinností pro podporu imunitního systému, který zabírá i na jiné problémy, než jen ty výše zmiňované. Osobně mám sice dávnou, ale zajímavou zkušenost s velice nepříjemnou střevní chřipkou, kterou jsem několikrát soubornou očistou žaludku a střeva s následnou hlavou o destilované vodě dokázal zlikvidovat za 24 hodin. Další den jsem se již opaloval od rána do večera na plném slunci a co většinu lidí dost překvapí – proběhlo to zcela bez problémů. ✨

! Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte prosím svého lékaře.

INZERCE

Zdravotní obuv VITA
ortostep®
CHRÁNÍ VAŠE KLOUBY

Žádejte ve své lékárně, zdravotnických potřebách nebo na adrese:
Martina Strýčková, Hlavní třída 1063/3
708 00 Ostrava - Poruba
www.ortostep.cz tel.: 604 260 212
Prodej: INTER META Ostrava, s.r.o.
Nádražní 132, Ostrava 1, tel.:596133923

DOPLŇTE SI SBÍRKU SVÝCH ČASOPISŮ!

Jestliže vám chybí některé ze starších čísel časopisu Recepty prima nápadů (z ročníku 2009 nebo 2008), můžete si ho objednat na e-mailové adrese: send@send.cz, telefonicky na tel.: 225 985 225 nebo poštou na adrese: SEND Předplatně, s. r. o., P. O. BOX 141, 140 21 Praha 4, www.send.cz

Cena: 25 Kč za 1 výtisk (vč. poštovného a DPH)

Nabídka platí do vyprodání zásob.

