



Skúste to bez antibiotík!

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR-áci!

Problematike prevencie vírusových a chrípkových ochorení sme sa na stránkach LR Magazínu zaoberali v jesennom období už mnohokrát, navyše sa im v tomto čísle venuje podrobne MUDr. Milan Čarvaš. Podľa odpovedí na otázky, ktoré som kládol na posledných Aloe Vera seminároch verím, že máte vedomosť o tom, čo to prevencia je, ako sa má realizovať a ktoré produkty z ponuky LR na to vieme využiť.

Dnes by som Vám chcel poskytnúť konkrétny návod v situácii, ak prevencia nebola dostatočná a Vy ste ochoreli. Tento fakt je pre niekoho dokonca nepochopiteľný. „**Ako môžem ochoriť, keď už mesiac užívam Aloe Vera gel či Colostrum...**“ Niet sa prečo čudovať. Obranyschopnosť ovplyvňuje celý rad faktorov, prevencia je proces dlhodobý a to viete, niekomu sa choroby vyhýbajú obľúkom a pritom ani žiadne špeciálne opatrenia nerealizuje, niekto „chytí“ každý vírus, ktorý okolo neho „prejde“. Každý z nás je prostý iný.

V dnešnom príspevku sa chcem zamerať na použitie konkrétnych doplnkov, ich výhody a dávkovanie v situácii, keď už cítite, že „niečo na vás lezie“. Hlavným cieľom, ktorý sledujeme, je zvládnuť ochorenie pokiaľ možno bez nutnosti nasadenia antibiotík.



Skúsenosti jednoznačne potvrdzujú, že u inak zdravých ľudí detského či dospelého veku je to skutočne možné. Určite pri každom kýchnutí či zabolení hrdla nie je nevyhnutné okamžite utekať k lekárovi, pretože s veľkou pravdepodobnosťou si odnesieme recept na antibiotiká, ktoré vôbec nepotrebujeme, pretože na vírusy vôbec nepôsobia. Narobia nám potom oveľa viac škody ako osohu.

Minimálne v tom, že pridáme o prospešnú črevnú mikrofóru.

Oveľa závažnejšia je ale narastajúca odolnosť baktérií, rezistencia na antibiotiká, ktoré nám pomaly prestávajú účinkovať.

Veľa z nás myslí na sychravú jeseň už v predstihu a zásobuje sa sprejmi a ďalšími produktami do zásoby. Niekedy sa ale stane, že prejde rizikové obdobie a nám sa choroba vyhne. Ak ste daný produkt nepoužili, skontrolujte si pred jeho ďalším použitím dátum spotreby.

Niektoré z doplnkov, ako je napr. tekuté Colostrum, je potrebné po otvorení uchovávať v chlade a spotrebovať do odporúčanej doby. Colostrum, ktoré máte síce v chladničke, ale od minulého roka, už určite vhodné na užívanie nie je.

Asi najčastejším prvým príznakom ochorenia horných dýchacích ciest je **BOLEŠŤ V HRDLE**. Určite vás napadne kúpiť si nejakú cmúľiaciu pastilku, ktorej reklama sľubuje rýchly účinok – potlačenie zápalu a bolesti hrdla. V takejto situácii skôr odporúčam použiť niektorý zo sprejov, ktorý máme v ponuke, pretože pri cmúľaní pastiliek sa veľká časť ich účinných látok vôbec pri liečbe zápalu hrdla neuplatní, naopak, prehltnete ich spolu so slinami čím sa zbytočne zaťažuje tráviaci systém. Ak sa dodrží zásada aspoň pol hodiny po aplikácii spreja nejest' a nepiť, účinok prípravku vo forme spreja je oveľa vyšší.

Pri bolesti hrdla Vám teda odporúčam siahnuť po **CISTUS INCANUS ÚSTNOM SPREJI**, ktorý obsahuje extrakt z rastliny Cistus Incanus, mentol, vitamíny C a E.

Cistus Incanus (Cist' šedavý alebo skalná ruža), je kríkovitá rastlina pôvodom zo Stredomoria so stále zelenými aromatickými listami a nápadnými kvetmi ružovo-fialovej farby.

Rastlina sa vyznačuje vysokým obsahom tzv. polyfenolov. Ide o komplex látok rôznych koncentrovaných fenolov, ktoré majú jednak dezinfekčné účinky, jednak zabezpečujú chemicko-fyzikálnu obranu.

