

Bardzo skuteczne i naturalne metody na przeziębienie i grypę

22 września 2017

Sezon grypowy zaczął się w tym roku dość szybko. Pierwsza fala epidemii grypy właśnie trwa. Mnóstwo ludzi choruje, idzie na zwolnienia, pociąga nosem, kaszle. W mediach jak co roku trwa istna panika związana z tym stosunkowo łagodnym wirusem. Co druga reklama w TV dotyczy „cudownych leków na przeziębienie i grypę”. Lekarze, dziennikarze a nawet politycy partii rządzącej namawiają do szczepień.



Chciałbym Ci uświadomić kilka mitów dotyczących przeziębienia, grypy, ich leczenia i szczepień. Niektóre z nich mogą być groźne nie tylko dla zawartości Twojego portfela. Ale także dla Twojego zdrowia... Aktor grający kosmitę-robala w „Facetach w czerni” powiedział: „Wielka wojna to wielka wyżerka!” Parafrazując te słowa, można cynicznie stwierdzić, że „wielka epidemia grypy to wielki biznes!” I tak jest w istocie.

Po pierwsze, jest około 200 różnych wirusów wywołujących przeziębienie lub grypę. W szczepionce jest tylko kilka

dezaktywowanych wirusów odpowiadających za stany grypowe. No i grypa „grypie” nierówna. Podczas każdej fali epidemii mówi się, że zachorowało 400 000 ludzi na „grypę i choroby grypopodobne”. Oznacza to, że na najcięższą formę tych chorób, czyli pełnoobjawową gripę, zachorowało np kilka tysięcy ludzi. Cała reszta, całe te dziesiątki lub setki tysięcy przypadków, to niegroźne przeziębienia. Ale w statystyce liczy się to jako całość, by brzmiało bardziej „straszenie”, i by ludzie chętniej kupowali szczepionki.

CUDOWNE LEKI NA GRYPĘ? A MOŻE SZCZEPIENIA NA GRYPĘ?

Po drugie, branie cudownych leków z telewizora na gripę to głupota nie tylko pod względem finansowym. Większość z nich zawiera tzw niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Czyli kwas acetylosalicylowy (popularna Aspiryna), paracetamol (Apap, Panadol) czy ibuprofen. Oprócz działania przeciwbólowego mają one działanie przeciwzapalne i obniżające temperaturę ciała. I właśnie to jest złe w przypadku infekcji wirusowej.

Gorączka jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu. Temperatura ciała jest podwyższana po to, by organizm szybciej mógł zwalczyć wirusy. Biorąc te leki, ludzie nieświadomie blokują ten mechanizm obronny. Pamiętaj, że wskazaniem do stosowania leków na gripę zawierających NLPZ jest gorączka powyżej 39,0 stopnia. Niższej temperatury nie ma sensu zbijać, a może to być wręcz szkodliwe. Pamiętaj także, że temperatura powyżej 40,0 stopnia jest groźna dla życia i by nie bagatelizować jej, gdy wystąpi.

Szczepienia na gripę nie tylko nie zapobiegają znacząco zachorowaniom, ale mają też swoje skutki uboczne. Zawierają różne szkodliwe konserwanty i adjuwanty. Takie stymulowanie układu odpornościowego jest gwałtem na naturze. Szczepienia oskarżane są o prawdziwą pandemię chorób autoimmunologicznych. Są to choroby, w których system odpornościowy „wariuje”, staje się nadaktywny i niszczy własne, zdrowe tkanki. Według analizy

prestizowej organizacji naukowej Cochrane Collaboration szczepienie na grypę praktycznie nie ma żadnej skuteczności.

METODY NATURALNE NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

Proponuję brać witaminę C – to podstawa przy profilaktyce przeziębień i grypy. Trzeba brać jednak więcej, niż w standardowych preparatach. Ludzie jako jedyny ssak, nie licząc świnki morskiej, nie produkują swojej witaminy C. Muszą dostarczać ją z pożywienia, a z tym są problemy. Jesteśmy narażeni na permanentne braki tej witaminy. Według jednej z teorii, właśnie jej niedobory odpowiadają za szybsze starzenie się organizmu. Jak i są jednym z czynników rozwoju raka.

Proponuję kupić witaminę C w proszku. Odmierzasz 1000 mg do 4000 mg tej witaminy na elektronicznej wadze. Dodajesz ją do dużego kubka z wodą, takiego o pojemności 0,5 litra. Wyciskasz dwie cytryny i jeden pomarańcz, i wlewasz ich sok do tego kubka. Dodajesz potem 1000 mg aminokwasu lizyny. Lizyna jest czynnikiem poprawiającym odporność, i też polecam kupić ją w proszku. Do tego wszystkiego dodajesz jedną łyżeczkę miodu i mieszasz. Pij jeden raz dziennie, rano.

WITAMINA D3 TO PODSTAWA PROFILAKTYKI PRZEZIĘBIENIA I GRYPY. NA 90% MASZ JEJ NIEDOBÓR!

Nasza strefa klimatyczna nie zapewnia odpowiedniej podaży tej witaminy. 90% Polaków ma w zimie jej niedobory, i około 50% latem. Suplementacja witaminą D3 powinna być prowadzona długotrwale, przez wiele miesięcy. Najlepiej od początku września do końca maja każdego roku. Niedobory witaminy D3 przyczyniają się do osłabienia odporności, a więc zwiększonej zapadalności na przeziębienia i grypę. Przyczynia się też do pogorszenia nastroju, depresji, a jej krytycznie niski poziom zawsze jest obserwowany u ludzi z nowotworami.

Poziom witaminy D3 we krwi można zbadać w każdym laboratorium. Norma medyczna jest mocna zaniżona i oznacza minimum krytyczne. Optimum pracy organizmu to 60 – 90 jednostek.

Tymczasem wielu Polaków ma np 5 czy 10 jednostek i jest to u nich stan permanentny. Witaminę D3 zawsze należy brać razem z witaminą K2-MK7. Bez witaminy K2 witamina D3 zwyczajnie nie działa i może być toksyczna. Bierzymy od 50 mcg do 200 mcg witaminy D3. Polecam 100 mcg. Do tego bierzemy od 100 mcg do 200 mcg witaminy K2-mK7. Lub nawet większą jej ilość.

Pamiętaj że w użyciu są dwie jednostki ilości witaminy D3 w kapsułce. Czyli IU i mcg. 50 mcg to 2000 IU. Nigdy ich nie pomył. Kupuj preparaty witaminy D3 w formie miękkich kapsułek z olejem w środku. Daje to gwarancję dobrego wchłaniania. Nie ma sensu kupować witaminy D3 w formie twardych tabletek, pozbawionych oleju. Gdyż wtedy witamina D3 się nie wchłania.

GDY JUŻ ZACHORUJESZ – NATURALNY SPOSÓB NA PRZEZIĘBIENIE I GRYPĘ

Bierzemy plasterek imbiru, 15 zmielonych goździków lub łyżeczkę goździków w proszku, i łyżeczkę cynamonu. Zalewamy dwiema szklankami wody i wkładamy do garnka. Doprowadzamy do wrzenia w garnku, a potem gotujemy przez 15 minut na małym ogniu. Potem odcedzamy na sitku cząstki stałe, pozostawiamy do wychłodzenia. I wypijamy napar o dość nieprzyjemnym smaku. Powoduje to zwiększenie temperatury ciała. Jest to jakby sztuczne wywołanie gorączki.

Gorączka jest pierwszym objawem zdrowienia w przypadku silnego przeziębienia i grypy, oznacza to, że organizm włączył siły obronne by zwalczać szkodliwe mikroby. Wygrzanie się organizmu i wypocenie choroby daje szybsze uzdrowienie. Pamiętaj by pić tę miksturę bezpośrednio przed snem, tuż przed położeniem się do ciepłego łóżka. Nie wychodź po jej wypiciu na dwór, nie kąp się i nie wietrz mieszkania. Po prostu połóż się spać. Autorem tego przepisu jest Gaja.

PRZEZIĘBIENIE NIE LECZONE TRWA AŻ SIEDEM DNI, LECZONE TYLKO JEDEN TYDZIEŃ

Grypa i choroby grypopodobne, w tym przeziębienia, od zawsze

następczą ludzom sporo problemów. Tego po prostu nie da się ot tak wyleczyć. Trzeba przechorować i przecierpieć swoje, i koniec. Do dziś nie istnieje żaden lek leczący te choroby. Te siedem lub więcej dni masz wyrwane z życiorysu i koniec. Dlatego warto zawnazs zadbać o odporność. Codzienne zażywanie witaminy D3 + K2-MK7 i witaminy C wg powyższego sposobu, to podstawa. Leki przeciwwirusowe są podawane w szpitalnych oddziałach zakaźnych w przypadku ciężkich form grypy. Jednak i one nie wykazują zbytniej skuteczności.

Co więc robić? Nie polecam „cudownych leków na grypę” o kilku składnikach z TV. W przypadku uciążliwego kataru można brać tabletki z samą pseudoefedryną. Ma jednak ona obostrzenia i alerty kardiologiczne. W przypadku nadciśnienia, chorób serca itp. itd., nie należy jej brać. Można też używać kropel do nosa lub inhalacji z gorącej wody i soli. W przypadku typowo mokrego kaszlu, aby ułatwić jego odkrztuszanie, można brać tabletki z ambroksolem lub acetylo-cysteiną. Innych substancji typowo farmaceutycznych nie ma sensu brać.

Autorstwo: Jarek Kefir

Zdjęcie: [gfhjkm123](#) (CC0)

Źródło: Jarek-Kefir.org