

# Jak nie złapać grypy?

5 marca 2018

Najważniejsza w wyleczeniu grypy i przeziębień jest szybkość działania. Kiedy jesteś w otoczeniu kichających osób, w szpitalu, w zatłoczonych miejscach, to musisz wziąć pod uwagę fakt: dookoła jest pełno różnych wirusów.



Kiedy jesteś w zamkniętym pomieszczeniu, niewietrzonym pomieszczeniu, wirusy zagęszczają się. Wtedy na 100% „złapiesz” wirusa. Czy zachorujesz? Niekoniecznie. Wszystko zależy od stanu twojego organizmu.

Pora roku ma również tutaj duże znaczenie. Najłatwiej wirusy mają w zimie. Wychodzenie z gorącego pomieszczenia na dwór z minusową temperaturą, brak słońca, niewietrzone pomieszczenia. To wszystko jest powodem osłabienia naszego systemu obronnego. Dużo łatwiej wirusowi przeniknąć do organizmu. Wtedy zaczyna się katar, kaszel, gorączka, czyli tzw grypa.

Należy ją zwalczać naturalnymi metodami, bez podawania antybiotyków. Każda wzięta seria antybiotyków, niszczy dobre bakterie w jelitach. Jeżeli w jelitach jest źle, to pojawiają się przeróżne choroby.

Co zrobić, aby wirus nie dostał się do organizmu?

Kiedy jesteś w miejscach publicznych, nie dotykaj rękami: ust, nosa i uszów. Tymi drogami, możesz wprowadzić wirusy do organizmu. Najczęściej wirusy gromadzą się w tylnej części gardła. Tam czekają na wejście do organizmu. Aby zwalczać wirusy w jamie ustnej, polecam stosować miksturę: dobrej jakości wody z wodą utlenioną.

Miksturę robimy następującą: 1 łyżeczka 3% wody utlenionej na 50 ml wody.

Sprawdzamy tę metodę na naszej rodzinie i na razie jest bez chorób. Aby ona zadziałała, każda osoba, z którą mieszkasz w domu musi wiedzieć, co ma robić.

Czyli:

1. Raz w tygodniu płukać usta przez kilka minut roztworem z wodą utlenioną.

2. Kiedy ktoś z domowników przebywał koło kichającej, chorej osoby, po przyjsciu do domu natychmiast płucze gardło roztworem z wodą utlenioną. Po przepłukaniu gardła, wykonujemy kilka mocnych oddechów.

3. Zawsze, ale to zawsze po przyjsciu do domu, należy myć ręce mydłem i gorącą wodą. Ocieramy w różne strony jedną rękę o drugą rękę, aby dokładnie zmyć wirusy. Wirusy na rękach utrzymują się przez kilkadziesiąt minut.

Wirusy na martwych rzeczach, czyli klamkach, stołach, łózkach, chusteczkach przebywają kilkanaście godzin. Bardzo dobrze niszczą wirusy mosiądz lub miedź. Przez około 12 godzin samoistnie neutralizują je.

4. Jeżeli tylko jedna osoba wprowadzi do domu grypę, należy ją odizolować. W przeciwnym razie zachorują wszyscy domownicy.

Najtrudniej wirusy mają w lecie. Pomieszczenia są często wietrzone, organizm jest silniejszy częstym przebywaniem na słońcu. To słońce jest czymś wspaniałym. Niszczy, usuwa wiele

chorób. Dlatego w lecie przebywaj na słońcu tak często, jak tylko możesz, nie doprowadzając do poparzenia skóry.

W zimie słońca jest bardzo mało, dlatego postępowanie jest inne, niż w lecie.

Na koniec film, na którym Jerzy Zięba wyjaśnia, co zrobić, kiedy już wirus przeniknie do organizmu i wywoła grypę.

Autorstwo: Marta Brzoza

Zdjęcie: [gfhjkm123](#) (CC0)

Źródło: [MartaBrzoza.pl](http://MartaBrzoza.pl)