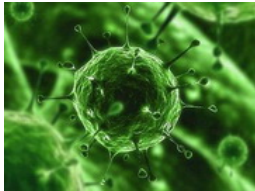


## MIT TEHETÜNK A VÍRUSFERTŐZÉSEK ELLEN?

Az utóbbi hetekben sokan tették fel a kérdést az új vírusfertőzéssel és az oltással kapcsolatban. Ezért igyekszünk röviden támogatást és segítséget nyújtani a helyes döntések meghozatalához.



A veszély valós ugyan, de ennek ellenére nem félünk, hanem cselekednünk kell! Egy ilyen helyzetben szinte lehetetlen, hogy elkerüljük a H1N1 vírussal való találkozást, éppen ezért fontos, hogy azt már felkészülten várjuk. A veszélyt nem a vírussal történő találkozás jelenti, hanem az, ha legyengült szervezetünkben meg tud telepedni és el tud szaporodni.

A jelenlegi állapot újabb lehetőséget ad arra, hogy végre felismerjük a változtatás szükségességét. A vírusok ellen az injekciós tűnél hatékonyabb védelmet jelent a szervezet egyensúlyának minél előbbi helyreállítása, az immunrendszer épségének biztosítása, az egészségtudatos életmód kialakítása.

„Nincs csapás szörnyűbb, mint amit az ember önmagára mér.” (Szophoklész)

Kórokozók – és ezen belül veszélyes vírusok – mindig voltak, vannak és lesznek. Önmagunk erősítése az egyetlen mód, hogy ellenálljunk folyamatos „támadásuknak”. A veszély támasztotta kihívásokhoz nekünk kell alkalmazkodnunk élet- és szemléletmód váltással. Nincs más út. Nincs kerülőút.

### HÁROM ALAPINFORMÁCIÓ

1. A vírusok a szervezetet azért képesek megbetegíteni, mert a sejtek működésének átkódolásával a szervezet erejét a vírustermelés energiaigénye emészti fel. Egy erős immunrendszer azonban képes elhárítani a kórokozókat és az általuk létrehozott fertőzést.
2. A vírusok legjellemzőbb tulajdonsága a gyors alkalmazkodóképesség, a változékonyság. Az egyik vírusváltozat ellen kialakított oltóanyag emiatt hamar hatástalanná válhat egy újabb variánssal szemben.
3. A milliméter tízmilliomod részének megfelelő nagyságú influenzavírus a H1N1 törzs újabb változata.

### MIT TEHETÜNK? – NÉHÁNY HASZNOS TANÁCS

A félelem és aggodás a legrosszabb tanácsadók, amelyek helytelen döntések sorát eredményezhetik. A kapkodás szintén kerülendő. Mint mindig, most is van kiút. Bármely döntés előtt azonban fontos az alapos tájékozódás és a józan ész diktálta szempontok figyelembevétele, valamint az előnyök és hátrányok gondos mérlegelése.

„Változtass minden akadályt lehetőséggé!” A jelenlegi járványt érdemes „felhasználni” – ha eddig még nem tettük – az életmód és a táplálkozási modell ésszerű megváltoztatására. Ne halogassuk tovább, mert minél előbb történik mindez, annál jobb esélyeink vannak a továbbiakban. Itt az idő a megújulásra.



A tanácsok leginkább 7 fő szempont köré csoportosulnak, amelyek mindegyikét érdemes figyelembe vennünk a hatékony védekezés érdekében.

## 1. HIGIÉNÉ

- „El a kezekkel a szájtól!” főleg a tömegközlekedési eszközök és gyakran használt eszközök kapcsán.
- A sűrűn látogatott helyeket érdemes elkerülni.
- Hasznos a gyakoribb kézmosás, és a törölköző az egyszer használatos papírtörölő, orrfúvásra a papírzsebkendő használata.

## 2. TÁPLÁLKOZÁS

- Fontos a minél több nyers, friss és idénynek megfelelően választott zöldség és gyümölcs fogyasztása. Különösen fontosak a cékla, a hagymafélék, a torma, a csicsóka, a káposzta, a feketeteretek, a sütőtök, a zeller, a gabonacsírák és a gabonafélék, az olajos magvak, a színanyagot tartalmazó gyümölcsök (áfonya, homoktövis, feketeribiszke...) fogyasztása.

[A csíráztatás lépései »](#)     [Idénynövények »](#)

- A rostbevitel megfelelő mértékű növelését a fentiekén túl a gabonapelyhek és gabonakásák, a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek és egyéb pékáruk biztosíthatják. [Lásd a recepteket a honlapon »](#)
- A megfelelő ételtársítások a szervezet terhelésének csökkentése és a teljesértékű táplálkozás megvalósítása érdekében egyaránt fontosak.
- Az állati termékek (főleg a hús és felvágottak) fogyasztásának mielőbbi csökkentésében a hüvelyesek (lencse, vöröslencse, bab, zöldbab, csicseriborsó...) jelentenek értékes alternatívát.
- Az állati zsírok teljes elhagyása szintén fontos, helyette az olajos magvak és/vagy a hidegen sajtolt növényi olajok fogyasztása jelent ésszerűbb megoldást.

[További alternatívák itt találhatóak »](#)

## 3. FOLYADÉKFOGYASZTÁS

- Figyeljünk a bő folyadékfogyasztásra, amely lehetőleg tiszta (szűrt) vizet vagy teát, legfőképpen gyógyteát jelentsen. A minőség javításán túl, a mennyiség meghatározásakor 30 testtömeg kilogrammonként 1 literrel számoljunk.
- Az időnként végzett léböjtkúra (friss gyümölcslé a nap első, zöldséglevelek inkább a nap második felében) egyrészt csökkenti a szervezet terhelését, másrészt bőséges tápanyaggal és antioxidánsal látja el azt. A bio minőségű zöldség és gyümölcs, valamint az ebből készült levek rendszeres fogyasztása azért fontos, mert *természetes* tápanyaghoz juttatja a szervezetet.
- A táplálékkiegészítők közül a szintetikus készítmények helyett a természetes formához legközelebb álló készítményt érdemes választanunk. A zöldségből és gyümölcsből készült színanyag-sűrítvények és vákuumszáritott koncentrátumok télen is biztosítják a természetes tápanyagok elérhetőségét.

## 4. TESTMOZGÁS

- A testedzés csak akkor ér valamit, ha rendszeres (legalább 3-4 alkalommal a héten, kb. 25-30 percben). A személyre szabottság tovább növeli a hatékonyságot.
- Ne hagyjuk ki a szauna és a hideg-meleg váltófürdő jótékony, immunrendszert is kondicionáló hatását.
- A relaxációs technikák vagy a helyes légzéstechnika további lehetőségeket biztosít a terhelés és a pihenés közötti egyensúly kialakítására.
- A tiszta, friss levegő és napfény éppen olyan fontos, mint a tiszta víz. Menjünk ki a szabadba, a tiszta levegőjű helyekre, és rendszeresen szellőztessünk.

## 5. PIHENÉS, ALVÁS, RELAXÁLÁS

▪Törekedjünk arra, hogy éjjel előtt minél előbb ágyba kerüljünk, és átaludjuk a szükséges 8 órát. Ha tehetjük, napközben is pihenjünk akkor, amikor fáradtságot érzünk vagy a szervezetünk álmosággal jelzi a pihenés szükségességét.

## 6. AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE

- A probiotikumok (a hasznos baktériumokat tartalmazó készítmények) hasznosak és fontosak, azonban nem mindegy, hogy milyen formában és koncentrációban található bennük a hasznos baktériumflóra.
- Egyes gyógynövények és az ezekből készült gyógyteák (fitoterápia) közül az Echinaceae, a fagyöngy, a citromfű, a csipkebogyó segíthetik az immunrendszer erősítését.
- A kézmeleg, töményebb sós vízzel reggel és este történő rövid gargarizálás képes a garatban megtelepedő kórokozók számát csökkenteni. Fél pohár vízhez 1 teáskanál sót téve gargarizáljunk és öblögessünk, amelyet követően lehetőleg még fél órán át ne együnk és ne igyunk semmit.
- Az ezüstscepp és a természetes immunerősítők (fokhagyma, csicsóka, propolisz, aloe, citrusfélék) szintén segíthetik az immunrendszer hatékonyabb működését.

## 7. LELKI ÉS SZELLEMI EGYENSÚLY

A környezetünkben zajló negatív folyamatok sok emberben aggodalmat, szorongást és félelmet keltenek. Vajon érdeme-e arra várnunk, hogy a világ „egyszer majd jobb lesz”? Sajnos a pozitív hatású „globalizációra” nem lehet számítani, ezért az egyetlen ésszerű út a – mindenkinek önmagához mérten történő – változtatás, az egészségtudatos életmód kialakítása.

A fertőzések megelőzésében tehát az egészségtudatos életmód kialakítása a leghatékonyabb védelem.

• • •



Az egészségtudatos életmód és a jobb életminőség kialakításának lehetőségét nyújtja a Naturwell Kiadó által megjelentetett EGÉSZSÉG – IGAZSÁG! című könyv. Az „Egészségmegőrzés szike nélkül” alcímet viselő kötetben a szerzők a problémák, a lehetőségek és a megoldások ismertetésén túl gyakorlati programot, valamint ésszerű alternatívákat kínálnak. [Bővebben a könyvről »](#)

A könyv – előzetes időpont egyeztetés után – a Naturwell Központban kedvezményesen vásárolható meg. Cím: Budapest, II. kerület, Kút u. 3. II. emelet 11. Telefon: +36 30 696 6633 (H-P: 10-18h)

[Térképet itt talál »](#)

További részletek Tóth Gábor: Hogyan védjük az egészségünket világjárványok idején? című könyvében olvashatók. A könyv szintén beszerezhető a Naturwell Életmód Központban.

[További hasznos tanácsokat itt olvashat »](#)

Megújulás • Egészség • Harmónia