

# PERŠALIMAS? – AŠ JO NEBIJAU!



Štai, kaip tai atsitinka... Viena dieną išeini iš jaukaus bei šilto biuro, o gatvėje tave stinka žvarbus žieminis oras. Žengi dar porą žingsnių, jausdamas besiskverbiančią į tavo kaulus drėgmę, kai staiga kažkas paliečia sprandą – tai šalto rudens vėjo glostymas. Kai atrodo, kad jau apsipratai su šalčiu kūne, netyčia imi ir įlipi į balą. O tavo batai, nors ir pirkti prieš savaitę, pasirodo nėra atsparūs vandeniui, tad netrukus kojos tampa šlaput šlaputėlės... Kai pagaliau pasieki namus, jautiesi taip, lyg būtum su-tryptas dramblių bandos – nereikia nei valandos, kad pajustum galvos skausmą, kaulų laužymą, gerklės peršėjimą, sausą kosulį, netrukus ima krėsti šaltis ir kyla temperatūra. O dar akys... į jas lyg smėlio priberta – paraudusios, jautrios...

Ši infekcija – tai gripas. Jos sukėlėjas yra virusas. Būdinga ūmi pradžia, karščiavimas, sausas kosulys, raumenų skausmai, nuovargis. Daugelis simptomų ir požymių išnyksta per savaitę, tačiau ypač pavojingos yra šios ligos sukeltos komplikacijos. Gripo diagnozei patvirtinti būtina laboratorinė diagnostika, tačiau palikime tai specialistams, o savo ruožtu stenkimės išvengti gripo. Kaip tai padaryti?

Visų pirma, grįžę namo sušalę ir sušlapę, turime nusimesti šlapius rūbus, pasiruošti karštą vonią ir pagulėti joje bent 20 minučių. Išlipus iš vonios labai svarbu neleisti kūnui atvėsti – nedelsdami apsimaukime vilnones kojines. Dabar jau ne pro šalį ir karšta aviečių ar liepžiedžių arbata, kurią geriausia gerti gulint lovoje. Dar truputis vitamino C ir gerti, gerti... Geriausia – šiltą, negazuotą vandenį. Virusams nepatinka kai mes daug geriamė... Tačiau dėmesio, gėrimai negali būti alkoholiniai, nes svaigalai mažina

organizmo atsparumą virusams.

Virusinė infekcija yra kontraindikacija antibiotikams. Kadangi antibiotikas, užuot naikinęs virusus, naikins leukocitus – panašiai kaip alkoholis – mažins organizmo atsparumą. Ir net jei tavo geriausias draugas rekomenduoja antibiotikus, nes „jis panašiai jautėsi ir jam padėjo“, padėkok jam ir būtinai kreipkis į gydytoją. Iš anksto nusiteik, kad darbai turės palaukti, o tau būtina bent porą dienų išsigulėti lovoje.

Žinome koks pavojingas gali būti gripo virusas tad apsisaugokim nuo jo. Epidemijos metu nepatartina būti masinio susibūrimo vietose. Reikėtų valgyti kuo daugiau vaisių bei daržovių. Svarbu ir tinkamai apsirengti, nes lygiai taip pat kaip peršalimas yra pavojingas ir perkaitimas.

Tad būkime budrūs. Ir, užuot slopinę gripo simptomus visokio plauko chemija, rimtai susimąstykime apie imuninės sistemos stiprinimą. Šiuo atžvilgiu primygtinai rekomenduojame Andų medicinos centro siūlomą priešgripinę programą – išbandytą paties ir pacientų.

*Gyd. Marekas Prusakovskis*

## Priešgripinė programa, siūloma AMC :

**Vilcacora** - vartoti po 2 kapsules 2 kartus per dieną ;

**Sangre de drago** - vartoti po 5 lašius ekstrakto 2 kartus per dieną ;

**Asmachilca** - vartoti po 1 stiklinę nuoviro, 1 kartą per dieną, prieš miegą;

Priešgripinę programą reikėtų vartoti mažiausiai 3 mėnesius. Programai papildyti, siūlome kasdien išgerti bent po vieną puodelį „Vilcacora su avietėmis“ arbatos.