

Naturopatski celostni nasveti pri gripi in prehladnih obolenjih



Erika Brajnik, naturopatinja

Pri vseh zgoraj omenjenih težavah je vredno začeti tam, kjer je sedež imunskega sistema – v črevesju. V črevesni mikrobioti tiči vsaj 60 odstotkov celic našega imunskega sistema, probiotični sevi pa vplivajo na imunski sistem, tako da ga modulirajo.

Črevesna mikrobiota vsebuje približno 100 trilijonov mikroorganizmov, ki so se skozi stoletja razvili z nami. Sedaj vemo, da so oni najpomembnejši v našem telesu.

Je obdobje grip, prehladov in številnih virusnih obolenj, predvsem pa je obdobje, ko boli grlo, teče iz nosu, bolijo ušesa, kašljamo in imamo vročino. Kako se okrepiti, kako telesu pomagati, da bo čim bolj odporno in da se bo čim prej pozdravilo?

Ti mikroorganizmi so nujno potrebni za naše preživetje. V našem organizmu se nahajajo biološke skupine, ki sodelujejo med seboj, zato bi morali koncept človeškega telesa drugače obravnavati.

Te milijarde mikroorganizmov neposredno vplivajo na naše zdravje in naše bolezni.

Težko je opazovati in preučevati črevesno mikrobioto, saj predstavlja kompleksen, fleksibilen sistem, ki se odziva na okolje in se skozi življenje spreminja, o čemer pričajo številne študije.

Črevesna mikrobiota se je evolucijsko razvila skupaj z nami in se spreminja glede na to, kako jo hranimo. Znanstvene raziskave so pokazale, da je črevesna mikroflora korenito drugačna pri ljudeh, ki živijo v mestu kot pri tistih na podeželju. Enako hitro se mikrobiota spremeni v našem črevesju ob spremembi prehranjevalnega režima. Naš življenjski stil dejansko zelo vpliva na črevesno mikrobioto.

Mikrobiota se spreminja tudi skozi celoten prebavni trakt. Na spodnji sliki vidimo, kako se pH in količina bakterij in mikroorganizmov menjuje čez prebavni trakt, saj niso vsi prisotni povsod in v enakih količinah.

Po našem telesu je v obtoku približno 9 litrov krvi

Dva litra, ki jih zaužijemo s hrano in pijačo združite s sedmimi litri v obtoku. tekočina pride ponovno vsrkana v tankem črevesu (8l) in debelem črevesu (1l).

Stopnja kislosti črevesnega in želodčnega aparata	Koncentracija mikroorganizmov v gramih
Želodec PH 2/3	10 ⁴ tisoče bakterij
Dvanajsternik, tanko črevo PH 7/8	10 ⁹ tisoče milijonov bakterij
Debelo črevo, anus PH 5/6 bakterij	10 ⁹ na tisoče milijard

Iz tabele je razvidno, da imamo v želodcu manjšo količino mikroorganizmov, v debelem črevesju pa veliko. Tudi pH se spreminja; če naraste nepravilen pH na primer v želodcu, lahko poraste *Helicobacter pylori*, če naraste vaginalni pH, se lahko tam razbohoti *Candida Albicans*. Skratka, nivo pH-ja v našem telesu vzdržujejo ti mikroorganizmi, ki jih moramo pravilno hraniti, da lahko opravljajo svojo funkcijo. Saj ste slišali za rek: "Samo v zakisanem telesu raste rak."

Za pro-bio terapijo je znano, da je sev specifična, ker so določeni sevi mikroorganizmov prisotni v določenih predelih prebavnega trakta in niso vsi povsod. Skratka so sev specifični.

Prebavni trakt	Skupno število mikroorganizmov (CFU)	Glavne skupine mikroorganizmov
Želodec	< 102/ml	<i>Lactobacillus</i> , <i>Streptococcus</i> , <i>Candida</i>
Dvanajsternik	< 103/ml	<i>Lactobacillus</i> , <i>Streptococcus</i> , <i>Veillonella</i> , <i>Candida</i>
Ileus	103 – 108/ml	<i>Bacteroides</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Enterobacteriaceae</i> , <i>Veillonella</i> , <i>Enterococcus</i> , <i>Lactobacillus</i> , <i>Streptococcus</i>
Debelo črevo	1010 – 1012/g	<i>Bacteroides</i> , <i>Clostridium</i> , <i>Eubacterium</i> , <i>Ruminococcus</i> , <i>Fusobacterium</i> , <i>Bifidobacterium</i> , <i>Peptostreptococcus</i> , <i>Atopobium</i> *, <i>Enterobacteriaceae</i> , <i>Lactobacillus</i> , <i>Enterococcus</i> , <i>Streptococcus</i> , <i>Veillonella</i> , <i>peptococcus</i> , <i>Propionibacterium</i> , <i>Actinomyces</i>

* *Atopobium* vključuje: *Atopobium*, *Coriobacterium*, *Eggerthella*, *Collinsella*

Probiotiki so sevs specifični: imamo posamezne seve, ki delujejo protivnetno – npr. ko je določen del telesa vnet (grlo, ušesa, vročina, sklepi), pomagajo sevi, kot sta *Lactobacillus Lactis* in *Lactobacillus Casei*, ki kljubujejo vnetju, poleg tega pa še modulirajo imunski sistem tako, da ga okrepijo. Na tak način postane naš imunski sistem fleksibilnejši, bolj prilagodljiv in pametnejši. S tem krepimo imunsko inteligenco našega organizma.

Prvi in drugi dan gripe ali prehlada v naše telo vnesemo povišano dozo probiotika, vsaj 15 milijard omenjenih sevov. Dobro je vedeti, da se izdelek smatra kot probiotičen šele, ko vsebuje najmanj 1 milijardo živih mikroorganizmov, zato so ti večinoma v prahu ali kapsuli, da jim proizvajalec zagotavlja stabilnost (da ostanejo živi dlje, vsaj do roka uporabe).

Glede izbire ustreznega izdelka za vašo težavo vam svetujem, da se posvetujete s strokovnjakom.

Pri kašlju ali glivičnih vnetjih je ustrezen sev *Saccharomyces Boulardii*, saj posredno odpravlja omenjene težave. S tem sevom gliv, ki delujejo probiotično, krepimo pljuča, požiralnik, odpravljamo angino, afte v ustih ali herpes tako, da probiotični sev dovajamo topično kot obkladek na kožo in ga poleg tega še uživamo peroralno.

Izvajanje obkladkov: probiotični sev vmešamo v olje in ga namažemo na obolelo mesto. Na tak način izvajamo obkladke po glivičnih nohtih, po dlesnih ob parodontozii, po bradavicah ob mastitisu, vaginalno, ko je vnet anus, ko so prisotne rane ali hemoroidi, dojenčku pa, ko ima vneto spolovilo ali ritko. Dobro je vedeti, da se *Saccharomyces Bulardii* lahko jemlje istočasno kot antibiotično kuro.

Omenjeni sev je primeren tudi za živali, saj to ni bakterija, ampak gliva, ki deluje probiotično, zato kolonizira tudi mikrobioto psa ali mačke.

Vitamin C

Takoj ko začutimo prve znake gripe ali prehlada, moramo ukrepati s povišano dozo pro-bio terapije, ki je sev specifična. Istočasno ne pozabimo na vitamin C, antioksidant, ki ga moramo ob takšnem obolenju zaužiti več, npr. 8 kivijev za odraslo osebo na dan bo ravno prav, za otroke pol manj.

Ko smo bolni, naj bo na našem jedilniku polno sadja, predvsem kivija in limon, čez dan polno zelenjave, ob prisotnosti kašlja pa zvečer tudi kurja juha.

Hrana

Večerje in kosila morajo nujno biti zelenjavno-beljakovinske narave. S tem mislim na zelenjavo kuhano v sopari ali surovo, ter meso in stročnice. Nikakor ne uživajmo sladkarij in ogljikovih hidratov (kruh, testenine in ostala žita), saj bomo s tem še bolj šibki, grlo bo bolj bolelo, prehlad se bo poslabšal in kašelj se bo okrepil, zato jih umaknimo oziroma jih uživajmo samo dopoldan.

S tem bomo telo razkissali, presnovo razbremenili in imunski sistem okrepili, zelo na hitro. Tako kot prehlad hitro pride, tako lahko tudi hitro mine, samo pravilna in jasna navodila moramo telesu nuditi, da reagira na napad.

Najmočnejša kemoterapija, ki jo človek pozna, je prehrana. Hrana naj postane naše zdravilo. Hrana dela čudeže, s hrano vsak dan hranimo bolezen ali zdravje, sami lahko izbiramo. Ne potrebujemo dodatnih mineralov, vitaminov, niti probiotičnih

bakterij, če se pravilno prehranjujemo. Kdor nima denarja, da bi si lahko kupil probiotične bakterije, prehlad lahko premaga samo s prehrano, lahko bo porabil kakšen dan več, vendar bo delovalo, pozdravil se bo trajnostno.

Zavijati si moramo rokave in kuhati. V tem smislu za celo zimsko obdobje priporočam za večerjo zelenjavne enolončnice, za otroke tudi meso.

Inhalacije

Inhalacije blagodejno delujejo na dihalne poti in sinuse, pripomorejo pa tudi k odstranjevanju sluzi iz nosu.

Navodila za izvajanje inhalacije

Vzamemo lonec poln vrele vode, vanj natrosimo 3 žlice soli. Glavo položimo nad paro vode in se čez glavo pokrijemo z brisačo. Moker mora biti cel del glave in prsi. Vdihujemo 20 minut.

Pri zamašenem nosu in prehladu priporočamo tudi moxanje.

Mineralni citrati

Ob pojavu prehlada ali gripe pijmo vsaj 2 litra vode na dan, če pa prebolevamo gripo in nas bolijo vse kosti ter mišice, pa ne pozabimo piti bazičnega praška, polnega kalcija, magnezija, kalija, natrija in bakra, ki nam bo pomagal oskrbeti kosti in mišice našega telesa z ustreznimi minerali.

Uspešno in čimprejšnje okrevanje želim!
www.saeka.si

