

Jak zvládnout chřipku

Studené počasí, nastydnutí a sezónní chřipka je tady. Jakmile bacily zasáhnou váš dům, dokážou nadělat ze života peklo pro všechny. Pokud chcete být lépe chráněni, začněte s prevencí ještě dnes. Všichni se nemůžeme vyhnout chřipkovému viru, ale máte možnost minimalizovat riziko pro sebe a svou rodinu. Použijte zdravý rozum a generacemi ověřené postupy. To rozhodně stojí za to.

20 rad

Prevence je vždy levnější, než léčba!

- 1 Po příchodu domů si myjte často ruce, pokud jste byli ve veřejných prostorách. Není nutné používat antibakteriální mýdla s chemickým triclosanem – voda a obyčejné mýdlo účinkují stejně.
- 2 Často vyměňujte ručníky. Použitím společného ručníku mohou přejít bakterie z jedné osoby na druhou. Nemocný člověk by měl mít svůj vlastní ručník.
- 3 Vyčistěte místa (stačí mýdlová voda), kde se mohou ukrývat bakterie ve vašem domě. Klikla na dveřích od lednice, koupelnové vodovodní

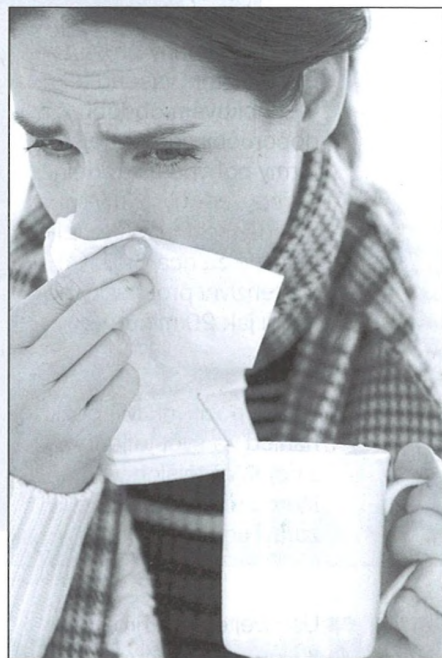
baterie, kliky, dálkové ovladače, vypínače světel, telefon, myčku, rukojeti nádobí, sůl a pepřenku, hračky a samozřejmě ruce.

- 4 Dopřejte si dostatek spánku. Nedostatek spánku negativně ovlivní váš imunitní systém – budete se cítit víc citliví na prochladnutí a viry. Vnímejte, co vaše tělo potřebuje – 8 hodin spánku nemusí být dost. Spánkový deficit můžete doplnit tzv. kočičím zdřimnutím během dne na 15 – 20 minut, pokud je to možné.

- 5 Pijte tekutiny. Pobyt a práce ve vytápěných místnostech vás připravuje o tekutinu – může tělo vysušovat. Zejména, když je venku zima, nemáte pocit žízně.

- 6 Užívejte vitamíny. Připravujte čerstvou kvalitní stravu pro celou rodinu. Pokud je to možné, vyhněte se stravování v „rychlo“ jídelnách. S vitamíny může být v zimních měsících problém.

- 7 Vystavujte tělo slunečním paprskům. Posílíte „výrobu“ vitamínu D, který pomáhá zvednout náladu. A dobrá nálada ovlivňuje imunitní systém. Jednou z mnoha možností jak získat vitamin D jsou houby – podívejte se na zajímavé video na našem webu Fakta X – http://faktax.tv/index.php?page=vfile&file_id=141



pokračování >>

• Obsah

Jak zvládnout chřipku ... 1
Bosenské údolí pyramid v roce 2015 - jak dál? ... 3
Na prahu epidemie chřipky: Chcete komplikace? Dejte se očkovat 8
Medvěd svou tajgu nikomu nevydá ... 12
Slovanská identita ... 16
Přetržená historie národů v 6. století ... 18
Genetické výzkumy evropské historie ... 24
Kvůli geneticky upravené potravě lidstvo degeneruje už v 21. století ... 28
Masné výrobky a rakovina ... 31
Vědomí je nejhlubším tajemstvím ... 33