

## **Piecas kļūdas ārstējot saaukstēšanos, un kā no tām izvairīties!**

### **SAGLABĀT LABU VESELĪBU, TAS IR KATRA CILVĒKA SVARĪGĀKAIS UZDEVUMS DZĪVES GARUMĀ!**

Saaukstēties ir gadījies katram. Tāpēc ir svarīgi uzzināt par četriem galvenajiem saslimšanas iemesliem (atūdeņošanās, uztura trūkums, intoksikācija un pietiekamas aizsardzības trūkums) un to, kā tos novērst vienkāršā veidā – dzert pietiekami daudz labas kvalitātes ūdeni, pilnvērtīgi ēst, savlaicīgi un regulāri attīrīt un aizsargāt savu organismu. Tas arī ir vienīgais veselības saglabāšanas algoritms.

Izprotot saaukstēšanās slimību iemeslu, mēs paši varam tikt galā ar saaukstēšanos. Protams, ar vienu noteikumu – ja rīkosimies pareizi!

Mūsu organisms, kā jebkurš cits mehānisms vai sistēma, optimāli strādā stingri noteiktos apstākļos (parametros). **Temperatūra un skābju – sārmu līdzsvars (pH)** – tie ir tikai 2 no galvenajiem parametriem.

Mūsu organisma aizsargfunkciju veic imūnsistēma, kuru pārstāv īpašas šūnas – killeri, kuri kā apsardzes darbinieki ar „feis – kontroli” nenogurstoši seko, lai organismā neiekļūtu „svešie”: baktērijas, vīrusi un toksīni. Ja organisma temperatūra un pH vide ir normas robežās, vienmēr pastāvīga – imūnsistēma labi tiek galā ar savu uzdevumu. Ja nav normā, tā ir svārstīga, - arī imunitāte „klibo”!

Pats vārds „**SAAUKSTĒŠANĀS**” radies no vārda – **AUKSTUMS (salt)**, un nozīmē **ATDZIŠANU**, kurai tika pakļauts organisms.

Ķermeņa atdzišana palēnina imūnsistēmas aizsargreakciju, veidojot labvēlīgus apstākļus vīrusu un baktēriju infekciju attīstībai – visi priekšnosacījumi, lai saslimtu!

Ar ko parasti sākas saaukstēšanās, gripa?

1. **FĀZE.** Vīrusa ielaušanās organismā notiek caur deguna gļotādu, tās uzdevums ir nepieļaut un novērst vīrusu un baktēriju intervenci. Deguns – tā ir mūsu „frontes līnija”. Organisms nekavējoties reaģē uz ielaušanos, cilvēks sāk intensīvi šķaudīt. Izraisot šķaudīšanu, organisms cenšas izmest gļotādas daļiņas, uz kurām uzsēduši vīrusi. Parasti, mēs šim svarīgajam brīdim nepievēršam pienācīgu uzmanību, - tā ir **kļūda Nr. 1**. Mēs palaižam garām laiku, dodam vīrusam iespēju!

Piemērs: bērns žēlojas, ka sāp kakls. Mamma paskatās kaklā, neko aizdomīgu neredz un saka: „Ej uz bērnudārzu, vakarā paskatīsimies”. Bērns atnāk vakarā jau ar temperatūru...

Ja sāp kakls, tas nozīmē, ka trahejas un rīkles gļotādās jau iefiltrējies vīruss. Gaidīt nedrīkst, steidzami ir jārikojas! Mēs zaudējam tik dārgo (!) laiku, kamēr vīruss vēl ir vājš! Tas tikko ir iefiltrējies, tas tikai vēl nāk izlūkos...

Gripas vīrusa inkubācijas periods ir 6 stundas. Pēc 6 stundām organismā jau būs kosmiskā intervence!

### **Pirmais solis:**

**Nekavējoties nostiprināt imunitāti un bloķēt iespēju vīrusam vairoties:** daudz dzert (līdz pat 3 litriem dienā) siltu sārmainu ūdeni ar citronu, upenēm, + liels daudzums C vitamīna, ķiploks.

1. **FĀZE.** Ja sākuma stadijā, sākot šķaudīt, cilvēks no vīrusa uzreiz sācis atbrīvoties, tad slimība ar to arī beidzas. Ja nav paspējis – sākas iesnas. Organisms sūta visas iespējamās ūdens rezerves palīgos deguna gļotādai. Tā pietūkst un sākas gļotu atdalīšanās, nesot projām arī vīrusus. Sākumā gļotas ir bezkrāsainas un tek lielā daudzumā (vīrusi tīrā veidā), pēc 4 -5 dienām – tās var kļūt strutainas (pievienojas baktērijas). Parasti mēs iesnas mēģinām apturēt – tā ir **klūda Nr. 2**. Lietojot līdzekļus, kas nomāc iesnas un klepu, tiek bloķēta organisma dabiskā aizsargreakcija, un kā rezultāts, pieaug tā kopējā intoksikācija, palielinās slodze uz izvadsistēmām. Vīruss aiziet dziļāk (rīkle, traheja): organisms cīnās, cenšas izgrūst vīrusu no augšējiem elpošanas ceļiem, sākas klepus. Mēs sākam lietot tabletes pret klepu (tā pati **klūda Nr. 2**).

Klepus – tās ir vajadzīgas nepatīkšanas, kuras veicina ātrāku gļotu izvadīšanu no elpošanas ceļiem un plaušām. Tādu klepu mēdz dēvēt par produktīvu. Produktīvs klepus – tā ir daļa no procesa, kas ļauj izārstēties no saaukstēšanās. Un labākais līdzeklis, kas veicina izdalījumu sašķidrināšanos un ātrāku izvadi, ir silts, sārmainis ūdens.

Tātad, ja kaut kādu iemeslu pēc Jūs neesat noreaģējuši un esat nokavējuši slimības sākumu, tad saaukstēšanās pāries akūtā formā: deguns tek, kaulus lauž, drebuļi, ceļas temperatūra, sākas klepus un gribas gulēt.

### **Otrais solis:**

**Ātrāk jāpalīdz sausam klepum pāriet atklepojamā, jeb „slapjā”, stimulējot limfātiskās sistēmas funkciju:** dzert daudz siltu ūdeni. Mūsu imunitātei vēl ļoti vajadzīga palīdzība – vitamīni. Bet labāku gļotu atdalīšanos veicinās atkrēpošanu stimulējošas tējas.

1. **FĀZE.** Parasti, kad cilvēks ir saaukstējies un slims, viņam pazeminās apetīte. Neskatoties uz to, daudzi cenšas paēst, lai spēcīnātu organismu... (Daudzi uzskata, ka gaļas vai vistas buljons, ir labākais līdzeklis organisma spēcīnāšanai). Taču lietot šajā periodā gaļas un piena produktus un saldumus – tā ir **klūda Nr. 3!**

Jo kamēr mūsu imūnsistēma un fermenti ir aizņemti cīņā ar vīrusu – baktēriju uzbrukumu, un tai tiek tērēts ļoti daudz enerģijas, organisms nespēj sagremot un sašķelt ēdienu un asinīs uzkrājas liels daudzums cukura un nesašķelto dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielu, kas padara asinis biezas, traucējot cirkulāciju, kā arī tās kļūst par lielisku barotni infekciju izraisītājiem. Tādēļ, sākoties vīrusu slimībām, pirmās dienas labāk atturēties no ēdiena vispār, sevišķi tas attiecas uz treknu ēdienu! Dzīvībai svarīgs nosacījums – dzert vismaz 2 – 3 litri silta ūdens un pieturēties pie vieglas veģetāriskas diētas.

### **Trešais solis:**

**Samazināt pārtikas slodzi organismam:** saaukstēšanās sasilšanu pirmajās dienās, nevajag sevi piespiest ēst, ja nav apetītes.

1. **FĀZE.** Slimojot, cilvēka ķermeņa temperatūra var paaugstināties līdz pat 38 grādiem, un tāda turēties dienu – divas, pie kam cilvēks gandrīz nesvīst. Temperatūru, kas būtiski nepārsniedz šo robežu, nevajag censties pazemināt, iejaucoties ar medikamentiem. 38 grādi – tā ir optimālākā temperatūra, imunitātes aktivizēšanai: kā atbildes reakcija uz paaugstinātu ķermeņa temperatūru – imunitāte sāk izstrādāt īpašu olbaltumvielu (interferonu), kura kalpo kā galvenais palīgs cīņā ar slimību. Ja Jūs pazeminājat temperatūru līdz 37 grādiem (vai zemāk), tad ar to izdarāt ļoti nopietnu triecienu pa organisma aizsargreakciju – tā ir **kļūda Nr. 4!**

### **Ceturtais solis:**

**Izveidot organismā patstāvīgas termoregulācijas apstākļus:** nepieciešams pēc katrām 30 minūtēm izdzert ½ glāzi karsta (40 grādu), maksimāli tīra ūdens. Var dzert sviedrējošas tējas: aveņu, upeņu lapu, liepzienu.

... Un lūk, akūtā fāze ir pāri. Saaukstēšanās slimības asās izpausmes – klepus, nespēks, paaugstināta temperatūra, pamazām pāriet, ar noteikumu, ja tiek spēcīnāta imunitāte un organisma šūnas saņem pilnvērtīgu uzturu.

... Bieži gadās, ka cilvēks gripu „izstaigā”, kļūst vieglāk, un viņš pārstāj lietot jebkādu preparātu, bet burtiski, pēc pāris dienām sasilst atkal, bet jau „noliekas” gultā tā pa īstam – smagi. Kas noveda pie tāda rezultāta?

Novājinājās imūnsistēma! Netika veikti pasākumi organisma aizsargspēju atjaunošanai, kad slimības akūtā fāze beidzās – tā ir **kļūda Nr. 5!**

### **Piektais solis:**

**Atjaunojiet organisma aizsargspējas:** Dzeriet siltu ūdeni, lietojiet vitamīnus, ķiplokus. Labākā ārstēšana – tā ir **Profilakse!**

Vienkāršākā – dzert labu ūdeni, uzņemt pilnvērtīgu uzturu un regulāri attīrīt savu organismu (tai skaitā arī no parazītiem, kas tik ļoti novājina imunitāti).