

Tiec ātrāk vesels

Slimošana ir organisma attīrīšanās. Atveseļošanās potenciāls ir Tevī pašā un dabas spēkā

Ieteikumi gripas, vīrusu un saaukstēšanās laikam

PROFILAKSE

- Mazgāt rokas ar ziepēm, īpaši atgriežoties no pilsētas un braukšanas sabiedriskajā transportā
- Dzert pietiekami daudz šķidrumu
- Vēdināt istabas, īpaši pirms gulēšanas, vislabāk gulēt pie atvērta loga (tas tiem, kas laicīgi norūdījušies)
- Atvēlēt pietiekami daudz stundu miegam
- Ieplānot, lai katru dienu ir iespēja būt svaigā gaisā
- Samazināt saldumu un neraudzēto piena produktu lietošanu uzturā
- Ēst augļus un dārzeņus, kas satur dabīgo C vitamīnu – citronus, apelsīnus, kivi, u.c.
- Uzturā daudz lietot ķiplokus (tos ēdienam labāk pielikt svaigus), sīpolus
- **Melnā plūškoka** (*Black elderberry, Sambucus nigra*) ogas un ziedi spēj ļoti spēcīgi stimulēt imunitāti, ogas ir viens no spēcīgākajiem zināmajiem pretvīrusu līdzekļiem, kāds zināms cilvēkam. Lieto 2 tējkarotes ogu (svaigas, saldētas) katru dienu aukstajā sezonā un vīrusi Tavai mājai ies ar likumu.
- Intensīvi uzturā lietot skābus kāpostus, kefīru, lakto – tie ir izcili probiotisko baktēriju avoti, kas, kārtojot zarnu mikrofloru, stiprina imunitāti
- Higiēnas un profilakses nolūkos skalot degunu ar jūras ūdeni vairākas reizes dienā, piemēram, HUMER – aerosols, pieejamas arī vienreizējās ampuliņas, kas labāk patiks zīdaiņiem un bērniem. Pieejami arī citi aerosoli, pārbaudi, vai tajos ir tikai jūras ūdens
- **Saaukstēšanās profilaksei** - **Tissue salts** jeb Bioķīmisko šūnu sāļu kombinācija **Coughs and Colds** (Klepus un Saaukstēšanās). Šīs ir zema atšķaidījuma 6X vai 9X homeopātiskās zāles, darbojas fiziskā jeb šūnu līmenī), sastāvā ietilpst **Ferrum Phos 9X + Kali mur 6X + Nat mur 6X** – lietot pa 4 graudiņiem 2x dienā ilgstoši (2-3 mēnešus), īpaši tiem, kam aukstajā gada periodā ir tendence saslimt ar saaukstēšanās slimībām. **Rīgas Homeopātiskajā aptiekā** varot nopirkt šos sāļus pulverīšu veidā, tad lietot, pa mazam naža galiņam no katra
- **Gripas profilaksei** - **OSCILLOCOCCINUM** 5-10 graudiņi 1x nedēļā gripas un vīrusu sezonas laikā, lietot visiem ģimenes locekļiem (nenemt vērā anotācijā norādītās devas). Ja kāds no ģimenes jau saslimis, pārējiem lietot zāles katru dienu, slimniekam 1. dienā, tad pārtraukt.
- **Kombinētie homeopātiskie preparāti** gripas un saaukstēšanās **profilaksei** un aizsargspēju veicināšanai
 - ECHINACEA komplekss, tabletes
 - AFLUBIN tabletes

VAI VAKCĪNA VAR TEVI PASARGĀT NO GRIPAS ?

- Te vari noklausīties Latvijas Radio 1 2014. gada 8. janvāra raidījumu **Kā labāk dzīvot** par tēmu "Lai gripu pārļaut būtu vieglāk".

mp3 audio failu klausies te

saite uz Latvijas Radio 1 šeit

Studijā profesore, Latvijas infektoloģijas centra galvenā ārste Baiba Rozentāle un ārsts imunologs Lauris Līcītis. Abi speciālisti diskutēs, par gripas vakcīnu efektivitāti jeb to, **vai gripas vakcīna spēs Tevi pasargāt no saslimšanas.**

Tomēr es nevaru noturēties necitēt mazu fragmentu no sarunas. Secinājumus izdari pats/i

Atbildot uz komentāru, ka gripas vakcīnai efektivitāte tikai 1,5 procenti, **profesore, Latvijas infektoloģijas centra galvenā ārste Baiba Rozentāle** raidījumā saka: "**Es jau varu vadīties TIKAI pēc tā, kas ir rakstīts gripas vakcīnas anotācijā.** Bet **anotācijā rakstīts**, ka gripas vakcīnas efektivitāte ir 75-79 procenti" (raidījuma 28. minūte).

- Sk žurnāla **Ko ārsti tev nestāsta** 2013. gada decembra izdevuma rakstu "Gripas ēnā" - nedaudz par gripas vakcīnām, bet vairāk par **profilaksi, kā sevi pasargāt no gripas**
- Un te būs mazliet spēcīgāks viedoklis par gripas vakcīnām

Dr Kelly Brogan par gripas poti

Dr Mercola intervē Barbara Loe Fisher - National Vaccine Information Center (ASV) www.nvic.org direktori **Skaties video šeit**

- Ja esi vakcinējies/vakcinējusies pret gripu iepriekšējos gados, mēģini atcerēties, vai Tev gripas vakcīna palīdzēja nenaslimt. Ja tomēr slimoji, tad pajautā sev, cik reizes vēl Tev vajag, lai uz savas ādas (tiešā un pārnestā nozīmē) pārliecinātos, ka gripas vakcīna Tevi nepadara veselāku.

KAD ESI SASLIMIS

FILOZOFISKI

- Dod atļauju savam organismam paslimot, atpūsties un sakrāt spēkus, lai atveseļotos
- Vislabāk būtu palikt mājās kādas dienas (tā pasargājam arī apkārtējos), pat ja liekas, ka esi neaizvietoams un ka vēl taču vari kustēt
- Daudz gulēt (guļot padomā, kāpēc saslimi tieši tagad)
- Neuztver saslimšanu kā sodu vai neveiksmi, bet kā iespēju organismam attīrīties no uzkrātajiem sārņiem (tāpēc īpaši piedomā, lai daudz dzertu)
- Necenties par katru cenu samazināt temperatūru - paaugstināta temperatūra ir laba zīme, ka organisms cīnās ar vīrusu un tā izdalītajiem toksīniem. Paļaujies, ka organisms tiks galā. Temperatūras pazemināšana ar ķīmiskām zālēm organismam nepalīdz izveseļoties, bet tikai apslāpē simptomus. Bez tam, pretiekaisuma zālēm (Paracetamol, Tylenol, Panadol, Ibuprofen u.c.) ir daudzi un nopietni blakusefekti - šīs zāles var radīt gremošanas trakta asiņošanu un čūlas, var būt pēdējais piliens organismam autisma attīstības scenārijā, u.c. Par blakusefektiem **lasi vairāk te**.
Atceries - **nevienas ķīmiskās zāles organismu nepadara veselāku, bet tikai traucē dabiskajiem atveseļošanās ceļiem**
- Bērniem tieši slimošana ir veids, kā stiprināt imunitāti (ja organismam ļauj pašam tikt galā un atveseļošanās procesu nenomāc ar ķīmiskām zālēm)
- Ja saslimis mazais, saki sev, ka šī slimošana nav ne pirmā, ne pēdējā, un ar katru bērniņš paliks stiprāks, atceries, ka vecāku miers mazajam ir ļoti svarīgs, tāpēc uztver viņa slimošanu filozofiski, un paļaujies, ka mazais tiks galā.

PRAKTISKI

- **Nelietot antibiotikas** – šīs stiprās zāles vīrusiem (tai skaitā gripai) nepalīdz. Ja netici, **Lasi šeit**
- Dzert daudz ūdeni (ūdeni vēlams paskābināt ar citronu), tējas, sulas (vēlams svaigi spiestas)
- Turpināt bieži mazgāt rokas
- Turpināt skalot degunu ar jūras ūdeni vairākas reizes dienā
- Pārtraukt saldumu un neraudzēto piena produktu lietošanu uzturā (cukurs baro sliktās baktērijas organismā, bet piena olbaltums vairo gļotas)
- Ēst augļus un dārzeņus, kas satur dabīgo C vitamīnu – citronus, apelsīnus, kivi, u.c.
- **PAPILDINĀTS**. Lai mazinātu iekaisīgos procesus organismā, lieto C vitamīnu papildus lielās devās. Droši vari lietot 1-3 g dienā
- **PAPILDINĀTS**. Ja tek deguns, sāp kakls, vai jūti, ka visi galvas dobumi pilni ar gļotām, intensīvi palieto Probiotiku kapsulas. Attaisi kapsulu, izber pulverīti uz mēles un ļauj tam pabūt mutē, nesteidzies norīt. Dod iespēju baktērijām piekļūt katram mutes dobuma stūrītim. Īpaši svarīgi šo izdarīt uz nakti, un teju aizmigt ar **Probiotiskajām baktērijām** mutē. Šo būtu labi atgādināt arī vēl veselajiem mājniekiem, lai viņiem vīruss nepielīp
- **PAPILDINĀTS**. Varbūt Tev var noderēt kāds padoms, ko minu rakstā **Sāp austinās - kā mazajam palīdzēt dabiskiem līdzekļiem**

- Mazāk ēst (gremošana atņem organismam spēku, kas vajadzīgs, lai izveseļotos), bet ne badoties, jo caur gremošanas traktu no organisma izvadās arī vīrusu radītie toksīni
- Tautas līdzekļi, kas spēcina un atvесеļo – te kā piemērus minu tikai tos, kas ātrumā ienāk prātā
 1. Ķiploks (tikai nebāzt degunā) – to vislabāk saspiešā veidā ēdienam pievienot svaigu, tieši pirms ēšanas, jo pievienojot gatavošanas laikā, daudz vērtīgo vielu iet bojā (piem., fitoncīdi, kas spēj iznīcināt slimību ierosinātājus)
 2. Melnais rutks ar medu – klepum
 3. Medus+ķiploks+dzērvenes
 4. Alveja ar medu – klepum
 5. Priežu čiekuru sīrups
 6. Upenes
 7. Aroniju ziedu tēja
 8. Ingvera tēja (plus dažādas garšvielas) labi izsildīs
 9. Tumerika tēja palīdzēs mazināt sāpes un iekaisumu
 10. Utt.
- **Kombinētie homeopātiskie preparāti – ja pilns vai tek deguns, ir klepus, sāp kakls**

Piezīme. Šo sarakstu neuzskatīt par kādas zāļu firmas lobēšanu, šo info apkopāju, lai parādītu pieejamo homeopātisko zāļu klāstu, un tas nebūt nav pilnīgs. No šiem tikai dažus esmu pati izmēģinājusi sev vai ģimenē. Pēc pieredzes varu teikt, ka kombinētie preparāti ne vienmēr palīdz visiem. Tie noteikti nav jālieto visi, paļaujos, ka katrs var atrast to, kas nu kuram palīdz vislabāk attiecīgajā reizē.

AFLUBIN pilieni - gripas un saaukstēšanās profilaksei, apaukstētam degunam
STIRAN pilieni – ieilgušām iesnām, iekaisušam degunam
DELUFEN aerosols – iesnām, īpaši jūtīgam degunam
EUPHORBIUM aerosols – degunam, rinītiem, sinusītiem
HOMEOVOX tabletes – ja pazudusi balss kakla sāpju vai pārpūles dēļ
CORYZALIA tabletes – saaukstēšanās un iesnas
INFLUCID pilieni – ja saaukstēšanās ar temperatūru
STODAL sīrups – klepum

- **Tissue salts** jeb Bioķīmisko sāļu kombinācija **Coughs and Colds** (Klepus un saaukstēšanās) - Ferrum Phos 9X + Kali mur 6X + Nat mur 6X – pa 4 graudiņiem siltā ūdenī dzert pa malkam visas dienas garumā vairākos piegājienos, vairākas dienas. **Rīgas Homeopātiskajā aptiekā** varot nopirkt šos sāļus pulverīšu veidā, tad lietot, pa mazam naža galiņam no katra
- **Vai** atsevišķi **Tissue salts** atbilstoši simptomiem (skaties zemāk)

Pa 4 graudiņiem siltā ūdenī dzert pa malkam visas dienas garumā vairākos piegājienos, vairākas dienas

Ferrum Phos 9X – kad ir karstuma sajūta, aizlikts deguns un krūtis, intensīva šķaudīšana (saslimšanas priekšvēstneši), svarīgi noķert šo pašu saslimšanas sākumu un lietot Ferrum Phos 9X, lai saaukstēšanos laicīgi apturētu vai padarītu vieglāku. Šis sāls arī jālieto, kad ir temperatūra

Kali Sulph 6X – veicina svīšanu

Nat mur 6X – iesnas, saaukstēšanās ar ūdeņainiem izdalījumiem, aukstuma un diskomforta sajūtu, pazūd smaržas un garšas sajūta, āda sausa

Kali mur 6X – saslimšanas otrajai stadijai, ko raksturo aizlikts deguns, balti izdalījumi

Calc Phos 9X – īss kurss palīdz ātrāk atgūt spēkus pēc slimības

- **Individuāli piemeklētas homeopātiskās zāles atbilstoši simptomiem**, te minū biežāk lietotās saaukstēšanās gadījumā

Aconite 30C – jālieto iespējami ātri pēc nosalšanas, saaukstēšanās. Homeopāti saka, šīs zāles jālieto "vakar"

Belladonna 30C – ja ir liela temperatūra

Gelsemium 30C – gripas zāle Nr 1, derēs, ja ir gripai raksturīgie simptomi (sk. zemāk)

Ferrum Phos 30C – jālieto saaukstēšanās sākumā, palīdz cīnīties ar iekaisumu

- Zāles var lietot bieži – 4-5 x dienā pa 2 zirnīšiem vai pat biežāk
- Zāles palīdzēs vēl efektīvāk, ja tās dzer izšķīdinātas remdenā ūdenī
- Parasti, ja īstās zāles piemeklētas, tās palīdz ātri un efektīvi
- Ja pēc 3-4 devām nav uzlabojuma, pārvērtē atkal simptomus, varbūt vajag citas zāles
- Nevajag lietot zāles ilgāk par 2 dienām, JA NEPALĪDZ
- **Sazināties ar savu homeopātu, ja augsta temperatūra ir ilgāk par 3-4 dienām un homeopātiskās zāles nepalīdz**

Piezīme

Saslimšanai attīstoties, nereti iedzīvojamies klepū (kas no sausa lēnām pāriet tādā klepū, kas atklepojas, līdz tas iztīrās un lēnām izbeidzas), kakla sāpēs vai ilgstošās iesnās un citās deguna dobuma problēmās. Arī šīm problēmām var ļoti labi palīdzēt ar homeopātiskajām zālēm. Tomēr šī materiāla mērķis nav aptvert visus iespējamās saslimšanas scenārijus un slimības attīstību, tāpēc te neminu individuālās homeopātiskās zāles klepum, iekaisušam kaklam vai degunam. Šeit minētie preparāti palīdz agrīnā slimības stadijā, kad, pareizi piemeklēti, tie ļauj saslimšanu apturēt agrīnā stadijā, padarīt to vieglāku, kā arī neaizlaist pārāk tālu, lai rastos sarežģījumi.

Ja tomēr neizdodas tikt galā saviem spēkiem - ja ievēroti augstākminētie ieteikumi, piemeklētās homeopātiskās zāles nepalīdz 3-4 dienu laikā, un izteikta uzlabojuma slimības gaitā nav, vēlams sazināties ar savu homeopātu, lai nerastos slimības komplikācijas ar tālejošām sekām.

Vienmēr ir labāk pakonsultēties ar homeopātu jautājumam vai šaubu gadījumā, lai slimību neieļautu pārāk tālu. **Homeopātija visefektīvāk var palīdzēt, ja slimību sāk ārstēt "vakar" jeb pie pirmajām vēl knapi sajūtamajām saslimšanas pazīmēm.**

JA IR GRIPAS SIMPTOMI

- Gan Filozofiski, gan Praktiski - sk. visus augstāk minētos ieteikumus
- **OSCILLOCOCCINUM** – pie pirmajām saslimšanas pazīmēm, pirmajā dienā – 2 graudiņus katras 2 stundas
- **Tissue salts** jeb Bioķīmisko sāļu kombinācija **Gripai - Ferrum Phos 9X + Kali mur 6X + Nat sulph 6X** – pa 4 graudiņiem siltā ūdenī dzert pa malkam visas dienas garumā vairākos piegājienos, vairākas dienas. **Rīgas Homeopātiskajā aptiekā** varot nopirkt šos sāļus pulverīšu veidā, tad lietot, pa mazam naža galiņam no katra
- **Vai** atsevišķi **Tissue salts atbilstoši simptomiem** (sk. augstāk)
- Te zemāk minu **5 populārākās homeopātiskās zāles**, kas palīdzēs atveseļoties no gripas bez blakusefektiem

ATCERIES, lietojot Homeopātiskās zāles

- **Akūtās situācijās vienmēr lieto zemas potences (neliela atšķaidījuma) homeopātiskās zāles 30C (vai 12C, vai 6C)**
- **Zāles palīdzēs tad, ja to apraksts atbilst slimnieka simptomiem, cik vien tuvu iespējams**
- Nav nozīmes izmēģināt visas zāles
- Var būt, ka pilnīgi visi vienas zāles simptomi nav izteikti, piem., pārējo Gelsemium simptomu gadījumā tomēr gribas dzert. Tad skatās, lai zālēm atbilstu vairums simptomu
- Zāles var lietot bieži – 4-5 x dienā pa 2 zirnīšiem vai pat biežāk
- Parasti, ja īstās zāles piemeklētas, tās palīdz ātri un efektīvi
- Ja pēc 3-4 devām nav uzlabojuma, pārvērtē atkal simptomus, varbūt vajag citas zāles
- Nevajag lietot zāles ilgāk par 2 dienām, **JA NEPALĪDZ**
- Ja simptomi nepāriet vai neuzlabojas 4-5 dienās, konsultēties ar ārstējošo homeopātu vai ģimenes ārstu (atceroties, ka izvēle dzert vai ne viņa ieteiktās ķīmiskās zāles paliek Tavā ziņā, atkārtoju vēlreiz – **antibiotikas gripai un citiem vīrusiem nepalīdz**)

Gelsemium

- gripas zāle Nr 1
- gripas simptomi attīstās lēnām
- slikta pašsajūta, nogurums
- vispārējs sagurums, smaguma sajūta, dullums, apātija
- smagi acu plaksti
- sāp locekļos, locītavās, muskuļos, mugurā
- galvas sāpes, kakla sāpes
- drebuļi augšup un lejup pa mugurkaulu
- negribas dzert
- var būt temperatūra
- vēlme gulēt un gribas, lai visi liek mierā (būt vienam)
- īpaši nesvīst

Bryonia

- arī sākas lēnām, ar sāpēm visur
- var būt paaugstināta temperatūra, ar sausu karstumu
- gribas gulēt pavisam mierīgi, jo sāpes ir vairāk pat no niecīgākās kustības
- kašķīgums, gribas, lai atstāj vienu
- sausums visos elpceļos
- slāpst, ik pēc brīža gribas dzert aukstu ūdeni
- sauss, rejošs klepus, var būt sāpīgs, jāsaķer krūtis, kad klepo

Eupatorium

- sajūta, ka kauli ir ievainoti vai salauzti
- muskuļu sāpes
- viss sāp, gribas žēloties
- sāp galva (sajūta, ka plīst pušu)
- jūtīgas, sūrstošas acis
- tek deguns, šķavas, iesnas
- jēla sajūta krūtīs
- klepojot sāp galva
- kārojas ļoti aukstu ūdeni, bet no tā var sākties drebuļi
- var būt vemšana (vemj zaļu žulti)
- sliktāk no kustībām, aukstuma, svaiga gaisa

Rhus Toxicodendron

- ja gripa sākas aukstā, mitrā laikā
- sākas ar izteiktām sāpēm un stīvumu locītavās
- sāpes ir izteiktākas, uzsākot kustību (piem., pieceļoties no gultas vai apguļoties)
- sāpes paliek mazākas, kad iekustas
- ātri rodas nogurums un atkal vajag atpūsties (šis cikls rada nemierīgumu)
- nevar atrast ērtu pozu
- sliktāk naktī – nepārtraukti jāgrozās pa gultu
- sāpēm var palīdzēt siltums

Arsenicum Album

- gripa ar ūdeņainiem un dedzinošiem izdalījumiem no deguna un acīm
- daudz jāšķauda, no kā nāsis paliek sarkanas un jēlas
- tekošais deguns mainās ar aizliktu degunu
- ar temperatūru ļoti auksti, drebuļi
- izteiktas slāpes, gribas bieži dzert siltus dzērienus maziem malkiem
- prāts nemierīgs, kašķīgs, aizkaitināms, nervozs
- visiem simptomiem labāk no siltuma, izņemot galvas sāpes, kam labāk svaigā gaisā
- parasti sliktāk pēc pusnakts un no temperatūras maiņas

ATCERIES

Ja tomēr ir vajadzība lietot ķīmiskās zāles vai pat antibiotikas, homeopātiskās zāles vari droši lietot paralēli, un tās tik un tā darīs savu darbu. Labāk nemocīt sevi ar šaubām un smagām izvēlēm brīdī, kad esi slims vai saslimis bērns. Mierīgu sirdi lieto, kas nepieciešams, reizē lietojot homeopātiju, un, ļoti ceru, Tava ticība organisma gudrībai un spējai atveseļoties dabiskā ceļā ar katru reizi pieaugs.

Lai Tavās mājās veselība!

