

## VODIČ KROZ IMUNITET

---

PRAKTIČNI SAVJETI



# Vodič za podizanje imuniteta prirodnim putem

Netko samo ponekad, a netko jako često zapadne u stanje slabog [imuniteta](#). Nekome je dovoljno da bude malo na propuhu i već se prehladi. Imunitet nas čuva od obolijevanja pa podizanjem imuniteta podižemo i vjerojatnost da ostanemo zdravi.

Za vas smo priredili listu s preporukama za podizanje imuniteta. Radi se o vrlo efikasnim metodama, ali nije nužno da ih sve primijenite. Dovoljno je da izaberete 3 metode koje vam je najlakše provesti i da ih se držite. Dobri rezultati neće izostati.

## 1. Pijte sok od limuna

Ovo ne govorimo zbog vitamina C. Naravno, [limun](#) obiluje vitaminom C što je dobro za imunitet, ali limun ima još jednu bitnu karakteristiku. Njegova kiselost (pH vrijednost) potiče razvoj zdravih bakterija u tijelu i štiti ga od razvoja virusa i štetnih bakterija.

Limun možete piti svježe iscijeđen, možete ga dodavati u čaj, umjesto octa u salatu, pri kuhanju.

## 2. Koristite prirodne sastojke za podizanje imuniteta

Spomenut ćemo dva najefikasnija. [Češnjak](#) je najjači prirodni [antibiotik](#) i dobro je barem jednom tjedno najesti se češnjaka. Sirovi češnjak bolji je od kuhanog, ali opet, kuhanjem se smanjuje miris češnjaka, a to će mnoge nagnati da ga kuhaju. Premda neki kupuju tablete s češnjakom u ljekarni, mi bismo ipak preporučili čisti češnjak s tržnice.

Drugi bitan prirodni sastojak za imunitet je **Aloa Vera**. Aloa Vera se ponekad opisuje kao čudotvorna biljka koja liječi sve bolesti. Mi ne bismo išli tako daleko, ali ju svakako preporučujemo.

[Eterična ulja](#) također mogu doprinijeti jačanju obrambenog sustava.

## 3. Spavajte dovoljno

Svatko od nas ima drugačije potrebe za snom i zato nije moguće definirati koliko je sati sna idealno. Neke osobe trebaju samo 6 sati sna u prosjeku, a neke i do 10 sati. To ovisi i o vašoj dobi, o godišnjem dobu, o tome koliko ste fizički aktivni i o raznim drugim čimbenicima.

**Bitno je da se dobro naspavate.** Dobar san povezan je s lučenjem hormona važnih za naše tijelo, on će poboljšati vašu sposobnost razmišljanja, popraviti vam raspoloženje, čak i uljepšati kožu (zato se kaže "beauty sleep"). Nedovoljna količina sna narušava imunitet.

Broj sati je individualna, generalna preporuka je 7-8 h sna.

## 4. Pijte puno vode

Postoji jedno pravilo koje kaže: “Većina glavobolja javlja se zato što ljudi jednostavno ne piju dovoljno vode.”

Žeđ nije jedini znak pomanjkanja vode, glavobolja također signalizira [dehidraciju](#). Koliko vode vam treba? Teško je točno reći jer i to ovisi o raznim čimbenicima, ali minimalno litra i pol dnevno.

Ispijanjem dovoljno vode čistite tijelo od toksina, ali i hidrirate svoj organizam.

## 5. Smanjite unos kave

[Kava](#) ima neka dobra svojstva, ona je [antioksidans](#) baš kao i čokolada. Ipak, kava izvlači vodu i minerale iz tijela. Uz kavu pijte obavezno i vodu da nadoknadite tekućinu.

## 6. Smanjite unos slatkog

Ukoliko ćete se držati samo jednog savjeta od ovih koje smo ponudili, neka to bude ovaj. Eliminirajte šećer iz prehrane i primijetit ćete pozitivne promjene u tijelu, postat ćete energičniji i manje ćete obolijevati.

Rafinirani šećer ima određene sličnosti s drogom, što ga više konzumirate, više ga i želite. Tako se stvara ovisnost.

Šećer naglo ulazi u krvotok, podiže [razinu](#) šećera koja potom naglo pada. Taj nagli proces narušava imunitet. Neki doktori koji su svjesni problema unosa šećera ići će tako daleko da će vam prije savjetovati da prestanete unositi šećer nego da prestanete pušiti. Nemojte šećer zamijeniti umjetnim sladilima, ona su na svoj način isto prilično štetna.

## 7. Konzumirajte dovoljno proteina

[Proteini](#) su građevni blokovi koji su neophodni za zdravo tijelo, za zdravi um i naravno, za imunitet. Dijete koje propisuju smanjen unos proteina obično obiluju [ugljikohidratima](#).

## 8. Opskrbite se zalihom voća i povrća

Znamo da je zima u našim krajevima oskudna, naglask zimi je na jabukama i narančama. Voće i povrće važan su izvor vitamina, minerala, antioksidansa, vlakana i [enzima](#). Ukoliko niste u mogućnosti zdravo se hraniti, vitamine možete nadoknaditi [vitaminskim pripravcima](#). Svako voće ima drugačiji kemijski sastav, a zlatno pravilo je konzumirati voće i povrće svih boja, od bijele i žute do tamno crvene i crne. Hrana s visokim razinama antioksidansa je odlična za vaš imunološki sustav. [Antioksidansi](#) iz superhrane mogu smanjiti rizik od raka i drugih bolesti, a uz to osnažuju i vaš [imunitet](#).

Ukoliko ste sigurni da ovu preporuku nećete moći slijediti možete pokušati s Vitaminima A-Z koji u jednoj kapsuli dnevno osiguravaju dovoljnu količinu vitamina, minerala i sl.

## 9. Vježbajte i provodite vrijeme na svježem zraku

Danas je nažalost normalno provoditi 90% vremena u zatvorenom prostoru, domu, uredu, trgovačkom centru. Svježi zrak dobro djeluje na raspoloženje i na imunitet.



Umjereno vježbanje, vožnja biciklom, trčanje i sl. imaju jak učinak na imunitet. Vježba čini naše tijelo otpornijim i povećava cirkulaciju krvi u tijelu. Vježbanjem se poboljšava i limfna drenaža kojom se izbacuju toksini iz organizma.

Vježbajte redovito, barem 15 minuta dnevni ili 1.5 do 2 sata tjedno.)

## 10. Smanjite razinu stresa u životu, priuštite si stvari koje volite

Provodite vrijeme s prijateljima, odite na masažu, pripremite si toplu kupku. Raspoloženje i zdravstveno stanje povezani su.

Smijeh smanjuje hormone stresa i povećava imunološke stanice sustava koje napadaju viruse. Smanjite razinu stresa kako god znate. Možda je za vas joga, meditacija, autogeni trening. Riješite li se stresa život će postati ljepši, a to će se pozitivno odraziti i na imunitet.

## 11. Nemojte uzimati previše antibiotika ili tableta

Uzimanje previše tableta može biti štetno za vaš imunološki sustav. U tom slučaju vaše tijelo će se početi oslanjati samo na tablete, a ne na vlastiti imunitet.



## 12. Izbacite cigarete/alkohol

Izbacite ili barem ograničite unos toksina poput cigareta, alkohola i masne hrane koja sadrži velike količine šećera, masnoća i raznih aditiva.

# Jačanje imuniteta kod djece u 10 koraka

Djeca su izložena velikom broju virusa i bakterija u svom svakodnevnom okruženju, pa tako igra s vršnjacima ili boravak u zatvorenim prostorijama može uzrokovati učestalu pojavu i širenje raznih infekcija. Međutim, ovi faktori neće podjednako utjecati na svu djecu. Dok se kod nekih imunološki sustav uspješno bori protiv raznih mikroba, drugi će češće obolijevati, primjerice od prehlade ili [gripe](#).

Primjenom nekoliko savjeta stručnjaka možete doprinijeti jačanju imunološkog sustava te tako osigurati zaštitu od raznih mikroba koji mogu negativno utjecati na zdravlje vašeg djeteta.

### 1. Osigurajte vašem djetetu dovoljno sna

Osim što utječe na psihički i fizički razvoj djeteta, odgovarajuća količina sna pomaže i kod održavanju zdravlja i obrane od infekcija. Loš san može smanjiti otpornost organizma, povećati vjerojatnost pojave raznih infekcija, ali i utjecati na njihovo trajanje i učinkovitost cijepljenja.

### 2. Pazite na unos tekućine

Pobrinite se da vaše dijete u svakodnevnoj prehrani unosi dovoljnu količinu tekućine u obliku vode, mlijeka ili voćnih sokova bogatih vitaminima. Izbjegavajte pića s visokim udjelom šećera ili umjetnih sladila.

### 3. Uravnotežena prehrana

Uravnotežena prehrana osigurava jak i zdrav imunološki sustav. Nutritivni nedostaci mogu povećati osjetljivost na viruse i bakterije, stoga se preporučuje da u svakodnevnu prehranu uvrstite svježe voće i povrće, orašaste plodove, sjemenke, grah i [cjelovite žitarice](#).

**Namirnice koje doprinose jačanju imuniteta su:** [limun](#), [jagode](#), banane, papaja, dinja, borovnica, marelica, [mango](#) i grejp, češnjak, luk, rajčica, [brokula](#), slatki krumpir, špinat, mrkva, [kelj](#), tikvice, [mahunarke](#) te proizvodi od soje.



Ove namirnice sadrže visoku razinu vitamina, minerala, [enzima](#) i antioksidansa koji jačaju imunitet. Osim toga, preporučuje se i konzumacija žutog povrća koje sadrži karotenoide – prirodnu tvar koja potiče imunološki sustav i proizvodnju bijelih krvnih stanica.

#### **4. Reducirajte unos šećera i umjetnih sladila**

Konzumacija šećera, s druge strane, smanjuje broj i funkciju bijelih krvnih stanica koje pomažu u borbi protiv raznih infekcija i povećavaju efikasnost imunološkog sustava. Osim toga, šećer je odgovoran i za druge bolesti, uključujući [dijabetes](#) i srčane probleme. Umjesto proizvoda s visokim udjelom šećera ponudite vašem djetetu voće ili voćni [jogurt](#). Na ovaj način, doprinijet ćete jačanju njegova imuniteta i obrani od raznih infekcija.

#### **5. Probiotici**

Na tržištu postoje razni probiotički pripravci namijenjeni djeci. Oni doprinose jačanju imuniteta tako što pomažu uspostavljanju ravnoteže između tzv. dobrih i loših bakterija te povećavaju ili poboljšavaju fagocitozu, koju bijele krvne stanice koriste za onesposobljavanje bakterija. Osim toga, [probiotici](#) doprinose povećanju broja T-limfocita te stanica prirodnih ubojica (važna skupina limfocita koja uništava tumorske stanice i mikrobe).

#### **6. Dobre masti**

Tijelo vašeg djeteta treba određenu količinu nezasićenih masnih kiselina kako bi ostalo zdravo. One djeluju na jačanje imuniteta povećanjem aktivnosti bijelih krvnih stanica, a uz to štite tijelo tijekom reakcije na infekciju.

Mnoge vrste ribe, primjerice tuna ili losos, su prirodno bogate Omega-3 masnim kiselinama. Drugi dobar izvor Omega-3 je laneno ulje koje možete dodati u žitarice ili zobenu kašu. Osim toga, esencijalne masne kiseline zastupljene su i u orašastim plodovima poput lješnjaka, oraha ili pistacije.

Istraživanja pokazuju da djeca koja konzumiraju pola žličice lanenog ulja dnevno imaju manje i manje ozbiljne respiratorne infekcije.

## 7. Vitamini i minerali

- **Vitamin C** je na vrhu popisa kada je riječ o jačanju imuniteta. On povećava proizvodnju bijelih krvnih stanica, ali i razinu interferona, prirodnih proteina koje proizvode stanice imunološkog sustava kao odgovor na viruse, parazite i tumorske stanice. Na tržištu postoje dodaci vitamina C, no dovoljna količina može se unijeti i konzumacijom pet manjih obroka (veličine šake) voća i povrća dnevno.
- **Vitamin D** nastaje pod utjecajem sunca, a ima ga i u plavoj ribi. Znanstvena istraživanja pokazuju kako se imunološki sustav ne može aktivirati bez njegove prisutnosti. Osnovne funkcije vitamina D su reguliranje imunološkog sustava, reguliranje rasta stanica i hormonske ravnoteže. Dodatak vitamina D uobičajen je u prehrani novorođenčadi.
- **Vitamin E** je važan **antioksidans** koji doprinosi jačanju imuniteta kod djece. Potiče proizvodnju T-limfocita i stanica prirodnih ubojica koje traže i uništavaju bakterije. Dovoljna količina vitamina E može se dobiti iz prehrane bogate sjemenkama te biljnim uljima i žitaricama.
- **Cink** povećava proizvodnju bijelih krvnih stanica koje se bore protiv infekcija i pomaže im da otpuštaju više antitijela. Istraživanja pokazuju kako dodatak cinka kod dojenčadi i djece može smanjiti učestalost akutnih respiratornih infekcija. Najbolji izvor cinka su morski plodovi, govedina, perad, jaja, **mlijeko** i mahunarke. Na tržištu postoje i specijalni dodaci cinka namijenjeni djeci. Preporučeni dnevni unos je od 8-11mg.
- **Selen** također povećava proizvodnju bijelih krvnih stanica. Najbolji izvor selena su: tuna, jastog, škampi, cjelovite žitarice, povrće, smeđa riža, sir, bijelo pileće meso, **sjemenke suncokreta**, češnjak i brazilski orah.

## 8. Prirodni preparati

Kod jačanja imunološkog sustava vašeg djeteta mogu vam pomoći i neki prirodni preparati. Osobito se preporučuje biljka **ehinacea** koja djeluje stimulirajuće na imunološki sustav te ima antivirusno i protuupalno djelovanje. Osim toga, ova biljka djeluje na povećanje broja leukocita, te pojačava fagocitu bakterija.

Uz ehinaceju, jačanju imuniteta doprinosi i konzumacija **matične mliječi**, koja potiče regeneraciju svih stanica u tijelu, te **kolostruma (prvog mljeka koji se stvara u majčinim**

**prsimu).** Ovi dodaci mogu se pronaći i u oblicima koji su prihvatljivi djeci, stoga se preporučuje njihova konzumacija od najranije dobi.

## 9. Izbjegavajte nepotrebne antibiotike i cjepiva

Danas se djeci propisuju velike količine antibiotika koji mogu ozbiljno oslabiti imunološki sustav djeteta, ali i izgraditi otpornost na sam lijek. Cjepiva mogu pružiti imunitet za određenu bolest, ali ne povećavaju ukupni imunitet ili zdravlje djece. Umjesto pribjegavanja ovim metodama, pokušajte djelovati preventivno aktivnim utjecajem na jačanje imuniteta djeteta.

## 10. Rekreacija i boravak na svježem zraku

Rekreacija je poželjna od najranije dobi, a u velikoj mjeri može doprinijeti i jačanju imuniteta. Umjereni tjelesni aktivnosti potiče proizvodnju bijelih stanica, a boravak na svježem zraku jača imunitet djeteta. Aktivno provođenje vremena u prirodi s vašim djetetom zasigurno će se višestruko pozitivno odraziti na njegovo zdravlje.

# Prehrana za jačanje imuniteta

U moderno doba žurba je postala naš životni stil. Organizam izlažemo velikim naporima, a vremena za kvalitetnim obrokom sve je manje.

## Djelovanje stresa na organizam

**Kada se stresom sve zalihe iscrpe osjećamo se umorno,** imamo glavobolje, bolove u zglobovima, probavne smetnje, promjene raspoloženja i česte prehlade, a vidljive su i promjene na koži. Sve to stvara dobar temelj za razvoj budućih bolesti.

Prehrana ima neprocjenjivu ulogu za naš organizam. Ona treba biti podijeljena u manje obroke više puta dnevno. Vrlo je važan i izbor namirnica. Treba konzumirati svježe sezonsko voće i povrće, cjelovite žitarice i posnog mesa (piletinu, puretina i sl.) ili ribe, koje će tijelu osigurati dovoljne količine nutrijenata, vitamina i minerala. **Zato birajmo što ćemo jesti** jer vitamini i minerali imaju veliku ulogu i nezamjenjive su komponente biokemijskih mehanizama.

## Industrijska prerada osiromašuje hranu

Današnja industrijska hrana proizvodi se složenim tehnološkim postupcima koji podrazumijevaju brojne modifikacije i promjene izvorno svježe hrane. Moramo znati da se transportom, skladištenjem, izlaganjem sunčevoj svjetlosti i različitim aditivima znatno smanjuje količina vitamina i minerala.



## Hrana za jačanje imuniteta

Naš imunološki sustav se "hrani" vitaminima i mineralima i na taj nas način štiti, ali ako dođe do njihovog disbalansa pojavljuje se bolest.

Evo nekoliko načina kako možemo poraditi na svom imunološkom sustavu:

- **Vitamin C** - U prehrani je poguban **manjak vitamina C** jer on doprinosi smanjenoj uporabi kisika u stanicama i tkivima te posljedično do slabljenja imunoloških obrambenih snaga organizma, pa je organizam skloniji obolijevanju. Istraživanja pokazuju da je vitamin C jedan od najjačih obrambenih sredstava tijela pred mnogim različitim uzročnicima bolesti te da snižava sistolički tlak. Zajedno s vitaminom C, mineral željezo je također neophodan za prijenos kisika do svih stanica u organizmu. Željezo sprečava **umor** i sudjeluje u obrani organizma od stresa i infekcija.
- **Magnezij** – U stanjima iscrpljenosti, umora i stresa treba obratiti pažnju na magnezij, koji, osim što je važan za pravilan rad **srca**, mišića i živčanog sustava, potiče metabolizam aktivacijom za njega neophodnih mnogobrojnih **enzima**.
- **Vitamin E** – Zadovoljavanju potrebe za povećanjem zalihe vitamina pridonijet će i vitamin E, koji poboljšava cirkulaciju, neutralizira djelovanje slobodnih radikala te poboljšava djelovanje imunološkog sustava.
- **Lecitin** je tvar koja također učinkovito pomaže kod umora. Bogat je izvor vitamina B skupine, od neizmjerne je važnosti u očuvanju intelektualnih sposobnosti, pozitivno djeluje na raspoloženje, naročito u stanjima stresa.
- **Jogurti**, kao i ostali mliječni proizvodi s probioticima, štite crijevnu mikrofloru koja je temelj zdravlja, a dovoljno tekućine (najmanje 1,5 litra negazirane vode ili biljnih čajeva) pomaže u uklanjanju štetnih tvari iz tijela. Nekoliko šalica zelenog ili bijelog čaja dnevno vrijedan je izvor vitamina C i zaštitnih spojeva - polifenola, koji su "čuvari zdravlja".
- **Matična mliječ** – Od pčelinjih proizvoda, koji su osobito dragocjeni u stanju iscrpljenosti, pomanjkanja psihofizičke vitalnosti organizma i opće bezvoljnosti, najznačajnija je matična mliječ (gelee royale) koja kao prirodni biostimulans svojim sadržajem vitamina, minerala, aminokiselina i ostalih tvari izrazito jača **imunitet**. Ona također obnavlja energetske zalihe organizma, normalizira metabolizam i podiže opću vitalnost organizma.
- **Ehinacea**- Istaknula bih i biljku Ehinaceu koja povoljno djeluje na imunološki sustav i daje vrlo dobre rezultate u prevenciji respiratornih infekcija, no nju treba uzimati s prekidima.

Namirnice bogate hranjivim tvarima:

- **željezo**: sušeno voće, **crveno meso**, piletina, puretina, zeleno povrće, grah, kupinovo vino, cikla
- **magnezij**: **mlijeko**, lisnato zeleno povrće, , cjelovito zrnje, banane, marelice, meso, kakao

- **vitamic C:** naranče, mandarine, [brusnica](#), kivi, [limun](#), grejp, sok od ananasa, grašak, [kelj](#), rajčica, paprika, jabuka
- **vitamin E:** biljna ulja, orasi, bademi, kikiriki, [cjelovite žitarice](#), jela od zobi, smeđa riža
- **lecitin:** Jaja-žumanjak, soja, heljda, [avokado](#), ječam, grah. leća.

## Dodaci prehrani i imunitet

Pravilna prehrana ima neprocjenjivu ulogu u nastanku i tretiranju brojnih vodećih uzroka oboljenja i poremećaja. Iako u hrani koju danas jedemo ima puno manje vitamina i minerala, **dodatke prehrani ne bi trebali uzimati na svoju ruku**, već bi količinu minerala i vitamina u organizmu trebalo točno izmjeriti te tek nakon tog nalaza suplemente uzimati ciljano, uz nadzor stručne osobe. **Povećajte u prehrani voće i povrće i budite maštoviti.**

## Kako spriječiti prehladu i gripu?

Jesen je lijepo doba. Vrijeme berbe [grožđa](#), jabuka, [kesteni](#) i ostalih plodova za koje smo marljivo radili tokom godine. No, nažalost s dolaskom hladnijih dana, dolaze nam i neželjene sezonske gnjavaže u obliku prehlade i još gore [gripe](#).

Mislite li da znate sve o prehladi i gripi? Vjerojatno dosta i znate, ali ključno pitanje je koliko se držite toga u užurbanom dnevnom rasporedu.

Kad [gripa](#) stigne u naše krajeve, doktori preporučuju: Ne idite u prostore gdje boravi puno ljudi! To nam je uvijek bila najzanimljivija preporuka. OK, možemo ne ići u kino ili na koncert, ali kako izbjeći tramvaj ili kongres?

Osim uravnotežene prehrane, redovitog pranja ruku i dovoljno sna, postoje i neke namirnice te dodaci prehrani koji mogu pomoći ojačati vaš imunološki sustav. Evo nekoliko sastojaka koje bi trebali ubaciti u prehranu kako biste ostali zdravi tijekom sezone prehlade i [gripe](#).

### Bazga

Bazga se već stoljećima koristi za liječenje prehlade i gripe. Jedno istraživanje pokazalo je da ekstrakt bobica bazge smanjuje duljinu simptoma gripe za gotovo tri dana. Ona također sadrži i biljne spojeve zvane antocijanini, koji pomažu u jačanju imunološkog sustava.

### Češnjak

Ova moćna biljka stvara snažan spoj nazvan alicin, koji formira niz komponenti koje imaju antibakterijska, antifungalna i antivirusna svojstva. Jedna je studija pokazala da oni koji redovito konzumiraju češnjak imaju manje [prehlada](#) i kraće trajanje bolesti.

## Vitamin C

Vitamin C je ključan za dobro funkcioniranje imunološkog sustava. Osobito je koristan za redovite vježbače, koji mogu biti više osjetljivi na prehlade jer se imunološki sustav istroši nakon teških treninga.

Jedna studija na više od 11.000 ljudi je pokazala da ljudi pod stresom koji uzimaju dodatak od 200 mg vitamina C dnevno, imaju 50 posto manje šanse da uhvate prehladu od onih koji ne konzumiraju ovaj vitamin. Preporučeni dnevni unos za žene je 75 mg, a za muškarce 90 mg.

## Cink

Imunološkom sustavu treba cink kako bi funkcionirao na optimalnoj razini. Cink može pomoći da se znatno smanji trajanje prehlade. Jedna studija je pokazala da uzimanje pastila cinka smanjuje simptome prehlade u samo četiri dana, u usporedbi sa sedam dana onih koji su uzimali placebo lijek. Preporučeni dnevni unos je 8 - 11 mg.

# Gripa i prehlada – kako ih izliječiti?

Gripa, prehlada, šmrcavica, umor i kašalj, grlobolja, glavobolja, upala uha, temperatura, sve su naši redoviti posjetitelji tijekom jesenskih i zimskih mjeseci.

Mudrom i kvalitetnom pripremom, strpljivošću i taktičkim varkama dovest ćete ih do sloma živaca i teškog žaljenja što su uopće došli!

Važno je da imate jaku želju za izlječenjem. Osnovna mudrost koja leži u borbi protiv ovih nezvanih posjetitelja je da **jačamo obrambene snage našeg tijela** (ne samo imunitet već i zalihe snage ) i ne dopustimo, niti malo, gripi, prehladi i njima sličnim protuhama, da se razmašu i naprave nered.

## Gripa – simptomi i liječenje

Gripa i slična virusna oboljenja će krenuti iznimno naglo, odjednom, s visokom temperaturom i malaksalošću do obaranja u krevet.

Ovo je stanje koje nažalost traži da **odležite barem 4 do 7 dana**. Iako niti to neće biti dovoljno (ali i to je bolje nego ništa - iako znamo da je zbog posla to gotovo nemoguće).

To je znak da je organizam bio oslabljen već od prije i da je obrana već prije bitno popustila.

Neodležana gripa će produžiti vrijeme oporavka i može se “vući” i 3 mjeseca s povremenim razdobljima poboljšanja, ali obično završava antibiotikom, upalom sinusa, bronha i/ili pluća, što je zapravo totalni poraz.

Na žalost, nužno je u takvim situacijama potražiti liječničku pomoć pogotovo ako temperatura prelazi 39 stupnjeva.

- Pripravci za sniženje temperature kao što su **paracetamol, acetilsalicilna kiselina, ibuprofen, diklofenak** će pomoći u snižavanju temperature i bolova. Potrebno je paziti na dozu kod male djece, trudnica i ljudi koji su osjetljivog želuca! Prije upotrebe potražite pomoć stručne osobe- liječnika ili ljekarnika, a pogotovo ako koristite više lijekova zajedno.
- **Vodom hladiti tijelo!** Ne mislimo na hladnu vodu u kadi nego piti vodu pri sobnoj temperaturi.
- Svakako treba svakog dana koristiti **matičnu mliječ!** Obavezno! 2-3 tablete po 500 mg jer su potrebe iznimno velike u ovakvoj kriznoj situaciji! Bez matične mliječi ste kao puška bez metaka i okidača!
- Za jači imunitet i zalihe snage potrebno je **kvalitetno jesti** ako je osoba u stanju.
- Ako ne onda matičnu mliječ za prvu ruku, ali otopiti pastilu pod jezikom!
- Strpljivo i bez panike čekati kraj razdoblja bolesti - na kraju krajeva to je samo privremeno stanje!
- Živciranje će pogoršati i odgoditi ozdravljenje!

## Prehlada – simptomi i liječenje

Obična prehlada je stanje termičke neravnoteže. Tada je organizam **pothlađen**, tj. dio topline tijela je otišlo iz unutrašnjosti prema van. To je osjećaj kad je osoba “ledena” iz unutrašnjosti, hladnoća kao da dolazi iznutra, ruke i stopala su hladni. Iznimno je jaka osjetljivost na minimalne promjene temperature. Svaka promjena može izazvati kihanje.

Nos može biti **začepljen** ili **obilno curiti**

Ponekad se javlja **osjećaj glavobolje**, napetosti i boli pri pokretanju glave te osjećaj težine.

Najčešće nastaje izlaganjem tijela preniskoj temperaturi, ledenom, poput britvice, oštrom vjetru, konzumacijom hladne tekućine ili boravku u pothlađenom okolišu.

Rijeđe, iako moguće, prehlada (zapravo pod-hlada) može nastati konzumacijom hrane koja **pothlađuje tijelo** i / ili jako ekstremno **zakiseljava organizam**.

Kad ste prehlađeni poželjno je pratiti sljedeće savjete:

- **Konzumirati matičnu mliječ, tople čajeve od kamilice i đumbira** (bez sladila i šećera, a za osobe koje imaju problem sa želucom bez đumbira i sladila i šećera),
- Konzumirati hranu **bez** jogurta i peciva od bijelog brašna.
- **Jesti tople juhe** sa začinima i solju,
- Nema posjeta niti izlazaka van tj. mijenjanje temperature
- Nema treninga, fizičkog napora i ostalih uobičajenih aktivnosti.
- Nema gledanje televizije, surfanja po internetu, beskrajnog mobiteliranja i sl.

- **San i odmor**– bez milosti! Isto važi i za gripu.
- **Topla odjeća**, termo čarape, duge hlače, šal, rukavice, kapa i debela jakna su minimum minimuma.
- Neki ljudi ne vole nositi **kapu** iako je vani ciča zima. Često im, baš zanimljivo, zna biti čudno zašto imaju upalu sinusa ili prehladu.
- **Vrući termofor** stavite na ona mjesta na kojima osjećate jaku zebnju!
- Često se može dogoditi **obilno znojenje** kod prehlade i kod **gripe**. To je još jedan od lukavih načina kojima se tijelo brani od uljeza! Jednostavno ga izbaciti van. Stoga preporučamo promjenu odjeće budući da znoj sadrži nepoželjne tjelesne izlučevine.
- Ne zaboravite **nadoknaditi tekućinu** i posebno **sol** koju ste izgubili znojenjem.
- **Sol** je naš važan saveznik, a ljuti neprijatelj virusa i bakterija. Nadoknaditi gubitak soli toplom slanom juhom.
- **Ispirati grlo i sinuse** otopinom soli. Četvrtinu male žličice na 2 dl tople vode ušmrcati kroz nos tako da se ostatak slije u grlo i izbaciti van. Nikako ne progutati.
- Strpljivo i bez panike čekati kraj razdoblja bolesti- na kraju krajeva to je samo privremeno stanje!

## Kako, što i kada koristiti protiv prehlade i gripe?

Mudrom i kvalitetnom pripremom, strpljivošću i taktičkim varkama pobjedite gripu i prehladu.

Mudrost je odabrati bar 3 pripravka iz ove skupine uz uvjet da je matična mliječ obavezna, a ostala 2 pripravka birajte po želji:

- **Matična mliječ** kao prva crta obrane. Uzimajte pastile 2-3 puta na dan, pod jezik.
- **Omega 3-6-9 kiseline** – 3-4 tablete na dan
- **Isključivo multivitamini s multimineralima** – doza ovisi o sastavu – upitajte ljekarnika.
- **Cvjetni prah u granulama** – pola žličice u čaj 1-2 puta na dan
- **Pripravci za snižavanje temperature** – prema uputi liječnika ili ljekarnika.
- **Propolisne kapi ili tablete** – poslije jela.
- **Gorke sjemenke grejpa** – kod grlobolje
- **Enzimi s probiotskim bakterijama** – prije obilnijeg obroka
- **“Antibiotici” na biljnoj bazi** – upitajte ljekarnika.
- **Kvalitetna prehrana** – iznimno je važna,
- **Hrana i superhrana (Superfood)** je potrebna u jačanju baze obrambenih snaga organizma.
- **Ne preporučamo južno voće** jer ima funkciju hlađenja koje nam sada ne treba.
- **Pripravci za jačanje imuniteta** moraju se koristiti s kvalitetnom prehranom, inače im je djelovanje slabije.



Taktika borbe protiv prehlade i gripe:

- **Zabranjeno je: pušenje**, izlaganje hladnoći i hladnom vjetru, čokolada i slatkiši, sladoled, konzumacija jogurta, dodatna fizička aktivnost, nema interneta i facebooka, dugih razgovora općenito, a posebno na mobitel. U ovakvoj fazi bolesti te aktivnosti oduzimaju prijeko potrebnu vitalnu energiju/snagu za ozdravljenje. One su rupice na probušenoj kanti za vodu kroz koju curi vitalnost.
- Štedite vitalnu energiju!
- **Topla odjeća** je nužna kod prehlade.
- **San i odmor** su u oba slučaja i više od 70% uspjeha i znatno ubrzavaju ozdravljenje! San je iznimno važan, to je odlučujući faktor, točka prijeloma između bolesti i zdravlja.
- **Nismo baš za pretjerivanje s C vitaminom bez kontrole kiselosti.** Ako se dodatno zakiselite sintetičkim (iz neprirodnih izvora) C vitaminom može doći do pogoršanja simptoma.
- Možete uzimati C vitamin u kombinaciji s ostalim multivitaminima i mineralima.

Zapamtite!

Gripa i prehlada su naoko lagane komplikacije koje lako mogu prijeći u vrlo ozbiljne bolesti jer osim što nas iscrpljuju, otvaraju mogućnost dodatnim infekcijama – **Superinfekcijama!**

Nije moguće i dalje nastaviti s istim stilom života, a da to nekako ne platite – duljim vremenom oporavka ili teškom komplikacijom bolesti.

Sve naše redovite fizičke aktivnosti koje su inače normalne, moraju se smanjiti i /ili obustaviti.

Odvojite malo vremena za kratki trenutak kada je vašem tijelu (koje vas je služilo tako dugo i vjerno) potreban predah.

Sigurno će se višestruko isplatiti jer postoji velika vjerojatnost da nećete biti bolesni u proljeće ili u ljeti. I ne samo to. Nego će te se prije vratiti svojem svakidašnjem ritmu života.

Hrana i pomoćni pripravci moraju biti stalno dostupni tijelu. Gripu i prehladu treba konstantno “gnječiti” sa svih strana! I hranu, snom i odmorom te ljekovitim pripravcima! Nemilosrdno i uporno! Ali mudro i strpljivo!

I na kraju zapitajte se, što ste to točno učinili nekoliko dana prije početka bolesti i da li ste baš bili potpuno fer prema potrebama svog organizma

# Što jesti kada ste prehladeni?

S prvim jesenskim danima, počinje i sezona [prehlada](#).

Pročitajte što morati jesti kada ste prehladeni da biste ubrzali oporavak.

## Citrusi

Ako ga počnete uzimati već na prvi znak prehlade, [vitamin C](#) će dokazano skratiti trajanje simptoma bolesti. Dakle, opskrbite se agrumima, koji sadrže puno vitamina C.

## Jogurt

[Jogurt](#), [kefir](#) i druge slične namirnice sadrže obilje probiotika, koji blagotvorno djeluju na probavu i sprječavaju želučane probleme. Ali njihove prednosti ne prestaju tu; nedavno istraživanje pokazalo je da jogurt i slični proizvodi također pomažu smanjiti rizik od infekcija gornjih dišnih puteva.

## Češnjak

Češnjak sadrži spoj nazvan alicin, koji proizvodi ključan [antioksidans](#) u borbi protiv prehlade. Najbolje da ga jedete sirovog, ali ako želite izbjeći loš zadah, možete koristiti i razne suplemente s ekstraktom češnjaka.

## Lisnato povrće

Lisnato povrće spada u kategoriju najzdravijih namirnica s kojim možemo opskrbiti naša tijela. Takvo povrće obiluje hranjivim tvarima, uključujući vitamin K, A i C. Što tamnije zeleno, to bolje.

## Mrkva

Mrkva i drugo narančasto povrće poput batata, sadrže visoke razine beta karotena, koji se pretvara u našem tijelu u [vitamin A](#). Ovaj vitamin je bitan u održavanju zdravlja i borbe protiv prehlade: on pomaže našem imunološkom sustavu da ostane jak.

## Sjemenke komorača i anisa

Sjemenke [komorača](#) i anisa su prirodni ekspektoransi, a također imaju i antibakterijska svojstva koja mogu pomoći kod kašlja. Komorač se može jesti sirov ili na žaru, a sjeme može u čaj.

## Proteini

Piletina i puretina neće samo pomoći u izgradnji mišića, nego će također pomoći izgraditi antitijela koja se bore protiv infekcija. Dakle, zatražite dodatnu piletinu u svojoj juhi!

# Propolis – prirodni čuvar vašeg imuniteta i kože

Propolis, kojega još i nazivaju “lijekom 21. stoljeća”, predmet je mnogobrojnih medicinskih studija, zahvaljujući svom ljekovitom djelovanju. U medicinske svrhe propolis se koristi još od doba Aristotela (300 godina prije nove ere).

Ovaj dar iz košnice danas ima široku primjenu, kako u izradi biljnih lijekova i melema za raznovrsna oboljenja, tako i u izradi kozmetike. Propolis sadrži više od 300 različitih supstanci (sadrži sve poznate vitamine, osim vitamina K). U nastavku teksta, pročitajte zašto je baš propolis uvršten u super-lijekove!



## Propolis štiti od bakterija, virusa i gljivica

Zbog pretjerane upotrebe antibiotika, znatan broj bakterija razvio je rezistenciju na njih. Propolis je prirodni [antibiotik](#), koji je djelotvoran u tretmanu protiv bakterija. Propolis pomaže oporavku nakon bakterijskog trovanja hranom i liječenju upalnih stanja izazvanih bakterijama. Posebno je učinkovit u tretmanu infekcija izazvanih bakterijom [Staphylococcus Aureus](#).

Antimikrobna svojstva propolisa pomažu u tretmanu peptičkog ulkusa (djelotvoran je protiv bakterije koja uzrokuje nastanak ulkusa na želucu Helicobacter Pylori).

Propolis je djelotvoran i za tretman virusnih oboljenja (poput [gripa](#) i prehlade).

Propolis zbog svog antimikrobnog djelovanja sprječava razvoj bakterija koje uzrokuju karijes i [upale desni](#) te loš zadah.

# Kurkuma i med – moćan prirodni antibiotik

Kurkuma i med u kombinaciji predstavljaju **moćan prirodan antibiotik**, već toliko poznat, da je dobio i svoj nadimak – “Zlatni med”. Kurkuma kao začin ima mnoge prednosti za naš organizam. Ona posjeduje **antiupalna, antioksidativna i imunostimulirajuća svojstva** te se koristi i kao prevencija od karcinoma.

Med je vrlo dobro poznat kao prirodni zaslađivač, ali i kao namirnica koja **jača imunitet**. U kombinaciji s ljekovitim biljkama, med uvelike djeluje na naš organizam, liječi i prevenira od prehlada.

## Priprema “zlatnog meda”

**Zlatni med** je prirodan antibiotik, stoga **ne oštećuje crijevnu floru**. Naprotiv, on doprinosi boljem **radu crijeva** te se konzumacijom povećava aktivnost korisne flore u crijevima. Kurkuma i med u kombinaciji stimuliraju obrambeni organizam, jačaju naš imunitet i štite nas od bolesti, a mogu biti korisni i u liječenju **respiratornih infekcija**.



Najbolje od svega jest da je ovaj antibiotik **vrlo jednostavan za pripremu**, dobrog okusa te sasvim prirodan!

**Jednu žlicu kurkume** u prahu umiješajte u **100 g meda** te pohranite u posudu. Pri tome koristite **drvenu žlicu** jer med loše reagira na metalnu. Mješavinu kurkume i meda možete koristiti za prevenciju od prehlade, ali i za olakšavanje i liječenje simptoma. Isto tako, smjesu **možete umiješati u mlijeko** ili čaj.

**Ako je prehlada već nastupila, zlatni med koristite:**

1. dan – pola čajne žlice, svakih sat vremena
2. dan – pola čajne žlice, svakih dva sata
3. dan – pola čajne žlice, tri do četiri puta dnevno

Potrebne su prethodne konzultacije s liječnikom u slučaju da bolujete od [hemofilije](#), [hipertonije](#) ili [dijabetesa](#) jer kurkuma može sniziti razinu šećera i tlaka te razrijediti krv. Potreban je poseban oprez ako bolujete od **bolesti žučnog mjehura**, jer kurkuma uzrokuje kontrakciju mišića žučne vrećice.

## Čaj od matičnjaka – Ljekovita svojstva i priprema

Čaj od matičnjaka, poznat još kao čaj od Melise koristi se još od davnina, a mnogi ga nazivaju “eliksirom života”. Miris matičnjaka je opojan i pomalo podsjeća na miris limuna, a njegova ljekovita svojstva pružaju mnoge zdravstvene dobrobiti.

Čaj od matičnjaka, svojim umirujućim svojstvima najbolje djeluje protiv poremećaja uzrokovanih stresom. Matičnjak može uvelike utjecati na kvalitetu našeg sna pa se zato često preporučuje kao prirodni lijek za [nesanicu](#), kao i za [anksioznost](#), depresiju i napetost.



Čaj od matičnjaka pozitivno djeluje na [imunitet](#), lokalno se može primijeniti kod liječenja herpesa na usni, a njegova iznimna ljekovita svojstva pružaju još mnoge zdravstvene dobrobiti kao što su:



- liječenje glavobolje
- smanjenje visoke temperature
- ublažavanje [mučnina](#)
- povećanje [koncentracije](#)

## Priprema čaja od matičnjaka

Priprema čaja od matičnjaka je vrlo jednostavna i upravo zbog toga bi se on svakako trebao naći u vašoj kuhinji. Čaj od matičnjaka vrlo rijetko uzrokuje nuspojave, pa je zato posebno koristan i za djecu.

Jednostavno jednu žlicu suhog bilja matičnjaka prelijte s dva decilitra vode, ostavite da odstoji par minuta, a zatim uživajte u njegovom opojnom mirisu i okusu.

## Đumbir, med i limun – recepti

Đumbir je bogat eteričnim uljima, kalijem, manganom, bakrom, [magnezijem](#) i vitaminom B, a u kombinaciji s medom i limunom pruža našem organizmu pravu “**energetska bombu**”.

Đumbir se koristi kao namirnica još od davnina, a njegova primjena je vrlo široka. Đumbir između ostalog ublažava bolove, pomaže liječenju [artritisa](#), smanjuje upale, a koristi se i kod [mršavljenja](#) jer ubrzava metabolizam.

Svakako je najbolja namirnica za zimske dane, jer su tada **prehlade** češće, a on uvelike može prevenirati i liječiti od prehlade.

Prije korištenja, bitno je napomenuti **nekoliko ključnih stavki vezanih uz namirnice**.

Kada kupujete [med](#), dajte prednost **domaćim proizvođačima** jer su vrlo značajna odstupanja u kvaliteti, koja je vrlo bitna. Isto tako med uvijek vadite s **drvenom, plastičnom ili porculanskom žlicom**, jer u dodiru s metalom, **med gubi** neka od svojih ljekovitih svojstva. Također, med u **vrućoj tekućini** gubi **svoja svojstva** i uvijek ga je potrebno stavljati u **mlaku tekućinu**.

Ako nemate pristup domaćem limunu, uvijek mu prethodno skinite koru ili ga jednostavno iscijedite, kako **pesticidi**, koji se obično nalaze u kori, ne bi dospjeli u vaš pripravač.

## Čaj od đumbira, meda i limuna

Za pripremu čaja od đumbira potrebno je **1 L vode, korijen đumbira**, otprilike 5 cm duljine i **med po želji**.

- Đumbir operite i očistite, a zatim nasjeckajte na kockice ili ga naribajte.
- Vodu stavite iznad vatre, a kada prokuha, u nju ubacite pripremljeni đumbir.
- Zatim čaj **kuhajte na laganoj vatri** 15 do 20 minuta.
- Kada je čaj kuhan, **procijedite ga** tako da iz njega izvadite komade đumbira.

- Ostavite čaj da se malo **ohladi**, a zatim u njega dodajte med i **limun** po želji. Ovaj čaj možete popiti dok je još topao ili ga sačuvati u frižideru i tako dobiti **ledeni čaj**.



### **Kašica od đumbira, meda i limuna**

Za pripremu kašice potrebno je **300 g meda** i **3 limuna**, a đumbir dodajte **po želji**, ovisno o tome koliko podnosite okus đumbira.

- Limunu **odstranite koru**, narežite ga i povadite sjemenke.
- Đumbir operite i očistite, a zatim ga naribajte i maksimalno **iscijedite** njegov sok. (Komadiće đumbira po želji možete ostaviti ili odstraniti i koristiti samo sok)
- Sve sastojke stavite u blender, dobro izmiješajte, a zatim pripravak pohranite **ustaklenu teglicu**.

Koristite 1 do 2 žlice dnevno, razmućeno u vodi ili samostalno.

## **Deset prirodnih antibiotika**

Priroda uvijek ima rješenje! Donosimo vam listu prirodnih antibiotika koji pomažu kod infekcija i ne djeluju štetno na zdravlje.

## Ulje čajevca

Ovaj drevni lijek se koristi za liječenje kožnih infekcija i rana te ima snažna antimikrobna svojstva.

## Šparoga

Ekstrakt šparoge potiče broj i aktivnost bijelih krvnih stanica kako bi se zaštitili od niza bakterija, uključujući E. coli i [Staphylococcus aureus](#).

## Bosiljak

Lišće i sjemenke ove aromatične biljke ima antibakterijska svojstva. Koristite ga u kuhinji ili primijenite ulje bosiljaka na rane.

## Brusnice

Ove bobice sadrže spojeve koji sprečavaju infekcije urinarnog trakta. Koncentrirani ekstrakt ili nerazrijeđen sok su najučinkovitiji.

## Eukaliptus

Njegov ljekoviti dio je ulje i lišće. Eukaliptus ima antibakterijska i antivirusna svojstva. Eukaliptus se koristi za liječenje respiratorne infekcije ili za sprječavanje infekcija rana.

## Češnjak

Bogat antibakterijskim spojem alicinom, češnjak se koristi od davnina za liječenje potencijalno fatalnih bolesti i sepse. Koristite ga sirovog, u kuhanju ili uzmite češnjak u kapsulama.

## Planika

Ova biljka sadrži spoj koji se bori protiv urinarne i crijevne infekcije. Dostupna je u obliku kapsula i kao tinktura.

## Med

Njegova antibakterijska svojstva pomažu da se spriječe infekcije rana. Manuka [med](#) je vrsta s najsnažnijim protuupalnim djelovanjem.

## Origano

Ulje origana je učinkovito protiv 25 različitih bakterija. Također ulje origana ima i snažno antivirusno djelovanje te štiti od [gripe](#) i prehlade. U ljekarni možete kupiti [masti](#)koje sadrže ekstrakt origana i koriste se za liječenje rana.

## Echinacea

Ovu biljku su Indijanci koristili za liječenje rana i ugriza zmije. [Echinacea](#) osnažuje imunitet i povećava otpornost na infekcije. Obično se uzima kao tinktura.



## Curenje nosa – uzroci, simptomi i liječenje

Rhinorrhea ili rhinorrhoea je stanje u kojem je nosna šupljina ispunjena značajnom količinom sluzave tekućine. Stanje, obično poznato kao „curenje nosa“, pojavljuje se relativno često te se obično ne smatra opasnim.

Rhinorrhea je čest simptom alergija i nekih bolesti, poput prehlade ili peludne groznice, a može biti i nuspojava plakanja, izloženosti niskim temperaturama odnosno konzumiranja opioida, poput metadona.

Liječenje obično nije potrebno, no postoji niz raspoloživih medicinskih tretmana i preventivnih tehnika.

### Simptomi

Rhinorrhea je karakterizirana proizvodnjom viška sluzi od strane sluznice koja okružuje nazalne šupljine. Membrane stvaraju sluz brže nego što ona može biti obrađena, što uzrokuje njezino **skupljanje u nosnim šupljinama**.

Kada je gornji dio šupljine ispunjen, prolaz zraka je blokiran, što uzrokuje **otežano disanje kroz nos**. U slučaju otežanog protoka zraka, on se može zadržati, primjerice u sinusnoj šupljini, što može uzrokovati **glavobolju**, ali i **upalu sinusa**. Ako se sluz zadržava u Eustahijevoj cijevi, postoji mogućnost **infekcije uha odnosno boli u tom području**.

Višak sluzi koji se gomila u grlu ili stražnjem dijelu nosa može uzrokovati kapanje iz nosa, što može rezultirati **grloboljom ili kašljem**. Ostali simptomi koji se mogu javiti su: **kihanje, krvarenje ili iscjedak iz nosa**.

## Uzroci

### Niske temperature

Curenje nosa je posebno često tijekom zimskih mjeseci, i to zbog kombinacije termodinamike i prirodnih reakcija tijela na hladne vremenske podražaje.

Jedan od ciljeva nosne sluzi je zagrijavanje zraka prilikom udisanja na toplinu tijela. Da bi to mogle, nosne šupljine moraju stalno biti obložene tekućom sluzi. U hladnim, suhim sezonama, sluznica nosa može se isušiti, zbog čega ona stalno mora proizvoditi više sluzi, kako bi šupljine bile obložene. Kao rezultat toga, nosna šupljina može biti popunjena sa sluzi.

U isto vrijeme, kada se zrak ispušta, vodena para u dahu kondenzira kada se topli zrak iz unutrašnjosti susreće s hladnim zrakom u blizini nosnica. To uzrokuje stvaranje viška vode unutar nosne šupljine. U tim slučajevima, obično višak vode uzrokuje curenje nosa.

### Infekcije

Curenje nosa može biti simptom drugih bolesti, poput **prehlade ili gripe**. Tijekom tih infekcija, nosne sluznice proizvode višak sluzi koji popunjava nazalne šupljine, i to kako bi se spriječilo širenje infekcije na pluća i dišne puteve, gdje bi mogla prouzročiti daleko goru štetu.

Tijekom virusne infekcije može se javiti i **sinusitis**, koji također može uzrokovati veću proizvodnju sluzi. **Akutni sinusitis** karakteriziraju otekline nazalnih prolaza tijekom virusne infekcije, dok **kronična upala sinusa** nastaje u slučaju jednog ili više nosnih polipa. Ovo može biti uzrokovano devijacijom septuma, kao i virusnim infekcijama.

## Liječenje

U većini slučajeva liječenje curenja nosa nije potrebno i proći će samo od sebe, posebno ako je ono simptom infekcije. Općenito, **ispuhivanje sluzi** iz nosa može pomoći, a mogu se upotrijebiti i **slani nosni sprejevi**, no oni mogu postati kontraproduktivni nakon nekoliko dana korištenja, uzrokujući **rhinitis medicamentosu**.

U slučajevima ponavljajućeg curenja nosa, poput onog zbog alergija, postoji veliki broj dostupnih tretmana te nekoliko vrsta **antihistaminika**.



Osobe kojima je održavanje čistog nazalnog prolaza bitno, poput pjevača, mogu koristiti tehniku zvanu „[nazalno ispiranje nosa](#)“, kako bi spriječili curenje. Ispiranje nosne šupljine vrši se slanom vodom, a moguće je kupiti i gotove pripravke za ispiranje.

## Kašalj - zašto kašljemo i kako ga ublažiti

Kašalj je obrambeni mehanizam kojim tijelo pokušava izbaciti čestice (iritante) iz grla i dišnih puteva. Iritanti (npr. prašina, višak sluzi) stimuliraju živce u respiratornom traktu da pošalju impuls u mozak, a zatim mozak šalje signal mišićima trbuha i dijafragme da naglo izbace zrak is pluća i time pokušaju izbaciti iritant.

Svi kašljemo s vremena na vrijeme. Ako kašalj traje dulje od 2 tjedna ili ako kašljanjem izbacujete krvavu sluz onda morate posjetiti liječnika da vidi o čemu se radi. Kašalj rijetko zahtijeva hitnu medicinsku skrb.

Neki uzroci dugotrajnog kašlja su:

- [akutni sinusitis](#)
- [alergije](#)
- astma
- bronhitis
- kronični sinusitis
- obična [prehlada](#)
- [cistična fibroza](#)
- emfizem
- peludna [groznica](#)
- zatajivanje [srca](#) (kongestivno)
- upala grla
- rak pluća
- [pneumonija](#)
- respiratorni sincicijski virus (RSV) (osobito u male djece)
- tuberkuloza

Svakako obavijestite liječnika ako:

- iskašljavate gustu zelenkastu sluzi
- teško dišete
- imate temperaturu preko 38 C
- imate kratak dah
- iskašljavate krv

## Kako zaustaviti kašalj?

Pokušajte sljedeće:

- **Ovlažite zrak**– koristite isparivač ili udišite kipuću slanu vodu, ili se barem istuširajte u toploj vodi
- **Pijte puno tekućine**– Pogotovo pomažu topli napitci, juhe i čajevi koji mogu umiriti grlo.

Vjerovali ili ne, tvrdi bomboni s tekućom ispunom mogu pomoći kod suhog kašlja jer smiruju upaljeno ždrijelo. Polako ih sišite. Nemojte to pokušavati na maloj djeci da se ne uguše.

**Lijekovi protiv kašlja** obično djeluju na refleks koji izaziva kašalj.

## Groznica (vrućica) - visoka tjelesna temperatura

Groznica je obično znak da se u vašem tijelu događa nešto neobično. Za odrasle, groznica može biti neugodna, ali treba znati da ona nije **opasna** sve dok ne pređe **temperaturu od 39,4 C**. Kod male djece i dojenčadi, blago povišena temperatura može biti znak ozbiljne infekcije.

Stupanj groznice ne ukazuju nužno na ozbiljnost situacije. Manja bolest može uzrokovati visoku temperaturu, a isto tako ozbiljna bolest može uopće ne podići temperaturu.

Najčešće groznica prolazi u roku od nekoliko dana. Postoji velik broj lijekova za snižavanje temperature, ali liječnici savjetuju da se to ne čini osim kada temperatura dostigne razinu iznad 39C. Vrućica, naime, igra ključnu ulogu u pomaganju vašem tijelu u borbi protiv infekcija i bolesti.

### Simptomi groznice

Groznica je stanje kada temperatura naraste iznad svog normalnog raspona. Normalna tjelesna temperatura razlikuje se od pojedinca do pojedinca. **Prosječna normalna temperatura** je nešto ispod **37 C**.

Ovisno o tome što je uzrok vaše groznice, simptomi mogu uključivati:

- [znojenje](#)
- drhtanje
- glavobolju
- bolove u mišićima
- gubitak apetita
- [dehidraciju](#)
- opću slabost

Visoka temperatura (između 39,4 C i 41,1 C) može uzrokovati i:

- halucinacije
- zbunjenost, gubitak doticaja sa stvarnošću
- razdražljivost
- konvulzije

## Kako liječiti/ tretirati visoku temperaturu?

Kod blago povišene temperature liječnici NE preporučuju smanjivati ju jer bi se time bolest koja je uzrok groznice mogla produljiti.

Neki stručnjaci vjeruju da agresivno liječenje groznice ometa imunološki odgovor. Virus koji uzrokuje prehlade i druge respiratorne infekcije napreduju na normalnoj tjelesnoj temperaturi. Izazivanjem stanja blago povišene temperature vaše tijelo možda želi eliminirati virus.

OTC (bezreceptni) lijekovi - u slučaju visoke temperature, liječnik može preporučiti bezreceptne lijekove, kao što su:

- **Acetaminofen ili ibuprofen** – Koristite ove lijekove u skladu s uputama ili prema preporuci liječnika. Visoke doze ili dugotrajno korištenje acetaminofena može uzrokovati oštećenje jetre ili bubrega. Kod djece, ako se temperatura ne spusti nakon uzimanja lijeka nemojte pojačavati dozu nego zovite liječnika. dijete je i dalje visoka temperatura nakon doze, ne daju više lijekova, nazovite svog liječnika umjesto. Na temperaturama ispod 39 C ne koristite lijekove za snižavanje temperature osim ako vam je liječnik tako prepisao.
- **Aspirin**– samo za odrasle. Nemojte davati aspirin djeci jer to može izazvati rijetki, ali potencijalno smrtonosni poremećaj poznat kao Rejev sindrom.
- Paracetamol

## Lijekovi na recept

Ukoliko je uzrok groznice bakterijska infekcija liječnik bi mogao propisati antibiotik, npr. kod upale pluća ili grla.

[Antibiotici](#) ne tretiraju virusne infekcija kao što su želučane infekcije (gastroenteritis) i [mononukleoza](#). Postoji nekoliko antivirusnih lijekova koji se koriste za liječenje nekih specifičnih virusnih infekcija. Međutim, najbolji tretman za većinu virusa često je odmor i unos puno tekućine.