

PROBÍŽTE, BĀ•B RĀ•BU

Neděle, 02. června 2022

Ochladilo se, dost prání - a sluníčko u nás se objevuje sporadicky. Ale pářto je stáje je venku krásně - zvláště v jaké to pářkní chvilce (mezi jedním a druhým deštěm) povede. Jenže teď podzim mnohdy podlehl nejraději rázem, takže potkat kejchajícího kašlávku je teď docela běžné. Vím, že respirátory vám nezajistí bezpečí, ale jsou účinné, pokud máte tu obyčejnou známou virózu a nechcete ji rovnou přenést.

Jak vám ichní věte, viry se do těla dostávají pářes sliznice. Proto doporučuji nedotýkat se očí, nosu nebo úst, pokud nemáte umyté ruce. Pář odkašlání vám - není vhodné dývat si ruku pářed ústa. Zvláště, když jdete-li do obchodu a tam si pak tou pokájanou rukou zcela trestuhodně vyběřte rohlíky či ovoce!

Nejběžnější - podzimní - trápění je ráz z běžného nachlazení, odbornou terminologií je také nazývána jako respirační viróza. Toto virové onemocnění dýchacích cest postihuje nejčastěji nos a hltan. Nachlazení trvá obvykle 3 - 5 dnů, ale zbytkově kašel máže pářetrvávat až týden.

Hlavní pářznaky rázmy

- Zvláště hlenovitá sekrece - nejprve nachlazení - vodnatá rázma a poté slizniční rázma, pokud je ale hlavním symptomem zelená rázma, jde u nás o bakteriální infekci a je nutné vyhledat lékaře.

- Porucha nosního dýchání - zhoršení průchodnosti nosu až ucpaní nosu.

- Porucha čichu.

- Nucení kašlat až kašel (hlen stáječ - do nosohltanu a dýchacích cest dráždě - ke kašlu).

- Nucení kašlat.

- Slzení.

Žijte se, že nelze jen rázma trvá týden a ta lékařská sedm dnů, pářto ale existují postupy, které dokážou - lékařská - bu respirační - potě - urychlit:

- Hodně pář - pář - jem zvláště hlenového množství tekutin podpoř - ořistému organismu od probíhající infekce. Vhodné jsou bylinné ořaje nebo ořistá voda.

- Napařovat - mezi osvěžením - babské rady pář - napařování - mohou horkou vodou. Stejně tak máže napařovat celou tělo - naložte se do vany, která by měla pář 40 °C

- Já-dlo je dle léčiteli - aťkoli
respirační- potěže provázá- obvykle nechutá k já-dlu, neměli bychom já- podlehnout. Imunitní-
systém sá-dlá- ve stávech, které produkují- protijitky proti probá-hajá-cá- infekci.

- Existuje celá řada domácích-
receptur a babských rad. Pokrýjenou cibuli zasypte cukrem, zaváete do sklenice
a nechte odstát, po chvíli se ve sklenici objeví- poádovaná- šťáva (tedy onen
sirup). Uá-vat má-ete 3-4x denně 1 lžičku.

A další-
velké problém nás čeká - chřipka

Lékaři
očekávají silnější- epidemii chřipky
než v předchozích letech. Dá se to usuzovat podle vývoje nemoci na její-
polokouli. Například Austrálie měla letos nejvíce- padá- chřipky za poslední-
pát let. Viry chřipky velmi pravděpodobně- dorazí- v obvyklém áse. Pá-leáitostně-
se budou objevovat u před noci, hlavně- nípor však obvykle nastává- a po
nich. Horší- to má- bžt po Novém roce, vrchol v lednu nebo v únoru.

Takže hepá-k, hepá-k,

dávejte na sebe i na ostatní- kolem pozor! (a plešete fusekliky)

d@niela