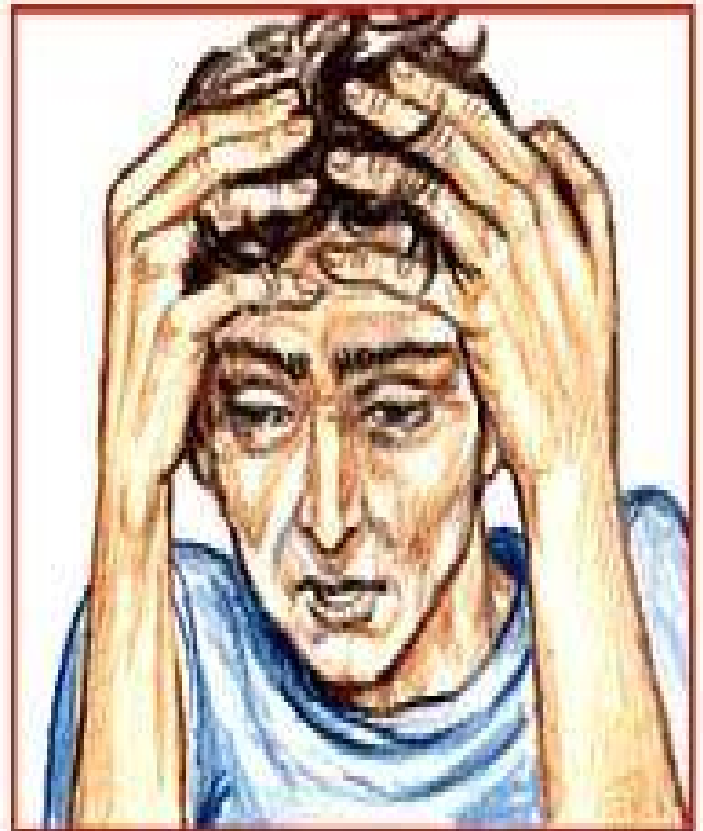




ЗБОГУМ

ВИРОЗИ





ЧИСТОТАТА КАКО ПРЕВЕНЦИЈА

Лековите, вакцината или препаратите кои го зајакнуваат имунолошкиот систем, не се единствената добра превенција за грипот или настинката. Заштитата во најголема мера се заснова на низа хигиенски правила.

Ветрејте ги просториите

За време на студените денови немаме многу желба за отворање прозори. Но, тоа е препорачливо не само наутро кога од спалната соба треба да го исфрлиме застоениот воздух, туку и во текот на целиот ден во училницата, дневната соба, секаде каде престојуваме. Неколку минутно проветрување нема значително да го излади просторот, но затоа ќе ни помогне да ги растераме вирусите и бактериите и да ја вратиме потребната влажност на воздухот што му е потребна на организмот.



Често мијте ги рацете

Во време на епидемии на грип или настинка , многу е важно добро да се внимава на



хигиената на рацете. Тие треба редовно да се мијат, по можност со антибактериски или дезинфекционен сапун.

Истражувањата покажуваат дека со допирањето на очите, носот, устата и ушите ја зголемуваме можноста да се заразиме од некоја вирусна болест.

Чисти крпи

Знаејќи дека вирусите најдобро се развиваат на влажни површини, посебна

хигиена треба да се води за подовите во собите, особено во оние во кои престојува болниот. Затоа, крпите со кои бришете треба често да ги менуваме и до следната употреба да ги измиеме и добро да ги исушиме.



Не кашлајте и не кивајте во раце

Според најновите истражувања, големиот број на настинки се шират преку непосреден контакт.



Бактериите и вирусите се лепат за рацете, а еден од начините сами да се заразиме или инфекцијата да ја пренесеме на други е ако устата при кашлање или кивање ја штитиме со рака. Затоа, за таа намена треба да користиме хартиено марамче и веднаш да го фрлиме во канта, а рацете добро да ги измиеме.



Не допирајте го лицето

Иако за тоа не сме свесни, лицето за еден час во просек го допираме 15 пати. Тоа значи дека во врмето кога владее грип или настинка, вирусите се поактивни и во организмот влегуваат преку очи, нос или уста и постои голема веројатност да не нападнат. За време на некоја епидемија, би било добро да се внимава на автоматски движења и што помалку да го допираме лицето со рацете.

Испирајте ја носната празнина

Одржувањето на носот чист со помош на хартиени марамчиња не е доволно за време на грипот или настинката .



Подобро е да се стекне навиката да се плакне носот со млака солена вода, со што би се подобрило влажнењето на слузницата. Со прстот треба да се затвори едната ноздра и малку раствор да повлечете во носот, внимавајќи да не ни влезе во грло.

Влажнете го воздухот во просторијата

Прв начин на одбрана од вирусите и бактериите, е всушност здравата слузница на дишните патишта. За да тие функционираат како што треба потребна им е определена влажност. Ако патиштата во носот се суви, слузницата атрофира и влакненцата не успеваат да ја остварат својата важна задача а таа е да ги пренесат вирусите и бактериите до ждрелото, вирусите и бактериите лесно навлегуваат во организмот и се разболуваме.



Ако дома или во училницата имаме парно греење на него можеме да ставиме сад со вода во кој ќе капнеме неколку капки миризливо дезинфекционо средство, масло од еукалиптус или ментол.

Ако пак користиме електричен навлажнувач на воздухот, секој ден мијте го апаратот со вода, за да тој не би се претворил во одгледувачница на вируси и бактерии, кои тогаш би се пренесувале преку воздухот.

Пијте многу течности

Човеко тело се состои од околу 75 % течност доволни за добро работење на органите. Водата го чисти организмот, му ја враќа влажноста и овозможува побрзо да се исчистат отровите. Односно, отпадните материји од метаболизмот. Здрава возрасна личност, за да не ги оптовари органите, треба да пие најмалку осум чаши вода на ден. За да откриете дали внесувате доволно течност, треба да ја погледнете бојата на урината. Ако е светла и прозирна, тоа е знак дека доволно сте пиеле течности, но ако е со јака, жолта боја, треба повеќе да пиете.

НАЈСТАРИОТ ПРИРОДЕН АНТИБИОТИК - ЛУКОТ

Лукот меѓу народот е познат како природен антибиотик, како зачин и лек познат со векови, а последниве години интензивно

се испитува неговото својство. Докажано е дека ги ублажува воспаленијата на слузницата кај настинките, ги убива штетните бактерии,



го јакне одбрамбениот механизам на телото, а превентивно влијае против инфаркт и мозочен удар. Анализата на лукот покажува дека станува збор за комплетен продукт, кој содржи од се по малку: масти, белковини, јаглени хидрати, минерали и некои витамини. Во 100 g лук има околу 181 mg калциум, што е меѓу најголемите вредности во светот на билките. Содржи и 30 mg витамин С, а многу е важно и дека содржи два јаки антиоксиданси: селен и германиум, кои заедно со витаминот С се одлична одбрана против слободните радикали кои се одговорни за дегенеративните болести и за брзото стареење.

Речиси нема болест за која народот не ја испробал моќта на лукот, но најмногу се користи како антисептик, односно средство за антибактериско влијание. Особено е популарен за дезинфекција на слузницата, против настинките, грипот, ја олеснува кашлицата и се користи за искашлување како чај или течност за инхалирање на синусите, но и суров (здробен лук) со мед. Лукот се користи свеж, како паста, сок, маст, облоги, чај, тинктура, екстракт за инхалација, сув прашок, таблети и маслен екстракт во капсули.

Дали лукот и препаратите од него се еднакво делотворни?

Сировиот лук е најјако средство, но се одбегнува поради силната миризба, а ако сакаме побрзо да се ослободиме од цревните бактерии и вируси ќе го користиме.

Доколку посакате народна превентива искористете ја оваа рецепта:

200 g лук здробете ги и натопете во еден литар ракија. Течноста треба да стои две недели. Потоа се процедува и се чува во фрижидер. Се пијат по 20 капки од течноста, секоја вечер.

**ОУ “Димитар Миладинов”
Општина Центар - Скопје**

VI Б одд.

**одд. раководител - А. Петровска
2009/2010**