



Skúste to bez antibiotík!

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR-áci!

Problematike prevencie vírusových a chrípkových ochorení sme sa na stránkach LR Magazínu zaoberali v jesennom období už mnohokrát, navyše sa im v tomto čísle venuje podrobne MUDr. Milan Čarvaš. Podľa odpovedí na otázky, ktoré som kládol na posledných Aloe Vera seminároch verím, že máte vedomosť o tom, čo to prevencia je, ako sa má realizovať a ktoré produkty z ponuky LR na to vieme využiť.

Dnes by som Vám chcel poskytnúť konkrétny návod v situácii, ak prevencia nebola dostatočná a Vy ste ochoreli. Tento fakt je pre niekoho dokonca nepochopiteľný. „**Ako môžem ochoriť, keď už mesiac užívam Aloe Vera gel či Colostrum...**“ Niet sa prečo čudovať. Obranyschopnosť ovplyvňuje celý rad faktorov, prevencia je proces dlhodobý a to viete, niekomu sa choroby vyhybajú obľúkom a pritom ani žiadne špeciálne opatrenia nerealizuje, niekto „chytí“ každý vírus, ktorý okolo neho „prejde“. Každý z nás je prosto iný.

V dnešnom príspevku sa chcem zamerať na použitie konkrétnych doplnkov, ich výhody a dávkovanie v situácii, keď už cítite, že „niečo na vás lezie“. Hlavným cieľom, ktorý sledujeme, je zvládnuť ochorenie pokiaľ možno bez nutnosti nasadenia antibiotík.



Skúsenosti jednoznačne potvrdzujú, že u inak zdravých ľudí detského či dospelého veku je to skutočne možné. Určite pri každom kýchnutí či zabolení hrdla nie je nevyhnutné okamžite utekať k lekárovi, pretože s veľkou pravdepodobnosťou si odnesieme recept na antibiotiká, ktoré vôbec nepotrebujeme, pretože na vírusy vôbec nepôsobia. Narobia nám potom oveľa viac škody ako osohu.

Minimálne v tom, že prideme o prospešnú črevnú mikroflóru.

Oveľa závažnejšia je ale narastajúca odolnosť baktérií, rezistencia na antibiotiká, ktoré nám pomaly prestávajú účinkovať.

Veľa z nás myslí na sychravú jeseň už v predstihu a zásobuje sa sprejmi a ďalšími produktami do zásoby. Niekedy sa ale stane, že prejde rizikové obdobie a nám sa choroba vyhne. Ak ste daný produkt nepoužili, skontrolujte si pred jeho ďalším použitím dátum spotreby.

Niektoré z doplnkov, ako je napr. tekuté Colostrum, je potrebné po otvorení uchovávať v chlade a spotrebovať do odporúčanej doby. Colostrum, ktoré máte síce v chladničke, ale od minulého roka, už určite vhodné na užívanie nie je.

Asi najčastejším prvým príznakom ochorenia horných dýchacích ciest je **BOLEŠŤ V HRDLE**. Určite vás napadne kúpiť si nejakú cmúľiaciu pastilku, ktorej reklama sľubuje rýchly účinok – potlačenie zápalu a bolesti hrdla. V takejto situácii skôr odporúčam použiť niektorý zo sprejov, ktorý máme v ponuke, pretože pri cmúľaní pastiliek sa veľká časť ich účinných látok vôbec pri liečbe zápalu hrdla neuplatní, naopak, prehltnete ich spolu so slinami čím sa zbytočne zaťažuje tráviaci systém. Ak sa dodrží zásada aspoň pol hodiny po aplikácii spreja nejest' a nepiť, účinok prípravku vo forme spreja je oveľa vyšší.

Pri bolesti hrdla Vám teda odporúčam siahnuť po **CISTUS INCANUS ÚSTNOM SPREJI**, ktorý obsahuje extrakt z rastliny Cistus Incanus, mentol, vitamíny C a E.

Cistus Incanus (Cist' šedavý alebo skalná ruža), je kríkovitá rastlina pôvodom zo Stredomoria so stále zelenými aromatickými listami a nápadnými kvetmi ružovo-fialovej farby.

Rastlina sa vyznačuje vysokým obsahom tzv. polyfenolov. Ide o komplex látok rôznych koncentrovaných fenolov, ktoré majú jednak dezinfekčné účinky, jednak zabezpečujú chemicko-fyzikálnu obranu.



Jednoducho, polyfenoly znemožňujú prenikať vírusom do vnútra buniek.

Tieto sekundárne rastlinné látky majú aj silné antioxidačné účinky.



Neutralizujú voľné radikály, čím významne podporujú obranný systém organizmu.

Okrem zloženia je v prípade spreja dôležitá aj tryska, ktorá umožní jednoduchú, rovnomernú a cieleňú aplikáciu roztoku a jeho presné dávkovanie.

Liečivé látky sa teda dostanú na správne miesto v správnom množstve.

Aplikácia vo forme spreja v dávkovaní 3x denne 3 vstreky je teda účinnou prvou pomocou pri bolesti hrdla. Pri pretrvávajúcej bolesti môžete aplikáciu bez obáv zintenzívniť.

CISTUS INCANUS KAPSLE obsahujú okrem výťažku z rastliny aj zinok a vitamín C. Obe látky sú pre činnosť imunitného systému veľmi dôležité, s preukázanými účinkami. Odporúčané preventívne dávkovanie 2x denne môžeme v prípade choroby zvýšiť až na 3x denne 2 kapsulky, bez rizika predávkovania sa obsahovými zložkami.

Prospešným doplnením liečebnej schémy pri vírusových ochoreniach môže byť **BYLINNÝ ČAJ CISTUS INCANUS**, ktorého si môžete dopriať niekoľko šálok denne. Produkty s obsahom výťažkov z Cistus Incanus sa teda uplatňujú nielen v prevencii, ale aj pri liečbe a podpornej liečbe už rozvinutých ochorení.

Pokračovanie na nasledujúcej strane ►



SKÚSTE TO BEZ ANTIBIOTÍK! – pokračovanie

Možnou alternatívou ošetrovania hrdla je samozrejme **ALOE VERA SPREJ „PRVEJ POMOCI“**, ktorý v sebe zahŕňa kombináciu Aloe Vera gelu a dvanástich ďalších rastlín ako je napr. harmanček, šalvia, tymián, zázvor či rebríček lekársky, ktoré naše staré mamy používali celé stáročia pri liečbe zápalov. Sprej je možné aplikovať jednak priamo na oblasť hrdla, jednak formou opakovaného kloktania. Dôležité je aspoň pol hodinu po ošetrovaní hrdla nejesť a nepiť.

Liečbu vírusových infekcií je samozrejme potrebné podporiť aj celkovo, nasadením doplnkov, ktoré sa užívajú vnútorne.

V TOMTO OBDOBÍ DOSTÁVAM VEĽMI ČASTO OTÁZKU, ČO NASADIŤ. ALOE VERA GEL ALEBO COLOSTRUM.

Ak máte tú možnosť, vyberte si **COLOSTRUM**.

ALOE VERA GEL sa uplatní hlavne v prevencii. Z dlhodobého hľadiska svojim zložením môže významne posilňovať obranyschopnosť. V prípade už prebiehajúceho ochorenia je ale jednoznačnou voľbou **Colostrum**, a ak si ešte môžeme vybrať, tak **Colostrum** v tekutej forme. **Colostrum** na rozdiel od **Aloe Vera gelu** obsahuje široké spektrum látok s priamym a okamžitým antimikrobiálnym účinkom a to vo vysokej koncentrácii.

Vysoká koncentrácia rôznych antimikrobiálnych látok, imunoglobulínov, rôznych cytokínov, oligosacharidov, bielych krviniek a ďalších imunoregulačných faktorov, je podstatou jeho imunomodulačného účinku so širokým využitím v organizme. Jeho nasadenie už pri prvých príznakoch infekčného ochorenia (ale aj už prebiehajúceho – radšej neskôr ako nikdy) je teda plne odôvodnené, klinicky odskúšané a bezpečné, a to vo všetkých vekových skupinách.

Dávkovanie **Colostru** pri ochorení je samozrejme vyššie ako v prevencii a líši sa aj podľa veku. V dospelosti zvyčajne postačuje dávka **2 až 3x denne 16ml** užitých nalačno pred jedlom. U malých detí sú postačujúce polovičné až tretinové dávky. V tomto veku, a obzvlášť u veľmi malých detí, je vhodné dávkovanie skonzultovať s lekárom.

Ak by som po odporúčaní týchto doplnkov predsa len dostal otázku „A čo ešte pridať“, odpoviem: **Aloe Vera gel** a **Lroxan**, čo je kombinácia veľmi silných antioxidantov – vitamínov A, C, E, ktoré sú spolu so zinkom veľmi dôležitými pre obranyschopnosť.

Takže máme jasno, aké doplnky a v akom dávkovaní nasadiť. Dôležité je samozrejme dopriať nášmu telu aj možnosť s ochorením bojovať a dopriať mu fyzický kľud. Veľmi častou a logickou otázkou je nástup účinku a obdobie, kedy môžeme od produktov očakávať klinický efekt. Jednoducho povedané, kedy môžeme očakávať, že produkty zapôsobia. Za hodnotiace obdobie považujem prvý týždeň užívania doplnkov. Dôležité je sledovať telesnú teplotu, subjektívne ťažkosti (napr. bolesť hrdla), výskyt nádchy a kašľa a jeho charakter. Pri nekomplikovanom priebehu u inak zdravých ľudí už v priebehu



3–4 dny dochádza k evidentnému ústupu ťažkostí, čo samozrejme nie je dôvod na ukončenie ich užívania. Potrebujeme ochorenie vyliečiť a dopriať organizmu ešte minimálne 1–3 týždne na zotavenie. V období rekonvalescencie samozrejme môžeme už dávkovanie a frekvenciu užívania doplnkov pozvoľna znižovať. Ak sa aj napriek užívaniu doplnku a dodržiavania všetkých ostatných opatrení Váš stav zhoršuje, až to je dôvod na návštevu lekára. Takže ako vidíte, môže to ísť aj bez antibiotík!

Váš
Prim. MUDr. Tomáš Kampe.

Infolinka Aloe Vera: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.
email: tomas.kampe@lr-slovak.com

