

Az orvosi dolgokhoz nem értek, de számos nagyon hasznos javaslatot tartalmaz ez a levél.

**ÉRDEMES ELOVASNI !!!! ÉS ALKALMAZNI. EGYSZERŰEK!!!!**

Idézet dr. Kálmán Eszter leveléből:

## "Kedves Ismerőseim!

Az elmúlt napokban sokan kérdezték tőlem, mi a véleményem a világszerte terjedő influenzavírussal, és az ellene adandó oltással kapcsolatban. Számos véleményt volt alkalmam olvasni, olyanokat, amelyek az oltás mellett, illetve ellene szóltak. Megpróbálom összefoglalni a magam gondolatait minderről.

A H1N1 vírus erősen fertőző kórokozó, így nagy valószínűséggel mindenki találkozni fog vele. Az influenza szokásos tünetei mellett légzési panaszokat okozhat, mivel fokozottan terhelheti a tüdőt.

Számos országban a nehezített légzés miatt lélegeztető gépre kellett tenni egyes betegeket. Beszámoltak maradandó tüdőkárosodásról is. Mindez olyan ijedelmet váltott ki világszerte, hogy legfőbb védelemként az oltást kezdték propagálni.

Mind több orvos és nem orvos figyelmeztet, hogy az oltások hosszú távú idegrendszeri és immunrendszeri káros következményt okozhatnak. Ezek csökkentése céljából érdemes csak a legszükségesebb oltásokat adni.

Minél több oltást kap az egyén, annál nagyobb teher éri immunrendszerét. A járványos fertőző betegség súlyos tüneteitől megóvhat egy oltás, de beindíthat például allergiás panaszokat. Ennek fényében mérlegelendő, hogy a jelen járvány igényli-e az oltással való közbeavatkozást, vagy megoldható-e az egyén védelme más eszközökkel is?

## **Mit javasolok mindazoknak, akik tapasztalják magukon az influenza első tüneteit?**

1. Az **állati fehérjék fogyasztása elősegíti a vírusok gyors szaporodását** a szervezetben. Ezért az első torokkaparásakor, közérzeti hanyatláskor javasolt a hús, tej, tojás, vaj, sajt, tejföl, joghurt, túró teljes mellőzését megkezdeni. Fogyasztható gyümölcs, kompót, nyers-és párolt zöldség, gabonanemű (kenyér, müzli gyümölcslel, köles, zabpehelykása, egyéb gabonakásák, gabonapelyhek, rizs, puliszka), krumpli, répa, stb.)
2. **Láz esetén** kíméli a szervezetet, ha **minél több folyadékot iszik** a beteg, és **minél kevesebbet eszik**. A hosszantartó láz kimerítheti a szervezet szénhidrát tartalékait, így 24 óránál tovább tartó láz esetén **könnyen felszívódó szénhidrátokra** van szükség (**szőlőcukor, fehérkenyér, zsemle, méz** stb.)

3. Az **immunrendszer működését** órákon belül **serkenti** a nyersen fogyasztott cékla, **céklalé**. Kis fej céklát, vagy nagyobb cékla felét lereszeljük nagylukú reszelőn, egy evőkanál mézet és kb. harmad citrom levét csorgatjuk rá, mintegy negyed órát állni hagyjuk, majd elfogyasztjuk. Kisgyerekeknek a kanállal kinyomkodott levét szoktam adni, akár cumiban is. Lehet almát is hozzáreszelni. Javasolt a gyulladós betegségek idején naponta egyszer-kétszer fogyasztani. Lehet egyszerre nagyobb adagot is elkészíteni, hűtőben tárolni, két napon belül elfogyasztani ( ezt magam is kipróbáltam, egészen ehető)
4. . A **vöröshagymahéj tea** megakadályozza a **légutak nyálkahártyájában a vírusok szaporodását** és remek **köhögésoldó**. Elkészítése: Egy nagyobb vagy két kisebb fej vöröshagyma száraz, piros héját beletesszük 3-4 dl vízbe, lehetőleg zománcos vagy kerámia-lábasban. Fedővel lefedve feltesszük főni, és öt percig lassú tűzön forraljuk. Majd kivesszük az elázott héjakat (lehetőleg műanyag kanállal, villával; mert fémmel érintkezve megváltozik a tea hatóanyag-összetétele). A bordóbarna színű tea álláskor feketévé változhat, ilyenkor egy csepp citromlétől visszanyeri a színét. A teát érdemes üveg- vagy kerámiakannába, bögrébe tölteni, kevés mézzel, citrommal kellemes ízű ital nyerhető belőle. El lehet készíteni a napi adagot előre. Naponta legalább két bögrével (2x2,5 dl) érdemes fogyasztani, míg a betegség tart. ( ez is Ok. )
5. Apróra vágott **fokhagymát** beleteszünk evőkanálba, mézet csurgatunk rá, és lenyeljük. Naponta 2-3x 1 kis gerezd fokhagyma **erős vírusölő hatású**. ( ne zavarjon ha már a bőröd is fokhagymaszagú)

kis fej fokhagyma és citrom egészben (jól megmosva) összeturmixxolva kiskanállal fogyasztva 3-4x és még a szagok sincsenek(ZJ)

6. **C-vitamin fogyasztása** köztudottan előnyös **gyulladós betegségek idején**. A tablettákon kívül lehet ascorbinsav port venni a patikában, és naponta többször késhegynyi bevenni belőle, kevés szobahőmérsékletű folyadékkal. (Meleg teától lebomlik.)  
Egyszerre fogyasztott nagymennyiségű C-vitamin jó része a vizelettel hamar eltávozik. Az elhúzódozó felszívódású nagy dózisú C vitaminoknál hatékonyabbnak bizonyul gyakran a gyakran bevett kis dózisú C-vitamin (ascorbinsav).

**Igen előnyös C-vitamin** bevitt jelent a hideg vízben áztatott **csipkebogyóital**. A csipkebogyó darabkákat este beáztatva, reggel lehet inni, majd még egyszer felönteni hideg vízzel, este ismét leszűrni, majd harmadszor forrásban lévő vízzel leönteni, állni hagyni, leszűrni, ilyenkor hasznos ásványi anyagok oldódnak ki a csipkehúsból, amelyek nem jöttek ki az áztatáskor. Egész csipkebogyót az első áztatás után kézzel szét kell nyomkodni, hogy kiázhasson a belseje.

7. Béres-csepp szedése kedvező lehet. A vasbevétel azonban a gyulladós tüneteket fokozhatja, így az influenza idején a vastabletták szedése mellőzendő
8. **Nagy mennyiségű folyadékbevitel** segít kimosni a szervezetből a kórokozókat. Javasolt a közismert gyógynövényteákat inni, lehetőleg felváltva, mert mindegyikük más ponton hat előnyösen a szervezetre. A

**körömvirágtea** általános gyulladáscsökkentő **zsályatea** hatékonyan csökkenti a torokfájdalmat, erősíti a légutak nyálkahártyáját, **kakukkfűtea** köhögésoldó, a **hársfa** és **bodza** lázcsillapító hatású.

**Elkészítésük:** Egy teáskanálnyi füvet leforrázunk 2,5 dl forrásban lévő vízzel. Lehetőleg üveg vagy porcelán kannában, mert fémmel érintkezve megváltozik a gyógynövényteák hatóanyag-összetétele. Lefedjük negyed órára, hogy ne párologjanak el az illóolajok. Negyed óra múlva leszűrjük műanyag szűrőn, hogy ne ázzanak ki további nem kívánt hatóanyagok. A kívánt hőmérsékletre hűlt teát megisszuk, vagy leszűrve 24 órán belül később is elfogyaszthatjuk.

**Fontos!** A mézet csak iható hőmérsékletű teába tegyük bele, mert a forró tea hatására káros anyagok alakulnak ki a mézben!

9. Láz, elesettség esetén javaslom az egy-két napig tartó ágynyugalmat. Lázcsillapító helyett. A lázcsillapító arra való, hogy szervezetünket munkára kényszeríthessük, amikor annak pihennie kellene. Nehéz olykor félretenni a feladatokat, de talán könnyebb két-három napig leállni, mint azután egy-két hétig kényszerpihenőre vonulni a szövődmények miatt.

### **Mit lehet tenni az influenza megelőzésére? Pontosabban hogyan lehet a szervezetet felkészíteni az influenza minél enyhébb tünetekkel való átvészelésére?**

1. Javasolt a rendszeres meleg vizes, szappanos **kézmosás** hazaérkezéskor, étkezés előtt.
2. **Gargalizálással**, krakogással kitisztítani a garatot, akár naponta többször. Ennek révén lemosódik a torok nyálkahártyájáról a vírusok nagy része. **Enyhén sós vízzel való toroköblítés** még kedvezőbb. Az orr nyálkahártyáját is meg lehet tisztítani a kórokozóktól langyos víz (Enyhén sós vízzel zj.) felszívásával (tenyérből), majd ki kell természetesen fújni a vizet. 3-4 nap is kell ahhoz, hogy a garat- és orrnyálkahártyában elszaporodjanak az odakerült influenzavírusok, a rendszeres tisztogatással csökkenteni lehet a számukat.
3. A betegség esetén javasolt 3-8. pontokban leírtak megelőzésre, illetve a szervezet felkészítésére is használhatók

Szeretettel küldöm üdvözetemet: dr. K. E.

"SZERINTEM EZEKET A GYÓGYMÓDOKAT ÉVSZÁZADOK ÓTA HASZNÁLJUK, MOST VISZONT FOKOZOTTAN ÉRDEMES ERŐSÍTENI, VÉDENI MAGUNKAT ÉS CSALÁDUNKAT !

SOKAN AZ ORRNYÁLKAHÁRTYA-FERTŐTLENÍTÉST/ MIVEL KÉPTELENEK VIZET FELSZÍVNI AZ ORRBA/ SÓSVÍZZEL ÉRDEMES CSÖPÖGTETNI TÖBBSZÖR, HOGY BÖFOLYADÉK KERÜLJÖN AZ ORRBA.