

Urcite si prectete!!!To nelze neposlat.

Přišlo od kamaradky, zdravotni sestry z Nemecka. Přeposílám překlad emailu v angličtině, jak se bránit prasečí chřipce.

Jsou to jednoduché věci, které může dělat každý.

Zároveň se zdá, že prasečí chřipka nemá přirozený původ a že je součástí velkého byznysu, včetně politického, a že vakcína nejen že nemusí být účinná, ale že může být dokonce nebezpečná.

Tak tedy ten návod:

Dr. Vinay Goyal, specialista v oboru, říká:

Jedinými místy vstupu (viru do organismu) jsou nosní dírky a ústa/krk. Při takovéto globální epidemii je téměř nemožné vyhnout se styku s virem H1N1 navzdory veškeré obezřetnosti. Kontakt s virem není takovým problémem, jako je jeho šíření. Dokud jste ještě zdraví a neprojevují se symptomy infekce virem H1N1, abyste zabránili jeho šíření, zhoršení symptomů a rozvinutí sekundární infekce, existují jednoduché kroky, které můžete provádět, a které nejsou dostatečně v oficiální komunikaci vyzdvíženy (namísto soustředění se na zásobení vakcínami):

1. časté mytí rukou
2. "ruce pryč z obličeje"

Odolejte pokušení dotýkat se jakékoli části obličeje (pokud nechcete jíst, mýt se, atd..

3. kloktejte 2x denně teplou slanou vodou (používejte Listerin, pokud nedůvěřujete slané vodě). Viru H1N1 to trvá přibližně 2-3 dny po první infekci v krku nebo nosních dutinách, aby se šířil a ukázaly se charakteristické symptomy. Jednoduché kloktání zabraňuje šíření viru. Svým způsobem má kloktání slanou vodou stejný efekt na zdravého jedince, jako má vakcína na infikovaného. Nepodceňte tento jednoduchý, levný a mocný preventivní způsob.

4. tak jako v bodu 3, čistěte si nosní dírky teplou slanou vodou alespoň 1x denně. Ne každý umí tyto velice vhodné jogové praktiky - čistit si nosní dutiny, ale pořádně se 1x za den

vysmrkat a vyčistit nosní dírky tampónky namočenými v teplé slané vodě, je velice účinné při snižování počtu onemocnělých.

5. posilujte imunitu potravinami bohatými na vitamín C. Pokud je musíte nahradit tabletami, ujistěte se, že obsahují zinek, který napomáhá vstřebávání vitamínu C.

6. pijte tolik teplých nápojů, kolik jen můžete - čaj, kávu, atd.

Pití teplých nápojů má stejný účinek jako kloktání, ale v opačném směru.

Vymývají šířící se virus z krku do žaludku, kde nemůže virus přežít, šířit se, ani nijak škodit.

Rozšiřujte tento návod, nikdy nevíte, kdo může díky tomu zůstat naživu.