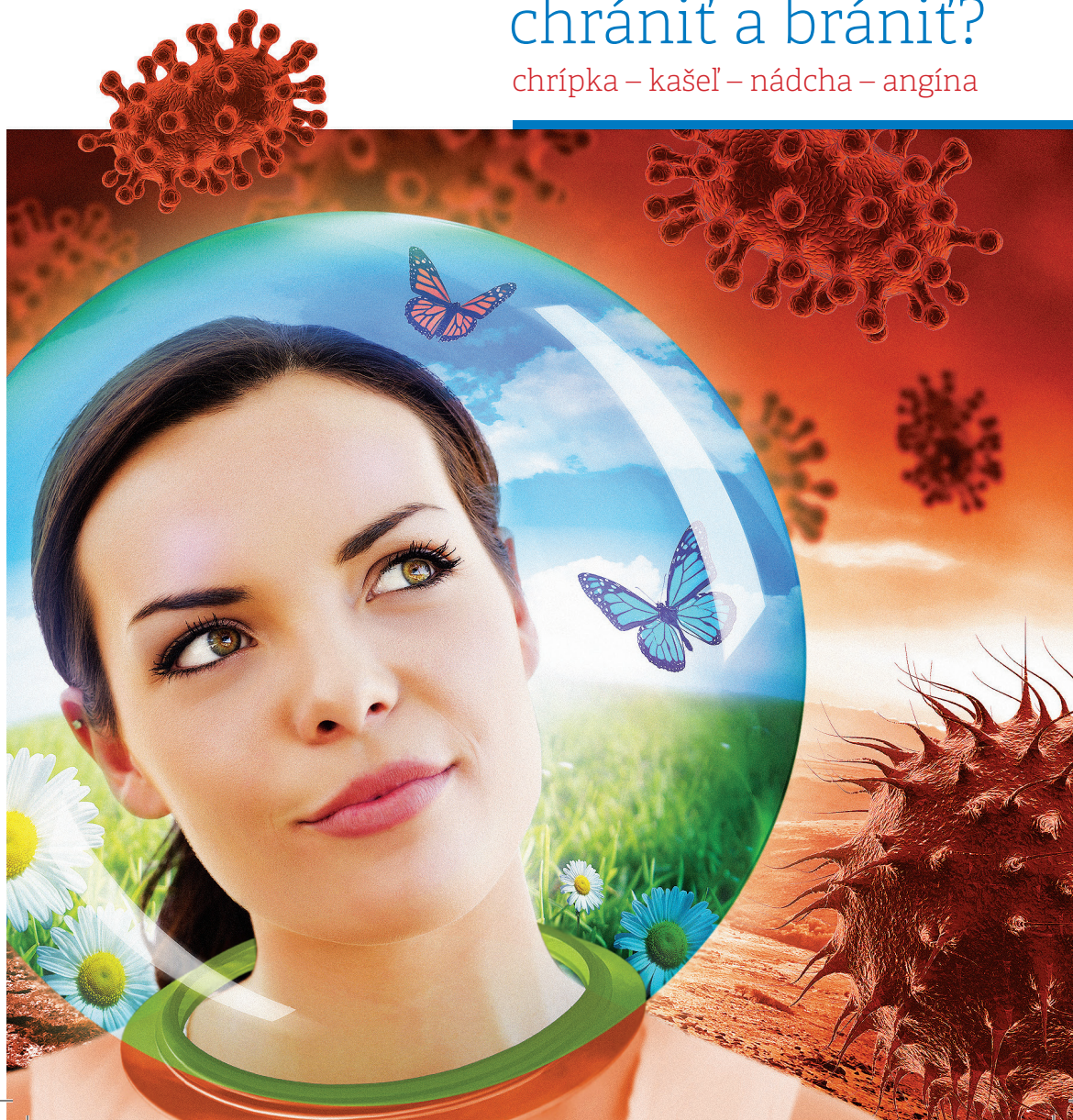


# Ako sa účinne chrániť a brániť?

chrípka – kašeľ – nádcha – angína





vironal

*Extraction  
Dietary*

*Extraction  
Dietary*



## Ako sa účinne chrániť a brániť?

chrípka – kašeľ – nádcha – angína  
prevencia – boj s bacilmi – rekonvalescencia

---

*Imunita je slovo, ktoré mnohokrát skloňujú lekári aj laici. Na jej poruchy zvedieme našu únavu, vyčerpanie aj prepracovanie, alebo ju vďaka tomu všetkému máme naozaj narušenú. A preto sa pýtame: „Ako je možné, že niekto ochorie pri prvej plušti a iný nemá ťažkosti ani v triede plnej chorých detí?“ Odpoveď sa zdá byť jednoduchá. Ale ako uvidíte pri čítaní tohto textu, nie je to tak. Musíme ísť viac ku koreňu veci – a o tom je táto brožúrka.*

**MUDr. Alexandra Vosátková**





## 1. ČO JE TO IMUNITA?

Ide o veľmi prepracovaný a veľmi komplikovaný systém obranných mechanizmov, ktorými sa telo bráni voči infekcii, teda napadnutiu zvonka, ale vďaka ktorému súčasne likviduje už nefunkčné alebo akokoľvek narušené tkanivá vo vnútri vlastného tela. Tu sa budeme venovať najmä tej časti, ktorá pracuje s vonkajším napadnutím. Imunitné reakcie sú dané jednak vývojom človeka ako druhu, ale aj životom každého jedinca. V prírode platí, že to, čo sa nepoužíva, zakrpatie. Aj preto, že dnes deti často žijú v priveľmi sterilnom prostredí, vyskytuje sa u nich množstvo imunitných porúch. Ale o tom neskôr.

## 2. AKO PRACUJE?

Čo sa teda deje, keď sa stretieme s nepriateľskou baktériou, vírusom, či iným útočníkom? Najprv nastúpi tzv. nešpecifická imunitná reakcia. Je to prvá línia obrany, ktorá má za úlohu zlikvidovať čokoľvek, čo je cudzorodé a nepatrí do tela. Táto obrana prebieha za veľmi silných sprievodných reakcií celého organizmu a má veľmi búrlivé prejavy. Býva

spojená s horúčkou, silnými pocitmi únavy, nechutenstvom, človeku je poriadne „blbo“, všetko v tele je zalarmované, v pohotovosti, a pracuje na zachovaní života a zdravia. Teraz si predstavte, že si vezmete liek, ktorý zastrie všetky príznaky boja, a tým vytvorí klamlivý pocit, že všetko je v poriadku. Celé telo bojuje, a my ideme do práce, večer s priateľmi von, dokonca mnohí si zašportujú a telu nedoprajú ani chvíľku pokoja na boj, ktorý v ňom prebieha. Takto si imunitu skôr alebo neskôr zaručene oslabíme. Iné by bolo, keby sme do boja zapojili niečo, čo podporí prvú líniu obrany v jej úsilí ochrániť nás. Bude potom bojovať intenzívnejšie a potrvá kratšie, kým zlikviduje nepriateľa. Zatiaľ necháme zahalené tajomstvom, čo by sme použili, ale nebudete čakať dlho a tu objavíte recept. Akonáhle prejde najbúrlivejšia reakcia, telo začne svoju obranu zefektívňovať. Usiluje sa postupne investovať postupne menej energie a mať lepší výsledok. Tu už nastupuje pamäť tela, teda schopnosť rýchlo rozpoznať, s kým bojuje. Hovorí sa jej špecifická imunita. Stojí a leží na protilátkach majúcich za úlohu označiť miesta na votrelcoch, ktoré organizmus už





pozná. On ich potom rýchlo a účinne zlikviduje pomocou svojich zabijackých buniek – na to špecializovaných lymfocytov. A práve to je veľmi dôležité. Niektoré choroby zanechávajú imunitu dlhodobú, až celý život – napríklad detské choroby. Skrátka ich dostaneme len raz. Naproti tomu takú chrípku si telo pamätá iba veľmi krátku dobu – dni, maximálne týždne. Takže je nezmysel zúfalo sa vyhýbať všetkým možnostiam stretnutia s infekciami. Potrebujeme ich. Potrebujeme naučiť náš imunitný systém, kto je kto. Preto aj deti v materských školách trpia toľkými infekciami, aby sa ich organizmus „naučil“ tie najčastejšie bacily. A teraz si predstavte, že by dieťa takýto kontakt vôbec nemalo. Že by hneď dostalo antibiotiká, aby bolo zdravé, alebo by bolo predčasne odlúčené od ostatných detí. Jeho imunitné ústrojenstvo by bolo ochudobnené a organizmus by neskôr nedokázal pružne reagovať. Takže riešením je podporiť dieťa natolko, aby sa choroba, s ktorou sa stretáva, prejavila len krátko a mierne. Vďaka tomu sa zoznami s čím potrebuje, zareaguje na to a nebude musieť byť dlho doma. Už tu padla zmienka o antibiotikách. Bolo by

chybou vidieť v nich nejaké zlo. Sú to lieky, ktoré zachránili milióny životov a medicína s nimi dokáže liečiť nesmierne vážne ochorenia. Zlé je, že sa užívajú nadmerne. Antibiotiká buď zásadne oslabia, alebo zabijú BAKTÉRIE. Preto nemá zmysel podávať ich pri vírusových infekciách, ako je napríklad chrípka alebo iné vírusy, a už vôbec sa nemajú používať ako doplnok krmenia jatočných zvierat. Baktérie sa totiž nesmierne rýchlo rozmnožujú a stačí jediná, ktorá odolá náporu antibiotík - a za chvíľu je z nej celý kmeň, na ktorý potom daný liek už nepôsobí; sú takzvané rezistentné.

### 3. ČO JU PODPORUJE?

Podľa čínskej medicíny je obranná energia súčasťou celého „balíka“ energie, ktorý má človek k dispozícii. Organizmus sa rozhoduje podľa svojich aktuálnych potrieb, kam ktorú časť pošle a ako s ňou bude hospodáriť. Inými slovami – ak máme dosť celkovej sily, ak sme zdatní a vo fyzickej a duševnej kondícii, mali by sme odolať čomukoľvek. Z toho vyplýva, že ak chceme podporovať svoju imunitu, musíme NAJPRV pracovať na svojej fyzickej a psychickej kondícii.



Sem patrí najmä rovnováha medzi prácou a odpočinkom, ďalej pohybové aktivity najmä v prírode, primerané vystavovanie sa klimatickým vplyvom, dostatok spánku, pestovanie radosti a spokojnosti v živote, pestrá strava. Oná radosť sa totiž musí pestovať. Sama prichádza, ale nie dostatočne často. Takže ak človek chce mať radosť, treba, aby sa na ňu sústredil a cielene ju vyhľadával. Čím obtiažnejšia je životná situácia, tým intenzívnejšie ju treba vyhľadávať a držať sa každého kúska radosti. Vedecké práce jednoznačne dokázali negatívny vplyv najmä chronického stresu na imunitné reakcie.

#### 4. ČO JU OSLABUJE?

Okrem uvedeného preťaženia (či už fyzického alebo psychického) je to najmä všetko, čo presahuje určitú, **pre každého človeka inú** hranicu. Nieкто znesie veľa, nieкто málo. A každý by to o sebe mal vedieť. Ak si prajeme túto hranicu posunúť, dá sa to, ale cestou postupného otužovania a práce na sebe. Oslabíme sa aj vtedy, ak sa vystavíme cudzorodým látkam, alebo veľkou dávkou bakteriálnej, vírusovej či mykotickej

nákazy. Ak je nepriateľ priveľmi silný, tak ho jednoducho nepremôžeme.

Ďalším nezanedbateľným faktorom je aj tréning imunitného aparátu. Ten spočíva v otužovaní, a to môže byť celkom prirodzené. Stačí, keď budeme chodiť denne von, bez ohľadu na počasie. Kto chce, môže si pridať saunu, sprchovanie v studenej vode, chôdzu naboso v rannej rose, rýchlu chôdzu alebo pomalý beh, a rôzne formy mentálnej hygieny – starostlivosť o dušu. Nezabúdajme, že telu absolútne nezáleží na tom, či investuje energiu do fyzickej alebo psychickej záťaže. A nezabúdajme, že v prírode je prirodzené stretávať sa s bacilmi, všetci potrebujeme takéto stretnutia. Krátko povedané – záťaž ako záťaž, silu máme len jednu.

#### 5. AKÉ PRÍPRAVKY NÁM MÔŽU POMÔČŤ?

Treba rozlišovať rôzne situácie, na ktoré potrebujeme zareagovať cieleňou liečbou.

##### a) začína sa obdobie, kedy nastupujú sezónne choroby, chcem sa pripraviť:

Najvhodnejší je Vironal, 2x denne, v dávke 1 kvapka na 10 kg hmotnosti, maximálne však 7 kvapiek v jednej dávke. Vhodné je podávať aj Flavocel, ktorý zrýchli imunitné reakcie





a doplní vitamín C. Dospelým 3x denne 1 tabletu, deťom podľa hmotnosti polovičnú až tretinovú dávku.

**b) ľudia okolo mňa začínajú byť chorí a som obklopený bacilmi:**

Aj tu je vhodný Vironal, no ešte pridáme kapsuly Grepofitu v preventívnej dávke 2x denne 2 kapsuly u dospelého, 2x denne 1 kapsulu u väčších detí a u malých detí – napr. predškolákov - 1x denne 1 kapsulu.

**c) začínam sa cítiť divne, asi na mňa niečo „lezie“:**

Vironal 5x denne 5 kvapiek, Grepofit 5x denne 1 kapsulu, Grepofit drops 5x denne 7 kvapiek. Toto vyššie dávkovanie je vhodné maximálne na 5 dní.

**d) mám teplotu, choroba prepukla:**

Vid' c) a pridáme ešte 5x denne 5 kvapiek Drags Imunu, aj tu neprekračujeme 5 dní, malo by sa nám uľaviť a môžeme prejsť k:

**e) v prípade, že súčasťou choroby je bolesť ucha:**

Ihneď aplikujeme 3–5x denne 1 kvapku Audironu do oboch uší, čo v 80% odstráni nevyhnutnosť lekárskeho ošetrenia. Ak je bolesť v krku, pridáme ešte Grepofit spray:

aspoň 5x denne streknúť priamo na bolestivé miesto, a uberieme 1 dávku ostatných Grepofitov (kapsúl aj kvapiek). Ak je prítomné extrémne zahlienenie, ktoré nechce ustúpiť, je vhodné podať Cytosan v dávke 3x denne 1 kapsula u dospelého, pre dieťa adekvátne menej, a to 1 hodinu po jedle.

**f) rekonvalescencia: akútne ťažkosti odzneli, ešte som unavený/á po chorobe:**

3x denne Vironal podľa hmotnosti, 3x denne 1 kapsulu Grepofitu, Imunosan 3x denne 1 kapsulu.

**g) ak pretrváva únava dlhšie (dlhšie než týždeň po odznení teploty):**

Rekonvalescenciu je vhodné zakončiť Stimaralom v dávke ráno a na obed 5 kvapiek.

Treba povedať, že v súlade s potrebami organizmu prípravky Energy chorobu nezastavujú, ale zmierňujú a urýchľujú jej priebeh tak, že viróza, ktorá bez Vironalu trvá 10 dní, sa s jeho pomocou skráti na jeden až dva dni. Vďaka tomu je imunitný aparát aktívny, trénuje sa a má dostatok podnetov pre pamäť do budúcnosti. O nič teda neprídeme a choroba nás veľmi nezaťažuje.



## PRÍPRAVKY A ICH ÚČINKY

### VIRONAL

Prostriedok, ktorý je schopný účinne podporiť silu pľúc, obranyschopnosť v oblasti slizníc aj vo vnútri tela. Podľa čínskej medicíny podporuje obrannú energiu ako celok, ale aj energiu hrubého čreva a pevnosť a odolnosť kože. Tým, že podporí silu našej obrany, dokážeme si podstatne lepšie poradiť s rôznymi patogénmi – či už s baktériami, vírusmi, alebo zárodkami plesní. Má antioxidačné pôsobenie, skracuje priebeh infekčných ochorení, od zápalov dutín, nosohltana, cez virózy, chrípku, zápal pľúc, hnačkové stavy, bolesti v krku až po zápaly nosohltana. Posilňuje lymfatický systém a činnosť tráviacich orgánov. Dá sa výhodne kombinovať aj s antibiotikami.

#### Obsahuje:

- » éterické oleje
- » byliny, ako napríklad:
  - lipa srdcovolistá
  - materina dúška obyčajná
  - chren dedinský
  - kapucínka väčšia
  - divozel veľkokvetý
  - semená grapefruitu
  - chinínovník lekársky a mnoho ďalších.

### FLAVOCEL

Doplňa prírodný vitamín C z ibišteka sudánskeho, pôsobí ako antioxidant. Jeho bioflavonoidy sú nositeľmi tzv. francúzskeho paradoxu, keďže sa nachádzajú v červenom víne, o ktorom sa vie, že jeho primerane malá konzumácia zlepšuje stav kardiovaskulárneho aparátu. A my máme Flavocel. Ďalej prípravok obsahuje zmes éterických olejov, ktoré zlepšujú obranyschopnosť a stav slizníc, predovšetkým priedušiek a pľúc.

### GREPOFITY

K dispozícii sú **kapsuly** – pôsobia asi za hodinu, ale ich účinok pretrváva dlhú dobu (3–4 h), **kvapky** – pôsobia prakticky okamžite, ale ich účinok odznie skôr, **sprej** – vynikajúci na lokálne použitie.

#### Všetky Grepofity obsahujú:

- » olej z grapefruitových jadier – prírodné antibiotické, antivirotické i antimykotické pôsobenie
- » echinaceu – zvyšuje nešpecifickú imunitu – prvú líniu obrany
- » ibištek sudánsky – zdroj vitamínu C,





protizápalové a dezinfekčné pôsobenie

» šalviu lekársku – pôsobí proti nadmernému poteniu, protizápalovo, antibioticky, zvieravo

#### **DRAGS IMUN**

Živica zo stromu *Croton lechleri* z peruánskeho pralesa má protizápalové, antivirotické, antibakteriálne a antimykotické účinky, pôsobí všade tam, kde je horúčosť, zmiernuje hnačky.

#### **IMUNOSAN**

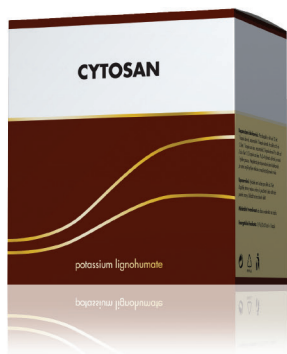
Posilňuje imunitu pri ochoreniach, dokáže podporiť primeranosť imunitných reakcií, zvládne podporovať imunitné reakcie všetkých orgánov a pôsobí preventívne proti množstvu civilizačných chorôb. Okrem bylín s posilňujúcimi, antioxidantnými a ochrannými vlastnosťami obsahuje aj huby – lesklokôrovku obyčajnú, ktorá pôsobí proti alergiám a aj protinádorovo, a pečiariku mandľovú – hubu, ktorá zásadne podporuje imunitu, znižuje pohotovosť k alergiám a má protinádorové pôsobenie.

#### **AUDIRON**

Silne dezinfekčný bylinný prostriedok, určený najmä na aplikovanie do ucha pri bolesti, zápale, nafúkaní do uší. Dá sa však použiť aj na akúkoľvek dezinfekciu kdekoľvek. Môžeme ním potrieť všetky začervenania a vriedky – a zásadne si pomôžeme. Obsahuje byliny, myrhový olej – veľmi silný protizápalový liek, ktorý súčasne zmiernuje bolesti, gerániový olej so silnými hojivými účinkami, ďalej ricínový olej, ktorý zjemňuje a pripravuje liečenú oblasť na lepšie využitie všetkého dobrého, čo Audiron obsahuje.

#### **STIMARAL**

Bylinný koncentrát, ktorý má veľmi široké spektrum použitia. Jednak posilňuje organizmus, a to najmä podporou lepšieho trávenia, jednak zlepšuje schopnosť adaptácie človeka na zmeny. V súvislosti s imunitou ho používame vždy po antibiotikách, aby nám dal do poriadku trávenie, a tiež vždy, ak pretrváva únava.



### **CYTOSAN**

Patrí do skupiny humátov – výťažkov z rašeliny, ktoré na seba dokážu naviazať všetky možné látky. V tele fungujú tak, že na seba naviažu hlieny, baktérie, zvyšky zápalových reakcií, vírusy, plesne... A my to potom vylúčime bez nevyhnutnosti všetko ešte nejako spracovávať.

### **PROBIOSAN A PROBIOSAN INOVUM**


Prípravky zo skupiny probiotík. Obsahujú „dobré“ baktérie, ktoré nevyhnutne potrebujeme k životu, a ktoré sídli v črevách. Probiosan Inovum navyše obsahuje imunitne neskutočne silne

pôsobiace kolostrum – prvé mlieko, ktoré pije mláďa od matky po narodení a je doslova nabité protilátkami a všetkým, čo telo môže potrebovať na obranyschopnosť. Baktérie v oboch prípravkoch (pričom Probiosan Inovum ich obsahuje najširšie možné spektrum) treba doplniť vždy pri užívaní antibiotík a tiež vtedy, ak je akékoľvek podozrenie na ťažkosti spojené s ich nerovnováhou alebo oslabením.

Vo všeobecnosti sa dá povedať, že imunitná činnosť čriev (áno, naozaj aj črevá hrajú dôležitú úlohu) je závislá na baktériách, ktoré sú v nich. A preto pri poruchách imunity vždy ošetrujeme aj tento problém.



Poznámky:



A large light orange rectangular area containing 15 horizontal dotted lines for writing notes.



Váš poradca:

[www.energy.sk](http://www.energy.sk)