KROTITELÉ PANDEMIE

Příručka pro přežití

Eddie Ramirez
Cari Hausová

22 jednoduchých domácích prostředků k posílení imunity

KROTITELÉ PANDEMIE

Příručka pro přežití

Eddie Ramirez, M.D.
Cari Hausová

22 jednoduchých domácích prostředků k posílení imunity

OBSAH

KAPITOLA 1 Učte se z historie
Nebo je s vámi konec 3

KAPITOLA 2 Jděte si lehnout
Poznejte léčivou sílu spánku 7

KAPITOLA 3 Nesrážejte horečku
Někdy je tím nejvhodnějším lékem 11

KAPITOLA 4 Koupel • pára • detox
Neuvěřitelně léčivá síla vody 15

KAPITOLA 5 Dýcháním ke zdraví
Tajemství lesní terapie 19

KAPITOLA 6 Chraňte si nos
A celou svou dýchací soustavu 23

KAPITOLA 7 Dejte si do pořádku střeva
Mikrobi jsou vaši přátelé 27

KAPITOLA 8 Nezdravá strava
Překvapivé výhody odříkání 31

KAPITOLA 9 Vhodným oděvem proti nemocem
A virům 35

KAPITOLA 10 Domácí mazlíčci: Mít, či nemít? 39

KAPITOLA 11 Jídlo a pití pro zdraví a sílu
Vašemu jídelníčku nechť kralují tyto potraviny 43

KAPITOLA 12 Slunce zář
Pro zdravou tvář 47

KAPITOLA 13 Nesedte a hýbejte se
Proč je sezení skoro jako kouření 51

KAPITOLA 14 Pláč kuřat
Slepičí polévka vaší duši neprospěje 55

KAPITOLA 15 Vytříbená chuť
O luskounech, primátech a tučňácích 59

KAPITOLA 16 Ochrana před infekcemi
Nezbytné znalosti pro záchranu života 63

KAPITOLA 17 Překonejte sami sebe
Kouzlo sebeovládání 67

KAPITOLA 18 Péče o chrup
A jak to souvisí s imunitním systémem 71

KAPITOLA 19 Znovunabytá radost
Jak ji získat 75

KAPITOLA 20 Boj s otylostí
Nadbytečné kilogramy a covid-19 79

KAPITOLA 21 Pokoj od trápení
Jak najít kousek štěstí v těžkostech 83

KAPITOLA 22 Duševní pohoda
Síla naděje pomáhá 87

Odkazy
Výzkumné zdroje 91

Přeloženo z anglického originálu *Pandemic Busters: A Prepper's Handbook* vydaného nakladatelstvím HealthWhys Lifestyle Medicine (2021, ISBN: 978-1-955866-00-2), Pennsylvania, USA.

Překlad © Prameny zdraví, z. s.

Vydaly Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5, Praha 6
www.magazinzdravi.cz
Odpovědná redaktorka Michaela Hrachovcová
Grafická úprava Olena Lykova a Robert Prokopec
Vydání první, Praha 2022
Vytiskla tiskárna Artron s.r.o., Boskovice

ISBN 978-80-9037-808-7

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, šířena nebo přenášena v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky, včetně fotokopírování, nahrávání nebo jiných elektronických či mechanických metod, bez předchozího písemného souhlasu vydavatele, s výjimkou krátkých citací obsažených v kritických recenzích a některých dalších nekomerčních způsobů použití povolených autorským zákonem.

KAPITOLA 1

UČTE SE Z HISTORIE

nebo je s vámi konec

LEPŠÍ BY ASI BYLO
„Učte se z historie, nebo ji budete opakovat."

Myslím si totéž.

Proč se zabývat historií chřipky

1 Je pravděpodobné, že budou následovat další pandemie.

Mnoho odborníků se domnívá, že covid–19 je pouze nepříjemným tréninkem na velkou – a smrtelnější – pandemii, která teprve přijde. Nerad to říkám, ale existuje spousta důvodů, proč se domnívat, že je to pravda.

2 V minulých staletích lidé prodělali mnoho pandemií.

A my se teď od nich můžeme mnohému naučit.

3 Španělská chřipka v r. 1918 způsobila nebývale mnoho úmrtí.

Touto smrtonosnou chřipkou, která zabila více lidí než první světová válka, onemocněla třetina obyvatel světa.

4 Proti takovéto smrtící chřipce toho medicína moc nezmohla.

Lékaři a sestry jen bezmocně přihlíželi, jak pacienti po tisících umírají. Žádný z běžných léků proti této nemoci nijak zvlášť nepomáhal.

5 A přece se objevilo pár záblesků naděje.

Na jedné vysokoškolské koleji, kde španělskou chřipkou onemocnělo 90 studentů, nikdo nezemřel. Použili totiž léčebné postupy popsané v této knize.

6 Některá sanatoria dosahovala v léčbě chřipky úžasných výsledků!

Míra úmrtnosti v sanatoriích byla mnohem nižší než v tehdejších nemocnicích.

7 Stejné léčebné prostředky, které fungovaly v roce 1918, se ukázaly jako velmi účinné i proti covidu–19.

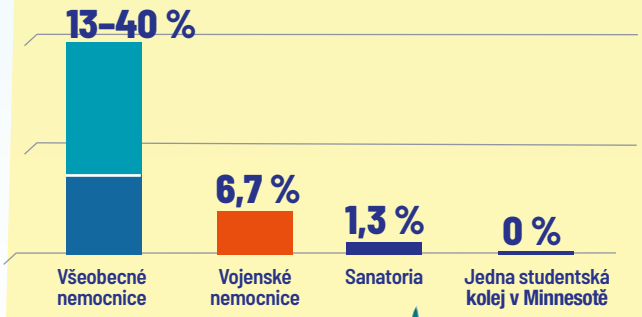
Porozumíte-li těmto osvědčeným léčebným prostředkům a osvojíte-li si je, můžete si vybudovat silnější imunitní systém, jenž vám pomůže:

- získat odolnost vůči budoucím virům a patogenům;
- minimalizovat závažnost jakýchkoli infekcí;
- zmírnit dlouhodobé zdravotní problémy, kterým byste jinak mohli čelit v důsledku nákazy nějakým nebezpečným virem či patogenem.

KAPITOLA 1

Působivé příběhy a fakta o chřipce

VÝŠE ÚMRTNOSTI NA ŠPANĚLSKOU CHŘIPKU BYLA OVLIVNĚNA MÍSTEM, KDE PROBÍHALA LÉČBA



Někteří na tom byli hůře než jiní

Během španělské chřipky v roce 1918:

- podlehlo nákaze 50 % dospělých obyvatel Aljašky;
- jen v New Yorku osiřelo 21 000 dětí;
- byli nejvíce zasaženi mladí lidé – polovinu zemřelých tvořili dvacátníci a třicátníci.

Uzdravení ve stanu

Jeden z britských vojáků, Patrick Collins, při prvních příznacích španělské chřipky odtáhl svůj stan pryč od svého pluku, dál na kopec. Jako jeden z mála ze svého pluku přežil, za což mohl vděčit nejspíše čerstvému vzduchu, slunci a příjemnému odpočinku.

100% míra přežití

Když v semináři v Hutchinsonu v Minnesotě onemocnělo 90 studentů španělskou chřipkou, odpovědný lékař se okamžitě pustil do práce. Při prvních příznacích chřipky uložil pacienty na lůžko a přidělil jim sestru, která sledovala jejich teplotu. Jako terapie posloužila vodoléčba. Pacienti byli dobře hydratováni, dostávali prostou rostlinnou stravu a po ústupu horečky museli zůstat ještě 2–5 dní na lůžku. Výsledkem byla pozoruhodná 100% míra přežití. Nebyly zaznamenány žádné závažné případy a prakticky žádné recidivy. Vzhledem k tomu, jakou spoušť chřipka napáchala jinde, se jednalo o vskutku skvělý úspěch!

Epidemie, které ovlivnily dějiny

- Smrt čtvrtiny athénských vojáků v důsledku břišního tyfu v roce 430 př. n. l. navždy změnila poměr sil mezi řeckými městy Athénami a Spartou.
- Římská říše byla dvakrát vážně oslabena, když v důsledku epidemií ztratila čtvrtinu až třetinu obyvatelstva.
- Epidemie neštovic a spalniček, které tak krutě udeřily na Římskou říši, zároveň umožnily vzestup křesťanství!
- Zatímco pohané propadali panice a opouštěli své nemocné, křesťané se starali o choré všech náboženství. Mnozí pohané, kteří přežili, se právě díky tomu rozhodli stát křesťany!
- Na nemoci přivezené z Evropy zemřelo více původních obyvatel Ameriky (90–95 %) než rukou dobyvatelů.
- V roce 1812 sehrála infekce tyfu významnou roli při zničení Napoleonovy armády v Rusku.

7 ÚČINNÝCH LÉČEBNÝCH METOD během pandemie španělské chřipky

Pandemie španělské chřipky v roce 1918 byla nejsmrtelnější nákazou moderní doby – zemřelo přibližně 50–100 milionů lidí.

Někteří lidé byli v boji s chřipkou mnohem úspěšnější než jiní. Shrňme si, co dělali ti, kdo přežili.

1 Jednali rychle

V jednom kampusu v Minnesotě, kde se touto smrtelnou chřipkou nakazilo 90 studentů, byli nemocní okamžitě posláni do postele! Sanatoria po celé zemi hlásila, že čím dříve se pacientům dostalo péče, tím vyšší byla pravděpodobnost, že přežijí. Lidé, kteří pokračovali v běžném životě a mysleli si, že chřipku porazí, nepřežili!

Nejlepší lékaři podávají nejméně léků.
— Benjamin Franklin

2 Zalezli si do postele… a nějaký čas v ní zůstali

Lidé, kteří přestáli nemoc v kampusu v Minnesotě (kde přežilo 100 % nemocných a nikdo na tom nebyl obzvlášť zle), si šli lehnout při prvních příznacích nemoci a v posteli zůstali ještě 2–5 dní po odeznění horečky. Výborné výsledky a žádná recidiva.

3 Používali vodoléčbu

- Pacientům byly přikládány horké obklady na krk a na hrudník.
- Stejnou léčbu můžete dnes provádět pomocí horké sprchy, koupele, sauny nebo nahřívacích polštářků.
- Teplo ničí bakterie a inaktivuje viry. A vlhké teplo je lepší než suché.

4 Dýchali čerstvý vzduch

Během první světové války umírali zranění vojáci v polních nemocnicích méně často než vojáci v nemocničních budovách. Polní nemocnice měly úspěch i při léčení španělské chřipky. V sanatoriích napodobovali tuto léčbu tím, že se v místnostech s vysokými stropy a velkými okny často a důkladně větralo.

5 Vystavovali se slunci

Hezké dny trávili pacienti polních nemocnic venku na slunci. U mnohých se takto pozoruhodně zlepšil zdravotní stav už za jeden den. V sanatoriích zase personál stavěl lůžka pacientů co nejblíže velkým otevřeným oknům, kudy dovnitř svítilo slunce.

6 Jedli prostou stravu

V sanatoriích s nejnižší úmrtností i v univerzitním kampusu s nulovou úmrtností dostávali nemocní prostou rostlinnou stravu. Jídla byla lehká, a tak se jejich imunitní systém mohl soustředit na boj s chřipkou.

7 Pili hodně vody

Důležitou součástí léčebného režimu pacientů v kampusu i v sanatoriích bylo doporučení pít velké množství vody.

Akční plán

- ➔ **Postarejte se o to, abyste doma i v práci měli více čerstvého vzduchu a také slunečního světla.**
- ➔ **Zamyslete se nad tím, co obvykle děláte, když vás sklátí nějaká infekce. Jestliže vaší prioritou dosud nebyl odpočinek a jiné léčebné metody než léky, naplánujte si raději už předem, že zkusíte něco nového.**
- ➔ **Pořiďte si vše, co potřebujete pro ty způsoby léčby, které byste rádi vyzkoušeli – a mějte to po ruce.**

KAPITOLA 2

JDĚTE SI LEHNOUT

Poznejte léčivou sílu spánku

Opravdový smích a dlouhý spánek jsou podle lékařů ty nejlepší léky.
— irské přísloví

6 výhod dostatečného spánku

1 Tělo se přepne na vyšší rychlostní stupeň a celé se pročistí

Tak jako rodiče, kteří uložili své děti do postele, má i vaše tělo během spánku spoustu práce s úklidem, opravami a obnovováním sil.

2 Nabudí se imunitní systém

V lidském těle se vytvářejí bílkoviny (cytokiny), které regulují buněčné procesy. Právě díky nim může tělo v noci načerpat novou sílu i zdraví.

3 Posiluje se paměť imunitního systému

Díky spánku si imunitní systém dokáže lépe pamatovat, jak se má bránit před viry a patogeny, s nimiž se dříve setkal.

4 Zpomaluje se svalová aktivita a dýchání

Tím se obrannému systému organismu dostane více energie na potřebnou údržbu.

5 Tvoří se více melatoninu

Melatonin pomáhá zmírňovat zánět v těle. Přispívá také k lepšímu spánku, tudíž může tělo melatoninu produkovat ještě více.

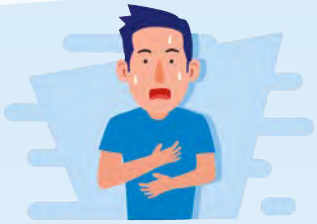
6 Spánek a imunitní systém si pomáhají navzájem

- Čím lépe spíte, tím silnější je váš imunitní systém.
- Čím silnější je váš imunitní systém, tím lépe spíte.

Spánek je jedním z nejdůležitějších prostředků, které pomáhají tělu bránit se virům (jako je covid-19) a jiným nebezpečím.

KAPITOLA 2

Jak pandemie vyvolávají NESPAVOST



V době pandemie mnozí lidé prožívají větší úzkost, strach a někdy i depresi než obvykle.

Nařízení zůstat doma a doma také pracovat narušují běžný režim a s ním i cirkadiánní rytmus.

Cirkadiánní rytmus řídí všechny buňky v těle, a proto má toto narušení negativní dopad na trávení, na imunitní reakce i na spánek.

Když se tyto „hlavní hodiny" v těle (tj. cirkadiánní rytmus) porouchají, začne se hroutit i vše ostatní.

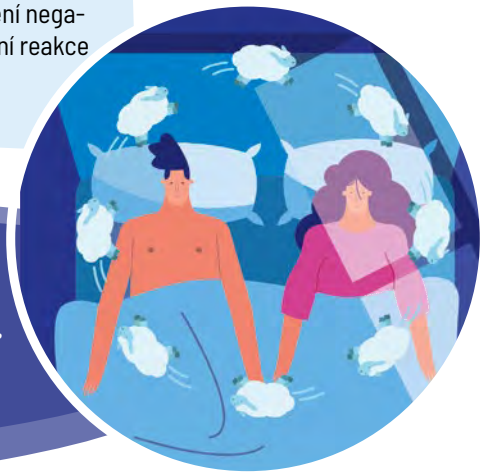
Výsledkem je, že nespavost, která je již tak významným problémem, se ještě zhoršuje.

Brzo spát, zavčas vstát, to je cesta ke zdraví, bohatství a moudrosti.
— Benjamin Franklin

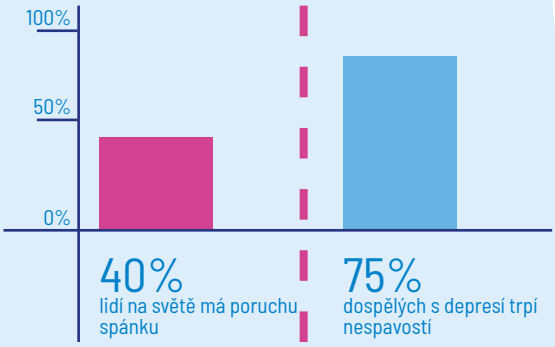
Zdravotní komplikace způsobené nedostatkem spánku

- Psychické problémy jako deprese a úzkost
- Zpomalené reakce
- Nižší výkonnost
- Špatná funkce imunitního systému
- Obezita
- Vysoký krevní tlak
- Zvýšené riziko srdečních onemocnění
- Vyšší riziko cukrovky

Rozjitřená mysl nedá člověku spát.
– staré pořekadlo



Nespavost a deprese spolu velmi úzce souvisejí



Jak spolu souvisí spánek a zdraví

Vědci zjistili, že:

- 60–90 minut spánku navíc každou noc přispívá ke spokojenosti a zdraví.
- U lidí, kteří spí pouze 5–6 hodin denně, je pravděpodobnost, že onemocní, 4,2krát vyšší než u těch, kdo spí více než 7 hodin.
- Ti, kteří spí v průměru méně než 7 hodin, častěji uvádějí, že mají vyšší hmotnost (33 %), nejsou fyzicky aktivní (27 %), kouří (23 %) a nadměrně konzumují alkohol (19 %).
- Lidé, kteří zakoušeli dostatečnou REM fázi spánku (kdy se zdají sny), měli o 32 % lepší výsledky při řešení hádanek.
- Z hlediska odpočinku jsou hodiny spánku před půlnocí mnohem hodnotnější než hodiny po půlnoci.
- Lidé, kteří spí méně než 6 hodin denně, mají o 12 % vyšší pravděpodobnost předčasného úmrtí.
- Chronické problémy se spánkem má 75 % osob trpících depresí; v běžné populaci je to jen 40 % dospělých.

Vědci spojují špatné spánkové návyky s:

- **depresí**
- **cukrovkou**
- **onemocněním srdce**
- **krátkodobými nemocemi**

Zdravotní přínosy spánku

LEPŠÍ PAMĚŤ: Dostatečný spánek pomáhá mozku zpracovat nové informace. Jestliže se něco naučíte a poté si dopřejete zdravý spánek, nové informace se zabudují do vzpomínek a ty se následně uloží v mozku.

LEPŠÍ POZORNOST: Dostatečný spánek zlepšuje pozornost dětí i dospělých.

MÉNĚ STRESU: Spánek člověka účinně chrání před stresem. Odpočatí lidé nejenže dokážou lépe řešit problémy, ale také mnohem snáze zvládají stres.

NIŽŠÍ TĚLESNÁ HMOTNOST: Vědci zjistili, že špatný spánek úzce souvisí s rizikem obezity.

SILNĚJŠÍ ZDRAVÍ: Podle četných studií přispívá nedostatek spánku k vážným zdravotním potížím. Přiměřený spánek ovšem působí přesně opačně.

SPOKOJENĚJŠÍ ŽIVOT: Výzkum odhalil úzkou souvislost mezi množstvím spánku a celkovou spokojeností člověka. Lidé, kteří málo spí, jsou mnohem častěji ve stresu – a v depresi.

VĚTŠÍ KREATIVITA: Během spánku dochází ke spolupráci dvou hlavních spánkových fází (REM a non-REM), a tak mohou vznikat nová propojení mezi souvisejícími skutečnostmi. Díky dobrému spánku se člověk stává kreativnějším a napadají ho neotřelá řešení složitých problémů.

Co dělat a nedělat pro zdravý spánek

Akční plán

- Není-li spánek prioritou vašeho života, vytvořte si plán, jak to změnit.
- Porovnejte své vlastní spánkové návyky s dobrými a špatnými návyky zaznamenanými ve výše uvedeném grafu. Naplánujte si, jak svůj spánek vylepšit, a také to realizujte.
- Popřemýšlejte, jak může vašemu zdraví prospět delší a kvalitnější spánek, a zapište si to. Použijte to jako motivaci!

KAPITOLA 3

NESRÁŽEJTE HOREČKU

Někdy je tím nejvhodnějším lékem

MĚLI SNAD ŘEKOVÉ PRAVDU??

Starověcí Řekové se domnívali, že horečka vyléčí nemocného tím, že z něj vyvaří špatnou náladu. Slova řeckého filozofa Parmenida odrážejí běžné myšlení té doby: *„Dejte mi šanci vyvolat horečku a já vyléčím jakoukoli nemoc."*

7 důvodů, proč nechat tělesnou teplotu stoupat

1 Teplo zabíjí choroboplodné zárodky

Vyšší tělesná teplota plní tyto dvě základní funkce:

- stimuluje imunitní systém.
- řadě bakterií a virů značně ztěžuje přežívání.

2 Horečka zrychluje tělesný metabolismus

A rychlejší metabolismus zase povzbuzuje činnost buněk, které pak mohou efektivněji bojovat proti infekcím.

3 Horečka podporuje tvorbu protilátek

Protilátky jsou buňky imunitního systému, které jsou speciálně vycvičeny k boji proti konkrétnímu nebezpečí. Pomáhají tělu zapamatovat si, jak se bránit virům a patogenům, se kterými se už dříve setkalo.

4 Horečka podporuje tvorbu protilátek

Bílé krvinky jsou jako vojáci, kteří pomáhají tělu odrazit viry či patogeny, jež se mu dostaly do cesty.

5 Horečka zvyšuje produkci interferonu

Interferon je přírodní protirakovinná a protivirová látka. Své jméno získala díky tomu, že zasahuje proti nebezpečným vetřelcům (např. virům), když se snaží šířit do zdravých buněk.

6 Horečka, nebudete-li ji srážet, může zkrátit vaše onemocnění

Studie prokázaly, že léky snižující horečku ve skutečnosti oddalují zotavení a nemoc pak trvá déle.

7 Horečkou tělo přirozeným způsobem bojuje proti infekci

Horečka se běžně objevuje prakticky u všech zvířat, kdykoli onemocní. Díky této reakci totiž mají největší šanci nemoc překonat. Stejně tak, když nějaký virus napadne lidské tělo, bývá tím nejvhodnějším lékem často právě horečka.

KAPITOLA 3

HOREČKA JAKO LÉČEBNÝ prostředek v dějinách

- Hippokrates, řecký lékař, který je mnohými považován za otce medicíny, si povšiml, že malarická horečka má uklidňující účinek na epileptiky.
- O několik století později Galén, další řecký lékař, popsal, jak došlo k vyléčení deprese u pacienta, který dostal horečnatý záchvat v důsledku onemocnění malárií.
- V 19. století se slavný francouzský psychiatr Philippe Pinel ve svém pojednání o šílenství zmínil o příznivém účinku horečky v psychiatrické léčbě.
- V prvních desetiletích 20. století se při léčbě duševních chorob s úspěchem používaly uměle vyvolané horečky.

Horečka je hybná síla, již příroda používá k potření nepřítele.
— Thomas Sydenham, anglický lékař, 17. století

Horečka znamená, že se tělo snaží zahřát!

- Cévy se stáhnou, čímž se omezí průtok krve do kůže a krev se tak šetří pro životně důležité orgány (proto je člověk s horečkou bledý).
- Dochází k piloerekci – člověk má tzv. husí kůži a ježí se mu chlupy na těle (což je další způsob, jak uchovat v těle teplo).
- Jestliže stažení cév ani piloerekce nestačí, zkouší se tělo zahřát třesavkou.

Bojujete-li s infekcí a vaše tělo nezareagovalo horečkou, můžete si ji vyvolat sami! Záměrné zvyšování tělesné teploty se nazývá UMĚLE VYVOLANÁ HOREČKA.

LÉČBA UMĚLE VYVOLANOU HOREČKOU

Proč ji chtít a k čemu slouží

- Stimuluje imunitní systém
- Podporuje krevní oběh
- Pomáhá odstraňovat toxiny
- Prospívá duševnímu zdraví
- Napomáhá relaxaci
- Podporuje lepší a hlubší spánek

Vyvolejte si horečku

5 ZPŮSOBŮ jak zvýšit svou tělesnou teplotu

Teplá lázeň

Láhev s horkou vodou

Sauna nebo parní lázeň

Teplý zábal, obklad nebo polštář

Cvičení

Cílem je udržet tělesnou teplotu hluboko uložených orgánů na optimální úrovni. Je-li teplota příliš vysoká, snažte se ji vždy nejprve snížit přirozenou cestou!

4 problémy způsobené srážením horečky pomocí léků

1. Léky na horečku zastírají příznaky. Lidé se často cítí lépe a pokračují naplno v práci, i když by měli odpočívat. To se často stává i u covidu–19.
2. Výzkum ukázal, že ti, kdo užívají léky proti nachlazení a horečce, častěji přenášejí virus na ostatní.
3. Pokud je imunitní systém organismu utlumen léky, trvá zotavení z nemoci obvykle delší dobu.
4. Snižování horečky pomocí léků mohlo přispět k cytokinovým bouřím, jež prodělalo mnoho pacientů trpících covidem–19.

Příznivé účinky horečky v boji proti virům a patogenům vyvolávají vážné pochybnosti o tom, zda je moudré snižovat teploty do 40 °C pomocí volně prodejných léků.

JESTLIŽE JSOU TYTO LÉKY VSKUTKU ZAPOTŘEBÍ, MĚLY BY SE VŽDY PODÁVAT UVÁŽENĚ.

Obecně na horečku není třeba dávat léky, pokud nejde o dítě, které se cítí špatně nebo se u něj v minulosti vyskytly febrilní křeče. Horečka může být důležitá, protože pomáhá dítěti bojovat s infekcí.

— Americká pediatrická akademie

Přehled druhů horečky

	Celsius	
Nízká teplota	< 35 °	Je načase kontaktovat lékaře!
Normální teplota	35,1–37,3 °	Jste zdraví jako rybička – přinejmenším vaše teplota je v pořádku.
Zvýšená teplota	37,4–38 °	Je čas zpomalit a odpočinout si.
Mírná horečka	38,1–39,4 °	Odpočívejte a pozorně sledujte teplotu. Pokud bude trvat tři a více dní, vyhledejte lékařskou pomoc.
Vysoká horečka	39,5–41 °	Hodně odpočívejte! Snažte se snížit teplotu přirozenou cestou. Pokud se vám to nepodaří do 24 hodin, vyhledejte lékařskou pomoc.
Velmi vysoká horečka	> 41 °	Zavolejte záchranku! Pojedete na pohotovost!

UPOZORNĚNÍ: Tento graf horečky u dospělých slouží pouze pro informativní účely. Tělesná teplota může mírně kolísat v závislosti na způsobu měření. Kritéria se budou též lišit podle toho, zda se jedná o kojence, děti nebo dospělé jedince se skrytými zdravotními problémy. V případě pochybností požádejte o radu lékaře.

NADĚJNÁ LÉČBA RAKOVINY

HYPERTERMIE: Léčba rakoviny, při níž je tělesná tkáň vystavena vysokým teplotám (až 45 °C). Výzkum ukázal, že vysoké teploty mohou poškodit a zabít rakovinné buňky, obvykle s minimálním poškozením normálních tkání. Tato léčba se také nazývá tepelná terapie nebo termoterapie.

Jak snížit horečku přírodními způsoby

- Vykoupejte se ve vaně s vlažnou vodou.
- Při horečce nikdy nepoužívejte studenou vodu.
- Noste lehké pyžamo nebo oblečení.
- Nepoužívejte příliš mnoho přikrývek, a to ani když máte zimnici.
- Pijte hodně chladné vody nebo vody pokojové teploty.
- Pusťte si ventilátor, aby vzduch v místnosti jemně cirkuloval.
- Hodně odpočívejte.
- Vyhýbejte se potravinám snižujícím imunitu (např. cukru a alkoholu).

Akční plán

- → Až příště dostanete horečku, dvakrát si rozmyslete, než začnete užívat volně prodejné léky.
- → Obeznamte se s metodami, jak snížit horečku bez léků, a mějte připraveny potřebné věci.
- → Pouvažujte, jak byste mohli zvýšit svou tělesnou teplotu pro boj s infekcí, a opět mějte potřebné věci po ruce.

KOUPEL – PÁRA – DETOX

Neuvěřitelně léčivá síla vody

Domov bez sauny není domovem.
— finské přísloví

Fakta o finských saunách

Pravidelné saunování je nedílnou součástí finské kultury, a proto:

- **Finové vlastní více saun na obyvatele než kterékoli jiné národy; (2 miliony, což je přibližně jedna sauna na každou domácnost);**
- **Finové považují saunu za „lékárnu chudých", schopnou vyléčit mnoho neduhů;**
- **mnozí Finové se v minulosti narodili v sauně;**
- **při jednání s ruskými diplomaty Finové kdysi používali „saunovou diplomacii".**

6 důležitých faktů o léčivých účincích vody

1. Voda je jedním z nejsilnějších léčebných prostředků. Je nejlevnější a snadno dostupná.
2. Voda dokáže pomoci mnoha způsoby a může rovněž urychlit uzdravování.
3. Mnohé kultury v minulosti využívaly některou z forem vody k léčení nemocí.
4. Zejména Finové jsou známí tím, že jako léčebnou metodu používají saunování s následným ponořením do ledové vody.
5. Díky dlouholetým zkušenostem tak mohli nashromáždit vskutku působivý soubor vědeckých důkazů o tom, jak saunování prospívá zdraví.
6. Sauny jsou skvělé, ale k provádění vodoléčby je nepotřebujete.

Někdo to rád horké, někdo studené...

Kromě lásky k horké sauně jsou Finové známí i tím, že se po saunování rádi ponoří do ledového jezera, řeky či potoka. Nejsou však jediní...

- Holanďan Wim Hof se stal známým jako „ledový muž", protože ukazuje i hlásá, jaké výhody přináší terapie studenou vodou.
- Během pandemie covidu–19 se celosvětově zvýšila popularita zimního plavání, polárních ponorů i tzv. divokého plavání (jak se zimnímu plavání říká ve Velké Británii).

8 BLAHODÁRNÝCH účinků hydroterapie

1 Lepší funkce imunitního systému

Hydroterapie (ať už v sauně, ve vaně nebo nějak jinak) je jednou z nejlepších metod, jak aktivovat imunitní systém a zabránit bezprostřednímu ohrožení organismu.

2 Lepší krevní oběh

Při běžné pokojové teplotě proudí pod kůží asi 10 % krve. Teplo sauny, horké vany nebo podobné terapie přivádí asi 50 % krve k povrchu těla, což napomáhá její lepší cirkulaci.

3 Detoxikace

Saunování a jiné terapie pocením patří k nejlepším metodám, jak zbavit tělo toxinů – odumřelých kožních buněk, nečistot, tuků, virů, a dokonce i těžkých kovů.

4 Úleva od bolesti

Když tkáně uložené hluboko v těle dosáhnou teploty přibližně 37,8 °C, stávají se nervová zakončení méně citlivými na bolest. Uvolňují se hormony beta-endorfiny a noradrenalin, které přirozeným způsobem bolest tlumí.

5 Lepší nálada

Vědci zjistili, že terapie horkou vodou (např. saunování) zvyšuje v těle hladinu hormonů dobré nálady, jako jsou dopamin, serotonin, endorfiny a oxytocin.

6 Úleva od bolesti svalů

Příjemné, intenzivní teplo svaly výrazně zklidňuje. Pojivové tkáně se stávají poddajnějšími a napětí ve svalech i v kloubech tak klesá.

7 Rychlejší metabolismus

Ne všichni se shodují na tom, že vodoléčba či saunování napomáhají hubnutí; obojí ale rozhodně zrychluje metabolismus.

8 Zvýšená srdeční činnost

Velké horko a nízká vlhkost vzduchu u typické vodoléčby mají za následek rozšíření cév, tudíž i větší srdečně-cévní aktivitu, aniž by však současně docházelo k zvýšení krevního tlaku.

Ponory ledních medvědů – to už je opravdu špička!

Badatelé v Nizozemsku zjistili, že „ponory ledních medvědů" (jak se někdy říká šokovým skokům do ledové vody) vedou k:

- **přívalu adrenalinu: ten spouští produkci protizánětlivého cytokinu IL-10, jenž následně potlačuje zánětlivé reakce;**
- **významným změnám hladiny kyslíku a CO_2: to zřejmě prospívá především činnosti imunitního systému.**

5 metod domácí vodoléčby

Nemáte saunu? Žádný problém! Sauna je jen jednou z pěti jednoduchých možností, jak lze využít léčivé síly horké a/nebo studené vody.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Jestliže vám to zdravotní stav nedovoluje nebo se vám nechce pouštět do studené části těchto procedur, dopřejte si alespoň tu horkou. Následné přirozené ochlazení bude mít za následek také určitý (i když ne tak výrazný) zdravotní přínos.

METODA č. 1: Střídání horké a studené sprchy

- Pusťte si tak horkou vodu, jak snesete, ale neopařte se.
- Sprchujte se přibližně 2–3 minuty nebo až budete pěkně rozehřátí.
- Poté se sprchujte asi 30 sekund studenou vodou.
- Tento postup opakujte 3–5krát. (Možná to nezvládnete hned a budete se k tomu muset postupně propracovat.)

METODA č. 2: Horká nebo teplá koupel

Horké lázně a koupele skvěle napomáhají ke zvýšení tělesné teploty.

METODA č. 3: Zahřívací láhev

Vědci zjistili, že vlhké teplo proniká do těla 27krát lépe než suché. Jedním z nejjednodušších a nejlevnějších způsobů přenosu vlhkého tepla je přiložení zahřívací láhve (termoforu). Jde o gumový vak, který se naplní horkou vodou a používá k léčebným účelům. Je levný a jeho aplikace je méně pracná než u dříve hojného přikládání horkých a studených obkladů.

METODA č. 4:

Největší přínos pro zdraví má tato terapie: 15–25 minut v sauně a potom 30–60 vteřin ve studené vodě. Je to velice osvěžující a navíc šok z následného krátkého pobytu ve studené vodě podporuje bojeschopnost imunitního systému.

METODA č. 5: Horké a studené obklady

Dalším snadným způsobem, jak doma provádět vodoléčbu, jsou horké a studené obklady. Dříve se k obkladům používaly ručníky namočené ve vodě, vyždímané a poté zahřáté na stojanu nad vařící vodou. Díky mikrovlnným troubám je tento proces mnohem jednodušší. Příprava horkých obkladů v mikrovlnce:

- Namočte středně velký ručník a pak jej trochu vyždímejte, aby nebyl příliš nasáklý vodou.
- Ručník vložte do plastového sáčku a ten zavažte na uzel.
- Plastový sáček s ručníkem uvnitř vložte do mikrovlnné trouby
- a zahřívejte 1–2 minuty. Měl by být dost horký.
- K vyjmutí horkého ručníku ze sáčku použijte kuchyňské chňapky.
- Horký mokrý ručník zabalte do suchého ručníku a přiložte přímo na pokožku té části těla, kterou potřebujete ošetřit.

Obecně platí, že horký obklad se má přiložit na 3–5 minut a pak má následovat přiložení studeného obkladu na 30–60 sekund. Tento postup opakujte nejméně třikrát.

KAPITOLA 4

UPOZORNĚNÍ: Máte-li problémy se srdcem nebo arytmii, léčbu horkem a chladem raději nezkoušejte. Fyzicky zdatní lidé sice zvládají kontrastní procedury velmi dobře, pro někoho však může být šok způsobený chladem příliš silný.

Další kritéria

která je nutno zohlednit při provádění vodoléčby:

- Je třeba mít na zřeteli schopnost snášet teplo či chlad i věk a vitalitu pacienta (zvláštní pozornost by se měla věnovat dětem a starším či hubeným lidem).
- Místnost, ve které se vodoléčba provádí, by měla být příjemně vytopená a neměl by tam být průvan.
- Pacient by měl mít nohy v teple.
- Po proceduře by se pacienti měli obléct do teplého a suchého oděvu a alespoň 30 minut odpočívat.

KOLIK VODY BYSTE MĚLI VYPÍT?

Odpověď: Tolik, aby byla vaše moč čirá. Dalším často používaným pravidlem je vypít denně půl litru vody na každých 15 kilogramů tělesné hmotnosti.

Pití vody neboli „vnitřní vodoléčba" je dalším klíčem k dobrému zdraví

PROČ? ZDE JE 5 DŮVODŮ:

1. **Jste-li dehydratováni, zpomaluje se lymfatický oběh**. To je velice špatné, protože lymfatický systém pomáhá tělu bojovat proti infekcím. Současně udržuje hladinu tělních tekutin, vstřebává tuky a odstraňuje buněčný odpad.
2. **Pití teplé vody rozpouští hleny a pomáhá je odvádět z dýchacích cest.** Může tak ulevit od kašle, bolesti v krku nebo ucpaného nosu.
3. **Pití horké vody zvyšuje tělesnou teplotu**, což zase pomáhá tělu uvolňovat toxiny a čistit krev.
4. **Pití horké vody může zlepšit krevní oběh tím, že odbourává tukové zásoby v krvi.** Studená voda může naopak způsobit ztuhnutí oleje obsaženého v trávené potravě. Výsledkem je tuk usazený na střevních stěnách.
5. **Pití horké vody může také přispět k pravidelnému, zdravému a bezbolestnému vyprazdňování.** Jedna či dvě sklenice teplé vody ráno hned po probuzení mohou vyprázdnění zázračně napomoci a urychlit je.

Akční plán

- ➔ **Rozhlédněte se po své domácnosti a zjistěte, co by se dalo využít k vodoléčbě.**
- ➔ **Vytvořte si plán, jak budete vodoléčbu provádět.**
- ➔ **Vyzkoušejte si zvolenou vodoléčebnou proceduru. Chcete-li posílit svůj imunitní systém a celkově zlepšit svůj zdravotní stav, zvažte její pravidelné provádění, ať už jste nemocní, nebo ne.**
- ➔ **Zamyslete se nad tím, kolik vody pijete (nebo nepijete). Pokud jí pijete málo, vymyslete si a zaveďte nějaké „mininávyky", které vám v rámci každodenní rutiny pomohou pít vody více.**

Tato příručka vám může doslova zachránit život. Najdete v ní jednoduché domácí postupy pro boj s COVID–19, které by měl každý znát. Mnoho lidí zemřelo nebo trpí dlouhodobými zdravotními problémy, protože neměli tyto informace.

Kniha vás provede přehledným seznamem běžně dostupných prostředků, které by měly být připraveny v každé domácnosti. Mnohé z těchto postupů posilujících vaši imunitu jsou tytéž, které pomohly některým sanatoriím udržet úmrtnost na úrovni těsně nad 1 % během pandemie španělské chřipky v roce 1918. Tento výsledek byl obzvláště pozoruhodný vzhledem k tomu, že ve většině nemocnic byla v tomto tragickém období úmrtnost blížící se 30–40 %.

Tato kniha není o očkování, rouškách, doplňcích stravy, sociální distanci nebo karanténách. Zaměřuje se spíše na klíčové strategie, které výrazně posilují váš imunitní systém. I když na tomto světě vám nikdo nezaručí, že se vám nic nestane, je na každém, aby udělal vše, co je v jeho silách, k posílení vlastní obranyschopnosti. Jen tak můžeme být co nejlépe připraveni rozpoznat budoucí viry a patogeny, které nám mohou přijít do cesty, a rychle a účinně je zastavit.

O AUTORECH

DR. EDDIE RAMIREZ je lékař, vědec, publikující autor, mezinárodní řečník a výkonný ředitel společnosti HealthWhys Lifestyle Medicine. Přednášel v 85 zemích světa a účinkoval v mnoha televizních pořadech. Jako nadšený výzkumník má také na svém kontě více než 140 publikovaných vědeckých studií, které dokumentují účinky změn životního stylu na různé patologické stavy.

CARI HAUSOVÁ je autorkou nebo spoluautorkou více než 30 publikovaných knih na nejrůznější témata. Cari, která více než 20 let pracovala jako CPA/technická spisovatelka, se začala věnovat psaní o zdraví, když pomáhala při vzniku knihy *Ztracené umění myslet* Dr. Neila Nedleyho.

PRAMENY ZDRAVÍ

ISBN 978-80-9037-808-7
9 788090 378087