

Tõhus kaitse viiruste ja gripi eest

Külmetuse sümptomid tekivad tihti kergekujulisest gripist. Aevastamine, nuuskamine ja kõditav tunne kurgus viitavad tavaliselt gripiviirusele.

Teine põhjus, miks külmetuse sümptomeid kogeme, on see, et meie keha võitleb parasjagu mõne sissetungiva viiruse vastu.

Gripp oli vanasti sügisene/talvine haigus, aga nüüd on see pildis ka suvel. Gripp levib tsüklitena: umbes iga 6 nädala tagant on uus gripiviirus liikvel.

ABINÕUD KÜLMETUSE JA GRIPI ENNETAMISEKS

- Self-care ehk enda eest hoolitsemine on väga oluline, eriti piisavalt magamine, kui tunned esimesi külmetusele või gripile viitavaid sümptomeid.
- Kui kurgus annab midagi tunda, siis kasuta vedelat tsinksulfaati: pigista seda pipetist otse kurku ja lase sellel katta kogu haige piirkond. (Tsingi šokiteraapiast kirjas allpool). Kui oled tsingi suhtes tundlik, võta paar tilka.
- Jälgi oma KÄSI ja pese neid regulaarselt. Hoia oma käed eemale näost, silmadest, suust või kasuta niiskeid salvrätikuid/desinfitseerivat vahendit, kui oled kodust väljas!
- Kasuta niiskeid salvrätikuid restoranis käte puhastamiseks, lennukis (pühi ära tool ja käetoed), vajadusel kasuta näomaski.
- Väljas süües võid proovida tellida võimalikult KUUMA toitu, sest selle kuumus tapab ära viirused ja bakterid, mis võisid restorani köögist sinna sattuda.
- Võta aastaringselt toidulisandeid, mis sinu immuunsüsteemi tugevdavad. Kui see pole võimalik, siis kasuta neid enne igasuguseid stressirohkemaid perioode ja reisimist. Olulised lisandid on: [vedel tsinksulfaat](#), [kassiküüs](#), [C-vitamiin](#), [sidrunmeliss](#), [L-lüsiin](#), adenosüülkobalamiini ja metüülkobalamiiniga [B12](#), ning [spirulina](#) ja [chaga](#) (must pässik).

TOETAVAD TOIDULISANDID JA RAVIMTAIMED:

- **Oliivileht** - hea Epstein-Barri viiruse sümptomite korral, gripi puhul võta suurem kogus.
- **Punane päevakübar ja kanada koldjuur** aitab nii gripi kui streptokoki sümptomite vastu (osa kurgu ja siinusega seotud probleemide taga on nimelt streptokokk bakter).
- **Musta leedrimarja siirup** - gripi vastu.
- **Lomatiumijuur** - gripi, bronhiidi, kopsupõletiku, siinuse probleemide, palaviku jm vastu.
- **Silmarohi** - gripi ja streptokoki vastu.
- **Kirsipuu koore ekstrakt** (prunus serotina) aitab köha vastu.
- **Vägiheina lehe ekstrakt** aitab vöötohatisega seotud probleemide korral, aga ka gripi, bronhiidi, siinuse- ja kopsuprobleemide korral.
- **Taruvaik** toetab immuunsüsteemi.
- **Micro-C, liposoomne C-vitamiin ja kassiküüs** on head igapäevaseks kasutamiseks. Kui tunned, et oled haigeks jäämas, suurenda kogust.
- *Ceanothus Americanus* ehk **Ameerika punajuur**

Kui ostad toidulisandeid, siis otsi kõrgkvaliteedilisi kapsleid või alkoholivaba tinktuuri.

Kibuvitsatee koos sidrunimahlaga aitab hästi gripi sümptomite korral, eriti kareda kurgu puhul. Ka paljud teised raviteed on abiks - eriti kui lisad neile sidrunimahla.

Laste puhul kasuta väiksemaid annuseid ja võimaluse korral küsi nõu oma tervisespetsialistilt, et leida sobivad annused.

MEDITSIINIMEEDIUMI TSINGI ŠOKITERAAPIA

ESIMESTE KÜLMETUSE VÕI GRIPI
SÜMPTOMITE ILMNEMISEL ALUSTA
TSINGI ŠOKITERAAPIAGA:



PIGISTA KAKS
PIPETITÄIT VEDE-
LAT TSINKSULFAATI
ENDALE KURKU



LASE SELLEL PÜSIDA
KURGUS ÜKS MINUT,
SEEJÄREL NEELA
TSINK ALLA



KORDA

KAHEL PÄEVAL JÄRJEST
IGA KOLME TUNNI TAGANT

@medicalmedium | #medicalmedium

TSINGI ŠOKITERAAPIA

Esimeste külmetuse või gripi sümptomite ilmnemisel võta KAKS pipetitait vedelat tsinksulfaati, pigista endale kurku ja lase sellel püsida kurgus ÜKS MINUT. Seejärel neela tsink alla.

Korda seda iga KOLME TUNNI tagant (ärkveloleku ajal), KAKS PÄEVA jutti. Meditsiinimeediumi soovitatud [vedel tsink](#) on meil e-poes ilusti saadaval. Vedela tsingi kohta lisa uurimiseks [klikki siia](#)

MEDITSIINIMEEDIUMI C-VITAMIINI ŠOKITERAAPIA



MEDICAL MEDIUM
@medicalmedium | #medicalmedium

C-VITAMIINI ŠOKITERAAPIA

Vaja läheb:

- 2tk 500-milligrammist [Micro-C](#) kapslit (Vimergy firma)
- 1 tass (u 240 ml) sooja vett
- 2 tl [töötlemata mett](#) (võib asendada 100% vahtrasiirupiga)
- värskelt pressitud 1 apelsini mahl (võib asendada 1 sidruni mahlagaga)

TEE NII: ava [C-vitamiini kapslid](#) ja vala need sooja vette, sega, kuni pulber on lahustunud. Lisa [töötlemata mesi](#) ja apelsinimahl ning sega. Joo seda iga kahe

tunni tagant.

Võid suurendada [C-vitamiini](#) koguseid, kui see on su kehale vastuvõetav.

TOP 10 GRIPI- JA KÜLMETUSEVASTAST TOITU

Kui sa tunned esimesi külmetusele või gripile viitavaid sümptomeid, siis proovi mõnda aega toituda peamiselt nende kümne toiduaine baasil.

- **Sellerimahl** - tapab patogeene, kaasaarvatud gripiviirusi, ja tugevdab immuunsüsteemi.
- **Kurgimahl** - sellel on väga tugevad palavikku alandavad omadused, on noorendav ja hüdreeriv.
- **Sidrunivesi** on suurepärase immuunsuse tugevdaja, maksa- ja kehapuhastaja, rehüdreeriv, ning võib alandada iiveldust. Lihtsalt pigista 0,5 liitri vee sisse pool sidrunit või üks laim.
- **Ingverivesi** aitab ennetada külmetust ja grippi, aitab väsimuse, iivelduse ja kareda kurgu korral. Selles on ka erilist tüüpi C-vitamiini, mis su keha toetab. Riivi ingverit vee hulka ja lase sellel tõmmata vähemalt 15 minutit. Võib ka üleöö. Soovi korral lisa sidrunimahla ja mett. Maitseb nagu limonaad!
- **Tüümiani tee** (või **tüümiani vesi**) - viirusvastane ja leevendab köha, palavikku, põletikku. Pane kaks külmutatud või neli värsket tüümianioksa tassitäie leige või kuuma vee hulka, soovi korral lisa sidrunimahla ja mett.
- **Kurkumi-ingveri shotid** annavad immuunsüsteemile ülitervendava laengu. Pressi kurkimijuur, ingverijuur ja mõned küüslauguküüned läbi mahlapressi. Kombineeri 1 tl kurkumimahla, 1 tl ingverimahla, 1/4 tl küüslaugumahla ja 1/4 tassitäit apelsinimahla.
- **Värsked puuvilja, köögivilja või roheline lehtköögivilja mahlad** - annavad kehale toitaineid ja antioksidante, mida tervenemiseks vaja. Mahla kujul on neid lihtsam omastada. Tee mahla näiteks õuntest, kurkidest, apelsinidest, sparglist, melonist, pirnidest, sellerist, koriandrist, petersellist, võilillest, spinatist, lehtkapsast (kale), redisepealsetest jne.
- **Tervendav puljong** - tervendab, puhastab ja toidab mineraalidega üheaegselt.
- **Toores küüslauk** on viirusevastane ja antibakteriaalne, immuunsüsteemi tugevdav. Kui tunned külmetuse sümptomeid, siis purusta üks küüslauguküüs ja sega see poole avokaado, banaani või natukese

kartuliga ja söö. Korda seda kolm korda päevas kuni tervenemiseni.

- **Töötlemata mesi** hoiab su immuunsüsteemi esmase kaitseliini tugevana. Kui tunned külmetuse sümptomeid, võta enne magamaminekut teelusikatäis mett. [Mee](#) tervendavad omadused tulevad veelgi rohkem esile, kui segad seda sidrunivette.

TERVENDAV PULJONG

Koostisained:

- 4 porgandit või 1 maguskartul
- 2 sellerivart
- 2 sibulat
- 1 tass peterselli
- 1 tass värsked või kuivatatud shiitake seeni (valikuline)
- 2 tomatit (valikuline)
- 1 küüslaugukobar ehk umbes 6-8 küünt
- jupp värsket ingverit
- jupp värsket kurkumijuurt
- 8 tassi vett
- tšillipipra või punase pipra helbeid (valikuline)

Aja kõik koostisained potis keema, lase madalal kuumusel podiseda tund aega kuni neli tundi. Kurna köögiviljad, et saada puljongist maksimaalset kasu, või soovi korral jäta köögiviljad sisse ja söö supina.

Soovi korral võid suppi lisada veel kartuleid, kabatšokki, kõrvitsat, takjajuurt, koriandrit, salveid, pune, tüümiani, lillkapsast, brokkolit, sparglit, dulset jne.

Kui värsket ingverit või kurkumi pole saadaval, sobib ka kuivatatud kujul (0,5 tl), aga rohkem tervendavaid omadusi saab värskest.

TOP 9 GRIPI- JA KÜLMETUSEVASTAST RAVIMTAIME/TOIDULISANDIT

- [Tsink](#)
- [Kassiküüs](#)
- Kibuvitsatee – seda on hea juua nendel päevadel, kui võtad C-vitamiini

toidulisandit, sest kibuvitsamarjades sisalduv bioaktiivne C-vitamiin aktiveerib ja tugevdab toidulisandi toimet. (Vimergy Ester-C kapslites on kibuvitsamarjad juba sees.)

- [Micro-C](#)
- [Sidrunmeliss](#)
- Leedrimarja
siirup (retsept: <https://www.medicalmedium.com/blog/elderberry-syrup>)
- [B12](#) metüülkobalamiini ja adenosüülkobalamiini vormis.
- [Piparmünditee](#)
- [Kurkumiin](#)

Kui sa soovid artiklis mainitud toidulisandeid või tervisetooteid osta, siis suur osa Meditsiinimeediumi soovitatud tooteid on meil ilusti e-poes saadaval.

MINE POODI

Kokkuvõte on tehtud Meditsiinimeediumi blogipostituste järgi:

<https://www.medicalmedium.com/blog/tips-for-colds-flu>

<https://www.medicalmedium.com/blog/10-top-cold-and-flu-healing-foods>

<https://www.medicalmedium.com/blog/9-top-cold-flu-herbs-supplements>

<https://www.medicalmedium.com/blog/zinc-shock-therapy>

<https://www.medicalmedium.com/blog/vitamin-c-shock-therapy>