



## Vigyázzunk a tüdőnkre!

2009 december 18. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Megakarja el?zni az influenzát legyen az H1N1 vagy bármely más fajta? Buta kérdés hát persze, pláne most, hogy még ha nem akarjuk akkor is csak H1N1-r?l és áldozatairól hallunk. A legveszélyesebb szöv?dménye ennek a fránya vírusnak a tüdőgyulladás. A fekv?betegek, a dohányzók, az asztmában szenved?k pedig fokozott veszélynek vannak kitéve.

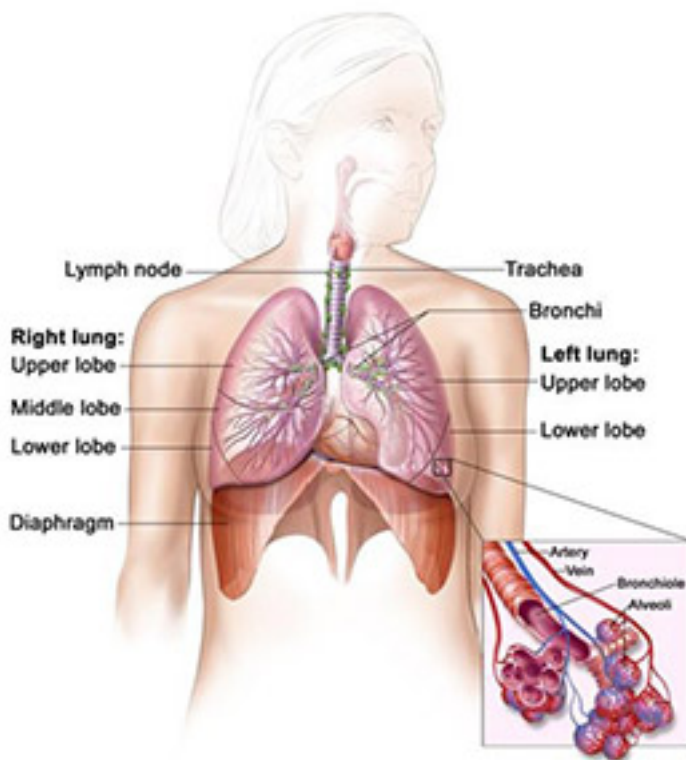
**Mit tehetünk azért, hogy erős egészséges maradjon a tüdőnk:**

1. Hagyjuk abba a dohányzást. Az igaz, hogy nem könnyű feladat, de nem lehetetlen. Ne nehezítsük a szervezetünk dolgát azzal, hogy feleslegesen mérgezzük.
2. Mozogjunk! Ha mást nem egy félórás sétát iktassunk be mindennapi programunkba. Már ez is elég, hogy megnöveljük a tüdőkapacitásunkat.
3. Rendszeresen végezzünk légzőgyakorlatokat – lehetőleg nyitott ablaknál vagy a friss levegőn.
4. Fogyasszunk sok sok antioxidánst.

Az Alabama Egyetem kutatásai szerint a H1N1 vírus az M2 protein segítségével megtámadja a tüdő belsejének falát és megakadályozza a falat alkotó sejtekből a felhalmozódott folyadék távozását. Ami aztán végzetes következményekkel is járhat.

De az Alabam Egyetem tudósai azt is kimutatták, hogy a növényekből származó antioxidánsok akadályozzák az M2 működését ezáltal csökkentik a betegség által okozott károsodás mértékét.

Ezt már korábbi kutatások is bizonyították mint például az, amelyikben 500 embert figyeltek meg 8 éven keresztül és azt találták, hogy sokkal jobb volt a tüdőkapacitásuk azoknak akik sok magas bétakarotin tartalmú zöldséget és gyümölcsöt ettek mint azoknak akik csak keveset.



Egy másik 9 éven át tartó felmérés pedig azt mutatta, hogy a megfigyelt 2500 alany közül a sok C-vitamint bevivők tüdőkapacitása jelentősen jobb volt mint a kevesebbet bevivőké. Az asztmában és krónikus obstruktív légúti betegségben szenvedők esetében pedig a C-vitamin és magnézium együttes szedése még fokozta is ezt a hatást.

És hogy miben találunk sok bétakarotint és antioxidánst? Akár olyan hétköznapi dolgokban mint a sütőtök, a sárgarépa, az áfonya, az aszalt szilva. A petrezselyem, a kivi, a paprika mind sok C-vitamint tartalmaz. Együnk tehát sokat belőlük.



Van azonban egy olyan különleges gyümölcs amelyik a világ egyik legmagasabb C-vitamin tartalmú gyümölcse. Sőt a legmagasabb antioxidáns tartalommal is rendelkezik. Minden fajta bétakarotin megtalálható benne. Egy maroknyi líciumgyümölcs napi fogyasztásával jelentősen erősíthetjük szervezetünk védekező képességét.

Az influenza esetében azonban nem elég csak a szervezet immunrendszerét erősítenünk. Vannak olyan fűszernövények melyek jelentős vírusölő hatással bírnak. Ilyen a fokhagyma, a hagyma, a gyömbér. A grapefruitmagolaj és az ezüstkolloid is hatékony fegyver a vírusok ellen.

[gyogyulasutjai.hu](http://gyogyulasutjai.hu)



**Ajánló**