

NU NE MAI ESTE FRICĂ DE GRIPĂ

Dr. Sorina Soescu, MFHom

Homeopat, fitoterapeut

Centrul de Sănătate NATURA Constanța

ww.homeopatie-soescu.ro

În fiecare an, primele semne ale anotimpului rece, vânturile și ploile, aduc odată cu ele un ropot de știri alarmante în mass-media românească. Toate ziarele, posturile de radio și televiziune se întrec în propagarea de știri alarmante despre posibilele și potențialele epidemii de gripă. Acum doi ani, anul gripei aviare a răspândit o adevărată paranoia în rândul populației, întreaga agitație dovedindu-se precum celebra operă a lui Shakespeare: „Mult zgomot pentru nimic”.

Probabil că multe lume a avut deja gripă. Dacă ați avut, atunci vă amintiți cum v-ați simțit. La o zi sau două după ce ați stat în preajma cuiva care a avut gripă, apare o stare de slăbiciune și de rău ușor. Apoi, în noaptea respectivă, apar aproape brusc dureri musculare, febră, frisoane, dureri de cap intense și o tuse uscată. Persoana atinsă nu poate face altceva decât să stea în pat, să ia antialgice pentru durerea de cap, să bea o mulțime de lichide (pentru că simte mereu gura și gâtul uscate) și să aștepte să treacă. De regulă, în 4-5 zile trece. O glumă medicală spune că gripa trece în 7 zile cu tratament și într-o săptămână, fără tratament. Persoana atinsă de gripă trebuie să se odihnească, să doarmă cât mai mult și să consume lichide. În această săptămână de gripă, se pierd 1-2 kg în greutate și apare o stare de slăbiciune care poate dura până la două săptămâni după episodul acut. Uneori, după ce trece gripa, poate apare o complicație bacteriană, cu tuse, tulburări respiratorii și slăbiciune. Aceasta indică o pneumonie bacteriană și reprezintă o agravare a stării persoanei. De regulă, se întâmplă la persoane cu imunitate scăzută, frecvent la copii sub 2 ani și la vârstnici. Dar tratamentul prezent cu antibiotice poate rezolva acest tip de complicații, atunci când apare.

Atunci, de ce ne temem atât de mult de gripă?

În anul 1918, epidemia de gripă a costat multe vieți omenești. De atunci și până în prezent, medicina a dezvoltat nenumărate mijloace de prevenție și tratament pentru această boală.

Mass media încearcă să ne inoculeze în minte faptul că efectele devastatoare ale acestor epidemii de gripă ar fi cu siguranță prevenite dacă s-ar efectua vaccinurile anti-gripale injectabile, cu generozitate răspândite în rândul populației.

Dar alegerea unui virus pentru a fi inclus într-un vaccin anti-gripal este o ghiceală științifică. Pentru că toate cercetările științifice și toate datele din literatură arată capacitatea mutagenă a virușilor gripali. Adică abilitatea acestora de a-și modifica structura și capacitățile. Pentru un virus cu astfel de însușiri, vaccinarea este inutilă și ineficientă. Așa s-a întâmplat cu epidemia din anul 2003, când tulpina virală predominantă a sezonului (A/Fujian H3N2) a diferit complet de lotul vaccinal. Așadar, vaccinarea aceluiași an nu a avut nici o eficiență, conform unui studiu realizat de CDC Atlanta în 2004. Există studii efectuate în alți ani care au avut rezultate asemănătoare.

Nu numai că nu protejează, dar vaccinurile de multe ori induc reacții secundare extrem de neplăcute. Nu puțini dintre cei vaccinați s-au trezit cu o adevărată gripă indusă de vaccin, care le-a lăsat o imunitate scăzută și o stare de slăbiciune pe multe săptămâni. Dintre

efectele secundare ale vaccinului, menționăm febra, oboseala, durerile musculare și durerile de cap persistente. De asemenea, vaccinurile anti-gripale sunt conservate cu ajutorul Thiomersalului, o sare de mercur și a formaldehidei, ceea ce ridică în discuție siguranța acestui tip de vaccin.

Să nu ne mai temem de gripă !

În perioada interbelică, într-o lume încă în curs de civilizare, gripa era o boală destul de gravă, care afecta mulți oameni.

În lumea prezentului, în care condițiile de igienă, cel puțin în țări civilizate precum cele europene, au ajuns la un nivel acceptabil, în care alimentația s-a modificat fundamental, în care sunt disponibile serviciile medicale și tratamente eficiente, gripa ar trebui să fie o altă boală contagioasă, care apare și dispare în sezonul rece.

Iar medicina naturală a prezentului a dezvoltat o multitudine de scheme de prevenție și tratament, dovedite a fi eficiente în decursul anilor.

Prevenția naturală

Cel mai important medicament homeopatic împotriva gripei este *Osciloccocinum*, un remediu francez, preparat din ficat și inimă de rață, în 1925. Există două studii clinice importante cu *Osciloccocinum*, unul realizat de francezi în timpul epidemiei din 1987, cauzată de un virus H1N1 și celălalt realizat în Germania în 1990. Ambele studii au indicat efecte de vindecare ale preparatului, semnificative statistic, comparativ cu loturile studiate.

În prezent, mulți homeopați folosesc scheme de prevenție în perioada anotimpului rece, utilizând preparatul *Osciloccocinum*, o dată pe săptămână sau o dată la două săptămâni, alternativ fie cu *Vaccinul anti-gripal homeopatic* al sezonului respectiv, fie cu remediu de constituție al persoanei (atunci când se cunoaște), fie cu un preparat numit *Influenzinum 30*. De câțiva ani de zile folosesc astfel de scheme în intervalul septembrie – aprilie anul următor, iar rezultatele sunt mulțumitoare.

Preparatele tip *Imunogrip* (cu suc proaspăt de Echinacea purpurea) sau *Imunogrip junior*, administrate la începutul sezonului rece (septembrie – octombrie) și apoi la începutul primăverii (februarie – martie), determină rezultate la fel de bune în prevenția gripei și a virozelor respiratorii.

Administrarea de suplimente de minerale și vitamine, în special preparate care conțin Spirulină și Chlorella (alge) sau preparate ale stupului (vitamina C cu propolis, în special), la începutul anotimpului rece și apoi la începutul primăverii, realizează o întărire benefică a imunității organismului. Dacă sunt asociate cu macerate glicerice precum *Rosa canina MG=DI* (măceș) sau *Abies pectinata MG=DI* (brad), în scheme de 1-2 luni – efectele sunt dintre cele mai bune.

Cele mai bune medicamente împotriva gripei rămân iubirea și fericirea. Oamenii fericiți nu se îmbolnăvesc. Îndrăgostiții nu se îmbolnăvesc niciodată, deși nu le trebuie nici mâncare, nici altceva. Acea stare interioară de fericire, de plină calmă obținută când ascultăm o muzică înălțătoare, când citim o carte bună, când facem o plimbare prin parc, printr-o pădure sau la malul mării, când avem o conversație fascinantă sau când privim un cer înstelat de o claritate uimitoare – este starea proprie a ființei umane. Atunci când ne simțim o parte din natură, o parte din Univers, când știm că suntem un suflet minunat în căutarea minunilor lumii, armonia noastră interioară nu va permite nici o agresiune din exterior. Corpul funcționează eficient, imunitatea își face datoria și virușii își pierd puterea asupra noastră.

Să nu vă fie frică de gripă!

Frica este cea care atacă armonia interioară a organismului.

Tratamentul natural

Chiar dacă apar simptomele de gripă, există o multitudine de remedii homeopatice și de preparate naturiste care ajută la ieșirea cu bine din episodul infecțios. Există trei medicamente homeopatice mai frecvent indicate la debutul unui episod gripal: *Belladonna*, *Gelsemium* sau *Arsenicum album*, frecvent folosite în diluțiile 9CH sau 30CH.

Belladonna este indicată atunci când apare febră foarte înaltă, cu bufeuri intense de căldură și durere de cap puternică. Persoana are ochii sticloși și este letargică, stând fără putere în pat, cu fața roșie congestionată și mâinile și picioarele foarte reci.

Gelsemium este indicat în prezența frisoanelor, a durerilor musculare și a febrei nu foarte mari, dar cu absența setei. Copilul vrea să fie învelit, este moale și foarte obosit. Stă cu ochii mereu închiși, este somnoros și nu mai are energie nici măcar să plângă.

Arsenicum album este indicat când gripa începe cu simptome digestive, în special cu vărsătură și la scurt timp și diaree. Copilul este anxios, friguros și îi este sete, cerând mici înghițituri de apă.

În zilele următoare de boală poate apare congestia nazală, durerea de cap și tusea, care se agravează la cea mai mică mișcare. Acum remediu homeopatic indicat este *Bryonia*. Copilul este febril și însetat, se dezvelește, simte nevoia de aer curat, este iritabil și scâncit.

Dacă tusea se transformă din uscată în umedă, cu secreții gălbui din nas și din gât, atunci schimbăm remediu cu *Pulsatilla*. Copilul devine plângăcios, se agață de mamă, vrea să fie ținut numai în brațe și nu vrea să fie lăsat deloc singur.

Dacă secrețiile nazale și faringiene devin vâscoase și verzui, atunci ne gândim la *Kali bichromicum*. Copilul are deja o tuse groasă, din piept (bronșită sau bronho-pneumonie) și se trezește noaptea din cauza tusei și a congestiei.

Dacă apare răgușeala și sufocarea, ca urmare a congestiei laringelui și faringelui, avem remedii precum *Aconit*, *Hepar sulphur* și *Spongia*. *Aconit*-ul este un remediu de urgență, când sufocarea apare brusc, noaptea, cu frică de sufocare și sufocare, punem 3 granule în puțină apă, și dăm câte o linguriță din 5 în 5 minute, fugind în același timp cu copilul la baie. Se dă drumul la dușul fierbinte, iar vaporii calzi de apă vor ușura simptomele, până își face efectul remediu. Dacă persistă tusea lătrătoare, dăm câteva doze de *Hepar sulphur*, iar dacă apare răgușeala și hârâiala în piept, schimbăm rapid pe *Spongia*, care se va administra tot 3 granule în puțină apă, câte o linguriță din 5-10 minute în 5-10 minute.

În paralel cu tratamentul homeopatic se va administra preparatul *Imunorezistan* sau varianta pentru copii *Imunorezistan junior*, doza corespunzătoare vârstei, de 3 ori pe zi, 7-10 zile. Se vor asocia și macerate glicerinice precum *Ribes nigrum MG=D1* (coacăz negru) sau *Alnus glutinosa MG=D1* (arin negru) sau *Betula verrucosa MG=D1* (mesteacăn argintiu), pentru întărirea imunității și eliminarea secrețiilor.

Siropul de tuse cu ridiche neagră sau alte siropuri de tuse vegetale (patlagină cu propolis, siropuri din iederă, siropuri homeopatice tip Stodal), pot fi asociate alături de băuturi calde și infuzii din plante (mușețel, tei, salvie, fenicul etc). Masajul și presopunctura, mai ales dacă se cunosc puncte de tonifiere ale meridianului plămân, pot ajuta simptomele existente.

Vitamina C, simplă sau combinată cu propolis, mierea de albine, sucul de fructe proaspăt stors, consumul din abundență de lichide, hrana ușoară, bogată în fructe, legume și săracă în proteine animale, reprezintă regimul în perioada bolii.

În perioada convalescenței pot fi utilizate preparate precum *Prunus spinosa MG=D1* (porumbar) cu *Cedrus libani MG=D1* (cedru), precum și remedii homeopatice precum *Kali phosphoricum D6*, 3 granule de 2-3 ori pe zi, 10-14 zile sau *Quarz D6*, 3 granule de 2-3 ori pe zi, 10-14 zile, sau *Arnica 5 CH*, 3 granule de 2-3 ori pe zi, 10-14 zile.

Să nu ne fie teamă de gripă.

Avem la îndemână multe mijloace de prevenție și tratament. Avem simțul umorului și creativitatea, avem natura și plantele, avem prietenii din jur. Nu plecați urechile la mesajele de frică. Ascultați numai mesajele pline de iubire ale celor cărora le pasă de oameni și de sufletele lor.

Să aveți o iarnă liniștită!!