



## От какво зависи добрият имунитет?

Лекции в рамките на Световната седмица на хомеопатията ще ни учат как да изградим имунната си защита

Системно саботираме здравето си не само с начина си на живот, но и заради злоупотребата с лекарства. 52% от болните приемат неправилно или прекомерно често антибиотици, а това отключва вероятността от развитие на сериозни хронични заболявания като диабет и метаболитен синдром и повишава риска от поява на резистентност към медикаментите, предупреждават лекари. Тези горещи въпроси, придружени с много полезни съвети за създаване на добър имунитет от ранна детска възраст, ще дискутират лекари хомеопати на безплатните образователни лекции от 22 до 29 април в София, Търново, Варна, Бургас, Стара Загора и Пловдив.

Имунната ни система се влияе от много и различни фактори: енергиен дефицит, стрес, неправилно хранене, дехидратация, замърсяването от околната среда, обездвижване или наличие на проблеми със стомашно-чревния тракт. Потискаме имунната си защита и поради медикаментозен стрес, с употребата на антибиотици и други клетъчно потискащи медикаменти.

### Как да си върнем баланса и здравето?

Като консумираме онези храни, които събуждат вътреклетъчните фактори и активират имунитета - протеини, бавни въглехидрати, полезни мазнини, пресни плодове и зеленчуци, богати на антиоксиданти. Не бива да забравяме, че за да се предпазим от дехидратация, са ни нужни минимум 2 литра вода на ден. Известно ни е като правило, но не всички знаят, че водата поддържа клетъчния имунитет.

Хомеопатите препоръчват от ранна възраст преодоляването на вирусните



инфекции и стимулирането на имунната система да стават с помощта на естествени средства, без химични субстанции. Много е важно например да не се опитваме да потискаме високата температура (до 38,5 градуса) с антипиретици, тъй като пречим на организма да изработи антитела за справяне с инфекцията. Повишаването на градусите помага също така на заключените от стреса клетки да се изчистят от натрупаните токсини и да се хранят пълноценно. Затова лекарите препоръчват да изчакаме повишената температура да спадне сама, като асистираме на естествените съпротивителни сили на тялото с помощта на Шулерови соли №3 железен фосфат и №5 калиев фосфат. Това са минералните соли, които подпомагат клетъчния имунитет - предния фланг на имунната система. Сол №3 се бори с възпаленията, а сол №5 предпазва от поява на усложнения, свързани с бактериална инфекция.

### За окончателна победа над инфекцията

Погрешно е мнението, че хомеопатията и конвенционалната медицина не могат да се съвместяват. В случаи, в които се е стигна-

ло до бактериално усложнение и се е наложило антибиотично лечение, отново има как с природни средства да подпомогнем организма, за да постигнем окончателно и пълноценно изчистване, след като инфекцията премине, и да се предпазим от рецидив.

Препоръките на специалистите са заедно с антибиотика в първия ден на лечението да включим Шулерови соли №3 и №5, по 10 таблетки, разтворени заедно в 300 мл топла вода (пие се по малко от разтвора през целия ден). А на следващия да добавим и комбинация на соли №4 калиев хлорид и №6 калиев сулфат, разтворени по същия начин (двете комбинации се редуват през деня). Целта е освен активирането на имунната защита, по този начин да се погрижим и за натоварения от медикамента черен дроб, и за възстановяването на лигавиците. Сол №4 помага за изчистването на белите лепкави секрети, а сол №6 се дава, за да не хронифицира инфекцията. Нейната роля е да изчисти междуклетъчното пространство, да помага на черния дроб за отстраняването на токсините и да ни предпази от вторична гъбична инфекция заради употребата на антибиотика.

# Най-мръсните места в дома

**В**секи от нас се опитва да запази дома си чист. При липса на хигиена микробите могат да предизвикат или да усложнят най-различни заболявания. Дори и най-големите чистници обаче не обръщат внимание на някои от най-мръсните кътчета, където се въдят вредни микроорганизми.

### Бутонът на тоалетната и държачът за тоалетна хартия

Само си представете: докосвате бутона на тоалетното казанче и издърпвате тоалетна хартия преди да сте си измили ръцете. Нищо чудно, че по тези места се натрупват микроби. Само не забравяйте, че тези "горещи точки" също се мият по време на нормалното почистване. Избършете ги задължително след посещение на гости.

### Барабанът на пералнята

Не забравяйте да измиете този верен помощник. Прах и белина изпи-

рат прането, но не убиват микробите във вътрешността на пералната машина. Опитайте се да се откажете от режима на изсушаване и оставете дрехите да съхнат на слънце. Ултравioletовата светлина унищожават микробите.

### Ключовете и дръжките на вратите

Доброто измиване на тези елементи е особено важно в сезона на настинките и грипите. Те са най-злокачествените огнища на инфекция в къщата. Опитайте се да почиствате ключовете и дръжките на вратите най-малко 1-2 пъти седмично. Нанесете препарат върху

кърпа, измийте и след това подсушете. Не забравяйте дръжката на входната врата и звънеца!

### Таванът

Далеч от очите, далеч от ума? Прашният таван може да бъде истинска катастрофа за страдащите от алергии. Понякога има невидимо за нас натрупване на вълма прах. Проверете ъглите за паяжини, усърдно избършете полилея и минете с mop по тавана.

### Дистанционното на телевизора

Дистанционното за телевизора, климатика, радиото, домашният телефон, компютърната мишка - всички тези предмети са тайни наши врагове. Използваме ги непрекъснато, но рядко се сещаме да ги почистим. Първо изключете уреда от мрежата или извадете батериите. Избършете с тампон, напоен със спирт, и подсушете. Обърнете специално внимание на бутоните.

Яна НИКОЛОВА



Световна седмица на хомеопатията  
22 – 29 април 2015 г.

### ОБРАЗОВАТЕЛНА ЛЕКЦИЯ НА:

г-р Дора Пачова, г-р Мария Папазова,  
лекар хомеопат, председател на АЛХБ холстичен лекар, председател на ЕОИМБ



## БИТКАТА ЗА ИМУНИТЕТА

АНТИБИОТИЧНА РЕЗИСТЕНТНОСТ и ХОМЕОПАТИЯ

ОЧАКВАМЕ ВИ от 18.30 часа в:

22 април СОФИЯ  
НДК, зала №9, ет.5

23 април ВЕЛИКО ТЪРНОВО  
Голямата зала на общината,  
площад „Майка България“ №2

24 април ВАРНА  
Хотел „Черно море“,  
бул. „Сливница“ №33

27 април БУРГАС  
Културен дом на нефтохимика,  
площад „Тройката“ №1

28 април СТАРА ЗАГОРА  
Хотел „Верея“,  
бул. „Цар Симеон Велики“ №100

29 април ПЛОВДИВ  
Хотел „Санкт Петербург“,  
бул. „България“ №97



Асоциация  
на лекарите  
хомеопати  
в България

Сдружение  
„Приятел на  
хомеопатията“

ЛЕКЦИИТЕ са  
БЕЗПЛАТНИ!



НЕМСКИ  
ХОМЕОПАТИЧЕН  
СЪЮЗ



Европейско  
общество по  
интеграцията на  
медицината в  
България