



U posljednje vrijeme svjedoci smo razorne moći virusa po naš imunološki sustav i organizam u cjelini. Virusi su najmanje jedinice organizirane žive tvari čije su osnovne jedinice mnogo manje od bakterija (primjerice virusi srednje veličine manji su po zapremini od bakterija prosječne veličine i do 30 000 puta), a koji istodobno imaju sposobnost identične reprodukcije i mutacije. Jedna od najčešćih virusnih respiratornih infekcija je gripa.

## Virusi

Virus gripe (influenca) izuzetno je prilagodljiv, nestabilan imunološki razlikujemo 3 tipa: A, B i C. Virus influenza tip A je najučestaliji i najopasniji i pokazuje stalnu tendenciju mjenjanja u podtipove. Pored humanih tipova virus influenza tip A nađen je u svinja, konja i peradi. Sposobnost mutacije čini ga dostupnim za više "domaćina" istodobno kao kod virusa H1N1. Budući se virus gripe svake godine izmijeni i "sakrije" našem imunološkom sustavu, nemoguće je stvoriti trajni imunitet. Epidemije gripe javljaju se svake zime, a pandemije ciklično u određenim vremenskim razmacima. Budući se virus širi kapljičnim putem, sluznice gornjih respiratornih puteva prve su "na udaru". U svakoj varijanti bilo preventivno ili kad se bolest već pojavila, potrebno je jačati imunološki sustav.

U vrijeme viroza gotovo da svatko ima svoj eliksir zdravlja iz domaće ljekarne. Skoro u svakoj osnovnoj recepturi neizostavni su: češnjak, limun, med i propolis u raznim kombinacijama čajeva, biljnih kapi i ekstrakata, te sirupa. Prije bilo kakve "pomoćne" terapije potrebno je rehidrirati organizam i unositi što više tekućine najbolje toplih napitaka: čajeva, juha, mlake vode ili tople limunade.

## Češnjak (*Allium sativum*)



UPPT.hr