

# Covid-19

## **Koronavírus-betegség**

Az én vizsgatémám központjában a covid, azaz a sars vírus szerepel, amit 3 évvel a megjelenését követően, oltás nélkül, immáron engem is megtalált, és még mindig nem sikerült teljes mértékben megszabadulnom tőle vagy a posztcovid tünetekkel ismerkedek..

A koronavírus betegség egy vírusos légúti, illetve légzőszervi megbetegedés, ami ezekhez tartozó tünetegyüttes mellett más tüneteket is magával vonhat.

### Leggyakoribb tünetei:

- Láz
- Köhögés
- Fáradékonyság
- Íz vagy szaglászvesztés

### Kevésbé gyakori tünetek:

- Torokfájás
- Fejfájás
- Fájdalom
- Hasmenés
- Szédülés

Több dosa kibillenés is megmutatkozik a tünetek alapján. A légúti panaszok, íz- és szagvesztés a kapha dosa kibillenésére utal, a láz, és az immunrendszer túlműködése miatti gyulladás, emésztési panasz pitta dosa kibillenés, a fájdalmak pedig a vata dosa kibillenése. Vata túltengéssel kezdődően, a nagy szél belobbantja a tüzet, azaz a pita dosa is emelkedni kezd, ami aztán gyulladást, emésztési panaszokat, rosszullétet okoz, majd ezek túlműködésére a szervezet reagál (mert el akarja oltani a tüzet a kaphával) és elárasztja szervezetet "sárral", nyálkával, azaz beindul az intenzív, kellemetlen nyák termelés, ami ingerli a tüdőt és a nyelőcsövet, ezzel köhögésre ösztönzi, mert meg akar tőle szabadulni. Ha a kapha hosszabb ideig jelen van és fenntartja ezt az állapotot, a másik két dosa (vata, pitta) visszaesését okozhatja, ami így egy tamasztikus állapotot tart fent, amikor az ember azt érzi, hogy enervált, kedvetlen, le van lassulva.

Ez a típusú fertőzés egy akut betegség, amit gyógyszeres - az ájurvédában gyógynövényes kezeléssel kezdünk orvosolni.

Terápiaként javasolnám az ashwagandha szedését (napi 3\*2 kapszula indításnak, majd 2\*2 kapszula, fél grammos kiszereles esetén), ami blokkolja a sejtmembránhoz kötődését a vírusnak, és/vagy ha már bekerült, akkor pedig blokkolja a vírus osztódását a sejtben, illetve az idegrendszert védi, és a propolisz (napi 3\*30 csepp) szedését, ami szintén gátolja a sejtbejutását a vírusnak, illetve a sejtben belüli osztódását.

Gyulladáscsökkentésre a kurkuma (3\*1 kapszula) és/vagy a boszvelia (3\*1 kapszula) szedését ajánlom. Ha emellett megjelenik szédülés, "ködös" fej, látászavar (a vírus idegrendszerre ható hatása miatt lehetséges), akkor gotu kola-t (ami a központi idegrendszer keringési oldalát segíti) vagy brahmi-t (idegsejtek tisztulását és építését segíti) javaslok, emellett 4000 mg C vitamin és 4000 egység D vitamin.

De az amlát is lehet alkalmazni, ami minden szövetet táplál, javítja az izomzatot, erősíti az idegrendszert, javítja a látást, megfázással, köhögéssel szemben szintén segítséget nyújt, gyulladáscsökkentő hatása van. Hűtő hatása miatt viszont érdemes valamilyen melegítő teával kompenzálni.

Hasmenés esetén nagyon fontos a folyadékpótlás, itt nincs határ szabva mennyit iszunk, lehetőleg minél többet, de ha az eset súlyosab, a gyógyszerárban kapható sópótló por, amivel az elvesztett nyomelemeket tudjuk pótolni.

Teaként javaslok a gyömbér, szegfűszeg és fahéj kombinációját, ami melegít, ezáltal segít oldani a nyákot a tüdőben, jó köhögésre, megfázásos tüneteknél, tüdőtisztító, köptető, elősegíti a keringést, fájdalomcsökkentő.

Jó lehet a mályva te is, ez viszont túlsúly esetén nem ajánlott, illetve más stimulálókkal, mint fekete tea vagy koffein nem lehet fogyasztani, az adagolására pedig oda kell figyelni, különben mellékhatások jelentkezhetnek.

A húsleves, ami azáltal, hogy forró, erősíti a keringést, a felszívódást és a beépülést. A benne lévő hús a test felépüléséhez kell, a fűszerek pedig segítik az agnit, azaz az emésztésünk tüzeit.

Az orrüreg tisztítására is érdemes figyelni, amit nazális olajjal lehet például megtenni, ilyen a Anu Thaila, ami többféle gyógynövényt tartalmaz, és ezek hatására ez tisztítja és védi a nyálkahártyát.

Megelőzésként érdemes még a levegő sterilítésére figyelni abban a szobában, amiben vagyunk, erre a hepa légtisztító vagy az ionizátor alkalmas. És ugyanúgy lehet szedni az ashwagandha (napi 2\*1 kapszula) és a propolisz (2\*30 csepp) termékeket is a prevencióban, a C és D vitamint pedig az előbb említett dózisban. Ha ragaszkodunk maszkhoz, abból pedig az FFP2-es típust ajánlom utcára.

Ezek mellett, mint életmódváltás, érdemes beiktatni a felkelés utáni olaj rágást, amikor egy korty olajat szájba véve öblögetünk vele 10 percig, jó hatással van a fogakra, tisztítja a szájüreget a kórokozótól, és éppen ezért ne nyeljük le, hanem köpjük ki a folyamat végén.

Pranayama légzést, ami egyik típusa a váltott orrlyukas légzés. Ezzel növelhető a vitalitás, méregteleníthető a szervezet, fokozható az immunitás, valamint elérhető az ellazultság, belső béke, szellemi megtisztulás állapota is. Összességében pozitívan hat a testre, lélekre egyaránt.

És a meditációt, aminek gyakorlása szintén egy elcsendesedést, nyugalmat hoz, segít elengedni számunkra szükségtelen dolgokat, érzéseket.

Mindenképpen érdemes valamilyen mozgásformát beiktatni, ha eddig esetleg nem volt, testtípusnak megfelelően, ami lehet joga, futás vagy edzőtermi gyakorlatozás is, de számos lehetőség közül válogathatunk.

Oda kell figyelni a megfelelő napi folyadékbevitelre, és a megfelelő, egészséges táplálkozásra. Emellett, amennyire megoldható, próbáljuk meg kiiktatni a stresszforrásokat életünkéből.

Érdemes évente egy tisztítókurát beiktatni, ami lehet egy panchakarma kúra például, de akár egy kiadós evés után csinálhatunk egy fél napos böjtöt is, ami segíti az emésztésünket.