

Cum să te vindeci mai repede : activează reflexul de recuperare rapidă al corpului tău / dr. Victoria Maizes ; trad. din lb. engleză: Dorina Tătăran. - București : Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-672-2

I. Tătăran, Dorina (trad.)

61

Redactor: **Roxana Samoilescu**
Grafician copertă: **Alexandru Coțofană**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

HEAL FASTER

Copyright ©2026 by AARP, Inc.
All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București
Comenzi și informații:
Telefon: 031-433.50.68
E-mail: office@bookzone.ro
www.bookzone.ro

DR. VICTORIA MAIZES

**CUM SĂ TE
VINDECI
MAI REPEDE**

Activează reflexul de recuperare
rapidă al corpului tău

Traducere din limba engleză de Dorina Tătăran

**Bookzone
BUCUREȘTI, 2026**

Cuprins

Introducere: Poți să te vindeci	9
PARTEA ÎNTÂI Recuperarea după afecțiuni de scurtă durată	23
1 Cum să învingi răcelile și infecțiile virale.....	25
2 Restabilirea echilibrului digestiv	43
3 Somn profund.....	61
4 Cum să te eliberezi de anxietate.....	83
5 Tratarea durerilor musculoscheletale	111
6 Menținerea sănătății pielii și a părului	139
7 Prevenirea sindromului premenstrual și menținerea sănătății urogenitale	165
8 Cum să gestionezi menopauza.....	189
PARTEA A DOUA Recuperarea după afecțiuni de lungă durată.....	211
9 Tratarea bolilor cardiace.....	213
10 Dezactivarea semnalelor de durere	237
11 Inversarea diabetului de tip 2	277
12 Ameliorarea astmului	299
13 Oase mai puternice	319
14 Cum învingi depresia	341
15 Gestionarea tulburării de stres posttraumatic	369
16 Recuperarea după Covidul de lungă durată	395

PARTEA A TREIA Recuperarea după o intervenție chirurgicală.....	413
17 Cum să te pregătești pentru o intervenție chirurgicală reușită.....	415
18 Pregătirea preoperatorie.....	423
19 Perioada postoperatorie.....	445
20 Recuperarea după o intervenție chirurgicală ortopedică.....	465
21 Recuperarea după o intervenție chirurgicală cardiacă.....	479
22 Recuperarea după cancerul de sân și după operație.....	497
23 Recuperarea după o intervenție chirurgicală minim invazivă.....	519
24 Observații finale.....	529
<i>Trusa ta pentru recuperare rapidă.....</i>	<i>533</i>
<i>Cum să alegi un supliment.....</i>	<i>551</i>
<i>Mulțumiri.....</i>	<i>555</i>
<i>Despre autoare.....</i>	<i>558</i>

Mai multe informații sunt disponibile online la
www.DrVictoriaMaizes.com/Resources.

Introducere: Poți să te vindeci

Ești mulțumit de starea ta de sănătate? Sper că răspunsul este un *Da!* răsunător. Iar dacă nu ești, intenționez să te ghidez înapoi către o sănătate robustă. Poate că recent ai fost diagnosticat cu o afecțiune medicală sau poate că suferi de dureri care par să dureze ceva mai mult decât înainte. Poate că percepția ta asupra stării „normale” a corpului tău s-a schimbat în timp.

Noul tău „normal” include un diagnostic de prediabet, hipertensiune arterială sau depresie? Te trezești că iei unul, două sau chiar trei medicamente pe zi? În general, suntem îndemnați să credem că acesta este modul normal de îmbătrânire. Suntem încurajați să respectăm tratamentul medicamentos, mai degrabă decât să ne străduim să corectăm problemele de sănătate care duc la acest tratament. Una peste alta, noua ta normalitate s-ar putea să nu pară deloc normală, dar ce poți face altceva decât să o înduri?

În această carte îți voi arăta că, de fapt, poți face destul de multe lucruri. Începe prin a gândi diferit despre sănătatea ta. Vreau să pui la îndoială ideea că boala este destinul tău. Ia în considerare faptul că avem unul dintre cele mai avansate și scumpe sisteme de sănătate din lume. Medicii pot alege dintre douăzeci de mii de medicamente eliberate pe bază de rețetă pentru a-și trata pacienții sau dintre zecile de milioane de proceduri chirurgicale efectuate în Statele Unite în fiecare an. În ciuda tuturor acestor intervenții și în ciuda faptului că cheltuim peste 17% din PIB-ul nostru pentru sănătate – mai mult decât orice altă

Cum să învingi răcelile și infecțiile virale

Toată lumea este familiarizată cu răceala obișnuită: nas înfundat sau care curge, dureri în gât, tuse, strănut, poate o febră ușoară și, în general, o stare de rău. Aceste simptome rezultă dintr-o infecție virală a căilor respiratorii superioare. Dintre toate locurile în care poți observa incredibilele mecanisme de recuperare ale corpului uman, acesta este probabil cel mai vizibil. Corpul tău știe exact cum să învingă un virus, iar medicina integrativă poate accelera procesul.

Răcelile pot fi cauzate de peste două sute de tipuri de viruși, dintre care cel mai frecvent este rinovirusul. După cum știu toți părinții și profesorii, răcelile sunt foarte contagioase, răspândindu-se ușor prin picături infectate din aer, atunci când cineva tușește sau strănută, sau prin contactul cu suprafețe contaminate sau cu mâinile unei persoane infectate. Un adult obișnuit se îmbolnăvește de două-trei ori pe an de răceală. Deși sunt mai puțin grave decât multe alte afecțiuni descrise în această carte – majoritatea răcelilor se vindecă de obicei în decurs de o săptămână –, ele sunt neplăcute și perturbatoare, ducând la șaptezeci de milioane de zile de muncă pierdute anual și costând economia SUA aproximativ 40 de miliarde de dolari. Medicina occidentală nu oferă medicamente care să accelereze vindecarea răcelii, dar există multe strategii integrative pe care le poți utiliza în

acest scop. Acestea acționează prin susținerea reflexului de recuperare rapidă, atât prevenind răcelile, cât și accelerând revenirea la starea de bine.

De exemplu, Lydia, o pacientă de 35 de ani, este educatoare la grădiniță și se plângea că se îmbolnăvea constant de orice răceală circula în clasa ei; practic, avea o răceală lungă, din noiembrie până în aprilie. „Ce pot face să-mi întăresc sistemul imunitar?” m-a întrebat ea. I-am recomandat să taie un cățel de usturoi proaspăt în fiecare dimineață și să-l pună pe pâinea prăjită. (Usturoiul are proprietăți antivirale și antibacteriene puternice, dar numai atunci când este tăiat sau presat.) I-am recomandat, de asemenea, un supliment alimentar cu ciuperci și, zilnic, un supliment Emergen-C, plus spălarea frecventă a mâinilor. La o vizită de control trei luni mai târziu, Lydia a fost încântată să-mi spună că nu a mai răcit de când a început regimul antiviral.

Gripa, despre care voi discuta în acest capitol, este o boală mult mai gravă, cauzată de virusul gripal, care infectează până la patruzeci și unu de milioane de americani în fiecare an. Apare brusc și se poate manifesta prin febră, dureri ale corpului, tuse, dureri în gât, oboseală și dureri de cap. Deși febra și durerile de corp sunt neplăcute, ele semnaleză că organismul își intensifică sistemele de recuperare, pentru a combate infecția. Febra înseamnă că globulele albe din sânge se activează pentru a distruge bacteriile dăunătoare; febra activează și alte mecanisme de apărare celulară, inclusiv macrofagele, celulele ucigașe naturale și celulele dendritice. Într-adevăr, febra este o componentă-cheie a reflexului de recuperare, așa că poți încerca să renunți la Tylenol sau Advil, dacă e posibil! Medicina occidentală include vaccinuri pentru prevenirea gripei și medicamente pentru tratarea simptomelor și scurtarea duratei acesteia; medicina integrativă oferă

arme suplimentare, sub formă de plante medicinale și suplimente care scurtează durata gripei.

Cu câteva strategii simple, te poți asigura că reflexul de recuperare funcționează optim, contracarând simptomele virale și accelerând recuperarea după răceală, gripă și herpes. (În capitolul „Recuperarea după Covidul de lungă durată”, voi aborda boala virală care ne-a captat atât de mult atenția în ultimii ani: Covid-19.)

Răceala și gripa

De când există omenirea, noi am căutat remedii pentru răceala obișnuită. În Europa medievală, se credea că umplerea șosetelor de dormit cu ceapă poate alunga boala. (Mirosul puternic probabil că reușea doar să alunge alte persoane!) De la „Gogol Mogul” (o băutură rusească, care combină gălbenușul de ou cu zahăr, lapte și unt) până la supa tradițională chinezească de șopârlă, fiecare cultură are un remediu pentru răceală.

Gripa este o boală mai gravă. Să ne amintim de gripa spaniolă din 1918, care a infectat o treime din populația mondială și a provocat de două ori mai multe victime decât Primul Război Mondial. O abordare integrativă robustă poate ajuta la reducerea severității și duratei simptomelor răcelii și gripei. Iată ce recomand eu.

Nutriție

O dietă echilibrată poate ajuta la întărirea sistemului imunitar, la reducerea gravității și duratei simptomelor și la susținerea sănătății generale. Iată ce să pui în farfurie.

Legume și fructe: Femeile care consumă mai multe legume și fructe își reduc riscul de infecții respiratorii, așa

cum a demonstrat un studiu realizat pe mai mult de o mie de femei însărcinate din America de Nord. Dar chiar și fără un studiu specific în sprijinul acestei afirmații, recomand tuturor să le consume! Legumele și fructele sunt principala noastră sursă de antioxidanți, inclusiv vitamina C, care poate ajuta la întărirea sistemului imunitar, la scurta-re duratei simptomelor răcelii și la susținerea producției de celule albe din sânge, care combat infecțiile.

Usturoi: Când copiii mei erau bolnavi, unul dintre remediile mele preferate era să zdrobesc un cățel de usturoi și să-l amestec cu puțină cremă de brânză, apoi să-l întind pe o baghetă. Până în ziua de azi, copiii mei cred cu tărie în puterea usturoiului crud! Când usturoiul este tocat, zdrobit sau presat, produce alicină, un compus care conține sulf. Alicina este cunoscută pentru proprietățile ei antibacteriene, antivirale și antifungice, ajutând sistemul imunitar să combată infecțiile. Deși poate fi delicios prăjit sau gătit, numai usturoiul crud este un antimicrobian eficient. S-a demonstrat că usturoiul ajută la prevenirea reapariției răcelilor. Într-un studiu dublu-orb¹, 146 de persoane au fost repartizate aleatoriu pentru a primi fie un supliment de usturoi, fie un placebo. După douăsprezece săptămâni, șaiszeci și cinci de membri ai grupului placebo au avut răceli, comparativ cu doar douăzeci și patru din grupul usturoiului. Poți adăuga cu ușurință usturoi la pâinea prăjită de dimineață, îl poți amesteca în sosul pentru salată sau îl poți adăuga într-o salată la tigaie, chiar înainte de servire; recomand consumul de usturoi proaspăt, presat, în locul suplimentelor.

Miere: Mierea are o consistență densă și vâscoasă, care acoperă gâtul, oferind un efect calmant și reducând iritația și disconfortul. Cercetătorii de la Universitatea Oxford au descoperit că mierea este mai eficientă decât

tratamentele obișnuite (cum ar fi siropul de tuse și acetaminofenul) pentru ameliorarea simptomelor infecțiilor tractului respirator superior. De asemenea, mierea este un remediu delicios și eficient împotriva tusei. Se poate adăuga în ceai sau pur și simplu se poate linge de pe lingură înainte de culcare. (Ai grijă să te speli pe dinți după aceea!)

Supă de pui: Nu, bunica ta nu a fost prima persoană care a realizat că supa de pui este un remediu excelent pentru răceală. În Evul Mediu, medicul și filozoful-savant evreu Maimonide prescria supa de pui ca leac pentru o gamă largă de afecțiuni, de la răceli la astm, la subnutriție și lepră. Deși supa de pui nu este chiar un panaceu, așa cum o considera Maimonide, beneficiile ei pentru răceli sunt substanțiale. Supa vă menține hidratați, ajutând la subțierea mucusului și la menținerea umidității gâtului, în timp ce adăugarea de condimente precum usturoiul și piperul poate desfunda căile nazale. Dacă ești vegetarian, o supă de legume fierbinte îți poate oferi vitamine și minerale care întăresc sistemul imunitar. Deși nu a fost studiată în mod oficial, supa ajută probabil și la subțierea mucusului. La începutul infecției virale, recomand adăugarea de rădăcină de astragalus tocată în supa de pui sau de legume, pentru a stimula sistemul imunitar.

Ciuperci medicinale: Ciupercile sunt recunoscute de secole pentru proprietățile lor medicinale. Multe conțin polizaharide, în special beta-glucani, care îmbunătățesc funcția sistemului imunitar. Ciupercile reishi, shiitake, maitake, coada-curcanului și cordyceps – toate sunt asociate cu proprietăți de întărire a sistemului imunitar. Le poți adăuga în supe, tocănițe și preparate la tigaie sau le poți folosi pentru a prepara ceaiuri. O altă modalitate ușoară de a consuma ciuperci este sub formă de extract sau capsule.

1 În care nici participanții, nici cercetătorii nu știau cine primește suplimentul și cine placebo (n. tr.).

O căutare pe internet va dezvălui o multitudine de remedii pe bază de plante, pentru simptomele răcelii și ale gripei. Aici mă voi concentra pe unele cu cele mai puternice dovezi științifice.

Echinacea: O plantă cu flori din familia margaretelor, echinacea este cunoscută și sub denumirea engleză de *coneflower*. Este folosită de secole ca remediu pentru răceală, în special de către nativii americani. Se crede că echinacea inhibă replicarea virusurilor, stimulând în același timp activitatea celulelor imune, inclusiv a macrofagelor – celulele considerate ucigași naturali – și a celulelor T; ca beneficiu secundar, reduce chiar și anxietatea. Deși nu este clar dacă echinacea reduce severitatea generală a simptomelor răcelii, o analiză a paisprezece studii clinice a constatat că ea diminuează cu 58% riscul de a dezvolta o răceală și scurtează durata răcelii cu până la patru zile. Există multe moduri de a consuma echinacea, iar doza depinde de varietatea specifică a plantei. Acest lucru poate fi derutant. Pentru a clarifica lucrurile, când mergi la farmacie, îți recomand să cumperi unul dintre următoarele produse:

- ◆ O tinctură 1:5 (> 60% alcool) din rădăcină de *E. angustifolia*. Se iau 9-15 ml pe zi.
- ◆ Rădăcină uscată de *E. angustifolia*. Se iau 1-3 g pe zi.
- ◆ Pudră din rădăcină de *E. angustifolia*. Se iau 900 mg pe zi.
- ◆ Extract din rădăcină de *E. angustifolia* (comercializat sub denumirea Echinaforce). Se iau 290 mg (sau 6 comprimate) pe zi.

Fitoterapeuții cu care colaborez recomandă următorul amestec: infuzează un pliculeț de ceai de echinacea timp de 10 minute, împreună cu un pliculeț de ceai negru. Adaugă

suc de lămâie (pentru a reduce umflarea gâtului), 1 cățel de usturoi presat, miere și un vârf de piper cayenne. Deși poate părea o băutură intensă, este surprinzător de plăcută și îți va calma durerea de gât. Reține că echinacea este considerată în general sigură. Cu toate acestea, poate inhiba o enzimă numită CYP1A2. Discută cu medicul tău, în cazul în care iei medicamente care sunt metabolizate de această enzimă, inclusiv acetaminofen, amitriptilină, diazepam, estradiol, propranolol și warfarină.

Soc: Cu doar trei zile înainte de o călătorie internațională importantă, pacientul meu Michael era disperat să scape rapid de gripa care îl lovisese cu câteva zile înainte. Era prea târziu pentru un medicament antiviral, așa că i-am sugerat să ia sirop de soc. Michael a făcut asta și, până să ajungă la poarta de îmbarcare, simptomele lui se amelioraseră considerabil. Încă din Egiptul Antic, socul este folosit pentru tratarea febrei și a reumatismului. Boabele au în compoziție compuși numiți antocianine, despre care s-a demonstrat că inhibă replicarea virusurilor răcelii și gripei. Un studiu din 2021 a arătat că boabele de soc pot reduce durata simptomelor răcelii cu două zile, ceea ce este impresionant. Într-un alt studiu, șaiszeci de adulți cu gripă au primit fie trei lingurițe de sirop de soc, fie un placebo, de patru ori pe zi, timp de cinci zile; cei care au luat boabe de soc s-au recuperat mai repede, în medie cu patru zile. În sfârșit, fructele de soc sunt excelente și pentru prevenirea răcelii, potrivit unui studiu realizat pe 312 persoane care au zburat din Australia în străinătate și cărora li s-au administrat suplimente de fructe de soc sau placebo, cu zece zile înainte de începerea călătoriei. Dintre cei care s-au îmbolnăvit, utilizatorii de fructe de soc au avut o durată a răcelii mai scurtă cu două zile și simptome vizibil mai ușoare. Fructele de soc sunt delicioase, mai ales sub formă de sirop. Recomand 3 lingurițe de patru ori pe zi, pentru ameliorarea răcelii și gripei.

Andrographis: *Andrographis paniculata* este o plantă utilizată în mod tradițional în medicina ayurvedică și chineză, pentru tratarea infecțiilor respiratorii, constipației, problemelor digestive și mușcăturilor de șarpe. Studiile au demonstrat că stimulează sistemul imunitar prin creșterea producției și activității celulelor albe din sânge. O meta-analiză a constatat că, în comparație cu îngrijirea obișnuită, andrographis a scurta durata simptomelor de tuse și dureri în gât, reducând în același timp numărul de zile de concediu medical. Îți recomand să iei zilnic între 3 și 6 grame din extractul vegetal sub formă de pulbere (care conține până la 500 mg de compuși de tip andrographolidă), timp de cel mult zece zile.

Astragalus: *Astragalus* este un remediu tradițional pe bază de plante, utilizat pe scară largă în medicina chineză. Rădăcina plantei *Astragalus membranaceus* conține carbohidrați numiți polizaharide, care stimulează sistemul imunitar prin creșterea producției de celule albe din sânge. *Astragalus* este un adaptogen, ceea ce înseamnă că ajută la protejarea organismului împotriva stresului fizic și emoțional. Este luat în mod obișnuit de pacienții cu cancer, pentru a-i ajuta să-și întărească sistemul imunitar după chimioterapie, iar eu îl recomand multora dintre pacienții mei pentru a preveni recidivele infecțiilor respiratorii superioare. Discută cu echipa ta medicală înainte de a lua *astragalus*. Doza obișnuită este de 500 până la 1 000 de mg capsule, de două ori pe zi; alternativ, se poate toca rădăcina de *astragalus* și se poate adăuga iarna în supe.

Suplimente

S-a demonstrat că o serie de suplimente reduc severitatea și durata simptomelor răcelii și gripei. Iată ce recomand eu.

Vitamina C: Dacă intri într-o farmacie din cartier, s-ar putea să vezi un raft întreg dedicat suplimentelor cu vitamina C. Dar oare funcționează cu adevărat? Dovezile arată un beneficiu modest. Un studiu a constatat că adulții care iau 1-2 grame de vitamina C pe zi se recuperează după răceală cu 8% mai repede. Deși această îmbunătățire nu este spectaculoasă, suplimentele cu vitamina C sunt ieftine și rareori provoacă efecte secundare. Recomand Emergen-C, care se adaugă în apă și are un gust plăcut și acidulat; sau pliculețe cu vitamina C, cum ar fi Vitamin C Max, de la Coromega; sau suplimente de la NOW Foods, Vital Nutrients sau Pure Encapsulations.

Probiotice: Probioticele sunt microorganisme vii care se găsesc în alimente precum iaurtul, kimchi, varza murată, kefirul și kombucha. Acestea contribuie la activarea reflexului de recuperare și ameliorează simptomele răcelii prin stimularea producției de anticorpi și prin intensificarea activității celulelor sistemului imunitar. Un studiu aleatoriu² a constatat că, în comparație cu un placebo, persoanele care au luat probiotice au avut cu 30% mai puține recidive ale răcelii după o infecție. Și o meta-analiză a douăzeci de studii aleatorii controlate a constatat că probioticele reduc durata bolii la copii și adulți. Dovezile actuale arată că formulele probiotice care conțin *Lactobacillus rhamnosus* și *Lactobacillus casei rhamnosus* pot fi cele mai eficiente organisme, în funcție de afecțiunea tratată și de factorii individuali ai pacientului. Poți găsi cele mai recente recomandări la <https://usprobioticguide.com>.

Zinc: Zincul este un mineral esențial, care susține sistemul imunitar și se consideră că interferează cu capacitatea virusului răcelii de a se reproduce și de a se răspândi. O meta-analiză arată că pacienții care au luat zinc s-au vindecat de răceală cu aproximativ o zi mai repede decât cei care au luat placebo. Reține că studiile arată, în general, că

² Participanții sunt repartizați aleatoriu (n. tr.).

zincul este cel mai eficient atunci când se începe administrarea imediat după apariția simptomelor. Le recomand pacientilor mei pastilele de supt cu zinc, în doze mici de 5-7 mg, încă de la primul semn de răceală, la fiecare 2-3 ore, cât timp sunt treji, până când simptomele dispar. Nu trebuie să se depășească 50 mg pe zi. Eu prefer pastilele cu zinc și soc de la Zand și TheraZinc de la Quantum Health.

Decongestionarea nazală

Când un virus al răcelii sau gripei infectează căile nazale, sistemul de recuperare rapidă al organismului răspunde prin eliberarea de compuși inflamatori, inclusiv histamine, citokine și leucotriene, care ajută la combaterea infecției. Fluxul sangvin crește în căile nazale, transportând mai multe celule imune la locul infecției, dar provocând și umflarea țesuturilor nazale – cu alte cuvinte, nasul înfundat. Recomand clătirea căilor nazale cu soluție salină, folosind fie un vas neti, fie un sistem precum NeilMed Sinus Rinse sau Naväge Saline Nasal Irrigation. Aceste sisteme de irigare nazală vor reduce umflarea căilor nazale, eliminând în mod semnificativ mucusul și facilitând respirația.

Poți cumpăra pachete de sare deja amestecată cu bicarbonat de sodiu sau poți prepara chiar tu soluția, adăugând 1/4 linguriță de sare de masă și puțin bicarbonat de sodiu într-un pahar cu apă distilată, la temperatura camerei. (Poți prepara singur apă distilată fierbând apa de la robinet timp de 5 minute și lăsând-o să se răcească până devine călduță.) Urmează instrucțiunile de irigare de pe etichetă. După fiecare utilizare, spală vasul neti cu apă și săpun și lasă-l să se usuce la aer. Dezinfectează periodic vasul neti cu o soluție de hipoclorit de sodiu (înălbitor) 1% sau prin încălzirea în cup-torul cu microunde. Deși mulți dintre pacienții mei sunt inițial reticenți, ei devin rapid adepți ai acestei metode!

Într-un studiu care a implicat 143 de persoane cu infecții acute ale căilor respiratorii superioare, simptomele precum congestia nazală și secrețiile nazale au fost semnificativ reduse în rândul celor care au utilizat un spray nazal salin, în comparație cu tratamentul obișnuit.

Alte decongestionante nazale comune, disponibile fără prescripție medicală, includ oximetazolina (Afrin) și fenilefrina (Neo-Synephrine). De obicei, nu recomand decongestionante nazale disponibile fără prescripție medicală, deoarece pot produce un efect de revenire, cu înfundarea accentuată a nasului, dacă sunt utilizate mai mult de una sau două zile.

Cum poate ajuta sauna la prevenirea răcelilor

Există unele dovezi că utilizarea regulată a saunei poate reduce la jumătate incidența răcelilor. Într-un studiu realizat pe cincizeci de participanți, un grup a utilizat sauna o dată sau de două ori pe săptămână timp de șase luni, în timp ce un al doilea grup a evitat toate tratamentele hipertermice. Utilizatorii saunei au făcut mai întâi un duș cald, apoi au stat așezați sau întinși în camera saunei timp de până la douăsprezece minute, la o temperatură de aproximativ 80-93°C; au urmat cincisprezece minute de răcorire cu apă rece și douăzeci de minute de odihnă. Acest ciclu a fost repetat de două sau trei ori, urmat de o perioadă finală de odihnă. La trei luni de la începerea experimentului, frecvența răcelilor în rândul utilizatorilor de saună a scăzut semnificativ; aceștia au avut doar nouă răceli, comparativ cu douăzeci și trei de răceli în rândul celor care nu au utilizat sauna.

LBRIS

Tamiflu

We know
books

După un zbor lung, pacienta mea Sandy a început să prezinte simptome de gripă: febră, nas înfundat, congestie și dureri ale corpului. „Mă simt de parcă aș fi fost lovită de un camion”, mi-a spus ea. Deoarece trecuseră doar șaisprezece ore de la apariția simptomelor, i-am prescris Tamiflu, un inhibitor al neuraminidazei. Neuraminidaza este o enzimă de pe suprafața virusului gripal, care permite virusului să fie eliberat din celulele infectate și să se răspândească în alte celule. Prin inhibarea acestei enzime, Tamiflu împiedică răspândirea virusului în organism. În douăzeci și patru de ore, Sandy se simțea mult mai bine.

Când este administrat în primele patruzeci și opt de ore de la apariția simptomelor, Tamiflu poate reduce durata gripei cu una sau două zile, diminuând febra, frisoanele, durerile musculare, durerile în gât și oboseala. Dacă te îmbolnăvești grav de gripă, îți recomand cu căldură Tamiflu; doza standard este de 75 mg de două ori pe zi, timp de cinci zile. Efectele secundare, care pot include greață, vărsături și dureri de cap, sunt în general ușoare și sunt atenuate prin administrarea medicamentului împreună cu alimentele. Deși ai nevoie de rețetă, medicul îți poate prescrie medicamentul printr-o consultație virtuală, pentru a evita să te prezinți la cabinet și astfel să îi expui pe alții riscului de infectare.

Creșterea eficacității vaccinului antigripal

Știi că poți crește eficacitatea vaccinului antigripal anual dacă îl administrezi dimineța, după o noapte de somn odihnitor și după ce ai făcut puțină mișcare? Într-adevăr, vaccinul antigripal duce la o producție semnificativ mai mare de anticorpi atunci

când este injectat dimineța, comparativ cu mai târziu în cursul zilei, ceea ce reflectă importanța ritmurilor circadiene asupra funcției imunitare. Răspunsul imunitar va fi și el mai puternic după o noapte de somn odihnitor și dacă îți antrenezi bicepsii și mușchii deltoizi în orele premergătoare injectării. În cele din urmă, s-a demonstrat că administrarea de probiotice îmbunătățește absorbția vaccinului antigripal și poate fi deosebit de benefică pentru persoanele cu imunitate scăzută sau vârstnice.

Herpes

Poate părea ciudat să combinăm herpesul în același capitol cu răceala obișnuită, dar există o suprapunere semnificativă când vine vorba de activarea sistemului de recuperare. Herpesul este foarte frecvent, afectând aproximativ patru miliarde de oameni în întreaga lume. Există mai multe tipuri de virusuri herpetice, dar mă voi concentra pe cele mai frecvente: virusul herpes simplex de tip 1 (HSV-1), care provoacă leziuni sau vezicule febrile în jurul gurii și pe față, și virusul herpes simplex de tip 2 (HSV-2), care provoacă de obicei leziuni și vezicule în zona genitală. După cum vom vedea, tratarea ambelor tipuri este simplă și sper să te ajut să scapi de orice sentiment de rușine sau stigmatizare.

Pacienta mea Roberta, în vârstă de treizeci de ani, avea episoade lunare de durere în zona vulvei și usturime la urinare, după ce a contractat herpes genital de la soțul ei. De asemenea, era extrem de jenată. I-am înțeles sentimentele, dar i-am explicat că nu are de ce să se rușineze. Ceea ce experimenta era ceva obișnuit și am asigurat-o că putem face multe pentru a reduce frecvența și intensitatea crizelor.