

PLÍCE - Cenná informace našich předků

Dobrá rada...

Když jsem byla malá a měla jsem horečku, tak mi maminka podkládala tři polštáře, abych poloseděla.

Ale tohle nás kdysi učili staří doktoři už na "zdrávce"!! A dnes---,neštěkne ani pes!!!

Nezapomeňte, třeba všem opakovat, opakovat, **že při infekci neležet na zádech**, ale stále se polohovat a také sodou bicarbonu - inhalovat!!!!

Přeposílám tento e-mail přesto, že jsem přesvědčená, že nám dříve narozeným již naši rodiče tloukli do hlavy, že jakmile máme horečku, musíme v posteli sedět, aby plíce visely, **abychom nedostali zápal plic**.

Alespoň mně to doma připomínali oba rodiče. Ale je pravda, že jsem to od doktora za celý život neslyšela, když to neví.

Mělo by se to dělat - podle mě - při jakékoliv infekci, když musíme ležet.

Protože to je problém toho, že plíce při ležení "leží zevnitř na zádech", nejsou správně prodýchnuté a hrozí zápal plic.

A potom je už takovéto dýchací cvičení na dvě věci....

Sama jsem to zažila před rokem, kdy jsem byla s prasečí chřipkou v nemocnici, a tam jsem dostala zápal plic.

Nikdo mi neřekl, ať se pořádně prodýchávám..... A jak dostanete zápal plic - tak to už potom zhluboka dýchat nejde, neudýchala jsem ani jídlo.... nastupuje kyslíková terapie...

Že plíce dýchají nejvíce "na zádech" to víme, proto i lékař nás "poslouchá" hlavně na zádech.

Takže vřele doporučuji všem poslechnout - nevíte, kdy se vám to může hodit....

Jak správně dýchat, abyste nedostali zápal plic, v době nemoci neležet na zádech je dobrá rada.

Proč to nevíme od našich doktorů...?????