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 přesvědčena, 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...?????

Ehariel - Czech elves database