

1 Ochrana před zlými bakteriemi a viry

Já jsem virus chřipky. Dneska jsem si zaskočil do kina. Je tu spousta lidí. Zkusím jich nakazit co nejvíc, když je ten únor a chřipková epidemie. CHI! CHI!



A jak to tedy vlastně je? To onemocníme, když nám jedna bakterie nebo virus vletí do pusy? Ne, naštěstí to nemají tihle padouši tak jednoduché. Záleží na tom, jak silné je tvé tělo a jak se dokážeš všem těmto nezvaným hostům bránit. V krvi máš celou armádu bojovníků. Říká se jim bílé krvinky. Ty vždycky vyhlásí doslova poplach a brání se proti bakteriím a virům hlava nehlava. Často vítězí. Někdy ale bohužel prohrají a ty pak musíš zalézt do postele s horečkou a někdy třeba i s obkladem na krku.



2 Když už jsme nemocní...

3 Léky



Na **bakterie** naštěstí většinou fungují léky. Říká se jim antibiotika. Ale pozor! Antibiotika v našem těle zabijí nejenom ty zlé bakterie, ale i ty hodné. Proto je dobré jíst zároveň s antibiotiky

hodně jogurtu nebo laktobacilů v tabletkách. Dostaneme tak hodně bakterie rychle do těla zpátky. Na **viry** naopak antibiotika nefungují, takže když se nakazíme chřipkou, musíme ji pěkně v klidu a teple přečkat v posteli. Kromě vitaminů, čaje s medem a trpělivosti na ni nic jiného nezabere.



- ...měli bychom zůstat pěkně v klidu v posteli. Naši bojovníci potřebují sílu vyhrát velkou válku.
- ...nesnažíme se snižovat teplotu, pokud není opravdu vysoká. Bakterie a viry nemají velké teplo rádi a zvýšená teplota je ničí.
- ...nechodíme nikam, kde je hodně lidí. Každý člověk vydechuje spoustu jiných bakterií a virů. Nechceme přece, aby se naše armáda prala ještě s dalšími nepřáteli.
- ...jíme ovoce a zeleninu, vitaminy pomáhají našemu tělu vyrábět neviditelné vojáky.
- ...čistíme si zuby hlavně po všem sladkém.

Skvělý film

Pokud se o bakteriích, virech a o válkách našeho těla s nimi chceš dozvědět víc, požádej rodiče, aby ti na YouTube pustili výtečný kreslený seriál Byl jednou jeden život.

