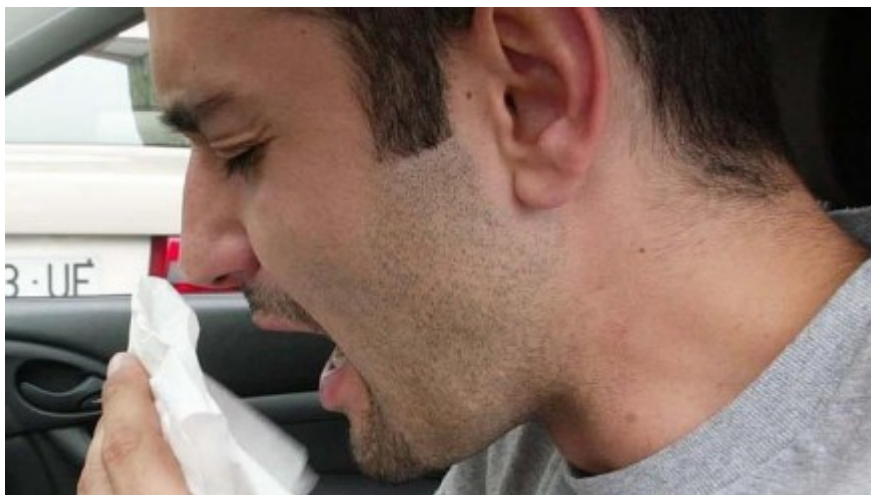


# AMB FEBRE STOP FUTBOL: DIFERENCIAR UNA GRIP D'UN REFREDAT



El primer pas és conèixer amb exactitud els nostres símptomes per poder distingir si patim una grip o un simple refredat. En funció d'aquest diagnòstic, podrem determinar si és aconsellable sortir a jugar a futbol, en el nostre estat.

## **Símptomes de grip**

La grip s'acompanya habitualment de dolor de coll i cap, febre alta, dolor en el pit, dolor d'esquena, esternuts ocasionals, dolor en articulacions i tos profunda amb esputs densos.

La grip mal tractada pot degenerar en una pulmonia. En cas que pateixis grip, el millor és escoltar el teu cos.

- **Si no tens febre** i bols anar a córrer segurament ho podràs fer, però **ha de ser un entrenament lleuger, suau i suportable i mai superior a uns 45 minuts**. La majoria de les vegades no escoltem el que diu el nostre cos i posem en risc la nostra salut.
- **Amb febre mai haurem de sortir a córrer o jugar a futbol**, ja que l'estat febril ens indica que la grip està molt avançada i en la seva etapa més virulenta. En cas extrem, exposar el nostre cos a

l'esgotament físic debilita el sistema immunològic, arribant a afectar el nostre cor i deixar-nos seqüeles d'una cardiopatia, o fins i tot donar lloc a un quadre més greu de **mort sobtada**.

- Si pateixes dolors de coll cap a dalt (sense febre sempre) l'exercici pot ser fins i tot recomanable.
- En canvi, si pateixes dolors en la zona de l'esquena i pulmons, zona lumbar o en articulacions, has de mantenir-te en repòs.

Si ens sentim cansats, dolorits, sense energia, amb tos profunda i sense força, no ho dubtis, no surtis ni a entrenar ni a fer un partit.

Els exercicis físics exigents i d'alta intensitat redueixen l'eficiència del sistema immunològic i per això estem més predisposats a un empitjorament de la malaltia. Al contrari, un exercici practicat de forma prudent i moderat, pot millorar i enfortir el nostre sistema immunològic.

I ho tornem a repetir donada la seva importància: **Amb febre està prohibit jugar a futbol o practicar qualsevol esport.**

### Síntomes de refredat

Per la seva banda, el refredat comporta mals de cap ocasionals, febre baixa ocasional, mal de gola i pit ocasionalment, esternuts repetits, dolors articulars suaus i dificultat per respirar pel nas amb gran producció de mucositat nasal.

Un refredat mal tractat pot evolucionar en sinusitis.

Si el que patim és un refredat, sabem que es tracta d'un virus mol més suportable i menys perillós que la grip. El refredat és una infecció més compatible amb la pràctica esportiva. Evidentment ningú es trobarà del tot bé amb un refredat, però sabent portar-lo es pot practicar, això si, sempre amb un ritme més suau tant en intensitat com en durada.

### Com podem prevenir la grip i el refreda

A continuació et deixem uns consells a tenir en compte per prevenir els estats gripals o de simples refredats i per què, d'aquesta manera, no hagi de reduir els treus entrenaments durant un temps llarg.

## ALIMENTACIÓ

- Augmentar la ingesta d'aliments "antioxidants".
- Mantenir una alimentació la més alcalina possible (espàrrecs, verdura de fulla verda, all, api, alvocat, bròquil...
- Complementar la dieta amb complements alimentaris: vitamina C, vitamina E i vitamina A o bé aliments rics en aquestes vitamines.

Tres remeis molt eficaços contra la grip en nivell alimentari a l'actuar com autèntics antibiòtics naturals són:

- **All**, prenent-lo cru com per exemple a enciams, ens reportarà grans beneficis, ja que els seus principals components, l'al·licina i el sulfur d'al·lil, mantindran allunyats del nostre organisme tant a microbis com a virus.
- **Ceba**, preses de forma habitual enciams o com beguda.
- **Llimona**, prenent-la de forma habitual com a beguda refrescant alcalina.

## HIDRATACIÓ

Mantenir un bon nivell d'hidratació:

- Prendre begudes isotòniques naturals, sense additius ni sucres refinats.
- Beure suc natural ric en vitamines.
- Beure aigua alcalina.
- Beure infusions de farigola i eucaliptus quan comencis a sentir els primers símptomes, els dos són poderosos desinfectants i expectorants.

## DESCANS

Donat el descans adequat deixant que el teu cos recuperi la seva vitalitat. Recorda que si ho portes al límit el teu sistema immunològic es debilitarà.