

4. Дихателна система

Дихателната система е предназначена за обмяната на кислорода и въглеродния двуокис в атмосферата в процеса на обмяна на веществата. Тази система непрекъснато и редовно обменя газове с външната среда така, че да се получи необходимият жизненоважен кислород и да се изхвърли от организма въглеродният двуокис, образуван при обмяната на веществата, като се осигурява на органите и на тъканите физиологична активност. Недостигът на кислород или натрупването на въглероден двуокис пречат на нормалната обмяна на веществата, а в по-сериозни случаи са заплаха за живота. Боровият прашец въздейства благоприятно на дихателната система в следните аспекти:

4.1. Профилактика на простудните заболявания

Постоянното приемане на прашец, богат на витамини и особено на витамин С, е прекрасна профилактика на простудните заболявания. Приемането на достатъчно количество витамини укрепва междуклетъчните връзки и спира проникването на простудни вируси, като засилва устойчивостта към простудни заболявания. Витамин С може да се окислява, да се разлага при нагряване и лесно се разтваря във вода. Затова при приготвянето на всекидневната храна в големи количества витамин С се губи. Употребяваният в натурален вид боров прашец има огромно преимущество за запазването на витамин С. Трудно е да говорим за заболяемост от простудни заболявания в онези региони, в които прашецът се употребява в големи количества. В ресторантите на страни като Нова Зеландия и страните от Южна Америка хората добавят в напитките си прашец също както се добавя захар в кафето. Във Франция прашецът се употребява като лекарство при простуда или при диария. Прашецът е признат като идеално средство за профилактика на простудните заболявания.

4.2. Възстановяване след пневмония

Главна причина за пневмонията се смята попадането на заразни частици от атмосферата или вдишването на частици, образувани и отделяни при кашлица или кихане на болни хора. Някои пациенти лесно понасят вирусното заразяване на горните дихателни пътища. При други вирусът заразява и нарушава целостта на слизестите мембрани на трахеята и, съответно, предизвиква бактериална инфекция. Освен това съпротивата на организма към вирусите може да бъде намалена от студ, умора, глад, алкохолно опиянение. Всичко това може да доведе до заболяване.

Пациентите, болни от пневмония, трябва да приемат богата на витамини храна. Както другите хранителни вещества, и витамините трябва да постъпват в организма балансирано. Особено много витамини трябва да се приемат в случаите, когато обмяната на веществата при болният от пневмония се ускорява заради висока температура, съпровожда се с кашлица и с отделяне на храчки, а левкоцитите са "заети" с унищожаването на бактериите, особено в белите дробове. Освен това хидролитните ензими, необходими за унищожаване на бактериите, и за спиране на възпалението на белия дроб, също се нуждаят от витамини. Недостигът на витамини предизвиква не само забавяне на лечение на възпалението в белия дроб, но се отразява и на имунитета. Приемането на боров прашец, богат на витамини, спомага за оздравяване на пациентите с възпаление на белия дроб.