

Podstawowa profilaktyka przeciwwirusowa, którą polecamy wszystkim, codziennie w okresie jesieni i wiosny

Wit. D3 (z Wit. K2Mk7) 4.000j 1x1, cynk Trio Aliness 1x1, NAC 500mg 1x1, Kwercetyna 250mg 1x1, Wit. C z bioflawonoidami 1,0 g 1x1. Podczas infekcji 2x1.

Dobre firmy to Aliness, ForMeds.

Można też popijać raz dziennie „herbatkę” z lukrecji (ostrożnie u osób z nadciśnieniem) lub z mniszka lekarskiego.

Bardzo ważne aby nie przegapić pierwszego momentu uczucia przechłódzenia lub „małego katarku”.

Wtedy należy płukać nos solą fizjologiczną 2-3x dziennie, gardło płukać stomatologicznym płynem antybakteryjnym z CPC, sprayem Viru Protect, propolisem, rozcieńczoną wodą utlenioną i inne wg własnych doświadczeń.

Wymoczyć nogi w gorącej wodzie. Wziąć na noc Aspirynę 500mg.

Medycyna chińska podpowiada, że aby pozbyć się uczucia ochłodzenia wewnętrznego należy pić „**chińską kawę**” 1x na noc kilka dni do powrotu do zdrowia. Najlepiej działa zastosowana od razu, gdy poczujemy wewnętrzne ochłodzenie.

Przepis: Nalać do rondelka 1 i 1/3 szklanki wody i postawić do podgrzewania. Dodać 2 łyżki mielonej kawy, 1/3 łyżeczki cynamonu, 5 goździków, imbiru na koniec noża.

Gotować 5 minut. Przecedzić i wypić gorące bez słodzenia.

Infekcja wirusowa

Jeżeli mimo to rozwinie się infekcja proponujemy przyjmować **amantadynę** (Amantix lub Viregyt K). Zalecenia zgodne z doświadczeniem Dr. Bodnara.

Faza wczesna bez ostrej dynamiki objawów: 4x1 tabl. czyli co 6 godzin 2-3 dni, potem 2x1 3-5 dni lub do ustąpienia objawów,

Faza ostra, dynamiczna: wziąć 1 tabl. za 2 godziny znowu 1 tabletkę, a potem 4x1 tabl. czyli co 6 godzin 2-3 dni, potem 2x1 3-5 dni lub do ustąpienia objawów,

Osoby starsze 3x1 tabl. 2-3 dni potem 2x1 tabl. do ustąpienia objawów (przeciwwskazania w ulotce leku).

Pomocne są leki przeciwalergiczne takie jak Loratadyna, Zyrtec, Allertec (katar, obrzęk nosa, kichanie) i Budesonid wziewny w przypadku duszności.

Nie należy korzystać z PARACETAMOLU, ponieważ obniżając poziom glutatnionu przedłuża infekcję !!! Paracetamol znajduje się w Coldrexie, Fervexie i Gripexie.