

# Mic ghid cu remedii naturale utile în prevenția infecțiilor respiratorii

## Protocol de suplimente utile în prevenție, suspiciune de expunere la virus, infecție în faza timpurie, ușoară și medie

### IMUNITATE

vitaminele A (25.000-50.000 UI/zi), D (2.000-20.000 UI/zi), C (3-10 g/zi), E (400-1.200 UI/zi), complex B-uri, mineralele zinc (50-100 mg/zi) și seleniu, as-tragalus, ciuperci medicinale: ganoderma, cordy- ceps, pro- și prebiotice, colostru, lactoferină.

### ANTIVIRALE, ANTIBACTERIENE

vitamina C (3-10 g/zi), andrographis, goldenseal, Scutellaria baicalensis (baicalin), echinacea, ghim- bir, propolis, Cistus incanus, fructe de soc, ulei de negrilică, extract de lemn-dulce, artemisinină.

### ANTIINFLAMATOARE

quercetină (1-2 g/zi), serrapeptază, curcumină (3-4 g/zi), melatonină (3-20 mg/zi).

### ANTICOAGULANTE NATURALE

serrapeptază, nattokinază.

### ANTIPIRETICE

fructe de soc, echinacea, salvie, brusture, coa- da-șoricelului.

### ADAPTOGENE

ashwagandha, rhodiola, ginseng.

### MUCOLITICE

N-acetil-cisteină.

### DURERI MUSCULARE

curcumină (3-4 g/zi), magneziu malat, boswellia, ca- taplasme cu varză, baie cu săruri Epsom (sare amară).

### DETOXIFIERE

colină, inositol, betaină, acid alfa lipoic, l-glicină, n-acetil-cisteină, vitamina C (3-10 g/zi), silimarină, anghinare și păpădie.

## DIGESTIE

enzime digestive, betaină HCl, pro- și prebiotice, fibre, l-glutamină.

## VITAMINE

A (25.000-50.000 UI/zi), D (2.000-20.000 UI/zi), C (3-10 g/zi), E (400-1.200 UI/zi), complex B-uri.

## MINERALE

zinc (50-100 mg/zi), seleniu.

## ANTIOXIDANȚI

seleniu, vitamina C, quercetină, extract de ceai verde (EGCG), curcumină, acid alpha lipoic, n-acetyl-cisteină, melatonină (3-20 mg/zi).

## AMINOACIZI

lizină, arginină.

## SUPPORT MITOCONDRIAL

acid alpha-lipoic, acetyl l-carnitină, d-riboză, coenzima Q10.

## ELECTROLIȚI

în special potasiu, calciu, magneziu.

## INSOMNII, ANXIETATE

melatonină (3-20 mg/zi).

## Substanțe dezinfectante utile pentru mâini și suprafețe

Acid hipocloros (0.018% HOCl, pH 4.4), alcool 70%.

## Ce trebuie să ai în casă?

### DISPOZITIVE MEDICALE

Oximetru, termometru, tensiometru, concentrator de oxigen (pentru pacienții cu grad de risc mărit).

### SUPLIMENTE OBLIGATORII

Vitamina D3, vitamina C, zinc, seleniu, andrographis, goldenseal, quercetină, serrapeptază, curcumină, melatonină, n-acetyl-cisteină, astragalus.

### SUPLIMENTE OPȚIONALE

scutellaria baicalensis (baicalin), extract de ceai verde (EGCG), boswellia, ashwagandha, cordyceps, ganoderma, ulei de negrilică, complex vitamine B, acid alpha lipoic, ginkgo biloba, vitamina A, silimarină, remedii homeopate (de ex. Arsenicum 30CH), vitamina E, extract din frunze de măslin, artemisinină, extract din lemn-dulce\*.

**\*Atenție:** se recomandă prudență la administrarea extractului din lemn-dulce în cazul persoanelor care au probleme cu tensiunea arterială. Lemnul-dulce poate favoriza creșterea valorilor tensiunii arteriale.

# Ponturi, „tips and tricks“ utile în prevenție și infecție

## INHALAȚII

vapori de alcool de 50 de grade (de exemplu, țuică fiartă cu cuișoare; se pune alcoolul pe o compresă și se inspiră 5 minute de mai multe ori pe zi), uleiuri esențiale (cuișoare, eucalipt, tea tree, tămâie, mentă, rozmarin etc.), abur fierbinte, acid hipocloros.



## GARGARĂ

apă cu sare foarte concentrată, betadină (diluată în apă la o concentrație de 0,15%; folosește timp de 2 minute), clătirea gurii cu 5-10 ml de țuică sau bitter de mai multe ori pe zi.

## NEBULIZARE

argint coloidal 10 ppm, apă oxigenată (diluată la o concentrație de 1,5% în apă distilată sau ser fiziologic), albastru de metilen\* (diluat în ser fiziologic la o concentrație de 0,1%; folosește 2,5 ml de două ori pe zi), glutatation, acid hipocloros.

## BADIJONĂRI ORALE ȘI NAZALE

betadină (cu ajutorul unor bețișoare cu vată se freacă ușor nările pe interior), propolis (spray), argint coloidal.

## CONDIMENTE ANTIVIRALE

se mestecă imediat după expunere și apoi de mai multe ori pe zi căței de usturoi, hrean sau cuișoare.

**\*Atenție:** albastrul de metilen nu trebuie administrat femeilor însărcinate, celor care au alergie la această substanță, celor cu deficiență de glucozo-6 fosfat dehidrogenază și celor cu afecțiuni grave ale ficatului și rinichilor.

# Măsuri esențiale de alimentație și stil de viață sănătos

## ALIMENTAȚIE

### 1. Consumă alimente antiinflamatoare!

#### ALIMENTE CURATE ȘI NEPROCESATE



#### CONDIMENTE ANTIVIRALE

#### SURSE DE OXID NITRIC

#### SURSE DE GLUTATION

#### ANTIOXIDANȚI



#### ELECTROLIȚI

carne, ouă, pește sălbatic bogat în omega 3, legume și fructe (cu moderație), grăsimi și uleiuri neprocesate (ulei de cocos, unt, ulei de măsline, grăsimi animale), lactate crude fermentate (cu moderație, dacă nu sunt alergii), supă de oase concentrată, legume fermentate în saramură, alune, semințe și nuci crude, cereale integrale, preferabil fără gluten (cu moderație).

usturoi, ceapă, ghimbir, hrean, cuișoare.

rucola, sfeclă-roșie, spanac, frunze verzi, frunze de coriandru și varză.

carne și lactate crude de la animale crescute pe pășune în mod tradițional, pește sălbatic, ouă, mure, sparaghel și alte legume verzi.

legume și fructe bogate în vitamina C (ardei, varză, legume cu frunze verzi, coacăze, roșii, kiwi, citrice etc.), astaxantină (somon sălbatic), vlăstari și mirodenii (scorțișoară, oregano, turmeric, ghimbir, cuișoare), glucozinolați (crucifere precum broccoli, conopidă etc.), alicină (usturoi, ceapă, sparanghel).

în special potasiu (avocado, spanac, kiwi etc.).

### 2. Redu alimentele proinflamatoare!

Zahărul din dulciuri, alimentele procesate, fast-food, băuturi carbogazoase, uleiuri și grăsimi procesate (margarină, ulei de floarea-soarelui, de porumb, de soia, rapiță etc.).

### 3. Hidratează-te corect!

Apă filtrată cu un filtru performant sau îmbuteliată, preferabil în sticle.

# STIL DE VIAȚĂ

## REDUCEREA STRESULUI

schimbă modul în care răspunzi la factori de stres, redu gândurile, emoțiile negative și frica, alege activități relaxante, care îți cresc buna dispoziție, evită știrile media care creează panică.

## EXERCIȚIILE FIZICE

sport sau drumeții în natură, grădinărit, înot, mersul cu bicicleta etc.

## CIRCULAȚIA LIMFEI

respirația profundă, hidratare, dușuri alternative calde și reci, sărituri pe trambulină sau cu coarda, masaj limfatic.

## EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

respirația abdominală, respirația 5-5-5.

## STIMULEAZĂ TRANSPIRAȚIA

sport, saună, ceaiuri cu proprietăți sudorifice (soc, tei, scoarță de salcie, isop, lumânărică, gălbenele, cimbru etc.).

## SOMN DE CALITATE

ideal ore de culcare la 22.00-23.00, 7-8 ore de somn.

## MASAJ TERAPEUTIC

## Reducerea factorilor de risc

Efectuează teste integrative și funcționale pentru a detecta din timp și a rezolva natural afecțiunile care te expun la risc ridicat de complicații în infecții virale

diabet, obezitate, boli cardiovasculare, hipertensiune, predispoziții la trombofilie sau alte tulburări de coagulare ale sângelui, infecții cronice respiratorii, boli autoimune.



### Disclaimer:

Informațiile prezentate în acest material servesc în scop educațional și informațional. Sub nici o formă, informațiile din acest material nu se substituie și nu exclud consultul medical. Pentru probleme medicale adresați-vă medicului dvs. curant.