

СПЕШНИ МЕРКИ ПРОТИВ КОРОНАВИРУС

АЛХИМИЯ НА ЗДРАВЕТО

ХРАНЕНЕ:

1. Колкото по-богата е диетата на животински мазнини, толкова по-предразположен е организма към коронавирусите и особено новият Коронавирус COVID-19 и неговите мутации. „Шиповете на неговата корона“ се захващат най-добре за мастните клетки, а когато мазнините от животински вид преобладават в организма, клетъчните стени на белодробните клетки се превръщат в „магнит“ за коронавируса.
2. **Най-рисковите животински мазнини**, които предразполагат организма към ретровирусите са тези от свинското месо.
3. **Ако се храните навън** (закусвални, домашна кухня, ресторанти и заведения за бързо хранене) уверете се, че хигиената е строго поддържана, че храната се приготвя и поднася с маски и ръкавици в чисти съдове и непрекъснато дезинфектирани помещения и повърхности.

ЛИЧНА ЗАЩИТА И ХИГИЕНА:

1. **Носете маска винаги**, когато сте на обществени места (дори и на улицата), а при необходимост и ръквизи (при отворени рани на дланите), **дори и да сте ваксинирани**.
2. **Ваксината** дава информация на организма, с която да преодолее възпалението при евентуално инфектиране, но **не предпазва от заразяване**.
3. Дори и да сте ваксинирани вие **може да се заразите** и да заразите, хората, с които сте в контакт
4. **Измивайте ръцете и лицето си обилно със сапун**, преди и след всяка смяна на средата, която посещавате.
5. Винаги носете със себе си и ползвайте **дезинфектант за ръце**, когато докосвате повърхности и предмети.
6. **Внимателно забърсвайте покупките и обувките си** с дезинфектиращ разтвор или спирт, когато се прибирате в къщи или в офиса.
7. **Дезинфектирайте редовно** (след всяко използване) дръжките на вратите, тоалетните, мивките, изтривалките (особено в офиса).

ДЕЗИНФЕКТИРАЩ РАЗТВОР: Само за повърхности! Не е подходящ за ръце.

1 с.л. белина в 500 мл студена вода, в бутилка с пулвезизатор.

БИЛКОВ КОКТЕЙЛ ПРОТИВ КОРОНА-ВИРУС:

- щипка Розмарин
- щипка Мащерка
- щипка Босирек
- щипка Джоджен

Билките се стриват на прах и се добавят при приготвяне на ястията (в зехтин, доматиен сос, супи). За приготвяне на чай – 1 ч.л. кипва в литър вода. Запарката се ползва и за инхалация.

Чай от Розмарин (3-5 чаши): убива 50% от Корона-вируса в организма за 24 часа.