

Va trimit ceva ce am primit aseara de la o prietena din Canada(romanca medic si naturopat)Poate va fi de folos

CORONAVIRUS- SFATUL NATUROPATULUI (postare lunga)

Abunda internetul , canalele TV, radio si tot ce citim astazi este despre Coronavirus :(

Nu mai insist asupra spalatului pe maini, pastrat distanta, evitat aglomeratia, etc..

Ceea ce doresc sa va spun (si probabil nu se spune pe nici un canal media) este:

CE SA NU FACEM!!!

In caz de febra NU va repeziti la anti-inflamatoare (Advil, Tylenol, Nurofen, Aspirina, Voltare, Diclofenac, Paracetamol, etc...)

Sa scadeti temperatura in mod artificial este o nebunie ! Indiferent de infectie, de cele mai multe ori , este o idee proasta.

In cazul Coronavirusului poate avea consecinte catastrofice. Va amintesc ca acest virus incepe prin a infecta nasul si gatul. Daca ramane in aceasta zona, NICI o problema, nu riscati nimic. Problemele incep cand acesta ajunge in plamani. Deci, prioritatea noastra este sa evitam acest lucru. De ce spun sa nu incercati imediat sa scadeti febra ? Febra este prima linie de aparare a organismului impotriva oricarei infectii iar in cazul corona , a propagarii virusului in plamani.Virusii nu rezista la temperaturi ridicate iar corpul nostru (o masinarie atat de inteligenta, stie acest lucru) si isi prepara linia de aparare.

⚠ ⚠ Ce se petrece cand luam anti-inflamatoare (si anti-hipertensive de altfel) ?

Cum spuneam, Coronavirusul se inmulteste in plamani legandu-se un un receptor numit, enzima de conversie ACE2 . Daca consideram corpul uman ca o casa si coronavirusul ca un hot, atunci enzima ACE2 este manerul de la usa care ii permite acestuia sa intre in casa.

In plus++

Va epuizeaza rezerva de glutatation! ori acesta este " seful anti-oxidantilor" care permite altor vitamine cruciale, ca vitamina C si E sa isi indeplineasca pe deplin rolul, dar mai ales, glutatationul este utilizat de sistemul respirator in protectia celulelor sanatoase impotriva efectelor inflamatorii. De altfel, acetylcysteina (NAC) creste rezerva de glutatation si fluidizeaza bronhiile , protejand plamanii.



CE SA FACEM ?

- Alimentati-va corect - EVITATI zaharul. Acesta pur si simplu anuleaza apararea imunitara. Mancati cat se poate de lejer (saturati-va doar 90%, cum spun japonezii) :)
- Dormiti suficient - Opriti tampenia de televizor si incetati sa va umpleti mintea cu toate stirile alarmiste .
- Faceti o activitate fizica moderata - este cea mai buna solutie anti-stres. Nu e momentul sa faceti un maraton sa sa rupeti fiarele la sala. O plimbare este ideala.
- VITAMINA D! nu continesc sa va spun despre cat de carentati suntem in Vitamina D. Este demonstrat stiintific eficacitatea acesteia in infectiile respiratorii. In luna martie suntem deja pe minus . Intr-o postare

anterioara am spus cum va calculati necesarul. In lunile de iarna eu iau 5000 UI/zi. Vara 3000 UI/zi.

- Un complex de multivitamine de calitate si care contine o cantitate suficienta de vitamina C, de vitamina E naturala si de zinc. Zincul este un anti-viral foarte puternic.

Personal, le iau in permanenta (de-a lungul anului si nu doar in situatie de pandemie)

De ce vitamina C ? - nu doar ca apara impotriva infectiilor insa lupta impotriva oxidarii excesive a plamanilor.

Vitamina E - Aceasta este recunoscuta pentru intarirea sistemului imunitar- (stim ca persoanele in varsta au sistemul in deficit). In plus, este o vitamina vitala pentru sanatatea plamanilor, cu conditia sa o alegeti naturala si de buna calitate.



- Si ca un moment placut , preventiv relaxati-va cu un tisane de cimbru + cu 1/2 lamaie stoarsa + miere daca doriti.

Pentru persoanele vulnerabile-in plus de cele spuse mai sus:

Faceti o cura de propolis de macar 3 saptamani (400 mg dimineata, 400 mg seara). Propolisul este unul din cele mai puternice anti-virale care exista.

Utilizati ulei esential de Ravintsara (camforul de Madagascar) sau cel de Dafin roial; aplicati 2 picaturi pe ante-brat sau la incheieturi , fara sa frecati.

Foarte rar ca aceste uleiuri sa aiba reactii adverse, dar preventiv , incepeti cu 1 picatura.

Faceti o cura de macar 2 luni cu Quercetina. (va recomand 500 mg/zi preventiv - 1000 mg/zi daca sunteti infectat). Este un anti-viral foarte puternic si unul din " super-nutrienti" care va ajuta si protejeaza impotriva a aproape toate bolile: imbatranire, cancer, Alzheimer, hipertensiune... fara nici cel mai mic efect indezirabil.

Nu doar ca e foarte eficace dar este si un bronho-dilatator natural si pretios contra inflamatiei pulmonare. Rezultatul : cercetatorii canadieni sunt convinsi ca Quercetina este substanta cea mai promitatoare contra noului virus .(vezi video)

●● Ma vad obligata sa repet: NU PANICATI.

Daca sunteti tinar, nu fumati, nu suferiti de boli cronice- nu riscati nimic. Prioritatea voastra este sa evitati contaminarea persoanelor vulnerabile , persoanele in varsta si care sufera de: boli pulmonare, boli cardiace, hipertensiune, diabet, cancer, imuno-deficienti (ex. urmare a unei grefe de organe)

As putea sa va vorbesc de multe alte substance eficiente in intarirea sistemului imunitar (probiotice, echinacee, ciupercile shiitake, socul - sambucus nigra) inasa prefer sa ma opresc la cele mai simple si esentiale si nu uitati: orice stare de panica, de stres duce la pierderea masiva a vitaminei C, asa ca, primul gest - Inchideti televizorul.



Cu drag pentru voi,
Liliana Cernat, Naturopat ND