

Ο δεκάλογος της πρόληψης του κορωνοϊού

1. Νηστεία (κατά προτίμηση χωρίς υδατάνθρακες → ζυμαρικά, πατάτες, ψωμί, ρύζι και γλυκά) ως το Πάσχα
2. Άσκηση στον ήλιο (περπάτημα 45 – 60 λεπτά την ημέρα)
3. Σωστός ύπνος (κατάκλιση νωρίς το βράδυ, έγερση με την ανατολή)
4. Διατήρηση ψυχικής ηρεμίας – ευφροσύνης, να μην έχετε φόβο στην ψυχή σας (μελέτη Harvard από 1940 που συνεχίζεται ως τώρα και αποδεικνύει ότι η ψυχική υγεία είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας της άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού)
5. Προληπτικός αιματολογικός έλεγχος με την καθοδήγηση του προσωπικού σας γιατρού
6. Βιταμίνη D (4000 IU την ημέρα ή 25.000 μονάδες μία φορά την εβδομάδα σε ηλικίες άνω των 18 ετών – σε μικρότερες ηλικίες 2.000 μονάδες την ημέρα)
7. Ψευδάργυρος 50 mg (1 το μεσημέρι στη διάρκεια του φαγητού)
8. Προβιοτικά (εξατομικευμένη πρόσληψη)
9. Φακελάκι Trebon N (1 φακελάκι σε μισό ποτήρι νερό 2 φορές την ημέρα)
10. Κουρκουμίνη με πιπερίνη (1 την ημέρα νηστικός)

Βοηθάει πολύ να καταναλώνετε καθημερινά χυμό ρόδι και να παίρνετε βιταμίνη C από τροφές, να είστε χαρούμενοι και σε περίπτωση εμφάνισης οποιουδήποτε συμπτώματος άμεση επικοινωνία ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΤΙΓΜΗ με τον προσωπικό σας γιατρό.

Αυτή η πρόληψη συν Θεώ προστατεύει.

Με αγάπη

παιδίατρος Πασχάλης Καλκασίνας