

Jak zredukować ryzyko zarażenia wirusem i wzmocnić odporność

dr Joanna Barczyńska, „Nasz Dziennik”, nr 65 (6723), 18 marca 2020 r., str. 16

Jak zredukować ryzyko zarażenia wirusem i wzmocnić odporność

Aby ograniczyć ryzyko infekcji koronawirusem

warto oprócz ogólnego wzmocnienia odporności, jak pokazuje raport dr Fredericka R. Klennera, **spożywać dużą dawkę witaminy C.**

W ramach profilaktyki witaminę C należy przyjmować ok. 1 g dziennie. Rozpuścić ją w wodzie i pić w kilku dawkach co 2 godziny w ciągu dnia. Warto zabrać przygotowaną witaminę C do pracy czy szkoły, np. rozpuścić ją w termosie w ciepłej, ale nie gorącej wodzie. Pierwszą dawkę należy przyjąć przynajmniej godzinę przed wyjściem.

Często myć ręce w ciepłej wodzie z użyciem mydła (przez 30 sekund) lub dezynfekować je środkami z 75-procentowym alkoholem.

Pić więcej gorącej wody.

Omijać w miarę możliwości centra handlowe, komunikację miejską, zatłoczone pomieszczenia, skupiska ludzi, ograniczyć wyjazdy i spotkania towarzyskie.



W razie infekcji pozostać w domu.

(Nie zaraża się innych i samemu wraca się do zdrowia). Wygrażać się w łóżku i spowodować wypacanie się (założyć czapkę na głowę, szalik na szyję, polar, ciepłe legginsy i skarpety, przygotować bawełnianą odzież na zmianę). Organizm produkuje wtedy przeciwwirusowe interferony. Pić 2-2,5 litra dobrze ciepłych, niesłodzonych płynów.

Dawkę witaminy C u dorosłych w infekcji zwiększyć do 3-4 g na dobę, a u dzieci po 10. roku życia podać połowę tej wartości.

Aby zwiększyć wchłanianie, korzystnie jest łączyć wodę z witaminą C z niesłodzonym sokiem (np. z sokiem z dzikiej róży, malin czy pigwy). Zastosować można przez ok. 7 dni tran z wątroby rekina z dużą zawartością skwalenu i alkilogliceroli – niezależnie od posiłku – które stymulują układ odpornościowy.



Aby wzmocnić odporność organizmu, należy:

- spożywać profilaktycznie witaminę C
- wysypiać się
- nie przemęczać organizmu
- spożywać rozmiążdżony czosnek (np. z awokado i cytryną lub kwasem z ogórków, z kaszą lub ziemniakami), zagotowany starty imbir z ciepłą, lecz nie gorącą wodą, cytryną i miodem, np. manuka (zawiera silnie działający metylglioksal)
- przyjmować selen i cynk w różnych porach dnia
- witaminę D 2-4 tysiące jednostek na dzień, u dzieci 500-1000 jednostek na dzień
- Jod: 1-2 krople płynu Lugola na szklankę ciepłej wody (płyn Lugol nie powinien przyjmować osoby z nadczynnością tarczycy).

Opracowała dr Joanna Barczyńska

