

Pokyny

1. Časté umývanie rúk
2. „Nedotýkať sa tváre rukami“
3. Kloktať 2x denne teplú slanú vodu. Vírusu trvá približne 2-3 dni po prvej infekcii v krku, alebo nosných dutinách, aby sa šíril a ukázali sa charakteristické symptómy. J
4. Jednoduché kloktanie zabraňuje šíreniu vírusu. Svojim spôsobom má kloktanie slanou vodou rovnaký efekt na zdravého jedinca, ako má vakcína na infikovaného. Nepodceňte tento jednoduchý, lacný, a mocný preventívny spôsob.
5. Tak ako v bode 3, čistíte si nosné dierky teplu slanou vodou aspoň 1x denne. Nie každý vie tieto veľmi vhodné jogové praktiky – čistiť si nosné dutiny, ale poriadne sa 1x za deň vysmrkať a vyčistiť nosné dierky tampónmi namočenými v teplej slanej vode.
6. Posilnite si imunitu potravinami bohatými na vitamín C. Pokiaľ ich musíte nahradiť tabletami, uistite sa, že obsahujú zinok, ktorý napomáha vstrebávaniu vitamínu C.
7. Pite toľko teplých nápojov, koľko len môžete – čaj, kávu, atď. Pitie teplých nápojov má rovnaký účinok ako kloktanie, ale v opačnom smere. Vymývanie šíriaci sa vírus z krku do žalúdka, kde nemôže vírus prežiť, šíriť sa, ani nijak škodiť.
8. Každých 15 minút sa napite aspoň niekoľko dúškov vody. PREČO? Aj keď sa vírus dostane do úst – pitná voda, alebo iné tekutiny ho spláchnu dolu pažerákom do žalúdka. Akonáhle je v žalúdku - vaše žalúdočné kyseliny vírus usmrčia.

Ak nebudete pravidelne piť dostatok vody ---- vírus môže preniknúť do priedušiek a do pľúc. To je veľmi nebezpečné.

Odborníci poskytujú jednoduchý návod na samovyšetrenie, ktoré môžeme robiť každé ráno:

Zhlboka sa nadýchnite a zadržte dych na viac ako 10 sekúnd. Ak úspešne vydržíte bez kašľa, nepohodlia, dusenia sa alebo stiesnenosti atď. dokazuje to, že pľúca nie sú postihnuté fibrózou, čo v podstate znamená, že nie ste infikovaný.