

Μικρές συμβουλές για δυνατότερο ανοσοποιητικό

/ [Επικαιρότητα](#)



Επειδή ο νέος κορωνοϊός έχει ταλαιπωρήσει και εξακολουθεί να ταλαιπωρεί όλους μας (άλλους λιγότερο και άλλους πολύ περισσότερο), με κάθε σεβασμό στους ασθενείς και φυσικά όχι προς αντικατάσταση ιατρικής θεραπείας, παραθέτουμε μερικές συμβουλές ενδυνάμωσης και θωράκισης του ανοσοποιητικού μας.

Πώς θωρακίζουμε τον οργανισμό μας;

1. Βιταμίνη C-1000
2. Βιταμίνη E (E)
3. Βιταμίνη D ή 15-20 λεπτά στον ήλιο (καλύτερα από τις 10:00 έως τις 11:00 π.μ.)
4. Γεύμα αυγών μία φορά την ημέρα (για όσους δεν νηστεύουν αυτή την περίοδο).
5. Ύπνος 7-8 ώρες
6. Με 1,5 λίτρα νερό καθημερινά
7. Ζεστά και όχι κρύα γεύματα.

Επίσης, βοηθούν οι αλκαλικές τροφές που είναι πάνω από το επίπεδο οξύτητας του ιού, ενώ βοηθάει πολύ το νερό με λεμόνι και το τσάι με θυμάρι, η εχινάκεια, η

πόσιμη πρόπολη και ο ψευδάργυρος.

Αλκαλικές τροφές είναι οι:

- Μπανάνες - 5,5 pH
- Πράσινο λεμόνι - 9,9 pH
- Κίτρινο λεμόνι - 8,2 pH
- Αβοκάντο - 15,6 pH *
- Ανανάς - 12,7 pH *
- Κάρδαμο - 22,7 pH
- Σκόρδο - 13,2 pH
- Πορτοκάλια - 9,2 pH
- Μάνγκο - 8,7 pH *
- Μανταρίνι - 8,5 pH *