



COVID-19

ЧТО ДЕЛАТЬ?

409 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА

12 ИМБИРНЫХ ТЕСТОВ

13 ОПАСНЫХ ОШИБОК

КИЕВ 2020

12+

Борис Скачко

COVID-19: Что делать?

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Скачко Б. Г.

COVID-19: Что делать? / Б. Г. Скачко — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Коронавирус COVID-19 (2019-nCov) — новая очень опасная коварная вирусная инфекция. Рекомендации изложены в книге популярно, но на научной основе. Учитывая и правильно применяя 12 имбирных тестов вы сможете избежать 13 опасных ошибок! А правильно используя 409 полезных советов диетолога Скачко Бориса смогут правильно подготовиться все. Особенно 20 групп высокого риска! И восстановиться после болезни. Книга не пособие для самолечения. Но будет полезна врачам различных специальностей. А также каждому человеку. Который хочет жить лучше и дольше! Хотите лечиться более правильно? Отправьте книгу вашему семейному доктору! Хотите не заболеть в начале пандемии? Когда опасность вируса максимальна? Отправьте книгу родственникам, друзьям, коллегам по работе. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Скачко Б. Г., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Пролог

Опасный коронавирус COVID-19 на планете уже появился. По оценкам специалистов продолжаться пандемия будет несколько лет. Вирус изменил не только мировой экономический порядок. Но и должен изменить ваше отношение к своему здоровью. Чем выше уровень здоровья – тем больше шансов выжить в случае заболевания!

Оптимистический прогноз? Остановить пандемию может иммунитет у 20-30% жителей планеты! Это минимально необходимое условие.

Пессимистический прогноз? Должно выздороветь с иммунитетом 60-70% населения в каждой стране! Только тогда эпидемиологи откроют границы! Вторая волна пандемии в Китае тому подтверждение!

Поэтому нужно правильно и вовремя изменить свой образ жизни.

Можно получить иммунитет после болезни!

Но! Сегодня очень высокая смертность! Врачи еще не научились правильно лечить эту инфекцию! И эффективных препаратов также пока нет!

Иммунитет может дать вакцинация.

Но! Пока эффективной вакцины нет! И к вакцинации нужно знать: как правильно подготовить свой организм?

Что вам предлагаю я? Правильно проводить профилактику! И если заболеть? То заболеть максимально поздно! Когда опасность вирусной инфекции резко уменьшится! И правильно проводить лечение!

Также я предлагаю заболеть правильно! Чтобы перенести опасную инфекцию в легкой форме! Без угрозы для вашей жизни!

Чтобы предупредить опасные осложнения со стороны органов дыхания мало носить маску! Нужно знать: как правильно дышать! Особенно если вы темпераментный человек, мужчина, холерик или сангвиник!

Как предупредить опасные осложнения со стороны органов пищеварения? Мало носить перчатки! И термически обрабатывать пищу. Нужно знать: как правильно питаться (5, 11)! Коронавирус можно убить в желудке! Или в тонком кишечнике! И заболевание не будет!

Эта и другая полезная для вашего здоровья информация в этой книге.

Вирус находится в окружающей человека среде. Может попасть в ваш организм от другого человека. А может передаваться, например, летучими мышами. Или через некоторые продукты питания, блюда и напитки! И вызывать опасные для жизни нарушения со стороны органов дыхания и пищеварения.

Но!

Вы знаете, что коронавирус можно не пропустить в организм? И предупредить опасное для жизни заболевание.

Очень важно не заболеть в начале пандемии! Когда смертность обычно более высокая! А врачи еще не знают: как и чем лучше лечить!

А также можно вовремя укрепить иммунитет. В случае заболевания важно правильно выполнять рекомендации врача.

Чтобы вылечить вирусную инфекцию без осложнений нужно знать:

- как укрепить иммунитет и правильно подготовиться к вирусной инфекции;
- основные меры профилактики инфекции;
- первые признаки опасной вирусной инфекции;
- первая помощь при заболевании.

Что делать, когда появится эффективная вакцина от коронавируса? Чтобы получить иммунитет после введения вакцины необходимо использовать полезные совет диетолога:

1. Правильно подготовить свой организм к вакцинации. Учитывая пол, возраст, уровень здоровья, образ жизни (6,8).

2. Применять средства, способствующие более активной выработке иммунитета после введения вакцины.

3. Как минимум 1 месяц до введения вакцины активнее заниматься профилактикой. Чтобы оставаться здоровым.

4. Как минимум 1 месяц после введения вакцины способствовать правильной выработке иммунитета. И продолжать активную профилактику заболеваний.

В случае, если вы не можете попасть на лечение в госпиталь нужно знать:

- особенности лечения в домашних условиях;
- особенности правильного питания в зависимости от основных проявлений болезни;
- признаки правильного лечения;
- первые признаки опасных для здоровья осложнений (2);
- признаки опасных для жизни осложнений (2).

После окончания заболевания важно знать:

- как укрепить иммунитет после вирусной инфекции (2, 4);
- как восстановить возможности организма;
- как предупредить повторное заражение.

Иными словами, возвращаетесь к началу книги. Просто сегодня считается, что иммунитет после перенесенной инфекции в организме вырабатывается неустойчивый. И возможно повторное заражение. И новое заболевание.

Зачем нужна вам эта книга?

В этой книге вы найдете средства и методы повышения иммунитета. Особенно к вирусным инфекциям. У каждого человека должен работать специфический иммунитет и неспецифический иммунитет.

Как повысить специфический иммунитет? Нужно правильно провести вакцинацию. Несколько хуже если приобретенный иммунитет после перенесенной вирусной инфекции.

Как повысить неспецифический иммунитет? Нужно улучшить уровень здоровья в целом. Что позволит с наименьшими потерями подготовиться к любой комбинации вирусов во время эпидемии или пандемии. Более того, одновременно вы можете снизить и другие риски для вашего здоровья и вашей жизни.

Иными словами, в этом случае не имеет значения: вы заболели или нет. Правильная подготовка позволит вам жить лучше и дольше.

Все мероприятия для повышения иммунитета необходимо проводить в зависимости от исходного уровня здоровья. С учетом взаимосвязи в развитии многих заболеваний дыхательной системы, печени, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. А также необходимость рациональной коррекции в период подготовки к эпидемии.

Также нужно знать основные типичные ошибки, допускаемые при лечении. И возникающие вследствие этих ошибок ближайшие и отдаленные осложнения. В книге описаны меры профилактики возможных осложнений при тяжелом протекании вирусной инфекции.

Использование предложенных и проверенных временем рекомендаций позволит не только качественно подготовиться к эпидемии. Но и в случае заболевания вылечить без осложнений.

Чем опасен коронавирус COVID-19?

Какие самые опасные нарушения со стороны органов дыхания! Может развиваться респираторный дистресс синдром! Что это такое? Это несколько сотен очагов пневмонии с нарушением вентиляции легких. И быстро развивающейся острой дыхательной недостаточностью!

И человек любого возраста с любым исходным уровнем здоровья может умереть в течение нескольких часов! Когда дыхательная поверхность легких площадью 130 м² уменьшается до критически малой величины. И человек без аппарата искусственного дыхания умирает!

И ребенку понятно, что если не подготовить дыхательную и сердечно-сосудистую систему шансов вылечиться и выжить еще меньше! Просто путь до критической точки будет короче!

Какие самые опасные нарушения со стороны органов пищеварения? Развивается эрозивно-язвенный некротический энтероколит. И человек умирает либо от сепсиса (заражение крови), либо от кровотечения из кишечника! Либо от присоединившегося респираторного дистресс синдрома.

Вы когда-либо лечили рану на коже? А теперь представьте, что таких ран и язв очень много. И язвы находятся на площади 1300 м². А вы не можете нанести лекарство непосредственно на каждую язву!

Какой более редкий вариант? Токсическое поражение печени и почек, сердечной мышцы. С резким нарушением свертывающей системы крови (тромбоцитопения) и высоким риском кровотечений и тромбозов! Чаше сопровождается первичное поражение коронавирусом кишечника.

Что такое коронавирусная инфекция?

Это острое вирусное заболевание. С относительно коротким инкубационным периодом. После заражения и до появления первых признаков проходит от 2 до 14 дней. В среднем – 10 дней. Однако есть сведения, что инкубационный период может быть и 3 недели!

Чем меньше времени от момента заражения до первых клинических признаков инфекции? Тем опаснее для вас.

Полезный совет диетолога. Чем короче инкубационный период – тем более полезна для вас эта книга!

Основной источник инфекции сегодня? Это больной человек. А также летучие мыши. Что будет, если произойдет новая мутация вируса? Переносчиками инфекции могут быть любые теплокровные животные и птицы!

Как минимум 2 мутации вируса уже состоялись.

1 мутация – и вирус преодолел барьер между летучей мышью и человеком.

2 мутация – и коронавирус стал передаваться от человека к человеку.

По основному механизму передачи вируса это воздушно-капельная инфекция. Передается при близком контакте с больным человеком или животным. Чаше всего расстояние для заражения до 2 метров.

А также вирус может передаваться фекально-оральным путем. Через контакт с зараженными вирусами предметы. А также опасны не прошедшие адекватную тепловую обработку продукты питания и напитки.

Иными словами коронавирус перемещается в частицах слюны или пыли. И легко передается при непосредственном контакте, разговоре. И вы знаете того, кто вас заразил инфекцией. Если не применяли перечисленные в книге способы защиты!

На расстоянии до 5-7 метров вирус может распространяться при кашле, чихании. И вы также по характерному звуку (лающий кашель) легко можете определить источник инфекции. И постараться удалиться от него!

В замкнутом не проветриваемом помещении (автомобиль, самолет, лифт и т. п.) вирус может некоторое время находиться в воздухе. До 3-х часов сохраняется опасность! В этом случае у вас заболевание может развиваться без видимой причины. Если вы не знаете, как себя правильно вести в этих условиях!

Полезный совет диетолога. Вначале нужно надеть маску на себя и близких вам людей. А потом – на источник инфекции. Если он есть.

Входные ворота инфекции – слизистая оболочка верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта. В клетках эпителия происходит размножение вирусов.

У детей чаще всего проходит с небольшим нарушением общего самочувствия. А после полового созревания становится более опасной. Особенно – для мужчин. А также имеющих почтенный биологический возраст. Особенно со стороны сердечно-сосудистой системы.

Коронавирусная инфекция сопровождается развитием более выраженной общей интоксикации, чем многие другие вирусные инфекции. На фоне высокой лихорадки. Или повышения температуры выше 38°C.

Заражаемость – почти 100%. Иными словами, почти каждый не защищенный контакт с больным человеком или животным, зараженными предметами или продуктами питания может закончиться заболеванием.

Иммунитет после заболевания нестойкий. Потому эта книга вам нужна будет всегда. Какой будет иммунитет после вакцинации неизвестно. Поэтому возможно повторение заболевания.

Полезный совет диетолога. У вас есть выбор: дождаться и вводить вакцину. Или быть готовым правильно лечить в случае заболевания.

Предотвратить заболевание возможно лишь при условии правильной вакцинации. И при соблюдении мер индивидуальной и коллективной профилактики.

Полезные советы диетолога: чем закончится лечение коронавирусной инфекции?

Результат лечения коронавирусной инфекции зависит от баланса 6-ти сил:

1. От знания и выполнения мер профилактики.

Зачем нужна профилактика, если вероятность заболевания очень высока? Нужно знать законы вирусологии! При появлении нового вируса он более опасен в самом начале эпидемии. И со временем обычно теряет свою патогенность. Потому имеет огромное значение: заболеть в начале или в конце эпидемии!

2. От уровня иммунитета, который вы создали.

Правильно используя предложенные в этой книге рекомендации вы можете подготовить свой организм к встрече с опасной вирусной инфекцией.

3. От используемых средств и методов для уменьшения попадания вирусов и микроорганизмов в организм.

Чем больше информации об инфекции – тем больше шансов вылечить без осложнений. Новая полезная информация поступает каждый день.

4. От патогенности вируса.

Как правило, по мере развития эпидемии патогенность вируса снижается. И первым заболевшим значительно сложнее выздороветь.

5. От правильного лечения в госпитале или в домашних условиях.

Каждый новый больной – это опыт для врачей. Который переносится на следующих пациентов.

6. От правильного завершения вирусной инфекции и восстановления иммунитета.

После инфекции обязательно нужно максимально возможно восстановить организм. Чтобы он был готов к новым инфекциям и заболеваниям.

При наличии сопутствующих заболеваний вирусная инфекция протекает тяжелее, с развитием осложнений.

Каждая болезнь отражает исходно низкий уровень здоровья и иммунитета. И не только требует от вас вносить коррективы в образ жизни. Но и создает определенные сложности в лечении.

Короткий инкубационный период показывает, что вам достался более агрессивный штамм вируса. И заболевание может протекать очень тяжело.

Иными словами, вам необходимо более интенсивное лечение! А изменить равновесие в случае заболевания в вашу пользу можно качественной целенаправленной предварительной подготовкой.

Почему в разных странах диаметрально противоположное отношение к инфекции?

Правильный ответ зависит от того, о какой коронавирусной инфекции идет речь. Семейство из 20 коронавирусов всегда было в окружающей человека среде. И чаще всего эти вирусы вызывали не опасные для жизни изменения у детей. Крайне редко заканчивающиеся опасными осложнениями.

И когда эксперт делает вывод: не волнуйтесь? Чаще всего речь идет именно об этих коронавирусах!

Но!

Когда в Китае в 2002/3 году была вспышка SARS. И из почти 50 000 заболевших около 5000 умерло? Вирусологи всего мира напряглись! Когда Китай сумел локализовать инфекцию? Все расслабились. В тот раз мировой порядок не нарушился.

Какое отношение к COVID19? Двойственное. На старте эпидемии 2 коронавируса. И мнение экспертов в каждой стране зависит от того, какой вирус в большей мере распространен.

Если вирус в большей мере любит вызывать заболевание в начальных отделах дыхательной системы? У большинства идет легкое течение инфекции. Или даже бессимптомное. И можно как обычный грипп проводить лечение в домашних условиях. Выполняя рекомендации из этой книги предупреждать осложнения. И выйти из болезни с иммунитетом.

Но!

Только к этому штамму коронавируса! Что делать с учетом того, что перекрестный иммунитет отсутствует?

Полезный совет диетолога. Расслабляться не стоит! Потому что в следующий раз придет более опасный вирус! А к нему у вас иммунитета нет.

Что произошло в Италии, Испании, Франции, Великобритании? На старте была допущена стратегическая ошибка! Решили, что пришел не опасный коронавирус. И с ним можно справиться без карантина. А темп развития эпидемии система здравоохранения не выдержала. Причем, далеко не самая плохая система здравоохранения!

Более того. Кроме масок и перчаток есть и другие эффективные и проверенные профилактические меры. Перечисленные в этой книге полезные советы.

Что будет, если их использовать? Можно резко снизить заболеваемость! И уменьшить опасные для жизни варианты развития инфекции!

В этом случае можно:

Либо приобрести иммунитет после болезни.

Либо дождаться когда снизится патогенность вируса.

Либо дождаться эффективной вакцины.

Либо дождаться, когда врачи научатся лечить инфекцию без осложнений.

Либо дождаться, когда появятся эффективные препараты.

Вакцинация: преимущества и недостатки

Вакцинация – безусловно, самый надежный способ усилить специфический иммунитет. И защититься от любой инфекции. Но эффективная вакцина от коронавируса пока разрабатывается.

После эффективной вакцинации иммунитет обычно появляется через 2 недели. А достаточной силы становится примерно через 4 недели. И сохраняется как минимум несколько месяцев.

На сегодня испытывается вакцина в США.

Но!

Вакцина требует повторного введения! Значит, эта вакцина обладает слабой иммуногенностью. Поэтому важно: как вы подготовите свой организм к вакцинации. И в каких условиях будет вырабатываться иммунитет.

Преимущества вакцинации.

Вы заблаговременно получаете защиту от тех вирусов, к которым она проведена. Что будет, если заболевание развивается после правильно проведенной вакцинации? Тогда инфекция проявится в легкой форме. С минимальной вероятностью осложнений.

Что делать, если вы сделали вакцинацию правильно?

Полезный совет диетолога. Можете другим профилактическим средствам уделять меньше внимания.

Недостатки вакцинации.

К вакцинации необходимо правильно подготовиться. Однако введение вакцины – это лишь первый шаг! Это достаточное условие для выработки надежного иммунитета.

Но!

Не единственное. Вакцинация лишь создает возможность для выработки иммунитета. А многое зависит от того, в какой организм вакцина попала. Что происходило за 1 месяц до введения вакцины. И что происходит минимум 2-3 недели после вакцинации.

Но!

У иммунной системы каждого человека есть предельные возможности!

1. Обеспеченные вашим сбалансированным рационом питания.
2. И ограниченные способностью пищеварительной системы полноценно переваривать белковую пищу без метеоризма.
3. А также возможностями печени перерабатывать пищу (11).
4. А также возможностями кардиореспираторной системы доставить все необходимое в иммунную систему.
5. А также дозированным раздражением вашей иммунной системы!

Если все эти условия выполняются одновременно? У вас после вакцинации будет максимально возможный иммунитет?

Полезный совет диетолога. Вакцинацию в любой момент можно проводить лишь абсолютно здоровым людям. В этом необходимо предварительно убедиться. И быть уверенным, что на протяжении ближайшего месяца после вакцинации вы будете оставаться здоровым.

Полезный совет диетолога. У вас должно отсутствовать острое заболевание. Либо обострение хронического заболевания.

Что будет, если вакцинацию проводить на фоне обострения болезни? Острое либо хроническое заболевание быстро вылечить не получится. А нужный иммунитет от собственно вакцинации вы не получите. Вместо иммунитета к вирусам возможны аллергические реакции и дополнительное ослабление иммунной системы!

Полезный совет диетолога. У вас должна быть хорошая работа печени. Очень редко нарушение функции печени проявляется болью в правом подреберье – до 5% людей.

Значительно чаще на нарушение работы печени указывают:

– повышенная раздражительность;

- повышенная утомляемость;
- утренняя или «печеночная» лень;
- гипотония (сниженное артериальное давление);
- варикозное расширение вен;
- угревая сыпь на коже;
- немотивированные боли в области сердца;
- периодические головные боли в лобно-височной области, мигрень;
- тошнота;
- горечь во рту;
- запоры (отсутствие ежедневного стула до 8 часов утра) и пр.

Это малые признаки нарушения работы печени!

Реально нарушена работа печени, когда уровень глюкозы натощак более чем 4,5 ммоль/л! Или в другой системе измерения 90 мг%. У вас уже есть инсулинорезистентность печени. И вы кандидат №1 на сахарный диабет 2 типа! И более тяжелое течение коронавирусной инфекции! Об этом знают все!

Нарушена работа печени, если без препаратов повышен уровень холестерина в крови! У вас высокая вязкость крови! И кардиологический риск!

Если у вас жировой гепатоз, стеатогепатит, хронический гепатит в анамнезе? Метаболический мозг печень тем более не сможет полноценно обеспечивать иммунную систему на этапе профилактики (6)! А также помогать в случае болезни (7) и на этапе реабилитации!

Что будет, если перед вакцинацией не восстановить нормальную работу печени (11)? Или хотя бы не улучшить работу печени (15)? Ваша печень не сможет доставить в иммунную систему все необходимое для полноценной выработки антител (6). А также желаемого результата от вакцинации.

Как увеличить эффективность вакцинации и усилить специфический иммунитет?

Что советуют эксперты ВОЗ для укрепления иммунитета в холодное время года? Увеличить количество белка в рационе. Первично – для предупреждения переохлаждения организма. И лишь еще более значительное количество белка попадет в иммунную систему. Именно белковые продукты служат "строительным материалом" для выработки антител.

Но!

Имею собственный клинический опыт с более чем 30 000 пациентами. И могу утверждать следующее. Что будет, если просто увеличить количество белковых продуктов в рационе? Это мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты, орехи, семена, бобовые. Вместо укрепления иммунитета может привести к усилению метеоризма. С усилением кардиологического риска здесь и сейчас. И к обострению подагры, нарушению работы печени и почек в перспективе (11).

Увеличение белка в рационе помогает укрепить иммунитет только у абсолютно здоровых людей!

У многих уже на привычном количестве белковых продуктов в рационе метеоризм. А также изменения в почках (солевой диатез, мочекаменная болезнь, пиелонефрит), изменения в суставах (артрит, полиартрит, артроз суставов, остеохондроз позвоночника). Их организм не справляется с удалением белковых шлаков или конечных продуктов обмена веществ.

Я предлагаю вам экономить.

1. Уменьшить дополнительные расходы на введение в рацион белковых продуктов.
2. Уменьшить расходы на восстановление микрофлоры кишечника и работу пищеварительной системы.
3. Уменьшить расходы на восстановление суставов.

4. Уменьшить расходы на поддержание работы сердечно-сосудистой системы.

5. Уменьшить расходы на восстановление почек (11). Почки не восстанавливаются. Только пересадка почек помогает улучшить очищение крови.

Я предлагаю вам самостоятельно составить рациональный режим и рацион питания. Используя рекомендации из этой книги. Или с моей помощью разработать индивидуальную программу питания. Чтобы эффективнее использовать в укреплении иммунитета продукты питания, к которым вы привыкли. И тогда вакцинация станет более эффективной.

Что делать, чтобы улучшить переваривание белковых продуктов питания? Чтобы уменьшить опасный для жизни метеоризм?

Полезный совет диетолога. Перед каждым приемом пищи со значительным количеством белков животного или растительного происхождения принимайте нужный вам питьевой гель Алоэ Вера (4). Или настои лекарственных трав.

Как быстрее подавить активность патогенной микрофлоры в кишечнике?

Полезный совет диетолога. Перед вторым приемом пищи примите комплекс полезных бактерий. Иными словами, пробиотики.

Что делать, чтобы вырабатывался иммунитет к коронавирусам? И вакцинация не увеличила снижение иммунитета к онкоклеткам?

Полезный совет диетолога. 1 раз в день в первую половину дня принимайте иммуномодуляторы. Важно, чтобы содержание компонентов, усиливало иммунный ответ по отношению к возбудителям бактериальных, вирусных, грибковых инфекций. А также к онкоклеткам.

Почему на этапе профилактики не рекомендую применять иммуномодуляторы, усиливающие только противовирусный иммунитет? Иммунитет вам нужен не на несколько недель или месяцев! А на несколько лет!!! Усиление защиты только от вирусов может ослабить иммунную защиту от бактерий, возбудителей грибковых инфекций и онкологических клеток (1, 10,14). Особенно, если к вакцинации вы подготовились не правильно (2)!

Что делать, чтобы предупредить заражение COVID-19?

Как предупредить заболевание через органы дыхания? Достаточно носить хороший респиратор.

Что делать, чтобы предупредить заражение через пищеварительную систему?

Полезный совет диетолога. Нужно вне дома носить перчатки и маску. И снимать перчатки для дезинфекции перед входом в квартиру нужно правильно! И после того, как сняли маску и переоделись!

Что делать, если вы на улице были без перчаток?

Полезный совет диетолога. Вначале переодеться, после этого снять маску. Затем 20-30 секунд мыть руки после прогулки. И не так тщательно мыть руки перед едой. И нагревать всю пищу и напитки. Перед употреблением. При температуре +56°C вирус погибает мгновенно.

Но!

Что будет, когда вы снимаете респиратор во время еды? Коронавирус может проникнуть в организм. А также вы вряд ли сможете кушать горячую пищу температурой выше +56°C.

Полезный совет диетолога. Поэтому вне дома принимать пищу и напитки нельзя!

И очень важно: какой иммунитет у вас? Возраст, пол, уровень здоровья определяют, какую опасность коронавирус представляет именно для вас. Если паспортный возраст изменяется медленно. И не в вашу пользу! А пол изменить сложно. То уровень здоровья можно улучшить. Иммунитет укрепить, биологический возраст снизить.

Нужно учитывать, что вирус достаточно устойчив в окружающей среде. На одежде и тканях живет 6-12 часов.

Полезный совет диетолога. Обычная стирка достаточна для дезинфекции.

На металлических поверхностях вирус живет до 12 часов. Что делать после касаний к поручням, ручкам дверей?

На руках вирус сохраняет опасность примерно 10 минут.

Полезный совет диетолога. Потому что после касания руками любых предметов и одежды вне дома важно не перенести его на лицо! В этом вам поможет маска и очки.

Также очень важно вовремя вылечить некоторые заболевания. При которых опасность коронавирусной инфекции для вашего здоровья и жизни резко возрастает.

При каких заболеваниях коронавирус опаснее?

Перечень этих заболеваний основывается на 33-летнем клиническом опыте автора книги. С учетом критических точек входа коронавируса в организм, особенностей его развития и излюбленных органов-мишеней внутри организма.

Со стороны пищеварительной системы это хронический гастрит, эрозивный гастрит, атрофический гастрит, дуодено-гастральный рефлюкс, деформация желчного пузыря, хронический панкреатит, энтерит, энтероколит, синдром раздраженного кишечника, метеоризм, хронический запор или понос.

Со стороны сердечно-сосудистой системы: гипотония, гипертония, атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, состояние после инфаркта или инсульта, пороки сердца и сосудов, варикозное расширение вен, флебит, тромбофлебит.

Со стороны почек: гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность,

Со стороны органов дыхания хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма, эмфизема легких, пневмосклероз, дыхательная недостаточность.

Со стороны эндокринной системы сахарный диабет, повышенная функция щитовидной железы, сниженная функция надпочечников.

Со стороны крови и органов кроветворения: любой вид анемии, сниженное количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитопения, гипопропротеинемия, гипоальбуминемия.

Все эти болезни в разной степени изменяют как вашу способность противостоять инфекции на этапе профилактики. Так и вероятность разных видов осложнений.

Что делать, если эти диагнозы у вас? Возможно, настало время заняться своим здоровьем? Под страхом смерти от коронавируса. Или просто от желания жить не только лучше, но и дольше. Читайте дальше эту книгу!

Какие заболевания увеличивают вероятность заражения COVID-19?

Самое опасное заболевание это беспечность! Коронавирус очень опасен в этом случае. И может проникнуть любым путем.

Беспечность легко вылечить. Достаточно посмотреть статистику заболеваемости и смертности. И понять. Что сегодня любой человек может заболеть и умереть. Вне зависимости от возраста, пола, исходного уровня здоровья. Большинство еще иммунитет не имеет!

Что делать, чтобы перекрыть основной путь заражения? Нужно носить респиратор.

Как перекрыть второй путь заражения? Через грязные руки, плохо термически обработанные продукты питания, блюда и напитки, через грязную посуду?

Полезный совет диетолога. Нужно соблюдать основные правила гигиены.

Но!

Даже не соблюдая строго правила гигиены у вас меньше шансов заразиться! Если знаете: как правильно питаться!

Однако если у вас есть атрофический гастрит? То уничтожение коронавируса в желудке во время переваривания пищи не произойдет. И вам нужно знать и использовать другие способы обезвреживания.

Что делать, если у вас есть:

- эрозивный гастрит;
- дуодено-гастральный рефлюкс;
- деформации желчного пузыря?

В этих случаях этот способ профилактики не помогает.

Полезный совет диетолога. Вам нужно правильно питаться. И успеть вылечить эти болезни.

Какое значение имеет пол и биологический возраст?

Огромное! Здоровые мужчины в возрасте 20-50 лет имеют дополнительный бонус в профилактике. Часто секреция желудочного сока нормальная. Или есть тенденция к повышению. А также если в списке известных вам заболеваний гастродуоденит и язвенная болезнь 12-ти перстной кишки.

В этих случаях правильное питание и соблюдение режима питания помогает легко перекрыть очень опасный путь заражения. Через пищеварительную систему. А если будет заражение через кишечник? То заболевание пройдет в легкой форме

У людей пищеварительная система развивается до периода полного развития к 20-24 годам. У женщин переваривание пищи чаще хуже, чем у мужчин. И дополнительно нарушается при наличии дискинезии желчного пузыря, эрозивном гастрите. А даже у здоровых людей в возрасте 50+ пищеварительная система постепенно теряет свои возможности.

В этих случаях необходимо более тщательное выполнение рекомендаций. И это позволит проводить активную профилактику коронавирусной инфекции. А также поможет лучше подготовить иммунную систему к вероятному заболеванию.

Но!

В отношении заражения через дыхательную систему дополнительный бонус имеют женщины! Мужчины чаще всего более эмоционально разговаривают! И что будет, если не знают: как правильно дышать? Вероятность опасных осложнений со стороны органов дыхания увеличивается!

Однако в любом случае очень важное значение в профилактике осложнений определяет хорошая работа печени!

Почему нужно успеть улучшить работу печени?

Что дает вам хорошая работа печени на этапе профилактики?

Во-первых, печень с желчным пузырем участвует в начальных этапах переваривания пищи. И нужно предупредить заброс желчи в желудок, вылечить эрозивный гастрит. При дискинезии желчного пузыря желчь часто попадает в желудок. И нейтрализует опасную для коронавируса соляную кислоту! Невинный диагноз? А какие могут быть последствия!

Что будет, если в желудке pH3 и меньше? Иными словами, вы знаете: как создать такие условия в вашем желудке? Это помогает предупредить заражение коронавирусом через пищеварительную систему!

Во-вторых, в составе желчи есть пищевая сода. Пищевая сода убивает кислотоустойчивые бактерии и вирусы. В том числе и коронавирус. Что особенно важно для людей с атрофическим гастритом, дискинезией желчного пузыря. Для них это единственная оставшаяся возможность не пропустить коронавирус в пищеварительную систему.

В-третьих, примерно 70% очищения крови определяет работа печени. Чем лучше очищение крови, тем более мощно работает иммунная система.

В-четвертых, работа печени из белков пищи снабжает все клетки нужными белками. В том числе и иммунную систему.

В-пятых, работа печени помогает быстрее снизить вязкость крови после любой работы, стресса, интоксикации (6, 7).

В-шестых, очень важно уменьшить инсулинорезистентность печени в начале пандемии. Если у вас глюкоза в крови выше 4,5 ммоль/л? Чем выше уровень глюкозы? Тем хуже состояние сосудов сердца и легких! И больше вероятность осложнений в случае любого заболевания.

А если есть сахарный диабет? Нужно максимально возможно снизить сахар в крови! И ускорить восстановление сосудов! Больные сахарным диабетом в зоне повышенного риска!

Что дает вам хорошая работа печени на этапе лечения? Достаточно много!

Тактически – максимально возможное очищение крови и снижение вязкости крови.

Печень продолжает очищать кровь, предупреждая токсические осложнения вирусной инфекции (7). И опасную кровотечением тромбцитопению. Также печень помогает контролировать и снижать вязкость крови. И предупреждает осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Стратегически – обеспечение иммунной системы для выработки иммунитета (6)!

И обеспечивает максимально быстрый и эффективный иммунный ответ.

Что дает вам хорошая работа печени на этапе реабилитации?

Под прикрытием созданной иммунной защиты обеспечивает максимально быстрое и полное восстановление организма (11, 14). Для подготовки к новым испытаниям!

Как правильно питаться на этапе профилактики?

Правильное питание помогает в очищении организма, улучшении работы иммунной системы. И в профилактике заражения коронавирусной инфекцией. Очень важно соблюдать режим питания.

Какой режим необходим для здоровых или относительно здоровых людей?

Полезный совет диетолога. Для здоровых, а также имеющих любой набор заболеваний минимально необходимая частота приемов пищи 5 раз в сутки (11, 14).

Это обязательное условие для оптимальной работы печени и пищеварительной системы.

Что делать, если есть эрозивный гастрит, дискинезия желчного пузыря, заболевания сердечно-сосудистой системы?

Полезный совет диетолога. Тогда наиболее рациональный режим питания 7-8 раз в сутки.

Что делать, если вы не обследовались? И не знаете, есть у вас эрозивный гастрит, дискинезия желчного пузыря, заболевания сердечно-сосудистой системы или нет?

Полезный совет диетолога. В этом случае также наиболее рациональный режим питания 7-8 раз в сутки. Вам лучше питаться так, как будто эти болезни есть!

Как распределить приемы пищи на протяжении дня?

Полезный совет диетолога. Первый прием пищи вскоре после пробуждения. Последний прием пищи в этот день за 1-1,5 часа до сна. Остальные приемы пищи в удобное для вас время между этими двумя приемами пищи.

Питаться лучше по часам или по аппетиту?

Полезный совет диетолога. Самое лучшее – питаться по индивидуально составленному графику. Главное – исполнимость.

Как питаться правильно при жировом гепатозе, стеатогепатите, хроническом гепатите?

Полезный совет диетолога. Минимально необходимая частота приемов пищи 5 раз в сутки (11, 14). В зависимости от метаболических особенностей работы печени необходима индивидуальная коррекция рациона и лечения.

Утром натощак важнее пить воду или принимать пищу? Самое лучшее решение в профилактике коронавирусной инфекции?

Полезный совет диетолога. Утром вначале нужно принимать пищу. Вода утром натощак плохое профилактическое средство.

В каком виде можно пить воду утром натощак?

Полезный совет диетолога. Чтобы одновременно проводить очищение организма и усилить работу пищеварительной системы можно пить воду в количестве 100 мл с 1 ч.л. сока лимона или яблочным уксусом. И через 3-5 минут начинается первый завтрак.

Можно ли пить воду на протяжении дня?

Полезный совет диетолога. Вода должна поступать в составе продуктов питания, с сочными фруктами. А также в составе напитков, которые помогают переваривать пищу.

Что будет, если пить много воды без учета этих рекомендаций? Будет усиление метеоризма. И повышается кардиологический риск. Не все смогут дожить до заболевания коронавирусом! Просто могут умереть от инфаркта, инсульта, сосудистой или сердечной недостаточности!

Полезный совет диетолога. Пейте воду правильно!

Нужно ли исключать жиры из рациона?

Полезный совет диетолога. С каждым приемом пищи жиры должны поступать.

Не приведет ли такое питание к увеличению массы тела? Как питаться, чтобы снизить вес?

Полезный совет диетолога. Чтобы одновременно проводить очищение организма и снизить вес количество жиров в каждом приеме пищи нужно снизить до 1 чайной ложки.

Есть другие обязательные компоненты в приеме пищи?

Полезный совет диетолога. Да. Вся пища должна быть вкусной! Потому умеренное применение специй и пряностей по вашему вкусу.

Как улучшить состав микрофлоры в подготовке к вирусной инфекции?

Полезный совет диетолога. В каждом приеме пищи должны быть термически обработанные овощи, фрукты или зелень.

Как обеспечить правильное переваривание и усвоение белков? Если в рационе мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты?

Полезный совет диетолога. Тогда эти продукты должны поступать в самом начале каждого приема пищи. А потом – овощной либо фруктовый гарнир, листовая зелень. Всегда после тепловой обработки.

Как лучше распределить эти продукты на протяжении дня? Чтобы одновременно обеспечить переваривание и профилактику заболеваний системы пищеварения?

Полезный совет диетолога. Нужно учитывать время на переваривание!

Когда можно есть блюда из красного мяса (свинина, говядина, телятина, конина, баранина)?

Полезный совет диетолога. Максимально поздно – за 9 часов до ночного сна. Они перевариваются дольше всех. Иными словами, в первые приемы пищи в этот день.

Когда может быть последний в этот день прием пищи, в котором блюда из птицы (курица, индейка)?

Полезный совет диетолога. За 5-6 часов до ночного сна. Они перевариваются несколько быстрее.

Когда можно есть блюда из рыбы, яйца, молочные продукты?

Полезный совет диетолога. В любой прием пищи. Последний в этот день за 4-5 часов до ночного сна.

Когда можно есть блюда из круп и злаковых, овощей и фруктов, кисломолочные продукты?

Полезный совет диетолога. Даже за 1-1,5 часа до ночного сна. Они перевариваются быстрее всех.

Какой самый лучший ужин?

Полезный совет диетолога. За 1-1,5 часа до сна здоровым более полезны кисломолочные продукты.

Как правильно питаться при ослабленной работе кардиореспираторной системы?

Полезный совет диетолога. За 1-1,5 часа до сна – жидкие каши, овощное рагу, постный борщ или овощной суп.

Какие самые лучшие источники белка растительного происхождения?

Полезный совет диетолога. Лучше перевариваются и усваиваются блюда из круп и злаковых.

Какие продукты лучше использовать?

Полезный совет диетолога. Лучше использовать рис, гречку, кукурузу, пшено. И в меньшей степени – овес, пшеницу, рожь, ячмень.

Можно ли на гарнир использовать крупы и макаронные изделия?

Полезный совет диетолога. Блюда из круп и злаковых – самостоятельные полноценные по составу блюда. На которые вырабатывается достаточное количество пищеварительных соков.

Можно ли сделать эти блюда более полезными для здоровья?

Полезный совет диетолога. Да. Для этого на гарнир к кашам либо в процессе приготовления добавляйте овощи, фрукты либо зелень.

Насколько полезны бобы, фасоль, горох?

Полезный совет диетолога. Блюда из этих источников растительного белка на время лучше исключить. Плохо перевариваются у многих.

Как узнать: перевариваются эти продукты или нет?

Полезный совет диетолога. Метеоризм указывают, что эти продукты и блюда из них не переварились. А в кишечнике нарушение микрофлоры.

Как узнать есть у меня метеоризм?

Полезный совет диетолога. Поможет легкое постукивание пальцами по животу. Если звук аналогичен возникающему при постукивании по бедру? Метеоризм отсутствует!

Если более звонкий звук? Как при постукивании по наддутой щеке?

Полезный совет диетолога. Вам нужна консультация диетолога.

Что делать, если вы не можете отказаться от этих продуктов питания?

Полезный совет диетолога. Уменьшайте количество. Увеличивайте термическую обработку. Под контролем состояния желудка увеличивайте количество специй и пряностей в приготовлении.

Как правильно использовать семена и орехи?

Полезный совет диетолога. Как перекус между основными приемами пищи.

Все ли могут использовать такой перекус безопасно?

Полезный совет диетолога. Чаще если отсутствует эрозивный гастрит, хронический панкреатит, желчекаменная болезнь.

Высокая концентрация жира и белка в этих продуктах питания даже у относительно здоровых людей сложно переваривается.

Используя эти советы вы можете самостоятельно составить себе правильный режим и рацион питания.

Как обрабатывать продукты кроме тепловой обработки?

Самый надежный способ убить коронавирус в продуктах питания?

Полезный совет диетолога. Это термическая обработка. При нагревании выше 56°C коронавирусы погибают почти моментально (5).

Что делать, если вы приверженец сыроедения?

Полезный совет диетолога. Коронавирусы быстро погибают при обработке 70° спиртом (5).

Что делать, если вы избегаете использовать спирт?

Полезный совет диетолога. Коронавирусы погибают при обработке 10% раствором пищевой соды. Таким раствором желательно обрабатывать упаковки продуктов питания! Иначе это один из путей проникновения коронавируса!

Можно ли избавиться от коронавирусов замораживанием?

Коронавирусы не погибают при замораживании. Температуру -20°C коронавирусы выдерживают примерно 1 год. При более низкой температуре -70°C сохраняются несколько лет (5).

Полезный совет диетолога. Поэтому все замороженные продукты перед употреблением в пищу необходимо обработать любым вышеприведенным способом.

Как еще в домашних условиях можно избавиться от коронавирусов?

Полезный совет диетолога. Коронавирусы погибают при обработке ультрафиолетом в течение 10-12 минут (5).

Какие дополнительные средства дезинфекции?

Полезный совет диетолога. В домашних условиях этого достаточно.

Как очистить организм, ограничить нагрузку на печень и иммунную систему?

Что делать, если вследствие наличия хронических заболеваний вы вынуждены принимать медикаменты?

Полезный совет диетолога. Со своим лечащим врачом решите вопрос о разумном ограничении их приема.

Как правильно питаться перед эпидемией? И до окончания пандемии?

Полезный совет диетолога. Контролируйте качество продуктов питания и напитков. Содержащиеся в них консерванты, стабилизаторы, разрыхлители, усилители вкуса, красители. Даже идентичные натуральным. Они могут изменять активность медицинских препаратов! Даже очень квалифицированный химик не возьмется предсказать результат их взаимодействия в вашем организме.

Ваша иммунная система работает постоянно. И не только против коронавируса или вирусов гриппа. В одном лишь кишечнике около 500 видов патогенных и условно-патогенных бактерий. Активность и размножение которых вашей иммунной системе нужно сдерживать постоянно.

Что будет, если использовать ранее изложенные в этой книге основы правильного питания?

Полезный совет диетолога. Вы можете улучшить работу пищеварительной системы сегодня. И уменьшить вероятность осложнений в случае заболевания коронавирусной инфекцией.

Коронавирус для иммунной системы – лишь эпизод. И пока вирус не появился в организме, иммунная система против него работать не будет. Она включается лишь при непосредственном контакте. Или после вакцинации.

Как определить, насколько эффективно работает иммунная система в кишечнике?

Полезный совет диетолога. По отсутствию метеоризма!

Если у вас есть метеоризм, урчание?

Полезный совет диетолога. Вам нужно улучшить пищеварение.

По этой причине у вас иммунитет снижен! Иначе не будет усиления иммунитета после вакцинации либо лечения! Более того, при попадании коронавируса любым путем риск осложнений резко возрастает!

А также есть высокий кардиологический риск! И вы можете быстро умереть от метеоризма еще до заболевания!

Что будет, если атеросклероза в сосудах нет? Мужчины могут быстро умереть от острой сердечной недостаточности. А женщины от острой сосудистой недостаточности.

Что будет, если атеросклероз в сосудах есть? Вне зависимости от пола появляется дополнительная возможность умереть от инфаркта или инсульта!

Как помочь вашей иммунной системе в кишечнике?

Полезный совет диетолога. Исключите из рациона продукты растительного происхождения без термической обработки. При нагревании продуктов, напитков и блюд выше 56°C коронавирус погибает (5).

Хотите в еще большей мере укрепить ваш иммунитет в кишечнике?

Полезный совет диетолога. Принимайте перед каждой едой натуральный гель Алоэ Вера. В зависимости от сопутствующих заболеваний. Или другие натуральные средства, сборы лекарственных растений для улучшения работы пищеварительной системы (4).

Как улучшить состав микрофлоры в кишечнике?

Полезный совет диетолога. Принимайте натуральные препараты с полезными микроорганизмами. Они помогут правильно подготовиться к эпидемии.

Как помочь полезной микрофлоре остаться в вашем кишечнике?

Полезный совет диетолога. Принимайте эффективные натуральные энтеросорбенты (12). Растительные волокна выполняют роль обменного сорбента. Иными словами, снижают степень интоксикации из кишечника. А также способствуют размножению полезной микрофлоры в кишечнике.

Как на этом фоне в еще большей мере усилить ответ вашей иммунной системы на введение вакцины?

Полезный совет диетолога. Принимайте натуральные системные иммуномодуляторы.

Хотите получить еще больше?

Полезный совет диетолога. Вам нужна консультация врача и индивидуальная программа питания и лечения.

Поэтому перед вакцинацией нужно пройти обследование и проконсультироваться с лечащим врачом.

Где вырабатываются ваши собственные антибиотики?

Кожные покровы. Потовые и сальные железы кожи в течение суток выделяют около 500 мл пота и 20-50 г кожного сала. Эти секреты содержат молочную и жирные кислоты. Кислоты прекрасно подавляют активность патогенных бактерий на коже. И одновременно создают условия для жизнедеятельности менее опасных сапрофитных микроорганизмов.

А сапрофитные бактерии заселяют кожу. И своими собственными антибиотиками не дают размножаться на ней более опасным патогенным микроорганизмам.

И все! Площадь в 1,5-2 м² кожных покровов для патогенных бактерий закрыта. И приблизительно 15% связанного с кожей иммунитета работает нормально.

При этом собственно неповрежденная кожа для бактерий непроницаема. Патогенные бактерии могут проникать в организм только через протоки потовых и сальных желез.

Что будет, если вы любым способом уменьшите секрецию потовых либо сальных желез? Тогда открываете ворота для инфекций. И говорите бактериям: «Добро пожаловать».

Что будет, если обработать кожу антибиотиком? Можно подавить сапрофитов. И тем самым подготовить и расширить место для развития патогенных бактерий.

Что будет, если оба метода (торможение секреции и использование антибиотиков) скомбинировать? Тогда о каком иммунитете на коже может идти речь? Кожа становится проницаемой для инфекций. И любая бактерия проникнет в организм. И на коже будут любые изменения.

Органы дыхания. Более значительный барьерный орган. Площадью 100 м² на выдохе и 130 м² на вдохе. На входе в дыхательную систему расположено лимфатическое кольцо Пирогова. Лимфоциты которого справляются с бактериями. В норме в дыхательной системе образуется слизь. Примерно 1 литр слизи в сутки у взрослого человека! Слизь содержит ваши антибиотики: лизоцим, антитела, интерферон и пр. Они убивают бактерий, обезвреживают вирусы. А удаляются они со слизью.

Через легкие ежедневно испаряется около 500 мл воды с летучими веществами. В дыхательной системе в норме живут бактерии, выживающие в кислородных условиях.

Полезные советы диетолога: что делать для поддержания иммунитета в легких?

1. Поддерживать проходимость бронхов.
2. Стимулировать секрецию слизи.
3. Увеличить количество лизоцима в слизи.
4. Увеличить количество антител в слизи.
5. Активизировать кровоток в дыхательной системе специальными упражнениями и рефлексорными воздействиями.

Как минимум. Тогда легочной барьер площадью 100-130 м² для патогенных бактерий также станет непроницаемым. И еще приблизительно 15% иммунных клеток, связанных с дыхательной системой, будут работать хорошо. В этом вам помогут гели Алое Вера. Это далеко не полный перечень лечебных эффектов. Которые имеют биологически активные вещества из Алое Вера.

Желудочно-кишечный тракт. Самый большой барьерный орган в организме. Здесь бактерий больше всего. Около 70% всех микроорганизмов вашего организма. В желудочно-кишечном тракте для них имеется прекрасная питательная среда. Это принятая человеком пища. Вернее, не переваренная человеком пища. Именно на не переваренной пище размножаются бактерии. И находятся не на поверхности, как на коже и в органах дыхания. А занимают весь объем кишечника.

Но!

В кишечник выделяются и основные количества секретов, обладающих антибактериальной активностью! Около 10-15 литров за сутки!

Это секреты слюнных желез. Содержат начинающий переваривание белков лизоцим.

Это желудочный сок. Содержит продолжающие переваривание белков пепсины. И соляную кислоту. Соляная кислота подавляет устойчивые к щелочам бактерии. При pH3 убивает и коронавирус!

Это желчь. Содержит различные кислоты. Активируют липазы сока поджелудочной железы. А гидрокарбонат натрия в составе желчи подавляет активность кислотоустойчивых микроорганизмов.

Это сок поджелудочной железы. Содержит 3 группы ферментов, переваривающих белки, жиры и углеводы.

Это сок тонкого кишечника. Содержит заканчивающие переваривание белков до аминокислот химотрипсина.

В толстой кишке в процессе брожения образуются органические кислоты, сдерживающие активность патогенных микроорганизмов.

Что будет, если естественные секреты не блокировать? А разумно стимулировать? Тогда наиболее крупный барьер вашего организма также будет для микроорганизмов и коронавирусов непреодолим. На этапе профилактики укрепляет иммунитет. А в случае заболевания предупреждает осложнения.

По разным оценкам площадь желудочно-кишечного тракта от 650 м² до 1300 м². А связанные с кишечником около 70% иммунных клеток надежно перекроют этот путь поступления генетически чужеродного материала.

Мочеполовая система. Самый маленький барьерный орган. В норме бактерии заселяют лишь наружные половые органы у женщин. При их жизнедеятельности из крахмала образуется молочная кислота. Кислая среда подавляет активность патогенных микроорганизмов во влагалище.

Остальная часть мочеполовой системы должна быть стерильной. А попадающие микроорганизмы механически удаляются при мочеиспускании. Для сохранения баланса на этапе профилактики необходимо ежедневное выделение 1-1,5 литра мочи. А в случае заболевания – не менее 0,5 литра мочи. В таком количестве не только оптимально удаляются конечные продукты жизнедеятельности. А при 5-6-кратном мочеиспускании в течение суток микроорганизмы смываются механически.

Патогенные бактерии, появляющиеся в мочеполовой системе при нарушении системы иммунитета, не обязательно передаются половым путем. Все чаще из мочеполовой системы (как и из легких, носоглотки) высевается кишечная палочка!!! В кишечнике она – желанная царица. В других органах – нежеланная гостья.

А что делают в пищеварительной системе трихомонады? И как с этим безобразием бороться? Как убить их в мочеполовой системе, не затронув кишечник? И наоборот. Синтетическими антибиотиками? Бессмысленно. Они ювелирно не работают. Подавляют активность всех и сразу. Что неразумно! Одновременно подавляется и иммунная система!

Необходимо повышать собственный иммунитет. А также правильно использовать собственный антибиотик самого широкого действия. Который появляется в организме при заболевании. Чтобы жить лучше и дольше его нужно правильно использовать!

Как усилить неспецифический иммунитет на первых уровнях защиты?

Нужно обеспечить полноценное переваривание, усвоение пищи. А также доставку белков и аминокислот в иммунную систему.

Полезный совет диетолога. Вам могут помочь питьевые гели Алоэ Вера. Биологически активные вещества Алоэ Вера (4) усиливают иммунитет на коже и в органах дыхания. А в пищеварительной системе не только укрепляют иммунитет. Но и одновременно способствуют полноценному перевариванию белковой пищи.

Какой самый лучший питьевой гель Алоэ Вера или сбор трав?

Полезный совет диетолога. Зависит от сопутствующей патологии.

Как усилить выделение секретов в желудочно-кишечном тракте, органах дыхания, мочеполовой системе, на кожных покровах одновременно? Иными словами, как усилить неспецифический иммунитет на всех барьерных органах? Через барьерные органы возбудители большинства инфекций попадают в организм! И одновременно улучшить очищение крови и лимфы?

Полезный совет диетолога. Вам вновь может помочь натуральный гель Aloe Vera. Все эти свойства есть у Aloe Vera. И можно сделать индивидуальный сбор трав.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.