

EPIDEMIA COVID-19 – PROFILAKTYKA WG MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Nasz główny nauczyciel medycyny chińskiej, prof. dr Sun Peilin podał dzisiaj (11 marca 2020 r.) **zalecenia profilaktyczne do wzmocnienia organizmu przed atakiem koronawirusa SARS-CoV-2**

DIETA PROFILAKTYCZNA:

Dokładnie gotuj jedzenie i stosuj zbalansowaną dietę. Codziennie spożywaj produkty wysokobiałkowe, takie jak jajka, mleko i sery (ale produkty mleczne w niewielkiej ilości !!!), mięso, soja itp. Zalecane jest także spożywanie odpowiednich świeżych warzyw i owoców oraz picie dużej ilości ciepłej wody. Dobre są też kompoty na ciepło (np. z gruszki). Zalecane są również niektóre rośliny lecznicze i jadalne, takie jak biała rzodkiew (daikon), szparagi, korzeń yam (pochrzyn), mniszek lekarski, łzawica (Coix lacryma-jobi), produkty z żółtej soi, nasiona lotosu, ziarno beninkazy szorstkiej itp. I nie jedz żadnych produktów z dzikich zwierząt.

PROFILAKTYCZNA RECEPTURA ZIOŁOWA:

Fang Feng 2g,	Cang Zhu 2g,	Chang Pu 2g,
Huo Xiang 2g,	Lian Qiao 2g,	Pei Lan 2g.

Gotować 15 minut i taką herbatę pić codziennie.

Można też powyższą recepturę ziołową stosować w formie koncentratu (proszek; CP) - każde zioła w ilości 20 g granulatu. Mieszanekę tych ziół zażywać 3 razy dziennie po 1 g: wrzucić do gorącej wody i pić.