

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**

PROFILAKTYCZNA CHIŃSKA 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) - każde zioła w ilości 20 g granulatu. Mieszanekę tych ziół zażywać 3 razy dziennie po 1 g: wrzucić do gorącej wody i pić.

DIETA PROFILAKTYCZNA na koronawirusa:

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

By uniknąć zbędnej dyskusji na temat mleka i produktów mlecznych, które wg medycyny chińskiej są śluzo-twórcze i przyczyniają się do powstania Wilgoci w organizmie. Ponieważ zalecenie Profesora mnie też trochę zdziwiło (ponieważ wzorzec patologii koronawirusa to Zimno-Wilgoć), więc zadzwoniłem do niego zanim opublikowałem tego posta. Profesor potwierdził, to co napisałem: **MLEKO I SER Y W NIEWIELKICH ILOŚCIACH**. Ważne jest, by jeść produkty białkowe! i by dieta była zróżnicowana i zrównoważona.

Pamiętajcie, że medycyna chińska to metoda harmonizowania. Nie ma złych i dobrych produktów żywnościowych (mówię o produktach naturalnych, a nie sztucznych) – wszystko jest kwestią skali: kiedy, ile, jak często. Dlatego trucizna może być lekarstwem, a tzw. "zdrowe pokarmy" trucizną.

Tak więc nawet biały cukier czasem ma uzasadnienie, np. na pustyni w klimacie suchym i gorącym marokańska herbata z miętą i cukrem ma uzasadnienie zdrowotne.

Więc: bez fanatyzmu żywieniowego i terapeutycznego! To samo od początku (od kiedy się poznaliśmy, czyli od 1986 roku) wielokrotnie powtarzał mój pierwszy znakomity Nauczyciel, Claude Diolosa.

Więcej wilgoci wywoła w Was nadmierna ilość pożywienia (co jest prawie normą w zachodnich społeczeństwach), siedzący i leżący tryb życia i nadmierne zamartwienie się nadmierne rozmyślanie, które uszkadza wg TMC Śledzionę/Trzustkę - niż czasem w diecie trochę prawdziwego mleka (nie UHT itp.) czy białego wiejskiego twarogu lub dobrego fermentowanego dojrzalego żółtego sera albo sera pleśniowego.

Przypominam więc jeszcze raz:

1. ważna jest ilość, częstotliwość i czas (jeść rano i przed południem, a nie wieczorem!)
2. ruch (nawet gdy siedzicie przed komputerem, to co 15-20 min. zróbcie przerwę i poruszajcie się, poroziągajcie itp. oraz spójrzcie przez okno na zieleń (już wkrótce 😊))

3. chodźcie spać wcześniej - nie później niż o godz. 22:00

4. dbajcie o higienę umysłu (stres jest zabójczy!) i przestańcie się zamartwiać, bo w ten sposób i tak na nic nie macie wpływu.