

Általános otthoni gyógyulási tanácsok gyanús vagy igazolt Covid-19 esetén

- Javasolt elkezdni, már enyhe légúti panaszok esetén is, nem kell megvárni a tesztelést
- Minden munkát tegyünk félre, pihenjünk sokat, alvás közben működik leginkább a regenerációnk
- Nyugodjunk meg, adjuk át magunkat a gyógyulásnak, fogjuk fel a folyamatot kalandként, és gondoljunk arra a sok emberre, aki már sikeresen átvészelte, örüljünk, hogy lesz immunitásunk a betegséggel szemben
- Értesítsük háziorvosunkat és egy barátot vagy családtagot kérjünk meg a beszerzések intézésére
- Ügyeljünk hőháztartásunkra, igyunk meleg teákat. Ha kívánjuk, vegyünk meleg fürdőt, lábfürdőt, tartsuk melegen a lábainkat
- Ha lázat észlelünk, ne csillapítsuk automatikusan
- Ha kellemetlen a láz, akkor lázcsillapítók helyett részesítsük előnyben a langyos-hideg citromos vizes csuklót, lábszár, homlok borogatásokat, a langyos hűtőfürdőt, igyunk bodzalevél vagy virág teát (levélből max egy csészével, mert hasmenést okozhat nagyobb mennyiségben)
- Láz kezelési applikáció <https://lazbarat.hu/>
- Fogyasszunk sok folyadékot, pl. hársfa, bodza, kakukkfű, kamilla teát
- Vezessünk naplót az állapotunkról (észlelési napló az oldalon letölthető), rögzítsük megfigyeléseinket
- Mérjük rendszeresen a pulzusunkat és a légzésszámunkat
- Érdemes egy pulzoxymétert beszerezni (gyógyászati segédeszköz bolt vagy netes rendelés vagy valakitől kölcsönkérni), és mérni az oxigén telítettségünket. Ha 93% alá esne, kérjünk orvosi segítséget. ideális, ha 95% fölött van
- A pulzoxyméter használatáról: <https://www.youtube.com/watch?v=t0TgojtVwbQ>
- Ha köhögünk vagy bármilyen légúti tünetünk van, igyekezzünk sokat hason feküdni
- Az evést ne erőltessük, részesítsük előnyben a vegán étrendet, együnk sok gyümölcsöt, párolt és nyers zöldséget
- Szedjünk 3 napon át naponta 10.000 NE D-vitamint, utána elég napi 5000 NE, lehetőleg K2-vitaminnal, 3x1000 mg C-vitamint, 50 mg cinket, 100 mcg szelént, B-vitamin komplexet, A-vitamint (az A és D vitamint külön időpontban vegyük be)
Quercetin tableta, N-Acetyl-Cystein, Lizin C tableta bevethető (ezek általában patikában vagy bioboltban beszerezhetők, adagolási leírás a dobozon)
- Ha 40 év feletti, és nincs kontraindikációja, akkor 100 mg Aspirin protect javasolt naponta (vérrögzékdés megelőzésre)
- Ha nem tudunk jól aludni, akkor lefekvés előtt 3 mg Bio-Melatonin tablettát szedhetünk, ha ez nem elég, vagy komolyabb gyulladáshoz vezető tüneteink vannak, max napi 15 mg-re növelhet az adag
- Szedjünk köptetőt: pl. lándzsás utifű szirup, ACC (patika)..
- Fekete kömény (nigella mag vagy olaj) 3x1 teáskanál mézzel
- Probiotikum fogyasztás
- Inhalálás: meleg ecetes vízzel (egy fazékhoz 2-3 evőkanál ecet) vagy sós vizes kakukkfű teával
- eukaliptusz krémmel mellkas bedörzsölés
- Naponta propolisz csepp 3x10 csepp mézzel (evés után, s utána 30 percig lehetőleg ne igyunk-együnk)
- Bodzabogyó kivonat, echinacea csepp, bodorrózsa kivonat, pemetefű cukorka mehetnek
- Carrevir vagy Allergodyl orrspray
- Otthon elkészíthető jódos sós orrspray <https://www.gyogyitojod.hu/orrspray>
- Sós vizes ormosás (sima pohárból is működik)
<https://www.youtube.com/watch?v=9bfIrKVBpKY>

- Torokfájás esetén: zsálya teás torok öblögetés, citromos torokborogatás
<https://www.youtube.com/watch?v=PR0b-TPW0UA&t=1s>
- Szellőztessünk sokat
- Ha van erőnk, legyünk napfényen
- Végezzünk légzőtornát <https://www.youtube.com/watch?v=VQIh55cQdkY&t=391s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=d55z6dbNGMU&t=55s>
- köhögés esetén mellkasborogatások: <https://www.youtube.com/watch?v=zr1OZk82mIw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zr1OZk82mIw>
- ha nincs láz, akkor gyömbérrel:
- túros: <https://www.youtube.com/watch?v=ifRFkBTspP4>
- Az antro szerek és borogatáshoz hozzávalók, beszerezhetők a Pasarét Patikában
<https://www.pasaret-gyogyszertar.hu/>
- Ne adjuk át magunknak a félelemnek! Gondoljunk arra, hogy az emberek 99%-a meggyógyul.
Használjuk a gyógyulásra szánd időt pozitívan, még akár élvezhetjük is.
- A bevethető antro szerekről egy másik posztban írok.

A konkrét tünetek tükrében bevethetők antropozófus szerek, természetes gyógymódok és covid kezelésében használatos allopatíás orvosságok. Erről egyeztessen orvosával!

Kellemes gyógyulást kívánok!