

Kiegészítő javaslatok 2020 októberében a COVID19 kapcsán

A nemzetközi, hazai és saját tapasztalataim alapján kiemelten fontosnak tartom a felnőtteknek 3-4.000 NE/nap, gyermekeknek természetesen arányosan kevesebb **D3 vitamin** folyamatos szedését, ha esetleg elfelejtődne, nyugodtan pótolható néhány napi adag összevonva, mivel ez zsírban oldódó vitamin.

Ha a közvetlen közelben volt igazolt, vagy erősen gyaníthatóan COVID19-fertőzött, továbbra is javasolt **Arsenicum album C30** 5 napig, naponta 1x.

Ha korona-fertőzésre gyanús tüneteket észlel valaki magán és/vagy szerettén, azonnal javaslom a **D3 adagjának megemelését** felnőtt esetén naponta 10-20.000NE-re, **C-vitamin**, **lehetőleg liposzómásat vagy aszkorbinsav palmitát** formájában naponta 5-8 gr-ot (természetesen bőséges folyadékbevitel mellett!), önállóan vagy kombinációban 30-40mg/nap **cink (Zn)** bevitelét **és Quercetin** szedését az adott készítmény maximális adagjában (vagy akár néhány napig annál is többet).

Homeopátiás támogatásért hétfőtől csütörtökig reggel 6:30-7.15-ig vagyok hívható a 231-0003-as vezetékes számon. Sürgős esetben egyéb időpontban írjon a tünetekről részletes email-t a golyosdoktor@nemi.covid19@gmail.com címre, igyekszem gyorsan válaszolni.

Mindenkinek töretlen testi/lelki/szellemi egészséget kívánok:

Molnár Mariann