

Vážení priatelia a rodičia

Vzhľadom k situácii, ktorá sa okolo nás vytvorila Vám chcem poslať pár odporúčaní, ktoré by mohli byť nápomocné. Veľmi intenzívne cítim, že máme tráviť čo najviac času v prírode – v lese, pri vode, v parkoch – buďte so svojimi deťmi v prírode. Nech trávia len nevyhnutný čas za počítačmi a s mobilnými telefónmi. Podporte ich imunitu – dobrou stravou – tepelne upravenou, hodne zeleniny, orechy, semiačka, obilniny, obmedziť živočíšne bielkoviny. Kúpele v sóde bikarbóne, v Epsomskej soli, pitie čajov a teplých nápojov, nejedzte žiadne subtropické a tropické ovocie, dávajte si vitamín D.

Podporiť imunitu nám vedia pomôcť aj rastliny a plody – napríklad puky čiernej ríbezle /mám/, echinacea /mám/, eleuterokok /pán Hádek/, zimná huba plamienka /mám/, Preparáty z hlivy ústřicovej, reshi....

Na prevenciu vírusových ochorení /aj covid/ - baza čierna, ľubovník, sladké drievko /mám – kludne dajte vedieť a zastavte sa v ambulancii – po dohovore/

Prajem Vám predovšetkým hodne psychických síl v tomto období, nedajte sa strašiť, buďte všetci zdraví.

Csader