

SAVETI GEORGIJA NAZAROVA KAKO SE NA PRIRODAN NAČIN ZAŠTITITI OD SVIH VRSTA GRIPA

Vrlo efikasni i provereni metodi iz oblasti prirodne medicine i zdravog načina života, mogu nam poslužiti za kvalitetniji rad zaštitnog sistema i bolju zaštitu od mnogih bolesti, pa i od svih vrsta gripa.

Ovde ću navesti neke od njih:

1. redovna upotreba C vitamina (najbolje u prahu), po 500 miligrama 3-4 puta dnevno, a u slučaju simptoma gripa u toku 10 dana dupliranje te doze;
 2. redovna upotreba u ishrani visokokvalitetnih namirnica: mlevenih morskih algi (čajna kašika)- dva puta dnevno; prokljalih proizvoda, npr. klica lucerke uz svaki osnovni obrok; belog luka, ljutih začina i ljutih paprika i rena, pomoći će da stvorimo mnogo bolju zaštitu i od gripa.
 3. poboljšanje kvaliteta ishrane i vođenje računa o izboru namirnica, vremenu njihove upotrebe, pravilnom kombinovanju i količini unetog jela, što je opširnije razmotreno u knjigama " Tajne pravilne ishrane I deo ", vrlo snažno utiče na jačanje zaštitnog sistema, ređe javljanje i brže rešavanje prehlade i gripa.
 4. Izbegavanje osnovnog obroka u večernjim satima, jer u tom slučaju hrana ostaje u želudcu za vreme spavanja, čime se remeti proces varenja, a kvalitet sna se pogoršava. Ujedno i hrana pomešana sa želudačnom kiselinom za vreme sna , može u nekim slučajevima izazvati nadražaj gornjih disajnih organa. i stvoriti pedispoziciju prema javljanju prehlade. Uz to, kod jedenja u večernjim satima, znatno se povećava intoksikacija organizma.
 5. Predložio bih i jednu vrlo efikasnu vežbu za jačanje grla, koju posebno vole deca, a od velike je koristi i za odrasle. Lizanje meda sa tanjira- Veliki tanjir u tankom sloju premažite sa medom i ližete ga više puta u toku dana. Ova vežba znatno poboljšava protok krvi prema grlu, dok med ima antibakterijsko i antivirusno dejstvo, usput jačajući zaštitini sistem.
 6. Pokušajte više vremena da provodite na otvorenom. To će pomoći da održavate dobro stanje zaštitnog sistema i izložite se manjoj koncentraciji virusa i bakterija, kao i prašini i drugim toksičnim materijama kojih obično ima u značajnoj meri u zatvorenim prostorijama.
- U slučaju pojave gripa, od velike pomoći za rešavanje tog problema će biti upotreba 30% propolisa, 3-4 puta dnevno, 10-15 dana, a količina se kreće od 5-20 kapi, za jednu dozu, u zavisnosti od starosti i telesne težine (svakako prethodno proveriti da li ste alergični na propolis).

U Rusiji, mnogi efikasno rešavaju grip i prehladu, sprovođenjem jednog do tri dana odmora od hrane. To može biti dan na voću, zdravim napitcima poput čajeva, ceđenih sokova, kombuha napitka, vode, vode sa jabukovim sirćetom i medom, zdrava čorba,... Naravno, za primenu ovog veoma efikasnog metoda, treba postepeno steći iskustvo, usavršavajući svoju hranu i korak po korak se naviknuti na odmor od hrane.

Ispiranje nosa i grla vodom i morskom solju (jedna čajna kašika na jednu čašu) pomoći će da se brže oslobodite sluzi i gnoja i da ojačate sluzokožu. Može da se koristi preventivno, ali i intenzivnije, za vreme simptoma prehlade ili gripa. Vrlo je važno da ishrana tokom zime obiluje namirnicama biljnog porekla poput voća, suvog voća, sirovog i kratko termički obrađenog sezonskog povrća, žitrica, mahunarki i proizvoda od soje, kao i redovnog korišćenja mlevenih sirovih semenki i lanenog i maslinovog ulja uz osnovni obrok. To će ojačati zaštitni sistem i povećaće otpornost organizma. Nimalo nije slučajno što se postovi u Pravoslavlju sprovode baš u ovom periodu, omogućavajući bolje funkcionisanje organizma u ovom godišnjem dobu.

Tekst je preuzet sa stranice: www.georgijnazarov.com .

Zahvaljujemo se Jovani i Georgiju Nazarovu na odobrenju da ovaj tekst postavimo na našu stranicu. Dalja distribucija ovog teksta je zabranjena bez dozvole autora.