

В целях профилактики рекомендуем:

Не допускать сухости во рту и в горле поддерживать в них влажную среду.

Выпивать каждые 15 минут несколько глотков воды, так как вода, так как вода и другие напитки смывают вирус через пищевод в желудок, где его убивает желудочный сок. Если употреблять мало жидкости, то вирус попадет в легкие. После чего начинается заболевание.

Рекомендуем выпивать следующий напиток каждый раз после обеда и перед сном:

Смешивать и пить как горячий чай;

Лимон с содой. Эти два компонента ощелачивают иммунную систему, так как с наступлением ночи, система становится кислой и защитные силы организма сжимаются. Рекомендуется принимать больше щелочных продуктов, которые находятся выше уровня pH вируса. Пример продуктов:

Лимон – 9,9 pH,

Лайм – 8,2 pH,

Авокадо – 15,6 pH,

Чеснок – 13,2pH,

Манго – 8,7pH,

Мандарин – 8,5pH,

Ананас – 12,7pH

Как проверить в домашних условиях возможность наличие вируса.

Признаки:

Зуд в горле.

Сухость в горле.

Сухой кашель.

Рекомендуют проводить следующий тест:

Вдохните глубоко и задержите дыхание на время дольше 10 секунд (лучше больше 15).

Если после теста у вас не будет кашля не приятных давящих ощущений или каких-либо и других осложнений, то в ваших легких нет инфекции (эксперимент надо проводить в помещении с чистым воздухом или на свежем воздухе)