

PREVENCIÓ DEL CORONAVIRUS (ACTUALITZACIÓ 12.6.2020)

- Recomanacions higièniques
 - Utilitzar per desinfectar alcohol de 70º i/o aigua oxigenada
 - Netejar el terra amb lleixiu (aproximadament 100 cm³ en una galleda)
 - Rentar les mans sovint amb aigua i sabó
 - Fer canvi de roba a diari
 - Prendre aigua calenta amb llimona
 - NO prendre begudes gelades

- Vitamina C: 1000 mg, una amb l'esmorzar a dies alterns

- Zinc complex. Un al dia després de dinar

- Tractament amb acupuntura per pujar la immunitat

- Reforç immunitari amb fongs:
 - Mico Sol, dos dies a la setmana
 - Dosis: dos amb l'esmorzar, en persones amb bona immunitat. En persones de risc, dos al matí i dos a la nit.

IMPORTANT: EL REFORÇ IMMUNITARI AMB FONGS S'HAURIA DE CONSULTAR ABANS AMB LA DRA. HIDALGO, JA QUE DEPENENT DE LES PATOLOGIES PRÈVIES QUE PUGUI TENIR CADA PERSONA I DE LA MEDICACIÓ QUE ESTIGUI PRENENT, EL REFORÇ AMB MICOTERÀPIA HAURIA DE SER REVISAT AMB LA DRA.

Per qualsevol dubte podeu contactar-la per e-mail

Recomanacions dietètiques

- Evitar aliments que creïn un pH àcid, com:
 - Alcohol
 - Estimulants
 - Vinagres
 - Sucre refinats
 - Bolleria
 - Làctics
 - Excés de menjar cru
 - Excés de proteïna animal.

- Evitar el tabac

- Augmentar la ingesta de:
 - Cereals integrals
 - Llegums
 - Proteïnes vegetals (especialment les fermentades)
 - Verdures
 - Algues
 - Llavors
 - Fruits secs

- Incloure diàriament sopes revitalitzants, com la sopa de miso

- Infusions:
 - Farigola
 - Romaní
 - Echinacea
 - Té Kukicha