

	Secondo una ricerca su Internet: 22/02 Traduzione: deepl.com	Tavolo trasparente - Da montare contro Covid e Co. Può essere copiato e inoltrato.....buona salute
	Mezzi / Costi	Che cosa fa? - Ognuno è libero di prendere ciò che gli fa bene.....
1.	Curcuma - spezia gialla in polvere è stato utilizzato per molti anni utilizzato in Asia come rimedio e per condire.	Der Cucumin Farbstoff setzt sich auf die äussere Schale des Virus Covid , Il colorante cucuminico si attacca all'involucro esterno del virus covid, lo penetra e modifica il nucleo della cellula, che vuole moltiplicarsi e non può più farlo. Funziona contro molti virus diversi. Attenzione: l'unico effetto collaterale è che se avete problemi di bile, dovrete discutere la curcuma con uno specialista.
1.	Costa circa 20 g da circa 1,40 a 3 franchi. Disponibile anche in compresse. Senza prescrizione medica	La curcuma può essere ben assorbita dall'organismo attraverso il riscaldamento, come nel caffè o come ingrediente in cucina, e attraverso il consumo ha anche un effetto sulla gola e sulla faringe. Circa 3-4 punte di coltello al giorno sono già sufficienti, ma ognuno deve scoprire da solo di cosa ha bisogno. Esiste anche una ricetta per una pasta di curcuma che si può preparare da soli, annotando la quantità giornaliera indicata.
1.	Compresse CHF 22.- / 70 pezzi	https://microbiologysociety.org/news/press-releases/turmeric-could-have-antiviral-properties.html https://www.zurrose-shop.ch/de/biosana-kurkuma-plus-70-stueck/
2.	Aceto di sidro di mele, naturalmente torbido senza conservanti	1 cucchiaino o 1 cucchiaio da tavola diluito in 0,7 litri d'acqua 3 volte al giorno, rafforza il sistema immunitario e ha diversi effetti sulla salute che rendono forti anche contro i virus.
2.	Costo: 1 L CHF 2.- a CHF 7.-	L'aceto di sidro di mele può essere usato molto bene anche nelle insalate e, se volete, potete aggiungere del miele alla bevanda quando è tiepida, in modo che abbia un sapore più gradevole. L'aceto di sidro di mele, diluito come sopra, è adatto anche per il lavaggio di vari problemi della pelle, in quanto sostiene il mantello acido naturale della pelle.
2.		https://www.praktischerarzt.ch/magazin/hausmittel-apelessig-wirkung-auf-die-gesundheit/
3.	Acquistate Covidgum su clevergum.it o per gli altri Paesi su disapo.de I bambini possono assumerlo a partire dai 6 anni.	Una gomma da masticare la cui ricerca scientifica ha dimostrato che gli oli essenziali in essa contenuti hanno avuto un effetto letale sul virus covidico dopo soli 15 minuti di masticazione. Leggete il rapporto scientifico al riguardo. È quasi troppo semplice per essere vero... ma lo è!!!
3.	Costi: 1 barattolo con circa 30 pezzi costa 9,90 CHF - trasporto in altri Paesi europei 12 CHF.	Il covidgum può essere masticato in qualsiasi momento senza problemi, ma ricordatevi di sputarlo e di smaltirlo bene con carta da imballaggio, ecc.
3.	Da 6 anni	https://covidgum.com/#covidgum https://www.disapo.de/search/result.html?term=Covidgum
4.	Erbe da giardino: Timo, rosmarino, ecc.	Effetto antivirale, utilizzare possibilmente fresco in dosi normali come se fosse un alimento.
4.	Può essere acquistato anche fresco al supermercato ca. 3.- CHF	Per rendere più piccanti le insalate o per insaporire stufati e carni, si possono aggiungere varie erbe da giardino a diversi piatti.
4.		https://www.youtube.com/watch?v=5RwLHrpBlM
5.	Vitamina D	È scientificamente provato che l'organismo vive l'infezione come una piccola influenza e non si sviluppa alcun decorso grave.
5.	Vitamina D in gocce Vitamina D in compresse tra 7.50 e 15.- CHF	Assicuratevi di trascorrere 15-20 minuti al sole ogni giorno senza protezione UV, in modo che la vitamina D possa svilupparsi. Per sicurezza, fatevi analizzare il sangue e non esagerate con le dosi, ma dosatele bene. https://lebensmittel-naehrstoffe.de/lebensmittel-mit-vitamin-d/
5.	In Svizzera viene pagata dall'assicurazione sanitaria se il medico la prescrive per proteggersi dal covid. Ma è possibile acquistarlo anche senza prescrizione medica.	https://www.focus.de/gesundheit/coronavirus/kehrtwende-vom-bundeinstitut-fuer-risikobewertung-doch-ein-zusammenhang-zwischen-corona-und-vitamin-d-bundesbehoerde-lenkt-ein-und-warnt_id_13300068.html https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/coronavirus/corona-vitamin-d-schwerer-verlauf-art-5070115
6.	Zinco - oligoelemento	Un oligoelemento presente in alcuni alimenti: https://lebensmittel-naehrstoffe.de/zinkhaltige-lebensmittel/ protegge le

		cellule, ad esempio, da virus ecc.
6.	Zinco	Gli studi scientifici sono sbalorditivi.
6.	Può essere acquistato senza prescrizione medica: 17.- /250 pz.	https://www.youtube.com/watch?v=esmJyhXnXAY https://www.zurrose.de/produkte/zink-c-kapseln-63166
7.	Cisto 052 pastiglie Principio attivo cisto, antica pianta medicinale dell'antichità possono essere acquistati senza prescrizione medica.	Succhiare 2 pastiglie 3 volte al giorno: agiscono direttamente nella gola, dove i virus si insediano per primi. In modo particolare, le cellule si rafforzano e non sono quasi più sensibili al virus Covid.
7.	Cisto 052: 132 pezzi - CHF 50.- In Svizzera l'assicurazione complementare la paga se il medico la prescrive.	Queste pastiglie sono disponibili anche con aroma. https://www.haller-kreisblatt.de/lokal/borgholzhausen/22931994_Durchbruch-fuer-Dr.-Pandalis-Diese-Pflanze-wirkt-gegen-Covid-19.html
7.		https://www.zurrose-shop.ch/de/cystus-052-bio-lutschtabletten-honig-orange-132-stueck/
8.	Sinupret forte compresse Senza prescrizione medica Bronchipret - Edera - Timo Sciroppo per la tosse	Questi espettoranti (estratti di piante per l'espettorazione) possono essere assunti secondo le istruzioni e con molta acqua, perché subito dopo circa 20-30 minuti si sentirà come il muco si è sciolto.
8.	Per i bambini c'è il Sciroppo Sinupret	Con tutti gli espettoranti è importante bere acqua a sufficienza.
8.	Se il medico lo prescrive, l'assicurazione sanitaria lo paga, ma è anche liberamente disponibile.	https://www.bionorica.de/de/produkte/atemwege/sinupret/wie-wende-ich-sinupret-an/sinupret-forte.html
	Gocce di echinacea	Rafforzare il sistema immunitario contro i virus, come è stato dimostrato.
	Multivitamine	Tutte le vitamine sono importanti e soprattutto il ferro, poiché trasporta l'ossigeno nel sangue e il nostro sistema immunitario ne ha assolutamente bisogno.
	Compresa immunitaria a tutto tondo	https://www.drhittich.com/Abwehrkraft/Rundum-Immun-Kapseln/?listtype=search&searchparam=Anti%20Virus%20Rundum%20Immun#var
	Una buona alimentazione alcalina	https://www.youtube.com/watch?v=f7AI23l0IGI
	Atteggiamento positivo verso la vita	Tutto ciò che porta gioia rafforza anche il sistema immunitario: ballare, cantare, ridere, inventare storie, pregare Gesù, dipingere, fare complimenti agli altri, parlare bene.
	Lavanderia	Il lavaggio a 60°C con detersivo distrugge anche i virus. Poiché spesso non è possibile, si può anche congelare la biancheria corrispondente. <i>I meno gradi distruggono anche i virus!</i>
	Carne	È inoltre vantaggioso congelare preventivamente la carne cruda. E poi arrostita o cucinata bene.
NUOVO	Per la febbre alta Quasi tutti gli antidolorifici ha anche un effetto febbrifugo: è urgente prestare attenzione a questo aspetto al momento dell'acquisto. Costo circa CHF 3.- bis 10.-	Bevete molti liquidi tiepidi, ad esempio camomilla, circa 3-4 litri al giorno e bevete molto anche di notte. Se i normali antidolorifici, che abbassano anche la febbre, non servono più... si consiglia quanto segue: Impacco per i polpacci con acqua di aceto circa 0,5 litri diluita con 1 cucchiaino di aceto di sidro di mele, prima un panno molto bagnato con questo liquido e poi un panno asciutto intorno ad esso e osservare se la febbre scende - cambiare non appena l'impacco non ha più un effetto rinfrescante. Se anche questo non aiuta: Riempire la vasca con acqua tiepida (mai calda) in modo da sentirsi a proprio agio e, una volta entrati, far raffreddare lentamente l'acqua, prestando molta attenzione alle proprie condizioni - se il malato non si sente più a proprio agio, interrompere presto il bagno. A seconda delle condizioni, rimanete nella vasca per circa 10 - massimo 15 minuti e poi cercate di dormire. Di solito la temperatura corporea scende a un livello sano. Se la persona è troppo debole, si può anche strofinare il corpo con panni umidi e il raffreddamento per evaporazione che ne deriva avrà un certo effetto - verificare sempre se le condizioni della persona migliorano.
	Per le infiammazioni oculari	Portare a ebollizione 2 bustine di tè nero in circa 1 tazza d'acqua (non zuccherata), far bollire per circa 1-2 minuti, spremere le bustine di tè nero

<p>Tè nero circa CHF 2.- bis 4.-</p> <p>Collirio Visine circa CHF 8.- bis 10.-</p>	<p>su un cucchiaino pulito e lasciare raffreddare leggermente. Aggiungere il tiepido, Posizionare le bustine di tè nero tiepide e strizzate sulle palpebre chiuse - devono essere leggermente umide in modo che i principi attivi possano essere assorbiti per circa 3-5 minuti. In seguito, è possibile utilizzare un normale collirio, come Visine, se il rossore non si è ancora attenuato. In caso di infezioni oculari purulente, consultare inoltre il medico.</p>
<p>Per i problemi respiratori e grave congestione sinusale</p> <p>Inalazione</p> <p>Sale: CHF 1.-</p> <p>Erbe italiane: CHF 3.-</p>	<p>Inalare vapore acqueo: mettere circa ½ cucchiaino di sale o sale marino in una pentola con un litro d'acqua (per evitare che le mucose nasali si seccino), quindi aggiungere all'acqua origano, rosmarino e altre erbe italiane (circa 1 cucchiaino) e inalare sopra la pentola, a fuoco lento, a una distanza di circa 30 cm, con un grande asciugamano sulla testa e, se diventa troppo calda, aprirla un po' per respirare l'aria calda. Rimuovere il trucco in anticipo. Se il naso è molto crostoso, applicare prima una crema grassa per il naso o un olio d'oliva e inalare per circa 10 minuti - a volte sono sufficienti 5 minuti. Le alte temperature del vapore distruggono batteri e virus, mentre la forte circolazione sanguigna permette all'organismo di difendersi. Infine, si può strofinare un po' di olio d'oliva nel naso, soprattutto se si hanno le mucose secche. Al termine, non dimenticate di sciacquare il viso con acqua fredda, che chiude i pori e fa bene alla salute. Se volete uscire all'aperto, aspettate almeno 15-30 minuti prima e, in inverno, avvolgetevi bene con cappello e sciarpa.</p>
<p>Per una grave congestione nei bronchi</p> <p>Sciroppo per la tosse a base di erbe naturali Lindol CHF 6.- Coop</p>	<p>Bevete sempre uno sciroppo per la tosse a base di erbe naturali con molto liquido - verificate quale sia lo sciroppo per la tosse più adatto a voi: a volte quelli a base di piantaggine, come il Lindol, sono ancora molto efficaci. - Anche il Bronchipret in farmacia o gli sciroppi naturali per la tosse della Migros sono ottimi.</p>
<p>Collutorio</p>	<p>Comprate un semplice collutorio e fate dei gargarismi per il mal di gola; alcuni collutori hanno persino dimostrato di essere efficaci contro i virus covari. Ecco alcuni prodotti: Corsodyl, Dentyl Dual Action, Dentyl Fresh Protect, Listerine Cool Mint, Listerine Advanced Gum Treatment, SCD Max e Videne.</p>
<p>Polvere di carbone attivo polvere nera originale circa CHF 10.-</p> <p>Assumere secondo le istruzioni del farmacista (in grammi per kg di peso corporeo).</p>	<p>Il carbone attivo in polvere è presente in tutte le ambulanze e ha giustamente il suo posto, lega i virus e i batteri e tutte le tossine che danneggiano l'organismo e, senza legarsi alle altre cellule del corpo, viene espulso nero in fondo quando si va in bagno. Molti la assumono anche come cura disintossicante generale in primavera. Spesso viene utilizzato solo in caso di avvelenamento da alcol e droghe o di intossicazione alimentare, ma la sua capacità di legare i virus, che spesso si verifica nell'intestino, è ottima per aiutare a contrastare un'infezione virale. Bevete sempre molta acqua, in modo da evitare la stitichezza.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • - Pepe di Cayenna • - Tabasco • - peperoncino • • Costo: tra 2.- e 7.- CHF. 	<p>Elimina il muco nella zona dei seni paranasali. A volte fa piangere un po', il che può essere parte di esso. Non assumete più di quanto possiate tollerare. Ognuno di noi è diverso, quindi iniziate con un piccolo pizzico in una tazza di tè o caffè e vedete se ha l'effetto desiderato. Non sovradosare, altrimenti si possono avere problemi circolatori. La piccantezza rilascia inoltre endorfine nel cervello, che favoriscono il sistema immunitario.</p>
<p>Nasivin spray nasale senza conservanti Prescrizione annuale se il medico lo prescrive, è coperto dall'assicurazione di base</p>	<p>Questo spray nasale è generalmente ben tollerato e viene pagato solo dall'assicurazione di base in Svizzera. Di solito, diversi spray mantengono il naso libero per un massimo di 6 ore. In caso contrario, è bene ricordarsi di applicare una crema all'interno del naso tra un'operazione e l'altra, per evitare che si secchi... oppure inalare come descritto.</p>
<p>Olio di menta giapponese ("olio di piante medicinali") per uso interno ed esterno. Tra 4.- e 20.- CHF Molto produttivo. in caso di dolori articolari, applicare con un po' d'acqua e raffreddare altre 2 volte con acqua per alleviare il dolore.</p>	<p>Una buona qualità che può essere usata esternamente e internamente è disponibile in alcune farmacie o drogherie. Aggiungere 1-3 gocce a mezzo bicchiere di acqua calda e bere. Non versare l'olio negli occhi, altrimenti lavare prima le mani con acqua calda e detersivo per piatti e poi gli occhi con acqua tiepida. Se il dolore è forte, è meglio consultare un medico. L'olio di menta piperita aiuta anche la concentrazione e ha molti effetti positivi sul nostro sistema immunitario e sul corpo e rinfresca l'alito - attenzione a non mettere la maschera dopo - solo dopo 10 minuti.</p>