

Covidová kuchařka



Covidová kuchařka

Při covidu nic nechutná. Ale jíst se musí. Třeba jen trochu. A pokud možno zdravě. Moje Covidová kuchařka je prostá.

Co je dobré:

- tekutiny, voda, voda, voda
- strouhaná mrkev s jablkem a citrón
- bílý jogurt živý
- banán
- citrusy, hlavně mandarinky
- rajčata
- papriky
- cibule
- česnek
- chléb, šunka, sýr, strouhaný křen
- pálivé papričky, chilli, habanero
- kysané zelí
- silný hovězí vývar
- zelňačka
- česnečka
- lehké polévky

Doplňky:

- multivitámín max 1x denně
- vitamín C s dlouhodobým účinkem

- vitamín D kapsle
- vitamín B
- zinek
- minerály, zvláště při pocení
- teplo
- spánek
- pastilky Tantum Verde – zabrání sekundární bakteriové infekci horních cest dýchacích
- nosní sprej Ryma Stop – taktéž proti infekci

Léky:

- Nimesil granule do vody, proti bolestem
- ERDOMED – na vykašlávání (oba léky jsou na předpis)

Duchovní lékárníčka:

- modlitba jako rozhovor s Pánem
- víra v dobrý Boží plán s námi
- naděje věčného života
- láska blízkých
- povzbuzení
- radost i v bolesti
- odpuštění všem, kteří nám ublížili
- vděčnost za zkušenost s covidem

Co není dobré:

- hodně sladká jídla (sušenky) – zhoršují metabolismus
- káva – zvyšuje tep už tak namáhaného srdce
- těžká jídla – zatěžují organismus
- moc šumivých tablet – překyselení organismu snižuje imunitu

Předchozí covidová glosa:

[Covidová kalvárie](#)

Štěpán Křivánek

