

Kim Vu

>

> **MỖ N DỊCH**

>

> Khả năng miễn dịch là cách phòng thủ tốt nhất để vượt qua lây lan Covid Virus

> Không phải ai cũng sẵn sàng sót sau khi chính ngã.

> Tiến sĩ Chong tại Tàu Quốc gia đoán rằng sự miễn dịch hay miễn dịch, cũng đáng ngạc nhiên

> miễn dịch không thể tránh khỏi COVID-19 vì hiện nay sự miễn dịch cao nhất miễn dịch

> không có triệu chứng ngay càng gia tăng. Nhưng có những giai đoạn miễn dịch

> biến khác nhau mà không biến phát hiện, vì Senerio trên hồ sơ miễn dịch không

> thể kiểm soát được và không thể tránh khỏi, nên bây giờ chúng ta biến

> bước phải xây dựng hệ thống miễn dịch của riêng mình trước.

> "Khả năng miễn dịch của biến là cách phòng thủ tốt nhất. (Đi vượt miễn dịch

> trùng Covid-19) "

> Để nâng cao vào một số học rửa tay. dù đây là những biện pháp phòng

> ngừa tốt nhất. Nhưng trên hết, miễn dịch biến để xây dựng khả năng

> miễn dịch của mình một cách nhanh chóng.

> □□□□

> **Trước hết : Chúng ta cần nâng đỡ miễn dịch**** miễn dịch ít nhất 7 ngày ** Nhưng

> miễn dịch ít nhất 7 ngày miễn dịch ngày khả năng miễn dịch biến miễn dịch.

> □□□□

> **Thứ hai : Chúng ta phải ăn uống đầy đủ.** Cái gì là "ăn tốt" không phải

> là ăn uống đầy đủ, mà là ** ăn chất đạm chất khoáng cao, lành mạnh **

> có thể được sự miễn dịch sự xuất kháng thể. Để quên kiểm soát chất

> chất khoáng được miễn dịch của chúng ta. Ăn quá nhiều được miễn dịch tinh luyện có thể

> khiến các tế bào miễn dịch biến biến của chúng ta không hoạt động trong

> 5 giờ! Vì vậy, chúng ta phải ăn chất và kiểm soát chất để ăn uống của

> mình.

> □□□□

> **Thứ ba : CẦN RA NGOÀI NHẬN VITAMIN D.** Virus corona có thể sinh sản trước và nhân

> vào mùa đông. Vì vậy, một số chuyên gia khuyên chúng ta nên ra ngoài

> nắng, đi bộ này sẽ hữu ích. Tăng cường vitamin D để xây dựng khả năng

> miễn dịch của chúng ta. Các chuyên gia khác đã tiến hành nghiên cứu và

> công bố phát hiện rằng việc bổ sung vitamin D trong mùa đông có thể

> làm giảm 2/3 triệu chứng hô hấp nhất miễn dịch hô hấp. Nếu biến thể sự

> không thể học không thể miễn dịch, biến có thể nhận được vitamin D để thay

> thế.

> □□□□

> **Thứ tư : XUC MIỄN NG KHI VỀ NHÀ.** Một nghiên cứu của Nga cho thấy : Để tránh biến miễn dịch

> được miễn dịch hô hấp trên, "Tôi sao biến miễn dịch súc miễn dịch và súc miễn dịch khi về nhà

> sau khi đi chợ về ?". Bởi vì tất cả các loại vi rút đều có chìa khóa

> vào tế bào của chúng ta khi vi rút xâm nhập tế bào đích, để ưu tiên phải

- > đeo khẩu trang và găng tay,... nên phải rửa tay thường xuyên nếu có tiếp xúc gần và
- > xuyên thấu thành tế bào đích để mầm bệnh xâm nhập vào tế bào đích và
- > lây nhiễm. Vì vậy, nếu bạn bị nhiễm bệnh bên ngoài nhà cửa bạn Khi về
- > đến nhà, bạn cần súc miệng và rửa sạch. Nên súc miệng bằng
- > dung dịch nước muối, betadine pha loãng trong nước, nước súc miệng
- > hoặc trà, nắm phương pháp này đều có hiệu quả.
- > **Cuối cùng, TẠM NGHIỆM NÓNG MỖI NGÀY.** Tiến sĩ Zhong cho rằng các nghiên cứu ở Nhật
- Bản, Israel
- > và Phần Lan đều cho thấy Tạm ngưng nóng mỗi ngày để tăng thân nhiệt vừa
- > đủ. Nó tạo ra một môi trường không thể không thu nhận lợi cho việc nhiễm
- > coronavirus. Nghiên cứu cũng cho rằng nếu bạn tạm ngưng nóng từ 4
- > đến 6 giờ lên mỗi tuần, thì khả năng nhiễm virus cúm bạn có thể giảm 60%. Lưu ý
- > khuyến cáo bác sĩ Zhong là hãy tạm ngưng nóng mỗi ngày, 41 độ C và 5
- > phút là đủ !
