

Colecția: 2020

Coperta: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NAUMESCU, VICENȚIU

Ghid practic de prevenire a infectării cu Covid-19 :
leacuri împotriva gripei, remedii vechi și noi, rețete sănătoase /
Vicențiu Naumescu. – București : Integral, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-992-353-5

61

© INTEGRAL, 2020

Editor: Costel POSTOLACHE

Tehnoredactor: Stelian BIGAN

Tiparul executat la Tipografia REAL

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-992-353-5

Vicențiu Naumescu

GHID PRACTIC DE PREVENIRE A INFECTĂRII CU COVID-19

Leacuri împotriva gripei, remedii vechi și noi, rețete sănătoase

Colecția de remedii tradiționale,
rețete mănăstirești și alte leacuri din bătrâni –
revăzută de Vicențiu Naumescu – și completată
cu informații de ultima oră despre pandemie

Cuprins

Notă asupra ediției / 9

I. GHID PRACTIC DE PREVENIRE A INFECTĂRII CU COVID-19

Sfaturi practice pentru prevenirea și ameliorarea suferinței provocate de coronavirus, împreună cu câteva explicații științifice / 11

Coronavirus: 3 simptome comune gripei sau răcelii care te fac confuz / 13

Ghidul idiotului pentru coronavirus, alcătuit de un medic specializat în urgențe / 16

Tot ceea ce trebuie să știi, dacă s-a dovedit că ești infectat cu coronavirus / 18

Care sunt cele mai expuse categorii profesionale la infecția cu noul coronavirus / 21

Cât timp poate trăi, de fapt, noul coronavirus în afara organismului uman / 24

Elementar: cum ne spălăm corect pe mâini / 26

Gel dezinfecțant ușor de făcut acasă din doar 3 ingrediente / 27

Alte 13 rețete de gel dezinfecțant și soluții practice pentru dezinfecțare – unele erau folosite cu succes de bunicii noștri! / 28

Cum dezinfecțăm telefonul pentru a reduce riscul de coronavirus / 42

Dr. Adrian Streinu Cercel, despre dezinfectanții pentru coronavirus / 44

Aloe vera – planta care purifică aerul în casă / 45

Este vitamina C eficace în prevenția și tratamentul coronavirusului? / 48

Cum ne protejăm în locuri aglomerate? / 51

10 alimente care nu expiră niciodată / 52

Ce provizii să-ți faci dacă vrei să mănânci sănătos / 55

Ce provizii își face un explorator german în timp de coronavirus? / 58

Ce să consumi pentru un sistem imunitar puternic:

12 reguli de bază pe care să le urmezi / 61

15 recomandări esențiale pentru prevenirea răspândirii coronavirusului / 64

Atenție! În unele situații, masca de protecție poate face mai mult rău decât bine
în timpul pandemiei provocate de coronavirus! / 70

Măști de protecție făcute în casă / 71

Nu ingurgitați soluții pe bază de... înălbitori!!! / 72

Ce este un „super-transmițător” de viruși / 74

20 de mituri despre coronavirus demontate de specialiști / 78

Cum te păzești de CORONAVIRUS

dacă ai peste 60 de ani / 13 RECOMANDĂRI / 85

8 sfaturi pentru părinți despre cum să le vorbim copiilor despre coronavirus /

Ghid complet de comunicare de la UNICEF / 86

Epidemia provocată de noul coronavirus: ce trebuie să știe părinții / 91

Noul coronavirus: întrebări și răspunsuri

pentru copii și tineri. Află cum să te protejezi pe tine,
pe familia ta și pe prietenii tăi / 95

Cum să-ți petreci timpul dacă trebuie să stai acasă
din cauza noului coronavirus. Sfaturi pentru copii / 99

Cum să ne păstrăm calmul în situații de criză, în contextul coronavirus / 100

Medicul român care a vindecat primii 5 pacienți de coronavirus
arată care este cea mai bună metodă în cazul noii epidemii de gripă / 103

Raed Arafat despre coronavirus și ce trebuie făcut
în cazul unei asemenea pandemii / colaj din presă / 104

Cum se face testarea pentru coronavirus? / 107

OFICIAL: Scenariul 3 al epidemiei.

Toate prevederile legale / 109

STAREA DE URGENȚĂ: Cine o instituie,
ce măsuri pot lua autoritățile și cum sunt
restrânsă drepturile cetățenilor / 119

Raed Arafat despre semnificația „Stării de urgență” / 125

II. MÂNCĂRURI CU HAR ȘI ADRESĂRI CUCERNICE LA VREME DE ÎNCERCARE

Supă de pui cu mult usturoi / 128

Supă de cartofi cu pâine prăjită și usturoi / 130

Supă de usturoi / 131

Supă-cremă de usturoi în pâine / 132

Dovleac cu ceapă caramelizată și usturoi copt / 133

Mâncare de stevie / 134

Rugăciuni pentru sănătate și vindecare / 135

Bulion alb / 137

Supă de praz cu țelină / 138

Mâncare de prune uscate / 139

Struguri prăjiți cu brânză și usturoi / 140

Vinete cu linte / 140

Părintele Arsenie Boca și cele zece mari învățături despre taina rugăciunii / 142

Mămăligă fiartă în lapte mănăstirește / 147

Borș de urzici / 148

Mâncare de urzici și nuci / 149

Tocană de urzici / 149

Cartofi copți cu muștar / 150

Orez copt în dovleac / 151
Ghiveci călugăresc / 152
Borș din tărâțe de grâu / 153
Borș de fasole uscată cu mânatărci / 155
Azimă / 156
Pâine pustnicească / 157
Masa în trapeza unui schit / 158
Rugăciunile la vremea mesei ale călugărilor smeriți / 162
Ciupercile întăresc sistemul imunitar / 163
Infuzie de semințe de dovleac / 174
Ceaial verde cu felurite adaosuri / 175
Iaurt de casă / 175
Pelincile Domnului. Scutecele lui Hristos. Turtă cu julfă / 176
Rugăciune către Mântuitorul Iisus Hristos pentru izbăvire de boală / 178

Notă asupra ediției

Această carte este inspirată de o seamă de rețete strânse laolaltă de un dreptcredincios dăruit cu har, care s-a semnat pe manuscris simplu „Arh. /Arhiman-dritul?/ Sofronie”. Nu ne-am dumitrit încă cine a fost acest suflet mare, dar nu avem nicio îndoială că era un om învățat și călăuzit de puterea credinței.

Am regăsit în paginile îngălbeneite de vreme o mulțime de gânduri frumoase ce însoțeau alcăturile de veche bucătărie românească și, ori de câte ori am reușit să le deslușim cu acuratețe, le-am reprodus întocmai.

Lumea noastră se află astăzi într-o mare cumpănă. Suntem supuși unei Judecăți neierătoare și unor cazne neașteptate. Morbul care cutreieră bezmetic Planeta nu poate fi înfrânt doar cu un blid cu mâncare curată. De aceea, am alăturat vechilor rețete ale lui Sofronie (pe care, cu umilință, ne-am luat libertatea pe alocuri să le punem în vorbe mai ușor de înțeles în ziua de azi) și o sumedenie de extrase din presa anului 2020, în care am găsit multe povești trebuincioase, legate de adevărurile

medicina și dovezile aduse de științe, de regulile de bun simț ale comportamentului în societate, de normele de higienă pe care orișicine ar trebui să le respecte și altele asemenea.

Credem cu tărie că, punându-le pe toate la un loc și ascultând tot ce ne spun medicii, vom izbândi!

Vicențiu Naumescu

I.

GHID PRACTIC DE PREVENIRE A INFECTĂRII CU COVID-19

**Sfaturi practice pentru prevenirea
și ameliorarea suferinței provocate de coronavirus,
împreună cu câteva explicații științifice**

Foarte mulți medici din centrele de boli infecțioase din marile centre europene și nu numai au fost chemați în China pentru a ajuta la diagnosticarea, tratarea și monitorizarea noului val de îmbolnăviri cu virusul COVID-19. Mulți, o dată ajunși acolo, au transmis către cunoșcuți experiența lor. Iată *sfaturile unui medic* aflat în Wuhan, China, în plin focar de CORONAVIRUS:

„Dacă îți curge nasul și ai secreții galben verzui nu înseamnă că ești infectat cu coronavirus. Coronavirusul provoacă un tip de pneumonie cu tuse uscată fără nasul curgător. Aceasta este cel mai simplu mod de a identifica. Vă rugăm să spuneți prietenilor dvs. că dacă

știți mai multe despre cunoștințe medicale, veți avea mai multă conștientizare a identificării și prevenirii.

Virusul COVID-19 nu este rezistent la căldură și va fi ucis la o temperatură de 26–27 de grade. Prin urmare, bea mai multă apă fierbinte. Puteți spune prietenilor și rudenilor dvs. să bea mai multă apă caldă pentru a o preveni sau să stea la soare. A bea apă caldă este eficient pentru toți virușii. Încercați să nu beți APĂ RECE, amintiți-vă!"

Explicația științifică legată de coronavirus:

1. Are o dimensiune destul de mare (celula are aproximativ 400–500 nm (nanometri), astfel încât orice mască normală (nu doar caracteristica N95) ar trebui să o poată filtra.

2. Când virusul cade pe suprafața metalului, acesta va trăi cel puțin 12 ore. Așa că amintiți-vă, dacă intrați în contact cu orice suprafață metalică, spălați-vă bine pe mâini cu săpun!

3. Virusul poate rămâne activ pe țesătură timp de 6–12 ore. Detergentul normal pentru rufe ar trebui să omoare virusul. Pentru îmbrăcămintea de iarnă, care nu necesită spălare zilnică, se poate scoate la soare pentru a ucide virusul.

Despre simptomele pneumoniei cauzate de coronavirus:

1. Va infecta mai întâi gâtul, astfel încât gâtul va avea senzația de durere uscată, care va dura 3 până la 4 zile.

2. Apoi virusul se va amesteca în lichidul nazal și va picura în trahee și va intra în plămâni, provocând pneumonie. Acest proces va dura 5 până la 6 zile.

3. Cu pneumonia, apar febră mare și dificultăți în respirație. Congestia nazală nu este ca cea normală. Vei simți de parcă te-ai încercat în apă. Este important să mergeți să solicitați asistență medicală imediată dacă simțiți asta.

Despre prevenirea îmbolnăvirii cu coronavirus:

1. Cel mai obișnuit mod de a te infecta este prin atingerea lucrurilor în public, deci trebuie să te speli pe mâini frecvent. Virusul poate trăi doar pe mâini timp de 5–10 minute, dar se pot întâmpla foarte multe în acele 5–10 minute (vă puteți freca ochii sau puteți alege nasul în mod nedorit).

2. În afara de spălarea pe mâini frecvent, puteți face gargară cu diverse soluții pentru gargarisme pe care le puteți achiziționa din farmacii, pentru a elimina sau a reduce la minimum germenii în timp ce aceștia sunt încă în gât (înainte de a ajunge în plămâni).

Coronavirus: 3 simptome comune gripei sau răcelii care te fac confuz

Încă din decembrie 2019, când a fost raportată prezența coronavirusului în Wuhan, China, COVID-19 a devenit o problemă de sănătate la nivel

„Se schimbă jocul”, a declarat William Schaffner, medic, pentru Centrul de Control și Prevenție a Bolilor, arată CNN. „Asta înseamnă că infecția este mult mai contagioasă decât am crezut. Este mai rău decât am anticipat”, a continuat specialistul.

Pentru că încă ne aflăm în sezonul gripei și răcelii este foarte bine să știm cum să depistăm simptomele și cum să facem diferențele, mai ales că cele două se pot manifesta similar.

În primul rând, coronavirus este un grup de virusuri diferenți, iar simptomele generate de COVID-19 sunt diferențiate. Potrivit CDC, există trei simptome principale ale acestei boli: febră, tuse și dificultăți de respirație, toate similare simptomelor gripei sau răcelii. CDC precizează că în acest moment simptomele apar între două și 14 zile de la expunerea la virus, deschoperea având la bază perioada de incubare a virusului MERS, un alt tip de coronavirus. Mai înțesător este faptul că unele persoane infectate cu virusul COVID-19 nu prezintă simptome, în timp ce altele se confruntă cu simptome severe care pot duce la deces.

„Tot ce știm este că provoacă pneumonia și că nu răspunde la tratament antibiotic, ceea ce nu este deloc surprinzător, dar în privința mortalității, SARS (un alt

tip de coronavirus) ucide 10% dintre indivizi”, a precizat pentru CNN Leo Poon, primul om de știință al Universității din Hong Kong care a decodat virusul.

Pentru să simptomele provocate de COVID-19 sunt similare gripei sau răcelii este foarte important să acorzi atenție acestora, mai ales dacă locuiești în zone cu risc crescut. Să nu uităm că virusul se transmite de la om la om prin tuse, strănut sau contact direct. Dacă te confrunți cu febră, tuse și dificultăți de respirație, Organizația Mondială a Sănătății sugerează să nu amâni vizita la medic și să menționezi dacă ai călătorit recent și mai ales unde.

OMS sugerează o varietate de măsuri de siguranță prin care să ai grijă de sănătatea ta în perioada coronavirusului, ceea ce include spălatul pe mâini, igiena respiratory și gătitul în condiții de siguranță. Adică ne spălăm pe mâini înainte de a începe să gătim, în timpul procesului și după. În primul și-n primul rând, pentru a te proteja de COVID-19 trebuie să te speli pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde și să folosești din când în când gelurile dezinfectante. Nu uita să dezinfecțezi telefonul și suprafețele cu care ieși în contact în fiecare zi. Foarte important este ca atunci când strănuști sau tușești, să nu o faci în palme, ci în cot sau să-ți acoperi nasul și gura cu un șervețel pe care să-l arunci imediat, iar mai apoi să te speli pe mâini. De asemenea, evită să intri în contact cu persoane care au

OMS mai recomandă să evităm spațiile aglomerate precum supermarketuri, mall-uri, locuri de joacă, transportul în comun și evită să consumi carne sau produse de origine animală care nu sunt gătite corespunzător pentru că pot fi ușor contaminate.

Ghidul idiotului pentru coronavirus, alcătuit de un medic specializat în urgențe

Deși titlul pare dur și ironic la prima vedere, conținutul este cât se poate de serios, aplicat, cu reguli clare și de bun simț. Și extrem de folositor în această perioadă în care abundă informații controversate, ne-confirmate și care induc panică. O platformă online creată și administrată de medici și specialiști în politici de sănătate a elaborat acest ghid pe care Csid.ro îl propune în varianta cât mai exactă. Iată care sunt cele 15 puncte.

1. Luați-o încet. Panică, este de cele mai multe ori, mai distrugătoare decât un virus în sine. Sunt mai multe decese cauzate de gripă, accidente de mașină, boli cardiovasculare, poluare sau fumat, față de coronavirus.

2. Spălați-vă pe mâini ca și când viața dvs ar depinde de asta. Pentru că, realmente, chiar depinde de asta. Nu doar coronavirusul, dar și mulți alți germeni și bacterii își fac veacul pe butoanele de la lift,

mânerele ușilor, barele din mijloacele de transport și pe cele mai murdare obiecte: banii și telefoane mobile.

3. Dacă ți-e rău, din orice motiv, stai acasă. La fel copiii, soțul, bunica, mătușa, prietena cea mai bună, manichiurista, coafeza.

4. Dezinfecțează, dezinfecțează, dezinfecțează. Mâinile, butonul rezervorului de la toaletă, mânerul, mouse, tastatură, robinete. NU împrumuta obiecte de uz personal. Niște măcar creioane.

5. Nu merge în locuri aglomerate: Mall-uri, piețe, săli de conferință. Nu, niște măcar la biserică.

6. Dacă nu poți evita întâlnirile cu prietenii, conveniți să ieșiți în aer liber. O regulă nescrisă spune că aerul proaspăt e inamicul virusului, de orice fel ar fi el.

7. Tușește în pliu cotul sau cu capul întors spre umăr. Sau în șervețel, pe care îl arunci imediat și apoi de speli pe mâini.

8. Nu uita să păstrezi o distanță de minim 1,5 metri față de necunoscuți. Nu te îngheșui în mijloacele de transport aglomerate. Mai bine să întârzii la serviciu decât să fii primul în carantină.

9. Chiar dacă ești sănătos, vaccinează-te antigripal. Nu există deocamdată vaccin pentru coronavirus, dar există epidemie de gripă. Și gripa poate fi fatală.

10. Hidratează-te, evită mâncarea procesată și consumă fructe și legume, pentru a-ți ajuta sistemul imunitar.

11. Evită strângerile de mâna pentru o vreme. Mai bine nepoliticos, decât infectat.

12. Evită cantinele și restaurantele tip autoservire. Sunt locuri în care toată lumea poate atinge orice. Preambulat este cuvântul de ordine în această perioadă. Mai ales pâinea și produsele de panificație.

13. Nu vizita rudele sau cunoștuții din spitale și azil. Poți fi simplu purtător de virus și poți îmbolnăvi persoane care au deja un risc crescut.

14. Nu merge la urgențe, dacă nu ai motive serioase: febră mare, dificultăți de respirație, greață, vărsături. Nasul îfundat sau strănutul NU înseamnă urgențe.

15. Nu te unge pe corp cu usturoi. NU ajută. În schimb, îl poți mâncă – ajută digestia și este anti-microbian. Dar nu omoară coronavirusul. Doar îndepărtează oamenii din preajma ta.

NU crede tot ce scrie pe internet – exceptând site-urile oficiale și canalele medicale consacrate. Și nici nu distribui toate gogomăniile. Rugăciunile ajută – spiritual. Fizic, lasă medicii să te îndrumă.

Tot ceea ce trebuie să știi, dacă s-a dovedit că ești infectat cu coronavirus

Boala e gravă doar în contextul preexistenței altor afecțiuni. Tocmai de aceea vă prezentăm toate măsurile pe care trebuie să le luați dacă aveți suspiciunea că v-ați îmbolnăvit.

Potrivit Centrului Național de Supraveghere și Control al Bolilor, infecția cu noul tip de coronavirus se manifestă prin debutul brusc al cel puțin unuia din următoarele: tuse, febră, durere în gât, scurtarea respirației (creșterea frecvenței respiratorii) care necesită sau nu spitalizare.

Conform specialiștilor consultați de The New York Times, iată ce se întâmplă în organismul care a luat virusul COVID-19:

- o dată ce ați intrat în contact cu COVID-19, virusul ajunge în corpul nostru, iar copii ale acestuia încep să se înmulțească și infectează celulele vecine. Simptomele încep adesea cu o durere în gât și o tuse uscată;

- apoi, virusul „se târâște progresiv pe tuburile bronșice”. Când virusul ajunge în plămâni, mucoasele lor se inflamează. Acest lucru poate deteriora alveolele sau sacii pulmonari și trebuie să „muncească mai mult” pentru a-și îndeplini funcția de a furniza oxigen săngelui care circulă prin corpul nostru și de a îndepărta dioxidul de carbon din sânge, astfel încât să poată fi expirat;

- umflarea și fluxul afectat de oxigen pot determina ca zone din plămâni să se umple cu lichid, puroi și celule moarte;

- în cele mai grave cazuri, pacienții respiră atât de greu, încât trebuie să fie puși pe un ventilator.

Dincolo de aceste cazuri grave, 80% dintre cei infectați fac forme ușoare, care se tratează simptomatic, iar boala poate fi ținută sub control și la domiciliu.

Dacă ai luat coronavirus trebuie:

să te tratezi simptomatic. Mai exact, vei lua antipiretică, pentru a scădea febra. Tusea și durerea în gât sunt tratate în funcție de recomandarea medicului;

- să te hidratezi corect;
- să ai o alimentație sănătoasă;
- atenție, însă! Antibioticile nu sunt indicate în cazul infecțiilor cu COVID-19;
- să stai izolat, pentru a nu răspândi virusul, dar și pentru a nu contacta alte boli, sistemul imunitar fiind deja slăbit.

În cazul în care suspectezi că te-ai infectat cu COVID-19 trebuie:

- să stai acasă și să eviți contactul cu alte persoane;
- să nu mergi la farmacie sau la spital;
- să utilizezi TelVerde 0800800358 pus la dispoziție de autorități. Acesta este strict un număr la care poate primi informații, nu este un telefon de urgență.

Conform Serviciului Național de Sănătate din Marea Britanie, există câteva reguli care trebuie respectate pentru a nu răspândi sau contacta acest nou tip de virus:

- spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun – faceți acest lucru cel puțin 20 de secunde
- spălați-vă mereu pe mâini când ajungeți acasă sau la serviciu

• folosiți gelul antibacterian, dacă nu dispuneți de săpun și apă

- acoperiți gura și nasul cu un șervețel sau cu mâneca (nu cu mâinile) atunci când tușiți sau strânutați
- puneti șervețele folosite imediat în coș și spălați-vă mâinile după aceea
- nu atingeți ochii, nasul sau gura dacă mâinile nu sunt curate.

Care sunt cele mai expuse categorii profesionale la infecția cu noul coronavirus

Nu doar medicii sunt expuși unui risc crescut de infecție cu noul virus SARS-CoV-2 („severe acute respiratory syndrome coronavirus 2”), ci și alte domenii profesionale în care contactul uman este inevitabil. Pompierii, de exemplu, lucrătorii comerciali, șoferii din transportul în comun și stewardesele sunt categorii la fel de expuse pericolului de infecție cu noul coronavirus. COVID-19 are o rată de contagiozitate foarte ridicată.

O singură persoană infectată poate îmbolnăvi cel puțin alte 3 persoane. În consecință, pentru a reduce numărul de noi cazuri de infecție, sunt necesare măsuri de limitare a contactului fizic uman în următoarea perioadă.

Iată care sunt cele mai expuse categorii profesionale la infecția cu noul coronavirus: