

Vicențiu Naumescu

**GHID PRACTIC DE PREVENIRE
A INFECTĂRII CU COVID-19**

Leacuri împotriva gripei,
remedii vechi și noi, rețete sănătoase

**Coronavirus
2020**

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 978-606-992-370-2

61

© INTEGRAL, 2020

Editor: Costel POSTOLACHE

Tehnoredactor: Stelian BIGAN

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 978-606-992-370-2

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



INTEGRAL

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 dezinfectant ușor de făcut acasă din doar 3 ingrediente / 27

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

Cum dezinfectăm 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
restrânse 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 ștevie / 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 copti cu muștar / 150

- Orez copt în dovleac / 151**
- Ghiveci călugăresc / 152**
- Borș din tărățe de grâu / 153**
- Borș de fasole uscată cu mânătărci / 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**
- Ceaiul 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 dumirit 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 îngălbenite de vreme o mulțime de gânduri frumoase ce însoțeau alcătuirile de vechi bucătărie românească și, ori de câte ori am reușit să le deslușim cu acuratețe, le-am reproduș înțocmai.

Lumea noastră se află astăzi într-o mare cumpănă. Suntem supuși unei Judecăți neiertătoare 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 povește trebuincioase, legate de adevărurile

medicinii și dovezile aduse de științe, de regulile de bun simț ale comportamentului în societate, de normele de igienă 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 cunoscuți 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. Acesta 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 rudelor 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 înecat 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 afară 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