

Formulazione di massima di una ricetta per la prevenzione antinfettiva, da personalizzare caso per caso e adattare in base al giudizio del medico curante

Ac Retinoico gr 0,25
axeroftolo palmitato gr 0,25 **controindicato in gravidanza accertata o presunta o nelle epatopatie**
betacarotene gr 1
in alfa tocoferile acetato gr 500
un cucchiaino al mattino a digiuno, **almeno 15' prima del pasto** aggiungendo nel cucchiaino:
Dediol da 20 a 30 gocce nel cucchiaino

Lisozima 500 mg - una cps da sciogliere in bocca 3-4 volte al dì .Se tosse, raffreddore , catarro ogni 2 ore

Lattoferrina 200 mg - 1 x pasto (3 al dì)

Alfattoalbumina 750 mg - una cps insieme alla Lattoferrina (3 volte al dì)

Resveratrolo 400 mg - una cps gastroresistente (mattino e sera)

Glutazione ridotto C4 - 24 mg x aereosol con 3 ml di fisiologica ai primi sintomi di tosse, catarro

Vitamina C un cucchiaino raso in un bicchiere d'acqua 3 volte al dì , possibilmente durante un pasto; se acidità di stomaco aggiungere 1\2 cucchiaino di bicarbonato nel bicchiere

Betadine collutorio (o analoghi) diluito al 50% per gargarismi 3 volte al dì o più, tutte le volte che si rientra a casa

Lavaggi nasali con soluzioni saline 3 volte al dì , o più, tutte le volte che si rientra a casa con un cucchiaino di sale marino in una tazza d'acqua tiepida con peretta tutta gomma N° 3 , in alternativa prodotti comunemente reperibili in farmacia come Tonimer o analoghi

(oltre alle mani lavare il viso ripetutamente preferibilmente con saponi germicidi ecc...)

Giuseppe Di Bella

P.E.C