



A maszk helyes használata is rendkívül fontos – felvételénél és levételénél különösen legyünk körültekintőek. Az egymás közötti védőtávolságra fokozottan ügyeljünk, legalább az 1-1,5 m távolságot tartunk. Immunrendszerünk védelme és erősítése érdekében fogyasszunk különösen sok gyümölcsöt és zöldséget, figyeljünk a napi 1,5-2 l folyadék fogyasztására.

Fokozott figyelmet fordítsunk a bél mikrobiom biológiai és genetikai sokszínűségére (*vagyis együnk változatosan*), mert ez támogatja immunrendszerünk működését. Igyekezzünk a szervezetet multivitamin-készítményekkel erősíteni. Különösen ügyeljünk a D3 vitamin bevitelére, mely az immunrendszerünk hatékonyabb működését is segíti.

Ellenőrizzük is, hogy valóban tiszta-környezetünk

Környezetünk és a magunk tisztaságára fokozottan ügyeljünk, mint mondja a közmondás „a tisztaság fél egészség”. Könnyen megbizonyosodhatunk a takarítás és fertőtlenítés hatékonyságáról, ha az ATP mennyiségét mérjük a környezetünkben és mindazon felületeken, melynek eszközét láthatjuk a színes Ensure Touch luminométer ábrán.

Használatával 15 másodpercen belül meg tudjuk mondani, milyen a felület tisztasága. Bátran kijelenthetjük, az alacsony ATP-szint azt jelzi, hogy eredményes volt a tisztítás/takarítás illetve fertőtlenítés. Ha sikerül alacsony szinten tartanunk az ATP jelenlétét, akkor jelen-

tős lépést tettünk annak érdekében, hogy a fertőzéseket kivédjük és a mikrobák számát sikeresen csökkentjük. Maga az ATP valamennyi élő és elhalt sejt energia hordozó/tároló vegyülete, így jelenlétéből következtethetünk a tisztaságra. ■

