

Na milyen varázsgyógyszereket szedek én?

Varázsvarázs cucc: én napi egy grammot szedek megelőzésre (lehetne kettő is), nem is lettem beteg!!! Ha beteg vagyok többet szedek!

**NAC por N-acetil-cisztein** (borzasztó savanyú, édes italban kell bevenni, pl. mézes tea, az nagyon jó)

<https://www.myprotein.hu/sports-nutrition/100-nac-aminosav/12456721.html>

[https://vitaminguru.eu/nac-n-acetil-cisztein-egeszsegugyi-elonyei?fbclid=IwAR0-LKPqPpi\\_6wqTxqACnOlqpLpthajS9SG8DafEj38uN7745Bkj9WNfqkQ](https://vitaminguru.eu/nac-n-acetil-cisztein-egeszsegugyi-elonyei?fbclid=IwAR0-LKPqPpi_6wqTxqACnOlqpLpthajS9SG8DafEj38uN7745Bkj9WNfqkQ)

<https://agyserkento.hu/blog/amiert-az-n-acetil-ciszteinre-neked-is-szukseged-van?fbclid=IwAR2Fe889pLdkzdrHid9RLWR0MbSIWibEemjU051KNDDaWIFzz1Zf3AiQtQ8>

[https://netamin.hu/cikkek/n-acetil-cisztein-influenza-idejere-is-miert-erdemes-tobbet-tudni-rola?fbclid=IwAR3K7ADcFcL48FS3LYAx0Qi2mcrkfQgo\\_yy2TdOKjGCHCl0Eeh7G0\\_6D7u4](https://netamin.hu/cikkek/n-acetil-cisztein-influenza-idejere-is-miert-erdemes-tobbet-tudni-rola?fbclid=IwAR3K7ADcFcL48FS3LYAx0Qi2mcrkfQgo_yy2TdOKjGCHCl0Eeh7G0_6D7u4)

Taurin (egy kilós kiszerelés) napi kétszer egy grammot szedek megelőzésre

<https://www.myprotein.hu/blog/kiegeszitok/a-aurin-hatasa-elonye-es-mellekhatasa/>

<https://gymbeam.hu/blog/a-aurin-kulonleges-hatasai-a-sportolok-szamura-melyekrol-eddig-meg-biztos-nem->

[hallottatok/#:~:text=A%20aurin%20jotekony%20hatasa%20az%20egeszsegre%3A&text=segitet%20a%20koleszterinszint%20szabalyozasaban,maj%20es%20a%20vesek%20funkciot](http://hallottatok/#:~:text=A%20aurin%20jotekony%20hatasa%20az%20egeszsegre%3A&text=segitet%20a%20koleszterinszint%20szabalyozasaban,maj%20es%20a%20vesek%20funkciot)

B vitamin komplexum – sokfajta lehet kapni, ez csak az egyik

<https://www.patika24.hu/BIOEXTRA-B-KOMPLEX-lagyzelatin-kapszula-100-db>

B1 vitamint külön is szedek

Q10 100 MG

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-938/coenzyme-q10>

Hajolaj kapszula

<https://pingvinpatika.hu/jutavit-omega-3-1200-mg-e-vitamin-kapszula-100x>

<https://nutrioutlet.hu/omega-szedesenek-13-egeszsegugyi-elonye>

Napi 4-5 vagy akár több bogyót érdemes szedni, egy nem elég

4000 NE D vitamin + min 1 g C-vitamin

Ha beteg vagyok, sokkal több

Kondroitines bogyó – ezt azért, mert öreg vagyok ☺

<https://netamin.hu/cikkek/kondroitin-miert-olyan-fontos-az-izületi-porcoknak>

<https://www.patika24.hu/jutavit-glukozamin-kondroitin-kollagen-msm-filmtabletta-120-db.html>

Luteines cucc a szememre, hogy jobban bírjak látni

<https://www.patika24.hu/MAXILUTEN-lutein-tabletta-60-db>

Na itten meg van, mi szem-szájnak ingere

<https://www.yiya.hu/termekek.php>

Innen szedek:

Kolin+Inozitol

Glutation (ez is varásszer)

(Itt is van NAC csak szerintem így drágább)

Magnézium

<https://www.yiya.hu/magnezium-biszglicinat-kapszula-tabletta.php>

De magnéziumot lehet kapni máshol is

A feleségem még szed

<https://www.yiya.hu/nattokinaz-kapszula-tabletta.php>

mert ez az NAC mellett kiemelt fontosságú az MRNS Covid oltások (Pfizer, Moderna) esetleges mellékhatásainak csökkentésében.

De ha lenne csillió, milló, trillió, milliárd biliárd forintom, innen még szednék minium 29 másik bogyót is, az tuti.

**Ja, még a cink nagyon-nagyon fontos a kovid meg hasonlók megelőzésében!!!!!!**

<https://www.yiya.hu/cink-rez-nyomelem-komplex-kapszula-tabletta.php>

De cinket gyóccertárba is lehet kapni én ott vettem

Multivitaminból ilyet szoktam rágcsálni

<https://www.patika24.hu/pharmaton-vitality-etrend-kiegeszito-filmtabletta-100-db.html>