

ÚČINNÁ LÉČBA A PREVENCE COVID-19 A CHŘIPKY

ČÁST 3/3

Prevence - léky a doplňky stravy

Mnoho studií ukazuje, že celá řada suplementů a léčiv je v boji proti COVID-19 i chřipce velmi účinná, často zásadně více než experimentální vakcíny. A to většinou bez nežádoucích účinků, které hrozí u experimentální vakcíny (záněty srdce, srážení krve, ochrnutí obličejových svalů, mdloby atd.).

Suplementy - preventivní dávkování

Nedostatek řady látek oslabuje imunitní systém a dostává celý organismus mimo rovnováhu. Jde především o některé vitamíny a minerály (vitamín D3, zinek, selen...). Naprostou většinu z nich lze snadno a levně doplňovat - důležité je to obzvláště v podzimních a zimních měsících.

Vitamín D3

Proč funguje - podpora správného fungování imunitního systému a svalů, pro metabolismus vápníku (zdravé kosti a zuby) aj.

Dávkování - 5 000iu 1x denně*

Quercetin

Proč funguje - protizánětlivé účinky, antioxidant, mírná úprava krevního tlaku, pomáhá zinku přecházet do buněk aj.

Dávkování - 500mg 1x denně

Zinek

Proč funguje - přispívá k normálnímu fungování imunitního systému, proti oxidačnímu stresu, je nezbytný pro normální dělení buněk, omezuje množení virů aj.

Dávkování - 25mg 1x denně

Melatonin

Proč funguje - omezení nespavosti (a tím snížení stresu, posílení imunity), regulace imunitních funkcí, omezení sezónní deprese

Dávkování - 1-5mg 1x denně 2 hodiny před spánkem

Vitamín C

Proč funguje - regulace imunitního systému a nervové činnosti, snižuje vyčerpání, nezbytný pro normální funkci cév aj.

Dávkování - 1 000mg 1x denně

Bylinky

Borovicový čaj (kvůli antivirově působící kyselině šikimové a vitamínu C), **Pampeliškový čaj** (blokáce vazby spike proteinu na buňku, snižování tlaku, řada vitamínů)

Suplementy a volně prodejné léky - při nemoci

Při onemocnění COVID-19 nebo chřipkou se upravuje dávkování suplementů uvedených výše. U Covidu je vhodné používat proti teplotě a bolesti hlavy analgetika, která zároveň mírně snižují srážlivost krve, např. Acylpyrin.

- **Zinek** - 50 až 100mg denně
- **Vitamín D3** - 10 000iu 1x denně
- **Vitamín C** - 2 000mg 1x denně
- **Quercetin** - 500mg 1x denně
- **Melatonin** - 1-5mg 1x denně 2 hodiny před spánkem
- **Acylpyrin 500mg** - snížení teploty, bolesti hlavy a mírné snížení srážlivosti krve

Léky na recept - při nemoci

Pokud se vám při samoléčbě přihorší a máte pocit, že se vám špatně dýchá apod., neváhejte ihned kontaktovat lékaře a proberte s ním možnosti účinné medikace. Pokud je lékař agresivní a odmítá vás léčit, nenechte se odradit (po uzdravení si pak určitě najdete jiného, který stále ještě plní svůj lékařský slib). Pro vaši hrubou orientaci uvádíme nejúčinnější dostupné léky:

- **Ivermektin** - *Dávkování:* 0,6 mg/kg denně, tj. 48mg denně pro 80kg člověka, 60mg pro 100kg a 72mg pro 120 kg; *Proč:* v případě včasného nasazení snížení počtu těžkých případů a úmrtnosti o 66%; lze brát hned od začátku a krátkodobě dokonce i preventivně pro silně rizikové skupiny
- **Kortikosteroidy (Dexametazon aj.)** - *Dávkování:* určuje lékař podle hmotnosti a okolností; *Proč:* protizánětlivé účinky, úprava imunitní reakce - snížení smrtelnosti o 20-25% u těžkých případů
- **Monoklonální protilátky (Casirivimab, Bamlanivimab+Etesevimab atd.)** - *Dávkování:* určuje lékař; *Proč:* omezuje průnik virů do buněk, má účinnost 65% až 75% na snížení rizika těžkého průběhu a smrti, rychlý účinek, podává se ambulantně ve formě infúze
- **Isoprinosine** - *Dávkování:* určuje lékař podle hmotnosti a okolností; *Proč:* antivirotikum, stimulátor imunitního systému; velmi účinná hlavně na začátku léčby (omezuje množení virů)

* uvedená dávkování jsou pro běžně velkého muže kolem 80 kg, v podzimních a zimních měsících; vlastní dávkování si upravte podle své váhy, konkrétního přípravku a individuálních situace