**Obecné rady pro zdraví platí vždy ! a nyní ještě více:**

* Jez zdravě
* Spi dostatečně( 7 – 9 hodin)
* Dodržuj pitný režim
* Odpočívej dostatečně pasivně i aktivně
* Hýbej se ! – i doma
* Vyhýbej se zbytečnému stresu
* Udržuj si dobrou náladu, humor je zdravý
* Komunikuj s blízkými
* Měj čisté svědomí a pokoj v duši

VÝŽIVA aneb Tvá strava buď tvým lékem ( Hippokrates)

Vitamíny:

- Vitamin A je na začátku:

A působí na začátku, při prvním kontaktu viru se sliznicí, zvyšuje odolnost sliznic, snižuje absorpci -

přilepení se viru na sliznici a tak i průnik do buňky. Vitamin je rozpustný v tucích, jeho předstupněm je betakaroten v zelenině : oranžová, červená, tmavě zelená zelenina, natě, meruňky,

rajčata, paprika, špenát. Doporučuje se 2 porce této zeleniny denně. Nemá smysl se jím krmit, navíc

jako vitamin v tuku rozpustný je v nadbytku toxický. ( velkým zdrojem jsou i játra, ale ta nejsou právě

nejzdravějším zdrojem.

- Vitamin B 6:

Důležitý pro normální funkci bílých krvinek a T lymfocytů zvlášť.

Ořechy zejména pistácie, sezam, slunečnicová semínka, avokádo, celozrnné obilniny

- Vitamin C: a CO už jiného než C?

Zvyšuje aktivitu T lymfocytů a fagocytózu.( fagocyty sežerou napadenou buňku a odklidí ji). Má

mnoho funkcí v imunitě.

Obecné pravidlo je, že s každým jídlem by měl být zdroj vitaminu C! Nejlépe tedy s každým jídlem

porci zeleniny. Náraz vysoké dávky vitamínu C na začátku virové infekce je kontraverzní, takže možný

je, není ale jisté, že je účinný.( Vědátoři se přou i u známých virů, natož zde, nedoporučuji proto

zkoušet.

- Vitamin D je Důležitý!! Nejen pro kosti.

Je to vlastně spíš hormon s mnoha funkcemi než vitamín. Brání obecně replikaci = množení virů

v buňkách. Má spoustu dalších funkcí v organismu, každá! buňka má pro něj receptory. To ukazuje

jeho význam. Až 95% Američanů ho má nedostatek, u nás pravděpodobně také většina populace.

Ze zdrojů z potravy ho nedostaneme dostatečně (tolik sardinek bychom fakt nedokázali sníst denně),

proto se obecně doporučuje jeho suplementace- doplnění a to i autory, kteří jinak doplňky nechtějí

vidět. Mnozí doporučují brát vitamin D v zimním období, jiní i v létě vzhledem k obtížnému doplnění

jeho nedostatku. Je dobré si nechat změřit hladinu a pak doplňovat. Obvykle je u naší populace

v střední Evropě jen 14-16 mikrogramu/l. Norma je 75-200 nmol/l anebo 30 -80 mikrogram/l( je

dvojí měření- pozor!). ale optimální hladina je až v horní části pole normy, tedy 60-a více

mikrogramů/l anebo 160 a více nanomol/l. Dodat jen doporučenou denní dávku nestačí, ta pokryje

jen denní ztráty. I při nevyšetřené hladině se doporučuje jako bezpečný příjem 1000 – 2 000

jednotek denně, lépe kapsle ( vždy při jídle s tukem či po něm); v kapkách se ho hodně ztrácí na

lžičce, v ústech a při průchodu do střev, kde se vstřebává anebo aspoň kapky zamíchat do jídla s

tukem- mléko, .jogurt, polévka, omáčka… Běžně se doporučuje při nedostatku 3000-5000 jednotek

po 3měsíce a pak kontrola v laboratoři a podle toho dál. Jeho vstřebávání je totiž velmi individuální.

Dokonce 10 000 jednotek denně po dobu 12 měsíců se považuje ještě za bezpečné, ale to už je

kontraverzní, i když nebyly zjištěny známky předávkování. – Raději tolik ne bez porady s odborníkem

a měření hladiny.

Vitamin D se tvoří díky slunečnímu světlu, rychleji u světlých, u již opálených brání průniku UV

paprsků pigmentová vrstva, u černochů je třeba až 6x delší potřebná doba než u bělocha. Je dobré i

při braní v doplňcích jej doplňovat i sluníčkem – sluníčko nejméně na 15 minut obličej a horní

končetiny,ev. plus nohy; není-li pro něco kontraindikováno. U starších lidí je ale jeho tvorba v kůži

zpomalená, potřebují obvykle 2x delší dobu. Pozor sluníčko je dobré, přiměřené opálení je také

dobré, ale jakékoli spálení už špatné.

Zvláště v době epidémie viróz, chřipky a zřejmě i Covid je dobré jej doplňovat, ale doplnění

nedostatku trvá řádově měsíce. Jeho dobrá hladina je obecnou prevencí viróz a zlepšuje průběh

nemocí a pravděpodobně to platí i pro COvid. Nemá význam jej vzít při onemocnění náhle jako

nárazovou velkou dávku (byť nelze zcela vyloučit efekt), spíše je lépe mít dobré hladiny celoročně. A

začít je možno i teď.

**Další dobroty z potravy :**

- Zinek - je na plech i sliznice a snad i při Covid?!

Zinek brání absorpci virů- přilepení na buňku a jejich replikaci- množení, aktivuje T lymfocyty.

Je obsažen: luštěniny, ořechy, hořká čokoláda, dýňová semena. (a vnitřnosti). V době epidémie jsou

ale dobré i rozpustné pastilky na cumlání přímo pro ochranu sliznic (brání přímo absorpci).Vědci

zjistili, že zinek je skutečně prospěšný při snižování závažnosti a trvání nachlazení, pokud je užíván v

prvních 24hodinách od nástupů příznaků. Zdá se, že zinkové pastilky zkracují nachlazení asi o tři dny s

výrazným snížením ucpání nosu a výtoku, chraptivosti a kašle. Pozor na pastilky s příchutěmi, zinek

je z nich někdy podle přísady méně dostupný. Na začátku infekce nebo když je pocit, že něco není

v pořádku se sliznicí v krku apod. – vycumlat i víc kusů co 1-2 hodiny až do 100mg za den po 1- 2 dny;

ale ne průběžně dlouhodobě užívat takové hodnoty! To je nejlepší pro běžné nachlazení, ale co

COVID - 19?

- Probiotické baktérie: jsou pro bios = pro život.

Pokud je dobré složení mikrobiomu ( společenstvo bakterií) ve střevech, pak sliznice střev lépe

odolává infekci, dobré baktérie tam nepustí virusy ( a nezapomeňme, že trávicí trakt je vstupní brána

i pro Covid 19).

Můžeme vzít řecký jogurt, ( bílý !), podržet ho v ústech půl až jednu minutu a převalovat, aby se dostal do kontaktu se sliznicemi a baktérie z něho se mohly na sliznici přichytit , ale pak už 15-20minut do úst nic nedat! A obecně zařadit do naší stravy kysané mléčné výrobky kefír atd, jogurty typu řecký, kysané zelí..

A jíst probiotika- to, co tvoří potravu pro „dobré“ baktérie = opět zelenina, vláknina.

Obsahují je některé dřevokazné houby( šiitake, hlíva) ovesné vločky, banány, rýže natural. Můžeme

je brát v doplňcích, ALE!! už půl šálku ovesných vloček = několik tablet beta glukanu a je to rozhodně

levnější. Je třeba pro jejich působení mít ale ve stravě dost vitaminu C.

- Staré osvědčené trio:

Česnek, cibule, zázvor jsou staré a osvědčené prostředky, které se vědecky testují a

potvrzují. Např. v jedné studii allicin z česneku proti placebu po 3 měsících byl s ním 3x snížen výskyt

nachlazení a počet dní nemoci byl také 3x kratší.

- Bylinky z babiččiny i jiné zahrádky:

Různé, je dobře s každým jídlem nebo aspoň denně. Krom vlastního působení jednotlivé

bylinky jde o hořké. Denně něco hořkého, aby se vylučovala žluč – ta je desinfekční a

stimulují se receptory pro hořké ve střevech.( ano, střevo má smysl pro hořkou chuť,

nevymýšlím si ). A střevo je důležité pro imunitu. Jako hořké funguje nejen hořká čokoláda,kakao, ale natě, nahořklá zelenina – třeba brokolice, rukola, zelený čaj apod.

- *Černý bez! – aneb před bezem smekni*

osvědčený starý prostředek čaj, tinktura apod. i pro léčbu, když začne viróza. Je oprávněné

před ním smeknout, jak říkali dříve.

- Snížit sůl aneb pro člověka neplatí, že nasolený vydrží

Zvýšení soli vede k snížení imunitních reakcí vůči bakteriím v pokusech na zvířatech. Snižuje aktivitu

fagocytů a ve slezině a játrech pokusných zvířat se nacházelo až 1000x víc bakterií než by tam mělo za normy

Doporučeno je maximálně 5g/D, Češi mají průměrně 15g/D. 80% soli získáváme z hotových výrobků,

průmyslových: 100g uzeniny je průměrně 7g soli! Ryby marinované – až 14%; Balkánský ap.sýr – 6%;

Modré sýry – 4-5% Uzená masa – 4-6%.! pozor hodně soli má Hanácká kyselka, Poděbradka a jiné minerálky.

Sůl se na etiketě uvádí, až když je ji víc než 2,5%, takže je i tam, kde není napsaná. Dává se do pečiva, pomáhá zvětšit objem. Sůl posiluje chuť sladkých hotových jídel, takže do nich, i do kompotů, slazených nápojů.

Pitný režim aneb sucho nesvědčí životu

Dostatek tekutin ve formě vody, čaje. Důležité je mít zvlhčené sliznice, protože suché

sliznice ve vstupních branách jsou zranitelnější na infekce. Např. mít k popíjení čaj, ne slazené

limonády.

- Zelený čaj aneb zelená je barva života

Zelený čaj se doporučuje pro mnohé své účinky, mimo jiné má i antimikrobiální účinek.

8x nižší výskyt chřipky. Zelený čaj zvyšuje aktivitu Imunitního systému, aktivitu T lymfocytů a

produkci interferonu ,důležité látky v imunitě ( 6 šálků denně 15x zvýšilo produkci

interferonu). Zelený čaj obsahuje molekulární vzorec sdílený s patogeny, i rakovinnými

buňkami, ale třeba i s houbami, vínem, některými jedlými částmi rostlin. Snad proto jakoby

uvádí imunitu do pohotovosti a udržuje ji v ní. Tak co, nedáme si čajíček?

Rostlinná strava obecně

Jaký je mechanismus účinku ovoce a zejména zeleniny?

- Jistě i vitamin C v přírodním komplexu spolulátek, ale nejenom on.

- Oxid dusnatý NO , což je signalizační molekula, která je zapojena do více procesů, důležitá

pro kardiovaskulární systém. Během infekcí včetně chřipky je tvorba NO zvýšena. Zjistilo se,

že NO má potlačující účinek na virové infekce , in vitro v laboratoři potlačuje množení

koronaviru v buňce a je pro něj toxický. Všechno ovoce a zelenina zvyšuje produkci NO.

- Antioxidanty

- Další látky

Působí zřejmě celý komplex a mnoho teprve objevíme.

- Není zelenina jako zelenina! - A jedničku má kapusta! A jiná brukvovitá

Některá zelenina působí víc než jiná. Je to skupina brukvovité(košťálové) zeleniny: zelí,

kapusta, brokolice, květák, pórek, ředkvičky, brukev, růžičková kapusta aj. Japonská studie

in vitro zjistila vliv na bílé krvinky. Výtažek ze syrové  kapusty zvýšil 4x tvorbu protilátek, z kapusty vařené půlhodiny byl ještě lepší než ze syrové.

Tato zelenina patří také k jedničce v prevenci rakoviny pro své látky.

- Tmavě zelená zelenina ( rukola, špenát, salát i červená řepa) – listová zelenina by se

- měla zařadit denně do jídelníčku.-

Houby žampiony, lišky, hlíva, méně i ostatní). V houbách je přítomna látka pyrogallol, která je

příčinou tohoto protizánětlivého efektu. Opět doplňky existují a jsou drahé – ale viz beta

glukany. Zde hrst žampionů, občas, chutná-li hlíva, v sezoně naše houby.

Co tedy doporučit teď z výživy a výživových doplňků?

Zdravou a pestrou stravu – snížit zátěž organismu uzeninami, fast foodem apod.

Snižte solení a omezte přesolené průmyslově vyráběné potraviny.

Hodně zeleniny a ovoce, nejlépe si zvykněte s každým jídlem porci zeleniny. Zkuste zařadit

nějakou brukvovitou zeleninu.

Používejte často nebo denně cibuli, česnek a bylinky. Snášíte-li, používejte zázvor- čaj

nejlépe.

Zkuste zelený čaj, třeba si ho zamilujete, ale nenuťte se do něho.

Začnete doplňovat vitamin D 1000 jednotek až 2000 jednotek denně a vystavte se denně

sluníčku, nemáte-li zakázáno. D je pro organismus důležitý a drahý, nelitujte za něj peněz. ( a

ano žádnou značku Vám nedoporučím, nejde o reklamu a D je dobrý, ale ne zázrak).

Nezaměřte se nyní na nějaké jiné nové doplňky, nic jednostranného! Dokud nepoznáme

Covid lépe. Berete-li něco pravidelně, uvědomte si, jak to působí a proč to berete a podle

toho pokračujte. Např. omega mastné kyseliny pro kardiaky apod., koenzym Q10 pro ně a při

steatóze jater atd. Někteří varují nyní i před silně protizánětlivě působícími přírodními

látkami jako kurkumou právě pro zásah do imunitních dějů. –odložte raději na jindy.

A obecně pozor! Nepodlehněte reklamám na drahé a exotické doplňky nebo slibující

100%účinky a na vše. Nejen v lécích i v doplňcích se točí moře peněz, jsou tu podvody, lživé

reklamy a přímo podvody s obsahem doplňků. Dávejte peníze spíš za kvalitní potraviny.

SPÁNEK aneb co je nejsladší

Nedostatek spánku škodí imunitě. To pozorujeme často i na sobě. Studie r. 2009 , kdy do nosuráno vstříkli virus běžného nachlazení( tedy koronaviry) a sledovali předtím, kolik kdo spal, a efektivitu spánku( kolik skutečně spal z doby na lůžku) a pocit subjektivního vyspání. Ti, kdo spali dostatečně = 7 hodin a více, se 3-5x víc ubránili vzniku infekce než ti s deficitem spánku. Nižší efektivita spánku znamenala 5,5x vyšší riziko vzniku infekce. V jiné studii 25 mladých lidí bylo očkováno proti chřipce. Ti, kdo spali jen 4 hodiny, měli oproti těm, kdo spali v normě- 7 hodin a více, protilátky po očkování jen poloviční. V dnešní civilizaci máme rozšířen deficit spánku. Udává se, že každý třetí Američan má spánkový deficit. A co my?

OTUŽOVÁNÍ aneb skok v lednu do Vltavy?

Rozumné otužování: sprcha se studenou vodou – postupně snižuje výskyt infekcí. Nezačínat

s otužováním v době infekce natož nemoci,. V době epidemie, kdy nevíme, zda nejsme v inkubační

době, můžeme jen velmi opatrně pozvolna s něčím začít. Je známý a ověřený pozitivní vliv sauny. (

jde o tzv. princip hormeze)

STRESU už máme dost! Působí negativně na imunitu, to pozorujeme běžně a také ve studiích. Nebudeme se tady jím zabývat, ale i proto je důležité relaxovat, být pozitivně zaměření, mít pokoj ve svědomí, oporu v modlitbě, ve vztahu s Pánem. Atd. Jinak doporučuji hojné existující materiály o stresu a relaxaci.

HYGIENA aneb chvála vody a mýdla!

Umývání rukou – snižuje o 60% infekci. Mýdlo a voda jsou skoro nejdůležitější preventivní

prostředky – běžné prevence. Je třeba si mýt ruce skutečně dobře, důkladně. Je dobré si

pěstovat pocit špinavých rukou, a nedotýkat se zbytečně jimi sliznic-ústa, nos- vnitřek a

okraje dírek, oči v době virové epidemie obecně, při korona zvláště.