

## Bezpečnostní zásady, jak přežít v případě nákazy Coronavirem

Všichni jsme nyní v krizové situaci. Tato situace není nová. V historii se již stala mnohokrát. Je nová pouze pro nás, kdo žijeme v této době 21. století.

Abychom byli schopni dobře přežít tuto krizovou situaci, potřebujeme porozumět tomu, co se již v minulosti mnohokrát odehrálo.

Na španělskou chřipku v roce 1918 zemřelo 40 milionů lidí. To bylo více mrtvých, než v 1. světové válce. Při všech těch zprávách o takových epidemiích se však vynechává jedna důležitá informace - při epidemii španělské chřipky bylo 500 milionů infikovaných. Zemřelo tedy necelých 10 % nakažených. To znamená, že **absolutní většina přežila!**

**Dejme si tedy otázku - proč jich tolik přežilo? - V dobách, kdy Evropu decimoval mor, byli lidé, kteří se dostali do styku s nakaženými a nezemřeli. Jak je to možné? Jak je možné, že ze dvou lidí vedle sebe jeden zemřel a druhý ne?**

Rozdíl způsobuje imunitní systém každého člověka. **Imunitní systém je to, co rozhoduje o vašem přežití nebo smrti.**

Dnes na Coronavirus umírají především lidé, kteří jsou oslabení. Mají slabý imunitní systém. Je důležité si uvědomit, že **lék na Coronavirus není**. Pokud tedy dojde k tomu, že se nakazíte, **musíte se uzdravit sami**. Lékaři nemocným pouze pomáhají udržovat základní tělesné funkce a snaží se zastoupit nefunkční imunitní systém, abyste měli větší šanci na uzdravení. Mnoho lidí však přes všechnu jejich péči stejně umírá.

**Je tu pro vás však dobrá zpráva: máte 96 % šanci, že přežijete. Jak neskončit mezi těmi 4 procenty?**

Šanci na uzdravení máte pouze se **silným imunitním systémem**. Imunitní systém potřebuje čas, aby dokázal vyhodnotit nepřítele a stihl vyrobit protilátky (antigeny). Proto musí být silný. Imunitní systém nejde posílit za jeden den. Využijte proto období zákazu pohybu k posilování imunity.

V našem těle se odehrává neustálá partyzánská válka. Bakterie a viry neustále útočí na různých místech našeho těla. Naše tělo je zkonstruováno jako pevnost, kterou brání vojsko imunitního systému. Bílé krvinky lymfocyty a makrofágy vystupují v tomto boji jako ostřelovači bojující v první linii. Když makrofág požírá bakterii, bombarduje ji volnými radikály, které vyrábí. Pomocí tohoto ostřelování naruší buněčnou stěnu bakterie a může ji díky tomu zničit.

Tyto volné radikály však mohou poškodit a zničit i makrofág. Makrofág proto potřebuje mít zásobu antioxidantů, aby sám sebe při tomto ostřelování chránil. V buněčných stěnách makrofágů je proto uloženo mnoho vitamínu C, který odchyťává volné radikály – působí pro makrofág jako ochranný štít.

**Pokud mají makrofágy nedostatek vitamínu C, sníží imunitní systém svůj výkon, aby zabránil zničení bílých krvinek. Důsledkem je rychlé rozmnožení bakterií a virů a propuká nemoc.**

Při zasažení infekcí jsou bakterie a viry schopné množit se explozivně. Imunitní buňky proto musí být také schopny množit se explozivně, aby mělo tělo odpovídající množství „vojáků“ proti armádě nepřítelů.

K tomuto explozivnímu nárůstu milionů a milionů nových imunitních buněk potřebuje však imunitní systém stavební materiál. Potřebuje tedy zoufale správné **bílkoviny a dostatek vitamínu B**, který ovlivňuje výstavbu imunitních buněk. Potřebuje také **dostatek vitamínu E**, který ovlivňuje množení lymfocytů a zvyšuje jejich aktivitu, podílí se na navyšování množství makrofágů a zabíječských buněk a zvyšuje odpověď antigenů.

### **Tady je 10 zásad, jak si vybudovat kvalitní imunitní systém:**

1. Užívejte denně 1500 mg [vitamínu C](#), vitamin B komplex, vitamin E, zinek a selen, případně kvalitní multivitaminový přípravek.  
Vitaminsy a minerály užívejte nejlépe s jídlem – lépe se vstřebají.
2. Imunitní systém vychází ze správně fungujících střev. Užívejte proto probiotika.  
Máte-li potíže s trávením, jsou vhodné trávicí enzymy.
3. Dejte si každý den po koupeli krátce studenou sprchu.
4. Občasné krátké půsty posiluje imunitní systém - (neplatí pro lidi s podváhou).
5. Některé přírodní látky (doplňky stravy) posilují funkci imunitního systému. Je to např. Žen-šen, Echinacea, [Reishi](#), [Cordyceps](#), atd.
6. Imunitu také podporuje Aloe vera. Je však nutné, aby nebyla pasterovaná (ohřívána), jak ji prodávají v lékárnách a v marketech. Opravdu kvalitní mají firmy LR a Forever Living Products (FLP). Další, co podporuje činnost imunitního systému je zelený ječmen a chlorella. Další dobré produkty podporující imunitu najdete na stránkách [www.uncaria.cz](http://www.uncaria.cz) (Vilcacora, Sangre de Drago).
7. [Molekulární vodík](#) silně ulehčuje imunitnímu systému tím, že zhasí záněty a působí jako super-antioxidant. Imunitní systém se pak může věnovat více boji s nákazou.
8. **Neužívejte Aspirin – zvyšuje vylučování vitamínu C na desetinásobek!**
9. Je také dobré užívat vitamin D, protože zabraňuje poruchám imunitního systému.
10. Dále potřebujete denně 200 mg selenu a 20-60 mg zinku. Zinek zabraňuje usazování virů na sliznicích.

**Pokud ucítíte příznaky infekce – OKAMŽITĚ** si dejte najednou dávku 5000 mg vitamínu C a potom po 2 hodinách vždy dalších 1000 mg.

Dále při infekci potřebujete 400 mg vitamínu E denně. Spolu s vitaminem C tím opancérujete imunitní buňky. *(Vitamin E v tomto množství je možné užívat POUZE při napadení infekcí a pouze po dobu 14 dnů – pak je nutná pauza minimálně 1 měsíc).*

U vitamínu B komplex přejděte ihned na B komplex forte.

Zvětšené dávky molekulárního vodíku (3x3 H2Real) pak díky alkalizaci vezmou patogenům příznivé prostředí pro jejich množení a zvýší aktivitu bílých krvinek.

**Při infekci také stoupá potřeba bílkovin o 30%**, protože se explozivně množí imunitní buňky. Potřeba glutaminu se dokonce zpětinasobí.

Glutamin silně podporuje odolnost proti infekcím. Jeho účinnost se zvyšuje, pokud ho užíváte společně s BCAA (k dostání v potřebách pro kulturisty).

Jezte proto ořechy, luštěniny, chia-semínka, slunečnicová, dýňová, konopná a další semínka. (Živočišné bílkoviny imunitní systém oslabují.)

**Když se budete zodpovědně starat o svůj imunitní systém – on se pak postará na oplátku o vás a budete mezi těmi 96 %, kteří přežijí.**

Poznámka:

Je nesmysl užívat *všechny* produkty. Užívejte to, co máte k dispozici. Hlavní je vitamin C, E a B komplex. Pokud nemáte žádný dezinfekční prostředek, použijte na dezinfekci Alpu - francovku. Poslouží vám velmi dobře a zatím jí je v obchodech dostatek.

Tomáš Kašpar  
Stanislav Lichorobiec