

KRIZOVÝ SCÉNÁŘ SMĚREM K OBČANOVÍ PREVENCE

**MOTTO: KOMPETENCI ZA ROZHODOVÁNÍ O SVÉM
TĚLE A ZDRAVÍ MÁ V RUKOU KAŽDÝ SÁM.**

Předcházení nemoci je efektivnější než léčba nebo řešení komplikací. Podpora imunity a vyvážený příjem vitamínů, minerálů a živin by měly být běžnou součástí naší individuální péče o zdraví. Pokud vnímáte ve svém organismu jakoukoliv nerovnováhu, doporučujeme konzultaci s vhodným odborníkem (například lékař nebo výživový poradce). Součástí odpovědnosti za zdraví je i znalost fungování lidského těla a poznání souvislostí a vztahů ve vašem organismu.

To, co lékaři znají jako placebo, je ve skutečnosti **samouzdravný systém těla**, jehož plný potenciál lze využít při jakékoliv nemoci. Základem je přirozené bytí, jehož součástí jsou každodenní praxe, které tělo harmonizují a působí tak příznivě na imunitu: vědomí jednoty těla, duše a ducha, propojení s přírodou, pozitivní a klidná mysl, zdravý životní rytmus a rituály, dostatek kvalitního spánku (minimálně 2 hodiny před půlnocí), vědomý dech, relaxace, cvičení (joga, čchi-kung) nebo otužování.

Vhodné je omezení závislostí, které si často ani neuvědomujeme (např. rafinovaný cukr lze nahradit jinými přírodními sladidly), sůl, tabák, alkohol, televize, internet, sociální sítě, mainstream media, nadměrná pracovní zátěž nebo nezdravé vztahy).

Lidské tělo obsahuje přibližně 70 % vody, je tedy potřeba dodržovat pitný režim, nejlépe pramenitou, čistou, případně filtrovanou vodou, lépe pokojové teploty.

V chladnějších měsících jsou vhodné bylinné čaje. Sycené, sladké nebo ledové nápoje jsou nevhodné.

Ideální je **pestrá strava v přiměřeném množství**, která obsahuje čerstvé, lokální a sezónní potraviny, dostatek zeleniny a ovoce, umírněné množství masa a živočišných výrobků, ideálně z domácích chovů a ověřených zdrojů, z tuků volit kvalitní sádlo, olivový olej, ghí nebo máslo. Součástí by měly být i přírodní probiotika (kvašená zelenina alespoň jednou denně, kváskový chléb, zakysané výrobky), kvalitní semínka a ořechy, lze zařadit léčivé houby jako např. Shitake, Reishi nebo žampiony. U obilnin snížit množství bílé pšeničné mouky a preferovat oves, jáhly, rýži nebo pohanku (hlavně v zimních měsících). Prospěšné je zařadit i období půstu (pro začátek například 1 den měsíčně nebo 16 hodinový půst mezi večerí a snídaní), s čímž souvisí i redukce hmotnosti podle BMI. V neposlední řadě je důležité konzumovat jídlo s vděčností k síle, která nás živí. "Nechť lék není tvou stravou, ale strava tvým lékem."

A neméně důležité je do našich denních aktivit zařadit **přiměřený pohyb**, např. jízda na kole, procházky v přírodě atd. jsou balzámem pro tělo i pro duši.

Důležité upozornění!

V další části uvádíme několik možných způsobů konkrétní léčby. Než však budete číst dále, vezměte prosíme v potaz, že **žádné z těchto doporučení nenahrazuje osobní návštěvu, ani konzultaci s ošetřujícím lékařem, kterému důvěřujete! Čtěte vždy pozorně příbalové informace a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.**

Autor dokumentu:

Zdravotní Výbor CESTA ODPOVĚDNÉ SPOLEČNOSTI, členové tohoto Zdravotního Výboru jsou lékaři a jiní zdravotní odborníci.

VITAMÍNY

Vitamin C (kyselina L-askorbová) má antioxidační a protizánětlivé účinky. Ideální je v přírodní nebo liposomální podobě, rozdělený do více dávek - např. citrusy, rakytník, acerola, černý rybíz, mléčně kvašená zelenina atp. Dávkování u dospělých je 1g/den, pro děti a dospívající by se dávka měla pohybovat v rozmezí 0,4 – 1,8 g/den.[1]

Vitamin D3 (cholekalCIFerol) má imunomodulační účinky. Přirozeně se vyskytuje ve vaječném žloutku, rybách a rybím tuku. Endogenní produkci tělo zajišťuje vlivem slunečního záření na kůži (v našich zeměpisných šířkách dosáhne hodinová expozice syntézy asi 400 IU vitamínu D). Lze zakoupit kvalitní preparáty kombinace D3 a K2, což zvyšuje jejich vzájemnou účinnost. Dávkování 400 - 6000 UI/den.[2]

Vitamin K2 se vzhledem k produkci geneticky upravované stravy vyskytuje v minimálním množství. Obsažen je v kysaném zelí, živočišných produktech a nattu. Denní doporučená dávka Vitamínu K2 je 100 mikrogramů. [3]

Vitamin B komplex, který se vyskytuje ve stravě nebo lze nedostatek doplnit kvalitním preparátem (1tbl.denně). [4]

[1] https://www.faf.cuni.cz/Verejnost/Zpravy/2020/LIC-prevence-u-COVID-19/LIC_COVID-19_vitamin-C.aspx

[2] https://www.faf.cuni.cz/Verejnost/Zpravy/2020/LIC-prevence-u-COVID-19/LIC_COVID-19_vitamin-D.aspx

[3] <https://www.profidoplňkystravy.cz/clanky/vitamin-d3-a-vitamin-k2-proc-je-dulezite-je-kombinovat/>

[4] <https://www.drmax.cz/dr-max-b-komplex-forte-tbl-100>

MINERÁLY

Zinek - 10 – 15 mg/den, nejlépe přírodní forma (např. dýňová, slunečnicová semínka) či kvalitní preparát. [5]

Selen - 200 mcg/den (bisglycinát – nejlépe vstřebatelný), ve stravě např. 2 para ořechy denně. [6]

Hořčík - 300 - 400 g, ve stravě např. v banánu, datlích, sušených meruňkách, ořechách, špenátu, čočce atd. [7]

Železo - 10 mg/den muži, ženy 15 mg/den, v rostlinné potravě, např. v brokolici, oříšky, luštěniny atd. [8]

DALŠÍ PŘÍPRAVKY

Na trhu existuje nepřeberné množství různých doplňků stravy a bylinných preparátů, velmi a pěkně funkčních, a i přesto u mnohých z nich současná legislativa nedovoluje popsat jejich léčivý potenciál. Ten byl často znám už našim babičkám a také na internetu už dnes najdete informace prakticky o čemkoliv. Neplatí tady "čím víc, tím líp". Dle vašeho individuálního nastavení je dobré si vybrat 3 - 5 těchto doplňků, jejich užívání je vhodné konzultovat s odborným poradcem a obvykle není vhodné je užívat dlouhodobě a maximálně po 3 týdnech přípravky střídat.

Z **homeopatických přípravků** lze preventivně užívat přípravek **Engystol** - 1 tbl denně rozpustit v ústech nebo konstituční homeopatikum dle konzultace s lékařem.

[5] <https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/zinek-je-klicovy-mineral-nejen-pro-imunitu-a-potenci/>

[6] <https://www.drmax.cz/terranova-selen-100-mcg-komplex-50-kapsli>

[7] <https://zdravi.euro.cz/leky/horcik-ucinky-nedostatek/>

[8] <https://www.lekarna.cz/clanek/zelezo>

Omega 3 a 6 mastné kyseliny – 2 - 3 g denně [9]. Zdrojem těchto esenciálních složek jsou ryby (tuňák, losos, sardinky atp.), ale vzhledem k výskytu těžkých kovů ve svalové tkáni ryb, jsou dnes spíše doporučovány semínka a kvalitní oleje.

Koenzym Q10 [10], Dračí krev. Konopí - CBD.

Bioflavonoidy - extrakt z jader červených hroznů nebo ze semen grepu.

L-lysin – 1000 mg denně, esenciální aminokyselina přítomná ve stravě (luštěniny, živočišné výrobky) nebo jako kvalitní doplněk stravy. [11]

Oxid chloričitý - nejlépe v CDS formě. [12]

Gluthation - antioxidant. [13]

Pampeliška kořen - čaj, tinktura.

DALŠÍ BYLINY

bazalka, kořen lékořice, vrba tinktura, kurkuma, ženšen, echinacea, lichořeřišnice, lipový květ, propolis, Vilcacora, betaglukany, peruánský elixír, Mumio (horská pryskyřice), Vertera gel (buněčný gel z hnědých mořských řas), Coriolus - tzv. Outkovka pestrá [14] [15] (chorošovitá houba užívaná k podpoře imunity zejména u onkologických a autoimunitních onemocnění), Housenice čínská – Cordyceps sinensis léčivá houba k podpoře imunity. [16]

[9] [https://cs.wikipedia.org/wiki/Omega-](https://cs.wikipedia.org/wiki/Omega-3_nenasycen%C3%A9_mastn%C3%A9_kyseliny)

[3_nenasycen%C3%A9_mastn%C3%A9_kyseliny](https://cs.wikipedia.org/wiki/Omega-3_nenasycen%C3%A9_mastn%C3%A9_kyseliny)

[10] <https://terezafeltoni.cz/zdravotni-problemy-pretrvavaji-po-covidu/>

[11] <https://www.prirodnilekarna.cz/eshop-l-lysin-1000-mg.html>

[12] <https://www.cds2.cz/>

[13] <https://terezafeltoni.cz/zdravotni-problemy-pretrvavaji-po-covidu/>

[14] <https://www.bylinnalekarna.cz/coriolus-outkovka-pestra>

[15] <https://www.superionherbs.cz/coriolus/>

[16] <https://www.prirodnilekarna.cz/clanky-housenice-cinska-cordyceps-sinensis.html>