

Čo robiť ako prevenciu pred Covidom?

Z pohľadu jogy ale aj niektorých virológov (pozri napr. https://www.stream.cz/prostor-x/je-tu-ockovaci-diktatura-vyhodil-bych-te-od-zkousky-ostry-stret-imunologu-sinkory-a-horejsiho-64222747#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=szhnp.vidpbox&dop_id=64222747&source=hp&seq_no=2&utm_campaign=_var&utm_medium=z-boxiku&utm_source=www.seznam.cz) je najlepšia prevencia. Výskumné výsledky napr. u Dr. Rath Research Institute (<https://www.drrathresearch.org/pub/hsnp/hsnp2138-DRI.pdf>) hovoria, že sa podarilo vytvoriť účinný prostriedok pre prevenciu ochorenia z výťažku zo zeleného čaju, kurkumy, kapustovitých rastlín, resveratrolu a quercetinu. Otázkou je dostupnosť aj keď jednotlivé zložky sú prístupné. Medzi základné zložky „pasívnej prevencie“ patrí aj starostlivosť o črevný mikrobiom (https://www.idnes.cz/brno/zpravy/rozhovor-covid-strava-mikrobiom-biolog-petr-rysavka.A210608_085552_brno-zpravy_mls?zdroj=patro_lidovky). Rozhodne je zavádzajúci výrok niektorých epidemiológov, že kto sa nedá očkovať toho čaká smrť. Smrť nás čaká tak či tak, ale zdravý imunitný systém, aj keby sme boli vystavení virálnej záťaže pomôže buď neochorieť, alebo mať bezpríznakový či ľahký priebeh. Avšak o svoj imunitný systém je potrebné sa aj starať.

Ako sa starať o imunitný systém?

V prvom rade sa naučme **manažovať stres** a dopriať si dostatok radosti (estetické zážitky, pobyt v prírode, ale **nie** prejedanie sa, alkohol, tabak či nečinnosť). Žiaľ potraviny z obchodných reťazcov obsahujú často nežiaduce reziduá (anorganické hnojivá, kontaminované organické hnojivá, herbicidy, pesticidy ai.) a neobsahujú rad prvkov a stopových prvkov, ktoré nepriemyselne pestované rastliny majú. Podľa toho, akú máme diétu, tak to platí aj o ďalších neživočíšnych a živočíšnych výrobkoch. Priemyselne spracované potraviny sa najčastejšie dostávajú pod označenie „junk food“ – jedlá bez kvality. Organické potraviny sú ale drahšie a dostupné v menšej rôznorodosti ako tie z veľkovýroby. Sú takí, ktorí si potraviny môžu dopestovať sami, a objavuje sa trend pestovať zeleniny v črepníkoch alebo na plochých strechách, ale to obyčajne nepokryje celoročnú spotrebu rodiny. Komunitné trhy a objednávky organicky pestovaných potravín zvyknú pomôcť.

Čo teda robiť?

Nuž, dnes nám iné nezostáva ako sa obrátiť k „potravinovým doplnkom“, ktoré by mali doplniť to, čo z kupovaných potravín chýba. Ďalej mať doma prostriedky, ktoré pomôžu udržiavať zdravie ako aj v prípade, že nastane „hrôza“ – pozitívny Ag alebo PCR test, vieme účinne podporiť prácu imúnneho systému. Čo je teda spektrum pomôcok v tomto procese?

- Denne konzumujeme po cca 2.5 dl aspoň 2.5 litra vody, kde môžeme pridať aj práškový vitamín C (dostať ho na kilá¹).
- Veľa zeleniny a vhodného ovocia.
- Primerané množstvo obilnín (resp. proso či pohánku) a strukovín
- Vylúčiť či znížiť spotrebu červeného aj údeného mäsa a podľa dietetických návykov aj ryby.
- Znížme spotrebu mlieka aj syrov. Nahradíme mliekom z mandlí, slnečnicových či iných vhodných semienok a eventuálne tófu či tempeh.
- Doprajme si aspoň 7-8h spánku.
- Kúpať sa vo vode s pridanou soľou alebo sóda bikarbóny či pár kvapiek vhodného esenciálneho oleja. Striedať teplú a studenú sprchu. Vytrieť pokožku luffou alebo sizalovými utierkami.
- Ruky si umývame radšej s vhodným mydlom ako s alkoholovou dezinfekciou.
- Rúška sú otrava, ale FFP2 je naozaj lepšia ako obyčajné rúško. Len si vybrať také, čo nesmrďia. Nosiť je vhodné tam, kde je veľa ľudí pokope, ale nepreháňajme to.
- Robme néti (výplach nosa), čistenie jazyka a občas básti (výplach hrubého čreva). Básti pomôže aj pri zvýšených teplotách (najmä ak by ste mali zápchu).
- Robme sútra néti s cca 30cm gázou, kde koniec gázy namočíme do švédskych kvapiek (najlepšiu kvalitu nájdete v Košiciach u „Bylinkára“ alebo u www.hanus.sk .
- Cvičme kapálabhāti, udžaji aj ásany. Nezabudnime na relaxáciu a meditáciu².
- Lieky predpisuje lekár, ale pri infekcii je vhodné žiadať aj antiviretiká (napr. remdesivir, ivermektín, favipiravir)

¹ Uvedené vitamíny a prípravky sú dostupné cez e-shopy, ktoré si viete vygoogliť.

² Ak pri meditácii užívame mantry, recitujeme nahlas. Z mantier na tento účel je vhodná Mahamrtundžaja mantra. K tomu aby mantra bola účinná je potrebné mať správnu recitáciu (pozri <http://ivosedlacek.com/eshop/lecive-mantry/>) a počet opakovaní by mal byť aspoň 108x.

- Teraz výživové doplnky:
 - Cistus complex a Vironal či Drag Imun od *Energy*. Cistus je aj v podobe čaju.
 - Extrakt z listu olivovníka, čaj z čerstvého bobkového listu, cesnak, esenciálny olej z oregana (4 kvapky na 1 lyžičku olivového oleja), Virostop, Kaloba.
 - Triton (liečivé huby - www.pragon.cz),
 - Mg., Cr, Cu, Ag, Zn, Se;
 - vitamín D3, B6, K2,
 - probiotiká a inulin
 - syrup z *Thymus officinalis* (Tymjan obecný – ak kašleme)
 - „Jazvečia masť“ ak nás bolí hrud’.
 - Homeopatikum: *Acidum arsenicosum* C30
 - Starajme sa o svoju pečeň konzumom extraktu zo *Silybum marianum*.

Tento zoznam si nerobí nárok na kompletnosť alebo neomylnosť, ale tým, čo to použili pomohlo. Pokiaľ u niektorých *postupov* neviete ako nato, opýtajte sa našich inštruktorov.

Gejza M. Timčák PhD