

Babské rady profesorky Strunecké pro souboj s novým koronavirem

Současná pandemie onemocněním COVID-19 představuje jedno veliké puzzle. Díly do této skládačky zatím přinášejí především epidemiologové s počty nakažených a mrtvých. Mezinárodní týmy výzkumníků pracují velmi intenzivně na odhalení vlastností nového koronaviru. Nikdo z lidí není v současné situaci Děd Vševěd.

V dané situaci nemůžeme čekat ani na zázračný lék ani na vakcínu. Při kontaktu s koronavirem záleží na schopnosti našeho organismu, jak se s ním vypořádá. Záleží tedy na každém jednotlivci, jakou radu přijme a zda se bude podle ní řídit.

Omezení sociálních kontaktů, nošení roušek a důkladné mytí rukou je důležité pro celou společnost i pro každého jednotlivce.

V časopise *Nature* se uvádí, že až 60 % všech onemocnění pochází z nákaz od lidí, kteří mají pouze mírné nebo dokonce žádné symptomy COVID-19. To klade důraz na dodržování vzdáleností mezi osobami, jak se u nás zdůrazňuje a prezentuje i v televizi, na karanténě osob, které přišly s koronavirem do kontaktu, a na nošení roušek.

Vyhlášení stavu nouze a omezení pohybu na veřejnosti bylo moudré a energické opatření. Budoucnost nám ukáže, jak se projeví na průběhu epidemie COVID-19 u nás v porovnání se státy, které s takovými pokyny dlouho váhaly.

Důsledné dodržování vzdáleností a omezení sociálních kontaktů mezi lidmi je v současné době jediný účinný způsob, jak zastavit šíření COVID-19. Na tom se shodují mezinárodní autority (*Nature*, 20.03.2020). **Myjte si důkladně ruce!** Koronavir přežívá

- 3h jako aerosol (kapky z nosu a úst nakaženého)
- 8–12 hodin na kovu, skle, bankovkách
- 24 h na kartách
- 2–3 dny na plastech a nerezových materiálech.

Po bitvě je každý generál a tak bychom neměli mařit čas a energii kritikou nepřipravenosti našeho IZS na velkou epidemii. Nedostatek ochranných pomůcek je hlavní chybou IZS, ale není tomu tak jenom u nás. Ani v USA, kde se na zdravotnictví vynakládá několikanásobně víc než u nás, nevyslyšely odpovídající instituce výzvy Billa Gatese v minulých letech k přípravě na zničující pandemii (https://www.youtube.com/watch?v=6Af6b_wyiwI, <https://www.gatesnotes.com/Health/We-Are-Not-Ready-for-the-Next-Epidemic>).

- **Bohužel, do první linie vyslal stát lékaře a zdravotnické pracovníky, kteří ještě ani o prvním jarním víkendu neměli ochranné pomůcky. To jsou hrdinové současné doby.**
- **Naše úcta a obdiv patří všem, kteří vyrábějí roušky svépomocí.**

Rada č. 1. Poslouchejte a dodržujte pokyny orgánu vlády – ústředního krizového štábu.

Jak posilovat schopnosti imunitního systému

Je však třeba si uvědomit, že hlavním ochráncem v našem souboji s novým koronavirem je silný imunitní systém, který zabrání tomu, aby se onemocnění COVID -19 vyvinulo. Pokud toto onemocnění vznikne, záleží na imunitním systému a kondici našeho těla, jak bude probíhat. Život ohrožující průběh má pouze u pacientů s přidruženými nemocemi.

Čtenáři našich knížek, posluchači přednášek a všichni příznivci celostní a alternativní medicíny mají dostatečné znalosti, jak se o svoje zdraví a silný imunitní systém starat. Na internetu se objevuje mnoho rad s doporučením minerálů, vitaminů, suplementů a bylin, které nám zaručeně v dané situaci pomůžou. Kromě toho všichni doporučují příjem tekutin, dobrý spánek a dobrou psychiku.

Moje babské rady směřují k tomu, aby si každý vyhledal to, co má doma, co má v ledničce či mrazáku, co mu roste na zahrádce. Budete překvapeni, kolik suplementů jste si nakoupili a nespotřebovali. Velká část přírodních zdrojů totiž působí celostně a komplexně. Takže nemusíte shánět celý seznam zaručeně účinných prostředků, nemusíte denně polykat 5 000 mg vitamínu C nebo 5 000 IU vitamín D3. I v domácí karanténě si můžete otevřít okno a vystavit svoje tělo slunečním paprskům: Za 20 minut se vám v kůži vytvoří až **10 000 IU vitamínu D3**. A to je jeden z nejdůležitějších regulačních hormonů jak pro imunitní systém a boj s viry, tak pro celé tělo.

Faktem je, že veškeré zdroje zdůrazňují v souboji s koronavirem účinnost a důležitost **vitamínu C**, avšak s tím si naši čtenáři dokážou poradit a v mých knížkách si můžou přečíst příběhy okolo céčka.

Stále si opakujeme, že králem všech minerálů je **hořčík**. Ten byste si koupit měli a dbát na denní příjem asi 400 mg. Hodně hořčíku obsahují **kopřivy a veškeré zelené listy**. Takže zkuste si udělat – nejlépe ráno – rozmixované smoothie ze 2 hrstí zeleného lupení, vyrážejících kopřiv a kvetoucích sedmikrásek, přidat pár oříšků nebo 3 mandle, trochu ovoce pro zlepšení chuti (jablko, banán, 3 jahody) a máte vitaminovou bombu na celé dopoledne.

Ráda bych take připomněla **kuchyňské koření**: kurkumu, zázvor, bazalku, koriandr, kmín, černý kmín, petržel, pepř, moringu, a všechny směsi ajurvédského koření. Nebojte se je přidávat do

jídel nebo i čajů. Mají celostní účinky protivirové a protizánětlivé, ale působí i proti úzkosti a strachu! A to je právě to, co v současné mimořádné situaci potřebujeme.

Naše **Trio B vitaminů** má v souboji s COVID-19 rovněž mimořádnou účinnost, protože koronaviru podléhají lidé oslabení staří a s přidruženými nemocemi. Trio B poskytuje vysoké dávky vitaminů B6, B9 a B12 pro podporu imunitního systému. Jeho užívání bylo v mnoha klinických studiích ověřeno při kompenzaci srdečně-cévních poruch, diabetu 2. typu i Alzheimerovy nemoci. Forma spreje **umožňuje nahradit polykání mnoha tablet pouhými třemi vstříky přímo do úst**. Je proto snadno použitelný u dětí i seniorů. Vstřebatelnost a účinnost je zajištěna tím, že vitamin B6 je ve formě pyridoxinu, B9 ve formě methyltetrahydrofolátu a B12 ve formě kyanokobalaminu. Světový unikát tvoří z tohoto přípravku také obsah inositolu – vitaminu B8, který je nezbytný pro činnost imunitního a nervového systému. Tento cukr je vhodný i pro diabetiky. **Při ochraně proti COVID-19 je Trio B užitečné v každém věku. Darujte ho zejména seniorům, které máte rádi.**

Bylinky v souboji s koronavirem

Je pochopitelné, že na mnoha klinikách v různých čínských provinciích ale i v Koreji, podávali pacientům bylinné přípravky tradiční čínské medicíny (TČM). Jsou tak zveřejňovány poznatky z pozorování stovek nemocných. Z mnoha zveřejněných popisů jsem vybrala pouze nám známé a dostupné byliny. Tak například v časopise *Chinese Journal of Integrative Medicine* se doporučuje proti koronaviru m.j. kořen astragalů a lékořice. V jiných studiích se objevují rozchodnice růžová (rhodiola), plody badyánu, šišák bajkalský, list maliníku, květ podbělu, květ růže. Na několika místech jsem se setkala s doporučováním různých přípravků z plodů černého bezu (bezinky), kokosového oleje, pití červeného vína a zeleného čaje.

Užitečné jsou i různé houby, jako je například Cordyceps nebo čaga sibiřská (Ochránc, Imunofungin viz www.serafinbyliny.cz).

Pokud máte svého lékaře TČM, jistě vám poradí na základě svojí odbornosti. Ale jako prevenci nebo podporu svojí domácí terapie si můžete zvolit i jednotlivé u nás dostupné byliny (viz i naše knížka *Léčivé byliny a duševní zdraví*).

Zkuste cibuli: Jedna rozkrojená cibule na talířku v místnosti stačí celý den vychytávat různé škodliviny ze vzduchu. Z jedné rozkrojené cibule zalité čtvrt litrem horké vody získáte dobrý babský čaj pro prevenci i k podpoře léčení respiračních problémů.

Naše vyhlídky

Racionální zhodnocení situace a vývoj ve světě v současné době nepřináší žádné optimistické naděje. Odhady pro Německo nebo USA uvádějí, že epidemie bude trvat šest měsíců a nákaza postihne až 60 % obyvatel. Generální Ředitel WHO Dr. Tedros Ghebreyesus, uvedl, že globálně zemře na COVID-19 asi 3,4 % nemocných. Článek v New York Times z 21.3. odhaduje, že v USA může zemřít 200 000 až 1,7 milionů osob. V Německu je úmrtnost 0,2 %, což je zajímavé

vzhledem k tomu, že Německo má v Evropě nejvyšší věkový průměr a tím by tedy mělo být mezi nemocnými nejvíc rizikových pacientů.

Průběh onemocnění COVIDEM-19 je u nás u naprosté většiny nemocných mírný a zdá se, že lidé dodržují veškerá doporučení. Odhady našich expertů jsou nadějnější: zlepšení bychom mohli čekat v polovině dubna.

Naše domácí izolace je i důvodem k různým inventurám našich skříní a šuplíků, ke zhodnocení našich vztahů, k zamyšlení, meditacím, ba i modlitbám. Už jste si dnes zazpívali?

Dali jste už svým blízkým najevo, jak moc je máte rádi?