

*Pripravljeni na srečanje s
COVID-19?*



»Spoznaj sovražnika, da bi ga lahko premagal.«

Sun Tzu, Umetnost vojne

Kaj vemo o COVID-19?

Virus intenzivno preučujejo in čeprav ni ravno veliko podatkov, nekatere že lahko uporabimo za načrtovanje lastne strategije:

Virus je počasen

Gre za virus z dolgo inkubacijsko dobo, ki je lahko daljša od 14 dni.

Kolikor je to slab podatek za načrtovalce zaščite, je tudi dober podatek za nas. Če bi šlo za veliko močnejše viruse, bi nas lahko »podrli« hitreje. To, da v telesu napreduje tako počasi, pomeni, da imamo tudi mi več časa, da ga ustavimo pri napredovanju. Torej, trenutek okužbe ne odloča o tem, ali bomo zboleli. Odloča to, kar bomo po okužbi počeli.

Virus je občutljiv na toploto

Pomemben podatek je, da povzroča temperaturo nad 38 °C. Koliko točno, ne vemo, vendar če povsod preverjajo, ali je nad 38 °C, lahko sklepamo, da je tam nekje področje temperature, ki jo telo ustvarja, da omenjeni virus onesposobi, kar je dobra novica. Slabše bi bilo, denimo, če bi bil virus bolj obstojen in bi ga moralo naše telo »kuriti« na višjih temperaturah, npr. 41 °C ali več, kar je že življenjsko ogrožajoča temperatura za nas.

Bodite pozorni na ta podatek, ker če je naš imunski sistem že ocenil, da se bo proti temu virusu boril s temperaturo v razponu 38-39 °C, je to zares odlična novica. Takšna

temperatura ni ogrožajoča za nas. Pustimo imunskemu sistemu prosto pot, da naredi svoje, in ne znižujmo prehitro temperature, ker s tem dejansko omogočimo virusu nemoteno razmnoževanje in napredovanje v naših tkivih.

Tarča virusa so pljuča

Vemo, da virus udarja predvsem na pljuča in da pri približno 10 % ljudi sproža zaplete z dihanjem. To pomeni, da se moramo osredotočiti na načine, kako prevetriti pljuča in jih ohranjati v kondiciji.

Kot boste brali v besedilu v okvirčku, obstajajo številni načini, da okrepimo pljuča in tako preprečimo, da bi respiratorni virusi (vključno s COVID-19) povzročili zaplete.

Dolžine poteka bolezni še ne poznamo, vendar po tem, da so na Kitajskem po 10-15 dneh pustili domov prve ozdravljene paciente, lahko sklepamo, da je to čas bolezni pri ljudeh, pri katerih je prišlo do zapletov. Ker 90 % ljudi okužbo prestane brez večjih zapletov, to pomeni, da bi v domačih pogojih okužbo »predelali« v predvidoma enem tednu.

Značilnost okužbe je suh kašelj

Zanimivo je, da zmanjšana kapaciteta pljuč pri številnih primerih ni pogojena z »zalitimi pljuči«. To pomeni, da zelišča in naravni pripravki, ki sušijo sluznice, ne bodo primerni. Raje posežimo po zdravnih sluzeh – npr. trpotec v medu, smrekovi in borovi vršički, redkev in med,

timijanov sirup v medu, korenine slezenovca, kardamom, drosera ali slov. okroglista rosika.

COVID-19 je žilav!

Trenutno še ne vemo, ali se virus prenaša le kapljično z ene osebe na drugo oz. koliko časa lahko preživi izven gostitelja – npr. na kljukah vrat, ročajih vozičkov, sedežih, klopeh, igralih za otroke, v straniščih, na denarju in na drugih predmetih, ki se jih dotika veliko ljudi.

Še vroči podatki kažejo, da virus lahko v zamrznjenem stanju na -20 °C preživi tudi dve leti, na živilih v hladilniku (4 °C) pa lahko ostane vitalen do 72 ur. Virus torej dobro prenaša mraz, ko pa zadeva toploto ga nevtraliziramo na temperaturi kuhanja nad 70 °C. Za sveža živila iz trgovin in tržnic bi zato v času velikega tveganja okužbe veljalo, da bi jih bilo dobro termično obdelati.

KAJ, ČE NIMAMO MASK?

Kot ugotavljajo strokovnjaki, je nošenje maske smotrno le zato, da okuženi ne kiha v obraz ostalim. Kot preventiva nimajo veliko vpliva.

Sluznice lahko obvarujemo pred vdorom virusov tudi na številne druge načine, s katerimi lahko dosežemo celo boljše učinke kot z maskami.

Še v času kuge so zdravniki nosili maske s kljunom, v katerega so natlačili protimikrobno delujoče začimbe in si tako prefiltrirali zrak. Ker je čas karnevala mimo, verjetno po cesti ne boste hodili s takšnimi maskami. Lahko pa na

šal, ruto, ovratnik kanete 1-2 kapljici eteričnega olja, ki deluje protivirusno in varuje vaše sluznice (primerni so evkaliptus, lovor, borovci, pomaranča, mandarina ...).

Suho sluznico v nosu lahko obvarujemo z mazili na osnovi soli (npr. Nisita) ali sami naredimo mazilo na osnovi kokosove maščobe ali masla ghee, ki mu dodamo malce soli.

Sluznice grla obvarujemo tako, da jih nekajkrat na dan speremo s slanico (grgramo), 2-3 krat na dan pa polijemo pastilo islandskega lišaja ali med z dodatkom ingverja, cimeta, črne kumine ali eteričnega olja janeža.

KAJ ČE NIMAMO DEZINFEKCIJSKIH SREDSTEV?

Naredimo jih sami! Roke in površine lahko dezinficiramo z hidrolati, eteričnimi olji razredčenimi v alkoholu, mlečno kislino (molkosan), kisom, kisom z dodatkom eteričnega olja ali izvlečkov... Za dezinfekcijo rok lahko uporabite tudi domače tinkture iz ameriškega slamnika, origana, šetraja, timijana...

10 SPLOŠNIH NASVETOV ZA OBRAMBO PLJUČ

Odpornost pljuč lahko izboljšamo na številne načine.

1. Več vode pomeni manj sluzi.

Če so vaša pljuča dobro hidrirana, bodo za okužbe manj dovzetna, kot če je v njih zaslužena mlakuža. Veliko ljudi (posebej starejših) se ne zaveda, da s tem, ko pijejo

manj vode, povečujejo zasluženost pljuč. Telo na ta način poskuša preprečiti, da bi telo z dihanjem izgubljalo vodo, ki je primanjkuje, zato gosti sluz v pljučih in s tem ustvarja ugodno gojišče za respiratorne viruse.

2. Pekoči okusi razpršujejo sluz.

Hren, vasabi, ingver, čili in podobne pekoče začimbe imajo dokazano delovanje na razprševanje sluzi. Hkrati tudi redčijo kri in pospešujejo limfo, kar dodatno izboljša delovanje »komunalnih« služb v telesu.

3. Dobre maščobe krepijo pljuča.

Že v starih časih so pri pljučnicah pripravljali obkladke s svinjsko mastjo in lojem. Tudi uživanje kakovostnih protivnetnih maščob je zelo koristno. Če imamo v naših celičnih ovojnicah vgrajene kakovostne maščobe omega-3 in kakovostne srednjeveržne nasičene maščobe (surovo maslo, kokosova maščoba, delno tudi ekološka svinjska mast), bodo celične ovojnice bolj kompaktne in se virusi ne bodo mogli kar tako vtihotapiti v njih. In nasprotno – vnetne maščobe omega-6, ki dominirajo v klasičnih margarinah, rafiniranih maščobah in industrijsko procesirani hrani, slabijo naše celične ovojnice in jih naredijo bolj ranljive za vdor virusov.

4. Sonce in vitamin D3.

Številne študije dokazujejo, da je vitamin D odličen varnostnik za pljuča. Ker v tem času še ne moremo računati na tistega, ki ga ustvarja izpostavljanje sončnim žarkom, pomaga uživanje kakovostnih naravnih oblik vitamina D. Poiščite D3 – aktivno obliko, vitamina D. Zanimiva znanstvena študija, objavljena tudi v zbirki Pubmed, "Epidemic influenza and vitamin D", razkriva, da pri ženskah, ki so celo leto vzdrževale vnos D3 na 2000 IU, skorajda ni bilo obolelih za gripo.

5. Topljenje sluzi ne sme biti prehitro!

Pri mnogih okužbah pljuč pride do zapletov, ko začnejo z močnimi sredstvi (pre)hitro topiti sluz, ki se potem ne izloči in »zaliva« pljuča. Posebej slaba kombinacija nastane, ko po eni strani topimo sluz, z drugimi sredstvi pa »blažimo kašelj«, kar pomeni, da onemogočimo izločanje sluzi iz telesa. Bolj modro kot agresivna sintezna sredstva deluje narava. Klinično najbolj preizkušena sredstva za naravno topljenje sluzi in olajšano izločanje le-te skozi kašelj, so sirupi in pripravki iz bršljana. Od domačih pripravkov pa je zelo priporočljivo v času takšnih okužb povečati uživanje sirupov iz borovih ali smrekovih vršičkov, trpotca v medu, ingverja v medu ...

6. Dihajte boljši zrak

Zrak v zaprtih prostorih zelo hitro postane »iztrošen« in telesu več jemlje, kot da. Četudi ste bolni, morate skrbeti, da je prostor, v katerem bivate, dobro prezračen. Vsako uro za minuto do dve naredite prepih v prostoru.

Za kakovost zraka in notranjo dezinfekcijo dihal pa lahko odlično poskrbimo tudi z eteričnimi olji. V izparilnik nakapljajte 4-6 kapljic eteričnega olja borovcev, evkaliptusa, janeža ipd. in boste hitro lažje zadihali. Hkrati boste dezinficirali tudi zrak, ki ga delite s svojo družino, kolegi ali prijatelji.

7. Navlažite zrak

Suhost zraka povečuje možnost okužb, zato merite vlažnost v prostoru in če ta pade pod 35 % začnite uporabljati vlažilnike, sušite perilo (oprano z naravnimi sredstvi, da preprečite dodatno draženje dihal s kemikalijami) ali kako drugače dvigajte odstotek vlage v prostoru. Vlažne sluznice veliko lažje izločajo varovalne snovi (t. i. lizocim), ki onemogočajo vdor patogenov. Suhe sluznice pa so lahek plen.

8. Ne pomagajte virusom

V času, ko se telo bori z virusi, boste sabotirali lastni imunski sistem, če boste uživali hrano, ki zastruplja, zakisa in zasluži telo. Količino sluzi na sluznicah dihal povečuje uživanje mleka, belega sladkorja, bele moke in izdelkov iz njih. Izogibajte se tudi industrijsko pridelani hrani, v kateri je veliko aditivov. Ker večina virusov za svoj razvoj zahteva zakisanost tkiv, njihovo napredovanje zaviramo z bolj

bazično učinkujočo prehrano. Več zelenjave, čemaža, začimb, alg, ječmenove trave, kopriv.

9. Prestavite spomladansko pospravljanje

Izognite se vsemu, kar bo dodatno obremenilo vaša dihala. Fin prah, agresivne snovi v čistilih, barvilih, umetne dišave v prostoru, osvežilci zraka, cigaretni dim ... – vse to so huda in nepotrebna dodatna bremena za vaša dihala.

10. Odpravite zaprtje

Za konec je pomembno, da ne pozabimo še na ta ukrep. Večdnevno zaprtje namreč povečuje zakisanost telesa in neposredno vpliva na večjo dovzetnost pljuč za okužbe. Mogoče je ravno to razlog, da so starejši ljudje, ki so pogosto zaprti, tudi bolj dovzetni za pljučnice in druge težave s spodnjimi dihali. Čas je, da prehrani dodate več dragocenih sluzi (npr. luščine trpotca, laneno seme, chia semena), ki bodo blagodejno pospeševale prehod hrane skozi debelo črevo. Koristno je tudi povečati vnos sirotke, kisave, Molkosana in drugih fermentiranih koncentratov, ki pospešujejo gibanje črevesja in preprečujejo razraščanje patogenov v debelem črevesu. Če ne gre drugače, v času nevarnosti okužb naredite tudi klistir. Čisto črevo bo zelo olajšalo delovanje pljuč in tudi v primeru vročine zmanjšalo možne zaplete.

Naravna sredstva, ki dokazano delujejo proti koronavirusu

AMERIŠKI SLAMNIK (Echinacea purpurea)

Malo pripravkov je znanstveno testiranih prav za koronavirus. Poleg pripravkov proti malariji, ki jih te dni pospešeno testirajo, že nekaj let poznamo še eno učinkovito naravno sredstvo, ki deluje proti koronavirusu – alkoholni izvleček ameriškega slamnika. Najnovejša raziskava, opravljena na osnovi podatkov šestih kliničnih študij, v katerih je skupno sodelovalo 2458 ljudi, razkriva, da lahko z ameriškim slamnikom močno zmanjšamo tako ponavljanje kot poslabšanje okužb dihal in sicer tudi takšnih, kot je pljučnica. Jemanje alkoholnega izvlečka je pojav ponavljajočih se prehladov in grip, kot ugotavlja študija, zmanjšalo za kar 50 %.

Najboljše rezultate je dosegel pripravek Echinaforce A.Vogel, pripravljen iz svežega ameriškega slamnika, v katerem je uporabljena cela rastlina (korenina in zgornji del). Korenina je v izvlečku pomembna, ker vsebuje alkilamide, ki zavirajo pretirani odziv imunskega sistema na viruse (npr. pretiran dvig vročine, preveliko proizvodnjo sluzi), zato se je prav ta izdelek dobro obnesel tudi pri epidemiji t. i. prašičje gripe, za katero so bile značilne težave z dihanjem, zalita pljuča in previsoka vročina.

Če sami izdelujemo takšne pripravke, je pomembno, da uporabimo močan alkohol (65-70-odstotni etanol). Ločeno naredimo tinkturo korenine in tinkturo zgornjega dela

rastline. Uporabimo vsaj 3 leta staro rastlino. Korenino izkopljemo v času mirovanja. V času cvetenja pa pripravljamo tinkturo zgornjega dela rastline. Na koncu obe tinkturi združimo tako, da uporabimo 95 % tinkture zgornjega dela in 5 % tinkture iz korenine.

ZDRAVILNA ZELIŠČA

Čaji in začimbnice, ki krepijo pljuča: veliki oman, čebula, galgant, koromač, ingver, kardamom ...

Od domačih sirupov uporabljamo smrekove in borove vršičke, trpotec v medu, suhe izvlečke bršljana, sirupe na osnovi propolisa in timijana.

Pljuča krepimo tudi z vsemi zelišči ki urejajo presnovo, razstrupljajo in krepijo jetra. Zato so dobrodošle tudi grenčice, kukruma, artičoka, regrat, koprive...

VITAMIN D3

Veliko študij potrjuje, da manj vitamina D pomeni bolj občutljiva pljuča. Ta vitamin ima namreč pomembno vlogo pri krvničkah, ki skrbijo za obrambo naših pljuč (nevtrofilci in makrofagi). Zato je tudi korelacija med upadom tega vitamina (ko poidejo zaloge) in pojavom epidemij respiratornih virusov zelo očitna. Študija iz leta 2006 (Epidemiol. Infect. 2006, Dec.; 134(6): 1129-40. Epub 2006, Sep 7.) potrjuje teorijo, da je pomanjkanje vitamina D povezano z izbruhi sezonske gripe.

Japonska študija iz leta 2010 (Am. J. Clin. Nutr. 2010, May; 91(5): 1255-60. doi: 10.3945/ajcn.2009.29094. Epub 2010, Mar 10. Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren.) je pokazala, da je bila pojavnost gripe manjša pri šolarjih, ki so vso zimo prejeli vitamin D3. Študija ugotavlja, da »lahko prehranska dopolnila z D3 v zimskem obdobju zmanjšajo pojavnost gripe tipa A, še posebno pri šolarjih«.

Sposobnost telesa, da se brani pred okužbami, je zelo odvisna od vitamina D, saj ima nizka raven vitamina D za posledico slab imunski odziv in večjo dovzetnost za vdor virusov.

Pomembno je, da uživamo naravni in aktivni vitamin D3. Najboljši živalski vir je olje jeter polenovke, med rastlinskimi pa D3, ki ga pridobivajo iz lišaja.

VITAMIN C

Bolj vam primanjkuje tega vitamina, bolj dramatično bo izboljšal delovanje imunskega sistema. Liposomske oblike je možno zaužiti v večjih odmerkih (ne da bi nadražili želodec in ledvice). V primerjavi z enako količino drugih oblik vitamina C je delovanje liposomske oblike okoli šestkrat močnejše. Najhitreje se bo vsrkal, če ga dlje časa (npr. eno minuto) valjate po ustih in pod jezikom. Če ste z vitaminom C že dobro založeni, potem dodatno jemanje v večjih količinah ni nujno.

