

Nový typ koronaviru označovaný jako „nový koronavirus“ neboli 2019-nCov, případně také jako wuchanský koronavirus, se objevil poprvé v na začátku prosince 2019 v čínské provincii Chu-pej, způsobuje infekční onemocnění nazývané terminologicky COVID-19. Máme se bát virů nebo [vlastní slabé imunity](#) ?

Imunitní systém vyrábí bílé krvinky a látky, které mají zneškodnit cizorodé látky, například poškozené a mrtvé buňky, cizorodé látky, infekce, bakterie, viry či kvasinky. Vše, co je organismu cizí, se snaží imunitní systém odstranit.

Přestože zdroj nákazy nacházíme u zvířat, přenos se děje kapénkovou infekcí kýchním, či kašlem, z člověka na člověka. Inkubační doba mezi setkáním s virem a příznaky je asi 14 dnů.

Příznaky tohoto virového onemocnění se podobají chřipce, jsou to horečky, kašel, dušnost, bolest svalová a únava. Ke smrti může vést zápal plic a sepse.

Jak posílit imunitu

Obětmi nejen koronaviru, ale chřipky a dalších infekcí jsou [lidé s oslabenou imunitou](#) . Snažme se co nejméně vystavovat tomu, co stimuluje nezdravě imunitní systém, tedy odstraňovat patogeny z těla:

1. Zlepšete stravovací návyky. Jezte zeleninu, luštěniny, bobulovité ovoce, [zdravé tuky](#) (olivový olej, ryby, lněná semínka), česnek, cibuli. Omezte polotovary, cukr, rafinované oleje mléčné výrobky a pšenici. Z vlákniny za pomoci střevních bakterií které jí fermentují, vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem působící pozitivně na plíce a dýchací cesty.

2. Odstraňte co nejvíce chemických látek v prostředí (čistící prostředky, osvěžovače vzduchu).

3. Chodte do přírody a jezděte na hory (horský vzduch posiluje imunitu)
4. Snižujte chronický stres.
5. Otužování a půsty.
6. Dechové cviky.

Tyto tipy rozvádíme na videu na [mém kanále youtube](#) . **Přípravky pro imunitu**

Z přípravků, které [posilují imunitní systém](#) jmenujme:

Omega-3 tuky v rybím oleji, řasách a nejlépe v tučných potravinách často obsahuje antioxidant vitamin E proti zánětu.

Koenzym Q 10 podporuje účinný přenos energie, jejíž tvorba v buňkách závisí na CoQ10. Užívání CoQ10 podporuje tvorbu energie a je to silný antioxidant.

Vitamin A (antiinfekční vitamín) se nachází v žlutém ovoci a zelenině, tučných rybách. Nedostatek vitaminů B oslabuje imunitu.

Vitamín C ve velkých dávkách (1-3 g denně) podporuje tvorbu lymfocytů a kolagenu, který omezuje průchod virů. Nachází se v citrusech, hráchu, brokolici, kapustě, rajčatech, kiwi, šípčích, papáje, a šitaké. Lze kombinovat s quercetinem a omega-3 tuky.

Nedostatek vitaminu D3 se vyskytuje u většiny lidí. Užívejte kapky cholekalciferolu s vitaminem K2. [Video o vitaminu D zde.](#)

Důležité jsou **minerály** (hořčík, selen, zinek, vápník, železo), které posilují imunitu.

Z bylin působí například [bazalka Tulsi](#) , [Inula racemosa](#) , [Emblika lékařská \(amalaki\)](#) , a [kořen lékořice](#)

Echinacea je vhodná ke krátkodobému užívání při nachlazení. Ačkoliv echinacea stimuluje imunitu a fagocytozu (zvyšuje agresivitu a počet bílých krvinek v pohlcování mikrobů),

sadec prorostlý

je podle studií v tomto směru čtyřikrát účinnější, ale často se s echinaceou užívá. V sadci se identifikovaly dva polysacharidy (4-O-methylglukuronoxylany), které vykazují schopnost podporovat fagocytozu a působily proti virům u chřipky a nachlazení. Též

[Aloe vera](#)

, **černý bez a česnek**

posilují imunitu.

MUDr. David Frej