

Polovica Slovákov sa reálne ani nemôže dať zaočkovať proti COVID-19 aj keby chcela - pokiaľ majú alergie. Aké sú iné možnosti prevencie?

- CZ24 News | 14. prosince 2020



SLOVENSKO: Hlavný infektológ Prof. Pavol Jarčuška nedávno v televíznej diskusii Na telo plus s ministrom zdravotníctva Marekom Krajčím upozornil, že ľudia s alergiami a autoimúnnymi ochoreniami by sa nemali dať očkovať proti COVID-19

Podobne stanovisko vydali minulý týždeň britské úrady po tom, čo po prvom dni očkovania zachráňovali dvoch alergických pacientov po tom, čo dostali anafalaktický šok po podaní vakcíny AstraZeneca. Na Slovensku každý tretí človek trpí alergiami a do roku 2025 sa očakáva, že bude každý druhý.

Už aj preto očkovanie nemôže byť povinné ako aj vízia vakcinačných pasov sa pre niektorých v Bruseli z toho dôvodu pomaly rozplynie. Čo však môžu robiť títo ľudia ako prevenciu ochorenia a hospitalizácie okrem vládou proklamovaných pravidiel ROR? Samozrejme, je kopec ďalších ľudí, ktorí sa boja novej technológie mRNA vakcín, ktorých schválenie je sa uponahláva, hoci ide o ich premiéru. Ďalší ľudia môžu mať etické výhrady voči vakcínam, ktoré boli vyvinuté alebo testované na tkanivách z potratených plodov.

Ešte je tu alternatíva k vakcinám bez kompromisov s etickou a zdravím. Vitamíny a minerály dokážu posilniť imunitu a predísť ťažkým priebehom ochorenia. Sú súčasťou oficiálneho preventívneho a liečebného protokolu MATH+, ktorý používajú americkí lekári v prvej línii boja s COVID-19. Vyvinuli ho na medicínskej škole Východnej Virginie na základe pozitívnych skúseností s podávaním vitamínov a ďalších liekov. Priebežne ho na základe empirických poznatkov aktualizujú.

Centrum pre bioetickú reformu zverejnilo jeho [prehľad](#) na dvoch stranách, na ďalších 38 stranách sú podrobnosti pre lekárov. Pre nás laikov sú však tieto úvodné odporúčania na prevenciu a liečbu mierne symptomatických pacientov doma nanajvýš dôležité, nakoľko politici a lekári ich pred nami zamlčujú. Všetko je redukované na spomalenie šírenia nákazy a nie na posilnenie našej imunity, čo je najúčinnější prevencia náporu pacientov v ťažkých stavoch na nemocnice.

Prevencia spočíva v dostatku týchto vitamínov, tu sú odporúčané ich denné dávky:

- Vitamín C aspoň 500 mg a Quercetin 250 mg (zdrojom je aj tmavozelená a farebná zelenina, úplne najviac ho obsahuje žltá paprika a fialová cibuľa)
- B komplex
- Zinok 30-50 mg
- Melatonin (s postupným uvoľňovaním) na noc: na začiatok 0,3 mg a postupne zvýšiť, ak je tolerovaný, na 2 mg
- Vitamín D3 1000-3000 IU

Mierne symptomatickí pacienti (doma):

- Vitamín C aspoň 500 mg a Quercetin 250-500 mg
- Vitamín D3 2000-4000 iu/denne
- B komplex
- Zinok 75-100 mg/denne
- Melatonin 6-10 mg v noci (optimálna dávka nie je známa)
- Aspirin 81-325 mg/denne (pokiaľ nie je kontraindikovaný)

Vhodné sú aj syntetické vitamíny, pre najlepšiu absorpciu vitamínu C je treba športovať a vyhýbať sa konzumácii cukru a alkoholu, alebo aspoň nekonzumovať cukor, príp. med zároveň v čase užívania vitamínu C. Vitamíny a minerály nie sú na predpis, ale sú voľnopredajné. Okrem lekární, kde sú dosť drahé, môžete skúsiť nákup v e-shopoch, ktoré Vám ich zašlú až domov aj na dobierku. Tak vychádzajú ešte lacnejšie ako vakcína (tú hradí štát aj z odvodov alergikov). Lekári len niektoré odporúčajú pozitívnym a najčastejšie predpisujú antibiotiká, ktoré zas oslabujú imunitu, lebo zabijú všetky mikroorganizmy, aj tie prospešné. Vtedy sa odporúča ich brať s probiotikami, na čo niektorí lekári zabúdajú. Mnoho ľudí má odolnosť voči antibiotikám a pre nich sú neúčinné, v tom prípade dokonca škodlivé.