

A vírusfertőzések legyőzésének öt szabálya

Dr. Dobos Vadim

szadai házi orvos útmutatásai

Több éve dolgozom házi orvosként és biztosan állítom, hogy hőemelkedéssel vagy lázzal, gyengeséggel vagy izom- és végtagfájdalmakkal, orrfolyással vagy hasmenéssel, köhögéssel vagy hányingerrel stb. járó fertőző betegségek az év minden hónapjában nagy számban előfordultak a COVID járvány előtt is.

Az idén sincs ez másképp.

A különbség csak annyi, hogy a COVID hisztéria előtt a lakosság a tünetek súlyosságának megfelelően tudta kezelni ezeket a fertőző betegségeket.

A valódi vírushelyzet és annak megoldása az idén is ugyanolyan, mint tavaly vagy 10 évvel ezelőtt volt. Ennek tisztázásában szeretnék segíteni a gondolkodni hajlandó lakosoknak.

(Megjegyzés: a sorok végén látható zárójelbe tett számok az írás végén található orvosi referenciák sorszámai.)

Alapigazságok

- 1.** Az ember Isten képmására lett teremtve: „És monda Isten: Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra”. (10)
- 2.** Ennek megfelelően az emberi szervezet isteni tökéletességgel működik – amíg tönkre nem tesszük.
- 3.** Az immunrendszerünk is tökéletesen működik – orvosi segítség nélkül is –, megvédi a szervezetünket a több ezer különböző vírustörzs ellen.
- 4.** A félelem, az aggodás, a szorongás, a stressz – amely minden nap ránk zúdul a médiából –, gyengíti az immunrendszerünket és védtelenné tesz a fertőző betegségekkel szemben.
- 5.** A légző- vagy emésztőrendszeri fertőző betegségek túlnyomó többségét (90-100%) vírusok okozzák. (1)
- 6.** Számtalan vírustörzs létezik a Földön, amelyek képesek megbetegíteni az embert – hogy ne csak a koronavírus ismerjük – RS-, influenza-, parainfluenza-, adeno-, rhino-, enterovírusok stb., mindegyik családban számtalan törzs és altörzs. (2)
- 7.** A vírusfertőzések kezelésére jelenleg nincs semmilyen gyógyszerünk – csak az immunrendszerünkben bízhatunk.

Például a médiában diadalként beállított favipiravir 18 év alatt sem tudott felmutatni egyértelműen hatékonyságot igazoló klinikai vizsgálatot.

8. A háziorvosok mégis 80-90%-ban indokolatlanul antibiotikumot írnak fertőző betegségekre, részben mert nem vállalják a felelősséget, részben mert engednek a beteg követelésének. (3)
Egyszerűbb és gyorsabb felírni az antibiotikumot és a lázcsillapítót, mint negyedórát kérdezgetni a beteget a tünetekről és meggyőzni őt a helyes kezeléssel, és annak magyarázatáról.
9. Az antibiotikumok viszont csak a baktériumok okozta fertőzésre hatnak, akkor sem minden esetben – a vírusos eredetűre egyáltalán nem.

A fentiekből logikusan következnek:

- Antibiotikum adása nem gyógyítja a fertőző betegségeket 90-100%-át (4), sőt
- a garat és emésztőrendszer baktérium összetételének megváltoztatásával gyengítik az immunrendszerünket, ezáltal is nehezítve a mihamarabbi gyógyulásunkat.

Mit lehet mégis tenni, ha elkapott egy vírus?

- Hallgatni, követni a testünk üzenetét ahelyett, hogy megpróbálnánk akaratainkat ráerőszakolni a testünkre,
- segíteni a testünket, segíteni az immunrendszerünket, hogy megvédjen minket a betegségtől, ahogy teszi ezt már több tízezer éve,
- követni az alábbi öt szabályt minden vírusfertőzésnél (például COVID esetén is – volt alkalmam kipróbálni több tucat COVID-os betegnél).

Az öt szabály

1. szabály – Pihenés és alvás (szervezetünk tehermentesítése)

Fertőző betegségek esetén a betegek különböző súlyosságú gyengeségre panaszkodnak.

Az emberek ennek ellenére munkába mennek, járnak bevásárolni, szórakozni stb. és közben csodálkoznak, hogy miért nem gyógyulnak.

Az általános gyengeségérzéssel a szervezetünk jelzi, hogy pihenésre, tehermentesítésre van szüksége a gyorsabb gyógyulás érdekében.

Ilyenkor a lehető legkisebb szintre kell csökkenteni a mozgást – otthon kell maradni, feküdni, pihenni, olvasni, naponta többször is aludni, hogy a szervezetünk a rendelkezésére álló napi energiamennyiség legnagyobb részét a vírusok elpusztítására tudja felhasználni.

Minél többet mozgunk, annál kevesebb szabad kapacitás marad a fertőzés legyőzésére.

2. szabály – Böjtölés (szervezetünk tehermentesítése)

Fertőző betegségek esetén a betegek különböző mértékű étvágytalanságot tapasztalnak.

Ilyenkor az aggódó anyuka vagy nagymama összeállít egy ötfogásos lakomát, azzal a címszóval, hogy most meg kell erősödni.

A valóság ezzel szemben pont a fordított.

Az emésztés nagyon energiaigényes feladat – a napi energiaszükségletünk 30%-a az emésztőrendszer működésére megy el, ami kb. 600 kcal veszteséget jelent naponta (5).

Mennyi is 600 kcal? 600 kcal-át akkor égetünk el, ha 1 óra alatt 12 kilométert futunk! (6)

Ha nem eszünk semmit, akkor ezt a 600 kcal-át megnyerjük, amelyet a szervezetünk a fertőzés gyors leküzdésére fordít.

A beteg gyermek visszautasítja az ételt, és csak italt kíván. A beteg kutya meghúzza magát a kutyaházban, és napokig semmit sem eszik. A beteg élőlények ösztönösen helyesen viselkednek – böjtölnek.

A beteg szervezet a gyógyuláshoz nélkülözhetetlen energiát a test saját raktáraiból nyeri.

Az ókorban Hippokratész – a nyugati medicina atyja – fontos gyógyító eszköznek tekintette a böjtöt. Ugyanígy Paracelsus vagy az Ajurvéda medicina a gyógyítás fontos elemének tekintette a böjtöt.

Évszázadok során a lakosság túlnyomó többsége követte a vallási előírásokat és betartotta a 40 napos nagyböjtöt Húsvét előtt, ezáltal az emberek sokkal erősebbek és egészségesebbek voltak. A fertőzés leküzdésére nincs szükség 40 napra – már 2-3 napos böjtölés alatt a fertőző betegségek többsége biztosan meggyógyul.

3. szabály – Lázcsillapítók kerülése

Amikor fertőzőes beteg jelentkezik a rendelésen, mindig megkérdezem, hogy volt-e láza vagy hőemelkedése. Általában azt a válaszolják, hogy ő nem lázas típus.

Tovább kérdezem, hogy milyen gyógyszereket vett be.

Azt válaszolják, hogy reggel egy Cataflam-mal kezdte, majd folytatta Paracetamol-okkal és Neo Citranok-kal, végül egy Coldrex-xel zárta a napot.

Hát ennyi gyógyszer mellett nincs az az immunrendszer, amely képes lenne akár egy kis hőemelkedést is elérni.

Ellenben a láz elősegíti a szervezet fertőzésekből való felépülését.

A láz az evolúció során azért maradt fenn, mert túlélési előnyt biztosít az egyed számára.

Az immunrendszerünket gyengítjük, amikor követjük a TV-ből ránk zúduló gyógyszerreklámokat, és a legkülönbözőbb láz- és fájdalomcsillapítókkal tömjük magunkat. Azután meg csodálkozunk, hogy miért vagyunk már egy hete betegek és nem tudunk meggyógyulni.

A láz gyógyító ereje:

- az immunválaszok felgyorsulnak a magasabb hőmérsékleten,
- a fehérvérsejtek gyorsabban szaporodnak, fürgébben mozognak és serényebben pusztítják a testünkbe jutott vírusokat és baktériumokat,
- már a 38-39 fokos láz önmagában megöli a vírusok zömét vagy legalább gátolja szaporodásukat,
- fokozza a kórokozók és méreganyagok kiválasztását.

A fentiek miatt ne vegyünk be semmilyen láz- vagy fájdalomcsillapítót – ne fogjuk vissza az immunrendszerünket – de rendszeresen ellenőrizzük a testünk hőmérsékletét lázmérővel.

Ha a lázunk megközelíti a 39 fokot, akkor már bevehetünk egy kisebb adag lázcsillapítót (pl. fél tablettát Algopyrin), de csak annyit, hogy a lázunk nem menjen 38 fok alá.

Inkább fél-egy napot lázasan feküdni és gyorsan meggyógyulni, mint lázcsillapítókkal begyógyszerelve magunkat hetekig lábadozni.

4. szabály – Nagy mennyiségű C-vitamin fogyasztása

A mi szervezetünk nem képes C-vitamin előállítására. Így azt táplálkozással és táplálékkiegészítőkkel kell a testünkbe juttatnunk.

Fertőzés esetén a testünk C-vitamin szükséglete többszörösére emelkedik.

Megfelelően magas mennyiségben a C-vitamin megelőzheti a vírusos megbetegedést, és nagyban meggyorsítja a felgyógyulást az akut vírusos fertőzésből.

A C-vitamin hatása a fertőzés legyőzésére:

- különleges vírusgátló hatással rendelkezik, melynek során hatástalanítja a vírusok RNS-ét vagy DNS-ét, vagy a vírusok összekapcsolódását (9),
- serkenti az interferon termelődését, amely segít annak megelőzésében, hogy a sejteket vírus fertőzze meg,
- elősegíti az ellenanyagok termelődését és tevékenységét,

- a falósejtek működését serkenti, amelyek elpusztítják (felfalják) a vírusos részecskéket.

A nagyobb adagok bevitelétől nem kell félnünk, hiszen a honfitársunk Szent-Györgyi Albert, aki a C-vitamin felfedezéséért Nobel díjat kapott, minden áldott nap 8.000 mg C-vitamint szedett – 93 éves korában halt meg (nem C-vitamin túladagolásban).

Jómagam több mint 6 éve 3.000-4.000 mg C-vitamint szedek, amelyet ritka betegségek alatt 6.000-8.000 mg-ra emelek.

5. szabály – Nagy mennyiségű D-vitamin fogyasztása

A D-vitamin a fertőzésekkel szembeni védekező immunválaszt több ponton is fokozza:

- szabályozza az immunrendszer működését,
- fokozza a monocyták aktivitását és faló (pusztító) kapacitását,
- fokozza a vírusok elölését,
- növeli a savas foszfataz aktivitást,
- fokozza a kórokozó ellenes hatású peptidek, defensinek és cathelicidin termelését, (8)
- csökkenti a gyulladáskeltő és növeli a gyulladáscsökkentő citokinek szintjét – a citokin vihar ellen dolgozik. (7)

Egy ideig spanyol vizsgálat során kiderült, hogy a kórházba került igazolt Covidos betegek D-vitamin nélkül 50%-ban, míg 20.000 NE (húszezer nemzetközi egység) napi D-vitamin adagolás esetén csak 2%-ban igényelték az intenzív terápiás kezelést.

Egyszóval 25x kisebb eséllyel kerülünk intenzívra, ha szedjük a D-vitamint! (11)

Fertőzések esetén a szokásos napi fenntartó 10.000 NE legalább dupláját kell bevinni – 20.000 NE naponta.

Az idén januárban én is elkaptam a rendelésen a sok lázas, köhögő betegtől egy vírusos fertőzést, amely nagyfokú gyengeséggel és 38,7 fokos lázzal járt.

Követve a saját útmutatásomat, 40.000 NE D-vitamint és 8.000 mg C-vitamint szedtem naponta. A harmadik napon – 2 nap fekvés után – már olyan erősnek éreztem magam, hogy kimentem futni és lefutottam a szokásos 8 kilométert.

Összegzésként arra kérek mindenkit, hogy fertőző betegség esetén nyugodjon le, felejtse el a hivatalos média ijesztgetését, és bizzon a saját testében:

- minél kevesebbet mozogjon – pihenjen, feküdjön, aludjon és

- böjtöljön 2-3 napot – csak vizet és teákat fogyasztva és
- ne vegyen be semmilyen láz- és fájdalomcsillapítót 39 fok alatt és
- szedjen legalább 4 x 1.000 mg C-vitamint naponta és
- szedjen legalább 20.000 NE D-vitamint naponta.

A célunk közös – Szada legyen Magyarország legegészségesebb települése!

Hajrá Szadaiak!

Orvosi szakirodalom:

1. Dr. Noszek László, Budapest, A felső légutak heveny fertőzéseinek kezelése, <http://medicalonline.hu/>
2. Tibor, Pál, Az orvosi mikrobiológia tankönyve, Medicina Könyvkiadó Zrt., 2011.
3. https://www.antsz.hu/antibiotikum_nap/2016
4. Butler CC et al: Variation in antibiotic prescribing and its impact on recovery in patients with acute cough in primary care: prospective study in 13 countries. BMJ 2009;338:b2242.
5. Dr. Hellmut Lützner: Böjtölés, Holló és társa, 2006.
6. <https://www.egeszsegkalauz.hu/.../energia-felhasznalas...>
7. Szendi Gábor: A D-vitaminnal szó szerint megmentheti az életét a koronavírussal szembeni küzdelemben, 2020.
8. Chen S.: Modulatory effects of 1,25-dihydroxyvitamin D3 on human B cell differentiation. J Immunol. 2007;179:1634-47.
9. Harakeh S, Jariwalla RJ, Pauling L (1990) Suppression of human immunodeficiency virus replication by ascorbate in chronically and acutely infected cells. Proc Natl Acad Sci USA. 87:7245-7249.
10. Biblia, Mózes könyve 1:26-31.
11. Castillo M.E. et al: Effect of calcifediol treatment and best available therapy versus best available therapy on intensive care unit admission and mortality among patients hospitalized for COVID-19. Jsbmb.2020;203;105751."