

Koronavirusinfektion ennaltaehkäisy ja hoito

Koottu kansainvälisistä ohjeista ja sovellettu suomalaisille

Ihmisen oma terve puolustuskyky mikrobeja vastaan, eli immuunivaste, pitää meidät mahdollisimman terveinä. Ihmiset voivat itse vahvistaa omaa vastustuskykyään. Maailmalta siitä on runsaasti tietoa.

Tässä lyhyessä kirjoituksessa on yleisiä periaatteita ja ohjeita. Ne eivät ole tyhjentäviä eivätkä ”käypä hoito” -suosituksia. Jokaisen ihmisen tilanne on yksilöllinen.

Oman immuniteetin vahvistaminen

Yleistä

Pelosta ja maskeista voi luopua. Liiallista käsien pesua kannattaa välttää, ettei ihon normaali mikrobikanta tuhoudu ja että iho säilyy ehjänä.

Lisäksi suoliston säännöllinen toiminta on oleellista, sillä sitä kautta poistuu kuona-aineita. Siihen auttaa riittävä nesteytys, liikunta ja järkevä ruokavalio.

Riittävä lepo ja laadukas uni ovat hyvin tärkeitä. Aivot puhdistautuvat unen aikana. Mobiililaitteisto on syytä laittaa lepo- tai lentotilaan unen ajaksi.

Eduksi on saunominen, avantouinti ja kaikki mieluisa liikunta, puhdas sisäilma sekä optimaalinen lämpötila ja suhteellinen kosteus.

Ruokavalio

Ruokavalion monipuolisuus on oleellista. Käytä runsaasti kuituja ja ristikukkaiskasveja, kuten kaaleja ja sipuleita, koska ne sisältävät orgaanista rikkiä, joka on tärkeä glutationin synteesissä. Glutationi puolestaan auttaa oksidatiivisen stressin hallinnassa. Oksidatiivinen stressi nousee, kun kehoon joutuu epäpuhtauksia, myrkkyjä ja säteilyä tai jos keho on jatkuvassa stressitilassa.

Valkosipulin, hunajan, inkiväärin ja sitruunan päivittäinen käyttö on mielekästä. Ne sisältävät runsaasti anti-mikrobisia aineita. Kurkumiinin ja muiden mausteiden sekä rohtojen käyttöä voidaan soveltaa mieltymysten mukaan. Joka päivä on suositeltavaa syödä ½-1 avokadoa, koska se sisältää paljon hyödyllisiä rasvoja. Yksi ruokalusikallinen kalanmaksaöljyä sisältää rasvaliukoisia vitamiineja luonnollisessa muodossa, ja tarpeen vaatiessa lisänä voi ottaa EPA + DHA rasvahappoja. Hyvien rasvojen riittävä saanti on tärkeää, koska solukalvot koostuvat rasvoista.

Hiljainen tulehdus on tärkeää sammuttaa. Siksi on suositeltavaa hoitaa liikalihavuus ja lopettaa tupakointi, ylensyönti ja liiallinen juominen.

Lisäravinteet

Tarkista riittävä hivenaineiden saanti: mm. sinkki, seleeni, mangaani, magnesium, kupari ja rauta.

D-vitamiinitason on oltava riittävä, noin 120 nmol/L (toksisuus tulee pitoisuudella 375 nmol/L). D-vitamiinin taso on helppo mitata. **D-vitamiinin** päiväannos aikuiselle voi olla noin 100–150 µg/vrk lähtötasosta riippuen.

C-vitamiinilla on anti-oksidiivinen teho, sitä saa syömällä 2-3 appelsiiniä päivässä, 1-2 paprikaa ja muita vihanneksia, joissa on runsaasti C-vitamiinia. Lisäksi C-vitamiinia voidaan ottaa ravintolisänä, noin 1-2 g päivässä.

Yli 40 vuotta täyttäneille suositellaan 100 mg **Ubikinonia** päivässä. Se on ns. ”energiamolekyylä”, jonka pitoisuus laskee vanhetessa.

On suositeltavaa ottaa myös **Magnesiumia** 320 mg yöksi. Se on tärkeä D-vitamiinin toiminnan kannalta.

Koronainfektion kotihoito

Koronainfektioille on ominaista 1) **tulehdus** ja 2) **hyytymistekijöiden epätasapaino**, joka voi johtaa verisuonten tukoksiin sekä verenvuotoihin. Koronavirus lisääntyy ensin nenänielun soluissa ennen kuin se pääsee syvemmälle keuhkoihin.

Heti sairastumisen alkuvaiheessa **nenähuuhtelut** vähentävät viruksia. Huuhdellaan keittosuolaliuoksella, johon on lisätty esim. **nestemäistä jodia** ½ teelusikallista /1,5 dl vettä, tai **nestemäistä vetyperoksidia** esim. ½ tl /1,5 dl vettä. Lisäksi on hyvä hengittää höyryä 2-3 kertaa päivässä. Lepo, runsas nesteytys ja kevyet ateriat kuuluvat flunssan hoitoon.

Sinkkiä on hyvä nauttia 40–50 mg päivässä, koska se estää viruksen monistuksessa toimivaa entsyymiä. Sinkin menoa soluihin auttaa ns. ionofori. **Kversetiini** (Quercetin) 500 mg x 2 päivässä toimii ionoforina. **Ivermektiini** on todennäköisesti vielä tehokkaampi ionofori. Sen tarvittava määrä lasketaan kehon painon mukaan. Esim. 80 kg painava henkilö tarvitsisi 12 g kolmesti päivässä, viiden päivän ajan. Suomessa tällainen kuuri maksaa noin 1500 €. Pienempikin määrä on parempi kuin ei ollenkaan. Toivoisimme, että lääkärit kirjoittaisivat potilaille ivermektiiniä koronaviruksen hoitoon, koska siitä on kertynyt runsaasti positiivisia kokemuksia. Muualla maailmassa ivermektiiniä saattaa saada ilman lääkärin kirjoittamaa reseptiä. **Hydroksiklorokiinivalmistetta** on myös kokeiltu annoksella 200 mg x 2, viiden päivän ajan, mutta Suomessa sitä voi määrätä ainoastaan reumalääkäri.

Ivermektiiniä saa edullisesti osoitteesta:

<https://ivervita.com>. Korostamme, ettemme ota vastuuta kyseisestä sivusta ja lääkkeen laadusta. Selvitystyö jää jokaisen omalle vastuulle.

Pyknogeenolilla on anti-tromboottisia ja anti-inflammatorisia ominaisuuksia. Se on rannikkomännyn kuoriuutetta.

Infektion aikana D-vitamiiniannosta voi nostaa (esim. 10000 IU = 250 µg/pv). C- vitamiinia voidaan nauttia ainakin 1-2 g/pv.

Aspiriini laskee kuumetta ja vähentää verisuonitukoksien muodostumista. **Anti-histamiineista** ja **prednisolonista** voi olla hyötyä, jos noin viikon kuluttua koronartunnasta syntyy keuhkotulehdus, joka viittaa pikemminkin allergiseen pneumonittiin kuin viruskeuhkokuumeeseen.

Amerikkalaiskliinikoiden mukaan hengitettävästä **Budesonidista** on suuri apu, koska taudille on ominaista tulehduksellinen komponentti. Tämä mm. astmaan käytetty lääke on edullinen, turvallinen ja tehokas sammuttamaan tulehdusta.

E-vitamiini ja **alfalipoiinihappo** voidaan ottaa käyttöön. **N-asetyylikysteiniä** (NAC), joka on glutationin esiaste, on suositeltavaa ottaa 600 mg x 1-2 päivässä. Jotkut lääkärit suosittelevat myös **leinikkikasvien siemeniä**, **maarianohdakeuutetta** ja muita rohdoksia terveyskaupoista. Dr. Vladimir Zelenkon protokollaan kuuluu vielä **atsitromysiini** 500 mg x1. Se on antibiootti, jolla estetään sekundaarista bakteeri-infektiota ja sillä on anti-inflammatorisia ominaisuuksia.

Long-COVID eli koronainfektion jälkitila

Long-COVID nimenä on virheellinen. Kyseessä ei ole pitkittynyt COVID-19-tauti vaan infektion jälkitila, joka ilmenee pitkäaikaisena väsymyksenä, alisuoriutumisenä ja kognitiivisten taitojen heikkenemisenä. Long-COVID:illa ja kroonisella väsymysoireyhtymällä on paljon yhteisiä piirteitä. Molempia tutkitaan vilkkaasti ja hoitoja kehitetään. Kyseinen tilanne liittyy mitokondrioiden toiminnan laskuun ja energiatuotannon häiriöön. Tässä tilanteessa on erityisen tärkeää huolehtia hivenaineiden riittävydestä, suoliston toiminnasta ja detoksikaatiosta eli myrkkujen poistosta. Lisäksi ravintoon voidaan lisätä **terveellisiä rasvoja**, koska ne ovat solukalvojen rakenneosia, ja **karnitiinia** – aminohappoa, joka auttaa rasvahappoja kulkeutumaan soluun. **Ubikinonia** kannattaa nostaa annokseen 200 mg/ pv.

Saunomista ja **ruokasaven** käyttöä aterioiden välissä voidaan kokeilla detoksikaationa. **Kuusenkerkkäkuute** toimii myös hyvin detoksikaatiojuomana. **Yrttiteet**, *Nigella sativa*, maarianohdake ja fenkoli saattavat olla hyödyksi.

Ylimääräisten ksenobiottien (vierasaineiden) käyttö ei ole suositeltavaa. Tarpeettomat lääkkeet on syytä lopettaa.

Yhteenvetona toteamme, että voimme itse toimia oman sekä lastemme fyysisen ja henkisen terveyden hyväksi monin eri tavoin.

Pysykäämme terveinä!

5.1.2023

Koonnut Pelastetaan Suomen Lapset -lääkäreiden ja tutkijoiden puolesta,

Tamara Tuuminen, klinisen mikrobiologian erikoislääkäri, dosentti

<https://www.pelastetaansuomenlapset.fi>

info@pelastetaansuomenlapset.fi