Rada dr. Bonnie Henry, hlavní lékařky z Britské Kolumbie
Tato lékařka z Britské Kolumbie pomohla virus v provincii dostat dolů!!! S viry pracuje již 20 let.

1. Možná budeme muset žít s C19 měsíce nebo roky. Nepopírejme to a přestaňme panikařit. Nekomplikujte si příliš život. Naučme se s touto skutečností žít.
2. Viry C19, které pronikly do buněčných stěn, nemůžete zničit pitím litrů horké vody - prostě chodíte jen častěji na toaletu.
3. Mytí rukou a udržování fyzické vzdálenosti dvou metrů je nejlepší metoda pro vaši ochranu.
4. Pokud doma nemáte pacienta C19, není nutné dezinfikovat povrchy vašeho domova.
5. Balené zboží, benzínová čerpadla, nákupní vozíky a bankomaty nezpůsobují infekci. Pokud si umyjete ruce. Užívejte si života jako obvykle.
6. C19 není potravinová infekce. Je spojován s kapkami infekce, jako je „chřipka". Neexistuje žádné prokázané riziko přenosu C19 potravou.
7. Při mnoha alergiích a virových infekcích můžete ztratit čich. Toto je jen nespecifický příznak C19.
8. Jakmile jste doma, nemusíte se urgentně převlékat a jít se osprchovat! Čistota je ctnost, paranoia není!
9. Virus C19 nezůstává dlouho ve ovzduší. Jedná se o infekci kapičkovým dýcháním, která vyžaduje blízký kontakt.
10. Vzduch je čistý, můžete se procházet zahradami a parky (stačí dodržet vzdálenost fyzické ochrany).
11. Použít normální mýdlo proti C19, ne antibakteriální mýdlo. Je to virus, ne bakterie.
12. Nemusíte si dělat starosti s objednávkami jídla. Ale pokud chcete, můžete vše ohřát v mikrovlnné troubě.
13. Šance přinést si C19 domů s botami je jako zasáhnout blesk dvakrát denně. Proti virům pracuji už 20 let. Kapénková infekce se tak nešíří!
14. Nemůžeš být chráněn před virem tím, že konzumujete jablečný ocet, šťávu z cukrové třtiny a zázvor! Jen podpoří imunní systém.
15. Dlouhodobé nošení masky narušuje vaše dýchání a hladinu kyslíku. Noste to jen v davu.
16. Nosit rukavice je také špatný nápad; virus se může hromadit na rukavici a snadno se přenášet, pokud se dotknete tváře.
17. Lepší je pravidelně si umýt ruce. Imunita je velmi oslabena v nečistém prostředí.
18. I když jíte jídlo stimulující imunitní systém, pravidelně choďte do parku, k vodě, do lesa.
19. Imunita se zvyšuje VÝSTAVOU (EXPOZICÍ) PATHOGENOVÝM ČINIDLŮM, nikoli seděním doma a konzumací smažených / kořeněných / sladkých jídel a nealkoholických nápojů.

Buďte chytří a buďte informovaní!
Žijte život rozumně a naplno.
Buďte laskaví, uklidněte se a buďte v bezpečí.
Dr. Bonnie Henry

Eldariel - Czech elves database

Píše trenér Vladimír Sojka své svěřenkyni: 30. 3. 2020 Dobrý den, minulý týden jsem dostal od kolegy a předního českého vědce MUDr. Václava Holečka CSc. velice zajímavá fakta o koronaviru. Zde Vám posílám jeho poznatky.

Některá méně známá fakta o onemocnění koronavirem V televizních informacích je správně kladen důraz na epidemiologii a imunologii onemocnění koronavirem, byla zmíněna i klinická biochemie.
Laboratorně se převážně však soustřeďujeme na možnosti diagnostiky metodou PCR, na výrobu vakcin apod. Chtěl bych však upozornit na jiné důležité aspekty. Primární způsob přenosu těžkého akutního respiračního syndromu (SARS) koronaviru je přímo přes mukózní membránu infekčními kapénkami. Přežívání viru SARS-CoV bylo sledováno ve stolici, na různých površích, nepropustných látkách, bavlně aj. Vir může přežívat 4 dny ve stolici, která je alkalická a může zůstat infekční při pokojové teplotě v respiračním vzorku i po více než 7 dnech. Na kovu vydrží virulentní až
12 hodin. Virus nemůže být prokázán po usušení na papíru, jeho infekčnost pak přetrvává déle na jednorázovém oblečení než na bavlně.
Fekální a respirační vzorky mohou zůstat infekční po dlouhou dobu při pokojové teplotě. Riziko infekce při kontaktu s papírem kontaminovaným kapénkami je nízké. Absorpční materiál jako je bavlna má přednost před neabsorpčním materiálem pro osobní ochranný oděv u pacienta, kde polití infekčním materiálem je nepravděpodobné. Běžně používaná desinficiencia inaktivují virus snadno. Osvědčuje se peroxid vodíku s chloridy. Vzniká na viry účinná kyselina chlorná. Kapénková infekce se snadno rozšíří při kýchání. Ne každý však ví, že silným přitištěním jazyka na horní patro se dá kýchnutí zabránit. Oxidační stres u koronavirů poškozuje mj. plicní sklípky, vzniká fibróza plic, která bývá příčinou smrti. Infikovaní lidé často pozorují poruchy dýchání. Příznakem může být jednoduchý pokus: hluboký nádech, zadržení dechu a počkat cca 20 sekund a vydechnout. Při potížích během pokusu lze předpokládat sníženou respirační plochu plic a sníženou hladinu kyslíku v krvi (parciální tlak kyslíku až pod 6,5 kPa). Kromě desinfekčních prostředků zabíjí koronavirus UV paprsky (sluneční záření), radioaktivita, kyselé prostředí v žaludku (časté pití vody, které virus spláchne do žaludku), dále v literatuře byly popsány úspěšné pokusy s antioxidační terapií vitaminem C + glutathionem, flavonoidy (z barevného ovoce: maliny, jahody, borůvky atd.), s resveratrolem (v červeném vínu), s oxidem dusnatým (inhibuje respirační cyklus SARS CoV a inhibuje syntézu virového proteinu a RNA), s černým čajem, slupkami z brambor a chloridem lithným. S pozdravem Jan Anděl Váš osobní trenér PS: Jakmile vykoukne sluníčko, neváhejte se na 10-15 minut vystavit paprskům.

Eldaniel - Czech elves database