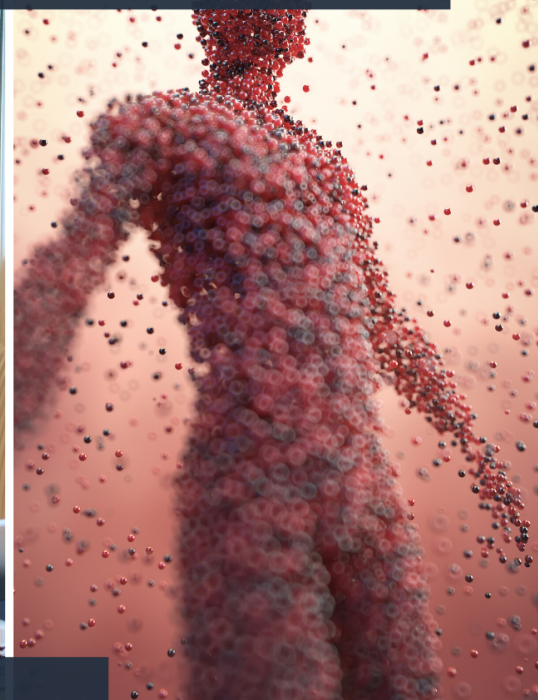
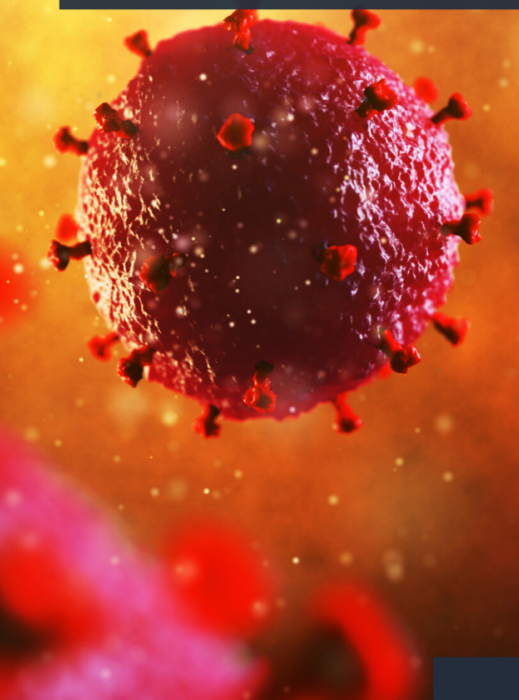


POSTUPY V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH ONEMOCNĚNÍ KORONAVIREM A 10 KROKŮ CO DĚLAT, KDYŽ ONEMOCNÍTE



DALŠÍ INFORMACE NA: [RISEBYPERFORMANCE.CZ/KORONAVIRUS](https://risebyperformance.cz/koronavirus)

Onemocnění koronavirem začíná dávno před tím, než se objeví příznaky skutečné nemoci, někdy se hovoří o inkubační době týden i více. Během té doby nejenže nebudete mít pozitivní testy (a nikdo Vám je ani neudělá), ale současně už budete infekční (proto všichni nosí roušky).

Pokud budete ale naslouchat vlastnímu tělu, dá Vám ale signál o tom, že je něco špatně už na počátku (fáze 0 = zachycení patogenu v krku). Ve chvíli, kdy čekáte s prevencí na první příznaky nemoci (fáze 1), tak už se vystavujete zvýšenému riziku.

Níže tedy najdete jak řešení pro všechny čtyři fáze onemocnění koronavirem, kdy je nejprve potřeba posilovat imunitu, ale v pokročilých fázích ji naopak tlumit.

Většinu doporučení z fáze 0 přitom můžete zařazovat i jako prevenci. Níže potom najdete deset kroků co dělat ve chvíli, kdy už se u Vás projeví nemoc (fáze 1 a 2).

V dalších dnech zveřejním na sociálních sítích Performance lifestyle podrobnější protokol, co dělat jako prevenci onemocnění. Další informace o koronaviru, prevenci a léčbě na

www.risebyperformance.cz/koronavirus

www.facebook.com/risebyperformance

Adam Česlík – 25. 3. 2020



CO DĚLAT, KDYŽ SE U VÁS OBJEVÍ PŘÍZNAKY NÁKAZY KORONAVIREN (COVID-19)?

FÁZE 0

Příznaky fáze 0: „Něco mi sedlo na mandle.“

Cíl: Zničit virus než se dostane do plic.

Spousta nemocí bakteriálního i virového původu se projevuje v první fázi pouze jako divný pocit v krku, a v takové chvíli už je potřeba zbystřit. Pokud totiž tato obrana funguje, je docela možné, že zadržela první várku viru. V takové chvíli je potřeba ihned jednat a vir horkou tekutinou poslat místo do plic do žaludku, kde jej zničí HCl. Využít ale můžete i naturálně působící prostředky na zničení viru (spálení horkou tekutinou, využití antivirálních substancí atd.).

Co tedy dělat v této nulté fázi (bez ohledu na to, zda to je skutečně koronavirus nebo máte jen podezření):

- Během celého dne popíjet horký čaj s medem:
 - Ideální modrozelené čaje (Oolong) – vysokohorské, tmavé nebo zapečené.
 - Med má ve své naturální podobě přirozeně antivirální a imunitu stimulující efekt (berte přímo od včelaře).
- Ráno a večer sklenice vody s elektrolyty / solí, čerstvě vymačkaným citrónem a třemi špetkami barevné soli nebo lépe elektrolyty (celkem cca 600 ml za den).
- Pokud je k dispozici, tak 1 kapka oreganového oleje do 50 ml hustého džusu popíjet po doušcích a chvíli vždy kloktat.

FÁZE 1

Příznaky fáze 1: Slabost, bolesti svalů, bolení v krku

Cíl: Posílit nativní imunitu (více na: risebyperformance.cz/koronavirus)

- **Vystavovat se slunci** (ideálně 30 minut denně, nechat dopadat na nezakryté tělo, bez „ochrany“ (krémy, brýle).
- **Maximalizovat noční melatonin** (risebyperformance.cz/melatonin).
- **Vitamíny a minerály:**
 - Liposomální vitamin C (3 x 1 g).
 - Zinek s mědí (nutno užívat dohromady, zinek stačí 15 mg, měď 2 mg)
 - Elektrolyty (zejména draslík).
- **Čaje s medem:** Stále během dne popíjet oolong s naturálním medem a citrónem
- **2x denně kapka oregana do džusu**



FÁZE 2

Příznaky fáze 2: Jako silnější chřipka, především slabost a horečka (může mít těžší průběh).

Cíl: Nechat nativní imunitu udělat svou práci, posilovat NK buňky a maximalizovat melatonin / autofagii

- **Netlumit horečku a nechat ji udělat svou práci** (tlumit ve chvíli, kdy se dostane nad 39).
 - Užívání ibuprofenu v této chvíli nemá smysl, protože netlumí horečku, ale naopak snižuje signální cytokiny, které potřebujeme pro zacílení natural killer cells.
- **Co nejvíce se vypotit** – nasázet na sebe x vrstev, lehnout pod deku a potit a potit.
 - Vypocení je přirozený mechanismus jak z těla skrze pot dostat infikované buňky zničené NK cells).
 - Teplotu svého těla můžete navíc uměle zvýšit, aniž by muselo jít o skutečnou horečku (tzn. můžete tak učinit kontrolovaně).
 - Pro kontrolované vypocení využijte: Sezení u otevřeného ohně / krbu / na slunci / v domácí infra sauně.
- **SULEMENTACE:** V této chvíli neužívejte léky, látky a doplňky stravy snižující zánětlivost (např. kurkumin), zůstaňte u vitamínů a minerálů.
 - **Zinek + měď dvojité dávky, liposomální vitamin C 5 – 10 g rozdělených do celého dne.**
- **Večer:** Začněte užívat **melatonin (stačí 1x denně)**. Podporuje opravu a reparaci těla ničeného imunitou, a současně má přímé antivirální působení (viz. [Risebyperformance.cz/melatonin](https://risebyperformance.cz/melatonin)).
- **VYSTAVOVÁNÍ SE SLUNCI:** Pokud je venku slunce tak velká výhoda, zkusit vydržet 4 x 15 minut na slunci bez brýlí a krému každý den (ideálně do půl pasu) V případě, že máte travu, tak si lehnout na travu holým tělem na slunce 2x 30 minut během dne.

FÁZE 3

Příznaky: K horečce se přidává dušnost (dusivý kašel).

- **Okamžitě do nemocnice, bude potřeba snižovat nejen horečku, ale i imunitu, aby vlivem cytokinové bouře nedošlo k selhání plic.**
- Ukazuje se, že lidé neumírají na koronavirus samotný, ale na vlastní imunitu, která se stane hyperprotektivní a začne ničit vlastní tkáně a orgány. Vyústit to může v cytokinovou bouři.
- Okamžitě požádat, zda je k dispozici některý z experimentálních léků:
 - Remdesivir
 - Mepolizumab
 - Intravenózní vitamin C (20 – 30 g / 2 hodiny)



- Další experimentální antivirové léky, které jsou v ČR schvalovány (situace se neustále vyvíjí).
- Nečekejte na nabídku, začněte se ptát sami.
- **Pokračujte v užívání melatoninu** (studie o potenciálním pozitivním efektu na tlumení negativních projevů nadměrně zvýšené imunity u COVID-19 vyšla 23. 3. 2020).

FÁZE 4

Příznaky fáze 4: Dušení, selhávání dechu, riziko cytokinové bouře.

- **Toto je již život ohrožující stav, který může tělo zvládnout, ale může vést k trvalému poškození plic či zjizvení ledvin / srdečního svalu.**
- Pokud ještě nebyla nasazena, tak v této chvíli nasadit experimentální léky (co bude aktuálně k dispozici).
- Na místě je nejen tlumení horečky, ale také cytokinů (zánětlivosti). Opět na nic nečekejte a vysloveně o to požádejte.
- Z naturálních substancí už pouze **melatonin**.

10 základních pravidel co dělat, když se objeví podezření na nemoc:

Tohle jsou pravidla, která jsme psali veřejně minulý týden, a která jsou spíše praktického charakteru. Jejich cílem je nepanikařit, zajistit izolaci potenciálně nemocného a možnost ulevit zdravotnímu systému.

1. Pokud se u Vás objeví nemoc nepanikařte, a zůstaňte doma.

Na koronavirus se neumírá do hodiny od prvních příznaků, takže klid! Vážnější komplikace i u ohrožené populace přicházejí klidně po týdnu či déle.

2. Prognóza léčby koronaviru je příznivá

Pro těžké případy, které skončí v nemocnici bude k dispozici experimentální lék remdesivir (případně lze využít intravenózní vitamin C v dávce 15–20 gramů nebo disulfiram (antabus) v kombinaci s glukonátem měďnatým (musí Vám ho povolit lékař).



3. Nechodte hned do nemocnice

Nejenže tam budete trpět hodiny v řadách a vystavovat se další dávce viru, ale pokud neumíráte, tak Vám stejně nepomohou. Ulevíte tím lékařům a snížíte riziko šíření nákazy (z Vás).

4. Nečekejte s domácí léčbou a dalším postupem na potvrzení diagnostikou.

Berte to, že jste nemocní a krajskou hygienickou stanici, respektive lékaře informujte pouze, pokud máte vážnější příznaky nebo patříte do rizikové populace (viz dále).

„Chci apelovat na celou naši odbornou i širokou veřejnost, že u mladého, zdravého, nerizikového pacienta, který je v domácí karanténě, nám informace z testu příliš nepomůže. To onemocnění prostě odezní,“ říká infektolog Milan Trojáněk.

Pokud patříte do rizikové skupiny, evidujte se, aby k Vám mohla přijít kontrola s testem. Uved'te, pokud máte komplikace.

Komplikace jsou: vysoký věk, autoimunitní poruchy, diabetes, historie KVO onemocnění, chronicky oslabená imunita.

5. Udělejte maximum pro své zdraví

Zabalte se, vypoťte se, dejte si D3, horký čaj s citronem a šípky a neužívejte už žádnou suplementaci, protože může modulovat imunitu (jako kurkumin, echinacea, různé byliny a superlátky). [Více informací o naturálním zvýšení imunity v tomto článku.](#)

Pijte hodně, a jezte střídavě: Energie musí být pro imunitu nikoliv pro trávení. Přejídání a jedení těžkých jídel zbrzdí proces léčby (člověk se v nemoci přirozeně postil – zvyšuje to autofagii). Už Hippokrates pronesl výrok: *„Jíst, když jste nemocní, znamená krmit svou nemoc.“*

6. Horečka je projevem léčby nikoliv nemocí!

Tlumit jí má smysl až ve chvíli, kdy přesáhne 39 stupňů nebo komplikací.

Ibuprofen a protizánětlivé léky / suplementace mohou být také kontraproduktivní, protože snižují zánětlivost a cytokiny.

7. Nahánějte slunce

Nejefektivnější lék nespočívá v medicíně ani suplementaci, ale v nás samotných. K jeho aktivaci ale potřebujeme slunce.

Pokud je to možné, dejte si každý den 10–20 minut v sedě u otevřeného okna a opalujte se. Slunce je největším stimulem přirozené imunity.



Během dne větrejte a buďte co nejvíce na denním světle.

8. Dejte tělu čas, aby se vyléčilo, vyhněte se stresu

Tím myslíme zprávy, přemítání, sociální sítě, místo toho meditujte a čtěte si. Neumíráte, ale bojujete! A tělo na to potřebuje klid.

9. POZOR: Můžete být infekční i několik týdnů pro prodělání horečky / nemoci.

Proto i nadále noste roušku / masku (návod níže) a vyhýbejte se většímu množství lidí.

10. Až nemoc proděláte, vytvoří Vaše adaptivní imunita protilátky

Ty pak při další nákaze zničí vir před přemnožením, a to i při běžných mutacích. Budete tak v sobě mít efektivní vakcínu, která bude fungovat celé roky a neodezní. Studie i zprávy expertů z Číny hovoří o tom, že se protilátky vytvářejí a znovu se nakazilo opravdu jen několik lidí (z 85 000), kteří měli zřejmě méně protilátek.

POZOR: Zatímco virus se šíří pouze z člověka na člověka a omezeně, tak tyto zcela zásadní informace můžeme šířit po stovkách lidí za sekundu! Máte tedy mé svolení šířit tento dokument dále. Jen upozorním, že jej budeme průběžně aktualizovat podle nových poznatků.