# Vitamín D je klíčový pro prevenci a léčbu nemoci COVID-19!

Přátelé a kamarádi, epidemie COVID 19 jede na plné obrátky, já mám však pro vás jednu dobrou zprávu/radu.

Jak to tak vypadá, překročili jsme již rubikon. Prognózy molekulární genetičky a viroložky Soni Pekové o brzkém odeznění pandemie COVID-19 se zatím nenaplňují (byť podložené zajímavými argumenty)

https://www.youtube.com/watch?v=h6p6W4ZLy2I

a naopak to vypadá, že dřív nebo později bude s nemocí COVID-19 konfrontovaný každý z nás bez ohledu na to, jak zodpovědně jsme se doposud vůči šíření této choroby chovali my sami. Podle oficiálních údajů bylo u nás k dnešnímu dni evidováno již na 335 tis. nakažených lidí s nemocí COVID-19. Přičemž i sami epidemiologové předpokládají, že se jedná jen o špičku ledovce a v reálu bylo a je nakažených bacilem SARS-CoV-2 několikanásobně více našich spoluobčanů. Někteří odhadují „jen" dvojnásobek, jiní trojnásobek, někteří dokonce pětinásobek tj. cca již každý sedmý občan naší zemně…

https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-vojtech-thon-cely-zaznam-cesko-domaci-politika-pandemie-koronavir-covid19.V201026_185751_idnestv_jaha

Někteří nakažení jsou bezpříznakoví, jiní mají lehký průběh, další mají těžký průběh nemoci a někteří dokonce umírají. I já jsem byl nedávno na pohřbu kamaráda, který COVIDu 19 podlehl, přitom to byl sportovec/horolezec bohužel ještě s karcinomem plic.

http://www.lezec.cz/clanek.php?key=16211&nazev=vzpominka_na_pima

S narůstajícím časem je však o této nemoci více informací a lze tak lépe cílit vhodná protiopatření. Předně se ukazuje, že údajně zázračné (a velmi drahé) léky na COVID-19 moc nezabírají. Viz studie Světové zdravotnické organizace (WHO), ze které vyplývá, že „**podávání látky remdesivir nemá žádný či jen malý vliv na délku hospitalizace a na šanci na přežití pacientů s nemocí covid-19. K obdobným závěrům studie WHO došla i u látek hydroxychlorochin, lopinavir a interferon beta.**"

https://www.tyden.cz/rubriky/zahranici/evropa/podle-svetove-zdravotnicke-organizace-nema-remdesivir-vliv-na-preziti-pacientu_548122.html

Nicméně jedna podstatná pozitivní informace tu je a to, že pro prevenci **proti propuknutí nemoci COVID-19 a pro úspěšnou léčbu je klíčová hladina vitamínu D v našem těle** a s tím už se dá něco dělat! Vitamín D má totiž klíčovou a nezastupitelnou roli v imunitě našeho organismu.

https://www.seznamzpravy.cz/clanek/pacienti-s-covidem-maji-malo-vitaminu-d-virus-ho-muze-spotrebovat-120123

Přirozené způsoby, jak lze do těla vstřebat vitamín D jsou v zásadě dva. Buďto sluněním a nebo potravou jako jsou například rybí tuk, játra, vaječný žloutek a mléko. Sluníčku se vesměs všichni vyhýbáme z obavy před rakovinou kůže, mořské ryby a játra jíme poskrovnu, žloutku se bráníme kvůli cholesterolu a mléko pijeme odtučněné, tzn. bez vitamínu D. Proto většina populace má nízkou hladinu vitamínu D aniž by to tušila.

https://www.youtube.com/watch?v=JqprLcF39_I

Z tohoto důvodu bych si dovolil vám navrhnout ***zhlédnout následující video slovenského lékaře MUDr. Igora Bukovského, PhD. z AKV zde, který doporučuje užívat vitamín D v tabletkách společně s (tučnou) stravou v následujícím dávkování: Prvních pět dnů nasadit masivní dávku 10 tis. jednotek tj. 5 (slovy pět) dvou tis. tabletek (tj. těch silnějších) denně (to abyste rychle dorovnali deficit vitamínu D v těle) a po té snížit dávkování na dva tis. jednotek (jedna silnější tabletka) denně a to teď hned preventivně ještě před případným kontaktem s infekcí nemoci COVID-19.*** V případě propuknutí nemoci bych však asi požádal svého lékaře o odběr krve a zjištění krevního obrazu se zaměřením na hladinu vitamínu D. Dávkování bych pak již samozřejmě nechal na něm.

## https://www.youtube.com/watch?v=hlZTCrF_L3E

Pro anglicky rozumějící mám zde ještě jedno názorné video doktora Campbella čerpající z rozsáhlé izraelské studie, která měla prokázat významný vliv hladiny vitamínu D na průběh nemoci COVID 19.

## https://www.youtube.com/…ogo

**Důležité upozornění!**

**Vitamín D z potravy se do těla vstřebává v tenkém střevu a váže se na tuk!** Je proto třeba jej užívat způsobem, který zajistí, že doputuje až do tenkého střeva společně s nějakým tukem, na který je schopen se vázat. To znamená užívat jej společně s jídlem ale takovým, které obsahuje tuky. Pojídat vitamín D v tabletách společně s lehkým zeleninovým salátem je poněkud zbytečné. Stejně tak užívat vitamín D v kapkách na lžičce je nic neřešící plýtváni. Neboť v ústech, v jícnu a dokonce ani v žaludku se vitamín D do těla nevstřebá a budete-li jej užívat přímo ze lžičky, tak do tenkého střeva nikdy nedoputuje! Proto MUDr Igor Bukovský, PhD. doporučuje, užívat vitamín D v kapkách pouze rozpuštěný **v mléce** (nejlépe plnotučném), **jogurtu**, **polévce**, omáčce, pomazánce či nějakém dresingu. Rozhodně ne na lžičce či přímo nakapaný do úst!

https://www.youtube.com/watch?v=sNUd2yIFvMg

Patří se dodat, že nejsem lékař a většinu informací čerpám převážně z otevřených zdrojů, kromě osobních rozhovorů s lidmi, kteří prodělali COVID-19 na vlastní kůži a nebo se to „poštěstilo“ jejich blízkým. Příkladně u nás ve firmě máme dva kolegy, jež se s COVID-19 léčili (kromě řady jiných kolegů v práci, kteří s COVID-19 také měli tu „čest“). Oba dva zmínění kolegové středního věku bez jiných nemocí, jeden je dokonce velmi aktivní sportovec, přesto se oba dva s touto nemocí hodně potrápili (sportovec pravda kratší dobu) a oba mají shodou okolností manželky s roztroušenou sklerózou, což je poměrně závažné onemocnění, přičemž **obě manželky měly jen velmi lehký průběh! Obě dámy díky své nemoci jsou totiž pod stálým lékařským dohledem a vitamín D, na rozdíl od svých manželů, užívají průběžně na posílení imunity organizmu…**

Závěrem bych chtěl ještě dodat, že původně jsem samozřejmě neměl v plánu se zde takovýmito tématy vůbec zabývat, obzvlášť jsou-li také mimo mou profesi, avšak doba je vážná a já se držím

hesla, že „když teče do lodi voda, musí všichni k pumpám“. Na jaře na začátku první vlny pandemie COVID-19 jsem dokonce zveřejnil obdobnou výzvu k dodržování vládních opatření tak jako zde na svém webu i na www.lezc.cz,

http://www.lezec.cz/clanky.php?key=15957

kde si mě však za to velmi intenzivně podali místní (vesměs prosvazáčtí) trollové. Proto již tentokrát tyto rady na lezce dávat nebudu, info zde je jen pro vás a vaše blízké. Nechť si tamní trollové užijí svůj COVIDový rauš plnými doušky již bez mých rad, když jsem pro ně dobrý leda jako fackovací panák… a že i na ně dříve nebo později dojde, dnes již nepochybuji.

Pevné zdraví vám všem přeje

Jiří Babača

https://www.moravskelezeni.cz/news/pro-prevenci-a-lecbu-nemoci-covid-19-je-klicovy-vitamin-d/