

# Suplementy (bez recepty) jakie warto przyjmować by uchronić się przed covid 19

## 1. Cynk (Zn)

Cytat: „Wniosek. Cynk odgrywa kluczową rolę w wielu aspektach życia, w przebiegu infekcji immunomodulująca rola Zn jest dobrze widoczna. W obecnej pandemii SARS-CoV-2 suplement Zn może odgrywać ważną rolę w leczeniu pacjentów z COVID-19, takich jak (i) dodatkowe działanie wzmacniające odporność za pomocą leków przeciwwirusowych oraz (ii) zatrzymanie replikacji SARS-CoV-2 w zakażone komórki w połączeniu z chlorochiną. W świetle tej dyskusji doustny suplement Zn można podawać stosując odpowiednią postać soli Zn.”

Zincas forte 1 tabl x dziennie

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7250542/>

## 2. Selen (Se)

Zauważono np. w Chinach, że osoby z niskim poziomem selenu częściej chorowały na ciężką postać covid 19. Na podstawie przeprowadzonych badań, naukowcy stwierdzili, że osoby zamieszkujące rejony o bogatym stężeniu selenu, szybciej i łatwiej wychodziły z choroby wywoływanej wirusem SARS-CoV-2.

Selen należy przyjmować 1 tabl x dziennie

- <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200429105907.htm>



### **3. Melatonina**

Natrafiałem na artykuł, w jaki sposób był leczony prezydent USA D. Trump, kiedy potwierdzono że zachorował na covid 19. Ze zdumieniem i niedowierzaniem przeczytałem, że podawano mu m.in melatoninę - hormon szyszynki regulujący sen. Poza melatoniną przyjmował także cynk, aspirynę, witaminę D3. Okazuje się, że melatonina poza działaniem nasennym ma też znaczenie w zwalczaniu infekcji wirusowych. Jest bez recepty i każdy może ją stosować.

**Moja rada** - bierz melatoninę, to lek bezpieczny i nie powodujący uzależnienia.

Melatonina 5 mg 1 tabl wieczorem przed snem.

**Proszę o sprawdzenie w przeglądarce "melatonina covid 19"**



### **4. Czystek ( łać. Cistus creticus)**

Czystek hamuje namnażanie się wirusa. Badania nad wpływem czystka na koronawirusa SARS-CoV-2 prowadzili wirusolodzy i mikrobiolodzy z Węgier pod kierownictwem dra Istvana Jankovicsa, wirusologa i mikrobiologa klinicznego z Complex Medical Centre Déli Klinika w Budapeszcie. Ich analiza wykazała, że ekstrakt roślinny z czystka kreteńskiego neutralizuje koronawirusa SARS-CoV-2 i znacząco hamuje jego wzrost w tkankach.

Czystek 3 x dz. napar lub czystek 3 x dz. po 2 kapsułki

**Proszę przeczytać w dowolnej przeglądarce internetowej" czystek covid 19".**

Zamiast czystka można np. stosować zieloną herbatę, też zawiera tzw polifenole chroniące przed covid 19.

**Proszę przeczytać w dowolnej przeglądarce np.: „polyphenole covid 19”, „green tea covid**

19"(zielona herbata ma dużo właśnie polifenoli).

- <https://translate.google.com/translate?hl=pl&sl=en&u=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/arti>
- cles/PMC7480644/&prev=search&pto=aue



## 5. Aspiryna protec lub cardio

Prezydent Trump w trakcie leczenia covid 19 przyjmował m.in aspirynę.

### **Aspiryna, a COVID-19**

W badaniu przeprowadzonym przez dr. Jonathana H. Chowa, anestezjologa z University of Maryland School of Medicine, wzięto udział 412 pacjentów hospitalizowanych z powodu COVID-19. Prawie jedna czwarta (23,7%) brała aspirynę w okresie siedmiu dni przed przyjęciem do szpitala i 24 godziny po przyjęciu. Lekarze odkryli, że osoby, które otrzymywały aspirynę, były o 43 proc. mniej narażone na przyjęcie na oddział intensywnej terapii, o 44 % rzadziej wymagały respiratora, a prawdopodobieństwo zgonu w szpitalu było u nich mniejsze aż o 47%.

**Proszę brać aspiryn protect lub cardio 1 tabl x dziennie**

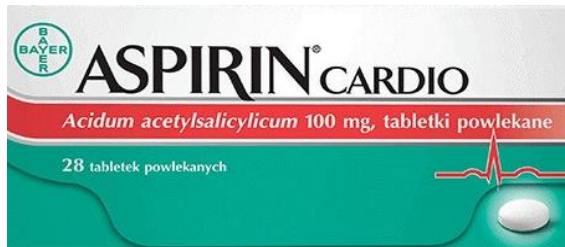
(nie mogą jej brać osoby z chorobą wrzodową czy mające zaburzenia krzepnięcia lub astmę aspirynową)

- <https://translate.google.com/translate?hl=pl&sl=en&u=https://www.cathlabdigest.com/conten>
- t/aspirin-use-reduces-risk-death-hospitalized-covid-19-patients&prev=search&pto=aue
- <https://www.medonet.pl/koronawirus-pytania-i-odpowiedzi/leczenie-koronawirusa,czy->

## [aspiryn](#)

- [a-moze-pomoc-przy-covid-19-,artykul,40558410.html](#)

**UWAGA** - osoby które chcą zrobić badanie Elispot 2 (Borelioza) czy Elispot koinfekcje nie mogą , do chwili pobrania krwi, stosować **ASPIRYNY** oraz preparatów zawierających aspirynę(np. Acard ,Polocard, Polopiryna S).



## 6.Ceteryzyna

Np. Allertec, Zyrtec i inne

Wg polskiego naukowca Magdaleny Filcek, w zakażeniu covid 19 występuje uwalnianie w nadmiarze histaminy, która jest bardzo toksyczna.

- [https://www.slaskibiznes.pl/wiadomosci,przelom-w-walce-z-covid-19-pilot-naukowiec-odkryl-jak-hamowac-objawy-lekarze-potwierdzaja,wia5-4-5047.html?s=09&fbclid=IwAR2zOVy7yhLqaP5hQ6mVnF\\_2wSP-sooeVJVno-K49hi77c63cS1wEjAHQWo](https://www.slaskibiznes.pl/wiadomosci,przelom-w-walce-z-covid-19-pilot-naukowiec-odkryl-jak-hamowac-objawy-lekarze-potwierdzaja,wia5-4-5047.html?s=09&fbclid=IwAR2zOVy7yhLqaP5hQ6mVnF_2wSP-sooeVJVno-K49hi77c63cS1wEjAHQWo)

COVID -19, jako niewidocznie rozprzestrzeniająca się infekcja, sprawia, że ludzkość oczekuje na wysoce bezpieczny środek medyczny, który może być stosowany przez szerokie grono pacjentów. Przeprowadzone obserwacje w UAE, Indiach i w Polsce, oraz badania z USA, zdają się potwierdzać sukces tej hipotezy w szybkim leczeniu COVID-19 za pomocą leków antyhistaminowych, które są bezpieczne, powszechnie dostępne, tanie i zatwierdzone od wielu lat.



## 7. Witamina D3

Jest wiele doniesień -wystarczy kliknąć w przeglądarce "witamina D3 covid 19"-że witamina D chroni przed ciężkim przebiegiem covid 19 nawet w 40%. Optymalny poziom wit D3 ( a konkretnie 25OHD3) wynosi 40-70% zakresu normy. Ja sam biorę 8 tys jedn.(latem 4000 j/ wit D3.). Osoby otyłe i w wieku powyżej 50 lat powinny brać 6000-8000 j wit D3, zaś osoby młodsze 4000 j. Dawki 1000-2000 j są często niewystarczające.

**PAMIĘTAJ**- witamina D, aby się wchłonąć musi być podawana z tłuszczem (witamina D rozpuszcza się w tłuszczu). Osoby z hiperkalcemią (podwyższonym poziomem Ca tj. wapnia we krwi nie mogą przyjmować witaminy D)

Proszę sprawdzić w dowolnej przeglądarce "dr Mularczyk witamina D3"



## 8. Witamina C

Warto brać codziennie 3 x dziennie po 1 gramie wit C.

Proszę sprawdzić w przeglądarce "ascorbic acid covid 19" lub "dr Ciemięga covid 19"

- <https://portal.abczdrowie.pl/lek-dawid-ciemiega-zaleca-jak-leczyc-covid-19-w-domu>

Nie jest prawdą-wg najnowszych badań - że witamina C sprzyja kamicy nerkowej. Należy przyjmować wysokie dawki wit C 6-8 gr dziennie- jeśli jest potwierdzony covid 19.

**Profilaktycznie, Wit. C można przyjmować 2-3 gr/ dzień**

**Jeśli chorujesz na covid 19 bierz koniecznie aspirynę lub naproksen oraz**

**pozostałe suplementy.**

- <https://portal.abczdrowie.pl/wiekszosc-z-nas-ma-go-w-domowej-apteczce-czy-popularny-lek-przeciwbolowy-bedzie-nowa-bronia-w-walce-z-covid#>

Zaprezentowane zdjęcia suplementów zostały wybrane przypadkowo, nie mają nic wspólnego z preferencjami autora opracowanego poradnika.

- <https://www.google.com/>

Z życzeniami zdrowia dr Piotr Kurkiewicz

[www.abckoronawirusa.pl](http://www.abckoronawirusa.pl)

**Zachęcam wszystkich do zaszczepienia się p/c covid19.**

