

# Több éve vagyok házi orvos, de ezt már nem tudom tovább magamban tartani. Ezt tegyétek, ha betegek ...



"Több éve dolgozom házi orvosként és biztosan állítom, hogy hőemelkedéssel vagy lázzal, gyengeséggel vagy izom- és végtagfájdalmakkal, orrfolyással vagy hasmenéssel, köhögéssel vagy hányingerrel, stb. járó fertőző betegségek az év minden hónapjában nagy számban előfordultak a COVID járvány előtt is. Az idén sincs ez másképp. A különbség csak annyi, hogy a COVID hisztéria előtt a lakosság a tünetek súlyosságának megfelelően tudta kezelni ezeket a fertőző betegségeket. A valódi vírus helyzet és annak megoldása az idén is ugyanolyan, mint tavaly vagy 10 évvel ezelőtt volt. Ennek tisztázásában szeretnék segíteni a gondolkodni hajlandó lakosoknak.

## A vírusfertőzések legyőzésének 5-ös szabálya

### Alapigazságok

1. Az ember Isten képmására lett teremtvé: „És monda Isten: Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra”. (10)

2. Ennek megfelelően az emberi szervezet isteni tökéletességgel működik – amíg tönkre nem tesszük.

3. Az immunrendszerünk is tökéletesen működik - orvosi segítség nélkül is, megvédi a

szervezetünket a több ezer különböző vírustörzs ellen.

4. A félelem, az aggodás, a szorongás, a stressz - amely minden nap ránk zúdul a médiából, gyengíti az immunrendszerünket és védtelenné tesz a fertőző betegségekkel szemben.

5. A légző- vagy emésztőrendszeri fertőző betegségek túlnyomó többségét (90-100%) vírusok okozzák.(1)

6. Számptalan vírus törzs létezik a Földön, amelyek képesek megbetegíteni az embert – hogy ne csak a koronavírus ismerjük: RS-, influenza-, parainfluenza-, adeno-, rhino-, enterovírusok stb., mindegyik családban számptalan törzs és altörzs. (2)

7. A vírus fertőzések kezelésére jelenleg nincs semmilyen gyógyszerünk – csak az immunrendszerünkben bízhatunk. Pld. a médiában diadalként beállított favipiravir 18 év alatt sem tudott felmutatni egyértelműen hatékonyságot igazoló klinikai vizsgálatot.

8. A háziorvosok mégis 80-90%-ban indokolatlanul antibiotikumot írnak fertőző betegségekre, részben mert nem vállalják a felelősséget, részben mert engednek a beteg követelésének. (3) Egyszerűbb és gyorsabb felírni az antibiotikumot és lázcsillapítót, mint negyedórát kérdegetni a beteget a tünetekről és meggyőzni őt a helyes kezelésről, annak magyarázatáról.

9. Az antibiotikumok viszont csak a baktériumok okozta fertőzésre hatnak, akkor sem minden esetben - a vírusos eredetűre egyáltalán nem.

A fentiekből logikusan következik:

· antibiotikum adása nem gyógyítja a fertőző betegségeket 90-100%-át (4), sőt

· a garat és emésztőrendszer baktérium összetételének megváltoztatásával gyengítik az immunrendszerünket, ezáltal is nehezítve a mihamarabbi gyógyulásunkat.

Mit lehet mégis tenni, ha elkapott egy vírus?

· hallgatni, követni a testünk üzenetét ahelyett, hogy megpróbálnánk akarataunkat ráerőszakolni a testünkre,

· segíteni a testünket, segíteni az immunrendszerünket, hogy megvédjen minket a betegségtől, ahogy teszi ezt már több tízezer éve,

· követni az alábbi „5”-ös szabályt minden vírusfertőzésnél (pld. COVID esetén is - volt alkalmam kipróbálni több tucat COVID-os betegnél).

1. szabály – pihenés és alvás (szervezetünk tehermentesítése)

Fertőző betegségeket esetén a betegek különböző súlyosságú gyengeségre panaszkodnak. Az emberek ennek ellenére munkába mennek, járnak bevásárolni, szórakozni, stb. és közben csodálkoznak, hogy miért nem gyógyulnak. Az általános gyengeség érzéssel a szervezetünk jelzi, hogy pihenésre, tehermentesítésre van szüksége a gyorsabb gyógyulás érdekében. Ilyenkor a lehető legkisebb szintre kell csökkenteni a mozgást – otthon kell maradni, feküdni, pihenni, olvasni, naponta többször is aludni, hogy a szervezetünk a rendelkezésére álló napi

energiamennyiség legnagyobb részét a vírusok elpusztítására tudja felhasználni. Minél többet mozgunk, annál kevesebb szabad kapacitás marad a fertőzés legyőzésére.

## 2. szabály – böjtölés (szervezetünk tehermentesítése)

Fertőző betegségek esetén a betegek különböző mértékű étvágytalanságot tapasztalnak. Ilyenkor az aggódó anyuka vagy nagymama összeállít egy ötfogásos lakomát, azzal a címszóval, hogy most meg kell erősödni. A valóság ezzel szemben pont a fordított. Az emésztés nagyon energiaigényes feladat – a napi energiaszükségletünk 30%-a az emésztőrendszer működésére megy el, ami kb. 600 kcal veszteséget jelent naponta (5). Mennyi is 600 kcal? 600 kcal-át akkor égetünk el, ha 1 óra alatt 12 kilométert futunk! (6) Ha nem eszünk semmit, akkor ezt a 600 kcal-át megnyerjük, amelyet a szervezetünk a fertőzés gyors leküzdésére fordít.

A beteg gyermek visszautasítja az ételt, és csak italt kíván. A beteg kutya meghúzza magát a kutyaházban, és napokig semmit sem eszik. A beteg élőlények ösztönösen helyesen viselkednek - böjtölnek. A beteg szervezet a gyógyuláshoz nélkülözhetetlen energiát a test saját raktáraiból nyeri.

Az ókorban Hippokratész - a nyugati medicina atyja - fontos gyógyító eszköznek tekintette a böjtöt. Ugyanígy Paracelsus vagy az Ajurvéda medicina a gyógyítás fontos elemének tekintette a böjtöt.

Évszázadok során a lakosság túlnyomó többsége követte a vallási előírásokat és betartotta a 40 napos nagyböjtöt Húsvét előtt, ezáltal az emberek sokkal erősebbek és egészségesebbek voltak. A fertőzés leküzdésére nincs szükség 40 napra – már 2-3 napos böjtölés alatt a fertőző betegségek többsége biztosan meggyógyul.

## 3. szabály – lázcsillapítók kerülése

Amikor fertőzőes beteg jelentkezik a rendelésen, mindig megkérdezem, hogy volt-e láza vagy hőemelkedése. Általában azt a válaszolják, hogy ő nem lázas típus. Tovább kérdezem, hogy milyen gyógyszereket vett be. Azt válaszolják, hogy reggel egy Cataflam-mal kezdte, majd folytatta Paracetamol-okkal és Neo Citranok-kal, végül egy Coldrex-xel zárta a napot. Hát ennyi gyógyszer mellett nincs az az immunrendszer, amely képes lenne akár egy ki hőemelkedést is elérni.

Ellenben a láz elősegíti a szervezet fertőzésekből való felépülését. A láz az evolúció során azért maradt fenn, mert túlélési előnyt biztosít az egyed számára. Az immunrendszerünket gyengítjük, amikor követjük a TV-ből ránkzúduló gyógyszer reklámokat, és a legkülönbözőbb láz- és fájdalomcsillapítókkal tömjük magunkat. Azután meg csodálkozunk, hogy miért vagyunk már egy hete betegek és nem tudunk meggyógyulni.

A láz gyógyító ereje:

- az immunválaszok felgyorsulnak a magasabb hőmérsékleten,
- a fehérvérsejtek gyorsabban szaporodnak, fürgébben mozognak és serényebben pusztítják a testünkbe jutott vírusokat és baktériumokat,
- már a 38-39 fokos láz önmagában megöli a vírusok zömét vagy legalább gátolja

szaporodásukat,

· fokozza a kórokozók és mérgeanyagok kiválasztását.

A fentiek miatt ne vegyünk be semmilyen láz- vagy fájdalomcsillapítót – ne fogjuk vissza az immunrendszerünket - de rendszeresen ellenőrizzük a testünk hőmérsékletét lázmérővel. Ha a lázunk megközelíti a 39 fokot, akkor már bevehetünk egy kisebb adag lázcsillapítót (pld. fél tabletta Algopyrin), de csak annyit, hogy a lázunk nem menjen 38 fok alá. Inkább fél-egy napot lázasan feküdni és gyorsan meggyógyulni, mint lázcsillapítókkal begyógyyszerelve magunkat hetekig lábadozni.

#### 4. szabály – nagy mennyiségű C-vitamin fogyasztás

A mi szervezetünk nem képes C-vitamin előállítására. Így azt táplálkozással és táplálékkiegészítőkkal kell a testünkbe juttatnunk. Fertőzés esetén a testünk C-vitamin szükséglete többszöröseire emelkedik. Megfelelően magas mennyiségben a C-vitamin megelőzheti a vírusos megbetegedést, és nagyban meggyorsítja a felgyógyulást az akut vírusos fertőzésből.

A C-vitamin hatása a fertőzés legyőzésére:

· különleges vírusgátló hatással rendelkezik, melynek során hatástalanítja a vírusok RNS-ét vagy DNS-ét, vagy a vírusok összekapcsolódását (9),

· serkenti az interferon termelődését, mely segít annak megelőzésében, hogy a sejteket vírus fertőzze meg,

· elősegíti az ellenanyagok termelődését és tevékenységét,

· a falósejtek működését serkenti, amelyek elpusztítják (felfalják) a vírusos részecskéket.

A nagyobb adagok bevitelétől nem kell félnünk, hiszen a honfitársunk Szent-Györgyi Albert, aki a C-vitamin felfedezéséért Nobel díjat kapott, minden áldott nap 8.000 mg C-vitamint szedett - 93 éves korában halt meg (nem C-vitamin túladagolásban J). Jómagam több mint 6 éve 3.000-4.000 mg C-vitamint szedek, amelyet ritka betegségeim alatt 6.000-8.000 mg-ra emelek.

#### 5. szabály – nagy mennyiségű D-vitamin fogyasztás

A D-vitamin fertőzésekkel szembeni védekező immunválaszt több ponton is fokozza:

· szabályozza az immunrendszer működését,

· fokozza a monocyták aktivitását és faló (pusztító) kapacitását,

· fokozza a vírusok elölését,

· növeli a savas foszfatáz aktivitást,

· fokozza a kórokozó ellenes hatású peptidek, defensinek és cathelicidin termelését, (8)

· csökkenti a gyulladáskeltő és növeli a gyulladáscsökkentő citokinek szintjét - a citokin vihar ellen dolgozik. (7)

Egy idei spanyol vizsgálat során kiderült, hogy a kórházba került igazolt covidos betegek D-vitamin nélkül 50%-ban, míg 20.000 NE napi D-vitamin adagolás esetén csak 2%-ban igényelték az intenzív terápiás kezelést. Egyszóval 25x kisebb eséllyel kerülünk intenzívre, ha szedjük a D-vitamint! (11)

Fertőzések esetén a szokásos napi fenntartó 10.000 NE legalább dupláját kell bevenni – 20.000 NE naponta. Az idén januárban én is elkaptam a rendelésen a sok lázas, köhögő betegtől egy vírusos fertőzést, amely nagyfokú gyengeséggel és 38,7 fokos lázzal járt. Követve a saját útmutatásomat, 40.000 NE D-vitamint és 8.000 mg C-vitamint szedtem naponta – a harmadik napon – 2 nap fekvés után - már olyan erősnek éreztem magam, hogy ki mentem futni és lefutottam a szokásos 8 kilométert.

Összegzésként arra kérek mindenkit, hogy fertőző betegség esetén nyugodjon le, felejtse el a hivatalos média ijesztgetését és bizzon a saját testében:

1. minél kevesebbet mozogjon – pihenjen, feküdjön, aludjon és
2. böjtöljön 2-3 napot – csak vizet és teákat fogyasztva és
3. ne vegyen be semmilyen láz- és fájdalomcsillapítót 39 fok alatt és
4. szedjen legalább 4 x 1.000 mg C-vitamint naponta és

Dr. Dobos Vadim"