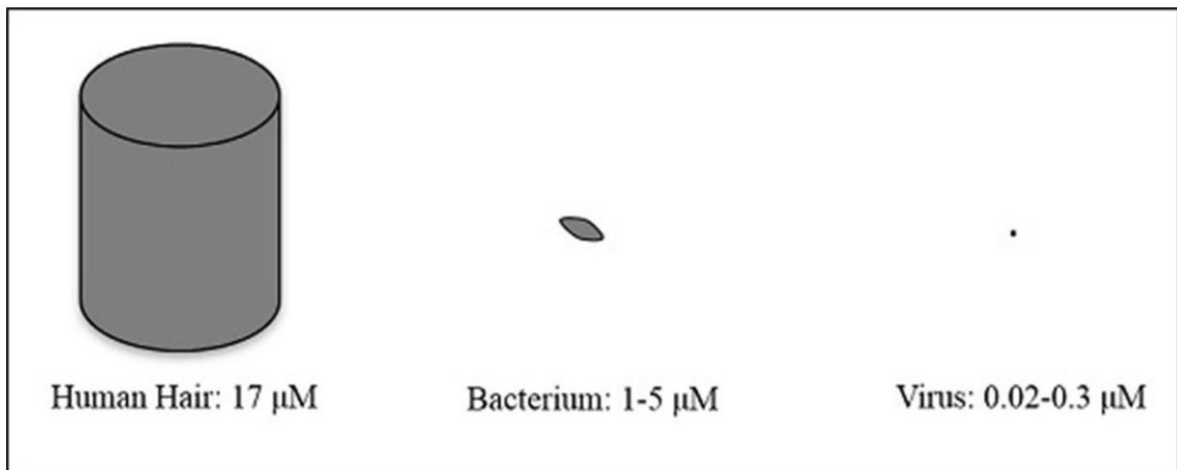


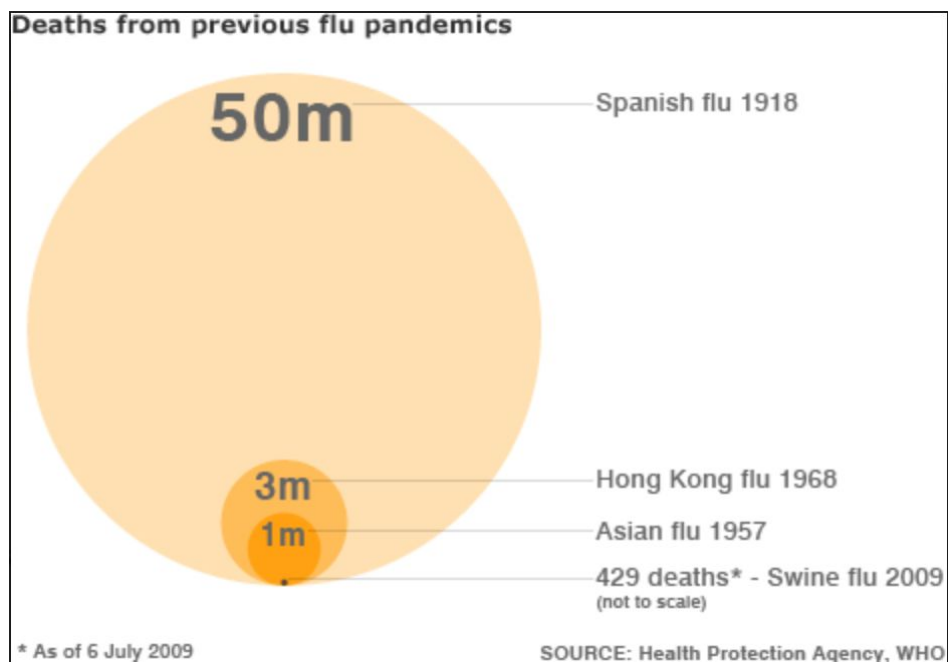
DEJSTVA O GRIPI

Gripo povzroča virus.

Velikost virusa?



Virus gripe se je pojavil že večkrat v zgodovini in izzval različno število žrtev. Najhujša tragedija je bila španska gripa leta 1918 (**zelo hitro je umrlo 50 milijonov ljudi (!!!)**).



Kaj je špansko gripo razlikovalo od drugih grip je nazorno napisano tu. Kratka, prijazna in točna razlaga - razlaga španske gripe - [TU](#).

*"Ko je znanstvenikom uspelo prebrati ves genom virusa španske gripe, so imeli dovolj informacij, da ga tudi resnično sintetizirajo. To so tudi naredili in z umetno ustvarjenim virusom španske gripe okužili poskusne miške. Virus je v nekaj dneh pomoril prav vse okužene miške. **Kot se je pokazalo, je veliko bolj nevaren, kot je virus običajne gripe. V testnih živalih so pri okužbi s špansko gripo po štirih dneh našli kar štiridesettisočkrat več virusnih delcev kot pri okužbi z običajno gripo.**"*

Dejavniki, ki so prispevali k smrtonostnosti španske gripe:

- Slaba prehranjenost prebivalcev po veliki vojni (1. svetovna vojna).
- Skupinsko zdravljenje bolnikov v velikih sobah - širjenje bolezni med bolniki, zdravniki, sestrami in sorodniki.



- Slabše zdravljenje (manj znanja o bolezni, slaba zdravila...).
- VELIK DEL TEH SMRTI JE BILO PRIPISANO TUDI PRETIRANI UPORABI ASPIRINA (POSLEDIČNO ZASTRUPITVAM) KOT MOŽNIM ZDRAVILOM PROTI GRIPI, PO OBJAVLJENEM STROKOVNEM ČLANKU V STROKOVNI REVIJI DA POMAGA PRI PREMAGOVANJU GRIPE. Vir - [WIKI](#)

POMEMBNO - NE PRETIRAVATI Z MOREBITNIMI ZDRAVILI ALI DRUGIMI PRIPRAVKI PROTI GRIPI!!!

TRENTNA DEJSTVA O KORONAVIRUSU SO:

- Zakaj je gripa tako nevarna? Kratka, prijazna in točna razlaga - razlaga španske gripe - [TU](#).
- Računalniška simulacija kako hitro se gripa lahko širi...[TU](#).
- Kako se uspešno boriti proti gripi...[TU](#).
- 80% okužb poteče zelo blago ali asimptomatsko.... (mogoče si oz. ste v prejšnjih 3-4 mesecih že preboleli ta virus).... SARS-CoV-2 (COVID-19) ni v Sloveniji dva tedna, ampak precej dlje.
- Le redki razvijejo agresiven potek bolezni (!). Takrat potrebuješ klinični pregled (ZDRAVNIKA).
- Trenutna smrtnost (3-5 %) je enaka kot pri španski gripi, kjer je zelo hitro (v enem letu) umrlo 50 milijonov ljudi (!!!).

UČINKOVITA ZDRAVILA PROTI SARS-CoV-2 (COVID-19):

- TRENUTNO POTEKAJO RAČUNALNIŠKA ISKANJA ZDRAVIL PROTI KORONAVIRUSU PREKO PREGLEDA RAČUNALNIŠKE BANKE ZDRAVIL (BIG DATA, **IN SILICO**). Vir [TU in priponka](#).
- Dokazano učinkovito zdravilo proti koronavirusu v epruveti (*in vitro*) je, **KLOROKIN FOSFAT**. **Ali pomaga tudi ljudem se trenutno preizkuša** - to še testirajo (*in vivo*)...[TU](#) in strokovna podlaga [TU](#) ter [TU](#).

Klorokin fosfat je staro, varno in cenovno ugodno protimalarijsko zdravilo. Deluje inhibitorno proti koronavirusu virusu a je neškodljiv za človeške celice.

Zdravilo ima znane in lahko tudi resne neželjene učinke, zato le za življenjsko ogrožujoče stanje (POD ZDRAVNIŠKIM NADZOROM).

Da zdravilo morda deluje kaže podatek, da ga Angleži ob brexitu želijo zase... vir [TU](#).

- Drugo dokazano učinkovito zdravilo proti koronavirusu je **japonsko zdravilo [camostat mesilat](#), ki inhibira proteazo TMPRSS2, preko katere se virus SARS-CoV-2 (COVID-19) pritrdi na humane celice.**

Vir [TU](#). In raziskave [TU](#).

Kljub temu je lahko nizko učinkovit zaradi tega ker ima koronavirus 7 različnih proteaz (omenjeno zdravilo blokira le eno vrsto) ter še druga prijemališča ACE2ER in furin... vir [TU](#).



Le kombinirana terapija protivirusnih (camostat mesilat, klorokin fosfat...) in drugih zdravil bi teoretično lahko bila učinkovita... če bi posameznikova ledvica in jetra preživela naval zdravil ob hudi bolezni dihal... LE POD ZDRAVNIŠKIM NADZOROM.

Druga zdravila z potencialnim delovanjem proti koronavirusi se lahko dobijo le v bolnicah in so trenutno: eksperimentalno zdravilo **Remdesivir** in zdravilo proti HIV (**lopinavir-ritonavir (Kaletra)**).

Potencialna zdravila pa so opisana tudi tu Vir: [TU](#). (+priponka)

KAJ LAHKO ŠE STORIMO?

1. SOCIALNA IZOLACIJA (velika smrtnost pri španski gripi naj bi bila tudi posledica kopičenja obolelih v bolnicah in posledično širjenja okužb med bolniki in obiski sorodnikov v bolnicah...)
2. NAKUP ZALOG HRANE ZA DALJ ČASA (TEDEN ALI DVA) Z MINIMALNO UDELEŽBO (LE EN ČLOVEK NAKUPUJE, OTROCI DOMA...).
3. **DOBRA PREHRANA (BELJAKOVINE, ZELENJAVA, NAJVEČ 2 TABLETI MULTIVITAMINOV DNEVNO, PRIPRAVEK AMERIŠKEGA SLAMNIKA...)**
4. **HIGIENA ROK (BRISANJE KLJUK, IZOGIBANJE GOTOVINSKEGA PLAČEVANJA KER SE PREKO DENARJA PRENAŠAJO NEČISTOČE...)**
5. **ODSOTNOST OBISKA AVTOBUSOV, MNOŽIČNIH PRIREDITEV, LOKALOV...**
6. **ODSOTNOST OSEBNEGA KONTAKTA (POLJUBLJANJE, ROKOVANJE...).**
7. GIBANJE NA SONCU, NA TOPLEM, IZVEN DRUŽBE.

POMEMBNO!!!

NE PODCENJEVATI MOGOČE BOLEZNI!!! GRE ZA RESNO, LAHKO SMRTNO NEVARNO BOLEZEN (3 % okuženih).

NE SE PO NEPOTREBNEM POLNITI Z ZDRAVILI ALI DRUGIMI DOMAČIMI PRIPRAVKI, KER NE DELUJEJO, LAHKO PA OGROŽAJO ZDRAVJE!!! BERITE NAVODILA ZA UPORABO!!!

POMEN DOBRE BELJAKOVINSKE PREHRANJENOSTI PRI PLJUČNICI

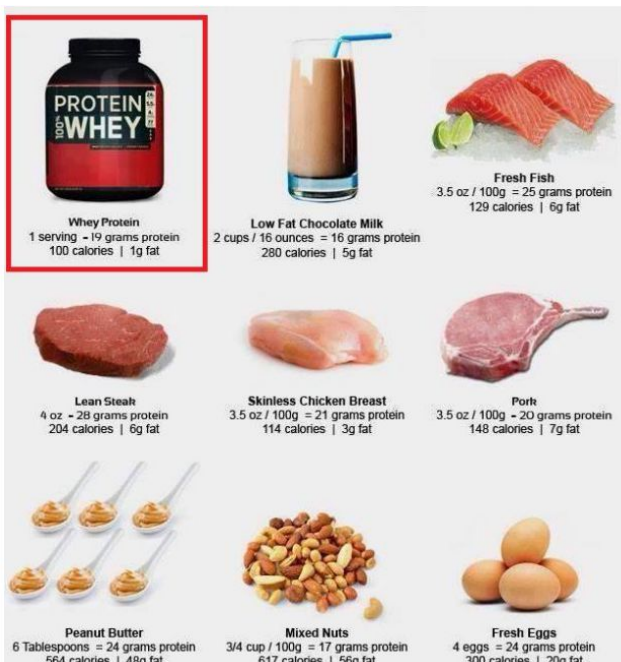
Eksperiment – živalski model virusne pljučnice

- Okuženje dihal miši z virusom (Sendai) ob tem, da je ena skupina uživala prehrano z 20 % vsebnostjo beljakovin, druga skupina miši pa z 2 % vsebnostjo beljakovin je povzročila:
 - Smrtnost miši z 20 % vnosom beljakovin 0 %.
 - Smrtnost miši z 2 % vnosom beljakovin 71 % (!!!).

[J Infect Dis.](#) 1992 May;165(5):846-51.

Altered histopathology in protein-deprived mice during Sendai virus pneumonia: evidence for delayed inflammatory response and recovery.

BELJAKOVINE

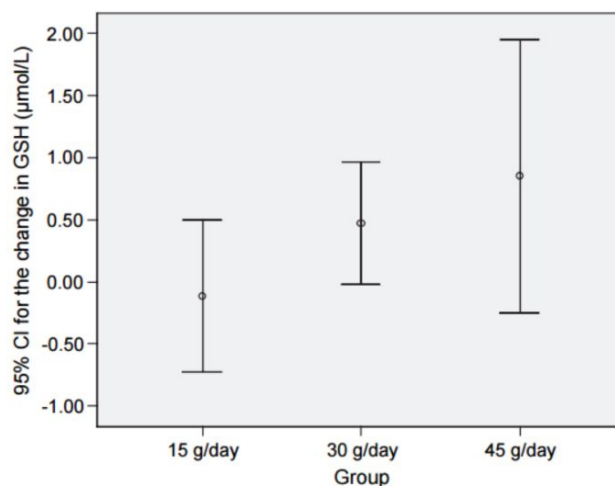


- 20 g proteinskega praška je ekvivalentno zaužitju...



- **Whey (=sirotka) so HITRI proteini.** Za uživanje TAKOJ PO TRENINGU (znotraj ene ure po treningu).
- **Kazein so POČASNI proteini** (počasi se presnavljajo, zato so aminokislina v krvnem obtoku dolgo časa). Za uživanje ZVEČER (aminokislina se sproščajo v krvni obtok preko noči).

2 tedna dopolnjevanja prehrane z **Whey proteini** pri moških in ženskah je dvignilo nivo **glutathiona v limfocitih** za **+ 24 %** ob dozi **45 gramov / dnevno**. Povečanje je linearno povezano z vneseno dozo.



[Int J Food Sci Nutr.](#) 2007 Sep;58(6):429-36.

An open-label dose-response study of lymphocyte glutathione levels in healthy men and women receiving pressurized whey protein isolate supplements.

Mitja Ferlež mag.farm., prof.šp.vzg.