

Mitä koronasta ei ole kerrottu?

Korona hakkeroituna 3.2

© Ari Miettinen 14.5.2020

ari.miettinen3@luukku.com

Sisällys

1. Oikeat lisäravinteet oikealla annoksella.....	2
2. Älä syö varmuuden vuoksi "vähän kaikkea"	3
3. Mitä ruokia kannattaa syödä?	3
4. Laihduta, jos BMI yli 25	4
5. Oikeasti toimivat suojaimet.....	4
6. Korona perussairauksien kanssa.....	5
7. Lääkkeet koronatautiin.....	6
8. Älä lopeta nuuskan tai tupakan käyttöä	7
9. Raskaana ja sait koronan.....	7
10. Loppusanat ja varoitukset	7

1. Oikeat lisäravinteet oikealla annoksella

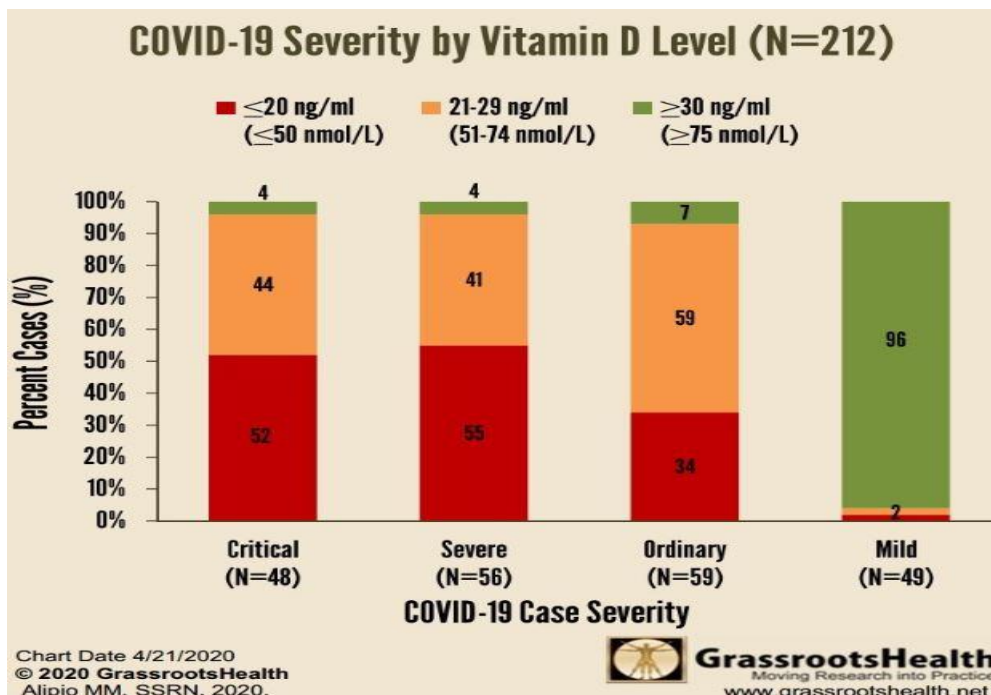
Omega-3-kapseleita 3-6 kpl/pv

Omega-3 vähentää tulehdusreaktiota ja estää verisuonten tukoksia. Korona lisää hengenvaarallisen veritulpan riskiä. Moni uhri koronassa kuolee keuhkoveritulppaan. Suurentunut tukosriski säilynee viikkoja eli älä lopeta kuuria liian aikaisin.

Lääketehtäskin yrittää muuntaa kalaöljyn toimivan osan patentoitavaan muotoon ja myydä patentoituna lääkkeenä. [SeaFoodSource Madelyn Kearns](#)

D-vitamiinia 50-100µg päivässä

Vakavaan koronaan sairastuneilla huomattiin matala veren D-vitamiinipitoisuus. Jos tämä osoittautuu olevan syy-seuraussuhde, niin yli 75 nmol/l veren D-vitamiinipitoisuudella olet vakavalta korona-taudilta käytännössä suojassa!



NAC teelusikallinen aamuisin ja iltaisin

N-asetyylikysteiniini on todettu muissakin räkätaudeissa tehokkaaksi oireiden lievittäjäksi ([DeFlora S Pubmed](#)). Estää limamolekyylien toimintaa rikkomalla limamolekyylien välisiä siltoja. Tarvitaan myös reaktiossa, jossa tulehduksessa muodostuvia vapaita happiradikaaleja neutraloidaan (oksidatiivinen stressi, NADPH-oksideasi). Bodarit käyttäneet vuosia lisäravinteena.

Saatavana esim. [MyProtein.com](#) 200g pusseissa.

C-vitamiinia 500-1000 mg päivässä. Haittaa ei ole ja hyöty todennäköinen. Jopa 24 000mg päiväännosta tutkittu: ([Pubmed BMC Critical Care](#))

2. Älä syö varmuuden vuoksi ”vähän kaikkea”

Paremmasta immuuni-puolustuksesta voi koronassa olla jopa haittaa. Teho-osastolla kuollaan koronassa siihen, kun oma elimistö ampuu COVID-pallukoita ”haulikolla”.



3. Mitä ruokia kannattaa syödä?

Syö myös pahanmakuisia ruokia! Syömällä tummanvihreitä paljon lehtivihreää sisältäviä ruokia pidät elimistön pH tasapainon kunnossa. Pääsääntönä, että kaikki hyvälle maistuva ruoka happamoittaa elimistöä. Esimerkiksi vehnä jauho, sokeri ja punainen liha ovat pahasta.

Suositteluvia ruokia ovat mm. **merilevä, pinaatti, parsakaali ja sitruuna**. Elimistö tarvitsee pahanmakuisten ruokien sisältämiä aineita emästen valmistukseen. Nämä taistelevat elimistössä happoja vastaan. Erityisen hyvä on lehtivihreä eli klorofylli. Sitä on saatavissa myös **viherrjuuhea** (Esim. RawSom Green mix, Prisma, maku mädäntynyt turska). Mitä pahempi maku sitä parempi jauhe. Vajaa teelusikallinen vastaa kulhollista salaattia lehtivihreän osalta.

Pahanmakuisten ruokien hyödyt eivät rajoitu happo-emästasapainon korjaukseen. Pahanmakuisten ruokien käyttö auttaa myös suolistoa pitämään hyvän bakteeritasapainon. Syö **hapankaalia** pari haarukallista joka päivä (tai **lactobacillus plantarum** sisältävää probioottivalmistetta esim. [Probian Daily](#))

Kuivuneessa elimistössä ei tietty mikään toimi ja hyvätkin raaka-aineet voivat muuttua vähintään munuaisille haitalliseksi saostuen munuaiskiviksi. **Juo vettä 2-3 litraa päivässä**. Lisäksi **Jätä makeutusaineet pois**. Esim. aspartaami happamoittaa elimistöä. Jos haluat säästyä väsymykseltä **heitä kahvi pois myös**. Vihreä tee on suositettava. Vika ei liene niinkään kahvin kofeiinissa, vaan sen sisältämässä tiettyssä proteinissa. Tässä kappaleessa mainittu tieto perustuu enimmäkseen omaan huomioon. Menestyneille ja henkisesti virkeille ihmisille näyttää olevan yhteistä nuo kolme asiaa: opetelleet juomaan vettä, eivät juo kahvia eivätkä käytä makeutusaineita.

Nämä ruokaohjeet enimmäkseen siltä varalta, jos kuitenkin taudin saat. Hapan elimistö huonolla bakteeritasapainolla toipuu taudista huonosti.

4. Laihduta, jos BMI yli 25

Pitä [BMI](#) alle 25. Esimerkiksi Brittien raportin mukaan $\frac{3}{4}$ sairaalahoitoa tarvinneista korona-potilaista oli ylipainoisia.

Alle 50 vuotiaiden osalta ylipaino näytti olevan merkittävin riskitekijä. Erityisen suuressa riskissä ovat BMI yli 40 ihmiset. ([Pubmed Obesity SP 4/2020 SimmonetA](#))

5. Oikeasti toimivat suojaimet

Jos haluat olla täysin taudilta suojassa hanki kodin ulkopuolella liikkumiseen kertakäyttöiset haalarit, hanskat ja moottoroitu hengityssuoja (esim. [3M Versaflo TR-300](#) kuulosuojaimet voit irrottaa). Kypärästä kannattaa olla tuo muovinen versio, että sen voi käytön jälkeen desifoida esim. [A12t](#) (kukkasuihkepullosta kätevä annostella). Opettele riisumaan suojat niin, että et kontaminoidu vääristä kohtaa.

Passiivisen kokokasvo [kaasunaamarin](#) läpi on raskas hengittää, mutta sen saa halvemmalla. Suojaa kyllä. Mutta pohdi miltä näytät, kun vedät vielä haalarin hupun tiukasti pään yli?

Älä käytä pelkkää suu-nenä kaasunaamaria. Silmien limakalvoilta on suora yhteys nenän limakalvoille. Silmälaseissakin on sivulla reikää. Puolittaisen naamarin voi täydentää esim. [3M sivuilta tiiviillä suojalaseilla](#).

FFP3 ja N95 maskien läpi terveydenhuollossa tartuntoja tulee päivittäin. Laajempaan käyttöön ei ole antaa parempaa.

Kuten edellä olevasta voit päätellä suojautuminen virukselta kokonaan on käytännössä vaikeaa. Varsinkin viruksen vaarallisemman aallon varalle nämä asiat on hyvä tietää.

Puolikasvomaskit FFP3 maskit nousivat nyt kovaan arvoon huomioiden, että vuosi sitten olivat vielä roskikseen menossa. Puolikasvomaskin huono suojaavuus on tiedetty pitkään. Kaikki tietävät, jotka ovat tehneet pitemmän pölyisen työn FFP3 maskissa. Työn jälkeen pölyä löytyy myös maskin sisäpuolelta. Eli vuotaa aina sivuilta. Oikeassa altistetyössä on jo pitkään pitänyt olla moottoroitu suoja ja jo toisen maailmansodan aikaankin kaasumaski. Länsimaissa haitallista ilma-aerosolia sisältävissä töissä puolikasvomaskia on saanut käyttää vain tilapäisessä, vähäisessä ja lyhyessä altistuksessa. Jos olet esimerkiksi raskaana tai kuulut riskiryhmään ja työnantajasi kertoo, että FFP3 maskilla olet hyvin suojassa. Toivotan onnea matkaan, koska sitä tarvitset.

Suojautuminen on vaikeahkoa, mutta jos joudut jostain syystä suojia käyttämään, käytä niitä oikein! Väärin käytettynä maski voi jopa levittää tautia, jos esimerkiksi kosket siihen suodatinosaan käytön jälkeen.

6. Korona perussairauksien kanssa

VERENPAININE

Pitä verensuoneet hyvänä! Muissa infektioissa yleisesti laskevat verensuoneet ovat huonon ennusteen merkki. Koronassa puolestaan korkeat verensuoneet johtavat kuolemaan ([Eur Resp J 3/2020](#)).

On ollut keskustelua, mitkä verensuonelääkkeet ovat hyödyllisiä? Esim. kansalaisten nettikeskusteluissa oli päädytty erilaisista lähteistä siihen, että ACE-estäjä tyyppiset verensuonelääkkeet pitäisi lopettaa. Lääkäreillekin tullut yhteydenottoja tästä.

Lääkkeen vaihdossa usein suoneet ovat koholla ennen hoidon tasapainoa. Pehdyin verensuonelääke-keskusteluun asiantuntijoiden keskustelupalstoilla. Olivat melkein yksimielisiä siitä, että ACE/AT2-lääkkeet vaikuttavat asiaan. Mutta toisaalta olivat täysin erimielisiä mihin suuntaan? Eli **pidä toimivat verensuonelääkkeesi. Älä syö Buranaa tai muita tulehduskipulääkkeitä(NSAID)**. NSAID nostavat verensuonetta ja muutenkin voivat lisätä korona-viruksen haittoja/tarttumista.

ASTMA

Ylimääräisillä astmalääkkeillä ei tätä tautia voiteta, mutta **pidä riittävä varasto lääkkeitä kotona**.

Astmalääkkeissä alkanut ilmaantumaan toimitusongelmia. Pidä astma hyvässä tasapainossa, ota lääkkeet kuten käsketty. Äläkä syö Buranaa, kts edellä.

Astmatikolle määrätään herkästi kortisonia myös suun kautta kuurina hengitystietulehduksissa. Koronassa kortisonista näyttää olevan enemmän haittaa kuin hyötyä. Kortisoni nostaa elimistön virusmäärää ja hidastaa viruksen häviämistä.

[The Lancet 2/2020](#) Ei toiminut myöskään sukulaistaudissa [SARSssa Journal of Virology 12/2004](#)

UNIAPNEA

Nuha ei ole erityinen koronan oire, mutta koronaan liittyy voimakas turvotus limakalvoilla eli nenä voi olla täysin tukossa. Jos sinulla käytössä pelkästään nenän peittävä nenämaski, hanki varalle myös **nenän ja suun kattava nenä-suomaski**. On niukkuustarvike tähän aikaan. Samoja maskeja tarvitaan koronaa sairastavien hoitoon eli tuhannet uniapneapotilaat eivät voi mennä niitä nyt varalle hakemaan sairaalasta.

DIABETES

Pitä verensokerit hyvällä tasolla. Myös diabeteksen kanssa koronan sairastaneista suurin osa on selvinnyt tähän asti lieväoireisina.

7. Lääkkeet koronatautiin

Hydroksiklorokiini (Oxiklorin® Orion) on ollut yleinen, mutta teholtaan mitätön reumalääke. Toisaalta sen haitatkin ovat vähäiset. On sivuvaikutuksiltaan hankalan malarialääkkeen klorokiinin lähisukulainen. Näistä saatiin tutkimuksissa erittäin hyviä tuloksia. Tajuttiin kuitenkin nopeasti, että laajasti käytettynä virus muuttuisi lääkkeelle vastustuskykyiseksi. Siitä huolimatta [Trump alkoi kuitenkin markkinoimaan tätä ihmelääkkeenä koronaan!](#)

Epäsopiva julkaistu tieto lääkkeestä piti nopeasti lakaista maton alle. Kerrottiin toimivan vain koeputkissa ja mitätöitiin omatkin tutkimukset. Todellisuudessa tutkimuksissa lääke annettiin koronaa sairastaville ihmisille. Ei ollut siis koeputki-tutkimus.

Tässä yhden tulokset, päätelkää itse. En laita linkkiä, koska julkaisut poistetaan.

20 potilasta sai hydroksiklorokiiniä

6 potilasta sai hydroksiklorokiiniä ja atsitromysiiniä

16 potilas sai plasebolääkettä

Potilaiden paranemista seurattiin oireiden häviämisen lisäksi limakalvonäytteillä, joista määritettiin PCR menetelmällä viruspitoisuus (=tartuttavuus käytännössä)

Kuudennen hoitopäivän kohdalla tilanne seuraava:

Hydroksiklorokiini + Atsitromysiini-ryhmässä 100% parantunut ja eikä tartuta

Hydroksiklorokiini porukasta 70% parantunut (14/20)

Plaseboryhmästä vain 12,5% (2/16) parantunut

Väestötasolle sovellettuna ei toimi. Bakteerien ja virusten vastustuskyky lääkelle lisääntyisi nopeasti. Asian paljastaja suostui onneksi korjaamaan asian ehdottamalla käsidesin pistämistä suoraan suoneen! Näin hänen muut korona-lääke paljastukset saatiin mitätöityä.

Uskoitko sinä, että The President oikeasti ajatteli, että käsidesin suoneen pistäminen olisi hyvä idea? Jos uskoit; voin paljastaa, että sinua huijattiin. Tämän tiedon vuotajat kyllä varmaan kuolevat ilman koronaakin.

Makrolidi- ja tetrasykliiniryhmän antibiooteilla on tunnetusti keuhkojen tulehdusreaktiota vähentävä vaikutus. Lisäksi estävät viruksien jakautumista. Arven muodostuminen keuhkoihin on korona infektiossa iso ongelma. Kymmeniä vuosia on käytetty sykliini-antibiootti kuureja menestyksellä mm. aknessa ja keuhkosairauksissa. Ne estävät arven muodostumista. Myös kystisen fibroosin peruslääkkeen rakenne on kehitetty doksisykliinistä. Doksisykliini on kehittyneempi muoto tavallisesta tetrasykliinistä mm. imeytyy paremmin.

Jos sinulla on EKG:ssä pitkä QT-aika, älä käytä Oxiklonia ja Atsitromysiiniä yhtä aikaa. Jos et tiedä käytä Doximycin-vaihtoehtoa. Greippi ja kalkkitabletit ovat kielletty kuurien aikana.

Hanki varalle kotiin:

Oxiklorin 300mg 10 tablettia 1 aamu ja illoin 5 päivää

Azithromycin ORION 250mg 6 tablettia

tai Doximycin 150mg VIII 1 tabletti päivässä (aloitusannos 2 tablettia)

8. Älä lopeta nuuskan tai tupakan käyttöä

Ranskassa koko väestöstä 25,4% tupakoi. Sen sijaan sairaalahoitoon joutuneista koronapotilaista vain 5.3% oli säännöllisiä tupakoitsijoita (Pariisi 500 potilaan otos). Tupakointi heikentää puolustuskykyä hengitysvirusia vastaan. Onko tupakoitsijan huonompi vastustuskyky limakalvoilla jopa etu? Onko itse nikotiinilla estovaikutus virukseen? Ranskassa testataan tätä nikotiinilaastarilla. Sillä välin jatka sitä nikotiinituotetta, josta nautit. Jos et käytä, älä aloita.

9. Raskaana ja sait koronan

Yritä etsiä aika-avaruuden madonreikä ja matkusta ajassa taaksepäin yli sen hetken, kun koskit kerrostalon oven kahvaan ja sen jälkeen nenääsi. Kukaan ei vielä tiedä mitä raskausaikana virukselle altistuneelle lapselle myöhemmin käy.

Onko haitallista sikiön kehittyville aivoille? Koronan sairastaneillakin on raportoitu neurologisiin haittoihin viittaavia oireita mm. voimakasta väsymystä tai masennusta.

Eli jos olet raskaana älä saa tätä virusta tai harkitse oikeasti toimivien suojainten hankintaa.

10. Loppusanat ja varoitukset

Kaikkea olemassa olevaa tietoa ei pandemiassa kannata jakaa. Tarvitaan toimivat peruspalvelut ja yhteiskuntarakente. Vääränlainen tieto aiheuttaa yleistä paniikkia ja ahdistuneisuutta. Myös tiettyjen tuotteiden loppuminen lisää levottomuutta.

Tärkeää selviämisen kannalta on yhteiskuntarakenteen säilyminen ja peruspalveluiden turvaaminen. Tämän epäonnistuminen johtaisi yleiseen paniikkiin, turvattomuuteen, vahvemman valtaan ja kaikille turvattomaan tilanteeseen.

Jos pohdit miten jonkun elintarvikkeen suosiminen voi olla haitallinen tieto? Pohdi uudelleen, mitä käy hinnalle? loppuuko tuote? Pandemia aikaan kulutustottumusten muuttuminen täysin toiseksi johtaisi kysynnän ja kulutuksen epäsuhtaan. Vääränlainen tieto voisi yllyttää epäterveellisen tavan suosimiseen esim. tupakointi. Sensuuria tarvitaan länsimaissakin pandemian ja sodan aikana.

Tässä vaiheessa tilanne on vielä yhteiskunnan kannalta helppo. Mitä jos tästä tulee tappavampi toinen aalto? Tämä voi olla vasta harjoittelua.

Vältä stressaamista ja säilytä mielenrauhasi. Paniikki ihmisellä ja eläimellä on tarkoitettu viimeiseksi tuskin toimivaksi oljenkorreksi ennen kuolemaa. Jos kanaa ottaa napakalla otteella kaulasta kiinni, kana menee paniikkiin. Kana ei enää muuta voi. Paniikki on primitiivinen selviämisen reaktio, joka poistaa kaiken ajattelun ja ilon elämästä. Ei olla kaulan katkaisuun vietäviä kanoja, joten jos stressi uhkaa, etsi mielenrauha uudelleen. Paniikki ja stressi tuhlaavat elimistön kaikki voimavarat. Mikä ikinä sinulle toimii: liikunta, jooga, meditointi, luonto tai rukous. Mikä vaan laillinen ja eettisesti hyväksyttävä keino, kunhan et jää kroonisesti hädissään piipittäväksi kanaksi.

Osa sisällöstä aiheuttaisi levitessään haittaa. Myös vuoden sisään tulevasta rokotteesta omat johtopäätökseni poistin. Esitetyt lääketieteelliset asiat pohjautuvat pääsääntöisesti vertaisarvioituihin tietolähteisiin tai useampaan lähteeseen. Tässä asiaa katsoin tarkoituksella biohakkerin näkökulmasta, enkä viralliseksi hyväksytyn lääketehdastieteen silmin (Evidence-Based-Medicine). Myös pakolla käytännössä eteen tulevat tuotantotaloudelliset seikat jätin huomiotta, kaikkea ei riittäisi kaikille.

Edellä esitetty ei edusta työnantajani mielipidettä, eikä edes omaani lääkärin ammatissa toimiessa.

Kuopiossa 14.5.2020

Ari Miettinen Lääkäri
