**NIEFORMALNE ZALECENIA LECZENIA COVIDa**

**Skonsultuj się z holistycznym lekarzem**

**Uwaga Pacjenci,**

Poniższe zalecenia powstały w oparciu o informacje i porady zamieszczone na forum strony internetowej Przychodni “Optima” Doktora Włodzimierza Bodnara - w zdecydowanej większości pochodzą one od zwykłych ludzi, a nie lekarzy. Nie bierzemy za nie żadnej odpowiedzialności, skonsultuj się z lekarzem, przed stosowaniem jakiegokolwiek leku.

Musisz mieć na uwadze, że wpisów na forum może dokonać każdy i **nie należy ich traktować jako porad udzielanych przez pracowników Przychodni “Optima”, czy przypisywać pracownikom Przychodni “Optima”. To wynik doświadczenia osób które się leczyły różnymi metodami.**

Jeżeli nie masz dostępu do lekarza nadzorującego leczenie amantadyną (a bierzesz ten lek na własną rękę) i stosujesz się do poniższych zaleceń informujemy, iż odpowiedzialność i decyzja o ich stosowaniu spoczywa wyłącznie na Tobie.

**SPIS TREŚCI**

W celu przeniesienia się do odpowiedniego rozdziału, kliknij w interesujące Cię zagadnienie. Po przeniesieniu do wybranego zagadnienia należy przewinąć stronę lekko do góry - z powodu błędu Google, dwa poziome banery zasłaniają początek każdego rozdziału, wybranego ze spisu treści.

[**WSTĘP**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.75dozftlsjb2)

[**ZALECENIA OGÓLNE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.gcmad665tev5)

[Tytułem wstępu](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.qgbgle9ad2fc)

[Recepta na szybkie wyzdrowienie i uniknięcie powikłań](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.dcsv32wh8zxd)

[Klucz do powikłań](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.ryoctew4ts3f)

[Jednostki miar](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.a7delt5lzu82)

[**AMANTADYNA**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.rz1xulqiq3fp)

[Jak kupić amantadynę](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.9c81wdf68lc6)

[Ulotka Viregyt-K](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.i3p76gqyqg04)

[Przeciwwskazania do podania amantadyny](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.qy91lwu1stga)

[Ostrzeżenia i środki ostrożności](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.pv3wwq9q72g3)

[Z jakimi lekami nie łączyć](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.pcnjqpmae6ot)

[Pominięcie przyjęcia leku](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.yr22k7c49pkw)

[Przerwanie stosowania leku](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.pm1ewapc1x9g)

[Możliwe działania niepożądane](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.1qoryko40ez)

[Schemat leczenia dla Viregyt-K (oraz Amantix, Midantan, Neomidantan)](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.fsfft1felrlb)

[dla dorosłych](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.6j3mn3b5qihn)

[dla dzieci](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.rkzsxy1xvcn6)

[Schemat leczenia dla Rimantin (50 mg)](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.4dty2o5lutil)

[Dodatkowe uwagi Doktora W. Bodnara odnośnie leczenia](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.evti91hwraq)

[Leczenie dawkami podtrzymującymi](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.ndl7vh5y6znd)

[Przy braku ewidentnej poprawy](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.vrpfcoqhlw0x)

[Efekty niepożądane](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.i3zw9vvzgvod)

[Efekty niepożądane nie wpływające na leczenie](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.4fe2p2inns0p)

[Stosowanie innych leków](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.j94rdlof13ie)

[Specyfika choroby - niewydolność krążeniowa](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.17v1rrgo5tcu)

[Inne uwagi](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.49s1gw48959l)

[Zalecenia dla pacjentów po przebytej chorobie](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.u0rw1webyqy1)

[Nie odstawiaj amantadyny przy następujących objawach](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.qdh70p5h9mg7)

[**ANTYBIOTYKI**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.gduy7bp9c9ko)

[**WĘGIEL AKTYWNY/AKTYWOWANY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.k6kc939w24)

[Dawkowanie](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.mbh7rq6otxwf)

[Zalecenia w trakcie kuracji](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.62n516n6h1g9)

[**BAŃKI LECZNICZE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.1j9l5wlsito1)

[Przygotowanie do zabiegu](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.m1l5aovq67dx)

[Zalecenia przy stawianiu baniek](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.ll04dfsr3s23)

[Bańki a gorączka](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.zhw1syauebsy)

[Bańki a choroby układu krwionośnego](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.aq9xs6nd99lz)

[Ostrzeżenia i środki ostrożności](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.qrbtdemmttsa)

[Przeciwwskazania do stawiania baniek](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.13zdjkiq58bk)

[**ELEKTROLITY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.5v3eaqxw8z8h)

[Wykonanie roztworu i dawkowanie](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.cqd77x5s7stp)

[**NEBULIZACJE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.qei03qjaaoe0)

[Wykonanie roztworu i czas trwania nebulizacji](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.iki427ek2vmm)

[**INHALACJE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.p6u7fl7tpa0j)

[**OKŁADY Z ROZTWORU SOLI**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.etmdui6nk5uo)

[**PRZECZULICA - BÓLE MIĘŚNI Z PIECZENIEM SKÓRY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.5h1u60lttw3o)

[**BÓLE MIĘŚNI, BÓLE GŁOWY, GORĄCZKA**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.30wvljun2f6t)

[**KASZEL, BÓL GARDŁA**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.z6lrzu925o6u)

[**ZATOKI**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.hpneaha98eas)

[**WYMIOTY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.9pc4vcoop11c)

[**WITAMINY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.kglb6boqw3e9)

[**WYSOKIE TĘTNO**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.wibmtoxtsrf0)

[**PROBLEMY ZE SNEM**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.t8kzxfblxbod)

[**PROFILAKTYKA PRZECIWZAKRZEPOWA**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.q6acw1n4eys9)

[**POMIARY SATURACJI**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.oow10zh82hcl)

[**UKRYTA HIPOKSJA - tzw. “ciche” niedotlenienie**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.obsiofto7gw6)

[**WRAŻLIWA ŚLUZÓWKA ŻOŁĄDKA**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.n3lhhndg0hdi)

[**SZUMY USZNE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.8enk6e2dvlai)

[**“DRGAWKI”, MROWIENIE KOŃCZYN**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.ordb46980o99)

[**SUCHOŚĆ W USTACH**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.b071pihnl4mi)

[**ZABURZENIA WĘCHU**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.33btqziewpya)

[**PANIKA, HISTERIA, PRZERAŻENIE, NERWOWOŚĆ, NIEPOKÓJ, SILNE POBUDZENIE**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.us6ffh8yizp0)

[**POSTĘPOWANIE PO ZAKOŃCZENIU CHOROBY**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.4sb5uhgle1t5)

[**DODATKOWE UWAGI**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.vmu3p3tvud5l)

[**INNE PORADY, ZALECENIA, LINKI DO STRON**](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTZioLKEeUApxYTypz4fbJT41Z4Fhl0J1FAjUHsLPdS7YPRb_SMv_xfthe7kGg0eHNg1SpaVhdyING5/pub#h.40fpen6jtsrc)

**WSTĘP**

Na stronie <https://www.gov.pl/> Rzecznik Praw Pacjenta informuje:

*Odmowa udzielenia pacjentowi pomocy medycznej z powodu braku zaszczepienia przeciw COVID-19 jest niedopuszczalna. Szczepienie to, o ile ze wszech miar zalecane jako skuteczna metoda walki z epidemią wirusa SARS-CoV-2, nie jest obowiązkowe i placówka medyczna nie może od faktu zaszczepienia warunkować udzielania świadczeń zdrowotnych pacjentowi. Jeśli spotkałeś się z odmową udzielenia pomocy medycznej, w takiej sytuacji zadzwoń na infolinię Rzecznika Praw Pacjenta pod nr telefonu 800 190 590.*

Złożenie skargi zapewne nie spowoduje, że lekarz od razu Cię przyjmie w gabinecie, jednak po zakończeniu leczenia koniecznie zajmij się tą sprawą. Jeśli będziemy pozwalać na takie zachowanie, będzie to trwało w nieskończoność.

Skargę wyślij (do wyboru):

* listownie - Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa,
* drogą mailową - kancelaria@rpp.gov.pl,
* za pomocą formularza kontaktowego na stronie GOV RPP - <https://www.gov.pl/web/rpp/napisz-do-nas>.

Jeśli masz możliwość, nagrywaj telefonem rozmowy telefoniczne lub rozmowy osobiste przy okienku rejestracji szpitala lub przychodni - będziesz miał dodatkowy dowód w sprawie.

1. **ZALECENIA OGÓLNE**

**Tytułem wstępu**

* zabezpiecz sobie wcześniej środki do leczenia (ale nie chomikuj) i czytaj ich ulotki,
* obserwuj swoje samopoczucie - mierz temperaturę (ale nie zbijaj jej pochopnie) i w razie potrzeby bez zwłoki zacznij leczenie,
* ogranicz kontakty,
* pamiętaj o zastrzeżeniach dla prowadzących pojazdy podczas przyjmowania niektórych leków,
* gdy jesteś zdrowy - wspomagaj chorych.

**Recepta na szybkie wyzdrowienie i uniknięcie powikłań**

* połóż się do łóżka od razu, gdy tylko poczujesz, że “coś cię bierze” (nie zwlekaj, bo to może się źle skończyć),
* nie czekaj na rozwój wypadków, aż dojdzie do zapalenia płuc - natychmiast działaj: bierz amantadynę lub węgiel, a drugiego lub trzeciego dnia postaw bańki,
* posiłki - jedz lekko i w niedużych ilościach,
* napoje - pij ciepłe i dużo,
* z łóżka wyjdź dopiero wtedy, gdy poczujesz się już absolutnie zdrowy.

**Klucz do powikłań**

* czujesz, że “coś cię bierze”, ale masz nadzieję, że to samo minie,
* łudzisz się, że to zapewne tylko lekkie przeziębienie, na które pomoże paracetamol (który lekarze POZ mają odgórny nakaz zalecać),
* bierzesz coraz więcej “cudownych” tabletek i niby funkcjonujesz normalnie (praca, dom, zakupy itp.) - do czasu, aż rozłoży cię wysoka gorączka, ból mięśni i kaszel,
* gdy paracetamol już nic nie daje, dzwonisz po tele-poradę i teraz to już loteria: uda się, czy respirator…?

Jeśli wyzdrowiejesz dzięki amantadynie i poniższym zaleceniom, pomóż koniecznie swojej rodzinie oraz znajomym i przekaż porady dalej. Nie wstydź się mówić jak i czym się leczyłeś - rozpowszechniaj w swoim otoczeniu informację, że chorowałeś i dzięki jakim lekom i zabiegom wyzdrowiałeś. Pamiętaj - COVID-19 można wyleczyć!

**Jednostki miar**

* 1 szklanka - 200-250 ml,
* 1 łyżka stołowa - 15 ml = 15 g,
* 1 łyżeczka - 5 ml = 5 g.
1. **AMANTADYNA**

Lek stosujemy w porozumieniu z lekarzem i w stałym kontakcie z lekarzem. Obserwacje dowodzą jednak, że chorzy sami na własną rękę ordynują sobie amantadynę, gdyż kontakt z lekarzami jest bardzo utrudniony, a zdecydowana większość z nich nie uznaje leczenia COVID-19 amantadyną.

Należy pamiętać, że **im wcześniej rozpoczniemy kurację choroby COVID-19, tym lepiej - pacjent dzięki temu nie ma powikłań lub są one bardzo niewielkie. Jeśli z objawów wynika, że może to być COVID-19, to wkraczamy natychmiast, nie czekając na wyniki testów.** Test robimy niezależnie od leczenia. Jeśli będziemy czekać, to w przeciągu tego czasu może pojawić się już bardzo dużo powikłań.

Amantadynę możemy podać na każdym etapie choroby, o ile podejrzewamy, że wirus może być jeszcze aktywny. Nawet w 10-tym czy 14-tym dniu choroby, a być może jeszcze później (to określi nauka w przyszłości). **Późne włączenie amantadyny nie uratuje zdrowia pacjentowi, ale może mu uratować życie.**

Amantadyna występuje pod kilkoma nazwami

* Viregyt-K (chlorowodorek amantadyny),
* Amantix (siarczan amantadyny),
* Midantan (chlorowodorek amantadyny) - wersja rosyjska,
* Neomidantan (chlorowodorek amantadyny) - wersja ukraińska,
* Rimantin (chlorowodorek rymantadyny).

**Jak kupić amantadynę**

* **Viregyt-K, Rimantin, Amantix** – już **nie dostępne na portalach z receptami on-line**, m.in.:
* <https://nachorobe.pl/> (39 zł),
* <https://dobra-recepta.pl/> (65 zł),
* <https://fajnarecepta.pl/> (34 zł),
* <https://mojatabletka.pl/> (59 zł),
* można też szukać innych portali z e-receptami,
* przy okazji zamawiania amantadyny, można również zamówić inne leki na receptę.
* **Midantan** - na stronie rosyjskiej: <https://ruspill.com/midantan-buy-online/>
* **Neomidantan** - na stronie ukraińskiej:
<https://liki24.com/p/neomidantan-kaps-100-mg-blister-50-olajnfarm-ao/>. Ewentualnie poprosić Ukraińców pracujących w Polsce, o przywiezienie z Ukrainy.

**Procedura zakupu Viregyt-K, Rimantin, Amantix**

* w pierwszej kolejności sprawdzić dostępności powyższych leków w aptekach w swojej okolicy - na stronie KTO MA LEK <https://ktomalek.pl/>,
* zamówić wersję na 100% odpłatności, czyli lek nierefundowany z importu,
* w objawach wpisywać typowe objawy grypowe - gorączka, dreszcze, bóle mięśni i stawów, bóle głowy, osłabienie, rozdrażnienie, światłowstręt, kaszel, ból gardła itp.,
* absolutnie nie wpisywać słów “covid” lub “koronawirus”, nie wspominać o pozytywnym teście w kierunku covid, o utracie węchu i smaku - w przeciwnym razie recepta nie zostanie wystawiona i stracimy pieniądze,
* po opłaceniu wymaganej kwoty za receptę, po kilkunastu minutach otrzymamy kod recepty (SMS albo e-mail),
* uwaga - przy chęci zakupu kolejnego opakowania w krótkim odstępie czasu na tym samym portalu na tą samą osobę (ten sam pesel), portal odmawia wystawiania recepty (można stracić pieniądze) - próbować zamówić na innego członka rodziny (inny pesel),
* należy pamiętać, że zakup amantadyny (oraz ewentualnie innych leków) na portalu z e-receptami, będzie widoczny w historii wystawionych recept na portalu IKP (Internetowe Konto Pacjenta - <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta>.

**Ulotka Viregyt-K**

**Przeciwwskazania do podania amantadyny**

* uczulenie na amantadynę lub którykolwiek z pozostałych składników leku,
* drgawki, np. padaczka,
* jeśli u pacjenta występowała choroba wrzodowa,
* ciężka choroba nerek,
* niewydolność nerek,
* ciężka arytmia,
* choroby psychiczne,
* jeśli pacjentka jest w ciąży lub planuje mieć dziecko lub karmi piersią

UWAGA - stanowisko w tej kwestii Pana Doktora Bodnara: *Ostatnie publikacje z Portoryko nad badaniami z zastosowaniem amantadyny do leczenia choroby Zika wykazały,  że dawki 200-300 mg nie mają negatywnego wpływu na karmienie piersią ani na ciążę. Z wyników badań wskazano, że przy stosowaniu amantadyny przez cały okres ciąży nie wykazano żadnych toksycznych wpływów na przebieg ciąży czy płodu. Z publikacji amantadyna skuteczna w leczeniu choroby Zika i wymaga dalszych badań. Publikacja z sierpnia 2021 r.*

**Ostrzeżenia i środki ostrożności**

* choroba wątroby i nerek,
* choroba serca i naczyń krwionośnych w wywiadzie,
* zaburzenia czynności serca lub niewydolność serca (powodujące duszności lub obrzęk kostek),
* choroba psychiczna, np. schizofrenia lub otępienie,
* zwiększone ciśnienie śródoczne (jaskra),
* lek zawiera laktozę (1 kapsułka - 98 mg laktozy).

**Z jakimi lekami nie łączyć**

* lekami przeciwcholinergicznymi stosowanymi w leczeniu choroby Parkinsona, np. procyklidyna,
* lekami przeciwskurczowymi stosowanymi w leczeniu skurczów żołądka, np. hioscyna,
* lewodopą stosowaną w leczeniu choroby Parkinsona,
* lekami przeciwpsychotycznymi stosowanymi w celu poprawy zaburzeń myślenia, uczuć i zachowań występujących w niektórych chorobach umysłowych, np. chloropromazyna, haloperydol,
* lekami moczopędnymi (diuretyki) stosowanymi w celu zmniejszenia zatrzymywania wody w organizmie i obniżania wysokiego ciśnienia tętniczego, np. hydrochlorotiazyd, amylorid lub triamteren.

**Pominięcie przyjęcia leku**

Nie należy się niepokoić. W razie pominięcia dawki należy przyjąć następną dawkę jak najszybciej po przypomnieniu sobie o tym, chyba że nadchodzi już czas przyjęcia następnej dawki. Następnie należy powrócić do stosowanego schematu dawkowania. Nie należy stosować dawki podwójnej w celu uzupełnienia pominiętej dawki.

**Przerwanie stosowania leku**

Nie należy nagle przerywać stosowania leku, ponieważ objawy chorobowe mogą się nasilić. W razie chęci przerwania stosowania leku należy zapytać o to lekarza, który poinformuje, jak stopniowo zmniejszać dawkę leku.

**Możliwe działania niepożądane**

Jak każdy lek, także ten może powodować działania niepożądane, chociaż nie u każdego one wystąpią. Działania te są często łagodne i mogą ustępować po kilku dniach leczenia. Jeśli działania niepożądane są nasilone i utrzymują się przez parę dni, należy poinformować o tym lekarza farmaceutę.

W razie wystąpienia któregokolwiek z objawów takich jak zawroty głowy, omdlenia, drgawki - należy skontaktować się z lekarzem lub najbliższym szpitalem.

Bardzo częste działania niepożądane (mogą wystąpić u więcej niż 1 na 10 osób):

* obrzęk kostek,
* czerwone plamy na skórze (sinica marmurkowata).

Częste działania niepożądane (mogą wystąpić do 1 na 10 osób):

* lęk,
* nadmierna poprawa nastroju,
* trudności w zasypianiu,
* bóle mięśni,
* ból głowy,
* szybkie lub nieregularne bicie serca,
* uczucie zmęczenia,
* omamy,
* koszmary nocne,
* niskie ciśnienie krwi przy wstawaniu z pozycji leżącej,
* trudności w kontroli ruchów,
* suchość w ustach,
* zaburzenia mowy,
* utrata apetytu,
* zaburzenia widzenia,
* poczucie choroby,
* trudności z koncentracją uwagi,
* zaparcia,
* uczucie nerwowości,
* pocenie się,
* depresja.

Niezbyt częste działania niepożądane (mogą wystąpić do 1 na 100 osób):

* niewyraźne widzenie.

Rzadkie działania niepożądane (mogą wystąpić do 1 na 100 osób):

* splątanie,
* dezorientacja (brak orientacji czasu i miejsca),
* zaburzenia umysłowe i zachowania takie jak uczucie paranoi,
* drżenie,
* trudności w poruszaniu,
* złośliwy zespół neuroleptyczny,
* uczucie gorąca i sztywności mięśni,
* biegunka,
* wysypka,
* pieczenie i zaczerwienienie oczu,
* uszkodzenie rogówki,
* obrzęk rogówki,
* zmniejszenie ostrości widzenia,
* utrata kontroli pęcherza moczowego,
* trudności w oddawaniu moczu lub nagła potrzeba oddania moczu.

Bardzo rzadkie działania niepożądane (mogą wystąpić do 1 na 10 000 osób):

* zaburzenia czynności serca powodujące duszność lub obrzęk kostek,
* zmniejszenie liczby białych krwinek, co zwiększa prawdopodobieństwo zakażeń,
* zmiany wyników badań krwi dotyczących czynności wątroby,
* nadwrażliwość na światło.

Częstość nieznana (nie może być określona na podstawie dostępnych danych):

* nieprawidłowo niska temperatura ciała (poniżej 35°C) - może występować zwłaszcza u dzieci,
* nieodparta chęć zachowywania się w nietypowy sposób:
* silny popęd do nadmiernego hazardu,
* zaburzony lub nasilony popęd seksualny,
* niekontrolowane nadmierne kupowanie lud wydawanie pieniędzy,
* przejadanie się (spożywanie dużej ilości jedzenie w krótkim czasie) lub kompulsywne objadanie się (spożywanie większej ilości jedzenia niż zwykle oraz niż jest to potrzebne do zaspokojenia głodu).

**Uwaga - ważne!**

W trakcie przyjmowania amantadyny:

* nie łączyć amantadyny z innymi lekami na grypę, np. z Oseltamiwirem (produkty pod nazwami: Ebilfumin, Tamivil, Tamiflu),
* pory przyjmowania leku - jeśli tylko to możliwe, przyjąć godziny takie, by nie brać amantadyny wieczorem przed snem, szczególnie pierwszej dawki uderzeniowej (część pacjentów zgłasza problemy ze snem). W dzień łatwiej obserwować reakcje organizmu i ewentualnie zareagować.
* nie przyjmować napojów alkoholowych,
* przed każdym podaniem amantadyny koniecznie coś zjeść, także w  nocy (małą kanapkę, choćby 2-3 kęsy),
* amantadynę, tak jak inne leki, popijamy wodą niegazowaną (starać się nie popijać słodkimi napojami),
* **dużo pić - 3-4 litry dziennie** (wychodzi średnio 1 szklanka na godzinę) - do płynów, oprócz wody niegazowanej, zalicza się także herbaty oraz zupy.

Starajmy się pić także w nocy, lecz nie nastawiajmy budzika tylko i wyłącznie po to, by się napić - bo sen jest bardzo ważny podczas choroby! Pijmy nocą, ale tylko wtedy, gdy budzimy się na kolejną dawkę leku, na skorzystanie z wc, czy z powodu problemów ze snem.

* **pić elektrolity** - patrz poniżej pkt. 6,
* dozwolone napoje - woda niegazowana, niesłodzone herbaty owocowe (np. z malin, czarnego bzu) i ziołowe (np. zielona, miętowa, czystek, z szałwii, melisa itp.), świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców,
* niedozwolone napoje - wszelkie soki i inne napoje słodzone,
* w przypadku, gdy pacjent odmawia picia wody lub napojów nie słodzonych - można podać cokolwiek do picia, nawet słodki napój, byle uniknąć odwodnienia organizmu.

**Schemat leczenia dla Viregyt-K (oraz Amantix, Midantan, Neomidantan)**

**Zastrzeżenie!**

Schemat leczenia amantadyną (dla dorosłych) to autorski projekt Doktora Włodzimierza Bodnara - On go stworzył, analizował i samodzielnie rozwijał.

Więcej informacji o schemacie leczenia znajdziesz na stronie internetowej Przychodni “Optima” - <https://przychodnia-przemysl.pl/mozna-wyleczyc-covid-19-w-48-godzin/>.

**DAWKOWANIE**

1. **dla dorosłych**
2. **Wariant 1**:
* godzina 0 - dwie dawki na raz (200 mg), czyli dwie tabletki po 100 mg,
* następnie co 6 godzin - jedna dawka 100 mg (1 tabletka) podawana przez 48-72 godzin, w zależności od stanu pacjenta,
* następnie redukcja do leczenia podtrzymującego - 2x dziennie po 1 dawce 100 mg (czyli 2x dziennie 1 tabletka) co 12 godzin.
1. **Wariant 2** - osoby starsze ze zmniejszonym metabolizmem (zazwyczaj >70 roku życia) oraz osoby do 40 roku życia:
* godzina 0 - dwie dawki na raz (200 mg), czyli dwie tabletki po 100 mg,
* następnie co 8 godzin - jedna dawka 100 mg (1 tabletka) podawana przez 2-3 dni,
* następnie redukcja do leczenia podtrzymującego - 2x dziennie po 1 dawce 100 mg (czyli 2x dziennie 1 tabletka) co 12 godzin.
1. **Wariant 3** - pacjenci powyżej 75 roku życia oraz bezobjawowi, wyłącznie z dodatnim testem:
* zaleca się 2x dziennie po 1 dawce 100 mg (czyli 2x dziennie 1 tabletka) co 12 godzin przez 14 dni.
1. **dla dzieci**
* w przypadku, gdy dziecko ma problem z połknięciem kapsułki - można ją otworzyć i wysypać zawartość na łyżeczkę, następnie dopełnić wodą i dopiero podać dziecku (nie podajemy suchego proszku z kapsułki wprost do dziecka),
* dzieci w wieku 2-9 lat: 1,5-3,0 mg/kg masy ciała co 8 h lub 2,2-4,4 mg/kg masy ciała co 12 h (maksymalna dobowa dawka w tej grupie wiekowej wynosi 150 mg na dobę),
* dzieci w wieku 9-12 lat: 100 mg co 12 h,
* przykładowe dawki:
* dziecko 5 lat (16-20 kg): 3x 0,5 kaps. przez 2 dni, przez kolejne 3-4 dni 2x 0,5 kaps.,
* dziecko 3 lata (10-12 kg): 3x 0,33 kps. przez 2 dni, następnie 2x 0,33 kaps. przez 4 dni,
* dziecko 15-20 miesięcy: 2x 0,33 kaps. przez 5-6 dni.
* okres przyjmowania amantadyny przez dzieci: 5-7 dni (leczenie przez 2-3 doby może być nieskuteczne),
* w razie jakichkolwiek objawów neurologicznych lub hipotermii (spadku temperatury poniżej 35°C) należy odstawić amantadynę (rodzice dzieci, którzy zdecydowali się na podanie amantadyny nie zgłaszali objawów niepokojących),
* w przypadku spadku temperatury dziecka poniżej 35°C, należy dziecko dogrzewać termoforem z ciepłą wodą max 42°C,
* uczulać rodziców na nawadnianie dzieci - dopajać szczególnie małe dzieci karmione mlekiem matki. Matka karmiąca, która bierze amantadynę, ma zmniejszoną laktację i dziecko automatycznie mniej pije - trzeba wtedy dziecku podawać inne płyny (np. wodę lub niesłodzone herbatki owocowe/ziołowe), bo dojdzie do odwodnienia! Amantadyna przenika do mleka matki, ale jest to ilość mała, praktycznie nieistotna. Ponad 92% amantadyny wydala się z moczem.
* obecnie przepisy jasno mówią, że dziecko poniżej 6 roku życia musi być zbadane przez lekarza - w przypadku braku ewidentnej poprawy po 48 h leczenia amantadyną, dziecko powinno być ponownie osłuchane przez lekarza i powinna być podjęta decyzja o włączeniu, w razie potrzeby, antybiotyku (coraz częściej u dzieci do Covidu dołącza się zapalenie gardła, zapalenie oskrzeli i wtedy konieczne jest leczenie antybiotykiem).

**Schemat leczenia dla Rimantin (50 mg)**

* na całą kurację 1 osoba potrzebuje 2 opakowania,
* dawkowanie:
* dorosły: 3x dziennie 2 kaps. przez 1-2 doby, następnie 2x dziennie 2 kaps. przez minimum 5-7 dni, nawet do 14 dni,
* dziecko: 3x dziennie 1 kaps. przez 5 dni przy wadze 40 kg.

**Dodatkowe uwagi Doktora W. Bodnara odnośnie leczenia**

1. **Leczenie dawkami podtrzymującymi**

Powinno trwać dość długo. Nie ma złotego środka, każdy przypadek może wymagać modyfikacji. Jest to okres w sumie (licząc od dnia rozpoczęcia leczenia, czyli od pierwszej dawki) minimum 7-8 dni, ale czasami nawet 10-14 dni, w zależności od długości choroby i czasu włączenia amantadyny.

1. **Przy braku ewidentnej poprawy**

Jeśli u pacjenta nie ma spektakularnej poprawy po 2-3 dobach i jeszcze nie ma pełnej stabilizacji, można podejrzewać, że może mieć już powikłania, na przykład zapalenie płuc. W takim przypadku:

* pacjenta trzeba zbadać i bezwzględnie osłuchać płuca (w przypadkach wątpliwych wykonać tomografię komputerową lub przynajmniej RTG, które mogą wykazać zmiany zapalne w płucach, a niesłyszalne na słuchawkach),
* słyszalne osłuchowo zmiany bezwzględnie wymagają antybiotykoterapii, najlepiej kompozycji dwóch antybiotyków domięśniowo lub dożylnie. Nie stosujemy sterydów bez potrzeby, chyba że musimy je użyć w sytuacjach kryzysowych. W pierwszym etapie choroby odczyny śródmiąższowe widoczne w tomografii powinny się cofnąć po leczeniu amantadyną,
* wykonać badania z krwi - morfologia, CRP, d-dimery.
1. **Efekty niepożądane**

Pojawianie się wczesnej arytmii wymaga odstawienia amantadyny (1-2 przypadki na 100 osób).

1. **Efekty niepożądane nie wpływające na leczenie**
* suchość w jamie ustnej - podawać znaczną ilość płynów (3-4 litry dziennie),
* niepokój, okresowe pobudzenie, zaburzenia snu (zazwyczaj w 3-5 dobie - ok. 10% przypadków) - podawać leki nasenne.
1. **Stosowanie innych leków**

W żadnym wypadku nie odstawiamy leków, które pacjent stosuje w leczeniu chorób przewlekłych. W przypadku stosowania mocnych leków moczopędnych, trzeba rozważyć modyfikację schematu leczenia lub odstąpienie od leczenia amantadyną.

1. **Specyfika choroby - niewydolność krążeniowa**

U wielu pacjentów, w momencie przełomu choroby, czyli w 3-4 dobie, występuje spadek ciśnienia, przejściowa lekka niewydolność sercowo-krążeniowa. Pacjenci nie gorączkują, objawy choroby zaczynają ustępować. Jednocześnie występuje gorsza tolerancja na wysiłek, nawet na samo chodzenie. Nazywamy to “*momentem odbicia”* - trwa to maksymalnie 1-2 doby.

1. **Inne uwagi**
* w trakcie kuracji amantadyną i 2-3 tyg. po leczeniu, dzieci oraz dorośli nie powinni podejmować intensywnego wysiłku, nawet jak się bardzo dobrze czują,
* zarówno dzieci jak i dorośli, nie powinni wychodzić na słońce w trakcie Covidu i 2-3 tygodnie po chorobie – przez intensywne nasłonecznienie chwilowo nieco spada odporność, a wszystkie infekcje grypopodobne, po intensywnej ekspozycji na słońce, wyraźnie się nasilają.
1. **Zalecenia dla pacjentów po przebytej chorobie**
* 3-4 tygodnie rekonwalescencji,
* kontrola kardiologiczna,
* kontrola pulmonologiczna,
* podstawowe badania z krwi łącznie z D-dimerami.
1. **Nie odstawiaj amantadyny przy następujących objawach**
* utrata smaku i węchu - zanik tych zmysłów nie ma nic wspólnego z leczeniem amantadyną. Utrata węchu i smaku w trakcie leczenia nie jest spowodowana nieskutecznością amantadyny, ani nie jest efektem niepożądanym jej działania. Zanim pojawią się pierwsze objawy infekcji, wirus już od kilku dni dokonuje spustoszeń w organizmie, których wynikiem mogą być zaburzenia węchu i smaku (jest to efekt stanu zapalnego i obrzęku nerwów).
* spadki ciśnienia, bardzo mocne osłabienie, omdlenia - to nie amantadyna powoduje te reakcje, ale jest to efekt skutecznego oddziaływania wirusa. Przez odczuwanie bardzo dużego osłabienia, wiele osób zgłasza się do szpitala, mimo iż mają odczucie subiektywnej poprawy. Lęk jest tak wielki, że wiele osób łamie się psychicznie. To okres gorszej tolerancji na wysiłek i należy się go wystrzegać za wszelką cenę, bo grozi to ostrą niewydolnością sercowo-krążeniową. Organizm potrzebuje czasu na rekonwalescencję - może to potrwać nawet kilka tygodni.
* hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu poniżej 35°C (czasami z dodatkowymi objawami jak: dreszcze, osłabienie, dezorientacja, zawroty głowy, omdlenia) - generalnie w takiej sytuacji nie odstawiamy amantadyny, ale w przypadku dzieci oraz osób starszych, słabych, bądź z niską wagą ciała hipotermia bywa niebezpieczna, więc jeśli chory będzie miał zdecydowanie złe samopoczucie, to odstawić amantadynę, obserwować, kontrolować temperaturę i dogrzewać pacjenta:
* ogrzewanie zewnętrzne - termofor gumowy na wodę, koc, termofor z wsadem z pestek wiśni (podgrzany w piekarniku lub mikrofalówce utrzymuje bardzo długo ciepło),
* ogrzewanie wewnętrzne - ciepłe napoje (najkorzystniej niesłodzone), herbata z imbirem, rosół (długo pyrkający na ogniu).

**Uwaga - ważne!**

Amantadynę można podawać przez sondę osobie zaintubowanej lub Amantix dożylnie (dostępny w Niemczech).

1. **ANTYBIOTYKI**

Stosować w przypadku zapalenia płuc - najkorzystniej te, w których substancją czynną jest (jesień 2021 r. - obecnie zalecane są **pogrubione**):

* lewofloksacyna - np. **Levoxa 500**,
* moksyfloksacyna - np. **Moloxin 400**,
* klarytromycyna - np. Klacid 500, Klabax 500, Klabion 500,
* azytromycyna - np. Azycyna 500, Azitrox 500, Azimycin 500, Azibiot 500, AzitroLEK 500, Macromax 500, Sumamed 500,
* cefalosporyny II generacji - np. Cetix 400, Zinnat 500, Biotrakson (iniekcja),
* gentamycyna,
* doxycyklina - np. Unidox Solutab,
* linkomycyna - np. Linkocin 500.

Na portalu KTO MA LEK sprawdzić interakcje danego antybiotyku z innymi przyjmowanymi przez nas lekami - <https://ktomalek.pl/l/interakcje/pomiedzy-lekami>.

**Uwaga - ważne!**

* antybiotyki przyjmować przynajmniej 2 h przed lub 2 h po zażyciu amantadyny,
* antybiotyki (jak i inne leki) zawsze popijamy tylko i wyłącznie wodą niegazowaną  (nie popijać słodkimi napojami),
* w trakcie kuracji antybiotykami i 2 tyg. po jej zakończeniu pamiętać o przyjmowaniu probiotyków i prebiotyków.
1. **WĘGIEL AKTYWNY/AKTYWOWANY**

**Stosujemy w przypadku, gdy mamy przeciwwskazania do podania amantadyny** lub na początku jakiejś infekcji, której nie jesteśmy pewni (nie wiemy, czy to Covid).

Nabyć węgiel aktywny/aktywowany:

* w tabletkach w dawce 300 mg (w przypadku nabycia węgla o mniejszej dawce, dawkę do spożycia trzeba proporcjonalnie zwiększyć),
* sypki (producent STANLAB - pojemniki o poj. 250 g lub 1 kg, co wystarczy na kilka lat).

Węgiel w tabletkach pokruszyć. Rozdrobniony zmieszać z wodą lub jogurtem naturalnym, żeby zrobiła się papka - absolutnie nie połykać suchego proszku!

**Dawkowanie**

Co 5 godzin (w dzień i w nocy) aż do czarnego stolca, potem jeszcze 2 razy (najkorzystniej jednak minimum 2-2,5 doby):

* dorosły o wadze 70-80 kg:
* tabletki - jedna dawka to 10 tabl. a 300 mg
* węgiel sypki - jedna dawka to 1 łyżka stołowa (1 łyżka=15 g)
* dorosły o wadze >100  kg:
* tabletki - jedna dawka to 14 tabl. a 300 mg
* węgiel sypki - jedna dawka to 1,5 łyżki stołowej (1 łyżka=15 g, czyli 1,5 łyżki=22,5 g)
* dzieci - przykłady dawkowania:
* 30-35 kg - jedna dawka to 5 tabl.
* 24 kg - jedna dawka to 3 tabl.
* 15 kg - jedna dawka to 2,5 tabl.
* 10 kg - jedna dawka to 1,5 tabl.

Nic się nie stanie, jeżeli weźmiemy jedną tabletkę węgla więcej. Węgla sypkiego również nie odmierzamy z jubilerską precyzją. Węgiel jest całkowicie bezpieczny.

**Zalecenia w trakcie kuracji**

* dużo pić - inaczej toksyny będą zalegać i powodować kolejne dolegliwości,
* posiłki spożywać 2,5 h po podaniu węgla,
* wszelkie leki przyjmować przynajmniej 2 h przed lub 2 h po zażyciu węgla,
* po kuracji węglem wprowadzić kiszonki, jogurty naturalne (nie podawać jogurtów owocowych) - w celu odbudowy flory bakteryjnej,
* uzupełniać witaminy - przyjmować przynajmniej 2 h przed lub 2 h po zażyciu węgla.

Węgiel aktywny, z powodu właściwości adsorpcyjnych, nie może być stosowany z lekami, ponieważ może hamować ich działanie - dlatego tak ważny jest odstęp czasowy w podawaniu węgla i leków. Węgiel wiąże i usuwa z organizmu toksyny, bakterie, produkty gnilne, gazy jelitowe, substancje toksyczne i w ten sposób uniemożliwia ich wchłonięcie z przewodu pokarmowego. Usuwa też ‘dobre’ bakterie, więc po kuracji należy uzupełnić je probiotykami.

**Uwaga - ważne!**

* węgiel jest bezpieczny dla kobiet w ciąży,
* **NIE MOŻNA PRZYJMOWAĆ JEDNOCZEŚNIE AMANTADYNY I WĘGLA!!!**
1. **BAŃKI LECZNICZE**

Kuracja bańkami bywa bardziej skuteczna od leczenia farmakologicznego (np. antybiotykami) - zastosowana odpowiednio wcześniej, jest w stanie zastąpić inne metody leczenia. W schorzeniach wirusowych, które często nie są podatne na antybiotyki, daje nadspodziewanie dobre rezultaty. Również w przypadku przeziębienia, bańki umożliwiają wyjście z infekcji bez stosowania lekarstw.

Zaleca się używać baniek bezogniowych - są bezpieczniejsze od ogniowych, a tak samo skuteczne. Najlepiej zakupić polski produkt marki MEDPLUS w ilości 24 szt. (pakowane po 8 lub 12 sztuk - najtaniej na Allegro).

**Przygotowanie do zabiegu**

* pozamykać okna i drzwi uprzednio przewietrzonego pokoju, w którym wykonywany ma być zabieg (prawidłowa temperatura pomieszczenia to 20-22°C,
* chory może wygodnie siedzieć lub leżeć,
* skórę należy umyć ciepłą wodą z mydłem i wysmarować ją substancją natłuszczającą (np. wazeliną, kremem, oliwką, maścią z witaminą A, oliwą z oliwek lub pestek winogron), szczególnie u osób zbyt szczupłych lub wychudzonych,
* bańki przed użyciem należy zanurzyć całkowicie w ciepłej wodzie (ok. 40°C), nie wolno zaparzać ani gotować!

**Zalecenia przy stawianiu baniek**

* bańki stawia się co 3-4 dni,
* czas trwania zabiegu:
* dorośli - 15-20 minut,
* dzieci w wieku 7-14 lat oraz osoby wątłe, osłabione i starsze - do 10 minut,
* dzieci poniżej 7-go roku życia - maksymalnie 5 minut,
* stopień zassania skóry:
* dorośli - 1-2 pociągnięcia tłoczkiem,
* małe dzieci - 1-1,5 pociągnięcia tłoczkiem,
* u osób z delikatną skórą, cienką podściółką tłuszczową, u osób szczupłych i dzieci - wystarczy, gdy wybrzuszenie będzie wynosiło 3-4 mm,
* u osób o mocnej budowie ciała, ze skórą twardszą i z grubszą tkanką tłuszczową - należy uzyskiwać większe podciśnienie, większy stopień wessania skóry do bańki),
* należy pamiętać, by u osób w podeszłym wieku i niemowląt podciśnienie nie było zbyt duże bez względu na grubości podściółki tłuszczowej, gdyż naczynia krwionośne są u nich zazwyczaj bardzo kruche,



* w miejscu stawiania bańki pacjent powinien odczuwać ciepło oraz rozciąganie, a nie ból - jeżeli pacjent odczuwa ból, należy natychmiast usunąć bańki,
* w niektórych przypadkach (np. przy zbyt silnym lub z długim postawieniu baniek) na skórze mogą pojawić się pęcherze - należy wtedy natychmiast usunąć bańki i skontaktować się z lekarzem,
* **osoba dorosła - stawiamy 24 sztuki po 12 sztuk po obu stronach kręgosłupa**. Jeżeli nie mamy 24 sztuk baniek, a mamy np. 8 sztuk, to najpierw postawić 8 szt. na 15-20 minut, następnie zdjąć i znów postawić 8 sztuk na kolejne 15-20 minut (omijać miejsca, w których były postawione bańki za pierwszym razem), ponownie zdjąć i postawić ostatni raz 8 sztuk na 15-20 minut (znów omijając miejsca poprzednio postawionych).
24 sztuki to optymalna ilość, by ocenić stan płuc. W przypadku mniejszej ilości baniek, postawionych tylko w wybranych partiach pleców, pacjent nie będzie miał pełnego obrazu sytuacji. Przykład - bańki postawione tylko w górnej partii płuc wyjdą bez wybroczyn, więc pacjent uzna, że płuca są zdrowe. Tymczasem w dolnych partiach może się już zaczynać stan zapalny - ale przez brak postawienia tam baniek, nie będzie tego widać.
* **małe dzieci (kilkulatki) - 4 sztuki po obu stronach kręgosłupa** (2 szt. u góry pleców, 2 szt. pod łopatkami),
* nie stawiać baniek na kręgosłupie i na łopatkach - pod łopatkami maksymalnie na szerokość dłoni, nie niżej,
* bańki można stawiać przy gorączce, ale tylko do temp. 38,5°C - przy temperaturze wyższej niż 38,5°C najpierw należy zbić gorączkę stosując: Polopirynę S lub Aspirynę, a w przypadku dzieci do lat 12 i osób uczulonych na kwas acetylosalicylowy, innym lekiem przeciwgorączkowym (w żadnym wypadku nie paracetamolem, gdyż obniża system immunologiczny),
* jeśli wybroczyny po bańkach wyjdą fioletowe - oznacza to zapalenie płuc. Po 3-4 dniach stawiamy bańki ponownie - i tak do skutku, aż wybroczyny po bańkach będą już bez żadnych sinych odbarwień (płuca zwykle regenerują się w ciągu 2 tygodni, ale bywa, że dłużej),
* przy każdym kolejnym stawianiu baniek staramy się omijać miejsca, które poprzednio wyszły fioletowe,
* czasami w miejscu postawienia bańki, szczególnie u osób z delikatną skórą, mogą powstać małe pęcherzyki wypełnione tzw. chłonką (płyn tkankowy) - powinny one same się wchłonąć. Nie wolno ich przekłuwać. W razie samoistnego pęknięcia przemyć płynem odkażającym,
* czasami w tkance podskórnej mogą pojawić się zgrubiałe, guzkowate zmiany - można je zlikwidować wcierając po zabiegu w skórę olej rycynowy lub olej do masażu,
* starać się jak najdłużej leżeć na brzuchu,
* nie stawiamy baniek bezpośrednio po posiłku,
* bezwzględnie unikać przeciągów (także w domu) - chorujący, na czas wietrzenia pokoju, w którym na stałe przebywa, musi go opuścić,
* po bańkach nie wychodzić z domu - ewentualne wyjście zaplanować 3-go dnia po bańkach, ale wychodzić na krótko i zawsze ciepło się ubrać (w stopy musi być ciepło, okryć dokładnie szyję i głowę).

Na poniższym zdjęciu widać prawidłowy schemat stawiania baniek - u pacjentki wybroczyny po bańkach obrazują obustronne, dość ostre, zapalenie płuc.

Brak odbarwienia się skóry w miejscu postawienia baniek świadczy o braku zapalenia płuc (na skórze pozostaną jedynie okrągłe ślady po odciśniętej krawędzi bańki). Natomiast odbarwienie się skóry, nawet jasne, świadczy o zapaleniu płuc - im ciemniejsze wybroczyny, tym zapalenie jest poważniejsze.



**Bańki a gorączka**

Częstym błędem jest stawianie baniek u chorych z bardzo wysoką gorączką (powyżej 38,5°C). Zabieg ten nie ma działania przeciwgorączkowego. Wprost przeciwnie - pobudza układ immunologiczny, co może wywołać gorączkę, a co w wielu przypadkach jest reakcją bardzo korzystną - ale na pewno nie w chwili, gdy pacjent już wysoko gorączkuje.

**Bańki a choroby układu krwionośnego**

Pacjent z chorobami układu krążenia (nadciśnienie, wady serca, zaburzenia rytmu serca itp.) powinien przed postawieniem baniek mieć zmierzone ciśnienie (powinno ono być unormowane, najlepiej poniżej 140/90) i wykonane EKG. Chorzy ci bardzo często biorą leki przeciwzakrzepowe i należy u nich zachować dużą ostrożność - wskazane jest mniejsze podciśnienie zassania i krótszy czas zabiegu.

**Ostrzeżenia i środki ostrożności**

* nie wolno stawiać baniek w okolicy serca, dużych naczyń krwionośnych, oczu, uszu, nosa, brodawek piersiowych, żołądka, żylaków, na skórę uszkodzoną lub zmienioną chorobowo, na znamionach barwnikowych oraz u kobiet ciężarnych na podbrzusze i w okolicy lędźwiowej,
* omijać należy miejsca, gdzie skóra leży bezpośrednio na kościach (aby bańki nie odpadały) - wystające kości łopatek, kręgosłup, mostek, obojczyki,
* bańki nie służą do zabawy - chronić przed dziećmi.

**Przeciwwskazania do stawiania baniek**

* wysoka gorączka (powyżej 38,5°C),
* czynna choroba nowotworowa,
* skazy krwotoczne (np. hemofilia),
* anemia i stany ogólnego wyniszczenia organizmu,
* gruźlica,
* stwardnienie rozsiane o okresie nowego rzutu,
* nadmierna kruchość naczyń krwionośnych,
* zespoły upośledzenia krzepliwości krwi,
* choroby autoimmunologiczne (tzw. choroby z autoagresji),
* nieustabilizowane nadciśnienie tętnicze ze skokami ciśnienia skurczowego >200 mmHg,
* drgawki,
* padaczka,
* choroby serca,
* atopowe zapalenie skóry,
* łuszczyca,
* zmiany skórne, rany i obrzęki w miejscu stawiania baniek,
* duszność (np. niewydolność krążeniowa i/lub oddechowa, stan astmatyczny),
* toczeń układowy,
* długotrwałe, wyniszczające choroby,
* ciąża do 4-go miesiąca ciąży (ze względu na ryzyko poronienia). Od 5-tego miesiąca ciąży nie stawiamy baniek na podbrzusze oraz okolicę lędźwiową oraz gdy ciąża jest zagrożona. W ciąży nie należy stosować dużego podciśnienia.
* stan po spożyciu alkoholu,
* w przypadku wylewów podskórnych i obrzęków spowodowanych stłuczeniem lub skręceniem - nie powinno się stawiać baniek przed upływem 24 h od urazu.

**UWAGA - ważne!**

* należy zachować ostrożność u osób leczonych lekami przeciwzakrzepowymi (aspiryna, acenocumarol, itp.),
* nie zaleca się stawiania baniek u osób chorych na serce przed ich dokładnym zbadaniem i uzyskaniem wyników EKG.

Więcej informacji o bańkach na stronie producenta MEDPLUS:

* zakładka FAQ - <https://medplus.pl/faq/>,
* zakładka Blog - <https://medplus.pl/category/blog/>,
* instrukcja i schematy stawiania baniek (w formacie pdf do wydruku) - <https://medplus.pl/wp-content/uploads/2011/09/medplus_instrukcja.pdf>.
1. **ELEKTROLITY**

Regulują wiele funkcji w organizmie (np. trawienie), usuwają bakterie, toksyny, a nawet pasożyty. Pomagają skutecznie nawodnić organizm,..

Elektrolity pijemy każdego dnia przez cały rok, na czczo ok. 30 minut przed posiłkiem. W przypadku przyjmowania leków na czczo - leki podawać ok. 30 minut po elektrolitach.

**Wykonanie roztworu i dawkowanie**

* do słoika wsypujemy do połowy jego pojemności gruboziarnistą sól kłodawską lub himalajską (lub inną, ale nieoczyszczoną i niejodowaną, czyli taką, którą się stosuje do kiszenia - taka sól zawiera wiele cennych mikroelementów),
* słoik uzupełnić do pełna zimną wodą, może być z kranu - nie mieszać!,
* słoik przykryć spodkiem lub lekko zakręcić nakrętką - trzymać w temperaturze pokojowej,
* dla dorosłego - 1 łyżeczka roztworu na 1 szklankę wody,
* dla ok. 15-latka - 1/2 łyżeczki roztworu na 1 szklankę wody,
* dla dzieci młodszych - 1/3 łyżeczki roztworu na 1/2 szklanki wody,
* jeśli trudno odmierzyć ilość mniejszym dzieciom - ze szklanki jaką rodzic sobie przygotuje dać małemu dziecku wypić 1-2 łyki,
* elektrolity “na szybko” (bez przygotowywania roztworu) - 1 szklanka wody + 1/4 łyżeczki soli kłodawskiej lub himalajskiej (niejodowanej),
* gdy roztworu z czasem ubędzie - dolewamy wody,
* gdy soli jest już na dnie słoika - dolewamy wody do połowy słoika,
* gdy zużyjemy wszystko - robimy nowy roztwór.
1. **NEBULIZACJE**

Nebulizacje to wprowadzenie do dróg oddechowych leku w postaci aerozolu. Do wykonania zabiegu niezbędny jest nebulizator - na Allegro do kupienia już od ok. 60-70 zł.

Nebulizacje są doskonałe na katar, kaszel, ból gardła, a także na podniesienie/poprawienie saturacji.

**Wykonanie roztworu i czas trwania nebulizacji**

* roztwór solny - 1 szklanka wody + 1/4 łyżeczki soli (kłodawskiej lub himalajskiej - niejodowanej),
* do nebulizatora wlać 2 łyżeczki roztworu solnego i dodać kilka kropli jodyny/płynu lugola/wody utlenionej**\*)**,
* wersja mocniejsza roztworu - 2 łyżeczki roztworu solnego 1 łyżeczka jodyny/płynu lugola/wody utlenionej**\*)**,
* gotowy roztwór apteczny (dla leniwych i zabieganych) - Nebu-Dose Hipertonic 3% NaCl,
* nebulizujemy co 1 h przez 15 minut lub co 2 h przez 30 minut,
* inne produkty na katar - aerozole do nosa, np. na zmianę Otrivin (3x dziennie) i Fanipos (2x dziennie); dla dzieci aerozole w wersji KIDS,
* nebulizacje dla leniwców lub zabieganych:
* do kieliszka wlać 1 łyżeczkę wody (posolonej 1 kryształkiem soli gruboziarnistej) i dodać 1-2 krople jodyny/płynu lugola/wody utlenionej**\*)**,
* pociąć wacik na mniejsze kawałki, dwa z nich zamoczyć w roztworze,
* włożyć w nozdrza - nie muszą wypełniać całej dziurki i nie wpychać ich zbyt głęboko.

Jeśli nebulizacje podrażniają gardło - należy je przerwać i zastosować mniejsze dawki wody utlenionej/jodyny/płynu lugola.

W przypadku używania jodyny - zakupić kroplomierz w celu ułatwienia dawkowania.

**Uwaga - ważne!**

**\*)** woda utleniona - do nebulizacji nie nadaje się zwykła woda utleniona apteczna. Należy nabyć wersję “czystą”, czyli bez stabilizatorów, konserwantów i innych dodatków (tzw. woda CZDA - nadtlenek wodoru 3% niestabilizowany). Do kupienia np. na Allegro.

W przypadku braku wersji "czystej" można użyć wody utlenionej aptecznej, jednak starać się nabyć i używać tej "czystej". W razie braku możliwości kupna, użyć jodyny lub płynu lugola.

1. **INHALACJE**

Inhalacje to wprowadzanie do dróg oddechowych pary z roztworu gorącej wody i dodatkowego składnika, np. soli, olejku eterycznego. Do inhalacji nie jest potrzebny żaden specjalistyczny sprzęt - wystarczy miska czy garnek.

Inhalacje są doskonałe na katar, kaszel, ból gardła - stosować w przypadku braku nebulizatora. Wykonywać je nad gorącą parą:

* roztworu solnego - na 1/2 litra wody dodać 1 łyżeczkę soli,
* wywaru z tymianku i/lub majeranku (susz) - 2 łyżki tymianku lub majeranku (lub po jednej tymianku i majeranku) zalać 1/2 litra wody.

Założyć duży ręcznik na głowę i wdychać.

1. **OKŁADY Z ROZTWORU SOLI**

Wskazane na różne rodzaje bólu, np. bóle głowy. W przypadku zachorowania na covid stosujemy je na płuca - jeśli pacjent ma przeciwwskazania do postawienia baniek.

Zalecenia:

* roztwór solny - na 1/2 litra wody wsypać 2 łyżki soli kłodawskiej lub himalajskiej (niejodowanej) i wymieszać,
* okład - użyć 3-krotnie złożonego ręcznika bawełnianego (o wielkości takiej, aby okład mógł zakryć całe płuca),
* okład namoczyć, odcisnąć, położyć na plecy - na okład położyć złożony 2 razy suchy ręcznik,
* okładu niczym nie przykrywać (np. folią) - starać się leżeć na brzuchu, ewentualnie można siedzieć, ale nie opierać się o nic (okład musi oddychać),
* okład trzymać do wieczora, a przed pójściem spać zmienić na nowy (poprzedni przeprać) i zabezpieczyć, żeby się w nocy nie zsunął,
* okłady robić każdego dnia (w dzień i w nocy po 12-13 godzin) przez 10 dni.
1. **PRZECZULICA - BÓLE MIĘŚNI Z PIECZENIEM SKÓRY**

Zaleca się wykonać:

* w przypadku przeczulicy całego ciała - ciepłą kąpiel z dodatkiem soli kłodawskiej niejodowanej,
* z braku wanny - namoczyć prześcieradło w roztworze soli, okręcić nim całe ciało, położyć się do łóżka (materac zabezpieczyć dużym ręcznikiem kąpielowym), nakryć chorego dużym ręcznikiem kąpielowym, a na to kołdra,
* w przypadku przeczulicy jedynie pleców - w roztworze soli namoczyć t-shirt, nałożyć go na pacjenta, na to szlafrok i położyć się do łóżka.

Czas kąpieli lub leżenia w łóżku ustalić indywidualnie - ulga następuje dość szybko.

1. **BÓLE MIĘŚNI, BÓLE GŁOWY, GORĄCZKA**

Podstawowa zasada - bezmyślnie nie zbijamy:

* stanu podgorączkowego 37,1°C - 37,9°C,
* gorączki 38°C - 39°C.

Gorączki generalnie nie zbijamy, gdyż służy ona do walki z infekcją - ale tylko w przypadku, gdy pacjent dobrze znosi wysoką temperaturę. Natomiast jeżeli podwyższona temperatura jest dla niego niekomfortowa, to gorączkę należy obniżyć. Choroba powinna jak najmniej obciążać pacjenta, by wspomóc regenerację organizmu - pacjent ma wypoczywać i czuć się w miarę komfortowo, jak na warunki chorowania. Jeżeli więc chory bardzo źle znosi gorączkę (nawet 38°C), to można podać:

* lek przeciwgorączkowy,
* leki homeopatyczne (*Bryonia* przy temp. ok. 38°C, *Belladonna* przy temp. >39°C) - granulek nie połykamy, a wkładamy do ust, żeby się rozpuściły (3-4 szt. dorośli, 2-3 szt. dzieci), w odstępie min. 10 minut od posiłku/wypicia napoju. Zwracać uwagę na dzieci, żeby nie doszło do zachłyśnięcia (u dzieci leżących można lekko rozgnieść).

**Na bóle mięśni i gorączkę podczas Covid najkorzystniej stosować**:

* leki zawierające kwas acetylosalicylowy - Aspiryna, Polopiryna S, Pluscard,
* **leki zawierające naproksen** - Naproxen (bez recepty w dawce 200 mg), Aleve, Apo-Napro, Nalgesin Mini, Naxii.

Podczas infekcji covid **unikamy** leków zawierających:

* ibuprofen - m.in. Ibufen, Ibum, Ibuprofen, Ibuprom, Modafen, Nurofen,
* paracetamol (**wręcz zabroniony! mimo iż notorycznie zalecany jest przez lekarzy POZ**) - m.in. Apap, Coldrex, Efferalgan, Etopiryna, Febrisan, Fervex, FluControl, GripBlocker, Gripex, Metafen, Panadol, Panaprex, Paracetamol, Pedicetamol, Solpadeine, Theraflu, Viks AntiGrip.

Leki, które należy unikać, a w szczególności paracetamol, osłabiają działanie układu odpornościowego człowieka. Poza tym paracetamol długo stosowany niszczy komórki wątroby.

Do pomiarów temperatury poleca się termometr GERATHERM CLASSIC - to klasyczny termometr analogowy, ale zamiast toksycznej rtęci posiada bezpieczną substancję o nazwie galinstan (na Allegro w cenie od ok. 20-30 zł).

Na ból głowy - Nimesil 2x dziennie.

1. **KASZEL, BÓL GARDŁA**

W przypadku bólu gardła lub kaszlu stosować:

* gorące mleko z solą i masłem (żeby kaszel się odrywał) - szklanka mleka + 1/2 łyżeczki soli + 1 łyżeczka masła - pić gorące, małymi łykami, co 3 h (co najmniej 3x dziennie),
* kaszel mokry - syropy: Ambroksol, Flegamina (nie stosować po godz. 17-18),
* kaszel suchy - Erdomed, ACC, Pecto Drill,
* środki wziewne - Nebbud (Budezonid), Berodual,
* inne produkty na gardło - płyn Balsam Jerozolimski, tabletki do ssania Bronchipret, Chlorchinaldin,
* pędzlowanie migdałków - rivanolem (nie rozcieńczać), albo jodyną (mocny roztwór) - pędzlować co 2 h, nawinąć watę na ołówek, zamoczyć w jednym z roztworów i pędzlować porządnie (uciskać, jakby się chciało z nich wycisnąć ropę),
* płukanki na gardło - rodzaje:
* z wodą utlenioną - na 1/2 szklanki letniej wody dodać 1 łyżeczkę wody utlenionej bez stabilizatorów,
* z solą - na 1/2 szklanki letniej wody dodać 0,5-1 łyżeczki soli kłodawskiej lub himalajskiej (niejodowanej),
* z szałwii (susz albo w saszetkach) - zaparzyć w 1/2 szklanki wody (poczekać z płukaniem aż napar ostygnie),
* gotowy produkt apteczny - SALVIASEPT (koncentrat do sporządzania roztworu do płukania).
1. **ZATOKI**

Zastosować Zatoxin lub Sinupret Forte, krople Sulfarinol.

1. **WYMIOTY**

Sposoby na wymioty:

* do szklanki wsypać 1 łyżeczkę sody oczyszczonej i zalać małą ilością wrzątku, następnie wymieszać i dolać do pełna zimnej wody - wypić na raz, maksymalnie na dwa razy,
* wymieszać Coca-Colę z wodą w stosunku 1:1 (można dodać cytrynę) i wypić.
1. **WITAMINY**

Zalecane poniżej witaminy i suplementy należy stosować przez cały rok, a nie tylko podczas choroby. Należy jednak mieć na uwadze fakt, iż w trakcie choroby, nadmierna ilość suplementów może obciążać organizm - dlatego tak ważna jest suplementacja stała, w ciągu całego roku.

Witaminy są dostępne bez recepty - największy asortyment posiadają zielarnie, sklepy ze zdrową żywnością oraz sklepy z odżywkami i suplementami dla sportowców.

Wybieramy witaminy i suplementy dobrej jakości, z czystym składem - warci polecenia producenci to m.in.: Aliness, Dr Jacob’s, ForMeds, Hepatica, MyVita, Nordic Naturals, Now Foods, Puritans Pride, Solgar, Swanson.

Podczas infekcji Covid stosować duże dawki - przykładowo:

* **wit. D3 + wit. K2MK7** - 10 tys.-60 tys. j.m. na dobę przez pierwszy tydzień, następnie zejść do dawki ok. 8000 j.m. (minimum 4000 j.m.),
* **wit. ADEK** - wg ulotki,
* **wit. C** - w przypadku wersji sproszkowanej rozpuszczamy w szklance wody w ilości od kilku do kilkunastu gram na dobę, później 1 g raz dziennie
* kwas askorbinowy - to czysta postać wit. C, ma kwaśny odczyn, więc może działać drażniąco na śluzówkę przełyku i żołądka,
* askorbinian sodu - to sól sodowa kwasu askorbinowego, polecany osobom z wrażliwym układem pokarmowym, a także osobom cierpiącym z powodu refluksu bądź zespołu jelita drażliwego; jest bardziej przyjazny układowi pokarmowemu i przyswaja się lepiej niż kwas askorbinowy,
* **cynk** - np. Zincas Forte (lek - dostępny bez recepty) 27 mg jonów cynku (150 mg): w ostrej fazie 3x dziennie 2 tabletki przez kilka dni,
* **magnez** - np. Magnezin (lek - dostępny bez recepty) 130 mg jonów magnezowych (500 mg): w dobie pierwszej 2x dziennie 1 tabl., potem 1x dziennie 1 tabl.,
* **potas** - wg ulotki,
* **kwercetyna** - 250 mg 1x dziennie 1 tabl.,
* **koenzym Q10** - 4x dziennie 100 mg co najmniej tydzień, potem mniejsze dawki,
* **NAC** (N-acetylo-L-cysteina) - 2x dziennie 600 mg, później 500 mg 1x dziennie
* **glutation** - wg ulotki (najlepiej przyswajalny jest glutation GSH liposomalny w syropie).

Podczas infekcji covid najważniejszymi suplementami są **cynk** oraz **NAC**.

Dodatkowo wprowadzić do jadłospisu:

* jogurty naturalne (nie owocowe słodzone),
* kiszonki (sok z ogórków, kapusty, buraka),
* produkty pszczele (propolis, pyłek, pierzga)
* soki owocowe (100%, bez cukru i sztucznych dodatków) - z czarnego bzu, z malin, z imbiru,
* popijać rosół (długo pyrkający na ogniu, można bez makaronu) - dodać kurkumę lub imbir,
* jeść czosnek, dużo cebuli.
1. **WYSOKIE TĘTNO**

Spowodowane spadkiem poziomu potasu i magnezu - uzupełnić niedobory (np. stosując Potazek MAG przez 10 dni).

1. **PROBLEMY ZE SNEM**

Należy pamiętać, iż bezsenność nie sprzyja wychodzeniu z choroby, jeszcze dodatkowo osłabia pacjenta.

Stosować:

* środki nasenne - np. Melatonina (5 g rano, 10 g na wieczór), Positivum Sen, Hydroxyzyna,
* mudra (układy dłoni) na wyciszenie i sen - leżąc w łóżku na plecach ułożyć dłonie tak, żeby palce kciuków i place wskazujące się dotykały, a pozostałe 3 palce były wyprostowane. Tak ułożone dłonie trzymamy na wysokości serca.



* mruczący kot na klatce piersiowej :-) - niektóre egzemplarze instynktownie kładą się na bolących miejscach u ludzi.
1. **PROFILAKTYKA PRZECIWZAKRZEPOWA**

Podczas infekcji Covid istnieje bardzo duże ryzyko powstania zakrzepicy. Aby do takiej sytuacji nie dopuścić należy stosować JEDEN produkt z poniższych (absolutnie nie wszystkie na raz!) - o ile pacjent nie ma przeciwwskazań do stosowania leków na bazie kwasu acetylosalicylowego (wymagana konsultacja z lekarzem):

* Polocard,
* Acard - w dawce 75 mg 2x dziennie,
* Polopirynę S,
* Aspirynę - w dawce 150 mg 1x dziennie.

Podstawowym i najprostszym działaniem przeciwzakrzepowym jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów, szczególnie w trakcie infekcji.

**W przypadku osób uczulonych na salicylany**:

* dużo pić - woda i elektrolity,
* kurkuma - do kubka z mlekiem (może być rosół) dodać łyżeczkę kurkumy, szczyptę czarnego pieprzu oraz łyżeczkę masła, wszystko podgrzać na małym ogniu kilka minut

**Uwaga - ważne!**

Leków przeciwzakrzepowych nie można stosować:

* u dzieci poniżej 12-go roku życia,
* u kobiet w trakcie miesiączki (może doprowadzić do nasilenia i wydłużenia krwawienia, a w skrajnych przypadkach do krwotoku).
1. **POMIARY SATURACJI**

Zasady prawidłowych pomiarów:

* prawidłowa saturacja to wartości 96-98,
* pomiar wykonujemy wyłącznie na palcu serdecznym,
* paznokieć musi być bez lakieru, hybrydy itp.
* dłoń nie może być zimna (saturacja będzie wtedy niższa),
* kontrola saturacji na obu dłoniach - jeżeli na jednej dłoni saturacja jest niska, to dokonać pomiaru kontrolnego na dłoni drugiej (saturacja zazwyczaj jest taka sama na obu dłoniach, choć jest kilka poważnych chorób, np. kardiologicznych, gdzie może być inaczej, ale nie są one związane z Covid),
* saturację mierzyć od czasu do czasu, w spoczynku, po 10 minutach od wysiłku/ruchu - nie za często, bo może to wzmagać stres i negatywnie wpływać na proces zdrowienia,
* w przypadku “skaczącej” saturacji - przeprowadzić pomiar o długości ok. 5 minut i przyjąć wartość, która najczęściej/najdłużej się utrzymuje,
* w przypadku braku pulsoksymetru - liczyć oddechy:
* 8-12 oddechów na minutę - saturacja w normie,
* >12 oddechów na minutę - im więcej oddechów, tym niższa saturacja,
* 30 oddechów na minutę - “niewydolność oddechowa”,
* aby poprawić saturację:
* dmuchać przez słomkę lub rurkę do kroplówek w butelkę z wodą co 1 h przez 5 minut,
* stosować nebulizacje roztworu solnego z wodą utlenioną bez stabilizatorów (patrz punkt 7).

Do pomiarów saturacji poleca się pulsoksymetr MICROLIFE, np. model OXY 300 (na Allegro w cenie od ok. 115 zł).

1. **UKRYTA HIPOKSJA - tzw. “ciche” niedotlenienie**

Hipoksja to niedobór tlenu rozprowadzanego po organizmie w stosunku do zapotrzebowania na niego, wiodący do niedotlenienia.

Obserwuje się coraz więcej przypadków chorych “bezproblemowych”, u których jedynym objawem jest narastające zmęczenie, niemoc i senność, często bez gorączki, kaszlu, czy duszności. Dotyczy to szczególnie osób starszych. U części chorych na Covid niedotlenienie może długo nie dawać żadnych niepokojących symptomów i jedynym wyznacznikiem jest obniżająca się saturacja. Przedłużający się stan niedotlenienia grozi niewydolnością wielonarządową.

1. **WRAŻLIWA ŚLUZÓWKA ŻOŁĄDKA**

W celu zobojętnienia soków żołądkowych stosować Controloc Control 2x dziennie.

1. **SZUMY USZNE**

Szumy w uszach to efekt wirusa (zgłasza je ponad 40% chorych). Spróbować kuracji płynem doustnym Venoforton.

1. **“DRGAWKI”, MROWIENIE KOŃCZYN**

To zazwyczaj efekt niedostatecznej ilości płynów dostarczonych organizmowi oraz niedoboru elektrolitów - uzupełnić braki płynów oraz niedobór magnezu i potasu.

1. **SUCHOŚĆ W USTACH**

Pić elektrolity na czczo (patrz punkt 6) oraz w ciągu dnia często nawadniać organizm.

1. **ZABURZENIA WĘCHU**

Zaburzenia węchu to nie tylko utrata węchu, ale też zaburzenia jakościowe (np. odczuwanie specyficznych zapachów). Mogą się utrzymywać bardzo długo.

Próby leczenia:

* trening węchowy - naprzemienne wąchanie zapachów i dłuższe "zastanawianie się" nad nimi - wykorzystywać olejki eteryczne o charakterystycznych i intensywnych zapachach (z róży, cytryny, eukaliptusowy, goździkowy, z pomarańczy, miętowy) oraz naturalne zapachy (np. skórka z cytryny i pomarańczy, świeża mięta, mielona kawa, wanilia)
* krople donosowe - z wit. A, z cytrynianem sodu lub z teofiliną,
* terapia doustna - teofilina, kwas alfa-liponowy,
* preparaty wspomagające procesy regeneracyjne w układzie nerwowym - wit. D3, witaminy z grupy  B (B-complex).
1. **PANIKA, HISTERIA, PRZERAŻENIE, NERWOWOŚĆ, NIEPOKÓJ, SILNE POBUDZENIE**

W przypadku wystąpienia trudnego do opanowania lęku, panicznego strachu czy wyjątkowo dużego niepokoju zastosować ćwiczenia oddechowe fizjoterapeuty Marka Purczyńskiego tzw. “**kwadratowy oddech**” - [Oddychanie kwadratowe (ćwiczenie oddechowe)](https://www.youtube.com/watch?v=J5mgkWk4brE).

1. **POSTĘPOWANIE PO ZAKOŃCZENIU CHOROBY**

Od razu po zakończeniu choroby sprawdzić stan serca (kardiolog), płuc (pulmonolog) i wykonać podstawowe badania z krwi (morfologia, CRP, d-dimery).

1. **DODATKOWE UWAGI**

PAMIĘTAJ!

* wszelkie leki (amantadyna, antybiotyki, leki przeciwzakrzepowe, przeciwgorączkowe itp.) oraz witaminy podajemy w odstępach czasowych - ok. 2,5-3 godziny od siebie,
* wszelkie leki i witaminy zawsze popijamy tylko i wyłącznie wodą niegazowaną (nie popijamy sokami i innymi napojami słodzonymi).
1. **INNE PORADY, ZALECENIA, LINKI DO STRON**

**Protokół profilaktyki i wczesnego leczenia ambulatoryjnego Covid-19**

1. Protokół I-MASK stworzony został przez amerykańską organizację lekarzy, która opowiada się za różnymi metodami leczenie Covid-19. Protokół jest polecany przez Polskie Stowarzyszenie Niezależnych Lekarzy i Naukowców.

<https://covid19criticalcare.com/wp-content/uploads/2021/04/FLCCC_Alliance-I-MASKplus-Protocol-POLSKI-Polish.pdf>

1. Paracetamol i niedobór glutationu a objawy i zgony na COVID-19

[https://psnlin.pl/artykuly,paracetamol-i-niedobor-glutationu-a-objawy-i-zgony-na-covid-19,21,100.html](https://psnlin.pl/artykuly%2Cparacetamol-i-niedobor-glutationu-a-objawy-i-zgony-na-covid-19%2C21%2C100.html)

1. NAPROKSEN w ciągu godziny obniża o 82% ilość wirusów w płucach - Badanie naukowe

[https://psnlin.pl/artykuly,naproksen-w-ciagu-godziny-obniza-o-82-ilosc-wirusow-w-plucach-badanie-naukowe,21,140.html](https://psnlin.pl/artykuly%2Cnaproksen-w-ciagu-godziny-obniza-o-82-ilosc-wirusow-w-plucach-badanie-naukowe%2C21%2C140.html)