**Viry / koronaviry – jak s nimi bojovat**

 Epidemie koronavirů otřásá Asií, mezitím probíhá každoroční chřipková epidemie. V obou případech se jedná o virové choroby schopné zabíjet. Zatímco z Číny přicházejí pesimistické zprávy mluvící o narůstajícím počtu infikovaných i o rostoucím počtu úmrtí, evropští lékaři naopak varují před panikou. Mezitím týmy expertů v mnoha zemích usilovně pracují na vakcíně, která by se podle optimistických odhadů mohla objevit již za několik měsíců.

 U takhle nové virové infekce jako je současný koronavir toho zatím příliš nevíme, snad jen něco o původu, možném způsobu nákazy a inkubační době. Možnost přímé a rychlé léčby léky na jaké jsme zvyklí (tablety, injekce ..) je zatím nejasná. Proto se v současnosti zaměřujeme hlavně na možnosti prevence. Vedle samozřejmého pravidelného mytí rukou, používání dezinfekcí, vyhýbání se míst s velkou koncentrací lidí se vyplatí mít maximálně vyladěný imunitní systém. Ten sám dělá co může, ale současně také potřebuje naši pomoc. A právě tady mohou hrát velmi pozitivní roli betaglukany. Jsou to přírodní látky obsažené ve stěnách kvasnic a hub, ze kterých se extrakcí vyrábí doplňky stravy. Celá řada studií jasně prokázala, že pravidelné užívání betaglukanů nám náš imunitní systém postaví do pozoru. Přitom se nemusíme bát ani předávkování, ani toho, že by se naše obranné reakce nějak nebezpečně zvýšily. Navíc betaglukan nemá žádné negativní účinky, takže není proč váhat.

 Virová onemocnění, a to platí i o koronavirech, napadají zejména lidí s oslabenou imunitou, staré a nemocné. Proto také je průměrný věk zemřelých na tuto novou infekci přes 75 let. Betaglukan sice není přímý lék, ale výrazně může zvýšit šanci na to, že se nám virová infekce vyhne nebo bude mít alespoň mnohem mírnější průběh.

Na trhu lékáren ČR existuje celá řada doplňků stravy s obsahem betaglukanů, mnohé jsou kvalitní, jiné méně. Kolektiv odborníků vedený profesorem Větvičkou před časem testoval celou řadu betaglukanů. Jako nejlepší se ukázaly kvasničné betaglukany s čistotou více než 75%. Sušené houby ve formě prášku bohužel příliš účinné nebyly.

Co se týče dávkování, pro dospělou osobu na stimulaci imunitního systému obvykle postačí 200mg betaglukanů denně. V případě důkladné prevence před koronavirem doporučují odborníci zvýšit dávku až na 800-1.000 mg denně a užívat po celou dobu nebezpečí nákazy.

*Autorem článku je Prof. Dr. Václav Větvička, Ph.D., aktuálně působící na Lékařské fakultě University of Louisville v USA. Vystudoval biologii na Karlově univerzitě v Praze v České republice a svůj doktorský titul získal v Československé akademii věd. Jeho postgraduální vzdělávání zahrnovalo stáž v nadaci pro lékařský výzkum Oklahoma Medical Research Foundation v Oklahoma City a v Mikrobiologickém ústavu AV v Praze. Je autorem a spoluautorem více než 320 recenzovaných publikací, devíti knih a devíti mezinárodních patentů. Počet přednášek na sympoziích a mezinárodních fórech přesáhl 400. Prof. Větvička byl jmenován čestným profesorem Karlovy Univerzity a je prezidentem společnosti International Society for Glucan Research.*