

ZIOŁA NA PODNOSZENIE ODPORNOŚCI. TE ROŚLINY POWINIENES ZNAĆ!

Dynamiczny rozwój medycyny i farmakologii sprawił, że niemal całkowicie uzależniliśmy się od leków zapominając, iż apteka natury także ma nam sporo do zaoferowania.

Przypomnijmy sobie o magii ziół w groźnych czasach pandemii. Sprawdź, które rośliny mogą nam naturalnie pomóc w podniesieniu odporności i zwalczaniu różnych infekcji.

Dawniej wiedza o leczniczych właściwościach ziół była obszerna i przekazywana z pokolenia na pokolenie, gdyż dostęp do lekarzy i leków był mocno



ograniczony, a korzystanie z nich kosztowne. Kiedy opieka lekarska stała się bardziej powszechna, a wybór farmaceutyków większy, zioła popadły w zapomnienie.

Obecnie zioła powoli ale systematycznie znów powracają do łask. Przez lata zaniedbań, wiedza o ich właściwościach leczniczych mocno się skurczyła, dlatego musimy od początku uczyć się, jak korzystać z dobrodziejstw natury.

Jest to szczególnie ważne w czasie, gdy wiele leków przestaje działać, a nas atakują coraz bardziej zjadliwe patogeny. Bakterie stają się lekooporne, a wirusy trudne do zwalczenia znanymi medykamentami. Pojawiają się nowe, groźne choroby, które atakują z niezwykłą siłą, odbierając nam zdrowie, a czasem nawet życie i przybierając rozmiary pandemii.

W obecnej sytuacji szczególnie ważne staje się wzmocnienie naszego organizmu i uodpornienie go na ataki patogenów, bo dzięki temu będziemy mieć większą szansę na przetrwanie trudnego okresu pandemii, a jeśli przytrafi nam się choroba, łatwiej się z nią uporamy i szybciej wrócimy do zdrowia. Nasz układ odpornościowy, rozleniwiony niską aktywnością fizyczną i łatwo dostępnymi farmaceutykami, dość słabo radzi sobie z infekcjami, dlatego praca nad jego wzmocnieniem naturalnymi środkami może trochę potrwać.

W przeciwieństwie do leków, preparaty ziołowe działają wolniej i mniej agresywnie, dlatego potrzebują trochę czasu, aby skutecznie wpłynąć na nasz organizm. Nie możemy się spodziewać, że po wypiciu naparu ziołowego od razu staniemy się zdrowsi i silniejsi. Chcąc osiągnąć spodziewany efekt, musimy stosować zioła systematycznie przez określony czas (około 2-3 tyg.) i w odpowiednich dawkach.

Zanim jednak zdecydujemy się na terapię ziołową, musimy się do tego przygotować, a nawet zasięgnąć porady lekarza, który dobierze dla nas właściwe zioła oraz ustali dawkowanie i czas trwania terapii. Rośliny lecznicze, traktowane do niedawna dość niepoważnie i kojarzone głównie z babciną herbatką ziołową, wbrew pozorom potrafią działać bardzo silnie i zastosowane w niewłaściwy sposób mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. W skład ziół wchodzi wiele substancji chemicznie czynnych (m. in. kwasy organiczne, glikozydy, alkaloidy, garbniki, saponiny, gorycze, witaminy), które po przedawkowaniu mogą stać się **niebezpieczne**. Często wchodzi też w interakcje z zażywanymi lekami, powodując rozmaite skutki uboczne.

Ze względu na choroby lub szczególne sytuacje (np. ciąża, która wyklucza stosowanie wielu ziół), nie każdy może też sięgać po dowolne zioła, gdyż niektóre z nich mogą stać powodem problemów zdrowotnych. Przykładowo czosnek potrafi utrudnić krzepnięcie krwi i powoduje alergię, dziurawiec sprzyja fototoksyczności i poparzeniom słonecznym, pokrzywa nie jest wskazana przy chorobach nerek, a jeżówka może obniżać ciśnienie krwi.

W naturze istnieje wiele roślin, które mogą pomóc nam podnieść odporność organizmu i zwalczyć infekcje. Przedstawię jedno z najbardziej znanych i często stosowanych roślin:

Czosnek

Czosnek pospolity, powszechnie uprawiany w naszym kraju jako warzywo.

Czosnek posiada cały szereg właściwości leczniczych, gdyż działa przeciwbakteryjnie, wzmacniająco, przeciwgrzybiczo, przeciw pasożytniczo oraz przeciwwirusowo. Najsilniejsze



działanie ma spożywany systematycznie świeży czosnek (2 ząbki dziennie), ale można go też stosować w postaci nalewki, soku czosnkowo-cytrynowego czy naparu (obróbka termiczna zmniejsza jego skuteczność).



Jeżówka

Niezwyczajnie cenną w podnoszeniu odporności rośliną jest też jeżówka purpurowa. Znane jest jej działanie przeciwwirusowe w zakażeniach grypowych, a prowadzone ostatnio badania sugerują też działanie hamujące rozwój koronawirusów. Jeżówkę stosuje się zwykle w postaci wyciągów, ekstraktów lub nalewek.

Bez czarny

Kolejną rośliną wzmacniającą organizm i wykazującą działanie przeciwwirusowe jest czarny bez. Sok lub ekstrakt z jego dojrzałych owoców (nieodjrzałe są toksyczne), to znakomity środek na przeziębienia, grype i infekcje wirusowe.



Imbir

Właściwości przeciwwirusowe, wzmacniające i rozgrzewające posiada także korzeń imbiru lekarskiego. Ten egzotyczny przybysz to doskonała przyprawa i środek leczniczy. Jego świeże plastry można dodawać do herbaty lub stosować w postaci naparu z dodatkiem cytryny i miodu.

Pokrzywa zwyczajna

Zielem o działaniu wzmacniającym, a także pomagającym zwalczyć infekcje jest także pokrzywa zwyczajna. Przez cały rok można stosować ją w postaci odwaru lub naparu z liści, ale wiosną największą wartość leczniczą ma świeży sok wyciśnięty z młodych liści.





Chmiel zwyczajny

Właściwości lecznicze posiada też chmiel zwyczajny, który wykazuje działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwnowotworowe. Chmiel stosuje się w postaci naparu z szyszek.

Czarna porzeczka

Działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i wzmacniające wykazują też owoce porzeczki, a szczególnie porzeczki czarnej.

Sok ze świeżych owoców ma w swoim składzie bardzo duże ilości witamin, soli mineralnych oraz antocyjanów.



Rokitnik

Na uwagę zasługuje też mało u nas popularny, a niezwykle wartościowy rokitnik pospolity, którego owoce są skarbnicą witaminy C oraz wielu innych witamin i minerałów.

Nazywany cytrusem północy rokitnik, nie jest wprawdzie liderem wśród roślin bogatych w witaminę C, ale ze względu na brak w jego owocach enzymu niszczącego tą witaminę, nie ulega ona rozkładowi tak szybko jak w przypadku innych owoców (np. dzikiej róży).

W przetworach z rokitnika (min. sokach, oleju z rokitnika), znajdziemy bardzo dużo, dobrze przyswajalnej witaminy C oraz antocyjanów.

Lipa

W łagodzeniu infekcji i obniżeniu towarzyszącej jej temperatury pomocna będzie także lipa drobnolistna. Napar z jej kwiatów działa napotnie, rozgrzewająco i wzmacniająco, a także łagodzi kaszel.



Czystek

Wspiera pracę układu odpornościowego. Może być stosowany w postaci herbatek lub tabletek. Poza podnoszeniem odporności czystek wykazuje wiele innych właściwości leczniczych, np. działa przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, opóźnia procesy starzenia, oczyszcza organizm z toksyn.



Sposoby na zwiększenie odporności to np.:

- stosowanie dobrych ziół na odporność, np. w postaci herbatek; mieszanek ziołowych czy naparów;
- zabiegi hartujące organizmu np. obmywanie ciała zimną wodą;
- częste przebywanie na świeżym powietrzu;
- aktywność fizyczna, systematyczne uprawianie sportu;
- zdrowe odżywianie, dieta bogata w warzywa i owoce zawierające antyoksydanty, które poprzez walkę z wolnymi rodnikami wpływają na odporność;
- korzystanie z dodatkowych środków leczniczych jak np. sauna, zabiegi wodolecznicze;
- wysypianie się oraz wypoczynek;
- rezygnacja z używek (alkohol, nikotyna, inne substancje psychoaktywne);
- stosowanie preparatów wzmacniających, np. zawierających tran, czosnek, cebulę, aloes (tak zwanych naturalnych antybiotyków);

- ubieranie się stosowanie do pory roku i aktualnych warunków atmosferycznych;
- szczepienia ochronne w postaci zabitych lub żywych szczepów bakteryjnych lub wirusowych; w Polsce niektóre ze szczepień należy wykonać obowiązkowo, część jest zalecanych. Szczepienia są bardzo ważnym elementem w budowaniu odporności organizmu na długie lata.

***Naturalne sposoby na zwiększenie odporności
to opłacalna inwestycja we własne zdrowie.***

Katarzyna Ziętara