

**Czy wiesz jak wzmocnić
odporność organizmu? –
czosnek i zioła**

Przed wiosennymi zakażeniem uchronią nas m. in.:
czosnek i zioła.



Wzmocnienie odporności a CZOSNEK

Czosnek, mimo zapachu i ostrego smaku, który może drażnić, jest niezrównany w oczyszczaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich, drobnoustrojów chorobotwórczych. Zwłaszcza jedzony na surowo.



Wzmocnienie odporności a CZOSNEK

Roślina ta jest bogata m.in. w białka, węglowodany, witaminę C i PP oraz allicynę, która, prócz charakterystycznego ostrego zapachu, ma działanie bakteriobójcze.

Czosnek bardzo skutecznie zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego, co jest bardzo ważne w okresie pandemii!



Wzmocnienie odporności a CZOSNEK

Najlepiej jeść go z dodatkiem tłuszczu, by nie podrażniał żołądka, i natką pietruszki, która niweluje nieprzyjemny zapach. Najsilniej działa czosnek świeży, a jego moc zwiększa witamina C. Wystarczą 1-2 zębki dziennie. Jeśli nie tolerujemy zapachu czosnku, zażywajmy go w kapsułkach lub w postaci oleju zawierających wszystkie aktywne składniki czosnku.



Wzmocnienie odporności a ZIOŁA

W dobie COVID – 19 o naszą odporność dbają także zielarze.

Wydajność systemu immunologicznego podnoszą m. in. następujące zioła:

- ✓ żeń-szeń
- ✓ jeżówka purpurowa
- ✓ aloes
- ✓ ziele tymianku
- ✓ korzeń lukrecji
- ✓ liść maliny

Żeń-szeń

Najważniejszą substancją aktywną w korzeniu żeń-szenia chińskiego są glikozydy saponinowe – ginsenozydy. Pobudzają do działania **limfocyty T, niszczące chorobotwórcze drobnoustroje**. Ginsenozydy biorą też udział w przemianach hormonalnych, które regulują odpowiedź organizmu na stres. Ich działanie polega także na zwiększeniu zdolności hemoglobiny do przyłączania tlenu, co wspomaga zaopatrywanie narządów w tlen. Intensyfikując te procesy żeń-szeń sprawia, że **wzrasta** ilość energii i zdolność organizmu do wysiłku fizycznego i umysłowego, a także **odporność na infekcje i zdolność do ich pokonywania**.



Jeżówka purpurowa

Echinacea purpurea, czyli jeżówka purpurowa działa przeciwzapalnie i pobudza odporność m.in. w infekcjach dróg oddechowych, grypie, infekcjach grzybiczych, opryszczce.

Zawarte w niej polisacharydy i kwas chikorowy stymulują aktywność limfocytów T i pobudzają proces fagocytozy, czyli niszczenia i usuwania patogenów.

Zwiększa też wydzielanie przez organizm interferonu substancji działającej przeciwwirusowo.



Aloes

Aloes stymuluje odporność na wiele sposobów. Zawiera sporo witamin (A, C, E, B1, B2, kwask foliowy, cholinę, niacynę), niektóre z nich są silnymi przeciwutleniaczami.

Dostarcza też wielu cennych minerałów.

Ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, pomaga zmniejszyć ilość nieprzyjaznych bakterii w jelicie, utrzymując równowagę jelitowej flory bakteryjnej, co jest kluczowe dla odporności.

Ponadto polisacharydy zawarte w soku z aloesu pobudzają do działania makrofagi, komórki żerne układu odpornościowego, które niszczą wirusy, bakterie i inne drobnoustroje.

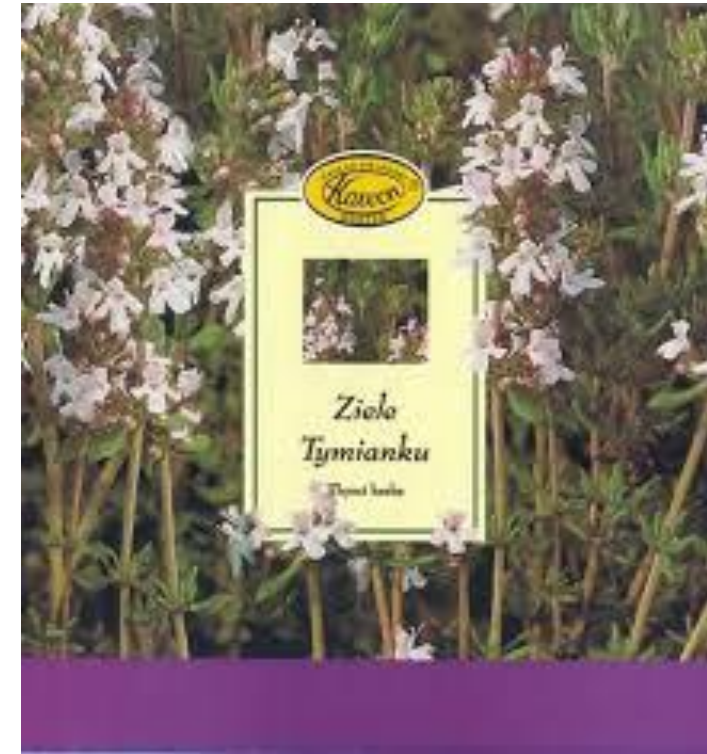


Ziele tymianku

Wiele osób traktuje tymianek tylko i wyłącznie jako przyprawę, ale w medycynie ludowej od wieków stosowany był jako **środek do walki z wirusami** oraz bakteriami. Stosowano go często, by złagodzić męczący kaszel.

Tymianek jest także źródłem przeciwutleniaczy, które wspierają oczyszczanie organizmu z toksyn oraz wolnych rodników.

Substancje zawarte w tymianku powodują także obniżenie ciśnienia krwi i wspomagają regenerację komórek, co pozwala spowolnić proces starzenia. Stosowanie tymianku poprawia pracę układu nerwowego.



Korzeń lukrecji

Oczyszcza drogi oddechowe, wspomaga odporność, zmniejsza wrażliwość na stres, działa również przeciwwirusowo.

Ostatnio naukowcy wykazali, że składnik korzenia lukrecji, związek o nazwie glicyryzyna, skutecznie neutralizuje wirusa SARS-CoV-2 w laboratorium poprzez hamowanie jednego z jego głównych enzymów.

Zdaniem naukowców silne przeciwwirusowe działanie glicyryzyny, jak również jej właściwości przeciwzapalne, czynią z niej doskonałą kandydatkę do dalszych badań klinicznych dotyczących **zastosowania w terapii chorych na COVID-19**.



Liść maliny

Herbata z liści malin jest domowym środkiem napotnym, który pomaga obniżyć gorączkę. Pobudzając działanie gruczołów potowych, wywołuje obfite wydzielanie potu.

Oprócz tego, że liście malin działają napotnie, to wykazują też działanie ściągające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i **przeciwvirusowe**.

Ze względu na zawartość witaminy C i soli mineralnych **wpływa pozytywnie na działanie układu odpornościowego**.

