



Obrňte se proti virům. Silnou imunitu posílí lékořice i houby šitake

Prostějov, březen 2020

Únava, bolest svalů a kloubů a zvýšená teplota. Přestože před podobnými příznaky v posledních dnech varují média v souvislosti s Coronavirem, stejné projevy nese i obyčejné nachlazení, či chřipka. V každém případě, a v rizikovém období zvláště, se vyplatí posílit imunitu. Obranu proti virům nekoupíme jen v lékárně – účinné pomocníky seženeme i z přírodních zdrojů.

Chladné měsíce, kdy lidé tráví většinu dne ve vytopených místnostech, jsou pro přenos virů ideální. Suchý vnitřní vzduch vysušuje sliznice, a ty se tak stávají nebezpečným prostředím pro množení virů. Pokud se vytopeným místnostem nevyhnete, jako vhodná prevence poslouží grapefruit. Výtažek ze semen ovoce doporučuje nejznámější česká bylinkářka **Jarmila Podhorná**. „*Extrakt ze semen grepu působí proti stovkám kmenů virů a bakterií. Navíc obsahuje bioflavonoidy které posilují imunitu a čistí organismus, takže pomáhají proti nachlazení a infekcím,*“ upozorňuje Podhorná.

Jelikož grepové kapky působí také jako přírodní antibiotikum, pomáhá grep nejen jak prevence virových a bakteriálních infekcí ale také při jejich léčbě. „*K vnitřnímu užití se hodí především tinktury, které pomáhají v protinaprátelským virům, ale například také plísňím,*“ dodává bylinkářka.

Důvěrně známé „léky“

Podobně jako grapefruit, i další pomocníky v boji proti nemocem známe z naší spíže. Typickým příkladem je pečárka neboli žampion. Jeho látky oceníme především při problémech s horními cestami dýchacími, ale i průduškami. Nejvíce prospěšných látek se nachází v čerstvých plodnicích a jejich počet se skladováním i konzervací klesá. Nejlépe proto poslouží žampiony ve formě tinktury. Je to antibiotikum na horní cesty dýchací. Pečárky ale nejsou jediné houby pro boj s chřipkou a nachlazení. Podobnou službu prokážou také japonské houbičky šitake, s výraznými protivirovými účinky. Téměř univerzálním pomocníkem je česnek. A to jak setý, ze kterého využíváme cibulku, tak medvědí, který nese svou sílu v listech. Jako pomocník proti šíření infekčních onemocnění se používal již ve starém Egyptě. „*Například z 560 známých kmenů Zlatého stafylokoka jich česnek 500 ničí,*“ upozorňuje Podhorná.

Nejen v kuchyni, ale i v lékárně poslouží také bazalka. Ať ve formě tinktury, čajové směsi nebo koupele – nezapře své antibakteriální účinky, úlevu při bolesti ani pomoc s vykašláváním.

Za starých herbářů

Dobrou službu v prevenci i v akutním boji s nemocemi nám prokážou také rostliny, které známe spíš od našich babiček. Typickým příznakem je čertův kořen, znám také jako sibiřský ženšen, který se používá mimo jiné při doléčování infekčních chorob, slabosti a virových onemocněních. „*Čertův kořen působí jako adaptogen a harmonizátor, což znamená, že zvyšuje také obranyschopnost organismu,*“ doplňuje bylinkářka.

Dobrá imunita je základ pro boj organismu s virovými a bakteriálními onemocněními. K jedněm z nejlepších antibakteriálních prostředků patří lichořeřišnice. Likviduje v organismu streptokoky, stafylokoky a další druhy bakterií, hlavně na dýchacích a močových cestách. Zpracované pupeny vrby v gemmoterapeutikum jsou vynikajícím prostředkem proti virům, ale také pomáhají již při vzniklé viróze a snižují i vysoké teploty.

O černém bezu bylo známé přísloví "před bezem klekni". Ke zlepšení stavu organismu se odedávna využívalo několik částí bezu. Čaj z květů je vynikajícím prostředkem na nemoci z prochlazení, ničí bakterie, čistí zahalené průdušky, plody zlepšují nervové problémy, ale pupen nám může pomoci s likvidací virů a bakterií.

Také je u nás celá řada cizokrajných bylinných prostředků, které se vyznačují antivirovými a antibakteriálními účinky.

Tradiční Čínská medicína využívá andrographis - měkčýn latnatý, který se vyznačuje silným antibakteriálním a antivirovým působením. Vilkakora - kočič dráp pochází z amazonských pralesů a má hodně druhů příznivých působení na lidský organismus. Jedním z nich je také protivirové a protizánětlivé působení.

K nejvýznamnějším bylinám v tradičním čínském léčitelství patří zlatice. Její hlavní léčivé účinky jsou antiseptické a protizánětlivé. Každá tato rostlina působí likvidačně na určitý druh virů a proto je nejlépe zhotovit směs z těch neúčinnějších.

Kontakt

Mgr. Jarmila Podhorná

Naděje

Telefon: [+420 582 391 254](tel:+420582391254), Fax: [+420 582 391 254](tel:+420582391254)

E-mail: info@byliny-nadeje.cz

www: <http://www.nadeje-byliny.eu>