

Zioła o działaniu przeciwwirusowym

Dziewanna

W medycynie ludowej dziewanna była powszechnie stosowana w chorobach dróg oddechowych. Leczono nią kaszel, zapalenie oskrzeli, astmę. Dziewanna rozrzedza flegmę i działa przeciwzapalnie.

Zawarte w kwiatach składniki niszczą wirus opryszczki, wirusy grypy A, B oraz wirus ptasiej grypy FPV. Potwierdziły to badania kliniczne przeprowadzone m.in. w Polsce. Pełne opracowanie i przepisy.



Napar z kwiatów dziewanny

Łyżkę suszonych kwiatów zalać szklanką wrzątku.

Odstawić pod przykryciem 15 minut.

Po przecedzeniu dosłodzić miodem lub sokiem z czarnego bzu.

Pić 4 razy dziennie przy infekcji wirusowej.

Zapobiegawczo raz.

Czosnek

Niejednego uchronił od ciężkiej choroby. Francuzi do dziś wspominają jak czosnek uratował kilku rabusiów w 1926 r podczas straszliwej epidemii grypy w Marsylii, kiedy ludzie marli jak muchy. Od starożytności po dziś dzień pozostaje najpopularniejszym remedium na infekcje.

Potwierdzono skuteczność czosnku w zwalczaniu wirusów grypy, zapalenia płuc, rotawirusów i HIV.

Mikstura przeciw wirusom

10 ząbków czosnku drobno posiekać

Wymieszać z 15 łyżkami niegęstego miodu

Najlepiej spadziowy, gryczany lub lipowy

Dodać 3-4 krople propolisu

3 razy dziennie łyżkę mikstury długo ssać.

Zapobiegawczo łyżkę dziennie.

Można zażywać 2-3 ząbki czosnku dziennie z masłem lub mlekiem.

Należy pamiętać by po posiekaniu przed spożyciem odczekać 10-15 minut.

Rozgniatanie czosnku otwiera błony komórkowe uwalniając allinazę, pod której wpływem w wyniku reakcji powstają aktywne związki, które odpowiadają za niszczenie wirusów i patogenów.

Czarny bez

Na wirusa grypy nie ma jak czarny bez.

Substancje zawarte w owocach czarnego bzu hamują wnikanie i replikację w komórkach wirusów grypy.

Za właściwości przeciwwirusowe odpowiada m.in delfinidyna. Czarny bez lepiej działa niż sprowadzane z daleka super foods np. akai. Badania w Izraelu dowiodły, że u 90% pacjentów zakażonych wirusami grypy po podaniu bzu czarnego poprawa następuje w ciągu 3 dni do tygodnia.

Jednocześnie syrop z czarnego bzu obniża gorączkę i łagodzi symptomy grypy.

Liść oliwny

Kolejnym fantastycznym naturalnym lekiem przeciwwirusowym jest liść z drzewa oliwnego. Pierwsze pisemne wzmianki o ich leczniczych właściwościach pojawiły się w 1854 w

Pharmaceutical Journal gdzie na podstawie obserwacji opisano skuteczność leczenia malarii i gorączki herbatą z liścia oliwnego podając przepis:

Gotować garść liści oliwnych w litrze wody, do połowy objętości. Podawać choremu w ilości „szklaneczki do wina” co 3-4 godziny, aż do wyleczenia.

Badania przeprowadzone w ostatnich latach na ludziach i zwierzętach potwierdziły, że liście oliwne wykazują silne właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i szereg innych. Przepisy i zastosowanie.



Oregano

Jest w stanie unieszkodliwiać wirusy dzięki aktywnej substancji – karwakrol – zawartej w olejkach eterycznych. Atakujące przewód pokarmowy norowirusy zwalczą w ciągu godziny od podania. Olejek z meksykańskiego oregano jest skuteczny przeciw wirusom układu oddechowego i opryszczki.

Syrop przeciw wirusom i infekcjom

- Bierzemy po łyżce ziela oregano, tymianku i sproszkowanego korzenia lukrecji
- Zalewamy 2 szklankami wody, gotujemy 5 minut.
- Zaparzamy pod przykryciem 1/2 godziny i przecedzamy
- Dosładzamy miodem
- Dodajemy trochę soku z cytryny, 30 g gliceryny, 3 goździki i szczyptę cynamonu.
- Przechowujemy w lodowce.
- Pijemy 3-4 razy dziennie łyżkę syropu przy infekcji wirusowej



Imbir

Imbir jest doskonałym lekiem na infekcje żołądkowo-jelitowe. Aktywnie działa przeciwko wirusom układu oddechowego, blokując ich „przyczepność”. Do badań nad skutecznością użyto świeżego korzenia imbiru.

Syrop przeciwwirusowy

5 cm kawałek imbiru obrać pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce.

Na dnie słoika ułożyć 3 plasterki cytryny

Zasypać imbirem, oprószyć cynamonem i odrobiną pieprzu Cayenne.

Zalać miodem i powtarzać warstwy do zapełnienia słoika.

Odstawić na minimum godzinę w temperaturze pokojowej do przegryzienia.

Wymieszać i wstawić do lodówki.

Podczas infekcji przyjmujemy łyżkę stołową 3-4 razy dziennie.

Przy grypie dodatkowo dodajemy po łyżeczce do herbatek ziołowych, napojów

Traganek

Zyskał popularność w ostatnich latach jak okazało się że roślina chroni DNA, dokładniej telomery przed degradacją i skracaniem. Korzeń traganka wykazuje również silne właściwości przeciwwirusowe. Hamuje replikację RNA wielu szczepów wirusów, silnie stymuluje i tonizuje układ immunologiczny. Przepisy i zastosowanie.



Lukrecja

Korzeń lukrecji od wieków stosuje ajurweda i medycyna chińska jako lek przeciw chorobom wirusowym. Badania potwierdziły, że związki terpenoidowe zawarte w korzeniu lukrecji są niezwykle skuteczne jeśli chodzi o odporność wirusową. Niszczą wirusowy opryszczki, grypy, SARS, HIV.

Odwar z lukrecji

3 łyżeczki sproszkowanego korzenia lukrecji
2 szklanki wody
Korzeń zalać zimną wodą
Doprowadzić do wrzenia, gotować 3 minuty.
Przecedzić.
Pić kilka razy dziennie po 100 ml odwaru

Koci pazur

Pochodząca z lasów tropikalnych Amazonii vilcacora ma zróżnicowany skład chemiczny, który warunkuje jego wielokierunkowe działanie. Potwierdzono jej właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe [7], przeciwbólowe i stymulujące funkcje układu odpornościowego.

Nagietek lekarski

Już XII wieku św. Hildegarda pisała, że „nagietek truciznę rozpędzi i oczyści wnętrzności”. W leczeniu stosowany m.in. przy bezsenności, bólach głowy, wrzodach żołądka. Jednakże kwiaty nagietka aktywnie zwalczają rota i rinowirusy [8] zmniejszając ich namnażanie.

Herbatka z kwiatu nagietka

1 łyżeczkę kwiatu zalać szklanką wrzątku.
Zaparzać pod przykryciem 15 minut.
Pić 3-4 razy dziennie przed jedzeniem po ½ szklanki.
Nieco mocniejszy napar jest doskonały do płukania gardła.

Tarczycza bajkalska

Jest adaptogenem zwiększającą odporność na stres warunków zewnętrznych. Stosowana w leczeniu wielu chorób w tym boreliozy. Wyciągi z tarczycy hamują aktywność wirusów i zapobiegają epidemiom grypy.

Goździki

Goździki stanowią jedno z najbogatszych źródeł związków fenolowych: eugenolu, octanu eugenolu i kwasu galusowego. Po mistrzowsku wymiatają wolne rodniki, bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty. Hamują procesy zapalne.

Szklanka ciepłej herbaty z goździkiem, imbirem cytryną lub trawą cytrynową posłodzona miodem Pomaga przy grypie, przeziębieniu, infekcjach dróg oddechowych.

Możemy ssać goździk co kilka godzin albo

Rozgnieciony goździk mieszamy ze szczyptą cynamonu, imbiru i łyżeczką miodu.

Wolno liżemy mieszankę jak loda, przytrzymując w ustach.

Propolis

Niszczy i blokuje wirusy, bakterie i chorobotwórcze grzyby. Nalewkę z kitu pszczelego stosuje się w infekcjach układu oddechowego, przewodu pokarmowego, żołądka, jelit i dla wzmocnienia odporności.

System odpornościowy

Najlepszą bronią na wirusy jest silny układ odpornościowy. To nasze dzielne wojsko, które najskuteczniej chroni organizm przed zarazkami, wirusami i plagą chorób trapiących ludzkość. By nie dopuszczać do osłabienia trzeba unikać czynników, które najbardziej go osłabiają:

- Długotrwały stres, silne emocje
- Przepracowanie, przemęczenie fizyczne bądź umysłowe
- Niedosypianie, brak odpoczynku

- Wychłodzenie organizmu bądź narażenie na gwałtowne wahania temperatur

Odporność wzmacniają zioła np. czarnuszka, jeżówka purpurowa, modrzew, aloes. Pobudzają limfocyty, granulocyty i makrofagi do pracy. Pomocne są lipa, majeranek, bazylika, koper włoski, cząber, pokrzywa, tymianek i wiele innych ziół.

Olejek eukaliptusowy jest skuteczny przeciwko wirusom grypy. Bez konsultacji z lekarzem nie powinno się go stosować doustnie. Ale równie dobry skutek można uzyskać poprzez inhalacje lub wcieranie w ciało, ponieważ substancje aktywne wnikną do organizmu przez błony śluzowe lub skórę.

By zapobiec domowym epidemiom dobrze jest porozkładać na talerzykach pokrojone kawałki cebuli, okadzić wewnątrz jałowcem, kadzidłowcem.