

# 3 skuteczne zioła przeciwwirusowe, jak skutecznie walczyć nimi o zdrowie?

written by Ewa Kozioł

Sięgając po naturalne terapie musimy wiedzieć w jakim momencie udać się do lekarza. Często wszyscy na około straszą nas śmiercią na wskutek grypy. Jest to przerażające, jednakże większość ludzi nie umiera z powodu grypy. Bardzo często przyczyną śmierci są komplikacje po chorobowe. Ludzie bardzo często piją za mało wody kiedy są chorzy, lub też mają predyspozycję do bardzo wysokiej gorączki, czy też zapalenia płuc. Takie powikłania nie zdarzają się często w przypadku zdrowych dorosłych i dzieci, a częściej dotyczą niemowląt i starszych osób.

## **Kiedy udać się do lekarza?**

Jeśli pojawiają się objawy odwodnienia, wysoka gorączka (39,4 C) utrzymująca się dłuższy okres, należy skontaktować się z lekarzem. Każdy towarzyszący wysokiej gorączce ciężki kaszel, który charakteryzuje się bólem w klatce piersiowej może oznaczać zapalenie płuc, dlatego nie należy tego bagatelizować.

## **Kiedy potrzebujemy antybiotyków?**

Prawda jest taka, że antybiotyki nie są nam potrzebne w przypadku przeziębienia i grypy, są one jednak niezbędne jeśli rozwinie się w naszym ciele bakteryjne zapalenie, chociażby płuc. Musimy zapamiętać, że antybiotyki potrafią walczyć z bakteriami, lecz nie wirusami. A to wirusy wywołują grypę czy też przeziębienie. Dlatego poznać ziołowych sprzymierzeńców.

**Zioła przeciwwirusowe, które  
warto mieć w domu  
Lukrecja słodkie zioło  
przeciwwirusowe**



# LUKRECJA

Ziołowa fabryka  
walcząca z wiruswami

[zobacz wpis](#)

Ojczyzną lukrecji jest środkowa i zachodnia Azja i należy do najstarszych roślin leczniczych. Wymieniona jest chociażby w papirusie Eberesa, co oznacza, że była stosowana już w starożytnym Egipcie 2500 lat temu zaś w Chinach używano jej od kilku tysięcy lat. W okresie średniowiecza zawędrowała również do środkowej Europy.

Lukrecja znana jest ze swojego słodkiego korzenia który używany jest często jako zamiennik cukru w przemyśle spożywczym. Dawniej w Chinach czy też Japonii, lukrecja używana była również do produkcji tuszu i atramentu.

### **Działanie tego zioła przeciwwiursowego**

Lukrecja jej korzeń i sok, podobnie jak dziurawca, należą do najbardziej wszechstronnych i skutecznych ziół, dogłębnie poznanych drogą empiryczną przez człowieka. Lukrecja z powodzeniem od pokoleń stosowana była w nieżytach górnych oraz dolnych dróg oddechowych ponieważ pobudza czynność wydzielniczą błon śluzowych i przywraca samoistne ruchy nabłonka rzęskowatego. Kolejnym spektrum działania lukrecji jest jej wpływ na przewód pokarmowy i pomoc w leczeniu chociażby owrzodzeń żołądka. Lukrecja ma działanie przeciwzapalne oraz przeciwgrzybiczne, może być skutecznym środkiem zwalczającym choroby zakaźne. Natomiast A. Ożarowski wskazuje również na działanie immunostymulujące, obronne u człowieka. Lukrecja jest jednym z najskuteczniejszych ziół w walce z wirusem grypy (Wang i inni, 2015).

### **Surowiec leczniczy**

Najczęściej do celów leczniczych używany jest suszony korzeń lukrecji, ale również i świeży korzeń znajdzie swoje zastosowanie w ziołowej apteczce.

### **Substancje lecznicze**

Lukrecja zawiera przede wszystkim saponiny trójterpenowe, w tym glicyryzyna substancja około 50 razy słodsza od cukru, flawonoidy, garbniki, żywice, aminokwasy oraz sole mineralne.

[mpp\_inline id="55194"]

## **Ziołowe przepisy przeciwwirusowe**

Odwar z lukrecji 1-2 łyżek suszonego korzenia lukrecji zalej szklanką wody, doprowadź do wrzenia gotuj pod przykryciem przez 5-15 minut, po czym odstaw odwar na 15 minut. Pijemy po 1-2 łyżki odwaru 2-4 razy w ciągu dnia. Warto pamiętać, że małe dawki konsumowane często są lepszym rozwiązaniem niż jednorazowe wypicie całej szklanki.

Dzienna dawka lukrecji to od 10-20g.

### **Przeciwwskazania**

Lukrecja nie powinna być przyjmowana przez dłuższy okres, gdyż ma ona negatywny wpływ na organizm. Zioło spożywane w dużych dawkach przez ponad 5 tygodni może wywołać bóle głowy, senność, utratę potasu, nadciśnienie, zatrzymywanie wody i sodu. Stanami które są przeciwwskazaniem do sięgnięcia po lukrecję są: ciąża, laktacja, nadciśnienie nerek oraz wątroby, hipokaliemia, hiperaldosteronizm.

## **Melisa przeciwwirusowy siłacz**





# MELISA

Antywirusowy  
ziołowy siłacz

[zobacz wpis](#)

Melisa ta niepozorna roślina znana była Egipcjanom, Grekom, Rzymianom oraz Arabom zaś benedyktyni sprowadzili. Słowo „melissa” oznacza pszczołę miodną, ponieważ, ma podobne właściwości jak miód oraz pszczele mleczko.

## **Surowiec leczniczy**

Najczęściej używane jest suszone ziele melisy (cała roślina), ale również i same liście. Dodatkowo po melisę można sięgać kiedy ta jest świeża i dorodna.

## **Substancje lecznicze**

Melisa zawiera olejek eteryczny, związki śluzowe, sole mineralne, kwasy organiczne, kwasy polifenolowe, trójterpeny.

## **Działanie**

Wiele osób kojarzy melisę z działaniem relaksacyjnym i odprężającym, dlatego tak często sięgamy po melisowe napary w sytuacjach stresowych, ponieważ działa kojąco i regenerująco na system nerwowy, ponadto też wzmacnia serce. Jednak już nieliczni wiedzą, że melisa posiada silne właściwości przeciwwirusowe, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

W 2016 roku w dzienniku medycznym *Virusdisease* ukazała się praca naukowców którzy analizowali melisę jako naturalnego leku na ptasią grypę. W trakcie tych badań porównali skuteczność z jednym z najbardziej znanych i droższych leków przeciwwirusowych oseltamivir (Tamiflu) w rezultacie stwierdzili oni, że melisa to naturalny lek który może wspomóc organizm w walce z wirusem grypy (H9N2) co więcej, melisa wspomagała skuteczność syntetycznego leku. Dlatego tak istotne jest, aby podczas przygotowania preparatów z melisy lekarskiej starać się zachować jak najwięcej olejków eterycznych. Poza olejkami eterycznymi bakteriobójcze oraz wirusobójcze działanie w melisie posiada kwas kawowy oraz związki garbnikowe które są rozpuszczalne w wodzie.

Aby uzyskać jak najbardziej wartościowy produkt warto

pozyskiwać wyciągi alkoholowe, gdyż to w alkoholu najlepiej rozpuszczają się olejki eteryczne na których najbardziej nam zależy. Jeśli nie chcemy do ziołowych mikstur wykorzystywać alkoholu warto pozyskać melisę najwyższej jakości, ważne jest aby nie była w formie herbaty typu fix, a była suszem. I zaopatrzyć się w zioła np w Herbapolu lub Darach Natury.

[mpp\_inline id="55787"]

## **Ziołowe przeciwwirusowe przepisy**

### *Wino melisowe*

Zalewając 50g suszonego ziela (najlepiej zebranego z własnej uprawy) i zalewając go 1 litrem białego wytrwanego wina, po 48 godzinach wyciąg jest gotowy. Takie wino melisowe pijemy po 2 łyżki dziennie w przypadku nerwic.

### *Nalewka melisowa*

Zalej 1 część suszonych lub świeżych liści melisy 5 częściami alkoholu wysokoprocentowego 30-40% podgrzać z cukrem lub miodem (ale nie doprowadzając do wrzenia). Gdy temperatura alkoholu wzrośnie zalać melisę i szczelnie zamknąć słoik, mieszać 2 razy dziennie i odstawić na minimum 7 dni. 1/2 łyżeczki 3 razy dziennie można podawać z miodem.

### *Napar z melisy.*

4 łyżki suszonych liści melisy wsyp do termosu, zalej dwoma szklankami wrzątku i zakręć termos pozostawiając go najlepiej na noc lub minimum 20 minut. wypij napar. Taki napar można pić do kilku szklanek dziennie.

## **Przeciwwskazania**

Nie stwierdzono niekorzystnego działania. Napar z melisy stosowany był również od pokoleń podczas karmienia piersią jako substancja mlekopędna.



# **Berberys – zapomniany ziołowy lek przeciwwirusowy**



# **BERBERYS**

Zapomniany super skuteczny  
lek antywirusowy

[zobacz wpis](#)

Berberys powszechnie występuje na terenie całej Europy. Lecznicze właściwości berberysu znane były starożytnym Babilończykom i Hindusom, w Azji berberys był używany od ponad 3000 lat. Berberys ze względu na kwaśność owoców zwany jest polską cytryną, dlatego często nazywany był kwaśnicą pospolitą czy też kwaśnicem.

### **Surowce lecznicze:**

Obecnie zbiera się dobrze wykształcone i zdrowe liście w maju lub czerwcu (przed kwitnieniem) oraz dojrzałe jaskrawo-czerwone owoce na przełomie sierpnia i września. Dawniej sięgano również po korzenie i kory z korzeni (kora z gałązek jest toksyczna).

### **Podstawowe substancje lecznicze**

Główną substancją leczniczą są zawarte w berberysie alkaloidy, do której zaliczamy protoberberyny do której należą: berberyna. Ponadto owoce zawierają 1,5 % kwasu askorbowego (witamina C), sole mineralne, pektyny, oraz cukry

### **Działanie:**

Kora i kora z korzenia zawierają alkaloidy, a wśród nich duże ilości berberyny substancji o właściwościach bakteriobójczych i żółciopędnych. Dlatego używano jej w kamienicy żółciowej czy stanach cukrzycowych dróg moczowych. Jednakże berberyna pozyskiwana z korzeni i kory której odnajdziemy około 1.6–4.3 % i warto wiedzieć, że odkłada się ona w sercu, wątrobie i trzustce dlatego nie wolno go stosować przez długie okresy. Współczesne badania wykazują również że berberyna w mniejszej ilości, odnaleźć w owocach ma również działanie antywirusowe, przeciwzapalne, antydepresyjne czy też antybakteryjne (Mohammadzadeh i inni, 2017). Owoce berberysu posiadają łatwo przyswajalne witaminy jak witaminę A i C, podnoszą one ogólną odporność organizmu, dlatego owoce są chociażby pomocniczym lekiem w różnego rodzaju infekcjach. Przetwory z berberysu w których jest duża ilość berberyny stosowana jest w walce z

cholera i pełzakowicą.

## **Ziołowe przeciwwirusowe przepisy**

### **Berberysowy środek witaminizujący**

1 łyżkę rozdrobnionych owoców berberysu zalać szklanka wrzącej wody. Po czym podgrzewać do wrzenia i gotować pod przykryciem na niewielkim ogniu przez 3 minuty. Po tym czasie odstawiamy wszystko na 15 minut i przecedzamy. Aby poprawić smak wywaru możemy dodać miodu do smaku kiedy ten będzie letni. Wywar pijemy po posiłku 2 do 3 razy dziennie i przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu.

### **Przeciwwskazania:**

Przetwory z berberysu, zawierające wspomnianą uprzednio berberynę, stosowane w prawidłowych dawkach jednak nie wywołują szkodliwego działania ubocznego u dorosłych. Jednakże u małych dzieci mogą się pojawić przejściowe nudności.