

Korona virus: kako ojačati imunitet

Virusi korona su grupa virusa koji uzrokuju respiratorne bolesti kod sisara i ptica. Kod ljudi, virusi izazivaju respiratorne infekcije, poput prehlade, koje su obično blage. Ređi oblici kao što su SARS, MERS i novi virus korona (koji je uzrokovao epidemiju virusa korona u Vuhanu 2019/2020) mogu imati smrtonosne posledice. Smatra se da virusi korona izazivaju značajan broj ukupnih prehlada kod odraslih i dece. Korona virusi izazivaju simptome poput temperature i bolova u grlu zbog nateklih žlezda, najčešće tokom zime i ranog proleća. Virusi korona mogu da izazovu i upalu pluća, bilo direktno (virusnu upalu pluća) ili sekundarnim putem (bakterijsku upalu pluća).

Simptomi mogu uključiti:

- groznicu
- suvi kašalj
- curenje iz nosa
- glavobolju
- upaljeno grlo
- kratki dah i teškoće u disanju
- opšti osećaj lošeg stanja

Ko je najviše pod opasnošću od korona virusa?

Osoba koje su stare i sa oslabljenim imuno sistemom. Najviše na udaru su osobe koje koriste narkotike kako one dozvoljene zakonom (kafa i cigarete), pa sve do zavisnika od narkotika. Osobe koje rade treću smenu imaju veću šansu da obole, jer imaju oslabljen imuni sistem. Osobe koje piju jako malo vode, jer ukoliko virus dođe u dodir sa hlorovodoničnom kiselinom (želudačnom) biva uništen. Osobe koje ne održavaju ličnu higijenu na adekvatan način i koji ne žive u higijenskim uslovima. Osobe koje jedu nečisto meso (svinjsko, morske plodove) imaju oslabljeni imuni sistem i mnogo lakše prenose ovaj virus. Osobe koje piju alkohol imaju veće šanse da obole od ovog virusa, tako da se alkohol ne preporučuje, osim za spoljnu upotrebu.

Prenošenje

Prenošenje virusa među ljudima se primarno dešava u bliskom kontaktu i to putem sitnih delova pljuvačke koja nastaje prilikom kihanja ili kašljanja.

Jačanje imuniteta

Jačanje imuniteta je najbolja prevencija za sprečavanje dobijanja bilo kakvog virusa ili bolesti, pa i ove. Treba povećati unos vode. Na spavanje treba odlaziti što ranije, jer jedino tako možemo odmoriti naše telo, tada se luče hormoni koji regenerišu naše organe i jačaju naš imuni sistem. Treba povećati unos vitamina C, kao i drugih vitamina i minerala. Cink je jako bitan mineral koji doprinosi jakom imunitetu. Njega ima najviše u žumancetu, kao i u mlačnim proizvodima (mleko, jogurt, mladi siru. Ne preporučujemo stare sireve i kajmak, jer su jake za naš stomak i teško se vare, tako da mogu dodatno opteretiti organizam, to jest digestivni trakt, koji je povezan sa stvaranjem imuno ćelija od kojih se i do 40% stvara u crevima. Cinka imate i u biljnim namirnicama, kao što su orašasti plodovi, žitarice, voće i povrće, posebno bademi, pasulj, pšenične klice, integralne žitarice, semenke bundeve, spanać, pivski kvasac, boranija, grašak. Sve zajedno to je hrana bogata cinkom, magnezijumom i selenom. Pored toga što učestvuje u brojnim metaboličkim procesima cink ima vrlo pozitivno dejstvo na nervni sistem, kožu kosu, vid. Cink i vitamin C su veoma moćan tandem jer kada se udruže dobija se moćno oružje za borbu protiv infekcija, jer imunološki sistem postaje znatno snažniji i efikasniji. Ova kombinacija se naročito preporučuje u hladnim zimskim mesecima, kao veoma korisna zaštita od brojnih agresivnih infekcija i prehlada.

Lekovite biljke koje možete koristiti preventivno ili ako obolite od korona virusa

Šta su antivirusne biljke?

Antivirusno bilje **inhibira razvoj virusa**. Mnoge od najboljih antivirusnih biljaka jačaju imuni sistem, što omogućava telu da napada virusne patogene. To može biti i bolje od napada na specifične patogene, za šta su i antivirusni lekovi dizajnirani da rade, jer patogeni vremenom mutiraju i postaju manje

osetljivi na lečenje. Ne samo da se antivirusno bilje bori protiv virusnih infekcija, jača imuni sistem i deluje kao prirodni lek protiv gripa, već ima i niz drugih zdravstvenih koristi, kao što su kardiovaskularna, probavna i protivupalna podrška.

Najbolje antivirusne biljke:

1. Zova

Zova ima dugu, bogatu istoriju upotrebe u lekovite svrhe od strane mnogih kultura. Bori se protiv infekcija uključujući **grip, herpes, virusne infekcije i bakterijske infekcije**. **Studija objavljena u Časopisu za alternativnu i komplementarnu medicinu** zaključila je da se zova može koristiti kao prirodna antivirusna biljka protiv gripa jer je mogla bezbedno da se bori protiv gripa A i B. Ovaj prirodni lek protiv gripa pokazao se efikasnim na sve testirane sojeve virusa gripa, plus tome je i njegova niska cena kao i da ne izaziva štetne neželjene efekte. Može se koristiti svaki deo zove – bobice, cvetovi, kora, korenje i lišće su često u upotrebi zbog njihovih neverovatnih zdravstvenih koristi.

2. Ehinacea

Ehinacea je postala **jedna od najprodavanijih biljaka svih vremena**; to je zato što redovna upotreba ehinacee blagotvorno deluje na imunitet i opšte zdravlje. Postoje značajni dokazi koji ukazuju na to da fitokemikalije ehinacee imaju sposobnost da smanje virusne infekcije i tumore. Ehinacea je jedna od najmoćnijih prirodnih antivirusnih biljaka koje se koriste protiv ljudskih virusa. Sadrži jedinjenje zvano **ehinacein** koje inhibira bakterije i viruse da prodiru u zdrave ćelije. To **uveliko smanjuje šanse da se zarazite** bilo kojom vrstom infekcije tokom konzumiranja ehinacee. Još neke od prednosti ehinacee uključuju njenu sposobnost ublažavanja bolova, smanjivanje upale, poboljšanje problema sa kožom, lečenje problema gornjih disajnih puteva i poboljšanje mentalnog zdravlja.

3. Neven

Cvetne latice biljke neven, koriste se u medicinske svrhe sigurno od 12. veka, a verovatno i mnogo pre. Ova antivirusna biljka sadrži **velike količine**

flavonoida – biljnih antioksidanata koji štite ćelije od oštećenja slobodnih radikala; takođe se bori protiv virusa, upale i bakterija. Osušene latice biljke koriste se u tinkturama, mastima i tečnosti za ispiranje radi lečenje infekcija, opekotina, rana i posekotina. Prema medicinskom centru Univerziteta u Merilendu, kapi za uši koje sadrže neven ponekad se koriste za lečenje infekcija uha kod dece, a naučne studije nisu otkrile nuspojave.

4. Beli luk

Eksperimenti su pokazali da je beli luk – ili specifična hemijska jedinjenja koja se nalaze u belom luku – vrlo efikasna u uništavanju bezbrojnih mikroorganizama koji su odgovorni za neke od najčešćih i najređih infekcija, uključujući **tuberkulozu, upalu pluća, infekcije grla i usta i herpes**. Ne samo da je beli luk jedna od najboljih antivirusnih biljaka protiv herpesa, već njegova svojstva takođe pomažu u lečenju **infekcija očiju** i deluje kao prirodni lek za **infekciju uha**. Još neke prednosti sirovog belog luka uključuju njegovu sposobnost da **smanji rizik od raka, kontroliše hipertenziju, ojača kardiovaskularno zdravlje** i bori se protiv gubitka kose. Da biste napravili **ulje od belog luka** kod kuće, zdrobite čenove belog luka i dodajte ih u hladno ceđeno ulje (poput maslinovog ulja). Ostavite smesu da odstoji oko pet sati, a zatim procedite komadiće belog luka i držite ulje u tegli sa poklopcem. Ovo ulje se takođe može koristiti kao antivirusno sredstvo kod prehlade ako se koristi lokalno. Možete progutati sirovi čen belog luka; možda ćete trebati da ga prepolovite ako je prevelik. Jednom ugrizite da biste oslobodili alicin; zatim progutajte sa vodom poput tablete.

5. Koren astragalusa

Koren astragalusa, još jedna moćna antivirusna biljka, vekovima se koristi u tradicionalnoj kineskoj medicini, a njegova glavna upotreba je da pojača imuni sistem tela. Naučne studije su pokazale da astragalus ima **antivirusna svojstva i stimuliše imuni sistem**, što sugerise da može pomoći u lečenju prehlade ili gripa. To je jedna od najefikasnijih antivirusnih biljaka sa HSV. Studije iz 2004. godine koja je procenila efekte astragalusa na virus herpes simpleksa tipa 1 i otkrila da biljka ima očiglednu inhibitornu efikasnost. Druga studija objavljena u časopisu **Chinese Medical Sciences Journal** zaključila je da astragalus može inhibirati rast **Koksaki virusa B** kod miševa.

Ne samo da deluje kao prirodni tretman virusnih infekcija, već astragalus ima i antibakterijska i protivupalna svojstva, a koristi se na koži za negu rana. Takođe je biljka adaptogena za snižavanje kortizola.

6. Mačja kandža

Kora i koren mačje kandže su koristili južnoamerikanci vekovima za lečenje zdravstvenih problema uključujući **visoku temperaturu, čir na želucu, probavne probleme i dizenteriju**. Mačja kandža se koristi kao prirodni lek za artritis i može lečiti simptome čira. Mačja kandža ima antivirusna svojstva i može pomoći da se oslobodite herpesa. Ranije studije su takođe istraživale njegove efekte na HIV. Ova moćna biljka je takođe **protivupalna, antibakterijska i antifungalna**. Koristi se za lečenje probavnih problema kao što su čir, sindrom iritabilnog creva, kolitis i sindrom propusnih creva. Najbolji način da se redovno konzumira mačja kandža je uzimanje biljnog čaja od 1 supene kašike biljke i 250ml vode.

7. Koren sladića

Koren sladića postaje istaknuti igrač u potrazi za lečenjem i prevencijom bolesti poput **hepatitisa C, HIV-a i gripa**. **Kineski časopis za virologiju** objavio je pregled koji potvrđuje antivirusnu aktivnost korena sladića zbog njegovog sadržaja triterpenoida. Druga publikacija iz 2010. godine beleži antioksidativne efekte sladića, uklanjanja slobodnih radikala i imunostimulirajuće efekte. Još neke od prednosti korijena sladića uključuju: Lek za brzo ublažavanje bolova u grlu. Prirodni lek protiv kašlja. Zaštita od znakova i simptoma propustljivih creva. Smanjuje adrenalni zamor. Ublažuje bol...

8. Lišće masline

Maslinov list ima antivirusna svojstva, pruža mogućnost lečenja obične prehlade i opasnih virusa, uključujući simptome **kandide, meningitis, upalu pluća, sindrom hroničnog umora, hepatitis B, malariju, gonoreju i tuberkulozu**; takođe leči **infekcije zuba, uha i mokraćnih puteva i prirodan je tretman za herpes zoster**. Istraživanja pokazuju da se ekstrakti maslinovog lista efikasno bore protiv brojnih mikroba koji izazivaju bolesti, uključujući neke viruse koji izazivaju grip i druge respiratorne infekcije. Snažna jedinjenja koja se nalaze u maslinovom lišću uništavaju invazivne organizme

i ne dozvoljavaju virusima da se umnožavaju i izazovu infekciju. U stvari, maslinov list je toliko koristan za naše zdravlje da je lečenje ekstraktima maslinovog lista promenilo mnoge HIV-1 infektivno-pridružene promene u studiji urađenoj na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Njujorku.

9. Origano

Origano je snažno antivirusno sredstvo. Origano iz lekovitog ulja se destilira da bi se ekstrahovalo esencijalno ulje i sačuvala njegova lekovita jedinjenja; U stvari, potrebno je preko 1000 kilograma divljeg origana da se proizvede samo 1 litar ulja origana! Koristi origanovog ulja dokazuju superiornost u odnosu na mnoge antibiotike, bez štetnih nuspojava. To je zato što origano sadrži dva moćna jedinjenja, karvakrol i timol, koja imaju snažna antibakterijska i antifungalna svojstva. Karvakrol uklanja **virusne infekcije, kao i alergije, tumore, parazite i zapaljenja** koja izazivaju bolesti.

Kako ih koristiti?

Biljni čaj

Čaj je odličan način da dobijete antivirusne koristi od biljaka svaki dan. Jednu kašiku bilja potopite u vruću vodu 5–10 minuta.

Biljna infuzija

Biljne infuzije su jače od čajeva, jer zahtevaju veću količinu bilja. Da biste napravili sopstvenu biljnu infuziju, potopite šolju antivirusnog bilja u vodi oko 7 sati. Infuziju čuvajte u hermetički zatvorenoj tegli, i pijte je hladnu ili ugrijanu. Pošto su infuzije jake, ne pijte više od jedne šolje dnevno.

Macerat

Macerat je kada biljku zagrejete u ulju na nekoliko sati. Možete koristiti rernu za zagrevanje smeše ili je pokušati ostaviti na toplom i sunčanom mestu tokom 12 sati. Upotrebite oko 1/2 šolje antivirusnog bilja (možete koristiti jednu biljku ili mešavinu) i dodajte je u 1 šolju kokosovog ili jojobinog ulja. Ako smešu zagrejete u rerni, ona treba da stoji u rerni 3 sata na 200 stepeni. Ako odlučite da ne koristite rernu, smešu stavite u hermetički zatvorenu teglu

i ostavite je da stoji na sunčanom mestu oko 12 sati. Jednom kada bilje uđe u ulje, ocedite lišće i držite ulje u tegli. Možete koristiti ulje lokalno za ublažavanje bolova i rešavanje infekcija.

Eterična ulja

Mnoge od ovih biljaka prodaju se kao eterična ulja; obavezno kupite organska i čista esencijalna ulja od renomiranih kompanija. Da biste koristili blagodatni esencijalnih ulja poput njihovih **antivirusnih svojstava**, nakapajte 3–5 kapi po vašoj kući, dodajte 2-3 kapi u toplu kupku ili pomešajte 1-2 kapi sa uljem i nanesite smesu direktno na kožu. Masaža eteričnim uljima stopala, trbuha i grudi je korisna u borbi protiv simptoma groznice ili gripa.