



NEMZETI
AGRÁRGAZDASÁGI
KAMARA



A felső légúti megbetegedések szezonja van

Immunerősítés GYÓGYNÖVÉNYEKKEL

Akár betegségmegelőzésről, akár enyhébb lefolyású kórfolyamatok kezeléséről van szó, a vitamintartalmú, immunerősítő, roboráló hatású gyógynövények, gyógynövényes készítmények fogyasztása az egyik legegyszerűbb és legbiztonságosabb módja immunrendszerünk erősítésének.

Az aktuális járványhelyzetén túl, ez az időszak kedvez a közönséges nátha (megfázás) és a vírusos megbetegedések megjelenésének. A gyógynövények védőmechanizmusának alapja, hogy az emberi szervezet immunrendszerét nagymértékben felerősítik, így maga a szervezet segít legyőzni a betegségeket, de sok gyógynövény ezen kívül a kialakult tünetek enyhítésében is segít.

A koronavírus ellen nem hatnak

Az új típusú koronavírus fertőzés (Covid-19) kezelésére számos praktikát és csodaszert ajánlanak akár internetes oldalakon is az óvatlan felhasználóknak. Mivel egy teljesen új vírusról van szó, amit csupán egy éve ismertünk meg, ezért a potenciális gyógyszerek, vakcinák tesztelése még a mai napig is tart. Nyilvánvalóan a válogatott házi praktikákat, tanácsokat nem ellenőrizte és tesztelte senki. Sok gyógynövényről hallani, hogy vírusellenes, antivirális hatása révén

perspektivikus lehet a koronavírus fertőzés megelőzésére, kezelésére. Fontos tisztázni, hogy ezek csupán feltételezések jelenlegi tudásunk szerint: a gyógynövényekkel szerzett korábbi tapasztalatok, bizonyítékok nem alkalmazhatóak automatikusan más fertőzésekre, már csak azok eltérő működése, fertőzőképessége miatt sem.

A betegség kezelése egyértelműen orvosi feladat, azonban a betegség elleni védekezés egyéni érdeke és feladata mindenkinek. Ehhez a járvány ideje alatti szabályok (tömeg kerülése, társas érintkezések minimalizálása, alapos, gyakori kézmosás, szájmász használata) betartásával és szervezetünk védekezőképességének, immunrendszerünknek a tudatos és tervezett megerősítésével tehetünk legtöbbet. Ennek alapja az egészséges, kiegyensúlyozott állati fehérjét is tartalmazó táplálkozás, amit érdemes lehet vitaminnal, étrend-kiegészítővel, gyógynövényekkel fogyasztásával kiegészíteni.



Megfázásra jó a bíbor kasvirág

A bíbor kasvirág, vagy ahogy sokan ismerik, Echinacea purpurea, mely 2020-ban az év gyógynövénye is volt, egyike a legjobb immunstimuláns hatású gyógynövényeinknek, hatását az immunsejtek aktiválásán keresztül éri el.

A bíbor kasvirág gyökere és virágzó hajtásai értékes hatóanyagokat tartalmaznak: cikóriasavat, alkilamidokat, poliszacharidokat, illóolajat, flavonoidokat és poliacetiléneket. A növényből készült termékeket elsősorban a téli megfázások megelőzésére és gyógyítására, az influenza, a felső légúti

betegségek kezelésére használhatjuk, ezenkívül nehezen gyógyuló sebek, fekélyek, gyulladások gyógyítására is alkalmazható külsőleg. A bíbor kasvirág tartalmú készítmények a legtöbb esetben a növények gyökereinek alkoholos kivonatát, ritkábban a föld feletti rész préslevét tartalmazzák. A kasvirág hatóanyagainak egy része hőérzékeny, ezért tea formájában fogyasztva nem ugyanúgy fejti ki hatását.



Alkalmazását a megfázásos megbetegedés elején kell elkezdni, humán vizsgálatok eredményei alapján így a betegség lefolyása lerövidülhet, valamint a tünetek is enyhébbek lehetnek. 12 éves kortól adhatóak a bíbor kasvirágból készült termékek, gyermekeknek mindig az alkoholt nem tartalmazó készítményeket válasszuk.

Nemcsak gyönyörű, az immunrendszer is felpörög tőle

Kedvező hatással van immunrendszerünkre a dél-afrikai muskátli is, melynek gyökerét már az afrikai bennszülött törzsek is előszeretettel használták köhögéscsillapításra és mára az európai orvoslásban is helyet kapott. A dél-afrikai muskátli gyökér hatóanyagként cserzőanyagokat és kumarinokat tartalmaz, melyek fontos szerepet játszanak a növény immunstimuláns és antibakteriális hatásában. Aktivizálja az immunrendszert és csökkentheti a felülfertőződés esélyét, így vírusfertőzések okozta akut légúti betegségek tüneteinek enyhítésére, az immunrendszer támogatására, így a gyógyulás elősegítésére alkalmazható.



A belőle készült készítményeket fogyasszuk, szilárd (tabletta), folyékony (csepp vagy szirup) formájában is beszerezhető, utóbbi elsősorban kisgyermekek és idősek számára ideális alkalmazási

forma. Terhesség, szoptatás, súlyos máj- és vesekárosodás esetén, illetve 6 éves kor alatt fogyasztása nem ajánlott. Alkalmazása esetén mindenképpen előzetes orvosi konzultáció szükséges, mivel véralvadástlókkl egyidejűleg fogyasztva, fokozhatja azok hatását.

A gyógynövény, amit ehettünk, ihatunk, kenhetünk

A homoktövisnek termését, levelét és a magjából préselt olajat használjuk. A narancsszínű bogyók fogyasztása magas C-vitamin tartalmuknál fogva, ami kb. tízszerese a citroménak, nagyban hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez, általános erősítő hatású. Értékes anyagokban bővelkedik a homoktövis: C-vitaminon kívül más vitaminokat és provitaminokat is tartalmaz: E-vitamint, tokoferolokat, karotinoidekat, ezenkívül nyomelemeket, ásványi anyagokat, antioxidáns hatású flavonoidokat, Omega zsírsavakat, a teljesség igénye nélkül. A homoktövis termés akkor válik fogyaszthatóvá, ha megcsípi a dér, szezonja így a téli, hideg megfázásos-influenzás időszakban van.



Fogyaszthatjuk az érett gyümölcsöket, a gyümölcslevet, vagy gyümölcspepet más zöldségekkel, gyümölcsökkel vegyítve, turmixok, smoothie-k alkotórészeként, mézzel édesítve. Az érett bogyók vitamin- és hatóanyagtartalma fagyasztás során csak kis mértékben, azonban hőkezelés hatására jelentősen csökken. Ezért részesítsük előnyben a friss gyümölcsből, esetleg fagyasztással tartósított termékeket az élelmiszeripari feldolgozáson átesettekkel szemben, mivel utóbbiak (lekvárok, cukorkák, befőttek, szörpök) csupán élvezeti értékkel bírnak. Az értékes bogyókat szárított formában és gyógyászati készítményekben is megtaláljuk, így aki nem akar a konyhában sok időt tölteni, az könnyedén beszerezheti ezeket a patikákban.

A tél tüze gyógyít

Magas C-vitamin tartalmánál fogva erősítő, „roboráló” hatású gyógynövényünk a csipkebogyó is, mely tulajdonképpen a vadrózsa-félék termése. B-vitaminokat, színyanyagokat, gyümölcssavat, cukrot és cserzőanyagot is tartalmaznak érett, piros termései. Vitaminpótlásra, a napi ajánlott bevitel fedezésére használható a megfázásos, fertőzőes téli időszakban.



Fogyasztása önmagában és más gyógynövényekkel – például hibiszkusszal – tea formájában, vagy étrend-kiegészítő, vitamin készítmény formájában ajánlott. Kellemes íze miatt az élelmiszeripar is használja, azonban csak a hőkezelés nélkül készült csipkebogyó készítményeket javasolt fogyasztani vitaminpótlás céljából, mivel hatóanyaga, a C-vitamin, hőérzékeny. Teaként alkalmazva ezért nem forrázatot, hanem hideg vizes kivonatot készítsünk a csipkebogyó húsából: azt szoba-hőmérsékletű vízzel leöntjük, 5-10 órán át állni hagyjuk, majd szűrés után fogyasztjuk. Adagolásával figyeljünk: nagy mennyiségben fogyasztva hashajtó hatása lehet.

Gyógyít a magyar föld

Gyógynövényteák vásárlásakor mindig figyeljünk arra, hogy a vásárolt termék ellenőrzött minőségű legyen: ha a termék csomagolásán szerepel, hogy „gyógyszerkönyvi minőségű”, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a benne lévő gyógynövény tartalmazza az előírt hatóanyagmennyiséget, így a belőle készült tea valóban hatásos lesz. A gyógyteák fogyasztásakor kövessük a csomagoláson feltüntetett indikációkat az adott gyógynövény adagolására, az elkészítés módjára, fogyasztására, vonatkozóan. Válasszuk a gyógyszer-tárakban, gyógynövényboltokban kapható jól ismert és megbízható hazai cégek termékeit, mert az igazi, mindig a hazai!