



# Ziółwa

apteczka

## NA ODPORNOŚĆ



I/2020

# Wątroba i odporność

Wątroba jest jednym z największych i najważniejszych narządów naszego organizmu. Do jej głównych zadań należy wspomaganie trawienia i odtruwanie organizmu ze szkodliwych związków chemicznych pochodzących ze środowiska zewnętrznego oraz tych które powstały wewnątrz w związku z przemianą materii.

Nie wszyscy jednak wiedzą, że wątroba jest również wyjątkowo ważnym ogniwem układu immunologicznego, zwiększając odporność na zakażenia poprzez wytwarzanie czynników odpornościowych i usuwanie bakterii z krwi. Zachodzą w niej procesy tzw. aktywności fagocytarnej, dzięki którym układ odpornościowy identyfikuje „wroga”, a także procesy związane z odpowiednią obroną organizmu przed infekcjami, czy toksynami. Dzieje się to dzięki sporej zawartości komórek Browicza-Kupffera, mających duże zdolności fagocytozy, czyli „zjadania” wirusów, pasożytów, cząstek bakterii, cząstek toksyn, uszkodzonych białek i wielu innych szkodliwych dla organizmu patogenów. Komórki te są drugim pod względem ilości po hepatocytach zbiorem komórek w wątrobie i odgrywają bardzo dużą rolę w utrzymaniu równowagi immunologicznej organizmu.

Wątroba jest więc narządem, który nie tylko wspiera trawienie i odtruwa organizm, ale pełni też istotną funkcję dla naszej odporności, neutralizując drobnoustroje w różnego rodzaju zakażeniach.



**ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!**

Wątroba to tarcza dla Twojego organizmu. Wspiera trawienie, odtruwa i wzmacnia odporność.

**Sylimarol® 70mg**  
30 sztuk

*Silybi mariani fructus extractum siccum*

Herbapol Poznań  
TABLETKA DRAŻOWANA

## Sylimarol®

**Zdrowa wątroba = lepsze trawienie + mniej toksyn + wyższa odporność**

Sylimarol® 70 mg, tabletki drażowane. Substancja czynna: 100 mg wyciągu suchego z łuski ostropestu plamistego (*Silybi mariani fructus extractum siccum*, 20-34:1). Wskazania do stosowania: Wspomagająco w stanach rekonwalescencji po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych m.in. czynnikami toksycznymi (np. alkohol, środki ochrony roślin) oraz w niestrawności (wzdęcia, odbijania) po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów. Wspomagająco w dolegliwościach po przebiegu ostrych i przewlekłych chorób wątroby. Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na którykolwiek ze składników lub na rośliny z rodziny Compositae/Asteraceae. Nie przeprowadzono badań odnośnie stosowania sylimarinu u dzieci, dlatego nie zaleca się stosowania leku u dzieci poniżej 12. roku życia. Podmiot odpowiedzialny: Poznańskie Zakłady Zielarskie Herbapol S.A. w Poznaniu.



Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania. Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



# Zioła na odporność

Układ odpornościowy chroni nasz organizm przed różnego rodzaju patogenami wywołującymi różne infekcje. Czy naturalnymi sposobami możesz zwiększyć swoją odporność i uchronić się przed chorobą? W tym poradniku poznasz zioła, które wspomagają pracę układu immunologicznego, rośliny, które pobudzą Twój układ odpornościowy do pracy.

Odporność to zdolność naszych organizmów do walki z wirusami i bakteriami wywołującymi choroby. Jeżeli nie zbudujemy odpowiedniej bariery, zarazki wnukną do naszego organizmu i zaczną się namnażać. Pojawiają się charakterystyczne objawy takie jak katar, kaszel, ból głowy, gorączka.

Jak wzmocnić odporność?

Wszyscy znamy sprawdzone i popularne sposoby na wzmocnienie organizmu – herbatkę z miodem i cytryną, sok z cebuli, czosnek, tran lub olej z wątroby rekina, rutynę czy witaminę C. Jednak nie każdy z nas wie, że niektóre zioła i przyprawy, które występują również w naszej kuchni, również posiadają dobroczynne właściwości i możemy je zastosować jako naturalną siłę do obrony przed infekcją.

Zioła stosowane są w leczeniu wielu chorób oraz ich profilaktyce. Sprawdzają się również w zwiększaniu odporności. Do wyboru mamy szeroką gamę roślin, które okazują się doskonałym źródłem witamin i wykazują m.in. działanie antyoksydacyjne. Niszczą wolne rodniki, które są przyczyną starzenia się komórek oraz powstawania różnych chorób. Dzięki temu, że pobudzają one układ immunologiczny do pracy, nasz organizm lepiej poradzi sobie z inwazją zakaźnych patogenów i ochroni nas przed rozwinieniem choroby.

Do ziół, które możemy zastosować, jeżeli często zapadamy na różne infekcje i chcemy poprawić naszą odporność należą:



Spróbuj!



## Aronia

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Owoc aronii jest zasobny w antocyjany, flawonoidy pochodne kwercetyny, polifenole i fenolokwasy, pektyny, sole mineralne (mangan, miedź, bor, wapń, żelazo) i witaminy, takie jak: B2, B3, B9 (kwas foliowy), C i E. Na uwagę zasługuje zawartość witaminy P, czyli bioflawonoidów. Zawarta w aronii witamina C w obecności witaminy P podnosi odporność organizmu na zakażenia. Owoce mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Wszystkie te substancje mają silne właściwości przeciwutleniające, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym i wspomagają naturalne siły obronne organizmu przed szkodliwym działaniem wolnych rodników.

● **ZASTOSOWANIE:** Sok z owoców aronii poprawia krążenie wieńcowe, hamuje stany zapalne, wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Zapobiega skutkom nadciśnienia, miażdżycy i choroby wieńcowej. Hamuje postęp wymienionych chorób. Działa silnie przeciwutleniająco, hamując powstawanie wolnych rodników. Wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych.



# Aloes

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Aloes stymuluje odporność na wiele sposobów. Zawiera witaminy z grupy B, witaminy A, C, E, K, kwas foliowy oraz pierwiastki, m.in. cynk, selen, magnez, a także sterole roślinne, np. działający przeciwzapalnie kampesterol. Posiada również polisacharydy, które aktywują w naszym organizmie makrofagi, komórki żerne układu odpornościowego, odpowiedzialne za walkę z patogenami.

● **ZASTOSOWANIE:** Żel lub sok aloesowy otrzymywany z wewnętrznej części liści działa przeciwzapalnie, przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Pomaga zmniejszyć ilość nieprzyjaznych bakterii w jelicie, utrzymując równowagę jelitowej flory bakteryjnej – to ostatnie jest kluczowe dla odporności. Dodatkową właściwością żelu aloesowego jest jego działanie przeciwzapalne i antyseptyczne przy zewnętrznym stosowaniu na skórę. Jest również bardzo skuteczny w zwalczaniu problemów skórnych, nawet tak poważnych jak łuszczyca, alergia czy egzema.



## Jeżówka purpurowa

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Zawarte w jeżówce polisacharydy i alkiloamidy pobudzają do pracy komórki układu odpornościowego, a dokładniej makrofagi i granulocyty. Komórki te są odpowiedzialne za odnalezienie i wyeliminowanie drobnoustrojów chorobotwórczych, próbujących przedostać się do wnętrza naszego organizmu. Działa przeciwzapalnie i pobudza odporność m.in. w infekcjach dróg oddechowych, grypie, infekcjach grzybiczych, opryszczce.

● **ZASTOSOWANIE:** W lecznictwie stosowany jest korzeń i ziele jeżówki purpurowej. Pobudzają one działanie układu odpornościowego poprzez nasilenie procesu fagocytozy i pobudzenie limfocytów do wydzielania substancji przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Jeżówka podnosi odporność na zakażenia wirusowe i bakteryjne i jest stosowana wspomagająco i profilaktycznie przy nawracających infekcjach. Obecnie, ekstrakt z jeżówki wykorzystuje się również w celu leczenia stanów zapalnych skóry, owrzodzeń, oparzeń, egzemy, opryszczki i trudno gojących się ran.

# Bez czarny

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Owoce czarnego bzu i kwiaty tej rośliny są m.in. źródłem witamin C i A oraz innych antyoksydantów, a także minerałów. Owoce mają m.in. właściwości immunostymulujące i przeciwwirusowe. Kwiatom przypisywane jest działanie: moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, wykrztuśnie, a zewnętrznie także przeciwzapalnie. Szczególnie w okresie zachorowań na gripę warto stosować syrop z czarnego bzu. Działa napotnie, przeciwgorączkowo, a nawet wykrztuśnie. Co ciekawe, czarny bez skraca czas trwania infekcji,

● **ZASTOSOWANIE:** Napary z kwiatów są używane przy przeziębieniach, do leczenia różnego rodzaju nieżytów i stanów zapalnych dróg oddechowych i chorób reumatycznych. Z owoców zazwyczaj wykonuje się odvary używane do leczenia migreny, nerwobólów, biegunki, chorób reumatycznych, i neurologicznych, a dzięki ich właściwościom odtruwającym także przy zaburzeniach przemiany materii.



# Czystek

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Czystek (*Cistus incanus*) – wspomaga odporność przede wszystkim dzięki wysokiej zawartości polifenoli – silnych przeciwutleniaczy o właściwościach antyoksydacyjnych, czyli neutralizujących wolne rodniki oraz hamujących powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie. Polifenole powodują aglutynację białek wirusowych, przez co hamują rozprzestrzenianie się wirusów. Antyoksydanty w nim zawarte stymulują działanie układu immunologicznego, wspierają procesy odpornościowe, pomagają w walce z drobnoustrojami i grzybami, wykazują właściwości przeciwbakteryjne.

● **ZASTOSOWANIE:** Ze względu na swoje silne właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne oraz pozytywny wpływ na pracę układu immunologicznego, zaleca się stosowanie czystka w stanach obniżonej odporności, po przebytej chorobie oraz w sezonach podwyższonej zachorowalności na gripę i przeziębienie. Regularne picie naparów z czystka pozwala nie tylko na szybszy powrót do zdrowia, ale także zapobiega rozwojowi infekcji górnych dróg oddechowych.



# Malina

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Surowcem leczniczym są owoce i liście, które oprócz działania napotnego i przeciwgorączkowego wykazują działanie przeciwbiegunkowe, które wynika z obecności garbników w liściach. Maliny są świetnym źródłem witaminy C. W owocach malin można odnaleźć też witaminę A, B1, B2, B9, tokoferole, karotenoidy i liczne kwasy organiczne. Jeśli chodzi o mikro- i makroelementy w owocach malin znajdują się wapń, selen, potas, żelazo i fosfor. Kwas elagowy zawarty w malinach jest fenolem o silnym działaniu przeciwwirusowym, antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

● **ZASTOSOWANIE:** Napary i soki z malin i liści malin wykorzystuje się podczas wielu dolegliwości oraz jako środek zapobiegający wielu chorobom. Poprzez dużą zawartość witaminy C i kwasu salicylowego, maliny wykorzystuje się podczas osłabienia odporności, wystąpienia kataru i kaszlu, w stanach przeziębienia i infekcji. Są dobrym środkiem napotnym i zwalczającym gorączkę.



**Spróbuj!**



**Zastosuj!**



# Czosnek

● **WŁAŚCIWOŚCI:** Wśród składników czosnku znajdują się między innymi flawonoidy, związki organiczne siarki (alliina, skordynina), śluz, olejki eteryczne, a także witaminy (z grupy B, witamina C, PP oraz A) i sole mineralne (takie jak fosfor, wapń, żelazo, selen, magnez). Kluczową rolą czosnku jest wspieranie pracy układu immunologicznego. Ekstrakt z czosnku przyczynia się do zwiększenia sił obronnych organizmu, zapobiega rozwojowi infekcji wirusowych, bakteryjnych, grzybiczych i pasożytniczych. Czosnek posiada szereg korzystnych właściwości, w tym również działanie: zwiększające, obniżające stężenie cukru we krwi, poziom cholesterolu, obniżające ciśnienie tętnicze krwi, usprawniające trawienie czy ułatwiające gojenie się ran.

● **ZASTOSOWANIE:** W wyniku zmiżdżenia czosnku, powstaje aktywna forma alliny - allicyna, która wykazuje działanie antybiotyczne. W okresie przeziębień i grypy warto przygotować dla całej rodziny wzmacniający odporność syrop z czosnku, miodu i cytryny.



# Przepisy

na wzmocnienie odporności z wykorzystaniem ziół



## Herbatka z kwiatów czarnego bzu

Łyżkę kwiatów czarnego bzu zalać szklanką zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu 5 minut. Odstaw pod przykryciem na 15 minut, przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie po 1/3 szklanki w czasie przeziębienia, infekcji, jako środek napotny, przeciwgorączkowy i moczopędny.

## Napar z czystka

Przygotowując porcję dla jednej osoby zalewamy 1 łyżeczkę suszu wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut pod przykryciem. Susz można zalewać kilka razy, przyjmując napój 2-3 razy dziennie, choć można nim całkowicie zastąpić inne napoje, jak herbatę czy kawę. Przyrządzając dzbanek naparu dla całej rodziny najlepiej zalać czubatą łyżkę suszu litrem wrzącej wody i odstawić ją także na 10 minut pod przykryciem. Herbatka z czystka może być spożywana przez wszystkich członków rodziny, niezależnie od wieku, skutecznie wspierając w walce z infekcjami atakującymi nas szczególnie w okresie jesienno-zimowym.



## Syrop z czosnku, cytryny i miodu

Dwie główki czosnku przeciskamy przez praskę lub bardzo drobno kroimy na desce, a potem zgniatamy nożem.

Dodajemy do czosnku sześć łyżek miodu, jedną szklankę przegotowanej, ostudzonej wody oraz sok z trzech cytryn.

Całość należy zamieszać i odstawić na około 24 godziny. Po tym czasie syrop jest gotowy do picia.

Syrop z miodu, cytryny i czosnku - cytryna i miód złagodzą smak czosnku, dodatkowo wzmocnią odporność i wspomogą walkę z chorobą.

*Herbapol*  
Poznań



# Malinówka

## SKŁADNIKI:

- 1 kg dojrzałych malin
- garść liści malin
- 400 g cukru
- 1 l spirytusu rektyfikowanego
- 500 ml wody

**PRZYGOTOWANIE:** Maliny muszą być słodkie i dojrzałe. Należy je dokładnie oczyścić. Następnie owoce wrzucić do gąsiorka lub słoja, podobnie i liście (umyte liście), po czym zalać alkoholem ok. 70%, czyli spirytusem wymieszanym z przegotowaną wodą. Po 2 tygodniach zlać nalew do butelki, a maliny pozostałe w słoju zasypać cukrem (ilość zależy jak bardzo słodką chce się otrzymać nalewkę). Wstrząsnąć słojem, aby cukier dokładnie oblepił owoce. Słój odstawić na nasłoneczniony parapet na 4-5 dni. Po tym czasie cukier się rozpuści, a maliny puszcza sok. Teraz połączyć nalew z sokiem w jednym naczyniu i przelać do butelek. Szczelnie zamknąć i umieścić w ciemnym pomieszczeniu lub po prostu w szafce. Nalewka dobra jest o picia w zimie, po odstaniu co najmniej 5-6 miesięcy. Malinówka działa rozgrzewająco i jest idealna po przemarznięciu, pomaga zapobiegać grypie. Stosować 20 ml na rozgrzewkę.



# Aroniówka

## SKŁADNIKI:

- Ok. 1,5 kg aronii
- 2 l wody
- 500 g cukru
- 2 cytryny
- 500 ml spirytusu rektyfikowanego

## PRZYGOTOWANIE:

Aronię przemrozić, następnie wyjąć z zamrażalnika i przelać gorącą wodą. Tak przygotowane owoce przesypać do garnka i zalać wodą. Wsypać cukier. Podgrzewać do rozpuszczenia cukru, nie gotować! Chodzi o to, aby nie stracić właściwości witaminy C. aronia podczas podgrzewania powinna puścić sok. Cytryny sparzyć i wycisnąć sok do garnka z aronią. Przygotować czterolitrowy słój, przelać przez sitko sok do słoja. Łożyć mniej więcej połowę owoców, wlać spirytus. Słój zamknąć i wstawić do piwnicy lub spiżarni na 3-4 tygodnie. Po tym czasie przefiltrować przez sitko wyłożone gazą. Przelać nalewkę do butelek. Odstawić na 3-4 miesiące. Aronia jest skutecznym, naturalnym lekarstwem na nadciśnienie i cholesterol.

