

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO



dr Joseph Mercola

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

50 przepisów na domowe buliony,
eliksiry i napary ziołowe, które
poprawią kondycję jelit i zwiększą
twoją odporność na infekcje

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Leończuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-169-0

UPGRADE YOUR IMMUNITY WITH HERBS
Copyright © 2021 by Dr. Joseph Mercola
Originally published in 2021 by Hay House Inc., USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



A background image showing a bowl of light-colored soup, possibly a vegetable or mushroom soup, garnished with fresh green herbs and small pieces of browned ingredients. The bowl is white and sits on a light-colored surface.

CZĘŚĆ I: Elementy odporności

Wstęp: Układ odpornościowy, któremu możesz zaufać	11
Korzyści ze stosowania ziół i przypraw	17
Znaczenie witamin	73
Żywność bogata w antyoksydanty i minerały	81
Optymalizacja pracy jelit	87
Odpowiednie nawodnienie	93
Strategie na dobry sen	101
Czego unikać	109


CZĘŚĆ II: Przepisy na wzmocnienie odporności

Ashwagandha	0
Brodziuszka wiechowata	0
Chyawanprash	0
Czarny bez	0
Czosnek	0



SPIS TREŚCI

Imbir	0
Jeżówka purpurowa	0
Korzeń lukrecji	0
Korzeń traganka	0
Kurkuma	0
Liście oliwne	0
Miłorząb japoński	0
Mniszek lekarski	0
Oregano	0
Reishi, wrośniak różnobarwny	0
Różeniec górski	0
Zielona herbata	0
Żeń-szeń	0
Inne	0
<i>Tabela konwersji jednostek miary</i>	0
<i>Przypisy</i>	0
<i>Indeks przepisów</i>	0
<i>O autorze</i>	0





CZĘŚĆ I



**ELEMENTY
ODPORNOŚCI**



WSTĘP: UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, KTÓREMU MOŻESZ ZAUFAĆ

Twój układ odpornościowy jest pierwszą linią obrony przed wszelkimi chorobami, a szczególnie przed infekcjami i można go wzmocnić na bardzo wiele sposobów.

Pomyśl o swoim układzie immunologicznym, jak o wojsku, którego podstawowym zadaniem jest strzec cię przed najeźdźcami. Z pewnością chciałbyś, żeby twój układ odpornościowy, podobnie jak armia twojego kraju, był responsywny; potrafił właściwie ocenić sytuację; stosował odpowiednie środki by zneutralizować wroga, nie powodując przypadkowych zniszczeń; oraz był dość wytrzymały, by walczyć do momentu oddalenia zagrożenia.

Na pewno *nie chcesz*, aby twój układ odpornościowy reagował tak intensywnie, by powodowało to uszkodzenia twoich tkanek

- tak jak w przypadku burzy cytokinowej (cytokiny są niezwykle potężnymi komórkami odpornościowymi), którą w niewielkim odsetku przypadków powoduje COVID-19. Albo żeby utrzymywał stały alert w postaci przewlekłych stanów zapalnych. Albo żeby zaczął traktować twoje ciało jak nieprzyjaciela, jak ma to miejsce w przypadku chorób autoimmunologicznych.

Zdrowy układ odpornościowy pozostaje w równowadze. Potrafi pobudzać się w razie konieczności, ale też wyciszać, kiedy nic nam nie zagraża. Chociaż istnieją pewne leki, które mają go stymulować lub hamować, to tak naprawdę powinno ci zależeć, by mieć jak najlepiej funkcjonujący, zbalansowany układ immunologiczny, który nie polega na działaniu farmaceutyków czy jakichkolwiek innych zewnętrznych czynników.

TRZY RODZAJE ODPORNOŚCI

Kiedy pracowałem nad tą książką, świat zmagał się z pandemią COVID-19 i wielu z nas czekało na magiczną szczepionkę, która zapewniłaby nam odporność i pozwoliła wrócić do normalności. Niestety ten sposób myślenia obarczony jest kilkoma podstawowymi błędami.

- Najlepszym sposobem na uzyskanie odporności na jakiekolwiek zagrożenie infekcyjne jest naturalna ekspozycja na jej źródło. Pomimo tego, że niesie ona ze sobą ryzyko zachorowania, to pomaga też wykształcić o wiele lepszą odporność, zarówno na określony rodzaj wirusa, jak też wszelkie inne patogeny, które wzmacniają układ immunologiczny wchodząc z nim w bezpośredni kontakt. Jest pewnym paradoksem, że to choroba jest tym, co najlepiej chroni nas przed zachorowaniem.
- Nasz mechanizm odpornościowy składa się z dwóch

gałęzi - komórkowej (komórki T) oraz humoralnej (komórki B) - i do nabycia odporności długotrwałej potrzebujemy aktywacji obu tych gałęzi. Przyjmując szczepionkę, stymulujemy jedynie odporność humoralną, czyli komórki B. Komórki T nie są pobudzone w takiej sytuacji.

- Należy pamiętać, że lekarstwa i szczepionki, na których tak bardzo polegamy, same nie zwalczają choroby; ich działanie polega na wspieraniu układu odpornościowego, by ten mógł się lepiej bronić przed zagrożeniami określonego rodzaju. Zatem farmaceutyki same w sobie nie są naszym wybawcą; ostatecznie jest to rola naszego układu immunologicznego. A im jest on silniejszy, tym silniejszy ty się stajesz.

Z tych właśnie powodów, o wiele lepiej jest skupić się na optymalizacji działania naszego układu odpornościowego tak, byśmy mogli poradzić sobie

z dowolnym patogenem, z którym się zetkniemy i wykształcić w sobie coś, co nosi nazwę aktywnej odporności, będącą jedną z trzech podstawowych rodzajów odporności, najlepszą z nich wszystkich i najbardziej długotrwałą. Tymi trzema rodzajami odporności są:

- **Aktywna odporność**, polega na tym, że twój układ odpornościowy podejmuje działania mające cię uchronić przed patogenami. Jest wynikiem doświadczenia twojego układu odpornościowego w walce z zagrożeniami. Układ odpornościowy posiada pamięć metod zwalczania patogenów, z którymi się wcześniej zetknął, co w większości przypadków stanowi rodzaj ochrony dożywotniej.

Tę immunologiczną pamięć zawdzięczamy komórkom T i B, które posiadają zdolność rozpoznawania i zwalczania każdego patogenu, z jakim kiedykolwiek miały styczność. Oba te rodzaje limfocytów krążą

w niskich stężeniach w organizmie wyszukując znajome patogeny. Kiedy wykryją zagrożenie, zwiększają swoje stężenie i informują inne komórki, by i one wzmocniły swoje linie obrony.

- **Pasywna odporność**, nabywana od innych osób. Na przykład, ciężarna matka może przekazać antyciała swemu nienarodzonemu dziecku poprzez łożysko, lub, już po porodzie, karmiąc niemowlę mlekiem z piersi. Odporność pasywna może być także przekazana w terapii immunoglobulinami, w której przeciwciała wytworzone przez osoby, które zwalczyły patogen są wstrzykiwane ludziom nie posiadającym tej odporności. I chociaż pasywna odporność często może ratować życie, to jest też bardzo krótkotrwała, ponieważ nabyte w ten sposób przeciwciała nie mogą być przechowane w pamięci immunologicznej.
- **Spółeczna odporność**, zwana też odpornością stadną.

Sytuacja, w której ochrona pochodzi od ludzi z naszego otoczenia. W tym rodzaju odporności, układ immunologiczny osoby chronionej nie jest w ogóle brany pod uwagę. Zamiast tego osoba taka polega na układach odpornościowych innych ludzi. W przypadku odporności stadnej, kiedy wystarczająca liczba osób nabędzie odporność na dany patogen, pula potencjalnych celów wirusa zostaje ograniczona, co prowadzi do zmniejszenia liczby nosicieli. W rezultacie rzadziej dochodzi do epidemii i zmniejsza się liczba chorych.

Odporność stadna może być także uzyskana w procesie zwanym kokonowaniem - chodzi w nim o to, by osoby podatne na zakażenie kontaktowały się jedynie z ludźmi zdrowymi. Strategię tę wielu z nas stosowało podczas pandemii COVID-19, kiedy szczególną uwagę przykładaliśmy do ochrony naszych seniorów

i tych członków naszych rodzin, którzy mieli osłabioną odporność. Ponieważ odporność stadna nie buduje pamięci immunologicznej, stanowi najmniej niezawodną formę ochrony.

Widzimy zatem, że najlepszym rozwiązaniem jest zadbanie o wykształcenie aktywnej odporności. Wzmacniając własny układ immunologiczny, wzmacniamy naszą zdolność do jej tworzenia. Pomagamy w ten sposób również w wykształceniu odporności stadnej, ponieważ przestajemy być potencjalnymi nosicielami, dzięki czemu wszyscy ci, którzy nie nabyli jeszcze odporności, mają mniejsze szanse na zarażenie.

COVID-19 pokazał nam, że wzmocnienie własnego układu odpornościowego jest sprawą absolutnie kluczową, ponieważ dzięki temu chronimy się nie tylko przed nowymi koronawirusami, ale również przed wszelkimi innymi infekcjami.

Dobrą informacją jest to, że nasz układ odpornościowy jest

bardzo doświadczony w walce z zagrożeniami różnego typu. Potrafi się adaptować i jest wytrwały w swoim działaniu. Jego optymalizacja zależy od właściwego odżywiania i unikania ekspozycji na toksyny. Ten podręcznik pomoże ci to osiągnąć. A dzięki przepisom, które znajdziesz w części II, stanie się to w niezwykle apetyczny sposób. Wszystkie te przepisy zakładają użycie wzmacniających odporność ziół i pokarmów, które opisane są w części I - niektóre z nich wymagają jedynie użycia określonego zioła (jak w przepisie na napar imbirowy), w innych roślina stanowi jeden ze składników pysznego dania (jak w przepisie na smażoną jagnięcinę z czosnkiem).

Chociaż w tej publikacji skupiam się głównie na przedstawieniu sposobów wykorzystania naturalnych leków w postaci ziół i przypraw wzmacniających odporność, to

poruszam również inne kwestie, od których zależy silny układ odpornościowy; higieny snu; właściwego nawadniania; zdrowej diety zawierającej wiele niezbędnych składników odżywczych, witamin i antyoksydantów; oraz kondycji jelit.

Zioła, przyprawy i praktyki prozdrowotne opisane w tej publikacji pomogą ci ustrzec się różnego rodzaju chorób, czy będzie to nowa infekcja w rodzaju COVID-19, czy schorzenie przewlekłe, takie jak cukrzyca, choroba Alzheimera czy rak.

Dzięki nim, staniesz się również bardziej odporny na *lęk* przed zachorowaniem, ponieważ będziesz wiedział czego potrzebuje twój układ immunologiczny, by funkcjonować lepiej. A przewyciężając obawy zyskasz siłę niezbędną do zadbania o wszystko to, co jest cenne w twoim życiu, łącznie z twoim zdrowiem.



KORZYŚCI ZE STOSOWANIA ZIOŁ I PRZYPRAW

Przed wynalezieniem farmaceutyków, terapie roślinne były lekiem na wszystko. I chociaż postęp nauki i technologii spowodował, że obecnie większość znanych nam leków powstaje w laboratoriach, to korzyści ze stosowania ziół i przypraw pozostają niezmiennie. Mogą nam pomagać równie dobrze, jak pomagały naszym przodkom.

Jednym z głównych powodów, dla których zioła i przyprawy działają wzmacniająco na odporność jest to, że są pokarmami niezwykle bogatymi w antyoksydanty. Wiele z nich charakteryzuje się bardzo wysokim wskaźnikiem ORAC. Skrót ORAC pochodzi od określenia *oxygen radical absorbance capacity* (zdolność pochłaniania reaktywnych form tlenu) i jednostki w tej skali służą do określania zawartości

przeciwutleniaczy w żywności i suplementach diety. Im wyższy wskaźnik ORAC, tym bardziej efektywna jest dana żywność w neutralizacji szkodliwych wolnych rodników, czyli bardzo niestabilnych cząsteczek, pozbawionych elektronów. Wolne rodniki chcąc uzupełnić brakujące elektrony, próbują je przejąć z innych, kompletnych cząsteczek, powodując ich uszkodzenia. Im mniej wolnych rodników atakuje twoje komórki i tkanki, tym bardziej twój układ odpornościowy może się skupić na zwalczaniu zagrożeń pochodzących z zewnątrz oraz utrzymaniu twego organizmu w stanie równowagi, czyli homeostazy.

Wysokie wskaźniki ORAC nie są jedynym powodem tak potężnego działania ziół i przypraw. Rośliny te są również bardzo bogate w składniki

odżywcze, takie jak witaminy czy minerały, z których wiele ma kluczowy wpływ na odporność (i które opiszę w następnym rozdziale). Oprócz tego, zioła i przyprawy mają właściwości lecznicze. Oczywiście nie może to być żadnym zaskoczeniem, ponieważ stosowano je jako lekarstwa przez wiele tysięcy lat przed wynalezieniem nowoczesnej medycyny, która zaczęła przedkładać leki syntetyczne ponad substancje naturalne i ogólnodostępne.

Każde z ziół i przypraw ma wyjątkową charakterystykę prozdrowotną. Ogólnie rzecz biorąc, ich stosowanie zawsze jest dobrym pomysłem. Zalecam, aby do wszystkich posiłków dodawać świeże, ekologiczne zioła i przyprawy, a ich wybór pozostawić naszym kubkom smakowym. Jednak zioła są tak potężnym lekarstwem, że warto jest je przyjmować nie tylko w standardowych porach posiłków. Ta publikacja może ci w tym pomóc. Dzięki niej dowiesz się w jaki sposób możesz wzmocnić swoją odporność

poprzez spożywanie naparów, odżywek, dżemów i soków.

Regularne jadenie różnych ziół i przypraw może być niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym. Zioła wpływają korzystnie na nasze zdrowie na wiele różnych sposobów:

- **Wzmacniają reakcję immunologiczną.** Weźmy taki czosnek. Ten nieodzowny produkt w każdej kuchni działa korzystnie na bardzo wielu poziomach ze względu na swoje przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i antyoksydacyjne właściwości. W opublikowanym w 2019 roku przeglądzie i meta-analizie wcześniejszych badań stwierdzono, że czosnek skutecznie obniża wiele biomarkerów stanu zapalnego, łącznie z białkiem c-reaktywnym, TNF- α i interleukiną-6¹. Uznano, że większość terapeutycznych właściwości czosnku pochodzi z zawartych w nim bioaktywnych substancji siarkoorganicznych, takich jak

allicyna. Naukowcy odkryli, że w procesie trawienia allicyny wytwarza się kwas sulfonowy, który najszybciej ze wszystkich znanych nam związków chemicznych reaguje na obecność niebezpiecznych wolnych rodników².

A to tylko jeden z wielu przykładów. Każde zioło i przyprawa zawiera całe mnóstwo składników, z których każdy odgrywa istotną rolę we wzmacnianiu odporności - w przypadku farmaceutyków na bazie ziół mamy do czynienia jedynie z jednym lub dwoma takimi składnikami. Dodatkowo wszystkie te substancje współpracują ze sobą, wpływając na siebie wzajemnie i potęgując korzystne działanie w sposób, który nauka dopiero zaczyna poznawać.

- **Mają działanie przeciwnowotworowe.** Tak jak wspominałem we wstępie, zioła i przyprawy chronią nas nie tylko przed chorobami zakaźnymi, ale też przed schorzeniami przewlekłymi, które

co roku przyczyniają się do śmierci wielu osób, a innym poważnie obniżają jakość ich życia. Najstraszniejszym spośród tych wszystkich schorzeń jest rak. W ziołach możemy znaleźć trzy rodzaje substancji o szczególnie skutecznym działaniu przeciwnowotworowym:

- **Apigenina.** Flawonoid (fitoskładnik nadający barwę roślinom i posiadający właściwości prozdrowotne) zawarty w wielu ziołach, takich jak natka pietruszki, tymianek czy rumianek oraz w niektórych innych roślinach i warzywach, takich jak seler naciowy. Od dawna wiadomo, że apigenina jest ważna dla zdrowia mózgu oraz ma potwierdzone właściwości przeciwnowotworowe. Kiedy myślom, którym wszczepiono szczególnie śmiertelną i złośliwą odmianę ludzkiego raka piersi zaczęto podawać apigeninę, postęp choroby zwolnił, a guzy zaczęły się zmniejszać. Naczyńia

krwionośne prowadzące do guzów również zaczęły się kurczyć, ograniczając przepływ krwi i składników niezbędnych do tego, by nowotwór mógł się rozprzestrzeniać³. Co ciekawe, apigenina wiąże się również z około 160 białkami w organizmie, co sugeruje, że przynosić ona może o wiele więcej korzyści zdrowotnych - w przeciwieństwie do farmaceutyków, których działanie jest raczej ograniczone.

Apigenina jest składnikiem herbatki rumiankowej i to właśnie dlatego picie takich naparów może zmniejszyć ryzyko zapadalności na choroby nowotworowe nawet o 80 procent⁴.

- **Kurkumina.** Związek chemiczny zawarty w kurkumie, którego właściwości antynowotworowe są najlepiej przebadane i udowodnione spośród wszystkich pozostałych składników odżywczych. W Indiach, gdzie kurkuma jest stosowana

powszechnie, zapadalność na cztery najpowszechniejsze rodzaje nowotworów - jelita, piersi, prostaty i płuc - jest dziesięć razy mniejsza niż w Stanach Zjednoczonych. Stwierdzono, że kurkumina:

- spowalnia przekształcanie komórek, ze zdrowych w nowotworowe, a także hamuje rozmnażanie się już istniejących komórek nowotworowych,
- wspomaga organizm w niszczeniu komórek zmienionych nowotworowo, zapobiegając przerzutom do innych obszarów ciała,
- zmniejsza stany zapalne,
- usprawnia funkcjonowanie wątroby,
- hamuje syntezę białek biorących udział w powstawaniu guzów,
- zapobiega rozwojowi dodatkowych naczyń krwionośnych niezbędnych do wzrostu komórek rakowych (proces ten nazywamy anty-angiogenezą).

- **Ashwagandha.** To tradycyjne indyjskie zioło jest nasycone flawonoidami, które niosą ze sobą cały szereg korzystnych właściwości. W jednym z badań bioaktywne witanolidy – naturalne steroidy – zawarte w ashwagandzie zidentyfikowano jako czynniki przeciwdziałające wielu schorzeniom zapalnym, takim jak artretyzm, astma, nadciśnienie, osteoporoza i rak⁵.

Ashwagandha jest adaptogenem, co oznacza, że może pobudzać lub hamować działanie układu odpornościowego, wspierając go w walce z infekcjami, nowotworami i innymi chorobami, oraz pomagając łagodzić psychiczne i fizyczne efekty stresu. Istnieje wiele innych ziół o charakterystyce adaptogennej, włącznie z żeń-szeniem czy różeń-cem górskim (opisane na str. 25xxx oraz 35xxx). Ich zdolność do dostarczania niezbędnych organizmowi substancji i przywrócenia go do stanu równowagi jest

świadectwem niezwyklej mądrości natury.

- **Zwalczają stany chorobowe.** Oprócz tego, wiele ziół i przypraw w bardzo dużym stopniu przyczyniają się do łagodzenia objawów wielu chorób, włącznie z:
 - **Chorobą Alzheimera.** Kurkumina spowalnia odkładanie się w mózgu destrukcyjnego beta-amyloidu, a także pomaga w rozbiciu już utworzonych złogów tej substancji⁶. Kurkumina jest wręcz o wiele skuteczniejsza w tym działaniu, niż wiele innych dostępnych leków na chorobę Alzheimera.

Osoby dotknięte tym schorzeniem często charakteryzują się podwyższonym stanem zapalnym mózgu, a kurkumina jest znana ze swoich potężnych właściwości przeciwzapalnych. Ten związek chemiczny wpływa na ekspresję ponad 700 genów i może hamować zarówno aktywność jak i syntezę wielu enzymów regulujących procesy zapalne w organizmie.

- **Cukrzyca.** Popularny cynamon jest potężnym regulatorem poziomu cukru we krwi. Przeciwdziała insulinooporności, pomaga w transporcie glukozy oraz zmniejsza stany zapalne. W jednym z badań, 18 pacjentów z cukrzycą typu 2 wzięło udział w 12-tygodniowej próbie, podczas której połowa grupy przyjmowała 1000 miligramów (mg) ekstraktu z cynamonowca wonnego, a druga połowa otrzymywała placebo. U wszystkich osób z grupy przyjmującej suplement zaobserwowano znaczący spadek poziomu cukru we krwi (w stopniu porównywalnym z efektem przyjmowania leków na cukrzycę), zaś w grupie przyjmującej placebo efekty były o wiele mniej pozytywne⁷.
- **Nadciśnieniem.** Wysokie ciśnienie krwi może prowadzić do uszkodzenia serca i naczyń krwionośnych w wyniku wymuszania cięższej i mniej efektywnej pracy tych

struktur. Z czasem nadciśnienie powoduje niszczenie wewnętrznych ścian tętnic. Schorzenie to nazywane jest „cichym zabójcą” ponieważ jego objawy często są niedostrzegalne. Obecnie niemal połowa dorosłej populacji Stanów Zjednoczonych cierpi na nadciśnienie.

W jednym z badań uczeni testowali działanie ekstraktu z liści oliwnych w grupie 40 bliźniąt jednojajowych dotkniętych nadciśnieniem granicznym. W każdej badanej parze, przez osiem tygodni jedno z bliźniąt przyjmowało ekstrakt, a drugie w tym samym czasie stosowało się do porad związanych ze stylem życia, które miały wpływać na złagodzenie objawów nadciśnienia. Co dwa tygodnie uczeni dokonywali pomiarów wagi, ciśnienia krwi, rytmu pracy serca, poziomu glukozy oraz lipidów pacjentów. Dawki przyjmowanego ekstraktu z liści oliwnych wahały się od 500 do 1000 mg dziennie.

Naukowcy odkryli, że zmiana wskaźników ciśnienia tętniczego jest uzależniona od przyjmowanych dawek ekstraktu. U pacjentów otrzymujących 500 mg ekstraktu dziennie, ciśnienie skurczowe było o 6 mmHg niższe od tego, które stwierdzono w grupie kontrolnej. Wśród osób przyjmujących 1000 mg ekstraktu ten spadek był o 13 mmHg większy. Po ośmiu tygodniach średnie ciśnienie krwi w grupie kontrolnej niemal zrównało się z tym, jakie stwierdzono w grupie przyjmującej najniższą dawkę ekstraktu, natomiast w grupie przyjmującej 1000 mg preparatu nadal było znacząco niższe⁸.

Wszystkie te korzyści zdrowotne powinny być dla każdego z nas wystarczającym powodem do odważnego dodawania przypraw do swoich posiłków i rozszerzenia jadłospisu o odżywkę, napary i dzemy, które pozwolą zwiększyć konsumpcję ziół. Warto spróbować chociażby jak dodatki tego typu wzmocnią smak przygotowanych potraw, nie mówiąc już o korzyściach zdrowotnych płynących ze stosowania takiej diety.

Na następnych stronach krótko opiszę każde z 19 ziół i przypraw, które uważam za najważniejsze dla usprawnienia naszego układu odpornościowego.

ASHWAGANDHA

Prastary adaptogen

Czym jest: Ashwagandha jest ziołem niezwykle cenionym w Ajurwedzie, indyjskim systemie leczenia mającym swoje korzenie w starożytności. Tak naprawdę jest to zioło najważniejsze w ajurwedyjskiej medycynie.

Uznawane za *rasayana*, czyli odżywkę, posiada bardzo wiele właściwości prozdrowotnych i potrafi wpływać pozytywnie na bardzo różne układy organizmu włącznie z nerwowym, hormonalnym oraz rozrodczym.

Należy również do adaptogenów, czyli grupy ziół, które

wspierają zdolność organizmu do radzenia sobie ze skutkami stresu. Większość ziół z kategorii *rasayana* jest adaptogenami i jako takie stanowią ziołową suplementację, która nie tylko wzmacnia fizyczną i psychiczną witalność, ale również pozwala poszerzyć przestrzeń osobistego szczęścia.

Ashwagandha w sanskrycie oznacza „zapach konia”. Nazwa ta pochodzi od zapachu świeżego korzenia tej rośliny, który przypomina zwierzęcą woń, ale też ma związek z rzekomym ogromnym przyrostem siły, do poziomu niemal siły ogiera, po spożyciu tego zioła. Najczęściej specyfiki na bazie *ashwagandhy* wytwarza się z jej korzenia i liści, ale owoce oraz nasiona tego niewielkiego krzewu (*Withania somnifera* – witania ospała) również znajdują medyczne zastosowanie. Roślina ta funkcjonuje też pod nazwą indyjskiego żeńszenia i czereśni zimowej.

Co mówi nauka: Zioło to wzmacnia układ odpornościowy na wiele różnych sposobów.

Naukowcy sugerują, że wiele biologicznie aktywnych związków chemicznych zawartych w tej roślinie, szczególnie te znane jako witanolidy, wykazuje właściwości regulujące odporność. Zwiększają one możliwości obronne organizmu przeciwko chorobom poprzez wzmocnienie działania komórek układu odpornościowego, włącznie z limfocytami nazywanymi naturalnymi zabójcami (komórki NK), z których pomocą organizm odrzuca guzy i zmiany nowotworowe. Substancje zawarte w *ashwagandzie* mają również udowodnione działanie antyoksydacyjne, które chroni komórki przed uszkodzeniem w wyniku działania wolnych rodników.

Równie dobrze udokumentowana jest właściwość *ashwagandhy* wzmacniająca odporność na stres, a jest to stan, który wpływa na osłabienie układu odpornościowego i w dużym stopniu zwiększa naszą podatność na infekcję. W 2019 przeprowadzono randomizowane, kontrolowane placebo badania w którym 58 dorosłych pacjentów charakteryzujących się wysokim poziomem

odczuwanego stresu podzielono na trzy grupy. W dwóch grupach badanych podawano różne dawki ekstraktu z ashwagandhy, a osoby z grupy kontrolnej przyjmowały placebo.

Poziom stresu szacowano na podstawie kwestionariuszy z odpowiedziami pacjentów oraz testów krwi określających stężenie kortyzolu, hormonu stresu. Oceniano również jakość snu - nauka udowodniła, że niedobór snu odbija się niekorzystnie na funkcjonowaniu układu odpornościowego. Wyniki wskazywały na to, że terapie z zastosowaniem ashwagandhy charakteryzowały się „znacznie wyższą efektywnością” w porównaniu ze wskaźnikami osób z grupy kontrolnej. Pacjenci przyjmujący ashwagandhę wykazywali statystycznie istotną

redukcję stężenia hormonów stresu, co stwierdzono zarówno w analizie odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu jak i w wynikach badań krwi, czemu towarzyszyła również znaczna poprawa jakości snu badanych. U osób otrzymujących większe dawki ekstraktu stwierdzono również znaczne złagodzenie ich stanów lękowych⁹.

Jak stosować: Preparaty z ashwagandhy możemy kupić w kapsułkach, w postaci nalewki lub proszku, zioło to jest również częstym składnikiem mieszanek herbacianych. Zawsze mam w zapasie sproszkowany korzeń ashwagandhy, który łączę z innymi ziołami o kojącym działaniu, takimi jak rumianek czy lawenda w celu uzyskania odżywki na dobry sen (str. 68xxx)

BEZ

Pogromca grypy

Czym jest: Nazwą bez określamy różne odmiany roślin

należące do rodzaju *Sambucus*. Rosną w postaci krzewów, a niekiedy drzew. Rodzą owoce w postaci małych jagód.