

HERBARIUM CONTRA VIRUS

Το δώρο της φύσης

Βότανα - οι καταδρομείς της φύσης.

Θα ξεκινήσω αυτή τη γραπτή αφήγησή μου με ένα περιστατικό που με έβαλε πριν χρόνια σε σκέψεις, αναθεώρησα εν τέλει την κοσμοθεωρία που μου είχαν μάθει και εξελίχθηκα κάνοντας μια αργή αλλά σταθερή αλλαγή πορείας κατά 180 μοίρες... Πολλά πράγματα που θεωρούσα έως τότε δεδομένα, άλλαξαν στην πορεία των χρόνων που πέρασαν.

“Οταν ο νους διευρυνθεί από μια καινούρια ιδέα ή εμπειρία, ποτέ δεν ξαναγυρνά στην παλιά του διάσταση!».

Έτσι κι εγώ προχώρησα... εξελίχθηκα, άλλαξα και τίποτα δεν είναι πια όπως παλιά και για όλα ευθύνεται ένα ασήμαντο για άλλους... σημαντικό όμως για μένα γεγονός, που συνέβη ακριβώς πριν 40 χρόνια στις 10 Αυγούστου γύρω στο μεσημέρι σε ένα μικρό Ελληνικό νησί, στη μέση του πουθενά, που το ανεμόδερναν αέρηδες και το σφυροκοπούσαν τα τεράστια κύματα της Μεσογείου.

Τριτοετής φοιτητής της Βιολογίας στο γερμανικό πανεπιστήμιο του Γκέττινγκεν της Ομοσπονδιακής τότε Γερμανίας, βρέθηκα με τέσσερις οικογένειες τουριστών και άλλους τέσσερις-πέντε.... ξέμπαρκους στα Αντικύθηρα, ένα μικρό μεν αλλά εξαιρετικής ομορφιάς νησί, λίγα μίλια από το βαθύτερο σημείο της Μεσογείου...

Φθάσαμε στο νησί με ένα καϊκί από το Καψάλι στο νότιο σημείο των Κυθήρων. Μας είχαν “προειδοποιήσει” πως πιθανότατα να αποκλειόσασταν εκεί λόγω των μελτεμιών, αλλά κανείς μας δεν πήρε στα σοβαρά την προειδοποίηση εκείνων που γνώριζαν... ούτε εγώ που υποτίθεται ότι είχα εμπειρία στη θάλασσα! Τότε, το μόνο που ήθελα ήταν να κάνω νυχτερινό ψαρόντούφεκο, σε άγρια, σχεδόν απάτητα σημεία του νησιού, κολυμπώντας μόνος μου μέσα στο απέραντο μαύρο της θάλασσας... παρέα με το φακό μου! Ήταν η εποχή που είχα παντελή άγνοια του κινδύνου και κατά κάποιο τρόπο ακροβατούσα χωρίς να το συνειδητοποιώ!...

Την πρώτη μέρα όλα πήγαν τέλεια. Έβγαλα τεράστια ψάρια, που φάγαμε όλοι οι τουρίστες και αρκετοί από τους λίγους ντόπιους στην ταβέρνα του νησιού που συνάμα ήταν καφενείο, ΟΤΕ (τηλέφωνο με μανιβέλα), παντοπωλείο, φαρμακείο και ότι άλλο θα μπορούσε να φανταστεί κανείς.

Η δεύτερη μέρα ήταν η απόλυτη καταστροφή. Ξύπνησα γύρω στις έξι το πρωί από ένα τρομακτικό βουητό, που τελικά ήταν το μανιώδες σφυροκόπημα των

κυμάτων που ήταν τεράστια και φοβιστικά στα βράχια και ένας δαιμονισμένος αέρας που σήκωνε τα πάντα. Οι ντόπιοι τράβαγαν τις βάρκες στη στεριά και ασφάλιζαν τα καϊκια με δεύτερες και τρίτες άγκυρες και σχοινιά απ' έξω.

Ζούσαμε την “προειδοποίηση” των ψαράδων από τα Κύθηρα σε όλο της το μεγαλείο -είχαμε αποκλειστεί για τα καλά στο νησί, ποιος ξέρει για πόσες ημέρες. Θα μπορούσε να διαρκέσει ακόμα και εβδομάδες, όπως μου εκμυστηρεύθηκε ένας από τους ντόπιους.

Κάπως έτσι λοιπόν, όλοι μας συμβιβαστήκαμε με την ιδέα πως θα περνούσαν αρκετές ημέρες μέχρι να μπορούμε να φύγουμε από το νησί. Μόνο σε ένα σημείο ένα μικρό κολπάκι στο Νοτιά του νησιού μπορούσαμε να κάνουμε μπάνιο και στο οποίο για να φθάσουμε ήθελε αρκετό περπάτημα σε ανηφορικά κατσάβραχα και κατάβαση σε γκρεμό! Είχε όμως άφθονα χταπόδια, σμέρνες σαργούς και φούσκες, οπότε οι μεζέδες απ' ότι καταλαβαίνετε, δεν μας έλειψαν ποτέ!

Η τρίτη μέρα ήταν μέρα πανικού με αγωνία και πολύ σαστένες... και όπου, κατά τη διάρκεια της συνέβησαν απίστευτα πράγματα.

Βρισκόμουν μόνος μου για ψαροντούφεκο στο κολπάκι που σας είχα περιγράψει προηγουμένως. Ξαφνικά άκουσα μια γυναικεία φωνή που από μακριά καλούσε σε βοήθεια. Τα παράπησα όλα και σκαρφάλωσα προς τα πάνω ακολουθώντας τη φωνή της γυναίκας. Σε λίγο την είδα να σκοντάφτει στις πέτρες, κουβαλώντας ένα μικρό παιδί στα χέρια. Το κουβαλούσε από την άλλη άκρη του νησιού που είχαν πάει βόλτα. Μου είπε στα γερμανικά πως το είχε δαγκώσει ένα μεγάλο φίδι που από την περιγραφή της κατάλαβα πως ήταν Οχιά. Πήρα χωρίς δεύτερη σκέψη το παιδί σαν σακί στη πλάτη και όσο πιο γρήγορα μπορούσαμε κινήσαμε για το λιμάνι.

Μετά από αρκετή ώρα, όταν εξουθενωμένοι καταφέραμε να φθάσουμε, εξήγησα στους ντόπιους τι είχε συμβεί, ένιωσα την απόγνωση στα μάτια τους... Γιατρός δεν υπήρχε... αντιοφικός ορός δεν υπήρχε.... Βασικά οι άνθρωποι εγκαταλειμμένοι όπως ήταν εκεί, στο έλεος του Θεού, δεν είχαν τίποτα! Δοκίμασαν να καλέσουν την ξηρά, για να ζητήσουν βοήθεια, αλλά στάθηκε αδύνατον. Ούτως ή άλλως για να έρθει βοήθεια έπρεπε πρώτα να καλυτερεύσει ο καιρός και να πέσουν τα τεράστια κύματα.

Τότε συνέβη: ένας γέρος βοσκός έφθασε ασθμαίνοντας στο καφενείο και στα χέρια του κρατούσε ένα μικρό κατσαρολάκι που περιείχε ένα μαύρο ζουμί. Πλησίασε τη Γερμανίδα που κρατούσε το παιδί της καθισμένη σε κάτι καφάσια και κοιτώντας το παιδί που τον κοιτούσε, έγνεψε δίνοντας της το κατσαρολάκι με το ζουμί.

Εκείνη σαν να ήταν αλλού, το πήρε και άρχισε να το δίνει στο γιό της με ένα κουτάλι που της έδωσαν από το καφενείο.

Δεν θέλω να μακρηγορήσω... όμως, πέντε ημέρες αργότερα όταν έφθασε το πλωτό του λιμενικού από τα Κύθηρα, το παιδί ήταν αδιάθετο μεν, αλλά μία χαρά -τα είχε καταφέρει.

Όταν μέρες μετά έφθασαν στο νησί ξένοι και Έλληνες δημοσιογράφοι - βλέπετε η ιστορία του μικρού είχε γίνει πρωτοσέλιδο στα μεγαλύτερα ΜΜΕ, για να μιλήσουν σχετικά με το φάρμακο που έφτιαξε ο βοσκός και το οποίο έσωσε τη ζωή του παιδιού, έμειναν έκπληκτοι από την απάντησή του: "...εδώ σε αυτό το νησί μονάχο του μες στο πέλαγος, όταν μας συμβεί κάπι, μόνο ο Θεός και η φύση μπορούν να μας σώσουν. Αν αρρωστήσω, βγαίνω έξω και μαζεύω ότι πράσινο, κόκκινο, κίτρινο, άσπρο ή άλλο χρώμα βρω, το βάζω στον τέντζερη, το βράζω και το πίνω... Η φύση έχει όλα τα γιατρικά... Κάπι τέτοιο έδωσα και στο μικρό, αλλά μη με ρωτήσετε τι ήταν, γιατί δε θυμάμαι... Κόβω χωρίς να βλέπω τι κόβω..."

Ήταν η μέρα που κάποια πράγματα άλλαξαν για μένα και ποτέ δεν θα επιστρέψω σε αυτό που ήμουν!

"Η Φύση μπορεί να μας προμηθεύσει τα πάντα... ακόμα και το φάρμακο που μας σώζει τη ζωή!".

Ο νέος Κορωνοϊός ήρθε και μάλλον εγκαταστάθηκε, η γρίπη H1N1 είναι ήδη εδώ και χρόνια παρούσα και ποιος ξέρει με τι άλλο μαζί τους, θα μας ταλαιπωρήσουν το επόμενο διάστημα, μιας και εξειδικευμένο αντιπικό φάρμακο για τον συγκεκριμένο RNA-ιό, SARS-CoV2 δεν υπάρχει ακόμα και ένα ασφαλές και αποτελεσματικό εμβόλιο, θα αργήσει απ' ότι φαίνεται αρκετά ακόμα μέχρι να δημιουργηθεί, δοκιμαστεί και ελεγχθεί με τυχαιοποιημένες μελέτες Φάσης II και III, σε μεγάλο δείγμα ασθενών, εγκριθεί, μπει στην παραγωγή και παραχθεί σε επαρκείς ποσότητες, ώστε να μπορεί να διατεθεί σε όλα τα ενδιαφερόμενα κράτη και όπως αντιλαμβάνεστε, η παραγωγή και μόνο 5-6 δισεκατομμυρίων δόσεων, δεν είναι τόσο απλό -θέλει κάποιο χρόνο για να γίνει πραγματικότητα.

Όσο φοβισμένος, απογοητευμένος και αφημένος στην τύχη του ο κόσμος νιώθει, καλό θα ήταν να γνωρίζει πως παρά τις δυσκολίες που φαντάζουν βουνά, υπάρχει πληθώρα τρόπων αντίδρασης, προκειμένου να προστατευθούμε από αυτόν τον πολύ επικίνδυνο ιό και αυτά βρίσκονται στη φύση, παντού γύρω μας και περιμένουν να μας βοηθήσουν να ανταπεξέλθουμε στις επιθέσεις των παθογόνων, των λοιμώξεων και γενικά των ασθενειών.

Η φύση είναι αυτοδύναμη, αυτοτελής και αυτάρκης. Για κάθε δηλητήριο, διαθέτει έτοιμο το αντίδοτο... για κάλαθε βακτηριακή λοίμωξη υπάρχει το φυσικό αντιβιοτικό για κάθε ίωση, το φυσικό αντιπικό βότανο και για κάθε ασθένεια το φυσικό φάρμακο.

Όλα εκεί γύρω μας βρίσκονται. Εμείς το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να τα ανακαλύψουμε και να τα βάλουμε στη ζωή μας!

...περί θεραπευτικών και αρωματικών βοτάνων -προστασία και προώθηση της Υγείας

Πριν η γνώση κατορθώσει να οργανωθεί σε συντεταγμένη επιστήμη και πριν τα πάντα εξελιχθούν σε κερδοφόρα βιομηχανία, οι "θεραπευτές" δεν ήταν τίποτε άλλο από ήταν περιπλανώμενοι, πρακτικοί και θυμόσοφοι, και η

θεραπείες που πρότειναν ήταν βότανα και συνδυασμοί αυτών, που θεράπευαν ασθένειες τόσο σε ανθρώπους όσο και σε ζώα. Στην εποχή που ζούμε -της απόλυτης βιομηχανικής επανάστασης, τα βότανα βιώνουν εκ νέου την τιμητική τους. Πρόκειται για φυσικά θεραπευτικά μέσα, από τα οποία ποτέ στην πραγματικότητα δεν “απεξαρτηθήκαμε”, αφού τα σοφά από την αρχαιότητα μυστικά τους εξελίχθηκαν σε επιστημονικά τεκμηριωμένες θεωρίες, αποδεκτές απόλυτα από την επιστημονική κοινότητα, με δεκάδες χιλιάδες μελέτες και επιστημονικά άρθρα να αναφέρονται με διθυράμβους σε αυτά, αποθεώνοντας τις εξαιρετικές τους ιδιότητες...

Οι προληπτικές για την Υγεία και θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων ήταν γνωστές όπως ήδη αναφέρθηκε και όπως θα δούμε στη συνέχεια, από αρχαιοτάτων χρόνων, με τους Σουμέριους και τους Ασσύριους να είναι οι πρώτοι λαοί που κατέθεσαν τις πρώτες πληροφορίες σχετικά με τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, με τους Έλληνες όμως να υπερθεματίζουν σχετικά και με μοναδικό τρόπο, διενεργώντας ακόμα και άτυπες μελέτες σε μεγάλο δείγμα ασθενών... κάπι σαν τις σύγχρονες μελέτες Φάσης III.

Ο “Πατριάρχης της Ιατρικής”, Ιπποκράτης αντιμετώπιζε διάφορες παθήσεις ασθενών μόνο με τη χρήση εξειδικευμένων ανά περίπτωση βοτάνων. Χρησιμοποιούσε εκατοντάδες βότανα για τα οποία έγραψε τις απόψεις του από το πεδίο της μάχης κατά των ασθενειών, ακόμα και φυτά που σήμερα θεωρούνται από τους μη γνώστες αδιάφορα ή άνευ σημασίας, όπως παραδείγματος χάριν η τσουκνίδα, η ρίγανη η μολόχα κλπ, για εκείνον όμως ήταν εξαιρετικά σημαντικά για τη θεραπεία των ασθενειών ως φάρμακα.

Γνωστοί στην μετέπειτα παραδοσιακή ελληνική ιατρική είναι και οι Βίκογιατροί, που κατοικούσαν γύρω από τη χαράδρα του Βίκου στην Ήπειρο και χρησιμοποιούσαν τα βότανα της ευρύτερης περιοχής τόσο για θεραπευτικούς σκοπούς, όσο και για την πρόληψη τους.

Η ανάπτυξη της επιστήμης της βιολογίας και της χημείας τον 19ο αιώνα, βοήθησε την κατανόηση και την ανάπτυξη της φαρμακευτικής δράσης, ανοίγοντας έτσι το δρόμο για την δημιουργία νέων φαρμάκων. Ωστόσο μέχρι και σήμερα το μεγαλύτερο ποσοστό των φαρμάκων που κυκλοφορούν στην φαρμακευτική αγορά είναι φυτικής προέλευσης και από τα 500-550 νέα φάρμακα που εγκρίθηκαν παγκοσμίως στο διάστημα της δεκαετίας 1983-1995, πάνω από το 45% με 50% προέρχονταν από τη χλωρίδα της γης -ήταν δηλαδή βότανα.

Καλό είναι να γνωρίζετε, τι ακριβώς σημαίνει αρωματικά φυτά και τι βότανα;

Γενικά δεν υπάρχουν σαφή όρια ή κριτήρια για την ταξινόμηση στη μια ή την άλλη κατηγορία. Παρά ταύτα υπάρχουν κατηγορίες, όπως τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, και τα βότανα -τα μαγειρικά και αυτά που έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Φαρμακευτικά είναι τα φυτά που περιέχουν μία ή περισσότερες δραστικές ουσίες, που έχουν την δυνατότητα λόγω αυτών, να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή ακόμα και να θεραπεύσουν λοιμώξεις φλεγμονές και ασθένειες. Είναι οι θησαυροί της χλωρίδας γης που ουσιαστικά

στηρίζουν τα πέντε Ορθομοριακά θεμέλια για την προστασία και την προώθηση της υγείας.

Μια άλλη μεγάλη ομάδα είναι τα αρωματικά φυτά. Αυτά έχουν κοινό χαρακτηριστικό την περιεκτικότητα σε διάφορα μέρη τους αιθέριων ελαίων, τα οποία δίνουν και την οσμή. Πολλά από αυτά έχουν και ισχυρές φαρμακευτικές ιδιότητες.

Τα βότανα είναι ένας γενικότερος όρος και αναφέρεται σε φυτά που έχουν ευεργετική δράση στον άνθρωπο και χρησιμοποιούνται κυρίως με τη μορφή αφεψημάτων τους.

Τα ελληνικά αρωματικά- φαρμακευτικά φυτά είναι οι σύγχρονες λεγόμενες υπερτροφές. Η Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Εταιρίας Περιβάλλοντος και Πολιτισμού, εξακολουθεί να είναι ο «παράδεισος των φυτών της Ευρώπης». Αν και κατέχει το 6% της Μεσογείου, φιλοξενεί το 26% της μεσογειακής χλωρίδας. Έχουν προσδιοριστεί 1.700 περίπου είδη και υποείδη των αρωματικών- φαρμακευτικών φυτών, για τα οποία υπάρχουν δημοσιευμένες φαρμακογνωστικές έρευνες. Από αυτά, περίπου τα 250 είναι ενδημικά και δεν υπάρχουν πουθενά αλλού, με τα 75 εξ' αυτών είναι χαρακτηρισμένα ως σπάνια και απειλούμενα.

Γιατροί, βιολόγοι, διατροφολόγοι, γεωπόνοι, τεχνολόγοι τροφίμων, χημικοί, επισημαίνουν την αντιοξειδωτική δράση αυτών των φυτών, η οποία παρεμποδίζει την εμφάνιση δεκάδων ασθενειών.

Κι όμως η αγορά των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Ελλάδα είναι ένας ανεκμετάλλευτος ακόμη πλούτος και τα περιθώρια ανάπτυξης της αγοράς είναι πραγματικά τεράστια και το ότι μπορούν να συνδράμουν στη θεραπεία των λοιμώξεων, των φλεγμονών και γενικά των ασθενειών -ακόμα και των πιο σοβαρών, είναι γεγονός.

Τα πέντε δομικά θεμέλια για ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και διαχρονική Υγεία...

Κι όμως, είναι τόσο εύκολο να φροντίσουμε για την υγεία μας, ακολουθώντας απλά και δοκιμασμένα βήματα και βάζοντας τα βότανα στην καθημερινότητά μας για πρόληψη, αλλά αν χρειαστεί και για τη θεραπεία, σε περίπτωση λοιμώξεως, φλεγμονής ή γενικά ασθένειας. Η βιολογία διαθέτει όλη τη γνώση εκείνη, που όταν κάποιος θελήσει να ακολουθήσει το αυτονόητο, θα αντιληφθεί πολύ γρήγορα, πως η ίδια του η ζωή αλλάζει άρδην... ο μεταβολισμός του εξισορροπείται και όλος ο οργανισμός δουλεύει απρόσκοπτα μιας και όλα τα επί μέρους συστήματά του λειτουργούν στην εντέλεια.

Πάντως είναι γεγονός, πως για να μπορέσουμε να αντιστρέψουμε την πτωτική πορεία της υγείας μας, πρέπει πρώτα ν' αλλάξουμε εμείς και να προχωρήσουμε σε διορθωτικές ενέργειες που θα μας προσφέρουν αυτό που λείπει, για την επιθυμητή αλλαγή.

Βασική προϋπόθεση βέβαια, είναι η επιθυμία για αλλαγές, που θα μας δώσουν την ευκαιρία να συμμετέχουμε και οι ίδιοι σε αυτό που ονομάζουμε υγεία, τουλάχιστον σε ότι μας αφορά προσωπικά, αποκτώντας "γνώση" ... Κατ' αυτόν τον τρόπο και όπως ήδη προαναφέρθηκε: "... από τη στιγμή που ο νους διευρυνθεί από νέα γνώση, ποτέ δεν επιστρέφει στην παλαιά του διάσταση, διότι απλά εξελίσσεται!".

Για να αποκτήσει κανείς όμως αυτό που ονομάζεται γνώση, πρέπει να έχει μπορέσει να αποκτήσει προσωπική εμπειρία και η γνώση των θεραπευτικών βοτάνων απαιτεί και θέληση και όρεξη για μάθηση...

Η γνώση είναι ζωντανή και εφαρμόσιμη, μόνο όταν αποκτιέται από εμάς τους ίδιους, όταν δηλαδή η εμπειρία είναι άμεση -ειδικά σε ότι έχει να κάνει με τα βότανα. Όταν όμως την έχει κανείς γνωρίσει έμμεσα από τους άλλους, δεν είναι ζωντανή εμπειρία, δεν είναι γνώση, είναι απλώς λόγια χωρίς πρακτική αξία, που θα είναι από δύσκολο έως αδύνατο να εφαρμοστούν.

Ας δούμε λοιπόν λίγο από κοντά και πιο λεπτομερώς,, τους "πέντε πυλώνες για τη σωστή και διαχρονική υγεία", που μόνοι μας θα μπορούσαμε ν' ακολουθήσουμε, φροντίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο, αν και όταν ποτέ χρειαστούμε ιατρική φροντίδα, ο οργανισμός μας να λειτουργεί απρόσκοπτα, κάνοντας το έργο του θεράποντος πολύ πιο εύκολο. Εκτός όμως της πιθανότητας της ασθένειας, είναι εξαιρετικά όμορφο να είναι κανείς υγιής προλαμβάνοντας και εδώ η βοήθεια των βοτάνων μπορεί να συμβάλει ενεργά και να κάνει τη διαφορά!!!...

1. Έλεγχος των φλεγμονών.

Καθώς οι επιστήμονες ερευνούν βαθύτερα για τα θεμελιώδη αίτια των ασθενειών αρχίζουν να διαπιστώνουν την ύπαρξη σχέσεων με ένα παλαιό αμυντικό μηχανισμό του ανοσοποιητικού συστήματος που ονομάζεται "φλεγμονή" - την ίδια βιολογική διεργασία, η οποία επιφέρει το κοκκίνισμα του ιστού γύρω από ένα αγκάθι στο χέρι και προκαλεί πρήξιμο στην φλεγμαίνουσα περιοχή. Στις περισσότερες των περιπτώσεων, η φλεγμονή λειτουργεί ως σωσίβιο, που επιτρέπει την αντιμετώπιση διάφορων βακτηρίων, ιών και παρασίτων που προκαλούν ασθένειες. Τη στιγμή που οποιοδήποτε από αυτά τα παθογόνα μικρόβια, εισέλθει στο σώμα, η φλεγμονή οργανώνει αμυντική προσβολή εναντίον του και κατά οποιουδήποτε μολυσμένου ιστού. Κατόπιν επικρατεί η ύφεση με την ίαση ν' ακολουθεί. Μερικές φορές όμως η όλη αυτή πορεία δεν σταματάει. Κάποιες φορές το πρόβλημα υπάρχει σε κάποια γενετική προδιάθεση, άλλες φορές κάπι άλλο -όπως π.χ. το κάπνισμα ή η υπέρταση, που βοηθούν στη συνέχιση της διεργασίας. Τότε η φλεγμονή μεταμορφώνεται σε χρόνια και ξεφεύγει.

Όταν συμβεί αυτό, ο οργανισμός στρέφεται κατά του εαυτού του με συνέπειες, οι οποίες φαίγονται ότι υποθάλπονται από διαφόρων ειδών ασθένειες. Τώρα, που το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί, ο οργανισμός μας έχει πιθανώς γίνει, από εξελικτικής απόψεως, θύμα των στρατηγικών και των επιτυχιών της ιατρικής ως προς τις φλεγμονές, που είναι πιθανό να ξεφύγουν από τον έλεγχό μας. Επιδεινώνοντας το πρόβλημα φαίνεται ότι πολλά από τα

χαρακτηριστικά του δυτικού τρόπου ζωής, όπως διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες και κορεσμένες λιπαρές ύλες χωρίς ή με περιορισμένη σωματική άσκηση, διευκολύνουν το σώμα μας στην ανάπτυξη φλεγμονών. Ελέγχοντας τις φλεγμονές και χρησιμοποιώντας “βοτανικό αφεψήματα” της “μάνας γης”, θωρακίζουμε δυναμικά και εφαρμοσμένα, τόσο την άμυνα του οργανισμού μας όσο και γενικά την υγεία μας.

2. Αντιοξείδωση και αποτοξίνωση.

Για σκεφθείτε... Το ανθρώπινο σώμα σαν ένα μεγάλο πολύτποκο εργοστάσιο. Αυτό επιπτελεί ταυτόχρονα εκατομμύρια λειτουργίες οι οποίες μας κρατούν στη ζωή και μας υποστηρίζουν να ανταπεξερχόμαστε σε καθημερινές και απαιτητικές καταστάσεις. Όμως όπως κάθε εργοστάσιο, έτσι και το σώμα πρέπει ν' απομακρύνει οποιαδήποτε ουσία είναι περιπτή ή απειλεί την ύπαρξή του. Προς την τελευταία κατεύθυνση δουλεύουν η αντιοξείδωση και η αποτοξίνωση, δύο τόσο διαφορετικές διεργασίες με κοινό όμως σκοπό, όπου τα θεραπευτικά βότανα, πολλά εκ των οποίων έχουν εξαιρετικές αντιοξειδωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες.

Ο οργανισμός επιβαρύνεται καθημερινά από το στρες, τη διατροφή, τις καταχρήσεις, τη μόλυνση του περιβάλλοντος, την έντονη σωματική κόπωση, καθώς όμως τις λοιμώξεις/ιώσεις όπως την γρίπη H1N1 και την COVIF-19, που μπορούν εν δυνάμει να επιφέρουν άσχημες για την υγεία επιπλοκές, ακόμα και τον θάνατο. Φαινομενικά οι περισσότερες από τις καταστάσεις αυτές, εκτός βέβαια αυτή των λοιμώξεων, δεν έχουν κάποια οξεία επίδραση στον οργανισμό. Στην πραγματικότητα όμως, ακόμα κι αυτές, στις οποίες δεν δίνουμε τη σημασία που απαιτείται, επιβαρύνουν τα μεσο - μακροπρόθεσμα τα μέγιστα τον οργανισμό, με μόρια “ελευθέρων ριζών”, που οδηγούν σε πρόωρη καταστροφή υγιών κυπτάρων και σε ένα σύνολο εκφυλιστικών παθήσεων. Ο ρόλος των αντιοξειδωτικών μηχανισμών και ουσιών είναι να θυσιάζονται εκείνες προκειμένου να προστατευτούν τα κύτταρα του οργανισμού και να ωφεληθεί η υγεία. Ένα από τα σημαντικότερα συστήματα αντιοξειδωσης που έχει εκ γενετής εγκατεστημένο το σώμα είναι εκείνο της “γλουταθειόνης”, το οποίο μπορεί να βοηθηθεί σημαντικά από τις δραστικές ουσίες πολλών βοτάνων, ώστε να παραμείνει ετοιμοπόλεμο

Αποτοξίνωση είναι η διαδικασία απομάκρυνσης των τοξινών από τον οργανισμό. Οι τοξίνες αποτελούν τα υποπροϊόντα όλων των σωματικών λειτουργιών, της αναπνοής, των καταχρήσεων, της διατροφής και της χρήσης φαρμάκων. Ο σημαντικότερος “αποτοξινωτής” στο ανθρώπινο σώμα είναι το συκώτι. Το πολύτιμο αυτό όργανο ρουφά σαν σφουγγάρι κάθε βλαβερή ουσία που προκύπτει και την απομακρύνει άμεσα από το σώμα. Δευτερεύοντες, αλλά επίσης σημαντικούς ρόλους στην αποτοξίνωση έχουν τα νεφρά, το δέρμα και το αναπνευστικό σύστημα.

Οι προστατευτικές λειτουργίες όλων αυτών των οργάνων μπορούν να υποβοηθηθούν σημαντικά από μια μεγάλη ομάδα θεραπευτικών βοτάνων, που υπάρχουν στη φύση δίπλα μας ή σε ειδικά θεραπευτικά αφεψήματα βοτάνων!

3. Ρύθμιση και προστασία του γαστρεντερικού συστήματος

Η καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας. Διευκολύνεται η πέψη, η απορρόφηση ζωτικών θρεπτικών στοιχείων και εξ' αυτών, το σώμα τροφοδοτούμενο με το απαραίτητο "καύσιμο" καθημερινά, λειτουργεί καλύτερα... το ίδιο ο μεταβολισμός και το ανοσοποιητικό σύστημα. Πολλές περιπτώσεις αναιμίας, οστεοπόρωσης και πολλών παθήσεων, οφείλονται σε κακή πέψη, αλλά και ελλείψεις βασικών μικροστοιχείων, ενώ ένα τοξινωμένο, δυσβιωτικό και φλεγμονώδες έντερο, μπορεί εν δυνάμει, να δημιουργήσει πολλά προβλήματα, όπως αλλεργίες, αυτοάνοσα νοσήματα κ.α.. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παραμελείται το γαστρεντερικό σύστημα, διότι εύκολα μπορεί ν' ανοίξει τον Ασκό του Αιόλου! Και εδώ η συνδρομή των θεραπευτικών βοτάνων μπορεί να κάνει τη διαφορά προσπορίζοντας τον οργανισμό με σχεδόν όλα εκείνα τα μικροστοιχεία που τόσο πολύ χρειάζεται!

4. Ορθομοριακή θρέψη των κυττάρων

Βιολόγοι ερευνητές ανακάλυψαν πως, ανεξάρτητα από το τι κάνει κανείς, εκτός αν τροφοδοτηθούν σωστά τα κύτταρα, δεν υπάρχει περίπτωση να βελτιωθεί η υγεία σε κανένα επίπεδο. Κυτταρική διατροφή και θρέψη Από αυτή τη συνειδητοποίηση γεννήθηκε το πρόγραμμα της ορθομοριακής προσέγγισης της διατροφής, που δεν είναι τίποτε άλλο, από την ορθή διατροφή, σε σχέση με την προσπόριση μικροστοιχείων. Είναι το ίδιο το θεμέλιο από το οποίο τροφοδοτούνται τα κύτταρα, για σωστό μεταβολισμό, ανάπτυξη, επισκευή, αποτοξίνωση, αντιοξείδωση και αναπαραγωγή. Με ένα ισορροπημένο συνδυασμό βασικών βιταμινών, ανόργανων συστατικών, ενζύμων, πρωτεΐνών, υδατανθράκων και λίπους, επιτυγχάνεται η καλύτερη βάση για υγεία και ευεξία. Ο χαρακτηρισμός "Κυτταρική Θρέψη" αποδίδεται στη ορθή μέθοδο, που οδηγεί στην απαρχή για την οικοδόμηση μιας σταθερής βάσης για διαχρονική υγεία.

Τα σώματά μας αποτελούνται από τρισεκατομμύρια μικροσκοπικά δομικά στοιχεία -ζωντανά κύτταρα που αναπτύσσονται, αντικαθίστανται πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ζωής μας και κάποτε πεθαίνουν. Αυτά τα κύτταρα χρειάζονται καλή θρέψη για την εκτέλεση των μεταβολικών τους λειτουργιών: ανάπτυξη, επισκευή, αντιοξείδωση, αποτοξίνωση και αναπαραγωγή. Η ισορροπημένη διατροφή και η επιλογή εξειδικευμένων φαρμακευτικών βοτάνων, επιτρέπει τη μείωση της απορρόφησης θερμίδων, διατηρώντας ταυτόχρονα τους θρεπτικούς παράγοντες που είναι απαραίτητοι για την καλή υγεία

5. Ο έλεγχος του οξειδωτικού στρες.

Το οξειδωτικό στρες εκτός από πρόωρη γήρανση του οργανισμού ενοχοποιείται και για την εμφάνιση ή επιδείνωση σοβαρών παθήσεων και της αποδιοργάνωσης του ανοσοποιητικού συστήματος. Με διάφορα βιολογικά τεστ μπορεί να υπολογιστούν τα επίπεδα του οξειδωτικού στρες στον οργανισμό, ώστε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικότερα. Το οξειδωτικό στρες έχει διαπιστωθεί ότι σχετίζεται με την εμφάνιση ή επιδείνωση ιογενών

και βακτηριακών λοιμώξεων και γενικά ασθενειών όπως λοιμώξεις τύπου Covid19, η εποχική γρίπη, καρκίνος, η αθηροσκλήρυνση, καρδιαγγειακά νοσήματα, αρθρίτις, νόσος Αλτσχάιμερ, σακχαρώδης διαβήτης, υπογονιμότητα, οστεοπόρωση, βρογχικό άσθμα, γεφροπάθειες, παθήσεις του θυρεοειδούς κ.α.. Το οξυγόνο, εισερχόμενο στον οργανισμό με την αναπνοή και μεταφερόμενο με το αίμα στα κύτταρα, χρησιμοποιείται σε ποσοστό περίπου 95% για την παραγωγή ενέργειας. Το υπόλοιπο ποσοστό προκαλεί τη δημιουργία των ελεύθερων ριζών οι οποίες είναι απαραίτητες για τον οργανισμό μας, αφού αποτελούν μέρος του ανοσοποιητικού συστήματός μας. Όταν όμως ο οργανισμός βρεθεί κάτω από αντίξοες συνθήκες και η συγκέντρωση ελευθέρων ριζών αυξηθεί σημαντικά τότε ο ευεργετικός τους ρόλος αναιρείται και γίνονται καταστροφικές για τον οργανισμό, καταστρέφοντας τις διπλές ημιδιαπερατές μεμβράνες των κυττάρων. Αυτή η μεγάλη αύξηση χαρακτηρίζεται ως "οξειδωτικό στρες". Και εδώ σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν ομάδες βιτανών με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, που δρουν δραστικά, περιορίζοντας στο ελάχιστο το οξειδωτικό στρες που ευθύνεται για πληθώρα λοιμώξεων και ασθενειών, ή εμποδίζοντας την εμφάνιση την παγιοποίηση και την συστηματοποίηση του.

Γνωρίζοντας την σημασία των πέντε αυτών θεμελίων, μπορούμε να προσφέρουμε τα μέγιστα στον οργανισμό μας, προλαμβάνοντας πολλά δεινά και αποφεύγοντας ακόμα περισσότερα.

Όμως, όσο εύκολο είναι να κάνουμε κάποια πράγματα για τον οργανισμό μας και την υγεία του, άλλο τόσο εύκολο είναι να μην τους δώσουμε σημασία, να τα προσπεράσουμε και να μην κάνουμε τίποτα...

Σίγουρα θα ρωτήσετε, πως ακριβώς δρουν τα θεραπευτικά βότανα

Μα, ήδη με αυτά που προαναφέρθηκαν προς το τέλος της εισαγωγικής μου αφήγησής, φαίνεται πως το μυστικό για την προστασία και προώθηση της υγείας μέσω της θωράκισης του ανοσοποιητικού μας συστήματος, βρίσκεται στην αγκαλιά της φύσης -στα βότανα, φθάνει να θελήσουμε να το βρούμε και να το προσθέσουμε στη φαρέτρα της άμυνάς μας!

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου και είναι το σημείο επαφής μας με τη μάνα Γη -ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε στα βασίλεια -εκεί που συναντάται η "Ανθρωπότητα" με τη "Φύση". Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των θεραπευτικών φυτών χάνεται σε αρχέγονα παρελθόντα. Σε παρελθόντα τελείως αχρονολόγητα, όσο αχρονολόγητη είναι και η ίδια η Σοφία που ενυπάρχει στο ανθρώπινο στοιχείο αλλά και γενικότερα στον φυσικό κόσμο που μας περιβάλει. Ωστόσο, το εξελικτικό στάδιο της σημερινής μας εποχής οδηγεί στην αναγνώριση αυτής της ενότητας, χαρακτηρίζοντάς μας σαν άτομα, ομάδες, ανθρωπότητα αλλά ακόμα και εξελιγμένη πλανητική ολότητα.

Από την αρχαιότητα ήδη...

Από αρχαιοτάτων χρόνων τα βότανα αποτελούσαν βασικό συστατικό της διατροφής των ανθρώπων αλλά και βασικά όπλα στη μάχη για την πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων γνωστών τότε ασθενειών. Στους ανατολικούς

πολιτισμούς, ιδίως στην Ιαπωνία και την Κίνα, χρησιμοποιούνταν επίσης καθημερινά, κυρίως για θεραπευτικούς αλλά και για προληπτικούς σκοπούς.

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της Δύσης στράφηκε εκ νέου στα συστατικά αυτά, αφού οι ευεργετικές ιδιότητες τους αποδεικνύονται από ολοένα και περισσότερες επιστημονικές μελέτες σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Τα συστατικά αυτά χρησιμοποιούνται ευρέως όχι μόνο στην ομοιοπαθητική θεραπευτική προσέγγιση, αλλά αποτελούν πλέον και δραστικά συστατικά πολλών σημαντικών και άκρως καινοτόμων θεραπευτικών σκευασμάτων της παιγκόσμιας φαρμακοβιομηχανίας, ακόμα και στην αντιμετώπιση πολλών μορφών καρκίνου! Δεν είναι τυχαίο άλλωστε, που οι “ταξάνες” που σώζουν ζωές στην περίπτωση του καρκίνου του μαστού προέρχονται από το κωνοφόρο δέντρο (πτεύκο) Taxus! Ούτε είναι τυχαίο που η δραστική ουσία οσελταμιβίρη, του κορυφαίου σήμερα αντιϊκού φαρμάκου Tamiflu, ενάντια στην H1N1 γρίπη και τους υπό τύπους της, προέρχεται από τον βότανο με την ονομασία, ακτινοειδής γλυκάνισος...

Μαγικά βότανα λοιπόν δρυς, βελανιδιά, το ιερό δέντρο των Δρυίδων. Τόσο αληθινή ήταν η πίστη των Δρυίδων στη δύναμη του ιερού αυτού δέντρου που ισχυρίζονταν πως: "...αρκεί κάποιος να μείνει για λίγο κάτω από τη σκιά αυτού του ιερού δέντρο για θα έχει πλέκτη ίαση"

Οι Δρυίδες πίστευαν με φανατισμό, πως ότι φυτρώνει πάνω σε βελανιδιά μπορεί να έχει σταλεί μόνο από τον ουρανό. Πίστευαν ότι είναι ένα δέντρο με θεϊκές ιδιότητες και για αυτό κατά την διάρκεια των τελετών στεφάνωναν τα κεφάλια τους με στεφάνια πλεγμένα από φύλλα και λεπτά κλαριά βελανιδιάς. Έτρωγαν επίσης σχεδόν καθημερινά βελανίδια, διότι πίστευαν βαθιά, πως τρώγοντας αυτούς τους καρπούς, διεύρυναν την σοφία και το πνεύμα τους.

Όλοι μας κατά καιρούς έχουμε ακούσει ή έχουμε διαβάσει ότι τα βότανα διαθέτουν μαγικές ιδιότητες και σχεδόν όλοι οι λαοί χρησιμοποιούσαν τα μαγικά βότανα από τα αρχαία χρόνια.

Τα μαγικά βότανα τα χρησιμοποιούσαν σε φυλαχτά που φορούσαν πάνω τους, τα τοποθετούσαν στην εξώπορτά τους, στο παράθυρο, στο κρεβάτι, τα έπιγιαν και τα έτρωγαν για να τύχουν των ευεργετημάτων τους. Τα χρησιμοποιούσαν για να τους προστατεύουν: από τα μάγια, από τους δαιμόνες, από τους εφιάλτες, αλλά το βασικότερο όλων ήταν για να τους προστατεύουν από τις αρρώστιες.

Η σχεδόν μυστηριώδης θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και η ιδιότητά τους να καταπραΰνουν τον πόνο και να δίνουν ικανή από δύσκολες λοιμώξεις και ασθένειες, είναι γνωστή πριν ακόμα ανακαλυφθεί η γραφή.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι φυσιοδίφες, βοτανολόγοι και βοτανοθεραπευτές είχαν κάποια σπιγμή μια έμπνευση, που πραγματοποίησαν. Τοποθετούσαν τα βότανα που επέλεγαν μέσα σε λίπος και τα άφηναν τον πολτό αυτόν στις ακτίνες και τη θερμότητα του ήλιου. Με τη ζέστη και την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας, τη δράση της οποίας τότε δεν γνώριζαν -ίσως μόνον υπέθεταν, τα αρώματα των βοτάνων εκλύονταν, ελευθερώνονταν και συγχωνεύονταν με τις λιπαρές ουσίες του μίγματος. Με τον τρόπο αυτό οι αρχαίοι θεραπευτές-βοτανολόγοι παρασκεύαζαν αλοιφές και καταπλάσματα,

Οι Μινωίτες από την άλλη, είχαν τα βότανα στην καθημερινότητά τους και μεταξύ άλλων χρησιμοποιούσαν τον κρίνο, τη μυρτιά, τον κρόκο, τη ρίγανη, το σκόρδο, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον ασπάλαθο, τον άνηθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα, παρασκευάζοντας θεραπευτικά σκευάσματα!

Οι Σουμέριοι ένας από τους αρχαιότερους λαούς του κόσμου γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες 200 περίπου φυτών όπως του θυμαριού, του κρόκου, της ρίγανης, του μάραθου και πολλών άλλων.

Τον 16ο και τον 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολόγια που σκοπό είχαν να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία στον προσδιορισμό και στη χρήση των φυτών και των βοτάνων.

Ο κορυφαίος Άγγλος γιατρός Nicholas Culpeper κληροδότησε την ανθρωπότητα με ένα θησαυρό από θεραπευτικές συνταγές με βότανα, ορισμένες από τις οποίες είναι χρήσιμες και πολύτιμες σήμερα, 400 χρόνια μετά. Ο βοτανολόγος αυτός από το παρελθόν μας δώρισε τις πρώτες γραπτές μαρτυρίες για τις ιδιότητες των σπαραγγιών και πως αυτά αυξάνουν τη λίμπιντο, λέγοντας χαρακτηριστικά πως τα σπαράγγια “διεγείρουν τον πόθο τόσο στους άνδρες, όσο και στις γυναίκες”.

Οι Αγγλοσάξονες είχαν εννέα μαγικά βότανα που τα χρησιμοποιούσαν ενάντια σε κάθε κακό και με τα οποία παρασκεύαζαν μια μαγική αλοιφή που θεωρούσαν ότι θεράπευε κάθε αρρώστια και πληγή στη γη! Εξ άλλου μην ξεχνάμε ότι και στις μέρες μας, σε πάρα πολλές περιοχές της Ελλάδας, πολλοί άνθρωποι τοποθετούν στην εξώπορτα του σπιτιού τους την παραμονή της πρωτοχρονιάς την γνωστή σε όλους μας κρεμμύδα. Ανήμερα της Πρωτοχρονιάς ένας από τους δύο γονείς της οικογένειας παίρνει την κρεμμύδα στα χέρια του, την ακουμπά ελαφριά τα κεφάλια όλων των μελών της οικογένειας, και αργότερα όλοι μαζί κρεμούν την κρεμμύδα στην εξώπορτα της οικίας τους. Την κρεμμύδα την χρησιμοποιούσαν και την χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να κερδίσουν την εύνοια της τύχης.

Ακόμα και για τον Πυθαγόρα λένε ότι κρέμαγε σαν σύμβολο αναγέννησης και καλής υγείας -την κρεμμύδα στην εξώπορτά του. Και όλα αυτά γιατί αυτός ο περιέργος βολβός, ακόμα και όταν είναι ξεχασμένος κάπου, σε κάποια γωνιά του σπιτιού, θα βγάλει φύλλα και έτσι θα ξαναρχίσει τον αέναο κύκλο της ζωής!

Βλέποντας λοιπόν ο κόσμος αυτή την μεγάλη ζωτική δύναμη της κρεμμύδας, πίστευε ότι είχε και την δύναμη να τους την μεταδώσει! Άλλα βότανα τα έβραζαν για να φτιάξουν μαγικά προστατευτικά φίλτρα τα οποία τα έπιναν και ου το καθεξής.

Πίστευαν πως ο μάραθος προστάτευε από την μαύρη μαγεία και έτσι τον κρεμούσαν από τα δοκάρια της οροφής στις 24 Ιουνίου την παραμονή της γιορτής του Άη-Γιάννη για να τους φέρει τύχη και έβαζαν τους σπόρους του στις κλειδαριές σπιτιών που τα νόμιζαν στοιχειωμένα για να διώξουν τα κακά

πνεύματα, η δε αφιθιά ήταν ένα από τα αγαπημένα μαγικά βότανα , διότι πίστευαν ότι επέτρεπε στους ανθρώπους “να δουν το μέλλον”. Το δενδρολίβανο ήταν το βότανο της πίστης. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε δημόσιες και θρησκευτικές τελετές και το έκαιγαν ως θυμίαμα.

Οι Ρωμαίοι το πρόσφεραν σε προστάτιδες θεότητες και τα έκαιγαν για να εξαγνίσουν με το καπνό του τους χώρους που πέρναγαν τη μέρα τους ,τους χώρους που κοιμόντουσαν αλλά και τους χώρους εργασίας τους.

Οι αρχαίοι Έλληνες σοφοί το έπλεκαν στα μαλλιά τους και έτριβαν το αιθέριο έλαιο του στο μέτωπο τους γιατί γνώριζαν από τότε πως π.χ. το δεντρολίβανο , δυναμώνει την μνήμη.

Οι Αραβες γιατροί το εκτιμούσαν, καθώς γνώριζαν ότι αποκαθιστά την ζωτικότητα, την μνήμη και την ομιλία.

Σήμερα είναι γνωστό πως το δεντρολίβανο δυναμώνει τα νεύρα , ανανεώνει τα γερασμένα κύτταρα του οργανισμού, είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό. Με το δεντρολίβανο, το μελισσόχορτο , το φασκόμηλο και το θυμάρι μπορούμε να παρασκευάσουμε ένα ισχυρότατο ρόφημα που ανανεώνει τον οργανισμό μας και μας χαρίζει αρμονία , ευεξία και καλή διάθεση!

Έτσι παρατηρούμε πως σε κάθε παράδοση υπάρχει ένα πλήθος εθίμων , τα οποία σχετίζονται με τα βότανα , τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και με τη συλλογή, τη χρήση και την αποθήκευσή τους.

Βλέπουμε μέσα σε αυτές τις παραδόσεις τους Δρυίδες, ξυπόλυτους, ντυμένους με το μακρύ λινό τους ένδυμα, με το χρυσό δρεπάνι τους γεμάτοι σεβασμό να κόβουν με ευλάβεια τα πολύτιμα φυτά, καθώς ορισμένα από αυτά τα πολύτιμα βότανα δεν πρέπει έλεγε η παράδοση να κόβονται με σιδερένιο εργαλείο!

Βλέπουμε εμπειρικούς γιατρούς, μάγους και θεραπευτές να κόβουν τα πολύτιμα βότανά τους μόνο με το αριστερό τους χέρι και χωρίς ποτέ να κοιτούν προς την πλευρά που φυσά ο άνεμος, ούτε ποτέ να στρέφουν το πρόσωπό τους προς τα πίσω ,ούτε να μιλούν με στα φυτά και αν κάποιο τους πέφτει στο έδαφος δεν σκύβουν ποτέ να το σηκώσουν, διότι η ευεργετική του δύναμη είχε πια επιστρέψει πίσω στην Γη.

Οι αρχαίοι Έλληνες διέθεταν αστείρευτη γνώση στην επιστήμη της φυσικής ιατρικής, αλλά ένα πράγμα δεν διέθεταν -τη σημερινή τεχνολογία και τα επιπτεύγματα της επιστήμης, όπως αυτά διαμορφώθηκαν τα τελευταία 2.500 χρόνια, ιδιαίτερα τα τελευταία 100.

Και σήμερα τι γίνεται άραγε; ίσως να σας έχει δημιουργηθεί η απορία.

Σας μεταφέρω λοιπόν, μόνο δύο από τις χιλιάδες έρευνες που ήδη έχουν διεξαχθεί και περατωθεί σχετικά με τις μαγικές θα 'λέγε κανείς ιδιότητες των βιοτάνων, από τα οποία, ούτως ή άλλως, προέρχονται οι δραστικές ουσίες πληθώρας καινοτόμων φαρμάκων που σώζουν ζωές:

Σε μια νέα μελέτη, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, οι εκεί ερευνητές εξηγούν τους μοριακούς μηχανισμούς που κάνουν τη λεβάντα, το μάραθο και το χαμόμηλο να λειτουργούν ως ισχυρά αντιυπερτασικά ίαματα, ενώ σε μια άλλη, αναδεικνύεται η εξαιρετική αντιϊκή ικανότητα της άγριας ρίγανης.

Και τώρα ας έρθουμε στο σήμερα:

Ο Κορωνοϊός SARS-CoV2 μπήκε στη ζωή μας και η λοίμωξη του κατώτερου αναπνευστικού, COVID-19 μας απειλεί:

Η πανδημία της ίωσης του κορωνοϊού, COVID-19, που προκαλείται από τον Ίο SARS-CoV-2, ξεκίνησε επίσημα τον Δεκέμβριο του 2019 και ίσως και λίγο πριν. Ο ίος ανιχνεύθηκε πρώτη φορά στην περιοχή Wuhan της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρεί σε περισσότερες από 200 χώρες σε όλο τον κόσμο. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε, δεν είχε απομονωθεί ποτέ σε άνθρωπο.

Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συχνά προκαλούν κατά κανόνα ήπιες αναπνευστικές λοιμώξεις τόσο στα ζώα, όσο και στον άνθρωπο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι μολύνονται με κορωνοϊούς τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, έχοντας ήπια έως μέτρια συμπτώματα που προσομοιάζουν του κοινού κρυολογήματος και σπάνια κάποιος κορωνοϊός μεταλλάσσεται και εξαπλώνεται από τα ζώα στους ανθρώπους, όπως έχει συμβεί στο παρελθόν με τους ιούς SARS, το 2003 και MERS το 2012. Όταν ένας νέος ίος προσβάλει ανθρώπους, κανείς δεν έχει ανοσία και όλοι μπορεί να προσβληθούν. Η ευρεία αυτή μετάδοση του ιού είναι και ο λόγος που έχει προκληθεί παγκόσμια ανησυχία και ο ίος που προκαλεί τη λοίμωξη COVID-19, χαρακτηρίστηκε ως απειλή για την ανθρωπότητα!

Το νέο στέλεχος κορωνοϊού, εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο με τα σταγονίδια, αλλά κυρίως με τα "πτητικά" μικροσωματίδια που έχουν μεγάλη εμβέλεια και σε κλειστές αίθουσες ή π.χ. ανελκυστήρες μπορούν να παραμείνουν στον αέρα για πάνω από 15-20 λεπτά της ώρας, από τον βήχα ή το φτέρνισμα και τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως εντός 2-5 ημερών, με το μέγιστο χρονικό διάστημα εμφάνισής τους να κυμαίνεται γύρω στις 14 ημέρες από τη ημέρα της μόλυνσης.

Σύμφωνα με υπολογισμούς, ο κάθε ασθενής κολλάει 1,4 – 2,5 άλλα άτομα, ενώ συγκριτικά με την εποχική γρίπη H1N1, κάθε ασθενής κολλάει κατά μέσο όρο κατά μέγιστου 1,3 άλλα άτομα. Τα συμπτώματα λοίμωξης στα περιστατικά που χρειάζονται νοσηλεία περιλαμβάνουν κυρίως πυρετό, βήχα και αναπνευστική δυσχέρεια, ενώ οι ακτινογραφίες θώρακος, αποτυπώνουν σοβαρότατες και πολύ συχνά μη αναστρέψιμες αλλοιώσεις και στους δύο πνεύμονες.

Προς το παρόν ειδική αντι-ϊική θεραπεία για τη λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό δεν έχει σταθεί ακόμα δυνατό να δημιουργηθεί.

Ωστόσο, τουλάχιστον 70 φαρμακευτικές ουσίες μελετώνται σε κλινικές έρευνες και τα αποτελέσματα τους αναμένονται σύντομα να ανακοινωθούν.

Μέχρι τώρα η αναλογία των θανάτων σε σχέση με τα επιβεβαιωμένα περιστατικά είναι πολύ χαμηλή, μικρότερη δηλαδή του 2 % -δηλαδή χάνουν τη ζωή τους λιγότεροι από 2 ανά 100 ασθενείς με τον κορωνοϊό, προσσοτέρο πολύ μικρότερο από τον SARS και τον MERS στο παρελθόν. Στην πραγματικότητα η θνητότητα ίσως είναι χαμηλότερη, αφού πολλοί ασθενείς με ήπια συμπτώματα ενδεχομένως δεν απευθύνθηκαν καν στις υγειονομικές αρχές και συνεπώς δεν έχει καταστεί εφικτό να καταμετρηθούν επίσημα. Τα περισσότερα θύματα του νέου Κορωναιού και της εξ' αυτού προκαλούμενη ιογενούς χαρακτήρα λοίμωξης, SARS-CoV2, είναι άνω των 60-62 ετών, με άλλα προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας και γενικά υποκείμενα νοσήματα.

Δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο για το νέο κορωνοϊό, αλλά ήδη φθάνουν στο τέλος οι κάποιες κλινικές μελέτες και υπολογίζεται ότι θα είναι διαθέσιμο μέσα στους επόμενους μήνες. Όσο όμως δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο, είναι μεγάλης σημασίας η εφαρμογή των μέτρων πρόληψης διασποράς της νόσου: των μέτρων δηλαδή απομικής υγειεινής, κοινωνικής απόστασης και κυρίως η χρήση προστατευτικής μάσκας!

Οι κορωνοϊοί πήραν το όνομά τους από ένα χαρακτηριστικό ιικό σωματίδιο που μοιάζει με κορώνα επειδή σχηματίζονται μικρές προεξοχές σαν κέρατα γύρω από την επιφάνειά τους. Αυτή η οικογένεια των ιών μολύνει κάποια σπονδυλωτά, κυρίως θηλαστικά και πτηνά και θεωρούνται από τις σημαντικότερες αιτίες ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος.

Μαζί με την πρόσφατη ανακάλυψη του νέου κορωνοϊού, SARS-CoV2, υπάρχουν πλέον συνολικά 7 γνωστοί κορωνοϊοί που μπορούν να μολύνουν τον άνθρωπο:

Πριν από την επιδημία του SARS-CoV το 2003, ο κορωνοϊός HCoV-229E και ο κορωνοϊός HCoV-OC43 ήταν οι μόνοι γνωστοί κορωνοϊοί που μπορούσαν να μολύνουν τον άνθρωπο. Μετά την επιδημία του SARS, ανακαλύφθηκαν 5 επιπλέον κορωνοϊοί που μπορούσαν να μολύνουν τους ανθρώπους, με πιο πρόσφατο το νέο κορωνοϊό COVID-19. Οι κορωνοϊοί SARS-CoV και MERS-CoV είναι ιδιαίτερα παθογόνοι για τον άνθρωπο και σχετίζονται με υψηλά επίπεδα θνησιμότητας.

Ιολογία και SARS-CoV2

Οι Κορωνοϊοί ανήκουν στην οικογένεια Coronaviridae και υποοικογένεια Orthocoronavirinae. Οι κορωνοϊοί περιβάλλονται από μια κάψα και περιέχουν ως γενετικό υλικό μονόκλωνo RNA θετικής πολικότητας και διαθέτουν το μεγαλύτερο μέχρι τώρα γονιδίωμα από όλους των ιούς RNA. Τα δύο τρίτα του γονιδιώματος του κορωνοϊού κωδικοποιούν ιικές πρωτεΐνες που συμμετέχουν στη μεταγραφή του ιικού RNA και της αντιγραφής, ενώ στο υπόλοιπο

κωδικοποιεί δομικές πρωτεΐνες του ιού και ειδικές βιοηθητικές πρωτεΐνες για την ανάπτυξή του.

Οι κυριότερες πρωτεΐνες στους κορωνοϊούς ονομάζονται πρωτεΐνη S (Spike=ακίδα), πρωτεΐνη E (Envelope=φάκελος ή κάψα), πρωτεΐνη M (Membrane=μεμβράνη) και πρωτεΐνη N (Nucleocapsid=νουκλεοκαψίδιο).

Αυτές οι πρωτεΐνες που αποτελούν βιοδείκτες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στο πώς πραγματοποιείται η διάγνωση της νόσου, αλλά και πώς καταλαβαίνουμε το προφίλ παθογένειας του κορωνοϊού και τελικά πώς επιλέγονται τι μόρια θα χρησιμοποιηθούν για το εμβόλιο και την εξειδικευμένη αντι-ϊκή θεραπεία.

Οι κορωνοϊοί SARS-CoV και MERS-CoV πιστεύεται ότι μεταδόθηκαν στους ανθρώπους από τις νυχτερίδες. Ενώ όμως οι κορωνοϊοί εξελίχθηκαν εδώ και χιλιάδες χρόνια παραμένοντας σε πληθυσμούς νυχτερίδων, ενδιάμεσοι ξενιστές θηλαστικά όπως η μοσχογαλή και η νυχτερίδα στην περίπτωση του SARS-CoV και η καμήλα στην περίπτωση του MERS-CoV, μπορούν επίσης να μολυνθούν και πιθανότατα παίζουν σημαντικό ρόλο στην μετάδοση αυτών των κορωνοϊών στον άνθρωπο.

Υπάρχει έντονη υποψία ότι η έναρξη της πανδημίας του COVID-19 ξεκίνησε στην αγορά θαλασσινών Huanan στην πόλη Γουχάν της Κίνας. Ωστόσο, αυτή η αγορά μπορεί να μην είναι η αρχική πηγή της ιογενούς μετάδοσης στους ανθρώπους, δεδομένου ότι οι νυχτερίδες πωλούνται σπάνια σε αγορές στην Κίνα ενώ συχνότερα πωλούνται απευθείας σε εστιατόρια για περίεργα γκούρμε για τους Κινέζους φαγητό.

Η Παθοφυσιολογία του νέου Κορωναιού.

Οι κορωνοϊοί μολύνουν κυρίως το ανώτερο αναπνευστικό και τη γαστρεντερική οδό πουλιών και θηλαστικών. Η επιφανειακή γλυκοπρωτεΐνη ακίδα (πρωτεΐνη S) είναι ένας βασικός παράγοντας στη λοιμογόνο ικανότητα των κορωνοϊών, καθώς πιστεύεται ότι τους επιτρέπει να προσκολλώνται στα κύτταρα ξενιστές. Στον κορωνοϊό SARS-CoV, το Μετατρεπτικό Ένζυμο της Αγγειοτενσίνης 2 (ACE2) είναι ο κύριος κυτταρικός υποδοχέας και το γεγονός αυτό παίζει ρόλο στην ικανότητα του SARS-CoV να προκαλεί λοιμώξεις του ανώτερου, αλλά δυστυχώς και κατώτερου αναπνευστικού συστήματος, συμβάλλοντας σημαντικά στη θνησιμότητά που προκαλεί. Ομοίως, έχει αποδειχθεί ότι ο κορωνοϊός MERS-CoV συνδέεται με τη διπεπτιδυλο-πεππιδάση 4 (DPP4), μια πρωτεΐνη που έχει διατηρηθεί εξελικτικά στα είδη που είναι γνωστό ότι φιλοξενούν αυτό το στέλεχος του κορωνοϊού. Ενώ οι περισσότεροι ιοί του αναπνευστικού μολύνουν τα βλεφαριδωτά επιθηλιακά κύτταρα, η DPP4 εκφράζεται σε μη-βλεφαριδωτά κύτταρα στους αεραγωγούς στον άνθρωπο, παράγοντας που φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στη μετάδοσή του ιού και στο υψηλό ποσοστό θνησιμότητας αυτού.

Το ανθρώπινο Ανοσοποιητικό Σύστημα στη μάχη κατά των λοιμώξεων:

Η πανδημία του κορωνοϊού ανέδειξε το ανοσοποιητικό σύστημα ως πρωταγωνιστή για την καλή υγεία του παγκόσμιου πληθυσμού, ενώ μεταξύ των άλλων, συνειδητοποιήσαμε πως το τελικό αποτέλεσμα δεν θα κριθεί τόσο από μια αποτελεσματική θεραπεία για την COVID-19, αλλά κυρίως, από το εάν θα μπορεί ο οργανισμός μας να αντισταθεί στη λοιμώξη από τον νέο Κορωνοϊό, μιας και οποιοδήποτε εμβόλιο προστατεύει μόνον εν μέρει τον οργανισμό από την πιθανή μόλυνση.

Λίγη ανοσοβιολογία τώρα, για να διευρυνθεί η γνώση

Το ανοσοποιητικό είναι υποτίθεται η αδιαπέραστη "πανοπλία" του οργανισμού -το σύστημα εκείνο, που προστατεύει από λοιμώξεις και εν δυνάμει ασθένειες - σοβαρές και ήπιες.

Μέσα από εξαιρετικά περίπλοκες και προσαρμοστικές διαδικασίες και βιοχημικές διεργασίες, το υγιές ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί προστατεύοντάς τον άνθρωπο από λοιμώξεις, αναγνωρίζοντας και εξουδετερώνοντας επικίνδυνους μικροοργανισμούς, όπως οι κομάντος στον πόλεμο. Ένας όμως ακόμη, εξίσου σημαντικός ρόλος του ανοσοποιητικού, είναι ότι είναι σε θέση, να "χτίζει ανοσία", ώστε όταν ξανασυναντηθεί με τον επίδοξο εισβολέα, να μπορεί να τον νικήσει και τελικά θανατώσει πιο γρήγορα, χωρίς τις περισσότερες φορές να αντιληφθούμε πως κάτι απείλησε την υγεία μας.

Οι πυλώνες του ανοσοποιητικού

Το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί με τα λεμφοκύτταρα, που αποτελούν τους βασικούς φρουρούς του οργανισμού και που αναγνωρίζουν πρώτα τους εν δυνάμει εισβολείς. Το δέρμα, το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα μας, αποτελεί επίσης έναν φυσικό φραγμό και συμβάλει στην απρόσκοπη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επόμενος, αλλά εξίσου σημαντικός "παίκτης" αναδεικνύεται ο πεπτικός σωλήνας και το υγιές μικροβίωμα του εντέρου, όπου κυκλοφορούν τα "κύτταρα μάχης" του ανοσοποιητικού συστήματος, επικοινωνούν μεταξύ τους, μεταφέροντας τις απαραίτητες πληροφορίες για την καλή λειτουργία της άμυνας του οργανισμού συνολικά. Στην ουσία όμως, το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα είναι άμεσα συνδεδεμένο με κάθε όργανο και κύτταρο του σώματος και η καλή λειτουργία τους είναι αλληλένδετη με τη δική τους.

Το μυστικό στην ανοσολογική μάχη

Το μυστικό του είναι αυτή ακριβώς η πολυπλοκότητά του ανοσοποιητικού συστήματος και των επιπέδων άμυνας που εξελίσσει. Εκατομμύρια κύτταρα οργανωμένα σε ομάδες και υποομάδες μεταφέρουν πληροφορίες απ' άκρου εις άκρη στο σώμα. Όταν κάποια ομάδα κυττάρων σημάνει συναγερμό, τα κύτταρα αυτά αρχίζουν να παράγουν ισχυρές χημικές ουσίες που τους επιτρέπουν να αυξάνονται, να "καλούν" σε βοήθεια κι άλλα αμυντικά κύτταρα και να ενώνουν τις δυνάμεις τους για να εξουδετερώσουν το συντομότερο δυνατό τον εχθρό.

Ανοσοποιητικό και βιταμίνη D

Το ανοσοποιητικό είναι ένα πολύπλοκο σύστημα γι' αυτό και έχει πολλούς "συμμάχους" που συμβάλουν στην καλύτερη και πιο αποτελεσματική λειτουργία του. Η βιταμίνη D αναδεικνύεται σε έναν από αυτούς τους συμμάχους, προστατεύοντας τον οργανισμό με πολλαπλούς τρόπους. Η βιταμίνη αυτή ενισχύει δυναμικά την ανοσολογική απόκριση του οργανισμού. Διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες και είναι ζωτικής σημασίας για την ενεργοποίηση της άμυνας του ανοσοποιητικού. Για πιο συγκεκριμένες δράσεις της γίνονται εκτενείς έρευνες, υπάρχουν όμως κάποια στοιχεία που δείχνουν πως διερευνώντας την, βρισκόμαστε στη σωστή κατεύθυνση.

Η μαγική βιταμίνη C θεωρείται ίσως, ο κύριος πυλώνας της άμυνας

Η βιταμίνη C είναι ένα αντιοξειδωτικό που συμβάλει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση πολλών ασθενειών.

Πολλές λοιμώξεις οδηγούν στην ενεργοποίηση των φαγοκυττάρων, τα οποία με την σειρά τους απελευθερώνουν οξειδωτικούς παράγοντες, γνωστούς και ως δραστικές μορφές οξυγόνου (ROS).

Η ανεπάρκεια της βιταμίνης C μπορεί να οδηγήσει στη μειωμένη αντοχή έναντι ορισμένων παθογόνων, ενώ μια υψηλότερη παροχή ενισχύει διάφορες παραμέτρους του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η καθημερινή προσπόριση του οργανισμού με βιταμίνη C, προλαμβάνει τις λοιμώξεις και συντομεύει τη διάρκεια αποθεραπείας τους.

Πρόκειται για έναν ισχυρό υποστηρικτή της υγιούς λειτουργίας του ανοσοποιητικού.

Δείτε πώς:

1. Υποστηρίζει την παραγωγή ιντερφερονών.

Οι ιντερφερόνες παράγονται όταν ανιχνεύεται η παρουσία παθογόνων.

Διευκολύνουν την ικανότητα των κυττάρων να ενεργοποιήσουν τις προστατευτικές κυτταρικές άμυνες.

2. Ενισχύει τη λειτουργία των απανταχού εντός του οργανισμού φαγοκυττάρων.

Τα φαγοκύτταρα είναι ένα είδος λευκών αιμοσφαιρίων που περιβάλλουν παθογόνα και άλλα επικίνδυνα σωματίδια. Μόλις οι εισβολείς "συλληφθούν", πέππονται ενζυματικά και εξουδετερώνονται.

3. Η βιταμίνη C βρίσκεται κυρίως στα λευκά αιμοσφαιρία.

Ορισμένα από τα πρωτογενή αυτά κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος περιέχουν επίπεδα βιταμίνης C μέχρι και 100 φορές υψηλότερα από τα επίπεδα που βρίσκονται στο πλάσμα.

4. Βελτιώνει την κυτταρική ανοσολογική απόκριση.

Υπάρχουν 2 κυρίως τρόποι που το σώμα μπορεί να ανταποκριθεί σε ένα παθογόνο: ανοσία από αντίσωμα και κυτταρική ανοσία. Η απόκριση με διαμεσολάβηση κυττάρων αναφέρεται στην ενεργοποίηση των μακροφάγων, των φυσικών κυττάρων φονέων, και το αντιγόνο, ειδικά τα T-λεμφοκύτταρα που επιπίθενται σε οπιδήποτε εκλαμβάνεται ως εισβολέας.

5. Ενισχύει την παραγωγή κυτοκίνων από τα λευκά αιμοσφαιρία.

Οι κυτοκίνες είναι πρωτεΐνες επικοινωνίας που απελευθερώνονται από ορισμένα λευκά αιμοσφαιρία και μεταδίδουν πληροφορίες σε άλλα κύτταρα, προάγοντας έτσι την ανοσολογική απόκριση.

6. Αναστέλλει την απόπτωση διάφορων μορφών των Τ-λεμφοκυττάρων. Τα Τ-λεμφοκύτταρα είναι ένας τύπος λευκών αιμοσφαιρίων. Αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του συστήματος άμυνας του ανοσοποιητικού με τη μεσολάβηση κυττάρων. Η βιταμίνη C βοηθά να κρατήσει τα σημαντικά αυτά τα κύτταρα ζωντανά και βιώσιμα.

7. Υποστηρίζει την παραγωγή οξειδίου του αζώτου από τα φαγοκύτταρα. Το οξειδίο του αζώτου παράγεται σε μεγάλες ποσότητες σε αυτά τα κύτταρα, και είναι ένας από τους παράγοντες που θα σκοτώσουν τα συλληφθέντα παθογόνα.

8. Ενισχύει την παραγωγή των Τ-λεμφοκυττάρων.

Αυτά τα κύτταρα είναι απαραίτητα για ανοσοαποκρίσεις με μεσολάβηση κυττάρων, και η βιταμίνη C βοηθά να πολλαπλασιάζονται σε αριθμό.

9. Αυξάνει την παραγωγή των Β-λεμφοκυττάρων.

Αυτά τα λευκά αιμοσφαιρία παράγουν τα αντισώματα ως μέρος της ανοσολογικής απόκρισης προκαλούμενης από αντίσωμα. Τα αντισώματα αυτά σχηματίζονται σε αντίδραση με την αρχική εισαγωγή ενός εισβάλλοντος παθογόνου ή αντιγόνου.

10. Αναστέλλει την παραγωγή της νευραμινιδάσης.

Ορισμένοι παθογόνοι ιοί και βακτήρια δημιουργούν νευραμινιδάση, ένα ένζυμο που τους κρατά από το να παγιδευτούν στη βλέννα, μια από τις φυσικές γραμμές άμυνας του σώματος. Με την αναστολή της νευραμινιδάσης, η βιταμίνη C βοηθά στην βελτιστοποίηση αυτού του αμυντικού μηχανισμού του σώματος.

11. Υποστηρίζει την παραγωγή και τη δραστηριότητα των αντισωμάτων.

Η καλή λειτουργία των αντισωμάτων είναι σημαντική για ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα.

12. Βελτιώνει τη δραστηριότητα των φυσικών κυττάρων κομάντος.

Τα φυσικά κύτταρα – φονείς, είναι μικρά λεμφοκύτταρα που μπορούν να επιτεθούν απευθείας σε κύτταρα, όπως τα καρκινικά κύτταρα, και να τα σκοτώσει

13. Ευνοεί το σχηματισμό των προσταγλανδινών.

Οι προσταγλανδίνες είναι ορμόνες- ενώσεις που ελέγχουν μια πτοικιλία από φυσιολογικές διαδικασίες, συμπεριλαμβανομένης της ρύθμισης της λειτουργίας των Τ-λεμφοκυττάρων.

14. Υποστηρίζει τα επίπεδα κυκλικής GMP στα λεμφοκύτταρα.

Η κυκλική GMP παίζει έναν κεντρικό ρόλο στη ρύθμιση των διαφόρων φυσιολογικών αποκρίσεων, συμπεριλαμβανομένης της διαμόρφωσης ανοσοαποκρίσεων. Η κυκλική GMP είναι σημαντική για την κανονική αναπαραγωγή και διαφοροποίηση (εξειδίκευση για ειδικούς σκοπούς) κυττάρων. Η κυκλική GMP ελέγχει επίσης τη δράση πολλών ορμονών, και φαίνεται να μεσολαβεί στην χαλάρωση των λείων μυών.

15. Συντελεί την εντοπισμένη παραγωγή ή / και την αλληλεπίδραση με το υπεροξείδιο του υδρογόνου.

Η βιταμίνη C και το υπεροξείδιο του υδρογόνου μπορεί να σκοτώσουν μικροοργανισμούς και μπορεί να διαλύσουν τα προστατευτικά κοκκία ορισμένων βακτηρίων, όπως οι πνευμονόκοκκοι.

16. Μια λιγότερο γνωστή ιδιότητα της βιταμίνη C είναι ότι, αναστέλλει την ισταμίνη.

Αυτή η επίδραση της βιταμίνης C είναι σημαντική για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού σε τοπικούς παράγοντες.

17. Η βιταμίνη C εξουδετερώνει το οξειδωτικό στρες.

18. Βελτιώνει και ενισχύει την ανοσολογική απόκριση που επιτυγχάνεται με τον εμβολιασμό.

19. Ενισχύει το βλεννολυτικό αποτέλεσμα.

Αυτή η ιδιότητα της βοηθά στην ρευστοποίηση των παχιών εκκρίσεων, αυξάνοντας την ανοσοποιητική πρόσβαση στη μόλυνση.

20. Μπορεί να καταστήσει τις βακτηριακές μεμβράνες περισσότερο διαπερατές σε ορισμένα αντιβιοτικά.

Η βιταμίνη C είναι ο ισχυρός υποστηρικτής της υγιούς λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Η θετική ενέργεια ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

Το χρόνιο άγχος καταβάλει τον οργανισμό και προκαλεί δυσλειτουργίες σε όλα του τα συστήματα. Εκτός από την συνειδητή προσπάθεια για τον έλεγχό του, η θετική ενέργεια μπορεί να παίξει ρόλο στην αντιστάθμισή του και την αντιστροφή των συνεπειών του:

Όταν ακτινοβολούμε θετική ενέργεια, εκκρίνεται στον εγκέφαλο ντοπαμίνη και άλλες ορμόνες που συμβάλουν στην καλύτερη διάθεση, με αποτέλεσμα να μειώνεται και το στρες. Μπορεί να μην κρατήσει μεν μακριά το γιατρό, μπορεί όμως από την άλλη, να βοηθήσει το ανοσοποιητικό σύστημα να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά.

Αποκρυπτογραφόντας το νέο Κορωνοϊό

Υπάρχουν ακόμα πολλά να μάθουμε για τον SARS-CoV-2, ορισμένα νέα δεδομένα όμως προκαλούν έκπληξη στους μοριακούς βιολόγους, που ουσιαστικά είναι εκείνοι που δίνουν στα εργαστήρια τη μάχη, με σκοπό να ενημερώσουν και να καθοδηγήσουν τους λοιμωξιολόγους, δίνοντάς τους νέες ειδικές γνώσεις για τον ίο και εφόδια για να εφαρμόσουν αποτελεσματικότερες τεχνικές για την επιτυχή αντιμετώπισή του. Μια πρόσφατη μελέτη προσδιόρισε τα χαρακτηριστικά των κυττάρων τα οποία είναι ευπαθή στην επίθεση του ιού, δηλαδή **τα κύτταρα τα οποία ο ίος SARS-CoV-2 επιλέγει για να μολύνει και να εγκαθιδρύσει την λοίμωξη COVID-19**.

Με βάση αυτά τα δεδομένα μπορεί να μελετηθεί με μεγαλύτερη ακρίβεια το πώς ο ίος αλληλοεπιδρά με κάθε διαφορετικό τύπο κυττάρου στον ανθρώπινο οργανισμό. Έτσι, αρχίζει και γίνεται πιο κατανοητό γιατί μερικά κύτταρα είναι πιο ευαίσθητα και ευάλωτα και φυσικά αυτές οι πληροφορίες είναι χρήσιμες για τον σχεδιασμό φαρμάκων που στοχεύουν τον ίο αλλά και εμβολίων ή άλλης ανοσοθεραπευτικής προσέγγισης, όπως είναι αυτή με τη χρήση επιλεγμένων θεραπευτικών βιταμίνων, για την εφαρμογή των οποίων στη μάχη κατά της πανδημίας που βιώνουμε, γράφητηκε αυτό το βιβλίο, που ευελπιστούμε και ευχόμαστε να βοηθήσει, μιας και το ισχυρότερο όπλο για την προστασία και την προώθηση της υγείας είναι η γνώση.

Ο χάρτης των ανθρώπινων κυττάρων

Θα ήταν ανεπίτρεπτο και μεγάλη παράληψη, να μην αναφερθώ το σημείο αυτό, για την επιστημονική μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες στην Βοστώνη των ΗΠΑ με την συνεργασία πολλών ερευνητών από τις ΗΠΑ, την Ευρώπη, αλλά και τη Νότια Αφρική, που συμμετείχαν με την έρευνά τους και τα δεδομένα που παρήγαγαν, έδωσαν πολλά ερευνητικά αποτελέσματα και γνώση στο μεγάλο έργο του Human Cell Atlas.

Πρόκειται για ένα τεράστιο διακρατικό ερευνητικό έργο που έχει δημιουργήσει έναν ολοκληρωμένο χάρτη αναφοράς όλων των ανθρώπινων κυττάρων, με εκτλητικές λεπτομέρειες.

Η δημιουργία αυτού του αναλυτικού χάρτη βασίζεται σε νέες τεχνολογίες ανάλυσης του γενετικού υλικού και ειδικά του RNA σε επίπεδο ενός μόνο κυττάρου. Αυτό σημαίνει ότι αναλύεται το RNA όχι σε μια μάζα κυττάρων αλλά σε κάθε κύτταρο ξεχωριστά.

Όλα τα κύτταρα του σώματος έχουν το ίδιο γενετικό υλικό -DNA, αλλά κάθε διαφορετικός τύπος κυττάρου εκφράζει ένα μόνο μέρος αυτού του γενετικού υλικού.

Η έκφραση αυτή γίνεται μέσω του RNA, το οποίο μεταφράζεται τελικά σε πρωτεΐνες.

Έτσι έχουμε πολλούς διαφορετικούς τύπους κυττάρων, ακόμα και σε επίπεδο οργάνων.

Η ανάλυση του RNA σε επίπεδο μεμονωμένου κυττάρου επέτρεψε την χαρτογράφηση της γονιδιακής έκφρασης και τις δραστηριότητες εντός κάθε μοναδικού τύπου κυττάρου.

Ο ιός SARS-CoV-2 προσδένεται σε έναν πρωτεΐνικό υποδοχέα, δηλαδή μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στην επιφάνεια του κυττάρου και αναγνωρίζει κάποιες πρωτεΐνες ή άλλες ουσίες, που ονομάζεται μετατρεπτικό ένζυμο της αγγειοτενσίνης 2 (ACE2). Αυτό το ένζυμο συμβάλει δυναμικά στην διατήρηση της αρπηριακής πίεσης και της ισορροπίας των υγρών και των ηλεκτρολυτών. Ο ιός SARS-CoV-2 χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες-ακίδες που έχει στην επιφάνεια του για την πρόσδεση στην ACE2.

Όμως, ο ιός αυτός εκμεταλλεύεται και ένα δεύτερο ένζυμο για να εισέλθει στα κύτταρα. Αυτό το ένζυμο ονομάζεται TMPRSS2 (Transmembrane protease, serine 2) και αν και η πλήρης βιολογική του λειτουργία δεν είναι ακριβώς γνωστή, δρα ως ένζυμο που "κόβει" τμήματα ορισμένων πρωτεΐνων (δηλαδή όπως το ένζυμο πρωτεάση) και φαίνεται ότι ουσιαστικά προετοιμάζει και ενεργοποιεί τις πρωτεΐνες-ακίδες της επιφάνειας του SARS-CoV-2, ώστε να μπορέσει να προσδεθεί στα κύτταρα που διαθέτουν την ACE2).

Φαίνεται εν τέλει, πως χρειάζονται και οι δύο αυτές πρωτεΐνες ώστε να μπορέσει ο ιός να εισέλθει στα κύτταρα: η μια "ακονίζει" τις ακίδες του ιού ώστε να μπορέσει ιός να προσδεθεί στην άλλη. Τα κύτταρα που εκφράζουν και τις δύο είναι βέβαια τα πιο ευαίσθητα και ευάλωτα.

Πώς ο κορωνοϊός επηρεάζει τα διαφορετικά όργανα του σώματος

Με βάση αυτά που ήταν ήδη γνωστά για τα συμπτώματα του COVID-19 στους πνεύμονες, τις ρινικές οδούς και το έντερο, ας εστιάσουμε στους εκατοντάδες διαφορετικούς τύπους κυττάρων που μπόρεσαν να αναγνωρίσουν σε αυτά τα όργανα. Η επεξεργασία των δεδομένων εστίασε στα κύτταρα που εκφράζουν τις δύο βασικές πρωτεΐνες που χρειάζεται ο ιός δηλαδή την ACE2 και την TMPRSS2.

Στις ρινικές θαλάμες τα κυπελλοειδή βλενοπαραγωγά κύτταρα ήταν εκείνα που εμφάνιζαν υψηλή έκφραση των δύο πρωτεΐνων. Στον πνεύμονα, η ACE2 και η TMPRSS2 εμφάνιζαν υψηλή έκφραση στα κύτταρα που ονομάζονται κυψελιδικά κύτταρα τύπου II. Τα κύτταρα αυτά επενδύουν τις κυψελίδες, δηλαδή τους μικρούς σάκους αέρα (κάτι σαν μικρές φυσαλίδες) όπου γίνεται η ανταλλαγή των αερίων μέσα στον πνεύμονα και φροντίζουν ώστε αυτές να μένουν ανοιχτές και να μην κλείνουν.

Στο έντερο από την άλλη, η ACE2 και η TMPRSS2 εμφάνιζαν υψηλή έκφραση στα εντεροκύτταρα τα οποία απορροφούν τα θρεπτικά συστατικά. Αυτά τα ευρήματα είναι σύμφωνα με τα συμπτώματα της λοιμωξης από τον κορωνοϊό με την ρινική συμφόρηση την ανοσμία, την πνευμονία και τις διάρροιες.

Η ανάλυση όμως των δεδομένων έδειξε και ορισμένα ακόμα πιο ενδιαφέροντα και νέα στοιχεία.

Σε αυτά τα κύτταρα, τα οποία καλύπτουν το αναπνευστικό σύστημα και το έντερο, η δραστηριότητα του γονίδιου που κωδικοποιεί την πρωτεΐνη ACE2 φάνηκε να αυξάνει σημαντικά μαζί με τη δραστηριότητα άλλων γονίδιων που είναι γνωστό ότι ενεργοποιούνται από την ιντερφερόνη.

Όμως η ιντερφερόνη είναι μια πρωτεΐνη που παράγουν τα κύτταρα του οργανισμού σαν ανταπόκριση σε ιογενείς λοιμώξεις, δηλαδή είναι μια από τις πρώτες γραμμές άμυνας για την αντιμετώπιση των ιώσεων. Για να το αποδείξουν αυτό, οι μοριακοί βιολόγοι εξέθεσαν πνευμονικά κύτταρα σε ιντερφερόνη και είδαν ότι πράγματι αυτά εκφράζουν αυξημένες ποσότητες της ACE2. Παλαιότερες μελέτες είχαν δείξει ότι η πρωτεΐνη ACE2 βοηθά τους πνεύμονες να αντιμετωπίζουν τις βλάβες από την έκθεση σε διάφορους τοξικούς παράγοντες (μικρόβια, , καπνός, ιώσεις, σωματίδια κ.α).

Όμως μέχρι σήμερα είχε διαφύγει η σύνδεση της έκφρασης της ACE2 με την ιντερφερόνη, την βασική αντιπίκή πρωτεΐνη του οργανισμού. Αυτή η ανακάλυψη υποδηλώνει ότι ο SARS-CoV-2 και ενδεχομένως και άλλοι κορωνοϊοί που βασίζονται στην ACE2 για να εισβάλλουν στα κύτταρα, μπορεί να επωφελούνται από την φυσική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος. Με άλλα λόγια, όταν το ανοσοποιητικό αντιδρά στη ίωση παράγοντας περισσότερη ιντερφερόνη, αυτό έχει σαν συνέπεια την παραγωγή περισσότερης ACE2 στην επιφάνεια του κυττάρου (στον πνεύμονα, την μύτη , το έντερο), με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι θέσεις πρόσδεσης του SARS-CoV-2 και η ικανότητα του να προσκολλάται στα κύτταρα. Αν και απαιτείται πολύ περισσότερη έρευνα, αυτά τα ευρήματα

δείχνουν ότι πιθανή χρήση της ιντερφερόνης ως θεραπεία για την καταπολέμηση του COVID-19 θα πρέπει να γίνει με ιδιαίτερη προσοχή για να μη φέρει αντίθετα αποτελέσματα. Η ιντερφερόνη είναι ένα φάρμακο που έχει χρησιμοποιηθεί αρκετές δεκαετίες για την αντιμετώπιση ιογενών λοιμώξεων, όπως π.χ από ιούς της ηπατίτιδας και ως ανοσοθεραπεία σε κακοήθειες.

Το δεύτερο κύμα της πανδημίας του Κορωναιού έχει προκαλέσει παγκόσμια ανησυχία και αβεβαιότητα.

Ο καλύτερος τρόπος προστασίας από τον θανατηφόρο ιό είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Το ανοσοποιητικό σύστημα διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη μάχη κατά των παθογόνων μικροοργανισμών όπως οι ιοί.

Προϋπόθεση βέβαια για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η καλή υγεία, καθώς και παράγοντες όπως η ηλικία, η διατροφή και γενικά ο τρόπος ζωής.

Ένας τρόπος για να ενισχυθεί το ανοσοποιητικό είναι η χρήση αντι-ΙΙΚών βοτάνων που εμποδίζουν δυναμικά και δραστικά την ανάπτυξη των ιών εντός του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα αντι-ΙΙκά βότανα καταπολεμούν τις ιογενείς λοιμώξεις, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και ωφελούν τα μέγιστα το καρδιαγγειακό, το πεπτικό και τα άλλα ζωτικής σημασίας συστήματα του οργανισμού.

Η επίδρασή τους οφείλεται στα φυτοχημικά συστατικά που περιέχουν και στις αντι-ΙΙκές, αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους.

Τα περισσότερα από αυτά, καταναλώνονται ως γευστικά αφεψήματα!

Πως επιτίθεται ο νέος Κορωνοϊός στα ανθρώπινα κύτταρα;

Ο βασικός τρόπος πρόσδεσης όπως ήδη αναφέρθηκε είναι ο υποδοχέας τύπου 2 μετατροπής ενζύμου της αγγειοτενσίνης (ACE2), ο οποίος βρίσκεται, εκτός από τα επιθηλιακά κύτταρα των αεραγωγών, και σε κύτταρα του γαστρεντερικού. Συνδέεται φυσιολογικά με την ορμόνη ACE2, οδηγώντας σε αγγειοσυστολή και αύξηση της συστολικής πίεσης. Αυτός είναι και ο βασικός λόγος για τον οποίο άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, αφού τα φάρμακα που λαμβάνουν για τη ρύθμιση της υπέρτασης έχουν στόχο αυτόν τον υποδοχέα.

Τα φάρμακα που συνταγογραφούνται είναι συνήθως αναστολείς του ACE2 και έτσι αυτοί οι υποδοχέις είναι ελεύθεροι για πρόσδεση με οτιδήποτε άλλο μοιάζει με αγγειοτενσίνη, όπως ο κορωνοϊός. Οι μεταλλάξεις σε αυτή την spike πρωτεΐνη, καθώς και η διαφοροποιημένη κατάσταση των επιθηλιακών κυττάρων του αναπνευστικού είναι που καθιστούν αυτόν τον ιό έως και 1000 φορές περισσότερο μεταδοτικό σε σχέση με τον SARS του 2003.

Μετά την πρόσδεση σε ανθρώπινο κύτταρο, ο κορωνοϊός ενεργοποιεί τα ένζυμα φουρίνης που έχει φυσιολογικά ο οργανισμός μας για να καταπολεμάει τα διάφορα παθογόνα, κι έτσι σπάει το καψίδιό του και

ενεργοποιεί περαιτέρω τη φυσική ανοσία του οργανισμού, δηλαδή την άμεση αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος, όταν αυτό καταλαβαίνει ότι υπάρχει λοίμωξη.

Κατά την αντίδραση αυτή, απελευθερώνεται το φλεγμονόσωμα NLRP3, μια ουσία που αρχικά έχει στόχο να πολεμήσει τη φλεγμονή, αλλά μπορεί να δημιουργήσει νέες, καθώς οδηγεί διαδοχικά στην απελευθέρωση προφλεγμονικών κυτοκινών. Αυτή η συμπεριφορά του ανοσοποιητικού συνδέεται με την ανάπτυξη και άλλων ασθενειών ή συνδρόμων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η αθηροματική πλάκα και η νόσος Αλτσχάιμερ.

Μπορεί, λοιπόν, από την μία να προστατέψει τον ανθρώπινο οργανισμό από την προσβολή παθογόνων. Από την άλλη, όμως, οδηγεί σε μία υπεραντίδραση, καταλήγοντας στην κατάρρευση των εσωτερικών οργάνων. Η νόσος COVID-19 κωδικοποιεί κάποιες πρωτεΐνες, που διευκολύνουν την απελευθέρωση των ίικών σωματιδίων από το κύτταρο. Αυτά στη συνέχεια ενεργοποιούν περαιτέρω την απελευθέρωση του NLRP3 φλεγμονοσώματος κι έτσι ο ασθενής χειροτερεύει. Αυτή είναι η περίφημη “καταιγίδα κυταρροκινών” που κυριολεκτικά έχουθενώνει πολλούς ασθενείς με COVID-19 και πολλούς από αυτούς τους οδηγεί ακόμα και στο θάνατο.

Ένας απροσδόκητος σύμμαχος

Πώς μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να είναι πιο έτοιμος απέναντι στον κορωνοϊό; Θα μπορούσαμε να ελέγξουμε τη φλεγμονή και να προστατέψουμε το σώμα, από το να αντιδράσει απέναντι στον ίδιο του τον εαυτό; Πάνω σε αυτό το σκεπτικό, επιστήμονες από διάφορα μέρη του κόσμου, αναζητούν νέους συμμάχους στην ίδια τη φύση, όπως είδαμε παραπάνω, με το παράδειγμα της μελατονίνης. Δεν είναι, όμως, η μόνη ουσία που μπορεί να αναστείλει το NLRP3 φλεγμονόσωμα και να “κατευνάσει” την καταιγίδα κυτοκινών που προκαλεί ο κορωνοϊός. Παρόμοιες προτάσεις βρίσκονται σε εξέλιξη, πάνω στη χορήγηση μεγαδόσεων της βιταμίνης C.

Επίσης, το φλεγμονόσωμα που προκαλεί την “καταιγίδα κυτοκινών” ενεργοποιείται από την καταστροφή των μιτοχονδρίων, την αύξηση των ελεύθερων ριζών και την καταστροφή των λυσοσωμάτων. Καθιστώντας λοιπόν ηπιότερη την καταστροφή αυτών των σωματιδίων, μπορούμε να προσδοκούμε ότι ένα σώμα που θα νοσήσει από COVID-19 θα έχει ηπιότερη αντίδραση του ανοσοποιητικού. Υπό αυτό το πρίσμα, θα άξιζε να μελετηθεί η επίδραση βοτάνων και βιταμινών που έχουν αυτούς τους στόχους, χωρίς να ενεργοποιούν με τη σειρά τους τις κυτοκίνες.

Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται τροφές και ουσίες από την φύση όπως η ρίγανη η μολόχα, η λεβάντα, η πιπερόριζα, το δενδρολίβανο, το άγριο τσάι του βουνού, η ρίζα γλυκόριζας, η Αλχιμηλλη, η μαντζουράνα, ο ταραξάκος, ο μαύρος ζαμπούκος, ο φράξος μέλια, ο αστράγαλος, το νύχι της γάτας, η λαδανιά, το τεύκριο, το άγριο φασκόμηλο, η αγριοτριανταφυλλιά, ο ανανάς, η φλούδα πορτοκαλιού, ο ψευδάργυρος (που δοκιμάστηκε και σε σχέση με τον κορωνοϊό του 2003), η βιταμίνη A, βιταμίνη D και η βιταμίνη C.

Αν λοιπόν κάποια ή κάποιος κινδυνεύει να μολυνθεί από τον ιό, έγα καλορυθμισμένο ανοσοποιητικό ενδεχομένως να του επιτρέψει να μη νοσήσει, ή εφ' όσον δεν το αποφύγει και νοσήσει, να νοσήσει ηπιότερα. Κι αυτό δεν θα ήταν καθόλου αμελητέο όφελος.

Τα βότανα στη μάχη κατά των επικίνδυνων ιώσεων/λοιμώξεων που απειλούν την υγεία... ακόμα και τη ζωή μας.

Το δεύτερο κύμα του Κορωναιού μας σφυροκοπάει με αρκετά μεγάλη ένταση -με μεγαλύτερη σφοδρότητα απ' ότι την πρώτη φορά και το καλοκαίρι τελειώνει, με αποτέλεσμα η εποχική γρίπη και ο Κορωνοϊός να συνεργαστούν για να μας κάνουν τη ζωή ακόμα πιο δύσκολη. Τότε το ενοχλητικό κρυολόγημα, το συνάχι, η γρίπη και ο Κορωνοϊός θα μας μπερδέψουν αρκετά και δε θα γνωρίζουμε από που και τι μας χτυπά!

Μπορούμε άραγε να τα αντιμετωπίσουμε χωρίς φάρμακα; Αυτό βέβαια είναι κάτι που θα το κρίνει μόνο ο γιατρός και κανένας άλλος.

Ίσως όμως να μπορούμε να θωρακίσουμε προληπτικά τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό μας σύστημα από τις επιθέσεις των απρόσκλητων αυτών επισκεπτών ή να απαλύνουμε τα ενοχλητικά συμπτώματά τους, με τη χρήση ορισμένων βοτάνων τα οποία εύκολα μπορεί ο καθένας μας να βρει στην αγορά, ή να τα συλλέξει από την εξοχή, ή ακόμα καλύτερα να τα χρησιμοποιήσει ακόμα καλύτερα έτοιμα σε μορφή αφεψημάτων.

Τα βότανα που παρεμποδίζουν την ανάπτυξη των ιών, ενώ πολλά από αυτά ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο καταπολεμά τους παθογόνους ιούς. Αυτό μπορεί να είναι ακόμη πιο αποτελεσματικό, καθώς παθογόνοι ιοί μεταλλάσσονται με την πάροδο του χρόνου και γίνονται λιγότερο επιρρεπείς στη θεραπεία. Εκτός αυτών, τα βότανα αυτά προσφέρουν και άλλα οφέλη στην υγεία, όπως στο καρδιαγγειακό και πεπτικό σύστημα, ενώ παρέχουν αντιφλεγμονώδη ασπίδα προστασίας.

Έχω ήδη πει και το επαναλαμβάνω, ότι η χρήση των βοτάνων δεν υποκαθιστά σε καμία περίπτωση την φαρμακευτική αγωγή που θα δοθεί από τους θεράποντες σε περίπτωση που κάποια λοιμώξη διαγνωστεί και η χρήση τους πρέπει να γίνεται με προσοχή, και βάσει των οδηγιών χρήσης των σκευασμάτων!

Υπάρχουν περισσότεροι από 400 διαφορετικοί ιοί που μπορούν να προκαλέσουν επικίνδυνες λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένου του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης, της ηπατίτιδας, της μονοπυρήνωσης και του HIV και προσφάτως του νέου Κορωναιού, SARS-CoV2!

Σήμερα, πολλοί άνθρωποι επιλέγουν να εμβολιαστούν κατά διαφόρων ιών, αλλά ο οποιοσδήποτε εμβολιασμός είναι μόνο μέχρι ενός σημείου αποτελεσματικός. Ευτυχώς, η φύση μας έχει προικίσει με αρκετά ισχυρά αντιπολεμότερα βότανα που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και καταπολεμούν τις φλεγμονές και τις λοιμώξεις.

Ο ιός είναι ένας μικρός μολυσματικός παράγοντας που μπορεί να αναπαραχθεί μόνο μέσα στα ζωντανά κύτταρα άλλων οργανισμών. Οι ιοί μπορούν να μολύνουν κάθε μορφή ζωής – ανθρώπους, ζώα, φυτά και μικροοργανισμούς, συμπεριλαμβανομένων των βακτηρίων. Βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα οικοσυστήματα της Γης και είναι το πιο πολυπληθές βιολογικό είδος.

Οι ιοί έχουν χαρακτηριστεί ως “οργανισμοί στο περιθώριο της ζωής”, επειδή φέρουν γενετικό υλικό, αναπαράγονται και εξελίσσονται μέσω της φυσικής επιλογής, αλλά δεν διαθέτουν κυτταρική δομή, η οποία είναι απαραίτητη για να τους καταστήσει ζωντανούς οργανισμούς. Ένας ιός εξαπλώνεται εντός του οργανισμού με ποικίλους τρόπους. Στα ζώα, ο ιός μεταφέρεται από έντομα που απορροφούν το αίμα, ενώ άλλοι ιοί, όπως η γρίπη, μεταδίδονται με μικροσωματίδια μέσω του αέρα και μέσω της αφής -όταν δηλαδή αγγίζουμε μια μολυσμένη επιφάνεια και στη συνέχεια αγγίζουμε τους βλεννογόνους του στόματος, της μύτης ή των ματιών.

Κάπως έτσι, ο πλούτος της ελληνικής φύσης μαζί με κάποια βότανα που φύονται εκτός Ελλάδος, γίνεται μια σύγχρονη “ασπίδα” ενάντια στη γρίπη και το κρυολόγημα, μειώνοντας κατά το ήμισυ τον χρόνο ανάρρωσης.

Στον δρόμο που χάραξαν ο Διοσκουρίδης ο Ασκληπιός και ο Ιπποκράτης βαδίζουν Έλληνες βιολόγοι, που αξιοποίησαν με τον καλύτερο τρόπο 20 θεραπευτικά βότανα της κυρίως από την Ελλάδα και δημιούργησαν έναν ισχυρό σύμμαχο στην προστασία από τις αναπνευστικές λοιμώξεις -ένα πανίσχυρο κокτέιλ βοτάνων.

Τα είκοσι βότανα του φυσικού ιδιοσκευάσματος με τη μορφή αφεψήματος που δημιούργησαν οι Έλληνες βιολόγοι, μας εξασφαλίζουν ταχύτερη ανάρρωση από όλες τις εποχικές λοιμώξεις. Παράλληλα, μας προφυλάσσουν από τη μόλυνση με τους ιούς της γρίπης και τους ρινοϊούς του κλασικού κρυολογήματος, οι οποίοι είναι εξαιρετικά μεταδοτικοί, αλλά και του νέου επισκέπτη, που μας ήρθε από την Wuhan της Κίνας, τον νέο Κορωνοϊό SARS-CoV2, ο οποίος έχει κάνει άνω κάτω τον πλανήτη, καταστρέφει οικονομίες και θερίζει ανθρώπινες ζωές!

Τα ευρήματα των ερευνών ήταν τόσο εντυπωσιακά ώστε ενδιαφέρον για το συγκεκριμένο Ελληνικό τσάι/αφέψημα έδειξαν γνωστά ευρωπαϊκά ερευνητικά κέντρα, συμπεριλαμβάνοντάς το στα μη φαρμακευτικό μέσα για την αντιμετώπιση των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Οι δραστικές ουσίες του Ελληνικού αυτού τσαγιού/αφεψήματος προέρχονται από 20 γνωστά αντιϊκά βότανα που συλλέγονται σε συγκεκριμένες ώρες και σε συγκεκριμένες περιοχές, προκειμένου να έχουν τη μέγιστη δυνατή συγκέντρωση σε αντιϊκές ουσίες.

Η έρευνα της ερευνητικής ομάδας Ελλήνων βιολόγων απέδειξε πως η έγκαιρη λήψη του αφεψήματος βοτάνων που παρασκεύασαν από τα πρώιμα συμπτώματα της ίωσης για επτά συνεχόμενες ημέρες μειώνει σημαντικά τον χρόνο ανάρρωσης και την ύφεση των συμπτωμάτων της γρίπης

Ανάλογη δράση έχει και ενάντια στον ρινοϊό του κοινού κρυολογήματος, καθώς μειώνεται δραστικά και το ιικό φορτίο και ο πολλαπλασιασμός του γενετικού υλικού των ιών που προκαλούν τη λοίμωξη. Επίσης, μελετάται με ελπιδοφόρα ευρήματα και η προληπτική χορήγησή του πριν από την επαφή με τον ιογενή παράγοντα. Έχει διαπιστωθεί ότι η προληπτική χορήγηση του συγκεκριμένου αφεψήματος για πέντε έως 10 ημέρες πριν από την επαφή με τους ιούς, μειώνει αισθητά τον κίνδυνο μολύνσεως και νόσου.

Η ανάπτυξη και η εδραίωση του αντιιϊκού αφεψήματος στον χώρο της αντιιϊκής διατροφής και των φυσικών ιδιοσκευασμάτων του φαρμακείου της γης διαφημίζει με τον καλύτερο τρόπο το επιστημονικό δυναμικό της Ελλάδας στο εξωτερικό και συμβάλλει στο να απαλλαχθούμε από το βάσανο των επικίνδυνων λοιμώξεων, όπως η COVID-2 που έχει πανικοβάλει ολόκληρο τον πλανήτη!

Λίγα λόγια για το αντιιϊκό αφέψημα των 20 βοτάνων

Ομοιογενές μείγμα – συνταγή, από αλεσμένα βότανα (χοντρά αλεσμένα υπό τύπου ρίγανης – γκρανουλέ) το οποίο με βραστό νερό γίνεται αφέψημα (τσάι βοτάνων). Βοηθά στο να έχουμε ενισχυμένο ανοσοποιητικό σύστημα, να προστατευόμαστε από όλες τις αερομεταφερόμενες ιώσεις και ακόμη και στην περίπτωση που για οποιοδήποτε λόγο νοσήσουμε, να μπορέσουμε να περάσουμε την ίωση με πολύ ελαφρά συμπτώματα καθώς το μείγμα ενισχύει συγκεκριμένα όργανα και συστήματα στον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα αποξηραμένα βότανα που επιλέξαμε μπαίνουν ξεχωριστά σε επαγγελματικό μύλο άλεσης ώστε να τα έχουμε σε μία μορφή τρίματος γκρανουλέ (granules), δηλαδή σε μορφή όμοιας με της τριμένης ρίγανης, ώστε να μπορούμε εύκολα να τα ζυγίσουμε και να τα ανακατέψουμε όλα μαζί (κατά αναλογία επί τοις εκατό % το καθένα) σε ένα ομοιογενές μείγμα.

Από αυτό το μείγμα βοτάνων ποσότητα 3 γραμμαρίων μέσα σε 330ml βραστό νερό (μία κούπα τσαγιού) για 10 λεπτά, μας δίνει μία κούπα ροφήματος τσάι με έναν μοναδικό συνδυασμό από όλες τις ευεργετικές ουσίες που έχει το κάθε βότανο ξεχωριστά και όλα μαζί.

Η συστηματική κατανάλωση καθημερινά από 3 κούπες αφέψημα θωρακίζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα στοχευμένα για την αντιμετώπιση αερομεταφερόμενων ιώσεων και ενισχύει όλα τα ζωτικά όργανα και ζωτικά συστήματα που μπορεί να επηρεαστούν από τις εν λόγω ιώσεις ώστε ακόμη και σε περίπτωση που νοσήσει ο οργανισμός από την πρόσληψη μεγάλου ιικού φορτίου, να μπορεί να ανταπεξέλθει και να περάσει την εν λόγω ίωση με πολύ ήπια συμπτώματα.

ΣΥΣΤΑΣΗ :

- 1). Ρίγανη (*Origanum vulgare*)
- 2). Μολόχα (*Malva sylvestris*)
- 3). Λεβάντα (*Lavandula*)
- 4). Πιπερόριζα (*Zingiber officinale*)
- 5). Δενδρολίβανο (*Salvia rosmarinus*)
- 6). Τσάι του βουνού (*Sideritis*)

- 7). Ρίζα Γλυκόριζας (*Glycyrrhiza glabra*)
- 8). Αλχιμήλλη (*Alchemila Alpina*)
- 9). Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)
- 10). Ταραξάκος (*Taraxacum officinale*)
- 11). Ζαμπούκος (*Sambucus nigra*)
- 12). Φράξος Μέλια (*Fraxinus ornus*)
- 13). Αστράγαλος (*Astragalus*)
- 14). Νύχι της γάτας (*Uncaria tomentosa*)
- 15). Λαδανιά (*CISTUS INCANUS*)
- 16). Τεύκριο (*Teucrium*)
- 17). Άγριο Φασκόμηλο (*Salvia pomifera*)
- 18). Σκόνη Ανανά (*Ananas comosus*)
- 19). Περιβλήματα Κυνόροδου (*Rosa canina*)
- 20). Φλούδες Πορτοκάλι (*Citrus X sinensis*)

Αρωματισμένο το μείγμα με αρωματική ύλη Πορτοκάλι (flavor orange)

Μέθοδος παρασκευής:

3 γραμμάρια μείγματος βοτάνων για 7 - 10 λεπτά σε 330ml βραστό νερό 80°C (μία κούπα τσαγιού)

Συνιστώμενη κατανάλωση:

Τρεις (3) κούπες τσάι ημερησίως (κατά ελάχιστο δύο) συνεχόμενα για δύο μήνες, ένα μήνα διακοπή και ξανά αρχίζουμε για το επόμενο δίμηνο.

ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΙΚΟΥ ΜΙΓΜΑΤΟΣ

01. Ρίγανη (*Origanum vulgare*)

Αφθονη πηγή για πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη K, βιταμίνη C, βιταμίνη A, μαγγάνιο, σίδηρο, ασβέστιο, καροτένια, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη. περιέχει πινένιο, λιμονένιο, οκιμένιο, καρυοφυλλένιο (ενεργά συστατικά του αιθέριου ελαίου της ρίγανης), ουρσολικό οξύ, καφεϊκό οξύ (πολυφαινόλη που αναστέλλει αποτελεσματικά την ανάπτυξη των όγκων) και ροσμαρινικό οξύ (αντιοξειδωτικό και με αντιβακτηριακή δράση).

Ακόμη περιέχει δύο αντιοξειδωτικά, θυμόλη και καρβακρόλη, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη των βακτηριδίων της ψευδομονάδας η αεριογόνος (*Pseudomonas aeruginosa*) και του σταφυλόκοκκου (*Staphylococcus aureus*) ενώ μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη βλάβης στα κύτταρα που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες. Έχει αντισηπτική δράση στους πνευμονικούς οδούς, στην φυματίωση των πνευμόνων και στο άσθμα, αναλγητική δράση σε οξείς ή χρόνιους ρευματισμούς, αποχρεμπτική δράση (ρευστοποιεί τα φλέματα), και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε χρόνια βρογχίτιδα και κοκίτη.

Μελέτη έδειξε ότι το αιθέριο έλαιο ρίγανης βοήθησε στην παρεμπόδιση της ανάπτυξης *Escherichia coli* και *Pseudomonas aeruginosa* ενώ μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι η ρίγανη είναι αποτελεσματική έναντι 23 ειδών βακτηρίων.

Μελέτη του Πανεπιστημίου της Αριζόνα κατέληξε ότι η καρβακρόλη που περιέχεται στη ρίγανη μπορεί να καταπολεμήσει το Νοροϊό. Ο νοροϊός αποτελεί το συχνότερο αίτιο επιδημιών ιογενούς γαστρεντερίτιδας σε παιδιά

και ενήλικες. Η καρβακρόλη απογυμνώνει τον ίο από την “πανοπλία” του (ένα σκληρό εξωτερικό, πρωτεΐνικό κάλυμμα), καθιστώντας τον πιο ευάλωτο και πιο εύκολο να καταστραφεί.

Η επικεφαλής της μελέτης Dr Kelly Bright ανέφερε τα εξής: “Η καρβακόλη θα μπορούσε δυνητικά να χρησιμοποιηθεί ως απολυμαντικό τροφίμων, καθώς επίσης και επιφανειών, σε συνδυασμό με άλλα αντιμικροβιακά. Απαιτείται να γίνουν περαιτέρω μελέτες, ώστόσο η καρβακόλη έχει ένα μοναδικό τρόπο να εππιθεται στον ίο, κάτι που της προσδίδει μια πολύ ενδιαφέρουσα προοπτική”. Πειράματα έχουν δείξει ότι η καρβακόλη δρα άμεσα επάνω στο καψίδιο, το σκληρό πρωτεΐνικό περίβλημα του ιού, που περιέχει το γενετικό του υλικό. Ακριβώς γι' αυτό, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι είναι απίθανο ο ίος να αναπτύξει αντοχή σε αυτήν. Αν χρησιμοποιηθεί ως απολυμαντικό θα είναι μακράς διάρκειας, όχι διαβρωτικό, χωρίς αναθυμιάσεις και ασφαλές, λένε οι ειδικοί.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στην τελευταία έκδοση του επιστημονικού περιοδικού Journal Of Applied Microbiology.

02. Μολόχα (*Malva sylvestris*)

Το φυτό περιέχει φλαβονοειδή και γλίσχρασμα. Τα άνθη του είναι πλούσια σε ανθοκυανοσίδες. Περιέχει ακόμη, φυτική βλέννα, αιθέριο έλαιο και ίχνη τανίνης, ενώ είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη, σίδηρο, ορυκτά και βιταμίνες A, B και C.

Έχει καταπραϋντικές ιδιότητες και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του βήχα, σε φλεγμονές της επιδερμίδας, του αναπνευστικού, των ματιών, του ουροποιητικού και πεπτικού συστήματος.

Αναγνωρίζεται ως αποτελεσματικό φυτικό φάρμακο για τα κρυολογήματα και το άσθμα. Τα φύλλα και τα λουλούδια της διαθέτουν ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Επιπλέον, οι σπόροι περιέχουν κολλώδεις ουσίες που καλύπτουν τον φλεγμονώδη ιστό, σχηματίζοντας ένα προστατευτικό στρώμα που επιπρέπει στον ιστό να αναρρώσει. Φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη θεραπεία φλεγμονών και ερεθισμών του στόματος και του λαιμού, καθώς και στην ανακούφιση σε περιπτώσεις ξηρού βήχα.

Γενικά είναι αποδεδειγμένα αποχρεμπτικό, στυπτικό, αντιφλεγμονώδες, κατάλληλο για αντιμετώπιση βρογχίτιδας, καταρροής, βήχα, πνευμονίας.

03. Λεβάντα (*Lavandula*)

Με 150 δραστικά συστατικά κρίνεται ως ένα από τα υπέρ βότανα που μπορούν να αποδειχθούν πολύτιμα για την υγεία μας. Η λιναλόλη και το οξικό της άλας είναι τα δύο κύρια συστατικά του ελαίου με ποσοστό μεγαλύτερο από 60% (v/v), ενώ άλλα συστατικά που ανιχνεύτηκαν είναι η γερανιόλη, η ευκαλυπτόλη, η καμφορά κά..... Κύριες ιδιότητές της:

A. Αντιμικροβιακή Εξουδετερώνει το στρεπτόκοκκο και τον πνευμονιόκοκκο. Είναι αποτελεσματική κατά της διφθερίτιδας, της βρογχίτιδας, της φυματίωσης και του τύφου.

B. Σπασμολυτική, αναλγητική Δρα κατά του άτακτου βήχα, του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας. Ανακουφίζει από μυϊκούς, νευραλγικούς και ρευματικούς πόνους. Ανακουφίζει από ημικρανίες και ίλιγγο. Έχει αποχρεμπτική δράση δηλαδή ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων.

Γ. Τονωτική, δυναμωτική Λόγω της αναζωογονητικής της δράσης ενδείκνυται για υποτονικούς ασθενείς και ιδιαίτερα για τους καταβεβλημένους και ταλαιπωρημένους από διάφορες ιώσεις.

04. Πιπερόριζα (*Zingiber officinale*)

Συστατικά του φυτού είναι υδατάνθρακες με το άμυλο ως κυριότερο συστατικό, διάφορα λιπίδια (π.χ. παλμιτικό, ελαϊκό, λινελαϊκό, καπτρικό, στεατικό, λινολενικό, αραχιδικό, τριγλυκερίδια, φωσφατιδικό οξύ, λεκιθίνες, ginger-γλυκολιπίδια A, B και C), επίσης, περιέχει ελαιορητίνες, ομόλογα τζιντζερόλης, συμπεριλαμβανομένων των παραγώγων με πλάγια μεθυλική αλυσίδα, τα ομόλογα shogaol που είναι προϊόντα αφυδάτωσης των ελαίων της πιπερόριζας, τζιντζερόνη (προϊόν υποβάθμισης των τζιντζερολών) κ.α.

Τα αιθέρια έλαια που περιέχονται στην πιπερόριζα είναι β- βισαβολένιο και τζιντζιμπερένιο, τζιντζιβερόλη, τζιντζιβερενόλη, α-κουρκουμένιο, β-σεσκιφελλανδρένιο, β-σεσκιφελλανδρόλη (cis και trans) και πολυάριθμοι μονοτερπενικοί υδρογονάνθρακες, αλκοόλες και αλδεϋδες.

Άλλα συστατικά του φυτού είναι διάφορα αμινοξέα (π.χ. αργινίνη, ασπαρτικό οξύ, κυστεΐνη, γλυκίνη, ισολευκίνη, λευκίνη, σερίνη, θρεονίνη και βαλίνη), πρωτεΐνες, ρητίνες, διτερπένια (γαλανολακτόνη), βιταμίνες, ειδικά νικοτινικό οξύ (νιασίνη) και βιταμίνη A και ανόργανα στοιχεία.

Έχει αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και ανοσορρυθμιστικές ιδιότητες.

Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, ρυθμίζει το σάκχαρο και έχει επουλωτική δράση, βοηθά στην καλή χώνεψη, καταπολεμά τη ναυτία.

Έχει σημαντική αντιπυρετική και αντιμικροβιακή δράση ενώ τονώνει τον οργανισμό και απαλύνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος, του στομαχόπονου και του πνοκεφάλου. Πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι το τζιντζερ βοηθάει στη μείωση των αρθριτικών ενοχλήσεων. Παρ' όλα αυτά, απαιτούνται ακόμη περισσότερες μελέτες για την επιβεβαίωση των πιθανών του δράσεων στη θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας.

Χάρη στην αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριδιακή της δράση, μειώνει τον πυρετό, τη ρινική συμφόρηση και τους πόνους στις αρθρώσεις που προκαλούνται λόγω της γρίπης ενώ ακόμη μειώνει την πίεση στο στήθος που προκαλείται από την συσσώρευση βλεννών. Αυτό ισχύει και για όσους πάσχουν από ιγμορίτιδα και ρινική συμφόρηση. Ακόμη θεραπεύει το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης με αποτέλεσμα έναν αδύναμο και κουρασμένο οργανισμό να τον τονώνει.

Η πιπερόριζα διεγέρει πολλούς αδένες εκκρίσεων στο σώμα.

Αυξάνει την έκκριση σιέλου στο στόμα, από τους σιελογόνους αδένες, καθώς και την έκκριση της χολής.

05. Δενδρολίβανο (*Salvia rosmarinus*)

Περιέχει φλαβονοειδή (διοσμετίνη, διοσμίνη), φαινόλες (καφεϊκό οξύ, χλωρογενικό οξύ), ενώ το αιθέριο έλαιο του έχει σαν κύρια συστατικά, τους τερπενικούς υδρογονάνθρακες, α- και β- πινένιο, καμφένιο, καμφορά σε περιεκτικότητα από 20-50%, κινεόλη, βορνεόλη και εστέρες.

Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα, στο άσθμα, σε βρογχίτιδες και στην γρίπη, διεγέρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο, κατά της λιποθυμίας και των ζαλάδων, βοηθάει στην υπερκόπωση και στην

αδυνάμια, θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιασικό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς.

Αποτελεσματικότατο κατά του χρόνιου κατάρρου των πνευμόνων καθώς και αντιρρευματικό.

06. Τσάι του βουνού (*Sideritis*)

Τα πρωταρχικά ενεργά συστατικά του από μελέτες που έχουν διεξαχθεί φαίνεται να είναι φαινολικά οξέα χωρίς να περιέχει καθόλου καφεΐνη.

Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, της ρινικής συμφόρησης, των αναπνευστικών προβλημάτων και του επίμονου βήχα, πιθανές φαρμακολογικές ιδιότητες όπως αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και αντιοξειδωτικές, σε βαθμό αντίστοιχο του πράσινου τσαγιού, αντιμικροβιακή επιδραση (έναντι κυρίως Gram+ μικροβίων αλλά και έναντι συγκεκριμένης σειράς του μύκητα *Candida Albicans*), ενώ το τσάι της Εύβοιας εμφάνισε δραστικότητα έναντι συγκεκριμένων μικροβίων, ανάλογη των αντιβιοτικών αμπικιλίνη και αμικασίνη.

Με τις ισχυρές του αντιφλεγμονώδεις, αντι – υπεργλυκαιμικές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες αποτελεί ένα δώρο της φύσης για την υγεία μας. Κύρια ανιχνευμένη αρχικά ιδιότητά του ήταν η δράση κατά τις γαστρίτιδες και φλεγμονές του βλεννογόνου ενώ τώρα γνωρίζουμε τις ευεργετικές ιδιότητές του στην στήριξη του άνω αναπνευστικού συστήματος.

07. Ρίζα Γλυκόριζας (*Glycyrrhiza glabra*)

Περιέχει τριτερπενοειδείς σαπωνίνες όπως είναι η γλυκυριζίνη 6% που είναι 50-60 φορές πιο γλυκιά από την κρυσταλλική ζάχαρη, φλαβονοειδή, στερόλες, πολυσακχαρίτες, κουμαρίνη και ασπαραγίνη. Ακόμη, γλυκυρριζικό οξύ, ενωμένο με άλατα ασβεστίου και μαγνησίου καθώς και στερινοειδείς ορμόνες (οιστρογόνα) που ενεργοποιούν τη δραστηριότητες των ωθηκών.

Έχει αντι-αλλεργική δράση, ανοσοκατασταλτική κορτικοστεροειδο-μιμητική δράση, αποχρεμπτικές, καταπραϋντικές, αντισπασμωδικές, ενδείκνυται σε περιστατικά : βρογχικής καταρροής, βρογχίτιδας, Έχει στυπτική δράση. Σε μεγάλες δράσεις δρα ως σκωληκοκτόνο, βοηθά σε προβλήματα του αναπνευστικού, όπως άσθμα, βήχας και βρογχίτιδα, πνευμονία και πλευρίτιδα, καθώς διαθέτει αποχρεμπτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες.

Δρα αποτελεσματικά αντιμικροβιακά κατά του σταφυλόκοκκου (*Staphylococcus aurens*), του στρεπτόκοκκου (*Streptococcus mutans*), του μυκοβακτηρίου (*Mycobacterium smegmatis*) και του *Candida albicans*. Η γλυκόριζα καταπολεμά ακόμα και ιούς, ανθεκτικούς στα φάρμακα. Η ισχυρή αντι-ϊική ιδιότητα της γλυκόριζας δεν περιορίζεται στους κορωνοϊούς, αλλά έχει επίσης μελετηθεί σε σχέση με μια άλλη επιδημία / πανδημία, σοβαρή και δυνητικά θανατηφόρα, τον ίο της γρίπης.

08. Αλχιμήλλη (*Alchemilla Alpina*)

Η αλχημίλλη περιέχει τανίνη, σαλικυλικό οξύ και αιθέριο έλαιο, στυπτικό, διουρητικό, καρδιοτονωτικό, αντιδιαρροϊκό, επουλωτικό σε πληγές, τραύματα, έλκη και επιμολύνσεις, αντιαναιμικό και τονωτικό των μυών. Είναι αντιφλεγμονώδες βότανο, πλούσιο σε τανίνες. Ιδανικό για την αντιμετώπιση φλεγμονών και μολύνσεων, ρυθμίζει τη κανονική ροή του αίματος τόσο σε περιπτώσεις που η ροή του αίματος είναι χαμηλότερη από τη

φυσιολογική (αμηνόρροια), όσο και σε περιπτώσεις που η ροή του αίματος είναι ιδιαίτερα αυξημένη, τα σαλικουλικά οξέα που περιέχει έχουν καταπραϋντικές ιδιότητες. Εκτός του ότι προστατεύει τον οργανισμό διατηρώντας σε φυσιολογικά όρια την αρτηριακή πίεση, φροντίζει και για την σωστή οξυγόνωση του οργανισμού μέσω της φυσιολογικής ροής του αίματος σε όλα τα αγγεία.

09. Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)

Η μαντζουράνα είναι μια από τις ισχυρότερες πηγές φυσικών αντιοξειδωτικών, ενώ χρησιμοποιείται και σαν φαρμακευτικό βότανο.

Τα δραστικά συστατικά που περιέχει, είναι το αιθέριο έλαιο, που αποτελείται από ένυδρο σαβινένιο, λιναλούλη, καρβακρόλη και άλλα τερπένια, τα φλαβονοειδή, το καφεΐνικό και ροζμαρινικό οξύ και τα τριτερπενοειδή.

Περιέχει επίσης, θυμόλη, πιπητικά έλαια, στυππικές και πικρές ουσίες και 40% φυτικές ίνες. Περιέχει ακόμη, ένα πλήθος θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Οι βιταμίνες της είναι η βιταμίνη C, A, K, β καροτίνη, B6, φολικό οξύ και νιασίνη. Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία της είναι ο σίδηρος, φώσφορος, κάλιο, μαγγάνιο, ασβέστιο και ψευδάργυρος.

Συνιστάται για τη ρινοφαρυγγίτιδα και τη φαρυγγίτιδα, έχει αποχρεμπτικές, αντισπασμωδικές και τονωτικές ιδιότητες, χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα και το άσθμα καθώς και για τη ρινίτιδα και τις αμυγδαλές.

Είναι πολύ καλή για πονοκεφάλους και αϋπνία, ίλιγγο, ημικρανία, απώλεια μνήμης και επιληψία, ενώ άλλες έρευνες παρέχουν βάση για την παραδοσιακή χρήση της μαντζουράνας σε θεραπείες καρδιαγγειακών παθήσεων και της θρόμβωσης.

Δεν ενδείκνυται για κατανάλωση κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης και του θηλασμού.

Σε μικρές δόσεις δρα ως ηρεμιστικό.

10. Ταραξάκος (*Taraxacum officinale*)ή πικραλίδα

Το ταραξάκο παρέχει το συστατικό λεκιθίνη, ένα είδος λιπαρών που βρίσκεται επίσης στα αυγά, τα φασόλια και τα θαλασσινά και το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση παθήσεων της χοληδόχου κύστης και του Αλτσχάιμερ. Επίσης, τα φύλλα του ταραξάκου είναι πλούσια σε σίδηρο, κάλιο, φυλλικό οξύ, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνες C, K, B1, B2 και B6, καθώς και σε ασβέστιο και μαγγάνιο. Στις ρίζες του φυτικού απαντάται μεγάλη ποσότητα διαλυτών ινών, οι οποίες συμβάλλουν στην εξισορρόπηση των βακτηρίων του εντέρου.

Το τσάι είναι συνήθως το ρόφημα που επιλέγουμε για να ανακουφίσουμε το βήχα που προκαλούν οι λοιμώξεις του αναπνευστικού, αλλά και για να ενισχύσουμε τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού μας προκειμένου να βοηθήσουμε το αγοστοποιητικό μας να νικήσει μια οποιαδήποτε λοιμωξη. Το τσάι από ταραξάκο συγκεκριμένα βοηθά επίσης να απομακρυνθούν οι συσσωρευμένες τοξίνες και να υποχωρήσουν οι φλεγμονές στο σώμα, επιταχύνοντας έτσι την ανάρρωση.

Χαρακτηρίζεται ως υπερτροφή Ένα βότανο με υψηλά επίπεδα σε βιταμίνης B6, C, σίδηρου, μαγνησίου και καλίου, με φοβερές αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αντιμυκητιακές ιδιότητες, το οποίο αν το ενταχθεί στο καθημερινό πρόγραμμα διατροφής θα δώσει στο μέγιστο όλα όσα υπόσχεται. Το ταραξάκο είναι από τα πιο ασφαλή βότανα δίχως παρενέργειες.

11. Ζαμπούκος (*Sambucus nigra*)

Ο ζαμπούκος περιέχει το περισσότερο νιτρικό κάλιο σε σχέση με οποιοδήποτε βότανο και είναι πλούσιος σε πολλές βιταμίνες (κυρίως A, B, C). Οι καρποί του περιέχουν: αμινοξέα, βιοφλαβονοειδή, φλαβονοειδή, καροτενοειδή, ζάχαρη και τανίνες.

Η κυριότερη και γνωστή ιδιότητα του ζαμπούκου είναι η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της επικίνδυνης εποχικής γρίπης H1N1. Έχει μελετηθεί πολλές φορές για τις αντιφλεγμονώδεις, αντιϊκές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες, καθιστώντας το ως το κατεξοχήν βότανο για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος αλλά και την αντιμετώπιση κρυολογήματος και ίωσης, κατά τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες.

Συνοπτικά φαίνεται πως η χρήση του βοηθά στη

- καταπολέμηση μολύνσεων
- καταπολέμηση βήχα, κρυολογήματος και γρίπης
- αντιμετώπιση της ιγμορίτιδας
- ταχύτερη ανάρρωση από ίωσεις και μικροβιακές μολύνσεις
- μείωση της κατακράτησης υγρών και οιδημάτων

μείωση φλεγμονών του ανώτερου ανοσοποιητικού καθώς και στη μείωση των συμπτωμάτων. Βοηθάει στην αντιμετώπιση κρυολογήματος, στη θεραπεία ιγμορίτιδας και στη μείωση συμφόρησης του αναπνευστικού συστήματος, αυξάνοντας σημαντικά την εφιδρωση του σώματος. Μπορεί κάλλιστα να συνδυαστεί και με αντιβιοτική αγωγή.

Η κατανάλωση ζαμπούκου μειώνει σημαντικά τόσο τα συμπτώματα όσο και το χρόνο ανάρρωσης από τη γρίπη (τόσο τύπου A όσο και τύπου B). Τα φύλλα δρουν ως εξωτερικό μαλακτικό και επουλωτικό, εσωτερικό καθαρτικό, αποχρεμπτικό, διουρητικό και εφιδρωτικός εφιδρωτικό και αντικαταρροϊκό, είναι πολύ καλά για θεραπεία κρυολογημάτων και γρίπης, πνονόλαιμου, πνονόδοντου, ξερόβηχα, αμυγδαλών και φαρυγγίτιδας. Είναι κατάλληλα και για κάθε καταρροϊκή φλεγμονή του ανωτέρου αναπνευστικού συστήματος.

12. Φράξιος Μέλια (*Fraxinus ornus*)

Ο φλοιός των νέων κλαδιών, είναι πλούσιος σε τανίνη, πολυφαινόλες και κουμαρίνη. Και τα τρία αυτά συστατικά είναι γνωστά για την αντιφλεγμονώδη και αναλγητική τους δράση, έχει επουλωτικές και αντιπυρετικές ιδιότητες.

Περιέχει ακόμη φραξίνη, φραξετόλη, ρουτίνη (γλυκοσίδια), υδατάνθρακες (άμυλο), ρητίνες, μηλικό οξύ.

Οι σπόροι και τα φύλλα περιέχουν ενώσεις οι οποίες έχουν αντισηπτική, αντιϊκή και αντιμυκητική δράση. Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο φράξιος μπορεί να καταπολεμήσει τις φλεγμονές, την υπέρταση και τα έλκη. Ο μάννα που λαμβάνεται από το κορμό έχει διουρητική, ήπια καθαρτική και κυρίως τονωτική δράση.

13. Αστράγαλος (*Astragalus*)

Είναι πλούσιος σε σαπωνίνες ή αλλιώς γνωστές ως αστραγαλοσίδες, πολυσακχαρίτες και φλαβονοειδή, όπως η κουερσεντίνη και σε φυτοστερόλες, στοιχεία που του προσδίδουν πολλές ιδιότητες.

Όπως και πολλά βότανα έτσι και ο αστράγαλος έχει πολλές ιδιότητες οι οποίες τον ξεχωρίζουν ως ένα βότανο με ανοσοενισχυτικές, διουρητικές και όχι μόνο δράσεις.

Σύμφωνα με μελέτες ο αστράγαλος έχει την ιδιότητα να ενισχύει τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς επιδρά στην ικανότητα των T λεμφοκυττάρων και της ανοσολογικής απάντησης του οργανισμού. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του οργανισμού και την αντιμετώπιση κρυολογήματος και ιογενών λοιμώξεων, ιδιαίτερα του ανώτερου ανοσοποιητικού συστήματος και της βρογχίτιδας.

Η σύνθεσή του αστράγαλου σε πολυσακχαρίτες και σαπωνίνες του προσδίδει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση. Καθώς η φλεγμονή και ιδιαίτερα η χρόνια φλεγμονή αποτελεί τη βάση για πολλές χρόνιες ασθένειες, μελετάται ο ρόλος του στην αντιμετώπιση και πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, διαβήτη ακόμη και του καρκίνου, μέσω αναστολή των φλεγμονώδων αντιδράσεων.

14. Νύχι της γάτας (*Uncaria tomentosa*)

Αναριχητικό φυτό που βρίσκεται κανείς στα τροπικά δάση του Περού και της Βραζιλίας και λέγεται έτσι επειδή τα αγκάθια του έχουν το σχήμα του νυχιού της γάτας.

Το νύχι της γάτας είναι ένα δοκιμασμένο αντιφλεγμονώδες. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι διεγείρει τα λευκά αιμοσφαίρια να καταπολεμήσουν τις λοιμώξεις, ενώ μία ιταλική μελέτη έδειξε ότι το νύχι της γάτας μείωσε ουσιαστικά την ικανότητα δύο ιών να προκαλέσουν μόλυνση. Το νύχι της γάτας αντλεί τις αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις ικανότητές του από τα πολλά φυτοχημικά που περιέχει, τα οποία δρουν θεραπευτικά στο σώμα. Οι γλυκοζίτες κουϊνοβικού οξέος δροσίζουν την φλεγμονή και τα αλκαλοειδή οξυΐνδολια και οι προανθοκυανίδινες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα αλκαλοειδή που υπάρχουν στο βότανο αυτό ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, αυξάνουν την ικανότητα των λευκών αιμοσφαίριων για φαγοκυττάρωση και συλλαμβάνουν, απορροφούν και μ' αυτό τον τρόπο να καταστρέφουν κάθε εισβολέα (μικρόβιο, ιός, καρκινικά κύτταρα κ.α.).

Το νύχι της γάτας περιέχει, επίσης, στερόλες, οι οποίες είναι χημικές ενώσεις που δρουν σαν στεροειδή στο σώμα, ενώ μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της αρθρίτιδας.

Πλήθος ωφέλιμων φυτοχημικών έχουν βρεθεί στο φυτό: γλυκοζίτες, αλκαλοειδή, προανθοκυανίδες, πολυφαινόλες, τριτερπένια και φυτικές στερόλες βήτα-σιτοστερόλη, στιγμαστερόλη και καμπεστερόλη.

Περιέχει, ακόμη, αλκαλοειδή οξυΐνδολια, που ασκούν ιδιαίτερα τονωτική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα. Μικρές μόνο ποσότητες αυτών των αλκαλοειδών αρκούν για την ενίσχυση της ανοσίας κατά 50% κι έχουν θεραπευτική δράση σε όγκους και λευχαιμία.

Οι ανοσενισχυτικές ιδιότητες λοιπόν καθιστούν αυτό το φυτό των τροπικών δασών εξαιρετική επιλογή ως προστάτη και γενικό συμπαραστάτη των φυσικών αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού.

Μειώνει τη φλεγμονή, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, σκοτώνει τους ιόύς και βοηθά στην προστασία από τις καρδιακές παθήσεις. Το νύχι της γάτας μπορεί, επίσης, να αποδειχθεί μια μέρα αποτελεσματική θεραπεία του HIV/AIDS και ορισμένων μορφών καρκίνου.

15. Λαδανιά (*CISTUS INCANUS*)

Ο βλαστός και τα φύλλα περιέχουν βαλσαμώδη ρητινική αρωματική ύλη, το λάδανο. Στη ρητίνη περιέχονται οργανικές ενώσεις που ονομάζονται

λαμβανικά διπερπένια, οι οποίες σύμφωνα με μελέτες παρουσιάζουν αντιμικροβιακή και κυτταροστατική δράση (εμποδίζουν δηλαδή τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και τελικά αποτρέπουν τη δημιουργία όγκων).

Τα φύλλα της λαδανιάς έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες από οποιοδήποτε άλλο φυτό στην Ευρώπη, με εκπληκτική ικανότητα καταστροφής των ελευθέρων ριζών, καθώς και υψηλή αντιοξειδωτική δράση. Το ινστιτούτο Lefo στο Ahrensburg της Γερμανίας κατέληξε στα εξής συμπεράσματα μετά από δοκιμές και έρευνες με την λαδανιά: Το τσάι της λαδανιάς είναι τρεις φορές πιο υγιές από όσο το πράσινο τσάι.

Αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό (αντικαρκινικό), τονωτικό και ανακουφιστικό του πτεπτικού, στυπτικό, αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό, αναλγητικό, αντισπασμωδικό, αποχρεμπτικό, καταπραϋντικό βότανο και χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων για την αύτνια, προβλήματα στομάχου & εντέρου, κολίτιδα, βρογχίτιδα, κρυολόγημα, αποτοξίνωση και μυκητιάσεις.

Προστατεύει την καρδιά τέσσερις φορές καλύτερα από το κόκκινο κρασί και είναι αντιοξειδωτικό είκοσι φορές ισχυρότερο από το φρέσκο χυμό λεμονιών.

Η λαδανιά περιέχει έναν εξαιρετικά αποτελεσματικό συνδυασμό αντιοξειδωτικών: ήδη ένα ποτηράκι του συγκεντρωμένου τσαγιού έχει την ίδια επίδραση με μια καθημερινή δόση της βιταμίνης C (ως ασκορβικό οξύ).

Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι το τσάι από λαδανιά έχει μια πολύ ισχυρή αντιϊκή επίδραση στους ιούς της γρίπης και των πτηνών (H1N1 & H7N7).

16. Τεύκριο (Teucrīum)

Περιέχει μονοτερπένια (πινένιο, μυρκένιο), σεσκιτερπένια (β – καρυοφυλλένιο που είναι η κυρίαρχη ουσία του αιθέριου ελαίου του), διπερπένια, φαινολικές ενώσεις (τανίνες, κουμαρίνες, καφεΐκο οξύ, τυροσόλη, φερρουλικό οξύ, κλπ), φλαβονοειδή (απιγενίνη, κιρσιλιόλη, ρουτίνη, κιρσιμαριτίνη, κλπ).

Ιδανικό για παθήσεις της αναπνευστικής οδού και για δερματικά προβλήματα, χρησιμοποιείται για το ζάχαρο, βήχα, το κρυολόγημα, ως επουλωτικό του έλκους και κατά της χοληστερίνης.

Θεωρείται επίσης άριστο τονωτικό . Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιβακτηριδιακές δράσεις του. Σε σχετικές μελέτες, το εκχύλισμα του φυτού μπορεί να μειώσει τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μέσω της ενίσχυσης της έκκρισης ινσουλίνης από το πάγκρεας.

Σε άλλες μελέτες απομονώθηκαν από το φυτό τερπενοειδή και φλαβονοειδή που διαθέτουν ένα ευρύ φάσμα φαρμακολογικών αποτελεσμάτων ως αντιοξειδωτικό, αντικαρκινικό, αντιφλεγμονώδες, υπογλυκαιμικό, ηπατοπροστατευτικό, υπολιπιδαιμικό, αντιβακτηριακό και αντιμυκητιασικό.

17. Αγριο Φασκόμηλο (Salvia pomifera)

Το φασκόμηλο περιέχει πτητικό έλαιο που περιλαμβάνει 30% θουγιόνη, 5% κινεόλη, λιναλόλη, βορνεόλη, καμφορά, σαλβένιο και πινένιο, ένα πικρό στοιχείο, τανίνες, τριτερπενοειδή, φλαβονοειδή, οιστρογόνες ουσίες και ρητίνη.

Το φυτό αυτό που έχει ισχυρή και αρωματική μυρωδιά και θερμή, υπόπικρη γεύση, περιέχει 2% πράσινο αιθέριο έλαιο, ανάλογο με εκείνο της αιφιθιάς, περιέχει εκτός των παραπάνω και τανασετόνη και πικρές ουσίες όπως πικροσαλβίνη κλπ. Τέλος, 1 κιλό εκχυλίσματος φασκόμηλου περιέχει 6000 διεθνείς μονάδες εστρόνης.

Τα φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές, σπασμολυτικές, στομαχικές, τονωτικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών.

Η φασκομηλιά χρησιμοποιείται στη θεραπευτική με τη μορφή αφεψήματος εσωτερικά ως ανθιδρωτικό (ιδιαίτερα κατά του νυχτερινού ιδρώτα φυματικών και νευρασθενών).

Ος αφέψημα είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίπιδας και κατά της ουλίτιδας.

Ελαπτώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό, αιμοστατικό, και τοπικό αναισθητικό του δέρματος. Έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση.

Αποτελεσματικότατο κατά του βήχα και της ιγμορίτιδας.

Η υπερβολική κατανάλωση αφεψήματος φασκόμηλου είναι τοξική για τον οργανισμό μας, λόγω της θουγιόνης. Η χημική αυτή ουσία, εκτός από δηλητηρίαση, μπορεί να προκαλέσει επιληπτικές κρίσεις, βλάβες στο συκώτι και το νευρικό σύστημα.

Χαρακτηριστικά συμπτώματα της δηλητηρίασης από φασκόμηλο είναι οι τοπικοί ερεθισμοί του δέρματος, οι έντονοι και παρατεταμένης διάρκειας σπασμοί, η ακαμψία των άνω άκρων, ο εκφυλισμός του ήπατος και των νεφρών κ.ά.

18. Περιβλήματα Κυνόροδου (*Rosa canina*)

Η αγριοτριανταφυλλιά, περιέχει βιταμίνες A, B, C, E και K, τανίνη, φλαβονοειδή (βιταμίνη P), καροτινοειδή (προβιταμίνη A), πηκτίνη, έλαια και οργανικά οξέα.

Έχει ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, περισσότερη και από τα εσπεριδοειδή. Έχει δράση στυπτική (μειώνει τις εκκρίσεις των βλεννογόνων και των υγρών από το σώμα, και τονωτική (ενισχύει και ενδυναμώνει τα όργανα, αλλά και ολόκληρο τον οργανισμό δίνοντας ένα αίσθημα ευεξίας),

Το αφέψημα θεωρείται ιδανικό τονωτικό σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, στο συνάχι, την ατονία, θεωρείται πολύ αποτελεσματικό αντισηπτικό για μολύνσεις.

Η χρήση της αγριοτριανταφυλλιάς αντενδείκνυται στην θρομβοφλεβίτιδα ή ανέχουμε προδιάθεση προς αυτή την ασθένεια.

19. Ανανάς (*Ananas comosus*)

Περιέχει πληθώρα θρεπτικών συστατικών όπως θειαμίνη, ριβοφλαβίνες, βιταμίνη B-6, φυλλικό οξύ, παντοθενικό οξύ (βιταμίνη B-5), μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, αντιοξειδωτικά, πολυφαινόλες (όπως η β-καροτίνη).

Ο ανανάς είναι η μοναδική γνωστή πηγή βραμελίνης, ενός συστατικού που διασπά τις πρωτεΐνες και μειώνει τις φλεγμονές. Η β-καροτίνη που περιέχεται στον ανανά μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άσθματος, και μειώνει τα

συμπτώματά του. Η βιταμίνη C, η β-καροτίνη, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, και το φυλλικό οξύ.

Πέραν των παραπάνω, το πλέον ενδιαφέρον είναι ότι ο καρπός του ανανά είναι πλούσιος σε βρωμελίνη, η οποία αποτελεί ένα πρωτεολυτικό ένζυμο με αρκετές έρευνες να υποστηρίζουν πληθώρα οφελών στην υγεία από την κατανάλωσή της. Συγκεκριμένα, η βρωμελίνη έχει την ικανότητα να επιτινέει από τα πρωτεολυτικά ένζυμα του στομάχου και να απορροφάται διατηρώντας τη λειτουργία της στο αίμα.

Ως εκ τούτου, η βρωμελίνη έχει φανεί να έχει τα εξής οφέλη:

- Βοηθά στη διαδικασία της πέψης, λειτουργώντας ως πρωτεολυτικό ένζυμο. Για το ίδιο λόγο, ο χυμός του ανανά χρησιμοποιείται συχνά και σε μαρινάδες αφού βοηθά στην αποδόμηση των πρωτεϊνών του κρέατος και άρα το κάνει πιο μαλακό.
- Λειτουργεί ως αντιφλεγμονώδες και για το λόγο αυτό έχει φανεί από ορισμένες μελέτες ότι μειώνει τον πόνο στις αρθρώσεις και στους μύες, οδηγώντας σε βελτιωμένη υποκειμενική αίσθηση ευεξίας. Ενδεχομένως, τα ευρήματα αυτά να επεκτείνονται και σε περιπτώσεις ανθρώπων με αρθρίτιδα.
- Βοηθά στην μείωση της ρινικής φλεγμονής, λειτουργώντας ως αποσυμφορητικό της ρινικής κοιλότητας ειδικά σε περιπτώσεις συναχιού.
- Προάγει την καρδιαγγειακή υγεία, επιδρώντας κυρίως στην υγεία των αρτηριών και όχι τόσο στον καρδιακό ιστό.
- Παρεμποδίζει το μυϊκό καταβολισμό και το «ππιάσιμο» μετά την άσκηση, συντηρώντας παράλληλα την παραγωγή έργου από τους μύες.
- Τέλος, φαίνεται πως η βρωμελίνη έχει ανοσοπροστατευτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

20. Φλούδα πορτοκάλι (Citrus X sinensis)

Οι φλούδες πορτοκαλιών περιέχουν εσπεριδίνη. Πρόκειται για ένα φλαβονοειδές που έχει την ιδιότητα να μεταβολίζει τα λιπίδια στο αίμα. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες οι οποίες προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα από κρυολογήματα και ιώσεις.

Πλούσια πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων

Είναι γνωστά για την περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθώντας στην προστασία των κυττάρων μας από πιθανές βλάβες και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Περιέχουν φλαβονόνες.

Πρόκειται για ενώσεις που προάγουν την υγεία. Έρευνες υποδεικνύουν ότι αυτά τα φυτοχημικά συστατικά των εσπεριδοειδών βοηθούν στη ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού και τον προστατεύουν από παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος, ενώ παράλληλα διαθέτουν αντιφλεγμονώδη, αντιπίκη και αντιμικροβιακή δράση.

Περιέχουν χολίνη, ζεαξανθίνη και καροτενοειδή.

Η χολίνη είναι μια σημαντική θρεπτική ουσία που βρίσκεται στα πορτοκάλια που βοηθάει στον ύπνο, την κίνηση των μυών, τη μάθηση και τη μνήμη. Ενώ η ζεαξανθίνη και τα καροτενοειδή έχουν αντιοξειδωτικές επιδράσεις και έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αντίστροφη σχέση με τα συνολικά ποσοστά καρκίνου και καρκίνου του προστάτη ειδικότερα.

Εν κατακλείδι:

Για όλα αυτά τα προαναφερθέντα και ως επιστημονικός επικεφαλής της ερευνητικής – επιστημονικής και εμπειρικής ομάδας για τη χρήση επιλεγμένων βοτάνων σε αφέψημα, για την ενίσχυση του οργανισμού ενάντια σε λοιμώξεις ιογενούς χαρακτήρα προσυπογράφω και υπερθεματίζω!

Ίσως να πρόκειται για ένα **ΜΟΝΑΔΙΚΟ** στον κόσμο έξτρα όπλο κατά της πανδημίας, χωρίς αυτό σε καμία περίπτωση να σημαίνει πως υποκαθιστά οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή έχει συνταγογραφηθεί από τους θεράποντες ιατρούς!

Θεόδωρος Γιάνναρος

Γενετιστής, Μοριακός και Πυρηνικός Βιολόγος

Πρώην διοικητής Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών 'Η ΕΛΠΙΣ'

Georg August Universitaet zu Goettingen

Technische Hochschule Karlsruhe

Universitaet of Vienna

Harvard University/USA