

Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Zwiększenie mocy witaminy C w walce z infekcjami wirusowymi dzięki synergistycznej kombinacji dodatkowych składników odżywczych

Minęło ponad 50 lat, odkąd dwukrotny laureat Nagrody Nobla Linus Pauling opublikował swoją popularną książkę "Witamina C a przeziębienie". Pomimo odegrania znaczącej roli w zwiększaniu świadomości społecznej na temat korzyści zdrowotnych płynących z suplementacji witaminy C, dowody przedstawione w książce zostały w dużej mierze odrzucone przez establishment naukowy i medyczny. Najnowsze odkrycia nie tylko dowodzą, że Pauling był na dobrej drodze, ale także, że starannie dobrane synergiczne kombinacje składników odżywczych opracowane w Instytucie Badawczym Dr. Ratha mają jeszcze bardziej korzystny wpływ na walkę z infekcjami wirusowymi.

Podczas gdy establishment naukowy i medyczny zasadniczo zaprzecza skuteczności witaminy C przeciwko infekcjom wirusowym, nowa **metaanaliza** autorstwa naukowców z Finlandii i Australii potwierdza, że ten kluczowy składnik odżywczy rzeczywiście zmniejsza nasilenie przeziębienia. Opublikowana w czasopiśmie BMC Public Health analiza dotyczy randomizowanych badań z podwójnie ślepą próbą, w których witamina C była przyjmowana w umiarkowanych dawkach wynoszących 1 gram lub więcej dziennie.

Analizując 10 raportów z badań opisujących łącznie 15 oddzielnych porównań, naukowcy odkryli, że witamina C znacząco zmniejszyła nasilenie przeziębienia o 15 procent. Chociaż Linus Pauling bez wątpliwości argumentowałby, że stosowanie wyższych dawek mogłoby przynieść lepsze wyniki, odkrycie to uzupełnia jednak znaczną liczbę dowodów potwierdzających moc witaminy C w zwalczaniu infekcji wirusowych.

Ogromny postęp w promowaniu zdrowia immunologicznego

Bliski osobisty przyjaciel zmarłego laureata Nagrody Nobla, dr Rath spędził czas w instytucie naukowym Linusa Paulinga na początku lat 90-tych., pracując jako jego pierwszy dyrektor ds. badań sercowo-naczyniowych. Od tego czasu badania dr Ratha nad witaminą C koncentrowały się na wzmacnianiu jej dobroczynnego działania poprzez łączenie jej z **synergicznymi** grupami dodatkowych składników odżywczych. Istotne jest zatem to, że w dziedzinie

zdrowia immunologicznego kombinacja tego typu opracowana w **Instytucie Badawczym dr Ratha** została niedawno nagrodzona przełomowym **patentem** przez Biuro Patentów i Znaków Towarowych Stanów Zjednoczonych. Patent odnosi się konkretnie do zdolności kombinacji do zwiększania odporności zarówno przed, jak i po wystąpieniu infekcji.

Oprócz **witaminy C** w skład połączenia wchodzi również **witamina E, witaminy z grupy B,, selen, kwas alfa-liponowy, ekstrakt z alg brunatnych, ekstrakt z morwy białej, sproszkowany korzeń imbiru, ekstrakt z aronii, ekstrakt z owoców liczi i ekstrakt z wiśni**. Jej rozwój oznacza dramatyczny postęp w promowaniu zdrowia immunologicznego w porównaniu ze stosowaniem samej witaminy C. Badania przeprowadzone przez naukowców z Instytutu Badawczego dr Ratha sugerują, że ma on ogromny potencjał w naturalnej kontroli infekcji wirusowych.

W związku z tym, że szczepionki oparte na genach stosowane podczas pandemii COVID-19 coraz częściej wykazują **poważne, a nawet śmiertelne skutki uboczne**, nadszedł czas, aby ludzie na całym świecie zostali poinformowani, że naturalne, oparte na nauce podejścia do wzmacniania układu odpornościowego są już dostępne. Wzmocnienie mocy witaminy C w walce z infekcjami wirusowymi dzięki synergicznemu połączeniu dodatkowych składników odżywczych jest zarówno skuteczne, jak i bezpieczne. W kierunku osiągnięcia celu, jakim jest **"Zdrowie dla wszystkich"** w skali globalnej, rewolucyjne podejście dr Ratha do **medycyny komórkowej** zrobiło kolejny dramatyczny krok naprzód.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2024/01/enhancing-the-power-of-vitamin-c-against-viral-infections-with-a-synergistic-combination-of-additional-nutrients/>



Małpia ospa, HPV, opryszczka narządów płciowych i opryszczka zwykła: witamina C jako środek przeciwwirusowy

Andrew W. Saul

Obecnie wielu badaczy poszukuje nowego, dobrego leku przeciwwirusowego. Są to ślepi prowadzący ślepych. Już go mają. Zatrudnieni przez przemysł farmaceutyczny naukowcy i ich lekarskie klony wypróbują w rzeczywistości wszystko oprócz megadawek witaminy C.

Zdroworozsądkowa ostrożność: Autor nie jest wirusologiem i z pewnością nie jest lekarzem. Wykładał jednak biologię komórki na poziomie uniwersyteckim i pragnie podkreślić, że wirusy prawie nigdy nie są całkowicie zwalczane przez JAKIEKOLWIEK leczenie. W tej i każdej innej kwestii zdrowotnej należy współpracować bezpośrednio z własnym lekarzem.

Każdy wie, że "małpia ospa" jest wywoływana przez wirusa. Nie każdy wie, że brodawki pospolite są wywoływane przez wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Jeszcze mniej osób zdaje sobie sprawę, że witamina C stosowana miejscowo (bezpośrednio na skórę) jest skutecznym środkiem przeciwwirusowym.

Problem: "Mój lekarz powiedział, że nie ma lekarstwa na opryszczkę ani na HPV. Lekarz dodał też, że witamina C na pewno nie zadziała na ospę wietrzną".

"Nie ma lekarstwa" to stwierdzenie absolutne. Może nie być lekarstwa farmaceutycznego; może nie być lekarstwa medycznego; może nie być dobrze nagłośnionego lekarstwa. Zanim jednak pogodzisz się z bolesnymi i problematycznymi zmianami opryszczkowymi, weź pod uwagę następujące kwestie.

Największym naturalnym wrogiem opryszczki, HPV i każdego innego wirusa jest witamina C. Jest skuteczna przyjmowana doustnie w bardzo dużych dawkach lub stosowana bezpośrednio (miejscowo) w postaci pasty, lub w obu tych formach.

Jeśli się z tym nie zgadzasz, może to być spowodowane tym, że jeszcze tego nie wypróbowałeś.

BEZPOŚREDNIE STOSOWANIE WITAMINY C: Przygotuj pastę z witaminy C w proszku i kilku kropli wody. Nałóż pastę bezpośrednio na zewnętrzne zmiany opryszczkowe. Prawdopodobnie doświadczysz znacznego zmniejszenia zarówno dyskomfortu, jak i rozmiaru z dnia na dzień.

Kwas askorbinowy w proszku działa najlepiej, ale może trochę piec, jeśli skóra jest uszkodzona. Askorbinian sodu i askorbinian wapnia to niekwaśne formy witaminy C i obie są "bezbolesne". Jeśli nie możesz łatwo znaleźć tych form, po prostu wymieszaj trochę wodorowęglanu sodu, aby kwas askorbinowy miał neutralne pH. (Gdy to zrobisz, będzie musować).

Jeśli zmiany były wypełnione płynem (ten płyn jest obciążony wirusami), wkrótce zauważysz, że zmiany są bardziej suche. W przypadku zmian, które pękły, a płyn wyciekł, nałóż pastę nie tylko na, ale obficie WOKÓŁ całego obszaru. Oczywiście, gdy pasta z witaminą C wyschnie, zobaczysz lekki biały "szron" z pozostałych kryształków C. Ale to nic wielkiego. Na pewno wygląda to lepiej niż opryszczka. Powtarzaj ten proces dwa razy dziennie, aż skóra całkowicie się zagoi.

Przeciwwirusowe właściwości witaminy C są szczególnie zauważalne w najwyższych stężeniach. Nie ma sposobu na uzyskanie wyższego stężenia niż czysta witamina C w proszku stosowana bezpośrednio na zmiany opryszczkowe lub "brodawki" wirusa brodawczaka ludzkiego.

Zdrowy rozsądek: Czy opryszczka jest zaraźliwa? Tak. Nigdy nie wiesz na pewno, czy zabiłeś każdego wirusa, więc załóż, że nie. Stosuj wszystkie środki ostrożności, których nauczyłeś się, aby uniknąć rozprzestrzeniania się opryszczki lub wirusa HPV. Jeśli ich nie znasz, poczytaj na ten temat.

Czy megadawki witaminy C są bezpieczne dla dziecka?

Frederick R. Klenner, M.D. (pionier wśród lekarzy zajmujących się witaminą C) podawał duże dawki ponad 300 kobietom w ciąży i nie odnotował praktycznie żadnych komplikacji w żadnej z ciąż ani porodów (Irwin Stone, *The Healing Factor*, rozdział 28, <https://vitaminfoundation.org/stone/>).

Rzeczywiście, pielęgniarki szpitalne w Reidsville w Północnej Karolinie, regionie, w którym praktykował dr Klenner, zauważyły, że niemowlęta, które były najzdrowsze i najszczęśliwsze, były pod opieką Klennera. Personel szpitala nazwał je "dziećmi witaminy C".

Konkretnie, Klenner podawał: 4000 miligramów w pierwszym trymestrze, 6000 mg w drugim i 10 000 miligramów witaminy C dziennie - lub nawet 15 000 mg - w trzecim trymestrze. Była to jego rutynowa recepta dla zdrowych kobiet. Na każdą chorobę reagował codziennymi zastrzykami z witaminy C, których łączna dawka była wielokrotnie wyższa.

W ciągu prawie 40-letniej praktyki Klenner (i wcześniejszych badań na zwierzętach) rygorystycznie potwierdził bezpieczeństwo i skuteczność witaminy C w czasie ciąży. W szczególności, w całej grupie 300 kobiet nie było żadnych poronień. Nie było żadnych krwotoków poporodowych. Nie było zaburzeń pracy serca i nie było żadnych objawów toksycznych (Stone, s. 191). Wśród pacjentów Klennera były pięcioraczki Fultza, które w tamtym czasie były jedynymi pięcioraczkami w południowo-wschodnich Stanach Zjednoczonych, które przeżyły. Po przyjęciu do szpitala na poród, Klenner podawał wszystkim przyszłym matkom zastrzyki z witaminą C.

Więcej informacji na temat leczenia wysokimi dawkami witaminy C:

Dr Klenner's Clinical Guide to the Use of Vitamin C jest teraz opublikowany w całości pod adresem.

<http://www.whale.to/a/smith1988.html>

Pełny tekst książki Irwina Stone'a *The Healing Factor* jest teraz dostępny do bezpłatnego czytania na stronie <http://vitaminfoundation.org/stone>

L-LIZYNA

Aminokwas L-lizyna pomaga również zwalczać opryszczkę. Trzymaj portfel w kieszeni: możesz uzyskać dużo lizyny, jedząc dużo fasoli. Skuteczna dawka to około 3 gramy (3000 miligramów) lizyny dziennie. To około półorej

puszki fasoli dziennie. Zanim zaczniesz śpiewać piosenkę o "muzycznych owocach", wysłuchaj mnie: Fasola i wszystkie inne rośliny strączkowe są dosłownie naładowane lizyną. Groch jest bardzo bogaty w lizynę. Podobnie jak soczewica, fasola smażona, fasola czarna, fasola pinto, fasola kidney, fasola navy, sałatka z czterech fasoli, zupa fasolowa, burrito fasolowe, wegetariańskie burgery fasolowe, a nawet ciecierzycy (garbanzos).

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/herpes.html>



Odblokowanie synergistycznej mocy lizyny i witaminy C przeciwko infekcjom bakteryjnym

W świecie, w którym infekcje bakteryjne są stałym zagrożeniem, naukowcy z Instytutu Badawczego dr Ratha odkryli potężny zespół - lizynę i witaminę C - które w połączeniu mogą stać się potężnym narzędziem przeciwko bakteriom odpowiedzialnym za infekcje dróg moczowych i szereg innych infekcji.

Infekcje bakteryjne, zwłaszcza te powodujące infekcje układu moczowego, są powszechnym problemem. Infekcje te mogą zakłócać życie, powodując dyskomfort, a nawet poważne komplikacje zdrowotne. Nadużywanie antybiotyków przyczyniło się do powstania szczepów bakterii odpornych na antybiotyki, co utrudnia skuteczne leczenie.

Jednym ze szczepów bakterii znanych z ogromnej odporności na antybiotyki jest *Acinetobacter baumannii*. Odpowiedzialne za infekcje ran, dróg moczowych lub płuc (gdzie mogą powodować zapalenie płuc), wskaźniki śmiertelności wśród pacjentów zakażonych *A. baumannii* wahają się od 26 do 55 procent.

Escherichia coli, kolejna problematyczna bakteria, jest powszechną częścią naszej flory jelitowej, ale może przekształcić się w przerażającego przeciwnika powodującego choroby jelit, infekcje układu moczowego i nie tylko. Jej oporność na antybiotyki jest coraz większym problemem, powodując około 265 000 zachorowań i 100 zgonów każdego roku w samych Stanach Zjednoczonych.

Stosowanie lizyny i witaminy C razem przeciwko dwóm szczepom bakterii było znacznie bardziej skuteczne niż stosowanie samego składnika odżywczego

Naturalne i nietoksyczne rozwiązanie

W poszukiwaniu naturalnych nietoksycznych rozwiązań zdrowotnych naukowcy z Instytutu Badawczego Dr. Ratha postanowili wykorzystać lizynę i witaminę C, dwa składniki odżywcze, które wykazały wiele imponujących korzyści zdrowotnych, w tym przeciwko infekcjom. Odkryli, że stosowanie każdego z tych dwóch składników odżywczych osobno przeciwko E. coli lub A. baumannii nie hamuje wzrostu tych bakterii ani ich nie zabija.

Jednak stosowane razem, lizyna i witamina C wykazywały niezwykle skuteczną przeciwbakteryjną. Stosowane zarówno z bioflawonoidami, jak i bez nich, te składniki odżywcze wykazały niezwykle 6 do 7-krotne zmniejszenie rozwoju bakterii, doprowadzając do jego zatrzymania, oraz 3,5 do 4-krotne zwiększenie eliminacji tych dwóch szkodliwych szczepów bakterii.

Siła synergii

Te niezwykle odkrycia naukowe jeszcze bardziej wzmacniają dowody na moc uwalnianą przez **synergię składników odżywczych**. Podczas gdy ani lizyna, ani witamina C w pojedynkę nie były w stanie zapewnić pożądanego rezultatu, w połączeniu tworzyły niepokonany zespół, znacznie ograniczając wzrost i zabijając szkodliwe bakterie. Wyniki badań przeprowadzonych przez Instytut Badawczy Dr. Ratha pokazują, że te dwa składniki odżywcze, których organizm ludzki nie jest w stanie sam wyprodukować, są ważne w zwiększaniu naszej zdolności do zwalczania szkodliwych bakterii, pomagając nam w ten sposób zachować zdrowie na dłużej.

Wyjście poza tradycyjne metody antybiotykowe

Połączona skuteczność lizyny i witaminy C wykracza poza tradycyjne podejście antybiotykowe, potencjalnie wykorzystując działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, ograniczając w ten sposób mechanizmy komórkowe sprzyjające infekcjom. Lizyna odgrywa kluczową rolę w tworzeniu kolagenu i macierzy zewnątrzkomórkowej, wzmacniając naturalne bariery organizmu przed najeźdźcami. Witamina C, znana ze swoich właściwości wzmacniających odporność, jest również niezbędna do produkcji zdrowego kolagenu, zapewniając w ten sposób zewnętrzną warstwę ochronną. Razem te dwa składniki odżywcze tworzą potężny system obronny, który może pomóc chronić nas przed infekcjami E. coli i A. baumannii, a dodatkowo może być obiecującym podejściem bez skutków ubocznych przeciwko innym patogennym szczepom bakterii.

W świecie, w którym coraz częściej nie możemy polegać wyłącznie na antybiotykach, ważne jest poszukiwanie nowych rozwiązań zdrowotnych w celu zwalczania infekcji układu moczowego i innych infekcji. **Połączona moc lizyny i witaminy C może nie tylko skutecznie eliminować szkodliwe bakterie, ale także wzmacnia mechanizmy obronne naszego organizmu, zapobiegając infekcjom.**

Nie czekaj na kolejną infekcję. Wykorzystaj ochronną moc lizyny i witaminy C już dziś i przejmij kontrolę nad swoim zdrowiem i dobrym samopoczuciem!

Odniesienie do badania: *W. Sumera et al. 2023. L-lizyna i witamina C działają lepiej w synergii przeciwko Escherichia coli i Acinetobacter baumannii. CM&NH.*

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2023/09/unlocking-the-synergistic-power-of-lysine-and-vitamin-c-against-bacterial-infections/>



Suplementy cynku mogą skrócić czas trwania infekcji dróg oddechowych

"Nowy przegląd 28 badań z udziałem prawie 5 500 osób wykazał, że przyjmowanie uzupełniającego cynku doustnie lub w postaci aerozolu do nosa może odeprzeć infekcję i może sprawić, że ludzie szybciej poczują się lepiej"

Cynk, niezbędny minerał w organizmie, jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania ponad 300 różnych enzymów. Niedobór tego mikroelementu może prowadzić do zaburzeń wzrostu, chorób skóry i zwiększonej podatności na infekcje.

W najnowszym badaniu, opublikowanym w czasopiśmie BMJ Open, naukowcy stwierdzili, że **przyjmowanie cynku jest realnym naturalnym sposobem leczenia infekcji dróg oddechowych**. Ich praca opiera się na wcześniejszych badaniach wykazujących korzyści płynące z zastosowania cynku w zapobieganiu i kontrolowaniu wielu różnych powszechnych problemów zdrowotnych.

W ostatnich latach wykazano, że **wyższy poziom cynku może zmniejszać stan zapalny u osób zakażonych wirusem HIV**. Badania wykazały również, że **cynk może pomóc w leczeniu infekcji dróg moczowych, powstrzymać wzrost komórek raka przetyku, a także zapobiegać cukrzycy i ją kontrolować**. Naukowcy badający rolę cynku w COVID-19 wykazali, że jego niższy poziom wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zgonu, a podawanie go pacjentom może pomóc w ich powrocie do zdrowia.

Do osiągnięcia **optymalnego wzmocnienia układu odpornościowego**, potrzebne jest jednak pełne spektrum mikroskładników odżywczych.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2021/11/zinc-supplements-may-cut-how-long-respiratory-infections-last/>



Naturalne alternatywy dla antybiotyków w leczeniu infekcji

Większość ludzi ma od czasu do czasu problemy z infekcjami bakteryjnymi lub wirusowymi. **Niepotrzebne antybiotyki są niebezpieczne! Antybiotyki naruszają integralność równowagi mikrobiologicznej w jelitach. Zdrowa mikroflora jelitowa stanowi 70-80% układu odpornościowego. Upośledzony układ odpornościowy jest mniej skuteczny w uzdrawianiu organizmu.**

Produkty roślinne były w przeszłości spożywane i wykorzystywane ze względu na ich właściwości antybakteryjne i zdrowotne. Wiele surowców roślinnych jest badanych pod kątem ich wartości terapeutycznej dla naszego zdrowia immunologicznego.

Poniżej lista naturalnych substancji, które zostały przebadane pod kątem wspomagania układu odpornościowego naszego organizmu w procesie samouzdrawiania!

Miód Manuka zwalcza poważną infekcję wywołaną przez **gronkowiec złocisty**.

Inhalacja **katechiny herbacianej** wydaje się **hamować zakażenie gronkowcem złocistym** u osób starszych.

Preparaty do stosowania miejscowego z **drzewa herbacianego** przewyższają standardowy schemat leczenia miejscowego w **usuwaniu kolonizacji gronkowca złocistego**.

Czosnek i herbata działają przeciwbakteryjnie na **pałeczkę zapalenia płuc (klebsiella pneumoniae)**, a także na lekooporne szczepy bakterii **Stafilokoki, Enterokoki i pałeczki ropy błękitnej (psedomonas aeruginosa)**.

Ekstrakt wodny z czosnku wykazuje aktywność przeciwbakteryjną **na bakterie wielolekooporne i gatunki Candida oraz na wiele innych drobnoustrojów**.

Związek znajdujący się w **czosnku** znany jako **allicyna** ma działanie przeciwbakteryjne przeciwko **opornemu na metycylinę gronkowcowi złocistemu**.

Terapia probiotyczna ma wartość terapeutyczną w leczeniu **infekcji pałeczki zapalenia płuc (klebsiella pneumoniae) u dzieci**.

Podatność na **choroby ucha u dzieci** może wynikać z niedoborów **cynku i witaminy A**.

Opatrunki z nanokrystalicznym srebrem stosowane miejscowo mogą stanowić alternatywę dla doustnych środków przeciwbakteryjnych w leczeniu ran zakażonych **gronkowcem złocistym**.

Żurawina może zmniejszyć ryzyko infekcji dróg moczowych poprzez **hamowanie biofilmów** w pęcherzu.

Szczepy probiotyczne z **mleka matki** są lepsze od antybiotyków w leczeniu zakaźnego **zapalenia sutka**.

Miód może odgrywać rolę terapeutyczną w leczeniu opornego **przewlekłego zapalenia zatok przynosowych**.

Miód spadziowy i manuka mają silne działanie przeciwdrobnoustrojowe **wobec wielolekoopornych patogenów**.

Kora cynamonowca ma najwyższą aktywność przeciwdrobnoustrojową, szczególnie **wobec szczepów opornych na antybiotyki**, spośród 13 przebadanych olejków eterycznych.

Szereg **ekstraktów olejków roślinnych** hamuje **wielooporne szczepy bakterii i drożdży**.

Goździk, guawa i trawa cytrynowa wykazują najwyższy wskaźnik synergii z lekami przeciwdrobnoustrojowymi.

Olejek tymiankowy i eukaliptusowy działają antybakteryjnie na izolaty **gronkowca złocistego**.

Związki wyizolowane z **liścia laurowego** wykazują aktywność przeciwbakteryjną wobec **gronkowca złocistego**.

Olejek eteryczny z kopru i mięty pieprzowej wzmacnia **przeciwbakteryjne działanie** nitrofurantoiny na **enterobakterie**.

Ekstrakt z pestek winogron działa bakteriobójczo na **gronkowiec złocisty**.

Połączenie **ekstraktu z pestek grejfruta i olejku geraniowego** wykazało największe działanie przeciwbakteryjne **przeciwko gronkowcowi złocistemu**.

Rozmarn działa na **lekooporne patogeny bakteryjne i grzybicze**.

Propolis wykazuje działanie **przeciwdrobnoustrojowe** na **szczepy pałeczki okrężnicy (Escherichia coli) i gronkowca złocistego, odporne na różne antybiotyki i niektóre mikroorganizmy**.

Olejek eteryczny z kminku wykazuje **działanie przeciwko infekcji pałeczki zapalenia płuc (klebsiella pneumoniae)**.

Zielona herbata wykazuje **działanie bakteriobójcze na gronkowiec złocisty**.

Ekstrakt z pestek mango może być potencjalnie użyteczny jako alternatywny środek terapeutyczny lub terapia wspomagająca wraz z penicyliną G w leczeniu **infekcji gronkowca złocistego**.

Piołun, estragon i eukaliptus zmniejszają oporność na antybiotyki przeciwko **Enterobacter cloacae**.

Alpinia galanga zawiera związek o działaniu **przeciw bakteriom wielolekoopornym**.

Oman wielki (Inula helenium) ma silne działanie przeciwzakrzepowe, w tym **przeciwko gronkowcowi złocistemu**.

Olejek lawendowy ma **działanie przeciwdrobnoustrojowe wobec wrażliwego na metycylinę i opornego na metycylinę gronkowca złocistego**.

Lactobacillus rhamnosus GG (główny składnik probiotyków) hamuje inwazję hodowanych ludzkich komórek układu oddechowego przez **oporne na makrolidy paciorkowce z grupy A**.

Wapno ma silne działanie przeciwbakteryjne **przeciwko wielolekoopornej E. coli**.

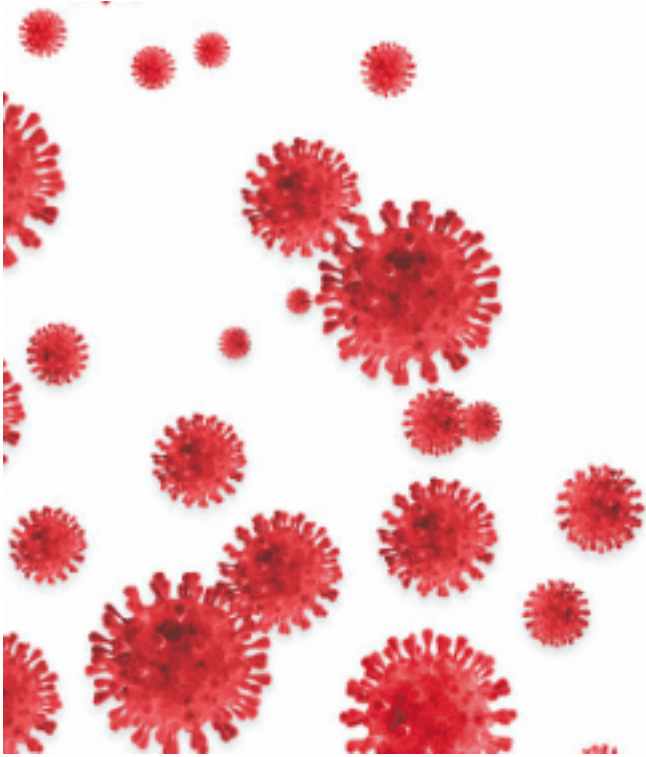
Czarnuszka siewna (Nigella sativa) wykazuje **aktywność antybakteryjną przeciwko klinicznym izolatom opornym na metycylinę w gronkowcu złocistym**.

Gałka muszkatołowa zawiera związek o silnym działaniu przeciwbiofilmowym **wobec bakterii jamy ustnej**.

Ekstrakt z liści oliwnych wykazuje **działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko Campylobacter jejuni, Helicobacter pylori i gronkowcowi złocistemu**.

Cynamon i Oregano, zawierające odpowiednio aldehyd cynamonowy i karwakrol, wykazują **silne działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko opornym na antybiotyki szczepom Campylobacter jejuni**.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/36-natural-alternatives-infection1>



Pięć najlepszych naturalnych środków przeciwwirusowych

Szukasz sposobów na odpędzenie wirusów, aby zachować zdrowie w tych niepewnych czasach? Matka Natura ma dla Ciebie wsparcie w postaci pięciu najsilniejszych naturalnych środków przeciwwirusowych, które mogą pomóc w powstrzymaniu wirusów.

Podczas gdy znaczna część świata znajduje się w trybie blokady z powodu potencjalnej infekcji koronawirusem, a ludzie na całym świecie przyjmują ryzykowną szczepionkę, **natura dostarczyła nam całą gamę potężnych pogromców wirusów, które mogą wzmocnić ogólną odporność i pomóc w ochronie przed infekcjami wirusowymi.**

Te całkowicie naturalne wzmacniacze zdrowia są łatwe do pozyskania, ekonomiczne i mają minimalne ryzyko wystąpienia niepożądanych skutków. Krótko mówiąc, są logiczną pierwszą linią obrony przed zagrożeniami dla zdrowia. Co najlepsze, nie potrzebujesz recepty od lekarza, aby zacząć czerpać korzyści z tych super suplementów.

1. Witamina C

Prawdopodobnie najczęstszą radą udzielaną, gdy osoba zaczyna odczuwać nadchodzące przeziębienie lub gripę jest "przyjmowanie dużej ilości witaminy C". To coś więcej niż tylko mit czy przesąd, **udowodniono klinicznie, że witamina C zarówno zapobiega, jak i leczy przeziębienie.**

Infekcja górnych dróg oddechowych, czasami nazywana przeziębieniem, może być spowodowana przez różne wirusy, w tym rinowirusy, koronawirusy, adenowirusy, wirusy grypy, wirusy paragrypy i inne, a pozostałe 20% do 30% przypadków jest spowodowane przez bakterie. Przeziębienia są często diagnozowane bez przeprowadzania badań krwi, a raczej na podstawie objawów, takich jak kaszel, kichanie, ból gardła, katar, przekrwienie zatok i tak dalej.

Istnieją setki streszczeń naukowych ilustrujących korzyści płynące z suplementacji witaminą C. W **tej metaanalizie** przeprowadzonej przez Departament Zdrowia Publicznego Uniwersytetu w Helsinkach w Finlandii, naukowcy odkryli statystycznie wysoce istotne zmniejszenie częstości występowania przeziębień w grupach osób suplementowanych witaminą C w porównaniu z grupą placebo.

Bardziej **aktualna metaanaliza** dziewięciu randomizowanych, kontrolowanych badań opublikowanych w BioMed Research International w lipcu 2018 r. wykazała, że **dodatkowa dawka terapeutyczna witaminy C** przyjęta na początku przeziębienia skróciła długość przeziębienia aż o 56% i znacznie złagodziła objawy, w tym ból w klatce piersiowej, gorączkę i dreszcze. Korzyści te zaobserwowano u osób już przyjmujących rutynowo suplementy witaminy C.

Wykazano, że dla ogólnego wzmocnienia odporności, **połączenie witaminy C z cynkiem** w dawkach 1000 miligramów (mg) witaminy C z 10 mg cynku jest skuteczne u pacjentów z przeziębieniem.

2. Cynk

Cynk jest niezbędny dla zdrowego układu odpornościowego. Ponieważ funkcjonowanie układu odpornościowego pogarsza się wraz z wiekiem, niektóre osoby dorosłe mogą odnieść korzyści z suplementacji, a także może ona stać się bardziej istotna w okresach ekstremalnego stresu i chorób sezonowych.

Badanie opublikowane w maju 2008 roku w czasopiśmie, Experimental Gerontology wykazało, że niedobór cynku

powiązany został ze starzeniem się i immunosenescencją, czyli naturalną degeneracją układu odpornościowego. Naukowcy uważają, że odpowiednie spożycie cynku w diecie może chronić neurony przed stresem.

W badaniach klinicznych wykazano również, że suplementacja cynkiem łagodzi **objawy depresji**, co jest korzystne, biorąc pod uwagę rosnący strach i stres wywołany obecnymi wydarzeniami i rosnącą izolacją społeczną. Suplementy cynku są popularnym sposobem na zwiększenie spożycia tego ważnego składnika odżywczego i okazały się bardzo skuteczne **w usuwaniu wirusów przeziębienia** 3,1 razy szybciej niż u osób, które nie przyjmują cynku.

3. Echinacea (jeżówka)

Infekcje górnych dróg oddechowych są częstą diagnozą, gdy ktoś szuka pomocy medycznej z powodu ostrych objawów przeziębienia. Echinacea (jeżówka) - ziołowy suplement powszechnie przyjmowany na początku objawów przeziębienia, **posiada dowody naukowe potwierdzające** jego powszechne stosowanie w tym celu, zarówno w leczeniu, jak i zapobieganiu infekcji górnych dróg oddechowych.

W maju 2016 r. zespół badaczy z University of Medical Sciences w Iranie przeprowadził metaanalizę, bazując na ponad 100 artykułach w czasopiśmie łączących terminy "echinacea" i "infekcje górnych dróg oddechowych", identyfikując 66 odpowiednich artykułów do głębszego przeglądu. Po dogłębnej analizie zespół naukowców doszedł do wniosku, że istnieje znaczna ilość dowodów wskazujących na **skuteczność produktów z jeżówki w zapobieganiu i leczeniu infekcji dróg oddechowych**.

W innej **metaanalizie** opublikowanej w maju 2015 r. w czasopiśmie Advances in Therapy stwierdzono, że „echinacea silnie obniża ryzyko nawracających infekcji dróg oddechowych i powikłań po chorobie” zauważając, że immunomodulacyjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne działanie echinacei może przyczyniać się do tych obserwowanych korzyści klinicznych.

Metaanaliza z 2006 roku wysunęła podobne wnioski stwierdzając, że "prawdopodobieństwo wystąpienia klinicznego przeziębienia było o 55% wyższe w przypadku grupy osób placebo niż w przypadku echinacei", co skłania do wniosku, że echinacea jest skuteczna w zapobieganiu objawom przeziębienia wywołanego przez rinowirusy.

4. Lukrecja (glicyryzyna)

Lukrecja ma głęboką i starożytną tradycję stosowania jako lek ziołowy przez liczne kultury na całym świecie. Suplementy z lukrecji mogą być oznaczone nazwą botaniczną Glycyrrhiza glabra lub nazwą aktywnego związku, który nadaje lukrecji jej charakterystyczną słodycz, glicyryzynę.

Lukrecji przypisuje się takie korzyści, jak zmniejszenie stanu zapalnego, zwłaszcza w żołądku, zmniejszenie objawów kaszlu i zapalenia oskrzeli, obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów, a nawet ochronę przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Działanie przeciwwirusowe lukrecji jest tak silne, a wstępne badania tak imponujące, że to starożytne zioło może być jednym z najlepszych środków obrony przed globalnymi pandemiemi.

Badanie z czerwca 2003 r. opublikowane w recenzowanym czasopiśmie medycznym The Lancet zbadało **glicyryzynę i jej wpływ** na replikację koronawirusa związanego z SARS.

To **przełomowe badanie**, przeprowadzone podczas globalnej epidemii koronawirusa SARS i późniejszych poszukiwań związków przeciwwirusowych do leczenia tej choroby, przetestowało potencjał przeciwwirusowy glicyryzyny w stosunku do czterech popularnych leków przeciwwirusowych na dwóch klinicznych izolatach koronawirusa (FFM-1 i FFM-2) od pacjentów z SARS. Spośród wszystkich testowanych związków glicyryzyna była najbardziej aktywna w hamowaniu replikacji wirusa, co skłoniło naukowców do zasugerowania, że glicyryzyna powinna być oceniana jako potencjalny sposób leczenia SARS.

Badania nad koronawirusem typu SARS i MERS wykazały, że wyciąg z lukrecji niszczy integralność otoczki wirusowej, jednocześnie zwiększając aktywność immunologiczną gospodarza, co daje podstawy do optymizmu co do jego potencjalnego zastosowania w leczeniu różnych szczepów koronawirusów.

Glicyryzyna jest skoncentrowanym ekstraktem z lukrecji i jest „ogólnie uznana za produkt bezpieczny” w USA. Zarówno suplementy lukrecji, jak i glicyryzyny można łatwo uzyskać w postaci proszku, pigułki lub płynu. Należy jednak poinformować osoby z wysokim ciśnieniem krwi, chorobą metaboliczną lub niskim poziomem minerałów, że u niektórych osób **glicyryzyna** może nasilać te efekty.

Spożywanie lukrecji w formie ziołowej zamiast wysoce skoncentrowanych suplementów z glicyryzyną może pomóc złagodzić te obawy.

5. Czosnek

Czosnek został zidentyfikowany przez lekarzy medycyny naturalnej jako jeden z pięciu najlepszych leków, które mogą uratować ci życie. W obliczu coraz częstszego występowania bakterii odpornych na leki i niepowodzenia terapii opartych na lekach w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się powszechnych szczepów wirusów, budowanie swojej wrodzonej odporności na patogeny może być dosłownym ubezpieczeniem na życie przed niektórymi z poważniejszych - i potencjalnie śmiertelnych - infekcji wirusowych.

Czosnek posiada kilkaset właściwości leczniczych, potwierdzonych przez rosnącą liczbę badań naukowych. Niektóre z tych korzystnych działań obejmują hamowanie patogenów, takich jak wirus paragrypy, haemophilus influenzae, kilka szczepów paciorkowców i infekcje pneumokokowe .

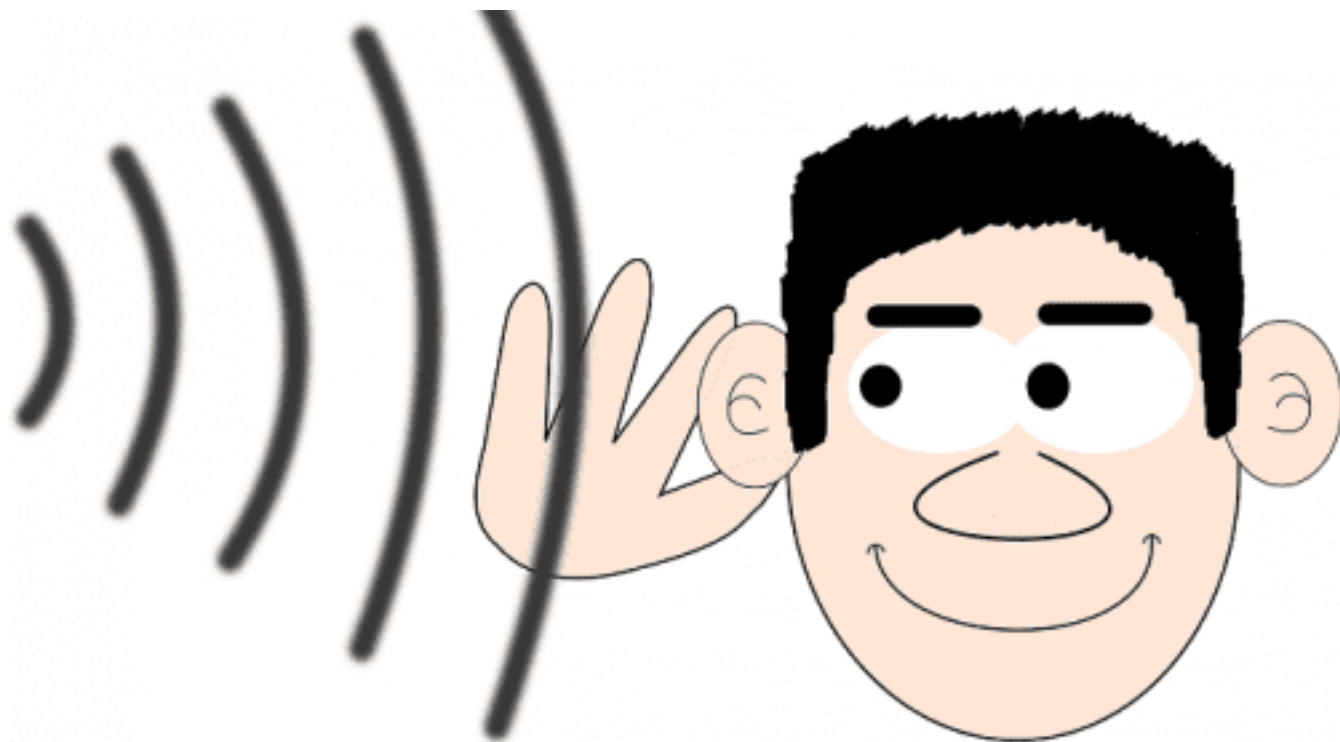
Chociaż wieszanie czosnku na drzwiach lub noszenie go na szyi niekoniecznie jest pomocne, dodawanie czosnku

do potraw lub przyjmowanie wysokiej jakości suplementów może przynieść duży zastrzyk zdrowia i pomóc Ci uchronić się przed niepożądanymi gośćmi wirusowymi.

Ochrona przed niedoborami składników odżywczych dla optymalnej ochrony przed wirusami

Istnieje wiele recenzowanych badań naukowych wspierających suplementację żywieniową wzmacniającą odporność jako bezpieczną i skuteczną strategię obrony przed wirusami. Skupienie się na tych żywieniowych filarach dobrego zdrowia zapewni, że wzmocnisz się przed infekcją wirusową od wewnątrz.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/top-five-natural-antiviral-agents>



Infekcja ucha - przywracanie zdrowia na podstawie badań naukowych

Zastrzeżony lek homeopatyczny na bazie roślin jest lepszy od konwencjonalnego leczenia u dzieci z ostrym zapaleniem ucha środkowego

Tytuł: Alternatywna i konwencjonalna strategia leczenia w niepowikłanym ostrym zapaleniu ucha środkowego u dzieci: prospektywne, otwarte, kontrolowane porównanie grup równoległych.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15180172/>

Wniosek: **W podstawowej opiece zdrowotnej niepowikłanego ostrego zapalenia ucha środkowego u dzieci, alternatywna strategia leczenia Otovowen oparta na medycynie naturalnej, może znacznie ograniczyć stosowanie antybiotyków bez negatywnego wpływu na wynik kliniczny.**

Olej z wątroby dorsza i suplementacja multiwitaminą zmniejsza zapotrzebowanie na antybiotyki u dzieci z zapaleniem ucha środkowego

Tytuł: Olej z wątroby dorsza o smaku cytrynowym i suplement multiwitaminowo-mineralny do wtórnej profilaktyki zapalenia ucha środkowego u małych dzieci: badania pilotażowe.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12126022/>

Wniosek: **Olej z wątroby dorsza (zawierający zarówno EPA, jak i witaminę A) i suplementacja multiwitaminą zawierającą selen, zmniejsza zapotrzebowanie na antybiotyki u dzieci z zapaleniem ucha środkowego.**

Wyższe stężenie 25(OH)D w surowicy wiązało się z mniejszym ryzykiem przewlekłego zapalenia ucha środkowego z wysiękiem

Tytuł: Wyższe stężenie 25(OH)D w surowicy wiąże się z niższym ryzykiem przewlekłego zapalenia ucha środkowego z wysiękiem: badanie kliniczno-kontrolne.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28477429/>

Wniosek: **W analizie wieloczynnikowej wyższe stężenie 25(OH)D w surowicy wiązało się z niższym ryzykiem przewlekłego zapalenia ucha środkowego z wysiękiem, po uwzględnieniu wieku, płci, pochodzenia etnicznego, narażenia na dym tytoniowy, czas karmienia piersią i porę pobierania próbek krwi.**

Propolis i roztwór cynku skutecznie zapobiegają ostremu zapaleniu ucha środkowego u dzieci z nawracającym zapaleniem ucha środkowego

Tytuł: Skuteczność roztworu propolisu i cynku w zapobieganiu ostremu zapaleniu ucha środkowego u dzieci z nawracającym zapaleniem ucha środkowego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20646352/>

Wniosek: **Podawanie zawiesiny propolisu i cynku dzieciom z nawracającym ostrym zapaleniem ucha środkowego w może znacząco zmniejszyć ryzyko nowych epizodów zapalenia ucha środkowego i terapii antybiotykowych, bez problemów z bezpieczeństwem lub tolerancją i z bardzo dobrym stopniem zadowolenia rodziców.**

Podatność na choroby ucha u dzieci może wynikać z niedoborów cynku i witaminy A

Tytuł: Czynniki żywieniowe w patogenezie chorób ucha u dzieci: przegląd systematyczny.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19460262/>

Wniosek: **Badania suplementacyjne z zastosowaniem pojedynczych mikrośladników odżywczych i witamin w celu określenia skuteczności w zmniejszaniu ostrego lub przewlekłego zapalenia ucha środkowego dostarczyły pewnych dowodów na związek patologii ucha środkowego z niedoborami cynku lub witaminy A.** Badania suplementacyjne z zastosowaniem wielu mikrośladników odżywczych dostarczyły dalszych dowodów na korzystny efekt, chociaż liczba badań była niewielka i były one niejednorodne i niekontrolowane. Nie zidentyfikowano żadnego badania z udziałem ludzi, które w sposób szczególny analizowałoby związek pomiędzy statusem miedzi, selenu lub witaminy D a chorobą lub infekcją ucha środkowego.

Kurkumina daje podstawy do optymizmu, jeśli chodzi o leczenie przeciwzapalne w ostrym zapaleniu ucha środkowego

Tytuł: Przeciwzapalne i przeciwutleniające działanie kurkuminy w infekcji ucha środkowego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27380582/>

Wniosek: **Dzięki szerokiemu i bezpiecznemu zakresowi dawek, kurkumina stanowi podstawę do optymizmu w zakresie leczenia przeciwzapalnego w ostrym zapaleniu ucha środkowego.**

Wyniki te wykazały, że niedobór witaminy D może nasilać zmiany patofizjologiczne zapalenia ucha środkowego

Tytuł: Wpływ niedoboru witaminy D na postęp eksperymentalnego zapalenia ucha środkowego u szczurów.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29947185/>

Wniosek: Wyniki wykazały, że **niedobór witaminy D może nasilać zmiany patofizjologiczne zapalenia ucha środkowego poprzez zmienioną produkcję cytokin.** Dlatego utrzymanie poziomu witaminy D w optymalnym zakresie może być korzystne dla prawidłowego leczenia zapalenia ucha środkowego.

Działanie przeciwdrobnoustrojowe pochodnych czosnku na drobnoustroje powszechnie wywołujące przewód słuchowy zewnętrzny i przewlekłe infekcje ucha środkowego

Tytuł: Przeciwdrobnoustrojowe działanie pochodnych czosnku na powszechnie występujące drobnoustroje sprawcze przewodu słuchowego zewnętrznego i przewlekłych zakażeń ucha środkowego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32128511/>

Wniosek: **Zarówno allicyna, jak i s-allilocysteina wykazywały aktywność przeciwdrobnoustrojową wobec badanych mikroorganizmów, nawet przy niskich stężeniach. Te dwie pochodne czosnku mogą być stosowane w przyszłości w leczeniu infekcji ucha środkowego.**

Przegląd mikroelementów i harmonijnego działania układu odpornościowego w celu zmniejszenia ryzyka infekcji

Tytuł: Przegląd mikroelementów i harmonijnego działania układu odpornościowego w celu zmniejszenia ryzyka infekcji.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31963293/>

Wniosek: **Chociaż istnieją sprzeczne dane, dostępne dowody wskazują, że suplementacja wieloma mikrośladnikami odżywczymi o rolach wspierających układ odpornościowy może modulować funkcję odpornościową i**

zmniejszać ryzyko infekcji. Mikroelementami o najsilniejszych dowodach na wsparcie odporności są witaminy C i D oraz cynk.

Witamina D może działać jako panacealny antybiotyk, a zatem może być użyteczna jako terapia adiuwantowa w różnych infekcjach

Tytuł: Witamina D: nowy środek przeciwnieinfekcyjny?

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24593793/>

Wniosek: **Witamina D może działać jako panacealny antybiotyk, a zatem może być użyteczna jako terapia wspomagająca w różnych infekcjach.**

Witamina A może wywierać korzystne działanie w leczeniu zapalenia ucha środkowego

Tytuł: Skuteczność witaminy A w eksperymentalnie wywołanym ostrym zapaleniu ucha środkowego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17303254/>

Wniosek: **Wstępna terapia witaminą A zwiększa aktywność enzymów antyoksydacyjnych i redukuje powstawanie tlenku azotu i dialdehydu malonowego. Witamina A może być brana pod uwagę jako dodatkowy lek w leczeniu ostrego zapalenia ucha środkowego.**

Polecam również artykuł: "Nowe badania potwierdzają, że witamina D chroni przed infekcjami dróg oddechowych."

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/disease/ear-infection>



Nowe badania potwierdzają, że witamina D chroni przed infekcjami dróg oddechowych

„Nowe badania opublikowane w czasopiśmie *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, uważane za najbardziej wszechstronną analizę do tej pory potwierdzają, że witamina D chroni przed infekcjami dróg oddechowych”.

Optymalna podaż mikroelementów jest kluczowa dla ochrony przed infekcjami dróg oddechowych. Jednak podczas gdy witamina D jest z pewnością ważna, inne mikroelementy są równie istotne

Witamina C pomaga na przykład w inaktywacji wirusowego DNA, ograniczając w ten sposób rozmnażanie się wirusów. Witamina C wspomaga również produkcję przeciwciał przez białe krwinki.

Aminokwas lizyna w synergii z witaminą C ważny jest w blokowaniu enzymów trawiących kolagen i wzmocnieniu tkanki łącznej, a tym samym kontrolowaniu rozprzestrzeniania się czynników zakaźnych.

Inne ważne mikroelementy wzmacniające odporność obejmują przeciwutleniacze, takie jak cynk i selen, które wspierają tkanki limfoidalne i działanie białych krwinek. Fitoskładnik odżywczy **kwercetyna** i minerał śladowy jod również mają kluczowe znaczenie dla odporności.

Aby dowiedzieć się więcej o sposobach wspomagania przez mikroelementy układu odpornościowego w walce z infekcjami, przeczytaj **ten artykuł**.

Aby uzyskać wyczerpujące informacje o tym, w jaki sposób mikroskładniki odżywcze są skutecznymi narzędziami do zwalczania infekcji wirusowych, pobierz bezpłatną kopię **kursu edukacyjnego** Dr Ratha.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2021/04/new-research-confirms-vitamin-d-protects-against-respiratory-infections>



Mikroelementy skutecznym narzędziem przeciwko infekcjom wirusowym

Jesteśmy stale narażeni na działanie wirusów w naszym środowisku. Choroby wirusowe dotykające ludzi to głównie przeziębienia pojawiające się sezonowo w różnych częściach świata, a także epidemie świńskiej lub ptasiej grypy, czy AIDS. Wraz z niedawnym pojawieniem się koronawirusa COVID-19, świat stanął w obliczu kolejnego zagrożenia. Trwa obecnie poszukiwanie dla niego skutecznego leczenia, zanim więcej istnień ludzkich zostanie zagrożonych tym wirusem. Podczas gdy dyskusje koncentrują się na znalezieniu skutecznego leku antywirusowego lub szczepionki, świat wydaje się zapomnieć, że nasz organizm i jego zasoby są najskuteczniejszą bronią przeciwko infekcjom wirusowym we wszystkich jej formach.

Przez lata wszystkie cykle epidemii wirusowych zwalczane były przez nasze własne systemy odpornościowe. Leki farmaceutyczne i procedury medyczne nie są skuteczne przeciwko wirusom, ponieważ mogą one pomóc tylko w łagodzeniu objawów, lecz nie eliminują samych wirusów. Dlatego konieczne jest zwiększenie naturalnej zdolności naszego organizmu do zwalczania i eliminacji infekcji wirusowych. Mikroelementy są niezbędnymi narzędziami

wspierającymi naszą odporność i naturalną kontrolę nad zakaźnymi wirusami. W celu ochrony siebie i swoich bliskich ważne jest, aby dowiedzieć się o podstawach zakażeń wirusowych i o tym, jak wzmacniać naturalne mechanizmy, których nasz organizm używa do walki z nimi.

CZYM JEST WIRUS?

Wirusy są małutkimi czynnikiemami zakaźnymi, które mogą się rozmnażać jedynie, kiedy dostają się do komórek gospodarza. Są one wykonane z materiału genetycznego (DNA lub RNA), otoczone białkiem i innymi składnikami, które pomagają przedostać się przez błonę komórkową. Wewnątrz komórki wirusy zagłuszają jej systemy biologiczne i zaczynają się rozmnażać. Nasz system odpornościowy i rezerwy żywieniowe naszego organizmu są zaangażowane w walkę z wirusami, które mogą uszkodzić organy naszego ciała i stać się zabójcze.

Wirusy mogą dostać się do nas przez nos, usta lub uszkodzenia w skórze. Na przykład, wirusy przeziębienia i grypy zaatakują komórki, które łączą się z układem oddechowym lub układem trawiennym. Wirus (HIV), który powoduje AIDS, atakuje Komórki T układu odpornościowego. W większości infekcji wirusowych bardzo dobrze sobie z nimi radzi nasz układ odpornościowy, który je zwalcza. Antybiotyki nie są skuteczne przeciwko wirusom i większość leków antywirusowych pomaga tylko w kontrolowaniu objawów. Mikroelementy są najbardziej skutecznym sposobem na poprawę odporności i walki z patogenami.

Wirusy grypy wyglądają inaczej, ale używają tego samego podstawowego mechanizmu namnażania się wewnątrz komórek i rozprzestrzeniania się w ciele. Ponieważ wirusy grypy mają zdolność do mutacji lub ulegają zmianom w swoich białkach powierzchniowych, mogą zmienić się w formy wirusa, które są w łatwiejszy sposób zarażać i stwarzać zwiększone zagrożenie dla ludzi.

ODŻYWIANIE I ODPORNOŚĆ SĄ ZE SOBĄ POWIĄZANE

Odżywianie ma kluczowe znaczenie dla zdrowego funkcjonowania organizmu.

Składniki odżywcze wspomagające odporność:

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe,

Probiotyki,

Witamina A, C, D, E, B6, kwas foliowy,

Żelazo,

Cynk,

Selen,

Miedź,

Kwercetyna,

Lizyna

EGCG (ekstrakt z zielonej herbaty).

KRWINKI BIAŁE - MYŚLIWCE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Komórki układu odpornościowego mają różny wygląd i spełniają różne funkcje w naszym organizmie. Wszystkie rodzaje białych krwinek (leukocyty), wraz z organami układu odpornościowego, reagują w skoordynowany sposób do każdego rodzaju infekcji. Białe krwinki tworzą się w szpiku kostnym i docierają do tkanek obwodowych przez krew i limfę. Do produkcji wszystkich komórek odpornościowych wykorzystuje się specyficzne witaminy, składniki mineralne i inne składniki odżywcze. Pierwsza linia obrony przed patogenami pochodzi od białych krwinek znanych jako monocyty i makrofagi, które pochłaniają i niszczą obcych najeźdźców. Dłużej trwająca linia obrony angażuje inne typy białych krwinek, znane jako "komórki T" i "komórki B".

MIKROELEMENTY MOGĄ JEDNOCZEŚNIE WPŁYWAĆ NA WIELE STADIÓW ZAKAŻENIA WIRUSEM

Przewaga mikroelementów nad pojedynczym lekiem chemicznym jest taka, że może ona wpływać na wiele stadiów infekcji w tym samym czasie:

Zabijają patogeny lub zatrzymują ich rozmnażanie (witamina C, N-acetylocysteina, inne składniki odżywcze)

Ograniczają rozprzestrzenianie się czynników zakaźnych poprzez wzmocnienie integralności tkanki łącznej (lizyna, witamina C i enzymy hamujące EGCG),

Zapobiegają powstawaniu patogenów i eliminują je w "ukryciu", w takim miejscu jak biofilmie (witamina C, różne składniki odżywcze)

Poprawiają skuteczność układu odpornościowego (cynk, selen, witaminy A, C, D i inne).

Badania przeprowadzone w Instytucie Badawczym Dr. Ratha potwierdziły, że specyficzne kombinacje mikroelementów odgrywają kluczową rolę w kontroli cyklu życiowego wirusa i jego rozprzestrzenianie się w organizmie, jak również w zwiększaniu skuteczności naszego systemu odpornościowego w zwalczaniu infekcji wirusowych.

MIKROELEMENTY PRZECIWKO WIRUSOWI GRYPY

Wirus grypy typu H1N1 jest najczęstszą przyczyną występowania u ludzi gryp w różnych jej ogniskach. Ten wirus

jest w rzeczywistości połączeniem wirusów od świń, ptaków i ludzi. Numery w nazwie wirusa identyfikują różne rodzaje wirusów, na podstawie ich białek powierzchniowych: hemaglutyniny (H typ 1) i neuraminidazy (typ N1). Ponieważ nie ma skutecznego leczenia zakażeń grypą, przetestowaliśmy wpływ mikroelementów na różne mechanizmy zaangażowane w infekcyjność i rozprzestrzenianie się tego wirusa.

Wirusy grypy (H1N1) wykorzystują enzym zwany neuraminidazą zlokalizowaną na ich powierzchni do zarażania komórek i rozprzestrzeniania się. W naszych badaniach sprawdziliśmy, czy mikroelementy mogą zmniejszyć aktywność tego enzymu oraz czy hamują jego produkcję. Jeśli mikroelementy mogą uniemożliwić aktywność neuraminidazy, to mogą skutecznie hamować zdolność wirusa do zakażenia i uszkodzenia komórek. Wyniki naszych badań potwierdzają ten efekt!

Nasze badania wykazały, że konkretna mieszanka mikroelementów może hamować namnażanie się wirusa grypy (H1N1) w zakażonych komórkach. Nasze badanie dokumentuje, że synergiczne połączenie witaminy C z innymi mikroelementami jest bardziej skuteczne niż witamina C stosowana samodzielnie w ograniczaniu rozprzestrzeniania się wirusa grypy.

WITAMINA C CHRONI PŁUCA PRZED USZKODZENIEM SPOWODOWANYM PRZEZ WIRUSA GRYPY (H1N1)

Wyniki tego badania potwierdzają krytyczną rolę witaminy C w ochronie tkanki płucnej przed uszkodzeniem spowodowanym przez wirusa grypy H1N1, który głównie wpływa na nasze drogi oddechowe. Badania przeprowadzono na myszach, które, podobnie jak ludzie, nie są w stanie produkować witaminy C. Jedna grupa mysz otrzymywała witaminę C a druga grupa nie otrzymywała jej wcale. Wyniki pokazały, że myszy utrzymywane na diecie bez witaminy C i zakażone wirusem grypy, doświadczyły znacznego zniszczenia swoich płuc. Natomiast myszy otrzymujące witaminę C, miały zdrową strukturę płuc.

MIKROELEMENTY PRZECIWI WIRUSOWI PTASIEJ GRYPY (H5N1)

Ptasia grypa jest zakażeniem u ptaków spowodowanym przez wirusa grypy. Wirusy H5N1 zbierają ogromne żniwo w branży drobiarskiej, która bezpośrednio lub pośrednio wpływa zarówno na dobrobyt gospodarczy, jak i społeczny w wielu krajach. W przeszłości, jak i obecnie, stanowią one również zagrożenie dla ludzi.

Zakażenia wirusem ptasiej grypy H5N1 u ludzi mogą powodować ciężką chorobę wymagającą hospitalizacji. Obejmuje ona rozwój ciężkiej formy zapalenia płuc, która może prowadzić do wielonarządowych uszkodzeń organizmu. W większości przypadków objawy ptasiej grypy są różne, od "typowej" grypy do infekcji oczu i zapalenia płuc. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca stosowanie leków przeciwwirusowych.

Porównano skuteczność mikroelementów i leków przeciwwirusowych (Tamiflu i Amantadyna) w ochronie komórek przed uszkodzeniem przez wirusa ptasiej grypy (H5N1).

Nasze badania wykazały, że w już zainfekowanych komórkach:

synergia mikroelementów chroni około 90% komórek przed zniszczeniem i śmiercią,

tylko 50% komórek przetrwało zakażenie w obecności Tamiflu,

Lek przeciwwirusowy Amantadyna nie chronił komórek przed wirusami, a wskaźnik przetrwania komórek był taki sam, jak w przypadku braku leczenia (przetrwało tylko 20% zakażonych komórek).

SKUTECZNOŚĆ MIKROELEMENTÓW W INNYCH INFEKCJACH WIRUSOWYCH

Chociaż ptasia grypa typu H9N2 jest chorobą atakującą ptaki na całym świecie, jej przenoszenie przez człowieka znane jest od 1998 roku, a ostatnio zgłoszona została w 2019 roku. Ponieważ wirusy wykorzystują wspólne mechanizmy komórkowe do rozprzestrzeniania się, rozszerzyliśmy naszą ocenę efektów mikroelementów w zwalczaniu infekcji wirusowych H9N2, które mają duże znaczenie ekonomiczne dla branży drobiarskiej. Wyniki naszych badań in vitro i in vivo potwierdzają skuteczność przeciwwirusową odpowiednich mikroelementów w zmniejszaniu zakaźności wirusa H9N2 i wykazanie znaczącej ochrony płuc i jelita. Ponadto, te mikroelementy były skuteczne w zmniejszaniu patologicznych skutków wtórnych zakażenia bakteriami E.coli u ptaków, które były już zakażone wirusem grypy. Mikroelementy pomogły w zmniejszeniu uszkodzeń tkanek, biegunki, stanów zapalnych i innych patologii spowodowanych przez infekcje wirusowe i bakteryjne.

MIKROELEMENTY CHRONIĄ ORGANY PRZED ZAKAŻENIEM WIRUSEM PTASIEJ GRYPY

Badania przeprowadzone na ptakach (kurczakach) zakażonych wirusem H9N2 wykazały, że spożycie mikroelementów pokarmowych u tych ptaków spowodowało znaczną redukcję różnych skutków patologicznych, takich jak brak ran i zmian chorobowych w tchawicy oraz w jelicie. Te korzyści zdrowotne spowodowane były zmniejszeniem infekcji wirusowej.

Inne badanie przeprowadzone na ptakach (kurczakach) zakażonych wirusem H9N2, potwierdziło dodatkowe korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania pokarmów synergicznych. Zwierzęta otrzymujące mikroelementy miały w swojej tchawicy kanały powietrzne oczyszczone ze śluzu oraz większe pochłanianie cząstek wirusa przez białe krwinki (fagocytoza).

TWOJE ZDROWIE JEST W TWOICH RĘKACH

Nauka wyraźnie potwierdza wielokrotne korzyści zdrowotne ze stosowania witaminy C, aminokwasu lizyny,

ekstraktu z zielonej herbaty i innych mikroelementów, w szczególności połączone w synergii, celem uzyskania naturalnej kontroli różnych aspektów infekcji wirusowych. Skorzystajcie z tej wiedzy!



Mikroelementy w walce z wirusem Zika i innymi wirusami

Każdy człowiek jest narażony na działanie różnych czynników zakaźnych w środowisku, takich jak bakterie, wirusy i pasożyty. Wszelkie zmiany sezonowe stanowią wyzwanie dla naszego układu odpornościowego, ponieważ zawierają nowe patogeny. Wirus Zika nie jest nowym wirusem i jest podobny do innych wirusów przenoszonych przez komary, takich jak wirus zachodniego Nilu, denga, żółta febra i japońskie zapalenie mózgu.

Objawy zakażenia wirusem Zika są podobne do normalnych objawów grypy. Obejmują one gorączkę, bóle głowy, bóle mięśni i stawów, wysypkę i zapalenie spojówek. Często jednak wirus ten nie wykazuje żadnych objawów i w większości przypadków ludzie nie są świadomi, że są zainfekowani wirusem Zika. Obecnie nie ma dostępnych metod leczenia tego wirusa. Dlatego rozsądnie byłoby zrozumieć, jak wspierać układ odpornościowy naszego organizmu i chronić go przed wirusem Zika lub innymi infekcjami wirusowymi.

Optymalnie funkcjonujący układ odpornościowy jest naszą główną i najpotężniejszą bronią do rozpoznawania i niszczenia wirusów i innych obcych patogenów. Niektóre komórki (limfocyty) w układzie odpornościowym pomagają zapamiętać specyficzne białka (antygeny), które są produkowane przez organizmy zakaźne. Limfocyty produkują przeciwciała przeciwko antygenom jako ochronę przed przyszłymi atakami. Układ odpornościowy zależy również od ochrony przed specyficznymi komórkami w krwiobiegu, jak również przed organami modulującymi odporność (organy limfoidalne), takimi jak grasica, szpik kostny, węzły chłonne, śledziona, migdałki i wątroba. Ponadto układ trawienny przyczynia się do zdrowego układu odpornościowego, a wyrostek robaczkowy i kępki Peyera w jelicie cienkim są ważnymi narządami limfatycznymi, które przyczyniają się do odporności na antygeny.

Synergia mikroskładników odżywczych

Zdrowy tryb życia obejmujący dietę bogatą w owoce i warzywa, częste mycie rąk, wystarczający sen, ćwiczenia fizyczne i inne środki są niezbędne dla ochrony przed infekcjami. Optymalne zaopatrzenie w mikroelementy jest również

niezbędne dla wsparcia zdrowego układu odpornościowego. Witamina C pomaga w inaktywacji wirusowego DNA, ograniczając tym samym rozmnażanie wirusowe. Witamina C pomaga również w produkcji przeciwciał i wspiera funkcje fagocytów.

Witamina C i lizyna są ważne dla blokowania enzymów trawiących kolagen i wzmocnienia tkanki łącznej, kontrolując w ten sposób rozprzestrzenianie się czynników zakaźnych. Przeciwtleniacze takie jak cynk i selen wspomagają tkanki limfoidalne w grasicy i funkcję białych krwinek. Kwercetyna i jod są niezbędne dla odporności. Kwercetyna w synergii z witaminą C, działa jako środek przeciwzapalny, a jod wspomaga pracę tarczycy.

Ludzie stosują suplementy wspierające ich układ odpornościowy, aby zwiększyć wewnętrzną ochronę przed wirusami. Jednak większość z nich bierze tylko witaminę C w celu ochrony przed wirusami i w ten sposób traci ważny aspekt synergii. Witamina C jest niezbędna dla wsparcia układu odpornościowego, ale działa skuteczniej w połączeniu z innymi mikroelementami, takimi jak cynk, kwercetyna i selen. Skuteczność suplementów w budowaniu silnej odporności zależy od synergicznego połączenia mikroskładników odżywczych, które pomagają generować zdrowe komórki krwi i wspomagają inne organy układu odpornościowego.

Źródło: <https://www.drrathresearch.org/latest-news/item/81-micronutrients-support-the-immune-system-in-fighting-zika-and-other-viral-infections>
