



Iza Czajka

DOMOWA APTEKA

Leki oraz naturalne środki alternatywne
wspomagające profilaktykę
i leczenie częstych dolegliwości





Iza Czajka

DOMOWA APTEKA

Leki oraz naturalne środki alternatywne
wspomagające profilaktykę
i leczenie częstych dolegliwości



Spis treści

WSTĘP	5
Wyposażenie apteczki	6
1. NA ZAKAŻENIA I BOLESNE PROBLEMY W JAMIE USTNEJ . . .	9
Afty	10
Opryszczka zwykła	14
Zajady	19
2. PIERWSZA POMOC DLA OCZU	23
Jęczmień.	24
Zespół suchego oka	27
Zapalenie spojówek	31
3. PROBLEMY DERMATOLOGICZNE	35
Zakażenia grzybicze.	36
Zastrzał	41
4. PIERWSZA POMOC	45
Choroba lokomocyjna.	46
Kontuzje i stłuczenia	49
Oparzenia lekkie	55
Rany i drobne skaleczenia	59
Ugryzienia owadów	61
5. INFEKCJE I GRYPA.	65
Gorączka.	66
Grypa	71
Katar i chore zatoki	77
Ból gardła	82
Kaszel	86

6. BÓLE	91
Ból ucha	92
Bóle głowy i migrena.	94
Bóle stawów	98
7. CHOROBY WEWNĘTRZNE	101
Biegunka	102
Czkawka	106
Wzdęcia	108
Zaparcia	111
Zgaga.	114
Zakażenie dróg moczowych	117
Żylaki kończyn dolnych	120
8. DOBRA FORMA	125
Bezsennać.	126
Hemoroidy.	132
Kac	138
Menopauza	141
Odwodnienie.	148
Otyłość.	151
Przewlekłe zmęczenie	158
Zespół niespokojnych nóg.	162
Skurcze mięśni.	165
Włosy, skóra i paznokcie	171
Zawroty głowy	179
INDEKS	182
BIBLIOGRAFIA	190





WSTĘP

Naciągnięte ścięgno, gwałtowna biegunka, oparzenia słoneczne, ugryzienie owada, otarcia naskórka, angina to częste dolegliwości, w których można sobie natychmiast pomóc, mając dobrze zaopatrzoną w zioła i leki apteczkę. Książka *Domowa apteka* przedstawia wiedzę o tym, kiedy i jak je stosować. Zachęca do powrotu do starych i sprawdzonych sposobów, kiedy chlubą pań domu były dobrze zaopatrzone spiżarnia i apteczka, a konieczność ich posiadania uzasadniała wielowiekowa tradycja, na którą składała się polska gościnność, niespodziewane wizyty, najazdy i pojedynki. Kobiety musiały w każdej chwili mieć pod dostatkiem „wszelkich ingrediencji, specyałów, łakotek, wódek, octów, esencji, leków itd., kiedy zwyczajem i obowiązkiem gospodyni było karmić, pić, leczyć, wydawać” – pisał Wincenty Statkowski (*O potrzebie wyższego wykształcenia naukowego dla kobiet z powodu wpływu ich na wychowanie i oświatę mężczyzn*, „Gwiazda”, 1869). Także dziś apteczka pierwszej pomocy zawiera wszystko to, co ułatwia poradzenie sobie w zdrowotnym problemie, jak gorączka, odwodnienie, problemy z przewodem pokarmowym lub migreną. Powinna składać się z podstawowych leków skutecznych przy nasilonych dolegliwościach, które pomogą dotrwać do wizyty u lekarza. Bardzo ważne, by podczas porady lekarskiej poinformować lekarza, jakie leki były zażywane. Trzeba też pamiętać o lekach ziołowych, gdyż często zmieniają one obraz oraz przebieg choroby i diagnozowanie może okazać się trudne. Warto ze swoim lekarzem rodzinnym ustalić skład apteczki uwzględniający specyfikę chorób rodziny.



Wyposażenie apteczki

Dla 4–5-osobowej rodziny zapas leków nie powinien przekraczać 1–2 opakowań na osobę. W miarę zużycia należy je uzupełnić i sprawdzać daty ważności. Leki przeterminowane trzeba oddać w apteczkę do utylizacji. Nie wolno też stosować antybiotyków, które pozostały po zapisanej przez lekarza kuracji. Źle zastosowane mogą być trujące, szczególnie dla dzieci.

Apteczkę najlepiej przechowywać w miejscu z ułatwionym dostępem, jednak należy pamiętać, by nie znajdowała się w zasięgu rąk dzieci. Nie zaleca się też przechowywania apteczki w kuchni lub łazience ze względu na wilgotność i wahania temperatur, co jest niewskazane w przypadku niektórych leków.

Środki niezbędne w każdej apteczce

LEKI:

- przeciwbólowe i przeciwgorączkowe – na bazie ibuprofenu lub bezpiecznego również dla dzieci paracetamolu. Dla dorosłych w tabletkach, np. pyralgina, dla dzieci w syropie,
- rozkurczowe – działają rozluźniająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych, układu moczowo-płciowego, układu oddechowego, rozszerzają naczynia krwionośne, np. no-spa, duspatalin retard, tussispect (Herbapol),

- na zaziębienie – najbardziej popularne to calpol, codipar, panadol, pedicetamol, efferalgan, apap. Można je stosować u niemowląt, przedszkolaków i ludzi w podeszłym wieku. Dla najmłodszych dzieci występują w formie doustnego roztworu z kroplomierzem,
- przeciwhistaminowe na atak alergii – w leczeniu chorób alergicznych objawiających się nieżytem nosa, łagodnymi postaciami astmy oskrzelowej lub zmianami na skórze w postaci pokrzywki powszechnie stosowane są leki przeciwhistaminowe (histamina jest aminą występującą naturalnie w organizmie, bierze udział w powstawaniu procesów zapalnych. Należy do tak zwanych mediatorów procesu zapalne-



go, w organizmie człowieka wytwarzana jest m.in. w płucach, skórze, błonie śluzowej nosa i żołądka). Nie powodują one już skutków ubocznych w postaci senności i zmęczenia, jak wcześniej produkowane leki na alergię. W aptekach są dostępne nowoczesne postaci leków, jak np. cetyryzyna i loratadyna, a także feksofenadyna, desloratadyna, lewocetyryzyna,

- na choroby przewodu pokarmowego (biegunki i odwodnienie), np. węgiel medyczny, smecta,
- na proste przypadki dermatologiczne i okulistyczne – dexeryl (Pierre Fabre Sante) – krem w składzie zawiera glicerol, parafinę białą, również płynną, kwas stearynowy, jest kremem ochronnym do skóry; pigmentum castellani (Chema Elektromet) – płyn stosuje się w miejscowym leczeniu grzybic i powierzchownych zakażeń bakteryjnych skóry; allergodil (Meda Pharma) – krople do oczu stosowane do zmniejszenia objawów alergii w postaci zaczerwienienia oczu,
- środki uspokajające – sedatif boiron, tabletki podjęzykowe – to homeopatyczne tabletki do łagodzenia skutków stresu, objawów nerwicy wegetatywnej, zaburzeń snu; validol – tabletki do ssania,
- inne na poprawę urody, stabilizację masy ciała – asumin – zmniejsza apetyt na słodycze.

ŚRODKI OPATRUNKOWE, DO DEZYNFEKЦИИ:

opatrunki i bandaże:

- 25 plastrów samoprzylepnych o różnych rozmiarach,
- 5 sterylnych gazików (3 x 3 cm),
- 5 sterylnych gazików (4 x 3 cm),
- gaza,
- rolka taśmy klejącej,
- bandaże elastyczne do owijania obrażeń nadgarstka, łokcia, kolana i kostki (3–4 cm szerokości),
- 2 trójkątne bandaże do owijania urazów i zawieszenia ramienia,
- woda utleniona,
- spirytus salicylowy.

INNY SPRZĘT:

- 2–5 par lateksowych rękawiczek, które będą pomocne w przypadku kontaktu z krwią, płynami ustrojowymi,
- cold-hot pack – kompres, który może rozgrzewać lub chłodzić,
- 5 agrafek, dzięki którym łatwo zamocować szyny i bandaże,
- szyna aluminiowa na palec,
- strzykawka medyczna o pojemności 5 cm³ i 10 cm³,
- termometr,
- pęseta do usuwania kleszczy, żądeł owadów i drobnych drzazg,
- nożyce do cięcia gazy,
- koc,
- płyn lub chusteczki do dezynfekcji rąk.





Leki ze skarbnicy natury

Obowiązkową pozycją w apteczce są zioła, które można kupić bez recepty w sklepie zielarskim. Działają powoli, ale skutecznie i nie dają skutków ubocznych, jak niektóre leki chemiczne. Są szczególnie zalecane osobom z chorobami przewlekłymi, dzieciom, osobom starszym i kobietom w ciąży. Zioła przynoszą doskonałe rezultaty lecznicze w chorobach skóry, naczyń krwionośnych, dolegliwościach przewodu pokarmowego, nerek, płuc. Aby skutecznie działały, należy poznać ich skład i działanie. Należy pamiętać, że niewłaściwie stosowane mogą wywoływać skutki uboczne, np. używanie dziurawca połączone z opalaniem może doprowadzić do silnych poparzeń skóry, z kolei arnika spożywana doustnie wywołuje stany zapalne przewodu pokarmowego. Długotrwałe stosowanie siemienia lnianego pozbawia organizm składników mineralnych, wiążąc je w nieprzyswajalne związki.

Zioła można również zbierać własnoręcznie, jednak istotny jest tutaj czas. Szczegółowe informacje na temat zbioru poszczególnych gatunków, rodzaju zbieranego surowca można odnaleźć w książce *Atlas roślin leczniczych* Wydawnictwa SBM.

Przepisy zamieszczone w prezentowanej książce dotyczą suchych ziół, chociaż najwyższą wartość ma surowiec świeży, który, niestety, nie jest dostępny cały rok. Przygotowując napary i wary, należy pamiętać, że 1 łyżeczka suchych ziół odpowiada około 3 łyżeczkom świeżych. Jednodniowa dawka zawiera przeciętnie 30 g ziela i około 2–3 szklanki dobrej wody. Dla osób starszych i dzieci dawki powinny być zmniejszone o połowę. Należy pamiętać, że skuteczność działania ziół zależy także od stylu życia, czyli diety i aktywności fizycznej dostosowanej do wieku i możliwości organizmu.

NA ZAKAŻENIA I BOLESNE PROBLEMY W JAMIE USTNEJ

Małe rany, pęknięcia i trudno gojące się szczeliny mogą powstawać w jamie ustnej na skutek zakażenia wirusowego, bakteryjnego, grzybiczego, błędów dietetycznych, niedożywienia, spożywania zbyt gorących lub zbyt zimnych potraw, a także nadmiernie słonych i twardych, jak maca czy chleb i chrupki. Tego typu zakażenia mogą też być objawem innych chorób lub towarzyszyć dolegliwościom toczącym organizm od wewnątrz. Wówczas na błonie śluzowej występuje zaczerwienienie i obrzmienie, tworzą się bolące pęknięcia. Problemem staje się jedzenie oraz picie. Warto wspomóc leczenie zarówno ziołami, jak i lekami syntetycznymi, które zmniejszą ból oraz stan zapalny. Koniecznie należy także zmienić dietę.



Dzięki bakteriobójczym właściwościom szalwia ma szerokie zastosowanie w higienie i łagodzeniu dolegliwości jamy ustnej

Afta to niewielka boląca ranka, która może się pojawić w każdym miejscu jamy ustnej. Powstaje najczęściej w wyniku obniżenia odporności organizmu, stresu, depresji, branych leków, np. sterydów wziewnych lub antybiotyków, a także braku odpowiedniej higieny. Wystąpienie aft wiąże się też z niedoborem mikroskładników (zwłaszcza witaminy B₁₂, żelaza i kwasu foliowego), chronicznym zmęczeniem i niezdrowym stylem życia. Tego typu bolące ranki mogą być objawem chorób jelit i stanów zapalnych przewodu pokarmowego, a także alergii. Jak widać, przyczyn występowania aft jest wiele, a medycyna nie podaje konkretnych powodów.

Objawy

Zmiana ma najpierw postać czerwonej plamki, który przekształca się w pęcherzyk, a ten z kolei w owrzodzenie pokryte żółtą substancją włóknistą. Afty występują zwykle pojedynczo lub w nielicznych skupiskach. Są bolesne i pieką podczas picia oraz jedzenia, szczególnie produktów kwaśnych, zimnych i gorących, oraz w trakcie mycia zębów. Spożywanie słodczy, produktów zawierających syrop fruktozowo-glukozowy, kwaśnych i słodkich owoców sprawia, że obszar objęty aftami się powiększa.

Leki syntetyczne

Warto spróbować preparatów antybakteryjnych i przeciwbólowych w postaci past, żeli, płynów, które pomagają w stanach zapalnych w obrębie jamy ustnej. Większość z produktów to innowacyjne preparaty, które przylegają do błony śluzowej jamy ustnej i jednocześnie zabezpieczają ją przed podrażnieniami oraz przyspieszają gojenie się ran. Solcoseryl pasta (około 30–40 zł) znieczula, działa jak opatrunek. Dentosept A znieczula, odkaża, łagodzi ból. Tantum verde (płukanka około 18 zł za 12 ml lub aerozol) znieczula, łagodzi ból, ułatwia przełykanie, zawiera benzydaminę działającą przeciwzapalnie i przeciwozbrzękowo. U osób wrażliwych może pojawić się drętwienie i brak czucia w miejscu aplikacji.

CZYM RÓŻNI SIĘ AFTA OD PLEŚNIAWKI?

Często myli się te dwie dolegliwości, jednak należy je rozróżniać, gdyż sposoby ich leczenia są różne. Afta jest bardzo bolesna, ubytek błony śluzowej pokryty jest białym nalotem. Pleśniawka to także zmiana chorobowa z białym nalotem, ale wytworzonym przez drożdżaki. Jest zdecydowanie mniej bolesna.



Sok z marchwi to źródło witamin z grupy B

Dietetyczne porządki

Zmiana sposobu odżywiania na bardziej urozmaicony i wspomagający układ odpornościowy może przyspieszyć gojenie ran i złagodzić stan zapalny oraz ból. Wzbogacenie diety (po wykonaniu morfologii) w preparaty zawierające żelazo, witaminę B₁₂ lub kwas foliowy znacznie przyspiesza regenerację śluzówki.

Powstawanie aft często się wiąże z dietą bogatą w skrobię, wzmocnioną cukrem i kwasami (spożywanie napojów typu coca-cola). Przy tego typu dolegliwości wskazana jest dieta lekkostrawna, półpłynna, papkowata, bogata w gotowane na parze zielone części roślin (np. jarmuż, włoska kapusta, szpinak, natka pietruszki, sałaty), które są

naturalnym źródłem kwasu foliowego. Warto w tym czasie jeść chude mięsa oraz wątróbkę (jako źródło żelaza i witamin z grupy B).

Przy nawracających aftach należy wyeliminować z diety na co najmniej miesiąc: słodyczne, alkohol, gorące potrawy i napoje, czekoladę, owoce cytrusowe, mocno wędzone ryby i wędliny, ostre lub mocno przyprawione pokarmy, które mogą doprowadzić do podrażnienia śluzówki.

Aby wzmocnić odporność organizmu, w fazie leczenia trzeba unikać spożywania: cukru, owoców, produktów z drożdżami, octu, a nawet produktów z glutenem.

Jadłospis

Dieta dostarczająca witamin z grupy B oraz żelazo i białko.

Śniadanie 462 kcal

kanapki z pastą serową, sok świeżo wyciskany z marchewki

- 2 średniej wielkości kromki chleba staropolskiego
- 1 średniej wielkości pomidor
- 2 łyżki twarogu
- bazylia suszona lub świeża
- kropla oliwy

Przygotowanie: pomidory pokroić w kostkę, wymieszać z oliwą i bazylią oraz z serem. Pieczywo posmarować pastą, posypać ziołami. 250 ml soku należy wypić przez słomkę.

Drugie śniadanie 227 kcal

płatki owsiane z jogurtem i owocami, zielona herbata

- 2 łyżki płatków owsianych
- jogurt naturalny
- 1 łyżka jagód goi

Przygotowanie: płatki wsypać do jogurtu naturalnego i wymieszać z jagodami. Herbatę pić przez słomkę.

Obiad 554 kcal

kotlety z kurczaka, buraczki, ziemniaki, sałata

- 1 jajko
- 10 g mąki
- 10 g sezamu
- 100 g kurczaka
- 80 g buraków
- 80 g fasolki szparagowej
- 80 g ziemniaków
- 30 g sałaty
- 5 g śmietany 12%
- 5 g ksylitolu



Przygotowanie: jajko, mąkę i sezam zmieszać, obtoczyć w tej mieszance ubitą pierś kurczaka i usmażyć na oleju rzepakowym. Zjeść z ugotowanymi burakami skropionymi octem balsamicznym, z ziemniakiem i ugotowaną fasolką szparagową. Do tego liście sałaty polane 1½ łyżki śmietany i posypane ksylitolem. Nie dosalać potraw!

Podwieczorek 180 kcal

mus bananowo-karobowy

- 1 średni banan
- 1 garść prażonych pisatcji

- 1 łyżka karobu (można kupić w sklepie ze zdrową żywnością)

Przygotowanie: składniki zmiksować i posypać prażonymi pistacjami.

Kolacja 200 kcal

ryba gotowana w warzywach, sok pomidorowy

- 150 g filetu z chudej ryby (dorsz, mintaj)
- 70 g marchwi
- 60 g pietruszki
- 60 g selera naciowego
- 80 g brokuła
- natka pietruszki, 1 łyżka oliwy



Przygotowanie: rybę ugotować na oliwie z rozdrobnionymi marchewką, pietruszką, selerem, brokułem i natką pietruszki. Sok pomidorowy pić przez słomkę.

Zioła

Zaleca się płukanie jamy ustnej wodą różaną, którą można kupić w marketach z żywnością orientálną, a także odwarem sporządzonym z gotowanych na wolnym ogniu płatków róży (płatki róży 8 zł za 20 g), który łagodzi ból i wysusza afty. Gazę z 2 łyżeczkami płatków należy zanurzyć we wrzątku, po odciesnieniu wody i ostudzeniu przyłożyć na zmienne miejsce na około 3 minuty. Płatki róży zawierają fenolokwasy posiadające właściwości antyseptyczne, lekko ściągające i przeciwzapalne. Dodatkowo kwas taninowy zawarty w płatkach łagodzi ból i wysusza afty.

Inne popularne metody leczenia ziołami to stosowanie płukanek z odwaru rumianku, liści malin, szalwii i łopianu lub odwaru z czerwonej koniczyny, które działają wysuszająco i bakteriostatycznie. Należy sporządzić mieszaninę składającą się z 1 łyżeczki każdego zioła i zalać wrzątkiem, zaparzać 10–15 minut, przelać do termosu i płukać przed i po posiłkach.

Aby złagodzić ból i przyspieszyć gojenie aft, stosuje się też aloes. Należy odciąć listek, przekroić go na pół, tak aby cały miąższ ze środka był widoczny. Przed nałożeniem aloesu należy osuszyć ranę wacikiem.

Inne sposoby

Jeżeli wykwity zdarzają się sporadycznie, można próbować zlikwidować je domowymi sposobami, np. płukać sodą oczyszczoną (1 łyżeczka na ½ szklanki letniej wody). Na wakacjach, gdy daleko do apteki, warto sięgnąć po płukanki do higieny jamy ustnej, np. płyn listerine, oral-b. Mają one duże stężenie triklosanu, czyli substancji bakteriobójczej. Skutecznym sposobem na pozbycie się aft jest rozcięcie kapsułki zawierającej witaminę E (w postaci płynnej) i wyściskanie jej bezpośrednio na ranę kilka razy w ciągu dnia.



Aby złagodzić ból i przyspieszyć gojenie aft, stosuje się m.in. aloes

Opryszczka zwykła

Opryszczka to choroba wywołana przez wirus HSV. Jeśli zaatakowana zostaje twarz, to odpowiedzialny jest wirus opryszczki wargowej HSV-1, jeśli choroba dotyczy narządów płciowych, to winny jest HSV-2. Ból, który odczuwamy, to efekt ataku wirusa na zakończenia neuronów czuciowych. Każda osoba, u której ujawniła się opryszczka, pozostaje jej носителем. 99% osób przechodzi opryszczkę bezobjawowo. Nawrót objawów może nastąpić pod wpływem różnych czynników: stresu, wyziębienia, miesiączki, osłabienia organizmu, przemęczenia, urazu w obrębie ust, wizyty u dentysty, niedożywienia, ekspozycji na silne światło słoneczne. Choroba trwa zwykle od 6 do 12 dni.

Objawy

U większości nosicieli opryszczka pojawia się okresowo na wargach, chociaż wirus cały czas znajduje się w neuro-

CZY WIESZ, ŻE...

naukowcy z Duke University odkryli, że geny wirusa produkują enzymy, które tną go na drobne fragmenty. Nie są one aktywne aż do momentu, w którym nieznanym czynnik aktywuje gen lub geny, co powoduje zlepienie wirusa i jego ponowną aktywację.

nach (i w skrajnych przypadkach może je zaatakować). Po 14 dniach przechodzi w stan uśpienia wewnątrz neuronów. Ukryty w ten sposób jest nieaktywny, ale nie reaguje na jakiegokolwiek leczenie, a układ odpornościowy nie jest w stanie wykryć jego obecności w organizmie. W konsekwencji raz nabyta infekcja jest, niestety, nieuleczalna. Na początku skóra jest napięta, swędzi i piecze, następnie pojawiają się drobne, bolące pęcherzyki, z których sączy się płyn surowiczy. Te z kolei przekształcają się w nadżerkę i często ulegają wtórnemu zakażeniu gronkowcem albo paciorkowcem. Po upływie około tygodnia zaczynają wysychać i tworzą się strupki. Podczas dolegliwości pojawiają się objawy jak przy grypie: stan podgorączkowy, uczucie zmęczenia i rozbicia oraz ból głowy. Przy tym schorzeniu występuje obniżona odporność tkankowa. W terapii zapobiegającej nawrotom istotna jest dodatkowa porcja witamin z grupy B, antyoksydantów i składników mineralnych. Wskazana jest dieta bogatobiałkowa, szczególnie zasobna w aminokwas lizynę.

Leki syntetyczne

Najszybciej i skutecznie leczą leki antywirusowe (np. zovirax) podane doustnie i przepisywane wyłącznie na receptę

przez lekarza w konkretnym przypadku. Podczas kuracji należy bardzo dużo pić. Lek ma wiele działań ubocznych, najczęstsze to: zaburzenia żołądkowo-jelitowe, bóle stawów i mięśni, zaburzenia ze strony ośrodkowego układu nerwowego (bóle i zawroty głowy, senność, stany splątania, stany pobudzenia, psychozy, napady drgawek, śpiączka) i inne.

Zaleca się również zażywanie witamin B_1 i B_2 . Skuteczne są również maści oraz kremy z substancją antywirusową – należy nakładać je na zmienione chorobowo miejsca, ale także na skórę sąsiadującą. Im wcześniej rozpocznie się aplikację, tym szybsze będą efekty. Kremy z substancją antywirusową – np. hascovir 5% (5 g za 10 zł) – mogą przejściowo wysuszać skórę oraz powodować jej podrażnienie. Stosuje się też plastry compeed (Johnson & Johnson 22 zł za 15 sztuk). Zaleca się stosowanie ich przez 5 dni, ale nie dłużej niż 10.

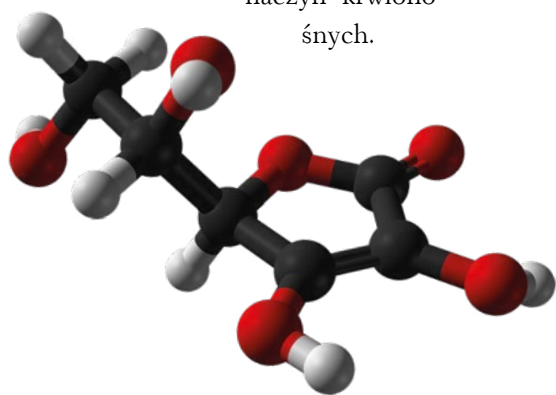
Zaleca się też suplementację aminokwasem lizyną, np. l-lysine (Swanson – sklepy z odżywkami i niektóre apteki 56 zł za 300 kapsułek). Aminokwas ten utrudnia namnażanie się wirusa opryszczki wargowej HSV-1 i dzięki temu znacząco łagodzi objawy pierwszej fazy choroby – wtedy gdy zaczyna swędzieć, piec, a na ustach pojawia się mało estetyczny pęcherzyk z płynem. Osoby uczulone na jajka, produkty mleczne, pszenicę, a także kobiety w ciąży, karmiące oraz osoby chore lub zażywające leki nie

powinny suplementować lizyny. Przed sięgnięciem po wszelkie preparaty aminokwasowe należy skonsultować się z lekarzem. Objawy przedawkowania lizyny objawiają się biegunką i bólami brzucha, środek może również prowadzić do zaburzeń związanych z niedoborem innego ważnego aminokwasu – argininy.

Do aplikacji maści na opryszczkę u siebie lub u dziecka należy koniecznie używać jednorazowych rękawiczek lub wacika.

Dietetyczne porządki

Dieta powinna wzmacniać odporność organizmu. Do jadłospisu warto włączyć produkty bogate w witaminę C, cynk oraz witaminy z grupy B. Kwas askorbinowy pobudza do pracy układ odpornościowy, tworząc barierę zabezpieczającą przed wirusami. Chroni też komórki organizmu przed wolnymi rodnikami i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.



Model cząsteczki kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, która pobudza do pracy układ odpornościowy organizmu

Dobrymi źródłami witaminy C są: natka pietruszki, kielki, rzeżucha, rzodkiewka, cytrusy, syrop z pigwy, sok z aronii, kwaszonki, jarmuż, papryka czerwona, pomidory, chrzan, rzepa. Produkty bogate w cynk to: mięso, mleko, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona strączkowe i jajka. Dieta powinna zawierać również produkty zawierające witaminę B, która znajduje się w podrobach, kaszy gryczanej, mleku i jego przetworach, orzechach, jajkach, zielonych warzywach liściastych.

Przy chronicznym zmęczeniu i słabej odporności dobrze jest spożywać przynajmniej dwa ciepłe posiłki. Dieta

powinna też dostarczać odpowiedniej ilości aminokwasu lizyny, który upośledza wchłanianie innego – argininy – odpowiedzialnego za rozwój opryszczki. Pokarmy obfitujące w lizynę to warzywa i owoce, zwłaszcza buraki, awokado, mango, pomidory, jabłka, morele, gruszki, figi i papaja, a także jogurt, kefir, maślanka, jajka, sardynki i dorsz, drób, nasiona roślin strączkowych. Lizyna jest składnikiem bardzo wrażliwym na wysoką temperaturę – obróbka cieplna sprawia, że aminokwas ten staje się niedostępny dla organizmu. Dzieje się tak bardzo często np. w produktach zbożowych – makaronach, chlebie,

Niedobór witaminy C w organizmie można uzupełnić poprzez wprowadzenie do menu cytrusów



płatkach, ale również podczas podgrzewania mleka (lizyna reaguje z obecną w mleku laktozą).

Jadłospis

Śniadanie 450 kcal

musli z owocami

Przygotowanie: 1 szklankę świeżo wyciskanego soku z pomarańczy wymieszać z 3 łyżkami musli z orzechami, rodzynkami i pokrojonym bananem.

Do picia herbata zielona.

Drugie śniadanie 220 kcal

kanapka z twarożkiem

1 kromka pumpernika

½ opakowania twarożku ziarnistego
rzodkiewka

kiełki rzeżuchy

ogórek zielony

Przygotowanie: twarożek wymieszać z rzodkiewką, kiełkami i kawałkami ogórka. Pastę nałożyć na chleb.

Do picia sok wyciskany z marchewki.

Obiad 420 kcal

ryba pieczona z kaszą

¾ szklanki ugotowanej kaszy
gryczanej (20–30 g suchej)

120 g filetu z dorsza

szalotka

pomidory koktajlowe

kiszona kapusta

marchewka

Przygotowanie: rybę upiec z szalotką i pomidorkami koktajłowymi. Przygotować surówkę ze szklanki kiszonej

kapusty i tartej marchewki. Do picia szklanka gorącego, czystego czerwonego barszczu z natką pietruszki.

Kolacja 300 kcal

zapiekanka z warzyw

150 g ziemniaka

1 brokuł (500 g)

kukurydza

1 papryka

1 cebula

1 jajko

½ szklanki

tartego sera

Przygotowanie:

Ugotowanego i pokro-

jonego dużego ziemniaka

(ok. 150 g), wymieszanego z brokułem i kukurydzą, pokrojoną papryką oraz krążkami cebuli zapiec z rozmaconym jajkiem. Po upieczeniu posypać żółtym serem i natką pietruszki.



Zioła

Przy nawracających opryszczkach warto pić mieszanek ziołową podnoszącą odporność organizmu. W jej skład może wchodzić: liść pokrzywy (działa krwiotwórczo), ziele fiołka trójbarwnego, kwiat nagietka (zawiera kwas salicylowy działający antyseptycznie), kwiat lipy, ziele krwawnika pospolitego, korzeń łopianu (olejki eteryczne hamują rozwój grzybów i bakterii) i mniszka (źródło kwasu foliowego). Wszystkie te składniki należy zmieszać ze sobą w równych



Tabletki sporządzone na bazie jeżówki purpurowej doskonale usuwają komórki zakażone wirusem opryszczki

proporcjach, np. po łyżeczce. Jedną łyżkę stołową tej mieszanki zalać połową litra wrzącej wody, najlepiej zrobić to w termosie. Zaleca się picie takiego naparu dwa razy dziennie po 1 szklance.

W okresach obniżonej odporności, gdy zaatakuje wirus, należy brać 2 tabletki preparatu jeżówki purpurowej po 100 mg 3 razy dziennie (np. echinapur, HerbaPol, 8 zł/30 tabletek).

Jest to zioło przeciwdziałające wirusom. Ma silne działanie immunostymulujące – powoduje wzrost białych krwinek. Zawarte

w nim polisacharydy blokują receptory wirusa. Spożywanie jeżówki zwiększa cytotoksyczne zabijanie komórek zakażonych wirusem, pobudza wydzielanie interferonu (który zwalcza patogeny) oraz wspomaga inne ważne funkcje immunologiczne. Przed użyciem należy dokładnie przeczytać ulotkę, gdyż środek ma liczne przeciwwskazania.

Jak się chronić przed opryszczką

W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, warto przestrzegać zasad higieny, ale także unikać sytuacji powodujących zarażenie się wirusem. Należy unikać pocałunków na powitanie – to popularne szczególnie wśród młodzieży (99% osób jest nosicielami wirusa). Nie powinno się dzielić ręcznikami, maszynkami do golenia, szczoteczkami do zębów, pić z tego samego naczynia, jeść tymi samymi sztućcami.

Należy wyrzucić z diety produkty obniżające odporność, takie jak słodczyce, używki, alkohol. Wskazany jest ruch na świeżym powietrzu, odpowiednie wysypianie się, spożywanie urozmaiconych posiłków.