

Rastline so delovale proti virusom, ko človeka še sploh ni bilo

Naravno proti virusom

»**A**lkoholni izvleček ameriškega slamnika, pripravljen iz celotne rastline, je v raziskavah »pometel« z najbolj razvplitim protivirusnim zdravilom. Sveži ingver za osemdeset odstotkov zmanjša možnost vdora virusov v celice. Podobno velja za bezgove jagode, česen, črno kumino in številne druge rastline,« pravi Sanja Lončar, avtorica nedavno izšle knjige *Naravne rešitve za težave z virusi*. V njej piše, kako si z rastlinami pomagamo pri težavah s pljuči, grlom in dihalnimi potmi.

Narava se z virusi ukvarja že milijone let. Rastline so ustvarile svoje strategije zoper viruse, ko človeka še sploh ni bilo. In velja jim zaupati. Tudi znanstvene raziskave dokazujejo, da imajo rastline zelo učinkovite rešitve proti virusom. Nekatere se sinteznim rešitvam približajo, številne jih celo prekašajo. Pogosta predstava, da so rastline nekaj, kar uporabljamo le za drobne težave, in še to le, če imamo neskončno veliko časa, je povsem napačna. To je žalitev za rastline, se nad rastlinami navdušuje avtorica.

KAKO OBVLADATI VIRUSE?

Sanja Lončar pravi, da je virusom mogoče preprečiti, da se pritrtdijo na sluznice oziroma prebijajo v celice in iz njih naredijo svoje tovarne za razmnoževanje.

Sanja Lončar

Zdravilne sluzi nekaterih rastlin virusom ustvarijo »spolzka tla« in jim onemogočijo, da bi se pritrjevali na sluznice.

Če delujemo pravočasno, jih lahko povsem onemogočimo. Naši predniki so se zanašali na moči zdravilnih sluzi, ki jih je najti v trpotcu, slezu, slezenovcu, velcvetnem in drobnocvetnem lučniku in še nekaterih drugih rastlinah. Sluzi namreč virusom ustvarijo »spolzka tla« in jim po povsem naravni poti onemogočijo, da bi se pritrjevali na sluznice.

»Kapsulirani virusi, med katere sodi tudi SARS-CoV-2, se s »taksijem« pripelejo do vrat naših celic, vendar morajo v določenem trenutku zapustiti varnost svojega »vozila« in do vhodnih vrat v celico priti »peš«. Prav v tem času so najranljivejši. In če pred našimi vrati patrolirajo snovi iz ingverja, črnega bezga, hrena ali česna, bomo vsiljivce onemogočili, še preden jim bo uspelo vdreti v naš celični prostor. Če to fazo zamudimo, je treba uporabiti pripravke, ki so virusu sposobni slediti tudi skozi celice in mu še naprej onemogočati razmnoževanje. Take moči ima denimo propolis,« zatrjuje avtorica.

VITAMIN D

»Vsakič, ko izgovorimo besedo cepivo, bi morali dvakrat izgovoriti besedo vitamin D. Številne raziskave, ki so v tem letu potekale na intenzivnih oddelkih bolnišnic, so namreč pokazale, da se smrtnost zaradi covid-19 zmanjša kar za sedemnajstkrat, ko pri bolnikih odpravijo kronično pomanjkanje vitamina D. To je tako zelo pomembno spoznanje, da bi morali o tem poslušati trikrat na dan, v vseh informativnih oddajah, saj bi tako veliko hitreje, ceneje in brez tveganja dosegli zelene cilje. Seveda, če je naš cilj preprosto in poceni opraviti s to pandemijo,« ocenjuje avtorica.

Pri vitaminu D je zelo pomembno, da ga čim več



Foto arhiv S. Lončar



Knjiga Sanje Lončar je na voljo na Misteriji.si (33 €).

zaužijemo v naravni obliki, z varnim sončenjem, pri- stavlja. To je edina oblika vitamina D, ki ga lahko uskla- diščimo in nato porabljamo v zimskih dneh. Nadomeščanje s prehranskimi dopolnili utegne biti tvegano, saj se niti najboljše naravne oblike vitamina D ne obnašajo povsem enako kot tisti, ki ga naše telo ustvarja ob pomoči sončnih žarkov. Pri dolgotrajnejšem jemanju je zato nujno, da spremljamo raven vitamini-

na D v telesu, kajti enake količine prehranskega dopolnila se v vsakem telesu vsrkavajo drugače.

VITAMIN C

Avtorica med mnogimi snovmi izpostavlja tudi vitamin C.

»Nekoč so ljudje umirali za skorbutom, nato pa se je izkazalo, da jim samo primanjkuje vitamina C. Tudi pri virusnih okužbah pljuč so dokazali neposredno povezavo med pomanjkanjem tega vitamina in nastankom pljučnic. Vnos vitamina C zelo pomaga tam, kjer ga primanjkuje. Vendar pa vitamina C ni smiselno uživati v velikih količinah, na zalogo. Ker se presežne količine ne porabijo, jih telo takoj splakne, s čimer zgolj dodatno obremenimo ledvice in povečamo tveganje za ledvične kamne*. Torej moramo v času »miru« le vzdrževati potrebno raven vitamina C, ko pa pride do okužbe in celičnih poškodb, je trenutek, da zelo povečamo odmerke in tako telesu omogočimo hitro obnovo tkiv.«

A. Š. ❁

SANJA LONČAR

Sanja Lončar od leta 2005 vodi projekt »Skupaj za zdravje človeka in narave«, ki raziskuje naravne rešitve za težave sodobnega človeka. Je avtorica ali soavtorica več kot dvajsetih knjig, med njimi *Naravne rešitve za bolečine*, *Kako ohraniti možgane*, *Ščepec rešitve*, *Ščepec vedenja*, *Ščepec ustvarjanja*, *Adijo prehladi*, *Resnice in zmote o maščobah ...* Je direktorica Zavoda za celostno samooskrbo, Škofja Loka, in urednica informacijskega središča Zazdravje.net. Njen kontakt: sanja@zazdravje.net.

*VITAMIN C IN STRANSKI UČINKI

V zagovor C-vitaminu lahko rečemo, da so mnenja glede njega različna. V reviji *Misteriji* smo o njem podrobno pisali maja 2020 v članku *Na novo odkriti vitamin C*, kjer smo po ameriškem kardiologu dr. Thomasu Leviju povzeli kar štirinajst razlogov za uporabo vitamina C. Zaradi vseh teh razlogov ga potrebujemo več kot le priporočeni odmerek ali nekaj več. Ne potrebujemo ga le za varovanje pred škodo, ki jo povzročajo prosti radikali, pri tvorbi kolagena in krepitvi imunskega sistema. Poleg tega nas tudi varuje pred boleznimi srca in ožilja, sodeluje v presnovi maščob in niža raven holesterola, varuje krvne žile in kapilare, sodeluje pri tvorbi hormonov in živčnih prenašalcev, razstruplja, znižuje raven histamina, zavira rakotvorne nitrozamine, upočasnjuje staranje ter vpliva na možgane in duševnost.

Iz knjige *Vitamin C – izvirno naravno zdravilo* (Misteriji.si, 24,90 €; e-knjiga 19,90 €) pa navajamo: »Nobenih dokazov ni, da bi imele večje količine vitamina C škodljive učinke. Ena najpogostejših strašljivih zgodb je, da povzroča ledvične kamne. Čeprav se je to prvotno zdelo kot možna domneva, pa v praksi pri ljudeh, ki jemljejo velike količine vitamin C, niso ugotovili visokih stopenj ledvičnih kamnov. Vitamin C se celo predlaga in uporablja za zdravljenje ledvičnih kamnov.«

In še to. Februarja lani je kitajska podružnica škotske farmacevtske firme DSM poslala v Vuhan na Kitajsko petdeset ton vitamina C za zdravljenje in preprečevanje posledic virusnega obolenja zaradi novega koronavirusa. Slab mesec pozneje je dr. Mao, šef urgentne medicine v Ruijin Hospital Shanghai poročal: »Vseh petdeset bolnikov smo pozdravili z visokimi odmerki intravenoznega vitamina C, nihče kljub velikim količinam, tudi do petdeset gramov dnevno, ni imel škodljivih stranskih učinkov.«

Te novice seveda ni objavil noben množični zahodni medij, a to potrjuje, da je dvakratni Nobelovec dr. Linus Pauling imel prav, ko je v osemdesetih letih priporočal klinično uporabo vitamina C za zdravljenje cele vrste bolezni.

