

Zioła wzmacniające odporność

Herbs that boost immunity

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** zioła, odporność, infekcje, cynk, układ odpornościowy.

■ **Keywords:** herbs, immunity, infections, zinc, immune system.

■ **Abstract:** Immune response is a natural process that takes place in the body. Various herbs can have positive health impacts, boosting immunity, reducing inflammation, and aiding in the reduction of symptoms associated with a respiratory system infections. Herbs aid the immune system in defending against viruses and other pathogens. Garlic, annual mugwort, elderberry, linden, ginger, purple coneflower, black cumin, as natural immune booster. Zinc affects multiple aspects of the immune system. It is crucial for normal development and function of cells mediating innate immunity, neutrophils, and NK cells.

■ Wprowadzenie

W sezonie jesienno-zimowym odporność organizmu spada z wielu powodów. Takimi czynnikami mogą być: stres, zbyt mała ilość snu, używki, niewłaściwa dieta, uboga w warzywa oraz owoce, niewystarczająca ilość ruchu i zbyt mało czasu spędzanego na świeżym powietrzu.

Wiele roślin leczniczych podnosi ogólną odporność organizmu. Jest to spowodowane obecnością związków aktywnych, m.in. flawonoidów, antocyjanów, fitosteroli czy składników mineralnych i witamin. Ponadto białka, lektyny, polisacharydy obecne w niektórych roślinach w znacznym stopniu działają immunostymulująco na układ odpornościowy [1]. Wykorzystywane są różne elementy ziół: liście, łodygi, korzenie, kłącza, kwiaty, owoce. Mogą być stosowane pojedynczo lub w formie mieszanek do zaparzania, syropów, wyciągów roślinnych, nalewek.

■ Zioła stosowane w stanach obniżonej odporności

Zioła znalazły zastosowanie w profilaktyce i leczeniu różnych chorób. Wiele z nich dzięki obec-

ności cennych składników aktywnych wzmacnia funkcjonowanie układu odpornościowego. Do ziół poprawiających naszą odporność, szczególnie kiedy zapadamy na różne infekcje, należą:

- **Aloes** – to bogate źródło witamin i składników mineralnych, składników białkowych (polipeptydów, enzymów, glikoprotein), polisacharydów (m.in. śluzów). Dzięki tym aktywnym związkom wspomaga walkę z infekcjami o etiologii wirusowej i bakteryjnej, także o charakterze przewlekłym i nawracającym. Wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Utrzymuje prawidłowy skład mikrobiomu jelitowego, co jest ważne dla odporności organizmu. Jest stosowany w profilaktyce oraz w trakcie trwania zakażenia. Aloes zwiększa naturalne siły organizmu, co zostało potwierdzone w licznych badaniach naukowych.
- **Bylica roczna** – od ponad 2000 lat jest stosowana w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) jako środek wspomagający w wielu różnych schorzeniach, m.in. infekcjach wirusowych oraz bakteryjnych. Pierwsze zapiski

UWEMBA-PASTILLES®

Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:

- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciw pasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozы.

na temat tej rośliny znaleziono w dokumencie w chińskim grobowcu, który jest datowany na 168 r. p.n.e. [3]. W swoim składzie zawiera m.in. seskiterpenoid – artemizynę i jej pochodne – artesunat, artemer. Ponadto jest bogatym źródłem polifenoli i flawonoidów. Zawiera białka, polisacharydy, fitosterole, kumaryny, olejek eteryczny (w stężeniu od 0,02 do 0,25%) i związki mineralne (selen, potas, azot).

- **Czarnuszka siewna** – olej z czarnuszki podnosi w znaczny sposób liczbę limfocytów oraz makrofagów, dzięki temu korzystnie wpływa na układ odpornościowy.
- **Czarny bez** – do celów leczniczych wykorzystuje się kwiaty oraz owoce tej rośliny. Są one bogatym źródłem witaminy C i A, a także antyoksydantów i składników mineralnych. Ogranicza oraz łagodzi objawy i nieprzyjemne dolegliwości związane z przeziębieniem. Skraca czas trwania infekcji. Ponadto działa napotnie, przeciwgorączkowo oraz wykrztuśnie.
- **Czosnek** – dzięki związkom siarkowym m.in. allicynie, działa silnie antybakteryjnie. Dodatkowo wzmacnia układ immunologiczny.
- **Czystek** – to doskonałe źródło polifenoli o właściwościach antyoksydacyjnych. Wykazuje również aktywność przeciwzapalną.
- **Dziewanna wielkokwiatowa** – działa wykrztuśnie i przeciwzapalnie. Zalecana do stosowania profilaktycznego oraz w czasie trwającej infekcji dróg oddechowych. Wspomaga leczenie i łagodzi objawy zapalenia ucha, strun głosowych, chryпки.
- **Jeżówka purpurowa** – mechanizm działania jest złożony. Polega m.in. na zapobieganiu przedostawaniu się drobnoustrojów chorobotwórczych w głąb organizmu. Ponadto pobudza makrofagi do fagocytozy i nasila ten proces, pobudza limfocyty do wydzielania substancji przeciwwirusowych oraz działa antyoksydacyjnie – niszczy wolne rodniki. Wykazuje aktywność przeciwwirusową, prze-

ciwbakteryjną oraz przeciwgrzybiczą. Aktywności te związane są z obecnością składników czynnych, m.in. flawonoidów, polisacharydów oraz kwasu kawoilo-winowego. W lecznictwie stosuje się ziele i korzeń jeżówki purpurowej [2]. Roślina ta zwiększa odporność na infekcje o etiologii wirusowej oraz bakteryjnej. Jest stosowana profilaktycznie i wspomagająco przy nawracających infekcjach, także u małych dzieci. Zmniejsza ryzyko zachorowania na zakażenia sezonowe.

- **Lipa drobnolistna** – wspiera walkę z drobnoustrojami patogennymi, oczyszcza organizm ze związków toksycznych oraz wspomaga oddychanie (pomaga pozbyć się kataru), łagodzi stan zapalny błony śluzowej gardła. Łagodzi również objawy przeziębienia i infekcji dróg oddechowych, obniża gorączkę, działa napotnie. Jej działanie związane jest z obecnością fitosteroli, flawonoidów, garbników, śluzów oraz soli mineralnych.
- **Opuncja figowa** – wykazuje aktywność przeciwzapalną, przeciwbólową oraz przeciwwirusową.
- **Pelargonja afrykańska** – ekstrakt z korzenia pozytywnie wpływa na odporność. Działa wspomagająco i łagodzi objawy przeziębienia. Warto ją zastosować już w pierwszych dniach infekcji.
- **Pokrzywa zwyczajna** – dzięki obecności witamin (B, C, K) oraz składników mineralnych (fosfor, magnez, potas) wspiera organizm w walce z infekcjami i stymuluje układ immunologiczny [2]. Działa również moczopędnie, skutecznie oczyszcza organizm z toksyn.
- **Rozmaryn lekarski** – a szczególnie pozytywnie z niego olejek rozmarynowy działa silnie przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Ponadto rozmaryn i olejek działają przeciwzapalnie i wzmacniają odporność.
- **Rumianek lekarski** – wykazuje właściwości przeciwzapalne oraz przeciwbakteryjne.

- **Szałwia lekarska** – wspomaga leczenie infekcji. Zawarte w szalwii olejki eteryczne hamują namnażanie się bakterii chorobotwórczych. Działa odkażająco, przeciwzapalnie i ściągająco.
- **Wiesiołek dwuletni** – działa przeciwzapalnie dzięki obecności kwasu GLA (kwasu gamma-linolenowego), który ulega przemianie do prostaglandyny E1. Wiesiołek może być stosowany zarówno w postaci naparu, jak i oleju.
- **Żeń-szeń** – obecne w korzeniu żeń-szenia ginsenozydy aktywują i pobudzają limfocyty T do niszczenia drobnoustrojów patogennych, odpowiedzialnych za infekcje.

Zioła z dużą zawartością witaminy C oraz innych składników wspomagających odporność

Witamina C jest jednym z silniejszych antyoksydantów, który chroni organizm przed szko-

dliwym działaniem rodników tlenowych i zapobiega uszkodzeniom komórek. Zioła z dużą zawartością witaminy C zwiększają odporność oraz uelastyczniają i uszczelniają ściany naczyń krwionośnych. Są to m.in.:

- **Acerola** – jest źródłem witaminy C, która wzmacnia układ immunologiczny. Wspomaga produkcję przeciwciał odpornościowych.
- **Dzika róża** – jej owoce zawierają duże ilości witaminy C, witamin z grupy B (B₁, B₂) oraz witamin A, E, K. Dzięki ich obecności dzika róża wzmacnia organizm, wspomaga naturalne funkcje immunologiczne. Jest zalecana dla osób z osłabionym układem immunologicznym, które są szczególnie podatne na infekcje wirusowe oraz bakteryjne. Owoce dzikiej róży działają przeciwzapalnie oraz antyoksydacyjnie.



Tradycyjnie w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła

zawiera
wyciąg z ziela tymianku
nalewkę z liścia szalwii

NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: TYMSAL – SPRAY, płyn do stosowania w jamie ustnej. **SKŁAD JAKOŚCIOWY I ILOŚCIOWY:** 1 ml (co odpowia 970 mg) płynu zawiera 0,7 ml (679 mg) wyciągu płynnego z *Thymus vulgaris* L. herba i/lub *Thymus zygis* L. herba (ziela tymianku) (1:3), ekstrahent: mieszanina wodorotlenku amonowego (96 g/l), glicerolu (850 g/kg), etanolu (760 g/l) i wody (1:20:67,8:111,2) oraz 0,3 ml (291 mg) nalewki z *Salvia officinalis* L. folium (liść szalwii) (1:5), ekstrahent: etanol 70% (V/V). Produkt zawiera 38-47 % (V/V) etanolu. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** Płyn do stosowania w jamie ustnej. **Wskazania do stosowania:** Produkt roślinny jest tradycyjnie stosowany w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła. **Dawkowanie i sposób podawania.** Dawkowanie Tradycyjnie stosuje się podany schemat stosowania: Dorośli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: Lek rozpyłać w jamie ustnej 2-3 krotnie, 3 razy na dobę. Dzieci: Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat. **Czas stosowania:** Nie stosować dłużej niż tydzień bez wskazań lekarskich. Po tygodniu, w przypadku utrzymania się dolegliwości należy zwrócić się o poradę do lekarza. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne, tymianek lub szalwię. **Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania:** Jeśli objawy się nasila, nie ustąpią albo towarzyszą im będzie duszność lub gorączka należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. W przypadku dostania się leku do oczu przemyć wodą i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem. **Uwaga:** Lek zawiera etanol. **Działania niepożądane:** Możliwe jest wystąpienie reakcji nadwrażliwości, objawiających się m.in. dusznością, pokrzywką i miejscowymi obrzękami. **Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych:** Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych: Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: +48 22 49-21-301, fax: +48 22 49-21-309, strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl>. Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Krakowskie Zakłady Zielaarskie „Herbapol” w Krakowie S.A., ul. Chałupnika 14, 31-464 Kraków, tel. 12 411 69 11, fax 12 411 58 37, e-mail: herbapol@herbapol.krakow.pl **NUMER POZWOLENIA NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** R/0809. **Kategoria dostępności:** Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza - OTC

- **Jarząb pospolity** – zawiera duże ilości witaminy C oraz innych antyoksydantów. Działa napotnie, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie, poprawia odporność.
- **Jeżyna i malina** – działają napotnie i przeciwgorączkowo.

■ **Cynk a odporność**

Cynk to niezbędny mikroelement do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wpływa na metabolizm komórkowy oraz kondycję układu immunologicznego.

Niedobory cynku prowadzą do osłabienia odporności organizmu. Objawia się to m.in. zwiększoną podatnością na infekcje wirusowe oraz bakteryjne [4]. Zbyt małe stężenie tego pierwiastka w organizmie wpływa na mechanizm odpowiedzi immunologicznej, co objawia się częstszymi infekcjami. Stan niedoboru cynku w organizmie jest szczególnie niebezpieczny dla osób, które cierpią z powodu obniżonej odporności.

■ **Podsumowanie**

Wspomaganie układu odpornościowego to długotrwały proces, który wymaga czasu. Warto sięgać po zioła wzmacniające odporność już na progu jesieni. Jest to optymalny okres, ponieważ daje najlepszy efekt w momencie, kiedy organizm potrzebuje wzmocnienia i zwiększonej ochrony.

Zioła, które modulują układ immunologiczny i wykazują efekt przeciwzapalny oraz przeciwdrobnoustrojowy to m.in. jeżówka purpurowa, czystek, bylica roczna, czarny bez czy lipa drobnolistna.

Aby wzmocnić organizm, szczególnie w sezonie zwiększonej zapadalności na choroby dróg oddechowych, zaleca się przyjmowanie preparatów z cynkiem. Niedobór tego pierwiastka powoduje osłabienie funkcjonowania układu odpornościowego. © P

Piśmiennictwo:

1. Khodadadi S. Role of herbal medicine in boosting immune system. *Immunopathologia Persa*. 2015;1.1:e01.
2. Block KI, Mead MN. Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review. *Integrative cancer therapies*. 2003;2.3: 247-267.
3. Tan BKH; Vanitha J. Immunomodulatory and antimicrobial effects of some traditional Chinese medicinal herbs: a review. *Current medicinal chemistry*. 2004;11.11:1423-1430.
4. Rink L. Zinc and the immune system. *Proceedings of the Nutrition Society*. 2000;59.4:541-552.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano:18-01-2021