

# Jeżówka

## Dieta i higiena życia w profilaktyce i leczeniu infekcji

**P**rzez cały rok narażeni jesteśmy na infekcje wirusowe i bakteryjne. W okresie wiosny i lata częściej chorujemy na choroby infekcyjne układu pokarmowego, zwłaszcza biegunki. Ich szczególną odmianą jest **biegunka podróżnych - *diarrhoea viatorum***. Możemy odczuwać także dolegliwości układu moczowego (ZUM) oraz skóry np. przy schorzeniach alergicznych.

Przez cały rok – nie tylko w okresach zagrożenia – powinniśmy dbać o kondycję układów: odpornościowego, nerwowego, endokrynnego i krążenia, które umożliwiają nam adaptację do zmieniających się warunków otoczenia. Bez tej adaptacji, nie tylko nie moglibyśmy zachować dobrego stanu fizycznego i psychicznego, ale też nie moglibyśmy przetrwać w ciągle zmieniającym się, coraz trudniejszym do adaptacji dla człowieka ekosystemie.

Trzeba pamiętać o środowiskowych czynnikach epigenetycznych, programujących nasz organizm do zdrowia (lub

choroby), co może mieć wpływ na jakość i długość życia. Nie tylko naszego, ale również naszych dzieci!

Pamiętajmy o właściwym nawadnianiu, dającym możliwość ochrony naszym śluzówkom układu moczowego, pokarmowego i oddechowego. Ważne jest także, aby oddychać nawilżonym powietrzem, bez nadmiaru kurzu, spalin i toksycznych drobnych cząsteczek, w tym pleśniowych, szczególnie w czasie podróży w klimatyzowanych samochodach, autokarach czy

w miejscu pracy. Należy również pamiętać o racjonalnym trybie życia, z odpowiednimi okresami odpoczynku i snu. Nie dopuszczajmy do ciągłego zmęczenia. Wyczerpujący, niszczący stres zmniejsza naszą odporność nieswoistą i adaptacyjną, co sprzyja zakażeniom groźnymi dla nas patogenami, mogącymi znacznie skrócić lata naszego życia w zdrowiu.

Istotna dla naszej odporności jest właściwie spersonalizowana dieta. Buduje ona mutualistyczny ekosystem

naszych jelit - mikrobiom, zapewniający właściwą prezentację antygenów środowiskowych, uniemożliwiający na zasadzie inhibicji kompetycyjnej zasiedlanie naszego organizmu patogenami, mogącymi powodować choroby. Mikrobiom, wnoszący do naszego metagenomu ponad 3,3 mln unikatowych genów, bez których nie moglibyśmy adaptować się i przetrwać w ekosystemie, którego jesteśmy integralną częścią, bez którego życie, jakim je znamy, byłoby niemożliwe.

Przebywanie w czasie podróży, podczas wędrówki, także w pracy w otoczeniu ludzi chorych lub ludzi z odmiennego ekosystemu (o niższym poziomie higieny) może powodować biegunkę podróżnych - *diarrhoea viatorum*. Przebywanie w źle wentylowanych pomieszczeniach, z niską wilgotnością powietrza (klimatyzacja) lub przegrzanych, z dużą ilością toksycznego kurzu i drobnych pyłów, sprzyja zakażeniom górnych dróg oddechowych – jamy nosowej i gardła, często współistniejących z odczynami alergicznymi.

W takich warunkach powinniśmy zadbać o właściwe nawadnianie naparami flawonoidowymi – około 2-2,5l (dzika róża,

**W diecie znajdują się najsilniejsze czynniki środowiskowe, mające wpływ na nasze zdrowie. Nawet krótkie okresy niewłaściwego trybu życia i odżywiania (kilka tygodni!) mogą spowodować trwałe zmiany w naszym organizmie, mające wpływ na nasze potomstwo.**

lipa, czarny bez z dodatkiem melisy), można w tym czasie stosować zioła wykrztuśne 2 razy dziennie, czosnek 3-4 razy dziennie, rozgryzany i jak najdłużej utrzymywany w ustach, 2-3 razy dziennie zioła do płukania jamy nosowej i gardła (np. *species gargarisma*), profilaktycznie podczas podróży Quecor 3-4 razy dziennie. To wszystko może nas uchronić przed biegunką podróżnych. Dawki stosowanych leków mogą być różne w zależności od poziomu zagrożenia dysbiozą w kontakcie z nowym ekosystemem, do którego nie jesteśmy zaadaptowani immunologicznie.

W profilaktyce i terapii infekcji pomocna jest jeżówka.

### Jeżówka

zastosowana umiejętnie, w okresie zagrożenia infekcją lub w początkowej fazie zapobiega zachorowaniu, skraca i łagodzi przebieg choroby.

Lek roślinny **Echinerba** zawiera sproszkowany wyciąg wodny z zioła *Echinacea purpurea*, w którym dominują polisacharydy i flawonoidy.

Jeżówka, z powodzeniem stosowana przez Indian Ameryki Płn., doczekała się wielu opracowań doświadczalnych i klinicznych, potwierdzających jej właściwości immunostymulujące. Coraz lepiej poznajemy bioinformatykę immunologiczną, dzięki której rozumiemy mechanizmy działania składników aktywnych jeżówki. Polisacharydy, glikoproteiny, alkiloamidy, poliiny, estry fenolokwasów (kwas cykoriowy), glikozydy flawonowe, nietrwały depsydechinakozyd – wykazują

synergistyczne działanie. Polisacharydy o układzie charakterystycznym dla *Asteraceae* (*Echinacea* sp., *Calendula officinalis*, *Solidago* sp.) są nieswoistymi ligandami receptorów aktywujących komórki nieswoistego układu immunologicznego (granulocytów, makrofagów, monocytów, komórek NK), czego efektem jest obserwowany wzrost aktywności tych komórek pod wpływem preparatu Echinerba.

### Na podstawie licznych badań

kliniczno-farmakologicznych stwierdzono, że ekstrakty z jeżówki purpurowej **stymulują nieswoistą odporność immunologiczną o charakterze humoralnym i komórkowym**. Lek powinno się przyjmować po wystąpieniu pierwszych objawów przeziębienia i stosować przez czas nie dłuższy niż 8-10 dni. Zbyt długa stymulacja nieswoistego układu odpornościowego jest dla nas niekorzystna. Podobnie niekorzystnym byłoby zastosowanie Echinerby w schorzeniach z autoimmunologicznej: SM (stwardnienie rozsiane), MDS (zespoły mielodysplastyczne), w białaczkach, AIDS - ze względu na specyfikę działania jeżówki i patomechanizm zaburzeń immunologicznych w tych schorzeniach. Substancje zawarte w jeżówce modulują aktywność enzymów cytochromu P-450 (CYP 3A4 oraz CYP1A2), jest możliwość interakcji z lekami metabolizowanymi, szlakiem tych enzymów.

Umiejętne stosowanie leku Echinerba profilaktycznie (3-5 dni) i do leczenia (8-10 dni) może uchronić nas przed zakażeniem, a w przypadku zachorowania



skrócić czas leczenia. To cenny lek, który warto mieć w domowej apteczce przez cały rok - obok Quecoru, ziół przeciwgorączkowych, tabletek przeciw niestrawności, Salicortexu, ziół do płukania gardła.

\*\*\*

Nie zapominajmy o maksymie Hipokratesa: **Oby zioła i dieta były jedynymi, potrzebnymi nam lekami!** Nie zapominajmy o higienie życia, właściwym nawadnianiu, najlepiej naparami flawonoidowymi (lipa, czarny bez, dzika róża + miód lipowy lub nawłociowy), umiejętnym odpoczynku na świeżym powietrzu, oddychaniu czystym, o odpowiedniej wilgotności powietrzem, efektywnym śnie, dającym uczucie komfortu porannego. Natura jest najlepszym lekarzem wszelkich chorób.

Z podziwem dla kreacji natury  
lek. med. **Tadeusz Liczko**

REKLAMA

# Echinerba®

lek wskazany pomocniczo w przeziębieniach  
działa stymulująco na układ odpornościowy organizmu

**Skład tabletki:**

wyciąg suchy z zioła jeżówki purpurowej (4,5:3,5 : 1) – 100 mg

**Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na rośliny z rodziny złożonych (Compositae), choroby przebiegające z zaburzeniami odporności: gruźlica, zakażenie wirusem HIV oraz AIDS, białaczki, choroby autoimmunologiczne, takie jak stwardnienie rozsiane, choroby układowe tkanki łącznej (kolagenozy), immunosupresja.

Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k., [www.labofarm.pl](http://www.labofarm.pl)

[www.sklep.labofarm.pl](http://www.sklep.labofarm.pl)



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.