

Az alábbi törzsanyagból több kisebb cikk jelentethető meg egy kampányban.

A bodza felhasználása és gyógyhatásai A bodzának sokféle felhasználási módja van: virágát, érett bogyóját és leveleit is feldolgozzák, például szörpöt, bort, pálinkát, lekvárt, teát, krémet vagy rántott ételt is készítenek belőle, mivel számos jótékony hatása létezik. Használják immunrendszeri serkentőként, hashajtóként, vizelethajtóként, vértisztításra, köhögéscsillapításra, reumás bántalmakra, meghűléses megbetegedéseknél, de a legújabb kutatások szerint az influenza kezelésében is hatásos.

Az influenza gyógyítója Az Aarhus-i, a Missouri és a Freiburg-i Egyetem kutatói egymástól függetlenül tudományos vizsgálatokkal bizonyították, hogy a bodza antivirális, antibakteriális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, immunerősítő és sejtszaporodást gátló tulajdonságokkal rendelkezik. Az A és B vitamint is megtalálható benne, C-vitamin tartalma pedig duplája a citrusféléknek. A mostani náthás, őszi időszakban így kitűnő a megfázásos tünetek, a légúti fertőzések és az influenza kezelésére is. Az amerikai kutatások azt is kimutatták, hogy a bodza gátolja a vírusok szaporodását – az influenza első tüneteitől számítva 3-4 nap alatt gyógyul a beteg. Egy Skandináviában zajlott vizsgálat során szintén hatékonynak bizonyult a növény az influenza ellen – hamarabb állt be a vizsgálatban résztvevők egészségében javulás a bodza fogyasztásának köszönhetően. Ezen kívül valószínű, hogy az érlemeszesedés, a kettes típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a demencia és még a rák is javulnak a bodza gyümölcs erős antioxidáns hatása miatt.

Madeleine Bliach-Mumcuoglu, Jerusalem, Israeli kutató szerint „ a vírusok, a baktériumokkal ellentétben, önmagukban nem képesek reprodukálni. Úgy viselkednek, mint a paraziták és be kell jutniuk egy élő sejtbe. A vírusfertőzés nagyon korai stádiuma a vírusbejutás, amikor a vírus hozzákapcsolódik a gazdasejtbe és belép annak a sejtmagjába, majd a vírus a gazdasejt segítségével lemásoltatja magát.

Minden fertőzött sejt ezer új vírust szabadít fel, amelyek megfertőzik az új gazdasejteket.

A gazdasejt a végén elhal. Az influenzavírus felületét apró protein tüskék borítják H és N antigénnel. Amikor a H antigén, a hemagglutinin, a receptor felszínén kötődik sejtjeinkben, a sejtek elkezdnek új víruspéldányokat termelni. Az bodza hatástalanítja a tüskéket a hemagglutinin, és ezzel megállítja a vírus inváziójának első lépését azáltal, hogy blokkolja a vírus bejutását a gazdasejtbe. A vírus kiürül a testből.

A bodzafa kivonatról kimutatták, hogy gátolja az A és B típusú influenzavírusok, beleértve a madárinfluenza (H5N1) és a sertésinfluenza (H1N1) működését

Ezen kívül érzékeny és aciklovir-rezisztens Herpes HSV-1, HIV, Respiratory Syncytial A vírus (RSV) érzékeny a bodza hatóanyagaira.”

A természetes gyógymódookról, beleértve a Sambucus nigra-t, in vitro és in vivo kimutatták, hogy aktiválják az immunrendszert így vírusellenes tulajdonságokkal rendelkeznek. Ennek fő oka, hogy serkentik a citokininek termelését, amik az immunrendszer fő elemei.

Bár világszerte ismertek a bodza influenza elleni jótékony hatásai, hazánkban mégis kevesen használják kezelésre és megelőzésre is.

A hígítatlan bodzalé 100 ml-es napi adagja a megelőzésben játszik szerepet, míg a 200 ml-es, terápiás napi dózisa a már kialakult betegség kezelésében segíthet. Vírusos fertőzés esetén nagy mennyiségű hatóanyagra van szükség: a javaslat 2 x 200 ml bodzalé fogyasztása az első és a második napon, majd egy héten belül fokozatosan kell csökkenteni 100 ml-es napi adagra.

Bodza (*Sambucus nigra*): emberi egészségre és betegségekre vonatkozó állítások

Az európai őslakok népek a bodzát hagyományosan gyógynövényként ismerik és használják

A szár, a kéreg, a levelek, a virágok, a gyümölcsök és a gyökérkivonatok bronchitis, köhögés, felső légúti hideg fertőzések és láz ellen jó. Számos gyógyszerkönyv rendelkezik évszázadok óta róla, hogy a bodzavirág szárítva, vagy frissen kiváló, sőt elismert tankönyvek és monográfiák ismertetik a bodzavirág gyógyászati felhasználását. Így 2002 - ben a WHO (Világ Egészségügyi Szervezet) monográfiát tett közzé, amely kimondta, hogy bár nincs kontrollált klinikai rendelkezésre álló adatok, a gyógyszerkönyvekben és a gyógyászat hagyományos rendszereiben szereplő leírások igazolják, hogy a virág készítményként lázcsillapítóként használják láz és hidegrázás, és köptetőanyagként a felső légutak enyhe gyulladásának kezelésére, valamint a megfázás tüneti kezelésére is.

A bodzavirágot a népgyógyászatban mellett kísérleti vagy klinikai adatokkal alátámasztható, hogy a kötőhártya-gyulladás, székrekedés, cukorbetegség, hasmenés, száraz bőr kezelésére, fejfájásra és reumára is használható.

A virágok felhasználhatók gyógytea készítésére a gyulladáscsökkentő gyógyszerként

Karl Viggo Kaack és Bjarne F Knudsen kutatók adániai Aarhusi Egyetemről a következőt mondják.:

Ellenőrzött klinikai vizsgálat eredmények alapján, a vírusellenes képesség a vírus szaporodásának gátlásával bizonyított. Ezen felül immunvédő és immunstimuláló aktivitást bizonyítottunk.

Összesen 144 résztvevő vett részt a kísérletben. Kettős vak, placebo-kontrollos vizsgálat kimutatta, hogy a betegek, akik kaptak bodzabogyó szirupot szignifikánsan gyorsabban javultak az influenzához kapcsolódó tünetek, mint a kontrollcsoportban.



1. cikk **A bodza az influenza gyógyítója**

Az Aarhus-i, a Missouri és a Freiburg-i Egyetem kutatói egymástól függetlenül tudományos vizsgálatokkal bizonyították, hogy a bodza antivirális, antibakteriális, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, immunerősítő és sejtszaporodást gátló tulajdonságokkal rendelkezik. Az A és B vitamint is megtalálható benne, C-vitamin tartalma pedig duplája a citrusféléknek. A mostani náthás, őszi időszakban így kitűnő a megfázásos tünetek, a légúti fertőzések és az influenza kezelésére is. Az amerikai kutatások azt is kimutatták, hogy a bodza gátolja a vírusok szaporodását – az influenza első tüneteitől számítva 3-4 nap alatt gyógyul a beteg. Egy Skandináviában zajlott vizsgálat során szintén hatékonynak bizonyult a növény az influenza ellen – hamarabb állt be a vizsgálatban résztvevők egészségében javulás a bodza fogyasztásának köszönhetően. Ezen kívül valószínű, hogy az érlemeszesedés, a kettes típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a demencia és még a rák is javulnak a bodza gyümölcs erős antioxidáns hatása miatt.

A bodza felhasználása és gyógyhatásai A bodzának sokféle felhasználási módja van: virágát, érett bogyóját és leveleit is feldolgozzák, például szörpöt, bort, pálinkát, lekvárt, teát, krémet vagy rántott ételt is készítenek belőle, mivel számos jótékony hatása létezik. Használják immunrendszeri serkentőként, hashajtóként, vizelethajtóként, vértisztításra, köhögéscsillapításra, reumás bántalmakra, meghűléses megbetegedéseknél, de a legújabb kutatások szerint az influenza kezelésében is hatásos.

2. cikk

Bodza verzus vírusok

Madeleine Blich-Mumcuoglu, Jerusalem, Israeli kutató szerint „ a vírusok, a baktériumokkal ellentétben, önmagukban nem képesek reprodukálni. Úgy viselkednek, mint a paraziták és be kell jutniuk egy élő sejtbe. A vírusfertőzés nagyon korai stádiuma a vírusbejutás, amikor a vírus hozzákapcsolódik a gazdasejthez és belép annak a sejtmagjába, majd a vírus a gazdasejt segítségével lemásoltatja magát.

Minden fertőzött sejt ezer új vírust szabadít fel, amelyek megfertőzik az új gazdasejteket.

A gazdasejt a végén elhal. Az influenzavírus felületét apró protein tüskék borítják H és N antigénnel. Amikor a H antigén, a hemagglutinin, a receptor felszínén kötődik sejtjeinkben, a sejtek elkezdnek új víruspéldányokat termelni. Az bodza hatástalanítja a tüskéket a hemagglutinin, és ezzel megállítja a vírus inváziójának első lépését azáltal, hogy blokkolja a vírus bejutását a gazdasejtbe. A vírus kiürül a testből.

A bodzafa kivonatról kimutatták, hogy gátolja az A és B típusú influenzavírusok, beleértve a madárinfluenza (H5N1) és a sertésinfluenza (H1N1) működését

Ezen kívül érzékeny és aciklovir-rezisztens Herpes HSV-1, HIV, Respiratory Syncytial A vírus (RSV) érzékeny a bodza hatóanyagaira.”

A természetes gyógymódookról, beleértve a Sambucus nigra-t, in vitro és in vivo kimutatták, hogy aktiválják az immunrendszert így vírusellenes tulajdonságokkal rendelkeznek. Ennek fő oka, hogy serkentik a citokininek termelését, amik az immunrendszer fő elemei.

Bár világszerte ismertek a bodza influenza elleni jótékony hatásai, hazánkban mégis kevesen használják kezelésre és megelőzésre is.

Javaslat:

A hígítatlan bodzalé 100 ml-es napi adagja a megelőzésben játszik szerepet, míg a 200 ml-es, terápiás napi dózisa a már kialakult betegség kezelésében segíthet. Vírusos fertőzés esetén nagy mennyiségű hatóanyagra van szükség: a javaslat 2 x 200 ml bodzalé fogyasztása az első és a második napon, majd egy héten belül fokozatosan kell csökkenteni 100 ml-es napi adagra.



3 cikk: A csodálatos bodza virága és termése.

Bodza (Sambucus nigra): emberi egészségre és betegségekre vonatkozó állítások

Az európai őslakok népek a bodzát hagyományosan gyógynövényként ismerik és használják

A szár, a kéreg, a levelek, a virágok, a gyümölcsök és a gyökérkivonatok bronchitis, köhögés,

felső légúti hideg fertőzések és láz ellen jó. Számos gyógyszerkönyv rendelkezik évszázadok óta róla, hogy a bodzavirág szárítva, vagy frissen kiváló, sőt elismert tankönyvek és monográfiák ismertetik a bodzavirág gyógyászati felhasználását. Így 2002 - ben a WHO (Világ Egészségügyi Szervezet) monográfiát tett közzé, amely kimondta, hogy bár nincs kontrollált klinikai rendelkezésre álló adatok, a gyógyszerkönyvekben és a gyógyászat hagyományos rendszereiben szereplő leírások igazolják, hogy a virág készítményként lázcsillapítóként használják láz és hidegrázás, és köptetőanyagként a felső légutak enyhe gyulladásának kezelésére, valamint a megfázás tüneti kezelésére is.

A bodzavirágot a népgyógyászatban mellett kísérleti vagy klinikai adatokkal alátámasztható, hogy a kötőhártya-gyulladás, székrekedés, cukorbetegség, hasmenés, száraz bőr kezelésére, fejfájásra és reumára is használható.

A virágok felhasználhatók gyógytea készítésére a gyulladáscsökkentő gyógyszerként

Karl Viggo Kaack és Bjarne F Knudsen kutatók a dániai Aarhusi Egyetemről a következőt mondják.:

Ellenőrzött klinikai vizsgálat eredmények alapján, a vírusellenes képesség a vírus szaporodásának gátlásával bizonyított. Ezen felül immunvédő és immunstimuláló aktivitást bizonyítottunk.

Összesen 144 résztvevő vett részt a kísérletben. Kettős vak, placebo-kontrollos vizsgálat kimutatta, hogy a betegek, akik kaptak bodzabogyó szirupot szignifikánsan gyorsabban javultak az influenzához kapcsolódó tünetek, mint a kontrollcsoportban.

