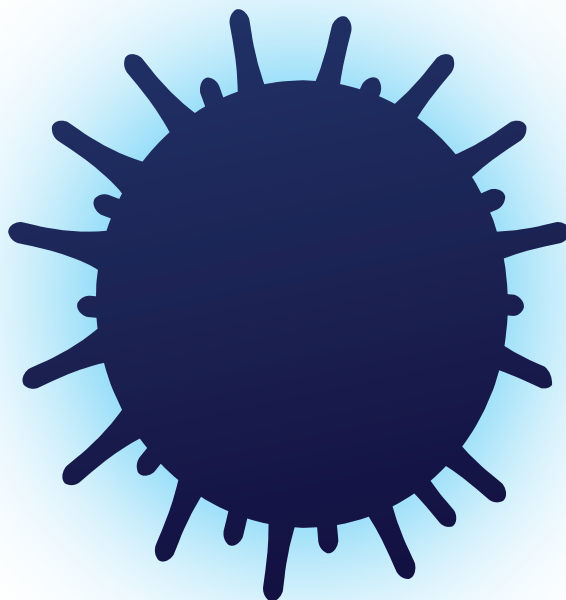


Kako se Zdravim Životnim Stilom Suprostaviti

COVID-19



Autori: Hannah A. Boone, Azra Čustović, Sarah Hotić, Dado Latinović, Adna Sijerčić



Temelji našeg društva su se pokazali veoma krhkim. Stopa smrtnih slučajeva se konstantno povećava, svakodnevni luksuzi se naglo smanjuju, zdravstveni sistem je preopterećen i ljudi ostaju bez poslova. Sa svim ovim što se trenutno dešava, panika je naš najgori neprijatelj. Po prvi put, nakon dugo vremena, cijeli svijet je udružen u vlastitu anksioznost, svojim strahom, ali i onim što je najvažnije, nadom. COVID-19 ni u kojem slučaju nije bezazlena bolest, ali vi niste bespomoćni u borbi protiv njega. Postoje načini putem kojim smanjujete mogućnost zaraze. Bez obzira što lijek još nije otkriven, postoje načini kojima možete pomoći svom imunom sistemu da spriječite ili da se izborite sa ovom virusnom infekcijom. Sa svim dezinformacijama koje kruže, naš cilj je da vas informišemo o svemu što je potrebno da znate o ovom virusu, šta sve možete učiniti da ostanete sigurni, i da vam podarimo osjećaj mira u toku ovih teških vremena.

Česta pitanja o Coronavirus-u:



Šta je zaista ovaj virus?

Trenutna pandemija coronavirus-a uzrokovana je virusom poznatim pod nazivom SARS-CoV-2, koji je član *Coronaviridae* porodice virusa koja započinje bolest zvanom COVID-19 (Jin et al., 2020).

Kako dolazi do infekcije?

Do infekcije dolazi tako što inficira ćelije čovjeka uz pomoć svojih šiljaka/antena na ovojnici, koje se vezuju za receptore na plazma membrani ćelija čovjeka (Mallapaty, 2020).

Koji vremenski period je potreban da se čovjek osjeti simptome bolesti?

Ovaj virus ima period inkubacije do dvije sedmice, što znači da ljudi mogu imati virus u svom organizmu do četrnaest dana, prije nego što se simptomi počnu pojavljivati, a bitno je napomenuti da ima mnogo asimptomatskih i slabo simptomatskih oboljelih slučajeva (Jin et al., 2020; Tian et al., 2020).

Koji dio ljudskog tijela napada SARS-COV-2 virus?

Primarno napada respiratorni sistem što u težim slučajevima može rezultirati virusnom pneumonijom odnosno upalom pluća (Zheng et al., 2020), i može doći do dodatnih komplikacija akutnim respiratornim sindromom (ARDS), sepsom i septičkim šokom, prestankom rada više organa, što uključuje i akutna oštećenja srca i bubrega (Yang et al., 2020).

Koji su simptomi?

Najčešći simptomi su visoka temperatura odnosno groznica, bol, kašalj, nedostatak daha i probavne simptomatičke smetnje (Lai et al., 2020), u najtežim slučajevima razvija se penumonija odnosno upala pluća (Jin et al., 2020).

Koliko je ovo zaista ozbiljno?

Trenutno ima preko 1.8 milion registrovanih slučajeva oboljelih od COVID-19 u cijelom svijetu, od čega je preko sto hiljada smrtnih slučajeva u toku izrade ove knjižice (World-ometer, 2020). Statistička mjerenja ne mogu prikazati potpuno realnu sliku dok pandemija ne prođe, ali ova kriza je veoma realna i istinita, i neki ljudi Mogu imati tešku manifestaciju bolesti koja završava smrću.

Koliko su simptomi ozbiljni?

Bez obzira na visoku stopu smrtnosti, preko 80% COVID-19 simptoma klasificirani su kao “blagi” što znači da se većina slučajeva može liječiti od kuće i hospitalizacija nije potrebna, tako da kritičniji pacijenti mogu dobiti neophodnu pomoć (Lai et al., 2020; CDC, 2020).

Da li postoji lijek ili vakcina protiv coronavirus-a?

Ne. Ne postoji dokazan lijek niti vakcina, ali naučnici naporno rade da pronađu rješenje. Određene terapijske mogućnosti su već istražene od strane doktora, a to su hidroksiklorokin i terapija plazmom (Gautret et al., 2020; Law, 2020).

Ako imam coronavirus, da li postoji nešto što mogu učiniti da budem bolje?

Da. Većini ljudi je rečeno da ostanu kod kuće i da ne idu u bolnicu ako njihovi simptomi nisu ozbiljni. U svakom slučaju veoma je bitno potražiti profesionalnu medicinsku pomoć i savjet ako želite sami da se liječite od kuće (CDC, 2020). Ova knjižica nudi određene ideje o tome šta možete učiniti da pomognete svome tijelu da zacijeli, ali i nedovoljna da vi tretirate svoje simptome bez nadzora osposobljenog medicinskog osoblja.

Šta doktori preporučuju?

Doktori trenutno savjetuju da oni koji imaju coronavirus infekciju izbjegavaju ibuprofen, osim ako nije posebno prepisan od strane doktora, jer ibuprofen može da pogorša ishod infekcije (Favalli et al., 2020; Day, 2020). Osim toga, pojedini doktori savjetuju da se povećá unos vitamina C i D, također da se zdravo hrani, redovno vježba, praktikuje zdrav san i smanji stres (Hyman, 2020).

Šta još mogu uraditi da mi bude bolje?

Mnogi simptomi coronavirus-a mogu potencijalno da se drže pod kontrolom uz pomoć blažih biljnih pripravaka, odmorom, odgovarajućom ishranom i smanjenjem stresa (Masé et al., 2020).

Koji je najbolji način da se zaštitim od COVID-19?

Jedna riječ: prevencija (CDC, 2020). Poduzmite sve mjere da spriječite bolest i ojačajte svoj imuni sistem prije nego se razbolite.

“Prevencija je bolja od lijeka.”

-- Motto of the National Health Society, circa. 1871



MJERE PREVENCIJE

Prevenција (CDC, 2020; WHO, 2020) Bitne osnovne mjere:



Prekriti lice ako je to moguće.



Prati ruke.



Prekriti svoja usta kada kašljete ili kišete.



Redovno čistiti i dezinfikovati.



Socijalno distanciranje.

Druge bitne mjere:



Održavati prostor svježim. Otvoriti prozore ako ste u zagušljivom prostoru. Izaći vani ako je to moguće (Hyman, 2020).



Održavati imuni sistem. Najbolja opcija koju možete uraditi protiv coronavirus-a je da podržite i ojačate imuni sistem. To možete postići kroz uređenje vašeg životnog stila i smanjenja stresa (Join, 2020). Također održavanje pravilne i zdrave ishrane. Ovo znači povećanje konzumiranja svježih namirnica, a smanjenje konzumiranja prerađenih namirnica i šećera. Možete koristiti i bilje koje podržava imuni sistem, tipa reishi gljiva odnosno "gljiva besmrtnosti", moringa, ili citrusno voće kao što su naranče (Chevallier, 2016; Kaur et al., 2017; Coelho et al., 2013).



Uzeti i druge u obzir. Razmislite o životu ljudi sa slabijim imunim sistemom ili o onima koji trebaju da zaštite druge, kao što su roditelji i djeca, stariji, ili zdravstveni radnici. Prije nego što učinite bilo šta što bi moglo da ih zarazi, sjetite se da je bolest nešto najstrašnije svakom djetetu, roditelju, i starijoj osobi. Izbjegavajte sve što može ugroziti one koje volite. Nije važno koliko ste vi zdravi, njihov imuni sistem možda neće biti dovoljno jak da se izbori sa virusom. Nemojte rizikovati život drugih ljudi.

Reishi pastile za potporu imunom sistemu:



Sastojci:

- 1/4 čaše reishi gljiva u prahu (moguće alternative su moringa, kordiceps, đumbir, sveti bosiljak, ili druga adaptogena ili imuno-stimulirajuća biljka),
- jedna kašika meda (med se ne smije davati bebama mlađim od 1 godine),
- jedna kašika sušene kore naranče, đumbira ili kurkumina (nije obavezno).

U manju posudu stavite reishi ili drugi biljni prah. Polahko dodajte med dok se ne formira čvrsta smjesa. Razvaljajte u male kuglice promjera oko jedan centimetar, a zatim premažite koricom naranče/ đumbira ili kurkume. Ostavite da se osuše na zraku od šest do osam sati, a zatim stavite u frižider da se čuva.



Kurkuma

temperatura/ imunološka podrška



Konjska rotkiva

imunološka podrška



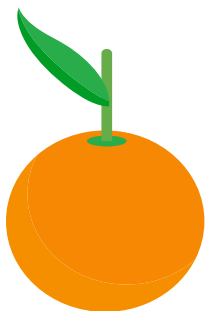
Reishi gljiva
imunološka podrška

Važnost Vitamina i Minerala

Vitamini su nužno hranjive tvari koje su našem tijelu potrebne za funkcionisanje, rast i razvoj. Svi vitamini imaju zaseban zadatak, ali djeluju zajedno kako bi pomogli ljudskom organizmu da funkcionira kao cjelina.

- Prilikom uzimanja vitamina, važno je znati da postoje dvije vrste vitamina, oni koji se rastvaraju u vodi i oni koji se rastvaraju u mastima.
- Oni vitamini koji su rastvorljivi u vodi, oslobađaju se putem urina ako ih ima viška u tijelu, dok se oni koji se rastvaraju u mastima teže otpuštaju iz organizma jer se lakše skladište u organizmu (Medlineplus, 2020). To može rezultirati trovanjem uslijed predoziranja.

Pri uzimanju bilo kojeg vitamina, slijedite upute o doziranju na pakovanju i posavjetujte se sa doktorom ili farmaceutom (Mase et al., 2020).



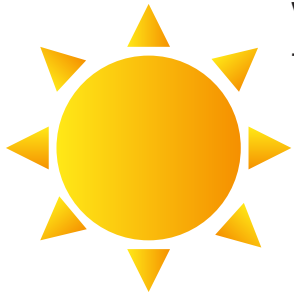
Vitamin C - Pokazao se korisnim u liječenju sepse i septičkog šoka, koje predstavlja po život opasno stanje koje izazivaju upale uzrokovane patogenim organizmima. Drugi načini na koje vitamin C pomaže tijelu su takvi da imaju djelovanje kao antioksidansi na ćelije imunog sistema, zatim antioksidansi za ćelije epitela pluća i imunosupresivne efekte (Erol, 2020).

- **Hrana koja sadrži vitamin C** - Naranče, kivi, kelj i brokula (Hill, 2018).

Zn

Cink - Esencijalni mikronutrijent se koristi u sintezi DNK i proliferaciji ćelija (Fuhrman, 2020; NIH, 2020). Također uključen je u regulaciju urođenih i adaptivnih imunoloških odgovora, ćelijske signalizacije i proizvodnje imunoloških ćelija (Wessels, Maywald i Rink, 2017).

- **Hrana koja sadrži cink** - Crveno meso i školjke (Zapad, 2018).

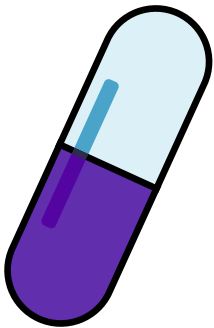


Vitamin D - Ovaj vitamin je veoma bitan za održavanje organizma jakim dok se tijelo pokušava boriti protiv virusne infekcije.

- Većina ljudi ima manjak vitamina D, posebno oni slabijeg imunog sistema i oni koji žive u predjelima gdje je zastupljena hladnija klima.
- Jednostavan i prirodan način da vaše tijelo primi ovaj vitamin jeste uz pomoć sunčeve svjetlosti, ali pobrinite se da se ne izlažete previše i da koristite odgovarajuću zaštitu od sunca kada ste vani.

Vitamin D pomaže primarnim ćelijama epitela pluća regulisanjem gena za kontrolu važnih urođenih imunoloških funkcija (Gal-Tanamy et al., 2011; Hansdottir et al., 2008).

- **Hrana koja sadrži vitamin D** - Riba (losos, ulje bakalara), gljive i žumance (Jones, 2019).



Magnezij - Veoma važan mineral za naš imunološki sistem. Magnezij je važan mineralni elektrolit koji pomaže našem tijelu da ojača ćelije "ubice" i limfocite našeg imunološkog sistema. Ključni izvor energije za naše ćelije je adenozin trifosfat (ATP). Bez te energije naše ćelije ne mogu pravilno funkcionisati. Magnezij pomaže hemoglobinu u našoj krvi koji je odgovoran za dostavljanje kisika iz naših pluća u cijelo ljudsko tijelo, što pomaže u infekciji COVID-19 jer ovaj virus napada respiratorni sistem (Sanderson et al., 2020).

- **Hrana bogata magnezijem** - Tamna čokolada, crni grah, avokado i integralne žitarice (Spritzler, 2018).

Životni stil:

Smanjite stres - Stres ima negativan utjecaj na reakcije imunog sistema unutar tijela (Salleh, 2008). Bilo da pokušavate spriječiti koronavirus ili ga liječiti, smanjenje stresa je presudno za vašu dobrobit. Udaljavanje od medija i TV - a je također bitno da bi omogućili našem umu da se trenutno oslobodi stresa. Pokušajte da se ograničite na jedan sat gledanja i slušanja vijesti ujutro i navečer, kako biste mogli biti u toku ako dođe do nekih značajnih promjena.

Spavanje - San ima ogroman utjecaj na imuni sistem. San daje tijelu priliku da ozdravi i odmori se, posebno kod kritičnih bolesti (Kamdar, Needham, i Collop, 2012).
Doktori su spavanje smatrali izuzetno važnim za oporavak njihovih pacijenata tokom pandemije španske gripe (Abascal i Yarnell, 2006).

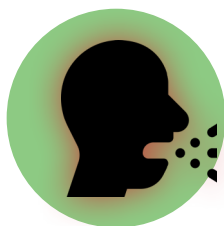
Kako poboljšati san:

- Sodu održavajte hladnom, tihom i mračnom (Join i Calendar, 2020).
- Tokom dana meditirajte i očistite um kako biste mogli ljepše provesti noć (Hyman, 2020).
- Podesite alarm koji će vas podsjetiti da je vrijeme da se zaustavite i to će vam pomoći (Join i Calendar, 2020).

Vježba - Vježbanje pomaže u podizanju razine bijelih krvnih zrnaca i antitijela koji se bore protiv infekcija (Join i Calendar, 2020). Iako nije najbolja ideja vježbati dok ste bolesni, izlazak vani i kretanje veoma je korisno kako bi se spriječila infekcija, a to važi i za period nakon oporavka. Vježbanje je posebno važno nakon kritične bolesti za poboljšanje mišićne mase, snage i otpornosti (Heyland et al., 2016).

Ishrana - Da bi se održalo sveobuhvatno zdravlje i da bi se pružila odgovarajuća podrška imunom sistemu, veoma je bitno imati izbalansiranu, zdravu prehranu i držati se dalje od prerađene hrane. Jedite što više svježih namirnica i fermentirane hrane, ali ako nije sezona određenih namirnica ili ako je teže pristupačna, onda je nabolje da se te namirnice uzimaju u zaleđenoj ili fermentiranoj formi. Ove namirnice se obično beru u jeku sezone kada se odmah zalede ili fermentiraju. Pobrinite se da jedete dovoljno proteina (Hyman, 2016).

Šta učiniti ako mislite da imate coronavirus?



Najčešći simptomi COVID-19:

Ako sumnjate da možda imate COVID-19, prvo i najbitnije, nemojte paničariti. Testirajte se ako je to moguće. Ako to nije moguće, procijenite simptome.

Najčešći simptomi coronavirus-a su (Lai et al., 2020):

- Visoka temperatura ili groznica,
- Bol
- Glavobolja
- Mijaglija ili bol u mišićima
- Bol u grlu ili grlobolja
- Konjuktivitis

Respiratorni simptomi:

- Suhi kašalj
- Nedostatak vazduha ili osjećaj gušenja

Probavni simptomi:

- Dijareja
- Gubitak apetita

Mnogi simptomi koji su povezani sa COVID-19 se mogu tretirati uz pomoć kućnih pripravaka, ali se uvijek prethodno treba konsultovati sa medicinskim osobljem.



Sladić
respiratorni sistem

Kadulja
respiratorni sistem

Đumbir
emperatura/ probavni
simptomi

Timijan
respiratorni sistem

Bijeli luk
temperatura/
munološka podrška

Cimet
respiratorni sistem/
imunološka podrška

Med
Respiratorni sistem/
munološka podrška

Šljev
respiratorni sistem

Narandža
imunološka podrška/
izvor vitamina



Priprema Domaćih Biljnih Tretmana:

Neki sastojci koje ljudi imaju u svojim kućama mogu se koristiti za liječenje simptoma COVID-19. Ostale biljke i namirnice možete naručiti putem interneta ili kupiti u trgovinama ili apotekama (molimo Vas, pazite na higijenu i socijalnu distancu kad god napuštate kuću!)



Ovi sastojci se mogu koristiti za ljekovite svrhe kao što su:

Čajevi- 2 vrste (Gladstar, 2012):

- **Infuzija**- koristite određeno lišće (npr.kadulja), cvijeće (npr. kamilica) i korijen određenih plodova koji mogu da absorbuju više vode (npr.đumbir). Prokuhajte vodu i dodajte u jednu malu šerpu u kojoj se nalaze te biljke. Ostavite jedno 7-10 minuta i procijedite biljke da možete popiti čaj.
- **Dekocija** - koristite korijen i tvrde plodove biljke (npr. sladić i šljez) Prokuhajte vodu, dodajte određenu biljku, smanjite temperaturu i ostavite da kuha jedno 30 minuta do sat vremena.

Ekstrakt/tinktura - biljni sastojci koji su ekstraktovani alkoholom. Najčešće se prodaju u supermarketima, biljnim radnjama, i biljnim apotekama (Chevallier, 2016).

Prah - fino samljeveno bilje koje se može dodati jelima, čajevima ili napraviti u malim pilulama poput kapsula ili pastila (vidi recept za Reishi Pastile)



Infuzija meda/ sirup- ljekovite biljke dodane u med koje se polako počinju zagrijavati da bi se dobio ekstrakt aktivnih sastojaka. Koristi se za grlobolju i kašalj (Gladstar, 2012).

PRIRODNI LIJEKOVI PROTIV TEMPERATURE

Tretiranje visoke temperature ili groznice i bolesti povezanih sa COVID-19, prirodnim putem.

- Kada tretiramo visoku temperaturu ili groznicu, često je nabolje da se odmah ne uzimaju lijekovi za smanjenje temperature, pogotovo ne ibuprofen, jer može pogoršati simptome coronavirus infekcije (Ray and Schulman, 2015; Favalli et al., 2020).

Bilje sa kojim ovo može da se postigne ili pomogne tijelu da kroz znojenje spusti temperaturu ili ima protivupalni efekat koji može da inhibira tj. spriječi određene hemikalije koje tijelo proizvodi da bi povećalo svoju temperaturu, zapravo je većina bilja koje za rezultate koristi to da smanji temperaturu i oslobodi organizam od boli (Pareek et al., 2011; Chevallier, 2016).

Izaziva znojenje - Smanjuje temperaturu

- Kajenski papar (*Capsicum annum*)
- Bijeli luk (*Allium sativum*)
- Hren (*Armoracia rusticana*)
- Đumbir (*Zingiber officinale*)
- Cimet (*Cinnamomum verum*)

Protivupalno - ublažava bol

- Majčinski vratić (*Tanacetum parthenium*)
- Hajdučka trava/Stolisnik (*Achillea millefolium*)
- Kamlica (*Matricaria chamomilla*)
- Sveti bosiljak (*Ocimum tenuiflorum*)
- Kurkuma (*Curcuma longa*)
- Kopriva (*Urtica dioica*)
- Klinčići (*Syzygium aromaticum*)

NAČIN UPOTREBE

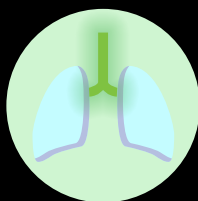
- **Kajenski papar-** U kapsuli, svježe, kao prah (oprezno koristiti).
- **Bijeli luk-** Sveže, u kapsuli.
- **Majčinski vratić-** Čaj (infuzija), u kapsuli.
- **Hajdučka trava/Stolisnik -**Čaj (infuzija), u kapsuli.
- **Kamilica-** Čaj (infuzija).
- **Sveti bosiljak-** Čaj (infuzija), kapsuli.
- **Kurkuma Prah, u kapsuli-** 1/2 male kašike, ekstrat,čaj.
- **Đumbir-** Prah, kapsuli, 1/2 male kašike, ekstrakt, čaj.
- **Hren-** U kapsuli, svježe (oprezno koristiti).
- **Cimet-** Čaj (infuzija), prah - 1 mala kašika (ne uzimati samo odnosno pojedinačno).
- **Kopriva-** Čaj (infuzija), u hrani.
- **Klinčići-** Prah - 1/8 male kašike, ekstrakt, u kapsuli.

Zmajev nektar za kašalj, bol u grlu i groznicu:

Kako djeluje:



Uzrokuje znojenje



Smanjuje upalu



Smanjuje bolove u
grlu i kašalj

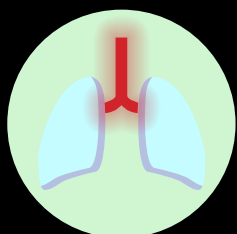
Potrebni sastojci:

- jedna čaša meda,
- 1/4 čaše kokosovog ili maslinovog ulja (neobavezno pomaže u smirivanju upale grla) ili više meda,
- dvije velike kašike limunovog soka ili jabukovog sirćeta,
- jedna mala kašika nasjeckanog svježeg đumbira ili 1/2 supene kašike sušenog đumbira,
- jedna mala kašika svježeg, mljevenog bijelog luka,
- jedna mala kašika sušenog timijana,
- 1/2 male kašike kajenskog papra, hrena ili druge ljute paprike (oprezno koristiti),
- jedna mala kašika sušene kadulje,
- dva cijela karanfilića ili klinčića ili 1/2 kašikice osušene kadulje

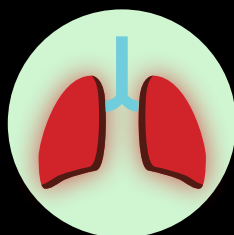


U malu posudu stavite med, ulje i limunovog soka ili sirće i grijte dok lagano ne proključa. Dodajte začinsko bilje i ostavite da se krčka deset minuta. Procijedite (po želji, ali lakše se konzumira na ovaj način) i čuvajte u tegli ili boci na sobnoj temperaturi do dva mjeseca. (Imajte na umu da se ovaj napitak treba popiti što je moguće topliji kako bi se oslobodili bola u grlu i kašlja).

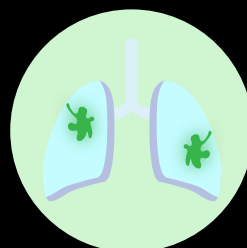
Liječenje respiratornih simptoma:



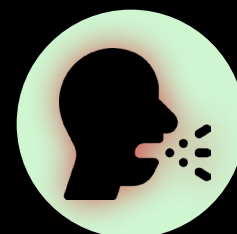
Umiruje upaljene disajne puteve



Umiruje kratkoću daha



Otpušta sluz



Umiruje suhi kašalj

Većina respiratornih simptoma povezanih sa COVID-19 nisu ozbiljni, ali oni koji pripadaju rizičnijoj skupini (djeca, bolesni i stariji) imaju tendenciju dobijanja pneumonije odnosno upale pluća, te dolaska do veoma ozbiljnog zdravstvenog stanja. Takvi pacijenti su obavezni da traže medicinsku pomoć (Zhang et al., 2020).

Za ozbiljne simptome kao što je **pneumonija**, bilje može biti korisno u ranim fazama infekcije kako bi se pokušalo spriječiti da dođe do same pneumonije, ili u toku kasnih faza infekcije kako bi se spriječio dalji progres infekcije (Tafazoli, 2017; Abascal and Yarnell, 2006; Santana et al., 2016).

Bilje koje se koristi za liječenje respiratornih simptoma:



U toku pandemije španske gripe 1918. godine doktori su zabilježili bilje koje su koristili i koje je uspješno kontrolisalo simptome pneumonije, kao povišenu temperaturu i ostale respiratorne simptome, pogotovo u samim počecima infekcije (Abascal and Yarnell, 2006). Neka od poznatih bilja koja su korištena i koja se koriste u prevenciji imunog sistema su **zova** (bobice) (Sidor & Gramza-Michałowska, 2015) i **ehinacea** (lišće i cvijeće) (Percival, 2000; Block & Mead, 2003; Jurkstiene et al., 2004).

Upotrebljavani su zbog visokog udjela **minerala i vitamina**. Još jedan značajan začim su **klinčići ili karanfilići**, dostupni u svakoj prodavnici, bogati hemikalijom koja se naziva eugenol. Poznata je po svojim antivirusnim i antibakterijskim svojstvima (Devi et al., 2010; Cortés-Rojas et al., 2014; Pramod et al., 2010; Benencia et al., 2000).

Kako se treba koristiti?

Infuzija inhalaciono: Eukaliptus

Čaj (infuzija): Divizma, Origano, Kadulja, Timijan

Čaj (dekocija): Sladić, Šljev

Svježe: Hren

U kapsuli: Hren, Origano, Ehinacea, Zova, Bijeli luk

Ekstrakt: Origano, Kadulja, Sladić

Tinktura: Šljev, Timijan

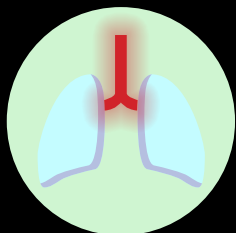
Sirup: Ehinacea, Zova, Bijeli Luk



BILJKA	KAŠALJ	KRATKOĆA DAHA	PNEUMONIA (UPALA PLUĆA)
Eukaliptus (<i>Eucalyptus globulus</i>)	✓	✓	✓
Hren (<i>Armoracia rusticana</i>)	✓	✓	
Divizma (<i>Verbascum densiflorum</i>)	✓	✓	✓
Origano (<i>Origanum vulgare</i>)	✓		✓
Kadulja (<i>Salvia officinalis</i>)	✓	✓	✓
Ehinacea (<i>Echinacea angustifolia</i>)	✓		
Zova - plod (<i>Sambucus nigra</i>)	✓		
Bijeli luk (<i>Allium sativum</i>)	✓	✓	✓
Sladić (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	✓	✓	✓
Šljev (<i>Althaea officinalis</i>)	✓	✓	
Timijan (<i>Thymus vulgaris</i>)	✓	✓	✓
Reference: (Chevallier, 2016; Mase et al., 2020; Pareek et al., 2011; Al Snafi, 2013).			

Baršunasti čaj (dekocija od sladića i šljeza):

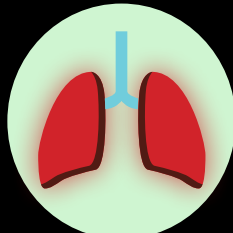
Kako djeluje:



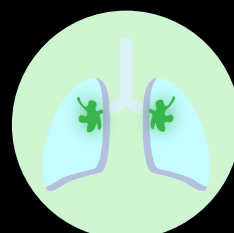
Umiruje upaljene disajne puteve



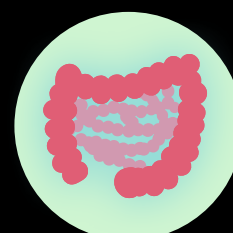
Umiruje suhi kašalj



Umiruje kratkoću daha



Otpušta sluz



Podržava zdravlje probave

Potrebni sastojci:

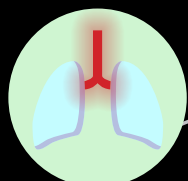
- Četiri čaše vode,
- Dvije kašike korijena sladića,
- Jedna kašika korijena šljeza,
- Med po ukusu.



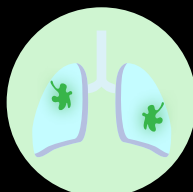
U manjem loncu prokuhajte vodu. Kada prokuha, dodajte bilje, a zatim smanjite vatru dok smjesa lagano ne proključa. Poklopite i ostavite jedan sat. Ohladite na željenu temperaturu i po želji dodajte med. (Ovo bi se trebalo piti što toplije kako bi pomoglo da se sluz istrijebi i kašalj umiri). Može se držati u frižideru od pet do sedam dana.

Eukaliptus i infuzija kadulje za duboko disanje (samo za inhaliranje - nemojte piti):

Kako djeluje:



Umiruje upaljene disajne puteve



Otpušta sluz



Smanjuje anksioznost

Potrebni sastojci:

- Sedam čaša vruće vode,
- Dvije kašike osušenog lista kadulje (može se zamijeniti mentom, lavandom, ruzmarinom ili drugim aromatičnim biljem),
- Dvije do tri kapi eukaliptusovog eteričnog ulja (može se zamijeniti esencijalnim uljem iz spomenutog bilja ili udvostručiti količinu kadulje ili slične biljke),
- Posuda,
- Topli peškir.



Vodu kuhajte do vrenja, zatim je izlijte u veliku posudu, napunivši do 2/3 posude. Dodajte začinsko bilje i ulje. Ostavite da se ohladi i da odstoji sedam do deset minuta, a zatim se nagnite nad zdjelu i potpuno pokrijte glavu toplim peškirom na način da potpuno prekrijete glavu kako bi mogli zadržati paru. Dišite duboko jednu minuut i onda napravite pauzu. Ponovite postupak po potrebi kako biste se oslobodili kratkoće daha ili kašlja.

Još moćnog ili ljekovitog bilja za tretiranje pneumonije odnosno upale pluća:

U slučaju da ljudi sa COVID-19 počnu razvijati ozbiljnije simptome pneumonije tj. upale pluća, moraju biti primljeni u bolnicu, evo nekoliko moćnih ili ljekovitih biljaka koje se tradicionalno koriste već stotinama godina i o kojima je mnogo istraženo:

- Resnik (*Eupatorium perfoliatum*),
- Konopljus (*Eupatorium cannabinum*),
- Svilenica* (*Asclepias tuberosa*),
- Oman (*Inula helenium*),
- Biljka Kameleon* (*Houttuynia cordata*),
- Lobelija* (*Lobelia erinus*),
- Kositernica* (*Ephedra sinica*).

Reference: (Abascal and Yarnell, 2006; Chevellier, 2016; Lau et al., 2008; Ibragic and Sofic, 2015; Wang et al., 2018).

NAPOMENA: Niti jedno od navedenog bilja ne treba se uzimati bez prethodne konsultacije sa doktorom ili magistrom farmacije, pogotovo bilje označeno sa (*) koje može imati ozbiljne nuspojave ako se ne uzima u odgovarajućim dozama i može biti štetno za trudnice i dojilje.

Tretiranje Probavnih Simptoma



Podržava zdravlje
probave

COVID-19 infekcija može da uzrokuje određene probavne simptome kao što su dijareja ili gubitak apetita (Lai et al., 2020). Evo nekoliko biljaka koje se koriste za liječenje probavnih simptoma, vraćanje apetita i ublažavaju respiratorne simptome:

- Šljez (*Althaea officinalis*),
- Sladić (*Glycyrrhiza glabra*),
- Origano (*Origanum vulgare*),
- Đumbir (*Zingier officinale*),
- Kadulja (*Salvia officinalis*),
- Hajdučka trava/ Stolisnik (*Achillea millefolium*).

Bilje kao što su bijeli šljez i sladić (slatki korijen), koji također pomažu i sa respiratornim simptomima, mogu da umire digestivni sistem i da pomognu stimulaciji apetita (sladić treba da se koristi sa oprezom zato što može imati efekat laksativa). Bilje kao što je origano, đumbir, kadulja i stolisnik (hajdučka trava) mogu biti od pomoći (Chevallier, 2016).

Jedan od najlakših kućnih pripravaka za probleme sa stomakom jeste čaj, zeleni ili crni, jer čaj umiruje mukozne membrane u stomaku (Chevallier, 2016).

Supa od kosti za imunološku potporu:

Potrebni sastojci:

- jedan kilogram svježih kostiju s mesom (piletina je dobra i najlakša za pravljenje; goveđim kostima je potrebno duže da se kuhaju i treba ih prethodno peći po mogućnosti),
- četiri mrkve,
- dva krompira ili jedan slatki krompir,
- dva luka,
- četiri češnja bijelog luka,
- dvije šolje zelenog povrća (brokula, zeleni grah, grašak, špinat, kopriava),
- jedan komad svježeg đumbira, oguljen i narezan,
- 1/2 kašike kajenskog papra,
- dvije kašike zelenog bilja (origano, timijan/majčina dušica, žalfija),
- dvije kašike soli,
- dvije kašike praha gljive reishi, ili šaka sušene gljive cijelog reishija,
- Poželjno je i drugo bilje i povrće.

Sve sastojke zajedno dodajte u lonac prokuhane vode. Smanjite temperaturu na kojoj kuhate i pirajte najmanje dva sata (najbolje je taj proces vršiti od četiri do šest sati za maksimalan ukus). Ako koristite lisnato, zeleno povrće, dodajte ga kao zadnji sastojak.






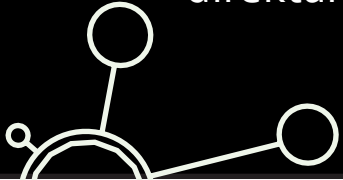
Bitne napomene i savjeti:

Smisao ovih informacija je da pomognu medicinskom osoblju i da ljudi postanu svjesni da postoje određene opcije koje mogu koristiti kako bi sami sebi mogli pomoći u slučaju ostanka kod kuće.

Onaj ko je obolio od COVID-19 ili sumnja na to, ne treba da se liječi sam i bez medicinskog nadzora. Ako identifikirate neki od simptoma, kontaktirajte doktora, medicinskog radnika, ili specijalistu herbalne medicine/ travara prije nego što sami poduzmete mjere.

Ako niste u mogućnosti da kontaktirate doktora u blizini, pronađite medicinskog radnika koji nudi pomoć putem telefona i koji može da vam pomogne da nađete pravo rješenje te savjetuje odgovarajući karantin i ispravan oporavak.

Zbog još uvijek neistraženog lijeka protiv COVID-19, ovo bilje se može koristiti za tretiranje simptoma i za smanjenje šanse potencijalne zaraze navedenim virusom. Još uvijek ne postoji dokaz koji trvdi da bilo koje bilje, pa i lijek ima direktan efekat na COVID-19.



Mentalno Zdravlje



Zdravstveni radnici su više puta izjavili koliko je važno mentalno zdravlje za vrijeme pandemije COVID-19 (Parker, 2020). Neke ideje za brigu o vašem mentalnom zdravlju uključuju:

Razvijanje kreativnosti

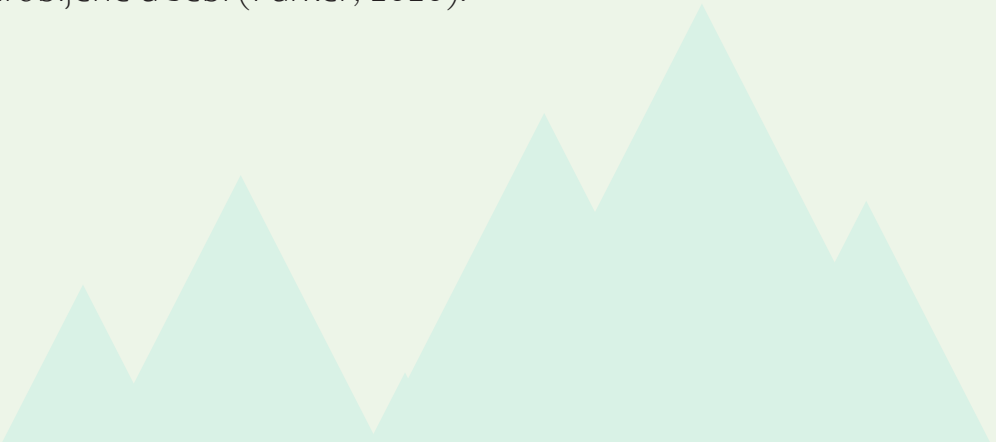

Pronalaženje načina da budete kreativni pomaže općoj dobrobiti. Crtanje, slušanje ili stvaranje muzike, kuhanje, čitanje, vrtlarjenje, čak i svakodnevni zadaci poput tuširanja ili čišćenja mogu vam pružiti šansu za kreativnost (Parker, 2020).

Meditacija

Dokazano je da meditacija poboljšava kvalitetu života kod ljudi koji se razbole, a osim toga, to je praksa koju možete obavljati i dok ste bolesni (Obasi et al., 2013). Postoji mnogo mobilnih aplikacija koje se mogu instalirati na mobitele ili tablete i iste vam mogu biti od pomoći ako ste početnik u meditaciji.

Suočavanje sa emocijama

Izrazite kako se osjećate, bilo da pišete, crtate ili dijelite s drugima. Otpustite svoje emocije na zdrav način, umjesto da ih držite zarobljene u sebi (Parker, 2020).



Meditacija u prosjeku od deset minuta:

1. Idite gdje imate minimalno ometanja.
2. Uzmite vremena za sebe kako bi vam bilo ugodno. Štagod to značilo za vas, bilo da počistite nered, pustite smirujuću muziku, zapalite svijeću i raspršite neka esencijalna ulja (pogledajte naš recept za duboko disanje sa kaduljom i eukaliptusom).
3. Sjednite uspravno ili ležite i priuštite sebi minutu, kako biste se umirili i usporili rad srca. Usredotočite se na disanje. Pokušajte disati iz stomaka, a ne samo iz pluća. Udahnite, zadržavajući dah i brojite do petnaest, a zatim polako izdahnite. Udahnite kroz nos i izdahnite kroz usta. Ovo ponovite sve dok se ne budete osjećali mirnije.
4. Usredotočite svoj um na smirujuću i najljepšu sliku koju možete zamisliti. Ako više volite da meditirate otvorenih očiju, možete meditirati na prekrasne slike prirode koje gledate dok meditirate.
5. Pokušajte disati pet minuta u svom normalnom ritmu, udisaj i izdisaj. Ako osjetite da vam se otkucaji srca ubrzavaju, um luta ili se osjećate anksioznije, ne brinite, to je normalno kada prvi put pokušate da meditirate. Samo vratite pažnju na disanje i opet se usredotočite na sliku u vašem umu.
6. Izgovorite sebi potvrde (afirmacije), bilo da razmišljate ili naglas. Recite sebi:
 - **Voljen/na sam. Ja se brinem o sebi jer sam voljen/na i vrijedan/na ljubavi.**
 - **Nada je veća od straha. Neću se prestati nadati budućnosti, bez obzira na to što se događa u sadašnjosti.**
 - **Nisam nemoćan/na. Imam moć nad svojim tijelom i umom. Mogu raditi stvari da zaštitim svoje zdravlje. Moje tijelo je moje platno, hram, “ono moje” o kome se brinem.**
 - **Povezan/na sam sa drugima. Ako se osjećam sam/a, mogu pružiti ruku drugima.**
7. Još nekoliko puta duboko udahnite. Otvorite oči ako su zatvorene. Istegnite se tako što ćete ispružiti ruke iznad glave. Prije nego što završite, razmislite o tri stvari na kojima ste zahvalni. Zatim duboko udahnite i zakoračite u život. Upamtite da ste voljeni, niste sami, imate moć nad umom i tijelom, i da postoji nada. A nada je uvijek jača od straha.

U zaključku vam želimo najbolje moguće zdravlje i ispunjenost te navedeno i onima koje volite. Želimo da nastavite postupati prema ispravnim informacijama zbog vašeg zdravlja i da nastavite ići naprijed ka boljim danima i suzbijanju COVID-19 pandemije.

U realizaciji ovog projekta konsultovani su slijedeći naučnici, doktori i specijaliste:

Prof. Dr. Mirsada Hukić, Ph.D. - Mikrobiologija i Virusologija
Prof. Dr. Damir Marjanović, Ph.D. - Genetika i Bioinženjering
Assist. Prof. Dr. Elnur Tahirović, Ph.D., M.D. - Interna medicina
Assist. Prof. Dr. Monia Avdić, Ph.D. - Genetika i Mikrobiologija
Dr. Libier Escalera Vázquez, M.D. - Psihijatrija i Adiktologija
Dr. Aldijana Nezirović-Bucalo, M.D. - Interna medicina
Sharon Krahn, N.D. - Neuropatska Medicina
Berina Bečić, M.Sc - Botanika i hortikultura
Chrystal Pingleton, Master Herbalist - Herbalna Medicina (travar)
Adna Sijerčić, B.Sc - Genetika and Bioinženjering (Kordinator)

Prijevod na bosanski, hrvatski i srpski jezik:

- Adna Sijerčić, B. Sci. - Genetics and Bioengineering (Kordinator)
- Azra Čustović - Genetics and Bioengineering

Proofread editor:

- Mario Odak - English language and literature

Lektorisala: (bosanski jezik)

- Sabina Kacila - Odsjek za bosanski, hrvatski i srpski jezik i književnosti naroda Bosne i Hercegovine

Fotografije:

- Meanderbug - Putna kompanija u Crnoj Gori, <https://meanderbug.com>

References:

Al-Snafi, A. E. (2013). The pharmaceutical importance of *Althaea officinalis* and *Althaea rosea*: A review. *Int J Pharm Tech Res*, 5(3), 1387-1385.

Abascal, K., & Yarnell, E. (2006). Herbal Treatments for Pandemic Influenza: Learning from the Eclectics' Experience. *Alternative & Complementary Therapies*, 12(5), 214-221

CDC. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved 2 April 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.

Chandler, R. F., Hooper, S. N., & Harvey, M. J. (1982). Ethnobotany and phytochemistry of yarrow, *Achillea millefolium*, Compositae. *Economic botany*, 36(2), 203-223

Charles, D. J. (2012). Horseradish. In *Antioxidant Properties of Spices, Herbs and Other Sources* (pp. 347-351). Springer, New York, NY.

Chevallier, A. (2016). *Encyclopedia of Herbal Medicine* (3rd ed.). New York: Dorling Kindersley Ltd. - ALL THE HERBS

Clerkin, K. J., Fried, J. A., Raikhelkar, J., Sayer, G., Griffin, J. M., Masoumi, A., ... & Schwartz, A. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Cardiovascular Disease. *Circulation*.

Coelho, Raquel & Hermsdorff, Helen Hermana & Bresan, Josefina. (2013). Anti-inflammatory Properties of Orange Juice: Possible Favorable Molecular and Metabolic Effects. *Plant foods for human nutrition* (Dordrecht, Netherlands). 68. 1-10. 10.1007/s11130-013-0343-3.

Day, M. (2020). Covid-19: ibuprofen should not be used for managing symptoms, say doctors and scientists.

Erol, A. (2020). High-dose intravenous vitamin C treatment for COVID-19.

Favalli, E. G., Ingegnoli, F., De Lucia, O., Cincinelli, G., Cimaz, R., & Caporali, R. (2020). COVID-19 infection and rheumatoid arthritis: Faraway, so close!. *Autoimmunity Reviews*, 102523.

Fuhrman, J. (2020, February 3). Immunity Benefits of Zinc as We Age. Retrieved from <https://www.verywellhealth.com/surprising-immunity-benefits-of-zinc-4047431>

Gal-Tanamy, M., Bachmetov, L., Ravid, A., Koren, R., Eрман, A., & Zemel, R. (2011, October 28). Vitamin D: An innate antiviral agent suppressing hepatitis C virus in human hepatocytes. Retrieved from https://aasldpubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/hep.24575?fbclid=IwAR2tdmSXMDhg9yvm5Zz98zcTF3U3HWQYzLfKGGcJ3jgLMoKPlxm_X4UXZaU

Gautret, P., Lagier, J. C., Parola, P., Meddeb, L., Mailhe, M., Doudier, B., ... & Honoré, S. (2020). Hydroxychloroquine and azithromycin as a treatment of COVID-19: results of an open-label non-randomized clinical trial. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 105949. Hansdottir, S., Monick, M. M., Hinde, S. L., Lovan, N., Look, D. C., & Hunninghake, G. W. (2008, November 15). Respiratory epithelial cells convert inactive vitamin D to its active form: potential effects on host defense. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2596683/?fbclid=IwAR2HEGY3DC6bStE4fLRGxwkEksmUFqv51cszctnV7hgN26d1ePgevpXjUTI>

Heyland, D. K., Stapleton, R. D., Mourtzakis, M., Hough, C. L., Morris, P., Deutz, N. E., ... & Needham, D. M. (2016). Combining nutrition and exercise to optimize survival and recovery from critical illness: conceptual and methodological issues. *Clinical nutrition*, 35(5), 1196-1206.

Hill, C. (2018, June 5). 20 Foods That Are High in Vitamin C. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-c-foods#section10>

Hyman, M. (2020). How to Protect Yourself from COVID-19: Supporting Your Immune System When You May Need It Most. Dr. Hyman. Retrieved 2 April 2020, from <https://drhyman.com/blog/2020/03/17/protect-yourself-from-covid-19/>.

Join, I. F. M., & Calendar, P. Boosting Immunity: Functional Medicine Tips on Prevention & Immunity Boosting During the COVID-19 (Coronavirus) Outbreak.

Jones, T. (2019, December 19). 7 Healthy Foods That Are High in Vitamin D. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/9-foods-high-in-vitamin-d#3>

Kaur, P., Robin, Makanjuola, V. O., Arora, R., Singh, B., & Arora, S. (2017). Immunopotentiating significance of conventionally used plant adaptogens as modulators in biochemical and molecular signalling pathways in cell mediated processes. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 95, 1815–1829. doi:10.1016/j.biopha.2017.09.081

Kamdar, B. B., Needham, D. M., & Collop, N. A. (2012). Sleep deprivation in critical illness: its role in physical and psychological recovery. *Journal of intensive care medicine*, 27(2), 97–111. <https://doi.org/10.1177/0885066610394322>

Kumar, Manish & Shete, Abhilasha & Akbar, Zafar. (2010). A Review on Analgesic: From Natural Sources.. *International Journal of Pharmaceutical & Biological Archives*. 1. 95-100.

Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and corona virus disease-2019 (COVID-19): the epidemic and the challenges. *International journal of antimicrobial agents*, 105924.

Lau KM, Lee KM, Koon CM, Cheung CS, Lau CP, Ho HM, et al. (2008) Immunomodulatory and anti-SARS activities of *Houttuynia cordata*. *J Ethnopharmacol*. 2008;118:79–85

Law. P.K. (2020) Emergent Serum Therapy and Antibody Medicine to Counteract Sudden Attacks of COVID-19 and Other Pathogenic Epidemics. *Open Journal of Regenerative Medicine*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.4236/ojrm.2020.91001>

Masé, G., Lindrooth, C, Sweet, T. & Soule, D. (2020) COVID-19: An Herbalist’s Perspective. ©2020BotanicWise Notes from the live webinar on March 16, 2020; 7-12

Obasi, C. N., Brown, R., Ewers, T., Barlow, S., Gassman, M., Zgierska, A., ... & Barrett, B. (2013). Advantage of meditation over exercise in reducing cold and flu illness is related to improved function and quality of life. *Influenza and other respiratory viruses*, 7(6), 938-944.

Office of Dietary Supplements - Zinc. (n.d.). Retrieved from [https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/Pareek, A., Suthar, M., Rathore, G. S., & Bansal, V. \(2011\). Feverfew \(Tanacetum parthenium L.\): A systematic review. *Pharmacognosy reviews*, 5\(9\), 103–110. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.79105>](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/Pareek, A., Suthar, M., Rathore, G. S., & Bansal, V. (2011). Feverfew (Tanacetum parthenium L.): A systematic review. Pharmacognosy reviews, 5(9), 103–110. https://doi.org/10.4103/0973-7847.79105)

Parker, C. (2020). 14 ways to protect your mental health in the pandemic, according to Public Health England. World Economic Forum. Retrieved 2 April 2020, from <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/14-ways-to-protect-your-mental-health-in-the-pandemic-according-to-public-health-england/>.

Ray, Juliet J., and Carl I. Schulman. “Fever: Suppress or Let It Ride?” *Journal of Thoracic Disease* 7, no. 12 (December 2015): E633–36. <https://doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2015.12.28>

Riaz, M., Zia-Ul-Haq, M., & Jaafar, H. Z. (2013). Common mullein, pharmacological and chemical aspects. *Revis-ta brasileira de farmacognosia*, 23(6), 948-959.

Salleh M. R. (2008). Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences : MJMS*, 15(4), 9-18.

Sanderson, S. (2020) Immune System Defence with Vi-tamin C and Magnesium.

Santana, F. P., Pinheiro, N. M., Mernak, M. I., Righetti, R. F., Martins, M. A., Lago, J. H., Lopes, F. D., Tibério, I. F., & Prado, C. M. (2016). Evidences of Herbal Med-icine-Derived Natural Products Effects in Inflamma-tory Lung Diseases. *Mediators of inflammation*, 2016, 2348968. <https://doi.org/10.1155/2016/2348968>

Spritzler, F. (2018, August 22). 10 Magnesium-Rich Foods That Are Super Healthy. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/10-foods-high-in-mag-nesium#section7>

Tafazoli, A. (2017). Herbal Prevention of Pneumonia Epidemics in Multinational Refugee Camps: Echinacea for Refugees. *Schweizerische Zeitschrift für Ganzheits-medizin/Swiss Journal of Integrative Medicine*, 29(4), 241-242.

Vitamins: MedlinePlus Medical Encyclopedia. (n.d.). Retrieved from <https://medlineplus.gov/ency/arti-cle/002399.htm>

Tian, S., Hu, N., Lou, J., Chen, K., Kang, X., Xiang, Z., ... & Chen, G. (2020). Characteristics of COVID-19 infection in Beijing. *Journal of Infection*.

Wessels, I., Maywald, M., & Rink, L. (2017). Zinc as a Gatekeeper of Immune Function. *Nutrients*, 9(12), 1286. <https://doi.org/10.3390/nu9121286>

West, H. (2018, April 19). The 10 Best Foods That Are High in Zinc. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/best-foods-high-in-zinc>

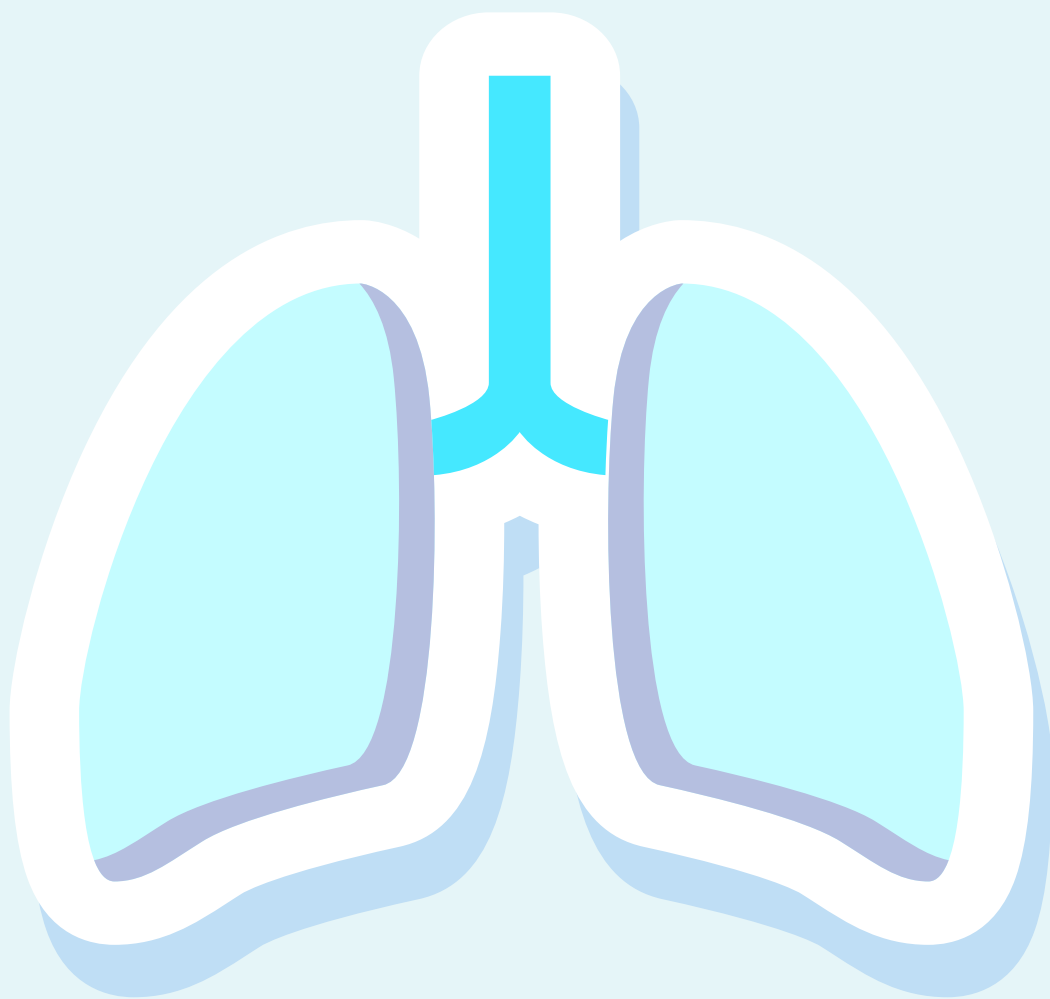
WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. World Health Organization. Retrieved 2 April 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

World-o-meter. (2020). COVID-19 CORONAVIRUS PAN-DEMIC. world-o-meter. Retrieved 2 April 2020, from <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.

Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a re-port of 72 314 cases from the Chinese Center for Dis-ease Control and Prevention. *Jama*.

IBU | International
Burch
University

Naši Partneri: International Burch University
Adresa: Francuske revolucije bb, Ilidža 71210



**ČUVAJTE
ZDRAVLJE**