

Siegrid Hirsch

Antivirale planten

Je immuunsysteem
natuurlijk versterken

PANTARHEI
UITGEVERIJ

De informatie in dit boek is zorgvuldig onderzocht, maar kan niet worden gegarandeerd. De genezende effecten en medicinale toepassingen van de planten die worden beschreven zijn alleen voor informatieve doeleinden. De lezer is zelf verantwoordelijk voor het uitvoeren van de behandelingen. Dit geldt vooral in het geval van ernstige gezondheidsproblemen. De auteur en de uitgever zijn niet aansprakelijk voor al dan niet onjuiste toepassingen van de recepten.

Antivirale planten – Siegrid Hirsch

Oorspronkelijke titel: Antivirale Pflanzen

© 2022 Freya Verlag GmbH

© 2023 Nederlandse vertaling: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

Vertaling uit het Duits: Sietske Boonstra

Lay-out: freya_art, Wolf Ruzicka

Foto's: Norbert Griehl en Kevin Johann, Wolf Ruzicka

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

ISBN 978.90.8840.250.0

NUR 860

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

De aarde spreekt	5
Virussen en bacteriën kunnen allebei gevaarlijk zijn	7
Aangeboren immuniteit	10
Uit chaos ontstaat orde	14
Zelf tegensturen	16

Antivirale planten en hoe je ze kunt gebruiken

Baikalglidkruid – <i>Scutellaria baicalensis</i>	21
Bijvoet, eenjarige – <i>Artemisia annua</i>	33
Warm of koud	45
Brunel – <i>Prunella vulgaris</i>	47
Cistusroos – <i>Cistus incanus</i>	53
Gember – <i>Zingiber officinale</i>	63
Eén keer diep inademen	75
Japanse duizendknoop – <i>Fallopia japonica syn.</i>	77
Kaapse geranium – <i>Pelargonium sidoides</i>	85
Koninginnekruid – <i>Eupatorium cannabinum</i>	95





Malrove – *Marrubium vulgare* 101
 Antivirale etherische oliën 107
 Kruiden met een antivirale werking 107

Mierikswortel – *Armoracia rusticana* 109

Oost-Indische kers – *Tropaeolum majus* 115

Rozewortel – *Rhodiola rosea* 121

Vlier – *Sambucus nigra* 131

Zoethout – *Glycyrrhiza glabra* 133

Zonnehoed – *Echinacea angustifolia* 153

Je immuunsysteem ondersteunen 162
 Evenwichtige levensstijl 164
 Rode algen 165
 Leven zonder stress 166
 Vitamine C 167
 Vitamine D 168
 Mineralen 169
 Bloedgroepen en corona 170
 Tot slot 172

Receptenregister 175

Literatuur en wetenschappelijke bronnen 176

Fotoverantwoording 183



De aarde spreekt

Jullie hebben mij veel pijn toegebracht,
hebben me geschonden en verkracht.
Terwijl ik jullie altijd heb gegeven
wat jullie nodig hebben om te leven.

Ik gaf jullie water, voedsel, licht.
Lang bewaarden jullie het evenwicht,
jullie verzorgden en onderhielden mij,
wat ik jullie bood maakte jullie blij.

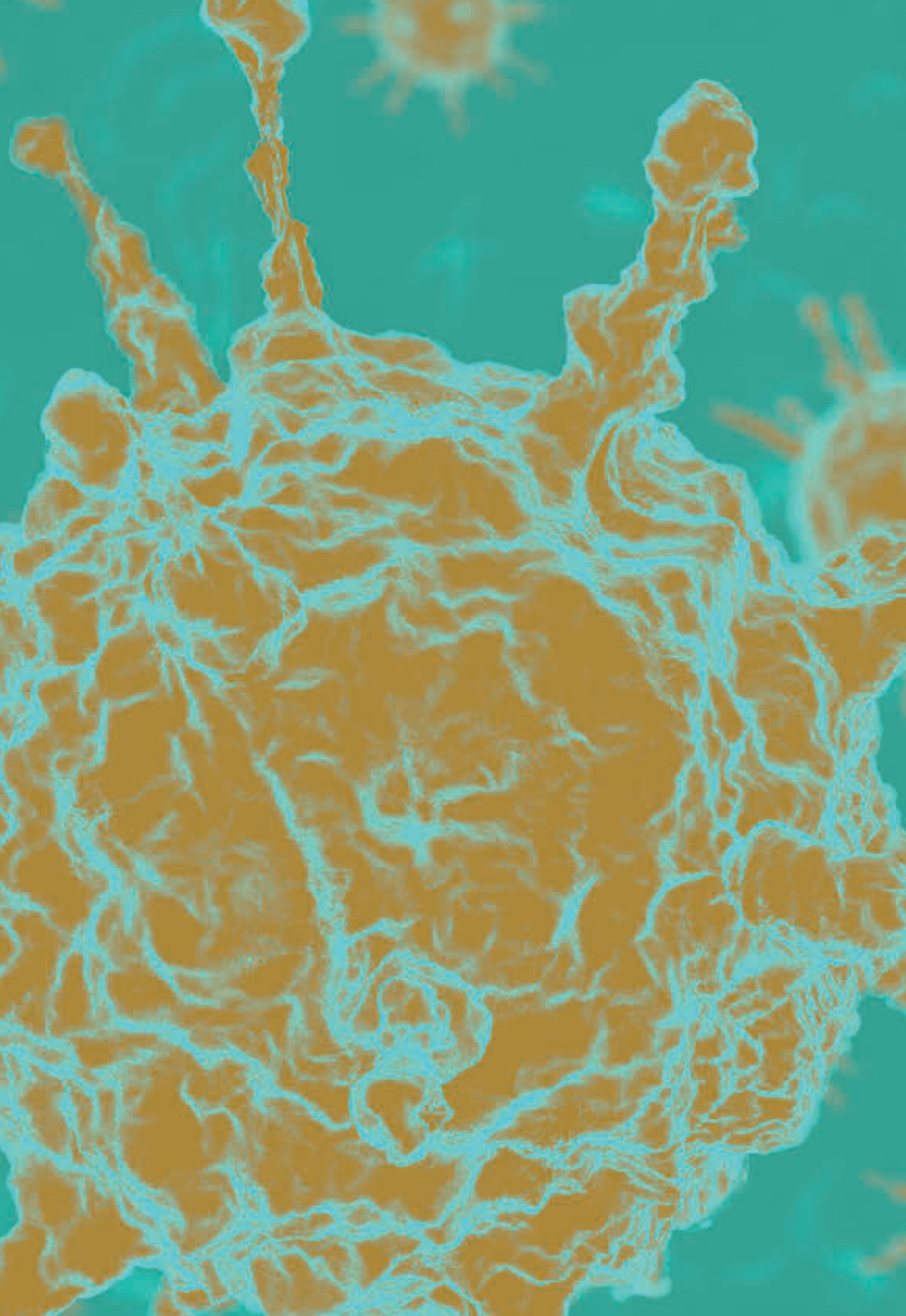
Maar de laatste honderd jaren
lijkt Satan wel in jullie gevaren.
Jullie roven al mijn rijkdommen,
beschouwen ze als jullie eigendommen.

Jullie laten geen olie ongewonnen,
vervuilen de zeeën, rivieren, bronnen
vliegen overal naartoe dag en nacht,
en zijn trots op waar het jullie heeft gebracht.

Jullie hebben niets of niemand eerbiedigd,
kostbare levensruimte vernietigd,
planten en dieren uitgeroeid,
en wie ertegen protesteert verfoeid.

Jullie hebzucht kent geen grenzen,
jullie zijn echt respectloze mensen.
Daarom ga ik nu een daad stellen
en jullie op mijn beurt kwellen.

Fragment uit een gedicht van Hilde Philippi



Virussen en bacteriën kunnen beide gevaarlijk zijn

Lepra en tuberculose worden veroorzaakt door bacteriën; mazelen, polio, hepatitis en gordelroos door virussen.

Iedereen die in de coronacrisis voor het eerst te maken kreeg met ziekteverwekkers, werd door de media geïnformeerd over hoe verschillend virussen en bacteriën eigenlijk zijn. Normaal gesproken denk je daar als je gezond bent nauwelijks over na.

Bacteriën zijn piepkleine eencelligen die zich zelfstandig kunnen delen (vermenigvuldigen). Virussen hebben dat vermogen niet, en daarom beschouwen microbiologen een virus al circa twintig jaar niet meer als een levend wezen. Maar zowel levende bacteriën als levenloze virussen hebben de wens om zich te vermenigvuldigen, om grotere populaties te vormen. Wat dat betreft is de grens tussen leven en niet-leven heel moeilijk te trekken, en sommige wetenschappers zijn dat al anders gaan zien na de ontdekking van een enorm mamavirus dat op zijn beurt kan worden aangevallen door virussen.

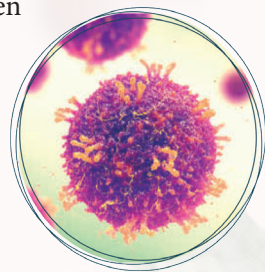
Terwijl bacteriën zich zelfstandig kunnen vermenigvuldigen, heeft elk virus daar de cel van een levend organisme voor nodig. Wat dood lijkt, haalt de mogelijkheid om te bestaan en zich te reproduceren uit iets wat leeft. Als je daarover nadenkt, kom ik voor mezelf tot de conclusie dat het virus een spiegel van het menselijk gedrag is. Wij mensen misbruiken het organisme Aarde op een roofzuchtige manier en vernietigen het, net zoals het virus – als het zich ongecontroleerd vermenigvuldigt – het menselijk organisme kan vernietigen. Pas als het virus een gastheercel heeft, kan het zich verspreiden – en zoals we bij de COVID-19-pandemie pijnlijk hebben ervaren, doet het dat ook met veel energie.

Virussen zijn buitenstaanders. Hoewel ze een paar genen in een eiwitomhulsel hebben, hebben ze geen eigen stofwisseling zoals de microben (bacteriën) die wel hebben. Of iets wat geen stofwisseling heeft inderdaad tot de 'niet-doden' behoort, is misschien pas over honderd jaar onderzocht. Want als het om virussen gaat, staan we als samenleving nog maar aan het begin. De grootste angst van een computerbezitter is dat zijn apparaat door een virus wordt getroffen. Een computervirus dat per ongeluk wordt gedownload kan hele programma's en het werk van vele weken razendsnel vernietigen. Niemand van ons zou zeggen dat dit computervirus een levend wezen is. Het virus dat zijn gulzigheid op levende wezens richt, handelt net zo genadeloos. Het smokkelt zichzelf naar binnen in bacteriën, schimmels, planten, dieren of in ons mensen. Met effecten die soms verschrikkelijk, maar zeker niet alleen maar negatief zijn.

Volgens de wetenschap hebben virussen een enorm grote invloed op de ontwikkeling van alle levende wezens op onze aarde. Zonder virussen was er geen biodiversiteit en waren veel biologische processen niet tot stand gekomen. Zonder de invloed van virussen hadden veel levensvormen zich waarschijnlijk niet kunnen ontwikkelen.

Er wordt geschat dat in ieder menselijk wezen 10 tot 20% van het genoom van virale oorsprong is. In feite betekent dit dat virussen ons hebben geholpen om ons in een bepaalde richting te ontwikkelen. De evolutie wenste een betere bescherming voor ons – en zo werden er virusgenen in ons DNA ingebouwd zodat we beter bestand waren tegen aanvallen van andere virussen. Die kleine deeltjes zijn met een normale microscoop niet te zien.

Toen ik jong was, kreeg bijna ieder kind de mazelen (een virus). Iedereen die ik kende overleefde de ziekte, de school was dan voor zover ik me kan herinneren dicht. Er was toen nog geen vaccinatie, en mijn moeder zei tegen me: 'Wees blij dat je ziek bent, je immuunsysteem wordt er sterker door en beschermt je als je volwassen bent tegen kanker.'



Bij een klein meisje komen zulke woorden niet binnen. Maar ik moest er weer aan denken toen ik de afgelopen jaren las over het gebruik van maze-

lenvirussen tegen bepaalde vormen van kanker. Waren al mijn klasgenoten en ik beter beschermd tegen kanker dan anderen?

Virussen zijn dus niet alleen maar slecht en ziekteverwekkend. Er zijn duizenden virussen, en maar een paar daarvan zijn gevaarlijk voor mensen. En zelfs de gevaarlijkste virussen hebben, als ze met een goed werkend immuunsysteem te maken krijgen, maar weinig kansen om zich te ontwikkelen! Om zich te vermenigvuldigen moeten ze zich eerst aan levende cellen hechten, en in de keelholte komen ze de eerste horde al tegen. Normaal gesproken heeft de mens veel bacteriën op de slijmvliezen van de mond, de keel en in de luchtwegen. Bacteriën voorkomen dat de virussen zich hechten, het zijn zelfs echte virusdoders. Daarom is het gebruik van antibacteriële tandpasta, die de natuurlijke bacteriën in de mond doodt, geen goed idee.

In de darmen zijn immuuncellen verantwoordelijk voor de vorming van immunoglobulinen, die via het bloed worden getransporteerd en als gevechtstroepen fungeren op de slijmvliezen (ogen, neus, slijmvliezen van de longen, blaas, enz.). De mens is min of meer een slagveld waar bacteriën en virussen voor hun belangen opkomen. Bijvoorbeeld op hetzelfde moment dat iemand zijn hand naar zijn mond brengt, dezelfde hand waarmee hij zich vasthield aan de handgreep in de tram waar iemand anders net tegenaan had gehoest, komt er een nanodeeltje – het kan een griep- of coronavirus zijn – in het lichaam en zoekt het een cel. Zodra het een celwand raakt, katapulteert het zijn DNA deze cel in en is het opeens in zijn element. Het gaat druk aan het werk en maakt honderdduizenden kopieën van zichzelf. De cel kan deze hoeveelheid ziekteverwekkers niet aan en sterft. De gereproduceerde virussen verspreiden zich naar andere cellen en het infectieproces is in volle gang. Het is alsof je een ballon opblaast. Er komt steeds meer lucht binnen en dan houdt de ballon het niet meer en knapt. De inhoud ontsnapt met een explosie. Bij een ballon is dat ongevaarlijk, maar de virale explosie treft andere cellen en infecteert ze.



Aangeboren immuniteit

Alle levende wezens op deze aarde – planten, dieren en mensen, maar ook bacteriën – hebben een aangeboren immuniteit. Elk cellulair wezen heeft in de loop van de evolutie immuniteit bereikt. Daarom hoeft niet iedere ‘virusbesmetting’ automatisch tot ziekte te leiden. De infectie door virussen wordt voorkomen omdat we er misschien al duizenden jaren geleden ‘immuun’ voor zijn geworden. We hebben barrières tegen indringers opgeworpen. Allereerst onze huid, vloeistoffen die onze slijmvliezen bevochtigen, het maagzuur en enzymen in onze darmen.

Naast de aangeboren immuniteit is er ook een tijdens het leven (vegetatieperiode) verworven immuniteit. Het beste voorbeeld is een mazeleninfectie. Als je de mazelen hebt gehad, krijg je ze nooit weer. Als je eenmaal het mazelenvirus hebt bestreden, herinnert het lichaam zich dat bij een nieuwe besmetting en zet het onmiddellijk de aanval in. Dat doet het met antilichamen die zich precies herinneren hoe de vijand eruitziet en wat je ertegen kunt doen. Allemaal geen probleem meer!

Wat goed is voor mens en dier, is ook goed voor planten en schimmels. Wereldwijd hebben enkele geselecteerde planten speciale antivirale krachten ontwikkeld (niet te verwarren met de antibacteriële eigenschappen). Vaak zijn deze aangetoond door de volksgeneeskunde. Hoewel het kruidenvrouwtje natuurlijk nog niets over virussen wist toen ze bepaalde ziektes met bepaalde planten behandelde. Maar vroeger was men heel goed in observeren, veel beter dan nu.

Er is al tientallen jaren wetenschappelijke kennis over de antivirale werking van afzonderlijke plantaardige ingrediënten. Helaas minder over de planten als geheel.

Niemand weet hoeveel generaties schimmels, algen, bloemen, grassen, bomen en struiken in de loop van de millennia in zeer kleine aantallen hebben overleefd omdat slechts een paar daarvan strategieën tegen een virus hebben ontwikkeld. Maar onze antivirale groene helpers van nu met hun