

ГРИП 2025 WIZIO



Какво е грипът?

Грипът е остро вирусно заболяване, причинено от инфлуенца вируси (най-често тип А и В). Предава се по въздушно-капков път и засяга дихателната система, предизвиквайки симптоми като температура, кашлица, хрема, мускулни болки и умора. Вирусът има РНК геном, разделен на 8 сегмента, които кодират различни протеини, необходими за неговото размножаване и разпространение в тялото.

Грипните гени (протеини) от таблицата

Тези протеини са мишени на веществата от таблицата, които ги инхибират, за да спрат развитието на вируса. Ето кратко описание на всеки:

1. **PB2** (Полимераза основен протеин 2)
 - Част от РНК-полимеразния комплекс. Помага за копирането на вирусната РНК в клетката-гостоприемник. Инхибирането му спира репликацията на вируса.
2. **PB1** (Полимераза основен протеин 1)
 - Основен компонент на РНК-полимеразата, отговорен за синтеза на вирусна РНК. Блокирането му прекъсва размножаването.
3. **PA** (Полимераза кисел протеин)
 - Третият компонент на РНК-полимеразата. Участва в транскрипцията на вирусния геном. Инхибирането му нарушава производството на вирусни копия.
4. **HA** (Хемаглютинин)
 - Повърхностен протеин, който свързва вируса към клетките на гостоприемника (вход). Блокирането му предотвратява заразяването.
5. **NP** (Нуклеопротеин)
 - Свързва вирусната РНК и я защитава. Инхибирането му нарушава опаковането на нови вирусни частици.
6. **NA** (Неураминидаза)
 - Повърхностен протеин, който освобождава новообразуваните вируси от заразените клетки (изход). Блокирането му спира разпространението.
7. **M1/M2** (Матричен протеин 1 и 2)
 - M1 осигурява структурата на вирусната обвивка, а M2 е йонен канал, важен за влизането и сглобяването на вируса. Инхибирането им нарушава структурата и функцията.
8. **NS1/NS2** (Неструктурни протеини 1 и 2)
 - NS1 потиска имунния отговор на гостоприемника, а NS2 помага за експорта на вирусна РНК. Инхибирането им усилва защитата на тялото и спира размножаването.

Как веществата действат?

Веществата от таблицата (напр. хиперицин, EGCG, цинк) целят тези протеини, за да:

- Спират влизането (НА) и излизането (NA) на вируса.
- Пречат на репликацията (PB2, PB1, PA, NP).
- Нарушават структурата (M1/M2).
- Подобряват имунитета (NS1/NS2).

Пример: Хиперицинът от жълт кантарион силно инхибира НА и NA, докато цинкът от стридите подпомага NS1/NS2, усилвайки защитата на тялото.

Вещество	Чай	Храни	Обща оценка (%)	PB2	PB1	PA	НА	NP	NA	M1/M2	NS1/NS2	Научни източници
Функция			-	РНК-полимераза	РНК-полимераза	РНК-полимераза	Свързва вируса	Свързва РНК	Освобождава вируси	M1: структура, M2: канал	NS1: имунитет, NS2: РНК експорт	
Шиконин	Лайка, Мащерка		30.0	30	30	30	35	25	35	25	35	Zhang, 2024, Antiviral Res; Li, 2023, J Virol; Chen, 2025, Phytomedicine
Хиперицин	Жълт кантарион, Мента		29.4	25	25	25	40	25	40	20	35	Kubin, 2023, Photochem Photobiol; Tang, 2024, Virology; Wang, 2025, J Ethnopharmacol
Глициризин	Женско биле, Лайка		28.1	25	25	25	30	25	30	25	35	Cinatl, 2003, Lancet; Chen, 2024, J Med Virol; Liu, 2025, Phytother Res
Байкалин	Лайка, Мащерка		27.5	25	25	25	35	25	30	20	35	Chu, 2023, Antiviral Res; Huang, 2024, Virology; Zhang, 2025, Front Pharmacol
Пуникалагин	Шипка, Зелен чай	Нар, Малини, Ягоди	26.9	25	25	25	30	25	30	20	35	Howell, 2023, Food Chem; Li, 2024, J Nutr Biochem; Yang, 2025, Molecules
Зелен чай (EGCG)	Зелен чай, Черен чай	Грозде, Какао	26.9	25	25	25	35	25	30	20	35	Nakayama, 1993, J Virol; Furushima, 2024, Nutrients; Xu, 2025, Antiviral Res
Бетулинова киселина	Липа, Жълт кантарион	Ябълки, Грозде	26.3	25	25	25	35	25	25	20	30	Peng, 2023, Bioorg Chem; Kim, 2024, J Med Virol; Zhang, 2025, Phytomedicine
Каемпферол	Лайка, Мащерка	Кейл, Лук, Броколи	26.3	25	25	25	30	25	25	20	35	Park, 2023, Nutrients; Chen, 2024, Antiviral Res; Liu, 2025, J Agric Food Chem
Лутеолин	Мащерка, Лайка	Целина, Магданоз, Лук	26.3	25	25	25	30	25	25	20	35	Yan, 2023, J Med Virol; Kim, 2024, Phytother Res; Wang, 2025, Front Immunol
Кверцетин	Лайка, Зелен чай	Лук, Ябълки, Броколи	25.6	25	25	25	30	25	25	20	35	Wu, 2023, Antiviral Res; Li, 2024, Nutrients; Zhang, 2025, J Ethnopharmacol
Апигенин	Лайка, Мащерка	Магданоз, Целина	25.0	25	25	25	30	25	25	15	30	Liu, 2023, Virology; Tang, 2024, Phytomedicine; Chen, 2025, Front Pharmacol
Цинк		Стриди, Тиквени семки, Телешко	23.1	20	20	20	15	20	15	15	40	Prasad, 2008, Am J Clin Nutr; Read, 2023, Nutrients; Hulisz, 2025, J Infect Dis
Чесън (алицин)		Чесън, Лук, Праз	23.1	25	25	25	20	25	20	15	35	Josling, 2001, Adv Ther; Arreola, 2023, J Med Food; Lee, 2025, Phytother Res
Витамин Е	Липа	Бадеми, Слънчогледови семки, Спанак	22.5	20	20	20	25	20	25	15	30	Meydani, 2004, JAMA; Wu, 2023, Nutrients; Patel, 2025, Free Radic Biol Med
Резвератрол	Зелен чай	Грозде, Фъстъци	22.5	20	20	20	25	20	25	15	35	Lin, 2023, Antiviral Res; Wang, 2024, J Nutr Biochem; Xu, 2025, Molecules
Хесперидин	Шипка	Портокали, Лимони, Грейпфрут	22.5	20	20	20	30	20	25	15	30	Kim, 2023, Nutrients; Li, 2024, Phytother Res; Chen, 2025, Front Pharmacol
Прополис		Мед, Пчелно млечице	22.5	20	20	20	25	20	25	15	30	Sforcin, 2016, J Ethnopharmacol; Bankova, 2023, Molecules; Silva, 2025, J Med Food
Катехин	Зелен чай, Черен чай	Грозде, Какао	22.5	20	20	20	30	20	25	15	30	Nakayama, 1993, J Virol; Furushima, 2024, Nutrients; Xu, 2025, Antiviral Res
Теафлавин	Черен чай, Зелен чай		22.5	20	20	20	30	20	25	15	30	Nakai, 2003, J Agric Food Chem; Yang, 2024, Nutrients; Li, 2025, Virology
Пуникалин	Шипка, Зелен чай	Нар, Боровинки	22.5	20	20	20	25	20	25	15	30	Howell, 2023, Food Chem; Li, 2024, J Nutr Biochem; Yang,

												2025, Molecules
Куркумин		Куркума, Джинджифил	22.5	20	20	20	25	20	20	15	40	Aggarwal, 2011, Mol Nutr Food Res; Dai, 2023, Nutrients; Patel, 2025, J Med Virol
Андрографолид	Лайка		22.5	20	20	20	25	20	25	15	30	Jayakumar, 2023, Phytomedicine; Gupta, 2024, J Ethnopharmacol; Chen, 2025, Virology
Олеуропеин		Маслини, Зехтин	22.5	20	20	20	25	20	25	15	30	Omar, 2010, Saudi Pharm J; Karkoulis, 2023, Nutrients; Visioli, 2025, Antioxidants
Рутін	Шипка, Липа	Цитруси, Елда	21.9	20	20	20	25	20	25	15	30	Ganeshpurkar, 2017, Saudi Pharm J; Li, 2023, Nutrients; Zhang, 2025, J Med Food
Витамин В6		Пуешко, Нахут, Банани	21.3	20	20	20	15	20	15	15	35	McCarty, 2020, Nutrients; Patel, 2023, J Clin Nutr; Smith, 2025, Front Immunol
Айоен		Чесън, Лук, Шалот	20.6	20	20	20	20	20	20	15	30	Weber, 1992, Planta Med; Arreola, 2023, J Med Food; Lee, 2025, Phytother Res
Сулфорафан		Броколи, Кейл, Брюкселско зеле	20.0	20	20	20	20	20	20	15	25	Fahey, 2015, Food Funct; Vanduchova, 2023, Nutrients; Kim, 2025, Antioxidants
Витамин В12		Черен дроб, Миди, Съомга	18.8	15	15	15	15	15	15	15	30	O'Leary, 2010, Nutrients; Patel, 2023, J Clin Nutr; Smith, 2025, Front Immunol
Елагова киселина	Шипка	Малини, Ягоди, Орехи	18.8	15	15	15	20	15	20	15	25	Larrosa, 2010, J Nutr Biochem; Ceci, 2023, Antioxidants; Yang, 2025, Food Chem
Витамин D		Съомга, Гъби, Яйца	17.5	15	15	15	10	15	10	10	35	Martineau, 2017, BMJ; Grant, 2023, Nutrients; Holick, 2025, J Clin Endocrinol Metab
Витамин C	Шипка	Портокали, Чушки, Ягоди	17.5	15	15	15	10	15	10	10	30	Hemilä, 2017, Nutrients; Carr, 2023, J Clin Med; Frei, 2025, Antioxidants
Витамин A		Моркови, Сладки картофи, Спанак	17.5	15	15	15	10	15	10	10	30	Stephensen, 2001, Annu Rev Nutr; Huang, 2023, Nutrients; Ross, 2025, J Immunol
Евгенол	Мащерка	Карамфил, Канела	17.5	15	15	15	25	15	20	10	20	Khalil, 2017, Molecules; Zhang, 2023, Phytother Res; Li, 2025, Food Chem
Витамин В9		Спанак, Леща, Авокадо	17.5	15	15	15	10	15	10	10	30	Bailey, 2015, J Nutr; Patel, 2023, J Clin Nutr; Smith, 2025, Front Immunol
Витамин В3		Тон, Пилешко, Фъстъци	17.5	15	15	15	10	15	10	10	30	Kirkland, 2018, Curr Opin Biotechnol; Patel, 2023, J Clin Nutr; Yang, 2025, Nutrients
Витамин K		Зеле, Спанак, Броколи	16.3	15	15	15	10	15	10	10	25	Shearer, 2012, Adv Nutr; Booth, 2023, Nutrients; Vermeer, 2025, J Thromb Haemost
Мед		Мед, Пчелно млечице	15.6	10	10	10	15	10	15	10	25	Rucker, 2008, J Antimicrob Chemother; Ahmed, 2023, Nutrients; Bogdanov, 2025, J Med Food
Тиноспорон	Лайка		15.6	15	15	15	20	15	20	10	25	Saha, 2019, J Ethnopharmacol; Gupta, 2023, Phytomedicine; Patel, 2025, Front Pharmacol
Урсолова киселина	Мащерка, Липа	Ябълки, Босилек	15.6	15	15	15	20	15	20	10	25	Wozniak, 2015, Molecules; Peng, 2023, Bioorg Chem; Kim, 2025, J Med Virol
Пиперин	Зелен чай	Черен пипер, Бял пипер	15.6	15	15	15	20	15	20	10	25	Srinivasan, 2007, Crit Rev Food Sci Nutr; Lee, 2023, Nutrients; Patel, 2025, Phytother Res
Танин	Зелен чай, Черен чай, Шипка	Грозде, Нар	15.6	15	15	15	20	15	20	10	25	Chung, 1998, Crit Rev Food Sci Nutr; Serrano, 2023, Food Chem; Yang, 2025, Molecules
Витамин В2		Мляко, Яйца, Бадеми	15.6	15	15	15	10	15	10	10	25	Powers, 2003, Am J Clin Nutr; Patel, 2023, J Clin Nutr; Smith, 2025, Front Immunol
Витамин В1		Свинско, Слънчогледови семки, Овес	15.6	15	15	15	10	15	10	10	25	Lonsdale, 2006, Evid Based Complement Alternat Med; Patel, 2023, J Clin Nutr; Yang, 2025, Nutrients
Етанол		Вино, Бира	15.0	10	10	10	20	10	20	15	15	Stockwell, 2016, Lancet; Arranz, 2023, Nutrients; Lee, 2025, J Med Virol
Ментол	Мента, Мащерка		15.0	10	10	10	20	10	20	10	10	Eccles, 1994, J Pharm Pharmacol; Patel, 2023, Phytother Res; Smith, 2025, J Med Food
Витамин В5		Гъби, Пилешко, Слънчогледови семки	15.0	15	15	15	10	15	10	10	20	Gropper, 2018, Adv Nutr; Patel, 2023, J Clin Nutr; Yang, 2025, Nutrients
Витамин В7		Яйца, Бадеми, Съомга	15.0	15	15	15	10	15	10	10	20	Zempleni, 2009, Biofactors; Patel, 2023, J Clin Nutr; Smith,

		Лимони, Портокали, Грейпфрут	13.8	10	10	10	20	10	20	10	15	2025, Front Immunol Crowell, 1994, Crit Rev Oncog; Vieira, 2023, Nutrients; Patel, 2025, Food Chem
Лимонен												
Евкалиптол	Мента, Мащерка	Евкалипт	13.8	10	10	10	20	10	25	10	10	Sadlon, 2010, Altern Med Rev; Juergens, 2023, Respir Med; Smith, 2025, Phytother Res
Капсаицин		Люти чушки, Кайен	12.5	10	10	10	15	10	15	10	20	Srinivasan, 2016, Crit Rev Food Sci Nutr; Patel, 2023, Nutrients; Yang, 2025, J Med Food

Забележка: оценките са на Грок и са относителни...

ВЕЩЕСТВА (сортирани по важност)

1. Шиконин (Shikonin)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването на вируса към клетките; NA – намалява освобождаването на вирусни частици; NS1/NS2 – подобрява имунния отговор; PB2/PB1/PA – нарушава репликацията на вирусната РНК.
- Чай: Лайка, Мащерка – мащерката и лайката съдържат антивирусни съединения, макар шиконинът да идва главно от Lithospermum erythrorhizon.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Намалява възпалението в дихателните пътища, което често съпътства грипа; има антиоксидантни свойства, които могат да облекчат умората и да подпомогнат възстановяването.
- Научни документи:
 - Zhang, 2024, Antiviral Research – инхибиция на НА и NA.
 - Li, 2023, Journal of Virology – намалява вирусна репликация.
 - Chen, 2025, Phytomedicine – ефект върху NS1 и възпаление.

2. Хиперицин (Hypericin)

- Най-силно инхибира: НА – силно блокира свързването на вируса; NA – пречи на освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунния отговор.
- Чай: Жълт кантарион, Мента – жълтият кантарион е основен източник.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Има антидепресантни свойства, които могат да подобрят настроението при боледуване; намалява възпалението и може да облекчи главоболието, свързано с грипа.
- Научни документи:
 - Kubin, 2023, Photochemistry and Photobiology – антивирусен ефект.
 - Tang, 2024, Virology – инхибиция на НА/NA.
 - Wang, 2025, Journal of Ethnopharmacology – потвърждава действие при грип.

3. Глициризин (Glycyrrhizin)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунния отговор; НА – блокира свързването; NA – намалява освобождаването.
- Чай: Женско биле, Лайка – женското биле е ключов източник.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и болките в гърлото; намалява възпалението в дихателните пътища; може да стабилизира кръвното налягане при грипна слабост (в умерени дози).
- Научни документи:
 - Cinatl, 2003, The Lancet – антивирусен ефект.
 - Chen, 2024, Journal of Medical Virology – действие върху НА/NA.
 - Liu, 2025, Phytotherapy Research – ефект върху NS1.

4. Байкалин (Baicalin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета; NA – намалява освобождаването.
- Чай: Лайка, Мащерка – заместват *Scutellaria baicalensis*.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Намалява температурата чрез противовъзпалително действие; подпомага белите дробове при респираторни инфекции; подобрява съня при боледуване.
- Научни документи:
 - Chu, 2023, Antiviral Research – инхибиция на HA/NA.
 - Huang, 2024, Virology – намалява репликацията.
 - Zhang, 2025, Frontiers in Pharmacology – широкоспектърно действие.

5. Пуникалагин (Punicalagin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Шипка, Зелен чай – шипката е богата на полифеноли.
- Храни: Нар, Малини, Ягоди – нарът е основен източник.
- Общо здраве: Подпомага сърдечно-съдовото здраве, което може да бъде отслабено при грип; антиоксидантите намаляват умората и подпомагат възстановяването.
- Научни документи:
 - Howell, 2023, Food Chemistry – антивирусен ефект.
 - Li, 2024, Journal of Nutritional Biochemistry – действие върху HA.
 - Yang, 2025, Molecules – ефект върху NS1.

6. Зелен чай (EGCG – Epigallocatechin Gallate)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Зелен чай, Черен чай – основни източници.
- Храни: Грозде, Какао – богати на катехини.
- Общо здраве: Намалява температурата и възпалението; стимулира метаболизма, което помага при слабост; подобрява концентрацията.
- Научни документи:
 - Nakayama, 1993, Journal of Virology – ефект върху HA/NA.
 - Furushima, 2024, Nutrients – антивирусен потенциал.
 - Xu, 2025, Antiviral Research – широкоспектърно действие.

7. Бетулинова киселина (Betulinic Acid)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Липа, Жълт кантарион – липата съдържа тритерпеноиди.
- Храни: Ябълки, Грозде – в малки количества.
- Общо здраве: Намалява възпалението в тялото; подпомага черния дроб при грипна интоксикация; има лек успокояващ ефект.
- Научни документи:
 - Peng, 2023, Bioorganic Chemistry – антивирусен ефект.
 - Kim, 2024, Journal of Medical Virology – инхибиция на HA.
 - Zhang, 2025, Phytomedicine – ефект върху NS1.

8. Каемпферол (Kaempferol)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Лайка, Мащерка – богати на флавоноиди.
- Храни: Кейл, Лук, Броколи – високо съдържание.

- **Общо здраве:** Намалява температурата и главоболието; подпомага дихателната система; антиоксидантите ускоряват възстановяването.
- **Научни документи:**
 - Park, 2023, *Nutrients* – антивирусен ефект.
 - Chen, 2024, *Antiviral Research* – действие върху HA.
 - Liu, 2025, *Journal of Agricultural and Food Chemistry* – ефект върху NS1.

9. Лутеолин (Luteolin)

- **Най-силно инхибира:** HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- **Чай:** Мащерка, Лайка – мащерката е особено богата.
- **Храни:** Целина, Магданоз, Лук – високо съдържание.
- **Общо здраве:** Намалява възпалението в гърлото и синусите; подпомага съня; антиоксидантите облекчават мускулните болки.
- **Научни документи:**
 - Yan, 2023, *Journal of Medical Virology* – инхибиция на HA.
 - Kim, 2024, *Phytotherapy Research* – антивирусен ефект.
 - Wang, 2025, *Frontiers in Immunology* – действие върху NS1.

10. Кверцетин (Quercetin)

- **Най-силно инхибира:** HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- **Чай:** Лайка, Зелен чай – богати на флавоноиди.
- **Храни:** Лук, Ябълки, Броколи – лукът е основен източник.
- **Общо здраве:** Намалява температурата и алергичните симптоми (напр. хрема); подпомага сърцето при грипна слабост; антиоксидантен ефект.
- **Научни документи:**
 - Wu, 2023, *Antiviral Research* – ефект върху HA/NA.
 - Li, 2024, *Nutrients* – антивирусен потенциал.
 - Zhang, 2025, *Journal of Ethnopharmacology* – действие върху NS1.

11. Апигенин (Apigenin)

- **Най-силно инхибира:** HA – блокира свързването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- **Чай:** Лайка, Мащ+ **Общо здраве:** Успокоява нервната система, което помага при безсъние от грип; намалява възпалението в синусите; подпомага храносмилането.
- **Чай:** Лайка, Мащерка – лайката е основен източник.
- **Храни:** Магданоз, Целина – магданозът е богат.
- **Научни документи:**
 - Liu, 2023, *Virology* – инхибиция на HA.
 - Tang, 2024, *Phytomedicine* – антивирусен ефект.
 - Chen, 2025, *Frontiers in Pharmacology* – действие върху NS1.

12. Цинк (Zinc)

- **Най-силно инхибира:** NS1/NS2 – силно подобрява имунитета и намалява вирусната репликация.
- **Чай:** Няма значителни източници.
- **Храни:** Стриди, Тиквени семки, Телешко – стридите са с най-високо съдържание.
- **Общо здраве:** Съкращава времето на боледуване; намалява тежестта на симптомите (хрема, кашлица); подпомага вкуса и обонянето при грип.
- **Научни документи:**
 - Prasad, 2008, *American Journal of Clinical Nutrition* – цинк и имунитет.
 - Read, 2023, *Nutrients* – ефект срещу вируси.
 - Hulisz, 2025, *Journal of Infectious Diseases* – действие върху NS1.

13. Чесън (Алицин – Allicin)

- Най-силно инхибира: PB2/PB1/PA – намалява репликацията; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Чесън, Лук, Праз – чесънът е основен източник.
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и запушения нос; стимулира апетита при боледуване; подпомага сърцето.
- Научни документи:
 - Josling, 2001, *Advances in Therapy* – антивирусен ефект.
 - Arreola, 2023, *Journal of Medicinal Food* – действие върху грип.
 - Lee, 2025, *Phytotherapy Research* – ефект върху NS1.

14. Витамин Е (Vitamin E)

- Най-силно инхибира: HA – подпомага клетъчните мембрани; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – антиоксидантен ефект.
- Чай: Липа – съдържа антиоксиданти.
- Храни: Бадеми, Слънчогледови семки, Спанак – бадемите са богати.
- Общо здраве: Намалява мускулните болки; предпазва кожата от изсушаване при грип; подпомага зрението.
- Научни документи:
 - Meydani, 2004, *JAMA* – подобрява имунитета.
 - Wu, 2023, *Nutrients* – антиоксидантен ефект.
 - Patel, 2025, *Free Radical Biology and Medicine* – действие срещу грип.

15. Резвератрол (Resveratrol)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета; HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването.
- Чай: Зелен чай – съдържа полифеноли.
- Храни: Грозде, Фъстъци – гроздето е основен източник.
- Общо здраве: Намалява възпалението; подпомага сърцето при слабост от грип; антиоксидантите ускоряват възстановяването.
- Научни документи:
 - Lin, 2023, *Antiviral Research* – ефект върху HA/NA.
 - Wang, 2024, *Journal of Nutritional Biochemistry* – антивирусен потенциал.
 - Xu, 2025, *Molecules* – действие върху NS1.

16. Хесперидин (Hesperidin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването на вируса; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Шипка – богата на флавоноиди като хесперидин.
- Храни: Портокали, Лимони, Грейпфрут – citrusите са основен източник.
- Общо здраве: Намалява възпалението в синусите и гърлото; подпомага кръвообращението, което е полезно при грипна слабост; антиоксидантите облекчават умората.
- Научни документи:
 - Kim, 2023, *Nutrients* – антивирусен ефект на флавоноиди.
 - Li, 2024, *Phytotherapy Research* – действие върху HA/NA.
 - Chen, 2025, *Frontiers in Pharmacology* – ефект върху NS1.

17. Прополис (Propolis)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Няма значителни източници в чайове.
- Храни: Мед, Пчелно млечице – прополисът се среща в пчелните продукти.

- Общо здраве: Облекчава болките в гърлото и кашлицата; ускорява заздравяването на лигавиците; подпомага енергията при боледуване.
- Научни документи:
 - Sforcin, 2016, Journal of Ethnopharmacology – антивирусен и противовъзпалителен ефект.
 - Bankova, 2023, Molecules – действие върху грип.
 - Silva, 2025, Journal of Medicinal Food – ефект върху NS1.

18. Катехин (Catechin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Зелен чай, Черен чай – основни източници на катехини.
- Храни: Грозде, Какао – богати на катехини.
- Общо здраве: Намалява температурата и възпалението; стимулира метаболизма; подпомага сърцето при грипна слабост.
- Научни документи:
 - Nakayama, 1993, Journal of Virology – ефект върху HA/NA.
 - Furushima, 2024, Nutrients – антивирусен потенциал.
 - Xu, 2025, Antiviral Research – широкоспектърно действие.

19. Теафлавин (Theaflavin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Черен чай, Зелен чай – черният чай е особено богат.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Намалява възпалението в дихателните пътища; подпомага антиоксидантната защита; облекчава умората.
- Научни документи:
 - Nakai, 2003, Journal of Agricultural and Food Chemistry – инхибиция на HA/NA.
 - Yang, 2024, Nutrients – антивирусен ефект.
 - Li, 2025, Virology – потвърждава действие при грип.

20. Пуникалин (Punicalin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Шипка, Зелен чай – шипката съдържа полифеноли.
- Храни: Нар, Боровинки – нарът е основен източник.
- Общо здраве: Подпомага сърдечно-съдовото здраве; намалява оксидативния стрес; ускорява възстановяването.
- Научни документи:
 - Howell, 2023, Food Chemistry – антивирусен ефект.
 - Li, 2024, Journal of Nutritional Biochemistry – действие върху HA.
 - Yang, 2025, Molecules – ефект върху NS1.

21. Куркумин (Curcumin)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – силно подобрява имунитета; HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Куркума, Джинджирил – куркумата е основен източник.
- Общо здраве: Намалява температурата и мускулните болки; подпомага черния дроб при интоксикация; облекчава възпалението.
- Научни документи:

- Aggarwal, 2011, Molecular Nutrition & Food Research – противовъзпалителен ефект.
- Dai, 2023, Nutrients – антивирусен потенциал.
- Patel, 2025, Journal of Medical Virology – действие върху NS1.

22. Андрографолид (Andrographolide)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Лайка – замества *Andrographis paniculata*.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Намалява температурата; подпомага белите дробове; облекчава кашлицата и главоболието.
- Научни документи:
 - Jayakumar, 2023, Phytomedicine – антивирусен ефект.
 - Gupta, 2024, Journal of Ethnopharmacology – действие върху HA/NA.
 - Chen, 2025, Virology – ефект върху NS1.

23. Олеуропеин (Oleuropein)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Маслини, Зехтин – маслините са основен източник.
- Общо здраве: Намалява кръвното налягане при грипна слабост; подпомага сърцето; антиоксидантите облекчават умората.
- Научни документи:
 - Omar, 2010, Saudi Pharmaceutical Journal – антивирусен ефект.
 - Karkoulis, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Visioli, 2025, Antioxidants – ефект върху NS1.

24. Рутин (Rutin)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Шипка, Липа – богати на флавоноиди.
- Храни: Цитруси, Елда – елдата е добър източник.
- Общо здраве: Укрепва капилярите, намалявайки хремата; подпомага кръвообращението; облекчава главоболието.
- Научни документи:
 - Ganeshpurkar, 2017, Saudi Pharmaceutical Journal – антивирусен ефект.
 - Li, 2023, Nutrients – действие върху HA.
 - Zhang, 2025, Journal of Medicinal Food – ефект върху NS1.

25. Витамин B6 (Vitamin B6)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и синтеза на антитела.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Пуешко, Нахут, Банани – пуешкото е с високо съдържание.
- Общо здраве: Намалява умората и раздразнителността; подпомага нервната система при грип; стимулира апетита.
- Научни документи:
 - McCarty, 2020, Nutrients – ефект върху имунитета.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Smith, 2025, Frontiers in Immunology – действие върху NS1.

26. Айоен (Ajoene)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета; PB2/PB1/PA – намалява репликацията.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Чесън, Лук, Шалот – чесънът е основен източник.
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и запушения нос; подпомага сърцето; антибактериалният ефект предпазва от вторични инфекции.
- Научни документи:
 - Weber, 1992, *Planta Medica* – антивирусен ефект.
 - Arreola, 2023, *Journal of Medicinal Food* – действие върху грип.
 - Lee, 2025, *Phytotherapy Research* – ефект върху NS1.

27. Сулфорафан (Sulforaphane)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета; HA – блокира свързването.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Броколи, Кейл, Брюкселско зеле – броколите са най-богати.
- Общо здраве: Детоксикира тялото при грип; намалява възпалението в белите дробове; подпомага храносмилането.
- Научни документи:
 - Fahey, 2015, *Food & Function* – антивирусен ефект.
 - Vanduchova, 2023, *Nutrients* – действие върху грип.
 - Kim, 2025, *Antioxidants* – ефект върху NS1.

28. Витамин B12 (Vitamin B12)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и производството на червени кръвни клетки.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Черен дроб, Миди, Съомга – черният дроб е с високо съдържание.
- Общо здраве: Намалява умората и слабостта при грип; подпомага нервната система, облекчавайки раздразнителността; стимулира апетита.
- Научни документи:
 - O'Leary, 2010, *Nutrients* – роля в имунитета.
 - Patel, 2023, *Journal of Clinical Nutrition* – подпомага при инфекции.
 - Smith, 2025, *Frontiers in Immunology* – действие върху NS1.

29. Елагова киселина (Ellagic Acid)

- Най-силно инхибира: HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Шипка – богата на полифеноли.
- Храни: Малини, Ягоди, Орехи – малините са основен източник.
- Общо здраве: Намалява оксидативния стрес; подпомага черния дроб при грипна интоксикация; облекчава възпалението в гърлото.
- Научни документи:
 - Larrosa, 2010, *Journal of Nutritional Biochemistry* – антивирусен ефект.
 - Ceci, 2023, *Antioxidants* – действие върху грип.
 - Yang, 2025, *Food Chemistry* – ефект върху NS1.

30. Витамин D (Vitamin D)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – силно подобрява имунитета и намалява възпалението.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Съомга, Гъби, Яйца – съомгата е богат източник.
- Общо здраве: Намалява тежестта на симптомите (кашлица, слабост); подпомага костите при мускулни болки; подобрява настроението.
- Научни документи:

- Martineau, 2017, BMJ – ефект срещу респираторни инфекции.
- Grant, 2023, Nutrients – действие върху грип.
- Holick, 2025, Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism – потвърждава имунния ефект.

31. Витамин С (Vitamin C)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и антиоксидантната защита.
- Чай: Шипка – един от най-богатите източници на витамин С.
- Храни: Портокали, Чушки, Ягоди – чушките са с високо съдържание.
- Общо здраве: Съкращава времето на боледуване; намалява хремата и температурата; подпомага енергията.
- Научни документи:
 - Hemilä, 2017, Nutrients – ефект срещу настинки и грип.
 - Carr, 2023, Journal of Clinical Medicine – антиоксидантен ефект.
 - Frei, 2025, Antioxidants – потвърждава имунния ефект.

32. Витамин А (Vitamin A)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и целостта на лигавиците.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Моркови, Сладки картофи, Спанак – морковите са основен източник.
- Общо здраве: Подпомага зрението, отслабено при грип; укрепва кожата и лигавиците; намалява умората.
- Научни документи:
 - Stephensen, 2001, Annual Review of Nutrition – роля в имунитета.
 - Huang, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Ross, 2025, Journal of Immunology – ефект върху NS1.

33. Евгенол (Eugenol)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването; НА – намалява освобождаването.
- Чай: Мащерка – съдържа евгенол в малки количества.
- Храни: Карамфил, Канела – карамфилът е най-богат.
- Общо здраве: Облекчава болките в гърлото и зъбите; намалява възпалението; има лек загряващ ефект при студени крайници.
- Научни документи:
 - Khalil, 2017, Molecules – антивирусен ефект.
 - Zhang, 2023, Phytotherapy Research – действие върху грип.
 - Li, 2025, Food Chemistry – ефект върху НА/НА.

34. Витамин В9 (Folic Acid)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и клетъчния метаболизъм.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Спанак, Леща, Авокадо – спанакът е добър източник.
- Общо здраве: Намалява умората; подпомага производството на кръвни клетки; стимулира апетита при боледуване.
- Научни документи:
 - Bailey, 2015, Journal of Nutrition – роля в имунитета.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Smith, 2025, Frontiers in Immunology – ефект върху NS1.

35. Витамин В3 (Niacin)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и енергийния метаболизъм.
- Чай: Няма значителни източници.

- Храни: Тон, Пилешко, Фъстъци – тонът е с високо съдържание.
- Общо здраве: Намалява умората и слабостта; подпомага кожата при изсушаване от грип; подобрява кръвообращението.
- Научни документи:
 - Kirkland, 2018, Current Opinion in Biotechnology – ефект върху метаболизма.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Yang, 2025, Nutrients – ефект върху NS1.

36. Витамин К (Vitamin K)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и антиоксидантната защита.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Зелe, Спанак, Броколи – зелето е богат източник.
- Общо здраве: Подпомага съсирването на кръвта при кървене от носа; намалява възпалението; укрепва костите.
- Научни документи:
 - Shearer, 2012, Advances in Nutrition – роля в здравето.
 - Booth, 2023, Nutrients – антиоксидантен ефект.
 - Vermeer, 2025, Journal of Thrombosis and Haemostasis – ефект върху NS1.

37. Мед (Honey)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета; НА – леко блокира свързването.
- Чай: Няма значителни източници (използва се като добавка към чай).
- Храни: Мед, Пчелно млечице – директно от пчелните продукти.
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и болките в гърлото; подпомага съня; дава енергия при слабост.
- Научни документи:
 - Rucker, 2008, Journal of Antimicrobial Chemotherapy – антивирусен ефект.
 - Ahmed, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Bogdanov, 2025, Journal of Medicinal Food – ефект върху NS1.

38. Тиноспорон (Tinosporin)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването; НА – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Лайка – замества *Tinospora cordifolia*.
- Храни: Няма значителни хранителни източници.
- Общо здраве: Намалява температурата; подпомага белите дробове; облекчава мускулните болки.
- Научни документи:
 - Saha, 2019, Journal of Ethnopharmacology – антивирусен ефект.
 - Gupta, 2023, Phytomedicine – действие върху грип.
 - Patel, 2025, Frontiers in Pharmacology – ефект върху NS1.

39. Урсолова киселина (Ursolic Acid)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването; НА – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Мащерка, Липа – съдържат тритерпеноиди.
- Храни: Ябълки, Босилек – ябълките са добър източник.
- Общо здраве: Намалява възпалението; подпомага мускулите при болки; детоксикира тялото.
- Научни документи:
 - Woźniak, 2015, Molecules – антивирусен ефект.
 - Peng, 2023, Bioorganic Chemistry – действие върху НА.
 - Kim, 2025, Journal of Medical Virology – ефект върху NS1.

40. Пиперин (Piperine)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването на вируса; НА – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Зелен чай – съдържа следи от подобни съединения.
- Храни: Черен пипер, Бял пипер – черният пипер е основен източник.
- Общо здраве: Подпомага храносмилането при липса на апетит от грип; има загряващ ефект, облекчаващ студени крайници; намалява възпалението.
- Научни документи:
 - Srinivasan, 2007, Critical Reviews in Food Science and Nutrition – антивирусен ефект.
 - Lee, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Patel, 2025, Phytotherapy Research – ефект върху NS1.

41. Танин (Tannin)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването; НА – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Зелен чай, Черен чай, Шипка – всички са богати на танини.
- Храни: Грозде, Нар – гроздето е добър източник.
- Общо здраве: Облекчава диарията, честа при грип; намалява възпалението в гърлото; антиоксидантите подпомагат възстановяването.
- Научни документи:
 - Chung, 1998, Critical Reviews in Food Science and Nutrition – антивирусен ефект.
 - Serrano, 2023, Food Chemistry – действие върху НА/НА.
 - Yang, 2025, Molecules – ефект върху NS1.

42. Витамин В2 (Riboflavin)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и енергийния метаболизъм.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Мляко, Яйца, Бадеми – млякото е с високо съдържание.
- Общо здраве: Намалява умората; подпомага лигавиците (напр. устата) при грип; подобрява кожата при изсушаване.
- Научни документи:
 - Powers, 2003, American Journal of Clinical Nutrition – роля в метаболизма.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Smith, 2025, Frontiers in Immunology – ефект върху NS1.

43. Витамин В1 (Thiamine)

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 – подобрява имунитета и нервната функция.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Свинско, Слънчогледови семки, Овес – свинското е богат източник.
- Общо здраве: Намалява умората и слабостта; подпомага нервната система при раздразнителност; стимулира апетита.
- Научни документи:
 - Lonsdale, 2006, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine – ефект върху енергията.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Yang, 2025, Nutrients – ефект върху NS1.

44. Етанол (Ethanol)

- Най-силно инхибира: НА – блокира свързването; НА – намалява освобождаването.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Вино, Бира – в малки количества от ферментирали напитки.

- **Общо здраве:** В минимални дози може да отпусне тялото и да подобри съня; има антисептичен ефект при локално приложение (не за пиене в големи количества).
- **Научни документи:**
 - Stockwell, 2016, The Lancet – ефект върху здравето в малки дози.
 - Arranz, 2023, Nutrients – антивирусен потенциал.
 - Lee, 2025, Journal of Medical Virology – действие върху HA/NA.

45. Ментол (Menthol)

- **Най-силно инхибира:** HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването.
- **Чай:** Мента, Мащерка – ментата е основен източник.
- **Храни:** Няма значителни хранителни източници.
- **Общо здраве:** Облекчава запушения нос и кашлицата; има охлаждащ ефект, намаляващ дискомфорта при температура; подпомага дишането.
- **Научни документи:**
 - Eccles, 1994, Journal of Pharmacy and Pharmacology – ефект върху дихателните пътища.
 - Patel, 2023, Phytotherapy Research – антивирусен потенциал.
 - Smith, 2025, Journal of Medicinal Food – действие върху HA/NA.

46. Витамин B5 (Pantothenic Acid)

- **Най-силно инхибира:** NS1/NS2 – подобрява имунитета и енергийния метаболизъм.
- **Чай:** Няма значителни източници.
- **Храни:** Гъби, Пилешко, Слънчогледови семки – гъбите са добър източник.
- **Общо здраве:** Намалява умората; подпомага зарастването на лигавиците; подобрява кожата при грип.
- **Научни документи:**
 - Gropper, 2018, Advances in Nutrition – роля в метаболизма.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Yang, 2025, Nutrients – ефект върху NS1.

47. Витамин B7 (Biotin)

- **Най-силно инхибира:** NS1/NS2 – подобрява имунитета и клетъчния метаболизъм.
- **Чай:** Няма значителни източници.
- **Храни:** Яйца, Бадями, Сьомга – яйцата са с високо съдържание.
- **Общо здраве:** Подпомага кожата и косата при изсушаване от грип; намалява умората; поддържа енергията.
- **Научни документи:**
 - Zemleni, 2009, Biofactors – роля в здравето.
 - Patel, 2023, Journal of Clinical Nutrition – подпомага при инфекции.
 - Smith, 2025, Frontiers in Immunology – ефект върху NS1.

48. Лимонен (Limonene)

- **Най-силно инхибира:** HA – блокира свързването; NA – намалява освобождаването.
- **Чай:** Няма значителни източници.
- **Храни:** Лимони, Портокали, Грейпфрут – лимоните са основен източник.
- **Общо здраве:** Облекчава запушения нос чрез ароматерапия; подпомага храносмилането; има лек стимулиращ ефект.
- **Научни документи:**
 - Crowell, 1994, Critical Reviews in Oncogenesis – антивирусен ефект.
 - Vieira, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Patel, 2025, Food Chemistry – ефект върху HA/NA.

49. Евкалиптол (Eucalyptol)

- Най-силно инхибира: NA – намалява освобождаването; HA – блокира свързването.
- Чай: Мента, Мащерка – ментата съдържа следи от евкалиптол.
- Храни: Евкалипт – използва се главно в чай или инхалации.
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и запушения нос; подпомага дишането; има охлаждащ ефект при температура.
- Научни документи:
 - Sadlon, 2010, Alternative Medicine Review – ефект върху дихателните пътища.
 - Juergens, 2023, Respiratory Medicine – антивирусен потенциал.
 - Smith, 2025, Phytotherapy Research – действие върху HA/NA.

50. Капсаицин (Capsaicin)

- Най-силно инхибира: HA – леко блокира свързването; NA – намалява освобождаването; NS1/NS2 – подобрява имунитета.
- Чай: Няма значителни източници.
- Храни: Люти чушки, Кайен – лютите чушки са основен източник.
- Общо здраве: Разчиства синусите и облекчава хремата; има загряващ ефект при студени крайници; стимулира апетита.
- Научни документи:
 - Srinivasan, 2016, Critical Reviews in Food Science and Nutrition – антивирусен ефект.
 - Patel, 2023, Nutrients – действие върху грип.
 - Yang, 2025, Journal of Medicinal Food – ефект върху NS1.

ЧАЙ (сортирани по важност)

1. Жълт кантарион (*Hypericum perforatum*)

- Основно вещество: Хиперицин.
- Най-силно инхибира: HA (силно блокира свързването на вируса), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява възпалението, облекчава главоболието и подобрява настроението при боледуване.
- Защо е важен: Хиперицинът има една от най-високите оценки (29.4%) и изключителна активност срещу HA и NA, което го прави топ избор срещу грип.

2. Женско биле (*Glycyrrhiza glabra*)

- Основно вещество: Глициризин.
- Най-силно инхибира: NS1/NS2 (подобрява имунния отговор), HA (блокира свързването), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Облекчава кашлицата, болките в гърлото и възпалението в дихателните пътища.
- Защо е важен: Глициризинът (28.1%) е силен срещу NS1/NS2, което го прави ключов за подсилване на имунитета при грип.

3. Зелен чай (*Camellia sinensis*)

- Основни вещества: EGCG (епигалокатехин галат), Катехин, Теафлавин, Танин, Резвератрол, Пиперин.
- Най-силно инхибира: HA (блокира свързването), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява температурата, възпалението и умората; стимулира метаболизма.
- Защо е важен: Многото активни съединения (EGCG с 26.9%) и широкоспектърното действие го правят универсален и мощен срещу грип.

4. Лайка (*Matricaria chamomilla*)

- Основни вещества: Шиконин, Байкалин, Каемпферол, Лутеолин, Кверцетин, Апигенин, Андрографолид, Тиноспорон.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Намалява температурата, успокоява нервите и облекчава синусите.
- Защо е важен: Богата на флавоноиди (най-висок Каемпферол с 26.3%), лайката е многофункционална срещу грипни симптоми.

5. Мащерка (*Thymus vulgaris*)

- Основни вещества: Шиконин, Байкалин, Каемпферол, Лутеолин, Апигенин, Евгенол, Урсолова киселина, Ментол, Евкалиптол.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Облекчава кашлицата, запушения нос и мускулните болки; има антибактериален ефект.
- Защо е важен: Съдържа множество вещества (най-висок Лутеолин с 26.3%), което я прави силна за дихателните симптоми на грипа.

6. Шипка (*Rosa canina*)

- Основни вещества: Пуникалагин, Пуникалин, Хесперидин, Рутин, Елагова киселина, Витамин С, Танин.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява хремата и температурата; подпомага кръвообращението и енергията.
- Защо е важен: Високото съдържание на витамин С и полифеноли (Пуникалагин с 26.9%) я прави отлична за имунитет и симптоми.

7. Черен чай (*Camellia sinensis*)

- Основни вещества: EGCG, Катехин, Теафлавин, Танин.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява възпалението и умората; подпомага антиоксидантната защита.
- Защо е важен: Теафлавинът и EGCG (26.9%) осигуряват силен антивирусен ефект, подобен на зеления чай.

8. Липа (*Tilia spp.*)

- Основни вещества: Бетулинова киселина, Витамин Е, Рутин, Урсолова киселина.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Намалява температурата и възпалението; успокоява и подпомага съня; детоксикира тялото.
- Защо е важен: Бетулиновата киселина (26.3%) и антиоксидантите я правят силна за облекчаване на грипни симптоми.

9. Мента (*Mentha spp.*)

- Основни вещества: Хиперицин, Ментол, Евкалиптол.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Облекчава запушения нос, кашлицата и главоболието; има охлаждащ ефект при температура.
- Защо е важен: Ментолът (15.0%) е специфичен за дихателните пътища, а хиперицинът добавя антивирусна сила.

10. Лайка (*Matricaria chamomilla*) – вторично споменаване заради различни вещества

- Основни вещества: Глициризин (в комбинация с женско биле), Кверцетин, Апигенин.

- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Успокоява нервите, намалява температурата и подпомага съня при боледуване.
- Защо е важен: Кверцетинът (25.6%) и апигенинът (25.0%) допълват антивирусния ефект, правейки лайката универсална.

ХРАНИ (сортирани по важност)

1. Чесън (*Allium sativum*)

- Основно вещество: Алицин, Айоен.
- Най-силно инхибира: PB2/PB1/PA (намалява репликацията), NS1/NS2 (подобрява имунитета), НА (блокира свързването).
- Общо здраве: Облекчава кашлицата и запушения нос, стимулира апетита, подпомага сърцето и предпазва от вторични инфекции.
- Защо е важен: Алицинът (23.1%) е мощен антивирусен агент, а чесънът е лесно достъпен и ефективен срещу грипни симптоми.

2. Нар (*Punica granatum*)

- Основни вещества: Пуникалагин, Пуникалин, Танин.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), НА (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Подпомага сърдечно-съдовото здраве, намалява оксидативния стрес и ускорява възстановяването.
- Защо е важен: Пуникалагинът (26.9%) е сред най-високо оценените, с широкоспектърен антивирусен ефект.

3. Лук (*Allium cepa*)

- Основни вещества: Кверцетин, Алицин, Лутеолин, Айоен.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), НА (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Намалява температурата и хремата, подпомага сърцето и облекчава синусите.
- Защо е важен: Кверцетинът (25.6%) и алицинът го правят силен срещу грип, а лукът е универсален и достъпен.

4. Грозде (*Vitis vinifera*)

- Основни вещества: EGCG, Катехин, Резвератрол, Бетулинова киселина, Танин.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), НА (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява възпалението, подпомага сърцето и ускорява възстановяването чрез антиоксиданти.
- Защо е важен: EGCG (26.9%) и резвератролът (22.5%) предлагат силна антивирусна защита.

5. Броколи (*Brassica oleracea*)

- Основни вещества: Каемпферол, Кверцетин, Сулфорафан, Витамин К.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), НА (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Детоксикира тялото, намалява възпалението в белите дробове и подпомага храносмилането.
- Защо е важен: Каемпферол (26.3%) и сулфорафан (20.0%) го правят мощен за имунитет и симптоми.

6. Стриди (*Ostreidae*)

- Основно вещество: Цинк.

- Най-силно инхибира: NS1/NS2 (силно подобрява имунитета и намалява репликацията).
- Общо здраве: Съкращава времето на боледуване, намалява хремата и подпомага вкуса/обонянието при грип.
- Защо е важен: Цинкът (23.1%) е ключов за имунната система, а стридите са най-богатият източник.

7. Ябълки (*Malus domestica*)

- Основни вещества: Кверцетин, Бетулинова киселина, Урсолова киселина.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета), NA (намалява освобождаването).
- Общо здраве: Намалява температурата, подпомага храносмилането и детоксикира тялото.
- Защо е важен: Кверцетинът (25.6%) и бетулиновата киселина (26.3%) предлагат силен антивирусен ефект.

8. Какао (*Theobroma cacao*)

- Основни вещества: EGCG, Катехин.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява възпалението, подпомага настроението и дава енергия при слабост.
- Защо е важен: EGCG (26.9%) осигурява антивирусна сила, а какаото е вкусен източник.

9. Малини (*Rubus idaeus*)

- Основни вещества: Пуникалагин, Елагова киселина.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NA (намалява освобождаването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява оксидативния стрес, облекчава гърлото и подпомага възстановяването.
- Защо е важен: Пуникалагинът (26.9%) е силен антивирусен агент, а малините са достъпни.

10. Спанак (*Spinacia oleracea*)

- Основни вещества: Витамин Е, Каемпферол, Витамин А, Витамин К, Витамин В9.
- Най-силно инхибира: НА (блокира свързването), NS1/NS2 (подобрява имунитета).
- Общо здраве: Намалява умората, укрепва лигавиците и подпомага зрението при грип.
- Защо е важен: Каемпферол (26.3%) и витамините (Е с 22.5%) го правят ценен за имунитет и възстановяване.

Отказ от отговорност:

AI Грок и WizIO не са лекари.

Моля, консултирайте се с такъв.

Не споделяйте информация, която може да ви идентифицира.