

Wzmacniamy odporność – 10 sposobów

written by Ewa Kozioł

Bardzo często kiedy słyszymy układ odpornościowy wydaje nam się, że jest to coś co jest tak skomplikowane iż nie mamy na to wpływu. Co gorsza, wydaje nam się, że jedynie komercyjne środki farmakologiczne są w stanie wzmocnić nasz organizm. Nic bardziej błędnego.

To ciało kontroluje infekcje, a nie leki. Bez wzmocnienia odporności, lekarstwa nie mają znaczenia.

Marc Lappé

Układ immunologiczny jest jak każda inna część naszego ciała, przez co możemy bardzo skutecznie o niego dbać.

Wzmacniamy odporność przed zimą

1. W zdrowym ciele zdrowy układ trawienny

Nie bez powodu, nasi przodkowie jesienią i zimą rozpoczynali konsumpcję fermentowanych przetworów. Robili to celowo, gdyż w ten sposób dbali o prawidłową florę bakteryjną. To ona jest kluczem do naszego zdrowia, nie jest to jakaś tam nowinka, to wiedza przekazywana z pokolenia na pokolenie która pojawia się w naszym zielarstwie, Tradycyjnej Medycynie Chińskiej i Ajurwedzie. Dobrze przetrawione pożywienie oznacza odpowiednią ilość witamin i innych mikroelementów, które są dobrze

odżywiają nasze ciało. Dlatego wszelakie jogurty i kefiry z mleka nie pasteryzowanego, kiszone warzywa, czy też kombucza są świetnym uzupełnieniem diety.

2. Nie bagatelizuj snu.

Wzmacniamy odporność przez odpowiedni sen. Nie zapomnijcie o nim! Nie jest to żaden przesąd, kiedy chcemy być zdrowi sen jest równie ważny jak dieta. Ponieważ dopiero podczas głębokiego snu, odpoczynku, medytacji czy wizualizacji układ przywspółczulny przejmuje kontrolę nad funkcjami życiowymi dzięki czemu uwalniają się silne związki budujące i wspierające układ immunologiczny.

3. Cukier Twój wróg

Unikaj cukru w jakiegokolwiek postaci nawet miodu czy też soków (z wyłączeniem tych które są używane w celach medycznych) jest to istotne ponieważ istnieje wiele badań które wskazują na negatywny wpływ cukrów na układ odpornościowy. Zwłaszcza, że cukier obniża poziom witaminy C oraz odpowiedzialny jest za znaczne obniżenie ilości białych ciałek krwi. Dodatkowo nie zapominaj o witaminie C (zrób ją w [domu](#))

4. W świecie zwierząt

Płatki owsiane i jęczmień, taka mieszanka w równej proporcji i oczywiście przefermentowana jest z sukcesem używana w gospodarstwach rolnych, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania zwierząt na infekcje. Jakby na to nie patrzeć człowiek to też zwierzę i z tej wiedzy może skorzystać również i człowiek, w końcu można wzbogacić smak o suszone owoce .

5. Zupka na rozgrzewkę

Wzmacniamy odporność bulionem, niedocenianym, a niesłychanie skutecznym o czym wiedziały nasze prababcie. Warto do bulionu dodać imbiru i kurkumy które nie dość, że poprawią smak to jeszcze pomogą. Również wszelkie potrawy jednogarnkowe i jeśli jesteśmy vata i kapha, nie bójmy się przypraw, zaś pitta niech nie przesadza (więcej jest [tutaj](#) i [tu](#))

6. Selen

W zimowe wieczory nie zapomnij o selenie, który jak dowiedli naukowcy pomaga zwalczyć wszelkie infekcje w tym grypę. Znajdziesz go najwięcej w orzechach brazylijskich następnie w rybach, drobiu, nasionach słonecznika, mięsie, jajkach, grzybach, cebuli, czosnku, brokułach czy pomidorach. Dla przykładu jeden orzech brazylijski dostarcza dziennego zapotrzebowania na selen zaś aby sprostać tym wytycznym należy zjeść około 100g nasion słonecznika.

7. 'Romantyczny' zapach czosnku

Czosnek, on też powinien tu się znaleźć ze względu na właściwości odkażające i przeciwwirusowe. Jego regularna konsumpcja wzmacnia układ odpornościowy. Dzieciom można zrobić masełko czosnkowe zaś dorosłym proponuję syrop czosnkowy, choć może i dzieciaki się skuszą?

wniamy odporność syropem czosnkowym



Potrzebujesz:

- 1 główkę czosnku
- 3 cytryny
- 1 l zimnej przegotowanej wody
- Miód pszczeli według uznania

Do wody dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z trzech cytryn pozostawiamy na 3 dni w lodówce, a po tym czasie pijemy 25 ml kieliszek 3 razy dziennie.

Jeśli zdarzy się nam jakieś choróbko zamiast czystej wody wzmacniamy odporność naparem, który wyzwoli naturalne możliwości niszczące naszych komórek.

Potrzebujesz:

- 1,5 szklanki wody
- 1/4 główki czosnku

- 1 cytrynę
- 5 łyżeczek korzenia lukrecji

Wodę z korzeniem pozostaw na noc, następnego dnia doprowadź do wrzenia i gotuj przez 10 minut. Ostudź po czym postępuj jak powyżej.

Uwaga! Czosnek rozrzedza krew i powinien być unikany jeśli mamy z nią problemy i bierzemy lekarstwa, które mają na celu jej rozrzedzenie. Czosnek powinien być unikany przez osoby które mają przejść w najbliższym czasie jakiegokolwiek operacje.

8. Czarna herbata

Nie zapomnijmy o czarnej herbacie, to ona zwiększa poziom interferonu w układzie odpornościowym, który uruchamia jego mechanizmy obronne. Równocześnie nie słodźcie gorącej herbaty miodem. Wysoka temperatura niszczy miód i sprawia iż ten staje się toksyczny.

9. Cynk

Kolejnym kluczowym minerałem i niezbędnym do prawidłowego działania układu odpornościowego jest cynk. Należy go szukać w wątrobie, nasionach np. dyni lub cukinii (150g musi być zjedzone aby sprostać dziennemu zapotrzebowaniu), czerwonym mięsie, czarnej czekoladzie (200g) oraz czosnku.

10. Inhalacje

Kiedy coś nas łąpie i leje nam się z nosa, trzeba działać szybko nadszedł czas na inhalację i długie spacerowanie.

Potrzebujesz:

- 1 część rumianku

- 2 części tymianku
- 1 część babki lancetowatej

Zrób mocny napar poprzez zalanie ziół wrzątkiem i pozostawienie ich na 30 minut pod przykryciem. Napar wlej do nebulizatora i inhaluj, ewentualnie ponownie podgrzej napar i wrzący przelej do garczka następnie pozostaw aby sobie parował. Do metody z garczkiem dodaj również 6 kropli olejku eukaliptusowego lub kamforowego. Inhalację przeprowadzaj 2 razy dziennie.

11. Nałeweczki

Zimową porą miej pod ręką nalewkę albo pieprzową albo rozmarynową, jest to sposób tylko dla dorosłych.

W pieprzówce najważniejsza jest piperyna, chociaż w samym pieprzu nie ma jej wiele od 5 do 9 %. Piperyna nie rozpuszcza się w wodzie, dlatego niezbędny jest alkohol. Taka nalewka ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne czy wzmacniające układ odpornościowy oraz rozgrzewające.



Pieprzówka świeżo zmielone owoce w proporcji 1 do 5 alkoholu 65% . Owoce zalewamy ciepłym alkoholem i pozostawiamy na 2 tygodnie w ciemnym miejscu. Następnie w godzinie „W” pijemy od 5 do 15 kropli dziennie.

Rozmaryn jest kolejnym ziołem używanym od tysiącleci w walce z przeziębieniem i grypą, ponieważ ma on działanie przeciwwirusowe, przeciwzapalne i bakteriacyjne, oraz wspomagające układ krążenia. Nalewkę przygotowujemy tak samo jak pieprzówkę.



Nalewka z rozmarynu powinna być stosowana nie dłużej niż tydzień, ludzie posiadający problemy z wysokim ciśnieniem powinni unikać rozmarynu. Natomiast nalewka z pieprzu nie dłużej niż dwa tygodnie i osoby starające się o dziecko powinny unikać piperiny, gdyż znana jest z właściwości antykoncepcyjnych.

12. Najważniejsze w tym wszystkim to adaptogeny

Ostatnie i najważniejsze w sezonie zimowym zaprzyjaźnij się z adaptogenami. Rośliny adaptogenne zwiększają odporność

organizmu na niekorzystne warunki środowiska i budują jego tolerancję na nie. W fitoterapii istnieje wiele takich ziół. Jednakże w książce „Herbal Antibiotics” wymienianych jest jedynie osiem roślin w dziale „The first line of defence: strengthening the immune system” (Pierwsza linia obrony we wzmacnianiu układu odpornościowego). Znajdują się w nim takie zioła jak Echinacea czy rodzimy Różaniec Górski, ale jego cena ze względu na rzadkość występowania jest naprawdę powalająca. Co się tyczy Echinacei tutaj potrzebujemy korzenia, a ten jest naprawdę bardzo trudno dostępny w naszym kraju, więcej o Echinacei [jest tutaj](#). Dlatego na prowadzenie wychodzi Eleuthero czyli, żeńszzeń syberyjski, dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze łatwo jest go uprawiać w naszym kraju, po drugie posiada udokumentowane działanie istotnie wzmacniające układ odpornościowy. Po trzecie ma baaardzo szerokie zastosowanie. Żeńszzeń sprawia, że organizm i układ odpornościowy pracuje na najwyższych obrotach. Zioło to pobudza do działania śledzionę, która rozpoczyna produkcję przeciwciał a równocześnie mobilizuje się w celu usunięcia szkodliwych bakterii. Dodatkowo zwiększa ilość komórek dendrytycznych, które są kluczowym elementem naszego wbudowanego systemu obrony. Eleuthero wspomaga nasze ciało w usuwaniu toksyn jest to bardzo istotna wiadomość, gdyż takie zachowanie sprzyja prawidłowemu działaniu układu trawienego.

Wzmacniamy odporność mocną nalewką z Żeńszzenia Syberyjskiego

Potrzebujemy

- 1 część korzenia lub kory Żeńszzenia Syberyjskiego
- 1 część 30% alkoholu
- Postępujemy jak z nalewkami powyżej.

Pijemy 1/2 łyżeczki do 20 ml od jednego do trzech razy dziennie i to nie później niż do godziny 16 przez 60 dni. Następnie robimy od 2 do 3 tygodni przerwy. Kiedy nasz układ

odpornościowy zaczyna działać sprawnie robimy słabszą nalewkę i zmniejszamy dawkę do 1 części Żeńszenia Syberyjskiego na 5 części 60% alkohol lub wody i pijemy 1/3 łyżeczki od jednego do trzech razy dziennie do roku czasu.

Alternatywnie 1 łyżkę zmielonego korzenia wymieszać z niewielką ilością wody i pić codziennie przed snem. W tym wypadku również nie ma potrzeby robienia przerwy.

Ogólnie zioło to nie ma żadnych skutków ubocznych, poza zwiększoną aktywnością czy bezsennością, dlatego nie należy go przyjmować po godzinie 16. W pierwszych tygodniach stosowania może wystąpić biegunka lub wzrost ciśnienia krwi (dlatego osoby z podwyższonym tętnem (180/90) powinny być ostrożne. Jednak te objawy mijają w ciągu kilku tygodni.

Wzajemne oddziaływanie z innymi ziołami i lekami: Wzmacnia on efekt heksobarbitalem, monomycyną i kanamycyną.

Powyżej został wymieniony jest jedynie ułamek tego na co naprawdę wpływa żeńszeń syberyjski.

Tyle zajęło mi pisanie tego wszystkiego ponieważ po ostatnim wpisie z Echinaceą mieliście problem z dostaniem jej korzenia. Teraz nie popełniłam błędu i żeńszeń najwyższej jakości można nabyć [tutaj](#). Przepraszam, że tak długo to trwało ale musiałam znaleźć porządnego producenta

Żeńszenia Syberyjskiego nie powinno się dawać dzieciom poniżej 2 roku życia i stosować odpowiednio do wagi dziecka. Czyli jeśli dziecko waży 10 kg otrzyma ono odpowiednio 1/7 dawki przeciętnie warzącego człowieka (70 kg)

Bibliografia:

Herbal Antibiotics, 2nd Edition: Natural Alternatives for Treating Drug-resistant Bacteria

Adaptogens: Herbs for Strength, Stamina, and Stress Relief

Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine

Boost Your Child's Immune System: What you need to know about allergies, vaccinations, antibiotics and diet, including over 160 recipes

Growing Herbs for Cold & Flu Relief: Storey's Country Wisdom Bulletin A-219 (Storey Country Wisdom Bulletin)

The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants

[mpp_inline id="55194"]