

# 8 skutecznych sposobów na podniesienie odporności



Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie. Treść niniejszej publikacji opiera się na wiedzy i doświadczeniu autora, o ile nie zaznaczono inaczej.

Copyrights © 2019 NaturalnieNaturalni.com

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani przesyłana w żadnej formie ani żadnymi środkami, elektronicznymi lub mechanicznymi, w tym fotokopiowaniem, nagrywaniem, drukowaniem i jakąkolwiek formą zapisu.





Cześć!

Tutaj Martyna i Szymon, czyli Naturalnie Naturalni. Żyjemy w zgodzie z naturą bez popadania w skrajności. Uczymy chętnie osoby, jak samodzielnie w domowej kuchni robić kremy, mydła, kosmetyki i środki czystości. Pragniemy uświadomić jak największej osób, jakie to proste i skuteczne. [Kliknij TU](#) i dowiedz się więcej o nas.



## Spis treści

Naturalne Sposoby na Przeziębienie .....	4
Czosnek.....	5
Najmocniejszy naturalny "antybiotyk" .....	6
Herbatka MOCY .....	7
Złote mleko.....	8
Zupa Mocy.....	10
Syrop z pędów sosny.....	12
Herbatka z dzikiej róży i głogu.....	14
Bańki.....	15
Olej z oregano .....	16



# Naturalne Sposoby na Przeziębienie

Antybiotyki są jednymi z najbardziej nadużywanych leków co powoduje obniżenie odporności, zaburzenia w funkcjonowaniu układu pokarmowego i inne powikłania. Coś co kiedyś ratowało życie (dosłownie) teraz rujnuje zdrowie ludzi, którzy nierozsądnie korzystają i nadużywają antybiotyki.

Na szczęście istnieją równie silne naturalne "antybiotyki" i receptury, dzięki którym można pozbyć się większości infekcji. Dlatego jeśli czujesz, że coś "cię bierze" i zaczyna dopadać przeziębienie, to trzeba zareagować szybko. Jeśli zadziałasz w pierwszych 2-3 dniach to jest bardzo duża szansa aby uniknąć wizyty u lekarza.

Warto wiedzieć po co sięgnąć w razie przeziębienia i mieć w domu przynajmniej kilka z składników jakie znajdziesz w przepisach poniżej.

# Czosnek

Czosnek jest stosowany w medycynie od tysięcy lat. Wykazuje bardzo silne działanie przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i antybakteryjne.

Dodawaj surowy czosnek do kanapek, jogurtu, sosów, past. Pamiętaj, aby stosować surowy czosnek ponieważ poddany obróbce cieplnej traci sporo swoich leczniczych właściwości.

## **Syrop czosnkowy:**

- Zgnieć kilka ząbków czosnku i wymieszaj je z sokiem wyciśniętym z dwóch cytryn.
- Odstaw na kilka godzin.
- Dodaj pół szklanki przegotowanej, chłodnej wody.
- Następnie przecedź przez sitko.
- W przypadku przeziębienia pij po łyżeczce co 1-2 godziny. Profilaktycznie pij 1 lub 2 łyżeczki dziennie. Przechowuj w lodówce

## Najmocniejszy naturalny "antybiotyk"

Spoglądając na te składniki może Ci się wydać, że to mieszanka piorunująca I trudno będzie to wypić. Ale zapewniam Cię, że mimo iż w smaku jest ostre, to naprawdę może smakować i da się wypić. Ale co najważniejsze naprawdę działa!

### SKŁADNIKI:

- około 700 ml octu jabłkowego,
- ¼ szklanki drobno posiekanego czosnku,
- ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli,
- 2 świeże papryczki chili,
- ¼ szklanki startego imbiru,
- 2 łyżki tartego chrzanu,
- 2 łyżki kurkumy w proszku lub 2 kawałki korzenia kurkumy

### PRZYGOTOWANIE:

- Tak przygotowaną i pokrojoną mieszankę wrzucamy do słoika i zalewamy octem jabłkowym. Odstawiamy na 2-4 tygodni.
- Trzeba pamiętać, aby 2-3 razy dziennie wstrząsać słoikiem, żeby składniki ciągle się ze sobą mieszały.
- Po 2-4 tygodniach przecedź zawartość słoika i płyn przelej do butelki.
- Można go przechowywać przez długi czas także poza lodówką bez obawy, że się popsuje.

### CZAS:

2-4 tygodni

### UWAGI:

- W przypadku przeziębienia lub grypy pij jedną łyżeczkę co kilka godzin.
- Aby wzmocnić i uodpornić organizm pij jedną łyżeczkę dziennie.
- Nie pij na pusty żołądek.

# Herbatka MOCY

## SKŁADNIKI:

- cynamon (w całości lub zmielony)
- kardamon
- kurkumę (w całości lub zmieloną)
- imbir (świeży, suszony w całości lub zmielony)
- goździki
- anyż

Zalej wodą i gotuj przez 10-15 minut. Do gotowej herbatki do smaku możesz dodać trochę miodu. Pij gorącą a szybko pozbędziesz się pierwszych oznak przeziębienia. Te same składniki możesz ponownie zalewać wodą i gotować jeszcze przez 2-3 razy.

Nie będę podawał dokładnych ilości bo przygotowując taką herbatkę dodaję składniki "na oko", a proporcje możesz dostosować do tego jakie z tych składników lubisz najbardziej albo co akurat masz w domu. Jak nie masz jakiegoś składnika to nie szkodzi, zrób **herbatkę mocy** z tego co akurat masz. Każdy z tych składnik ma dobroczynne właściwości lecznicze.

# Złote mleko

Jest to napój którego głównym dodatkiem jest kurkuma, co sprawia że nabiera złotego koloru. Kurkuma ma bardzo wiele fajnych właściwości i na pewno warto ją mieć w swojej kuchni.

Nazwa "mleko" nie oznacza, że taki napój zawiera mleko, a przynajmniej nie powinien zawierać mleka krowiego, które dla większości ludzi jest po prostu szkodliwe. Do przygotowania tego napoju można użyć mleka roślinnego (najlepiej samodzielnie zrobionego), herbaty, bulionu lub po prostu wody.

## Jak zrobić złote mleko?

### Etap 1 – pasta

Aby w pełni wykorzystać drogocenne właściwości kurkumy najpierw należy ją podgrzać i przygotować z niej pastę. Wystarczy do małego garnuszka wsypać kilka łyżek sproszkowanej kurkumy, dodać wody i powoli gotować przez 5-10 minut. Podgrzewamy aż do uzyskania konsystencji gęstej pasty. Jeśli przygotujesz więcej takiej pasty to możesz ją przechowywać w lodówce przez 2-3 tygodnie.

Takie podgrzewanie podczas przygotowywania pasty pozwoli uwolnić więcej cennych substancji z kurkumy. Dlatego warto poświęcić trochę więcej czasu aby najpierw przygotować pastę. Jeśli bardzo Ci się spieszy to oczywiście możesz po prostu użyć sproszkowanej kurkumy

Na tym etapie, podczas przygotowywania pasty do kurkumy możesz dodać także swoje ulubione dodatki. Może to być; imbir, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, kardamon, anyż.



## **Etap 2 – napój**

Następnie używamy około 1 łyżeczki takiej pasty na szklanę gotowego napoju.  
Składniki na złote mleko:

- łyżeczka pasty z kurkumy
- woda, herbata, mleko roślinne, bulion – Pozostałe składniki zalewamy gorącym płynem.
- szczypta pieprzu lub chili – To bardzo istotny dodatek do kurkumy, ponieważ zawierają piperynę. Piperyna poprawia przyswajalność kurkuminy (z kurkumy) nawet kilkunastokrotnie. Pieprz lub chili może dodać do pasty lub do napoju.
- łyżeczka masła lub oleju kokosowego – Substancje aktywne z kurkumy są rozpuszczalne w tłuszczach dlatego dodajemy tłuszczu. Składniki rozpuszczone w tłuszczu zostaną łatwiej wchłonięte przez nas organizm.

### **inne dodatki (opcjonalnie):**

- sok z cytryny
- trochę miodu
- przyprawy korzenne

Wszystko mieszamy razem i pijemy gorące.

## Zupa Mocy

Pamiętasz, jak mama albo babcia podawały Ci rosół, kiedy byłeś chory? A może zdarzyło Ci się po imprezie rano, marzyć o rosółku na kaca? Taki prawdziwy (nie z kostki), długo gotowany rosół, to bogactwo witamin, minerałów, tłuszczu, kolagenu i substancji odżywczych. I nie ma żadnej przesady, w przypisywaniu właściwości leczniczych pospolitemu rosółkowi – bo to naprawdę jest zupa zdrowia i mocy.

Tak naprawdę przygotowanie pysznego i zdrowego rosółu, nie jest skomplikowane i nie ma tu żadnej filozofii.

Warto jednak pamiętać o kilku wskazówkach aby, rosół był prawdziwą **zupą mocy**.

Podstawą przygotowania takiej zupy powinny być kości. Mogą to być kości, wołowe, wieprzowe, drobiowe, z dziczyzny lub ości i głowy ryb. Można mieszać różne rodzaje kości. Pamiętaj jednak, aby pochodziły one z pewnego źródła, najlepiej od jakiegoś małego gospodarza, który hoduje kilka zwierzątek albo od myśliwego prosto z lasu. Oczywiście mięso też może być (nie musisz specjalnie obierać kości), ale ważne, aby kości stanowiły podstawę i główny składnik.

Poza mięsem i kośćmi dodajemy warzywa: marchew, pietruszka, seler, por, cebula, czosnek, itp. – co akurat masz i co lubisz.

Przyda się też trochę przypraw, ja używam przypraw takich jak: liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, pieprz, majeranek, kurkumę i sól.

Ważne, aby taki rosół gotować przynajmniej 3 godziny lub dłużej (nawet kilkanaście). Takie długie gotowanie sprawia, że z kości wydobywamy więcej cennych składników.

## **Jak zrobić rosół (bulion) mocy?**

- Najpierw do garnka wrzucamy kości z mięsem i zalewamy wodą (ja zalewam zimną).
- Gotujemy same kości z mięsem, aż mięsko zmięknie (minimum 3 godziny, wedle uznania nawet dłużej).
- W trakcie gotowania można zebrać pływające na powierzchni szumowiny.
- Po ugotowaniu mięsa można je obgryźć z kości, a kości wrzucić ponownie do zupy albo dalej gotować wszystko razem.
- Po ugotowaniu wywaru dodajemy warzywa i przyprawy (oprócz soli), gotujemy jeszcze, aby warzywa zmiękły.
- Na koniec solimy do smaku i gotowe.

## **Wskazówki**

- Do gotującej się zupy można dodać kilka łyżek octu (np. octu jabłkowego) lub soku z cytryny. Ułatwi to wydobywanie cennych składników z kości do bulionu.
- Cebulę można najpierw podsmażyć na patelni, dzięki czemu rosół będzie smaczniejszy i będzie miał ciemniejszy kolor.
- Polecam gotować taki rosół w dużych ilościach – nadmiar, którego nie zjemy można zamrozić.

# Syrop z pędów sosny

Sosna to jedno z najpowszechniej występujących drzew iglastych w naszym kraju. Wiosna to moment kiedy możemy wykorzystać młode pędy sosny. Zanim z pędów rozwiną się igły (liście) sosnowe możemy ich użyć do przygotowania syropu sosnowego.

## **Właściwości syropu sosnowego**

Młode pędy sosny są bogate w olejki eteryczne, flawonoidy, witaminę C, sole mineralne oraz różne dobroczynne substancje, które sprawiają, że syrop taki działa:

- przeciwzapalnie,
- wykrztuśnie,
- rozgrzewająco,
- rozkurczająco i moczopędnie,
- wspomaga apetyt.

Szczególnie przydatny będzie przy wszelkiego rodzaju stanach zapalnych i nieżytach górnych dróg oddechowych takich jak; kaszel, katar, chrypka.

## **Przepis na domowy syrop sosnowy.**

### **SKŁADNIKI:**

- pędy sosny
- cukier
- spirytus (opcjonalnie)

### **PRZYGOTOWANIE:**

- Przygotuj czysty słoik.
- Pędy sosny możesz pokroić aby wydobyć z nich więcej soku.
- Dobrze jest je najpierw spryskać spirytusem i zostawić na kilka godzin aby łatwiej puściły soki.
- Następnie wkładamy do słoika warstwami i przesypujemy cukrem (na kilogram pędów niecały kilogram cukru). Do słoika możesz też wlać trochę spirytusu.
- Słoik zakręć i postaw w ciepłym miejscu (np. na nasłonecznionym parapecie) na 3-4 tygodni.
- Co jakiś czas możesz odkręcić zakrętkę i przemieszać zawartość tak aby cały cukier się rozpuścił.
- Po 3-4 tygodniach odcedzić.



## Herbatka z dzikiej róży i głogu

Pierwsze jesienne przymrozki to dobra pora na zbieranie owoców dzikiej róży i głogu. Warto zebrać te rosnące dziko i powszechnie występujące owoce i korzystać z nich przez całą zimę. Jednym z najprostszych sposobów na wykorzystanie tych owoców jest zalanie ich wrzątkiem i przygotowaniem z nich herbatki – idealnej na długie jesienne wieczory.

Herbatka z owoców róży dobrze działa na przeziębienia, infekcje organizmu oraz w stanach obniżonej odporności.

Herbatka z głogu jest pomocna przy dolegliwościach sercowych, początkach miażdżycy i nadciśnieniu, łagodzi bóle reumatyczne, mięśniowe i stawowe.

**Owoce dzikiej róży** – zawierają bardzo dużo witaminy C, mają jej 30–40 razy więcej niż cytrusy. Jest to naturalna witamina C, która jest przez nasz organizm dużo lepiej przyswajana i wykorzystywana niż syntetyczne witaminy do kupienia w aptekach. Zawierają także dużo witamin – A, B1, B2, E, K, kwasu foliowego, karotenoidów, flawonoidów, kwasów organicznych, garbników, pektyn.

**Owoc głogu** – zawierają kwasy organiczne, fitosterole, karoteny, witaminy z grupy B, witaminę C, związki żelaza, wapnia, selenu i potasu, garbniki. Zawarte w owocach głogu substancje poprawiają funkcjonowanie mięśnia sercowego, delikatnie obniżają ciśnienie, rozkurczają naczynia wieńcowe serca, wzmacniają pamięć

Zarówno owoce głogu i dzikiej róży można mrozić, suszyć, oraz przygotowywać z nich wina, nalewki, konfitury, herbatki, napary.

# Bańki

Bańki to bardzo prosty a jednocześnie bardzo skuteczny sposób na leczenie chorób, stanów zapalnych i przeziębień.

## Jak działają bańki?

- Po nałożeniu bańki i odessaniu (lub wypaleniu) powietrza do bańki zostaje zassana skóra.
- Powoduje to pęknięcie małych naczynek krwionośnych i przekrwienie.
- To z kolei powoduje stan zapalny i mobilizację układu obronnego organizmu.
- Wytwarzane są duże ilości przeciwciał.
- Przeciwciała gotowe do walki docierając do miejsc postawienia bańki i "orientują się" że to własna krew. Przeciwciała rozprzestrzeniają się po całym krwioobiegu walcząc innymi bakteriami, wirusami i czynnikami chorobotwórczymi.

## Na co pomagają bańki?

Stawianie baniek to mobilizacja odporności organizmu i ma wiele zastosowań, m.in.:

- wzmocnienie i poprawa ogólnej odporności organizmu
- leczenie infekcji i stanów zapalnych górnych dróg oddechowych
- zmniejszenie bólu i stanów zapalnych mięśni i stawów
- w leczeniu odleżyn
- jako zabieg regeneracyjny po intensywnym wysiłku fizycznym

## Olej z oregano

Olej z oregano niszczy bakterie chorobotwórcze nie czyniąc szkody pożytecznym bakteriom. Ma również właściwości przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze rozkurczowe i przeciwutleniające.

Kluczem do działania oleju z oregano są fenole: **tymol**, **karwakrol** oraz **terpeny** (najbardziej skuteczny powinien zawierać co najmniej 70 procent karwakrolu). Jak stosować: zmieszaj olej z oregano z oliwą z oliwek (jego silne działanie może podrażnić błony śluzowe) i dodawaj do potraw.

Jeśli nie masz takiego oleju to dodawaj do potraw świeże lub suszone liście oregano.

Duże ilości **karwakrolu** znajdują się także w **tymianku i kminku**.

### **Możesz też zrobić samemu olej (macerat) z oregano domowymi sposobami:**

Świeże liście, łodyżki i kwiatki oregano umieść w słoiku, następnie zalej je olejem słonecznikowym (lub jakimś innym olejem – najlepiej tłoczonym na zimno). Umieść słoik w kąpieli wodnej i powoli podgrzewaj wodę. Pozostaw słoik z oregano i olejem w gorącej wodzie przez kolejne 10-15 min. Następnie wyjmij go z kąpieli, szczelnie zakręć i postaw w nasłonecznionym miejscu na ok 2 tygodnie (wstrząsając raz na kilka dni).

Po 2 tygodniach możesz już olej odcedzić z liści. Tak przygotowany olej przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.