



# PLAN NAPRAWCZY ODPORNOŚCI

Jak naturalnie wesprzeć swój  
organizm w okresie infekcyjnym

MARIA LOSKOT  
FLORA Z POLA  
& LEK. BEATA JERZY



***Treści zawarte w tym e-booku mają charakter informacyjny, nie są poradą medyczną. W przypadku wszelkich niepokojących objawów zdrowotnych zawsze skontaktuj się z lekarzem.***





Nie chodzi o to, żeby w ogóle nie będziemy chorować, wszyscy wiemy, że często jest to nie uniknione. Możemy jednak dołożyć starań, aby ograniczyć ilość przechodzonych infekcji, dodatkowo wzmocnić organizm i odpowiednio wesprzeć go w walce z patogenami.

Po to właśnie stworzyliśmy ten krótki poradnik - chcemy siebie i Ciebie wyposażyć w wiedzę i narzędzia, dzięki którym będziemy czuły się pewniej w tym nadchodzącym sezonie, w którym wszyscy - i młodszy i starsi - jesteśmy bardziej narażeni na choroby.

### ***Od czego zacząć, aby nie przytłoczyć się nadmiarem sposobów na „modne” teraz wsparcie odporności?***

*Od najłagodniejszego ogniwka, to co jest problematyczne będzie ciągnąć w dół cały system. Może jest to tarczycza, żołądek, zęby, przerost bakterii, grzybów w jelitach, obciążenie metalami ciężkimi, pasożyty, dieta prozapalna, ciągły stres, brak snu, uzależnienie od cukru, niska aktywność fizyczna? Tam gdzie jest Twoja pięta achillesowa tam najlepiej będzie zacząć, a wszystkie inne działania dietetyczno-suplementacyjne będą świetnym wsparciem, bo nie ma magicznej tabletki, tu liczy się całokształt Twojej codzienności.*





# CO ZNAJDZIESZ W PORADNIKU?

*1. Podstawy codzienności, czyli jak zmienić i usprawnić swój dzień, aby służył zdrowiu. Zdrowe nawyki małymi krokami.*

*+ coś co musisz wiedzieć o świetle słonecznym!*

*2. Fundament naszej diety sprzyjającej zdrowiu jelit, jak zadbać o żywienie dzieci w tym czasie.*

*3. Mądra suplementacja na co dzień i w przypadku infekcji.*

*4. Sprawdzone przez nas naturalne sposoby na przeziębienia.*

*5. 10 przepisów z cookbooka „Z ogrodu na talerz”.*



***Autorki Maria Loskot i lek. Beata Jerzy***

Córka, której diagnoza niepłodności przerodziła się w pasję do zdrowia.

Matka, która jako lekarz (dermatolog) z ponad 30 letnim stażem i problemami zdrowotnymi w rodzinie zaczęła patrzeć szerzej. Ten poradnik jest oparty na wiedzy oraz doświadczeniu, nie jest w żaden sposób poradą medyczną, pamiętaj, że zawsze warto skonsultować się ze swoim lekarzem prowadzącym w przypadku wystąpienia niepokojących objawów czy choroby.





**wydawca poradnika**

Fundacja Immo powołana przez Grupę Kapitałową Immobile, w swoich głównych założeniach ma zadrzewianie centrów miast. Wspólnie z wolontariuszami z naszych spółek posadziliśmy już kilkaset dorodnych drzew w miejscach zurbanizowanych. Znaczna większość znajduje się w Bydgoszczy, ale mamy swój zielony wkład również w Warszawie, Lublinie oraz w Poznaniu.



**GRUPA KAPITAŁOWA  
IMMOBILE**

Grupa Kapitałowa Immobile jest konglomeratem notowanym na Giełdzie Papierów Wartościowych w Warszawie. W ramy Grupy wchodzi spółki działające w przemyśle, budownictwie, automatyce i elektroenergetyce, hotelarstwie i developingu (Focus Hotels, PJP Makrum, CDI Konsultanci Budowlani, Atrem, Projprzem Budownictwo). Dywersyfikacja to gwarancja stabilności i równowagi ekonomicznej. Dzięki kapitałowi, doświadczeniu i wiedzy o inwestycjach, zdywersyfikowana GKI jest w stanie sprostać wyzwaniom globalnej gospodarki i nieustannie się rozwijać.



# 1 PODSTAWY CODZIENNOŚCI

## SEN!

To najlepszy i najłatwiejszy do wyizolowania lek, aby był skuteczny pamiętajmy o:

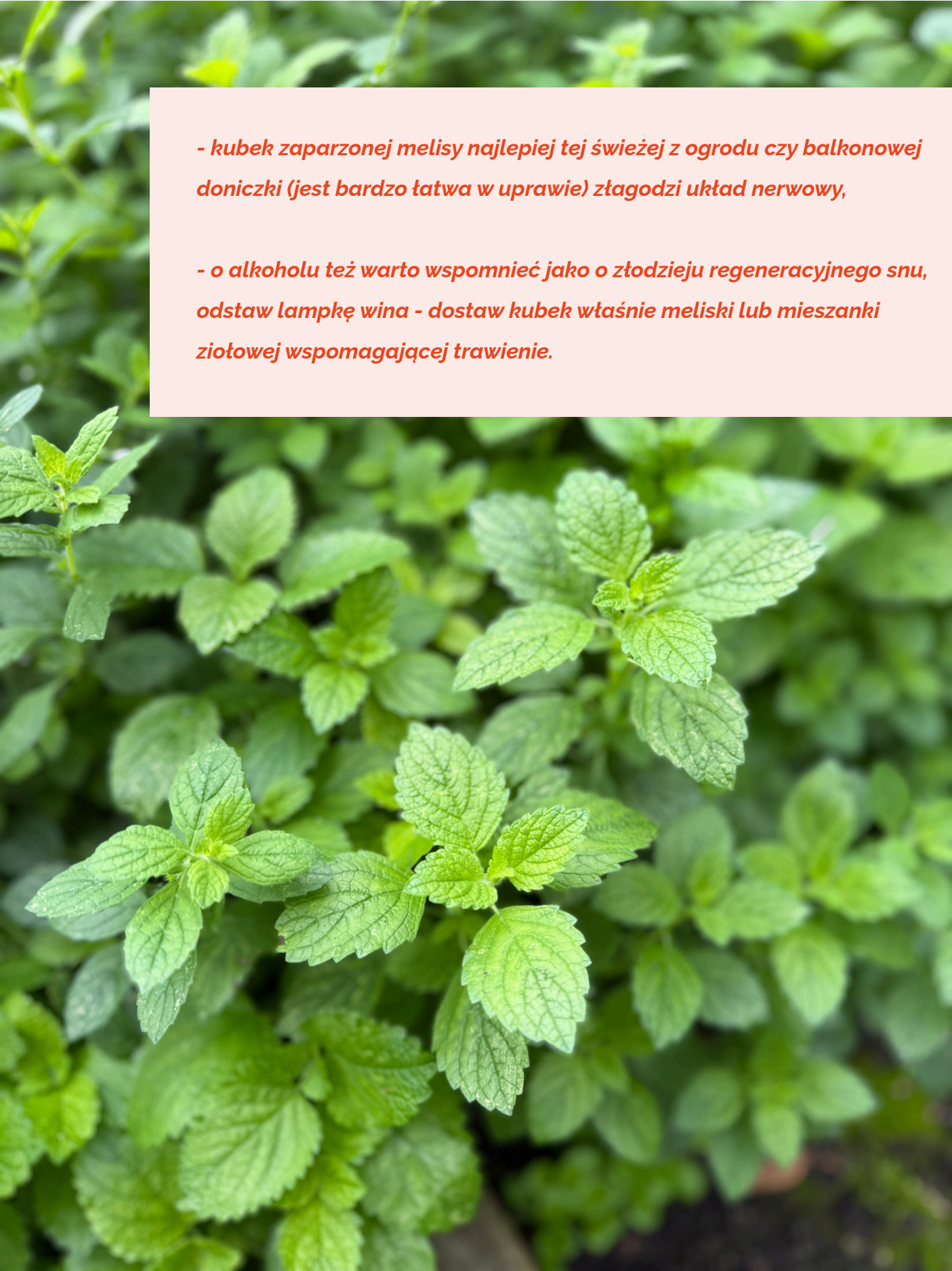
- spaniu **co najmniej 8h na dobę**, co ciekawe kobiety potrzebują więcej snu niż mężczyźni (wiem wiem, powiedz to tej, która budzi się do dzieci). Można natomiast kontrolować porę kładzenia się spać - optymalnie ok. 22:00. Ja wtedy mimo nocnych wybudzeń na karmienie, czuję się w 90% wyspana rozpoczynając dzień ok. godziny 6:30.

- zaprzestaniu jedzenia **co najmniej 2h przed zaśnięciem**, dajemy odpocząć układowi pokarmowemu i pozwalamy na odpowiednią regenerację organizmu. Sprawdziłam to na własnej skórze – kiedy jadłam kolację ok. godziny 21:00 budziłam się zmęczona, z bólem żołądka i głowy.

- zrób klimat, przygaś światła, może wyjdź na spacer z psem, **odstaw telefon chociaż 30 min przed pójściem do łóżka**. Światło niebieskie emitowane z ekranów daje błędny sygnał do naszego mózgu, który powinien nastrajać się już na nocne wyciszenie. To jest obszar nad którym ja sama nadal pracuję, ponieważ wieczorami mam najwięcej czasu na pracę przy komputerze czy telefonie.

- pomocna w wyciszeniu będzie kąpiel w siarczanie magnezu lub w soli zasadowej jako wsparcie detoksu organizmu i relaks po ciężkim dniu





*- kubek zaparzonej melisy najlepiej tej świeżej z ogrodu czy balkonowej doniczki (jest bardzo łatwa w uprawie) złagodzi układ nerwowy,*

*- o alkoholu też warto wspomnieć jako o złodzieju regeneracyjnego snu, odstaw lampkę wina - dostaw kubek właśnie meliski lub mieszanki ziołowej wspomagającej trawienie.*



# Światło słoneczne – tak bardzo demonizowane, a tak cudownie lecznicze

Słuchając podcastu z dr Roger Seheult zaskoczyło mnie to jak niewielka ekspozycja na światło podczerwone (w skrócie jeden ze składników światła słonecznego) wystarczy, aby nasze mitochondria dostały porządnego doładowania, a to one produkują energię potrzebną do wielu procesów w naszym organizmie.

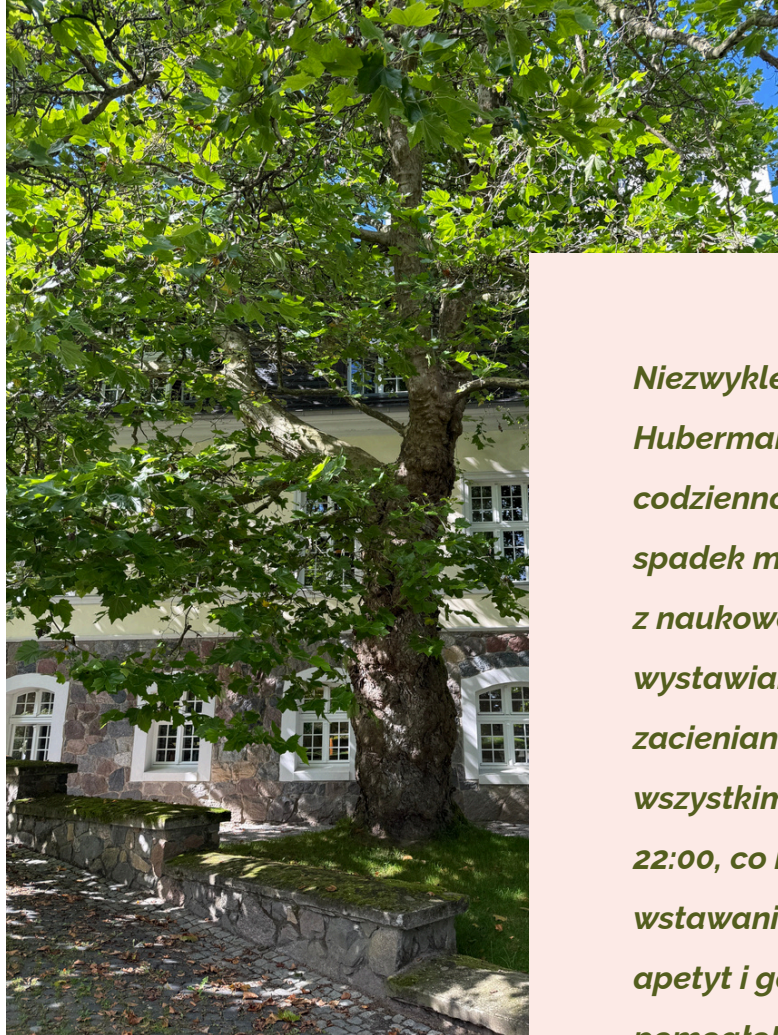
## A wiesz jeszcze co jest niezwykle?

To, że według badań wystarczy 15 min dziennie spędzać na słońcu, aby światło podczerwone dotarło tam, gdzie ma służyć najbardziej. 15 min!?

Brzmi jak terapia dla leniwych, bo w dodatku możesz wyjść na zewnątrz tylko rano lub pod wieczór. Jesienią i zimą wychodzimy z domu i wracamy kiedy jest ciemno, o tej porze roku warto codziennie z pełną świadomością wychodzić w środku dnia. Nawet jak jest pochmurnie, nawet w pełnym ubraniu, ale bez okularów przeciwsłonecznych. Pomyśl czy w ciągu dnia możesz wyskoczyć na przerwę 15-20 minutową na spacer dookoła biura, szkoły czy chociażby wyjść na balkon lub do ogrodu, jeśli pracujesz z domu. To wiele zmieni dla Twojego zdrowia! Badania nad wpływem światła słonecznego i DRZEW nie robią furory, a powinny. Jedno z nich przedstawiło zmianę jaka zaszła w badanej społeczności po wprowadzeniu jedynie jednej zmiany. Wskaźnikiem był marker stanu zapalnego CRP, zbadano go przed i po... posadzeniu kilkuset dojrzałych drzew w przestrzeni zamieszkania przez badane osoby. Liście, zieleń, trawa dodatkowo odbijają promieniowanie podczerwone, co skutkuje zwiększoną jego absorpcją przez skórę.

**Power dla mitochondriów powoduje, że cała machina regeneracji rusza - sprawne krążenie krwi, dotlenienie organizmu, odżywienie komórek, odbudowa uszkodzonych struktur, zmniejszenie stanów zapalnych, zwiększenie syntezy kolagenu, redukcja uszkodzeń DNA, zmniejszenie bólu mięśni i stawów oraz wsparcie dla układu odpornościowego.**





*Niezwykle ciekawym wątkiem w rozmowie Andrew Hubermana z dr Rogerem jest wpływ dostosowania codzienności pod naturalny rytm dobowy na spadek masy ciała. Podają przykład jednego z naukowców, który wyszedł z otyłości poprzez wystawianie się na światło słoneczne w ciągu dnia, zacienianie całkowite sypialni na noc oraz przede wszystkim kładzenie się wcześniej spać ok. 21:00 – 22:00, co idzie w parze z wcześniejszym wstawaniem. Wyregulował sobie pośrednio tym apetyt i gospodarkę glukozową co zdecydowanie pomogło!*

Nie bagatelizujmy prozdrowotnego działania słońca, to ono jest jednym z czynników, które w tak pierwotny i podstawowy sposób budują naszą codzienność od zarania dziejów. Instynktownie to dobrze wiemy! Kto czuje się lepiej jesienią i zimą niż wiosną i latem (no może jedynie alergicy). Kiedy słońca jest więcej i świeci ono dłużej w ciągu dnia nabieramy wigoru do życia i znacznie mniej chorujemy. Niech ten okres infekcyjny będzie inny, namawiamy Cię oraz siebie same do świadomego korzystania ze światła słonecznego w środku dnia, wyjdź chociaż na te 15 min! Spróbujemy wystawiać się na światło słoneczne również podczas przeziębienia, oczywiście w pełnym ciepłym ubiorze na tzw. „cebulkę”, ale z buzią wystawioną do nieba.

# Nawodnienie i nawilżenie śluzówek

Sezon grzewczy strasznie wysusza śluzówki, które do prawidłowego funkcjonowania i stanowienia pierwszej bariery dla patogenów powinna być odpowiednio wilgotna. Powietrze w pomieszczenia, w których przebywamy przez większość doby są nadmiernie wysuszone.

## Co pomoże?

- Wietrzenie pomieszczeń oraz optymalna temperatura, lepiej się cieplej ubrać niż przegrzewać, 19-20C naszym zdaniem to dobry wybór.
- Nawilżacze powietrza ustawione w pokojach, gdzie najwięcej przebywamy lub w sypialni - to świetny pomysł na zimę, pamiętajmy jednak o częstym przemywaniu urządzeń, aby nie wdychać ewentualnych pleśni.
- W biurze, podczas pracy można dyfuzować olejki eteryczne, które mają wiele zastosowań mogą też usprawnić pracę umysłową, zrelaksować czy działać odkażająco.
- Szklanka ciepłej wody przed śniadaniem to wspaniały start dla naszego układu pokarmowego i nawodnienia ciała przed długim dniem.

***W trakcie dnia zamiast kolejnej kawy postaw na wodę z elektrolitami lub solą kłodawską i cytryną (może działanie wychładzające).***





# Ruch to życie



Jak ruch, ćwiczenia, trening dopasowany do Ciebie wpływa na układ immunologiczny?

Zdecydowanie wzmacnia odpowiedź komórek układu immunologicznego na patogeny. Rusza limfę, która sama w sobie nie ma swojej pompy, tak jak na przykład układ krwionośny polega na sercu. Wysiłek fizyczny usprawnia pracę układu limfatycznego odpowiedzialnego za „czyszczenie” organizmu z patogenów, transport białek i limfocytów. ***Ruch limfy jest niezwykle istotny w skutecznej pracy układu immunologicznego***, a wszelkie zastoje utrudniają zdrowienie. Jednak nie przesadzaj, nadmierny i zbyt mocny trening może Ci zaszkodzić poprzez wyrzut kortyzolu, który osłabia działanie systemu odpornościowego.

## Ruch to życie! Jak wpłatać go w codzienność?

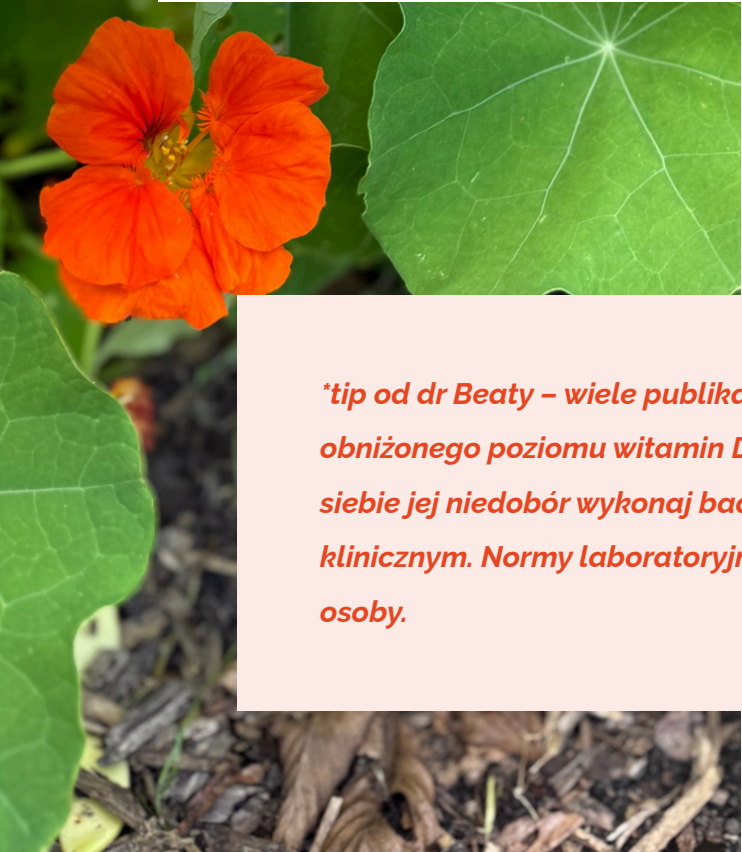
- spacerem lub rowerem do pracy,
- chwila rozciągania czy treningu w nurcie body&mind wieczorem przed snem,
- schody zamiast windy,
- szybka rundka dookoła biura,
- aktywne popołudnie z dziećmi w parku – rowery, bieganie za piłką, tor przeszkód, grzybobranie ze ściganiem się do samochodu :D
- nie siadaj na ławce na placu zabaw, wykorzystaj ten czas na podskoki, pajacyki, przysiady (wiem, może to wyglądać dziwnie, ale co tam, niech inne mamuśki dołączają!)
- poruszanie limfy można również uzyskać poprzez oklepywanie całego ciała, a nawet szczotkowanie oraz masaże limfatyczne



**„Uspokój się!”**

**czyli najmniej skuteczna komenda ever! Łatwo  
powiedzieć, trudniej zrobić, prawda?**

Praca nad przewlekłym stresem jest szalenie istotna w kontekście zdrowia, stres dosłownie burzy nasze mury odporności. Tłumienie emocji jest jedną z największych przyczyn obniżania naszej odporności. Dobrą wiadomością jest to, że praca nad emocjami, ruch, podaż magnezu - złagodzi negatywne skutki stresu, obniży poziom zbyt wysokiego kortyzolu i wspomogę nasze ciało w złagodzeniu napięć. Wiemy, że przewlekły stres często nie jest łatwy do wyeliminowania. Na pewno znasz źródło swoim zmartwień, a jeśli nie to pewnie podskórnie czujesz co może Cię męczyć. Ten poradnik nie jest podręcznikiem wyjaśniającym czy dającym narzędzia do tak trudnej walki z przewlekłym stresem. Chciałyśmy jedynie nadmienić i może zainspirować Cię do pracy w tym obszarze, jeśli czujesz, że to jest Twoja pięta achillesowa. Pomocna może okazać się terapia, modlitwa, nauka regulacji poprzez oddech, czy (nie)zwykła rozmowa z przyjacielem. Pamiętaj, że szczęśliwa, znająca swoją wartość, opanowana (no czasem wybuchy się zdarzają) mama, żona, partnerka to szczęśliwy dom pełen silnych organizmów!



***To samo dotyczy mężów, partnerów,  
tatusiów, ale wiemy, że tego typu  
poradniki czytają zazwyczaj  
strażniczki domowego ogniska.***

***\*tip od dr Beaty – wiele publikacji naukowych podkreśla istotną korelację  
obniżonego poziomu witamin D3 z zapadaniem na depresję. Jeśli podejrzewasz u  
siebie jej niedobór wykonaj badania i skonsultuj się z lekarzem lub dietetykiem  
klinicznym. Normy laboratoryjne są często nieadekwatne do przypadku konkretnej  
osoby.***



# 2 FUNDAMENTY DIETY

**Fundament naszej diety sprzyjającej zdrowiu jelit, jak zadbać o żywienie dzieci w tym czasie.**

*Jesteś tym co jesz. Święta prawda, która urzeczywistnia się w codziennych wyborach żywieniowych. Kiedy zmieniałam moją dietę w kontekście walki z niepłodnością moje oczy zaczęły się otwierać na to jak wielki wpływ ma jedzenie na wszystkie procesy w naszym ciele. Możemy sobie pomagać lub szkodzić. Nie na wszystko mamy wpływ, bo produkcja żywności pozostawia wiele do życzenia, jednak możemy po części wybierać świadomie, w zgodzie z naturalnym żywieniem człowieka. Tak aby wręcz czuć, że jedzenie nam służy!*



# 1

Po pierwsze w okresie jesienno-zimowym warto maksymalnie ograniczyć cukier (a kompletnie zrezygnować z niego podczas infekcji, jest pokarmem dla patogenów). Niestety długie ciemne wieczory sprzyjają ochocie na podjadanie słodczy, można jednak temu zaradzić lub rozsądnie pozwolić sobie na chwilę słodkości. Po pierwsze słodkie zawsze po posiłku, gdy zjesz pyszny odżywczy obiad, na koniec sięgnij po czekoladę czy nawet serniczek (dodatkowa porcja białka!). Po drugie postaw na domowe wypieki np. ciasto dyniowe na mąkach bezglutenowych lub ekologicznym orkisz (przepis na końcu) i dodaj mniejszą ilość słodzidła, a najlepiej biały cukier zamień na ksylitol lub miód.

Jeśli zadbasz o odpowiednią podaż białka, sycące posiłki w ciągu dnia oraz jakościowy sen pociąg do słodczy będzie znacznie mniejszy. W tym miejscu warto również dodać, że obecność pasożytów w organizmie sprzyja niepostrzeżenie zachciankom na cukier, jest to jeden z licznych objawów infekcji pasożytniczych.

*Z własnego doświadczenia możemy polecić laboratorium parazytologiczne OlimpaMed w Łodzi – odezwij się w celu wykonania diagnostyki oraz pokierowania na konsultację lekarską w przypadku pozytywnych wyników.*

**2** Po drugie dieta prozdrowotna, przeciwzapalna, antyśluzowa, ciepła. Nasza kuchnia jest prosta i odżywcza, nie jesteśmy dietetyczkami i wiele nadal zmieniamy, dopasowujemy do potrzeb rodziny. Nie wychodzimy też z roli ekspertek, natomiast widzimy jak poszczególne produkty i sposób jedzenia wpływa bezpośrednio na odporność. To, że cukier jest naszym wrogiem to już wiemy, trzymajmy go w ryzach. Kolejnym ważnym aspektem jest utrzymanie stabilnej glikemii, która bezpośrednio przełoży się na wysoki poziom energii w ciągu dnia. Tutaj najprostszą radą będzie pamiętanie o podaży białka w każdym posiłku, zdrowych tłuszczach i „opakowywaniu” nimi węglowodanów. Jak masz ochotę na kanapkę przygotowaj ją na bogato: chleb na zakwasie, masło, ser kozi, pomidor, oliwa z oliwek, pestki dyni, pietruszka naciowa lub avocado, jajko, ogórek, nasiona słonecznika. Jeśli ciężko Ci zbilansować samodzielnie potrawy, rozważ wprowadzenie picia wody z octem przed posiłkiem. W okresie jesienno-zimowym zadбай o rozgrzanie organizmu od środka, w tym pomocne będą zupy i buliony. Gotowanie zup ułatwia zabieganą codzienność, raz na kilka dni nastawiasz bulion, dorzucasz do niego to na co masz ochotę, u nas rewelacyjnie sprawdzają się sezonowe warzywa z ogrodu – **przepis na sycącą zupę znajdziesz na końcu.**





*Rosół do śniadania to może być Twój nowy zdrowy trend: odżywia, wzmacnia, dostarcza aminokwasów, nawadnia, a nawet wspomaga odbudowę kosmków jelitowych.*

*Długo gotowany rosół podnosi poziom histaminy, może okazać się problematyczny dla osób wrażliwych, jeśli zaobserwujesz nadmierne opuchlizny na twarzy, katar, objawy podobne do przeziębienia sprawdź czy masz jej nietolerancję*

# 3

Po trzecie – posty, odpoczynek dla układu pokarmowego. Daj jelitom odpocząć, postaraj się jeść ostatni posiłek co najmniej 2h przed snem. Dr Beata dodatkowo stosuje posty całodobowe 2 razy w tygodniu, oparte na wodzie i odrobinie chleba orkiszowego na zakwasie. Żyjemy w czasach przesytu i przysłówiowego dobrobytu, jednak czy niczym nieograniczony dostęp do różnorodnych produktów jest rzeczywiście dla nas dobry? Kiedyś mówiono, aby jeść mało a często, jednak czy jako ludzie mamy skupiać większość swojej uwagi na ciągłym jedzeniu co 2h? To zabiera nam czas, wymaga ciągłego trawienia, powoduje spadki cukru, który wiecznie chcemy uzupełniać, bo wpadamy w **błędne koło dokarmiania**. To zabiera nam czas i skupienie. Lepsze wyniki zdrowotne można uzyskać jedząc więcej a rzadziej, szczególnie osoby w dojrzałym wieku mogą zmniejszyć ilość swoich posiłków do 2-3 dziennie. Wysoka podaż białka zapewni poczucie sytości na dłużej.

## Jakie są najzdrowsze według nas źródła białka?

- Wołowina
- cielęcina
- baranina
- drób
- ryby i owoce morza
- jaja
- fermentowany nabiał (jeśli masz nietolerancję spróbuj mleko typu A2 lub nabiał niepasteryzowany).

## Zdrowe tłuszcze:

- oliwa z oliwek
- masło
- orzechy
- awokado
- tłuste ryby
- sardynki i szprotki.





**Niepotrzebne podjadanie dotyczy również dzieci. Dobrze zbilansowane 3-4 posiłki w zupełności wystarczą, aby wsporniale funkcjonowały w ciągu dnia bez spadków energii i sięgania po przekąski.**

#### **DLA PRZYKŁADU:**

2,5 letni Henryk na śniadania zjada jajka, chleb na zakwasie z masłem, czasem jakościowe kabanosy, ser kozi, na drugie śniadanie jaglankę z dodatkiem masła lub oleju kokosowego, cynamonu i borówek lub innego owocu sezonowego. Na obiad zazwyczaj mięso, ryby, warzywa, ziemniaki, ryż, kaszę gryczaną, kiszonki, gotowane warzywa lub surówki, a na kolację naleśniki, makaron ryżowy/orkiszowy z dodatkiem mięsa/ryby, lub jakościowe parówki i kanapki. Jeśli poprosi o przekąskę dostanie kawałek gorzkiej czekolady, a sporadyczne wypady na lody odbywają się pod warunkiem zjedzenia obiadu.

# PROSTE TIPY

- unikaj klasycznej pszenicy, zamień ją na ekologiczny orkisz
- **ogranicz gluten**, wprowadź mąkę gryczaną, ryżową, kasztanową np. do naleśników (aby uzyskać efekt zlepienia tak jak robi to gluten dosyp skrobię ziemniaczaną lub z skrobię z tapioki)
- zamień chleb drożdżowy na ten na zakwasie
- postaw na ciepłe śniadania na bazie jajek, warzyw, z dodatkiem dobrej jakości kiełbasek, sera koziego, nie musisz rezygnować z pieczywa, niech nie będzie jednak na pierwszym miejscu
- drugie śniadania czy lunch już mogą być bardziej węglowodanowe, u nas jest to zazwyczaj kasza jaglana\* ugotowana na wodzie z dodatkiem masła lub oleju kokosowego, z cynamonem, sproszkowanymi goździkami, orzechami, owocami jagodowymi lub musem jabłkowym
- stabilizację nastroju poprzez zniwelowanie skoków insuliny zapewni popijanie wody z octem przed posiłkiem, pozytywnie wpłynie to również na trawienie i produkcję kwasów żołądkowych
- ***ostatni posiłek zjedz co najmniej 2h przed snem***
- postaw na ciepłe zupy, moją ulubioną jest warzywna na bazie rosółu z kaszą quinoa i koperkiem. Warzywa sezonowe jak dynia, buraki, marchew idealnie nadają się na kremowe zupy, które łatwo zabrać w słoiku do pracy, dorzuć do nich pestki dyni, pietruszkę naciową i oliwę z oliwek
- wprowadź do jadłospisu buliony kolagenowe, czyli bogate w kurze łapki rosół, rozgrzewają, nawadniają, nawilżają i przyczyniają się do odbudowy wyściółki jelit. Uważaj jednak na możliwy negatywny efekt długo gotującego się rosółu, może podnosić poziom histaminy, na którą niektórzy są uwrażliwieni

***\*Kaszę jaglaną moczyć przez co najmniej 12h w celu ograniczenia niekorzystnego wpływu kwasu fitynowego. Nie jest to zabieg konieczny, ale pozytywnie wpływa na prozdrowotne działanie kaszy jaglanej.***



- produkty bogate w naturalne prebiotyki będą najlepszym przyjacielem Twojej mikrobioty jelitowej. Jest to szalenie istotne po stosowaniu antybiotykoterapii, która zubaża środowisko jelit. Zastosuj probiotyk wraz z żywnością bogatą w prebiotyki, którą z łatwością wprowadzisz do codziennej diety. Jak to zrobić? Do posiłku dodaj kiszonki, cebulę, czosnek. Ugotuj ziemniaki lub kasze gryczaną, wstaw do lodówki i następnego dnia podgrzej (nie smaż) dzięki temu powstanie skrobia oporna, sprzyjająca namnażaniu korzystnych bakterii jelitowych. Zielone banany również będą dobrym wyborem, co ciekawe mają niższy ładunek glikemiczny niż te dojrzałe, lecz mogą działać śluzotwórczo. Masz katar? Sięgnij po jagłankę ale bez bananów!
- w okresie jesienno-zimowym ogranicz przetworzony nabiał, który może działać prozapalnie, wychładzająco oraz często alergizująco
- włącz zioła do twojej kuchni, poza piciem herbat czy naparów doprawiaj ziołami zupy, ryby, mięso, wszelkie dania jednogarnkowe. Od kiedy mamy zioła w ogrodzie wrzucamy je tam gdzie nawet pozornie nie pasują, ostatnio dorzuciłam lubczyk do zupy dyniowej, a tymianek do rosółu :)

### ***Jak poradzić sobie kiedy dziecko w placówkach edukacyjnych dostaje dużo nabiału oraz pszenicy?***

*Po pierwsze jeśli macie rano czas możecie zjeść wspólne śniadanie w domu, oparte na jakościowych produktach sycących przez kilka godzin, jajka, warzywa, zdrowe tłuszcze jak avocado, może być też ser kozi i pieczywo na zakwasie, a nawet kielbaski z dobrym składem. Co jeśli dzieci dostają konwencjonalne posiłki w placówkach? Porozmawiaj z dyrektorem żłobka/przedszkola, dowiedz się czy są w stanie serwować Twojemu dziecku posiłki bez nabiału i pszenicy. Jest to bardzo ważne szczególnie jeśli dziecko często łapie przeziębienia, infekcje uszu, ma problemy skórne, jest nadmiernie pobudzone lub osłabione. Nasze doświadczenie pokazuje jak kluczowa jest dieta bogata w białko, zdrowe tłuszcze jak masło, avocado, ryby, kwasy omega 3, warzywa, niskoprzetworzone pieczywo, ekologiczne mąki i kasze. Cukier szczególnie ten z przetworzonych słodczy, tubek owocowych (mogą być zapleśniałe!) czy soczków nie jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania dzieci. Lepszym pomysłem będzie gorzka czekolada, domowe babeczki z mąki migdałowej, owoce jagodowe czy miód jako słodzik do naleśników.*



# MIKSTURA NA UKŁAD POKARMOWY

*Nocne szoty dla zdrowia!*

*Brzmi podejrzenie?*

***A to tylko: cynamon, kurkuma, imbir, pieprz i woda.***

*To połączenie rewelacyjnie poprawi działanie układu pokarmowego,  
złagodzi ewentualne niestrawności, pobudzi trawienie, wesprze  
mikrobiotę jelitową i wzmocni odporność.*

- cynamon zwiększy produkcję enzymów trawiennych, ureguje  
poziom cukru*
- imbir wspomogę pracę wątroby, trawienie oraz złagodzi wzdęcia*
- kurkuma stymuluje wydzielanie żółci, łagodzi objawy niestrawności,  
a pieprz wzmacnia jej działanie*

**Cynamon, kurkumę i imbir (w proszku) łączymy w tych  
samyh proporcjach w słoiczku, codziennie wieczorem  
wsypujemy płaską łyżeczkę do szklanki, zalewamy 120  
ml ciepłej wody, dosypujemy szczyptę pieprzu i pijemy.**



# 3 MĄDRA SUPLEMENTACJA

## Mądra suplementacja na co dzień i w przypadku infekcji

Suplementacja prozdrowotna w naszej rodzinie zaczęła się kilka lat temu, kiedy z moim mężem Sebastianem walczyliśmy z niepłodnością. Z zbiegiem diagnostyki wychodziły kolejne niedobory, obciążenia, choroby. Trzeba było zadziałać z większym impetem niż u osób zupełnie zdrowych (czy takie jeszcze gdzieś są?!)

Włączyliśmy do naszej codzienności suplementy w różnych formach, wtedy też poznaliśmy firmę Norsa Pharma, która tak samo jak my – stawia na najwyższą jakość produktów. Jako ambasadorka (Maria) mam stały rabat, który dla czytelników tego poradnika został wyjątkowo podwyższony **do -13% z kodem FLORA13** (kod jest aktywny do 30.11.2025r.)



*W tej części poradnika skupię się na produktach właśnie z tej firmy, ale wymię również inne warte uwagi.*

## Podstawy na każdy dzień, szczególnie w miesiącach wrzesień-marzec

### **KWASY OMEGA 3**

mają potężne działanie przeciwzapalne, ograniczają nadmierną odpowiedź immunologiczną, korzystnie wpływają na błony komórkowe komórek odpornościowych, stymulują produkcję substancji, które aktywnie pomagają zakończyć reakcję zapalną. Poza tym mają szereg działań prozdrowotnych: regulują ciśnienie krwi, ułatwiają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, są kluczowe do prawidłowego rozwoju mózgu, wzroku. Niezwykle ważne w kontekście prawidłowego rozwoju dzieci. Omegasens ma niski wskaźnik totox (utlenienie oleju) co świadczy o jej wysokiej świeżości i jakości, ma lekko cytrynowy smak i nie odbija się rybą. Próbowalam już wielu kwasów omega 3 w płynach i kapsułkach, zostajemy przy Omegasens ze względu na jakość, smak oraz adekwatną cenę.



**NISKI WSKAŹNIK TOTOX - PONIŻEJ 4**

WYSOKA ZAWARTOŚĆ  
**OMEGA-3** (EPA I DHA)

**OLEJ POZYSKIWANY Z WĄTROBY**  
DZIKIEGO **DORSZA** ATLANTYCKIEGO

**NATURALNA FORMA TRÓJGLICERYDÓW**

**ŁAGODNY CYTRYNOWY** AROMAT BEZ  
RYBIEGO POSMAKU

**CZYSTY SKŁAD** POTWIERDZONY  
BADANIAM

PAKOWANY W ATMOSFERZE **OCHRONNEJ**  
**AZOTU** - ZABEZPIECZENIE PRZED  
UTLENIANIEM

**BUTELKA** Z CIEMNEGO  
FARMACEUTYCZNEGO **SZKŁA**

\* olej wykorzystywany w naszej produkcji posiada certyfikat FOS



## CYNK

jego niedobór może obniżyć odpowiedź immunologiczną tym samym wpłynąć na rozwój infekcji oraz na zwiększoną częstotliwość zachorowań. Bezpośrednio oddziałuje na budowę komórek odpornościowych, chroni je przed uszkodzeniem oksydacyjnym. Zbyt niska podaż cynku z pożywienia lub jego nadmierne wydalanie i nieprawidłowe przyswajanie przyczynia się do większej podatności na infekcje wirusowe, bakteryjne i grzybicze. Osoby mające zaburzenie metaboliczne KPU powinny suplementować cynk w ilości 15 mg dziennie. Kryptopioluria może dotyczyć **nawet 10% społeczeństwa**, objawia się m.in. depresją, nieregularnym cyklem miesiączkowym, zaburzoną koncentracją, bolesnością stawów, łamliwością paznokci, kruchością włosów, niskim poziomem żelaza, osłabieniem, nadmiernym zmęczeniem. Diagnostyka KPU polega na oznaczeniu stężenia pirolu w moczu. Leczenie polega na podaży cynku, witaminy B6, manganu oraz magnezu.



[więcej o KPU](#)

## WITAMINA D3

czyli nasz słoneczny hormon szczęścia. Poza regulacją układu immunologicznego wykazuje działanie przeciwdepresyjne, jest mocno wykorzystywana w autoagresji, hamuje procesy zapalne, przeciwdziała negatywnym skutkom stresu. Stymuluje produkcję interleukin, które mają wpływ na namnażanie się głównych komórek odporności.



### ***Czy nie wystarczy nam witamina D3 ze słońca?***

*W naszych czasach, kiedy większość dnia spędzamy w pomieszczeniach i borykamy się z chorobami przewlekłymi – nie. Po okresie lata można zbadać swój poziom D3, często jest on niski mimo ekspozycji na słońce. Związane jest to właśnie z trybem życia ale również z bieżącym jej zużywaniem przez organizm, który musi zwalczać wiele stanów zapalnych. Notorycznie występujące niedobry wit D3 wśród moich pacjentów skorelowane są z występowaniem nowotworów oraz chorób autoimmunologicznych.*



# LAKTOFERYNA

nasza żelazna wojowniczką! Odpowiada z ochroną przeciwwirusową uniemożliwiając wnikanie wirusa do komórki, wiąże jony żelaza co bezpośrednio wpływa na jego wchłanianie i biodostępność. Dlatego przy niedoborach żelaza warto w pierwszej kolejności zadbać o zwiększenie jego podaży z pożywienia, włączyć lakforetynę, witaminę C, a dopiero w ostateczności dodatkową suplementację żelazem. W kontekście utrzymania wysokiej odporności i sprawnej regeneracji po infekcji odpowiedni poziom żelaza jest bardzo istotny. Żelazo jest potrzebne do budowy komórek odpornościowych oraz procesów enzymatycznych kluczowych do walki z patogenami.

Laktoferrin Nucleo to połączenie laktoferyny, nukleotydów dietetycznych i witaminy C intensywnie wspiera prawidłowe działanie układu odpornościowego w okresie, gdy wewnętrzna ochrona może być osłabiona, np. po chorobie, w okresie infekcyjnym lub podczas osłabienia organizmu. Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza dzięki czemu wspiera działanie laktoferyny. Zawarta w Laktoferin Nucleo witamina C jest w postaci soli mineralnej – askorbinianu sodu, która w przeciwieństwie do kwasu askorbinowego jest mniej kwasowa i w mniejszym stopniu oddziałuje niekorzystnie na błonę śluzową żołądka. Witamina C zawarta w Laktoferin Nukleo pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

*Mój poziom ferrytyny nie był zadowalający - zaburzenie KPU, Hashimoto, dwie ciąży w przeciągu 3 lat oraz karmienie piersią to wszystko było wyzwaniem dla mojego organizmu. Stosując dietę bogatą w żelazo hemowe, dodatki pomagające wchłanianiu żelaza takie jak pietruszka naciowa, kapusta kiszona, owoce jagodowe oraz Laktoferin podniosłam poziom żelaza jak i ferrytyny.*



## WITAMINA C

traktowana po macoszemu, bagatelizowana w zwalczaniu objawów przeziębienia a wystarczy odpowiednie dawkowanie, aby odczuć efekty jej działania. Jest silnym przeciwutleniaczem, neutralizuje wolne rodniki, chroni komórki odpornościowe przed uszkodzeniem. Zwiększa aktywność limfocytów i neutrofili, które walczą z wirusami i bakteriami.

*Podczas infekcji najprostszym sposobem dawkowania u osób dorosłych jest: 1 g witaminy C co 1h, aż do objawów przelewania się w jelitach. Wtedy wiemy, że nastąpiło wysycenie organizmu. Dawkę należy powtarzać codziennie przez okres choroby.*

## PALMITYNYAN ASKORBYLU

estrowa postać witaminy C o udowodnionej, podwyższonej stabilności w porównaniu do popularnego kwasu askorbinowego. **Łańcuchy palmitynianowe**, charakterystyczne dla tej formy witaminy C, pozwalają łatwiej przenikać do komórki oraz mają lepszą zdolność do ochrony lipidów i innych składników komórki przed peroksydacją (utlenianiem) prowadzącą do powstawania niekorzystnych wolnych rodników.





## MAGNEZ

powszechnie znany jako lekarz skaczącej powieki i skurczy w nogach, jednak jego zastosowanie jest znacznie szersze. Bierze udział w licznych procesach w naszym organizmie, a jego niedobór może prowadzić do zwiększonej podatności na infekcje. Źródłem magnezu są zielone warzywa, orzechy, kasza gryczana, pestki dyni. W przypadku suplementacji warto zwrócić uwagę na formę magnezu, najlepiej przyswajalne to: cytrynian, jabłczan, taurynian. Jest również niezbędny do prawidłowego działania limfocytów, które odpowiadają za prawidłową odpowiedź immunologiczną.

*Odpowiednia podaż magnezu wzmacnia odporność poprzez wspieranie układu nerwowego, regulowanie poziomu kortyzolu oraz ułatwianie generalnej regeneracji.*



## NUKLEOTYDY

są to podstawowe jednostki budulcowe kwasów nukleinowych (DNA i RNA), uczestniczą w procesach metabolicznych i regulacyjnych. Umożliwiają namnażanie komórek odpornościowych, regulują procesy zapalne, uczestniczą w produkcji przeciwciał. W przypadku narażenia na infekcję lub w jej trakcie mogą korzystnie wpłynąć na jej przebieg. Nukleotydy dietetyczne są dodawane do mleka modyfikowanego dla niemowląt lub do diet klinicznych. Naturalnie występują w mleku kobiecym, wspierają regenerację i funkcjonowanie układu immunologicznego oraz układu nerwowego.



***Wiele osób przyjmujących nukleotydy lub nukleotydy z dodatkiem cynku zauważa znaczną poprawę kondycji włosów i paznokci.***



## PROBIOTYKI, SZCZEGÓLNIE BIFIDOBAKTERIE

są jednym z kluczowych elementów mikrobioty jelitowej. Obniżają pH jelit i utrudniają rozwój patogenów. Produkują kwas octowy wspierający ochronę przed infekcjami wirusowymi, np. rotawirusem. Wzmacniają szczelność nabłonka jelitowego, ogranicza to przenikanie toksyn i drobnoustrojów do krwioobiegu. Bezpośrednio wpływają na dysbiozę jelitową, która jest jedną z przyczyn osłabionej odporności. Mogą działać prewencyjnie lub ograniczyć infekcje jelitowe, które tak często występują na początku roku szkolnego.

## OLEJ Z CZARNUSZKI

wykazuje działanie przeciwzapalne, stymuluje układ odpornościowy również wyciszając go wtedy kiedy jest taka potrzeba np. pomaga łagodzić objawy alergii. Można go stosować na co dzień i doraźnie szczególnie podczas infekcji górnych dróg oddechowych. Jest również dodatkowym wsparciem podczas odrobaczania. Doświadczenie osobiste oraz bliskich osób potwierdza jego prozdrowotne działanie!

[obszerny OPIS](#)

## COLOSTRUM

jest również wszechstronną substancją, która silnie oddziałuje na nasze zdrowie. Zawiera immunoglobuliny wspierające dojrzewanie komórek odpornościowych. Wzmacnia również barierę jelitową, uszczelniając ją co przyczynia się do zwiększenia wchłaniania substancji odżywczych.

Colostrum jest wskazane u osób z bardzo osłabioną odpornością, chorujących długotrwale i kilka razy do roku. W przypadku nietolerancji na laktozę i kazeinę warto włączyć colostrum bez tych składników, u Henia stosujemy z firmy LR. Reszta rodziny korzysta z firmy Genactive.



# 4 NATURALNE SPOSOBY

## Sprawdzone przez nas naturalne sposoby na przeziębienia

Leżeć, odpoczywać, spać to po pierwsze! Ale wszyscy dobrze wiemy, że często nie mamy takiego luksusu i chorujemy z pełną chatą, którą też trzeba się zająć.

***Jak sobie pomóc, aby przejść infekcję łagodniej i szybciej niż zwykle?***

### WITAMINA C

dawkowana przez cały dzień, dorośli 1g co 1h, aż do objawów przelewania się w jelitach, wtedy codziennie należy utrzymać daną dawkę, również roz dzielając ją na kilka porcji w ciągu dnia.

Dzieciom dawkowanie należy odpowiednio obniżyć odekwatnie do wieku (mój 2,5 roczny Henryk w przypadku infekcji otrzymuje ½ dawki dla osoby dorosłej).

Witaminę C bardzo szybko wydalamy z organizmu, aby była skuteczna należy podawać ją w mniejszych ilościach, ale systematycznie.

Przyjęcie jednorazowej dawki, która spowoduje rozwolnienie nie ma sensu.

## JODOWANIE

pomieszczenia to prawdziwy gamechanger szczególnie podczas przeziębień dzieci. Jod jest silnym pierwiastkiem o właściwościach przeciwbakteryjnych. Jego dawkowanie doustne bywa kontrowersyjne, dlatego my wychodzimy z założenia, że można dostarczać go innymi drogami – oddechowymi oraz przez skórę. W czasie infekcji kataralnych, górnych dróg oddechowych świetnie sprawdza się dyfuzowanie 5% płynu lugola, nawet kilka godzin na dobę. Do dyfuzowa na olejki eteryczne wlewamy wodę filtrowaną i dolewamy 5-10 kropel jodu. Działa spektakularnie, przetestowałam podczas przeziębień, katar znacznie szybciej ustępował.

## GOŹDZIKI

*w tabletkach lub w całości do ssania*

W naszej rodzinie goździki muszą być zawsze pod ręką. Dla dzieci w formie miękkich tabletek do rozgryzania, dla dorosłych suszone w całości oraz suszone w proszku dla wszystkich jako dodatek do np. jaglanki. Goździki, a zwłaszcza związek fenolowy eugenol wykazuje silne działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciropasożytnicze, a nawet przeciwwirusowe. Kiedy będą pomocne? U nas wyjątkowo dobrze sprawdzają się podczas bólu gardła, wtedy ssanie kilku goździków zmniejsza objawy zapalenia.

***Kilkukrotnie poczułam rybi zapach z uszu Henia, wtedy zastosowałam goździki w tabletkach (z firmy Hildegard von Bingen) oraz jodowanie pomieszczenia, w którym spędzał najwięcej czasu. Następnego dnia zapach zniknął. Taki zapach może być związany właśnie z rozrostem patogennych bakterii.***



### **Goździki mogą:**

- zwalczać infekcje i grzybicę jamy ustnej, pochwy oraz paznokci, czyli wspomagają również kobiece zdrowie
- łagodzić stan zapalny żołądka, zwalczać bakterie powodujące wrzody żołądka
- łagodzić ból zęba, ból gardła
- wspomagać walkę z pasożytami
- wzmacniać kości co jest szczególnie ważne dla kobiet po menopauzie narażonych na osteoporozę
- działać antyoksydacyjne w kontekście nowotworów
- pomagać w obniżaniu glukozy poprzez hamowanie aktywności enzymów rozkładających węglowodany = świetnie info dla cukrzyków i insulinoopornych
- poprawiać pracę wątroby i nerek
- są źródłem manganu, który jest potrzebny dla osób z KPU

***Dla ogrodników: na wirusa żółtej kędzierzawości liści pomidora zaparzyć 25 gramów w 1 litrze wody i spryskać liście.***

## **NAPAR Z GOŹDZIKAMI**

*w roli głównej.*

*Podczas infekcji ale i niestrawności!*

- **7-10 goździków**

- **laska cynamonu**

- **gwiazdka anyżu**

**= zaparzane przez 15 min w ok. 0,5 l wody**

- **1/2 jabłka**

- **1/2 pomarańczy**

**= wszystko zalane litrem wrzątku**



*Więcej o właściwości goździków znajdziesz na kanałach YT Marka Skoczylasa oraz dr Bartka Kulczyńskiego, tam też podlinkowali odnośnik do badań naukowych.*



## EKSTRAKT Z SOSNY

pomaga w dolegliwościach górnych dróg oddechowych, takich jak kaszel (suchy i mokry), zapalenie gardła czy oskrzeli. Działa wykrztuśnie, przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Jest silnym antyoksydantem, wspomaga walkę z wolnymi rodnikami i spowalnianiu procesów starzenia się skóry.

## WITAMINA D3

*Adnotacja od dr Beaty:*

Zawsze myślałam, że witamina D3 to wysoka odporność, zdrowe zęby i kości, a okazuje się, że ma znaczne szersze spektrum działania, jest potrzebna w licznych procesach zachodzących w organizmie, wiele z nich jest prawdopodobnie jeszcze nie poznana. Niezwykłe działanie tej witaminy (a właściwie hormonu) można zaobserwować w sposób empiryczny, poprzez doraźne zastosowanie wyższych dawek przy ciężkich postaciach choroby takich jak łuszczyca, która często po leczeniu wchodzi w remisję. Dopiero po wprowadzeniu znacznie wyższych dawek niż przyjęta norma można również zauważyć wycofywanie się takich chorób jak stwardnienie rozsiane, astma czy atopowe zapalenie skóry. Suplementacja witaminy D3 powinna odbywać się przy jednoczesnej podaży mikroelementów takich jak magnez, witaminy A,E i K2. Niezwykle potrzebna podczas przechodzenia wszelkich infekcji.

## **A dodatkowo:**

*zwiększone dawki cynku, nukleotydów, magnezu,  
lizyny, dołączenie NAC, oleju z czarnuszki,  
colostrum, wyciągu z jodły białej, syropu z pędów  
sosny, eliminacja cukru i przetworzonego jedzenia  
+ buliony do picia.*



# PERZENIS



# JAGLANKA

## z musem truskawkowym i goździkami



20 min



2-4 porcji

*Truskawki uprawiamy w naszym ogrodzie od kilku lat, mamy różne odmiany jednak najlepszą okazała się 'Senga sengana'. Ma duże mięsiste owoce, rośnie zdrowo i bujnie!*

### Składniki:

- szklanka kaszy jaglanej
- ugotowane truskawki
- zmielone goździki lub cynamon cejloński
- 1 łyżeczka masła

### Wykonanie:

Kaszę jaglaną moczę przez co najmniej 12h w celu ograniczenia niekorzystnego wpływu kwasu fitynowego. Nie jest to zabieg konieczny, ale pozytywnie wpływa na prozdrowotne działanie kaszy jaglanej. Następnie kaszę przepłukuję kilkukrotnie wodą, zalewam w proporcji 1:3 (1 porcja kaszy na 3 porcje wody) i gotuję do miękkości. Mus truskawkowy to po prostu ugotowane truskawki, też rewelacyjnie sprawdzi się tutaj starte jabłko lub gruszka.

Na koniec kaszkę posypuję zmielonymi goździkami, które mają działanie przeciwpasożytnicze i antybakteryjne. Zamiennikiem może być cynamon.





# ROZGRZEWAJĄCA ZUPA WARZYWNA z kolagenem

🕒 2h

🍴🍴 6-8 porcje

*Koperek jest bardzo wdzięczną rośliną do uprawy w ogrodzie, wystarczy posiać go kilka razy w sezonie, aby zawsze mieć go pod ręką. Optymalny czas siewu to 15.04 – 10.08.*

## Składniki:

- 3 marchewki
- 1 por
- 1 cebula
- 1 kalarepa
- 1 seler korzeniowy z liśćmi
- 2 garści fasolki szparagowej
- 1 ząbek czosnku
- gałązka lubczyku
- 1 porcja rosółowa z kurczaka
- 5 łapek kurzych
- 1 łyżka masła klarowanego lub oliwy z oliwek
- koperek

## Wykonanie:

W garnku umieszczam mięso, wlewam 2 l wody i zagotowuję, gotuję na małym ogniu przez 1h. Kiedy zbliża się koniec pierwszej godziny gotowania wywaru, kroję wszystkie warzywa w kostkę lub talarki, w mniejszym garnku lub na patelni roztopiam masło klarowane lub oliwę, solę mieszam przez 5 minut. Całość dorzucam do gotującego się mięsa i zostawiam na kolejną godzinę, gotuję na małym ogniu. Doprawiam ziele angielskim, lubczykiem, pieprzem w ziarnach. Łącznie zupa gotuje się 2h.

Podaję ze świeżo posiekanym koperkiem prosto z ogrodowej grządki i komosą ryżową... jak to piszę to, aż tęsknię za tą zupą!



# MIGDAŁOWE BABECZKI

**z cukinią i borówkami**

*(przepis od przyjaciółki Karoliny)*

 35 min

 12 sztuk

*Borówki w ogrodzie jadalnym to must have!  
Posadź je w słonecznym miejscu, w kwaśnym  
torfowym podłożu i intensywnie podlewaj  
w okresie owocowania.*

## Składniki:

- 1 mały jogurt kokosowy lub zwykły
- 2 szklanki mąki migdałowej
- 4 łyżki mąki orkiszowej lub gryczanej białej
- 3 jajka
- ½ małej cukinii
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 4-5 łyżek syropu z Agawy lub ksylitolu
- ¼ szklarnii mleka lub napoju roślinnego (ja użyłam kokosowego)
- ⅓ kostki masła
- 1 szklanka borówek

## Wykonanie:

Jajka zmiksowałam ze słodzikiem, dodałam resztę składników poza borówkami, zmiksowałam na gładką i gęstą masę. Dorzuciłam borówki i przemieszałam łyżką, tak aby ich nie naruszyć. Przełożyłam do foremek nie wypełniając ich po brzegi. Piekałam w 180°C przez około 25 min do zarumienienia.

Jest to świetna przekąska na trasę czy jako małe drugie śniadanie do kawy, a jeśli chcesz poczęstować dzieciaki nie dodawaj cukru lub zamiast cukinii użyj banana.





# PULPECIKI WOŁOWE

z dedykacją dla  
najmłodszych



35 min



4 porcje

*Jest to idealna propozycja dla dzieciaków, pulpeciki wychodzą mięciutkie, soczyste, a z dodatkiem makaronu są jeszcze bardziej atrakcyjne dla najmłodszych.*

## Składniki:

- 300 g mielonej wołowiny
- 1 mała cukinia
- 2 łyżki kaszy jaglanej
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 1 łyżka suszonego majeranku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- szczypta soli

## Wykonanie:

Warzywa zmiksowałam na a'la piórka, wymieszałam z mięsem i pozostałymi składnikami. Bardzo lubię wyczuwalny majeranek, dlatego dosypuje go zawsze całkiem sporo. Na rozgrzaną patelnię wrzuciłam dwie łyżki masła klarowanego, następnie formowałam średniej wielkości pulpety i smażyłam bez przykrycia. Z cukinii wydzielilo się sporo wody, co zamieniło smażenie na przenie/gotowanie. Pod koniec zwiększyłam moc kuchenki, aby woda nieco odparowała. Podałam z makaronem orkiszowym, a z braku przygotowanej sałatki czy surówki wyciągnęłam trochę warzyw z gotującej się zupy.





# PIECZONE WARZYWA

ze stekiem i sałatą



45 min



2 porcje

*Nasturcje warto posiać na rozsadę w domu w połowie kwietnia, lub bezpośrednio do gruntu w połowie maja. Lubią stanowiska umiarkowanie słoneczne, kwitną na wiele pięknych kolorów, moje ulubione do łososiowe.*

## Składniki:

- 3 ziemniaki
- 3 marchewki
- 1 batat
- 2 steki z antrykotu
- sałata, rukola, nasturcja
- rozmaryn, oliwa, sól

## Wykonanie:

Proste, ale efektowne danie idealne na obiad lub wczesną kolację. Ziemniaki i batat pokroiłam uzyskując duże kawałki, młode marchewki zostawiłam w całości, nie obierałam warzyw, jedynie je umyłam. Wrzuciłam do naczynia żaroodpornego, skropiłam oliwą, doprawiłam solą i pieprzem. Piekłam w 180°C przez ok. 1h. Steki doprawiłam świeżym rozmarynem, oliwą i pieprzem grillowałam po 3-5 minuty na stronę, następnie posoliłam.

Podawałam z sałatą lodową z ogrodu w towarzystwie kwiatów nasturcji.



# ZUPA DYNIOWA

**z boczkiem i ostrą  
papryczką**



20 min



3-4 porcje

*Dynia jest bardzo ekspansywna, daj jej mnóstwo miejsca lub posiej blisko płotu, na którym możesz ją przewieszać w miarę jej wzrostu. Najlepsze do tego sposoby uprawy są odmiany z niewielkim owocami, dynie olbrzymie pod swoim ciężarem mogą opaść na ziemię.*

## Składniki:

- 350 g dyni hakkaido lub innej
- 3 średnie ziemniaki
- 1 duża cebula
- 150 g boczku
- 3 średniej pomidory
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka masła klarowanego
- Sól, pieprz

## Wykonanie:

Zaczęłam od pokrojenia cebuli w kostkę i zeszklenia jej na dnie garnka z łyżką oliwy. Przełożyłam ją do miseczki, do garnka wrzuciłam łyżkę masła klarowanego, wrzuciłam wcześniej obraną i pokrojoną na kawałki dynię oraz ziemniaki.

W międzyczasie sparzyłam i obrałam ze skórki pomidory, po ok. 10 min wrzuciłam je do garnka z dynią i ziemniakami, dorzuciłam cebulę. Pokroiłam boczek, rzuciłam go na rozgrzaną patelnię, smażyłam aż do wytopienia się tłuszczu. Zupę gotowałam 35 min, na koniec doprawiłam solą i pieprzem, podałam z usmażonym boczkiem, który świetnie dopełnił jej smak!





# SPAGHETTI Z CUKINI

🕒 35 minut 🍴 2-3 porcje

*Cukinię warto posadzić w słonecznym miejscu zapewniając jej 1m<sup>2</sup> dla swobodnego wzrostu, aby wspomóc jej zapylanie możesz kwiatkiem męskim 'pomiziać' kwiat żeński, czyli ten z zawiązką owocu.*



## Składniki:

- 2 średniej wielkości cukinie
- 2 ząbki czosnku
- 2 duże pomidory
- 200 g mielonego mięsa wołowego
- sól, pieprz
- kilka liści bazylii
- szczypta tymianku
- 2 łyżki startego parmezanu
- 1 łyżka oliwy z oliwek

## Wykonanie:

Cukinię obrałam w paski a'la spaghetti obieraczką Julienne, umieściłam je w misce i posoliłam, aby wypuściły wodę. Po ok. 20 min wycisnęłam wodę, powtarzając tę czynność jeszcze raz przed wrzuceniem na patelnię.

W międzyczasie rozgrzałam patelnię, wlałam oliwę, dodałam przeciśnięty przez praskę czosnek i liście bazylii.

Po 2 minutach dodałam mięso, tymianek i pieprz. Cukinię smażyłam mieszając przez ok. 5 min, dodałam obrane ze skórki i drobno pokrojone pomidory. Wszystko razem gotowałam przez następne 15-20 min, tak aby wyparowała część wody. Na sam koniec dodałam cukinię, wymieszałam ją z zawartością patelni i zostawiłam na kilka minut, aby się nie rozgotowała.

Na sam koniec można dosypać starty parmezan!



# POTRAWKA Z KURCZAKIEM

marchewką i fasolką  
szparagową

🕒 1,5 h

🍴 4 porcje

*Fasolkę szparagową możesz siać w kilku rzutach, aby mieć dłużej zbiory lub posiać fasolę tyczną przy pergoli, która owocuje później, ale dłużej.*

## Składniki:

- 2 nogi z kurczaka
- 2 marchewki
- 1 mała cebula
- 250 g fasolki szparagowej
- lubczyk
- czosnek
- sól, ziele angielskie
- 1 szklanka ryżu
- natka pietruszki

Sos:

- szklanka bulionu
- 1 łyżka mąki gryczanej
- 1 łyżka mąki orkiszowej
- 1 łyżka masła klarowanego

## Wykonanie:

Klasyka gatunku z ogrodową podmianką – zamiast groszku cukrowego fasolka szparagowa. Tradycyjny pomysł na wykorzystanie mięsa z rosołu, jeśli jednak nie masz go pod ręką, a chcesz ugotować ten przepis to skorzystaj z mojego sposobu. Do garnka wlałam ok. 1 litr wody, wrzuciłam pałki i udko z kurczaka, dwie marchewki pokrojone w talarki, gałązkę lubczyku, czosnek, małą cebulkę, doprawiłam solą i ziele angielskim. Gotowałam przez 1,5 h. W międzyczasie ugotowałam fasolkę szparagową i ryż, wcześniej moczyłam go przez kilka godzin w wodzie, następnie kilkakrotnie opłukałam w bieżącej wodzie. Pod koniec gotowania bulionu przygotowałam biały sos, odlałam szklankę bulionu, wsypałam do niej po łyżce mąki gryczanej i orkiszowej wymieszałam do uzyskania jednolitej konsystencji. W rondelku rozpuściłam łyżkę masła klarowanego, wlałam zawartość kubka i zagotowałam. W zależności od preferencji możesz dolać bulionu, aby sos był bardziej płynny lub zaciągnąć mąką dla jego zgęstnienia. Ugotowany ryż wyłożyłam na głęboki talerz, na nim ułożyłam mięso, marchew, fasolkę, wszystko oblałam sosem i oprószyłam natką pietruszki.





# CIASTO DYNIOWE

z cynamonem i orzechami



45 min



12 porcji

*Dynia należy do łatwych roślin w uprawie. Wystarczy zapewnić jej bogatą w składniki odżywcze ziemię kompostową, słoneczne stanowisko i bardzo dużo miejsca, bo rozrasta się jak szalona. Jeśli chcesz ograniczyć jej wzrost poprzycinaj kilka pędów lub wycinaj nowe, kiedy widzisz już, że roślina ma wydała wystarczająco owoców.*

## Składniki:

- 250 g dyni
- 3 jajka
- 130 g mąki orkiszowej
- 50 g mąki migdałowej
- 100 g ksylitolu
- 2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- 80 g oliwy z oliwek lub roztopionego masła klarowanego
- 1 czubata łyżeczka sody
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g orzechów włoskich

## Wykonanie:

Dynię obieram, kroję na kawałki i rozdrabniam na wiórki (w Thermomixie na najwyższą moc). Dodaję jajka, ksylitol, oliwę z oliwek i cynamon wszystko miksuję. Następnie dosypuję mąkę, sodę, proszek do pieczenia, łączę składniki na gładką masę. Na końcu kroję orzechy włoskie na niewielkie kawałki dorzucam do ciasta i delikatnie mieszam. Piekarnik rozgrzewam do 180°C, piekę ciasto przez ok. 40 min.

Można podać z domową konfiturą śliwkową lub nawet z masłem smakuje rewelacyjnie!





# BURACZANE PLACUSZKI

z gruszką

 30 min

 4-6 porcji

*Zwróć uwagę jaki kupujesz cynamon – ten najlepszy to cejloński.*

## Składniki:

- 1 mały ugotowany burak
- 2 szklanki mąki np. owsianej, gryczanej, orkiszowej
- 1 szklanka napoju roślinnego lub mleka
- 1 jajko

Dodatek:

- 2 gruszki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- cynamon

## Wykonanie:

Zaczynam od zmiksowania buraka na gładką masę, dodaje wszystkie składniki na ciasto i mieszam. Smażę na maśle klarowanym w formie niewielkich i cienkich jak naleśniki placuszków. Na drugiej patelni roztopiam olej kokosowy, dodaję łyżkę miodu i obieraczką do warzyw kroję cienkie plastry gruszki. Podsmażam, aż do odparowania większości wody.

Na koniec nakładam gruszki na naleśniki i posypuję cynamonem.



# PLAN NAPRAWCZY ODPORNOŚCI

Jak naturalnie wesprzeć swój  
organizm w okresie infekcyjnym

**TEKST: Maria Loskot i Beata Jerzy**

**OPRAWA GRAFICZNA I SKŁAD: Agnieszka Kozłowska**

**ZDJĘCIA: Maria Loskot**

Część merytoryczna poradnika (rozdziały 1,2,4)  
zostały napisane wspólnie przez Marię Loskot i lek. Beatę Jerzy.  
Rozdziały 3 i 5 są wyłącznie autorstwa Marii Loskot, a kod zniżkowy na suplementy  
firmy Norsa Pharma wynika ze współpracy ambasadorskiej,

**Wydawnictwo Fundacja Immo**



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości  
lub fragmentu niniejszej publikacji, w tym zdjęć, szkiców, rysunków  
w jakiegokolwiek postaci, bez zgody autorek, jest zabronione.