

IWONA WIERZBICKA

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ



Copyright © Iwona Wierzbicka, Opole 2021

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Tytuł: *Wzmocnij odporność*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Publikacja zawiera porady i informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem bądź innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Przedstawione tu treści nie stanowią porady lekarskiej. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, zalecane jest, abyś zasięgnął specjalistycznej porady, zanim na własną rękę rozpoczniesz wdrażanie wskazówek dotyczących zdrowia. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tym poradniku były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności wobec osób lub podmiotów za jakiegokolwiek ewentualne szkody wynikłe bezpośrednio lub pośrednio z wykorzystania, zastosowania lub interpretacji informacji zawartych w tym e-booku.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2021

SPIS TREŚCI

O AUTORCE	4
WSTĘP	5
ODPORNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W JELITACH	6
DIETA	8
STYL ŻYCIA	12
SUPLEMENTACJA	15
PRZEPISY	18
KOKTAJL SZPINAKOWO-BORÓWKOWY	18
KOKTAJL GRUSZKOWO-IMBIROWY	19
KURKUMA LATTE	20
ZUPA CZOSNKOWA	21
ZUPA DYNIOWO-MARCHEWKOWA Z CYNAMONEM I IMBIREM	22
SMAŻONY MAKARON IMBIROWO-CZOSNKOWY	23
ROZGRZEWAJĄCA WOŁOWINA	24
MOCNO ROZGRZEWAJĄCY GULASZ JAGNIĘCY Z PURÉE Z DYNI	25
KOMOSANKA Z BORÓWKAMI, CYNAMONEM I KARDAMONEM	27
KOMOSANKA Z MLEKIEM ROŚLINNYM, JABŁKIEM I CYNAMONEM	28



O AUTORCE

Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem. Od 2008 roku prowadzi własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. Do pacjenta podchodzi holistycznie. Oznacza to, że patrzy całościowo na: umysł, ciało, dietę, styl życia, suplementację, że szuka pierwotnej przyczyny choroby, a nie jej objawu. Jest przede wszystkim praktykiem, ale również teoretykiem, który opiera się na badaniach naukowych.

Pomaga w chorobach autoimmunizacyjnych (hashimoto, RZS, toczeń), insulinooporności, problemach hormonalnych, niepłodności, problemach jelitowych i wielu innych.

Publikuje artykuły oparte na bogatej literaturze naukowej w branżowych czasopismach, a obecnie głównie w aplikacji Pogotowie dietetyczne, której jest pomysłodawczynią. Jest współautorką książki *Polski przewodnik paleo* oraz autorką poradnika *Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy*.

Rozpropagowała dietetykę kliniczną w Polsce oraz cztery nurty żywienia: autorskie 10 zasad Ajwen, dietę paleo, protokół autoimmunologiczny oraz dietę samuraja. Stworzyła autorski program do układania diet, uwzględniając alergie i nietolerancje pokarmowe oraz wziewne. Od wielu lat jest szkoleniowcem. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyka klinicznego. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Wcześniej przez wiele lat była instruktorem fitness, miała własne studio treningu personalnego, była również międzynarodowym szkoleniowcem *indoor cycling*.

Prowadzi na YouTube kanał z wiedzą dietetyczną, odwiedzany przez wiele tysięcy osób, oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków udostępnia bezpłatną wiedzę dietetyczną.

Specjalizuje się w diagnostyce laboratoryjnej, wpływie żywności na zdrowie człowieka, wspomaganiu procesu leczenia dietą w tych chorobach, w których medycyna często nie może nic więcej zrobić, jak również w pozytywnym podejściu do życia, wskazując pacjentom, co jest w nim naprawdę ważne.

Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne oraz niezliczoną ilość kursów i szkoleń, w tym kurs zawodowy zielarza, fitoterapeuty. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdą wolną chwilę spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak: fotografia, podróże, motocykl, rower, góry, ogrodnictwo, zielarstwo.

Chcesz się umówić na konsultację? Zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.



WSTĘP

Wszystko, co ma wpływ na odporność organizmu, jest za darmo i powinno być praktykowane codziennie. Często szukamy cudownej pigułki, która nas uratuje w obliczu sytuacji kryzysowej, zapominając, że najważniejsze jest to, jak działamy na co dzień. O odporność organizmu powinniśmy dbać codziennie, a nie tylko w okresie jesienno-zimowym!

W tym miniporadniku znajdziesz podstawowe informacje na temat tego, jak dbać o swoją odporność. To elementarna wiedza niezbędna do tego, by chronić się przed infekcjami. Jej uzupełnieniem są przepisy kulinarne, które zainspirują cię do eksperymentowania w kuchni. Pamiętaj, że mnóstwo przepisów znajdziesz w naszej aplikacji [Pogotowie dietetyczne](#). Tam również możesz zdobyć więcej informacji na temat diety i zdrowego stylu życia.

Przyjemnego czytania!

ODPORNÓŚĆ ZACZYNA SIĘ W JELITACH

Odporność zaczyna się w jelitach – pewnie to zdanie wiele razy obito ci się o uszy. Nie ma co tu kryć – nie da się wzmocnić odporności bez odpowiedniego zadbania o jelita. To właśnie nimi trzeba się najpierw zaopiekować, by później móc się cieszyć zdrowiem. To, w jakim stanie jest nasza mikroflora, ma decydujący wpływ na to, czy będziemy często zapadać na różne infekcje. Pielęgnowanie bakterii jelitowych po to, by wytwarzały substancje potrzebne organizmowi, jest jedną z najważniejszych rzeczy, jaką możemy zrobić dla naszego zdrowia.

Dzięki jelitom przyswajamy nie tylko podstawowe składniki, takie jak białka, węglowodany i tłuszcze, lecz także witaminy, makroelementy oraz mikroelementy niezbędne do utrzymywania naszej odporności. Nic zatem dziwnego, że to właśnie ten fragment przewodu pokarmowego ma tak ogromne znaczenie dla funkcjonowania całego naszego organizmu.

Niestety często poprzez codzienne wybory albo różne sytuacje (np. związane z chorobą, w trakcie której konieczne jest przyjmowanie silnych leków) działamy na niekorzyść jelit.

Negatywny wpływ na ich funkcjonowanie mają:

- **antybiotyki** – zakłócają procesy metaboliczne mikroorganizmów,
- **niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)** – zazwyczaj można je kupić bez recepty, ich zadaniem jest działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwgorączkowe,
- **leki typu IPP** (zmniejszające zakwaszenie żołądka) w połączeniu z NLPZ – może to spowodować owrzodzenia i uszkodzenia śluzówki jelita cienkiego,
- **niedobory enzymów** – prowadzi to do gromadzenia się niestrawionego jedzenia, które zalega w jelicie, fermentuje,
- **pasożyty** – organizm człowieka jest żywicielem dla ponad pięćdziesięciu różnych pasożytów,
- **wirusy i bakterie** – niektóre potrafią przetrwać w organizmie przez dłuższy czas, wytwarzając toksyczne substancje,
- **używki, alkohol** – niszczą kosmki jelitowe i korzystną florę jelitową,
- **stres** – pod jego wpływem obumierają dobre kultury bakterii, przez co zwiększa się podatność na zasiedlenie przez te „złe”,
- **substancje toksyczne w żywności.**

Stosowanie niektórych z wymienionych środków jest czasami konieczne. Dobrze jednak, aby trwało to jak najkrócej. Długotrwałe przyjmowanie leków, np. na wzdęcia, refluks czy ból głowy, może bardzo niekorzystnie wpłynąć na jelita. W efekcie zamiast zadbać o układ pokarmowy, by dążyć do niwelowania tych objawów, coraz bardziej pogarszamy stan jelit. Dlatego tak ważne jest, aby nie bagatelizować różnych symptomów i szukać ich przyczyny. Odpowiednie działania mogą przywrócić równowagę w układzie pokarmowym. I niestety, samo przyjmowanie probiotyków przez siedem dni od zakończenia antybiotykoterapii jest zwykle niewystarczające.

Zwróć też uwagę na to, jak często sięgasz po alkohol. Niewinna lampka wina wypijana „dla relaksu” może nam bardzo szkodzić. Zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych w jelicie cienkim, uszkodzenie śluzówki dwunastnicy i jelita czczego, nadmierny rozrost bakterii w jelicie cienkim (SIBO), co nasila dolegliwości bólowe – to tylko niektóre ze skutków sięgania po napoje wysokokowe. Jeśli do tego dołożymy jeszcze nieodpowiednią dietę, opartą głównie na wysokoprzetworzonych produktach, a także leki stosowane na co dzień, to nasze jelita raczej nie będą w dobrej kondycji. Co można w takiej sytuacji zrobić?

Pierwszy krok to zmiana diety, o czym więcej będzie w kolejnym rozdziale. Ale samo to nie wystarczy. Jeżeli jelita są pokryte tzw. filmem złych bakterii i grzybów, to w przewodzie pokarmowym rozrastają się patogeny, zaczynają słabiej działać enzymy trawienne, a kosmki jelitowe nie będą mogły odpowiednio wchłaniać substancji odżywczych. Jelita są osłabione pod ciągłym atakiem szkodliwych substancji, a tym samym podupada system immunologiczny. To oznacza, że trzeba zadbać o jelita – nie ma innej drogi, by cieszyć się dobrą odpornością.

Co możesz zrobić?

- Sprawdź, w jakiej kondycji są jelita i układ pokarmowy. Pomoże w tym m.in. badanie mikroflory, Organix Gastro, badanie kału na resztki pokarmowe, analiza kału pod kątem zawartości pasożytów, zonuliny, kultur bakterii, Candidy.
- Zrób testy nietolerancji pokarmowej, aby wykluczyć produkty nasilające stany zapalne.
- Dbaj o regularne wypróżnienie. To niezwykle ważne i warto przyjrzeć się tej sferze codziennego życia. Zwróć uwagę na to, co zostawiasz w toalecie. Już samo to, jak wygląda stolec, świadczy o stanie jelit. Kilka wskazówek znajdziesz [w tym artykule](#).
- Zadbaj o odpowiednie zakwaszenie żołądka przed zjedzeniem produktów białkowych (woda z octem jabłkowym, woda z cytryną, gorzkie zioła).
- Wprowadź na kilka tygodni dietę rozdzielną – w jednym posiłku nie łącz węglowodanów (np. ziemniaków, kaszy) z białkiem (np. mięso, jaja, ryby).
- Wystrzegaj się jedzenia białka na kolację. Pozwól układowi pokarmowemu odpocząć. Białko zjedzone w ostatnim posiłku długo się trawi, co utrudnia nocną regenerację.
- Pamiętaj o złotej zasadzie: im bliżej snu, tym posiłki powinny być mniejsze.
- Jedz powoli, dokładnie przeżuвай pokarm – to ułatwia trawienie.

Czasami trzeba rozważyć wprowadzenie suplementacji wspomagającej. Tu pomocne będą takie środki, jak: probiotyki, prebiotyki, enzymy, kwas kaprylowy czy kwas masłowy. Pamiętaj, aby nie stosować tego typu preparatów na własną rękę. Aby dobrać odpowiedni zestaw suplementów, skonsultuj się z [dietetykiem klinicznym Ajwen](#).

Duży wpływ na funkcjonowanie jelit ma aktywność fizyczna. Ten wątek rozwinie w dalszej części miniporadnika.

DIETA

Jaka powinna być dieta wzmacniająca odporność? Przede wszystkim jak najmniej przetworzona i jak najbardziej naturalna. Wybieramy produkty sezonowe, gęste odżywczo i surowe, tzn. takie, które sami przyrządzimy w domu. Co to znaczy? Lepiej kupić surowe mięso dobrej jakości i samemu przygotować je w domu, niż kupić „gotowy” produkt, już w marynacie, który tylko wrzucisz do piekarnika, na ruszt czy na patelnię. Lepsza będzie też po prostu kasza, którą ugotujemy, niż płatki z tej kaszy. Sięgajmy po produkty z możliwie jak najprostszym składem – im mniej elementów wymienionych na etykiecie, tym lepiej. Czytanie etykiet to podstawa – bez tego trudno będzie zadbać o odpowiednią dietę. Warto poświęcić temu więcej uwagi.

Jakie produkty powinny dominować w twojej diecie?

JAJA

Jajo jest jednym z najbardziej odżywczych produktów. Stanowi źródło witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, a także witamin z grupy B, fosforu, selenu, żelaza, cynku. Zawiera też lecytynę i cholinę, które są bardzo ważne dla układu nerwowego i mózgu. Ponadto w żółtku znajdziemy ksantofile (luteinę i zeaksantynę), które mają m.in. działanie antyoksydacyjne.

MIĘSO

Powinno być dobrej jakości, a więc ekologiczne, najlepiej od zwierząt wypasanych na łąkach. Dobrym mięsem jest dziczyzna, a także podroby: serca, płuca, nerki, a przede wszystkim wątróbka, która jest swego rodzaju multiwitaminą – zawiera m.in. witaminę A w postaci retinolu, witaminy z grupy B, żelazo.

WARZYWA I OWOCE

Stanowią źródło wielu witamin i minerałów. Należy jednak pamiętać, że warzywa powinny mieć przewagę nad owocami, tzn. najlepiej zjadać co najmniej 500 g warzyw w ciągu dnia i maksymalnie 200 g owoców. Wybieraj rośliny sezonowe.

KISZONKI

Wzmacnianie odporności nie może obejść się bez kiszonek. To one korzystnie wpływają na pracę jelit, m.in. regulują ich perystaltykę, a do tego poprawiają zakwaszenie żołądka, przez co wspomagają trawienie. Należy zwracać uwagę na to, aby kiszonki powstawały w wyniku naturalnej fermentacji i były bez dodatku octu. Najlepiej zrobić kiszonki samodzielnie w domu, np. z ogórków, kapusty czy buraków. Kisić można właściwie wszystkie owoce i warzywa.

DOBRE TŁUSZCZE

Ważne są zarówno tłuszcze nasycone, jak i nienasycone. Cholesterol jest prekursorem hormonów płciowych oraz witaminy D3, a także wchodzi w skład błon komórkowych oraz otoczek mielinowych, które chronią komórki nerwowe. Produkcja endogenna cholesterolu może być niewystarczająca, zwłaszcza u osób, które prowadzą bardzo stresujący tryb życia (wówczas cholesterol jest zużywany głównie do produkcji kortyzolu i „brakuje” go do produkcji innych hormonów). Znajdziemy go w tłustym mięsie oraz w tłuszczach nasyconych.

Źródłem tłuszczów nasyconych może być olej kokosowy czy smalec (np. gęsi). Tłuszcze jednonienasycone to awokado czy oliwa z oliwek, która m.in. zmniejsza stany zapalne. Tłuszcze wielonienasycone to wszystkie oleje, które powinny być spożywane na zimno, np. olej lniany, olej z wiesiołka, z czarnuszki czy z ogórecznika, a także wszystkie orzechy i pestki. Szczególnie istotne są kwasy omega-3 – EPA i DHA, które znajdziemy głównie w rybach morskich. Jednak ze względu na to, że często są one zanieczyszczone metalami ciężkimi, należy rozważyć suplementację kwasów omega-3.

Zastosuj te zasady:

- pij wodę,
- nie pij herbat (wyjątek: jedna herbata zielona w ciągu dnia)
- nie pij alkoholu,
- jedz produkty niskoprzetworzone,
- wybieraj żywność odżywczą,
- wybieraj żywność lokalną i sezonową,
- jedz posiłki o stałych porach,
- jedz trzy-cztery posiłki w ciągu dnia,
- najadaj się do syta,
- nie podjadaj,
- wprowadź metodę 80/20.

BULIONY Z KOŚCI

Bulion zawiera wiele substancji mineralnych, w tym aminokwasy niezbędne do naprawy komórek.

Co jeszcze będzie ważne? Warto zadbać o to, aby w diecie znajdowały się produkty, które mogą wzmacniać układ odpornościowy, takie jak: **czosnek, majeranek, imbir, anyż, kurkuma, tymianek, miód i pierzga.**

Jakie jeszcze zmiany w diecie warto wprowadzić, aby zadbać o jelita i wzmocnić odporność?

- **Używaj oleju kokosowego.** Zawiera kwasy tłuszczowe, które są niezbędne dla jelit – odżywiają je i poprawiają ich funkcjonowanie. Traktuj olej kokosowy jako dodatek, a nie jedyne źródło tłuszczów!
- **Usuń z diety gluten, lektyny,** aby wspomóc uszczelnianie jelit.
- **Unikaj roślin psiankowatych.** Są to np. takie rośliny, jak: pomidor, papryka, ziemniak, bakłażan, jagody goji, tytoń. Zawarte w nich glikoalkaloidy mogą nasilać rozszczelnienie jelita. Asortyment warzyw mamy bogaty, więc warto, aby w naszym codziennym jadłospisie nie występowały wciąż te same rośliny jedzone na zmianę.
- **Pamiętaj o błonniku.** Błonnik, wędrując przez jelita, działa jak szczotka, która wymiata toksyny oraz produkty przemiany materii i w ten sposób oczyszcza nasz organizm. Lepsza perystaltyka jelit to lepsze trawienie i lepsza odporność. Jeżeli pojawią się zaparcia, to toksyny mogą zwrócić się do organizmu, co jest bardzo niebezpieczne. Wtedy łatwiej powstają stany zapalne jelit, zwiększa się przepuszczalność ich śluzówki, co wpływa na powstawanie chorób i spowalnia proces zdrowienia. Dobre źródła błonnika to: warzywa i owoce (szczególnie ze skórką), nasiona (dynia, słonecznik), orzechy (włoskie, laskowe, migdały), kasze (np. gryczana niepalona), otręby (nie muszą być pszenne, lepsze będą gryczane lub owsiane).
- **Pamiętaj o piciu wody.** Powinniśmy wypijać około 30 ml wody na kilogram masy ciała – bardzo prosty wskaźnik do obliczenia. Pamiętaj, aby nie pić w trakcie posiłku, bezpośrednio przed nim albo po nim. Napij się godzinę przed posiłkiem lub godzinę po posiłku.

SYROP Z CZOSNKU – NATURALNY ANTYBIOTYK

Składniki:

- sok z 3 cytryn
- czosnek (1 duża główka)
- miód ze sprawdzonego źródła (250 ml)

Sposób przygotowania:

- Wyparzamy słoik.
- Cytryny myjemy, wyciskamy z nich sok i usuwamy pestki (miąższ może zostać).
- Czosnek obieramy, przeciskamy przez praskę i dodajemy do soku z cytryny.
- Dodajemy szklankę miodu i dokładnie wszystko mieszamy.

Dawkowanie:

- profilaktyczne: dzieci – jedna łyżeczka dziennie, dorośli – jedna łyżka dziennie;
- w czasie choroby: dzieci – jedna łyżeczka trzy razy dziennie, dorośli – jedna łyżka trzy razy dziennie.

Syrop może stać w lodówce przez dwa–trzy tygodnie.

A czego w takim razie unikać? Przede wszystkim produktów, które nam szkodzą, czyli wysokoprzetworzonych, zawierających tłuszcze trans, a więc żywności typu fast food i słodczy. Pamiętajmy, że nadmiar węglowodanów, a zwłaszcza cukrów prostych, przyczynia się m.in. do zaburzeń gospodarki węglowodanowej, a także do rozwoju patogenów, w tym np. do przerostu Candidy, co bardzo mocno upośledza układ odpornościowy. Unikaj żywności, na którą masz alergię lub nadwrażliwość, po której odczuwasz nieprzyjemne objawy (np. takie jak: wzdęcia, zgaga, przelewanie w jelitach, gazy), a także pszenicy, produktów z mleka krowiego, cukru i alkoholu pod każdą postacią.



STYL ŻYCIA

Sama dieta i dbanie o jelita to jeszcze za mało. Nie da się wspomóc naszej odporności, jeśli nie zatroszczymy się też o inne elementy naszego życia. Chyba najbardziej zdajemy sobie sprawę z tego, jak istotne jest przebywanie na zewnątrz. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci. Zwykle pilnujemy, by obowiązkowo wyjść na spacer z maluszką, nawet jeśli pogoda nie rozpieszcza. A co z nami, dorosłymi? Bywa różnie, bo zwykle większość dnia spędzamy w pomieszczeniach. Sprawdź, jakie zmiany w stylu życia warto wprowadzić.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularny i umiarkowany wysiłek fizyczny przyczynia się do wzrostu liczby oraz aktywności makrofagów – ważnych komórek w pierwszej linii obrony przed wirusami i bakteriami. Dodatkowo podczas ruchu dochodzi do wzrostu temperatury ciała dzięki pracy mięśni, co zwiększa ochronę przed rozwojem bakterii. Ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przyczyniają się także do wzrostu aktywności komórek drugiej linii obronnej organizmu, takich jak m.in. krwinki białe (leukocyty) – szczególnie w postaci limfocytów pomocniczych (Th). W ten sposób obniżamy ryzyko rozwoju zakażeń i chorób o podłożu autoimmunologicznym (AI).

Aby aktywność fizyczna spełniała powyższe zadania, powinna zagościć na stałe w naszym codziennym życiu, nawet w postaci regularnych spacerów. Ponadto jakkolwiek ruch, który odbywa się na świeżym powietrzu w otoczeniu natury, nie tylko dotleni nasze komórki i poprawi samopoczucie, lecz także ukoji zestresowany układ nerwowy, co jest niezwykle istotne.

Pamiętaj o tym, aby ćwiczyć najlepiej rano lub w godzinach wczesnopopołudniowych. Treningi wieczorne, w dodatku w zamkniętym pomieszczeniu, przy głośnej muzyce i niebieskim świetle, nie będą nam sprzyjały. Takie warunki stają się ogromnym czynnikiem wyzwalającym stres, co nasila procesy chorobowe. Późna pora treningów upośledza wydzielanie melatoniny (hormonu snu) i powoduje wzrost kortyzolu (hormonu stresu). To negatywnie wpływa na ogólny stan zdrowia i utrudnia nocną regenerację.



SEN

Niezwykle ważny jest również sen. To najtańszy środek wzmacniający działanie układu odpornościowego, o którym wciąż mało kto pamięta. Bez wątpienia sen regeneruje nasz organizm, a także wykazuje działanie oczyszczające z wszelkich patogenów. Stąd osoby, które zaniedbują tę sferę życia, są bardziej narażone na ryzyko infekcji. Aby zwiększyć jakość odpoczynku, należy pamiętać o kładzeniu się spać około godziny 22:00 i o przesypianiu siedmiu–ośmiu godzin. Przed snem warto ograniczyć korzystanie z urządzeń elektronicznych (telefon, telewizor, komputer itd.). Emitują one szkodliwe, niebieskie światło, które zaburza proces wydzielania melatoniny. Jeśli masz problemy ze snem, obejrzyj koniecznie webinar [Sen – wszystko, co musisz wiedzieć](#).

To poprawi twoją odporność:

- spacer,
- sen,
- sezonowość (jedzenie produktów sezonowych),
- słońce,
- kontakt z przyrodą,
- aktywność fizyczna,
- morsowanie,
- zimne prysznice,
- uziemianie,
- medytacja,
- odpowiednia dieta,
- picie wody,
- pogoda ducha, pozytywne nastawienie,
- unikanie wieczorem niebieskiego światła.

SPACERY I PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU

Postaw na codzienną, zwykłą aktywność. Ruszaj się: wybieraj schody zamiast windy, zaparkuj auto tak, aby móc się trochę przejść, albo wysiądź z autobusu czy tramwaju nieco wcześniej, by zrobić sobie krótki spacer. Codziennie przebywaj na świeżym powietrzu, w otoczeniu zieleni. Idź do lasu, do parku, na łąkę. Staraj się zrobić dziesięć tysięcy kroków dziennie (trening na bieżni się nie liczy – wyjdź na zewnątrz!). Podczas spacerów nie noś okularów przeciwsłonecznych. Dbaj o to, by czerpać jak najwięcej korzyści ze słońca (witamina D ma ogromne znaczenie w kontekście odporności). Pamiętaj, że kontakt z przyrodą wpływa na nas pozytywnie, m.in.: poprawia samopoczucie i koncentrację, redukuje niepokój, gniew i stres, zwiększa wydajność, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza bóle głowy, wpływa na lepszy ogólny stan zdrowia.

MORSOWANIE

Morsowanie ma mnóstwo zalet: wydziela endorfiny, zwiększa odporność, poprawia termoregulację i wydajność układu sercowo-naczyniowego, wpływa na metabolizm, pomaga w odchudzaniu, pozytywnie oddziałuje na tarczycę oraz na stawy i kości, ujędrnia skórę, zmniejsza cellulit.

Morsowanie to jedna ze skuteczniejszych metod naturalnego wzmacniania organizmu. Wspiera układ odpornościowy (obniża poziom cytokin prozapalnych) oraz zmniejsza stany zapalne, czyli może być pomocne w chorobach autoimmunologicznych. Osoby regularnie morsujące zapadają na choroby układu oddechowego o 40% rzadziej i ogólnie mniej chorują (lub wcale) w porównaniu z tymi, którzy tego nie robią.

POWER MILK

Składniki:

- mleko kokosowe (200 ml)
- miód (0,5 łyżki)
- plaster imbiru
- cynamon (0,5 łyżeczki)
- kilka goździków
- kurkuma (0,5 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

- Mleko kokosowe wlewamy do garnka, chwilę podgrzewamy.
- Dodajemy pozostałe składniki. Uważamy, żeby nie doprowadzić do wrzenia.

NIWELOWANIE STRESU

Chroniczny stres oraz nieustanne zamartwianie się to droga do osłabienia naszego układu immunologicznego. Z czynnikami stresogennymi trudno jest walczyć, lecz można wprowadzić kilka sposobów, które z pewnością pomogą złagodzić skutki ich długotrwałego działania. Bez wątpienia rekreacyjna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może relaksować, podobnie jak wszelkie techniki medytacyjne, w tym joga. Tego typu działania wprowadzają organizm w stan wyciszenia i są skuteczną metodą walki ze stresem. Warto poznać i zastosować techniki, dzięki którym skutki stresu będziemy odczuwać mniej.

SUPLEMENTACJA

Suplementacja to sprawa bardzo indywidualna. Nie kupujmy i nie stosujmy różnych preparatów na własną rękę i wszystkiego naraz, zgodnie z zasadą „im więcej, tym lepiej”. Takie działanie może zaszkodzić. Najpierw warto zrobić komplet badań, a następnie skonsultować ich wyniki z lekarzem lub dietetykiem klinicznym, aby dobrać zestaw suplementów, ich formę oraz dawkę.

Podana lista nie może być traktowana jako substytut wizyty u lekarza. Pamiętaj też, że suplementy nie zastępują prawidłowo zbilansowanej diety.

WITAMINA D3

Ma ogromny wpływ na działanie układu odpornościowego – jej receptory znajdują się prawie we wszystkich komórkach układu immunologicznego. Witamina D wzmacnia układ odpornościowy, przez co umożliwia mu skuteczną walkę z wirusami. W badaniach naukowych wielokrotnie wykazywano związek częstych przeziębień z niskim poziomem tej witaminy we krwi.

Najlepsza jest oczywiście synteza skórna ze słońca. W sezonie jesienno-zimowym konieczna jest suplementacja. Osoby z niskim poziomem witaminy D powinny ją przyjmować nawet przez cały rok. Najpierw jednak trzeba zrobić badania, ponieważ zarówno niedobór, jak i nadmiar witaminy D może być szkodliwy. Najlepiej, jeśli jej poziom wynosi 50–80 ng/ml.

Poziom witaminy D (25-OH-D3) zbadasz 10% taniej w Śląskich Laboratoriach Analitycznych (podaj kupon rabatowy AJWEN21) oraz w laboratoriach ALAB (kupon: AJWEN). Podane kupony rabatowe obejmują również inne badania dostępne w tych placówkach.

KWASY OMEGA-3

Kwasy EPA i DHA działają przeciwzapalnie, m.in. zmniejszają wytwarzanie czynników prozapalnych – IL-1, TNF- α . Można je suplementować w postaci kapsułek lub tranu. Ważne, aby posiadały badania potwierdzające jakość, a zwłaszcza brak zanieczyszczeń metalami ciężkimi.



ANTYOKSYDANTY

Mają działanie przeciwutleniające, czyli zwalczają wolne rodniki i wspierają układ odpornościowy. Zaliczamy do nich: witaminę C (najlepiej wybrać tę w postaci aceroli lub z dodatkiem bioflawonoidów), witaminę E (w postaci mieszanki tokotrienoli), witaminę A (w postaci retinolu), cynk, selen i polifenole (np. resweratrol).

OLEJEK CBD

Wspiera naturalną odporność, poprawia jakość snu, działa przeciwutleniająco, ma działanie relaksacyjne. Olejek CBD bardzo dobrej jakości znajdziesz w sklepie hempking.eu. Z kuponem AJWEN otrzymasz 20% rabatu.

NAPÓJ POMARAŃCZOWY Z CYNAMONEM I IMBIREM

Składniki:

- woda (około 200 ml)
- miód (0,5 łyżki)
- plaster imbiru
- cynamon (0,5 łyżeczki)
- goździki (3–4 sztuki)
- kurkuma (0,5 łyżeczki)
- pomarańcza

Sposób przygotowania:

- Do rondelka wlewamy zimną wodę i dodajemy po kolei składniki (bez miodu).
- Wrzątkiem oparzamy skórkę z pomarańczy, z połówki pomarańczy wyciskamy sok, resztę kroimy w plastry.
- Wszystko podgrzewamy na wolnym ogniu, doprowadzamy do wrzenia i odstawiamy do ostygnięcia.
- Napój cedzimy przez sito i do smaku dodajemy miód.
- Jeśli lubisz ostry smak, możesz również dodać szczyptę chili.

PROBIOTYKI

Warto stosować probiotyki jako wsparcie mikroflory jelitowej, bo – jak już wiesz – to właśnie w jelitach zaczyna się odporność.

Ponadto pomocne mogą być takie produkty, jak: cynk, selen, NAC, glutation, jod, wyciąg z pestek grejpfruta, aloes, chlorella, węgiel aktywowany, lizyna, glicyna, zioła (np. wrotycz, artemizyna, oregano, kolendra, czarnuszka), produkty pszczele (pierzga, propolis, pyłek pszczeli, miód).





KOKTAJL SZPINAKOWO-BORÓWKOWY

Składniki:

- mleko kokosowe (230 ml)
- szpinak świeży (220 g)
- ogórek długi (90 g)
- borówki (70 g)
- olej kokosowy nierafinowany (50 g)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze.
- Miksujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.



KOKTAJL GRUSZKOWO-IMBIROWY

Składniki:

- mleko kokosowe (150 ml)
- gruszka (65 g)
- imbir (1 g)

Sposób przygotowania:

- Imbir obieramy i siekamy.
- Gruszkę obieramy i kroimy na kawałki.
- Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i miksujemy przez około 30 sekund.



KURKUMA LATTE

Składniki:

- woda (125 ml)
- mleko kokosowe (115 ml)
- olej kokosowy nierafinowany (12 g)
- daktyl (5 g)
- cynamon mielony (2 g)
- kurkuma (1 g)

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze.
- Miksujemy do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Zawartość blendera przenosimy do rondla i podgrzewamy przez około 8 minut.



ZUPA CZOSNKOWA

Składniki:

- bulion mięsny (500 ml)
- cebula (105 g)
- ziemniak (35 g)
- czosnek (20 g)
- masło klarowane ghee (15 g)
- szczypiorek (5 g)
- sól kłodawska (2,5 g)
- pieprz czarny (0,5 g)

Sposób przygotowania:

- Czosnek, cebulę oraz ziemniak obieramy i kroimy w kostkę.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę z czosnkiem i smażymy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy ziemniak i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Dolewamy bulion i całość gotujemy przez około 10 minut.
- Następnie miksujemy do momentu uzyskania jednolitego kremu.
- Zupę nalewamy do talerza i posypujemy posiekaną zieleniną.



ZUPA DYNIOWO-MARCHEWKOWA Z CYNAMONEM I IMBIREM

Składniki:

- bulion mięsny (500 ml)
- dynia hokkaido (210 g)
- marchew (45 g)
- smalec z gęsi (12 g)
- czosnek (5 g)
- imbir (1 g)
- cynamon mielony (1 g)

Sposób przygotowania:

- Dynię kroimy na pół i wydrążamy miąższ.
- Kroimy dynię na kawałki i obieramy.
- Obrane kawałki dyni kroimy w kostkę.
- Marchewkę obieramy i kroimy w plastry.
- Imbir oraz czosnek obieramy i drobno siekamy.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy dynię oraz marchewkę i podsmażamy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy czosnek oraz imbir i podsmażamy przez około 2 minuty.
- Dolewamy bulion, dodajemy cynamon i gotujemy przez około 30 minut.
- Dodajemy przyprawy i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.



SMAŻONY MAKARON IMBIROWO-CZOSNKOWY

Składniki:

- jajo kurze rozmiar M (102 g)
- makaron ryżowy (50 g)
- cebula (50 g)
- marchew (45 g)
- olej kokosowy nierafinowany (25 g)
- czosnek (5 g)
- sól kłodawska (2,5 g)
- imbir (2 g)
- pieprz czarny (0,5 g)

Sposób przygotowania:

- Makaron ryżowy przygotowujemy według instrukcji na opakowaniu.
- Cebulę oraz imbir obieramy i drobno siekamy.
- Marchew obieramy i kroimy obieraczką (tworzymy cienkie plastry przypominające makaron).
- Na patelni rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy cebulę, imbir oraz marchewkę i podsmażamy przez około 3–4 minuty.
- Dodajemy makaron, mieszamy i smażymy przez około 2–3 minuty.
- Wybijamy jaja i energicznie mieszamy.
- Gdy jaja się zetną, ściągamy potrawę z kuchenki.



ROZGRZEWAJĄCA WOŁOWINA

Składniki:

- passata pomidorowa (400 g)
- wołowina – mięso mielone (400 g)
- woda (250 ml)
- papryka czerwona (230 g)
- chili (20 g)
- masło klarowane ghee (15 g)
- cynamon – laska (3 g)
- ziele angielskie – ziarno (3 g)
- sól kłodawska (2,5 g)
- anyż – nasiona (1 g)
- goździk (1 g)
- imbir (1 g)

Sposób przygotowania:

- W garnku doprowadzamy do wrzenia wodę z dodatkiem przypraw (poza solą i pieprzem).
- Paprykę kroimy w kostkę.
- Po około 10 minutach wyjmujemy z garnka przyprawę.
- Dodajemy paprykę oraz mięso i gotujemy przez około 20 minut (do momentu, aż mięso nie będzie surowe).
- Dodajemy passatę, tłuszcz, sól i pieprz. Dokładnie mieszamy.



MOCNO ROZGRZEWAJĄCY GULASZ JAGNIĘCY Z PURÉE Z DYNI

Składniki:

Gulasz jagnięcy:

- bulion jarski (500 ml)
- jagnięcina – karkówka (400 g)
- cukinia (150 g)
- marchew (135 g)
- cebula (105 g)
- olej kokosowy nierafinowany (50 g)
- seler – nać (45 g)
- czosnek (20 g)
- imbir (5 g)
- ocet jabłkowy naturalnej fermentacji (3 ml)
- pomarańcza – skórka (3 g)
- sól kłodawska (2,5 g)
- cynamon – laska (1 g)
- rozmaryn (1 g)
- mięta (1 g)

Purée z dyni:

- dynia piżmowa (390 g)
- sól kłodawska (2,5 g)

Sposób przygotowania:

Purée z dyni:

- Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180°C.
- Dynię kroimy na pół i wydrążamy pestki, następnie kroimy na kawałki i obieramy ze skóry.

- Blachę wykładamy papierem do pieczenia.
- Na papierze układamy dynię i wkładamy do piekarnika na około 45 minut.
- Wyciągamy dynię z piekarnika i miksujemy na gładkie purée.

Gulasz:

- Mięso kroimy na kawałki i przyprawiamy.
- Cebulę i czosnek kroimy w piórka.
- W garnku rozgrzewamy tłuszcz.
- Wrzucamy mięso i smażymy przez około 2–3 minuty (aż zmieni kolor).
- Mięso przenosimy na talerz.
- Na tą samą patelnię wrzucamy cebulę i podsmażamy przez około 3 minuty.
- Dodajemy czosnek, imbir, rozmaryn, skórkę z pomarańczy oraz cynamon i smażymy przez około 2–3 minuty.
- Dodajemy ocet jabłkowy, bulion, purée z dyni oraz mięso i gotujemy przez około 1 godzinę.
- Marchew oraz seler obieramy i kroimy w plastry.
- Cukinię kroimy w półplasterki.
- Do garnka dodajemy marchew oraz seler i gotujemy przez około 20 minut.
- Dodajemy cukinię i gotujemy przez około 10 minut.
- Posypujemy liśćmi mięty.



KOMOSANKA Z BORÓWKAMI, CYNAMONEM I KARDAMONEM

Składniki:

- mleko kokosowe (200 ml)
- woda (150 ml)
- jajo – żółtko (60 g)
- komosa ryżowa biała (60 g)
- borówka (15 g)
- len odtłuszczony (15 g)
- syrop z agawy (7 g)
- kardamon – ziarno (0,5 g)
- cynamon mielony (0,5 g)
- kurkuma w proszku (0,5 g)
- sól kłodawska (0,5 g)

Sposób przygotowania:

- Komosę gotujemy we wrzącej wodzie przez około 15 minut (lub według instrukcji na opakowaniu), co jakiś czas mieszając.
- W rondlu podgrzewamy mleko.
- Dodajemy przyprawy i mieszamy.
- Następnie wyłączamy kuchenkę i cały czas mieszając, dodajemy siemię lniane oraz żółtka.
- Komosankę przelewamy do miski, dodajemy owoce i polewamy syropem.



KOMOSANKA Z MLEKIEM ROŚLINNYM, JABŁKIEM I CYNAMONEM

Składniki:

- jabłko (180 g)
- woda (150 ml)
- mleko kokosowe (125 ml)
- komosa ryżowa biała (60 g)
- kakao (5 g)
- cynamon mielony (0,5 g)

Sposób przygotowania:

- Komosę gotujemy we wrzącej wodzie przez około 15 minut (lub według instrukcji na opakowaniu), co jakiś czas mieszając.
- Dolewamy mleko i mieszamy.
- Jabłko ścieramy na grubych oczkach.
- Komosankę przenosimy do miski, dodajemy jabłko, cynamon oraz kakao i całość dokładnie mieszamy.

JEŻELI CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ WIĘCEJ:

przeczytaj książkę [Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy](#)

obejrzyj webinar:

[Wzmocnij odporność organizmu](#)

[Jak wzmocnić odporność dziecka](#)

[Odporność zaczyna się w jelitach](#)

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

[Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)

[Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)

[Aplikacja Pogotowie dietetyczne](#)

[Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

Konsultacje dietetyczne: 796 122 077 lub biuro@ajwendieta.pl

