



Zbigniew T. Nowak

Zdrowie i odporność Reaktywacja

Jak wzmocnić organizm
w walce z chorobami



*Bezpieczne sposoby eksperta,
którego poradniki sprzedały się
w setkach tysięcy
egzemplarzy.*



Zdrowie i odporność Reaktywacja

Zbigniew T. Nowak

Zdrowie i odporność Reaktywacja

Jak wzmocnić organizm
w walce z chorobami

.....

*Bezpieczne sposoby eksperta,
którego poradniki sprzedały się
w setkach tysięcy
egzemplarzy.*

Spis treści

- Od autora 9
- Cała nadzieja w odporności organizmu 10
- Jeżówka purpurowa 15
- Rosliny lecznicze - niezawodny przyjaciel układu odpornościowego organizmu 13
- Aloes 26
- Czosnek pospolity 34
- Cebula zwyczajna 46
- Babka lancetowata 55
- Bez czarny 63
- Imbir lekarski 70
- Kalanchoe pierzaste (żyworódka pierzasta) 82
- Lucerna siewna 92
- Mniszek lekarski 98
- Nagietek lekarski 104
- Pokrzywa zwyczajna 113
- Rokitnik zwyczajny 120

Znajdziesz łatwiej

- Anemia 29, 119, 171
- Alergia atopowa 129
- Alzheimer 140
- Bóle artretyczne 96
- Bóle głowy 66
- Bóle reumatyczne 74
- Cholesterol 46
- Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy 30
- Choroby przyzębia 107
- Chrypka 22, 102
- Gorączka 125
- Gruźlice 19
- Grypa 22, 25, 49, 52, 57, 59, 65, 66, 74, 88, 102, 107, 114, 123, 125, 128, 159, 165
- Immunostymulacja 19, 22, 26, 32, 38, 49, 61, 81, 87-89, 95, 114
- Infekcja dróg oddechowych 19, 66
- infekcyjne choroby 22, 45, 98, 101, 117, 123, 125, 131, 143, 144, 171
- Kaszel 25, 57, 59, 61, 65, 88
- Katar 22, 25, 52
- Menopauza 140
- Miażdżyca 45
- Mięśniobóle 74
- Migdałki 19
- Nadpobudliwość 140
- Nieżyt alergiczny nosa 129
- Nowotwory 19, 26, 56, 73, 74, 81, 88, 91, 110, 128, 132

Owrzodzenia 85
Przebiegnie 22, 25, 65, 66, 74, 98, 102, 107, 114, 123,
125, 128, 159, 165
Kopiejące rany 85
Surcze żołądka 107
Stany zapalne gardła 22, 25
Stany stawów i kregostupa 74
Stres 101, 114, 139
Trawienie 78
Udar mózgu 148
Układ odpornościowy 119
Wolne rodniki 45
Wydzielina w oskrzelach 25, 52, 59, 65, 91
Wysypka 85
Zakażenie dróg moczowych 138-143
Zakrzepica 126
Zakrzepy 118, 122, 124-126, 128-129
Zapalenie gardła 88, 159, 161
Zapalenie oskrzeli 52, 66, 88, 159, 161
Zapalenie zatok 52, 159, 161
Zmęczenie wiosenne 114, 165
Zaparcia 159
Zawał serca 147





Od autora

● Nie spełniły się marzenia naukowców o tym, że za pomocą
● antybiotyków uda się wyleczyć wszystkie choroby infekcyjne.
● Na nic zdały się także założenia, że wraz z postępem medycyny
● i farmacji ludzie staną się zdrowsi. Natura nie po raz pierwszy
● zakpiła z nauki.

● Owszem, antybiotyki nadal należy traktować jako niebywałe
● osiągnięcie. Niejednego człowieka ocaliły od śmierci. Żyjemy
● jednak w czasach, w których zdecydowanie nadużywa się
● antybiotyków. Tymczasem – kiedy zastosuje się je bez żadnej
● kontroli lekarza i niezgodnie z przeznaczeniem – potrafią
● przynieść więcej strat niż korzyści dla zdrowia. Musimy
● pamiętać, że leki te okazały się zupełnie nieskuteczne
● w przypadku zakażeń wirusowych i wywołanych przez szczepy
● bakterii opornych na ich działanie.

● Człowiek żyje tak długo, jak długo potrafi bronić się przed
● zagrożeniami. Problem osłabienia sił odpornościowych organizmu
● skupia się nie tylko na jego obronie przed inwazją
● chorobotwórczych bakterii, wirusów czy grzybów. To także
● czuwanie wyspecjalizowanych komórek odpornościowych w dzień
● i w nocy, aby w porę wykryć i zniszczyć tworzące się w nim
● komórki nowotworowe.

● Wobec takich zagrożeń dla zdrowia i życia współczesnego
● człowieka wielkim dobrodziejstwem staje się immunologia,
● a więc wiedza o wrodzonej odporności organizmu. Okazało się
● także, że układ odpornościowy nie najlepiej znosi zastosowanie
● leków syntetycznych w kuracjach wzmacniających jego siły.
● Natomiast nadzwyczaj korzystnie reaguje na wiele środków
● z nieprzebranej apteki Pana Boga. Trzeba tylko chcieć je
● wykorzystać w trosce o tego niestrudzonego obrońcę.
● A poradnikiem, jak to osiągnąć, niech będzie ta oto książka.

Zbigniew Tomasz Nowak

Całą nadzieję w odporności organizmu

- Układ czy też system odpornościowy człowieka w języku
- medycznym określany jest jako układ immunologiczny. Jego
- zadaniem jest nieustannie ochronić organizm przed wnikaniem
- różnego rodzaju drobnoustrojów chorobotwórczych takich jak:
- bakterie, wirusy i grzyby. Zabezpiecza go też przed związkami
- białkowymi obcego pochodzenia mogącymi zakłócić jego
- funkcjonowanie.

Układ odpornościowy tworzą narządy: grasicca, węzły chłonne, migdałki podniebienne, szpik kostny, wyrostek robaczkowy i śledziona. W jego skład wchodzi jeszcze naczynia limfatyczne oraz wyspecjalizowane komórki odpornościowe, które krążą niczym strażnicy po wszystkich tkankach organizmu. Znajdują się też w płynach ustrojowych. Te komórki nazywamy limfocytami, granulocytami i makrofagami. Układ odpornościowy wyposażony jest ponadto w rozbudowane – liczne wysepki tkanki limfatycznej, które znajdują się w układzie pokarmowym (określany jako GALT – ang. gut associated lymphoid tissue), oddechowym i płciowym. Bardzo istotny jest właśnie układ GALT, który obejmuje aż 75% wszystkich komórek odpornościowych, jakimi dysponuje organizm, w tym 50% limfocytów.

Wtargnięcie do organizmu ciała obcego, np. bakterii czy wirusów, powoduje, że natychmiast zostaje wysłany sygnał ostrzegawczy do komórek odpornościowych, a te czym prędzej ustalają miejsce intruza, otaczają go, wchłaniają i całkowicie unieszkodliwiają. Taki proces zwie się fachowo fagocytozą. W medycynie mówi się, że jest to przejaw komórkowej odpowiedzi immunologicznej. Fagocytoza może przebiegać w sposób normalny, niezaburzony, kiedy nasz organizm funkcjonuje normalnie, tzn. gdy działa jego bariera ochronna i gdy nie wnika do niego zbyt wiele drobnoustrojów i innych ciał obcych. Bariery tę stanowią zdrowa, nieuszkodzona skóra, sok żołądkowy (o wystarczającej ilości kwasu solnego) oraz rzęski zlokalizowane w błonach śluzowych układu oddechowego.

Zdarza się jednak często, że komórki odpornościowe w ramach komórkowej odpowiedzi immunologicznej nie potrafią sobie poradzić z atakiem licznych intruzów. Wtedy na odsiecz organizm włącza tzw. drugą linię obrony. Są to przeciwciała, a więc bardzo specyficzne związki białkowe, które wytwarza według ściśle określonego schematu genetycznego. Fachowo nazywa się je immunoglobulinami.

I tu zaczyna się bardzo poważny problem. Przyszło nam wszystkim żyć w świecie, gdzie często stykamy się z substancjami genotoksycznymi, a więc uszkodzającymi geny. Do tego dochodzą awarie elektrowni jądrowych, jak

choćby ostatnia ich seria po trzęsieniu ziemi w Japonii, kiedy np. do wód przedostało się skażone, radioaktywne paliwo jądrowe. Musimy zdawać sobie sprawę, że jest to największe zagrożenie dla zdrowia i życia, o jakim słyszano od czasu pożaru w elektrowni w Czarnobylu. To wszystko w konsekwencji przyczynia się do spadku ogólnej odporności organizmu. **Genotoksyczność środowiska naturalnego przejawia się najdotkliwiej we wzmożonej zachorowalności na przeróżne – dotąd mało spotykane – nowotwory i inne przypadłości.** Trzeba mieć świadomość, że układ odpornościowy obciążony jest nie tylko ciągłą ochroną organizmu przed drobnoustrojami wywołującymi różne infekcje i substancjami białkowymi obcego pochodzenia. To także nasz niestrudzony obrońca przed rozwojem w organizmie zmutowanych (np. pod wpływem substancji genotoksycznych) komórek rakowych, z czasem przeradzających się w konkretne nowotwory. Jeśli nasze przeciwciała w porę nie zareagują, spustoszenia w organizmie mogą być ogromne.

W ostatnim czasie wciąż docierają do nas coraz to nowsze doniesienia o pojawianiu się nieznanych dotąd patogenów (np. wirusa świńskiej grypy A/H1N1), z którymi nie radzą sobie nawet preparaty najnowszej generacji. Spadek odporności na takie infekcje ludzie niejednokrotnie musieli przyłacić życiem. Układ odpornościowy pomimo swego cudownego wyposażenia i wytrwałej pracy bywa po prostu bezradny wobec mnogości nowych zagrożeń. Musimy także pamiętać, że odporność organizmu maleje wraz z wiekiem. Dlatego często zdarza się, że pewne najpospolitsze infekcje (np. grypa) dla ludzi młodych i zdrowych nie stanowią żadnego zagrożenia, a u ludzi starszych, o osłabionej odporności taka infekcja może zakończyć się nawet śmiercią. Należy też wiedzieć, że osoby starsze cierpią dodatkowo z powodu następstw miażdżycy, co jeszcze bardziej komplikuje taki stan rzeczy. Dochodzi więc do sytuacji, kiedy organizm ani nie potrafi obronić samego siebie, ani nie może liczyć na niekwestionowane zdobycze nowoczesnej medycyny.

■ Odporność organizmu maleje wraz z wiekiem

Układ odpornościowy pomimo swego cudownego wyposażenia i wytrwałej pracy bywa po prostu bezradny wobec mnogości nowych zagrożeń. **Musimy także pamiętać, że odporność organizmu maleje wraz z wiekiem, dlatego często zdarza się, że pewne najpospolitsze infekcje (np. grypa) dla ludzi młodych i zdrowych nie stanowią żadnego większego zagrożenia, a u starszych, o osłabionej odporności, mogą zakończyć się nawet śmiercią.** Należy też wiedzieć, że osoby starsze cierpią dodatkowo z powodu następstw miażdżycy, co jeszcze bardziej komplikuje taki stan rzeczy.



Dotykają ich ponadto przeważnie choroby przewlekłe, np. cukrzyca czy depresja, a te również mogą prowadzić (i często prowadzą) do osłabienia odporności organizmu. Wreszcie nie jest rzadkością, że ludzie w podeszłym wieku częściej sięgają po antybiotyki i wtedy dochodzi u nich nie tylko do osłabienia ogólnej odporności, ale i do infekcji wywołanej przez bakterie odporne na działanie tych leków. Niejednokrotnie są one przyczyną śmierci wskutek np. poważnego zapalenia płuc, uporczywej biegunki itd. Do takich zakażeń dochodzi najczęściej u ludzi przebywających w szpitalu dłużej niż 5–7 dni albo w domach opieki społecznej, gdzie patogeny te znajdują stałe siedlisko.

■ Układ odpornościowy u małego dziecka

Bardzo delikatny organizm noworodka w pierwszych tygodniach życia nie jest został wcale wyposażony w ukształtowany system odpornościowy (immunologiczny), co jednak nie oznacza, że pozostaje całkowicie bezradny wobec intruzów w postaci drobnoustrojów chorobotwórczych czy też substancji białkowych obcego pochodzenia. Dysponuje bowiem tymi ciałami odpornościowymi, które przekazuje mu wraz z mlekiem matka. Stąd tak bardzo ważne w utrzymaniu odporności niemowląt jest karmienie piersią, z czego wiele kobiet ostatnio rezygnuje. Rozwój odporności u noworodka może trwać do kilku miesięcy od narodzenia. Następnie funkcje obronne organizmu spoczywają na grasicy, która produkuje komórki i ciała odpornościowe. Dzieje się tak aż do okresu dojrzewania. Kiedy organizm wchodzi w dorosłość, w sposób decydujący za zapewnienie odporności odpowiedzialny jest szpik kostny i śledziona. Oczywiście cały proces kształtowania się układu odpornościowego przebiega w sposób skomplikowany. Przez cały czas nad jego poprawnością jego działania czuwają geny. I znów pora na refleksję: przez chwilę warto zastanowić się, co dzieje się w organizmie, w którym dochodzi do uszkodzenia genów. A o to dziś nietrudno.

Z dokładnych statystyk medycznych wynika, że spadek odporności organizmu stwierdza się nawet u 10% dzieci. Z drugiej jednak strony profesorowie medycyny uspokajają, aby rodzice nie wpadali zaraz w panikę, kiedy dziecko częściej bywa atakowane przez różne infekcje. Okazuje się bowiem, że w pierwszym okresie kształtowania się u niego układu odpornościowego (immunologicznego) musi się on zetknąć z ponad 100 różnymi wirusami, aby umiał sobie z nimi radzić w przyszłości.

Dlatego powtarzam przy każdej okazji, że warto zainwestować we własne zdrowie i zatroszczyć się o ciągłe wspieranie układu odpornościowego organizmu. Bez niego nic nie zdołamy. Od niego zależy nasze bezpieczeństwo w każdym dniu naszego życia. Dziś nasz system odpornościowy wprost nie nadąża za nieustannym poszukiwaniem coraz to nowszych przeciwciał do niszczenia intruzów chorobotwórczych.

Oczywiście trzeba na wstępie powiedzieć, że cała ta troska to proces długotrwały. Niczego nie da się załatwić na zapas. Kuracje wspierające układ odpornościowy powinny być prowadzone regularnie i cierpliwie. Dlatego o tego wspaniałego strażnika zdrowia powinno się dbać nieustannie.

Rośliny lecznicze

- niezawodny przyjaciel układu odpornościowego organizmu

- Jak więc najskuteczniej pobudzić układ odpornościowy, aby ten nie zawiódł w obliczu czyhającego tu i ówdzie zagrożenia ze strony drobnoustrojów chorobotwórczych? Odpowiedź jest jedna. Musimy wesprzeć się lekami z odwiecznej apteki przyrody. Tak już jest, w co czasem trudno uwierzyć nawet niektórym uczonym w dziedzinie medycyny czy farmacji, że układ odpornościowy organizmu zupełnie nie reaguje na leki syntetyczne. Powiem więcej – syntetyki nawet pogarszają jego funkcjonowanie. Nadzieja zatem w roślinach leczniczych. W ostatnim czasie nauka przebadła ich mnóstwo i okazało się, że niektóre mogą być prawdziwym dobrodziejstwem w pobudzaniu sił odpornościowych organizmu. Poniżej opisałem rośliny wyjątkowo przydatne we wspieraniu układu odpornościowego organizmu. Oby tylko człowiek chciał korzystać z ich dobrodziejstwa...







Jeżówka purpurowa

Echinacea purpurea

- Aby układ odpornościowy (immunologiczny) nie zawiódł nas,
- kiedy nadciąga zagrożenie ze strony bakterii, wirusów i grzybów
- chorobotwórczych, warto wspierać go okresowo jeżówką
- purpurową, znaną bardziej pod nazwą Echinacei.

■ Może pięknie zdobić ogród

Jeżówka purpurowa to niezwykle urocza roślina wieloletnia. Chętnie sadi się ją także dla dekoracji w ogródkach i na działkach. Jej kwiaty, a raczej koszyczki kwiatowe z botanicznego punktu widzenia, są wyjątkowo duże, trwałe (zachowują świeżość we flakonie 2-3 tygodnie), a ich kolor jest liliowo-różowo-purpurowy. Koszyczki kwiatowe mają średnicę ponad 10 cm. Pojawiają się one od początku lipca do jesieni. Rośliny mogą osiągać nawet wysokość 1–1,5 m. Liście mają zwykle jajowatolancetowate, ciemnozielone, a pędy i liście są szorstkie.

Jeżówka purpurowa w zasadzie lubi dużo słońca, ale kiedy lato jest zbyt suche i upalne, często zdarza się, że o wiele szybciej przekwita niż gdy rośnie w niewielkim ocienieniu (płatki dłużej zachowują intensywny kolor).

Warto dodać, że oprócz jeżówki purpurowej (najbardziej rozpowszechnionej w medycynie) są jeszcze dwa inne gatunki: jeżówka wąskolistna *E. angustifolia* oraz blada, zwana też różową lub cielistą *E. pallida*. Gatunki jeżówki w zasadzie trudno jest odróżnić od siebie i trzeba do tego niemałej wiedzy botanicznej. W uproszczeniu wyjaśnię, że np. jeżówka blada lub cielista kończy chyba kwitnienie najszybciej ze wszystkich gatunków, wyrasta najwyżej, a jej płatki (kwiatki języczkowe) są dużo węższe i bardziej podwinięte do dołu niż jeżówki purpurowej i mają kolor wyblakniętego różu.

W ostatnim czasie możemy podziwiać w ogrodach, ogródkach i na działkach, a czasem i w parkach i na zieleńcach mnóstwo odmian hodowlanych jeżówki. Jedne z nich mają kwiaty białe, inne kremowe lub jasnożółte, miedzianoczerwone bądź czerwawawe. Bywają uroczę odmiany o pełnych i półpełnych koszyczkach kwiatowych. W literaturze fachowej nie znalazłem (póki co) żadnych wiarygodnych informacji, czy zawierają one w równym stopniu te związki lecznicze i czy podobnie sprawdzają się w kuracjach, co te typowo lecznicze jeżówki.

■ Trochę historii

Dobroczynne działanie jeżówki „biały człowiek” poznał dopiero po osiedleniu się w Ameryce Północnej. Właśnie tam pierwsi osadnicy podpatrzyli, z jak wielkim powodzeniem jeżówka jest stosowana przez plemiona zamieszkujących w Ameryce Indian, np. w leczeniu jątrzących się ran, ukąszeń przez węże itd. Do największego rozpowszechnienia jeżówki jako skutecznej rośliny leczniczej przyczyniły się badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych, a konkretnie w szpitalu w Cincinnati, którym przewodniczył profesor John King. Z wyliczeń wynika, że tylko w USA rocznie ze sprzedaży preparatów z jeżówki uzyskuje się dochód ponad 300 milionów dolarów, a w Kanadzie ponad 25 milionów. Preparaty na bazie wyciągu z jeżówki wciąż są przedmiotem szczegółowych badań klinicznych, które dają bardziej konkretne spojrzenie na tę ważną roślinę leczniczą.

■ Jeżówka jako roślina lecznicza

W leczeniu stosuje się najczęściej ziele jeżówki, czyli całą część nadziemną roślin zbieraną w pełni kwitnienia lub całą roślinę z korzeniami. Przemysł farmaceutyczny stosuje również same korzenie tej rośliny.

Dodajmy jeszcze, że suszone płatki języczkowate (płatki) stanowią niekiedy składnik herbaterek zalecanych w okresie wzmożonej zachorowalności na przeróżne infekcje wywołane przeziębieniem czy grypą. Takie herbatki można podawać nawet dzieciom, ponieważ większość gotowych dostępnych preparatów z jeżówką zawiera alkohol (jako stabilizator), który jest dla nich niewskazany.

W aptekach i sklepach zielarskich można dziś nabyć wiele gotowych preparatów z jeżówką. Jest to zwykle sok ze świeżego zieleńki konserwowany alkoholem – *Succus Echinaceae* lub tabletki z suchym wyciągiem.

■ W czym tkwi sekret skutecznego działania?

Początkowo mówiono, że działanie immunostymulujące, a więc pobudzające układ odpornościowy organizmu, tkwi głównie w zawartych w nich polisacharydach. Dziś po latach żmudnych badań stwierdzono także, że jeżówka takie działanie zyskała dzięki zawartym w niej pochodnym kwasu kawowego (tu najsilniejsze działanie przypisuje się kwasowi cychorynowemu) oraz glikoproteinom i alkaloidom. I co ciekawe, gdyby każdy z tych związków zastosować osobno, z pewnością nigdy nie dałoby się uzyskać tak dobrego efektu terapeutycznego.

W jeżówce występuje zatem typowy synergizm – zjawisko wzajemnego wzmocnienia, czyli działania tych ważnych substancji czynnych.





■ Pobudza siły odpornościowe organizmu

Jeżówka purpurowa jest zaliczana do najbardziej znanych w medycynie immunostymulatorów, a więc środków, które mają zdolność pobudzania komórek układu odpornościowego organizmu: limfocytów, granulocytów i makrofagów. Dowiedziono doświadczalnie, że roślina ta zwiększa też liczbę białych krwinek (leukocytów) oraz komórek śledziony. Nasila poza tym proces pobudzania białych krwinek do wytwarzania w organizmie naturalnej broni przed wirusami – interferonów. Jeżówka ponadto wzmacnia aktywność limfocytów B do produkcji przeciwciał.

Mówiąc mniej naukowo, roślina ta stanowi wypróbowany lek nie tylko uodporniający organizm na wszelkie infekcje, ale także pomagający te infekcje sprawniej zwalczać. Liczne badania kliniczne dowiodły, że jeżówka posiada działanie przeciwbakteryjne. Tu okazała się też bardzo przydatna w unieszkodliwianiu groźnej bakterii *Pseudomonas aeruginosa*, która wywołuje ostre infekcje dróg oddechowych oraz zapalenie płuc, zatok, ucha środkowego itd. Odznacza się również skutecznym działaniem wirusobójczym (niszczy wirusy grypy i opryszczki), a także grzybobójczym (zwalcza m.in. odporne grzyby *Candida albicans*). Wpływa poza tym przeciwzapalnie. Roślina daje zadowalające rezultaty u ludzi, u których stwierdzono powiększone migdałki oraz gruczoły chłonne. Jest szczególnie przydatna w przypadku nawracających i przewlekłych infekcji. Więcej na ten temat piszę w mojej książce *Antybiotyki z apteki Pana Boga*.

Preparaty z jeżówki warto więc stosować w przeziębieniu, grypie oraz wszystkich infekcjach dróg oddechowych, np. w katarze, chrypcie, anginie, zapaleniu i nieżycie gardła, zapaleniu zatok, oskrzeli i płuc.

Warto je także stosować u chorych na nowotwory poddanych wcześniej zabiegom chemo- i radioterapii.

Jako ciekawostkę dodam, że Indianie z plemienia Siuksów i innych, którzy w zasadzie nauczyli nas leczenia jeżówką, wykorzystywali tę roślinę w przypadku trudno gojących się ran, bólu głowy, zęba, ukąszeń przez węże, groźne owady, w kaszlu, chorobach wenerycznych oraz traktowali ją jako dobrą odtrutkę.

■ Jak rozważnie kurować się jeżówką?

W reklamach preparatów zawierających w składzie jeżówkę purpurową raczej nie informuje się, w jaki sposób przeprowadzić nimi kurację, aby uzyskać zadowalający efekt leczniczy. Tymczasem ma to istotne znaczenie, co potwierdziły



długoletnie badania kliniczne. Taka kuracja przy stosowaniu doustnym nie powinna trwać dłużej niż 10 dni codziennie albo 20 dni – co drugi dzień. Można ją powtórzyć po upływie miesiąca. Udowodniono bowiem niezbiecie, że jeżówka najskuteczniej działa w małych dawkach i podawana przez krótki czas. Nadużywanie preparatów z jeżówką może dawać odwrotny efekt, a więc zamiast pobudzać komórki układu odpornościowego – okresowo je hamuje.

Według najnowszych doniesień literatury medycznej – preparatów z jeżówką nie zaleca się dzieciom poniżej 4. roku życia. W periodykach angielskich okres ten wydłuża się nawet do 12. roku życia, ale nie wyjaśnia się do końca powodu takiego przeciwwskazania. Nie zaleca się ich także kobietom w ciąży. Zdecydowanie nie można podejmować takiej kuracji u ludzi po przebytych przeszczepach organów (wzmocnienie pracy układu odpornościowego może być przyczyną odrzucenia przeszczepu!) oraz regularnie przyjmujących leki immunosupresyjne, a także z grupy glikokortykosteroidów. To nie jest także środek dla chorych na białaczkę.

Kuracji tym specyfikiem nie można też przeprowadzać u osób uczulonych na rośliny z rodziny astrowatych *Asteraceae* (złożone – *Compositae*), choć zdarza się to rzadko.





Miód z jeżówką wzmacniający odporność organizmu

Składniki:

- ▶ 1 słoik (250 g) miodu lipowego, leśnego, spadziowego z drzew iglastych lub akacjowego (koniecznie płynnego),
- ▶ 1 butelka (50 ml) soku z jeżówki (z apteki),
- ▶ 3-5 łyżek zmielonego pyłku kwiatowego.

▶ PRZYGOTOWANIE:

Miód starannie wymieszać z sokiem z jeżówki i zmielonym w młynku do kawy pyłkiem kwiatowym (idealnie suchym) w szczelnym, czystym słoiku. Odstawić na 7-10 dni (w celu połączenia się użytych komponentów). Przechowywać w lodówce.

▶ STOSOWANIE:

Po 1 łyżeczce 3-4 razy dziennie między posiłkami – dorośli. Dzieci od 7. do 12. roku życia po ½ łyżeczki 1-2 razy dziennie, powyżej 12 lat – po 1 łyżeczce 3 razy. Miód ten można ssać lub dodawać do ciepłego (nie gorącego), przegotowanego mleka. Kuracja powinna trwać 10 dni (kiedy miód zażywa się codziennie) lub 20 dni (kiedy zażywa się go co drugi dzień). Przed zastosowaniem miód dobrze wymieszać.

▶ POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Miód z dodatkiem soku z jeżówki i pyłku kwiatowego z największą skutecznością pobudza siły odpornościowe organizmu. Działa wzmacniająco w wyczerpaniu



długotrwałymi chorobami infekcyjnymi. Skraca czas trwania przeziębienia i grypy. Dodaje sił witalnych i oczyszcza organizm z toksyn.

► DODATKOWE ZALECENIE:

Miodu z dodatkiem jeżówki purpurowej i pyłku kwiatowego nie należy aplikować dorosłym i dzieciom uczulonym na wszystkie produkty pszczele (warto wykonać tu najpierw test, podając bardzo niewielką dawkę leku).

Krople na pobudzenie układu odpornościowego

Składniki:

- 1 butelka (o poj. 50 ml) soku z jeżówki purpurowej,
- ¼ butelki (o poj. 100 ml) nalewki z nagietka lekarskiego,
- (komponenty dostępne w aptece).

► PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki dobrze wymieszać w szczelnej butelce z ciemnego szkła, odstawić na 5 dni.

► STOSOWANIE:

W pierwszym tygodniu zażywa się po 1 łyżeczce kropli rozcieńczonych niewielką ilością wody lub soku owocowego, 3 razy dziennie między posiłkami. Następnie porcję kropli zmniejszamy o połowę i po rozcieńczeniu stosujemy także 3 razy w ciągu dnia. Kuracja powinna trwać około 10-12 dni. Po tym czasie należy zrobić 4 tygodnie przerwy.

► POŻYTEK DLA ZDROWIA:

Krople mają sprawdzone działanie immunostymulujące – pobudzające siły odpornościowe organizmu. Działają przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybicznie. Chronią przed stanem zapalnym gruczołów chłonnych. Pomagają sprawniej zregenerować uszkodzone przez drobnoustroje błony śluzowe dróg oddechowych. Niosą pomoc w stanach zapalnych gardła. Polecane przy nawracającym przeziębieniu, grypie, katarze i chrypce.

► DODATKOWA RADA:

Pomimo że nalewka z nagietka dostępna dziś w aptekach jest zarejestrowana jako lek do płukania jamy ustnej i gardła czy przemywań skóry, to można ją także bez problemu stosować wewnętrznie.

Herbatka pobudzająca siły odpornościowe organizmu

- Stanowi dobry zamiennik wcześniej zaproponowanego miodu (poprzednia receptura), który w swym składzie zawiera nieco alkoholu pochodzącego z aptecznego soku z jeżówki purpurowej.
- Działa dużo łagodniej niż miód, dlatego może być podawana także dzieciom młodszym niż 7- letnim.

Składniki:

- ½ szklanki płatków (kwiatków języczkowatych) jeżówki purpurowej,
- ½ szklanki liści babki lancetowatej,
- ½ szklanki koszyczków nagietka lekarskiego,
- (zioła powinny mieć postać mocno rozdrobnionego suszu).

