

Wzmacnianie odporności z wykorzystaniem naturalnych produktów.

Spadek odporności pojawia się niepostrzeżenie, trudno jednoznacznie ustalić jego początek. Odczuwamy dopiero jego skutki, a jednym z pierwszych objawów może być infekcja górnych dróg oddechowych. Istnieją pokarmy o działaniu przeciwwirusowym i przeciwbakteryjnym oraz wzmacniające układ odpornościowy i działające przeciwzapalnie, do których należą m.in. czosnek, cebula, natka pietruszki, malina, aronia, czarny bez, kurkuma, imbir. Stosując profilaktycznie lub pomocniczo naturalne produkty żywieniowe, surowce roślinne bądź zioła, łagodnie modulujemy układ odpornościowy i wzmacniamy jego wydolność. Wypróbowane „babcię sposoby na przeziębienie” często sprawdzają się i dziś w dobie królujących tabletek i suplementów. Musimy zdawać sobie sprawę, że żadna tabletką, szczepionką czy izolacją od innych nie uchroni nas lepiej, skuteczniej niż nasz własny mocny system immunologiczny, który możemy stymulować między innymi przez wymienione poniżej naturalne, znane nam wszystkim i powszechnie występujące produkty.

Cebula znana jest jako antidotum na przeziębienie. Bogata jest w substancje bakteriobójcze, witaminę C oraz minerały, jak: siarka, magnez, krzem, cynk, które działają wzmacniająco na organizm. Powszechnie znany jest syrop z cebuli, który ma właściwości wykrztuśne.

Jak zrobić syrop z cebuli?

Pokrój drobno cebulę, na plastry lub w kostkę. Ułóż warstwowo w słoiku, każdą warstwę przesypuj cukrem. Można zamiast cukru użyć miodu a nawet dodać cytrynę. Już po około 5-8 godzinach cebula zacznie puszczać sok, który można podawać osobie przeziębionej. Syrop przechowuje się do dwóch tygodni w lodówce. Przyjmuje się zwykle 2-3 łyżeczki syropu dziennie dla dzieci a dla osób dorosłych 2-3 razy dziennie po około łyżce.

Wzbogacona wersja syropu z cebuli - ilość składników na około 200ml słoik (można dowolnie zmieniać proporcje):

- 3 średnie cebule – mogą być białe lub czerwone cebule (dają ładny różowy kolor)
- 3 ząbki czosnku
- 3 cm kawałek świeżego korzenia imbiru

- 2 cytryny
- 10 goździków
- cukier/miód/syrop klonowy – według uznania
- cynamon – kawałek kory, lub w proszku
- opcjonalnie i do smaku:
 - gwiazdka anyżu
 - gałązka świeżego tymianku/rozmarynu

Przygotowanie:

1. 500ml słoik trzeba wyparzyć wrzątkiem, lub umyć w zmywarce na trybie z wysoką temperaturą
2. Cebulę, imbir, czosnek, 1 cytrynę – pokroić w plastry/krażki/kostkę
3. Do słoika układać warstwami:
 - cebulę + czosnek + imbir + cytrynę + 2-3 goździki + odrobina cynamonu
 - cukier/miód/syrop klonowy
4. Na końcu mocno ugnieść wsad w słoiku – i zasypać cukrem/miodem do samej góry
5. Zalać wyciśniętym sokiem z 1 cytryny
6. Można według uznania do słoika włożyć kawałek kory cynamonowca/gałązki ziół (np. rozmarynu)

Tak przygotowany syrop – jest gotowy do spożycia już po około 2 – 5 h – ale mocy nabiera po 24 - 48 h.

Przez ten pierwszy okres (24 h) trzymamy syrop w temperaturze pokojowej, bez zakręcania słoika a później przekładamy do lodówki (można szczelnie zakręcić). Po 48 h, można syrop odsączyć przez gazę i zostawić sobie tylko klarowny płyn. Syrop przechowuje się do dwóch tygodni w lodówce. Przyjmuje się zwykle: około 2-3 łyżeczki syropu dziennie dla dzieci a dla osób dorosłych 2-3 razy dziennie po około łyżce. Najlepiej do posiłków. Syropu nie stosuje się ciągle. warto go wprowadzić w razie potrzeby w cyklach z przerwami np. :7-14 dni, a następnie zrobić co najmniej drugie tyle czasu przerwy.

Uwaga: Podawanie syropu małym dzieciom. Jeśli robisz syrop na miodzie – to nie podawaj go malutkim dzieciom, przed ukończeniem od 1 roku życia, lepiej poczekać do 2 roku życia dziecka. Dziecko musi mieć już dobrze rozszerzoną dietę tzn. powinno mieć już kontakt przynajmniej raz/dwa razy z każdym z składników z syropu.

Syrop z cebuli raczej nie sprawdzi się jako środek profilaktyczny na odporność – lepiej go stosować

jak coś się już dzieje, albo jako wspomaganie w leczeniu infekcji.

Czosnek ma właściwości antybakteryjne, wirusobójcze, grzybobójcze oraz pasożytnicze. Zmniejsza stany zapalne w organizmie, a nawet wykazano jego właściwości antynowotworowe. Czosnek pomaga w leczeniu infekcji i stanów zapalnych. Jego regularne jedzenie wpływa pozytywnie na naszą odporność. Z kolei ukiszenie czosnku daje podwójną korzyść - dzięki procesowi fermentacji, czyli działaniu bakterii mlekowych, warzywo to zyskuje zalety kiszzonek, czyli staje się naturalnym probiotykiem, który reguluje pracę naszych jelit i dba o naszą florę bakteryjną. Jest też łagodniejszy w smaku i mniej drażniący dla naszego żołądka przez to jest lepiej tolerowany. Kiszony czosnek łączy w sobie niezwykłą moc naturalnego antybiotyku i probiotyku, dlatego powinien trwale zagościć w naszej diecie. Kiszony czosnek to ciekawa propozycja dla osób, które chciałyby się wspomóc tym naturalnym antybiotykiem, ale nie lubią palącego smaku i woni, którą zostawia czosnek w ustach. Kiszony czosnek zachowuje bowiem swoje prozdrowotne właściwości, a jest znacznie łagodniejszy w smaku i pozbawiony charakterystycznego zapachu. Kiszony czosnek można jeść jako dodatek do dań głównych, kanapek, sosów oraz sałatek. Do picia nadaje się też zalewa.

Kiszony czosnek zawiera związki flawonoidowe, olejki eteryczne bogate w siarczki i allicynę, aminokwasy, saponiny, związki śluzowe, witaminy: B1, B2, PP, witaminę C, prowitaminę A, sole mineralne, m.in. potasu, wapnia, magnezu, rzadkie mikroelementy: kobalt, chrom, nikiel.

Kiszony czosnek - dlaczego warto go jeść? - wzmacnia odporność; zapobiega infekcjom wirusowym układu oddechowego; działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo; zwalcza pasożyty; wspomaga walkę z przeziębieniem i grypą; wzmacnia układ sercowo – naczyniowy, chroniąc przed zawałem serca i udarem; usuwa toksyny z organizmu; wspomaga trawienie; zapobiega wzdęciom; odbudowuje mikroflorę bakteryjną; zwalcza miażdżycę, obniża ciśnienie krwi; ma działanie antynowotworowe; zapobiega starzeniu się organizmu, gdyż zwalcza wolne rodniki.

Kiszony czosnek - jak go zrobić? Kiszzenie czosnku jest bardzo proste, przypomina bardzo kiszzenie ogórków.

Składniki:

- 1 litr wody,
- 10 główek czosnku,
- 1 łyżka stołowa soli,

- korzeń chrzanu,
- ziele angielskie,
- 2-3 liście laurowe,
- kilka ziarenek pieprzu,
- łodyga kopru,
- gorczyca,
- ewentualnie: tymianek, majeranek, oregano

Obierz czosnek z łupinek, włóż obrane ząbki czosnku i wybrane przyprawy do słoika, zalej solanką (1 łyżka soli na 1 litr wody). Czosnek jest gotowy po około 3-4 tygodniach. W trakcie procesu może zmiana ulegać barwa na kolor zielony lub niebieski i to jest naturalny proces.

Możesz zjadać pojedyncze ząbki czosnku lub wszystko zblendować i wtedy profilaktycznie można przyjmować w ilości jednej łyżeczki dziennie, a w okresie choroby do trzech łyżeczek dziennie.

W ramach stosowania czosnku można przyrządzić napój ze zmiażdżonego ząbka czosnku, mleka oraz miodu bądź syrop z czosnku.

Do przygotowania syropu z czosnku potrzebne są:

- 1 główka czosnku,
- sok wyciśnięty z 1 cytryny,
- 3 – 4 łyżki miodu,
- 0,5 szklanki przegotowanej i ostudzonej wody.

Wykonanie: Czosnek obrać i zmiażdżyć, dodać sok z cytryny, miód i przegotowaną, ostudzoną wodę. Następnie odstawić w ciemne i chłodne miejsce na dwie doby. Po upływie tego czasu przecedzić przez gazę, a syrop wlać do szklanego, zakręcanego pojemnika (np. słoika) i przechować w lodówce.

Dla tych, którzy z trudem tolerują aromat czosnku, dobra rada – aby zneutralizować nieprzyjemny zapach, można dodać do jedzenia świeżą natkę pietruszki, tymianek czy miętę.

Na polskim rynku znajduje się wiele suplementów wyprodukowanych z czosnku. Preparaty z czosnkiem powinny zawierać dzienną dawkę równą 6–10 mg alliiny, która odpowiada 3–5 mg allicyny, zazwyczaj zawartej w jednym lub dwóch ząbkach czosnku.

Gałganek Aliny - to domowy sposób w walce z nieprzyjemnymi objawami spowodowanymi przez rozwijające się przeziębienie, wspomaga leczenia katarów, zatok i udrażnianie nosa na noc

Czym jest gałganek Aliny? - jak sam pierwszy człon nazwy wskazuje, to, coś przypomina swoim wyglądem gałganek. Nazwa Alina pochodzi zaś od alliny, czyli sulfotlenku S-alkilocysteiny, ukrytego w składzie czosnku, który jest podstawowym składnikiem gałganka. Gdy czosnek zostaje pokrojony lub zmiądzony, zawarta w nim allina przyjmuje postać allicyny. To jej zawdzięczamy charakterystyczny „zapach” wydzielany przez roślinę. Allicyna jest naturalnym antybiotykiem, który pomaga organizmowi uporać się z drobnoustrojami. Ponadto, w czosnku znajduje się wiele innych związków: olejek eteryczny, lotne związki siarkowe, tioglikozydy (skordyniny A i B), garlicyna. Razem tworzą tak silną przeciw przeziębieniową drużynę, że już sam ich zapach działa jak naturalny antybiotyk. I właśnie na tym zapachu opiera się skuteczność gałganka Aliny.

Przepis na gałganek Aliny jest bardzo łatwy.

Składniki:

- 3-6 ząbków czosnku
- 2 gaziki 10x10 cm (dostaniesz je w każdej aptece);
- coś, czym można związać gałganek i później powiesić go w sypialni, np. sznurek lub gumka recepturka

Sposób przygotowania: Najpierw posiekaj lub zmiądz czosnek. Ta czynność jest niezbędna do tego, by uwolnił on swoje prozdrowotne właściwości (i zapach). Następnie umieść go na przygotowanej wcześniej gazie. Zwiąż wszystkie jej rogi ze sobą tak, by później czosnek z niej nie wypadł. W ten właśnie sposób uformujesz gałganek. Na koniec zwiąż całość za pomocą sznurka/gumki recepturki.

Gałganek warto skropić dodatkowo olejkiem eterycznym, aby jeszcze bardziej wzmocnić jego właściwości. Może to być np. olejek eukaliptusowy. Tak przygotowany gałganek Aliny należy umieścić w sypialni, byle nie za blisko głowy, bo jego zapach jest naprawdę intensywny. Należy też unikać kontaktu czosnku ze skórą. Szczególną ostrożność powinno się zachować podczas umiejscawiania gałganka w pokoju dziecka. Potrzeba zachować odległość około 2-3 metrów od głowy dziecka. Gałganek Aliny powinien też znajdować się poza zasięgiem malucha, aby ten go przypadkowo nie otworzył i nie zjadł czosnku. Gałganek powinno się wymieniać codziennie.

Uwaga - przeciwwskazaniem do stosowania gałganka Aliny są stany z nadreaktywnością oskrzeli. Nie powinny też po niego sięgać osoby cierpiące na duszność i chorujące na astmę a przede

wszystkim osoby uczulone na czosnek. Należy też ostrożnie obserwować reakcję organizmu dziecka na działanie czosnku. Może się ono okazać na nie szczególnie wrażliwe.

Natka pietruszki – słynie z wysokiej zawartości witaminy C (zawiera jej więcej niż papryka) a dodatkowo jeszcze zawiera dużo żelaza. Jest bardzo aromatyczna i nadaje się nie tylko jako ozdoba do potraw, ale również jako składnik zielonych koktajli, można ją wykorzystać do zrobienia pietruszkowego pesto czy nadziewania roladek. Wspomaga usuwanie toksyn z organizmu. Lecznicze i odżywcze właściwości natki pietruszki porównuje się do działania czosnku czy cebuli. Zawiera nie tylko witaminę C również prowitaminę A, witaminy PP, K i witaminy z grupy B. Właściwości lecznicze natka pietruszki zawdzięcza nie tylko witaminom, ale również flawonoidom, aminokwasom, chlorofilowi i solom mineralnym, oraz cennym związkom takim jak żelazo, magnez, wapń, jod, potas, mangan, fosfor czy miedź. Natka pietruszki jest bardzo pomocna w przypadku osób chorych na anemię oraz wspaniale wzmacnia kobiety w ciąży i rekonwalescentów. Natka pietruszki oczyszcza nerki i drogi moczowe. Wzmacnia wzrok i cały organizm, usuwa nadmiar wody z organizmu. Usprawnia trawienie oraz przyswajanie pokarmów. Pomaga też w dolegliwościach wątrobowych, kamieniach moczowych, reumatyzmie, stanach nerwowości, wzdęciach, problemach z prostatą, zakażeniach, nieregularnych i bolesnych miesiączkach (poprzez działanie rozkurczowe), niestrawności, a nawet w stanach nowotworowych. Aby uzupełnić niedobory żelaza, należy zjadać pęczek natki pietruszki dziennie. Jak to zrobić? Poniżej przedstawiam przykłady wykorzystania natki pietruszki np. można zrobić np. pesto z natki pietruszki, dodawać ją do potraw, pić napary z natki, dodawać do sałatek.

Pesto z natki pietruszki

Składniki:

- 1-2 pęczki natki pietruszki;
- sok wyciśnięty z ½ – 1 cytryny;
- odrobina oliwy z oliwek;
- 1-2 ząbki czosnku wyciśnięte przez praskę;
- sól do smaku.

Wykonanie: natkę pietruszki dokładnie umyj, osusz i usuń twarde łodyżki. Następnie bardzo drobno posiekaj lub zmiksuj w blenderze razem z pozostałymi składnikami.

Salatka z natki pietruszki

Składniki:

- 1-2 pęczki natki pietruszki;
- 1 jędrny, duży pomidor, obrany ze skórki i bardzo drobno posiekany;
- sok wyciśnięty z ½ - 1 cytryny;
- grubo mielony czarny pieprz;
- odrobina oliwy z oliwek;
- rozgnieciony ząbek czosnku;
- kumin rzymski;
- opcjonalnie sól do smaku.

Wykonanie: pęczek natki pietruszki umyj, osusz i drobno posiekaj. Dodaj pomidor i pozostałe składniki. Wymieszaj. Z wierzchu możesz posypać grubo mielonym czarnym pieprzem.

Salatka Tabuleh z natką pietruszki

Składniki:

- 1-2 pęczek natki pietruszki;
- 200 g kaszki kuskus;
- 1/4 szklanki posiekanej dymki;
- ½ kg drobno pokrojonych świeżych pomidorów;
- 1 cytryna – wyciśnięty sok;
- sól, świeżo mielony pieprz, szczypta kminku rzymskiego;
- 4 łyżki czosnkowej oliwy z oliwek;
- 1 wyciśnięty ząbek czosnku.

Wykonanie: kuskus zalej osoloną wrzącą wodą i odstaw pod przykryciem według czasu podanego na opakowaniu. Następnie spulchnij widelcem i odstaw, aby ostygł. Natkę pietruszki posiekaj i skrop sokiem z cytryny. Do zimnego kuskus dodaj pozostałe składniki i wymieszaj.

Kisiel z lnu i inne domowe kisiele – doskonale sprawdzają się przy podrażnionym gardle i suchym kaszlu. Są świetnym wyborem, zwłaszcza dla kobiet w ciąży i mam karmiących, które nie chcą stosować aptecznych środków.

Ale najpierw ustalmy po co?

- **Każdy kisiel działa nawilżająco i powlekająco (osłaniająco)** na błonę śluzową gardła,

jednak zdecydowanie lepsze działanie wykazuje ten domowy, który można przygotować na bazie odwaru z nasion lnu najlepiej całych lub z mąki ziemniaczanej - oczywiście to jest dobry środek na początek infekcji i później jako wspomaganie – po konsultacji lekarskiej i niebagatelizowania choroby;

- użyć soku lub świeżych/mrożonych owoców, które są źródłem witamin i mikroelementów **powoduje, że staje się on bombą witaminowo – smakowa** – nie tylko nadaje smak kisielowi, ale również wzmacnia jego wartość zdrowotną;
- **dodatkowe korzyści jakie dają nasiona lnu** – len jest dobrze znaną i od wielu lat stosowaną w lecznictwie rośliną. Wykazuje działanie osłaniające błony śluzowe, zarówno w przypadku bólu gardła, jak również w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Nasiona lnu zawierają polisacharydy śluzowe, które wykazują działanie osłaniające przeciwmiażdżycowe; olej – źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych m.in. kwasu linolenowego, linolowego, dzięki którym poprawia się profil lipidowy, cholesterol; lignany, które obniżają ryzyko nowotworów, miażdżycy oraz regulują gospodarkę hormonalną.

Uwaga: **jeśli** przyjmujesz leki najpierw przyjmij lek i dopiero po ok. 30 minutach wypij kisiel lub przyjmij lek po około 2 godzinach po zjedzeniu kisielu.

Kisiel z dodatkiem słodkich owoców będzie naturalnie słodki, ale jeśli musisz go sobie dosłodzić, to możesz dodać niewielką ilość miodu. Pamiętaj, że miód dodaje się do napojów, których temperatura nie przekracza 40°C, w przeciwnym razie traci swoje cenne właściwości.

Jak zrobić kisiel na gardło?

Najprostszy sposób to zagotować szklankę wody z dodatkiem dwóch łyżek nasion lnu (stosuj całe ziarna, nie stosuj ziaren mielonych), gotuj około dziesięciu minut. Do tego możesz dolać dla smaku dowolny sok np. z malin, bzu, czarnej porzeczki itd. lub miodu.

Wodę można zastąpić naparem z suszonych ziół, np.:

- **liścia podbiału + ziela tymianku** – te substancje roślinne działają osłonowo i wspomagająco w kaszlu, na szklankę użyj po łyżce każdego z ziół;
- **suszonych kwiatów czarnego bzu i lipy** – działają napotnie i wygrzewająco, na szklankę użyj po łyżce każdego;
- **mieszanki anyżu, goździków, cynamonu i imbiru** – dodają smaku, rozgrzewają i działają antybiotycznie, na szklankę użyj jedną gwiazdkę anyżu, 5 goździków, 3 cm kory cynamonowca i 5 cm pokrojonego w plastry świeżego korzenia imbiru

Do takiego kisielu można dołożyć dowolne owoce mrożone, suszone, świeże np. maliny i zblendować.

Kisiel najlepiej przygotować rano i popijać go drobnymi porcjami w ciągu dnia. Dzięki temu cały czas nasze gardło będzie nawilżone.

Uwaga: przeciwwskazania do stosowania nasion lnu - bardzo ważne jest, aby len zawsze stosować z wodą. W innym przypadku może nas, zakleić/zaczopować. A oprócz tego nie stosujemy w:

- Atonia i niedrożność jelit
- Ból brzucha przy zapaleniu wyrostka robaczkowego
- Ostrożne stosowanie zaleca się diabetykom.

Malina – znana w medycynie ludowej jako panaceum na przeziębienie i grypę. Napary z liści malin i soki malinowe mają działanie napotne i przeciwkaszlowe. Świetnie obniżają temperaturę. Maliny zawierają kwas salicylanowy, który w sposób naturalny działa jak aspiryna/polopiryna zwiększając potliwość, w efekcie czego obniża się gorączka.

Soki z malin można zrobić na zimno - układamy maliny w słoiku i przesypujemy je warstwami cukru. Na wierzchu wsypujemy większą ilość cukru, żeby maliny nie spleśniały. Pozostawiamy na ok. 2 dni w ciepłym, słonecznym miejscu np. oknie i po dwóch dniach zlewamy sok. Tak przygotowany sok może stać w lodówce około tygodnia. Można po zlaniu sok za pasteryzować około 15 minut w zakręcony słoiczku i tak przygotowany wytrzyma do następnego roku.

Sok na ciepło - przygotowujemy podobnie, ale po ułożeniu malin i cukru do słoiczka, zakręcamy słoiczek i pasteryzujemy.

Dobłą formą jest również użycie sokownika, w którym w trakcie ok 15-20 minut uzyskujemy gotowy sok. Zlewamy sok do słoiczków, zamykamy słoiczki i odwracamy do góry. Nie ma potrzeby pasteryzacji.

Maliny można mrozić i wykorzystywać przez cały rok np. do deserów, koktajli.

Można również maliny suszyć podobnie jak grzyby (na słońcu lub suszarce). W sezonie grypowym czy w trakcie przeziębienia wypijać można napar z około dwóch łyżek suszonych malin zaparzonych pod przykryciem przez 15 minut.

Aronia – stanowi bombę antyoksydantów, świetnie radzi sobie w stanach zapalnych.

Normalizuje glikemię i insulinę, ma zastosowanie w profilaktyce miażdżycy, nowotworów, chorób neurodegeneracyjnych, chroni przed promieniowaniem UC, poprawia wzrok. Dojrzałym owocom aronii czarnoowocowej przypisuje się działanie hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i antybakteryjne. Dodatkowo owoce aronii zawierają bogaty zestaw witamin (prowitamina A, B, C, PP, E) oraz składników mineralnych (Cu, Mn, Ca, Fe), a także kwasów organicznych i garbników. Powinno się wypijać około 50 mililitrów soku z aronii, aby poprawić odporność i zmniejszyć stany zapalne.

Sok z aronii jest cierpki z powodu zawartości tanin, które wykazują aktywność przeciwbakteryjną i są w stanie modyfikować mikroflorę jamy ustnej, eliminując organizmy patogenne. Mają silne działanie przeciwutleniające, likwidują wolne rodniki, ale również w pewnym stopniu działają przeciw pasożytniczo. Taniny znajdujemy również w jabłkach, bananach, jeżynach, daktylach, winogronach, brzoskwiniach, gruszkach, śliwkach, truskawkach, malinach oraz w kaszy jaglanej czy roślinach strączkowych. Taniny spożywane w dużych ilościach zmniejszają dostępność witamin i minerałów.

Najczęściej spotykaną formą aronii jest sok, który z powodzeniem można spożywać codziennie.

Ciekawą propozycją jest również wypijanie tzw. **białego naparu**, który posiada bombę bioaktywnych składników, proporcje poszczególnych składników mogą być dowolne np.

- 3cm kawałek kory cynamonowca,
- 3cm kawałek korzenia imbiru – obrany ze skórki i pokrojony w drobne plastry,
- 8 goździków,
- 1 gwiazdka anyżu,
- 2 pręciki szafranu,
- miód do smaku – dodano do lekko wystudzonego napar,
- można dołożyć kwiat lipy i/lub bzu.

wszystkie przyprawy wrzucić do kubka o grubych ściankach, zalej wrzątkiem i zostaw pod przykryciem na 10-15 minut – żeby napar nabrał mocy. Dodaj miód.

Działanie

- naturalny antybiotyk – dzięki goździkom, imbirowi, szafranowi i cynamonowi;
- wygrzewanie – imbir, goździki, cynamon;

- antydepresyjnie i na poprawę nastroju – dzięki szafranowi;
- lekko wykrztuśnie – anyż i goździki;
- poprawia trawienie – szafran, goździki i cynamon;
- przeciwkaszlowo – miód;
- na ból gardła – goździki działają delikatnie znieczulająco.

Czeremcha – jest źródłem wielu substancji bioaktywnych mających właściwości prozdrowotne. Należą do nich m.in.:

- witamina C – wspomagająca odporność organizmu;
- rutyna – wspomaga organizm w przeziębieniach i grypie;
- olejki eteryczne – pomocne w dolegliwościach, od bólu głowy po reumatyzm i problemy z trawieniem;
- fitoncydy – działają hamująco na rozwój drobnoustrojów, takich jak bakterie, grzyby czy pierwotniaki.

A także – pektyny, antycyjaniny, garbniki, kwasy organiczne, składniki mineralne głównie wapń i fosfor.

Wszystkie powyższe substancje posiadają szereg cennych dla zdrowia właściwości. Przyczyniają się do hamowania rozwoju wielu chorobotwórczych mikroorganizmów, działają przeciwzapalnie i ściągająco, wzmacniają odporność, wpływają korzystnie na przemianę materii, obniżają ciśnienie tętnicze, regulują pracę układu nerwowego oraz poprawiają stan skóry. Wysokie stężenie kwasu askorbinowego i rutyny wspomaga świetnie odporność organizmu.

Najczęściej wykorzystuje się soki i nalewki z czeremchy

Uwaga – liście, gałęzie, nasiona oraz kora zawierają glikozydy cyjanogenne, dlatego nie należy spożywać ich nadmiernej ilości, szczególnie w formie nieprzetworzonej.

Czarny bez - ma działanie napotne, przeciwzapalne, moczopędne, a także wykrztuśnie. Wzmacnia organizm, stymuluje procesy odpornościowe, a także może wpływać uspokajająco i niwelować dolegliwości bólowe.

Można z niego robić susze, soki, napary, a także konfitury, dżemy, nawet domowe alkohole – wino,

nalewki. Zarówno kwiaty, jak i owoce oraz sok z czarnego bzu mają wiele właściwości prozdrowotnych.

Dzięki zawartości flawonoidów czarny bez ma właściwości napotne. Wspomagają one ludzki organizm w obniżaniu progu pobudzenia receptorów odpowiedzialnych za termoregulację. Przez to mogą być one bardziej wrażliwe na pobudzenie i już nawet niewielkie podwyższenie temperatury ciała prowadzi do pocenia się. Proces ten jest korzystny zwłaszcza w okresie infekcji wirusowych i może skracać czas ich trwania. Wysoka zawartość antyoksydantów w czarnym bzie sprawia, że ma on właściwości przeciwzapalne oraz stymulujące odporność i może zmniejszać odczyn zapalny w ludzkim organizmie, pojawiający się wskutek rozwoju infekcji czy też innej choroby stymulującej układ odpornościowy do działania. Gdy dochodzi do naruszenia obronności ludzkiego organizmu, powstają tzw. cytokiny prozapalne, wzmacniające stan zapalny. Ekstrakt z czarnego bzu (alkoholowy) może ten odczyn niwelować i hamować reakcję zapalną.

Uwaga - mimo wyjątkowej gamy prozdrowotnych składników, w czarnym bzie (dokładniej w jego świeżych kwiatach oraz niedojrzałych owocach; w owocach po obróbce termicznej nie) znajduje się pewien toksyczny składnik. Jest nim sambunigrina. Jest to związek z grupy glikozydów cyjanogennych. Jego potencjalne działanie toksyczne (po spożyciu) obejmuje uszkodzenia przewodu pokarmowego, dolegliwości biegunkowe i mdłości oraz wymioty, a także zaburzenia pracy serca i układu oddechowego. Jednak działanie wysokiej temperatury (np. podczas smażenia, gotowania, duszenia, przygotowywania soków) dezaktywuje toksyczne działanie glikozydów cyjanogennych.

W kwiatach czarnego bzu znajdują się takie składniki jak: flawonoidy, fenolokwasy, triterpeny, sterole i olejki eteryczne. Kwiatostan czarnego bzu to także bogate źródło garbników czy soli mineralnych.

Owoce czarnego bzu zawierają między innymi pektyny, garbniki, glikozydy antocyjanowe, kwasy owocowe, a także duże ilości witaminy C i prowitaminy A. Można w nich znaleźć też sole mineralne, takie jak glin, żelazo, potas, sód i wapń. Dzięki temu owoce czarnego bzu mają właściwości napotne, moczopędne, przeczyszczające i przeciwbólne. Polifenole, które występują w owocach czarnego bzu to rutyna i kwas chlorogenowy. Charakterystyczną barwę owoców czarny bez zawdzięcza zawartości antocyjanów.

Bez czarny był jedną z podstawowych roślin wykorzystywanych w tzw. medycynie ludowej. Wyciągi z bzu czarnego służyły do oczyszczania krwi, niwelowania skurczy, wzdęć czy uśmierzania bólu głowy i zębów.

Obecnie w celach medycznych wykorzystuje się kwiaty i dojrzałe owoce czarnego bzu. Wśród zastosowań środków leczniczych z czarnego bzu wymienia się:

1. działanie moczopędne, napotne, przeciwgorączkowe, wykrztuśne i przeciwzapalne;
2. działanie przeczyszczające i odtruwające;
3. działanie przeciwutleniające;
4. leczenie nieżytów i stanów zapalnych dróg oddechowych oraz chorób reumatycznych;
5. leczenie migreny i nerwobólów;
6. wspomaganie procesów trawiennych;
7. leczenie zapaleń skórnych, wyprysków, oparzeń skórnych;
8. leczenie stanów zapalnych jamy ustnej i gardła
9. leczenie zapalenia spojówek;
10. wspomaganie leczenia cukrzycy czy zaburzeń związanych z poziomem glukozy we krwi;
11. leczenie chorób wirusowych;
12. wspomaganie leczenia depresji i innych zaburzeń psychicznych;
13. wzmacnianie funkcjonowania układu immunologicznego.

Kwiaty czarnego bzu, które są wykorzystywane do przygotowania środków leczniczych, są zbierane w słoneczne dni w czasie rozkwitu. Nie mogą być przegniłe lub wyschnięte. Kwiaty suszy się w miejscu suchym i przewiewnym, gdzie temperatura nie przekracza 35 stopni Celsjusza lub w suszarkach w temperaturze 45°C. Prawidłowo wysuszone kwiatostany bzu czarnego mają barwę żółtawo-białawą. Zbiór kwiatów należy dokonywać wczesnym rankiem. Około 80% kwiatów w baldachach powinno być rozwinięte.

Zbiór owoców bzu czarnego przeprowadza się, gdy są one dojrzałe, mają barwę fioletowo-czarną. Owoce początkowo suszy się w temperaturze 30°C, a następnie dosusza w 60°C. Prawidłowo wysuszone owoce bzu czarnego mają kwaśny smak.

Bardzo ważne jest właściwe dawkowanie leków, których receptura opiera się na czarnym bzie. Wprawdzie preparaty medyczne z czarnego bzu są uznawane za bezpieczne i dobrze tolerowane przez ludzki organizm, jednak nie należy ich przyjmować w nadmiarze. Farmaceuci zalecają stosowanie naparu, który przygotowuje się z 10-15 g kwiatów czarnego bzu dziennie. Natomiast syropy przygotowywane z owoców czarnego bzu, które zawierają ok. 30-40% jagód stosuje się 3 razy dziennie w dawkach ok. 15 ml. W aptekach dostępne są także sproszkowane ekstrakty z owoców czarnego bzu, która można stosować 2-3 razy dziennie, przyjmując kapsułki 500 mg. Jeżeli przyjmie się w ciągu doby zbyt duże dawki preparatów z czarnego bzu mogą wystąpić

nudności, biegunka oraz wielomocz. Stosując zewnętrznie napar z kwiatów bzu, również należy go przykładać trzy razy dziennie na miejsce zmienione chorobowo. Sok z jagód bzu ma mniejsze stężenie, więc można go pić kilka razy dziennie, np. dolewając łyżkę stołową do herbaty.

Czarny bez jest rośliną jadalną, ale nie nadaje się do spożycia na surowo. Dopiero wysoka temperatura, np. gotowanie czy smażenie bez przykrycia niweluje własności trujące czarnego bzu. Dlatego też z dojrzałych owoców tej rośliny bardzo często przygotowuje się konfitury, dżemy, kisiele, wino, napary czy soki. Owoce czarnego bzu można także suszyć i dodawać do codziennych potraw. Taka przekąska zawiera cukry, witaminy, kwasy organiczne oraz inne związki. Kwiaty czarnego bzu bywają także składnikiem rozmaitych sałatek. Czarny bez znalazł również zastosowanie w przetwórstwie żywności, przede wszystkim jako barwnik. Znajduje się on w galaretkach, nalewkach czy syropach. Nie można też przekraczać zalecanych dawek, ponieważ prowadzi to do biegunki i bólu brzucha. W przypadku syropu zaleca się dawkowanie w ilości 15 ml trzy razy dziennie.

Syrop z kwiatów czarnego bzu:

Potrzebne składniki: ok. 40 baldachów kwiatów czarnego bzu, 1,5 kg cukru, wyciśnięty sok z 4 dużych cytryn, 2 litry wody.

Przygotowanie: Dokładnie umyj i osusz kwiaty czarnego bzu, a następnie odetnij je od gałązek, które nadają gorzkiego posmaku. Następnie zalej kwiaty wrzątkiem i odstaw napar na około 12 godzin. Po tym czasie, przecedź napar, dodaj soku z cytryn i cukier. Tak przygotowaną mieszankę zagotuj, a wrzący syrop przelej do butelek lub słoików. Nie ma potrzeby ponownej pasteryzacji zamkniętych słoiczków.

Nalewka z czarnego bzu:

Potrzebne składniki: 1 kg owoców czarnego bzu, 0,5 l wody, 25 dag cukru, 1 l spirytusu 96%

Przygotowanie: Owoce czarnego bzu dokładnie umyj i pozostaw do wyschnięcia. Następnie owoce wsyp do dużego słoja i zalej spirytusem. Słój z zawartością odstaw w ciemne i ciepłe miejsce na ok. miesiąc. Po wyznaczonym czasie powstałą miksturę przefiltruj. Następnie ugotuj syrop z wody i cukru, ostudź go i połącz z odfiltrowanym alkoholem. Po tygodniu ponownie odfiltruj nalewkę, zlej do butelek i dokładnie je zakręć. Butelki należy przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Nalewka nadaje się do spożycia po ok. 6 miesiącach od rozlania do butelek.

Sok z owoców czarnego bzu:

Potrzebne składniki: 1 kg owoców czarnego bzu, dojrzałe, zbierane najlepiej na przełomie sierpnia oraz września; 0,5 kg cukru, szklanka wody.

Przygotowanie: Obrane z szypulek owoce umyj, zalej wodą, dodaj cukier i gotuj pod przykryciem do chwili, w której owoce puszcza sok. Sok przecedź i rozlej do butelek.

Miód - korzystny wpływ miodu na zwalczanie drobnoustrojów chorobotwórczych został zauważony i wyjaśniony już bardzo dawno. Już w starożytności wykorzystywano go w leczeniu infekcji oraz w bezpośrednim leczeniu ran. Dziś wiadomo, że miód może wpływać na kilkadziesiąt typów bakterii, wirusów i grzybów. Zawdzięcza to aktywności oksydazy glukozowej, enzymu, który pszczoły dodają do zebranego nektaru lub spadzi. Pod jego wpływem z glukozy powstaje kwas glukonowy i nadtlenek wodoru, znany z silnych właściwości antyseptycznych. Pszczoły przekazują także w swojej wydzielinie własny lizozym, enzym o silnych właściwościach odpornościowych. Najwięcej doniesień naukowych potwierdza wyraźne działanie antibakteryjne miodu, stosowanego zarówno w monoterapii, jak i w terapii skojarzonej z antybiotykami. Najsilniejsze działanie wykazują miody o ciemnej barwie, np. gryczany, wrzosowy czy leśny. Poza działaniem przeciwbakteryjnym miód może być skuteczny także w odniesieniu do wirusów. Warto podkreślić, że miód wykazuje właściwości przeciwdrobnoustrojowe już w niskich stężeniach; w odniesieniu do bakterii wykazuje wówczas działanie bakteriostatyczne, w wyższych – bakteriobójcze. Ważna jest jednak temperatura jego przechowywania i podawania – powyżej 40–42°C nadtlenek wodoru traci swoją aktywność. Podobny wpływ (również na lizozym) ma także światło słoneczne. Miód wykazuje silne działanie neutralizujące nadmiar wolnych rodników tlenowych przede wszystkim dzięki zawartości Pol fenoli, takich jak flawonoidy, kwas galusowy czy kwas kawowy. Podobnie jak w przypadku właściwości przeciwbakteryjnych, ważne są rodzaj i pochodzenie miodu. Także tutaj większą skuteczność, czyli większą siłę antyoksydacyjną, wykazują miody ciemne – zarówno spadziowe, jak i nektarowe. Na efektywność antyrodnikową ma także wpływ forma podania miodu. Uznaje się, że najwyższą można uzyskać, podając miód rozpuszczony w letniej wodzie.

Pierzga, zwana pszczelim chlebem lub ambrozją, to produkt beztlenowej fermentacji mlekowej pyłku kwiatowego. Świeża pierzga ma brunatną barwę, delikatny gorzki zapach i lekko kwaśny smak ze względu na niskie pH (ok. 4,3). Cały proces produkcji chleba pszczelego

rozpoczyna się od zebrania pyłku, następnie jest on mieszany z enzymami, wydzieloną gruczołów ślinowych i nektarem w przewodzie pokarmowym pszczoł. Stanowi podstawowy pokarm tych owadów, a przechowywany jest w plastrach, gdzie podlega fermentacji mlekowej (identycznej jak podczas procesu produkcji jogurtów). Proces ten sprawia, że produkt jest łatwiej strawny, wzbogacony o dodatkowe substancje odżywcze oraz zabezpieczony przed psuciem. W skład fermentowanego produktu wchodzi ok. 200 substancji – różni się on nieco od składu świeżego pyłku. Główne składniki pierzgi pszczelej to białko, węglowodany, tłuszcze, kwas mlekowy, celuloza. W procesie fermentacji białko częściowo ulega rozkładowi do peptydów i aminokwasów, stąd ich większa ilość w porównaniu do pyłku. Ponadto pierzga jest dobrym źródłem witamin z grupy B oraz witaminy K, która nie występuje w świeżym pyłku. Zawartość witaminy C może sięgać 300 mg/100 g produktu, natomiast prowitaminy A – 200 mg/100 g. Wśród składników mineralnych wyróżnić można potas, magnez, wapń, sód, miedź, cynk, mangan, chrom, kobalt, krzem, selen, żelazo. Zawiera również związkami polifenolowe oraz nienasycone kwasy tłuszczowe a zawarte w pierzdze związki triterpenowe – kwas oleanolowy i ursonowy – mogą mieć istotne znaczenie pod kątem aktywności antymutagennej, antyoksydacyjnej i cytotoksycznej.

Pierzga wykazuje silne właściwości antybakteryjne w kierunku szczepów patogennych dla człowieka. Oprócz bakterii potrafi skutecznie zwalczać wirusy, pasożyty i grzyby. W składzie pierzgi znajduje się wiele związków o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Ze względu na szerokie spektrum działania pierzga wykazuje działanie terapeutyczne wspomagające leczenie konwencjonalne. Dodatkowo sprawdza się w przypadku terapii chorób neurologicznych, wieku starczego, łuszczycy, zaburzeń związanych z narządem wzroku oraz przerostu gruczołu krokowego. Stosowana jest również w przypadku występowania zespołu przewlekłego zmęczenia. Pierzga wykazuje dodatkowo właściwości immunomodulujące, przeciwnowotworowe, przeciwzakrzepowe, przeciwbólowe, odtruwające oraz poprawiające krążenie. Wykazuje korzystny wpływ na pracę układu moczowego-płciowego m.in. poprzez zwiększenie wydalania moczu. Zwiększa odporność organizmu ze względu na obecność bakterii kwasu mlekowego *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Ze względu na właściwości przeciwzapalne i odżywcze pierzga znajduje zastosowanie we wspomaganiu leczenia chorób dietozależnych, takich jak nadciśnienie tętnicze krwi, choroby jelit, anemia. Jest stosowana w przypadku obniżonego łaknienia jako środek wzmagający apetyt. Zalecana dawka dzienna dla dorosłych to 30 g stosowane przez miesiąc w formie nieprzetworzonej lub w formie maceratu (pierzga zalana chłodną wodą i pozostawiona na kilka godzin w temperaturze pokojowej).

Uwaga - pomimo cennych właściwości miodu i produktów pszczelarskich pamiętać należy

o możliwym działaniu alergennym tych substancji, choć występuje to niezwykle rzadko. Osoby z niewłaściwą glikemią również muszą zachować ostrożność, szczególnie przy przyjmowaniu miodu, wtedy jest lepiej przyjmować pierzę.

Pyłek pszczeli - w pyłku znajduje się przede wszystkim białko, poza tym: aminokwasy, enzymy (zawarte w wydzielinach gruczołowych i gardzielowych pszczół), lipidy i kwasy tłuszczowe, cukry, związki fenolowe, witaminy (C, z grupy B, kwas foliowy, biotyna), składniki mineralne (potas, fosfor, wapń, magnez, cynk, żelazo i miedź). Jak wynika ze składu, pyłek to naturalna multiwitamina. Pyłek pszczeli hamuje rozwój bakterii i grzybów drożdżoidalnych powodujących zakażenia skóry. Pyłek działa łagodnie i powoli. Wykazuje silne działanie antybiotyczne, zwalcza chorobotwórcze bakterie. Wskazaniami są stany fizjologiczne, w których zapotrzebowanie na składniki białkowe, mineralne i witaminowe jest zwiększone, niedobory białka, wypadanie włosów i łamliwość paznokci, zaburzenia żywienia

Jak spożywać pyłek? Zaczynamy od jednej łyżeczki, zwiększamy do 2 – 4 łyżeczek dziennie. Pyłek pszczeli hamuje rozwój bakterii i grzybów drożdżoidalnych powodujących zakażenia skóry. Pyłek działa łagodnie i powoli. Wykazuje silne działanie antybiotyczne, zwalcza chorobotwórcze bakterie. Pyłek rozpuszczony w wodzie jest lepiej przyswajalny, dlatego zaleca się rozpuszczenie dwóch łyżeczek w ciepłej (nie gorącej!) wodzie (pół szklanki) wieczorem i wypicie rano, na czczo (można dodać łyżeczkę miodu dla smaku). Kuracja wzmacniająca: 2 łyżeczki rozpuszczone w wodzie rano na czczo, 2 łyżeczki rozpuszczone w wodzie 15 – 30 minut przed posiłkiem. Czas trwania: 1 – 2 miesiące. Można powtarzać 3 razy w roku. Stosowanie u dzieci powyżej 3 roku życia – 1 łyżeczka rozpuszczona w letniej wodzie podawana rano, 15 min przed posiłkiem. Pyłek można mielić, ale lepiej rozpuścić go w letniej wodzie. Można dodawać pyłek do owsianki, koktajli, shaków, herbaty. Ważna jest temperatura produktów, która nie powinna przekraczać 40 stopni. Wtedy pyłek zachowuje wszystkie swoje właściwości. Należy pamiętać o tym, że pyłek, tak jak pozostałe produkty pszczele, może uczulać. Dlatego najlepiej jest wprowadzać go powoli do swojej diety i obserwować swój organizm.

Warto wymieszać miód z pyłkiem i pierzę i spożywać od pół łyżeczki (dzieci) do łyżeczki (dorośli) dziennie. Systematycznie. Taki turbo-miód można również kupić jako gotowy produkt albo wykonać w domu.

Turbomiód - składniki i wykonanie:

- 50 g pyłku pszczelego,
- 50 g pierzgi,

- 1-2 łyżeczek suszonego imbiru (opcjonalnie), można więcej
 - składnik wzbogaca całą miksturę, bo imbir jest uznawany za naturalny antybiotyk
 - do tego jego ostry smak przełamuje słodycz miodu oraz smak pyłku i pierzgi,
- 200 ml płynnego miodu. Przed użyciem odważ do słoika określoną ilość miodu (200 ml) i delikatnie podgrzej w kąpeli wodnej – do rozpuszczenia. Ważne jest, aby pilnować tutaj temperatury – w środku słoika z miodem powinna dobić max. do 40 st. C.

Słoik wyparz i wysusz. Pyłek i pierzgę należy zmiel np. w zwykłym młynku czy blenderze ewentualnie pokrój. Wymieszaj wszystkie składniki. Słoik szczelnie zamknij. Od czasu do czasu lekko przemieszaj. Po 1-3 dniach pyłek i pierzga wyraźnie zmiękną, a mikstura stanie się ciągliwa i gęsta, co oznacza, że pyłek i pierzga namokły i składniki odżywcze, które zawierają staną się bardziej biodostępne.

Spożywanie – codziennie po pół łyżeczki dzieci i łyżeczka dorośli, przytrzymać w ustach aż do rozpuszczenia. Można dodać do „białego naparu” (przepis powyżej). Szczególnie sprawdza podczas przeziębienia z bólem gardła. Miód chłonie wilgoć i zapachy, więc warto miksturę przechowywać w szczelnym pojemniku, w ciemnym i chłodnym miejscu.

Miód to środek powlekający, osłonowy i naturalny antybiotyk. Jak go jeszcze można stosować? Możesz rozpuścić łyżeczkę w letniej wodzie i popijać porcjami. Możesz zjadać go na łyżeczce – dając mu czas, żeby sam rozpuścił się na języku. Można go połączyć z masłem lub olejem kokosowym.

Domowe płukanie gardła. W płukaniu, chodzi o nawilżenie i odkażenie gardła. Żeby to działało – trzeba to robić często – 5-6 razy dziennie. Czego możesz użyć:

- mocny napar z herbaty – dzięki zawartość garbników – ma właściwości odkażające
- napary z szałwii, rumianku, tymianku, mięty
- roztwory soli emskiej, tradycyjne środki na bazie soli – super leczą chrypę

Dobre działanie prozdrowotne, wzmacniające organizm wykazuje **wypijanie wody z pyłkiem kwiatowym, miodem, ząbkiem czosnku (wyciśnięty), imbirem, kurkumą i goździkami.** Wypróbuj koniecznie!