

Przewodnik po naturalnych metodach wspierających leczenie infekcji.

Okres jesienno – zimowy sprzyja rozwojowi różnego rodzaju infekcji. Poniżej przedstawiam kilka naturalnych metod, z których warto skorzystać w celu zwiększenia odporności, zapobiegania rozwojowi choroby oraz zastosować w momencie kiedy choroba zdążyła się już rozwinąć.

1. Biały napar - naturalny antybiotyk mieszanina nr 1 – około 3 cm kawałek kory cynamonowca cejlońskiego; około 3 cm kawałek korzenia imbiru – obrany i pokrojony w cienkie plastry; 8 goździków; 1 gwiazda anyżu (opcjonalnie); 2 pręciki szafranu, dowolny miód do smaku np. lipowy, spadziowy – miód dodaj, gdy napar lekko przestygnie. Wszystkie przyprawy wrzucić do kubka, zalej wrzątkiem i zostaw pod przykryciem na około 15 minut, żeby napar nabrał mocy. Dodaj miód. Taka mikstura ma działanie jak naturalny antybiotyk, wygrzewa, działa lekko wykrztuśnie, działa przeciwkaszlowo, zmniejsza ból gardła. Można użyć wersji prostszej tj imbir, szafran, miód i ewentualnie kwiat lipy.
2. Naturalny antybiotyk mieszanina nr 2 - wykonany z: około 0,5 l płynnego lub niezbyt gęstego miodu np. eukaliptusowy, lipowy, akacjowy, spadziowy; 3 łyżeczki mielonej kurkumy, około 4 centymetry startego korzenia imbiru, około 30 kropli propolisu, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Składniki wymieszać i przechowywać w szklanym naczyniu. Przyjmować po jednej łyżeczce kilka razy dziennie, jeść powoli. Działa antywirusowo i przeciwbakteryjnie.
3. Naturalny antybiotyk mieszanina nr 3 - wykonany z: 1 czerwona lub biała cebula obrana i pokrojona na ćwiartki; 4-5 obranych ząbków czosnku; około 3 cm korzenia imbiru – obrany ze skóry i pokrojony; około 1 łyżeczki mielonego cynamonu; kilka łyżek miodu np akacjowy, lipowy, spadziowy; sok wyciśnięty z połowy cytryny; 2 goździki; opcjonalnie propolis i anyż. Wszystkie składniki zmiksować, przełożyć do szklanego lub ceramicznego pojemnika, przykryć. Pozostawić w temperaturze pokojowej – puścić sok. Po około 2-3 godzinach przełożyć około 2 łyżki papki na sito, dokładnie odcisnąć i wypić. Przyjmować po około 1-2 łyżki syropu kilka razy dziennie, najlepiej do godziny 18-19 z przerwą na noc. Działa antywirusowo i przeciwbakteryjnie.
4. Syrop z imbiru – około 10 cm imbiru obranego pokrojonego w plasterki, miód płynny dowolny np. lipowy, 1 łyżka soku z cytryny, kilka goździków, szczypta cynamonu, opcjonalnie anyż. Obrany i pokrojony imbir ułożyć w słoiku warstwami, wsypując między

warstwy przyprawy, zalej miodem. Przykryj słoik. Odstaw słoik na około 3 godziny w temperaturze pokojowej. Dolej sok z cytryny. Całość wymieszaj. Słoik zakręć i odstaw do lodówki. Syrop można przechowywać i stosować przez około 7 dni. Syrop można pić kilka razy dziennie po około jednej łyżeczki. Można dolewać do naparów lub herbaty. Działa m.in. rozgrzewająco, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie.

5. „Złote mleko” – warto pić po wychłodzeniu lub gdy jest przecucie, że „coś łapie”, działa m.in. przeciwzapalnie a dodatek imbiru ma działanie rozgrzewające, wzmacnia odporność, poprawia samopoczucie. Szczególnie dobrze przyjmować na wieczór. Składniki: 1 łyżeczka pasty z kurkumy (przepis poniżej), 1 szklanka mleka roślinnego np. migdałowe, konopne, owsiane, ryżowe, jaglane, można również użyć krowiego czy koziego, szczypta mielonego czarnego pieprzu, 1 łyżeczka masła klarowanego lub oleju migdałowego, do smaku miód. Można dodać imbir, cynamon, kardamon, gałkę muszkatołową. Mleko zagotować, do przestudzonego dodać pozostałe składniki.
6. Pasta z kurkumy – pomaga w wielu różnych chorobach. Składniki : 2-3 łyżki kurkumy w proszku, około ½ szklanki wody, 3 szczypty mielonego czarnego pieprzu, 3 szczypty suszonego imbiru. Wodę zagotować, dodać kurkumę, pieprz, imbir, gotować mieszając (około 8 minut) aż powstanie gęsta pasta. Pastę należy przełożyć do szklanego pojemnika, przechowywać w lodówce.
7. Mikstura do płukania chorego gardła, w celu oczyszczenia z chorobotwórczych czynników (bakterie, wirusy) – woda z solą do której warto dodać szalwię - działanie antyseptyczne i bakteriobójcze. Można dodać również propolis, który wzmacnia działanie antyseptyczne lub ocet jabłkowy – który wiąże, niszczy zalegającą w gardle flegmę (propozycja 1 szklanka ciepłego naparu z szalwii, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka octu jabłkowego, około 20-30 kropli propolisu. Zamiast naparu z szalwii można zastosować „Dentosept”. Ciepłym naparem dokładnie wypłukać gardło i wszystko wypłuć.
8. Płukanie ust olejem aby pozbyć się bakterii, które poprzez namnażanie się w jamie ustnej prowadzą do infekcji. Można wykorzystać nierafinowany olej sezamowy lub kokosowy, które są cenione ze względu na działanie oczyszczające, rozgrzewające, nawilżające i przeciwzapalne. Płukanie ust wykonuje się rano po przebudzeniu ewentualne jeszcze raz wieczorem, przed pójściem spać z użyciem 1-2 łyżek oleju przez około 20 minut. Płukać należy całą jamę ustną, łącznie z gardłem i migdałkami. Olej po płukaniu należy wypłuć a jamę ustną dobrze wypłukać i umyć zęby pastą do zębów.

9. Syrop z czosnku. Składniki: 1 główka czosnku (polskiego) – obierz i zmiażdź, sok z 1 cytryny, około 4 łyżek miodu (lipowy, akacjowy, spadziowy), szklanka przegotowanej i przestudzonej wody. Wszystkie składniki zblendować, przelać do szklanego naczynia np. słoik, zamknąć, odstawić na 2 doby w ciemne i chłodne miejsce. Następnie przecedzić przez gazę, przelać do szklanego pojemnika i przechowywać w lodówce. Przyjmować 2 razy dziennie po jednej łyżce, dzieci po jednej łyżeczce. Można rozrobić syrop z ciepłym płynem lub dodać do potraw.
10. Syrop z cebuli – cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę, przekładać do szklanego naczynia, przesypując cukrem. Przykryć, odstawić na kilka godzin w temperaturze pokojowej. Zamiast cukru można zastosować dowolny miód. Następnie przecedzić przez gazę, przelać do szklanego pojemnika i przechowywać w lodówce. Przyjmować kilka razy dziennie po jednej łyżce, dzieci po jednej łyżeczce 2-3 razy dziennie.
11. Chrzan i syrop z chrzanu – działa jak naturalny antybiotyk, leczy zatoki, działa bakteriobójcze, grzybobójczo, wykrztuśnie. Składniki: 200 g świeżego startego chrzanu, 1 szklanka chłodnej, przegotowanej wody, 200 g miodu np. lipowy, akacjowy, spadziowy lub inny, sok z połowy cytryny. Wszystkie składniki zblendować. Odstawić pod przykryciem na około 2 godziny w temperaturze pokojowej, następnie przecisnąć przez gazę, odcisnąć. Syrop przelać do szklanego pojemniczka. UWAGA Syrop jest ostry, należy go więc przed spożyciem rozcieńczyć. Przyjmować 3-4 razy dziennie po jednej łyżce z ciepłą przegotowaną wodą, dzieci po jednej łyżeczce 2-3 razy dziennie.
12. Zakwas z buraków zwiększa odporność. Do garnka kamionkowego lub szklanego pojemnika włożyć cienko obrane i grubo pokrojone buraki na wysokość około $\frac{3}{4}$, dodać obrany i pokrojony czosnek, ziele angielskie, czarny pieprz, liść laurowy. Całość dokładnie przykryć, zalać przegotowaną wodą rozmieszaną z solą (na 1 litr wody 1 łyżka soli). Ostawić w ciepłym miejscu na około tydzień. Zakwas zakiszony przecedzić do wyparzonych, suchych słoików. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu
13. Kiszone warzywa – kapusta, buraki, ogórki. Podczas procesu fermentacji powstaje kwas mlekowy, który oczyszcza organizm i wzmacnia system odpornościowy.
14. Imbir – działa antybakteryjnie, antywirusowo, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo, rozgrzewająco.
15. Picie ciepłych napoi – np. soku z malin, soku z czarnego bzu, naparu np. z lipy z dodatkiem imbiru, cynamonu, miodu, soku z cytryny.
16. Gorący bulion

17. Propolis działa m.in. przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, naturalny antybiotyk, pobudza układ odpornościowy.

Pamiętajmy również o wzmacniającym wpływie na utrzymanie odporności witaminy C, D3 czy cynku. Pomocna jest również laktoferyna, colostrum i probiotyki.

Bezpieczne wspieranie odporności nie uda się z chwilowym zrywem. Nie stosujemy wymienionych produktów na siłę. Większość ma intensywny smak i zapach co szczególnie dzieciom może się nie podobać. Potrzeba czasu by się przyzwyczaić. Należy robić przerwy w kuracji tak by organizm się nie przyzwyczaił i nie przeciążyć systemów. Podczas stosowania ziół należy stosować cykle. Nie wolno przeginać z ilością. Nie ma, że im więcej tym lepiej. Bezpiecznie jest stosować regularnie, z przerwą lub gdy wystąpią objawy.

Ponadto pamiętaj:

Unikaj kontaktu z zarażonymi, kaszlącymi i kichającymi osobami.

Zostań w domu jeśli zauważysz, że jesteś przeziębiony/na.

Zadbaj o odporność poprzez wysypianie się i odpoczynek.

Jedz dobre składniki – białko – jajko, mięso rybę; węglowodany – kasze m.in. gryczaną, jaglaną, ryż, makarony; tłuszcze dobrej jakości; warzywa i owoce. Jedz różnorodnie. Nawadniaj się.

Ruszaj się.