



Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka e-booków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Dbanie o swój układ immunologiczny jest szczególnie ważne w dobie koronawirusa

By nie stracić odporności

Każdego dnia natykamy się na wiele czynników zagrażających zdrowiu – zanieczyszczone powietrze, skażona woda, przetworzona żywność czy promieniowanie elektromagnetyczne. Dlatego troska o zdrowie właśnie dzisiaj powinna być naszym największym priorytetem. Co jeszcze obniża odporność i przyczynia się do powstawania wielu chorób?

Drożdżycza wywołana drożdżakami, szczególnie z rodzaju *Candida albicans*. Gdy się pojawi, zmniejsza przyswajanie wartości odżywczych z pożywienia, osłabia cały organizm i powoduje wiele chorób. Objawia się ona ciągłym zmęczeniem, katarzem, wzdęciami i innymi problemami trawiennymi. **Powstawaniu drożdżycy sprzyja**

dieta oparta na białej mące, spożywanie alkoholu, terapie antybiotykami oraz nadmiar produktów słodkich. Również mięso z hodowli przemysłowych, ze względu na stosowane tam antybiotyki, może być jej powodem.

Zakażenie pasożytami to kolejny czynnik osłabiający odporność i powodujący liczne choroby. Objawia się ono alergiami, egzemami, wzdęciami, nietolerancją glutenu czy chronicznym zmęczeniem. Pasożyty mogą też powodować apatię czy nerwicę.

Metale ciężkie – ołów, kadm, nikiel, chrom, rtęć są dziś wszechobecne za sprawą stosowanych środków ochronnych roślin, spalin i smogu w powietrzu, rozwoju przemysłu

oraz przetwórstwa żywności i stosowania w nim plastiku.

Zastosuj proste sposoby, a wzmocnisz odporność:

- chleb pieczony na drożdżach zmień na ten na zakwasie,
- białą mąkę (makarony, chleb, ciasta) zastąp kaszami (jaglaną i gryczaną), ryżem oraz płatkami owsianymi,
- mięso (wołowinę i wieprzowinę) zamień na ryby i drób, gotuj zupy na kościach, jedz rośliny strączkowe,
- ogranicz sól, ona powoduje nadciśnienie i ogranicza

Więcej przepisów znajdziesz w e-booku „Zdrowie. To takie proste” na blogu www.zyciewharmonii.pl

- wchłanianie minerałów,
- cukier zastąp miodem (cukier wywołuje stany zapalne, osłabia nerki, powoduje nadwagę), słodki smak czerp z owoców i warzyw,
- zwalczaj pasożyty, jedząc czosnek na surowo, a na jesień zrób kurację, stosując wyciąg z czarnego orzecha,
- oleje spożywaj na zimno (olej lniany, z wiesiołka, z ogórecznika, oliwę z oliwek),
- jedz zielone warzywa (jarmuż, pietruszkę, kapustę, szpinak), glony (wakame, nori i kombu), dodawaj do zup i sosów łyżkę pasty sojowej miso, pij sproszkowaną trawę pszeniczną lub jęczmienną – to pomoże ci usunąć metale

- ciężkie z organizmu,
- nie kupuj żywności w plastikach i w puszkach,
- jedz takie produkty jak: mleczko pszczele, pyłek kwiatowy, siemię lniane, banany, migdały, sezam, orzechy włoskie, tofu – dzięki nim przedłużysz młodość,
- słodkie mleko zastąp kefirem, maślanką, jogurtem i twarogiem.

Dieta to jednak nie wszystko. Pamiętaj, aby:

- **wysypiać się w nocy,**
- **przebywać często na świeżym powietrzu** (tlen oczyszcza organizm z toksyn, bakterii i wirusów oraz jest ważny w leczeniu wielu cho-

- rób, w tym nowotworów),
- **wzmacniać się suplementami:** wit. A, B-kompleks, cynkiem, wapniem i magnezem, spiruliną,
- **ograniczyć ilość jedzenia** (rób jednodniowe posty, jedząc np. wyłącznie warzywa lub kasze – to pomoże odpocząć wszystkim narządom),
- **stosować techniki oddechowe** – dla relaksu, spokoju umysłu, by obniżyć ciśnienie krwi i dotlenić organizm.

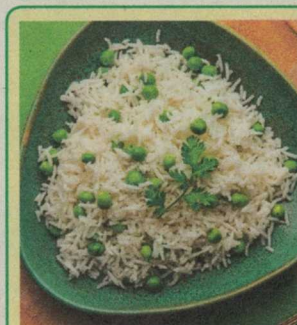


Na śniadanie mus z owocami

Pół szklanki **kaszy jaglanej** i pół szklanki **ryżu** ugotuj na sypko z odrobiną **soli**, z dodatkiem **rodzynek** i **daktyli** dla osłody. Po ugotowaniu zmiksuj wszystko na gładką masę i dodaj sezonowe **owoce** – truskawki lub jagody. Takie śniadanie jest proste i szybkie do zrobienia, lekkie dla żołądka i jelit, a owoce dostarczą wielu witamin.

Na obiad smaczny letni chłodnik ogórkowy

- 4 filiżanki startych zielonych ogórków
 - 2 filiżanki wody lub bulionu warzywnego (schłodzonego)
 - filiżanka jogurtu naturalnego
 - 1 ząbek czosnku
 - kilka listków świeżej mięty
 - pół łyżeczki soli morskiej
 - pół łyżeczki kopru włoskiego
- Wszystkie składniki łączymy i miksujemy. Danie podajemy schłodzone.



Na kolację sałatka ryżowa

- Główne składniki:
- 4 filiżanki ugotowanego brązowego ryżu
 - 1 szalotka drobniutko posiekana
 - 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
 - 1 filiżanka podgotowanego zielonego groszku
- Sos:
- 2 łyżki octu balsamicznego lub jabłkowego
 - 1 łyżka sosu sojowego
 - 1 łyżeczka oliwy z oliwek
 - 1 łyżka prażonego sezamu lub orzeszków piniowych
- Składniki sałatki mieszamy, następnie łączymy z sosem i **pozostawiamy na kilka godzin, by się marynowały.**