

dr n. med. Jolanta Uchman

# Odporność? Naturalnie!

**SPRAWDZONE SPOSOBY NA  
BUDOWANIE ODPORNOŚCI  
U DZIECKA**

**I NIE TYLKO... :)**

# Spis treści

1. Zamiast wstępu
2. Co osłabia naszą odporność?
  - a) Poród drogą cięcia cesarskiego
  - b) Karmienie mlekiem modyfikowanym
  - c) Częste kuracje antybiotykami
  - d) Poważne infekcje
  - e) Alergie i nietolerancje
  - f) Grzyby i pasożyty
  - g) Stres
  - h) Zbyt mała ilość snu
  - i) Notoryczne przegrzewanie
  - j) Parę słów o hartowaniu
  - k) Brak ruchu
  - l) Brudne ręce
  - m) Chemia, nadmiar cukru, zanieczyszczenie środowiska
3. Stare dobre bańki
4. Witamina słońca D3
5. Tran, olej z wątroby rekina, olej rybi - co za różnica?
  - a) Olej z wątroby dorsza
  - b) Olej z wątroby rekina
  - c) Olej rybi
6. Co magnezma wspólnego z odpornością?
  - a) Oliwka magnezowa
  - b) Masełko magnezowe
  - c) Kąpiel w soli Epsom
7. Słów parę o aloesie
  - a) Sok z aloesu

# Spis treści

- b) Aloes z cytrusami
- c) Aloes z miodem
- 8. Rokitnik – złoto Syberii
  - a) Herbatka z owocami rokitnika
  - b) Mus z owoców i pestek rokitnika
  - c) Olej z rokitnika
- 9. Imbir w roli głównej
  - a) Napój z imbiru
  - b) Woda z imbirem
  - c) Złoty napój imbirowy
- 10. Dzika róża - królowa witaminy C
  - a) Sok z dzikiej róży
  - b) Ocet z dzikiej róży
  - c) Herbatka z suszonych owoców dzikiej róży
  - d) Konfitura z dzikiej róży
  - e) Konfitura z dzikiej róży w wersji delux z wanilią i kardamonem
  - f) Pasta różana
  - g) Konfitura różana z płatków róży
- 11. Kurkuma - panaceum na prawie wszystko
  - a) Pasta z kurkumy
  - b) Złote mleko
  - c) Sok „Mam tę moc”
- 12. Będzie ostro – czosnek wkracza do akcji
  - a) Mikstura na wzmocnienie
  - b) Syrop z czosnku i cytryny
  - c) Nalewka czosnkowa ojca Grande bez alkoholu
  - d) Naturalny eliksir na wzmocnienie
  - e) Syrop z cebuli w wersji delux

# Spis treści

13. Oregano nie tylko do pizzy
  - a) Inhalacje z olejku oregano
  - b) Kąpiel z oregano
  - c) Macerat z oregano
  - d) Rozgrzewająca maść z oregano
14. Czarnuszka- pogromca grzybów i wirusów
15. Czarny bez
  - a) Rozgrzewający sok z kwiatów czarnego bzu
  - b) Napar z kwiatów czarnego bzu
  - c) Sok z owoców czarnego bzu z sokownika
  - d) Dżem z owoców czarnego bzu
  - e) Sok z owoców czarnego bzu bez sokownika
  - f) Sok z owoców czarnego bzu bez cukru
  - g) Sok z owoców czarnego bzu na zimno
  - h) Mrożony przecier z owoców czarnego bzu bez cukru
16. Kiszonki, zakwasy, napoje probiotyczne
  - a) Kiszona kapusta
  - b) Warzywa kiszane kulturami kefirowymi
  - c) Kiszona mieszanka warzywna
  - d) Fermentowane produkty mleczne - jogurt, kefir, serwatka
  - e) Fermentowane napoje probiotyczne
  - f) Serwatka
  - g) Zakwas z buraków
  - h) Zakwas z innych warzyw
17. Rosół - baza dla odporności
18. Miód, miodek, miodzio, a może pierzga albo mleczko pszczele?
  - a) Pierzga
  - b) Pyłek pszczeli (kwiatowy)

# Spis treści

- c) Propolis
  - maść propolisowa
  - mleczek propolisowy
- d) Wosk pszczoły
- e) Rodzaje miodu
- f) Czas na turbodoładowanie- miodek „Supermoc”
- 19. Nacieranie uszu, masaż stóp, masaż rozgrzewający
- 20. A może domowe SPA, czyli kąpiele dla zdrowia?
  - a) Kąpiel magnezowa
  - b) Kąpiel „Słodkich snów”
  - c) Kąpiel Kleopatry
  - d) Kąpiel w czarcim żebrze
  - e) Kąpiel z oregano
- 21. Aromaterapia – weź głęboki oddech
  - a) Olejek 4 złodziei
  - b) Olejek herbaciany
  - c) Mieszanki olejków
- 22. Tea time, czyli czas na herbatkę
  - a) Czystek
  - b) Gojnik
  - c) Herbatka z owocami rokitnika
  - d) Herbata z imbirem i kurkumą
  - e) Herbatka z dzikiej róży
  - f) Herbatka z kwiatów czarnego bzu
- 23. Jeśli nie herbata, to co?
  - a) Woda z imbirem
    - b) Złoty napój imbirowy
    - c) Napój z imbirem
  - d) Aloes z cytrusami i miodem

# Spis treści

- e) Sok z owoców dzikiej róży
  - f) Sok „Mam tę moc”
  - g) Sok z czarnego bzu
  - h) Koktajl na „dobry dzień”
  - i) Złote mleko
24. Siara, czyli Colostrum
25. Probiotyki, probiotyki i jeszcze raz probiotyki
- a) Mydło probiotyczne
  - b) Probiotyk do nosa Rinogermina
  - c) Probiotyk do jamy ustnej/gardła
- Orogermina
  - Entitis
26. Lizaty bakteryjne
- a) Broncho-Vaxom
  - b) Ismigen
  - c) Luivac
27. Na koniec słów parę

# Rozdział 1



## Zamiast wstępu

Sezon jesienno-zimowy to czas, kiedy zaczynają się pojawiać pytania o wzmacnianie odporności, szczególnie u dzieci.

Jest wiele znanych sposobów na poprawę funkcjonowania organizmu. Należy jednak pamiętać o tym, że żaden z nich nie działa natychmiast (no może poza bańkami 😊), dlatego o odporności musimy myśleć przez cały rok.

Wiele z Was pomyśli: O nie!!! Za późno!!! Znowu się zgapiłam!!!

Nie martw się, nic straconego, lepiej późno niż wcale, a jeśli czytasz tego e-booka to znaczy, że zdrowie Twojego Dziecka jest dla Ciebie najważniejsze.

Wzmocnienie odporności to najlepsza inwestycja w jego przyszłość, to ochrona przed wieloma, często poważnymi chorobami, nie tylko tu i teraz, ale przez całe jego życie.

Zatem do dzieła...

Sposoby „na odporność” umieszczone w tym e-booku gromadziłam przez lata pracując jako lekarz, ale również jako mama trójki wspaniałych dzieci.

Kiedyś przyszedł do mnie tata z dzieckiem, które w ciągu ostatnich 5 miesięcy przyjęło 10 antybiotyków. Zaczęliśmy rozmawiać, a gdy słuchał moich zaleceń w pewnym momencie przerwał poirytowany, mówiąc:

- „Szkoda czasu, myślałem, że przychodzę do lekarza, a nie do szamanki”.

Wówczas spokojnie odpowiedziałam:

- „A ja myślałam, że chce Pan pomóc swojemu dziecku, ale rzeczywiście szkoda czasu, proszę iść do swojego lekarza po kolejny antybiotyk”.

Po 2 tygodniach zadzwonił i powiedział:

- „Nie uwierzy Pani, to naprawdę działa!”

Uwierzę, wiem, że to działa. Tak, jak wiedziały o tym nasze babcie, bo wiecie co, jeśli w czasie wizyty mojemu małemu pacjentowi towarzyszy babcia, to ona jest zachwycona sposobami, które proponuję. 😊 Jeśli wiele z Was (ja też 😊) ma dosyć słuchania „dobrych rad” mam, babć, cioć, itd. na temat naszych dzieci to posłuchajcie ich w tej jednej kwestii



# Rozdział 11

## Kurkuma- panaceum na prawie wszystko

Od wieków trwają poszukiwania panaceum – złotego środka na wszelkie dolegliwości. Mam wrażenie, że zapomniano o istnieniu kurkumy. Na szczęście w ostatnich latach cieszy się coraz większym zainteresowaniem i nie jest to tylko kwestia „mody”.

Zatem, jak działa kurkuma? Może łatwiej byłoby zapytać: na co nie działa?

W wielu badaniach udowodniono jej pozytywne działanie. Przypisuje się jej następujące właściwości:

- silne przeciwzapalne - jest bardzo skuteczna w chorobach stawów,
- antybakteryjne,
- przeciwwirusowe,
- przeciwgrzybiczne,
- przeciwnowotworowe,
- zwalczające wolne rodniki - dzięki zawartości kurkuminy jest silnym przeciwutleniaczem,
- silnie oczyszczające,
- łagodzące stany zapalne żołądka czy jelit, ale też niszczące groźną bakterię *Helicobacter pylori*- jest skuteczna przeciw ponad 65 szczepom tej bakterii oraz regeneruje zaatakowane przez nią komórki,
- w przypadku innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęć, wrzodów, biegunek, zespołu jelita drażliwego oraz stanów zapalnych błon śluzowych żołądka i jelit,



## **Sok „Mam tę moc” z kurkumy, marchewki i cytrusów**

Składniki:

- 4 marchewki,
- 1 średni grapefruit czerwony bez skórki,
- 2 duże pomarańcze lub 3 średnie pomarańcze bez skórki,
- kawałek kłącza imbiru (1 cm),
- korzeń kurkumy (1-2 cm),
- szczypta pieprzu czarnego.

Sok można przygotować w wyciskarce wolnoobrotowej.

## **Koktajl „Na dobry dzień”**

Składniki:

- 2 szklanki ananasa,
- 1 dojrzały banan,
- 2 łyżeczki startej świeżej kurkumy lub 1 łyżeczka mielonej,
- 1 łyżeczka świeżego korzenia imbiru lub imbiru mielonego,
- szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu,
- 1 szklanka mleka kokosowego lub innego ulubionego mleka,
- opcjonalnie: garść szpinaku lub jarmużu.

Możesz też zamiennie stosować nektarynki, brzoskwinie, mango oraz pomarańcze. Po prostu znajdź swój smak.

Zblenduj lub zmiksuj wszystkie składniki. Można pić go codziennie lub kilka razy w tygodniu.