

NATALIA M. WUJEK

WZMOCNIJ SWOJA ODPORNOŚĆ



OSIĄGNIJ ŻYCIE PEŁNE ZDROWIA
NATURALNYMI SPOSOBAMI

11 O AUTORCE

12 WSTĘP

14 ROZDZIAŁ I

CZYM JEST ODPORNOŚĆ?

15 ROZDZIAŁ II

BUDOWA I FUNKCJONOWANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Skóra

Błony śluzowe

Szpik kostny

Układ komplementu

Układ chłonny

Naczynia limfatyczne

Węzły chłonne

Śledziona

Migdałki

Grasica

Jelito grube, jelito cienkie i mikrobiom jelitowy

Poza schematem: Wątroba i drogi żółciowe

Poza schematem: Mitochondria

26 ROZDZIAŁ III

ZAGROŻENIA DLA OSŁABIONEGO UKŁADU

ODPORNOŚCIOWEGO

27 ROZDZIAŁ IV

PRZYCZYNY OSŁABIONEGO UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO

31 ROZDZIAŁ V

ZDROWE ODŻYWIANIE

Na co należy zwrócić uwagę?

MIKROODŻYWIANIE. SKŁADNIKI MINERALNE.

Które witaminy są nam najbardziej potrzebne i dlaczego?

Witamina C

Witamina A

Witamina D

Witamina K

Witamina B12

Witamina B1

Witamina B2

Witamina B3

Witamina B5

Witamina B6

Witamina B9

Które minerały są nam najbardziej potrzebne i dlaczego?

Magnez

Potas

Sód

Żelazo

Cynk

Selen

Chrom

Jod

Miedź

Mangan

Bor

Molibden

Kobalt

Które owoce wybrać?

Owoce egzotyczne - czy jest się czego bać?

Lepsze, bo...polskie?

Które warzywa wybrać?

Warzywa psiankowate - komu nie posłużą?

Myj owoce i warzywa bezpośrednio przed spożyciem

Gdzie kupować owoce i warzywa?

Mrożone owoce i warzywa - czy warto?

Grzyby - je też warto jeść

Białko - nasz osobisty budulec i nie tylko

Mięso, ryby - które najlepsze?

Jajka

Warzywa strączkowe

Lektyny - czy są groźne?

Jak przygotować warzywa strączkowe, aby były strawialne?

Orzechy i pestki

Dlaczego warto moczyć orzechy przed spożyciem?

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT)

Kwasy tłuszczowe omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-6

Równowaga między NNKT omega-3 a omega-6

Kwasy tłuszczowe omega-9

Kwasy tłuszczowe nasycone - nie taki diabeł straszny?

Oleje roślinne

Olej kokosowy

Masło klarowane

Przyprawy, które leczą

Produkty pełnoziarniste

Żywność prebiotyczna

Żywność, której należy unikać

Powiedz NIE cateringom dietetycznym

96 ROZDZIAŁ VI

NAWODNIENIE. ODPOWIEDNIA HYDRATACJA

Woda jest życiodajnym napojem

Ile wody należy wypijać w ciągu dnia?

Jaki rodzaj wody jest najlepszy?

Jakie herbaty warto wybrać?

Kawa - przyjaciel czy wróg?

Fakty i mity na temat kawy

[Kup książkę](#)

Nietolerancja kofeiny: przyczyny, objawy i strategie zarządzania
Zamienniki kawy kofeinowej, które musisz znać
Soki lecznicze

103 ROZDZIAŁ VII

CZY ISTNIEJE DIETA CUD?

Czy dieta wegetariańska/wegańska jest dla Ciebie?

Kiedy dieta wegetariańska/wegańska na pewno się sprawdzi?

Dlaczego diety wegetariańska/wegańska nie są dla każdego?

Nie pij mleka krowiego, owczego ani koziego

Produkty z mleka sfermentowanego

Czy sery są zdrowe?

Zamienniki nabiału krowiego, które musisz znać

Czy dieta bezglutenowa jest dla Ciebie?

Pszenica - lepiej ją odstawić

Wyjątek - pszenica durum

Zamienniki mąki pszennej, które musisz znać

Makarony bezglutenowe

Czy dieta low carb jest dla Ciebie?

Czy dieta ketogenna jest dla Ciebie?

Czy dieta low-FODMAP jest dla Ciebie?

Czy dieta DASH jest dla Ciebie?

Diety, które na pewno nie są dla Ciebie

Czy dieta śródziemnomorska faktycznie jest najzdrowsza?

Dlaczego liczenie kalorii nie jest najważniejsze?

Jak nie wpaść w ortoreksję? Zasada 80/20

Dlaczego nie musisz całkowicie rezygnować ze słodczy?

Zamienniki cukru, które warto znać

Zamienniki cukru, których należy unikać

126 ROZDZIAŁ VIII

OGÓLNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Rytm dobowy organizmu ludzkiego

Zacznij dzień od ciepłej szklanki wody z cytryną

Jedz 3-4 posiłki dziennie

Nie przejadaj się

Tajemnice przygotowywania składników do dań

139 ROZDZIAŁ IX

SUPLEMENTACJA

Witamina C

Jak suplementować witaminę C?

Która witamina C najlepiej się sprawdzi?

Czy można przedawkować witaminę C?

Witamina D

Jak suplementować witaminę D3?

Która witamina D3 najlepiej się sprawdzi?

Uwaga na przedawkowanie witaminy D3!

Kwasy tłuszczowe omega-3

Jak suplementować kwasy tłuszczowe omega-3?

Które kwasy tłuszczowe omega-3 najlepiej się sprawdzą?

Czy można przedawkować kwasy tłuszczowe omega-3?

Selen i cynk

Jak suplementować selen i cynk?

Który selen i cynk najlepiej się sprawdzi?

Czy można przedawkować selen i cynk?

Magnez

Jak suplementować magnez?

Który magnez najlepiej się sprawdzi?

Czy można przedawkować magnez?

Witamina B12

Jak suplementować witaminę B12?

Która witamina B12 najlepiej się sprawdzi?

Uwaga na przedawkowanie witaminy B12!

Witamina E - tokoferole

Jak suplementować witaminę E?

Która witamina E najlepiej się sprawdzi?

Uwaga na przedawkowanie witaminy E!

Kolagen

Jak suplementować kolagen?

Który kolagen najlepiej się sprawdzi?

Gdzie znajdziemy kolagen w pożywieniu?

Chlorofil

Jak suplementować chlorofil?

Który chlorofil najlepiej się sprawdzi?

Gdzie znajdziemy chlorofil w pożywieniu?

Laktoferyna - colostrum

Jak suplementować laktoferynę?

Gdzie znajdziemy laktoferynę w pożywieniu?

Czy warto suplementować glutation?

Dlaczego nie warto suplementować witaminy A?

Dlaczego nie warto suplementować wapnia?

Czy warto suplementować adaptogeny?

Wlewy dożylnie

166 ROZDZIAŁ X

DETOKSYKACJA

Dlaczego detoks jest ważny?

Zagrożenia toksynami: mykotoksyny

Zagrożenia toksynami: metale ciężkie

Zagrożenia toksynami: toksyny środowiskowe

Zagrożenia toksynami: nadużywanie leków

Metody oczyszczania organizmu

Post przerywany

Terapia ketogeniczna

Płukanie ust olejem

Oczyszczanie wątroby i dróg żółciowych

Terapia p/pasożytnicza

185 ROZDZIAŁ XI

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Motywacja do aktywności fizycznej

188 ROZDZIAŁ XII

DOTLENIENIE. JONIZACJA POWIETRZA

Jak działa jonizacja powietrza?

Korzyści z jonizacji powietrza

Wpływ jonizacji powietrza na układ odpornościowy

Praktyczne aspekty korzystania z jonizacji powietrza

191 ROZDZIAŁ XIII

REDUKCJA STRESU

Joga

Korzyści z praktykowania jogi

Instrukcja praktykowania jogi

Medytacja

Korzyści z praktykowania medytacji

Instrukcja praktykowania medytacji

Muzyka relaksacyjna

Hałas - lepiej unikać

Taniec

204 ROZDZIAŁ XIV

SEN. DLACZEGO ŚPIMY?

Ile czasu spać?

Jak przygotować się do snu?

207 ROZDZIAŁ XV

NASTAWIENIE DO ŻYCIA. ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

Uzdrowienie emocji

210 ROZDZIAŁ XVI

ZDROWE RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Ogranicz social media.

214 ROZDZIAŁ XVII

UZIEMIENIE. KONTAKT Z NATURĄ

Instrukcja uziemiania

Kąpiele leśne

219 ROZDZIAŁ XVIII

MORSOWANIE I SAUNOWANIE

221 ROZDZIAŁ XIX

SZCZOTKOWANIE CIAŁA

224 ROZDZIAŁ XX

HIGIENA - JEJ BRAK ORAZ NADMIERNOŚĆ

226 ROZDZIAŁ XXI

ZAPRZYJAŻNIJ SIĘ ZE SŁOŃCEM

229 ROZDZIAŁ XXII

UWAŻAJ PODCZAS PODRÓŻY

231 ROZDZIAŁ XXIII

ZDROWA MODA

233 ROZDZIAŁ XIV

KOSMETYKI

235 ZAKOŃCZENIE

236 BIBLIOGRAFIA

O autorce

Natalia Wujek jest pielęgniarką, która z pasją i zaangażowaniem oddaje się edukacji zdrowotnej. Swoje zainteresowanie zawodowe skupia na holistycznym podejściu do zdrowia, które obejmuje aspekty biologiczne, psychologiczne i społeczne.

Natalia ukończyła studia pielęgniarskie na Uczelni Medycznej im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, gdzie zdobyła solidne podstawy teoretyczne i praktyczne w zakresie opieki zdrowotnej. Od początku swojej kariery zawodowej była zaangażowana w różnorodne projekty i inicjatywy mające na celu poprawę jakości życia pacjentów. Pracowała w szpitalach, klinikach oraz ośrodkach zdrowia, zdobywając bogate doświadczenie w pracy z osobami w różnym wieku i z różnymi potrzebami zdrowotnymi.

Biopsychospołeczne podejście do zdrowia pozwala jej na kompleksowe podejście do pacjentów, uwzględniając nie tylko ich stan fizyczny, ale także aspekty emocjonalne i społeczne. Dzięki temu potrafi skutecznie wspierać swoich pacjentów w procesie leczenia i rekonwalescencji, dostosowując opiekę do ich indywidualnych potrzeb i warunków życiowych.

W swojej pracy edukacyjnej Natalia skupia się na promowaniu zdrowego stylu życia i profilaktyce chorób. Prowadzi liczne warsztaty i prelekcje dla pacjentów, ich rodzin oraz społeczności lokalnych, gdzie przekazuje praktyczne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Jej podejście opiera się na założeniu, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także pełen dobrostan we wszystkich aspektach życia.

Wstęp

Każdego dnia nasz organizm staje w obliczu licznych wyzwań, w postaci wirusów, bakterii, grzybów, pasożytów, toksyn i innych patogenów zagrażających naszemu zdrowiu. Nasz układ immunologiczny – prawdziwe osłony naszego organizmu – jest nieustannie zaangażowany w walkę o nasze zdrowie.

Aby sprostać temu trudnemu zadaniu, potrzebuje on naszej troski i wsparcia.

Wzmocnienie odporności jest kluczowym elementem dbania o nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Nie jest to jednorazowe działanie, ale raczej droga, którą wybieramy, by w pełni korzystać z potencjału naszego organizmu do obrony przed chorobami. Często szukamy rozwiązań w postaci zaawansowanych technologii medycznych i farmaceutycznych, jednak warto pamiętać, że natura oferuje nam bogactwo naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności.

Ta książka jest podróżą po naturalnych i skutecznych metodach wzmacniania naszej obrony immunologicznej. Przedstawię dowody, które potwierdzają wpływ odpowiedniej diety, prawidłowo dobranej suplementacji, aktywności fizycznej, relaksacji i wielu innych czynników na naszą odporność. Wskażę, jakie witaminy, minerały i zioła warto wprowadzić do swojej diety, aby nasz organizm był gotowy stawić czoła zagrożeniom. Opowiem także o tym, jak dbać o zdrowy styl życia, aby zminimalizować wpływ stresu i innych czynników osłabiających układ odpornościowy.

Wraz z rozwojem medycyny i nauki, warto wracać do korzeni i czerpać z naturalnych źródeł wsparcia dla naszego zdrowia.

Ta książka ma na celu przybliżenie czytelnikom różnorodnych sposobów na wzmocnienie odporności w harmonii z naturą. Książka została podzielona na kilka rozdziałów, aby zrozumieć rolę i znaczenie każdego z tych elementów. Rozpocznę od podstawowych informacji na temat funkcji układu odpornościowego i jego roli w naszym organizmie. Następnie skoncentruję się na różnych aspektach zdrowego stylu życia, które wpływają na odporność, włączając w to zdrową dietę, odpowiednią suplementację, regularną aktywność fizyczną, sen i zdrowie psychiczne. Książka zawiera praktyczne porady i strategie, które można łatwo wdrożyć w życie codzienne.

Mam nadzieję, że ta książka będzie dla Ciebie cennym źródłem wiedzy na temat wzmocnienia odporności i pomocy w utrzymaniu zdrowego i aktywnego stylu życia. Dzięki niej dowiesz się, jakie kroki podjąć, aby chronić swój organizm i cieszyć się długotrwałym zdrowiem.

Wierzę, że każdy, kto podąży za moimi radami, odnajdzie wewnętrzną siłę i równowagę, która pozwoli mu cieszyć się pełnią życia.

Zapraszam do odkrycia magicznego świata naturalnych sposobów na wzmocnienie odporności. Gotowi do podróży? Rozpocznijmy tę wyjątkową przygodę w stronę lepszego zdrowia i większego dobrostanu!



I. Czym jest odporność?

Odporność, znana również jako układ odpornościowy lub układ immunologiczny, to skomplikowany system obronny organizmu, który chroni go przed infekcjami, chorobami i innymi zagrożeniami.

Odporność pełni kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia organizmu poprzez rozpoznawanie i zwalczanie obcych czynników. Jest integralną częścią naszego organizmu i działa na wielu poziomach.

