



dr med. ANNE FLECK, dr med. JÖRN KLASSEN,  
dr med. MATTHIAS RIEDL, dr med. SILJA SCHÄFER

# *Jak* naturalnie wzmocnić odporność

Właściwe odżywianie, techniki relaksacyjne  
i ćwiczenia fizyczne skutecznie wzmacniają  
układ odpornościowy i ochronę przed wirusami



*Jak* naturalnie  
wzmocnić odporność

dr med. ANNE FLECK, dr med. JÖRN KLASSEN,  
dr med. MATTHIAS RIEDL, dr med. SILJA SCHÄFER

# *Jak* naturalnie wzmocnić odporność

Właściwe odżywianie, techniki relaksacyjne  
i ćwiczenia fizyczne skutecznie wzmacniają  
układ odpornościowy i ochronę przed wirusami

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska  
ZDJĘCIA POTRAW: Claudia Timmann  
STYLIZACJA POTRAW: Claudia Seifert  
ZDJĘCIA PORTRETOWE: Claudia Timmann, Andreas Sibler  
TEKSTY: Franziska Pfeiffer, Antje Brunnabend  
PRZEPISY: Martina Kittler

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-116-4

Tytuł oryginału: *So stärken Sie Ihr Immunsystem. Die besten Strategien und Rezepte Gegen Viren und Infekte*

© 2021 ZS – an imprint of Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg  
In Zusammenarbeit mit und lizenziert durch nonfiction planet GmbH, Hamburg

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Przedmowa • 7

Zdrowe żywienie, wysoka odporność • 9

Mikrobiom: obrona z brzucha • 15

Test: jak sprawny jest twój układ  
odpornościowy? • 18

Nowinki naukowe • 20

Prawidłowe żywienie: czego ci teraz  
potrzeba • 22

Składniki odżywcze ważne dla twojego  
układu odpornościowego • 28

Komu potrzebne są suplementy  
diety? • 32

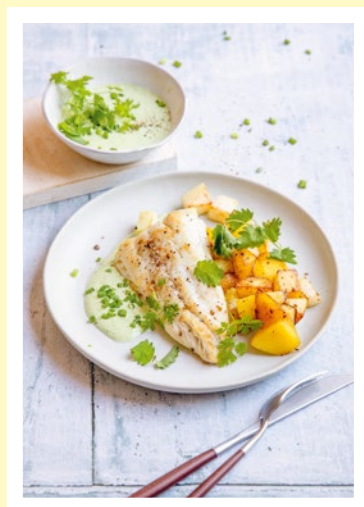
Witamina C: cudowna broń w walce  
z infekcjami? • 35

Zastrzyk energii służący ochronie:  
gotowanie w dobie kryzysu • 38

Superbohaterowie kontra wirusy  
i bakterie • 41

Strategie samouzdrawiania • 45

Post zamiast medycyny • 50





**Grypa i spółka: pytania i odpowiedzi • 53**

**Gorączka nie taka straszna • 56**

**Uzdrowiająca moc światła • 58**

**Przyprawy na wzmocnienie • 60**

## **PRZEPISY NA ZDROWY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**

**ŚNIADANIA • 67**

**Superfood – power drink • 74**

**Pożywne pasty do smarowania  
pieczywa • 84**

**PRZYSTAWKI • 87**

**Kolorowe shoty z imbirem • 100**

**DANIA GŁÓWNE • 115**

**DESERY • 153**

**Wzmacniacze odporności na gorąco • 160**

**Indeks • 166**

**Lista przepisów • 168**

**Specjaliści ds. żywienia • 172**

### **Symbole użyte w przepisach**



Wegański



Wegetariański



Bogaty w błonnik (ponad 10 g błonnika w jednej porcji)



Bezglutenowy



Bez laktozy



Niskowęglowodanowy (mniej niż 30% energii pochodzi z węglowodanów)

# STRAŻNICY TWOJEJ ODPORNOŚCI

W czasie pandemii koronawirusa lub rokrocznych, nawracających infekcji grypowych: zawsze, gdy atakują wirusy i bakterie, bardzo ważną rolę odgrywa zdrowy i mocny układ immunologiczny. Z tej książki dowiesz się, jak dieta wpływa na poprawę odporności organizmu.

**P**andemia koronawirusa kompletnie zmieniła nasze życie, odciskając swoje piętno na naszym dniu codziennym. Chyba każdy zdążył już odczuć jej skutki na własnej skórze. W obliczu troski o zdrowie i strachu przed zakażeniem wiele osób zastanawia się nad tym, co zrobić, by przetrwać ten kryzys. Pierwsze, co przychodzi nam do głowy, to oczywiście zachowanie bezpiecznej odległości od innych, dbanie o higienę oraz regularne i dokładne mycie rąk. Oprócz tego każdy z nas może swoim stylem życia i sposobem żywienia zapewnić sobie zdrowie – nawet jeśli nie daje nam to stuprocentowej gwarancji, że uchronimy się przed chorobą. Kluczem jest układ odpornościowy.

Aby nasz układ immunologiczny był zawsze sprawny, musimy go odpowiednio „karmić”. Jakie produkty nadają się do tego najlepiej? Które składniki odżywcze i mechanizmy oddziałują na nasze komórki? Odpowiedzi na tego typu pytania znajdziesz w tej książce. My, specjaliści ds.

żywienia, specjalnie dla ciebie przygotowaliśmy wykaz „superbohaterów” układu odpornościowego oraz ponad 50 smacznych przepisów, które od razu możesz wypróbować. Nawet jeśli nie jesteś kucharzem hobbystą, ale chciałbyś zatroszczyć się o siebie i swoją rodzinę, możesz skorzystać z naszych propozycji, na przykład urozmaicając swoje dotychczasowe dania świeżymi superskładnikami. Aczkolwiek wsparcie układu immunologicznego to coś więcej niż tylko jedzenie. Ważny jest także zdrowy styl życia: zastanów się nad tym, jak radzisz sobie ze stresem. Zadbaj o odpowiednią ilość snu i pielęgnuj dobroczynne kontakty z innymi, pilnując jednocześnie, by się nie zarazić. Dbaj o dobry nastrój. Może znajdziesz nawet siłę na to, by rzucić palenie, ograniczyć spożywanie alkoholu i cukru lub uprawiać sport.

Kryzys też może być szansą. Jeśli nie jesteś obłożnie chory, chęć wzmocnienia odporności to dobra okazja do zmiany sposobu żywienia – możesz ją utrzymać nawet po ustąpieniu pandemii.

Wykorzystaj ten czas jak najlepiej. Bądź dobrej myśli. Zdrowie buduje pewność siebie i pomaga radzić sobie z lękami. Wypróbuj różne porady i przepisy

i wdrażaj do swojego codziennego życia to, co ci się w nich podoba. Twój układ odpornościowy podziękuje ci za to! Z życzeniami zdrowia i smacznego

*M. Piec* *Ana Fek* *Julian* *J. Szafer*





# ZDROWE ŻYWIENIE, WYSOKA ODPORNOŚĆ

Grypa, przeziębienie, nowe odmiany chorób wirusowych – nasz układ odpornościowy jest stale narażony na atak. By zapewnić mu efektywną ochronę, musisz zadbać o zdrową i mocną odporność swojego organizmu. Decydującą rolę w zapobieganiu lub walce z różnymi chorobami odgrywa twój styl życia.

**N**asz układ odpornościowy tworzy skomplikowaną sieć złożoną z różnych narządów, komórek i cząstek pełniących najróżniejsze zadania: chroni nas przed atakami patogenów, które usiłują przeniknąć w głąb naszego organizmu, i zwalczają te, którym się to udało. Szkodliwe i toksyczne substancje, bakterie, wirusy, pasożyty i grzyby stale zagrażają naszemu zdrowiu, próbując przedostać się do naszego organizmu. Wchłaniamy je przez skórę oraz słuzówkę oczu i przewodu pokarmowego do krwi i tym samym do wszystkich narządów wewnętrznych. Gdyby nie sprawny układ odpornościowy, byłaby to dla nich bułka z masłem. Na szczęście jesteśmy uzbrojeni. Kiedy nasza endogenna odporność jest zdrowa i silna, może powstrzymać napływ szkodników. Wówczas rzadziej chorujemy, a podczas kryzysu jesteśmy chronieni przed zakażeniem i nasze szanse na utrzymanie się przy życiu wzrastają.

## **Komórki obronne organizmu**

Endogenna odporność jest aktywna w całym organizmie i nigdy nie śpi. Gdy tylko komórki immunologiczne wyczują jakiegoś intruza, od razu biją na alarm i pędzą tam, gdzie potrzebna jest ich pomoc. W ciągu zaledwie kilku sekund muszą zdecydować, czy mają do czynienia z wrogiem czy z przyjacielem. Wyróżniamy odporność wrodzoną i nabytą – obie są ściśle ze sobą powiązane i wzajemnie się uzupełniają.

Każdy człowiek z chwilą przyjścia na świat rodzi się z odpornością wrodzoną nieswoistą. Stanowi ona niejako pierwszą linię obronną, zewnętrzną ścianę ochronną zbudowaną ze skóry i błon śluzowych, które chronią przed patogenami – przede wszystkim dzięki obecności tak zwanych komórek żerujących i NK.

## **Układ immunologiczny jest pojętny**

Do tego dochodzi odporność nabyta (zwana również odpornością swoistą).

## Limfocyty B i T

Tak zwane limfocyty odgrywają istotną rolę w procesie nabywania odporności swoistej. Jako część krwinek białych (leukocytów) pełnią różne funkcje. Do najważniejszych należą limfocyty B i T, zwane również komórkami B i T. Pierwsze wytwarzają przeciwciała przeciwko wirusom i bakteriom; niektóre po przebytej infekcji przekształcają się w komórki pamięci immunologicznej i zapamiętują określone zarazki. Komórki T atakują bezpośrednio i zabijają czynniki chorobotwórcze lub też wspomagają inne komórki odpornościowe w walce z nimi. Wraz z wiekiem ciało wytwarza coraz mniej limfocytów B i T. Zdrowa dieta może spowolnić ten proces i tym samym wzmocnić naszą odporność w późniejszym wieku.

Rozwija się z biegiem lat, tworzy przeciwciała i może atakować patogeny, z którymi nasz organizm już wcześniej miał kontakt (patrz tekst w ramce). Układ swoistej odpowiedzi immunologicznej potrafi się uczyć. Stale się dostosowuje do panującej sytuacji, dzięki czemu może zwalczać nawet te wirusy i bakterie, które w międzyczasie uległy mutacji. Medycyna wykorzystuje tę jego zdolność, aplikując nam szczepionki, które mają pobudzić

nasz układ odpornościowy do tworzenia komórek pamięci.

## Skutecznie i niepostrzeżenie

Z reguły odporność u zdrowych ludzi jest wysoka. Zwykle walczy delikatnie, aczkolwiek skutecznie, tak, że nawet tego nie zauważamy. Infekcje po prostu ustępują i człowiek nie czuje się chory. Wszystko działa jak w zegarku. Skóra jest zabezpieczona przed czynnikami zewnętrznymi naturalnym płaszczem hydrolipidowym. Rzęski utrzymują drożność dróg oddechowych. Film łzowy w oczach po prostu wypłukuje zarazki. Sok żołądkowy jest śmiertelny dla czynników chorobotwórczych, a podczas kaszlu i kichania nasz układ odpornościowy usuwa je z organizmu.

## Przekierowanie do żołądka

Istnieją jednakże patogeny, które atakują z taką siłą, że układ immunologiczny musi wytoczyć ciężką artylerię i walczyć nieco dłużej. Zdrowy system obronny organizmu dysponuje wystarczającą ilością środków. Wprawdzie nie zawsze jest w stanie przegonić objawy przeziębienia takie jak ból gardła czy katar, ale dba o to, by dana infekcja przebiegała łagodniej. Czynniki chorobotwórcze przedostają się w głąb naszego organizmu na przykład podczas oddychania i w pierwszej kolejności napotykają na błonę śluzową wyściełającą drogi oddechowe. Nasz układ odpornościowy je rozpoznaje i zaczyna wytwarzać śluz, który ma je powstrzymać. Następnie rzęski pilnują, by śluz wraz ze szkodnikami przedostał się

do gardzieli, a stamtąd trafił do żołądka, gdzie zniszczą go agresywne soki trawienne. Taki proces nazywamy oczyszczaniem śluzowo-rzęskowym.

### **Kaszel pomaga rzęskom**

Kaszel również wspiera naszą odporność. Jest to naturalny odruch, który usuwa z dróg oddechowych śluz, kurz lub ciała obce, jak również zarazki, substancje obce lub szkodliwe. Przy czym jako taki nie jest chorobą, lecz objawem. Często występuje przy chorobach dróg oddechowych wywołanych przez wirusy, a niekiedy także przez bakterie. Podczas kaszlu wytwarza się śluz, który przy stanie zapalnym wywołuje bodźce kaszlowe. W czasie infekcji rzęski nie są w stanie same oczyścić dróg oddechowych. Kaszel im w tym pomaga. W razie ich wcześniejszego uszkodzenia lub zniszczenia, jak to ma miejsce na przykład w przypadku palaczy, następuje obrzęk śluzówki w celu produkcji zwiększonej ilości wydzieliny chroniącej drogi oddechowe. Oskrzela oczyszczają się wówczas dzięki kaszlowi, co jednak nie jest tak skuteczne jak odtransportowanie zarazków do żołądka przez rzęski. W okresie zimowym takie oczyszczanie śluzowo-rzęskowe funkcjonuje gorzej z uwagi na to, że zimne powietrze na zewnątrz i suche powietrze z grzejników w domu skleja i osłabia rzęski.

### **Objawy: irytujące, ale przydatne**

Na początku kompletnie nie odczuwamy skutków walki, jaką toczy nasz układ odpornościowy z atakującymi

nas zarazkami. Dopiero kiedy wirusy przedostaną się do naszego organizmu i się w nim namnożą, pojawiają się typowe objawy przeziębienia. Przeważnie najpierw zaczyna się od bólu gardła i lekkiego uczucia osłabienia. Kaszel, chrypka, katar, bóle kończyn lub gorączka występują nieco później. Są one wprawdzie upierdliwe, ale potężne w walce z patogenami.

Niestety układ immunologiczny nie zawsze działa jak należy. U niektórych jest mocniejszy, u innych słabszy. Gdy nadchodzi sezon grypowy lub pojawiają się nowe wirusy, które mogą prowadzić do epidemii lub pandemii, układ odpornościowy jest wystawiany na próbę. O tym, czy się zarazimy czy nie, decyduje wiele czynników.

### **Osoby przewlekłe chore i szczególnie zagrożone**

Szczególnie narażone na ataki wirusów i bakterii są osoby starsze, bowiem układ odpornościowy z wiekiem traci swoją siłę. Niską odporność mają także osoby chore. Cukrzyca, choroby układu krążenia, reumatyzm czy choroby dróg oddechowych (astma, COPD – przewlekła obturacyjna choroba płuc) – z wiekiem znacznie wzrasta liczba chorób przewlekłych. Od 45. roku życia blisko 45% Niemców cierpi na przewlekłe choroby; u osób w wieku 65+ odsetek ten jest jeszcze większy i wynosi ponad połowę. Czynnikiem ryzyka, oprócz wcześniej przebytych chorób, jest także zażywanie leków, które osłabiają układ odpornościowy. Faktem jest, że infekcje,

takie jak Covid-19, mogą przyjmować ciężki, a niekiedy nawet śmiertelny przebieg nawet u osób zdrowych i młodych.

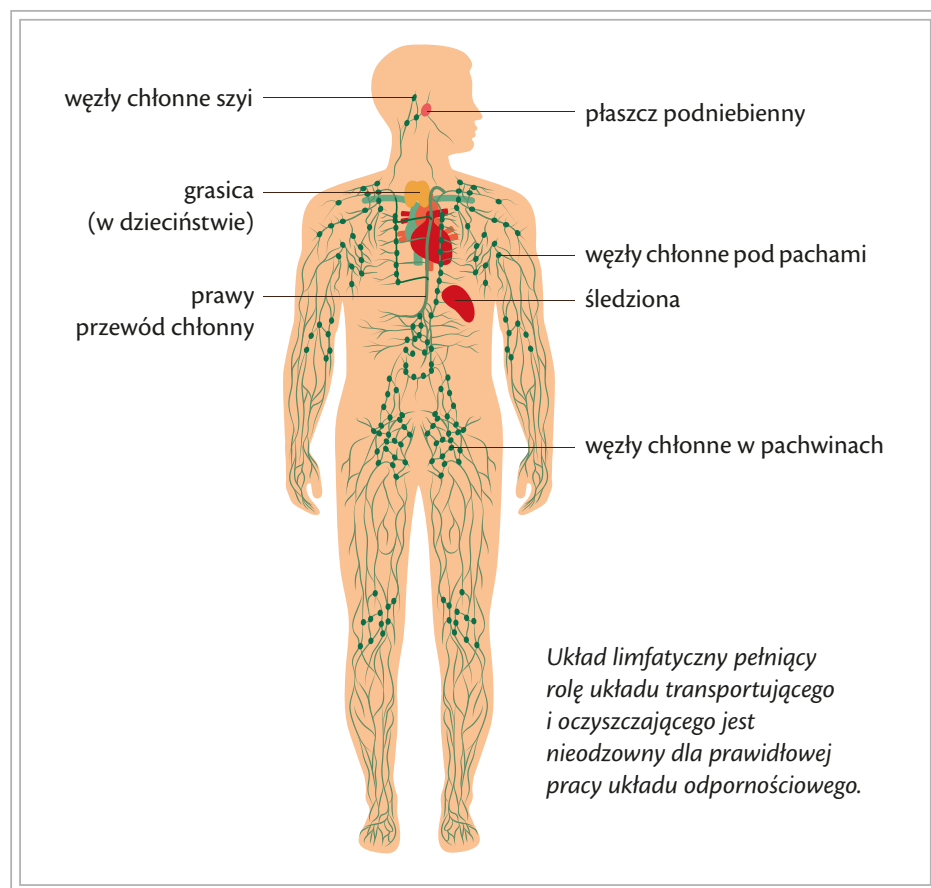
### Głównie dieta roślinna

W każdej grupie wiekowej obowiązuje zasada: zdrowy styl życia to najlepsze, co możesz zrobić dla swojego układu immunologicznego. A oto kilka głównych założeń: stosuj przede wszystkim dietę roślinną bogatą w świeże owoce i warzywa. Unikaj nadwagi. Zrezygnuj z palenia i ogranicz spożywanie alkoholu. Dodatkowo zalecamy regularny

ruch, wystarczającą ilość snu, redukcję stresu i odpowiednią dawkę promieni słonecznych. Oczywiście pamiętaj także, by: zachować odpowiedni dystans społeczny, dbać o higienę w kuchni, regularnie myć ręce, unikać zbiorowisk ludzi oraz w razie konieczności nosić maseczkę.

### Najlepsze wzmacniacze są kolorowe

Co składa się na optymalne „pożywienie” dla układu immunologicznego? Odpowiedź brzmi: przede wszystkim kolor! Czerwone, zielone i żółte owoce



i warzywa to najlepsi dostawcy witamin, przeciwutleniaczy, substancji roślinnych i mikrośladników. Dobrze menu obfituje w zdrowe tłuszcze i białka, jak również produkty bogate w błonnik, które poprzez jelita dbają o sprawne funkcjonowanie naszego układu odpornościowego. Ale nie

samą dietą człowiek żyje. Zadbaj również o swoją psychikę i aktywuj drzemiące w tobie siły samouzdrawiania. Z tej książki dowiesz się, co w dobie kryzysu powinno regularnie trafiać na twój talerz, jak to najlepiej przyrządzić i jak dzięki temu uruchomić proces samoleczenia.

## TAK PRACUJE UKŁAD LIMFATYCZNY

Układ limfatyczny jest największym narządem układu odpornościowego i czymś w rodzaju serca naszych mechanizmów obronnych. Jako endogeny układ transportujący i oczyszczający rozciąga się w całym organizmie niczym sieć narządów i naczyń, które niezawodnie ze sobą współpracują.

**Limfa** jest nieco mniej znanym ważnym dla życia płynem ustrojowym. Jest wodnista, lekko żółtawa i zawiera wiele istotnych dla odporności białych krwinek. Potrafi między innymi wchłaniać tłuszcze, płyny tkankowe, czynniki chorobotwórcze, ciała obce, dodatkowe krwinki białe i obumarłe resztki krwi oraz komórek i odtransportowywać je naczyniami limfatycznymi.

**Węzły chłonne** znajdują się w obszarze gardła, pod pachami, w okolicy pachwin oraz wzdłuż wielkich naczyń krwionośnych. Są ważną centralą alarmową układu odpornościowego. Kiedy się powiększają, jest to oznaka intensywnej reakcji immunologicznej. W węzłach chłonnych znajdują się limfocyty, które w razie natarcia patogenów natychmiast zwiększają swoją liczbę.

**Migdałki**, podobnie jak węzły chłonne, są zakładami produkcji dla komórek obronnych. Niczym mali bramkarze strzegą przejścia między gardzielią a gardłem. Do nich należą również migdałki gardłowe na podniebieniu jamy ustnej, migdałki językowe i tkanka na bocznej ścianie gardła.

**Grasica** jest szczególnie aktywna w okresie dzieciństwa, a w okresie dojrzewania stopniowo zanika. Jest swoistą szkołą policyjną dla ciała, ponieważ jest miejscem, gdzie kształtuje się określone białe krwinki. Po zakończonej edukacji grasica zanika, a jej zadanie przejmują inne narządy, takie jak węzły chłonne i śledziona.

W **szpiku kostnym** powstają i namnażają się przede wszystkim ważne dla ochrony naszego organizmu limfocyty B i T. U dorosłych proces ten odbywa się jeszcze tylko w kręgosłupie, biodrach, żebrach, mostku, ramionach i łopatkach. Po powstaniu komórki wraz z krwią przedostają się do innych miejsc w ciele, w których się specjalizują.

W **śledzionie** następuje rozkład starych komórek krwi i powstają zdrowe komórki żerne (limfocyty), które pochłaniają czynniki chorobotwórcze. Śledziona leży po lewej stronie jamy brzusznej w podbrzuszu. Dzięki swojej tkance miękkiej jest bardzo wrażliwa i łatwo ulega uszkodzeniu w razie wypadku.

W **tkance limfatycznej jelita** odporność pracuje na pełnych obrotach, bowiem to właśnie tam zachodzi wiele reakcji immunologicznych. Zwłaszcza w ostatnim odcinku jelita cienkiego, jak i w jelicie ślepym oraz wyrostku robaczkowym znajdują się komórki, które wytwarzają przeciwciała (komórki B). W jelicie grubym z kolei występują bakterie endogenne organizmu, które zapewniają właściwą i zdrową mikroflorę bakteryjną (patrz strona 15).



## PRZYSTAWKI

**P**orcja fitnessu, proszę! Nasze przystawki mają to coś: chrupiące, świeże warzywa i liście sałaty, delikatne zupy, miniburgery i wiele innych smakowitości, które dzięki zawartości wysokiej jakości olejów, witamin i substancji bioaktywnych wzmacniają twoją odporność i w prosty sposób dostarczają sporej dawki energii. Dzięki nim jesteś przygotowany na każdą porę roku – grypa, przeziębienie i infekcje nie mają żadnych szans.



## PANIEROWANY SER KOZI NA SAŁACIE Z MNISZKA LEKARSKIEGO

*Spotkanie świeżutkiego mniszka lekarskiego z aromatycznym serem – i oto na twoim talerzu ląduje całe mnóstwo witamin i składników wzmacniających odporność. Dzięki chrupiącej panierce ta sałatka to istna uczta dla podniebienia!*

**Składniki dla dwóch osób**

**Przygotowanie: 40 minut**

**Smażenie: 10 minut**

- ◆ Po jednej małej czerwonej i żółtej papryce
- ◆ 1 łyżka orzeszków piniowych
  - ◆ 200 g zielonego mniszka lekarskiego (opcjonalnie 150 g rukoli)
- ◆ 2 łyżki octu balsamicznego
  - ◆ Sól
  - ◆ Pieprz mielony
  - ◆ 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- ◆ 1 łyżka mąki orkiszowej (typ 1050)
- ◆ 2 łyżki pełnoziarnistej bułki tartej
- ◆ 1 łyżka ziaren jasnego sezamu
  - ◆ 1 jajo (rozmiar M)
- ◆ 2 kozie sery (po ok. 100 g każdy; 45% tłuszczu)

**Wartości odżywcze w jednej porcji:** ok. 660 kcal, 27 g białka, 25 g tłuszczu, 25 g węglowodanów, 9 g błonnika, bogaty w witaminę C i żelazo.

- ◆ Włącz piekarnik i ustaw na grillowanie. Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne, umyj i piecz na ruszcie w piekarniku na górnym poziomie przez 8 do 10 minut. Po upieczeniu wyjmij je, przykryj wilgotną ściereczką i pozostaw do ostygnięcia. Następnie obierz ze skóry.
- ◆ W międzyczasie na patelni bez dodatku tłuszczu upraż na średnim ogniu orzeszki piniowe, następnie zdejmij je z ognia i pozostaw do ostygnięcia. Cebulę dymkę oczyść, umyj i pokrój w cienkie krążki. Przebierz liście mniszka lekarskiego, umyj je i osusz. Pokrój liście na kawałki, a łodygi w cienkie plasterki. Paprykę pokrój w 1–2 cm kostkę. Aby przygotować winegret, w małej miseczce wymieszaj ocet z 2 łyżkami wody, 2 łyżkami oliwy z oliwek, solą i pieprzem.
- ◆ Przygotuj trzy głębokie talerze. Do jednego wsyp mąkę. W drugim wymieszaj pełnoziarnistą bułkę tartą z sezamem. W trzecim roztrzep jajo. Kozie ser najpierw obtocz w mące, potem w jajku i na końcu w tartej bułce. Smaż na teflonowej patelni z dodatkiem oliwy z oliwek na średnim ogniu przez 2 minuty z każdej strony na złotobrązowy kolor. Następnie



zdejmij z ognia i odsącz z nadmiaru tłuszczu na kuchennym ręczniku.

♦ Przed podaniem rozłóż na talerzu cebulę dymkę, mniszek lekarski i pokrojoną w kostkę paprykę i skrop przygotowanym winegretem. Na wierzchu połóż panierowany kozi ser i całość posyp orzeszkami piniowymi.



# INDEKS

## A

Alkohol 7, 12, 16, 26, 33, 36, 47, 49, 54  
Antybiotyki 17, 36  
Antyoksydanty 36, 63, 157  
Autofagia 52

## B

Bakterie 9, 10, 14, 20, 24, 26, 44, 47, 51,  
53, 55  
Białko 17, 24, 43, 52, 55, 57  
Błonnik 16, 26, 40  
Błony śluzowe 9, 10, 16, 26, 53

## C

Cynk 23, 24, 31, 33, 44, 60  
Cytokiny 48, 54

## F

Fastfood 16, 22, 34, 40  
Flora bakteryjna 15, 16, 17, 26, 43, 45

## G

Gorączka 11, 45, 51, 56, 57  
Grasica 13  
Grypa 9, 53

## H

Higiena 7, 12, 17, 47  
Hormeza 55

## K

Kaszel 10, 11, 44, 48, 53, 63, 65  
Komórki NK 9  
Komórki żerne 9, 14, 25  
Koronawirus 7, 21, 37, 38, 45, 47

## L

Leukocyty 10  
Limfocyty 10, 13, 14, 15, 28, 35, 48, 57, 59

## M

Migdałki 13  
Mikrobiom 15

## N

Nadwaga 12, 15, 21, 52  
Napoje 26, 40, 50, 62, 100–101, 160–161  
Naturalne środki lecznicze 27, 63

## O

Owoce 12, 13, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 35, 39

## P

Palenie 7, 12, 21, 46, 47, 58  
Pneumokoki 53  
Pocenie 56  
Post 50–52  
Prebiotyki 16, 26, 91  
Probiotyki 16, 26, 40, 149  
Produkty pełnoziarniste 16, 23, 24, 26,  
29–31, 40, 44  
Promieniowanie UVB 25, 58

Przeciwiąca 10, 14, 15, 16, 72, 77, 79, 149  
Przeciwutleniacze 13, 22, 35, 42, 60, 77,  
137  
Przeziębienie 9, 10, 11, 20, 23, 26, 35–36,  
46, 48, 51, 53, 55, 62, 87, 100, 105

## R

Rosół 55, 106  
Ruch 12, 45, 48–49, 52  
Rzęski 10–11

## S

Sen 17, 48–49  
Składniki mineralne 22, 24, 34, 42, 50,  
60–62, 95, 109, 123, 163  
Skrobia oporna (niestrawna) 16  
Sok żołądkowy 10, 33  
Spermidyna 21  
Sport 7, 21, 36, 48, 55  
Spożycie soli 16, 24, 40  
Stres 7, 12, 18, 29, 36, 45–46, 49, 61–62  
Substancje dodatkowe 16, 25–26, 32–34  
Substancje goryczkowe 16, 26, 41, 60, 63,  
109, 147  
Superżywność 39, 43–44, 60–61, 74  
Suplementy diety 21, 23–25, 27, 32–34, 59

## Ś

Śledziona 13, 14  
Śluzówka 9, 11, 26  
Światło słoneczne 12, 25, 33, 49, 58–59

## T

Tłuszcz brzuszny 17, 52  
Tłuszcze 13, 15, 22–25, 28, 40, 50

## U

Układ immunologiczny 7, 10–14, 15–17,  
22–27, 28–31, 44, 46, 48, 91  
Układ limfatyczny 13–14  
Układ odpornościowy 7, 9–14, 15–17,  
18–19, 28–31

## W

Warzywa 12–13, 16, 22–26, 28–31, 35,  
39–40, 41–42, 95, 117, 147  
Wirusy 7, 9–11, 41, 46, 48, 51, 53, 54–56,  
60–63  
Witamina C 23–24, 29, 35–37, 41–42, 63,  
72, 121, 133, 135, 157, 159  
Witamina D 23–25, 28, 33, 42, 49, 58–59  
Witaminy z grupy B 29–30, 33, 42, 44, 81,  
99, 157  
Wtórne substancje roślinne 20, 25, 42, 43,  
95, 159

## Z

Zapalenie płuc 11, 47, 53, 56

# LISTA PRZEPISÓW

## A

### Awokado

- Shake miętowy z kiwi 75
- Stek z frytkami z batatów 150
- Ziołowy omlet z warzywami 76

## B

### Banan

- Różowe smoothie 68
- Smoothie z jarmużem i papają 74

### Bataty

- Stek z frytkami z batatów 150

### Brukselka

- Chili z zielonym orkiszem i brukselką 122

### Buraki

- Smoothie buraczano-malinowe 74
- Shot imbirowo-granatowy 101
- Warzywa z pieca z dipem daktylowo-orzechowym 110

## C

### Chleb

- Błyskawiczne bułeczki jogurtowe 82
- Chlebek pełnoziarnisty na zakwasie 80
- Zupa porowo-szpinakowa z grzybowymi grzankami 104

### Cukinia

- Opiekane placuszki dyniowe z porem 126
- Ryż warzywny z halloumi 120
- Ziołowy omlet z warzywami 76
- Chili z zielonym orkiszem i brukselką 122
- Cytrynowe kulki mocy z kokosem 164

## D

### Dynia

- Tadżin z kurczakiem i ciecierzycą 146
- Opiekane placuszki dyniowe z porem 126
- Dorsz z kapustą stożkową i gremolată 130

## F

### Fenkuł

- Pieczona dorada z warzywami 138
- Pizza z fenkułem i papryką 128

### Feta

- Kolorowa sałatka z cykorią i fetą 90

## G

### Gruszka

- Jesienne musli z owocami 70

### Grzyby

- Penne z ragoût grzybowo-pomidorowym 118
- Warzywny pstrąg z pieca 142
- Zupa porowo-szpinakowa z grzybowymi grzankami 104

## H

- Herbatka korzenna z czarnego bzu 160
- Herbatka z kwiatu lipy i dzikiej róży 161

## I

### Imbir

- Shot imbirowo-granatowy 101
- Shot imbirowo-jabłkowy 100

Shot imbirowo-marchewkowy 101

Shot imbirowo-szpinakowy 101

## **Indyk**

Eskalopki z indyka po segedyńsku 148

Krem z zielonego groszku z pierśią z indyka 85

## **J**

### **Jabłko**

Pizza z fenkułem i papryką 128

Sałátka z soczewicą, jabłkiem i radicchio 92

Shot imbirowo-jabłkowy 100

### **Jajo**

Frittata szparagowa z sałatą z dzikich ziół 108

Letnia sałatka z pstrągiem 94

Opiekane placuszki dyniowe z porcem 126

Sałátka krabowo-jajeczna w szklance 78

Ziołowy omlet z warzywami 76

### **Jogurt**

Błyskawiczne bułeczki jogurtowe 82

Jagodzianki z jogurtem sezamowym 158

Jesienne musli z owocami 70

Orientalne kulki mięsne z sałatą pomidorową 112

Sałátka krabowo-jajeczna w szklance 78

Sandacz z zielonym sosem 140

Warzywa z pieca z dipem daktylowo-orzechowym 110

Jagodzianki z jogurtem sezamowym 158

## **K**

### **Kalarepa**

Ragoût z łososiem i warzywami 134

Sandacz z zielonym sosem 140

### **Kapusta kiszona**

Eskalopki z indyka po segedyńsku 148

### **Kapusta stożkowa**

Dorsz z kapustą stożkową i gremolată 130

### **Kapusta włoska**

Łosoś na musztardowo-kremowej kapuście 132

### **Kasza**

Kolorowe kaszotto z warzywami 124

### **Kiwi**

Różowe smoothie 68

Shake miętowy z kiwi 75

### **Koper włoski**

Pieczona dorada z warzywami 138

Pizza z fenkułem i papryką 128

Kokosowe curry z krewetkami 136

## **Ł**

### **Łosoś**

Łosoś na musztardowo-kremowej kapuście 132

Ragoût z łososiem i warzywami 134

## **M**

### **Makaron**

Rosół z makaronem i zielonymi warzywami 106

Penne z ragoût grzybowo-pomidorowym 118

### **Mango**

Lody mango z kokosem 156

Sałátka z komosą ryżową i kurczakiem 98

### **Marchew**

Marchewkowe ciasteczka owsiane 162

Marchewkowe spaghetti z cykorią 116

Pasta marchewkowo-imbirowa 84

Shot imbirowo-marchewkowy 101

Warzywa z pieca z dipem daktylowo-orzechowym 110

### **Mozzarella**

Chłodnik pomidorowy z szaszłykami z mozzarelli 102

Pizza z fenkułem i papryką 128

Marchewkowe spaghetti z cykorią 116

Miętowa herbatka z kardamonem 161

## N

Napój migdałowy: owsianka z cytrusami 72

## O

### Owoce leśne

Jagodzianki z jogurtem sezamowym 158

Porzeczkowy skyr z czekoladą 154

Różowe smoothie 68

Owsianka z cytrusami 72

## P

### Papaja

Smoothie z jarmużem i papają 74

Śledziowa sałatka z papają 96

### Papryka

Pizza z fenkułem i papryką 128

### Pasternak

Warzywa z pieca z dipem daktylowo-orzechowym 110

### Płatki owsiane

Jesienne musli z owocami 70

Marchewkowe ciasteczka owsiane 162

Tadżin z kurczakiem i ciecierzycą 146

### Pomarańcza

Kolorowa sałatka z cykorią i fetą 90

Owsianka z cytrusami 72

### Pomidor

Chłodnik pomidorowy z szaszłykami z mozzarelli 102

Orientalne kulki mięsne z sałatką pomidorową 112

Pasta pomidorowa ze słonecznikiem 85

Penne z ragoût grzybowo-pomidorowym 118

### Por

Opiekane placuszki dyniowe z porem 126

Rosół z makaronem i zielonymi warzywami 106

Warzywny pstrąg z pieca 142

Zupa porowo-szpinakowa z grzybowymi grzankami 104

### Pstrąg

Letnia sałatka z pstrągiem 94

Warzywny pstrąg z pieca 142

Panierowany ser kozi na sałacie z mniszka lekarskiego 88

Penne z ragoût grzybowo-pomidorowym 118

Pizza z fenkułem i papryką 128

Porzeczkowy skyr z czekoladą 154

## R

### Radicchio

Marchewkowe spaghetti z cykorią 116

Sałatka z soczewicą, jabłkiem i radicchio 92

### Ryż

Ryż warzywny z halloumi 120

## S

### Ser

Opiekane placuszki dyniowe z porem 126

### Skyr

Porzeczkowy skyr z czekoladą 154

### Szparagi

Frittata szparagowa z sałatką z dzikich ziół 108

Ragoût z łososiem i warzywami 134

### Szpinak

Zupa porowo-szpinakowa z grzybowymi grzankami 104

Sałatka krabowo-jajeczna w szklance 78

Sałatka z komosą ryżową i kurczakiem 98

Sałatka z soczewicą, jabłkiem i radicchio 92

Sandacz z zielonym sosem 140

Smoothie z jarmużem i papają 74

Śledziowa sałatka z papają 96

## Ś

### Śliwka

Jesienne musli z owocami 70

## W

### Warzywa

Kolorowe kaszotto z warzywami 124

Kurczak z warzywami z woka 144

Pieczona dorada z warzywami 138

Ragoût z łososiem i warzywami 134

Rosół z makaronem i zielonymi warzywami 106

Ryż warzywny z halloumi 120

Warzywa z pieca z dipem daktylowo-orzechowym 110

Warzywny pstrąg z pieca 142

Ziołowy omlet z warzywami 76

## Wołowina

Orientalne kulki mięsne z sałatą pomidorową 112

Stek z frytkami z batatów 150

## Z

### Zielony groszek

Krem z zielonego groszku z pierśią z indyka 85

Penne z ragoût grzybowo-pomidorowym 118

Rosół z makaronem i zielonymi warzywami 106

### Ziemniaki

Pieczona dorada z warzywami 138

Sandacz z zielonym sosem 140

Ziołowy omlet z warzywami 76

Złote mleczko 160



Nasz układ odpornościowy stoi przed nie lada wyzwaniem. Każdego dnia zmuszony jest chronić przed wirusami i bakteriami, które usiłują przeniknąć w głąb naszego organizmu, a także zwalcza te, którym się to już udało. Aby układ immunologiczny był zawsze sprawny, należy o niego odpowiednio dbać. W jaki sposób? Odpowiedź jest prosta – stosując odpowiednią dietę i wprowadzając do jadłospisu produkty spożywcze, które wzmacniają naturalną odporność. Należy pamiętać, że złe jedzenie wpływa na układ odpornościowy podobnie jak choroba.

Zamiast fast foodów i przetworzonej żywności – na talerzu powinny znaleźć się warzywa i owoce, bowiem nasz organizm potrzebuje przede wszystkim witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. Jednak nie tylko dieta wzmacnia odporność organizmu. Na nasze siły obronne duży wpływ mają również zdrowie psychiczne, relacje z innymi ludźmi, kontakt z naturą, radzenie sobie ze stresem, odpowiednia dawka ruchu i snu. Możesz je zatem wspierać na wiele różnych sposobów.

### Dzięki tej książce:

- zrozumiesz, jak funkcjonuje twój układ immunologiczny i o które jego elementy należy zadbać w szczególności;
- poznasz potężną moc zdrowego odżywiania i nauczysz się wykorzystywać je do wzmocnienia naturalnej odporności swojego organizmu;
- dowiesz się, które produkty spożywcze warto wprowadzić do jadłospisu, by stworzyć skuteczną ochronę przed wirusami i bakteriami;
- będziesz wiedział, dlaczego zdrowe jelita są podstawą sprawnie działającego układu odpornościowego;
- nauczysz się stosować prozdrowotny post;
- poznasz wyniki najnowszych badań dotyczących zależności między zdrowym jedzeniem a odpornością;
- będziesz mógł skorzystać z testu, który oceni sprawność twojego układu odpornościowego;
- otrzymasz ponad 50 autorskich przepisów na pyszne, a przede wszystkim zdrowe dania, które wzbogacą twoje posiłki.

### Jak wzmocnić odporność – odkryj sposób na zdrowie

Patroni:

