

Aneta Jagielińska

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU?

Naturalne sposoby na zdrowie.





Cześć!

Nazywam się Aneta Jagielińska i od lat kroczę ścieżką wspierania innych w procesie dążenia do pełni zdrowia.

Z zawodu jestem psychologiem i psychoterapeutką, ale porzuciłam tę ścieżkę dla naturalnych metod wspierania zdrowia. Mój wyuczony zawód pomaga mi na co dzień i kształtuje moje zainteresowania wokół tematu emocji oraz pracy z człowiekiem.

Dlaczego temat odporności i jej wzmacniania? Jako dziecko bardzo często chorowałam, dostałam mnóstwo antybiotyków, bo nie było innego pomysłu na leczenie. Dopiero po kolejnej serii moja mama zaczęła szukać innych metod i zwróciła się ku medycynie naturalnej. Bańki, pędzlowanie gardła, syropki z cebuli to było moje dzieciństwo.

Co moje to jednak przyjął i borykam się ze skutkami tego do dzisiaj. Ciągle muszę dbać o wspieranie mojej odporności. Choruję znacznie rzadziej niż kilka lat temu, ale ciągle mnie to dotyczy.

Dla mnie to temat holistyczny - to jak się czujemy, ile chorujemy, wynika z czynników zewnętrznych (np. wiatr, zimno,) ale też wewnętrznych (emocje, które przeżywamy na co dzień, myśli, którymi karmimy swój umysł i przekonania, które w sobie kształtujemy).

W tym e-booku podzielę się z Tobą moimi sprawdzonymi sposobami na wzmacnianie odporności. Nie jestem lekarzem, nie traktuj tego jako wskazówki, ale inspiracje przekazane Ci z głębi Serca i mojego doświadczenia w pracy ze sobą i klientami.

Miłej lektury!

Aneta Jagielińska



Co to jest odporność organizmu?

Odporność organizmu to umiejętność organizmu do obrony przed patogenami, takimi jak wirusy, bakterie, grzyby.

Z medycyny chińskiej (TMC – Tradycyjna Medycyna Chińska) – wniknięcie zimna, gorąca czy wiatru.

Odpowiedni poziom odporności powoduje, że jesteśmy niepodatni na zachorowania. Dla mnie ma tu również znaczenie stan psychologiczny i duchowy – choroby psychosomatyczne.

Układ odpornościowy buduje się przez wiele lat, rodzimy się bez zdolności obrony naszego organizmu – noworodek dostaje od matki siarę w jej pokarmie, która daje odporność na pierwsze miesiące, tak aby był czas na budowanie własnego układu immunologicznego. Proces ten trwa do ok. 12 roku życia. Natura bardzo mądrze to wymyśliła.

Najbardziej bezpośrednio z układem odpornościowym wiąże się układ pokarmowy – jelita, czyli nasza dieta i emocje, które przeżywamy każdego dnia. Dlatego tak ważne jest, aby o nie zadbać szczególnie.





Może masz dzieci? Warto popatrzeć na nie pod kątem medycyny chińskiej. Wyróżnia ona różne typy dzieci:

- ✔ **Słabe** – brak sił, często choruje, ciągły katar, smarkający, pokłada się w domu, gdy jest przeziębiony, z jednej infekcji w drugą – dużo należy wzmacniać, nawet przytulanie, uwaga rodzica jest rodzajem wzmocnienia.
- ✔ **Mocne** – dużo mówi, ciągle się rusza, biega, dużo żywej energii, skacze, intensywnie choruje, wysoka gorączka, dosłownie zwala go z nóg - takie dziecko należy wyciszać, tonizować jego energię.

*Spójrz na tę klasyfikację pod swoim kątem - jakim byłaś dzieckiem?

Dlaczego to jest takie ważne?

W pracy z klientami przekonałam się, że rzadko kto o tym wie, a ta wiedza doskonale sprawdza się w praktyce. Od razu wiadomo, co robić gdy my lub nasze dzieci poczują się gorzej.

Mamy również różne typy infekcji.

- ✓ **Infekcja z ZIMNA** – lejący się, przezroczysty katar, blady język, biały nalot na języku, blada twarz, uczucie słabości, braku sił.

Jak postępować?

Należy rozgrzewać – herbatka z imbiru, goździki, cynamon, kardamon, kąpiel z imbirem, herbatka rozgrzewająca*, rosółek na wzmocnienie*, ciepłe i rozgrzewające potrawy, olejki eteryczne rozgrzewające: onGuard, cynamon, imbir, tymianek, można zrobić specjalny masaż z olejkami Aromatouch.

*mój przepis na końcu e-booka





Infekcja z GORĄCA – wysoka gorączka, biegunki lub zaparcia, czerwony język, żółty gruby nalot na języku, twarz różowa, uczucie gorąca.

Co robić?

Należy nawadniać, wychładzać – idealna będzie kąpiel z rumiankiem, rumianek do picia, nawet soki owocowe świeże pół na pół z wodą, oraz olejki eteryczne: rumianek, mięta pieprzowa, Air.

A co robimy w takiej sytuacji z gorączką?

Wytwarzana jest w naszym ciele w celu obronnym. To informacja, że organizm walczy i jest na tyle sprawny, silny, że jest w stanie ją wytworzyć. Warto dodawać miętę pieprzową do okładów, które mają schładzać organizm.



36,6°C pod pachą to prawidłowa temperatura naszego ciała. Temperatry poniżej 38,5°C nie powinniśmy zbijać, należy pozwolić organizmowi walczyć, dużo nawadniać i podawać lekkostrawne, ciepłe posiłki, bez nabiału, pszenicy i mięsa – aby odciążyć organizm. Podniesienie temperatury ciała o 10 % oznacza, że układ immunologiczny jest bardziej sprawny w 10 procentach.

Okolo 39 °C – zaczynamy zbijać temperaturę, ale naturalnie – okład z zimnej wody na kostki i czoło, okład z wody z octem na łydki, kąpiel stóp lub całego ciała w wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej i olejku z mięty pieprzowej.

Kąpiel z sodą oczyszczoną – 7 łyżek sody na wannę dla osoby dorosłej, można jeszcze dodać kilka cytryn – odkwasza, likwiduje stany zapalne, świetna przy różnego rodzaju infekcjach czy problemach jelitowych. U dzieci w zależności od wieku odpowiednio mniej sody i cytryny.

Kąpiel z dodatkiem soli kamiennej – na początek przeziębienia z zimna, wsypujemy 3 kg soli, najlepiej kłodawskiej dla osoby dorosłej, a później kładziemy się do łóżka. Dodatkowo wykonujemy masaż stóp z olejkiem onGuard lub oregano, tak aby stopy stały się gorące.



W trakcie gorączki dobrze jest też robić masaż całego ciała, np. olejem kokosowym i brzucha – zgodnie z ruchem wskazówek zegara. (np. olejek eteryczny **Digestzen** - ściąga śluz z organizmu, wzmacnia układ pokarmowy i jego pracę).

Uruchamiamy w ten sposób perystaltykę, przepływ w meridianach oraz skórę, a skóra -płuca - jelito grube to w TMC jeden element.

Dobrze działa masaż z olejkami - **Aromatouch** - to specjalny masaż z olejkami eterycznymi. Przez ponad rok był opracowywany przez lekarzy i rehabilitantów.

Spełnia wiele funkcji:

- pomaga zwiększyć siły obronne organizmu,
- wspiera układ immunologiczny,
- zmniejsza niepokój, pomaga odprężyć się i zrelaksować,
- zmniejsza stany zapalne.

Chcesz doświadczyć go na sobie albo wspólnie w rodzinie wykonywać sobie nawzajem? [Skontaktuj się ze mną.](#)



PRAWIDŁOWA DIETA

Dieta powinna być dostosowana do kondycji człowieka, pory roku oraz zegara narządów. To niezwykle ważne dla naszego zdrowia oraz samopoczucia.

Wyobraź sobie, że na dworze jest -15 stopni, a Ty właśnie wróciłaś z mroźnego spaceru - jak byś się czuła, zjadając na przykład sałatę czy jogurt prosto z lodówki? Brrr - zimno mi na samą myśl!

Kiedyś jadłam jogurty na śniadanie i ciągle było mi zimno. To nie jest dobre jedzenie, szczególnie w zimie.

Ważne też są godziny posiłków. **Śniadanie** jadamy w godz. 7:00-9:00 (max. meridianu żołądka), na początek ciepła woda z cytryną, ewentualnie odrobiną miodu – nawadnia, odkwasza, daje sygnał jelitom, aby opróżniły swoją zawartość; miód – ściąga energię w dół, rozluźnia stolec.

Może być woda z olejkami: lemon, lime, wild orange (pamiętaj, aby były to olejki terapeutyczne, dopuszczone do spożycia).

Ciepłe śniadanie rozgrzewa śledzionę, według TMC jest to najważniejszy organ w układzie pokarmowym, daje energię do przetwarzania pokarmów.



Obiad jemy w godz. 13:00-15:00 (max. jelita cienkiego) – najlepiej ciepła zupa warzywna z dodatkiem węglowodanów, np. kaszą lub białkiem – mięso, fasola. Warto na koniec gotowania dodać olejki – tymianek, rozmaryn, onGuard, oregano. UWAGA – na garnek zupy wystarczy 1 kropla.

Kolację należy jeść w godz. 17:00-19:00 – później żołądek wchodzi w swoje minimum – zjedzone pokarmy nie są w stanie być dokładnie strawione, zalegają w żołądku i jelitach tworząc złogi.

Pamiętaj, aby unikać potraw obniżających odporność, oraz tych śluzotwórczych. Są nimi:

- nabiał,
- banany,
- cukier,
- pszenica i jej przetwory – bułki, ciasta, bulgur, kuskus,
- żywność przetworzona,
- rafinowane tłuszcze.

W trakcie infekcji należy bezwzględnie odstawić wyżej wymienione pokarmy! Odciążamy w ten sposób organizm, aby lepiej walczył z obciążeniami.

Natomiast pokarmy szczególnie polecane w tym okresie to:

- kiszonki,
- miód,
- zakwas buraczany,
- Wit. C,
- Wit. D3 (plusMK7).

OPUKIWANIE GRASICY

Jest wiele naturalnych sposobów wspieranie odporności, nawet w dorosłości - na przykład opukiwanie grasicy.

Grasica to narząd, który zanika w dorosłości, ale u dzieci odpowiada za kształtowanie się układu immunologicznego. Warto stymulować ją opukując klatkę piersiową.

Jak to zrobić dobrze?

W czasie opukiwania grasicy powinniśmy się rozluźnić i głęboko oddychać. Zamkniętą dłońią przechodzimy ze strony lewej na prawą lub stukamy na środku klatki piersiowej. Najlepiej po 20 sekund, dwa razy dziennie.



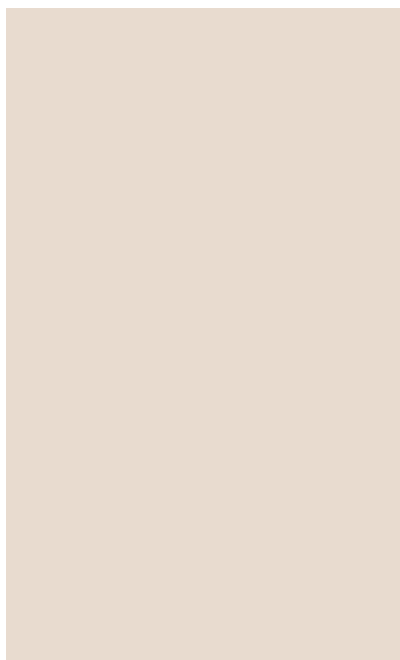
DOBROCZYNNOŚĆ OLEJKÓW

Olejki eteryczne to lotne, aromatyczne związki występujące w nasionach, korze, łodygach, korzeniach, kwiatach i innych częściach roślin. Rośliny wytwarzają olejki eteryczne w celu ochrony przed bakteriami, wirusami i grzybami.

Używając olejków, korzystamy właśnie z tych właściwości - antybakteryjnych, antywirusowych oraz przeciwgrzybiczych. Olejki służą też zapylaniu. Te mocno skoncentrowane wyciągi z roślin działają nawet do 70 razy silniej niż zioła.

Efekt ich działania można poczuć zaledwie w ciągu kilku minut. Ważne więc, aby wiedzieć jak ich skutecznie i bezpiecznie używać dla wsparcia swojego dobrostanu fizycznego i psychicznego.

Poniższe sprawdzone wskazówki dotyczą tylko takich właśnie olejków klasy terapeutycznej.



Olejki są silnie skoncentrowanymi substancjami, dlatego trzeba wiedzieć jak je używać bezpiecznie. Pamiętaj, zawsze trzymaj je z daleka od dzieci!

Jak możemy nimi wspierać nasz układ immunologiczny?

Z olejkami to jest naprawdę proste. To bardzo skuteczne substancje, działają bardzo szybko i co ma niezwykle znaczenie we współczesnym świecie - nie wymagają od nas długiego czasu działania, przygotowywania. Ich użycie jest niezwykle proste!

Są 3 sposoby użycia olejków:

- ✓ **Aromatycznie** - jednym ze sposobów, aby doświadczyć korzyści płynących z olejków eterycznych, jest wdychanie ich aromatu. Stosowanie olejków eterycznych w ten sposób może zaoferować wiele korzyści - szczególnie przy wspieraniu naszego samopoczucia i układu oddechowego. Jest to również niezwykle proste! Po prostu włączasz dyfuzor (nie kominek) i wszyscy w pomieszczeniu korzystają z ich właściwości.



- ✔ **Zewnętrznie, na skórę** - drugim skutecznym sposobem stosowania olejków jest wcieranie ich w skórę. Cząsteczki olejku ze względu na swój skład chemiczny błyskawicznie dostają się do krwioobiegu przez pory skóry. To bezpieczny i skuteczny sposób na uzyskanie korzyści, jakie mają olejki eteryczne dla skóry i całego ciała. Najczęściej olejkami naciera się dłonie, podeszwy stóp, za uszami i okolice karku oraz miejsca, w których wyczuwalne jest tętno np. nadgarstki, ale równie dobrze można użyć ich do masażu całego ciała. Pamiętaj, aby rozcieńczyć je przed użyciem!
- ✔ **Wewnętrznie** - olejki możesz spożywać w pokarmach, napojach czy zrobić własną kapsułkę z olejem! Nie wszystkie jednak olejki można stosować wewnętrznie. Muszą być one najwyższej jakości (sprawdź zawsze na karcie produktu). Olejki eteryczne są rozpuszczalne w tłuszczach, dzięki czemu mogą być łatwo transportowane do wszystkich narządów - w tym do mózgu. Podobnie jak wszystko inne, które spożywamy, olejek eteryczny może być metabolizowany przez narządy takie jak wątroba, a następnie wydalany. Podobnie jak w przypadku wszystkiego, co spożywamy, zawsze ważne jest, aby stosować olejki eteryczne w odpowiednich dawkach, aby uniknąć toksyczności.



Olejkiem najbardziej ulubionym przeze mnie i wielu moich klientów jest **Protective Blend** - mieszanka ochronna, świetna na przeziębienia, doskonale wzmacniająca układ odpornościowy.

W jej skład wchodzi:

- dzika pomarańcza - ma silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwdepresyjne, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne oraz antyseptyczne, a przy tym poprawia nastrój,
- goździk - jest bardzo rozgrzewający, działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwzakaźnie, przeciw pasożytniczo, antyseptyczne (zapobiegające rozwojowi drobnoustrojów) oraz antywirusowo. Stymuluje system immunologiczny. Zawiera eugenol - silnie przeciwzapalny składnik,
- cynamon - to bardzo silny antyseptyk, ma działanie silnie rozgrzewające,
- eukaliptus - jest olejkiem silnie wpływającym na drogi oddechowe oraz wpierającym układ immunologiczny, ma właściwości wykrztuśne,
- rozmaryn - obniża zmęczenie psychiczne, poprawia cyrkulację krwi oraz działa stymulująco na układ nerwowy. Posiada właściwości antyseptyczne i przeciwzakaźne.



Pojedyncze olejki mają niezwykle silne działanie, a w synergii działają jeszcze mocniej. Ta mieszanka działa wzmacniająco na układ odpornościowy oraz pomaga zwalczyć różnego rodzaju infekcje. To niezastąpiona kompozycja przy wszelkiego rodzaju przeziębieniach.

Ta mieszanka ma silne działanie:

- wzmacnia system odpornościowy (immunologiczny),
- ma właściwości antywirusowe i bakteriobójcze,
- świetnie dezynfekuje powierzchnie,
- to jeden z najskuteczniejszych środków antywirusowych.



Jak używać?

Wlej kilka kropelek do dyfuzora, szczególnie w pomieszczeniu, gdzie przebywa dużo ludzi.

Przyrządź sobie herbatę z miodem oraz kropelką olejku.

Dzieciom smaruj podeszwy stóp, koniecznie olejkem rozcieńczonym w oleju bazowym.

Frankincense to olejek kadzidlany jest przez wielu doświadczonych użytkowników olejków eterycznych nazywany *królem olejków*, ponieważ ma on wiele zastosowań, a jego skuteczność jest wprost zaskakująca.

Kadzidło pochodzi ze średniowiecznej Francji a słowo *frankincense* dawniej oznaczało *prawdziwe kadzidło, balsamiczny zapach*. Dobrze znane w czasach Chrystusa z uwagi na uświęcające i uzdrawiające moce było jednym z podarków od Trzech Mędrców danych Chrystusowi z okazji jego narodzin. Kadzidło było używane do leczenia każdej znanej człowiekowi choroby i stosowane na każdą ewentualność.

Olejek Frankincense zawiera bardzo dużo półtoraterpenów przekraczających barierę krwi w mózgu. To zwiększa aktywność leukocytów broniących ciało przed infekcją.

Olejek eteryczny kadzidła hamuje także wytwarzanie mediatorów prozapalnych w organizmie. Dlatego z powodzeniem stosowany jest w przypadkach różnego rodzaju stanów zapalnych.



Innym olejkiem pomocnym przy przeziębieniach oraz złym samopoczuciu jest **olejek cytrynowy (Lemon)** - antyinfekcyjny, odkażający, antybakteryjny (niszczy zarodniki, przetrwalniki), antyseptyczny, antywirusowy. Polepsza także mikrokrążenie oraz pobudza tworzenie białych ciałek krwi. Wyraźnie polepsza działanie systemu immunologicznego.

Związki zawarte w olejku eterycznym cytryny pomagają organizmowi w pokonaniu przeziębienia, oraz wirusów.

Jak stosować?

- Rozsmarować jedną lub dwie krople na każdej z podeszew stóp.
- Rozpylić za pomocą dyfuzora, lub wdychać po zasłonięciu twarzy dłońmi z rozsmarowaną kroplą olejku.
- W trakcie kataru: dwie krople dodać do wody, lub soku i wypić.
- Na ból gardła: dorośli – kilka kropel do ust, dzieci – jedna lub dwie krople dodać do łyżeczki miodu i wolno ssać.

To tylko niektóre zastosowania olejków, mamy naprawdę nieograniczone możliwości skorzystania z ich właściwości



POLECANE PRZEPISY

✓ Mieszanka wzmacniająca odporność

Weź szklaną buteleczkę 10 ml, wlej do niej:

- 9 kropli olejku Lemon,
- 7 kropli olejku Protective Blend
- 7 kropli olejku Tea Tree (drzewko herbaciane)
- 3 krople olejku z oregano
- 3 krople olejku Frankincense
- reszta olej bazowy

Wymieszaj i codziennie wieczorem smaruj stopy sobie i dzieciom.

✓ Syrop na kaszel

- 8 łyżek miodu
- 8 kropli olejku Lemon
- 8 kropli olejku z mięty pieprzowej
- 8 kropli olejku z kadzidłowca
- 8 kropli olejku Wild Orange

Wszystkie składniki wymieszaj w szklanym lub ceramicznym naczyniu. Bierz po jednej łyżeczce od herbaty i wolno ssij. Możesz stosować 3- 4 razy dziennie.



✓ Rosół wzmacniający wg 5 przemian

- Weź duży garnek, zagotuj w nim wodę.
- Do gotującej się wody wrzuć: marchew, pietruszkę, seler oraz wołowinę.
- Po 5 minutach od zagotowania wrzuć: podpaloną cebulę (zimną możesz nadziać ją goździkami - będzie bardziej rozgrzewająca), kawałek indyka, pieprz czarny ziarnisty, ziele angielskie, liść laurowy, kawałek świeżego imbiru, jagody jałowca.
- Po kolejnych 5 minutach: łyżkę soli i trochę zimnej wody (ja wsypuję dużą płaską łyżkę soli na garnek 5l).
- Na koniec kilka gałązek natki pietruszki lub parę kropli cytryny.
- Gotuj 3-4 godziny na najmniejszym ogniu. Wtedy jest najlepszy!

✓ Zakwas buraczany

- 500 g buraków ćwikłowych
- 3-4 ząbki czosnku
- 350 ml letniej wody
- przyprawy: duży liść laurowy; 6 ziaren pieprz; 4 ziarna ziela angielskie, płaska łyżeczka soli - najlepiej kamiennej niejodowanej.

Przygotuj duży słoik na zakwas buraczany. Słoik ma być idealnie czysty a najlepiej wyparzony wrzątkiem. Buraki umyj i obierz. Pokrój na grubsze plasterki. Umieść na zmianę w słoiku: buraki i przyprawy. Na koniec zalej przegotowaną, ostudzoną wodą wymieszaną z solą i mocno przyciśnij.

Słoik zamknij i odłóż do chłodnego, suchego i ciemnego pomieszczenia na 7-10 dni.

Chcesz rozpocząć współpracę? Zapraszam na [moją stronę!](#)



Chcesz dowiedzieć się więcej o olejkach i odporności zapraszam na mój fan page na Facebooku- [KLIK](#)

Przetestuj olejki! Wypełnij formularz [TUTAJ](#). Skontaktuję się z Tobą i ustalimy jakie próbki będą dla Ciebie najbardziej odpowiednie. Możemy się też umówić na bezpłatną 20-minutową konsultację.

WAŻNE!

Nie jestem lekarzem. Wszystkie zawarte tutaj informacje są wynikiem moich własnych doświadczeń i zdobytej wiedzy. Mają Ci posłużyć jedynie za inspirację.

Bibliografia:

- 1.“Odżywianie dla zdrowia” Paul Pitchford
- 2.Materiały z kursu Dietetyka według TMC, www.doterra.com
- 3.“Pachnąca apteka” dr Iwona Konopacka Brud, dr Władysław S. Brud
- 4.“Olejki eteryczne w profilaktyce i leczeniu chorób infekcyjnych” Anna Malm

Masz dodatkowe pytania?

Zachęcam do kontaktu!

E-mail: stopycesarzowej@gmail.com

Aneta Jagielińska