

Ziołolecznictwo, hartowanie ciała, naturalne antybiotyki  
i inne holistyczne metody wspierania zdrowia

# WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ

*naturalnie*



Agnieszka Leszczyńska



Agnieszka Leszczyńska

# WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ *naturalnie*



Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczyni: Małgorzata Świącicka  
Redakcja: Jolanta Olejniczak-Kulan  
Korekta: Katarzyna Kusojć  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © Agave Studio / Shutterstock.com  
Wyklejka, s. 2 i s. 8: © Foxyliam / Shutterstock.com  
DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2021 by Agnieszka Leszczyńska

Copyright © 2021, Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.  
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości  
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania  
pismennej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-66654-02-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:  
[www.facebook.com/kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)



[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

Wydawnictwo Kobiectwo  
E-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)  
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie  
[www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

## Wstęp

**K**wiecień 2020 roku to czas wydarzeń, które przejdą do historii. Pozamykani w domach ludzie są opanowani w najlepszym razie przez bezradność i frustrację, niestety, przeważnie dominuje psychoza strachu. Świąteczne pyszności, które rodzice przygotowali swoim dzieciom, wiszą do odbioru zapakowane na bramie z powodu zakazu bliskich kontaktów między ludźmi. Nadzieja, że problem zakończy się za kilka tygodni, dość szybko się ulatnia. Sytuacja zmusza nas do zmian praktycznie w każdej sferze życia.

Po kilkutygodniowej akcji „zostań w domu” i przewróceniu do góry nogami życia większości osób dominują uczucia zagrożenia, zagubienia i niepewności jutra, zarówno pod względem zdrowotnym, jak i ekonomicznym. Wieszczony jest ciągły wzrost zachorowań, dwucyfrowe bezrobocie, duża susza oraz długi i głęboki kryzys gospodarczy. W wiadomościach pada informacja o podwojeniu ilości sprzedawanych leków na depresję. Wszyscy z uwagą śledzą doniesienia na temat szczepionki – jedni się o nią modlą, a drudzy upatrują w niej środek „trzymających władzę” do depopulacji ludzkości. Media głównego nurtu o odporności wspominają niewiele, a o ziołach przeciwwirusowych, hartowaniu się czy odpowiednim oddychaniu prawie wcale.

Fundamenty, na których zwykliśmy budować nasze życie, czyli pieniądz i konsumpcja, a także wygląd zewnętrzny, okazały się ułudą, wyjątkowo nietrwałą wartością w obliczu wojny z nieprzekupnym niewidzialnym wrogiem. Zaczyna się powolne rozumienie, że największym luksusem będzie się stawało samodzielne myślenie i działanie.

Zagadnienie „odporności” jest w obecnych czasach sprawą najważniejszą, ponieważ tylko silny układ immunologiczny sprawi, że przejdziemy zwycięsko nie tylko przez okres jakiegokolwiek zarazy, ale również przez każdą inną chorobę. To od niego zależy, czy wirus dostanie się do naszego organizmu i jakie wywoła następstwa.

Odporność możemy zdefiniować jako siłę i sprawność organizmu do walki z atakującymi nas wirusami, bakteriami i innymi przynoszącymi szkodę czynnikami zewnętrznymi. Wyróżniamy odporność wrodzoną oraz nabytą. Tę wrodzoną zyskujemy już podczas naszego życia płodowego, kiedy otrzymujemy od matki przeciwciała. Przychodząc na świat, posiadamy doskonałe bariery chroniące nas przed drobnoustrojami, a są to skóra i błony śluzowe. Do naturalnych otworów ciała należą oczy, nos, usta, uszy oraz zewnętrzne narządy płciowe, które za sprawą błon śluzowych i związanych z nimi enzymów (na przykład lizozymów) potrafią zapobiec wniknięciu chorobotwórczych drobnoustrojów do wnętrza naszego ciała, dzięki na przykład łzom, ślinie, kwasowi solnemu czy odruchowi kaszlu.

Z układem odpornościowym wiążą się leukocyty (białe krwinki), które dzielimy na agranulocyty (limfocyty, monocyty) oraz granulocyty (neutrofile, eozynofile, bazofile). Ta wy-

specjalizowana grupa komórek nieustannie pracuje dla naszego zdrowia – rozpoznaje i pozbywa się nie tylko obumarłych komórek, ale przede wszystkim obcych i szkodliwych intruzów.

Sprawne funkcjonowanie układu immunologicznego zależy w głównej mierze od nas samych i wymaga naszego czynnego udziału i zaangażowania. Preferowane przeze mnie podejście holistyczne zakłada, że należy dbać o swoją odporność harmonijnie i równolegle na trzech poziomach: ciała, umysłu i ducha.

To, w jaki sposób stymulować odporność na planie fizycznym, jest najbardziej znane. Wszyscy wiemy, jak niekorzystnie wpływa na nas sztuczne, chemiczne jedzenie, używki, zatrute powietrze i brak ruchu. Oczywistymi zaleceniami są: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna czy regeneracyjny sen, ale już mniej znane to: konkretne przykłady składu posiłków, włączenie do diety immunostymulujących roślin, techniki oddechowe oraz codzienne hartowanie ciała.

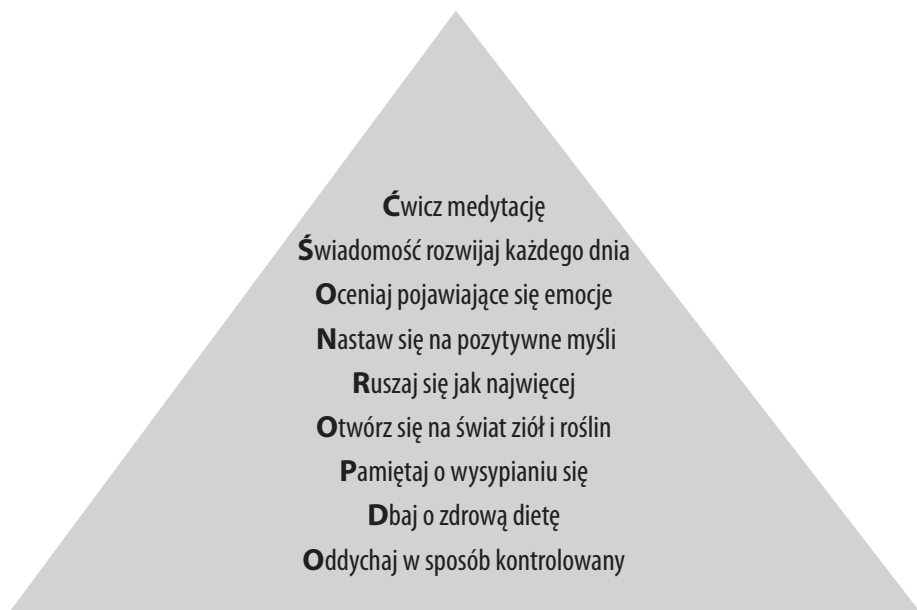
Troska o odporność umysłu polega na nauce równowagi emocjonalnej, świadomej kontroli emocji, wyćwiczeniu umysłu w doborze jakości myśli oraz treningu uważności i medytacji. Taki umysł nie poddaje się ani manipulacyjnym informacjom płynącym z ekranu, ani największemu szkodnikowi odporności, czyli lękowi. Techniki mentalne wzbudzą motywację do podjęcia aktywnego wysiłku, aby budować swoją odporność. Motywacja jest tutaj kluczowa, ponieważ zadanie wymaga czasu, i nie będą to dni, ale miesiące.

W końcu odporność duchowa to rozwijanie własnej świadomości, poznanie siebie, samorealizacja, wchodzenie w swoje

głębsze pokłady, zwrócić się do wnętrza i połączenie się z nim w celu zrozumienia sensu istnienia.

Tworzenie mocnego układu immunologicznego wymaga decyzji, zaplanowania i konsekwentnego działania połączonego z nieustającą codzienną samodyscypliną. Szczegóły tego procesu każdy musi dopasować do siebie indywidualnie (na przykład uwzględniając własne upodobania, dobrać lubiane produkty żywnościowe czy aktywność fizyczną), ale ogólny schemat (zamieszczona poniżej piramida budowania odporności) wydaje się najskuteczniejszy.

Piramida budowania odporności:



Opisane tutaj zagadnienia powstały w oparciu o załączone pozycje bibliograficzne, medycynę ludową, zainteresowania własne oraz na bazie moich doświadczeń z lata 2019 roku, kiedy to zaaplikowałam sobie 3-miesięczny proces budowania odporności (biorąc pod uwagę średni wiek i przewlekłe schorzenia) z zaskakująco pozytywnym rezultatem.

Przez większość życia zmagalam się z obniżoną odpornością, a częste infekcje (2–4 razy w roku) zaczynały się od objawów przeziębienia, po czym najczęściej przechodziły na dolne drogi oddechowe i choroba rozwlekała się na 2 tygodnie. Czasem wystarczyło przemarznięcie, przewianie lub kilka tygodni stresu, żeby stracić co najmniej parę dni na chorobę. Oczywiście, prowadzony przeze mnie styl życia nie służył zdrowiu (niewłaściwa dieta, używki, brak ruchu, psychiczne napięcia), z czego doskonale zdawałam sobie sprawę. Niestety, brakowało chęci, pomysłu, wiedzy, motywacji i czasu, by to zmienić. W tym okresie prezentowałam postawę, z jaką później stykałam się nagminnie, a która zawierała się w takim oto stwierdzeniu: „Dobrze by było wziąć się za siebie, tylko jak to zrobić?”. Osłabienie sił witalnych sprawiło, że już nie miałam innego wyjścia – musiałam działać. Na początek wprowadziłam do swojego życia pewne słowo, które towarzyszyło mi przez pierwsze najtrudniejsze tygodnie. Jego wydźwięk może się wydawać negatywny, jednak był konieczny, żeby zacząć i wytrwać. Wdrożyłam... autozamordyzm. Lepiej brzmiące określenia to wziąć się za twarz, dyscyplinować się, zmotywować, mieć moc, perswadować sobie, aktywizować się, pobudzać do działania, inspirować, stymulować czy zachęcać,



jednak były one zbyt słabe, aby mogły spowodować zmianę siebie, swoich nawyków, przekonań, myśli, a nawet światopoglądu. Z czasem, jak już nowe się utrwali (3–4 tygodnie) i zdrowe nawyki są mocno zakorzenione, to złowrogie słowo przemienia się w miłsze dla ucha – codzienną rutynę. To są właśnie dwa słowa klucze.

Początek budowania odporności z kilku powodów zaplanowałam na letnie miesiące. Łatwy dostęp do świeżej i naturalnej żywności, obfitość roślin, słońce, a przede wszystkim woda i hartowanie z nią związane to czynniki przemawiające za tą porą roku. Lato to również okres urlopów, podczas których mamy więcej czasu na to, aby się zająć swoim zdrowiem. Oczywiście przygodę z budowaniem odporności można zacząć zawsze, po prostu w lecie jest najłatwiej.

Zima niesie ze sobą sporo ograniczeń – brak świeżych ziół rosnących w stanie naturalnym, brak własnych warzyw i owoców (surowych), mniej słońca, niskie temperatury uniemożliwiające długie pobyty na zewnątrz – jednak wiele nawyków służących układowi immunologicznemu z powodzeniem można wdrożyć w codzienny rozkład dnia. Zamiast naturalnych zbiorników wodnych mamy prysznice, wanny i baseny, a świeże warzywa i owoce zastępujemy własnymi przetworami, mrożonkami czy kiszonkami. Suszone zioła również działają.

Pokrótkie mój plan dnia, bazujący na ajurwedyjskim\* zegarze biologicznym, uzależniającym określone działania od pory dnia, przedstawiał się w następujący sposób:

---

\* Ajurweda – indyjski system medyczno-filozoficzny sprzed ok. 5000 lat.

W godzinach porannych, mniej więcej do 6.00, przeznaczałam 30 minut na medytację, czyli pracę z umysłem i duchem, na czas ze sobą, swoim wnętrzem, osiągnięcie wewnętrznej równowagi.

Czas pomiędzy 6.00 a 10.00 wykorzystywałam na aktywność fizyczną: ćwiczenia na mięśnie brzucha, jogę na kręgosłup (dziękuję Monice i Kubie Koryckim za pierwsze lekcje) – razem 30 minut; techniki oddechowe – 10 minut; wizualizację – 10 minut; szybki spacer lub lekki trucht – 4 km, z którego nigdy nie wracałam z pustymi rękami, a to zebrałam pokrzywę na śniadanie, kwiaty głogu na herbatkę, przytulię na lemoniadę, rzeżuchę łąkową do sałatki, mniszka na syrop na zimę



albo kwiaty (później owoce) czarnego bzu na lemoniadę i sok, skrzyp na wodę krzemową, jeżyny na śniadanie, itd.; basen/hartowanie zimną wodą/i pływanie – 45 min.; higienę i śniadanie (lekkie, sycące, świeże, naturalne). W pierwszych dniach były to małe kroki (20 minut ćwiczeń, 2 km spaceru, 20 minut basenu), a do pełnego planu doszłam w około 10 dni.

Myślę, że takie poranki mają największy wpływ nie tylko na resztę dnia w dobrej formie, z dużymi pokładami energii i poczuciem witalności, ale na cały proces wzrostu odporności.

W ciągu dnia, podczas zajęć zawodowych, starałam się być uważna na to, jak zmienia się moja energia. Przy poczuciu spadku robiłam przerwy i wzmacniałam się napojami ziołowymi. Około 14.00 jadłam obiad, a w okolicach 18.00 – lekką kolację. Wieczorem przeznaczałam od minimum 30 minut do 1 godziny na podsumowanie dnia, planowanie, przemyślenia, skupienie się na sobie. Najlepiej się czułam wtedy, gdy udało mi się zasnąć niedługo przed 22.00.

Jak w wojsku i z zegarkiem w ręku. Oczywiście, z powodu różnych zewnętrznych okoliczności mój rytm dnia czasem ulegał zaburzeniu, jednak były to sporadyczne sytuacje. Pierwsze efekty odczułam już po tygodniu, z każdym kolejnym były one coraz silniejsze. Zaobserwowałam wzrost energii, spadek wagi, większą sprawność układu ruchu i wydajność układu oddechowego oraz krążenia, lekkość układu pokarmowego, a co najważniejsze, po raz pierwszy w życiu nie miałam jesiennej infekcji. Wiem także, że jeśli zaprzestanie się jakichś działań, na przykład hartowania, to za jakiś czas wszystko trzeba zaczynać od początku.

## Zioła i rośliny stymulujące układ immunologiczny

**P**olska flora obfituje w rośliny posiadające cenny wpływ na nasze zdrowie. Wiedza o nich była już znana całe wieki temu. Z czasem, zwłaszcza w związku z zachłyśnięciem się możliwościami, jakie dają leki farmakologiczne, szczepionki i skalpel, zioła odeszły na daleki plan. Niestety, okazało się, że farmacja nie jest w stanie poradzić sobie ze wszystkimi problemami zdrowotnymi ludzkości. Najlepszym przykładem są choćby niektóre wirusy, o czym mogliśmy się niedawno przekonać. Świat ziół i roślin pozostaje dla nas otwarty – korzystanie z jego dobrodziejstw dostarczy naszym organizmom różnych cennych związków chemicznych, witamin i minerałów.

Wiele roślin ma działanie przeciwwirusowe oraz wykazuje właściwości budujące odporność. Ja chciałabym się skupić na tych, które rosną na terenie naszego kraju i są łatwo dostępne – już Andrzej Klimuszko mawiał, że należy zbierać zioła rosnące blisko miejsca, w którym się mieszka. W rozdziale omawiam jednak także kilka obcego pochodzenia z uwagi na to, że zarówno silnie oddziałują na odporność, jak i dzielnie walczą z atakującymi nas wirusami. Jest kilka metod na to, aby wydobyć z nich wszystko to, co najcenniejsze. W zależności od



rośliny możemy spożywać ją na surowo (na przykład młode listki mniszka lekarskiego), wycisnąć z niej sok (na przykład pokrzywa zwyczajna) lub poddać obróbce cieplnej (na przykład jako dodatek do potraw). Najlepiej przyjmować surowiec roślinny w formie minimalnie przetworzonej ze względu na ryzyko utraty wartościowych składników. Zazwyczaj w warunkach domowych wykonuje się napary, odwary, maceraty olejowe oraz nalewki. Czasem jesteśmy skazani na gotową tabletkę, zwłaszcza jeśli chodzi o zioła z dalekich stron świata.

Trzeba zaznaczyć, że wyjątkowo drogocennym środkiem leczniczym jest sok ze świeżej rośliny, zebranej samodzielnie ze znanego, naturalnego i czystego ekologicznie miejsca. Można go uzyskać za pomocą wolnoobrotowej wyciskarki, ewentualnie sokowirówki, jednak starsze źródła podają, że lepszą opcją jest wykorzystanie do jego zrobienia zwykłej, ręcznej maszynki do mięsa. Spotkałam się z opiniami, że elektryczne urządzenia zubożają wartość soku.

# Zioła rosnące w Polsce

## Babka lancetowata i szerokolistna (zwyczajna)

Obie babki są podobne, różnią się jednak proporcjami niektórych składników (liście babki zwyczajnej mają mniej garbników, ale więcej związków pektynowych).

Babka lancetowata zazwyczaj jest traktowana jak pospolity chwast, więc bez trudu znajdziemy ją w każdym ogrodzie, na łąkach i miedzach. Roślinę tę już kilka tysięcy lat temu uważano w Chinach za cenne zioło lecznicze i stosowano jako lek na choroby zakaźne, układu oddechowego, środek wykrztuśny,



moczopędny i przeciwkrwotoczny. Medycyna ludowa wykorzystuje babkę na błony śluzowe, które są bardzo ważne w układzie odpornościowym.

Surowcem leczniczym są liście, które zbieramy latem, ścinając tuż nad ziemią, oraz nasiona, pozyskiwane jesienią. Liście suszymy w cieniu, w naturalnej temperaturze do 40°C, rozkładając pojedynczą warstwę, aby nie uległy zaparzeniu, co naraża je na utratę cennych właściwości. Przechowujemy je w ciemnym miejscu i zamkniętym opakowaniu. Zawierają glikozydy (o działaniu antybiotycznym), związki śluzowe, garbniki, goryczki, flawonoidy, enzymy, kwasy organiczne, cukry, pektyny, karotenoidy, sterole, saponiny, witaminy (A, C, K) i sole mineralne (wapń, krzem, sód, żelazo, mangan, magnez, miedź, molibden, glin, duże potasu, fosforu, cynku i boru).

Babka lancetowata wykazuje działanie: podnoszące odporność, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, regenerujące, osłaniające i powlekające na drogi oddechowe, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwgorączkowe, oczyszczające, zmniejszające przekrwienie błon śluzowych, pobudzające soki trawienne, rozkurczowe, gojące, ściągające, przeciwbiegunkowe i moczopędne. W ziołolecznictwie babkę lancetowatą stosujemy wewnątrznie przy: schorzeniach dróg oddechowych, kaszlu, dychawicy oskrzelowej, gruźlicy, przeziębieniu, alergicznym nieżycie nosa, ogólnym osłabieniu, krwotokach wewnętrznych, schorzeniach nerek, nieżytach przewodu pokarmowego, bieguncie, uszkodzeniu błon śluzowych żołądka i jelit oraz wrzodach dwunastnicy i jelit.

1 łyżka surowca na 1 szklankę wrzątku, zaparzamy około 15 minut, stosujemy (1 szklankę 2–3 razy dziennie) w stanach zapalnych przewodu pokarmowego, jamy ustnej, krtani, gardła, suchym kaszlu, nieżytach oskrzeli, płuc, przeziębieniu, astmie i bieguncce.

### ***Sok ze świeżej rośliny***

1 łyżka soku na ½ szklanki letniej wody, stosujemy 3 razy dziennie przy nieżytach górnych dróg oddechowych, astmie, kokluszu, gorączce. Taki sok można wykorzystać również zewnętrznie do sporządzania okładów przy stanach zapalnych, ukąszeniach i obrzękach oraz przeciw zakażeniom.

### ***Syrop na kaszel***

250 g liści babki, 1 szklanka cukru. Rozdrobniony surowiec zalewamy wodą tak, aby tylko przykryła liście, i gotujemy około 30 minut. Odstawiamy do naciągnięcia na kilka godzin w chłodne miejsce. Przecedzamy, dodajemy cukier i gotujemy na małym ogniu, ciągle mieszając, aż do uzyskania konsystencji syropu. Spożywać 1 łyżkę kilka razy dziennie.

### ***Odwar***

1 łyżkę liści gotujemy w 1 szklance wody około 5 minut i odstawiamy do naciągnięcia na 15 minut. Przyjmujemy po ½ szklanki 2 razy dziennie w niezycie jelit i bieguncce. Odwar stosować także do płukań, okładów i przemywań.



Sproszkowane nasiona zalecane są w niezżytach jelit, przewlekłych biegunkach.

**Nalewka**

½ szklanki świeżego soku wyciśniętego z liści łączymy z 2 szklankami alkoholu i odstawiamy na kilka dni. Przyjmować 2–3 razy dziennie po 1 łyżce na ⅓ szklanki letniej wody, przed posiłkami, w chorobach układu oddechowego.

**Zastosowanie w kuchni**

Młode listki można dodawać do wiosennych wzmacniających sałatek i zup.

**Babka szerokolistna (zwyczajna)** jest popularną byliną, charakteryzującą się szerokimi, jajowatymi liśćmi tworzącymi gęstą różyczkę, dlatego bez problemu odróżnimy ją od babki lancetowatej. Nie brakuje jej w ogrodach, na łąkach, nieużytkach i przydrożach. Ziele było również wysoko cenione w medycynie chińskiej tysiące lat temu. Surowiec leczniczy stanowią liście, które zbieramy późną wiosną i latem, oraz nasiona – jesienią. To *must have* naszej naturalnej apteczki zdrowia na sezon infekcji.

Znajdziemy w nich glikozydy, garbniki, flawonoidy, goryczki, pektyny, śluzu, saponiny, witaminy i sole mineralne. Substancje te działają: przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, wykrztuśnie, osłaniająco, oczyszczająco, regenerująco, odtruwająco, ściągająco, przeciwkrwotocznie, gojąco, przeciw-



cukrzycowo, moczopędnie oraz uszczelniająco na naczynia krwionośne.

Babka zwyczajna pomoże nam w następujących doległościach: chorobach układu oddechowego (suchym kaszlu, zapaleniu oskrzeli i płuc; jest doskonałym oczyszczaczem płuc), przeziębieniu, grypie, niedokrwistości, uszkodzeniu błony śluzowej żołądka i jelit, przewlekłym nieżycie przewodu pokarmowego, bieguncie, nadmiernym miesiączkowaniu, wrzodach dwunastnicy i jelit oraz stanach zapalnych układu moczowego.

### ***Napar z liści***

1 łyżkę liści zaparzamy 1 szklanką wody. Pijemy 2 razy dziennie przy chorobach układu oddechowego, zapaleniu pęcherzyka

żółciowego, przeziębieniu, grypie, niedokrwistości oraz obfitym miesiączkowaniu.

### ***Napar z nasion***

1 łyżkę nasion zalewamy 1 szklanką wrzątku i zaparzamy pod przykryciem około 15 minut. Stosujemy w chorobach układu oddechowego, kaszlu.

### ***Nasiona***

Sproszkowane nasiona (1 łyżeczka, 2–3 razy dziennie) wykorzystujemy przy bieguncie, zaparciach oraz stanach zapalnych układu pokarmowego.

### ***Okład***

Liście myjemy, suszymy, miażdżymy i przykładamy w zmienione chorobowo miejsca (rany, otarcia, ukąszenia, czyraki, owrzodzenia).

### ***Okład z soku***

Wyciskamy sok ze świeżych liści. Stosujemy go w leczeniu stanów zapalnych powiek i spojówek, trądziku, oparzeń i odleżyn.

### ***Kąpiel***

300 g liści zaparzamy w 3 l wody, odstawiamy do naciągnięcia na 15 minut, przecedzamy i wlewamy do wanny. Zabieg zalecany jest w chronicznym zmęczeniu, osłabieniu organizmu,



WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

**[www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl](http://www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl)**

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 [www.facebook.com/kobiece](http://www.facebook.com/kobiece)



ul. Andersa 40A  
15-113 Białystok

e-mail: [redakcja@wydawnictwokobiece.pl](mailto:redakcja@wydawnictwokobiece.pl)

tel. 731-019-059