



RECEPTURY JOANNY 10 PRZEPISÓW NA ODPORNOŚĆ

Opracowała
mgr inż. Joanna Kulczyk

Zyskaj wiedzę o Twoim zdrowiu
Obserwuj nas w social mediach



www.zielarniawarminska.pl



Ziołowe receptury Joanny

10 przepisów na odporność

Odporność – Strażnik Twojego organizmu

Jesień bywa wymagająca: chłodne poranki, przeciągi, więcej czasu w zamkniętych pomieszczeniach, mniej światła, niższe temperatury wyziewające organizm. Właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy sprawnego układu odpornościowego – wytrwałego strażnika, który dzień w dzień rozpoznaje zagrożenia i przywraca wewnętrzną równowagę.

Jak działa odporność?

Pomyśl o odporności jak o zespole z jasnym podziałem ról:

- **Bariery** (skóra, śluzówki, ślina, łzy) to brama wejściowa – zatrzymują „intruzów” już na starcie.
- **Odpowiedź wrodzona** działa szybko i ogólnie: to patrol (np. makrofagi, neutrofile), który natychmiast interweniuje, gdy coś „nie gra”.
- **Odpowiedź nabyta** to precyzyjna strategia długofalowa: limfocyty **B** tworzą przeciwciała, **T** koordynują celowaną reakcję. Powstaje też **pamięć immunologiczna**, dzięki której kolejne spotkania z tym samym patogenem są zwykle łagodniejsze.
- **Mikrobiota jelitowa** współtworzy odporność: pomaga dojrzewać komórkom odpornościowym i dba o szczelną barierę jelitową.

Co rujnuje odporność?

Najczęściej nie jeden błąd, lecz suma drobiazgów:

- chroniczny stres,
- mało ruchu,
- krótki i nieregularny sen,

- uboga dieta z nadmiarem cukru i przekąsek „na szybko”,
- odwodnienie,
- rzadkie wietrzenie pomieszczeń,
- brak kontaktu ze słońcem.

Efekt? Częstsze infekcje, dłuższa rekonwalescencja, spadki energii i nawracające podrażnienia śluzówek: katar, kaszel, bóle zatoki, „wirusówki”.

5 filarów codziennej odporności

1. **Sen i regeneracja:** celuj w 7–8 godzin, kładź się o podobnej porze, koniecznie przed północą. Śpij w ciemnym pomieszczeniu, unikaj niebieskiego światła i migających diod.
2. **Ruch każdego dnia:** choćby 30 minut spaceru – dzięki czemu spada stres, krążenie pracuje, a wraz z nim komórki odpornościowe.
3. **Odżywcza, ciepła kuchnia:** warzywa, owoce, kasze, rośliny strączkowe, dobre tłuszcze, ryby morskie, dobre źródła białka; jesienią stawiamy na rozgrzewające, poprawiające trawienie i termikę organizmu przyprawy oraz zioła.
4. **Nawodnienie:** pij ciepłe napoje – wodę i napary ziołowe – w małych porcjach przez cały dzień; to nawilża śluzówki i wspiera naturalne bariery. Wypijaj min. 1 l ciepłej wody na 30 kg masy ciała.
5. **Spokój dla układu nerwowego:** krótkie przerwy w ciągu dnia, oddech, kontakt z naturą – stres to hamulec dla odporności. Niezależnie od pogody wychodź z domu. Ciesz oczy przyrodą i naturalnym światłem – to stymuluje Twój układ hormonalny oraz nerwowy do prawidłowej pracy.

Dlaczego przepisy mają znaczenie

Jedzenie ma znaczenie ogromne. Codziennie wkładamy do ust ok. 2 kg pożywienia. Dzięki temu mamy realny wpływ na kondycję ciała i sprawność

poszczególnych układów, w tym obronnego – czyli **odporności**. Ciepłe buliony, napary ziołowe, naturalnie fermentowane warzywa, rozgrzewające przyprawy i aromaty wspierające drożność dróg oddechowych poprawiają krążenie, odżywiają organizm i dostarczają makro- oraz mikroskładników. To realne wsparcie dla śluzówek, mikrobioty i ogólnej witalności. Dobrze ułożone posiłki:

- są źródłem składników odżywczych, antyoksydantów, witamin i składników mineralnych,
- pomagają utrzymać nawilżenie i komfort dróg oddechowych,
- wspierają trawienie i „termikę” – czujesz więcej ciepła i energii w chłodne dni.

Co znajdziesz w tym e-booku

Przygotowałam 10 prostych, praktycznych przepisów:

1. Rozgrzewający bulion kolagenowy,
2. Domowy zakwas buraczany,
3. Kakao Mocy,
4. Poranny szot wzmacniający,
5. Kompot na odporność,
6. Herbatka rozgrzewająca lipa-bez-wiązówka,
7. Syrop cebulowo-imbirowy z tymiankiem, cytryną i miodem
8. Koktajl „odrobaczający” z pestek dyni (wariant z ananasem)
9. Korzenna kawa
10. Kąpiel stóp – rozgrzewająco-relaksująca

Każdy przepis ma krótkie wyjaśnienie, dlaczego **wspiera odporność** i jak **łatwo włączyć go w rytm dnia**.

Zaczynamy od kuchni – ciepło, prosto i skutecznie. Dzięki temu jesień staje się łagodniejsza, a Ty czujesz więcej spokoju i siły na co dzień.

ROZDZIAŁ 1

1. Bulion kolagenowy „odpornościowy” (garnek 4–5 l)

Porcje rosółowe, nóżki **kurze** / **cielęce** / **wieprzowe**, **woda** (ok. 3 cm ponad porcjami), **1 łyżka octu**, **sól**, **pęczek pokrzywy i skrzypu**.

Przygotowanie bazy:

1. Włóż składniki do garnka, zalej wodą ok. 3 cm ponad mięsem, zagotuj i odszumuj.
2. **Gotuj bardzo powoli 6 godzin nawet do 24 godzin**, uzupełniając wodę w razie potrzeby.

Finisz ziołowo-przyprawowy — 30 min przed końcem gotowania dodaj:

(wszystkie przyprawy — w widelkach **1/6 łyżeczki do 1 łyżeczki**, w zależności od preferencji; przy świeżych ziołach przyjmij 2–4 gałązki lub garść liści).

- Tymianek 1/6–1 łyżeczki (lub 2–4 gałązki)
- Oregano 1/6–1 łyżeczki (lub 2–4 gałązki)
- **Macierzanka** 1/6–1 łyżeczki
- Majeranek 1/6–1 łyżeczki (najlepiej dodać w ostatnie 10–15 min)
- Rozmaryn 1/6–1 łyżeczki (lub 1 mała gałązka)
- Lubczyk (**liść**) 1/6–1 łyżeczki (lub garść świeżych liści)
- Cząber 1/6–1 łyżeczki
- Kurkuma 1/6–1 łyżeczki
- Imbir mielony 1/6–1 łyżeczki (albo świeży: łączny plaster 2–6 mm)

- Kardamon mielony 1/6–1 łyżeczki (*lub 3–8 rozgniecionych torebek*)
- Pieprz czarny mielony 1/6–1 łyżeczki (*lub 5–15 ziaren — lekko zgnieść*)
- Liść laurowy 1/6–1 łyżeczki pokruszonego (*albo 2–4 liście w całości*)
- Ziele angielskie mielone 1/6–1 łyżeczki (*lub 4–8 kulek — lekko zgnieść*)
- Kminek (cały) 1/6–1 łyżeczki (lekko zgnieść)
- Czosnek 1/6–1 łyżeczki **granulowanego** (*albo 2–6 świeżych ząbków — lekko zgnieść i dodać **15–30 min** przed końcem*)
- **(Opcjonalnie) podagrycznik i bluszcz kurdybanek — po garści świeżej zieleniny**

Zakończenie i przechowywanie:

Wyłącz ogień, **odstaw na 1 h**, precedź. Zagotuj bulion ponownie i przelej do wyparzonych słoików, zakręć i poczekaj, aż samodzielnie się zassażą. Przetrzyj w **lodówce do 7 dni**; do dłuższego przechowywania — **mroź** w porcjach.

Warianty smakowe i tolerancja:

Łagodny: trzymaj się dolnych widełek, minimalnie pieprzu/kardamonu; świeży czosnek tylko 10–15 min.

Intensywny: górne widełki; podbij imbir/rozmaryn/tymianek — pilnuj balansu.

Wrażliwy żołądek/refluks: dolne dawki przypraw ostrych (pieprz, imbir, czosnek).

To **środek spożywczy**, nie lek.

Co to może dawać „na odporność” w praktyce?

- **Lepsza podaż płynów** (ciepły, słony napój pije się łatwiej), **komfort termiczny, łagodne obciążenie trawienne.**

- **Aromaty ziół i przypraw** z raportowaną w literaturze aktywnością **przeciwdrobnoustrojową/antyoksydacyjną** (głównie in vitro) — kulinarne wsparcie w sezonie infekcyjnym.
- **Mniej cukru** dzięki korzennym, „słodkawym” nutom cynamonu/goździka i pełniejszemu smakowi — to korzystne metabolicznie.

Jak stosować i kiedy uważać

Dawkowanie: trzymaj się **dolnych widełek**, jeśli masz wrażliwy żołądek/refluks; ostrzejsze przyprawy (pieprz, imbir, czosnek) łatwo zdominują smak.

Sód/histamina: bulion może być zasobny w sól; u osób wrażliwych na **histaminę** długie gotowanie i przechowywanie może pogarszać tolerancję — obserwuj reakcję.

Ciąża/karmienie: przyprawy **w małych ilościach kulinarnych**; unikaj przesady z cynamonem/goździkiem; czosnek wg tolerancji.

Leki/choroby przewlekłe: to **środek spożywczy**. Przy diecie niskosodowej, chorobach nerek czy lekach przeciwkrzepliwych (dużo ziół/aromatów) — modyfikuj przepis i/lub skonsultuj.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

[KLIKNIJ](#)

2. Zakwas z buraków – przepis książkowy

Składniki (słój 3–4 l):

- 1,5–2 kg **buraków** (obrane, pokrojone w **plastry**)
- **Woda przegotowana** i wystudzona (tyle, by zalać wszystko z 2–3 cm zapasem)
- **Sól: 1 łyżka / 1 litr** wody ($\approx 15\text{--}20\text{ g/l}$)
- Czosnek: 2–3 ząbki, lekko zgniecione
- Ziele angielskie: 6–10 kulek, lekko zgniecione
- Liść laurowy: 3–4 liście
- Pieprz czarny: 10–15 ziaren, lekko zgniecione

Przygotowanie:

1. **Słój** i kamyk dociskający wyparz wrzątkiem. Buraki ułóż **ciasno** w słoju, przekładając **czosnkiem** i **przyprawami**.
2. Rozpuść sól w przegotowanej, letniej wodzie (**1 łyżka / 1 l**). **Zalej** buraki tak, by **całkowicie** były pod lustrem. Dociśnij kamieniem lub szklanym talerzykiem, aby nic nie wypływało.
3. **Przykryj** (gaza/pokrywka „na luzie”) i odstaw w **ciepłe, zacienione** miejsce (ok. **18–22 °C**).
4. **Fermentacja**: 5–7 dni. Codziennie sprawdzaj, czy nic nie wystaje ponad solankę; w razie potrzeby zdejmij pianę i uzupełnij solankę.
5. Gdy smak jest **przyjemnie kwaśny i „żywy”**, **przecedź**. Zakwas wlej do czystych butelek/słoików, przechowuj w **lodówce** (do 2–3 tygodni).
6. **Podanie**: pij **sam zakwas** (50–150 ml), albo dodawaj do **zup/sosów** po przestudzeniu (by nie tracić świeżości smaku i części wrażliwych związków).

To jest wariant zgodny z Twoim załącznikiem (buraki, 1 łyżka soli/litr, czosnek), rozszerzony o **ziele angielskie, liść laurowy i pieprz** oraz praktykę fermentacyjną.

Wskazówki technologiczne i bezpieczeństwo

- **Sól i temperatura** pilnują właściwej mikroflory (LAB). Zbyt mało soli lub zbyt wysoka temp. ⇒ ryzyko niepożądanego fermentacji.
- **Higiena**: wszystko pod solanką, nic nie wystaje. Piana (biały kożuszek) — zbierać; **pleśń (kolorowa, puszysta)** ⇒ **użyłuj** całość.
- **Smak**: jeśli robi się mocno kwaśny i „ostry” — zakończ fermentację, przelej do lodówki.
- **Porcja**: zwykle 50–150 ml „na raz”, według tolerancji (zaczynaj od mniejszej).
- **Interakcje**: ze względu na **sód** (sól w solance) — ostrożnie u osób na diecie niskosodowej.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie **Zielarni Warmińskiej**, wykorzystanych w tych przepisach.

[KLIKNIJ](#)

NATURA UZDRAWIA

3.Kakao Mocy na odporność (330 ml)

Składniki

- 1–2 łyżki [kakao](#)
- [cynamon](#): 1/2–1/4 łyżeczki
- [anyż mielony](#): 1/2–1/4 łyżeczki
- [kurkuma](#): 1/4–1/8 łyżeczki
- [gałka muskatowa](#): 1/4–1/8 łyżeczki
- **imbir mielony**: 1/6–1/12 łyżeczki
- [kardamon mielony](#): 1/6–1/12 łyżeczki
- [goździki mielone](#): 1/6–1/12 łyżeczki
- [chili](#) (szczypta, do smaku)
- **wrzątek**: 100 ml
- **mleko** (krowie lub owsiane): 150–200 ml, dobrze podgrzane
- **opcjonalnie**: 1 łyżeczka miodu — **zalecam pić bez słodzenia.**

Przygotowanie

1. W kubku wymieszaj kakao i wszystkie przyprawy.
2. Zalej **100 ml wrzątku**, dokładnie rozmieszaj i odstaw na ok.**5 min.**
3. Dopełnij **150–200 ml** ciepłego mleka (nie gotuj).
4. Jeśli koniecznie chcesz dosłodzić, dodaj **1 łyżeczkę miodu** dopiero po lekkim przestudzeniu napoju. Pij na ciepło.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie [Zielarni Warmińskiej](#), wykorzystanych w tych przepisach.

KLKNIJ

4. Poranny szot antyprzeziębieniowy (100 ml)

Składniki

- **Bertram (*Anacyclus pyrethrum*)** – 1/4 łyżeczki
- [Cynamon](#) – 1/4 łyżeczki
- [Kurkuma](#) – 1/4 łyżeczki
- **Alpinia galgant (*Alpinia galanga*)** – 1/8 łyżeczki
- [Anyż mielony \(*Pimpinella anisum*\)](#) – 1/4 łyżeczki
- **Wrzątek** – 100 ml
- **Sok z 1/2 cytryny**
- **Do smaku:** odrobina **zaparzonej stewii** lub **miód** (opcjonalnie; rekomenduję wersję **bez słodzenia**)

Przygotowanie

1. Wsyp wszystkie przyprawy do kieliszka/małej szklanki.
2. Zalej **100 ml wrzątku**, zamieszaj i odstaw na **3–5 minut**.
3. Dodaj sok z **1/2 cytryny**.
4. Ewentualnie dosmakuj **naparem ze stewii** lub odrobiną miodu (po lekkim przestudzeniu). Wypij **rano**, jeszcze ciepłe.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie **Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.**

KLIKNIJ

5.Kompot na odporność (1 litr)

Składniki

- 4 łyżki mieszanki „[Bomba przeciwutleniaczy](#)”: owoce aronii, bzu czarnego, czarnej porzeczki, dzikiej róży, głogu, jarzębiny
- 1 l **zimnej wody**
- 1 **laska cynamonu**
- 5–7 **owoców kardamonu** (lekko zgnieść)
- 4–6 **goździków**
- 4–6 cienkich **plastrów imbiru** (lub do smaku)

Przygotowanie

1. Wszystkie składniki włóż do garnka i **zalej zimną wodą**.
2. Podgrzewaj do wrzenia, po czym **gotuj bardzo łagodnie 5 minut** (od pierwszego „pyrkania”).
3. Zgaś ogień i **odstaw na 30 minut**, by napój „naciągnął”.
4. Przecedź. **Pij w ciągu dnia** – na ciepło lub lekko przestudzone. *(Jeśli chcesz, dosmakuj po przestudzeniu łyżeczką miodu; ja rekomenduję wersję bez słodzenia).*

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

KLKNIJ

6. Herbatka rozgrzewająca Lipa – Bez – Wiązówka (kubek 300 ml)

Składniki

kwiat **lipy** 1/2 łyżeczki,
kwiat **bzu czarnego** 1/2 łyżeczki,
wiązówka błotna (kwiat) 1/2 łyżeczki,
300 ml wody 90–95 °C,
sok malinowy do smaku (po zaparzeniu).

Przygotowanie

Zioła wsyp do ogrzanego kubka, zalej gorącą wodą, **przykryj**. **Zaparzaj 10 min**, przecedź, dodaj sok malinowy, pij ciepły **wieczorem**.

Ostrożność

Wiązówka zawiera **salicylany** — **nie stosuj** przy uczuleniu na aspirynę/salicylany, skłonności do krwawień, oraz w trakcie terapii przeciwzakrzepowej; w ciąży/karmieniu — **ostrożnie** (rozważ wersję: lipa + bez, **bez** wiązówki). Zawartość i profil salicylanów w surowcu zależy od fazy kwitnienia i siedliska, co potwierdzają nowsze analizy fitochemiczne. PMC.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

KLIKNIJ

7. Syrop cebulowo-imbirowy z tymiankiem, cytryną i miodem

Składniki

- **2 duże cebule**
- **1 średni korzeń imbiru**
- **8 łyżek płynnego miodu**
- **2 łyżeczki suszonego tymianku** (*Thymus vulgaris*)
- **sok z 1 cytryny** (świeżo wyciśnięty)

Przygotowanie

1. Cebulę i imbir **drobno posiekaj**.
2. W słoiku **układaj warstwowo**: cebula → imbir → łyżka miodu → szczypta tymianku i tak do wyczerpania składników.
3. Wlej **sok z cytryny**, lekko dociśnij łyżką.
4. **Odstaw na 8–12 godzin** (temp. pokojowa, zakryty słoik), aż puści sok.
5. **Przecedź**; przechowuj w **lodówce** do ~7 dni.
6. Stosowanie: **1–2 łyżeczki 2–3x dziennie**, najlepiej rozcieńczone w ciepłej wodzie.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

KLKNIJ

8. Koktajl „odrobaczający” z pestek dyni (wariant z ananasem)

Składniki (porcja dla dorosłych i młodzieży ≥ 12 lat)

- **350 g** świeżych **pestek dyni** (obrane)
- **250 g** świeżego **ananas** (jeśli nietolerowany – **pomiń**)
- **sok z 2 cytryn**
- **ok. 150–250 ml** soku owocowego lub **wody** (do konsystencji)

Przygotowanie i sposób podania

1. Zblenduj pestki dyni, ananasa, sok z cytryn i płyn na gładki koktajl.
2. Podaj zamiast śniadania w 2 równych porcjach w odstępie 30 minut.
3. Po ~3 godzinach: można podać łagodny środek przeczyszczający (np. napar z kory kruszyny, 2 łyżki oleju rycynowego lub wodę z 1 łyżeczką chlorku magnezu i sokiem z 1 cytryny), aby ułatwić pasaż jelitowy.
4. Powtórz następnego dnia.
5. Dzieci <12 lat – porcje proporcjonalnie mniejsze.
6. Jeśli lekarz zaleci farmakoterapię (np. pyrantel), stosuj zgodnie z ulotką i/lub zaleceniem – patrz „Bezpieczeństwo”.
7. Dla uzupełnienia diety polecam Piołun, Wrotycz i Goździk w kapsułkach, Herbatkę na zdrowe jelita z wrotyczem i probiotyk

Uwaga: to domowy schemat żywieniowy. Nie zastępuje diagnozy ani leczenia. Przy objawach zakażenia pasożytniczego skontaktuj się z lekarzem.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

KLIKNIJ

9. Korzenna kawa (kubek 250–300 ml) – z myślą o kawoszach

Składniki (1 porcja)

- świeżo mielona **kawa**: 12–18 g (przelew/French press) lub **podwójne espresso** 30–40 ml
- cynamon mielony: 1/4 łyżeczki
- kardamon mielony: 1/6 łyżeczki (*lub 2–3 rozgniecione torebki*)
- **imbir** mielony: 1/6 łyżeczki
- goździki mielone: 1/8 łyżeczki (szczypta)
- gałka muszkatołowa: 1/16 łyżeczki (dosłownie szczypta)
- kurkuma: 1/8 łyżeczki (*opcjonalnie szczypta pieprzu dla podbicia aromatu*)
- do podania: ciepłe **mleko** (krowie/owsiane/migdałowe) 50–150 ml – według upodobań
- (opcjonalnie) paseczek **skórki pomarańczy** lub odrobina **wanilii**
- (opcjonalnie) 1 łyżeczka **miodu** – ja polecam **bez słodzenia**

Wariant A — szybki (przelew / French press)

1. Wymieszaj **przyprawy z mieloną kawą**.
2. Zaparz jak zwykle:
 - przelew 92–95°C, stosunek 1:15–1:17;
 - French press 4 min, delikatnie zamieszaj.
3. Dopełnij ciepłym mlekiem (jeśli lubisz) i podaj.

Wariant B — „masala” (maksimum aromatu)

1. Do rondelka wlej **150 ml wody**, wsyp przyprawy, **podgrzewaj 2–3 min** na małym ogniu (nie gotuj gwałtownie).
2. Dodaj mieloną kawę, parz **2–3 min**, **przecedź** przez filtr.
3. Dopełnij gorącym mlekiem do **250–300 ml**.

Wariant espresso (latte/flat white)

Zaparz **podwójne espresso**, dodaj **mikroszczypty** przypraw (lub 10–20 ml własnego syropu korzennego: woda+miód 1:1 krótko podgrzane z przyprawami, przecedzone). Uzupełnij spienionym mlekiem.

Mieszanka „na słoik” (ok. 20 porcji)

- cynamon 8 łyżeczek
- kardamon 4 łyżeczki
- imbir 4 łyżeczki
- kurkuma 3 łyżeczki
- goździki 2 łyżeczki

Wskazówki i bezpieczeństwo

- Najpierw użyj **mniejszych dawek** (zwł. goździk, imbir, gałka), potem dopasuj pod swój próg „rozgrzania”.
- **Gałka muskatołowa**: trzymaj się **szczypty** – to przyprawa intensywna.
- Przy **refluksie** wybieraj dolne widełki ostrych przypraw; rozważ mleko owsiane i bez dodatku pieprzu/chili.
- Świetnie smakuje ze **skórką pomarańczy** – łagodzi gorycz bez cukru.

10. Kąpiel stóp – rozgrzewająco-relaksująca (ok. 2 litry)

Składniki

- **2 l** wody o temp. **ok. 40 °C**
- 1 szklanka chlorku magnezu (płatki)
- 3–5 kropli olejku eterycznego „Sekret 4 zielarzy”
(100% EO: goździkowy, cytrynowy, cynamonowy, eukaliptusowy, z drzewa herbacianego, rozmarynowy)

Wykonanie

1. Do miski wlej **2 l** wody **~40 °C**.
2. Wsyp **1 szklankę** chlorku magnezu i **dokładnie rozpuść**.
3. **Wkrop 3–5 kropli** mieszanki olejków, zamieszaj.
4. **Mocz stopy do naturalnego wystygnięcia** (ok. 15–25 min).
5. Osusz stopy. (Opcjonalnie: lekki krem/olejek roślinny).

Kiedy unikać / ostrożność

- **Nie stosuj** na uszkodzoną skórę, przy żylakach w zaostrzeniu, neuropatii cukrzycowej z zaburzeniami czucia, nadwrażliwości/uczuleniu na którykolwiek składnik.
- **Ciąża/karmienie, astma, padaczka, dzieci < 6 lat** – tylko po konsultacji (w mieszance są EO potencjalnie drażniące: cynamon, goździk, eukaliptus).
- Trzymaj się **małej dawki EO (3–5 kropli/2 l)**; unikaj kontaktu z oczami i błonami śluzowymi.

Kliknij w link poniżej kierujący do produktów na stronie Zielarni Warmińskiej, wykorzystanych w tych przepisach.

KLIKNIJ

ROZDZIAŁ 2

Dla zaawansowanych

Znajdziesz tu badania dotyczące poszczególnych ziół i przypraw w przepisach.

Uwaga: poniższe efekty dla przypraw pochodzą głównie z badań in vitro oraz prac przedklinicznych/wybranych badań u ludzi. Traktujemy je jako atut smaku i składu odżywczego, a nie oświadczenia lecznicze.

Dobroczynne działanie bulionu i jego składników – ujęcie naukowe

1. Baza bulionu kolagenowego

- **Ciepło, nawodnienie i sód**

Ciepły, lekko słony wywar poprawia komfort termiczny, nawadnia i uzupełnia elektrolity. Jest szczególnie pomocny w sezonie infekcyjnym, gdy trudniej pić zimne napoje przy zatkanym nosie czy osłabieniu.

- **Kolagen i żelatyna (glicyna, prolina, hydroksyprolina)**

Podczas gotowania kości i chrząstek uwalniają się aminokwasy kolagenowe. Są one łagodne dla żołądka, dlatego bulion bywa dobrze tolerowany nawet przy zmniejszonym apetycie. Glicyna ma opisywane w badaniach działanie wspierające równowagę zapalną i poprawę jakości snu (choć głównie dane mechanistyczne).

2. Zioła aromatyczne

- **Tymianek, macierzanka, oregano, cząber, majeranek** – zawierają tymol i karwakrol, związki o udokumentowanej aktywności przeciwbakteryjnej, przeciwgrzybiczej i antyoksydacyjnej. Działają też na biofilmy bakteryjne.
- **Rozmaryn** – bogaty w kwas rozmarynowy i karnozowy; badania potwierdzają jego działanie antyoksydacyjne i antymikrobowe.

- **Liść laurowy** – olejek (m.in. 1,8-cyneol) wykazuje działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze.
- **Lubczyk** – źródło ftalidów i terpenów, wspiera trawienie i nadaje charakterystyczny „rosołowy” aromat.
- **Kminek** – karwon i limonen wpływają korzystnie na komfort trawienny, wspierając lepszą tolerancję tłuszczu.
- **Ziele angielskie i goździki** – dzięki eugenolowi działają przeciwdrobnoustrojowo i antyoksydacyjnie.

3. Przyprawy korzenne

- **Kurkuma + pieprz czarny** – kurkumina działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie, a piperyna znacząco zwiększa jej biodostępność (potwierdzone klinicznie).
- **Imbir** – gingerole i shogaole odpowiadają za właściwości rozgrzewające i sygnały przeciwzapalne.
- **Kardamon** – zawiera terpeny o potencjale antyoksydacyjnym i metabolicznym.
- **Cynamon** – cinnamaldehyd działa silnie antybakteryjnie i na biofilmy.
- **Czosnek** – allicyna i jej pochodne wykazują aktywność przeciwdrobnoustrojową i przeciwwirusową.

4. Ziele w bazie bulionu

- **Pokrzywa** – źródło chlorofilu, flawonoidów i minerałów (żelazo, magnez, potas). Badania potwierdzają jej działanie antyoksydacyjne.
- **Skrzyp polny** – zawiera krzemionkę i fenole, w literaturze opisywany jako „tonizujący”, z właściwościami antyoksydacyjnymi.

5. Co bulion daje dla odporności?

- Łatwiejsze przyjmowanie płynów, ciepło i delikatne obciążenie trawienne.
- Aromaty ziół i przypraw o potwierdzonej aktywności przeciwdrobnoustrojowej i antyoksydacyjnej (choć głównie w modelach in vitro).
- Pełny smak i aromat ziół oraz przypraw ogranicza potrzebę użycia cukru, co wspiera korzystny profil metaboliczny.

Bibliografia

1. Rennard BO, Ertl RF, Gossman GL, Robbins RA, Rennard SI. *Chicken Soup Inhibits Neutrophil Chemotaxis In Vitro*. Chest. 2000;118(4):1150-1157.
2. Shoba G, et al. *Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers*. Planta Med. 1998;64(4):353-356.
3. Mączka W, et al. *Carvacrol—A Natural Phenolic Compound with Antibacterial and Antifungal Activity*. Int J Mol Sci. 2023;24(10):8713.
4. Farhadi K, et al. *Thymol and Carvacrol against Klebsiella: Anti-bacterial, Anti-biofilm, Synergistic Activities and Mechanisms*. Front Pharmacol. 2024;15:1487083.
5. Guo J, et al. *Advances in Pharmacological Effects and Mechanisms of Cinnamaldehyde*. Front Pharmacol. 2024;15:1365949.
6. Shu C, et al. *Antibacterial Activity of Cinnamon Essential Oil and Its Main Compound Cinnamaldehyde*. Front Pharmacol. 2024;15:1378434.
7. Li N, et al. *Garlic-Derived Quorum Sensing Inhibitors: A Novel Anti-biofilm and Anti-infective Strategy*. Front Cell Infect Microbiol. 2024;14:1405079.
8. Bojović D, et al. *Chemical Analysis and Antimicrobial Potential Assessment of Laurus nobilis L. Essential Oils from Montenegro*. Appl Sci. 2025;15(12):6741.
9. Husein N, et al. *Exploring the Antimicrobial Potential of Rosmarinus officinalis against Uropathogens: Antibacterial and Anti-biofilm Activity*. Antibiotics. 2025.
10. Liu C, Cheng F, Aisa HA, Maiwulanjiang M. *Comprehensive Study of Components and Antimicrobial Properties of Essential Oil Extracted from Carum carvi L. Seeds*. Antibiotics. 2023;12(3):591.
11. Ermenlieva N, et al. *Caraway Essential Oil as a Post-Preservative Agent in Low-Salt Brined Cheese*. Foods. 2025;14(13):2541.

Zakwas buraczany – co w nim pracuje?

1. Fermentacja mlekowa i związki z buraka

Zakwas buraczany powstaje dzięki fermentacji prowadzonej przez bakterie kwasu mlekowego (LAB), głównie *Lactiplantibacillus plantarum* i *Levilactobacillus brevis*.

- W trakcie fermentacji powstaje **kwas mlekowy** oraz szereg metabolitów bakteryjnych, które modyfikują profil polifenoli i barwników buraka (betalain), zwiększając jego potencjał antyoksydacyjny.
- **Betalainy** (betacyjaniny i betaksantyny) wykazują działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne.
- Buraki są także źródłem **azotanów** – w wielu badaniach klinicznych świeży sok buraczany obniżał ciśnienie tętnicze poprzez szlak tlenu azotu (NO). Choć zakwas ≠ sok, mechanizmy te częściowo się pokrywają.
- Badania technologiczne nad kwasem pokazują, że przy odpowiednich warunkach (kontrola soli i temperatury) napój zachowuje jakość i cechy prozdrowotne przez okres przechowywania.

2. Czosnek

Dodatek czosnku to nie tylko smak – allicyna i związki siarkowe:

- hamują niepożądaną mikroflorę i wspierają fermentację,
- wykazują aktywność przeciwdrobnoustrojową (w tym przeciwwirusową) w licznych badaniach in vitro.

3. Ziele angielskie

Owoc i liść *Pimenta dioica* zawiera olejek eteryczny z eugenolem i innymi fenolami:

- działanie antybakteryjne i antyoksydacyjne (potwierdzone in vitro),
- w kwass – rola przyprawy wzbogacającej smak.

4. Liść laurowy

Ekstrakty i olejek *Laurus nobilis*:

- hamują rozwój bakterii i grzybów w badaniach in vitro,
- pojawiają się też doniesienia o wpływie na szlaki zapalne na poziomie komórkowym.

5. Pieprz czarny

Pieprz to przede wszystkim aromat, ale także **piperyna**, która:

- poprawia biodostępność niektórych związków (najlepiej udokumentowane – kurkumina: wzrost o ok. 2000% w badaniu klinicznym),
- w kwasie dodaje lekkiego działania trawiennego i zaostrza smak.

Wskazówki praktyczne

Technologia: sól i temperatura determinują rozwój właściwych bakterii. Zbyt mało soli lub zbyt wysoka temp. = ryzyko niepożądanego fermentacji.

Bezpieczeństwo: wszystkie kawałki buraka muszą być pod powierzchnią solanki. Pleśń = produkt do wyrzucenia.

Smak: jeśli zakwas staje się bardzo kwaśny, należy zakończyć fermentację i przechowywać w lodówce.

Porcja: najczęściej 50–150 ml, w zależności od tolerancji.

Ostrożność: u osób na diecie niskosodowej lub z chorobami nerek.

Bibliografia

1. Jakubczyk K, et al. *Phenolic compounds & antioxidant properties of fermented beet juices*. Nutrients. 2023. [PMC](#)
2. Sawicki T, et al. *Effects of fermentation by different LAB species on red beetroot juice*. Foods. 2024. [PMC](#)
3. Chen L, et al. *Beetroot as a functional food*. Front Nutr. 2021. [PMC](#)
4. Sagar PS, et al. *Randomized trial: nitrate-replete beetroot juice lowers blood pressure*. KI Reports. 2024.
5. Baião DS, et al. *Nitrate and betalain review*. Nutrients. 2020. [PMC](#)
6. El-Saadony MT, et al. *Garlic bioactives & antimicrobial review (1944–2020)*. 2024. [PMC](#)
7. Sunil M, et al. *Antimicrobial & antibiofilm activity of garlic (EO/extract)*. BMC Complement Med Ther. 2025.
8. Mérida-Reyes MS, et al. *Pimenta dioica EO: composition & antibacterial activity*. Plants. 2020. [PMC](#)
9. Lorenzo-Leal AC, et al. *Pimenta dioica + Rosmarinus officinalis EO: antimicrobial*. Molecules. 2019. [PMC](#)
10. Fidan H, et al. *Laurus nobilis EO: chemical composition & antimicrobial*. Molecules. 2019. [PMC](#)
11. Sirken B. *Antibacterial activity of Laurus nobilis – review*. Med Sci Discovery. 2018.

12. Shoba G, et al. *Piperine enhances curcumin bioavailability (~2000%)*. Planta Med. 1998. [PubMed](#)
13. Blanton C, et al. *Pepper–curcumin bioavailability: clinical update*. Nutrients. 2023. [PMC](#)
14. Starčević I. *Kvass: development & shelf-life assessment*. Lund University Publications. 2024.
15. *Beetroot kvass quality & storage*. Home Science Journal. 2025.



Kakao mocy – jak ten napój może wspierać odporność

Co daje baza napoju?

- **Ciepło + niska słodycz**
Gorący, korzenny napój bez dosładzania poprawia komfort termiczny i nie podbija gwałtownie glikemii — to sprzyja regularnemu popijaniu w sezonie infekcyjnym zamiast słodkich przekąsek.
- **Polifenole w kakao**
Kakao jest bogate w flawonoidy (m.in. epikatechinę). W literaturze opisuje się ich potencjał **antyoksydacyjny** i „balansujący” odpowiedź zapalną. W praktyce: to wsparcie diety — nie terapia.

Uwaga: poniższe efekty dla przypraw pochodzą głównie z badań **in vitro** oraz prac przedklinicznych/wybranych badań u ludzi. Traktujemy je jako atut smaku i składu odżywczego, a nie oświadczenia lecznicze.

Przyprawy – profil działania

- **Cynamon (cinnamaldehyd)**
W przeglądach wykazuje aktywność **przeciwbakteryjną** i sygnały przeciwwirusowe (modele laboratoryjne). W kubku: daje „rozgrzewającą słodycz”, więc łatwiej obyć się bez cukru.
- **Imbir (gingerole/shogaole)**
Opisywany jako naturalny **antyoksydant** i potencjalny **immunomodulator**; ma udokumentowaną aktywność przeciwdrobnoustrojową (in vitro) i pierwsze dane kliniczne. W kubku: rozgrzewa i „otwiera” aromat.
- **Goździki (eugenol)**
Silnie aromatyczne; systematyczne przeglądy potwierdzają **przeciwbakteryjne** i **przeciwgrzybicze** działanie ekstraktów/olejku. W kubku: pogłębiają smak, zmniejszają potrzebę słodzenia.
- **Kurkuma (kurkuminoidy)**
Szeroko badana w kontekście **antyoksydacji** i równoważenia odpowiedzi zapalnej; w kuchni warto łączyć z odrobiną **tłuszczu** (np. mleko/napój roślinny 2–3% tł.).
- **Anyż (anetol)**
Dane przedkliniczne wskazują na właściwości **antyoksydacyjne** i **antymikrobowe**. W kubku: łagodzi ostre nuty, daje „przytulny” aromat.
- **Chili (capsaicyna)**
Przeglądy opisują działanie **antybakteryjne** i wsparcie odpowiedzi na stres oksydacyjny; w kubku: delikatnie rozgrzewa i poprawia krążenie powierzchowne odczuwane jako „ciepło”.

- **Gałka muszkatołowa**

W modelach zwierzęcych ekstrakty wykazywały efekt „**antydepresyjno-podobny**”. W kuchni stosujemy **minimalne** ilości dla nuty korzennej.

- **Kardamon**

Prace przedkliniczne (olejek) sugerują możliwe działanie **neuromodulujące**; w kubku: harmonizuje kakao z imbirem i cynamonem.

Kiedy uważać?

- **Kakao** zawiera teobrominę/kofeinę — przy nadwrażliwości wybierz mniejszą porcję lub porę przedpołudniową.
- **Ciąża/karmienie**: przyprawy tylko w **kulinarnych** dawkach; unikaj przesady z chili i gałką.
- **Leki/choroby przewlekłe**: to środek spożywczy; przy refluksie zacznij od bardzo małych dawek przypraw drażniących (imbir, chili), obserwuj tolerancję.

Bibliografia

1. Dhingra D., Sharma A. **Antidepressant-like activity of n-hexane extract of *Myristica fragrans***. *J Med Food*. 2006. (modele TST/FST u myszy).
2. Abdel-Rasoul A.A., et al. **Cardamom oil ameliorates behavioral and neuropathological disorders in a rat model of depression induced by reserpine**. *J Ethnopharmacol*. 2023.
3. Wani A.R., et al. **Antiviral potential of essential oils and their constituents** – przegląd. *Front Microbiol*. 2020.
4. Shu C., et al. **Antibacterial activity of cinnamon essential oil and its main compound cinnamaldehyde** – przegląd. *Front Pharmacol*. 2024.
5. Ayustaningwarno F., et al. **Ginger as a natural antimicrobial and immunomodulator** – przegląd. *Food Frontiers*. 2024.
6. Valarezo E., et al. **Antimicrobial activity of clove (*Syzygium aromaticum*) essential oil** – przegląd systematyczny. *Antibiotics*. 2025.
7. Xu Q., et al. **Curcumin and multiple health outcomes** – umbrella review. *Nutrients*. 2025.
8. Soussi M., et al.; AlBalawi A.N., et al. **Anyż (*Pimpinella anisum*) – właściwości przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe**. 2023.
9. Periferakis A.T., et al. **Antimicrobial properties of capsaicin**. *Antibiotics*. 2023.

Poranny szot antyprzeziębieniowy

Dlaczego taki skład?

- **Cynamon** – olejek i związek wiodący (cynamaldehyd) wykazują w badaniach działanie **przeciwbakteryjne** i raportowane także **przeciwwirusowe** efekty (głównie in vitro), m.in. zaburzenie błon komórkowych drobnoustrojów i hamowanie quorum sensing. W praktyce kulinarnej rozgrzewa i „dosładza” smak bez cukru. Frontiers+1
- **Kurkuma** – kurkuminoidy często opisywane jako **antyoksydacyjne** i **przeciwzapalne**; przeglądy parasolowe i systematyczne u ludzi wskazują wybrane korzyści metaboliczne i bezpieczeństwo suplementacji (to dane głównie z preparatów standaryzowanych; w kuchni działamy w dużo mniejszych dawkach). PMC+1
- **Alpinia galgant (A. galanga)** – przeglądy i nowe prace eksperymentalne pokazują **przeciwdrobnoustrojowe** (w tym **przeciwbakteryjne**) właściwości ekstraktów/olejku oraz silny potencjał antyoksydacyjny. W smaku wnosi pikantno-cytrusową nutę. PMC+1
- **Anyż (P. anisum)** – olejek anyżowy bogaty w anetol; prace przeglądowe opisują **aktywność antybakteryjną** wobec Gram-dodatnich i Gram-ujemnych oraz właściwości antyoksydacyjne. W szocie łagodzi ostre nuty. PMC+1
- **Bertram (Anacyclus pyrethrum)** – w badaniach fitochemicznych i przeglądowych opisywano różne aktywności biologiczne (m.in. **antymikrobowe**, w tym sygnały **przeciwwirusowe** w modelach in vitro). To tradycyjna przyprawa korzeniowa (m.in. szkoła Hildegardy). Stosuj **małe, kulinarne ilości**. PMC+1
- **Stewia** – ekstrakty liści zawierają polifenole i w modelach in vitro wykazują **działanie przeciwdrobnoustrojowe**; napar ze stewii pozwala dosmakować bez cukru. (Opcjonalnie — wersję podstawową polecam bez słodzenia.) PMC+1
- **Cytryna (sok)** – źródło **witamin C** i folianów; przeglądy dotyczące cytrusów opisują rolę tych składników i polifenoli w utrzymaniu funkcji barier immunologicznych (to wsparcie dietetyczne, nie leczenie infekcji). PMC

Ważne: powyższe doniesienia o „antybakteryjnym/przeciwwirusowym” działaniu pochodzą głównie z **in vitro** i/lub badań przedklinicznych. Traktuj to jako element **diety i komfortu** na chłodne poranki, nie jako terapię. Przy wrażliwym żołądku zacznij od dolnych dawek; w ciąży/karmieniu — ostrożnie z przyprawami korzennymi; przy refluksie ogranicz pikantne składniki.

Bibliografia

1. Shu C. et al. **Antibacterial activity of cinnamon essential oil and cinnamaldehyde** — mechanizmy i efekty w modelach. *Front Pharmacol.* 2024. Frontiers
2. Guo J. et al. **Cinnamaldehyde: advances in pharmacological effects and mechanisms** — przegląd. *Front Pharmacol.* 2024. Frontiers
3. Xu Q. et al. **Curcumin and multiple health outcomes** — umbrella review. *Nutrients.* 2025. PMC
4. Unhapipatpong C. et al. **Umbrella review of curcumin** — efekty metaboliczne u ludzi. *Nutrition Reviews.* 2025. OUP Academic
5. Tian Y. et al. **A review on phytochemical and pharmacological potential of *Alpinia galanga*** — m.in. aktywność przeciwdrobnoustrojowa. *Plants.* 2022. PMC
6. Aziz I.M. et al. **A. galanga rhizome extract: antioxidant & antibacterial** — badanie eksperymentalne 2024. *Heliyon.* 2024. ScienceDirect
7. Dumitrescu E. et al. **Anise essential oil: antibacterial profile** — przegląd. *Appl Sci.* 2023. PMC
8. Soussi M. et al. **Pimpinella anisum** — przegląd wielowymiarowy — skład i bioaktywność. *Plants.* 2023. PMC
9. Jawhari F.Z. et al. **Anacyclus pyrethrum: chemical composition and biological activities** — przegląd (m.in. anty-HIV, przeciwdrobnoustrojowo). *Molecules.* 2020. PMC
10. El Baz A. et al. **Anacyclus pyrethrum: fitochemia i właściwości przeciwdrobnoustrojowe** — analiza ekstraktów. *Heliyon.* 2024. ScienceDirect
11. Myint K.Z. et al. **Stevia polyphenols: antimicrobial & anti-inflammatory potential** — przegląd. *Foods.* 2023. PMC
12. Miles E.A. et al. **Effects of citrus fruit juices on immunity** — przegląd. *Nutrients.* 2021. PMC

NATURA UZDRAWIA

Kompot odpornościowy

Owoce – „bomby przeciwutleniaczy”

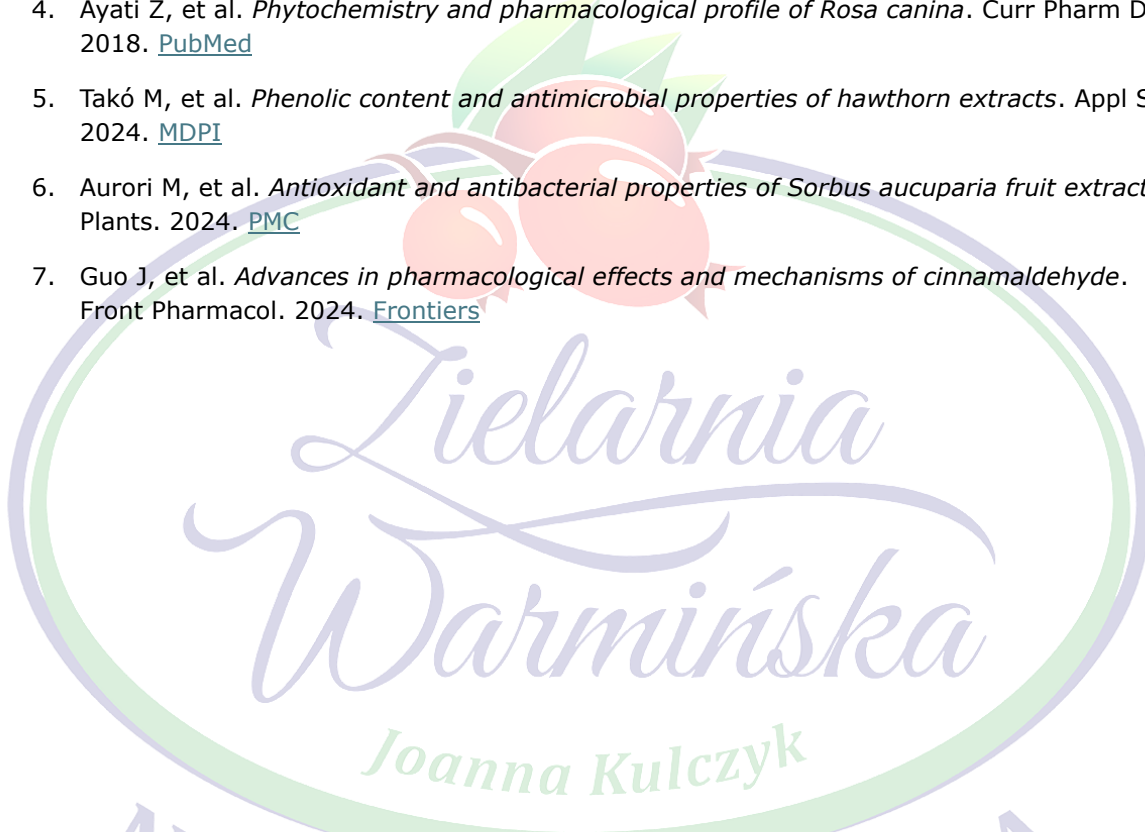
- **Aronia (*Aronia melanocarpa*)** – rekordowo bogata w antocyjany i polifenole; badania wskazują na silne działanie antyoksydacyjne, wspierające równowagę zapalną i metabolizm.
- **Bez czarny (*Sambucus nigra*)** – metaanaliza badań klinicznych pokazała, że standaryzowane preparaty skracają czas infekcji górnych dróg oddechowych; w kompocie wnosi bogactwo polifenoli.
- **Czarna porzeczka (*Ribes nigrum*)** – antocyjany wspierają funkcję naczyń i chronią przed stresem oksydacyjnym.
- **Dzika róża (*Rosa canina*)** – jedno z najbogatszych źródeł witaminy C i polifenoli; liczne prace opisują jej działanie antyoksydacyjne.
- **Głóg (*Crataegus spp.*)** – zawiera flawonoidy; badania potwierdzają jego aktywność antyoksydacyjną i przeciwdrobnoustrojową.
- **Jarzębina (*Sorbus aucuparia*)** – ekstrakty z owoców wykazują działanie antyoksydacyjne i hamujące rozwój bakterii.

Przyprawy w kompocie

- **Cynamon** – cinnamaldehyd działa antybakteryjnie, m.in. hamuje biofilmy bakteryjne (in vitro).
- **Kardamon** – dane przedkliniczne wskazują na działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wspierające metabolizm.
- **Goździki** – eugenol i olejek goździkowy silnie antyoksydacyjne i przeciwdrobnoustrojowe (badania in vitro).
- **Imbir** – gingerole i shogaole wykazują aktywność antyoksydacyjną, przeciwzapalną i sygnały immunomodulacyjne.

Bibliografia

1. Go MY, et al. *Functional Activities and Mechanisms of Aronia melanocarpa*. Nutrients. 2024. [PMC](#)
2. Hawkins J, et al. *Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation for respiratory symptoms – meta-analysis of RCTs*. Complement Ther Med. 2019. [PubMed](#)
3. Mozos I, et al. *Effects of Anthocyanins on Vascular Health*. Nutrients. 2021. [PMC](#)
4. Ayati Z, et al. *Phytochemistry and pharmacological profile of Rosa canina*. Curr Pharm Des. 2018. [PubMed](#)
5. Takó M, et al. *Phenolic content and antimicrobial properties of hawthorn extracts*. Appl Sci. 2024. [MDPI](#)
6. Aurori M, et al. *Antioxidant and antibacterial properties of Sorbus aucuparia fruit extracts*. Plants. 2024. [PMC](#)
7. Guo J, et al. *Advances in pharmacological effects and mechanisms of cinnamaldehyde*. Front Pharmacol. 2024. [Frontiers](#)



Zielarnia
Warmińska
Joanna Kulczyk
NATURA UZDRAWIA

Herbatka rozgrzewająca Lipa – Bez – Wiązówka

Lipa (*Tilia spp.*)

- Napary zawierają **procyjanidyny i inne fenole**.
- Badania *in vitro* i *ex vivo* pokazały, że frakcje procyjanidynowe z kwiatów lipy moduluje aktywność **neutrofili** – mechanizm zgodny z tradycyjnym „kojącym” zastosowaniem naparu.
- W modelach zwierzęcych odnotowano działanie **uspokajające i anksjolityczne** (inne gatunki *Tilia*).

Bez czarny (*Sambucus nigra*)

- Metaanaliza badań klinicznych (RCT) wykazała, że standaryzowane preparaty z owoców bzu skracają czas trwania infekcji górnych dróg oddechowych vs placebo.
- W naparze owocowym dostarcza polifenoli i wspiera smakowo-odpornościowy profil mieszanki.

Wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria*)

- Bogata w **salicylany** i polifenole.
- Badania *in vitro*, *ex vivo* i na zwierzętach potwierdzają aktywność **przeciwzapalną** ekstraktów i ich metabolitów.
- Wyjaśnia to „kojący” charakter naparu, ale jednocześnie uzasadnia przeciwwskazania (np. wrażliwość na salicylany).

Uwaga praktyczna

Większość danych dotyczy **ekstraktów i badań laboratoryjnych**. Napar traktujemy jako **środek spożywczy** – element wieczornego rytuału, nawodnienia i komfortu, a nie jako lek.

Bibliografia

1. Czerwińska ME, Dudek M, Pawłowska K, et al. (2018). *The influence of procyanidins isolated from small-leaved lime flowers (Tilia cordata Mill.) on human neutrophils*. Fitoterapia, 127: 286–294. [PubMed](#)
2. Pérez-Ortega G, et al. (2008). *Sedative and anxiolytic efficacy of Tilia americana var. mexicana inflorescences*. J Ethnopharmacol, 116(3): 461–468. [PubMed](#)
3. Aguirre-Hernández E, et al. (2007). *Pharmacological evaluation of the anxiolytic and sedative effects of Tilia americana L. var. mexicana*. J Ethnopharmacol, 109(1): 140–145. [ScienceDirect](#)
4. Hawkins J, Baker C, Cherry L, Dunne E. (2019). *Black elderberry (Sambucus nigra) supplementation effectively treats upper respiratory symptoms: meta-analysis of RCTs*. Complement Ther Med, 42:361–365. [PubMed](#)
5. van der Auwera A, et al. (2023). *In Vitro Biotransformation and Anti-Inflammatory Activity of Filipendula ulmaria Constituents*. Plants, 12(8):1688. [PMC](#)
6. Ložienė K, et al. (2023). *Variations in yield, essential oil, and salicylates of Filipendula ulmaria inflorescences at different blooming stages*. Plants, 12(1):170. [PMC](#)
7. Marinov L, et al. (2025). *Anti-inflammatory and analgesic effects of Filipendula ulmaria extract*. Pharmacia, 72(1):1–11. [Pełny tekst](#)
8. Pavlović T, et al. (2020). *Linden tea from Serbia – phenolic profile, antioxidant and antimicrobial activities*. Ind Crops Prod, 154:112705. [ScienceDirect](#)

Warmińska
Joanna Kulczyk
NATURA UZDRAWIA

Syrop cebulowo-imbirowy z tymiankiem, cytryną i miodem

Co mówi nauka?

Miód

- W metaanalizach i przeglądach miód **łagodzi objawy infekcji górnych dróg oddechowych (zwłaszcza kaszel)** skuteczniej niż placebo czy „zwykła opieka”.
- Mechanizmy: działanie **osłonowe, antyoksydacyjne i przeciwdrobnoustrojowe**.

Imbir (*Zingiber officinale*)

- RCT i przeglądy potwierdzają właściwości **przeciwzapalne i antyoksydacyjne**.
- W kontekście infekcji wirusowych dróg oddechowych wykazywał poprawę objawową.

Tymianek (*Thymus vulgaris*)

- Zawiera **thymol i karwakrol**.
- Liczne badania *in vitro* pokazują aktywność przeciwdrobnoustrojową i antybiofilm wobec patogenów oddechowych.
- Klinicznie danych jest mniej, ale wspiera tradycyjne zastosowanie w kaszlu.

Cebula (*Allium cepa*)

- Zawiera **kwercecyne** i związki siarkowe.
- Badania opisują działanie **antyoksydacyjne, przeciwzapalne i immunomodulacyjne** (głównie dane przedkliniczne).
- W syropie pełni też funkcję osmotyczną (wyciąga sok).

Cytryna

- Dostarcza **witaminę C** i flawonoidy cytrusowe (hesperydyna, naringenina).
- Witamina C: regularna suplementacja skraca czas trwania przeziębienia (nie zapobiega w populacji ogólnej).
- Flawonoidy cytrusowe mają potencjał **immunomodulacyjny i antyoksydacyjny**.

Praktyka i bezpieczeństwo

- Syrop traktuj jako **żywność** – element diety i nawodnienia, nie lek.
- Reflaks/żółć: rozcieńczaj w ciepłej wodzie.
- Cukrzyca: uwzględnij zawartość cukrów z miodu (małe porcje, najlepiej rozcieńczone).
- Alergie: ostrożność przy nadwrażliwości na produkty pszczele lub jasnotowate ([tymianek](#)).

Bibliografia

1. Abuelgasim H, Albury C, Lee J. *Effectiveness of honey for symptomatic relief in URTI: systematic review & meta-analysis*. BMJ Evid Based Med. 2020. [BMJ](#) | [PubMed](#)
2. Cochrane Review. *Honey for acute cough in children*. 2018 (update). [Cochrane](#)
3. Kuitunen I, et al. *Honey for acute cough in children – systematic review*. Children. 2023. [PMC](#)
4. Marefati N, et al. *Anti-inflammatory, antioxidant & immunomodulatory effects of Allium cepa*. Phytother Res. 2021. [PMC](#)
5. Bedir AS, et al. *Therapeutic potential of Allium cepa and Allium sativum*. Int J Mol Sci. 2025. [PMC](#)
6. Ameri A, et al. *RCT: ginger supplementation in COVID-19*. J Herbal Med. 2024. [PMC](#)
7. Saleh Z, et al. *Triple-blind RCT: turmeric + ginger in COVID-19*. BMC Complement Med Ther. 2025. [PMC](#)
8. Gupta J, et al. *Ginger in respiratory health*. Adv Trad Med. 2024. [ScienceDirect](#)

9. Vassiliou E, et al. *Antimicrobial properties of thyme & carvacrol*. Molecules. 2023. [PMC](#)
10. Hassanzadeh M, et al. *Thyme essential oil vs respiratory pathogens (in vitro)*. Antibiotics. 2024. [PMC](#)
11. Fathy HM, et al. *Thyme essential oil as bactericidal & anti-biofilm agent*. Antibiotics. 2025. [PMC](#)
12. Hemilä H, Chalker E. *Vitamin C for preventing & treating common cold*. Cochrane. 2013/2023 update. [Cochrane](#) | [NCBI](#)
13. Liu W, et al. *Citrus flavonoids for immunoregulation*. Food Sci Human Wellness. 2022. [PMC](#)
14. Saini RK, et al. *Bioactive compounds of citrus fruits – review*. Foods. 2022. [PMC](#)



Koktajl odrobaczający z pestek dyni

Dane naukowe

Pestki dyni (*Cucurbita spp.*)

- Zawierają kukurbitacyny i inne fitochemikalia.
- Badania *in vitro* i *in vivo* (modele zwierzęce) wskazują na działanie przeciworobacze wyciągów z pestek dyni wobec nicieni przewodu pokarmowego.
- Wysokiej jakości badań klinicznych u ludzi jest niewiele, ale tradycja i dane eksperymentalne wskazują potencjał.

Ananas / bromelaina

- Bromelaina (enzymy proteolityczne) ma opisane właściwości biologiczne, w tym sygnały działania przeciwpasożytniczego (głównie *in vitro* i w modelach zwierzęcych).
- W żywności jej stężenie jest niższe niż w preparatach farmaceutycznych, ale ananas poprawia smak i akceptację napoju.

„Przepłukanie” przewodu pokarmowego

- Kora kruszyny (*Frangula alnus*): tradycyjny środek przeczyszczający (antrazwiązki). Skuteczna w krótkotrwałych zaparciach, ale może powodować bóle brzucha i biegunkę. Stosować krótkoterminowo, zgodnie z monografią EMA.
- Olej rycynowy: działa przeczyszczająco dzięki kwasowi rycynolowemu. Wymaga ostrożności (nie stosować u dzieci <2 lat, kobiet w ciąży, nie łączyć z innymi silnymi środkami przeczyszczającymi).

Tolerancja i bezpieczeństwo

- Dzieci <12 lat: mniejsze porcje; małe dzieci i ciąża/karmienie → zawsze konsultacja lekarska.

- Alergie: pestki dyni, ananas i cytrusy mogą uczulać; bromelaina zwiększa ryzyko krwawień przy lekach przeciwzakrzepowych.
- Kruszyna: tylko krótkotrwale; przeciwwskazana w zapaleniach jelit, niedrożności, bólach brzucha o niejasnej przyczynie.
- Olej rycynowy: przeciwwskazany w ciąży, karmieniu i u małych dzieci.
- Leki przeciwpasożytnicze: stosować wyłącznie zgodnie z ulotką i zaleceniem lekarza (dawkowanie wg masy ciała).
- WHO: masowe „odrobaczanie” stosuje się tylko w określonych warunkach epidemiologicznych; w indywidualnych przypadkach potrzebna jest diagnostyka.

Interpretacja medyczna

- **Pestki dyni i bromelaina mają obiecujące dane przedkliniczne i tradycyjne zastosowanie, ale nie zastępują skutecznych leków przeciwpasożytniczych.**
- **W przypadku podejrzenia zakażenia robakami konieczna jest diagnostyka i ewentualne leczenie farmakologiczne zgodnie z wytycznymi (np. pyrantel wg masy ciała, powtórka po 2 tyg.).**
- **Jednocześnie kluczowa jest higiena i terapia całej rodziny, aby uniknąć nawrotów.**

Bibliografia

1. Grzybek M, et al. *Evaluation of Anthelmintic Activity and Composition of Pumpkin (*Cucurbita pepo* L.) Seed Extracts*. Acta Parasitol. 2016. [PMC](#)
2. Saleh AS, et al. *Pumpkin seeds decoction: biofunctional properties*. Sci Rep. 2024. [Nature](#)
3. Chakraborty AJ, et al. *Bromelain—A Potential Bioactive Compound: A Comprehensive Review*. Life. 2021. [PMC](#)
4. Abd El-Aziz NM, et al. *In vitro Anthelmintic Efficacy of Nano-encapsulated Bromelain*. World's Vet J. 2022. [PDF](#)

5. EMA. *Frangulae cortex – herbal medicinal product: safety information*. [EMA](#)
6. Alookaran J. *Castor Oil*. StatPearls/NCBI Bookshelf. [NCBI](#)
7. CDC. *Pinworm – Clinical Overview*. 2024. [CDC](#)
8. Wendt S, et al. *The Diagnosis and Treatment of Pinworm Infection*. Dtsch Arztebl Int. 2019. [PMC](#)
9. Medscape. *Pyrantel pamoate – dosing & indications*. 2024 update. [Medscape](#)
10. WHO/ELENA. *Deworming – evidence & guidance*. 2023. [WHO](#)
11. NCCIH. *Bromelain – Usefulness and Safety*. 2024. [NCCIH](#)



Kąpiel stóp – rozgrzewająco-relaksująca

Dobroczynne działanie kąpeli stóp – ujęcie naukowe

Chlorek magnezu – „magnez przez skórę”?

- Przeglądy naukowe wskazują, że dowody na skuteczne wchłanianie magnezu przez skórę są ograniczone i niespójne.
- Pilotażowe badania (spraye/kremy z $MgCl_2$) notowały drobne wzrosty poziomu magnezu, ale metodologia jest słaba.
- Wniosek: potencjał istnieje, ale twardych danych klinicznych brak. Niezależnie od tego sól magnezowa poprawia komfort kąpeli (ciepło, ulga dla stóp).

Mieszanka olejków eterycznych – po co właśnie te?

Nie są to leki – ich główne działanie to aromat (wdech par) i łagodny efekt miejscowy w wodzie.

- Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) – dobrze udokumentowana aktywność przeciwdrobnoustrojowa i przeciwzapalna (in vitro, przeglądy).
- Eukaliptus (1,8-cyneol/eukaliptol) – dane in vitro i kliniczne (np. ostre zapalenie oskrzeli) wskazują na działanie przeciwzapalne i mukolityczne. W kąpeli stóp = świeży aromat, ulga w oddychaniu.
- Cynamon (cinnamaldehyd) – mechanizmy antybakteryjne (uszkadzanie błon, hamowanie biofilmu); potencjalny uczulacz → stosowany w małej dawce.
- Goździk (eugenol) – silna aktywność przeciwdrobnoustrojowa i antyoksydacyjna; olejek może drażnić → niska dawka.
- Cytryna (limonen) – aktywność antyoksydacyjna i antymikrobową (modele eksperymentalne); w praktyce: świeży, „oczyszczający” zapach.

- Rozmaryn – działanie antyoksydacyjne, przeciwdrobnoustrojowe i antybiofilm (in vitro); w niskim stężeniu pełni funkcję tonizującą.

Bibliografia

1. Saeki Y. *The effect of foot-bath with or without lavender oil on autonomic nervous system*. Complement Ther Med. 2000. [PubMed](#)
2. Gröber U, Kisters K, Schmidt J. *Myth or Reality—Transdermal Magnesium?* Nutrients. 2017. [PMC](#)
3. Nightingale J, Fryer L, Griffiths T. *Pilot study of a topical magnesium preparation*. Explor Res Hypothesis Med. 2024. [ScienceDirect](#)
4. Carson CF, Hammer KA, Riley TV. *Tea Tree Oil: antimicrobial and medicinal properties*. Clin Microbiol Rev. 2006. [PMC](#)
5. Fischer J, Dethlefsen U. *Efficacy of cineole in acute bronchitis. Cough*. 2013. [PMC](#)
6. Guo J, et al. *Pharmacological effects of cinnamaldehyde*. Front Pharmacol. 2024. [Frontiers](#)
7. Shu C, et al. *Antibacterial activity of cinnamon oil & cinnamaldehyde*. Front Pharmacol. 2024. [Frontiers](#)
8. Valarezo E, et al. *Antimicrobial activity of clove essential oil – systematic review*. Antibiotics. 2025. [MDPI](#)
9. Li Y, et al. *Antibacterial & antioxidant activity of citrus oils and d-limonene*. Molecules. 2022. [PMC](#)
10. Cintra TMF, et al. *Rosemary extract: antimicrobial & antibiofilm activities*. Antibiotics. 2025. [PMC](#)



Kolagen to nie wszystko!

Regeneracja zaczyna się w jelitach.

Bez zdrowej bariery jelitowej nawet najlepszy kolagen nie zadziała w pełni.

**Wzmocnij się naturalnie – poznaj nasz
Zestaw NA SZCZELNOŚĆ JELIT!**



Dodaj do koszyka