

Nachlazení & Chřipka

Průvodce rychlým
a účinným uzdravením



@MEDICAL_MEDIUM_FAMILY

Úvodní info

Víme, že chřipka a nachlazení není nic příjemného.

Proto jsme sestavili průvodce a ukázkový jídelníček, který vám pomůže rychleji se uzdravit.

V průvodci najdete **10 nejléčivějších potravin**, které je třeba zařadit do jídelníčku, když jste nemocní. Blíže je poznáte a pochopíte, proč hrají svoji roli v procesu léčení. A naučíte se je správně připravovat. U každé potraviny jsou uvedené recepty.

Na konci průvodce najdete ukázkové jídelníčky.

Zcela záměrně není kladen důraz na pestrost stravy.

Má to 2 důvody:

- Jednak tím, že budete konzumovat dokola podobné potraviny, **naakumulujete jejich sílu** a rychleji se uzdravíte.
- A druhak při nákupu vám (nebo vašim blízkým, kteří o vás v době nemoci budou pečovat) to **usnadní spoustu času a při přípravě pokrmů práci**.

Tak ať vám tento průvodce dobře slouží a snad ho nebudete potřebovat moc často :) Opatrujte se.



Zlata + Tommy Rocky

TOP 10 účinných potravin



Celerová
šťáva



Citronová
voda



Okurková
šťáva



Zeleninové/
ovocné šťávy



Léčivý
vývar



Kurkuma



Med



Česnek



Tymián



Zázvor

Každá z těchto 10 potravin je fantastickou volbou, která vám pomůže vyléčit se z nachlazení nebo chřipky. Když pocítíte první příznaky, zkuste svůj jídelníček založit **převážně na těchto 10 potravinách**. Dieta, která obsahuje všechny nebo převážně léčivé tekutiny, jako jsou čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, vám pomůže se co nejrychleji uzdravit, zvláště pokud máte horečku.

Tyto potraviny jsou důležité nejen pro prevenci a zotavení z nachlazení a chřipek, ale také pro posílení a budování vašeho imunitního systému, léčení chronických onemocnění a příznaků, detoxikaci vašeho těla a mnoho dalšího.

Čím více je budete pravidelně zařazovat, tím více se uzdravíte a tím lépe se budete časem cítit!

1. Celerová šťáva

Celerová šťáva zabíjí patogeny, včetně virů chřipky. Obsahuje jedinečnou formu vitamínu C, který se nemusí přeměňovat v játrech, což znamená, že okamžitě posiluje imunitní systém.

Recept:

Ingredience:

1 velký svazek celeru



Pokyny:

Pořádně celer opláchněte, vysušte ho suchou čistou utěrkou a nechte jej projít odšťavňovačem. Pro dosažení nejlepších výsledků ihned vypijte.

Případně můžete celer nakrájet a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru do hladka (bez přidané vody). Dobře scedte a ihned vypijte.

2. Okurková šťáva

Okurková šťáva obsahuje sloučeniny proti horečce a látky, které pomáhají zklidnit horečku - působí jako voda na oheň. Je také hluboce omlazující a hydratační.

Recept:

Ingredience:

2 velké okurky



Pokyny:

Okurky opláchněte, otřete utěrkou, oloupejte a odšťavněte.

Pro dosažení nejlepších výsledků ihned vypijte.

Případně můžete okurky nakrájet a rozmixovat ve vysokorychlostním mixéru do hladka (bez přidané vody). Dobře sced'te, ideálně přes plátýnko a ihned vypijte.

3. Citronová voda

Je vynikající pro imunitní systém, detoxikuje játra a tělo, rehydratuje a dokonce pomáhá při nevolnosti.

Recept:

Ingredience:

Půlka citronu
480 ml vody



Pokyny:

Než citron rozpůlíte, pořádně jej opláchněte.

Poté vymačkejte šťávu z půlky citronu do vody a máte hotovo.

Pokud nemáte citrony, můžete použít limetky.

4. Zázvorová voda

Pomáhá předcházet nachlazení a chřipce a pomáhá zmírňovat únavu, nevolnost a bolesti v krku. Zázvor má také svou vlastní typickou řadu vitamínu C a pomáhá dostat tělo z reaktivního stavu, když jste nemocní.

Recept:

Ingredience:

2,5 - 5 cm čerstvého zázvoru

2 - 3 šálky vody

Šťáva z půlky citronu

Surový med



Pokyny:

Nastrouhejte zázvor do vody. Nechte louhovat minimálně 15 minut, ale raději déle, klidně přes noc (v lednici). Vodu sced'te. Přidejte med a citron, chcete-li (s nimi je to lahůdka :)

5. Tymiánová voda/čaj

Tymiánový čaj a voda jsou antivirové a pomáhají tišit kašel, zmírňovat horečky a bojovat proti nachlazení a infekcím.



Recept na vodu:

Ingredience:

2 svazky čerstvého tymiánu
960 - 1920 ml filtrované
nebo pramenité vody

Pokyny:

Naplňte džbán vodou pokojové teploty a přidejte svazky tymiánu. Nechte přes noc máčet na kuchyňské lince. Ráno sced'te větvičky tymiánu a přidejte citron nebo surový med, chcete-li.

Recept na čaj:

Ingredience:

2 snítky čerstvého tymiánu
300 - 480 ml horké vody
volitelné: čerstvý citron
a/nebo surový med

Pokyny:

Vložte tymián do hrnku, zalijte ho horkou vodou a nechte louhovat 15 minut nebo déle. Vyjměte snítky tymiánu nebo sced'te. Přidejte med a/nebo citron.

Na tymiánový čaj můžete použít také sušený tymián, nemáte-li čerstvý.

6. Kurkumovo - zázvorové panáky

Silná je kombinace pouze čerstvé kurkumy a zázvoru. Nebo vyzkoušejte recept také s pomeranči a česnekem. Tyto panáky posilují imunitní systém a můžete je popíjet celý den při nachlazení nebo chřipce.

Recept:

Ingredience:

10 cm dlouhý kousek kurkumy
10 cm dlouhý kousek zázvoru
2 pomeranče
4 stroužky česneku



Pokyny:

Postupně odšťavněte všechny suroviny a šťávy nechte oddělené. V malé skleničce smíchejte 1 čajovou lžičku kurkumové, 1 čajovou lžičku zázvorové, 1/4 čajové lžičky česnekové a 1/4 hrnku pomerančové šťávy. Ihned vypijte.

7. Čerstvé ovocené/zeleninové šťávy

Šťávy nabízejí nepřeberné množství různých živin a antioxidantů, které vaše tělo potřebuje k uzdravení. V odšťavněné formě umožňují tělu co nejnáze se uzdravit.

Ingrediencie:

Zkuste odšťavnit
jablka,
pomeranče,
chřest,
melouny,
hrušky,
koriandr,
petržel,
pampelišku,
špenát,
kapustu,
ředkvičku,
nebo další.



Ovocné nebo zeleninové šťávy připravujte co nejčerstvější, např. šťáva z pomerančů po 30 min. od připravení ztrácí většinu svého obsahu vitamínu C.

Tipy na ovocné šťávy a smoothie

Okurkovo - jablečná šťáva

1 velká okurka, 3 jablka

Melounová šťáva

1 malý vodní meloun (cca 2kg)

Zelená šťáva

5 stvolů řapíkatého celeru, 1 okurka,
1/4 hrnku petržele, 1/2 hrnku špenátu



Mangové smoothie

2 banány, mango, kiwi, hrnek vody



Jahodové smoothie

2 banány, hrnek (mražených) jahod, hrnek vody

Ovocný mix smoothie

2 banány, mražená lesní směs ovoce, hrnek vody

Aby smoothie bylo ještě léčivější, přidejte místo hrnku vody hrnek čerstvě vymačkané pomerančové šťávy nebo kokosové vody (pozor, ne kokosového mléka).

8. Léčivý vývar

Léčivý vývar je léčivý, čistící a vyživující zároveň. Je bohatý na minerály, které je třeba doplňovat při nachlazení nebo chřipce. Zeleninu je nejlepší scedit a při horečce popíjet jen vývar.

Recept:

Ingredience:

12 hrnků vody

1 hrnek koriandru

6 stroužků česneku, oloupaných

6 mrkví, nakrájených na kostičky

2 žluté cibule, nakrájené na kostičky

1 svazek řapíkatého celeru, nakrájeného na kostičky

1 zimní dýně (např. máslová), nakrájená na kostičky

2,5 cm kousek zázvoru, oloupaný, najemno nasekaný

2,5 cm kořen kurkumy, oloupaný a najemno nasekaný

1 hrnek oloupaného a na plátky nakrájeného lopuchového kořenu



Pokyny:

Všechny suroviny vložte do velkého hrnce a zakryjte pokličkou.

Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte jednu až čtyři hodiny.

Scedte a podávejte. Vychladlý vývar si můžete zamrazit a mít ho v případě potřeby ihned k dispozici.

9. Syrový česnek

Syrový česnek je antivirový a antibakteriální, ničí pouze neproduktivní bakterie.

Posiluje také imunitní systém.

Recept:

Ingredience:

1 stroužek syrového česneku

Půlka avokáda, půlka banánu nebo půlka vařených brambor



Pokyny:

Rozmělněte jeden stroužek syrového česneku a rozmačkejte ho podle libosti buď do poloviny avokáda, banánu nebo vařených brambor. Tento postup opakujte třikrát denně, dokud se nebudete cítit lépe.

Nedělejte si starosti s velikostí česneku. I ty menší stroužky mají silnou koncentraci výživných látek :)

10. Surový med

Surový med pomáhá tělu udržovat silnou první obrannou linii tím, že posiluje neutrofily a makrofágy, aby mohly bojovat proti patogenům.

Recept:

Ingredience:

Lžička kvalitního medu od včelaře



Pokyny:

Pokud máte pocit, že na vás něco leze, dejte si před spaním lžičku surového medu.

Přidejte surový med do vody s citronem, abyste posílili bioflavonoidy obsažené v medu a dodali nápoji další imunitní podporu.

Další pomocník č. 1: šoková zinková terapie

Pokud máte pocit, že se u vás objevilo nachlazení nebo chřipka, můžete využít léčebný postup, kterému Anthony říká "zinková šoková terapie".

Je důležité ji zahájit, jakmile se u vás objeví první příznaky nachlazení nebo chřipky, jako je šimrání nebo bolest v krku, pocit vyčerpanosti a slabosti, únava, horečka nebo bolesti. **Je důležité mít lahvičku kvalitního tekutého síranu zinečnatého stále po ruce**, abyste ho měli připravený, jakmile pocítíte přicházející příznaky.

V ČR je k dostání od zn. Vimergy (tu doporučuje přímo MM), na webu nutrimedium.com

Postup pro dospělé:

Ingredience:

Stříkněte si do krku dvě kapátka zinku, nechte ho tam celou minutu působit a pak zinek spolkněte.

O tři hodiny později si do krku stříkněte další dvě kapátka a opět je tam nechte celou minutu působit, než je spolknete.

Opakujte každé tři hodiny co jste vzhůru po dobu dvou dnů.



Pozn. Pokud máte knihu Detox jako cesta ke zdraví (na SK Léčivá očista), můžete vyzkusit také šokovou terapii vitaminem C, postup najdete na str. 473 (my jsme pro tyto účely zvolili zinkovou terapii, protože je snazší a rychlejší na provedení).

Postup zinkové šokové terapie **pro děti:**



1 až 2 roky:

2 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne

3 až 4 roky:

3 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne

5 až 8 let:

4 malé kapky ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne

9 až 12 let:

10 malých kapek ve šťávě, vodě nebo přímo do úst každé tři hodiny během dne

13 let a víc:

1 plné kapátko do úst každé čtyři hodiny během dne



Další pomocník č. 2: cibule

Inhalace

Pokud máte ucpané dutiny, chřipku nebo jste nachlazení, nasypte si **nasekanou cibuli do mísy s horkou vodou**, přehodte si ručník přes hlavu a přes mísu a inhalujte pár minut. Pára rozpustí hleny, uvolní dutiny a vy se budete cítit lépe. Opakujte podle potřeby.

Nenechte se odradit nevábnou představou :) Tommy se první 2 dny při posledním nachlazení bránil inhalaci vyzkusit, pak se odhodlal a jen litoval, že ji neudělal hned.

[Video návod najdete příp. zde >](#)

Nakrájená cibule

Velice účinné je při kašli i obyčejné nakrájení cibule, kterou ponecháte na talířku v blízkosti nemocné osoby. Ostatním sice moc nevoní, ale nemocnému pomáhá kašel mírnit.



Recept: špenátová polévka

Ingredience:

300 g soudkových rajčat
1 stvol řapíkatého celeru
1 stroužek česneku
1 pomeranč, šťáva
4 hrnky baby špenátu
1/2 až 1 okurka
2 lístky bazalky nebo několik snítek
čerstvého koriandru



Postup:

Rajčata, celer, česnek a pomerančovou šťávu umixujte v mixéru se špenátem. Přidejte bazalku nebo koriandr a domixujte do hladké konzistence.

My polévku pijeme jako smoothie většinou. Ale když si ji dáváme do talíře, přidáváme navrch na nudle nakrájenou okurku.

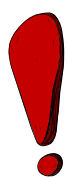
Další tipy:

- Špenát lze nahradit hlávkovým salátem (jednou jsem to s ním zkoušela a chuťově to tak dobrý nebylo).
- Rajčata lze nahradit zralým mangem. Neseženete-li čerstvé, sladké mango, použijte rozmražené mango (to děláme rádi my, chuťově nám polévka chutná víc s mangem, než s rajčaty).

Ukázkový jídelníček: těžší průběh

Pokud máte těžší průběh nachlazení nebo chřipky, je vhodné vybrat jednu níže uvedenou variantu jídelníčku a podle ní se stravovat klidně 2-3 dny každý den, než vám bude lépe a pak přejít na jídelníček "lehčí průběh" na další straně.

	Varianta 1	Varianta 2
Po probuzení	480ml citronové vody a za 30 min. na to 480ml celerové šťávy	480ml citronové vody a za 30 min. na to 480ml celerové šťávy
Snídaně	500ml okurkovo - jablečná šťáva	500ml pomerančové šťávy
Svačina	Půlka banánu se stroužkem česneku	Kurkumovo - zázvorový panák
Oběd	500ml okurkovo - jablečná šťáva	500ml pomerančové šťávy
Svačina	480ml okurkové šťávy a za 60 min. půlka banánu se stroužkem česneku	2x 480ml okurkové šťávy s odstupem 90 min.
Večeře	Léčivý vývar	Léčivý vývar
Druhá večeře	Půlka banánu se stroužkem česneku	Kurkumovo - zázvorový panák

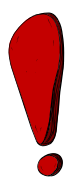


Jednotlivé varianty jsou koncipované tak, že vám poskytnou hojnost léčivých a hydratujících tonik. Není ale od věci mezi ně přidat i popíjení zázvorové nebo tymiánové vody. Pokud máte rádi teplé nápoje, dělejte si také teplý tymiánový čaj.

Ukázkový jídelníček: lehčí průběh

Pokud máte lehčí průběh nachlazení nebo chřipky, je vhodné vybrat jednu níže uvedenou variantu jídelníčku a podle ní se stravovat klidně 3-4 dny každý den, než vám bude lépe a pak přejít na váš klasický MM jídelníček :)

	Varianta 1	Varianta 2
Po probuzení	480ml citronové vody a za 30 min. na to 480ml celerové šťávy	480ml citronové vody a za 30 min. na to 480ml celerové šťávy
Snídaně	Jahodové smoothie	Mangové smoothie
Svačina	Jablko/a	Jablko/a
Oběd	Léčivý vývar	Špenátová polévka
Svačina	Banán, listový salát, hroznové víno	Jablko, plátek okurky nebo řapíkatého celeru a datle
Večeře	Léčivý vývar	Léčivý vývar
Druhá večeře	Lžička medu	Lžička medu

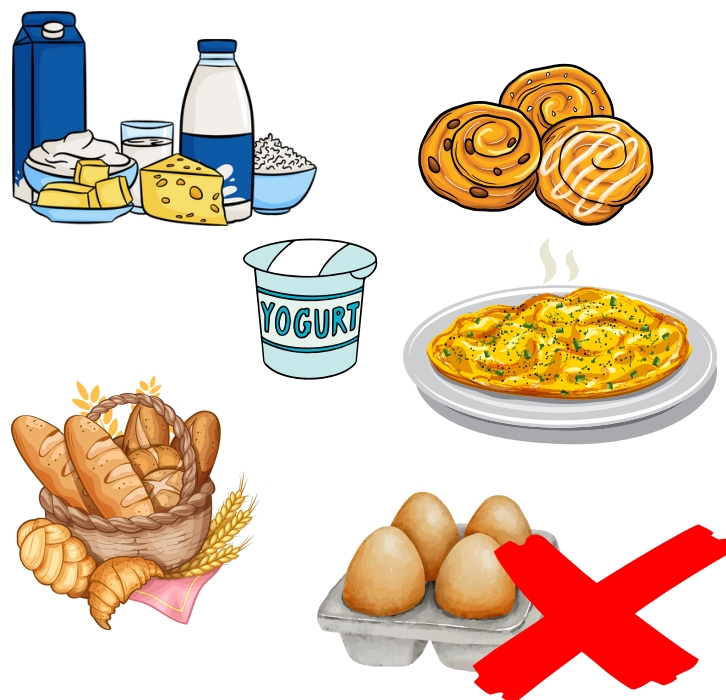


Po celý den nezapomínejte na dostatečnou hydrataci. Ideálně pijte vodu s citronem, zázvorovou vodu nebo tymiánovou vodu. Pokud máte rádi teplé nápoje, dělejte si také teplý tymiánový čaj (ale nezapomínejte, že čaje neposkytují tělu hydrataci, tzn. nezapomínejte při čajích pít citronovou/zázvorovou/tymiánovou vodu i tak).

Stop problematickým potravinám

Během nachlazení/chřipky se snažte za vyhnout problematickým potravinám, ať zbytečně nekrmíte patogeny, které vám nepříjemné potíže způsobují.

Není jich úplně málo (níže uvádíme kompletní seznam), ale **alespoň vynechejte nejproblematictější z nich - tj. vejce, lepek a mléčné výrobky.**



Vejce
Mléčné produkty
Lepek
Nealkoholické nápoje
Sůl a ochucovadla (čistá
koření nevadí)
Vepřové maso
Kukuřici
Oleje
Sója
Jehněčí
Tuňák, ostatní ryby a mořské
plody
Ocet (vč.j jablečného)
Alkohol

Kofein (včetně kávy, čaje
matcha a čokolády)
Obilniny (vyjma jáhel a
bezlepkových ovesných
vloček)
Přírodní/umělé příchutě
Fermentované potraviny
(včetně kombuchy, kysaného
zelí a amino omáčky)
Glutaman sodný
Aspartam a ostatní náhradní
sladidla
Konzervanty
Nutriční kvasnice
Kyselina citronová

Děkujem, že jste s námi na MM vlně !

Nyní už víte vše, abyste se v případě nemoci mohli rychleji uzdravit.

Doporučujeme se k tomuto průvodci vracet, kdykoliv to bude třeba, ať máte jistotu, že recepty a pokyny dodržíte správně. A určitě to znáte, ale s každým dalším čtením člověk objeví něco nového.

Pokud onemocní někdo z vaší rodiny nebo přátel, zašlete mu tohoto průvodce. Třeba se bude inspirovat a pomůžete mu :)

Mějte se krásně a opatrujte se!
Jste úžasní a máte náš obdiv, že vystupujete z řady a zajímáte se, co sami můžete udělat pro své zdraví.



Zlata + Tommy Rocky



@MEDICAL_MEDIUM_FAMILY

**Více informací se dozvíte
na webu Medical Medium**



www.medicalmedium.com

A samozřejmě taky v MM knihách, jakou zvolit...?

Máte problémy se Štítnou žlázou a nebo se chcete dozvědět podrobnosti o EBV, je jasná volba **Štítná žláza a její léčba** (253 stran).

Já bych doporučila každému **Játra a jejich léčba**. Za nás to je základní kniha, najdete tam originální jaterní očistu na 9 dní. Dozvíte se, jak se o svá játra starat (protože kdo se o ně stará, pomáhá svému celkovému zdraví). Podrobněji se zde taky dočtete o tom, proč je vysokotučná/vysokoproteinová strava nevhodná (a vlastně nebezpečná), co stojí za ekzémem, psoriázou, cukrovkou, aknám, dnou, problémy s nadváhou, nebo únavou... (409 stran).

Chcete se dozvědět o "nadpřirozených" schopnostech AW nebo vás trápí RS, RA, diabetes, kandidóza, migréna, autismus, PTSD, lymská nemoc, PMS nebo pásový opar, pak je vhodné zvolit knihu **Mystický léčitel** (ideálně 2. vydání, je naplněnější více informacemi a recepty, oproti 1. vydání, 505 stran).

Vyloženě vás nic netrápí, ale rádi byste zařadili do svého jídelníčku více ovoce a zeleniny a zajímají vás jejich léčivé účinky a potřebovali byste tipy na recepty? Zkuste **Léčivou sílu ovoce a zeleniny** (321 stran).

Zatím jste se dostali jen k pití celerové šťávy, nebo o ní chcete mít kompletní informace, proč je tak léčivá? Kupte si **Šťávu z řapíkatého celeru** (198 stran).

Detox jako cesta ke zdraví je kniha plná léčebných protokolů a očíst, doporučila bych ji pokročilejším na MM nebo těm, které trpí vážné zdravotní problémy a potřebují udělat velký posun v léčení. (558 stran)

