

# SADRŽAJ

## 01 IMUNITET

|  |    |
|--|----|
| 1.1. ŠTA JE IMUNITET.....                                | 5  |
| 1.2. PAD IMUNITETA.....                                  | 12 |
| 1.3. FAKTORI KOJI UTIČU NA IMUNITET.....                 | 13 |
| 1.3.1. Ishrana i imunitet: Značaj pravilne ishrane ..... | 14 |
| 1.3.1.1. Resveratrol.....                                | 14 |
| 1.3.1.2. Lutein i zeaksantin.....                        | 15 |
| 1.3.1.3. Likopen.....                                    | 16 |
| 1.3.1.4. Koenzim Q10.....                                | 16 |
| 1.3.1.5. Beta karoten.....                               | 17 |
| 1.3.1.6. Kvercetin.....                                  | 18 |
| 1.3.1.7. Tokoferol.....                                  | 18 |
| 1.3.1.8. Omega-3- masne kiseline.....                    | 19 |
| 1.3.2. San i stres: Uticaj na imunološki sistem .....    | 23 |
| 1.3.3. Fizička aktivnost i imunitet.....                 | 24 |
| 1.4. STAROSNA DOB I IMUNITET.....                        | 25 |
| 1.4.1. IMUNITET KOD DECE.....                            | 25 |
| 1.4.1.1. Razvoj imunološkog sistema kod dece.....        | 25 |
| 1.4.1.2. Borba sa čestim infekcijama - kako?.....        | 26 |
| 1.4.1.3. Pravilna ishrana i imunitet kod dece .....      | 28 |
| 1.4.1.4. Prevencija i higijena za decu.....              | 31 |
| 1.4.1.7. Važnost zdravih navika: Kako podučiti decu?...  | 31 |
| 1.4.2. ADOLESCENTI I ODRASLI.....                        | 32 |
| 1.4.3. STARIJI OD 65 GODINA.....                         | 33 |

## 02 HRANA

|  |    |
|--|----|
| 2.1. HRANA KOJA PODRŽAVA IMUNITET..... | 35 |
| 2.2. ALKOHOLNO SIRĆE-ZAŠTO NE?.....    | 36 |
| 2.3. DRESING KAO ZDRAVA OPCIJA .....   | 38 |
| 2.3.1. Balzamiko dresing .....         | 39 |

|   |    |
|---|----|
| 2.3.2. Djumbir i susam dresing.....             | 39 |
| 2.3.3. Nana i peršun dresing.....               | 40 |
| 2.4. SUPE I ČORBE .....                         | 43 |
| 2.4.1. Domaća IMUNO čorba.....                  | 43 |
| 2.4.2. Antiinflamatorna čorba.....              | 44 |
| 2.4.3. Aditiv E621 u supama.....                | 45 |
| 2.5. DREVNO LEKOVITO KORENJE.....               | 48 |
| 2.5.1. Beli luk .....                           | 49 |
| 2.5.2. Djumbir.....                             | 50 |
| 2.5.3. Kurkuma.....                             | 51 |
| 2.5.4. Ren.....                                 | 53 |
| 2.6. DOMAĆA GRANOLA-HRANLJIVOST.....            | 55 |
| 2.7. ORAŠASTI PLODOVI I SEMENKE.....            | 56 |
| 2.7.1. Badem .....                              | 57 |
| 2.7.2. Orah.....                                | 58 |
| 2.7.3. Seme bundeve .....                       | 59 |
| 2.7.4. Seme koštice kajsije.....                | 59 |
| 2.8. ZDRAVLJE JE U CREVIMA.....                 | 60 |
| 2.8.1. Probiotici .....                         | 61 |
| 2.8.2. Izvori probiotika - prirodni izvori..... | 62 |
| 2.9. PČELINJI PROIZVODI .....                   | 63 |
| 2.9.1. Med.....                                 | 64 |
| 2.9.2. Propolis.....                            | 66 |
| 2.9.3. Perga.....                               | 66 |
| 2.9.4. Polen.....                               | 67 |
| 2.10. RECEPTI ZA JAČI IMUNITET .....            | 68 |
| 2.11. IMUNOSTIMULATORI U BOČICI .....           | 70 |
| 2.11.1. Cvekla-šargarepa šot.....               | 70 |
| 2.11.2. Djumbir-kurkuma šot.....                | 71 |
| 2.11.3. Celer-peršun šot.....                   | 72 |
| 2.12. ANTIVIRUSNO ZAŠTITNO BILJE.....           | 73 |

# SADRŽAJ

## 03 SUPLEMENTI

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 3.1. ŠTA SU SUPLEMENTI.....  | 77 |
| 3.2. SASTAV SUPLEMENATA..... | 80 |
| 3.3. VITAMIN D.....          | 81 |
| 3.4. CINK.....               | 89 |
| 3.5. GVOŽDJE.....            | 92 |
| 3.6. CRNA LISTA ADITIVA..... | 97 |

## 04 LEKOVITO BILJE

|  |     |
|--|-----|
| 4.1. ČAJEVI I IMUNITET.....                    | 105 |
| 4.1.1. Šipurak.....                            | 107 |
| 4.1.2. Zova.....                               | 111 |
| 4.1.3. Ehinacea.....                           | 114 |
| 4.1.4. Žalfija.....                            | 116 |
| 4.1.5. Maslačak.....                           | 118 |
| 4.1.6. Kopriva.....                            | 119 |
| 4.2. UNIVERZALNI ČAJ ZA JAČANJE IMUNITETA..... | 119 |
| 4.3. ČAJNA MEŠAVINA ZA JAK IMUNITET I.....     | 121 |
| 4.4. ČAJNA MEŠAVINA ZA JAK IMUNITET II.....    | 121 |
| 4.5. ADAPTOGENE BILJKE.....                    | 122 |
| 4.5.1. Sladić.....                             | 124 |
| 4.5.2. Žen-šen.....                            | 125 |
| 4.5.3. Reiši gljiva.....                       | 126 |
| 4.5.4. Ašvaganda.....                          | 126 |
| 4.5.5. Špargla.....                            | 127 |
| 4.5.6. Pasiji trn.....                         | 129 |

## 05 KUĆNA APOTEKA

|  |     |
|--|-----|
| 5.1 RECEPTI ZA JAČANJE IMUNITETA.....            | 131 |
| 5.1.1. Sok zdravac.....                          | 131 |
| 5.1.2. Med i beli luk mešavina.....              | 131 |
| 5.1.3. Antioksidativni napitak.....              | 132 |
| 5.1.4. Sok za otpornost.....                     | 132 |
| 5.1.5. Čaj za otpornost.....                     | 133 |
| 5.1.6. Imuno-anemo mešavina.....                 | 133 |
| 5.1.7. Napitak protiv prehlade.....              | 134 |
| 5.1.8. Čaj za jačanje nakon infekcije.....       | 134 |
| 5.1.9. Ehinacea napitak.....                     | 135 |
| 5.1.10. Tonik od avokada.....                    | 135 |
| 5.1.11. Sok Herkules.....                        | 135 |
| 5.2. KAŠALJ.....                                 | 136 |
| 5.2.1. Crna rotkva i med protiv kašlja.....      | 137 |
| 5.2.2. Čaj protiv dugotrajnog kašlja.....        | 137 |
| 5.2.3. Sirup za iskašljavanje.....               | 138 |
| 5.2.4. Sirup protiv suvog kašlja.....            | 138 |
| 5.2.5. Mešavina za čišćenje bronhija.....        | 139 |
| 5.2.6. Masaža grudi i ledja kod kašlja-ulje..... | 139 |
| 5.2.7. Sirup za iskašljavanje 2.....             | 139 |
| 5.3. BOLOVI U GRLU.....                          | 140 |
| 5.3.1. Septolete od djumbira i meda.....         | 141 |
| 5.3.2. Sprej za grlo.....                        | 141 |
| 5.4. ZAPUŠNI SINUSI.....                         | 142 |
| 5.4.1. Čaj protiv upaljenih sinusa.....          | 143 |
| 5.4.2. Mešavina protiv zapušenih sinusa.....     | 143 |
| 5.4.3. Instant otpušavanje sinusa.....           | 143 |