

Checklista rytuałów apifitoterapii

na dobry dzień, spokój i odporność

(oparta na kursie „Moc natury dla Twojego zdrowia”)



Poranek - energia i oczyszczenie

- szklanka letniej wody z łyżeczką miodu lipowego
- 3 spokojne oddechy, zanim sięgniesz po telefon
- 5 minut światła dziennego lub spaceru
- napar z pokrzywy lub mięty dla pobudzenia trawienia



Południe - równowaga i trawienie

- 50–100 ml zakwasu lub łyżeczka pyłku pszczelego
- napar z rumianku lub melisy
- 2 minuty ciszy - bez ekranu, tylko oddech
- łyżeczka miodu gryczanego po obiedzie



Wieczór - regeneracja i sen

- napar z lipy lub lawendy
- ciepła kąpiel z łyżką miodu i kilkoma kroplami olejku lawendowego
- 2 minuty spokojnego oddechu 4-4-6 (wdech 4 s, zatrzymanie 4 s, wydech 6 s)
- krótkie zdanie wdzięczności: „Dziś moje ciało potrzebowało...”



Rytuały tygodniowe

- spacer w naturze (minimum 2x po 30 minut)
- domowy syrop: miód + cytryna + imbir
- uzupełnij domową apteczkę (miód, propolis, lipa, melisa)
- jeden dzień bez cukru i pośpiechu



Domowy syrop z miodu, cytryny i imbiru

Składniki:

- 250 g naturalnego miodu (najlepiej lipowy lub wielokwiatowy),
- 1 duża cytryna (najlepiej niewoskowana, ekologiczna),
- ok. 3-4 cm świeżego korzenia imbiru,
- opcjonalnie: 1 ząbek czosnku (dla odporności) lub szczypta kurkumy.

Przygotowanie:

1. Umyj cytrynę i pokrój ją w cienkie plasterki (z pestkami lub bez).
2. Imbir obierz i pokrój w cienkie plasterki lub zetrzyj na tarce.
3. Włóż warstwami do słoika: cytryna → imbir → miód → i tak do końca.
4. Zakręć słoik i odstaw w ciepłe miejsce na 1 dzień (24h), aż puści sok.
Po tym czasie przechowuj w lodówce - najlepiej w szkle z przykrywką.

Dawkowanie:

- Profilaktycznie: 1 łyżeczka dziennie rano (np. do ciepłej wody).
- W czasie infekcji: 1 łyżeczka co 2-3 godziny.
- Nie zalewać wrzątkiem - dodawaj do naparu, gdy ma ok. 40°C, żeby nie zniszczyć enzymów z miodu.

Trwałość:

ok. 2–3 tygodnie w lodówce.

🟡 Takie rytuały i przepisy znajdziesz w kursie „**Moc natury dla Twojego zdrowia**” - praktycznym przewodniku po ziołach, miodzie i codziennych rytuałach, które przywracają równowagę ciała i spokój głowy.

To nie tylko teoria - w kursie czeka też **program „30 dni z apifitoterapią”**, dzięki któremu krok po kroku wprowadzisz do swojego życia naturalne rytuały wzmacniające odporność, energię i dobre samopoczucie.

👉 Zobacz kurs → [Moc natury dla Twojego zdrowia](#)