

Ortholife

Orthomolecular product

GAZETA O ZDROWYM ŻYCIU

NR 02 / 2026 · WYDANIE JESIENNE

WARSZAWA, JESIEŃ 2026

ORTHOLIFE.PL · EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

TEMAT NUMERU

Odporność, gdy przychodzi chłód

Jak wspierać układ odpornościowy w sezonie infekcyjnym — ortomolekularnie, mądrze i z przyjemnością. Produkty, wiedza i inspiracje od zespołu Ortholife.

OD REDAKCJI · ZESPÓŁ ORTHOLIFE

Witamy w jesiennym numerze

Dni stają się krótsze, temperatura spada, a wraz z nią — często także nasza odporność. Drugi numer kwartalnika Ortholife poświęcamy właśnie układowi odpornościowemu: jak go wspierać mądrze, ortomolekularnie i bez paniki, gdy zaczyna się sezon infekcyjny.

W każdym wydaniu łączymy dwie rzeczy, które są nam najbliższe: rzetelną wiedzę o zdrowym życiu oraz produkty, które tę wiedzę przekładają na praktykę. Znajdą tu Państwo prezentacje preparatów, kącik eksperta, ciekawostki, a także sześć rozgrzewających przepisów na chłodniejsze dni.

Jesień to dobry moment, by zbudować fundament na zimę — odpowiednim snem, ruchem, dietą i przemyślaną suplementacją. Życzymy inspirującej lektury.

Zespół Ortholife
Redakcja

ZAPOWIEDZI WYDANIA

Ortholife Immun — produkt numeru

Witaminy, składniki mineralne i substancje roślinne w wygodnej formie proszku. Witamina C, cynk i selen pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.* **STR. 3**

Witamina C i cynk — duet na sezon

Co suplementacja potrafi, a czego nie robi za nas w sezonie przeziębień. Kącik eksperta. **STR. 5**

Serce i krążenie jesienią

Cardio i Potassium — formuły dla osób, które jesienią wracają do spokojniejszego trybu życia. **STR. 3**

Sześć rozgrzewających przepisów

Od złotej owsianki po wieczorny napar z tymianku — jesienna kuchnia Ortholife. **STR. 7**

W TYM NUMERZE

01 Odporność — jak działa	2
02 Produkt numeru: Immun	3
03 Serce i krążenie jesienią	3
04 Kompendium odporności	4
05 Naturalni sprzymierzeńcy	5
06 Kącik eksperta	5
07 Ciekawostki: mity i fakty	6
08 Z kuchni Ortholife	7
09 Pytania i odpowiedzi	8

Jelita — centrum odporności

Znaczna część komórek odpornościowych mieści się w jelitach. Dlatego to, co jemy, realnie przekłada się na sprawność obrony organizmu. **STR. 2**

*Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012. Treści mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

W SKRÓCIE · CZTERY FILARY JESIENNEJ ODPORNOŚCI

Sen 7–9 godzin

Niedobór snu osłabia odpowiedź immunologiczną. To fundament, którego nie zastąpi żaden suplement — i najtańsza inwestycja w sezon infekcyjny.

Dieta i błonnik

Różnorodna, bogata w warzywa i owoce dieta karmi mikrobiotę i dostarcza witamin oraz minerałów kluczowych dla odporności.

Umiarkowany ruch

Regularna aktywność wspiera odporność. Skrajne przemęczenie potrafi jednak działać odwrotnie — liczy się rozsądek, nie rekordy.

Mniej stresu

Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, co nie sprzyja obronie organizmu. Warto zadbać o regenerację tak samo jak o treningi.

SKLEP ortholife.pl · **KONTAKT** ortholife.pl/kontakt · **PARTNERZY** apteki i sklepy ze zdrową żywnością

TEMAT NUMERU

Sieć, która broni nas przez cały rok

Układ odpornościowy to nie pojedynczy narząd, lecz cała sieć komórek, tkanek i białek, która nieustannie chroni nas przed drobnoustrojami. Jesienią wystawiamy ją na próbę — i właśnie wtedy warto wiedzieć, jak ją wspierać.

Odporność dzielimy na wrodzoną — pierwszą, szybką linię obrony, na którą składają się bariery skóry i błon śluzowych oraz komórki żerne — i nabytą, która powoli uczy się rozpoznawać konkretne patogeny i je zapamiętuje.

Obie współpracują ze sobą jak straż przednia i wyspecjalizowane oddziały: pierwsza reaguje natychmiast, druga wchodzi do akcji precyzyjniej i zostawia po sobie pamięć immunologiczną.

Odporność budujemy całorocznie, ale jesienią warto przypomnieć sobie o fundamentach: śnie, diecie i mikroskładnikach.

CO OSŁABIA, A CO WSPIERA ODPORNOŚĆ

CZNNIK	DLACZEGO MA ZNACZENIE
Sen	Niedobór snu osłabia odpowiedź immunologiczną. 7–9 godzin to fundament, którego nie zastąpi żaden suplement.
Dieta	Różnorodna, bogata w warzywa, owoce i błonnik dieta karmi mikrobiotę i dostarcza witamin oraz minerałów kluczowych dla odporności.
Ruch	Umiarkowana, regularna aktywność wspiera odporność; skrajne przemęczenie potrafi działać odwrotnie.
Stres	Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, co nie sprzyja obronie organizmu. Warto zadbać o regenerację.

Treści mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej ani nie odnoszą się do leczenia chorób. Suplementy diety nie zastępują zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

Co ciekawe, znaczna część komórek odpornościowych znajduje się w jelitach. Dlatego kondycja mikrobioty oraz to, co jemy, realnie przekłada się na sprawność obrony organizmu — a różnorodna dieta bogata w błonnik jest tu punktem wyjścia.

Jesienią odporność testuje kilka czynników naraz: krótszy dzień i związany z nim spadek witaminy D, chłód, większe skupiska ludzi w pomieszczeniach oraz stres i gorszy sen.

To nie oznacza, że jesteśmy bezradni. Oznacza raczej, że warto zadbać o fundamenty, zanim pojawią się pierwsze objawy.

ODPORNOŚĆ A ODŻYWIANIE

Mikroskładniki na pierwszej linii

Wiele witamin i minerałów ma potwierdzone przez EFSA znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. To naturalny punkt, w którym podejście ortomolekularne spotyka się z sezonem infekcyjnym.

C Witamina C

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.

D Witamina D

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie odporności — a jesienią jej synteza skórna wyraźnie spada.

Zn Cynk

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu odporności i w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Se Selen

Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz wspiera tarczycę.

Co dalej w numerze

Na kolejnych stronach pokazujemy produkt stworzony z myślą o odporności, kompendium kluczowych witamin i minerałów, naturalnych domowych sprzymierzeńców oraz sześć rozgrzewających przepisów.

SŁOWNICZEK · CZTERY POJĘCIA, KTÓRE WARTO ZNAĆ

Odporność wrodzona

Szybka, nieswoista linia obrony: bariery skóry i błon śluzowych oraz komórki żerne. Działa natychmiast, ale nie zapamiętuje patogenów.

Odporność nabyta

Uczy się rozpoznawać konkretne drobnoustroje i zapamiętuje je na przyszłość. Reaguje wolniej, za to znacznie precyzyjniej.

Mikrobiota

Zespół mikroorganizmów zasiedlających przewód pokarmowy. Jej kondycję wspiera różnorodna dieta bogata w błonnik i produkty fermentowane.

Stres oksydacyjny

Zaburzona równowaga między wolnymi rodnikami a mechanizmami ochronnymi. Witaminy C i E oraz cynk i selen pomagają chronić komórki.

PRODUKT NUMERU · LINIA ODPORNOŚĆ

Ortholife Immun

Wsparcie odporności jesienią – w wygodnej formie proszku o smaku pomarańczowym

Bogaty zestaw witamin, składników mineralnych i substancji roślinnych w wygodnej formie proszku do rozpuszczenia. Stworzony z myślą o wsparciu układu odpornościowego – szczególnie w sezonie częstych infekcji.

SKŁADNIK / PARAMETR	DZIAŁANIE
Witamina C i E	odporność, ochrona przed stresem oksydacyjnym*
Cynk, selen	prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego*
Witamina D, K, z grupy B	kompleks uzupełniający formułę*
Forma	proszek 300 g, smak pomarańczowy

Odporności nie zbuduje się w jeden dzień – to suma snu, diety, ruchu i tego, czym codziennie wspieramy organizm.

Dla kogo

Ortholife Immun bywa wybierany przez osoby, które jesienią i zimą chcą świadomie zadbać o odporność oraz uzupełnić dietę w kluczowe mikroskładniki, gdy ich podaż z pożywieniem bywa niewystarczająca.

Jak stosować

Wygodna forma proszku pozwala włączyć preparat do porannej rutyny – wystarczy rozpuścić porcję w wodzie. Jak zawsze: suplementacja jest uzupełnieniem zdrowej diety i stylu życia, a nie ich zamiennikiem.

*Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012: witamina C, witamina D, cynk i selen pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego; witaminy C i E oraz cynk i selen pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Immun to suplement diety – stosuj zgodnie z zaleceniami i etykietą. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

03 · WSPARCIE JESIENIĄ

Serce i krążenie, gdy zwalniamy

Jesień to dobry moment, by pomyśleć nie tylko o odporności, ale i o sercu – zwłaszcza gdy wracamy do mniejszej aktywności. Ortholife ma w ofercie dwa preparaty wspierające układ krążenia.

Ortholife Cardio

KAPSUŁKI · SERCE

Formuła z magnezem, koenzymem Q10, L-karnityną, ekstraktem z pestek winogron oraz witaminami B (B1, B6, B12), D3, E i minerałami. Witamina B1 przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Ortholife Potassium

POTAS · PROSZEK

Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi oraz prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Wsparcie gospodarki wodno-elektrolitowej.

CO KRYJE ORTHOLIFE CARDIO – I JAK DZIAŁA

SKŁADNIK	ROLA WG EFSA	SZUKAJ TEŻ W
Witamina B1 (tiamina)	Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania serca	pełne ziarna, strączki
Magnez	Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu nerwowego	pestki dyni, kakao, orzechy
B6, B12, foliany	Przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny	jaja, mięso, zielone warzywa
Selen i witamina E	Pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	orzechy brazylijskie, oleje
Koenzym Q10, L-karnityna	Naturalnie obecne w komórkach, w tym mięśnia sercowego	Ortholife Cardio

Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012. Koenzym Q10 i L-karnityna nie mają autoryzowanych oświadczeń zdrowotnych EFSA – opisujemy ich naturalną obecność w organizmie, bez deklaracji leczniczych. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

ZANIM SIĘGNIESZ PO PREPARAT · TRZY PYTANIA

Czego brakuje mojej diecie?

Warto zacząć od uczciwego przeglądu tygodniowego jadłospisu. Jeśli w menu rzadko pojawiają się ryby, warzywa liściaste czy strączki, to zwykle tam kryje się realna luka – a nie w kolejnej półce ze suplementami.

Co pokazuje badanie?

Jesienią szczególnie warto oznaczyć poziom 25(OH)D, a przy zmęczeniu – morfologię i ferrytynę. Wynik zamienia domysł w konkretną decyzję i pozwala tam dobrać dawkę do rzeczywistej potrzeby.

Czy przyjmuję leki?

Przy stałej farmakoterapii, chorobach przewlekłych, w ciąży i w okresie karmienia suplementację zawsze warto omówić ze specjalistą – także wtedy, gdy preparat jest dostępny bez recepty.

WITAMINY ROZPUSTCZALNE W TŁUSZCZACH

A, D, E i K — pierwsza linia obrony

Wśród witamin rozpuszczalnych w tłuszczach szczególną rolę jesienią odgrywają A i D — wspierają błony śluzowe i układ odpornościowy, czyli naszą pierwszą linię obrony.

A

Witamina A

WZROK · SKÓRA · ODPORNOŚĆ

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia, prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Źródła: wątróbka, jaja, masło; beta-karoten w marchwi, dyni, jarmużu.

D

Witamina D

KOŚCI · MIĘŚNIE · ODPORNOŚĆ

Pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia, utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i odporności. Do aktywacji potrzebuje magnezu.

Źródła: synteza skórna, tłuste ryby, żółtka; często wymaga suplementacji.

E

Witamina E

OCHRONA ANTYOKSYDACYJNA

Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; współdziała z witaminą C, którą organizm wykorzystuje do jej odnawiania.

Źródła: oleje roślinne, orzechy, nasiona, zielone warzywa liściaste.

K2

Witamina K (K2)

KOŚCI · GOSPODARKA WAPNIEM

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości i prawidłowego krzepnięcia krwi; pomaga kierować wapń do kości.

Źródła: produkty fermentowane (natto), sery dojrzewające, żółtka.

KOMPENDIUM — CZĘŚĆ 2

Rozpuszczalne w wodzie

Witaminy C oraz z grupy B rozpuszczają się w wodzie. Organizm magazynuje ich niewiele, dlatego warto dostarczać je regularnie — najlepiej z pożywienia, a gdy trzeba, także z suplementacji.

C

Witamina C

ODPORNOŚĆ · KOLAGEN · ENERGIA

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu odporności, przyczynia się do produkcji kolagenu, zmniejsza zmęczenie i zwiększa przyswajanie żelaza.

Źródła: papryka, natka, owoce jagodowe, cytrusy, dzika róża.

B

Witaminy z grupy B

METABOLIZM ENERGETYCZNY · NERWY

B1–B12 współdziałają w przemianach energetycznych; przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego i zmniejszenia uczucia zmęczenia.

Źródła: pełne ziarna, strączki, mięso, jaja, nabiał.

B9

Foliany (B9)

PODZIAŁY KOMÓREK · CIĄŻA

Przyczyniają się do prawidłowej syntezy aminokwasów oraz wzrostu tkanek macicznych w ciąży.

Źródła: zielone warzywa liściaste, strączki, buraki; często suplementacja.

B12

Witamina B12

KREW · UKŁAD NERWOWY

Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Źródła: mięso, ryby, jaja, nabiał; przy diecie wegańskiej — suplementacja.

Dlaczego z posiłkiem

Witaminy A, D, E i K wymagają obecności tłuszczu, by mogły zostać wchłonięte. Łyżka oliwy do sałatki czy garść orzechów do śniadania to nie dodatek smakowy, lecz warunek techniczny — bez niego część przyjętej dawki po prostu nie zostanie wykorzystana.

Dlaczego nie „im więcej, tym lepiej”

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach kumulują się w organizmie, a nadmiar niektórych składników mineralnych zaburza równowagę innych. Liczy się właściwa dawka dobrana do potrzeb, a nie dawka maksymalna.

Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012. Treść edukacyjna; nie dotyczy leczenia chorób. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

WIEDZA

Witamina C i cynk – duet na sezon infekcyjny

Gdy zaczyna się sezon przeziębień, najczęściej sięgamy po witaminę C. Słusznie – ale warto poznać też jej cichego partnera, czyli cynk, oraz zrozumieć, czego suplementacja zrobić nie potrafi.

Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Jest rozpuszczalna w wodzie, więc organizm nie magazynuje jej na zapas – dlatego warto dostarczać ją regularnie, najlepiej z warzyw i owoców.

Cynk to pierwiastek, o którym łatwo zapomnieć, a który również wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Działa najlepiej wtedy, gdy nie brakuje go w diecie na co dzień – a nie dopiero gdy poczujemy pierwsze objawy.

Cynk działa najlepiej wtedy, gdy nie brakuje go w diecie na co dzień – a nie dopiero gdy poczujemy pierwsze objawy.

SKĄD BRAĆ C I CYNK NA CO DZIEŃ

SKŁADNIK	NATURALNE ŹRÓDŁA W KUCHNI
Witamina C	Papryka, natka pietruszki, owoce jagodowe, cytrusy, dzika róża, kiszonki.
Cynk	Pestki dyni, kasza gryczana, strączki, mięso, sery dojrzewające, orzechy.
Witamina D	Tłuste ryby morskie, żółtka jaj; jesienią synteza skórna praktycznie ustaje.
Selen	Orzechy brazylijskie, ryby, jaja, pełne ziarna.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie stanowi porady medycznej. W sprawie indywidualnej suplementacji skonsultuj się ze specjalistą.

Bądźmy uczciwi co do oczekiwań: żaden pojedynczy składnik nie wyleczy przeziębienia ani nie zastąpi zdrowego stylu życia. Suplementacja może uzupełnić niedobory i wesprzeć organizm, ale fundamentem pozostają sen, dieta, ruch i higiena.

Jesienią dochodzi jeszcze witamina D, której poziom spada wraz z mniejszą ekspozycją na słońce. Jej suplementację najlepiej ustalić w oparciu o badanie poziomu 25(OH)D i konsultację ze specjalistą.

AUTOR

Gerard Krawczyk

Specjalista medycyny żywieniowej i lifestyle medicine

Harvard Medical School – Executive Education

Certyfikowany w zakresie optymalizacji metabolicznej, dietoterapii i strategii longevity.

CZEGO SUPLEMENTACJA NIE ZROBI

01

Nie wyleczy infekcji

Żaden składnik odżywczy nie jest lekiem na przeziębienie. O leczeniu decyduje lekarz.

02

Nie zastąpi snu

7–9 godzin snu robi dla odporności więcej niż niejedna kapsułka przyjęta w pośpiechu.

03

Nie zadziała z dnia na dzień

Efekt daje regularność przez cały sezon, a nie interwencja w dniu pierwszych objawów.

Zbadaj witaminę D

Jesienią synteza skórna wyraźnie spada. Oznaczenie 25(OH)D pokazuje realny punkt wyjścia – bez niego dawka jest tylko przypuszczeniem.

05 · NATURALNI SPRZYMIERZĘCY – DOMOWA SPIŻARNIA

Czosnek

Zawiera związki siarki, m.in. allicynę powstającą po rozgnieceniu. Od wieków stosowany w kuchni jako naturalny dodatek na sezon chłódów. Najlepiej świeży, rozgnieciony i dodany pod koniec gotowania.

Imbir

Aromatyczny korzeń o ostrym, rozgrzewającym smaku. Świetny do herbat i naparów na chłodne dni – plasterki świeżego imbiru zalane gorącą, ale nie wrzącą wodą, z cytryną i miodem.

Miód

Tradycyjny dodatek łagodzący gardło i osłdzający napary. Nie dodawaj go do wrzątku i nie podawaj dzieciom poniżej pierwszego roku życia. Dobry zamiennik cukru w ciepłych napojach.

Zioła i przyprawy

Napary z tymianku, rozgrzewająca kurkuma ze szczyptą pieprzu czy syrop z czarnego bzu to jesienne klasyki domowej spiżarni – jako herbatki i dodatki do dań.

Treść ma charakter kulinarno-edukacyjny i nie stanowi porady medycznej ani nie odnosi się do leczenia chorób. W razie infekcji z gorączką lub niepokojących objawów skonsultuj się z lekarzem.

CIEKAWOSTKI

Sześć zdań o odporności

Wokół odporności narosło mnóstwo mitów — od „witamina C wyleczy katar” po „od zimna się przeziębisz”. Oddzielamy je od tego, co wiemy naprawdę.

MIT

„Duża dawka witaminy C wyleczy przeziębienie”

Witamina C wspiera odporność, ale nie jest lekiem na infekcję. Megadawki nie skracają cudownie choroby, a nadmiar i tak jest wydalany.

MIT

„Wychłodzenie samo wywołuje infekcję”

Infekcje powodują drobnoustroje, nie temperatura. Chłód i skupiska ludzi sprzyjają jednak ich przenoszeniu — stąd sezonowość zachorowań.

MIT

„Antybiotyk pomoże na przeziębienie”

Przeziębienia to najczęściej infekcje wirusowe — antybiotyki na wirusy nie działają. O ich zasadności zawsze decyduje lekarz.

FAKT

Sen to filar odporności

Niedobór snu realnie osłabia odpowiedź immunologiczną. 7–9 godzin robi dla odporności więcej niż niejeden suplement.

FAKT

Jelita to centrum odporności

Znaczna część komórek odpornościowych mieści się w jelitach — dlatego różnorodna dieta i błonnik wspierają obronę organizmu.

FAKT

Witamina D spada jesienią

Mniej słońca to mniejsza synteza skórna witaminy D, która wspiera odporność — warto rozważyć jej kontrolę i suplementację.

CIEKAWOSTKI · CZĘŚĆ 2

Synergie i antagonizmy składników

Składniki odżywcze rzadko działają w pojedynkę. Jedne się wzmacniają, inne konkurują o wchłanianie.

LUBIĄ SIĘ — SYNERGIE

Witamina D + K2 + magnez	D wspiera wchłanianie wapnia, K2 kieruje go do kości, a magnez aktywuje witaminę D.
Witamina C + żelazo	Witamina C poprawia przyswajanie żelaza roślinnego — stąd sok z cytryny do kaszy czy strączków.
Witamina C + E	Współpracują jako antyoksydanty — C pomaga odnawiać witaminę E po reakcji z wolnymi rodnikami.
Witaminy z grupy B	Działają w zespole w przemianach energetycznych — najlepiej dostarczać je razem.

KONKURUJĄ — ANTAGONIZMY

Cynk ↔ miedź	Wysokie, długotrwałe dawki cynku mogą obniżać poziom miedzi — ważna jest równowaga.
Wapń ↔ żelazo	Duża dawka wapnia z żelazem może ograniczać jego wchłanianie — lepiej rozdzielić w czasie.
Błonnik ↔ minerały	Bardzo duże ilości błonnika i fitynianów mogą zmniejszać przyswajanie niektórych minerałów.
Kawa / herbata ↔ żelazo	Garbniki utrudniają wchłanianie żelaza — warto pić je między posiłkami.

Treść edukacyjna; nie stanowi porady medycznej ani nie dotyczy leczenia chorób. Przy stałym przyjmowaniu leków skonsultuj suplementację ze specjalistą. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

PRAKTYKA · JAK ROZŁOŻYĆ SKŁADNIKI W CIĄGU DNIA

Rano

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) najlepiej przyjmować z posiłkiem zawierającym tłuszcz — śniadanie z jajkiem, orzechami czy oliwą jest do tego dobrą okazją.

W ciągu dnia

Witaminę C można rozłożyć na mniejsze porcje, bo organizm jej nie magazynuje. Żelazo warto oddzielić od kawy, herbaty i nabiału.

Wieczorem

Magnez bywa wygodniej przyjmować w drugiej części dnia. Jeśli w planie jest też wapń, lepiej rozdzielić je w czasie, zamiast łączyć w jednej porcji.

Zasada nadrzędna

Najlepszy schemat to ten, którego da się trzymać. Regularność przez cały sezon infekcyjny znaczy więcej niż idealny rozkład godzin utrzymany przez tydzień.

Z KUCHNI ORTHOLIFE

Jesienna kuchnia po stronie odporności

Sześć prostych, rozgrzewających przepisów bogatych w warzywa, zioła i sezonowe składniki — od śniadania po wieczorny napar. Cztery pierwsze poniżej, dwa kolejne na stronie 8.

01 · ŚNIADANIE · 10 MIN

Złota owsianka z kurkumą i gruszką

SKŁADNIKI

- 5 łyżek płatków owsianych
- Szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 1/2 łyżeczki kurkumy + szczypta pieprzu
- 1 gruszka
- Łyżka orzechów włoskich
- Łyżeczka miodu, cynamon

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki zalej mlekiem, dodaj kurkumę i pieprz.
2. Gotuj 3–4 min, mieszając.
3. Przełóż do miski, dodaj pokrojoną gruszkę.
4. Posyp orzechami i cynamonem, polej miodem.

Owies to błonnik i witaminy z grupy B; szczypta pieprzu zwiększa przyswajanie kurkuminy z kurkumy.

02 · NAPÓJ · 5 MIN

Rozgrzewający napar imbir-cytryna-miód

SKŁADNIKI

- Kilka plasterków świeżego imbiru
- Sok z 1/2 cytryny
- Łyżeczka miodu
- Szklanka gorącej (nie wrzącej) wody
- Opcjonalnie: szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Imbir zalej gorącą wodą, parz 5 min.
2. Przestudź do ok. 50°C.
3. Dodaj sok z cytryny i miód.
4. Wymieszaj i pij powoli.

Cytryna to witamina C; miód dodawaj dopiero do letniego naparu, by zachować jego walory.

03 · OBIAD · 35 MIN

Rozgrzewająca zupa dyniowa z imbirem

SKŁADNIKI

- 1/2 dyni hokkaido
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- Kawałek imbiru
- 1 marchew
- 700 ml bulionu warzywnego
- Łyżka oliwy, pestki dyni

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa pokrój, podsmaż cebulę i czosnek.
2. Dodaj dynię, marchew i imbir.
3. Zalej bulionem, gotuj 20 min.
4. Zblenduj na krem, dopraw.
5. Podaj z pestkami dyni.

Dynia to beta-karoten (prowitamina A) wspierający błony śluzowe; imbir i czosnek to jesienni klasycy.

04 · KOLACJA · 35 MIN

Pieczony łosoś z warzywami korzeniowymi

SKŁADNIKI

- 2 filety z łososia
- 2 marchewki, 1 pietruszka
- 1/2 selera
- Oliwa, czosnek, tymianek
- Cytryna, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa pokrój, skrop oliwą, piecz 15 min (200°C).
2. Dołóż łososia skropionego cytryną.
3. Posyp tymiankiem i czosnkiem.
4. Piecz kolejne 15 min.

Łosoś dostarcza kwasów omega-3 i witaminy D; warzywa korzeniowe to błonnik i mikroskładniki.

Zasada jesiennego talerza

Ciepłe, gotowane dania są jesienią łatwiejsze do przyjęcia niż surowe sałatki — a warzywa korzeniowe, dynia i strączki dostarczają błonnika, który karmi mikrobiotę jelitową. Do dania roślinnego warto dodać źródło witaminy C, a do warzyw łyżkę dobrego tłuszczu, który umożliwia wchłanianie witamin A, D, E i K.

LISTA ZAKUPÓW · JESIENNY TYDZIEŃ W CZTERECH KOSZYKACH

Warzywa sezonowe

Dynia hokkaido, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, jarmuż. Warzywa korzeniowe dobrze się przechowują i są bazą jesiennych zup oraz dań pieczonych.

Zioła i przyprawy

Imbir, kurkuma, czarny pieprz, cynamon, tymianek, oregano. Szczypta pieprzu do kurkumy to drobiazg, który zwiększa przyswajanie kurkuminy.

Białko i tłuszcze

Łosoś i inne tłuste ryby, jaja, strączki, sery dojrzewające, orzechy włoskie, pestki dyni, oliwa. Ryby i żółtka to naturalne źródła witaminy D.

Owoce i dodatki

Jabłka, gruszki, cytryny, rodzynki, miód, płatki owsiane, kiszonki. Kiszona kapusta i ogórki dostarczają witaminy C przez całą jesień.

Z KUCHNI ORTHOLIFE · CIĄG DALSZY

Deser i wieczorny napar

05 · DESER · 30 MIN

Pieczone jabłka z orzechami i cynamonem

SKŁADNIKI

- 2 jabłka
- Garść orzechów włoskich
- Łyżka rodzynek
- Cynamon
- Łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Z jabłek wydrąż gniazda nasienne.
2. Napełnij orzechami i rodzynekami.
3. Posyp cynamonem, skrop miodem.
4. Piecz 20–25 min (180°C).

Ciepły, sezonowy deser bez nadmiaru cukru; orzechy dorzucają zdrowych tłuszczów i magnezu.

Przepisy mają charakter inspiracji kulinarnej i nie odnoszą się do leczenia chorób. Zawartość składników odżywczych zależy od użytych produktów i wielkości porcji. Miodu nie podawaj dzieciom poniżej 1. roku życia. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

09 · PYTANIA I ODPOWIEDZI

FAQ od naszych Klientów

Czy suplementy „wzmocnią” moją odporność z dnia na dzień?

Nie ma magicznej tabletki na odporność. Suplementy mogą uzupełnić niedobory składników ważnych dla układu odpornościowego, ale fundamentem pozostają sen, dieta, ruch i higiena — budowane konsekwentnie.

Czy mogę łączyć kilka preparatów Ortholife?

W większości przypadków tak, ale przy stałym przyjmowaniu kilku suplementów warto skonsultować się ze specjalistą, zwłaszcza przy chorobach przewlekłych lub przyjmowaniu leków.

Kiedy zacząć wsparcie na sezon infekcyjny?

Najlepiej wcześniej — wraz z pierwszym wyraźnym skróceniem dnia, a nie w momencie pierwszych objawów. Składniki takie jak cynk czy witamina C działają najlepiej wtedy, gdy nie brakuje ich w diecie na co dzień.

DO ZOBACZENIA W KOLEJNYM NUMERZE

Zimą: energia i vitalność w najkrótsze dni roku

Następne wydanie ukaże się zimą. Tematem przewodnim będzie energia i vitalność w najkrótsze dni roku — metabolizm energetyczny, sen, światło i składniki, które pomagają przejść przez najciemniejszy okres bez spadków formy. Dziękujemy, że są Państwo z nami.

Wydawca: Ortholife · Noblepharma sp. z o.o. · **Redakcja:** Zespół Ortholife · **Konsultacja merytoryczna:** Gerard Krawczyk, specjalista medycyny żywieniowej i lifestyle medicine, Harvard Medical School — Executive Education.

W NUMERZE ZIMOWYM · ZAPOWIEDZI

Metabolizm energetyczny

Witaminy z grupy B, magnez i żelazo w kontekście zmęczenia — co mówią autoryzowane oświadczenia zdrowotne, a co jest już nadinterpretacją.

Światło i sen zimą

Krótki dzień zaburza rytm dobowy. Praktyczne sposoby na poranne światło, wieczorną ciemność i sen, który faktycznie regeneruje.

Zimowa kuchnia

Sześć nowych przepisów: rozgrzewające jednogarnkowe dania, kiszonki i napary na najkrótsze dni roku.

06 · NAPÓJ · 8 MIN

Wieczorny napar z tymianku

SKŁADNIKI

- Łyżeczka suszonego tymianku (lub gałązka świeżego)
- Szklanka gorącej wody
- Plasterek cytryny
- Łyżeczka miodu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

1. Tymianek zalej gorącą wodą.
2. Przykryj, parz 5–7 min.
3. Przecedź, dodaj cytrynę.
4. Gdy przestygnie — dosłódź miodem.

Aromatyczny napar na wieczór — tymianek to jesienny klasyk domowych herbatek ziołowych.

Jak długo stosować suplementację?

To zależy od celu i indywidualnych potrzeb. Część składników warto wspierać sezonowo, inne — całorocznie. Najlepiej oprzeć decyzję na badaniach i konsultacji.

Gdzie kupić produkty Ortholife?

W naszym sklepie internetowym ortholife.pl oraz u partnerów — w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością współpracujących z marką.

Czy produkty są badane laboratoryjnie?

Tak. Poszczególne partie podlegają kontroli jakości, a wybrane produkty z linii sportowej dodatkowo badamy pod kątem substancji zabronionych w sporcie w laboratorium działającym zgodnie z normą DIN EN ISO/IEC 17025:2018.

KONTAKT

Sklep

ortholife.pl

Kontakt

ortholife.pl/kontakt

Wydanie nr 02 · Jesień 2026

Chcesz otrzymywać kolejne wydania? Zapisz się na listę w sklepie — informujemy o nowych numerach i premierach produktowych.