Zima 2014/2015

GO ORGANIC!

NR 22

www.organicmarket.pl

Zorientowani na zdrowie

Święta i zimowa odporność

Super żywność str. 4

Odporność u dzieci str. 9

Kalari – żyj w harmonii str. 12

Niepozorni siłacze str. 14

Zestaw adwentowy Sonnentor - przedświąteczny czas pełen smaków i zapachów

SONNENTOR®

Sonnentor to jakość, troskliwe ręczne przetwórstwo i unikatowe produkty kontrolowanego rolnictwa ekologicznego bez sztucznych aromatów i środków konserwujących. Uśmiechnięte słońce, średniowieczny symbol życia i światła, jest już od ponad 20 lat nieodzowną częścią i ozdobą każdego produktu Sonnentor. Pierwotną ideą firmy Sonnentor jest nadal stosowana zasada, wykonywania wszystkich czynności przy otrzymywaniu produktu ekologicznego, bezpośrednio w gospodarstwach biorolniczych. Produkty firmy Sonnentor w wyjątkowy sposób łączą w sobie takie walory jak pochodzenie, rodzina, spokój, tradycja i kompetencje. Sonnentor, producent mieszanek ziołowych, przypraw i innych biospecjalności, przynosi do naszych kuchni powiew świeżego powietrza.

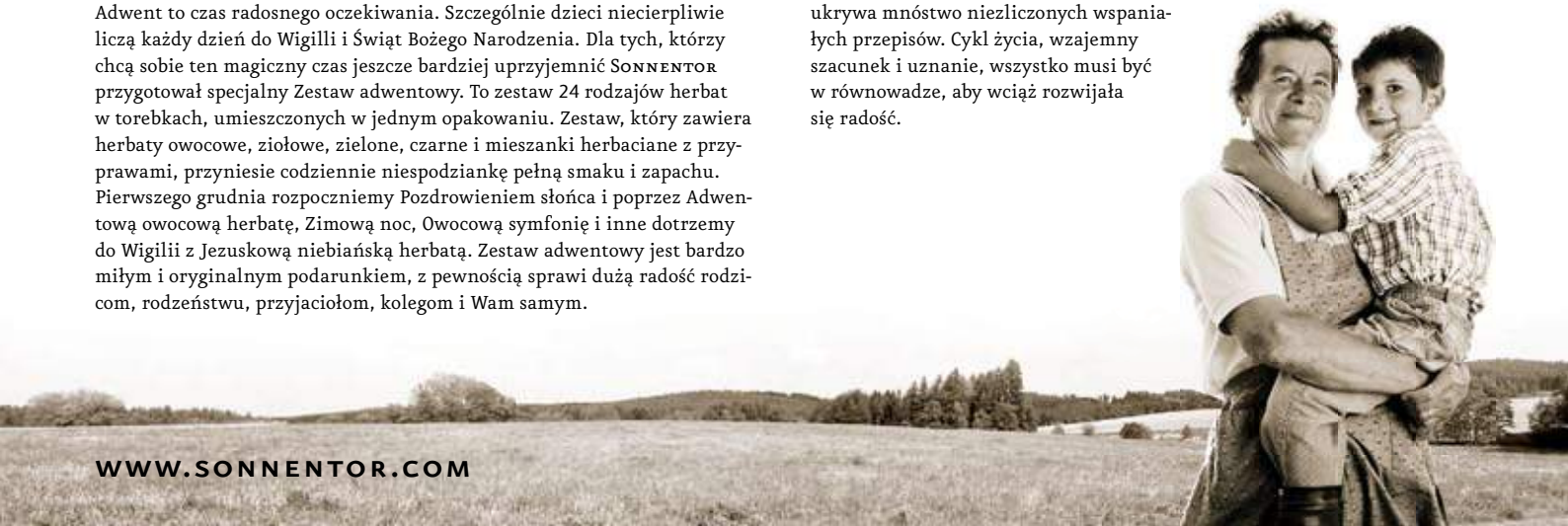
Sonnentor to firma produkująca specjalne herbaty i przyprawy z kontrolowanych upraw ekologicznych, która cieszy się przychylnością klientów już od ponad 25 lat. Spółka została założona w 1988 roku przez Johanna Gutmanna. Myślą przewodnią dla tworzonej nowej marki było wprowadzenie na miejscowy i międzynarodowy rynek wiejskich biospecjałów pod logiem uśmiechniętego słońca. Początkowo były to herbaty z mieszanek ziołowych, a następnie przyprawy, zestawy prezentowe i inne bioprodukty. Od samego początku spółka zwraca szczególną uwagę na indywidualne podejście i długoterminową współpracę ze swoimi dostawcami i plantatorami, na stabilność i jak największą przejrzystość produkcji, dzięki czemu produkt nigdy nie jest anonimowy.

Adwent to czas radosnego oczekiwania. Szczególnie dzieci niecierpliwie liczą każdy dzień do Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia. Dla tych, którzy chcą sobie ten magiczny czas jeszcze bardziej uprzyjemnić Sonnentor przygotował specjalny Zestaw adwentowy. To zestaw 24 rodzajów herbat w torebkach, umieszczonych w jednym opakowaniu. Zestaw, który zawiera herbaty owocowe, ziołowe, zielone, czarne i mieszanki herbaciane z przyprawami, przyniesie codziennie niespodziankę pełną smaku i zapachu. Pierwszego grudnia rozpoczniemy Pozdrowieniem słońca i poprzez Adwentową owocową herbatę, Zimową noc, Owocową symfonię i inne dotrzemy do Wigilii z Jezuskową niebiańską herbatą. Zestaw adwentowy jest bardzo miłym i oryginalnym podarunkiem, z pewnością sprawi dużą radość rodzicom, rodzeństwu, przyjaciołom, kolegom i Wam samym.

Wraz z Zestawem adwentowym możecie codziennie cieszyć się z małej niespodzianki w postaci różnych łagodnych mieszanek herbacianych.

Sonnentor - tutaj rozwija się radość!

Sonnentor jest gwarancją najwyższej jakości, która została osiągnięta poprzez ekologiczną uprawę, delikatne suszenie, przetwarzanie i pakowanie, a równocześnie staranną pracę mnóstwa rąk ludzi z dużej rodziny Sonnentor. Spółka kładzie duży nacisk na regionalne pochodzenie surowców i zapewnia sprawiedliwe traktowanie producentów i partnerów, z którymi od dawna stale współpracuje. Wierzymy, że sama natura w swej różnorodności oferuje nam wszystko, czego potrzebujemy do życia i sama w sobie ukrywa mnóstwo niezliczonych wspaniałych przepisów. Cykl życia, wzajemny szacunek i uznanie, wszystko musi być w równowadze, aby wciąż rozwijała się radość.



WWW.SONNENTOR.COM

Życzymy zdrowia i odporności!

W ciągu ostatnich lat na półkach sklepów pojawia się coraz więcej egzotycznych produktów bogatych w liczne związki przeciwutleniające. Owoce pochodzące z daleka sprzedawane są w formie suszonej, dzięki czemu mogą być przetrzymywane znacznie dłużej i zachowują swoje wartości prozdrowotne. Zaliczamy je do grupy produktów tzw. superfood czyli super żywności, na którą warto zwrócić szczególną uwagę ze względu na wysoką zawartość związków bioaktywnych.

ZDROWIE to główna treść naszych życzeń w tym zimowym czasie. Jak najlepiej wzmocnić odporność? – o to pytają klienci Organic. W tym numerze GO odpowiadamy na to pytanie radząc zarówno dzieciom jak i rodzicom. By zapobiec sezonowym infekcjom, oprócz czapki i ciepłych butów, przyda się też odpowiednia dieta, która wzmocni odporność dziecka. Nawet jeśli dziecko już zachoruje, to dobra dieta poprawi jego samopoczucie i przyspieszy powrót do zdrowia- zapewnia dietetyk z Instytutu Żywności i Żywienia. Dorosłym natomiast podpowiadamy, aby po pojawieniu się oznak przeziębienia nie biec od razu do apteki, a zaufać naturalnej sile swojego dobrze odżywionego organizmu. W tym właśnie celu opisujemy kilku przedstawicieli supermocarzy, czyli super żywność, która ma wysoką zawartość związków prozdrowotnych. Warto wzbogacić swoją codzienną dietę w te naturalne „wspomagacze" naszego zdrowia.

Agnieszka Sienkiewicz
Doradca żywieniowy
i dietetyczny, diet coach

Zdrowych
i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślnego
i pełnego wyszukanych smaków
Nowego Roku 2015
życzy Organic Farma Zdrowia

Justyna Minkiewicz
PR i Marketing Manager

Anna Łyżwa
Specjalista ds. Reklamy
i Promocji

dr hab. Ewelina Hallmann
Zakład Żywności
Ekologicznej, SGGW

Hanna Stolińska
dietetyk kliniczny,
Instytut Żywności
i Żywienia w Warszawie

Przedstawione produkty są dostępne w wybranych delikatesach
Organic Farma Zdrowia

GO ORGANIC można czytać, ale można się w nim też reklamować! Zapraszamy do kontaktu:
Anna Łyżwa | e-mail: a.lyzwa@organicmarket.pl | tel. 728 865 722

REDAKCJA
redakcja@organicmarket.pl

Dziękujemy firmie DUKA za użyczenie dekoracji świątecznych do zrealizowania sesji zdjęciowej.

Super

Owoce omówione w tym artykule są zaliczane do grupy tak zwanej super żywności odznaczającej się pozytywnym wpływem na zdrowie człowieka. „Superfood" to owoce, warzywa i wiele innych dobrych produktów, które włączone do naszego codziennego jadłospisu mogą wspierać leczenie takich dolegliwości jak: alergie, problemy z zasypianiem i zdrowym snem, depresję i stany lękowe, nadciśnienie, cukrzycę, choroby serca, a nawet niektóre postaci nowotworów. Dieta bogata w takie produkty sprawia, że mamy więcej energii, witalności i zdrowia. Poprawia samopoczucie, podnosi tolerancję na stres, wzbogaca organizm w przeciwutleniacze (co jest bardzo ważne w walce ze stresem oksydacyjnym).

JAGODY GOJI (Lycium barbarum) – owoce kolcowoju pospolitego lub szkarłatnego w stanie naturalnym występują na wzgórzach i w dolinach Chin, Tybetu oraz Mongolii. Gdy są świeże nie powinno się ich dotykać rękami, ponieważ zachodzi reakcja utleniania i jagoda przybiera czarny kolor. Przy zbieraniu strząsa się je na specjalne maty i suszy w cieniu. Ważne zalety odżywcze goji to:

- są bardzo dobrym źródłem białka, w skład którego wchodzi aż 19 różnych aminokwasów, w tym 8 aminokwasów egzogennych, które występują, tylko w pożywieniu i nie są produkowane w organizmie ludzkim;
- zawierają 21 mikroelementów m.in. cynk, żelazo, miedź, selen;
- dostarczają witamin B1, B2, B6 oraz E;

- bogate źródło karetonoidów, w tym beta karoten i zeksantyna, cennych w profilaktyce chorób oczu (polepszają adaptację oczu do widzenia w ciemności, poprawiają mikrokrążenie w gałce ocznej, ograniczają rozwój wad wzroku);
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak kwas linolowy oraz kwasy omega-3 i omega-6;
- zawartość witaminy C w owocach świeżych nie jest imponująca ok. 40 mg/100 g, ale ponieważ owoce spożywamy w formie suszonej, to w 100 gramach owoców suszonych jest około 750 mg tej cennej witaminy.

Jednak musimy pamiętać, że suszenie wpływa niekorzystnie na zawartość witaminy C w produkcie. Dlatego należy wybierać suszone owoce goji z ekologicznej produkcji, w której do suszenia używa się naturalnych metod np. suszenie na słońcu lub w suszarniach z obiegiem powietrza, ale niską (jak na suszenie) temperaturą do 30°C.

JAGODY ACAI (Euterpe oleracea) to owoce rośliny pochodzącej z Ameryki Południowej,

dorastającej do 15 m wysokości. Owocem jest kulista, jednonasienna, włóknista jagoda w kolorze ciemnofioletowym. Owoce te stanowią bardzo cenne źródło licznych związków przeciwutleniających, które mają zastosowanie w profilaktyce nieinfekcyjnych chorób chronicznych. Owoce zawierają między innymi:

- fitosterydy, które wspomagają utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi;
- związki polifenolowe wykazujące korzystny wpływ na naczynia krwionośne;
- składniki aktywne wspomagające regulację ciśnienia tętniczego oraz ochraniające mięsień sercowy;
- antocyjany korzystnie wpływające na prawidłowe widzenie;
- zawarte w acai ksantofile (luteina i zeaksantyna) pomagają zapobiegać zwyrodnieniu plamki żółtej.

Inną korzystną właściwością jagód acai jest regulowanie stężenia glukozy we krwi, dzięki czemu może przeciwdziałać zaburzeniom gospodarki węglowodanowej i rozwojowi cukrzycy typu 2. Tak więc, dzięki swym właściwościom, owoc acai może być wykorzystywany w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, w tym chorób sercowo-naczyniowych.

Owoce acai możemy znaleźć na rynku w postaci suszonej lub w postaci soków. Jednak w postaci suszonej są one znacznie lepsze, gdyż soki zawierają znacznie mniej składników bioaktywnych w porównaniu z owocami.

PIGWA ZWYCZAJNA (Cydonia oblonga) to owoc drzewa dorastającego nawet do 10 m wysokości o dość rozłożystej koronie. Owoce pigwy są duże (30–100 gramów), kształtem przypominające gruszkę o żółtej barwie. Skórka jest matowa pokryta charakterystycznym „wełnianym" nalotem. Owoc pigwy jest aromatyczny o delikatnym zapachu cytryny, bardzo twardy i kwaśny. Nie nadaje się do spożycia na surowo. Na przekroju owocu w miąższu wyraźnie widać charakterystyczne komórki kamienne, podobnie jak w miąższu gruszek. Po przekrojeniu owoc pigwy bardzo szybko ciemnieje. Jest to związane z utlenianiem się licznych związków polifenolowych zawartych w miąższu owocu.

Owoce pigwy są zasobne w liczne związki biologicznie czynne takie jak kwasy organiczne, witamina C, związki polifenolowe w tym flawonoidy oraz ksantofile (żółte barwniki

żywność na co dzień

z grupy karotenów). Są cenne ze względu na związki polifenolowe, flawonoidy które:

- radzą sobie bardzo dobrze ze zwalczaniem wolnych rodników;
- uelastyczniają naczynia krwionośne i zapobiegają powstawaniu mikrowylewów i mikropęknięć;
- obniżają poziom złego cholesterolu oraz zapobiegają formowaniu się blaszki miażdżycowej w tętnicach i żyłach;
- mają działanie przeciwutleniające i antyzapalne.

Ze względu na tak duże bogactwo licznych związków biologicznie czynnych warto wprowadzić pigwę do naszej diety. Z owoców pigwy przygotowuje się liczne przetwory (musy, dżemy, galaretki), wina i kompoty oraz nalewki (pigwówka). Ciekawą formą mogą być owoce kandyzowane w cukrze oraz suszone i dodawane do zestawu bakalii.

Wielu konsumentów myli pigwę zwyczajną z pigwowcem japońskim, pośrednim czy mieszańcowym, który jest dość niskim krzewem z pędami posiadającymi charakterystyczne ciernie. Owoc pigwowca jest drobny (10–20 gramów) i średnicy 2–5 cm, barwy zielonej lub żółtej, czasami z delikatnym rumieńcem. Skórka owocu jest gładka, błyszcząca. Po przekrojeniu owocu w centralnej jego części wyraźnie jest widoczne duże gniazdo nasienne z ciemnymi pestkami (bardzo podobnymi do nasion jabłka). Miąższ twardy, jasny i zbity o charakterystycznym kwaśnym aromacie. Podobnie jak w przypadku pigwy owoców pigwowca nie spożywa się na surowo.

ARONIA CZARNOOWOCOWA (Aronia melanokarpa) jest krzewem, którego owoce dojrzewają od połowy września do końca października, chociaż bardzo często zostawia się je na drzewie aż do pierwszych przymrozków. Jest to działanie uzasadnione technologicznie. Owoce aronii zawierają bardzo dużo związków garbnikowych (o silnych właściwościach ściągających i ścinających białko). Garbniki rozpadają się w niskiej temperaturze, dlatego owoce po przemrożeniu tracą swój cierpki i nieprzyjemny smak. Dodatkowo pod wpływem niskiej temperatury cukry złożone zawarte w owocach ulegają przemianom do cukrów prostych (glukoza, fruktoza) i owoce aronii stają się bardziej słodkie. Owoce aronii nazywane są „czarnym złotem północy" ponieważ zawierają:

- liczne związki biologicznie czynne z grupy antocyjanów, flawonoidów, kwasów fenolowych (ważne w diecie diabetyków, zapobieganiu tworzeniu się żylaków i mające ogromny wpływ na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku);
- aż 100 mg/100 g witaminy C i spożycie 100 gramów owoców gwarantuje pokrycie dziennego zapotrzebowania na witaminę C w ilości 150%;
- bardzo dużo związków polifenolowych – są to związki o bardzo silnym działaniu przeciwutleniającym i ogromnej sile wygaszania toksycznych dla organizmu wolnych rodników.

Wysoka zawartość antocyjanów w owocach aronii jest wykorzystywana nie tylko przy spowalnianiu procesów starzenia, ale również pomocniczo w konstruowaniu diet przy leczeniu chorób nowotworowych i problemach z krążeniem. Ze względu na wysoką zawartość garbników, o czym już wspomniano w czasie omawiania zbioru owoców, owoce aronii oraz wykonane z niej produkty mają pozytywny wpływ na układ trawienny (żołądek i jelito cienkie). Ponieważ owoce aronii są niesmaczne i mało strawne w stanie surowym należy spożywać ją w postaci licznych produktów. Z owoców aronii można przygotowywać liczne soki (jednorodne lub mieszane), wina, nalewki, musy, dżemy, koncentraty czy desery. W przypadku sporządzania soków, wykorzystuje się wyrazisty smak owoców aronii i miesza się sok aroniowy z sokami wybitnie słodkimi (gruszkowym, winogronowym) lub kwaśnymi (jabłkowym). W winach i nalewkach wykonanych z aronii obecny alkohol ułatwia przyswajanie związków antocyjanowych i flawonoidowych z produktu.

W podsumowaniu należy stwierdzić, że zarówno produkty wykonane z pigwy jak i z aronii zawierają bardzo wiele składników bioaktywnych pozytywnych dla zdrowia konsumenta. Warto więc spożywać te produkty, aby nasza dieta była urozmaicona i zasobna w liczne przeciwutleniacze.

WARTOŚCI ODŻYWCZE SUPER ŻYWNOŚCI

Do cennych składników super żywności zaliczamy: przeciwutleniacze, witaminy, składniki mineralne, aminokwasy i białko, enzymy, wielonienasycone kwasy tłuszczowe i błonnik pokarmowy. Ważną informacją dla konsumenta jest to, że żywność ta jest zazwyczaj pochodzenia naturalnego lub tylko minimalnie przetworzona, co znacznie podnosi jej rangę w obliczu żywności produkowanej na skalę masową i poddanej intensywnej obróbce. Istnieje wiele przesłanek, że gdy żywność jest spożywana na surowo, zachowuje swoje najcenniejsze składniki. Procesy technologiczne, w tym gotowanie, mogą zniszczyć jej korzystne właściwości.

dr hab. Ewelina Hallmann
Zakład Żywności Ekologicznej, SGGW

Skąd bierze

od 1985 BIO Babalscy

Państwo Aleksandra i Mieczysław Babalscy prowadzą od 1986 roku, 9,5 hektarowe gospodarstwo ekologiczne, które znajduje się we wsi Pokrzydowo w powiecie brodnickim (woj. kujawsko – pomorskie).

W 1991 roku Państwo Babalscy otworzyli na terenie gospodarstwa przetwórnię zbóż ekologicznych. Obecnie gospodarstwo i przetwórnia ekologiczna Bio Babalscy goszczą ok. 2 tys. osób rocznie. Są to grupy młodzieży, uczniowie i studenci, rolnicy, konsumenci z kraju i zagranicy – wszyscy, którzy chcą zobaczyć i nauczyć się jak z sukcesem prowadzić wzorcowe gospodarstwo ekologiczne. Uhonorowaniem tej pionierskiej pracy w dziedzinie rolnictwa ekologicznego jest Nagroda Ministra Rolnictwa za najlepsze Gospodarstwo ekologiczne w kategorii „Ochrona Środowiska w Polsce".

Produkcja gospodarstwa to: stare gatunki zbóż (pszenica orkisz, pszenica płaskurka, samopsza), kolekcja starych odmian (jabłoni, wiśni, czereśni); warzywa: fasola, dynia, owoce: wiśnie, śliwki, jabłka, gruszki; kury zielononóżki, perliczki i 4 sztuki bydła rasa czerwona polska.

GO: Są Państwo jednymi z pionierów rolnictwa ekologicznego w Polsce. To właśnie dzięki takiemu sposobowi gospodarowania dostępnych jest obecnie tyle wyrobów z orkiszu.

ALEKSANDRA I MIECZYSŁAW BABALSKI: Uprawę starych gatunków zbóż rozpocząłem w 1990 roku na małych poletkach. Pierwszy był orkisz, którego nasiona otrzymaliśmy z Niemiec. Początkowo zbiory były niewielkie, ponieważ popełnialiśmy błędy agrotechniczne przy uprawie. Obecnie dzięki owocnej współpracy z bankiem nasion od wielu lat co roku mamy około 80 poletek różnych starych gatunków i odmian zbóż, a te najciekawsze rozmnażamy.

Jak kształtuje się uprawa orkiszu na terenie całej Polski?

A i M.B.: Orkisz najczęściej można spotkać w gospodarstwach ekologicznych w województwie kujawsko pomorskim i na terenie Warmii i Mazur. Obecnie, wg moich danych, uprawia się ok. 100 ha w Polsce. Plon z 1 ha wynosi od 1,5 do 3 ton w zależności od gleby, przedplonu, agrotechniki i długości stażu gospodarstwa ekologicznego.

W rolnictwie ekologicznym nie można stosować zapraw chemicznych. Jak zatem udaje się uchronić wysiewane ziarno orkiszu przed chorobami grzybowymi podczas kiełkowania i wzrostu roślin? Przecież w rolnictwie konwencjonalnym wysiewa się tylko zaprawiane ziarno?

A i M.B.: W ziarnie tkwi tajemnica życia – jest w nim kiełek i substancja zapasowa pozwalająca na powstanie nowej rośliny. Gdy, zwłaszcza w porze suchej, konwencjonalnie obsiane zaprawionym ziarnem plantacje żółkną, przyczyną jest brak składników mineralnych. Dlaczego? Otóż, gdy taką roślinę mającą 3–4 listki wyrwiemy z ziemi, to widać czerwony od zaprawy ziarniak, który się nie rozłożył. Natomiast w uprawach ekologicznych bez zaprawy, tego ziarniaka na tym etapie wzrostu już prawie nie ma. Ziarniak w pierwszym etapie pęcznieje i następuje kiełkowanie, a grzyby na powierzchni ziarniaka i w glebie zaczynają go rozkładać. I on jest pokarmem dla młodej rośliny ponieważ są tam składniki pokarmowe niezbędne, do powstania zdrowej i odpornej rośliny. Zaprawa zakłóca normalny rozwój rośliny i substancje zapasowe z ziarniaka nie są wykorzystane. W rolnictwie konwencjonalnym zaprawia się ziarno i otoczkuje tzn. blokuje się naturalne substancje zapasowe przez zaprawę, a daje się zastępcze sztuczne pożywienie. W rolnictwie ekologicznym nie wyręczamy natury.

się orkisz?

Wraz z powrotem do starej odmiany jaką jest orkisz, nastąpił renesans dokonań HILDEGARDY z Bingen. Jeszcze do niedawna słyszał o niej tylko niewielki krąg historyków. Dziś świat na nowo odkrywa i fascynuje się dziełami Hildegardy – kobiety żyjącej w średniowieczu, posiadaczki wielu talentów. Zajmowała się z sukcesami między innymi medycyną, a orkisz stanowił podstawę zalecanej przez nią diety. Czy to postać bliska również Państwu?

A i M.B.: Tak, medycyna Hildegardy polega przede wszystkim na zapobieganiu chorobom. Wg niej dieta, jak też właściwy sposób życia, są ważniejsze od leków. Szczególne wartości odżywcze i zdrowotne przypisuje Hildegarda pewnym rodzajom pokarmów, wśród nich znajduje się właśnie orkisz.

Hildegarda pisze, że przez uleganie przyzwyczajeniom, człowiek sam jest sprawcą wielu chorób – przez brak umiaru w jedzeniu i zatrucie środowiska. Wszystko, co jemy i pijemy, wzmacnia lub osłabia nasze zdrowie i siły witalne. Hildegarda podaje wykaz naturalnych produktów, którymi winien odżywiać się człowiek. Jej dieta opiera się na viriditas, zielonej mocy, energii życia płynącej z przyrody. Ta energia odmładza komórki ciała i utrzymuje nas przy życiu. Takie właśnie podejście do żywności głosi idea naszego rolnictwa – produkty ekologiczne mają służyć zdrowiu.

Dziękujemy za rozmowę

DZIAŁANIE ORKISZU WG ZALECEŃ HILDEGARDY Z BINGEN

Orkisz to najłaskawsze ze zbóż. Jest ciepłe, tłuste, a jednak delikatniejsze od innych. Kto je spożywa, będzie miał prawidłowe ciało i krew, pogodne usposobienie i radość serca. W jakiejkolwiek postaci człowiek będzie jadł, czy to w chlebie, czy też w innych potrawach, stanie się dobry i łagodny. A gdy ktoś jest chory, że przez swą chorobę nie może jeść, niech weźmie ziarna orkiszu i ugotuje je w wodzie, dodając tłuszczu i żółtka tak, aby lepiej smakowało. Podane choremu do zjedzenia, wyleczy go wewnętrznie. Orkisz wzmacnia ciało, zapewnia dobrą krew i pogodne usposobienie.

Vitaquell

Vitaquell jest pionierem w produkcji ekologicznych margaryn oraz olejów roślinnych. Margaryny Vitaquell nie są utwardzone (uwodornione), a więc pozbawione kwasów tłuszczowych typu trans. Produkowane są bez dodawania środków chemicznych, sztucznych środków smakowych, konserwujących i smakowo-zapachowych.

Jedz zdrowo i ciesz się życiem!

Przepisy z wykorzystaniem ekologicznych margaryn oraz majonezu Vitaquell znajdziesz na:

gotuj w stylu eko .pl

Bio Planet

Dystrybutor: Bio Planet S.A.
www.bioplanet.pl

Wspieranie odporności dziecka poprzez prawidłowe żywienie

By zapobiec sezonowym infekcjom, oprócz czapki i ciepłych butów, przyda się też odpowiednia dieta, która wzmocni odporność dziecka. Nawet jeśli dziecko już zachoruje, to dobra dieta poprawi jego samopoczucie i przyspieszy powrót do zdrowia.

Jak wspierać system immunologiczny dziecka? Należy unikać zarówno przegrzania jak i wychłodzenia jego organizmu, chodzić z nim na spacery, ale przede wszystkim trzeba zadbać o jego dietę. Najważniejsze jest śniadanie. Ten posiłek zwiększa liczbę komórek odpornościowych we krwi i pobudza układ immunologiczny. Dzięki temu ryzyko infekcji jest niższe. Można przygotować na nie owsiankę z pestkami dyni. Są bogate w arginine, aminokwas, który wzmacnia odporność.

Posiłki przede wszystkim powinny być bogate w warzywa i owoce, które są najlepszym źródłem witamin. Dodatkowo ryby, które są źródłem witaminy D. Wykazano, iż niedobór tej witaminy jest główną przyczyną jesiennego wzrostu zachorowań. Zaobserwowano również, że dzieci, które zaczęły przyjmować suplement witaminy D dodawany do mleka, chorowały na infekcje dróg oddechowych dwa razy rzadziej niż te, którym go nie podawano.

W jadłospisie dziecka powinny się znaleźć również czerwone owoce. Skórka o tej barwie bogata jest w zwiększającą odporność kwercetynę. Migdały natomiast wpływają na produkcję białych krwinek odpowiedzialnych za zwalczanie wirusów, dodaj je dziecku do porannej owsianki lub na przekąskę, a do tego namów na wypicie zielonej herbaty bogatej w przeciwzapalne flawonoidy.

Jeżeli dziecko toleruje czosnek warto dodawać go do potraw (najlepiej świeży). Podczas jego krojenia lub miażdżenia uwalnia się bakteriobójcza allicyna (duszony lub smażony traci część swoich właściwości). Podczas ostrej infekcji jednak lepiej unikać czosnku, bo podrażnia błonę śluzową i jest ciężkostrawny. Wtedy lepiej przyjmować suplement z jego wyciągiem.

Jeśli już jednak wystąpi przeziębienie należy podawać dziecku 4-5 posiłków. Powinny to być gotowane lub pieczone chude mięso, ryby, warzywa, drobne kasze, ryż, nabiał, jajka na miękko. Zalecany jest lekki bulion z warzyw i chudego mięsa drobiowego (bez skóry i kości). Taki wywar zawiera sporo witamin i minerałów (wit. B, C, beta-karoten, cynk), a mało tłuszczu. Dania przyprawiajmy delikatnie. Ostre przyprawy zwiększają przekrwienie błony śluzowej i nasilają jej obrzęk. Bezpieczniej jest używać łagodnych ziół, jak koper, majeranek czy bazylia.

Dodatkowo kefir i jogurt zawierają bakterie probiotyczne (Lactobacillus, Bifi dobacterium), które chronią układ pokarmowy przed działaniem antybiotyków. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 też są wskazane (zawierają je m.in. morskie ryby, orzechy, soja, siemię lniane). Działają przeciwzapalnie i zwiększają odporność.

Nie należy podawać dziecku słodyczy. Cukier sprzyja bowiem zakażeniom grzybiczym, zwłaszcza podczas antybiotykoterapii.

Hanna Stolińska
dietetyk kliniczny,
Instytut Żywności
i Żywienia w Warszawie

Zdrowych i Wesołych Świąt!

Życzy Państwu firma Bio Planet S.A.

MAK NIEBIESKI BIO
200 g

MAK NIEBIESKI BIO
400 g

MIESZANKA WIGILIJNA BIO
150 g

Bio Planet S.A.
Producent i dystrybutor żywności ekologicznej

www.bioplanet.pl

Zadbaj o swoją odporność

Dwa, czy trzy przeziębienia w okresie jesienno-zimowym możemy uznać za normalne zjawisko. Po pojawieniu się oznak przeziębienia nie należy biec od razu do apteki, aby w ten sposób „walczyć"- w zamian należy zaufać naturalnej sile swojego dobrze odżywionego organizmu! Nasz układ odpornościowy potrzebuje swoistego treningu, aby właściwie zareagować w stanie prawdziwego zagrożenia.

Jeśli jednak przeziębienia przedłużają się albo często na nie zapadamy to znak, że nasz układ odpornościowy jest osłabiony. Pojawia się tu jednak pytanie co należy robić, aby działał on bez zarzutu?
Wymienię tu warunki oczywiste, ale nie zawsze łatwe do spełnienia (zwłaszcza dla zabieganych mieszkańców wielkich miast):

- regularna aktywność – wykonywanie na co dzień umiarkowanych ćwiczeń fizycznych;
- świadomość, że odporność wzmacniają: światło słońca, czyste i świeże powietrze, czysta woda, unikanie długotrwałego działania wilgoci;
- pamiętanie o korzystaniu w tym okresie z naturalnych suplementów: wodorosty, spirulina, chlorella, kiełki, zielone pędy pszenicy czy jęczmienia;
- dieta czyli pełnowartościowe jedzenie, dbanie o rozmaitość potraw opartych na zbożach i warzywach, unikanie produktów rafinowanych, zjełczałych tłuszczów jako źródła wolnych rodników (stale powstających w naszym organizmie, a których nadmiar przyczynia się początkowo do spadku odporności, a później otwiera drogę do chorób cywilizacyjnych).

Gdy na dworze jest zimno pamiętajmy, że doskonałym zabezpieczeniem jest spożywanie ciepłych posiłków. Polecam na śniadanie kaszę kukurydzianą, czy jaglaną z różnymi dodatkami – na ciepło. To doskonałe zabezpieczenie przed porannym chłodem.
Do pracy, czy szkoły warto zabrać ze sobą garść wyłuskanych świeżych orzechów – teraz właśnie smakują wyjątkowo, a pomogą w lepszej koncentracji i doskonale zastąpią słodycze, po które sięgamy za często. „Gęsta, pożywna, rozgrzewająca" taka jest charakterystyka obowiązujących porą jesienno-zimową zup. Jako bazę do przygotowania pożywnego posiłku proponuję dynię – warzywo o pięknym, energetycznym, pomarańczowym kolorze.

Ważne są przyprawy: cayenne, chili, pieprz, czosnek – dodają smaku, poprawiają strawność i oczywiście rozgrzewają. „Królem" takiego oddziaływania staje się w tym okresie świeży imbir. Wystarczy mały kawałek kłącza utrzeć na drobnych oczkach tarki, ścisnąć w palcach i otrzymamy krople przyprawy doskonale dosmaczającej każdą pożywną zupę, a także każdy napój, który ma nas rozgrzać.
Przy pierwszych oznakach przeziębienia, oprócz lipowo – malinowej herbaty, warto wypić na wieczór również szklankę ciepłej wody z sokiem imbirowym, a rano wstaniemy zdrowi!
Pamiętając, że nasza odporność zależy od stanu naszych jelit zapewnijmy sobie codziennie trzy ciepłe posiłki. Ważne jest spożywanie pokarmów dbających o stan prawidłowej flory jelitowej czyli kiszonej kapusty i ogórków, fermentowanych przetworów mlecznych, chleba na zakwasie, a także produktów sojowych: tempeh, sosu sojowego, a zwłaszcza pasty miso.
Warto stosować te zalecenia codziennie, co wpłynie z pewnością na odporność.

Agnieszka Sienkiewicz
Ekspert ds. odżywiania Organic Farma Zdrowia
mampytanie@organicmarket.pl

KROPLA ZDROWIA

Naturalne kosmetyki
Bądź eko

olejek arganowy
100% z ECOCERT

Kropla Zdrowia to wyjątkowa seria polskich kosmetyków naturalnych stworzonych z myślą o wszystkich, którym bliska jest potrzeba obcowania z naturą także w codziennym życiu. Tworząc nasze kosmetyki opieramy się na najwyższej jakości certyfikowanych olejach i ekstraktach roślinnych oraz olejkach eterycznych, które wspomagają skórę w przywróceniu i zachowaniu pięknego i zdrowego wyglądu.

Kalari – żyj w harmonii

Wspinam się na palce i rozpościeram szeroko ramiona. Siedem razy. Potem prowadzę ręce przodem do góry, następnie bokiem. W ten sposób pobudzam do pracy płuca i serce. Przygotowuję je do większego wysiłku. Tak zaczynam mój dzień!

Praktyka kalarippayat sięga 5000 lat wstecz. Narodziła się w Kerali, południowo-zachodniej części Indii, nazywanej Krajem Bogów. Jest systemem holistycznym – łączy w sobie praktykę fizyczną z systemem medycznym – kalari chikitsa. System ten przeplata się płynnie z ajurwedą tworząc spójną całość. Bazuje on na wiedzy o marmach i nadis. Marmy przyrównać możemy do punktów spustowych na ciele człowieka. Nie są one jednak materialne, znajdują się w ciele subtelnym. Nadis, czyli linie energetyczne, są jak łańcuchy mięśniowe, (za Thomasem Myersem taśmy anatomiczne). To trakty, którymi przebiega energia w ciele. Autostrady, na których panuje ciągły ruch. Z punktu A to punktu B, mijając po drodze M i W (punkty te to właśnie marmy). Wyobraźmy sobie nasze ciało jako sumę komórek. Mamy szkielet. Na nim więzadła, stawy i wszelkie inne struktury łączące. Mamy mięśnie, dzięki którym możemy się poruszać. Mamy powięź. Mamy organy wewnętrzne. Wszystkie te struktury połączone są ze sobą niewidzialnymi nićmi - nadis. Gdy uderzymy się lub gdy zbyt długo trzymamy nieprawidłową postawę, czy też ulegniemy kontuzji podczas treningu – uszkadzamy marmę i następuje jej blokada. Jeśli nie naprawimy tej szkody – kontuzja będzie się pogłębiać – wędrując po linii wzdłuż ciała. I tym sposobem skręcona kostka prowadzi do bólu kolana, biodra, etc. Możemy jednak regularnie dbać o oczyszczanie nadis i marm. Jak? Masażem i praktyką.

Pamiętacie taką zabawę, że wiązało się na sznurku małe pętelki, a potem pociągało energicznie za dwa końce? Co się wtedy działo? Pętelki się rozwiązywały i znów mieliśmy gładki, napięty sznur. Dokładnie to samo dzieje się z ciałem podczas ćwiczeń kalari. Tylko, że te pętelki to nasze blokady, a te sznurki, to, mówiąc najogólniej – łańcuchy mięśniowe. Praktyka ułożona jest w taki sposób, żeby oddziaływała na ciało nie tylko na poziomie fizycznym, lecz również energetycznym. Dlatego osoby praktykujące kalari dość szybko zauważają zmiany w swoim zachowaniu – czują spokój ducha, uziemienie, duże pokłady wewnętrznej mocy. Wzmożona siła mięśniowa, większa elastyczność i gracja ruchów to naprawdę efekty uboczne...

O tym warto pamiętać – praktykujemy nie po to, żeby obnosić się swoim ciałem, ale po to, by o nim zapomnieć. Joga nie jest dążeniem do wyszukanych pozycji, a kalari to nie „stanie w słoniu" przez 10 min. Ćwiczymy po to, aby „wyzbyć się" ciała. By bez problemu podbiec 500 (tak, 500, nie 50) metrów do autobusu. By przynieść dwa baniaki wody do domu. By wejść po schodach bez zadyszki, gdy nie działa winda. Nie dajmy uwikłać się w pułapkę współczesności, tj. że ćwiczymy po to, by wyglądać tak, a nie inaczej. Nie dążmy do spełniania niczyich standardów poza naszymi własnymi. Ciało jest po to, by spełniać marzenia duszy. Nie odwrotnie! Tu pojawia się haczyk. Bo – czy skoro ćwiczę nie po to, żeby być typem 90-60-90, to czy mogę jeść to, na co mam ochotę? Owszem, ale tylko, jeśli Twoja tridosha (z ajurwedy humory ciała) jest w harmonii. W przeciwnym razie możesz mieć smaki na rzeczy, które nie będą Ci służyć. W świecie kalari krąży powiedzenie, że praktykujący mogą jeść wszystko, żadna trucizna im nie zagrozi. Wynika to z faktu, że ogień trawienny (agni) działa u nich tak mocno, że przepali wszystko do cna. Trzeba wziąć jednak pod uwagę fakt, że mówią to ludzie, którzy nie chodzą w weekendy do McDonalds'a, a półki z czekoladami omijają w sklepie szerokim łukiem. Mleko kokosowe, jaggery (cukier palmowy), świeża woda z kokosa, dhal, ryż i payassam są podstawą ich diety. Choć wierzą, że mięso daje im siłę, nigdy nie jedzą go w nadmiarze, a mięsna zawartość przeciętnej polskiej lodówki wystarczyłaby im na pół roku. Bazują na produktach świeżych, organicznych, lokalnych. Cechuje ich wysoka świadomość żywieniowa, wynikająca ze świadomości życiowej. Codziennej. Oczyszczone, zrównoważone ciało zawsze ma chęć na to, co jest dla niego dobre. I ja też wiem, że nic nie regeneruje lepiej niż świeżo przyrządzony zielony szejk ze szpinakiem i spiruliną. Ale to już moje prywatne zdanie…

Co więc robić, by dążyć do harmonii ciała i umysłu?

1. Zatrzymaj się. Przystań na chwilę w tym zwariowanym świecie i pozwól sobie na głęboki, niczym nie tłumiony oddech!
2. Znajdź swoją ścieżkę i konsekwentnie nią podążaj. Moją główną ścieżką jest kalari. Ty możesz praktykować jogę, capoeirę, pływanie lub tajski boks. Cokolwiek Ci się wymarzy. Bądź tylko w tym konsekwentny, a ciało na pewno Ci sowicie odpłaci. Endorfiny i dopamina mają niepowtarzalny smak. A rozgrzana krew w żyłach pomaga przetrwać zimowe wieczory!
3. Patrz co jesz. Wszyscy się śpieszymy i żyjemy w ciągłym biegu, ale czy spotkałaś/eś kiedyś mężczyznę, który wlewa do swojego Cadilaca benzynę podejrzanej marki? Nie? To masz odpowiedź na pytanie, dlaczego warto inwestować w pełnowartościowe produkty. Jesteś tym, co jesz. Inwestuj w siebie. Zawsze!
4. Dbaj o higienę swojego świata. Bądź uważny i cierpliwy. Dobry dla siebie i innych. Nie bądź egoistyczny, ale nie zapominaj, że to Ty masz być swoim najlepszym przyjacielem!
5. Ciesz się życiem. Bo życie jest piękne. Nawet wtedy, gdy jest trudne!

Monika Pęconek
nauczycielka kalarippajat,
kalaripolska.pl

Poleca restauracja Ganesh

DAL MAKHANI

Składniki:
100 g czarnej soczewicy,
2 - 3 rozdrobnione świeże pomidory (można zastąpić pulpą pomidorową),
¼ kostki masła,
3 - 4 łyżki śmietany 32%,
ząbek czosnku (rozdrobniony),
1 ziarenko kardamonu (rozgniecione),
pół łyżeczki Garam Masala,
pół łyżeczki czerwonego chilli w proszku,
sól i pieprz do smaku (wg uznania).

Wykonanie:
Gotujemy soczewicę z czosnkiem i kardamonem do momentu uzyskania gęstej „papki". Na patelni oddzielnie rozgrzewamy masło i dodajemy pomidory. Po odparowaniu wody dodajemy wcześniej ugotowaną soczewicę i dodajemy kolejno wszystkie przyprawy. Po uzyskaniu jednolitej masy dodajemy śmietanę i gotujemy 2 - 4 minuty. Przelewamy do naczynia.

Danie można podawać z ryżem basmati lub indyjskimi chlebkami.

KUCHNIA INDYJSKA ganesh www.ganesh.pl

Poznaj prawdziwy smak Indii
Jedyna sieć restauracji indyjskich w Polsce
Warszawa * Łódź * Kraków * Gdańsk

GaneshRestaurant

www.ganesh.pl

Restauracja **Dziki Ryż**
POLECA

YELLOW DAAL

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE

Żółta soczewica około 200 g / Łyżka masła / Łyżeczka oleju lnianego / Szczypta kurkumy / Szczypta mielonej kolendry Sonnentor / Pół łyżeczki kminu / Chilli mielone / Kolendra mielona Sonnentor / Szczypta soli / Łyżeczka sosu sojowego ciemnego Clearspring / Łyżeczka świeżego imbiru pokrojonego w cieniutkie paski / Ryż basmati (biały lub brązowy)

WYKONANIE

Soczewice gotujemy w 1 litrze wody około 25-30 min aż zmięknie. Po tym czasie odcedzamy i wykładamy na sitko. Na patelni rozgrzewamy masło, dodajemy kurkumę, kolendrę i kminek. Smażymy na małym ogniu około 2 minuty mieszając. Dodajemy soczewicę i dusimy około 10 min doprawiając solą i miętą. Soczewicę przekładamy do miseczek, posypujemy imbirem i polewamy olejem lnianym. Przystrajamy kolendrą i chili. Serwujemy z ryżem basmatti.

RYŻ BASMATTI

Ryż płuczemy dokładnie w wodzie. Do garnka wlewamy 2 litry wody. Wsypujemy 300 g ryżu (porcja dla 2 osób) gdy woda zagotuje się zmniejszamy gaz i gotujemy około 10-15 min. Co jakiś czas sprawdzamy czy ryż jest już miękki. Odcedzamy ryż i przekładamy do miski i mieszamy.

dziki ryż

kuchnia tajska / chińska / japońska/ koreańska / indyjska

ZAPRASZAMY DO RESTAURACJI

PL. INWALIDÓW 10
(wejście od ul. Czarnieckiego)
01-552 Warszawa / tel.: 22 839 25 40
zoliborz@dzikiryz.pl

UL. PUŁAWSKA 24B
02-515 Warszawa / tel.: 22 848 00 60
restauracja@dzikiryz.pl

www.facebook.com/RestauracjaDzikiRyz www.dzikiryz.pl

Niepozorni siłacze

Amarantus (szarłat)
„Dla zmęczonych i anemicznych"

To ziarno należące do najstarszych roślin uprawnych świata – było podstawą diety Inków i Azteków już 5 tysięcy lat temu.

- To niezwykle cenne źródło białka zawierającego niezbędne aminokwasy, które musimy dostarczyć do naszego organizmu wraz z pożywieniem.
- Zawiera obfitość nienasyconych kwasów tłuszczowych, wykazujących prozdrowotne działanie (wysoka zawartość kwasu GLA wpływa na obniżenie cholesterolu, działa przeciwzapalnie, poprawia wygląd skóry i włosów).
- Posiada znaczne ilości witaminy E oraz skwalenu, który wzmacnia funkcje immunologiczne.
- Dostarcza żelaza, magnezu, wapnia, fosforu i potasu w ilościach kilkakrotnie większych od ziaren innych zbóż.
- Zawiera sporą dawkę witamin z grupy B.
- Witaminę A i C.

Dlatego jest doskonałym składnikiem diety dla osób osłabionych, zmęczonych, borykających się z niedoborami pokarmowymi i anemią.
Możemy korzystać w kuchni z całych ziaren, płatków, mąki i ziaren ekspandowanych czyli poppingu.

Mielona łuska gryczana
„Sprzyja redukcji masy ciała"

W ekologicznej profilaktyce medycznej ceni się oprócz ziaren także łuski gryki, które pozyskuje się w procesie wyrobu kaszy.
Dzięki znaczącej ilości błonnika (w 100 g mielonej łuski znajduje się ok. 80 g błonnika):

- odgrywa szczególną rolę w regulacji czynności przewodu pokarmowego;
- skutecznie poprawia pracę jelit usuwając zaparcia i wzdęcia;
- sprzyja redukcji masy ciała;
- reguluje ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu we krwi.

Polecana w takich stanach jak: cukrzyca, otyłość, zła przemiana materii, podwyższony poziom cholesterolu, dla osób przeciążonych pracą umysłową i uczących się, w problemach dermatologicznych oraz przy pękających naczynkach.
Z mielonej łuski możemy przygotowywać napary z dodatkiem cynamonu i suszonych owoców lub dodawać płaską łyżeczkę do jogurtów, kefirów, musli, płatków śniadaniowych czy też sosów. Przed spożyciem należy przygotowany posiłek dokładnie wymieszać.
Zalecenie – nie należy przekraczać 3 łyżeczek dziennie i zachować ostrożność w podawaniu dzieciom (ze względu na dużą ilość błonnika).

Trawa jęczmienna
„Bogactwo chlorofilu – zielona siła"

Należy do tzw. traw zbożowych; znana także jako „skiełkowany młody jęczmień".
Zawiera znaczne ilości chlorofilu, który:

- działa oczyszczająco i powstrzymuje rozprzestrzenianie się bakterii, grzybów i innych mikroorganizmów;
- wspiera rozwój korzystnej flory jelitowej;
- wspiera oczyszczanie z toksyn zwierzęcych, czyli odkwaszanie;
- wspiera odnowę komórek (po długotrwałych terapiach leczniczych).

Można używać do koktajli lub rozprowadzić w wodzie. Dzienna ilość wskazana do spożycia to 2 łyżeczki .

Quinoa (komosa ryżowa, proso boliwijskie)
„Wzmocnienie na co dzień"

Pochodzi z Ameryki Płd jest spokrewniona z amarantusem i posiada podobne do niego właściwości.
Quinoa:

- jest zaliczana do wysokobiałkowych ziaren (18 g w 100 g produktu);
- zawiera dużo wapnia;
- ma dobry profil tłuszczowy (zawiera 11% tłuszczu);
- dostarcza żelaza, fosforu, witaminy E i witamin z grupy B.

Działa wzmacniająco na organizm – odmiana czarna polecana jest dla osób z niedoborami np. starszych, czy rekonwalescentów.
Najlepiej gotować ją w połączeniu z innymi zbożami, czy kaszami przez ok.15 minut.

Przedstawiamy super żywność do zadań specjalnych. Stres, nadwaga, zmęczenie? Co to dla nich!

Nasiona Chia
„Zastrzyk energii"

Nasiona chia to różne odmiany szałwii hiszpańskiej, tradycyjnie uprawianej w Ameryce Środkowej i Płd. (Meksyk, Gwatemala, Boliwia) o podobnym działaniu i wartościach odżywczych. Azteccy wojownicy mieli większą wytrzymałość na zmęczenie dzięki spożywaniu chia dlatego znane są jako jeden z najbardziej odżywczych pokarmów występujących w przyrodzie. Zawierają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega – 3.
Nasiona chia działają na organizm w następujący sposób:

- obniżają poziom kwasu mlekowego w mięśniach umożliwiając szybszy powrót do formy po intensywnym treningu;
- zwiększają koncentrację, łagodzą objawy depresji;
- działają przeciwzapalnie i kojąco przy zmianach stawowych i pourazowych oraz egzemach skórnych;
- dzięki dużej zawartości błonnika (rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego) przeciwdziałają zaparciom i pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

Maksymalna zalecana ilość chia na dzień to 1 łyżka.

Matcha
„Na czujność umysłu"

To jeden z najstarszych gatunków japońskiej herbaty. Ponad 800 lat temu zaczęła być uprawiana na chronionych tajemnicą przyklasztornych plantacjach. Właśnie ten gatunek jest stosowany w tradycyjnej japońskiej ceremonii picia herbaty.
Matchę wytwarza sie z najwyższej jakościowo herbaty zbieranej wiosną ze specjalnej ocienionej plantacji. Następnie herbata jest rozdrabniana na pył w starannym, powolnym procesie mielenia na specjalnych żarnach.
Matcha ma następujące działanie na organizm:

- jest bogata w katechiny – cenne przeciwutleniacze (dzięki nim m.in. spowalnia starzenie i pomaga obniżyć poziom cholesterolu);
- ma działanie uspokajające;
- zmniejsza stres i niepokój;
- stabilizuje nastrój;
- pomaga w odchudzaniu.

Picie zielonej herbaty działa relaksująco, a przy tym pozwala na zachowanie czujności umysłu na 3 do 6 godzin po spożyciu. Ponieważ liście są sproszkowane pijąc Matchę de facto spożywamy całe liście zielonej herbaty najwyższej jakości.

Maca {czyt. maka}
„Pogromca stresu"

Jest rośliną uprawianą w Peru na wysokościach 4000–4500 m n.p.m. w specyficznym wysokogórskim klimacie.
Maca ma następujące działanie na organizm:

- pobudza i wzmacnia wytrzymałość fizyczną organizmu;
- poprawia libido u kobiet i mężczyzn;
- znacząco poprawia płodność;
- zmniejsza dolegliwości w okresie menopauzy i andropauzy;
- działa uspokajająco i antystresująco;
- reguluje gospodarkę hormonalną;
- pozytywnie oddziałuje na pamięć, zdolność przyswajania wiedzy i inteligencję.

Warto stosować jako dodatek do deserów i koktajli
2-3 łyżeczki do herbaty dziennie.

Czystek
„Naturalny środek przeciwko grypie"

Już 2,5 tys. lat temu znany jako roślina lecznicza. Rośnie głównie w zachodniej części basenu Morza Śródziemnego.
Jest jednym z najbogatszych źródeł polifenoli – związków należących do grupy substancji roślinnych o działaniu antyoksydacyjnym (niszczącym wolne rodniki).
Czystek ma następujące działanie na organizm:

- wspiera układ odpornościowy;
- ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwhistaminowe.

To unikatowy, naturalny środek przeciwko grypie. Nie udokumentowano działań ubocznych, mogą przyjmować go nawet dzieci.
Czystek można przyjmować w różnych postaciach, ale najprostszą i najbardziej skuteczną formą jest zaparzanie herbaty z suszu całej rośliny – 1 łyżeczka do herbaty na szklankę wrzątku.

Amarantusowa owsianka

Składniki na dwie porcje:

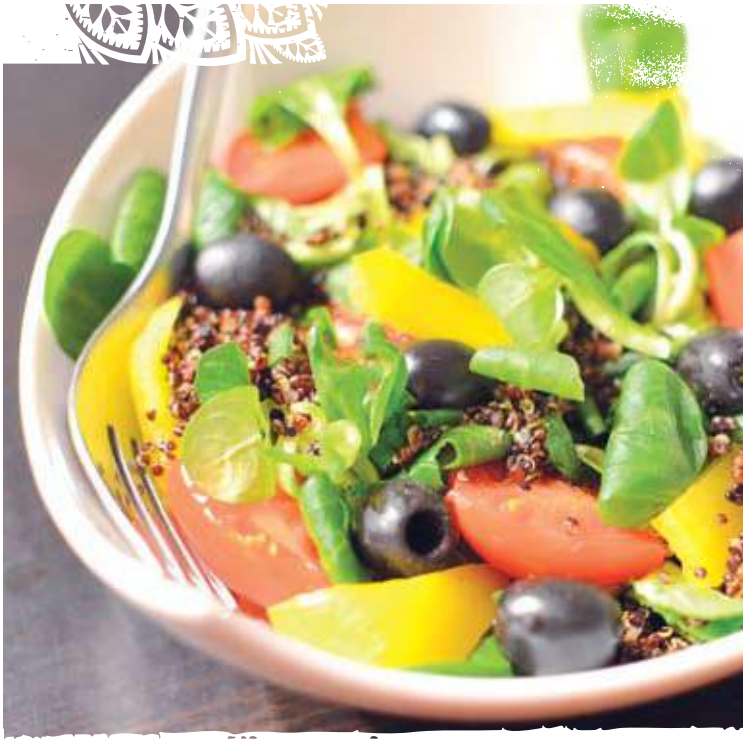
- pół szklanki ziaren amarantusa,
- pół szklanki kaszy jaglanej,
- gwiazdka anyżu,
- cynamon,
- 2-3 suszone śliwki lub morele,
- garść orzechów pekan,
- garść rodzynek,
- 2 łyżeczki miodu nektarowego lub syropu z agawy

Sposób przyrządzenia

Kaszę jaglaną i amarantusa przepłukujemy, gotujemy razem przez 15-20 minut w 2 szklankach wody (do wchłonięcia całej wody) razem z gwiazdką anyżu, cynamonem i suszonymi śliwkami lub morelami. Mieszamy od czasu do czasu i ewentualnie uzupełniamy brakującą wodę.

Ugotowaną jaglankę mieszamy z miodem lub syropem z agawy. Podajemy z rodzynkami i orzechami pekan lub innymi ulubionymi bakaliami. Posypujemy cynamonem.

Sałatka z komosą ryżową



Składniki na dwie porcje:

- pół szklanki czarnej komosy ryżowej,
- pół opakowania mixu sałat,
- 10 pomidorków koktajlowych,
- pół szklanki czarnych oliwek,
- pół żółtej papryki,
- 1/3 pęczka szczypiorku,
- łyżeczka oleju lnianego,
- łyżka oliwy z oliwek,
- łyżka soku z cytryny,
- sól,
- czarny pieprz

Sposób przyrządzenia

Komosę przepłukujemy, a następnie gotujemy około 25 minut. Po ugotowaniu odcedzamy.

Myjemy sałatę, pomidorki, paprykę, szczypiorek. Pomidorki przekrawamy na połówki, paprykę kroimy na małe paseczki, szczypiorek siekamy drobno. Oliwki przekrawamy na połówki i wyciągamy z nich pestki.

W małej miseczce przygotowujemy dressing. Mieszamy ze sobą oliwę z oliwek, olej lniany, sok z cytryny, doprawiamy solą i czarnym pieprzem.

Wszystkie składniki sałatki łączymy ze sobą i skrapiamy dressingiem.

Pudding z chia, bananem i orzechami

Składniki na jedną porcję:

- 3 łyżki nasion chia,
- szklanka napoju migdałowego,
- 1-2 łyżki miodu nektarowego wielokwiatowego lub syropu z agawy,
- banan,
- kilka orzechów macadamia,
- kilka orzechów włoskich,
- łyżka migdałów,
- łyżka jagód inkaskich,
- łyżeczka surowego kakao (opcjonalnie)

Sposób przyrządzenia

Nasiona chia zalewamy napojem migdałowym posłodzonym miodem lub syropem z agawy, mieszamy. (Możemy też dodać łyżeczkę kakao, jeśli chcemy uzyskać kakaową wersję.) Odstawiamy na 15 minut, ponownie mieszamy i wstawiamy do lodówki na całą noc.

Następnego dnia pudding jest gotowy. Wyciągamy go z lodówki i ozdabiamy pokrojonym w plasterki bananem i bakaliami.

Czekoladowy mus

Składniki na jedną porcję:

- banan,
- pół awokado,
- łyżeczka surowego kakao,
- pół szklanki napoju migdałowego,
- 1-2 łyżki miodu nektarowego lub syropu z agawy,
- kilka orzechów macadamia,
- kilka orzechów laskowych,
- kilka migdałów,
- kilka jagód inkaskich,
- łyżka rodzynek,
- łyżka wiórków kokosowych

Sposób przyrządzenia

Obieramy banana i awokado, a następnie miksujemy za pomocą blendera lub w mikserze koktajlowym z napojem migdałowym, surowym kakao i miodem lub syropem z agawy.

Tak przygotowany mus ozdabiamy bakaliami.

SMACZNEGO ŻYCZY KUCHNIA LETYCJI
www.kuchnialetycji.blogspot.com

MANUKA NA ŚWIĘTA

NATURALNIE – ZDROWO – PIĘKNIE

Święta tuż tuż! Nie można także zapomnieć o zbliżających się Mikołajkach! Obdarowywanie najbliższych prezentami, to jeden z elementów świątecznej tradycji, która pozwala nam uszczęśliwić tych, których kochamy! Na ten magiczny okres przygotowaliśmy gamę propozycji prezentowych, które zawsze sprawiają kobietom radość.
Doskonałej jakości kosmetyki to pewność udanego upominku!

MANUKA OIL – Natures Natural Healer

CUD MIÓD - DERMOKOSMETYKI Z MIODEM MANUKA!

Niepowtarzalne produkty, które sprawią, że poczujesz się wyjątkowo, a Twoja skóra i cera będą promieniały naturalnym blaskiem.

Miodową rozkosz dla skóry ciała i dłoni zapewnią:

- **Nawilżająco-odżywcze mleczko do ciała Manuka**– pobudza odnowę komórek skóry, koi i intensywnie nawilża skórę z tendencją do przesuszania.
- **Intensywna kuracja do rąk i paznokci Manuka** – wzmacnia płytkę paznokcia, poprawia sprężystość i jędrność skóry oraz wspomaga naturalny system chroniący skórę przed czynnikami atmosferycznymi
- **Przeciwzapalne mydło z miodem Manuka**

Intensywną regenerację i nawilżenie skóry twarzy zapewnią:

- **Intensywnie nawilżający krem pod oczy Manuka**– regeneruje skórę i eliminuje drobne zmarszczki, pozostawia skórę wokół oczu rozświetloną i napiętą,
- **Intensywnie nawilżający krem do twarzy Manuka z filtrem SPF15+** – zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry, odżywia, wygładza i nawilża skórę,
- **Regenerujący krem na noc Manuka** – odżywia, odmładza, nawilża i poprawia elastyczność skóry oraz wspomaga wzrost nowych komórek, pomagając jednocześnie wygładzić płytsze zmarszczki,
- **Wygładzający balsam do ust Manuka**– zabezpiecza delikatną skórę ust, i pozostawia je miękkie i gładkie przez cały dzień.

100% OLEJEK MANUKA – OLEJEK PIERWSZEJ POMOCY DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH

Idealnym pomysłem na prezent jest oryginalny 100% Olejek Manuka pozyskiwany i pakowany w Nowej Zelandii będący wyjątkowo silnym antyseptykiem. Ma właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Jest idealnym zabezpieczeniem dla osób, u których występują trudno gojące się rany.

Na bazie 100% Olejku Manuka, wzbogaconego o terapeutyczne właściwości Miodu Manuka, powstała seria produktów o silnych właściwościach antybakteryjnych i przeciwzapalnych, z której szczególnie polecamy:

- **Antybakteryjny krem z olejkiem i miodem Manuka** – dokładnie oczyszcza skórę i zapobiega zakażeniom wywołanym przez bakterie oraz przyspiesza gojenie stanów zapalnych skóry.
- **Antybakteryjne mydło z olejkiem i miodem Manuka**– doskonały produkt do higieny intymnej, zawartość olejku Manuka, łagodzi podrażnienia i zapobiega powstawaniu stanów zapalnych.
- **Regenerujący krem do rąk z olejkiem i miodem Manuka** – tworzy na skórze naturalną ochronę antyseptyczną, zabezpiecza przed utratą wody, przyspiesza gojenie mikrourazów oraz zapobiega tworzeniu się przebarwień na skórze.

WILD FERNS BEE VENOM JAD PSZCZELI – Bezpieczna i naturalna alternatywa dla botoksu!

Kosmetyczna nowość dla najbardziej wymagających! Jeśli chcesz poprawić kondycję swojej cery bez stosowania inwazyjnych metod to kosmetyki z Jadem Pszczelim są doskonałym rozwiązaniem!

Produkty nie zawierają parabenów, sztucznych barwników i produktów ropopochodnych.

W wybranych delikatesach ORGANIC Farma Zdrowia

PARRS PRODUCTS

Jeść prawdziwie

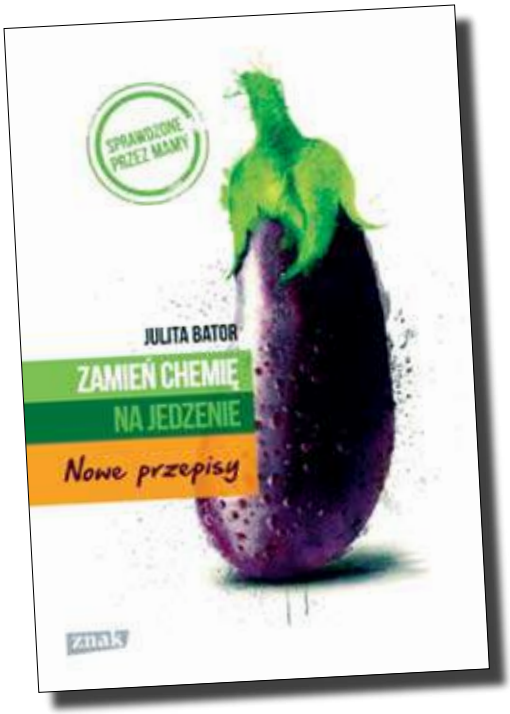
Pierwsza książka „Zamień chemię na jedzenie" była objawieniem, druga –zapowiada się na hit. Są to nowe przepisy Julity Bator, która udowadnia, że gotowanie bez chemii jest nie tylko zdrowsze, ale też ciekawsze, tańsze i… szybsze.

JM: Dużo nowości w nowej książce.
JULITA BATOR: Tak, nowością są przepisy z elementami poradnika, czyli odwrotnie niż to miało miejsce w pierwszej książce. Nowe są też zdjęcia i ciekawostki, które urozmaicą przygotowywanie zdrowego jedzenia.

„Nie wiem, gdzie kupić, nie wiem, jak zrobić, nie wiem, jak jeść. I jeszcze nie wolno mi kawy" – to najczęściej słyszę, gdy rozmawiam z kimś o zdrowym odżywianiu. A tymczasem w Pani książce jest dużo prostoty.
Taki był cel. Chciałam trudne zamienić na proste. Praca w kuchni i przygotowywanie zdrowych posiłków nie muszą być żmudne. Potrawy mają być smaczne, zdrowe, łatwe do zrobienia i ładnie wyglądać.

Jak w nowym sposobie odżywiania odnalazły się Pani dzieci? Kręciły nosem?
Nie zawsze. Staram się wychodzić im naprzeciw, ale i one muszą wychodzić naprzeciw mnie. Mojego najmłodszego syna od początku przyzwyczajałam do jedzenia warzyw i kasz. Natomiast jego starsze siostry dostrzegają już proste zależności. Łatwo przyswoiły to, co mówię od kilku lat: jeżeli jemy niezdrowo, chorujemy. Tłumaczę im, że z jedzeniem jest tak samo jak z innymi rzeczami: nie wchodzimy do sklepu i nie prosimy o najtańszą książkę albo najtańsze buty. Robimy świadome zakupy i tak samo przygotowujemy posiłki. To jeden z elementów naszego życia.

Czytając książkę, byłam zachwycona. Tam nie ma rzeczy, których kategorycznie nie wolno. Nie zabrania mi Pani jeść pasztetu. Podobnie nie znalazłam tam zdań: nie wolno ci ciasta, nie wolno ci czekolady – wręcz przeciwnie: wolno wszystko, tylko w sposób przemyślany.



Trzeba normalnie żyć. Nie popadać w żadną paranoję, bo to się odbije gdzie indziej. To jest złoty środek. Racjonalne podejście do wszystkiego. Kiedy moje dziecko zje czasem bułkę, to nie prawię mu żadnych kazań, staram się po prostu unikać sytuacji, w których będzie miało możliwość jedzenia tych bułek codziennie. Absolutnie nie kupuję białych pszennych bułek, ale piekę razowe albo pełnoziarniste. To nie jest tak, że jeśli odstawię chemię i będę pić tylko ekologiczne mleko, i przegryzać białymi ekologicznymi bułkami, to będę zdrowa. Nie będę, bo potrzebuję też warzyw, kasz i tak dalej.

Ale myślenie cały czas o jedzeniu jest męczące.
Ale czy wchodzimy do supermarketu i intensywnie myślimy? Raczej nie. Muszę kupić jogurt, więc idę i kupuję. Ten jest lepszy, ten gorszy – więc biorę pierwszy. To nie jest ciągłe myślenie o jedzeniu, wręcz przeciwnie: zyskuję czas. Spędziłam kilka lat, myśląc o tym, co zrobić, żeby moje dzieci nie chorowały. Zastanawiałam się, w której aptece kupować lekarstwa: gdzie jest tanio. W kilku miałam już wyrobione karty stałego klienta. Tamto myślenie mnie bolało. Teraz mnie już nie boli.

Rozmawiała Joanna Mentel

SKLEP INTERNETOWY

ZRÓB ZAKUPY W KILKA MINUT NA ORGANIC24.PL

GDZIE JESTEŚMY

ZNAJDŹ NAS NA facebook
WWW.FACEBOOK.COM/ORGANICFARMAZDROWIA

SUPERDELIKATESY	ADRES	TELEFON
C.H. Arkadia	Warszawa, Al. Jana Pawła II 82	22-323-70-17
DELIKATESY Organic Farma Zdrowia	**ADRES**	**TELEFON**
Chmielna	Warszawa, ul. Chmielna 16	22-827-32-17
Fieldorfa	Warszawa, ul. Fieldorfa 10 A	22-671-04-15
Galeria Mokotów	Warszawa, ul. Wołoska 12	22-541-38-57
Sadyba Best Mall	Warszawa, ul. Powsińska 31	22-370-30-94
Atrium Targówek	Warszawa, ul. Głębocka 15	22-743-31-09
C.H. Wola Park	Warszawa, ul. Górczewska 124	22-533-44-32
C.H. Złote Tarasy	Warszawa, ul. Złota 59	22-222-01-07
Atrium Reduta	Warszawa, Al. Jerozolimskie 148	22-823-24-52
C.H. Warszawa Wileńska	Warszawa, Ul. Targowa 72	22-358-00-94
SKLEP „Zielone Oko"	Warszawa Kabaty, ul. Wąwozowa 36	22-648-54-21
P.H. Janki	Janki k. Warszawy, pl. Szwedzki 3	22-720-04-54
Galeria Handlowa Stara Papiernia	Konstancin, Aleja Wojska Polskiego 3 lok.39b	22-702-87-11
C.H. Auchan Piaseczno	Piaseczno, ul. Puławska 46	22-711-25-49
Galeria Bałtycka	Gdańsk Wrzeszcz, ul. Grunwaldzka 141	58-345-22-92
C.H. Riviera	Gdynia, ul. Kazimierza Górskiego 2	58-779-07-11
Silesia City Center	Katowice, ul. Chorzowska 107	32-605-02-96
C.H. Galeria Katowicka	Katowice, ul. 3 Maja 30	32-414-16-73
Kazimierz Wielki - Kraków	Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 43	12-633-50-45
Galeria Krakowska	Kraków, ul. Pawia 5	12-628-72-68
Manufaktura Łódź	Łódź, ul. Karskiego 5	42-634-87-26
C.H. Auchan Płock	Płock, ul. Wyszogrodzka 140	24-262-70-35
Poznań Plaza	Poznań, ul. Drużbickiego 2	61-659-00-84
Stary Browar	Poznań, ul. Półwiejska 42	61-859-65-95
Renoma	Wrocław, ul. Świdnicka 40	71-782-32-58
ORGANIC ZIELONE OKO	Warszawa, ul. Zwycięzców 32	22-870-32-56
SKLEPY TRADYCYJNE JADŁO		
Auchan Łomianki	Łomianki, Brukowa 25	506-217-870
Centrum Skorosze	Warszawa, ul. Gen. Felicjana Sławoja-Składkowskiego 4	506-217-852
C.H. Przymorze	Gdańsk, ul. Obrońców Wybrzeża 1	500-175-243
Port Rumia	Rumia, ul. Grunwaldzka 108	500-172-889
C.H. Europa Centralna	Gliwice, ul. Pszczyńska 315	506-217-883
Kupiec Poznański	Poznań, pl. Wiosny Ludów 2	500-172-906
M1 Poznań	Poznań, ul. Szwajcarska 14	506-157-795
Galeria Pestka	Poznań, Al. Solidarności 47	506-157-809
King Cross Marcelin	Poznań, ul. Bukowska 156	506-217-874
ETC	Swarzędz, ul. Poznańska 6	506-158-075