

# GO ORGANIC!

Jesień 2020

NR 45

## NAUKA MA GŁOS

Mikrobiom a odporność

## DIETETYK RADZI

Dieta dla wzmocnienia  
odporności

## STYL ŻYCIA

Dziecko w restauracji –  
nowy klient, nowy trend

## EKOOSOBOWOŚĆ

Ewa Ługowska

fol. Antonina Delani

# TO CO DOBRE NA JESIEŃ



www.eko-wital.pl



## ENGLISH TEA SHOP

CIESZ SIĘ CHWILĄ PRZYJEMNOŚCI

# EKOWITAL

## TRADYCYJNE, NATURALNE, WYSELEKCJONOWANE SOKI

## GINGER SHOT

PORANNA BOMBA WITAMINOWA  
DLA TWOJEGO ORGANIZMU

60% SOK Z IMBIRU BIO 250 ML  
35% SOK JABŁKOWY 100% BIO 250 ML  
5% SOK Z LIMONKI 100% BIO 250 ML



# DLA NAS LICZY SIĘ NAJWYŻSZA JAKOŚĆ!

## W numerze:

### EKOOSOBOWOŚĆ

Wywiad z Ewą Ługowską

str. 4-5

### NAUKA MA GŁOS

Mikrobiom a odporność

str. 6-7

### BYĆ EKO

Eko bez wyrzeczeń – 10 prostych wskazówek,  
jak zadbać o środowisko

str. 9

### DIETETYK RADZI

Dieta dla wzmocnienia odporności

str. 10-11

### DOSTAWCY ZDROWIA

Clearspring – żywność wspierająca zdrowie

str. 12

Pukka – herbaty dobre na każdym poziomie

str. 19

Olejek manuka – niezbędny w domowej apteczce

str. 27

### STYL ŻYCIA

Dziecko w restauracji – nowy klient, nowy trend

str. 14-15

Kubeczek menstruacyjny – zdrowa alternatywa

str. 29

### RECENZJE

„Dieta wegańska na cztery pory roku”,

str. 21

„Domowe kiszonki, które leczą”

str. 24

„Smakoterapia na wynos. Odporność przez cały rok”

### KSIĄŻKA KUCHARSKA

Przepisy Ewy Ługowskiej

str. 22-23

Przepisy Iwony Zasuwy

str. 25

### KOSMETYKI

Kosmetyki z olejkami konopnym

str. 28



Anna Szewczyk  
Kierownik  
Działu Marketingu



Anna Rajtar  
Dietetyk  
Organic Farma Zdrowia



Milena Nawrocka  
Specjalista  
ds. Marketingu



Agnieszka Kaniewska  
Ekspert ds. zdrowego odżywiania  
Organic Farma Zdrowia

O bencnie bardzo dużo mówi się o odporności, jest to też główny motyw tego numeru Go Organic. Powszechnym tematem numer jeden jest ochrona, którą pozyskujemy z zewnątrz – maski, płyny do dezynfekcji, szczepionki, leczenie farmakologiczne. Jednak wciąż niewystarczająco podkreślana jest zdolność każdego z nas do wzmacniania własnego układu odpornościowego. Jego wydajność zależy od jakości flory jelitowej, a co za tym idzie od jakości tego, co jemy. Jedzenie wysoko przetworzonych, rafinowanych produktów przemysłu spożywczego, brak w diecie sezonowych, ekologicznych (bez obciążających organizm pestycydów) warzyw i owoców – niszczy naszą naturalną obronę. Odporność osłabia również lęk – emocja obficie podsycona przez media. Jako ludzkość zaniedbaliśmy przyrodę, jednak natura nadal się o nas troszczy. Mamy wśród roślin potężnych sprzymierzeńców zdrowia, a nasze ciało ma w sobie potężny potencjał obrony i samouzdrawiania. Doświadczyła tego nasza Ekoosobowość Ewa Ługowska, która znalazła sposób na swoje problemy zdrowotne i źródło inspiracji do stworzenia bloga Misa Mocy właśnie w naturalnych, nieprzetworzonych produktach, darach Ziemi dla człowieka. Bohaterka numeru pokazuje w nim, jak można wzmocnić pracę układu odpornościowego jedząc dobrą żywność. Patogeny stanowią nieodłączną część naszego życia, zawsze z nami będą, są to też dobre bakterie w naszych jelitach, więc kluczem do działań profilaktycznych będzie zawsze jakość tego, co jemy na co dzień. Jak pisze w podsumowaniu swojego artykułu w dziale „nauka ma głos” dr inż. Dorota Samul – zdrowie pochodzi z jelit i to od Ciebie zależy, w jakim one będą stanie!

Po poradę dietetyczną zapraszam do przychodni Strefa Pacjenta [kontakt@strefapacjenta.com.pl](mailto:kontakt@strefapacjenta.com.pl)



Kwartalnik Go Organic! jest drukowany na certyfikowanym papierze FSC.

## Zakupy bez wchodzenia do sklepu!

1. Zadzwoń.
2. Zamów.
3. Odbierz. Jeszcze dziś!\*



Szczegóły i dane kontaktowe:  
[www.organicmarket.pl/sklepy-stacjonarne/](http://www.organicmarket.pl/sklepy-stacjonarne/)

\*Zamówienia złożone do godziny 13:00 realizujemy jeszcze tego samego dnia, po telefonicznym uzgodnieniu z personelem.





# Zdrowe jedzenie źródłem inspiracji

## Wywiad z Ewą Ługowską

fol. Antonina Dolani



### Prowadzisz blog misamocy.pl – jaka jest historia jego powstania?

Jest to wielopłaszczyznowa historia. Dotyczy sfery duchowej, psychicznej i fizycznej. Szukałam czegoś, czemu warto poświęcić swoje życie, pracy, która wnosi coś dobrego również do życia innych ludzi i służy dobru planety. Potrzebowałam nadać sens czynnościom, które codziennie wykonuję, by pod koniec dnia, miesiąca czy roku móc powiedzieć, że dobrze wykorzystałam swoje talenty i energię. W tamtym czasie, czyli prawie 4 lata temu, odkrywałam potrzebę bycia blisko natury i nierozwalne połączenie z Matką Ziemią. W zdrowym jedzeniu, w naturalnych, nieprzetworzonych produktach, warzywach, owocach i wszystkim, co jest darem Ziemi dla człowieka, odnalazłam źródło inspiracji oraz prąd, której szukałam, której mogę poświęcić swoje życie. Był to również czas, kiedy zmagalam się z nietolerancjami pokarmowymi i musiałam wykluczyć z diety większość produktów spożywczych. To było ogromne wyzwanie. Zrozumiałam, jak dużym uzależnieniem jest cukier, słodczyce, niezdrowe i chemiczne jedzenie. Jak trudno jest zmienić swoje przyzwyczajenia i odzyskać wolność wyboru. Musiałam nauczyć się wszystkiego od początku, oczyścić kubki smakowe, by móc docenić naturalne

smaki oraz rozpocząć gotowanie od zera. W tym czasie pojawił się pomysł bloga, z którego mogliby korzystać wszyscy, również weganie i alergicy. Kilka lat temu temat wykluczeń pokarmowych nie był tak popularny jak obecnie. Trudno było znaleźć przepisy bez użycia jaj lub z mąk bezglutenowych. Pełna nazwa bloga to Misa Uzdrawiającej Mocy. Jest to pojęcie zaczerpnięte z legend indiańskich o „13 Pierwotnych Matkach Klanowych” i oznacza przestrzeń pełną obfitości. Jest to obfitość, którą bardzo trudno jest dostrzec przy nieświadomym odżywianiu. Jednym z moich zadań jest pokazywanie jej i sprawianie, by była bardziej widoczna poprzez przystępne receptury.

### Masz bezpośredni kontakt z czytelnikami poprzez warsztaty. Do kogo są adresowane?

Na warsztatach zazwyczaj pojawiają się osoby borykające się z problemem nietolerancji pokarmowej. Uczę ich jak zastąpić jaja, nabiał lub upiec własny, domowy chleb bezglutenowy. Wszystko od podstaw i w bardzo przystępny sposób. Tak, by uczestnik warsztatów, po powrocie do domu, mógł wprowadzać nowe dania do codziennej diety. Dużą część kursantów stanowią mamy, które chcą zatroszczyć się o zdrową dietę małego alergika. Kolejna grupa to osoby z jednostkami chorobowymi, przy których wskazane jest wykluczenie np. glutenu. Dobra dieta to podstawa leczenia i najlepszy sposób na szybki powrót do zdrowia. Pojawiają się również śmiałkowie lubiący nowe wyzwania i eksperymenty kulinarne. Osoby, które są otwarte na nowe doświadczenia i lubią poznawać nowe smaki. Problem nietolerancji pokarmowych jest tak powszechny, że warsztaty stacjonarne przeniosłam do internetu. Dzięki temu mogą z nich skorzystać ludzie z całego kraju oraz Polacy mieszkający za granicą.

### Swoją książkę „Misa Mocy” zadedykowałaś Babci Jasi. Rozumiem, że to ważna osoba w Twoim życiu?

Babcia Jasia to mój anioł. Jest dla mnie najważniejszą osobą. Dzięki niej rozumiałam, czym jest miłość, akceptacja, pokora, pracowitość... mogłabym tak wymieniać w nieskończoność. Pokazywała mi świat przez pryzmat obfitości i wdzięczności. Babcia każdego dnia dziękowała Bogu za wszystko, co w życiu otrzymała, dom i pokój na świecie. Każdy dzień rozpoczynała, śpiewając pieśń

dziękczynną. Nasi dziadkowie to zupełnie inne pokolenie. Myślę, że doświadczenie wojny wiele uczy. Gdy byłam dzieckiem, babcia zajmowała się tradycyjną stroną kuchni. Robiła chleb na zakwasie, twarogi, zsiadłe mleko, kiszonki, suszyła zioła na zimę, przygotowywała syropy na przeziębienie. Zawsze zabierała mnie na zbiory, opowiadała o roślinach i ich zastosowaniu. Bardzo żałuję, że nie mogę pokazać jej mojej książki. Jestem ciekawa, jak by zareagowała na dedykację.

### Pod tytuł książki to „Przewodnik po kuchni zmieniającej świat”. Należysz do osób, które wierzą, że każdy, poprzez swoje wybory zakupowe, może przyczynić się do ratowania świata?

Wierzę, że każda zmiana pociąga za sobą kolejną. Zaczyna się od woreczków bawełnianych na warzywa i owoce oraz wielorazowej torby na zakupy. Z czasem, gdy stajemy się bardziej świadomymi konsumentami, zmieniają się również priorytety zakupowe. Już nie wystarcza, że coś jest ekologiczne, ważne również, żeby było też zapakowane eko. To konsument dyktuje warunki. Producenci muszą nadążać za potrzebami rynku. Mój wybór jest jak głos. Podobnie jest w przypadku rządzących. Jeśli wyborcy oczekują działań w zakresie ekologii, to ugrupowania polityczne będą musiały sprostać oczekiwaniom. Im lepszy program wyborczy, bardziej dostosowany do oczekiwań narodu, tym pewniejsza wygrana.

### Ograniczasz w diecie produkty odzwierzęce. Co się zmieniło, gdy zaczęłaś się tak odżywiać?

Zwierząt ładowych nie jem ponad 20 lat, więc dla mnie to codzienność. Duże znaczenie miało wykluczenie z diety jaj i nabiału, które przez większość życia zastępowały w mojej diecie mięso. Na jajach i nabiale oraz oczywiście mące pszennej oparte są niemalże wszystkie receptury. Jajo fantastycznie skleja i spulchnia. Nabiał nadaje przede wszystkim smak. Gdy wykluczyłam je z diety, musiałam nauczyć się gotować od początku, analizując właściwości nowych składników. Inaczej zastępuje się jajo w daniach wytrawnych, a inaczej w ciastach i deserkach. Jak stworzyć smak sera zastępując je orzechami albo naturalnym tofu? Jakich bakterii dodać do napoju roślinnego, by powstał jogurt? Jak sfermentować twaróg z orzechów

i wiele innych zagadnień towarzyszą mi w codziennej kuchni. Tworząc nowe receptury, zrozumiałam, że wszystko jest możliwe, wystarczy znaleźć na to sposób.

### Jakich produktów w kuchni używasz najczęściej? Masz ulubione przepisy, dania?

Mam kilka ulubionych mąk bezglutenowych, na bazie których buduję większość przepisów na chleby, bułki i słodkie wypieki. Nieocenionym produktem jest łupina / łuska babki jajowatej oraz łupina / łuska babki pieszniak. Te dwa produkty zrewolucjonizowały moją kuchnię. Uwielbiam strączki pod każdą postacią, ale przede wszystkim pasjonują mnie mąki strączkowe np. mąka z ciecierzycy. Jeśli miałabym wyróżnić jeden przepis, to jest to bezglutenowy chleb „najlepszy na świecie”, który przygotowuję na domowym zakwasie. Jest to nasz comfort food i najlepszy prezent, gdy odwiedzamy rodzinę lub znajomych. Przygotowania zakwasu oraz wypieku uczę na tygodniowym Campie Fermentacyjnym online. Uważam, że w każdym domu powinien być taki chleb.

### Czy masz do polecenia jakieś książki, strony internetowe, blogi, które Cię inspirują?

Dużo inspiracji znajduję w mediach społecznościowych. Czasem wystarczy zdjęcie, by wyobraźnia zaczęła pracować, a pomysły spływały jak z rękawa. Jest również kilka twórców kulinarnych, którzy odcisnęli duży ślad w mojej pracy, np. Karolina i Maciej Szaciłło, Marek Zaremba, Łukasz Łuczaj, Małgorzata Kalemba-Drożdż, Weronika Madejska, Yotami Ottolenghi, Dominika Wójciak, Laurent De Breameker. A obecnie studiuję książki Matthew Kenney.

### Jakie masz plany na przyszłość?

Jest jeszcze tyle do zrobienia! Niebawem wychodzi mój drugi poradnik dotyczący nietolerancji pokarmowych. Chciałabym ułatwić korzystanie z mojej wiedzy, e-booków i warsztatów osobom mieszkającym za granicą. Wymaga to stworzenia nowego programu oraz tłumaczeń. Chciałabym, by kuchnia, którą proponuję, była jeszcze prostsza i jeszcze bardziej zdrowa. Moim marzeniem jest, by inni zaufali mi i pozwolili sobie doświadczać na co dzień zdrowej, wegańskiej kuchni, bez glutenu, nabiału, jaj i cukru w przyjaznej dla Matki Ziemi formie.

### Czy jesteś optymistką co do przyszłości naszej planety?

Gdy patrzę na treści w mediach społecznościowych, świat wydaje się być idealnym: woreczki na zakupy, bambusowe słomki i inne ekorozwiązania są wszechobecne. Wystarczy jednak, że otworzę szersze okno na świat i okazuje się, że na imprezie nie ma ani jednego beźmięsnego dania, na treningu tylko ja mam własną butelkę na wodę, a w sklepach pojedyncze owoce pakowane są do jednorazówek. Nie zamykam się w mojej bańce, nie chcę też, żeby ludzie przestali ze mną rozmawiać, bojąc się wtykania nieekologicznego zachowania. Jestem natomiast przekonana, że tak duży organizm jak Ziemia spokojnie poradzi sobie ze szkodnikami, jakim obecnie jest człowiek. Ma do tego ogrom narzędzi. Jeśli ludzkość potrzebuje tragedii, by zrozumieć i zmienić swoje priorytety, to ona nastąpi. Tymczasem nadal wierzę, że wspólnie zmienimy świat. Proponuję, by zacząć od kuchni! ■

rozmawiała

**Agnieszka Kaniewska**

Ekspert ds. zdrowego odżywiania Organic Farma Zdrowia



fol. Antonina Dolani

„Wystarczy wejść na drogę, która jest dobra nie tylko dla ciebie, ale i dla świata, ponieważ opiera się na szacunku do siebie, natury, pracy własnej i innych ludzi. Na samym końcu zwycięzcami są ci, którzy odważyli się na zmiany i wyszli ze strefy komfortu.”

### Coś na odporność

#### ZAKWAS Z SELERA

##### Składniki:

- 1 średni seler (najlepiej ekologiczny)
- 6 ząbków czosnku
- 4 liście laurowe
- 7 ziaren ziela angielskiego
- około 700 ml przegotowanej wystudzonej wody
- płaska łyżka soli
- słoik 1 l (dobrze umyty i wyparzony)

##### Wykonanie:

Seler obieramy i kroimy w kostkę, czosnek obieramy, sól rozpuszczamy w wodzie. Do słoika wrzucamy wszystkie składniki, zalewamy osoloną wodą i przykrywamy nakrętką (nie zakręcamy). Woda powinna przykrywać całość. Słoik odstawiamy na blat kuchenny. Codziennie mieszamy drewnianą łyżką. Po 5-7 dniach zakwas jest gotowy. Wstawiamy go do lodówki.

### Wykorzystaj resztki

#### SAŁATKA Z WARZYW Z ZAKWASU

##### Składniki (4 porcje):

- seler lub burak z zakwasu
- 1 czerwona cebula
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub innej najlepiej tłoczonej na zimno
- 1 jabłko
- sól i pieprz
- dowolny słodzik do smaku
- kielki do dekoracji (opcjonalnie)

##### Wykonanie:

Warzywa z zakwasu oraz jabłko i cebulę kroimy w drobną kostkę. Dodajemy oliwę, sól i pieprz. Dostajemy do smaku. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 15 minut. Posypujemy kielkami (opcjonalnie).



# Mikrobiom a odporność



dr inż. Dorota Samul

Absolwentka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Mikrobiolog, z doświadczeniem w nauce i przemyśle. Ekspert w ocenie analizy ryzyka mikrobiologicznego i bezpieczeństwa produktu. Pasjonat nauki

Sytuacja związana z pandemią koronawirusa nieustannie towarzyszy nam od kilku miesięcy i pozostanie z nami jeszcze na dłużej. Przyczynia się to między innymi do pogłębiania naszej wiedzy na temat odporności i tego, co możemy zrobić, żeby o nią zadbać. Do tej pory, w większości, traktowaliśmy nasz układ odpornościowy jako jeden z naturalnie funkcjonujących elementów naszego organizmu i nie zastanawialiśmy się jaki mamy wpływ na jego prawidłowe działanie. Układ odpornościowy zdrowego człowieka dzięki swojej złożoności i zintegrowanemu działaniu z założenia jest doskonały w pełnieniu funkcji ochronnej organizmu, jednak jego stan i sprawność są także w znacznym stopniu zależne od nas. Higieniczny tryb życia oparty na odpowiednio zbilansowanej diecie, wspartej skuteczną probiotykoterapią, regularny, ale umiarkowany wysiłek fizyczny, odpowiednia długość i jakość snu, zachowanie balansu pomiędzy sytuacjami stresowymi a czasem przeznaczonym na relaks i odpoczynek są bardzo ważne, aby układ immunologiczny działał prawidłowo. Kompleksowe dbanie o odporność przez cały rok może zminimalizować ryzyko występowania nawracających infekcji oraz zmniejszać podatność organizmu na zakażenia bakteryjne i wirusowe.

## Układ odpornościowy i odporność

**Układ immunologiczny (odpornościowy)** pełni funkcję ochronną organizmu zarówno przed czynnikami zewnętrznymi (wirusami, bakteriami, grzybami), jak i wewnętrznymi (m.in. procesami nowotworzenia). Na czym polega jego praca? Poprzez złożone mechanizmy posiada zdolność rozróżniania komórek własnych od obcych, dzięki czemu generuje odpowiedź immunologiczną, która determinuje zwalczanie patogenów, a także chroni nasz organizm od wewnątrz, m.in. poprzez neutralizację komórek nowotworowych. Układ odpornościowy nie działa w pojedynkę, ale ściśle współpracuje z innymi układami, np. z układem hormonalnym, neurologicznym, pokarmowym i prozdro-

**Odporność naszego organizmu jest pierwszą linią obrony przed potencjalnym zakażeniem wirusami i bakteriami chorobotwórczymi, które docierają z zewnątrz do naszego organizmu. Układ odpornościowy posiada szereg złożonych mechanizmów, które zapewniają nam ochronę zarówno przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi, jak i wewnętrznymi, jednak nie działa on samodzielnie. Prawidłowy stan naszego mikrobiomu, szczególnie mikrobiomu jelit, ma ogromne znaczenie dla właściwego funkcjonowania układu odpornościowego.**

wotnym mikrobiomem. Na aktywność układu immunologicznego ma wpływ wiele czynników, takich jak czynniki genetyczne, wiek, płęć, odżywianie, aktywność fizyczna i stres.

**Odporność** to zdolność organizmu do zwalczania niekorzystnego działania czynników zewnętrznych. Są to reakcje obronne naszego organizmu, które mają na celu wyeliminowanie potencjalnego zagrożenia. Odporność jest cechą indywidualną i zróżnicowaną dla każdego człowieka. Organizm zdrowego człowieka posiada wiele mechanizmów ochronnych uniemożliwiających wniknięcie patogenów (bakterii, wirusów, grzybów i innych pasożytów) do organizmu. W zwalczaniu patogenów organizm wykorzystuje dwa rodzaje odporności – wrodzoną (nieswoistą) i nabytą (swoistą). Pierwszą linię obrony organizmu stanowi odporność nieswoista, do której zalicza się m.in. odruch kichania, kaszel, łzy. Uaktywnia się ona każdorazowo przy kontakcie z drobnoustrojami. Za odporność wrodzoną odpowiadają liczne komórki układu odpornościowego, takie jak makrofagi, granulocyty, monocyty, komórki NK. Odporność nabyta natomiast kształtuje się z czasem. Komórki układu odpornościowego po kontakcie z drobnoustrojem uczą się go i wytwarzają pamięć immunologiczną. Dzięki temu po ponownym zetknięciu z tym samym drobnoustrojem inicjują odpowiedź immunologiczną. Za odporność swoistą odpowiedzialne są limfocyty T, limfocyty B, komórki prezentujące antygen, cytokiny i przeciwciała.

Najważniejszym czynnikiem ochronnym organizmu są błony śluzowe wysięciające przewody oraz narządy wewnętrzne organizmu. Do zwalczania patogenów organizm wykształcił złożony system tkanki limfatycznej związanej z błonami śluzówki zwany MALT (ang. Mucosal Associated Lymphoid Tissues), który jest bogaty w komórki zarówno odporności wrodzonej, jak i nabytej. Układ MALT obejmuje tkankę limfatyczną błony podśluzowej i śluzowej układu pokarmowego zwłaszcza w obrębie jelita, czyli tak zwany układ GALT (ang. Gut Associated Lymphoid Tissues).

**W obrębie układu GALT znajduje się ponad 75% komórek limfatycznych całego układu odpornościowego. Jest to najważniejsze miejsce indukcji immunologicznej, dlatego układ pokarmowy często określany jest jako dodatkowy organ odpornościowy.**

## Mikrobiom

Badania nad mikrobiomem rozpoczęto w latach 90. XX wieku. W 2001 roku Joshua Lederberg zaproponował pojęcie „mikrobiom” na określenie całości ekosystemu komensalnych, symbiotycznych i chorobotwórczych drobnoustrojów obecnych w organizmie człowieka. Rozwój w dziedzinie mikrobiologii, immunologii, a także coraz częściej podejmowane próby wyjaśnienia i zrozumienia przyczyn różnych procesów i zjawisk oraz ich wzajemnych zależności, przyczyniły się do lepszego poznania funkcji, jakie pełni mikrobiom w naszym organizmie. Mikrobiom tworzą wszystkie drobnoustroje, które zasiedlają nasz organizm, zarówno drobnoustroje saprofityczne, komensalne, jak i pasożyty. Liczebność komórek mikrobiomu 10-krotnie przewyższa liczbę komórek, z których jest zbudowany organizm zdrowego człowieka, a masa całego mikrobiomu wynosi około 2 kg.

**Rola drobnoustrojów tworzących nasz mikrobiom jest bardzo złożona i wielokierunkowa.** Warto sobie uświadomić, że genom człowieka składa się nie tylko z genów ludzkich, które stanowią zaledwie 1% całości, ale przede wszystkim z genów drobnoustrojów zasiedlających nasz organizm. Szacuje się, że liczba genów bakteryjnych w organizmie człowieka jest 50-100 razy większa niż liczba genów jego własnego genomu. Organizm człowieka i zasiedlające go drobnoustroje należy postrzegać jako nierozrwalną całość, jako złożony ekosystem, który występuje w chwicznej równowadze. Mikrobiom może bowiem odpowiadać zarówno za zdrowie, jak i za liczne patologie i przewlekłe choroby zapalne. U zdrowego człowieka mikrobiom występuje w stanie równowagi biologicznej, natomiast odstępstwem od takiego stanu jest jej zaburzenie

prowadzące do dysbiozy, której efektem może być m.in. osłabienie odporności organizmu.

Drobnoustroje wchodzące w skład mikrobiomu zlokalizowane są w ściśle określonych miejscach, m.in. w przewodzie pokarmowym, w układzie oddechowym, w układzie rozrodczym, na skórze. Drobnoustroje tworzące dany mikrobiom, aby prawidłowo pełnić swoje funkcje, współdziałają z innymi drobnoustrojami i produkowanymi przez nie substancjami oraz muszą występować zarówno w odpowiedniej różnorodności, jak i liczebności. Skład i liczebność drobnoustrojów zasiedlających różne układy i części naszego ciała jest zróżnicowana i zmienna w trakcie całego życia. Czynniki wpływające na ilość i jakość naszego mikrobiomu to m.in.:

- płęć (kobieta / mężczyzna),
- wiek (noworodki, młodzież, osoby dorosłe, osoby starsze),
- środowisko (Europa, Afryka, Arktyka),
- stan fizjologiczny organizmu (radość, zmęczenie, aktywność fizyczna),
- sposób odżywiania (zdrowa, ekologiczna żywność, produkty wysoko przetworzone, niedożywienie),
- okresowe lub trwałe przyjmowanie leków,
- sposób zakończenia ciąży (poród naturalny / cięcie cesarskie).

**U człowieka największy i najbardziej zróżnicowany mikrobiom występuje w jelitach.** Z czego to wynika? Jelita ze względu na duże pofałdowanie posiadają ogromną powierzchnię około 200 m<sup>2</sup>. Dodatkowo układ pokarmowy zapewnia stabilne warunki pod względem wilgotności i temperatury oraz, ze względu na swoją funkcję, jest bardzo bogaty w różne związki mogące być wykorzystane jako składniki odżywcze przez drobnoustroje zasiedlające jelita. W składzie mikrobiomu jelit dominują bakterie *Bacteroidetes* oraz *Firmicutes*. Całkowitą liczbę gatunków zasiedlających jelita ludzi ocenia się na 35 tysięcy. Wyniki licznych badań naukowych wskazują, że skomplikowany układ interakcji pomiędzy organizmem człowieka a jego mikrobiomem może mieć bardzo istotny wpływ na zdrowie człowieka. Efekty tych oddziaływań mogą być nie tylko związane z funkcjonowaniem danego układu, w którym bytuje mikrobiom (np. przewód pokarmowy), ale mogą także wpływać na funkcjonowanie innych układów i narządów.

## Wpływ mikrobiomu na odporność

Mikrobiom zaczyna się już kształtować w życiu płodowym dziecka, po czym dalej rozwija się po jego urodzeniu i jest zmienny w ciągu całego życia. Bardzo ważną rolę w zapewnieniu homeostazy organizmu oraz stymulacji odporności swoistej i nieswoistej pełni przewód pokarmowy i skóra. Mikrobiomy jelit i skóry odgrywają kluczową rolę w zainicjowaniu i ciągłej stymulacji układu odpornościowego.

Bakterie komensalne tworzące mikrobiom jelit potrafią bezpośrednio chronić organizm człowieka przed patogenami. Blokują one receptory rozpoznawane przez bakterie patogenne oraz zasiedlając przewód pokarmowy utrudniają drobnoustrojom patogennym dotarcie do warstwy nabłonka jelita. Drobnoustroje wchodzące w skład naszego mikrobiomu konkurują z patogenami także o składniki pokarmowe, a także mogą wytwarzać związki (m.in. bakteriocyny), które bezpośrednio zwalczają patogeny.

Drobnoustroje zasiedlające przewód pokarmowy wykazują szerokie spektrum działania na

układ immunologiczny. Stymulują zarówno swoje, jak i nieswoiste mechanizmy odporności organizmu, wpływając na układ MALT, a także stymulując syntezę przeciwciał klas IgG, IgM i IgA, SigA i SigM zapobiegających adhezji patogenów do nabłonka śluzówki jelit i wnikaniu w głąb błon śluzowych. Bakterie saprofityczne przewodu pokarmowego mają także wpływ na uszczelnienie bariery jelitowej, co również warunkuje funkcje ochronne. Natomiast bakterie *Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus rhamnosus* przywracają szczelność połączeń międzykomórkowych nabłonka uszkodzonych jelit u dzieci z alergią.

**Zaburzenia stanu równowagi biologicznej mikrobiomu jelit prowadzą do pojawienia się dysbiozy, która powoduje dysfunkcje naszego organizmu.** Dysbiozę może powodować wiele czynników, m.in. przyjmowanie antybiotyków, zmiana diety i związana z nią zmiana dostępnymi składnikami odżywczymi, zmiany w funkcjonowaniu układu immunologicznego np. w wyniku zmiany trybu życia, stresu. Aby zapewnić prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu niezbędne jest, aby zachować nasz mikrobiom w stanie równowagi biologicznej. Nie mamy wpływu na to, gdzie i w jaki sposób się urodziliśmy, ale mamy wpływ na to, co jemy i jak żyjemy. Utrzymanie wysokiej liczebności odpowiednich grup bakterii w jelitach jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, w tym także zapewnienia właściwego działania układu odpornościowego.



## Probiotyki – wsparciem dla mikrobiomu i odporności

Drobnoustroje zasiedlające przewód pokarmowy człowieka syntetyzują enzymy trawienne i rozkładają niestrawione resztki pokarmów, a ponadto wchodzą w interakcje z błoną śluzową wysięciającą przewód pokarmowy, stanowiąc istotny czynnik obronny przeciwko patogenom pochodzącym ze środowiska zewnętrznego (bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty). Aby funkcja ochronna przewodu pokarmowego była zachowana, musi być zapewniony odpowiedni poziom drobnoustrojów. Przy ich deficycie wskazane jest wsparcie autochtonicznej mikrobioty poprzez zasiedlenie przewodu pokarmowego właściwymi gatunkami drobnoustrojów. Pożądany stan równowagi mikrobiologicznej można uzyskać dzięki wprowadzaniu do codziennej diety odpowiednich produktów probiotycznych. Poszczególne szczepy drobnoustrojów probiotycznych posiadają różne właściwości stymulacji systemu odpornościowego i mogą silnie pobudzać odpo-

wieź immunologiczną, dlatego też wskazane jest stosowanie preparatów wieloszczepowych.

Bakterie probiotyczne stymulują odpowiedź immunologiczną organizmu poprzez wzmacnianie i wygaszanie nadmiernej reakcji układu odpornościowego. Konkurując o miejsce bytowania i substancje odżywcze, a także produkując bakteriocyny bakterie probiotyczne, zapobiegają rozwojowi drobnoustrojów potencjalnie chorobotwórczych – bakterii, grzybów i pleśni. Bardzo ważnym elementem pożądanego działania drobnoustrojów probiotycznych jest również ich stymulacja do syntezy mucyn przez komórki nabłonkowe. Mucyny są to polisacharydy, które tworzą warstwę śluzu chroniącą nabłonek jelitowy przed drobnoustrojami chorobotwórczymi oraz toksynami.

Na rynku można znaleźć probiotyki w formie suchej i płynnej, zarówno w postaci tabletek, kapsułek, jak i proszku, kropelek oraz płynu. Wybierając produkt probiotyczny dla siebie, należy zwrócić uwagę przede wszystkim na jego biofunkcjonalność, która przekłada się na jakość. **Coraz częściej wskazuje się na wybieranie probiotyków w formie płynnej, które zawierają żywe i aktywne bakterie probiotyczne zdolne do natychmiastowego zasiedlenia przestrzeni jelit, co pozwala na pełne wykorzystanie ich potencjału – korzystnego oddziaływania na organizm człowieka.** Co więcej, probiotyki w formie płynnej zawierają postbiotyki (m.in. kwasy organiczne i przeciwutleniacze), czyli biofunkcjonalne i bioaktywne metabolity zewnątrzkomórkowe bakterii probiotycznych, które zostały wytworzone podczas długotrwałego procesu ich hodowli i dodatkowo korzystnie oddziałują na organizm człowieka. Forma płynna probiotyków daje także możliwość maksymalnego wykorzystania bioaktywnego potencjału szczepów bakterii probiotycznych, gotowych do odpowiedniego zasiedlenia przestrzeni jelit / układu pokarmowego, poprzez pełną ich vitalność i aktywność biologiczną.

Wielokierunkowa sieć powiązań między drobnoustrojami a organizmem człowieka umożliwia przesyłanie sygnałów i porozumiewanie się bakterii z bakteriami, bakterii z gospodarzem i gospodarza z bakteriami. Drobnoustroje wraz z komórkami gospodarza tworzą zatem kompleksowy, interaktywny ekosystem decydujący o wielu różnych procesach zachodzących w organizmie, w tym także o zdrowiu lub chorobie.

**Na organizm człowieka zawsze należy patrzeć kompleksowo, nie jako na zbiór niezależnych układów i narządów, które pełnią określone funkcje, ale na złożone, wielokierunkowe mechanizmy powiązań między tymi układami. Dbanie o odporność jest bardzo ważne w zapewnieniu podstawowych funkcji organizmu, dlatego powinniśmy dbać o nią każdego dnia, a nie tylko w okresie zwiększonej zachorowalności na koronawirusa, czy w sezonie jesienno-zimowym. Aby układ odpornościowy działał prawidłowo, nie wystarczy jednorazowe czy okresowe działania, jest to długofalowy proces, który przekłada się na zdrowie naszego organizmu. Stan naszego mikrobiomu, a szczególnie mikrobiomu naszych jelit, pełni kluczową rolę nie tylko w prawidłowym działaniu przewodu pokarmowego, ale także we właściwym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Zdrowie pochodzi z jelit i to od Ciebie zależy w jakim one będą stanie!**



Voelkel

# PIERWSZY NAPÓJ OWSIANY W SZKLANEJ BUTELCE!

Łagodny w smaku, delikatnie kremowy i bogaty w cenne składniki występujące w zbożach. Bezglutenowy napój owsiany Voelkel powstał z odżywczego, bogatego w błonnik, pełnoziarnistego owsa z młynów z Niemiec. Napój zbożowy powoduje mniejszą emisję CO<sub>2</sub> do atmosfery niż krowie mleko, co pozytywnie wpływa na ochronę naszej planety. Dodatkowo szklana butelka wielokrotnego użytku znacznie mniej obciąża system recyklingu niż kartonowe opakowanie i może zostać napełniona ponownie, aż do 50 razy!

## Napój owsiany:

- ✓ nie zawiera glukozy i laktozy,
- ✓ jest wegański,
- ✓ nie jest słodzony – lekka słodycz spowodowana jest fermentacją,
- ✓ można spożywać osobno np.: z kakao lub muesli,
- ✓ nadaje się również do pieczenia i gotowania,
- ✓ z własnej produkcji.



POLECANY DLA DBAJĄCYCH O ŚRODOWISKO  
I ŚWIADOMIE ODŻYWIĄCYCH SIĘ KLIENTÓW.

# Eko bez wyrzeczeń

## 10 prostych wskazówek, jak zadbać o środowisko



Krystyna Radkowska  
Prezes Polskiej Izby  
Żywności Ekologicznej

Czasem słyszy się opinie, że nie ma sensu starać się być bardziej proekologicznym, bo to trudne i niczego nie zmieni. Troskę o przyszłość planety zostawiamy w rękach organizacji ekologicznych. I choć z jednej strony narzekamy na degradację środowiska naturalnego, z drugiej nawet nie zastanawiamy się, co możemy zmienić w swoim życiu, by świat, który pozostawimy po sobie przyszłym pokoleniom, był w jak najmniejszym stopniu zniszczony i zanieczyszczony.

Co możemy zrobić, żeby nie powiększać naszego długu ekologicznego względem Ziemi? Oto dziesięć prostych sposobów postępowania, do których naśladowania wszystkich gorąco zachęcamy:

1. **SEGREGUJ ODPADY** – czy wiesz, że śmieci segreguje tylko 60% Polaków<sup>1</sup>? Z raportu firmy Kantar TNS wynika, że niemal połowa z nas, chociaż zna zasady segregacji odpadów, nie wdraża ich w życie. Dla porównania w Szwecji, która jest jednym ze światowych liderów recyklingu, zaledwie 1% odpadów trafia na wysypiska śmieci. Cała reszta jest na różne sposoby ponownie przetworzona<sup>2</sup>. Bierzmy zatem przykład z najlepszych.
2. **POWIEDZ „NIE” FOLIÓWKOM** – torebeczki foliowe, plastikowe woreczki, jednorazowe torby na zakupy to zhora współczesnych czasów. Przeciętny Polak zużywa w ciągu roku 490 foliówek, przeciętny Duńczyk – 4<sup>3</sup>. Zanim bezmyślnie sięgniesz w sklepie po kolejne foliowe torebki, do których włożysz jedną paprykę czy ogórka, zastanów się, czy to rzeczywiście konieczne.
3. **KUPUJ PRODUKTY Z DRUGIEJ RĘKI** – nowe rzeczy cieszą, ale nie zawsze musimy kupować je w sklepie. Część z nich z powodzeniem możemy od kogoś odkupić. Potrzebujesz przykładu? Rowerek dla dziecka, na którym pojeździ w najlepszym wypadku dwa lata, nie musi być nowy. Kołyska dla niemowlaka – również. Podobnie sprawa wygląda ze sprzętem AGD, zabawkami czy elementami wystroju wnętrza. Zanim zrobisz zakupy, zastanów się, czy rzecz, której potrzebujesz, rzeczywiście musi być nowa. Jeśli nie – proekologiczną postawą połączysz z oszczędnością pieniędzy.
4. **STAWIAJ NA JAKOŚĆ, A NIE ILOŚĆ** – projektanci mody, sklepy z ubraniami, butami i dodatkami przekonują nas, że garderobę powinniśmy wymieniać cztery razy w roku. To obłąd! Kupowanie dwudziestej pary spodni, która od poprzednich różni się odcieniem, nie

dość, że jest niepotrzebne, to niszczy środowisko naturalne. Coraz więcej mówi się o tym, że barwniki używane do produkcji ubrań mają niezwykle negatywny wpływ na przyrodę. Wybierajmy więc rzeczy uniwersalne i dobre jakościowo, które posłużą nam dłużej niż jeden sezon. A jeśli w czymś nie będziesz chodzić – oddaj osobie, która tego potrzebuje. Rozglądaj się za ekologicznymi materiałami, interesuj się tym, co kupujesz, wspieraj zakupami tych, którzy produkują z myślą o środowisku.

5. **NIE PIJ KAWY W KAPSUŁKACH** – choć duże koncerny opracowały programy, dzięki którym klienci mogą zwrócić zużyte kapsułki do producenta, w rzeczywistości mało kto bierze w nich udział. W większości przypadków aluminium, wykorzystywane do ich produkcji, nie jest poddawane recyklingowi, a zużyte kapsułki lądują w koszu na śmieci. My polecamy kawę z upraw BIO. Ma nie tylko doskonały smak, ale jest dużo bardziej przyjazna dla środowiska.

6. **OSZCZĘDZAJ WODĘ** – wodę z mycia owoców i warzyw oraz deszczówkę warto wykorzystać do podlewania kwiatów. Zmywarkę i pralkę przestawić na tryb eko. Uszczelnienie kranów w domu to kolejne rozwiązanie, które pomoże nam w zaoszczędzeniu wody.

7. **CHEMICZNE ŚRODKI CZYSTOŚCI ZAŁOGU** – w sklepach bez trudu znajdziemy ekologiczne odpowiedniki powszechnie stosowanych środków czystości. Są one polecane szczególnie tym, którzy mają w domu alergików. Część środków możesz wykonać samodzielnie ze składników, które znajdziesz w kuchennej szafce, jak ocet, sok z cytryny czy soda oczyszczona. Sprawdzonych i godnych polecenia inspiracji warto szukać w Internecie.

8. **NIE MARNUJ JEDZENIA** – na stronie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej ([www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com)) znajdziesz 10 prostych patentów, które pozwolą Ci nie marnować żywności. Za-

inspiruj się nimi – skorzysta na tym nie tylko środowisko naturalne, ale także Twój portfel.

9. **KUPUJ CERTYFIKOWANĄ ŻYWNOSĆ EKOLOGICZNĄ** – już sama nazwa wskazuje jej walory – żywność ekologiczna jest zdecydowanie bardziej przyjazna dla środowiska naturalnego, a do tego korzystniejsza dla naszego zdrowia niż konwencjonalna. Do jej produkcji nie stosuje się chemicznych środków ochrony roślin czy antybiotyków, a samo rolnictwo ekologiczne wykorzystuje siły natury. Kupując żywność eko, przyczyniasz się do ochrony naszej planety. Wybierając produkty BIO, kupuj tylko te z certyfikatem.

10. **KORZYSTAJ Z KRÓTKICH ŁAŃCUCÓW DOSTAW ŻYWNOSCI** – dlaczego to takie ważne? Kupując żywność od lokalnych producentów nie tylko postępujesz zgodnie z zaleceniami lekarzy i dietetyków, którzy rekomendują, żeby jeść to, co rośnie tu i teraz w Twojej okolicy, ale także niwelujesz ilość tzw. żywnościokilometrów, czyli ograniczasz odległość, jakie musi przebyć jedzenie, by trafić na Twój talerz. Transport lądowy generuje emisję CO<sub>2</sub>, a ten negatywnie wpływa na środowisko naturalne, doprowadzając do zmian klimatycznych.

Więcej informacji o żywności ekologicznej znajdziesz na stronie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej – [www.jemyeko.com](http://www.jemyeko.com). Izba zrzesza ponad 100 przedsiębiorców reprezentujących wszystkie segmenty rynku BIO w Polsce: rolników, przetwórców, producentów, dystrybutorów i sklepy, jednostki certyfikujące i branże pokrewne: producentów naturalnych kosmetyków, środków czystości, nawozów czy biokompostowalnych opakowań i naczyń jednorazowych. ■

<sup>1</sup> Dane z [www.wirtualnemedia.pl/artukul/znajomosc-zasad-segregacji-odpadow-przez-polakow-raport](http://www.wirtualnemedia.pl/artukul/znajomosc-zasad-segregacji-odpadow-przez-polakow-raport) [3.07.2020 r.].

<sup>2</sup> Dane z [www.spcc.pl/node/15758](http://www.spcc.pl/node/15758) [3.07.2020 r.].

<sup>3</sup> Dane z <https://www.wysokieobcasy.pl/Instytut/7,163393,24453730,polak-rocznie-zuzywa-srednio-490-foliowek-dun-czyk-i-fin-cztery.html> [3.07.2020 r.].



# Dieta dla wzmocnienia odporności



mgr Agata Kuc  
dietyk psycholog

**O**chrona organizmu przed działaniem czynników chorobotwórczych to główne zadanie układu immunologicznego. W stanach obniżonej odporności warto w szczególności sposób wzbogacić codzienne menu o składniki wspomagające pracę komórek odpornościowych, aby uzbroić się do walki z wirusami i bakteriami.

## Dobra mikroflora jelitowa

Układ immunologiczny jelita stanowi tkanka limfatyczna związana ze śluzówkami przewodu pokarmowego, w której zlokalizowane jest 70% limfocytów, czyli komórek odpornościowych całej puli organizmu człowieka. Kluczem do prawidłowego działania tego układu odpornościowego jest dieta niskoprzetworzona stanowiąca idealne pożywienie dla mikrobiomu jelitowego – bogata w warzywa, grube kasze, owoce, będące źródłem błonnika pokarmowego. Im więcej w żywności sztucznych dodatków (do jej utrwalenia, przeciwtlenienia, pokolorowania, perfumowania), tym większa w jelitach ilość „dziwacznych tworów”, które organizm może rozpoznać jako wroga i chcieć z nim „walczyć”. Gotujemy więc naturalne jedzenie – niezależnie, czy tradycyjne polskie, węgierskie, makrobiotyczne, czy spożywane w trybie postu przerywanego.

## Jesienią postaw na kiszonki

Proces kiszenia polega na fermentacji z udziałem bakterii mlekowych (*Lactobacillus plantarum*, *Pediococcus cerevisiae*, *Leuconostoc mesenteroides*). W wyniku fermentacji cukry obecne w komórkach warzyw i owoców są zjadane przez bakterie i metabolizowane do kwasu mlekowego. To zjawisko zapobiega procesowi psucia się produktów i nadaje im specyficzny, wyjątkowy smak. Kiszonki oraz fermentowane produkty mlekowe stanowią źródło probiotyków korzystnie działających na mikrobiom jelitowy. Bakterie fermentacji mlekowej pomagają utrzymać równowagę flory bakteryjnej w jelitach, uszczelniając ścianę nabłonka jelitowego, zapobiegając przedostawaniu się szkodliwych substancji chorobotwórczych do krwiobiegu. Co ważne, produkty kiszone zachowują większość wartości odżywczych, a przede wszystkim są dość dobrym źródłem witaminy C, która zachowuje swoją stabilność dzięki kwaśnemu odczynowi. Produkty takie wzmocniają system immunologiczny poprzez syntezę substancji odżywczych oraz zwiększenie ich biodostępności (szybkość i stopień wchłaniania w przewodzie pokarmowym). Ponadto wykazują działanie bakteriobójcze i antywirusowe.

## Co możemy kisić?

Procesowi kiszenia możemy poddać większość warzyw i niektórych owoców, unikać jednak należy

tych z dużą zawartością cukru i wody. Produkty, które zamierzamy kisić, powinny być nieuszkodzone, zdrowe i dojrzałe. Do kiszonek warto dodać rozmaite przyprawy (koper, czosnek, cebula, jalowiec, ziele angielskie), które oprócz walorów smakowych mają właściwości konserwujące (antyseptyczne). Warzywa, które możemy kisić: kapusta, ogórki, kalafior, buraki, botwinka, fasolka szparagowa, pomidory, marchew, biała rzodkiew, cebula, bakłażan, papryka; a z owoców – śliwki i cytryny. Spośród fermentowanych przetworów mlecznych (jogurt, kefir, maślanka) warto wybierać te bez dodatku mleka w proszku oraz z informacją na opakowaniu odnośnie tego, jakie szczepy bakterii zostały użyte do produkcji. Mamy wtedy, jako konsumenci, większą pewność, że wskazane szczepy znajdują się w produkcie w odpowiedniej ilości.

## Warzywa i owoce jako bogactwo flawonoidów

W walce z patogenami szczególnie cenne są **czosnek i cebula** ze względu na kwercetynę i allicynę – związek należący do fitocydyn o silnym działaniu bakteriobójczym, przeciwwirusowym oraz przeciwwgrzybiczym, ale też odpowiedzialny za charakterystyczny zapach i ostry smak czosnku. Te warzywa będą utrzymywać równowagę mikroflory jelitowej oraz wspomagać odbudowywanie nabłonka jelit po przebytych kuracjach antybiotykowych. Warto też wspomnieć o grupie pomarańczowych warzyw i owoców, które swoją barwę zawdzięczają przede wszystkim karotenoidom – związkom o silnym charakterze przeciwutleniającym. Do najbardziej aktywnych karotenoidów obecnych w warzywach i owocach zaliczamy: **likopen, luteinę i β-karoten**. Skarbnicą β-karotenu jest dynia, morela, mango i brzoskwinia oraz jarmuż, szpinak, brokuły i inne zielone warzywa. β-karoten zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, ale też chroni błonę śluzową dróg oddechowych i przewodu pokarmowego przed infekcjami. Owoce i warzywa żółte oraz pomarańczowe są również bogate w witaminę C, wapń, magnez i cynk.

## Co jeszcze dla lepszej odporności?

### Korzeń imbiru

Dzięki swoim właściwościom odkażającym, bakteriobójczym, a także przeciwzapalnym, znalazł zastosowanie we wspomaganiu leczenia różnego rodzaju infekcji wirusowych i bakteryjnych. Napar działa silnie rozgrzewająco – plastry świeżego imbiru należy zaparzyć i pić ciepły napar. Można zakwaszyć go sokiem z cytryny. Działanie lecznicze imbiru zawdzięcza zawartości olejków eterycznych, lipidów, glikolipidów oraz cynku.

## Sok z owoców czarnego bzu

Wyniki badań z udziałem zwierząt zainfekowanych wirusem grypy dały podstawy, aby uznać substancje zawarte w soku z czarnego bzu jako hamujące rozwój choroby. Z kolei w opracowaniu (Integrative Considerations during the COVID-19 pandemic March 18, 2020) pojawiła się ciekawa informacja dotycząca kwestii stosowania soku w ramach prewencji infekcji, ale też stosowania tego suplementu w trakcie trwania choroby. Według aktualnej wiedzy warto stosować sok z owoców czarnego bzu w ramach prewencji, jednak wykluczyć / nie włączać, jeśli pojawią się objawy infekcji. Wśród wielu specyfików i aptecznych suplementów zapobiegających przeziębieniom znaleźć można syropy z zawartością soku z czarnego bzu. Jako alternatywę dla preparatu o wysokiej zawartości cukru można wybrać sok bezcukrowy, w ciemnych butelkach. Można pić rozcieńczony z ciepłą wodą. Ważna jest regularność w przyjmowaniu.

## A co z miodem?

Miód jest powszechnie zalecany w walce z przeziębieniem. Rzeczywiście wykazuje on właściwości przeciwwirusowe, ma działanie bakteriobójcze dzięki enzymom, które pochodzą głównie z gruczołów ślinowych owadów. Jednak miód jest przede wszystkim produktem charakteryzującym się dużą zawartością cukrów (przed



wszystkim glukoza i fruktoza, ok. 80% suchej masy) oraz wysoką wartością kaloryczną, dlatego jego codzienna konsumpcja powinna być kontrolowana. Zwolennikom pszczołelich produktów sugeruję włączyć w ramach suplementacji propolis, który wykazuje silne działanie bakteriostatyczne. Przed spożyciem warto wykonać test skórny, sprawdzając, czy posmarowana skóra nie reaguje alergicznie.

W czasie wzmożonej zachorowalności na infekcje oraz osłabionej odporności cukier, słodycze, a w tym miód warto ograniczyć do minimum. Badania opublikowane m.in. w American Journal of Clinical Nutrition wykazały, że spożycie 100 g glukozy / fruktozy / sacharozy / soku owocowego / miodu zmniejszyło zdolność neutrofilii (wystawianych na pierwszy ogień do walki z wirusami) do pochłaniania patogenów. Co ciekawe, spożycie produktów skrobiowych (np. ziemniaków) nie przynosiło takiego efektu. Efekty spadku aktywności przeciwciał mogą utrzymać się do 5 godzin. Z drugiej strony post lub ograniczenia w jedzeniu mogą wpływać na wzrost aktywności fagocytarnej. Podsumowując – w czasie zwiększonej zachorowalności na infekcje oraz u osób w trakcie rekonwalescencji zdecydowanie odradzam ograniczenia energetyczności diety, jednocześnie zachęcam do ograniczenia słodyczy do minimum.

## Suplementacja witamin i składników mineralnych

**Witamina C** to pierwsza witamina, o której większość z nas pomyśli w kontekście wzmacniania odporności i słusznie, ponieważ witamina C (kwas askorbinowy) ma wpływ na funkcjonowanie układu immunologicznego. Jako antyoksydant chroni komórki immunologiczne przed stresem oksydacyjnym, wynikającym z aktywności bakteriobójczej komórek odpornościowych (makrofagów i neutrofilii). Hipowitaminoza C (niedobór) może objawiać się osłabieniem organizmu, zmęczeniem i większą podatnością na infekcje. Zapotrzebowanie na tę witaminę jest zróżnicowane i zależy m.in. od wieku, płci i stanu fizjologicznego. Człowiek nie syntetyzuje tej witaminy samodzielnie, dlatego musi ją dostarczać z pożywieniem. Duże ilości znajdziemy w **rokitniku, dzikiej róży, natce pietruszki, czarnych porzeczkach, owocach kiwi, czerwonej papryce i warzywach kapustnych**.

**Witamina D** jest regulatorem odpowiedzi immunologicznej, a jej receptory są obecne w komórkach odpornościowych (aktywowanych limfocytach T i B, neutrofilach, makrofagach i komórkach dendrytycznych). Uczestniczy w wytwarzaniu tzw. antybiotyków naturalnych – katelicyny i defensyny. Witamina D hamuje nadmierną ekspresję cytokin prozapalnych i stymuluje obronę przeciwbakteryjną poprzez wpływ na komórki układu immunologicznego (neutrofile, monocyty, komórki NK). Niedobory witaminy D występują dość powszechnie we wszystkich grupach wiekowych. Głównym źródłem powinna być synteza skórna, dlatego też w miesiącach kwiecień – wrzesień (szacuje się, że z diety pochodzi 2,5-5,0 µg / dobę), warto rozważyć suplementację w dawce adekwatnej do poziomu określonego w wyniku badania. Witamina ta znajduje się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, jak np. ryby, oleje rybne, jaja. Aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na witaminę D, należałoby zjeść porcję tłustej ryby w ciągu dnia.

**Cynk** jest składnikiem mineralnym, którego niedobór może powodować upośledzenie układu odpornościowego. Niewystarczająca ilość w diecie tego pierwiastka prowadzi do zmniejszenia ilości prekursorów limfocytów T cytotoxicznych i zachwiania równowagi pomiędzy funkcjonowaniem limfocytów pomocniczych (Th1 i Th2), a co za tym idzie osłabienie całego szlaku odpowiedzi komórkowej podejmowanej w walce z czynnikiem chorobotwórczym. Ponadto przy niedoborze cynku zauważono zmniejszoną aktywność komórek NK (natural killer) uczestniczących we wczesnych fazach odpowiedzi nieswoistej organizmu. Zalecanie dzienne spożycie cynku to 10 mg / dobę. W codziennym menu można zaplanować podaż cynku np. tak:

- garść pestek dyni do sałatki lub zupy krem,
- 2 kromki chleba razowego,
- porcja pełnoziarnistej kaszy,
- 1 łyżka zarodków pszennych do koktajlu.

Warto dodać, że zawartość w produktach jest wyższa niż przyswajalność pierwiastka. Jeśli ograniczysz żelazo, nie łącz go z preparatami zawierającymi cynk oraz wapń.

## Aktywność fizyczna a odporność organizmu

Wpływ wysiłku fizycznego na zdrowie zależy od jego intensywności. Umiarkowany wysiłek połączony ze zdrowym sposobem odżywiania wpływa korzystnie na stan zdrowia i jest zalecany zarówno u zdrowych, jak i osób chorujących na różne schorzenia. Z kolei przewlekły i wyczerpujący trening wytrzymałościowy może mieć niekorzystny wpływ na zdrowie. Regularny wysiłek o umiarkowanej intensywności przez około 1-2 godzin w ciągu dnia zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3. Wysiłek fizyczny zwiększa liczbę i aktywność komórek odpornościowych (makrofagów), stanowiących pierwszą linię obrony przed patogenami, tym samym zwalczanie bakterii i wirusów jest efektywniejsze. Regularna aktywność fizyczna będzie także oddziaływać na komórki układu immunologicznego stanowiące drugą linię obrony – krwinki białe (limfocyty Th), co w znaczący sposób zmniejsza ryzyko zakażeń o podłożu bakteryjnym i wirusowym.

Wpływ wysiłku fizycznego na limfocyty będzie przejawiał się wzrostem w krwi przeciwciał IgG i IgM oraz interleukiny 2 i 4 czy interferonu mających znaczenie obronne w organizmie człowieka. Niemniej jednak stwierdzono, że treningi o dużej intensywności lub objętości o charakterze wytrzymałościowym mogą obniżyć odporność. Jest to związane z znaczącym wzrostem hormonów stresu adrenaliny i kortyzolu, które hamują aktywność białych krwinek. Ponadto wywołany intensywnym wysiłkiem ograniczony przepływ krwi przez jelita może przyczyniać się do zaburzeń w ilości i składzie bytujących tam bakterii, a co za tym idzie, do rozszczelnienia bariery jelitowej i utraty integralności nabłonka jelitowego. Skutkuje to przedostawaniem się niestrawionych cząstek pokarmowych, patogenów i ich toksyn do krwiobiegu, co sprzyja rozwojowi stanu zapalnego w całym organizmie.

Jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać, gdy nie ma dostępu do siłowni itp. miejsc?

- długi, energiczny spacer,
- bieganie na świeżym powietrzu,
- poranna gimnastyka, 10-15 min. zaraz po wstaniu,
- deska (plank); należy podeprzeć się na zgiętych w łokciach rękach i utrzymać w poziomie

naprężone ciało uważając, aby biodra nie schodziły w dół,

- skakanie na skakance, będzie świetnym treningiem typu cardio.

## Czy stres ma wpływ na układ immunologiczny?

Obciążenie psychiczne ma głównie wpływ na integralność błony śluzowej jelit, co może skutkować zwiększeniem jej przepuszczalności dla antygenów, bakterii i toksyn. Konsekwencją tego zjawiska jest aktywacja procesów zapalnych w śluzówce jelit, a następnie translokacja bakterii bytujących w jeliłach i wystąpienia ogólnoustrojowego stanu zapalnego, co w dłuższej perspektywie może znacząco osłabić nasz układ immunologiczny i tym samym nasilić występowanie nawracających infekcji w naszym organizmie. Choć całkowite uniknięcie sytuacji stresowych jest niemożliwe, warto znaleźć najlepsze dla siebie metody redukcji stresu. W kontekście diety, warto jest planować z wyprzedzeniem, a będzie jedzone w ciągu dnia, tak aby mieć czas na ugotowanie posiłków i zrobienie zakupów. Osoby zaczynające przygodę ze zdrowszym odżywianiem powinny dać sobie czas na wdrożenie kolejnych małych kroków – na spokojnie, nie generując dodatkowych frustracji.

## Co się dzieje podczas snu?

Sen, który zajmuje przeciętnie ok. 1/3 naszego życia, jest niezbędny do utrzymania homeostazy organizmu. Proces snu jest ważnym regulatorem układu immunologicznego. Poprawa snu podczas infekcji ma na celu sprężenie zwrotne z układem immunologicznym, aby skutecznie bronić organizm przed patogenami. Zmniejszenie ilości snu oraz jego zaburzenia mogą prowadzić do zmian w metabolizmie i wydzielanie białka C-reaktywnego, co z kolei może stanowić czynnik ryzyka rozwinięcia się chorób zapalnych i metabolicznych. W trosce o dobrą jakość snu warto jest kłaść się spać o stałej porze i zrezygnować z używania urządzeń elektronicznych tuż przed snem. Dobrym pomysłem jest wywietrzenie sypialni i unikanie w godzinach wieczornych kofeiny, nikotyny oraz spożywania posiłków bezpośrednio przed snem.

## Co dobrego w codziennym menu?

Gotowanie może być dobrą zabawą i sposobem na spędzanie czasu z najbliższymi w domu. Zadbajmy o to, aby nasze posiłki bazowały na świeżych, kiszonych i pieczonych warzywach, które dostarczają cennych witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego. Warto dodać do jadłospisu ryby, które są źródłem wspomnianej już witaminy D oraz kwasów z rodziny omega-3 mających dobroczynne działanie dla układu krwionośnego, immunologicznego i stanu skóry. Do potraw dodawajmy duże ilości ziół i naturalnych przypraw, które oprócz walorów smakowych, pełnią funkcję antyoksydacyjną. ■

strefa pacjenta

Wielospecjalistyczna prywatna przychodnia dla dzieci i dorosłych

Adres: Warszawa ul. Bora Komorowskiego 37  
Kontakt: telefony do przychodni: 507 414 428 i 507 414 232 • kontakt@strefapacjenta.com.pl



# Żywność wspierająca zdrowie

Wywiad

z **Christopherem Dawsonem** założycielem międzynarodowej firmy **Organic Fine Foods Clearspring**



CHRISTOPHER DAWSON Z RODZINĄ

**Clearspring to firma rodzinna. Jaka historia jest związana z jej powstaniem?**

Clearspring powstał w 1993 roku jako pionierska firma zajmująca się autentycznymi japońskimi specjałami i doskonałą organiczną żywnością. Jednak dla mnie wszystko zaczęło się w 1972 roku, gdy zacząłem interesować się rolnictwem ekologicznym. Urodziłem się i wychowałem w Nowej Zelandii i w wieku 19 lat zdałem sobie sprawę, że w konwencjonalnym rolnictwie dochodzi do rażącego nadużycia natury, nadmiernego wykorzystania ziemi na paszę dla zwierząt i nadużywania chemikaliów. Jeśli na przykład weźmiesz 100 kg soi i nakarmisz nią zwierzęta gospodarskie, możesz wyprodukować około 10 porcji mięsa. Jeśli jednak weźmiesz te same 100 kg ziaren soi i zamienisz je w miso, możesz zrobić nawet 10 000 porcji zupy miso! Żeby zgłębiać temat moich zainteresowań, studiowałem przez kilka lat rolnictwo ekologiczne i biodynamiczne w Nowej Zelandii i Wielkiej Brytanii. Gdy w 1979 roku pojechałem do Japonii, aby dowiedzieć się więcej o ich charakterystycznej kulturze jedzenia, odkryłem coś przełomowego dla mnie. W okresie epoki Edo (między 1603 a 1868 rokiem), czyli dobrowolnym zamknięciu się od świata i tak przecięt izolowanej przez swoje położenie geograficzne

Japonii, mieszkańcy nauczyli się uprawiać żywność w sposób zrównoważony, zarówno na łądzie, jak i na terenach przybrzeżnych. Byłem tak zafascynowany tymi umiejętnościami, jakością żywności i powszechną gościnnością, że postanowiłem uczynić Japonię swoim domem i spędziłem tam następne 18 lat. Podczas tego pobytu pomagałem konwencjonalnym rolnikom i producentom żywności w przejściu na ekologiczny sposób gospodarowania. Wiedzę, którą zdobyłem podczas pobytu, zdecydowałem się przenieść do Wielkiej Brytanii. Pomagałem uzyskać certyfikaty ekologiczne dla japońskich produktów i przedstawiałem je szerszej międzynarodowej publiczności. Dziś, przeszło 25 lat po założeniu przeze mnie Clearspring, mamy ponad 280 certyfikowanych produktów w jakości Organic i Demeter, które produkowane są na nasze zlecenie przez 88 producentów żywności w 15 krajach. Eksportujemy je do ponad 58 krajów na całym świecie.

**Jaka jest idea istnienia firmy?**

Każdego tygodnia na naszym poniedziałkowym porannym spotkaniu przypominam zespołowi Clearspring, że naszym głównym celem jest „nieustanna praca nad tym, aby każdego dnia konwertować jeden akr z powrotem na produkcję ekologiczną, dającą zrównoważoną żywność naszym klientom”. Ta zasada wpisuje się w naszą większą misję, to **3 P Clearspringa:**

- **Przyszłe pokolenia** – zapewnienie dobrej żywności naszym dzieciom i wnukom.
- **Parasol** – ochrona ekosystemu, świata, w którym żyjemy.
- **Promowanie** – uczciwe zachęcanie do kupowania tradycyjnej i zrównoważonej żywności. Gwarantujemy, że wszystkie nasze produkty są przede wszystkim ekologiczne, w 100% pochodzenia roślinnego, bez GMO, wolne od sztucznych składników, barwników i konserwantów oraz bez dodatku rafinowanych cukrów.

**Dla jakich klientów przeznaczone są produkty Clearspring?**

Tak naprawdę nie mamy „typu” klientów ani nawet określonej grupy docelowej, do której skierowane są nasze produkty. Na początku z pewnością kierowaliśmy naszą ofertę do kupujących produkty wegańskie i organiczne, do osób szukających żywności wysokiej jakości. Trend ten teraz oczywisty, kiedyś nie był tak popularny. Jednak dzisiaj, ponieważ coraz więcej ludzi chce jeść i prowadzić zdrowszy styl życia, a zrównoważony rozwój i środowisko są ważnymi kwestiami dla wszystkich, zwracamy się do znacznie bardziej głównego nurtu odbiorców. Ludzie w końcu „doganiają Clearspring” – co jest fantastyczne!

## Clearspring

Authentic & Organic Fine Foods

**Ile produktów jest obecnie w ofercie? Według jakiego klucza dokonywany jest ich wybór?**

W naszej aktualnej ofercie mamy około 280 produktów, które dzielimy na różne kategorie. Najliczniej reprezentowane są produkty charakterystyczne dla kuchni japońskiej, azjatyckiej i europejskiej. Produkt musi spełniać bardzo surowe kryteria – być w 100% pochodzenia roślinnego, wyprodukowany bez sztucznych dodatków, barwników czy konserwantów, bez glutamianu sodu i dodanych rafinowanych cukrów. Aby upewnić się, że współpracujący z nami producenci spełniają wysokie standardy ekologiczne i etyczne, których wymaga Clearspring, dokładnie ich sprawdzamy. Pracuję z wieloma naszymi obecnymi dostawcami od 1980 roku i mam z nimi bardzo silne osobiste relacje. Większość z nich to niezależne, rodzinne firmy, pasjonaci jakości i dobrego jedzenia. **Które produkty sprzedają się najlepiej? Czy to zmienia się wraz ze wzrostem świadomości klientów?**

W kategorii produktów kuchni azjatyckiej i japońskiej naszymi najlepiej sprzedającymi się produktami są jedwabiste tofu, matcha, tamari Yaemon, makarony i pasty miso. Z oferty produktów europejskich są to regionalne oleje organiczne, włoskie przeciery owocowe i austriacki olej z pestek dyni. Ostatnio obserwujemy wzrost popytu na naszą japońską ofertę, a zwłaszcza nasze przekąski. Wprawdzie Igrzyska Olimpijskie w Tokio zostały przełożone na



2021 rok, jednak w mediach dużo mówiono przy tej okazji o japońskiej kuchni i kulturze.

**Czy używasz swoich produktów w domowej kuchni?**

Absolutnie tak! Kiedy zakładałem Clearspring, moim celem było oferowanie kupującym produktów, które nie tylko świetnie smakują, ale także którymi chętnie karmię moją rodzinę. Produkt, który lubię najbardziej, to nasze niepasteryzowane miso. Jem miskę zupy miso przynajmniej raz dziennie. To tradycja, którą przywożę ze sobą z Japonii i przekazałem mojej rodzinie.

**W jaki sposób jedzenie oparte na produktach ekologicznych i naturalnie przetworzonych wpływa na zdrowie i dobre samopoczucie? Może masz jakieś przykłady z własnej rodziny?**

Przy obecnym kryzysie COVID-19 żywność, którą jemy i to, jak jest produkowana, jest najważniejszą sprawą. Konsumenci powinni mieć pewność, że kupowana przez nich żywność została sprawdzona i jest identyfikowalna, że otrzymują żywność dobrej jakości. Nadmierna obróbka żywności powoduje utratę wielu naturalnych wartości i składników odżywczych. Obecnie badania i eksperci zgadzają się, że zrównoważona dieta jest ważna dla długoterminowego dobrego zdrowia. Dlatego naturalnie uprawiane i przetworzone produkty są lepszym sposobem na osiągnięcie tego celu. Jednocześnie ta żywność wspiera zdrowie i jest po prostu smaczna.

**Dlaczego stosujesz makrobiotyczny sposób odżywiania?**

Greckie słowa „macro bios” tłumaczone są jako „wielkie życie” i ja traktuję makrobiotyczne odżywianie jako sposób na życie oparty na wzajemnych powiązaniach wszystkich rzeczy. Obejmują to interakcje społeczne, jedzenie, odpoczynek, myślenie i sposoby okazania wdzięczności za swoje ludzkie istnienie. Dieta makrobiotyczna opiera się na świeżej żywności i w dużej mierze są to pełne ziarna i rośliny strączkowe, uzupełniane sezonowymi warzywami i owocami oraz niewielkimi ilościami tłuszczu pochodzącego z olejów organicznych. Słodyczy dodają sody z pełnych ziaren zbóż i owoców. Metody gotowania są delikatne i proste, opracowane tak, aby wydobyć naturalne smaki potraw i zachować wartości odżywcze. Oto kilka prostych zasad, które są częścią diety:

- Gotowanie co najmniej jednego posiłku dziennie od podstaw.
- Przejście na pełne ziarna.
- Oparcie posiłków na zbożach i warzywach.
- Usunięcie z kuchni wszystkich mocno przetworzonych potraw.
- Jedzenie tylko wtedy, gdy poczuje się głód. Ważne jest dokładne przeżuwanie, jedzenie powoli.
- Zauważanie każdego kęsa i wdzięczność za pracę włożoną w produkcję żywności.

**Firma oferuje kilka rodzajów sosów tamari. Proszę o opis, czym się różnią.**

W naszym asortymencie oferujemy dwa rodzaje tamari – o pojedynczej i podwójnej mocy. Oba są organiczne i wyprodukowane w Japonii, ale istnieje między nimi wyraźna różnica dotycząca sposobu wytwarzania i smaku. Yaemon Tamari podwójna siła to bardzo wyjątkowy, jedyny w swoim rodzaju sos sojowy. Oparty na tradycyjnym, starym przepisie, który wykorzystuje proporcję 10 części całych nasion soi na 5 części wody. Powstaje dwukrotnie moc-



CHRISTOPHER DAWSON Z RODZINĄ

niejszy w porównaniu do innych sosów sojowych dostępnych na rynku sos tamari. Jest wytwarzany w bardzo tradycyjny sposób przez rodzinę Yaemon i wymaga umiejętności, których można się nauczyć tylko z pokolenia na pokolenie i które są przekazywane od jednego Touji (fermentatora) do drugiego. Yaemon Tamari jest również jednym z niewielu sosów sojowych tamari, które dojrzewają naturalnie w beczkach z drewna cedrowego przez 18-20 miesięcy. Na naszej stronie internetowej możesz zobaczyć ciekawy film, pokazujący, jak jest wykonywany: [www.clearspring.co.uk](http://www.clearspring.co.uk). Nasze tamari o pojedynczej mocy jest również bardzo wysokiej jakości, ale oferuje łagodniejszy smak. Powstaje przez 9 miesięcy i jest doskonały do codziennych potraw.

**Posiadasz certyfikat ekologiczny Soil Association, który korzysta z brytyjskiego paktu dotyczącego tworzyw sztucznych. Jak to działa i jak używa go Clearspring?**

W ramach naszego zaangażowania w zrównoważony rozwój podążamy za przykładem Soil Association i dostosowujemy naszą strategię pakowania do brytyjskiego paktu tworzyw sztucznych. Pakt jest ambitną i opartą na współpracy inicjatywą prowadzoną przez WRAP (Program działań w zakresie odpadów i zasobów). Ma on śmiałe cele, aby do 2025 roku znacznie zredukować ilość plastiku używanego w opako-

waniach detalicznych. Wprowadziliśmy już kilka znaczących i innowacyjnych ulepszeń opakowań, aby zmniejszyć użycie plastiku w naszych opakowaniach. Nowe torebki herbat są kompostowalne i nie zawierają GMO, sznurek jest wykonany z bawełny organicznej, a opakowanie zewnętrzne jest wykonane z tektury nadającej się do recyklingu (z certyfikatem FSC). Z drukowane jest tuszem roślinnym. Nasz nowy asortyment glonów z Morza Atlantyckiego jest nie tylko pozyskiwany w sposób zrównoważony, ale zewnętrzny karton nadaje się w 100% do recyklingu, a wewnętrzna torebka jest wykonana z celulozy, którą można kompostować w domu. Wykonana jest z pulpy drzewnej, która pochodzi ze starannie zarządzanych plantacji. Te innowacyjne rozwiązania dołączają do innych naszych opakowań w pełni nadających się do recyklingu – szklanych słoików i butelek oraz puszek. Tak pakowane są między innymi organiczne oleje, japońskie przyprawy, sosy do makaronu, masła orzechowe czy produkty z kokosa. Bezpieczeństwo i jakość żywności to najwyższy priorytet i będziemy nadal ciężko pracować, aby stopniowo zmieniać w tym kierunku wszystkie nasze opakowania. ■

rozmawiała

**Agnieszka Kaniewska**

Ekspert ds. zdrowego odżywiania Organic Farma Zdrowia





# Dziecko w restauracji – nowy klient, nowy trend

Myślicie, że dzieci w restauracji zamawiają tylko frytki, pizzę i popijają to niezdrową colą? Nic bardziej mylnego. Jak wynika z rozmów i ankiet przeprowadzonych przez Katarzynę Gubałę – gdyby dzieci miały wybór – jadłyby frytki z marchewki i zamawiały pomidorową.

**P**rawie dwa lata trwał projekt „Idealne dziecięce menu”. Zaczęło się niewinnie, od pytania: „co dzieci lubią jeść w restauracji?”. Pizza i lody? Okazuje się, że niekoniecznie. Młodzi klienci mają swoje zdanie na temat menu i nie zawsze jest ono zgodne z wyobrażeniami dorosłych. Z czasem ankietę rozrosła się i pytania przestały dotyczyć wyłącznie restauracji, a objęły badanie dziecięcego jadłospisu, codziennych nawyków żywieniowych, a nawet oceny zachowań samych rodziców oczami najmłodszych. Przez dwa lata w Art Hotelu i w Art Restauracji we Wrocławiu badano dziecięce gusta żywieniowe. Wyniki tego eksperymentu okazały się dla jednych szokujące, dla innych... bardzo optymistyczne.

## Najważniejszy pierwszy posiłek

Gdyby dzieci mogły wybrać to, co chcą pić i jeść na śniadanie, to byłoby to kakao i owoce. Ponad połowa ankietowanych marzy właśnie o takim początku dnia. U większości rodziców te odpowiedzi wywołały zdziwienie. Okazuje się, że dzieci wolą porcję witamin i dawkę magnezu na śniadanie od popularnych płatków z mlekiem. 85% badanych uważa, że kanapka to podstawa drugiego śniadania. A jaka? Najlepiej gdyby rodzice dawali dzieciom wybór w jej kompozycji. Raz będzie to szynka i ogórek, a raz serek i pomidor. Nie tylko bobas lubi wybór. Dzieci w wieku szkolnym chcą jeść autorskie kanapki skomponowane samodzielnie. Tylko czy rodzice rano mają czas o tym dyskutować? Podpowiadamy: pytanie „co chcesz do chleba na śniadanie?” warto zadać wieczorem dnia poprzedniego. Ustalenie menu z góry i trzymanie się tego to połowa sukcesu. Dziecko będzie miało poczucie wpływu na własne jedzenie, a rodzic uniknie porannego zamieszania.

## Warzywa górą!

– Sama jestem od lat na diecie roślinnej, więc najbardziej w sprawdzaniu dziecięcych gustów



interesowało mnie to, czy dzieci mają świadomość tego trendu – mówi Katarzyna Gubała – odpowiedzi zaskoczyły nas wszystkich. Okazuje się, że dzieci mają bardzo dużą wiedzę na temat kuchni wegetariańskiej i wcale nie muszą jeść burgerów mięsnych. 68% zadeklarowało chęć spróbowania warzywnych kotletów, a 44% przyznało się, że zjadłoby roślinnego burgera, gdyby nie wiedziało, że jest bez mięsa. Wychodzi na to, że nawet największe niejadki mają w sobie przestrzeń na warzywno eksperymenty.

Nim projekt ruszył, Katarzyna Gubała przeszkoliła obsługę Art Hotelu w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej oraz diet eliminacyjnych, wykluczających niektóre składniki z jadłospisu. Działania zakończyły się certyfikatem, a do głównego menu trafiły tak wykwintne dania, jak

risotto z marynowanym tofu czy krem z dyni Hokkaido na kremie kokosowym. Okazało się, że połowa dzieci z ankiet zdecydowanie lubi kuchnię wegańską. W kuchni roślinnej dzieci stawiają na naleśniki i pierogi.

## Zupy moc

Pytania związane z zupami zadziwiły zarówno ekspertów, jak i samych rodziców. Rosół jest zdecydowanie na drugim miejscu. Dla dzieci królem, a właściwie królową pierwszego dania okazała się pomidorowa. Bez ryżu, za to z makaronem. Na jego formę ankietowani są bardzo otwarci i ponad połowa z nich z chęcią spróbuje zupy z lanymi kluseczkami od szczęśliwych kurek lub z kolorowym makaronem. Żurek, ogórkowa i barszcz to nasze trzecie,

czwarte i piąte miejsce na zupowym podium. Zupa krem czy warzywa w kawałkach? Tutaj dziecięce gusta dzielą się po połowie.

Marchewka, pomidor, ogórek. Które warzywo wygrywa według dzieci? A tu niespodzianka – ogłaszamy równe uwielbienie dla wszystkich trzech smaków. Podobnie sprawa wygląda z jabłkami i bananami. Małoletni koneserzy lubią oba owoce i cenią je w swojej diecie. Zdecydowana większość lubi też maliny, pomarańcze i jagody. Najmniej smakuje im kiwi, grejpfrut i mango.

## Za dużo cukru w cukrze

Uwaga na słodycze pomiędzy posiłkami! Do podjadania przyznała się trzy czwarte ankietowanych dzieci. W szczegółowych pytaniach okazało się jednak, że to najczęściej rodzice proponują niezdrowe słodycze swoim dzieciom! W większości domów jest specjalne miejsce do trzymania słodyczy wydzielanych przez dorosłych. Niewielu z nich jednak proponuje słodki owoc lub warzywo w ramach przegryzki między posiłkami. 62% dzieci zdecydowanie byłoby skłonne spróbować suszonych jabłek czy liofilizowanych pomidorów, gdyby im ktoś je zaproponował. Maluchy wiedzą, że wiele słodyczy jest niezdrowych, ale tylko 17% ankietowanych zapewnia, że byłoby w stanie się od nich powstrzymać przez tydzień. Pociuszający może być fakt, że dzieci najbardziej z lodów lubią sorbety, a z ciast – szarlotkę. Może więc zamiast słodkiego batonika upiec z dzieckiem samodzielnie ciasto w weekend?

## Nie rób tego, bo się pobrudzisz

78% dzieci lubi gotować ze swoimi rodzicami. Niestety tylko jedna trzecia z nich ma taką szansę lub kiedykolwiek to zrobiło. Zdecydowa-

na większość maluchów odpowiadała, że rodzice nie mają czasu na zabawy w kuchni z nimi. Dorośli twierdzą, że bałagan w kuchni jest zły i niedopuszczalny. 35% rodziców nigdy nie zaproponowało swojemu dziecku, żeby przygotowało samodzielnie posiłek. Jeśli zastanawiacie się, co ugotować na obiad z własnym dzieckiem, to naleśniki będą zawsze bez pudła. A ile przy tym zabawy! Sprzątaniem podzielić się po połowie.

## Drugie danie zaskakuje

34% ankietowanych wybiera z ryb dorsza. Jeśli mięso, to w jakiej postaci? Kotlet rozwiązałby sprawę? Połowa dzieci jest na „tak”, jeżeli będzie to drób. Nawet jeśli zabierasz do restauracji niejadka, zamów mu spaghetti. W restauracji wybiera je 8 na 10 małych gości. O dziwo, dzieciom jest bez różnicy, czy będzie to danie w towarzystwie mięsa, czy nie. Makaron i sos pomidorowy są dla nich wystarczającym czynnikiem decydującym o wyborze tego posiłku.

Dzieci mogłyby jeść codziennie naleśniki. No, może na zmianę z pierogami. I tutaj kolejne zaskoczenie. Dzieci na równi cenią sobie na talerzu pierogi ruskie, jak i z owocami. Te ostatnie najbardziej lubią z jagodami i truskawkami. Wśród potraw pod hasłem „obrzydlive” wypisują w otwartych pytaniach pierogi z mięsem! Warto zapamiętać.

## Czas na kulinarną rewolucję

Gdy dziecko w restauracji ciągle zamawia pizzę, frytki na zmianę z hot dogiem, może czas na zmiany? Z przeprowadzonych badań wynika, że burgery z dodatkiem roślin strączkowych (ciecierzyca, groszku czy fasoli) smakują dzieciom na równi z drobiowymi. Dodatkowo w ten sposób dostarczamy maluchom roślinnego

białka zamiast tłuszczów trans. Kiedy dziecko w restauracji decyduje zawsze o spaghetti, my zdecydowanie za nie i poprośmy obsługę o makaron pełnoziarnisty. Dla większości dzieci jego skład nie ma znaczenia, a jest to zdecydowanie zdrowsza opcja. Zdrowe frytki naprawdę istnieją. Batat, marchewka i burak to warzywa, które najmłodszy chętnie zje. A może pozwolimy im sami obsypać takie frytki sezamem, czarnuszką czy słonecznikiem. Na efekty pustego talerza nie będziemy długo czekać. Warzywa sezonowe polecają się na frytki. ■

## Idealne dziecięce menu

Projekt Art Hotel Wrocław i Veglab Katarzyna Gubała trwał dwa lata. Wzięto w nim udział ponad 300 dzieci z różnych środowisk. Byli wśród nich uczniowie z okolicznych szkół, dzieci blogerów, dziennikarzy, klientów restauracji. Dzieci były w wieku od 4 do 16 lat. Najlepsze dania wybrane przez dzieci weszły do menu dziecięcej karty Art Restauracji. Nim to jednak nastąpiło, poprzedziły je 3 wielkie warsztaty kulinarne, podczas których 50 dzieci, pod okiem szefa kuchni Grzegorza Pomietło, przygotowało ulubione dania.

**Katarzyna Gubała** – diet coach, ekoosobowość, autorka książek m.in. „Wege w kwadrans”. Właścicielka firmy szkolącej restauracje z kuchni wege i autorka dziecięcych ankiet omówionych w artykule.



# Apotheke



Ekologiczne herbatki dla dzieci i niemowląt marki Apotheke to idealna kompozycja ziół i suszonych owoców dobrana z myślą o najmłodszych.

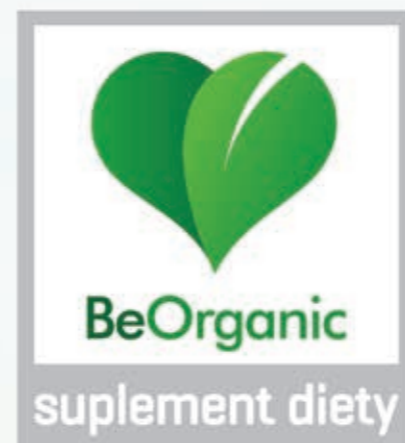
HERBATKI dla dzieci



SYROPY dla dzieci



Naturalne syropy Apotheke wskazane są do stosowania przez dzieci powyżej 12 miesiąca życia. Z ekstraktem z suszonego liścia babki lancetowatej lub suszonego tymianku i owoców dzikiej róży.



# Suplementacja w jakości **BIO**



- Chlorella BIO 500mg x 50 kaps
- Acerola BIO 17% 500mg x 100 tabletek
- Moringa ekstrakt BIO 500mg x 100 tabletek
- Ostropest BIO 3% + Karczoch BIO 2,5% 400mg x 50 kaps
- Skrzyp BIO + Pokrzywa BIO 400mg x 100 tabletek



facebook.com/BeOrganicpl



instagram: beorganic.pl



# PUKKA

## Niezwykła podróż do świata herbat



# Herbaty dobre na każdym poziomie

**C**oraz więcej osób uważnie wybiera to, co je i pije. Klienci, którzy wybierają brytyjskie herbaty Pukka, zwracają uwagę na opakowanie, ale też skład herbaty i misję marki.

### W poszukiwaniu bioróżnorodności

Marka została założona przez dwóch pasjonatów w Wielkiej Brytanii, ale składniki herbat pochodzą z całego świata. Dziś również w Polsce coraz częściej bogata bioróżnorodność dzikiej przyrody zostaje zastępowana jednolitymi polami ciągnącymi się po horyzont. Założyciele Pukka zauważyli tę tendencję już 20 lat temu. Postanowili pozyskiwać składniki herbat sprawiedliwie i odpowiedzialnie. Do dziś trwa ich współpraca z lokalnymi społecznościami z Wietnamu, Indii i Chin, gdzie zbiera się i suszy herbatę. Do tego dochodzą rolnicy dostarczający pyszne zioła: lukrecję z Gruzji czy węgierską pokrzywę. Dzięki wprowadzonym standardom Fair for Life, marka nie tylko dba o warunki pracy rolników, ale też oddaje im część zysków, by poprawić warunki pracy na miejscu. W ten sposób w Turcji powstały kompostowniki, a w Polsce i Bośni zakupiono drewno na zimę.

### Herbata w zgodzie z Ajurvedą

Dla twórców Pukka było ważne, aby herbata była dobra na każdym poziomie. Zadbano nie tylko o smak, ale także o wpływ na zdrowie i o dobro planety. Dlatego składniki są ekologiczne i uprawiane z poszanowaniem natury. Zioła i zielone herbaty stosowane były w celach leczniczych od tysięcy lat, ale gdy pojawiły się leki chemiczne, świadomość ich działania za-

częła zanikać. Esencją filozofii firmy Pukka jest starożytna indyjska sztuka Ajurvedy. Podpowiada ona jak wzmacniać siły organizmu za pomocą odpowiednio dobranego pożywienia. Wśród herbat znajdują się zarówno klasyki – połączenie cytryny, imbiru i miodu manuka, jak i oryginalne kompozycje, np. rumianek ze słodkim koprem i wanilią. Starannie opracowane receptury pomagają zbalansować charakterystyczny smak ziół i przekonać do niego tych, którzy inaczej by po nie nie sięgnęli. Herbaty Love czy Cleanse to pełen pakiet: pozytywne przesłanie, potężna moc ziół i opakowanie, które idealnie współgra z całością.

### Te wzory chce się mieć na ścianie

Opakowania herbat Pukka były inspiracją dla całej ekologicznej branży. Geometryczne, multicolorowe wzory przykuwają uwagę na półkach w sklepie i świetnie wyglądają w każdej kuchni. Wcześniej ziołowe herbatki kojarzyły się z mało wyszukany designem i raczej były wstydliwie ukrywane w szafkach. Pukka zmieniła to myślenie, wprowadzając je na salony. Ale jak ze wszystkim, co związane z herbatami Pukka – na tym nie koniec. Opakowania nie tylko przyjemnie się prezentują. Są też stworzone na bazie sprawiedliwie pozyskiwanego papieru z certyfikatem. Za nadruki odpowiada warzywny tusz, a torebki nie są chlorowane (jak robią to często rynkowi giganci). Dogłębnie przemyślana została nawet kwestia sznurków, na których wiszą zawieszki od herbaty: udało się pozyskać do tego celu organiczną bawełnę. Czy można chcieć czegoś więcej od marki produkującej pyszne herbaty? ■



Na opakowaniu herbat znajdują się poetyckie opisy, które pobudzają wyobraźnię.

### Herbata rumiankowa z wanilią i miodem manuka Chamomile, Vanilla & Manuka Honey:

„Cudowny kubek uspokajającego, organicznego rumianku dosłodził mi pyszną wanilią i miodem manuka. To mieszanka, która pozwala na nowo osiągnąć spokój. Jest jak spokojne jezioro pośród chaosu i zgiełku. Wystarczy świeża woda i ciepło, by obudzić magię drzemiaczą w urzekająco złotym rumianku, egzotycznym strąku wanilii i złotym balsamie miodu manuka. Po pierwszym łyku osiągniesz spokój i harmonię.”

### Herbata z kurkumą Turmeric Gold:

„Królowa ochronnych ziół, podtrzymująca majestatyczny blask życia. To herbata stworzona, by celebrować życie. Oprócz magicznej kurkumy znajdziesz w niej owoce lemonki i aromatyczny kardamon pieczolowicie wymieszane z liśćmi zielonej herbaty. Ta elegancka mieszanka odnowi Cię i pozwoli poczuć pełnię majestatu natury. Twoje złote chwile w blasku ochronnej kurkumy.”

### Herbata waniliowa Vanilia Chai:

„Wolna od kofeiny herbata fair trade z organicznej, słodkiej wanilii w tercecie z cynamonem i imbirem – możesz się na niej oprzeć, na pewno to zniesie. Magia słodkiej organicznej wanilii, cynamonu i imbiru poniesie Cię ze sobą, a kardamon, koper i lukrecja ukoją. Nie ma tu kofeiny, a jedynie sześć tryskających energią ziół. Wystarczy zalać wodą i odpłynąć na fali ich aromatu i smaku.”



#feelyourpower  
pukkaherbs.com



MAGAZYN DOSTĘPNY  
W SKLEPACH  
ORGANIC FARMA ZDROWIA

Cena 15 zł za jedno wydanie



Zwiększamy świadomość na temat znaczenia ekologicznych produktów dla zdrowia człowieka i ochrony środowiska. Dzięki temu masz szansę żyć dłużej.



Dokładnie objaśniamy, jakich toksyn warto unikać, by nie narazić się na niepotrzebne choroby. Wskazujemy miejsca, gdzie występują.

ZAKUP PAKIETU HIPOALERGICZNI

MOŻE BYĆ JEDNĄ Z LEPSZYCH DECYZJI TWOJEGO ŻYCIA

## PLACUSZKI Z KISZONEJ KAPUSTY

**Składniki** (2 porcje):

- 2 szklanki kiszonej kapusty
- 1 jajko
- ½ szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki mleka 2%
- ½ łyżeczki kurkumy
- ½ łyżeczki kminku
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

**Wykonanie:**

1. Kapustę odciągnąć z nadmiaru soku i drobno posiekać.
2. Mąkę, jajko i mleko dokładnie wymieszać, doprawić.
3. Do powstałego ciasta naleśnikowego dodać posiekaną kapustę. Dokładnie wymieszać i zostawić na 15-20 minut.
4. Na patelni rozgrzać 2-3 łyżki oleju rzepakowego i nakładać masę porcjami. Smażyć zgrabne placuszki z obu stron do zrumienienia.



## ZUPA KIMCHI

**Składniki** (2 porcje):

- 1 szklanka kimchi
- 1 ½ szklanki bulionu warzywnego
- 1 mała cebula
- olej
- 125 g smakowego tofu np. z ziołami
- świeży szczypiorek
- podprażone ziarna sezamu
- podprażone i posiekane orzeszki ziemne

**Wykonanie:**

1. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Na dnie garnka rozgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić.
2. Dodać bulion i kimchi. Gotować przez 5 minut, na sam koniec dodać pokrojone w kostkę tofu i starannie wymieszać.
3. Podawać ze świeżym szczypiorkiem oraz podprażonym sezamem i orzeszkami.



Przepisy pochodzą z książki Ewy Sypnik-Pogorzelskiej i Magdaleny Jarzynki-Jendrzejevskiej „Domowe kiszonki, które leczą”

Magdalena Jarzynka-Jendrzejevska  
Ewa Sypnik-Pogorzelska

## DIETA WEGAŃSKA NA CZTERY PORY ROKU

Ewa Sypnik-Pogorzelska  
Magdalena Jarzynka-Jendrzejevska

## DOMOWE KISZONKI, KTÓRE LECZĄ

Magdalena Jarzynka-Jendrzejevska i Ewa Sypnik-Pogorzelska, autorki książek „Dieta wegańska na cztery pory roku” i „Domowe kiszonki, które leczą”, na co dzień pracują w warszawskiej poradni dietetycznej DietaSfera. W polecanym sposobie odżywiania stawiają na sezonowość. Pokazują, że zbilansowana dieta wegańska wcale nie musi być jednostajna. Kluczem do tego jest odkrycie bogactwa darów każdej z pór roku. Wiosenne warzywa liściaste, letnie zioła, jesienne owoce, zimowe bulwy – Matka Natura bardzo dba o różnorodność naszego jadłospisu. Dzięki temu mamy szansę na zdrowsze życie. W „Diecie wegańskiej na cztery pory roku” znajdują się informacje o korzyściach płynących ze stosowania diety wegańskiej, o makro- i mikroskładnikach w takim żywieniu oraz o składnikach niedoborowych i sposobach ich uzupełniania. Tę wiedzę dopełniają przepisy na wegańskie dania z uwzględnieniem sezonowości produktów. Idealną pozycją na zimne pory roku jest książka „Domowe kiszonki, które leczą”. Kiszonki bogate są w witaminy, składniki mineralne i probiotyki, które korzystnie działają na nasz układ pokarmowy i odpornościowy. Są też doskonałym sposobem konserwowania żywności – jest to proces naturalny, pozbawiony wszelkich dodatków chemicznych i zachowujący wartości odżywcze produktu. Autorki pokazują, że do przygotowywania kiszzonek nie trzeba wyjątkowych zdolności kulinarnych ani wyszukanych sprzętów. Książka pełna jest przepisów na kiszzone warzywa i owoce oraz propozycje ich wykorzystania. Autorki dzielą się radami i praktycznymi wskazówkami dotyczącymi przygotowania kiszzonek.



est. 1935  
**Lecker's**

...Składniki do pieczenia Lecker's - Ekologiczne i naturalne dodatki do Twoich wypieków!

Organic baking powder  
Polina leśnista bio  
Bio Backpuder

Brown Vanilla Sugar  
Vaniglia Bourbon Bio  
Zuckerante  
Brown vanillazucker

Dry yeast  
Lievito Bio per pane

Bio  
Vollkorn Sauerteig  
getrocknet

Polina soft - 12 Blatt  
Polina soft - 12 Blatt  
Polina blanko - 12 Blatt

Selling agent  
Selatina vegetale  
biologica Agar Agar

Orangeat  
Zitrone  
Limonenöl

Bio Orangeat  
Zitrone  
Limonenöl

Bio Zitronat  
Zitrone  
Limonenöl



# Przepisy Ewy Ługowskiej

## Śniadanie

### PYSZNA PASTA Z BAKŁAŻANA À LA BABA GHANOUSH

#### Składniki:

- 2 średniej wielkości bakłażany
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki tahini
- sól
- 1 łyżka ziaren kolendry
- ½ łyżeczki kminu
- 2 łyżki oleju
- świeże zioła do posypania
- sok z cytryny do smaku (opcjonalnie)

#### Wykonanie:

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 240°C. Bakłażany zawijamy pojedynczo, w miarę możliwości szczelnie, w papier do pieczenia. Pieczemy około 30 minut. Po wyjęciu przestudzamy, zdejmujemy skórkę i blendujemy mięsz z tahini, czosnkiem, solą i doprawiamy sokiem z cytryny. Na patelni wysypujemy kolendrę i kmin. Delikatnie prażymy, aż zaczną wydobywać się olejki eteryczne. Dodajemy 2 łyżki oleju i chwilę podsmażamy na małym ogniu. Pastę przekładamy na talerz. Polewamy olejem z prażonymi przyprawami.



#### Wykonanie:

Borowiki płuczemy zimną wodą, zalewamy szklanką wrzątku i odstawiamy, aż zmiękną. Następnie odcedzamy (wody nie wylewamy) i kroimy w kostkę. Tofu oraz cebulkę kroimy w kostkę, marchewkę ścieramy na tarce na średnich oczkach. Do garnka wlewamy olej, gdy będzie już gorący, dorzucamy liście laurowe, jałowiec, ziele angielskie i chwilę smaży. Dodajemy cebulkę i smaży, aż się zeszkli. Dorzucamy pokrojone tofu i smaży, aż stanie się delikatnie brązowe. Na koniec dodajemy grzyby i ponownie smaży przez około 5 minut. Następnie przykrywamy garnek pokrywką i dusimy jeszcze 10 minut. Kapustę odcedzamy (wody nie wylewamy) i kroimy na mniejsze kawałki. Jeśli jest bardzo kwaśna, należy ją nawet kilkakrotnie wypłukać. Wrzucamy do garnka, dodajemy startą marchewkę, chwilę podsmażamy. Do kapusty wlewamy wodę z grzybów oraz sok z kapusty (jeśli jest bardzo kwaśny, rozcieńczony pół na pół z wodą). Gotujemy przez 10 minut na dużym ogniu, a następnie zmniejszamy. Suszone śliwki kroimy w kostkę i dorzucamy do garnka. Na koniec dodajemy wędzoną paprykę, powidła, koncentrat pomidorowy, opcjonalnie whisky i dokładnie mieszamy. Bigos gotujemy około 1-2 godzin. Chwilę przed zakończeniem gotowania doprawiamy solą, pieprzem oraz ksylitolem (opcjonalnie).

#### Uwagi:

Bigos jest najsmaczniejszy na drugi dzień po przygotowaniu. Wodę z kapusty polecam wypić.

## Obiad

### WEGAŃSKI BIGOS Z WĘDZONYM TOFU I POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI

#### Składniki (5 porcji):

- 750 g kiszonej kapusty
- 200 ml soku z kiszonej kapusty
- 50 g suszonych borowików
- 1 kostka wędzonego lub marynowanego tofu
- 1 duża cebula
- 1 marchewka
- 10 suszonych śliwek
- 200 g koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki powideł śliwkowych
- 5 łyżek oleju
- 2 łyżki whisky (opcjonalnie)
- ksylitol do smaku (opcjonalnie)

#### Przyprawy:

- 3 liście laurowe
- 10 ziaren jałowca
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- sól i pieprz do smaku

## Deser

### BUDYŃ Z NERKOWCÓW Z GRUSZKĄ DUSZONĄ W BURBONIE

#### Składniki (2 porcje):

##### Budyń:

- 100 g nerkowców namoczonych w wodzie minimum 8 godzin
- 300 ml wody do zblendowania nerkowców
- ksylitol lub inna substancja słodząca do smaku
- dodatki do wyboru: olejek pomarańczowy, odrobina skórki z pomarańczy, wanilia w proszku lub olejek waniliowy

##### Gruszki:

- 2 gruszki
- 60 ml bourbonu
- 60 ml wody
- 1 łyżeczka ksylitolu
- świeże listki tymianku do posypania

#### Wykonanie:

Nerkowce odcedzamy, dokładnie płuczemy oraz blendujemy z wodą (najlepiej w blenderze kielichowym). Powinna powstać konsystencja „gęstego mleka”. Bez grudek! Wlewamy do rondelka, dorzucamy wybrane dodatki. Cały czas mieszając, podgrzewamy, aż zgęstnieje na budyń. Na koniec dosładzamy do smaku. Gruszki obieramy, przekrawamy na pół, wycinamy środek i układamy w garnku. Dodajemy wodę, Bourbon i ksylitol. Dusimy (pod przykryciem), aż gruszki będą miękkie. Nie mogą się jednak rozpaść. Pod koniec duszenia odkrywamy i czekamy aż woda odparuje, a gruszki delikatnie się skarmelizują. Do misek wlewamy budyń, układamy gruszki i posypujemy listkami tymianku.



## Kolacja

### PASTA Z PIECZONEGO KALAFIORA Z WARZYWAMI

#### Składniki (2 porcje):

- 200 g kalafiora
- 4 duże ziemniaki
- 2 marchewki
- pęczek natki pietruszki
- kostka naturalnego tofu lub 100 g innych strączków
- 1 – 2 łyżki kminu
- 1 ząbek czosnku
- kilka łyżek oliwy z oliwek
- sól, pieprz i sok z cytryny do smaku

#### Wykonanie:

Piekarnik rozgrzej do 200°C (górną-dół). Ziemniaki, marchewkę pokrój w grube paski, kalafior rozdrobnij na różyczki. Blaszkę z piekarnika wyłóż papierem do pieczenia i rozłóż na niej warzywa. Kawałek obok kawałka. Oddzielnie kalafior. Polej wszystko niewielką ilością oliwy z oliwek i delikatnie rozsmaruj, posyp solą i kminem. Kalafior piecz około 30 minut, aż zrobi się miękki. Na 10 minut przed wyjęciem kalafiora wrzuć na blaszkę pokrojone w kostkę tofu. Pozostałe warzywa będą potrzebować jeszcze około 10-20 minut. Kalafior, tofu, drobno pokrojoną natkę pietruszki (zostaw trochę do posypania), pokrojony ząbek czosnku zblenduj na pastę. W razie potrzeby dodaj więcej oliwy z oliwek i/lub wody. Dopraw solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Pastę rozłóż na talerzu, na środku robiąc dołek. Pozostałe warzywa wyjmij z piekarnika i ułóż na środku. Całość posyp świeżą pietruszką.



Więcej inspiracji w książce Ewy Ługowskiej „Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat”

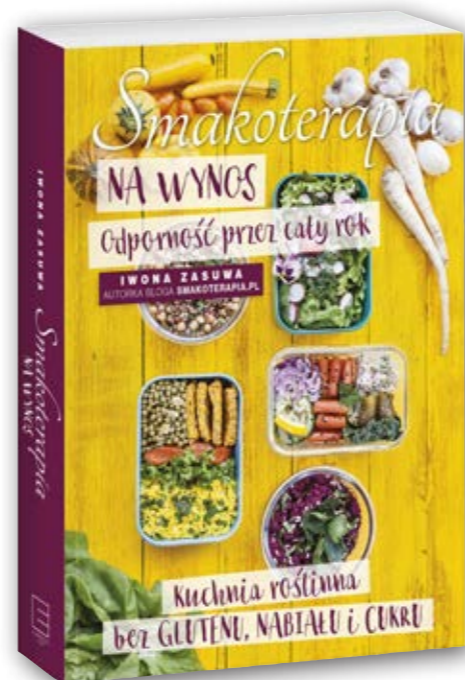




Iwona Zasuwa

## SMAKOTERAPIA NA WYNOS. Odporność przez cały rok

Życie w biegu nie musi oznaczać rezygnacji z wartościowych posiłków – zamiast jeść na mieście warto samemu zadbać o to, co się je, będąc poza domem, by cieszyć się dobrą kondycją i mieć wysoki poziom energii na co dzień. To nie jest trudne – przekonuje Iwona Zasuwa, ekspertka od zdrowego żywienia, autorka bloga i serii książek pod tytułem „Smakoterapia” i zaprasza w kolejną kulinarną podróż. „Smakoterapia na wynos” zawiera ponad 100 przepisów na dania nazywane przez autorkę pieszczotliwie „nawynosami”. Są proste w wykonaniu, pięknie wyglądają, można je bez trudu zabrać ze sobą do pracy i szkoły. Wśród nich znajdują się zaskakująco proste i nie wymagające gotowania słoikowe zupy à la instant, chrupiące sałatki, zaskakujące pasty, domowe zupy i dania jednogarnkowe, a także propozycje zdrowych śniadaniówek dla dzieci. Autorka szczegółowo wyjaśnia, jakie przyzwyczajenia dietetyczne są najbardziej szkodliwe i daje wiele cennych wskazówek na temat kupowania, przyrządzania i jedzenia w taki sposób, by wzmocnić organizm i podnieść codzienny poziom energii. Na łamach tej książki zawarłam wszystkie patenty rodem z mojej kuchni, wraz z podpowiedziami, jak zadbać o siebie zgodnie z naturą – pisze autorka we wstępie i podkreśla, że w dzisiejszym świecie mimo szerokiej wiedzy na temat szkodliwości środowiska, a także zagrożeń niesionych przez różne bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie i inne patogeny – czyli wiedzy, o tym, co nam szkodzi – często zbyt mało wiemy, jak im zapobiegać. Od tego, co znajduje się na naszych talerzach lub w pudełkach zabieranych do pracy, w drogę czy do szkoły zależy nasze zdrowie i odporność. A tę budują świadomy oddech, ruch i właściwe odżywianie będące podstawą zdrowia i dobrej kondycji ciała, zwłaszcza w okresach takich jak obecny, kiedy bardziej niż zwykle obawiamy się groźnych wirusów i bakterii – przekonuje autorka i wskazuje na różnicę między jedzeniem a odżywianiem się. Swoją kuchnię opiera na warzywach, owocach, kaszach, ziołach i aromatycznych przyprawach. Zafascynowana holistyczną medycyną wschodu umiejętnie łączy chińską filozofię zdrowia z naszymi rodzimymi darami natury i wymyśla przepisy, które podnoszą wewnętrzną siłę organizmu, działają profilaktycznie. Dania, które proponuje, będą odpowiednie również dla alergików i osób o obniżonym samopoczuciu czy przewlekłych problemach autoimmunologicznych.



Niezależnie od tego kto był ojcem choroby,  
matką była na pewno zła dieta

Przysłowie chińskie

W fascynującej mnie medycynie Wschodu, inaczej niż w naszej zachodniej koncepcji zdrowia, bardzo wyraźnie podkreśla się wagę wewnętrznej siły organizmu (odporności – Wei Qi), która decyduje o tym, czy po kontakcie z patogenem dojdzie do zachorowania. Chińczycy, zamiast: „zaraziłem się od Ciebie”, zwykli

mówić: „nie zamknąłem bramy”, co automatycznie przekierowuje uwagę na wewnętrzne przyczyny słabej kondycji danego organizmu. Zatem – lepiej zapobiegać, niż leczyć. Kluczem do dobrostanu jest więc prawdziwa profilaktyka zdrowotna. Świadomy oddech, ruch i odżywianie to podstawa utrzymania zdrowia i dobrej kondycji naszego ciała. Warto odżywiać się naturalnie przez cały rok, dostosowując menu do jego aktualnej pory.

### Jakie błędy najczęściej popełniamy jesienią?

- Spożywamy zbyt dużo produktów na surowo, co w efekcie sprzyja obniżeniu odporności.
- Nie jadamy ciepłych śniadań lub zbyt mało ciepłych posiłków w ciągu dnia.
- Nadużywamy w menu produktów odzwierzęcych, zwłaszcza nabiału krowiego, który według TCM (tradycyjnej medycyny chińskiej) powoduje wzrost ilości śluzu w organizmie i podatność na infekcje płuc i oskrzeli.
- Spożywamy mrożonki, które według TCM są pozbawione energii i obciążają układ trawienny.
- Nie reagujemy na zmiany w ciele po lecie, np. na nadmierne wychłodzenie po ochładzających napojach, lodach i owocach.

W medycynie chińskiej przeciwieństwem zdrowia i witalności jest nadmiar wilgoci i patologiczny śluz, które sprawiają, że jesteśmy ociężały, pozbawieni energii, zmęczeni, ospali, mamy skłonność do katarów i przeziębienia, otyłości lub depresji. Zdrowie i witalność to wysoki poziom energii w ciele, sprawność intelektualna i psychofizyczna, zdrowe i elastyczne mięśnie oraz dobre samopoczucie. Równowagę osiąga się żyjąc zgodnie z prawami natury, uważnie wsłuchując się we własne potrzeby – ciała, ducha i umysłu.

### Zatem na co szczególnie zwracam uwagę planując menu?

Dbam o jakość produktów, sięgam po naturalne składniki; zboża, warzywa, owoce, nasiona, pestki, tłuszcze, przyprawy, zioła. Wszystkożercom polecam najlepszej jakości produkty odzwierzęce. Wybieram produkty zgodne z porą roku, ale też z własną konstytucją, wymaganiami ciała, mając na uwadze swoją historię zdrowia i chorób, wiek, podatność na infekcje. Jem odpowiednie dla organizmu porcje pożywienia zgodnie z zasadą „przestań jeść, kiedy smakuje najlepiej”. Nie przejmuję się dogmatami! Wszystkie rady to nie restrykcje ani sztywne zasady. To podążanie za indywidualnymi potrzebami i życiem w zgodzie z naturą.

# Przepisy Iwony Zasuwy

## PLACKI Z BURACZANYM SOKIEM

Kolorowe placki nie tylko cieszą oczy. To także doskonały sposób na przemyślenie do menu różności, które niekoniecznie smakują dzieciom. Możesz użyć soku z marchwi, selera, szpinaku albo dodać do nich warzywne purée. Możliwości są nieograniczone. Mam nadzieję, że ten przepis będzie dla Ciebie inspiracją do poszukiwań ulubionych smaków.

### Składniki (na 6 sztuk):

- kasza jaglana, ugotowana na sypko – 4 kopiane łyżki
- sok z buraka, świeżo wyciśnięty, lub zakwas buraczany – 4 łyżki
- jajko (opcjonalnie; lub 1 płaska łyżeczka skrobi ziemniaczanej) – 1 sztuka
- skrobia ziemniaczana – 1 płaska łyżka
- świeża kolendra lub natka pietruszki (jeśli lubisz) – 1 garść
- sałata – kilka liści
- kminek, mielony – kilka szczypt
- kolendra, mielona – kilka szczypt
- sól i pieprz (do smaku)
- masło klarowane lub oliwa z oliwek (do przetarcia patelni)
- sos czosnkowy

### Wykonanie:

W misce zmiksuj kaszę, jajko i skrobię z przyprawami, stopniowo dolewając sok z buraka do konsystencji średnio gęstej śmietany. Dorzuć część pokrojonej kolendry (resztę zostaw do posypania). Kładź na rozgrzanej i przetartej tłuszczem patelni po dużej łyżce masy, rozprzeczaj kolesie. Po około minucie przewróć na drugą stronę. Placki smażą się błyskawicznie i świetnie smakują z sosem czosnkowym i zieleniną.

Przepisy pochodzą z książki „Smakoterapia na wynos” Iwony Zasuwy, wyd. Edipresse Książki



fol. Iwona Zasuwa



fol. Dorota Zyguła-Siemieńska



fol. Iwona Zasuwa

## KREM BROKUŁOWY

Gorące zupy kremy to moje jesienne niezbędniki. Nie wyobrażam sobie bez nich codziennego menu. Dlatego szykuję ich zwykle nieco więcej i wokuję lub zużywam w ciągu 2-3 dni.

### Składniki:

- brokuł, nieduży – ½ sztuki
- seler korzeń, nieduży – ½ sztuki
- biała pietruszka, por, cebula – po 1 sztuce
- seler naciowy – 2 gałązki
- czosnek – 3 ząbki
- imbir świeży – 1 plasterek
- ziele angielskie i liść laurowy – po 3 sztuki
- kolendra, mielona – ½ łyżeczki
- kmin rzymski, mielony – ⅓ łyżeczki
- masło klarowane lub oliwa – 3 łyżki
- czarnuszka (do posypania)
- zielenina (do posypania)
- sok z cytryny – 3-4 łyżki lub do smaku
- sól i pieprz do smaku

### Wykonanie:

Cebulę, por, czosnek i imbir posiekaj, wrzuć na tłuszcz do garnka posyp solą i delikatnie podsmaż (bez rumienienia). Dodaj ziele i liść laurowy, kolendrę, kmin i posiekane pozostałe warzywa. Podgrzewaj przez kilka minut, nieustannie mieszając, następnie podlej wrzątkiem i ugotuj do miękkości. Zmiksuj całość na krem (bez ziela i liści), jeśli okaże się zbyt gęsty – dolej nieco wrzątku, dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem, posyp czarnuszką i zieleniną. Gotowe!



## MIÓD MANUKA MGO™

Powstałe z nektaru krzewów manuka występujących naturalnie w dziewiczych rejonach Nowej Zelandii. Jest on przedmiotem szeroko zakrojonych badań naukowych dotyczących jego niezwykłych właściwości. Najważniejszą cechą tego nowozelandzkiego miodu jest **wyjątkowy smak** oraz duże stężenie naturalnej substancji **methylglyoxal (MGO™)**.



## CUKIERKI Z MIODEM MANUKA

Wyjątkowe słodczyce zawierające **methylglyoxal**, którego zawartość zapewnia obecny w składzie **miód manuka MGO™ 400+**. Dodatkowo cukierki wzbogacone zostały **propolisem i witaminą C**, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.



# Przygotuj się na sezon jesienno-zimowy!



ProOdporność gwarantuje czysty skład: kompozycję naturalnych ekstraktów roślinnych.



Ekstrakt z jeżówki purpurowej standaryzowany jest na związki polifenolowe. Zawarta w preparacie wysoka dawka witaminy C, pozyskana z dzikiej róży i czarnego bzu, odpowiada 1250% referencyjnej wartości spożycia dla dorosłych. ProOdporność, dzięki zawartości witaminy C pomaga m.in. w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, zmniejszeniu uczucia zmęczenia oraz w prawidłowym funkcjonowaniu naczyń krwionośnych.



Zawartość saszetki wymieszaj z wodą lub dodaj do koktajlu, jogurtu, ulubionego napoju.

# Olejek manuka – niezbędny w domowej apteczce

100% olejek manuka – oryginalny produkt firmy PARRS Products pozyskiwany jest z krzewów manuka (*Leptospermum scoparium*) występujących w rejonie East Cape. Dzięki temu charakteryzuje się bardzo wysoką aktywnością antybakteryjną, przeciwzapalną i przeciwgrzybiczą. Jest idealnym zabezpieczeniem dla osób, u których występują trudno gojące się rany, gdyż nawet jedna aplikacja olejku na ranę przyspiesza proces jej gojenia się.

Natura obdarzyła nas bogactwem naturalnych leczniczych preparatów, które bardzo często są przez nas niedoceniane. Coraz częściej sięgamy po popularne środki przeciwbólowe i lecznicze, chociaż w wielu przypadkach naturalne substancje i metody stosowane przez naszych przodków z pewnością przyniosłyby nam ukojenie.

Wyjątkowe właściwości drzewa manuka od wieków było szeroko wykorzystywane przez rdzennych osadników Nowej Zelandii – Maorysów. To oni odkryli lecznicze właściwości różnych części tej egzotycznej dla nas rośliny. Z liści i kory otrzymywali wywar, który wykorzystywano w leczeniu przeróżnych dolegliwości. Z liści robili okłady, maści, a młode pędy żuli m.in. przy dolegliwościach pokarmowych. Obecnie z krzewów manuki otrzymuje się olejek, który śmiało można nazwać produktem pierwszej pomocy.

### Zastosowanie 100% olejku manuka pomaga w następujących sytuacjach:

- **Problemy z układem oddechowym** – jest bakteriobójczy i przeciwwirusowy, pomaga zwalczać przeziębienie i grype. Stosuje się go w kompresach, inhalacjach lub przez nacieranie. W celu zmniejszenia dolegliwości przy zapaleniu zatok przynosowych, przeziębieniu, czy męczącym kaszlu, należy odmierzyć kilka kropel olejku na chusteczkę i wdychać głęboko.
- **Opryszczka** – smarowanie olejkami, gdy tylko pojawią się niepokojące objawy. Stosować 3 razy dziennie.
- **Przeziębienie** – kilka kropli olejku zwilżyć pidżamę i poduszkę chorego. Można rozpuścić 5-6 kropli w gorącej wodzie i zrobić inhalację, która daje efekt łagodzący.

- **Ukąszenia owadów** – miejsca ukąszenia smarować aż do ustąpienia obrzęku lub świądu.
- **Stany zapalne dziąseł** – smarować chore miejsca czystym olejkami.
- **Zapalenie ucha środkowego** – 2 krople olejku na waciku wprowadzić do ucha; powtarzać 3 razy dziennie przez 2-3 dni.
- **Grzybica stóp** – 2-3 razy dziennie wcierać olejek bezpośrednio na skórę objętą zmianami.
- **Zmęczone stopy** – moczenie stóp oprócz działania odprężającego jest pomocne w początkach przeziębienia. Do małej miski wlać ciepłą wodę i dodać 5 kropli 100% olejku manuka, a następnie zanurzyć stopy. Samym olejkami można wysmarować zmęczone podszewy stóp, co przyniesie natychmiastową ulgę.
- **Odciski** – zaleca się posmarowanie kilkoma kroplami olejku odciski twarde kilka razy dziennie aż do ich wyeliminowania. W przypadku odcisków świeżo nabytych wystarczy kilkukrotne posmarowanie otartego miejsca.
- **Grzybica paznokci** – należy nanieść olejek na paznokcie, a następnie wcierać przez ok. 20 sekund rano i wieczorem.
- **Krucze paznokcie** – do 100 ml oliwy lub oliwki dla dzieci dodać 40 kropli olejku. Następ-

nie przelać do ciemnej buteleczki i dobrze potrząsnąć, aby się wszystko wymieszało. Odmierzyć łyżeczkę przygotowanego preparatu i wlać do miseczki. Moczyć w niej paznokcie przez chwilę, a następnie wetrzeć preparat w palce.

● **Poparzenia (również słoneczne)** – po schłodzeniu poparzonego miejsca wodą należy je natrzeć lub polać olejkami, lub zastosować chłodną rumiankową kąpiel z dodatkiem 10 kropli olejku.

● **Rany i zranienia** – w celu dezynfekcji należy polać olejek bezpośrednio na ranę.

● **Alergie skórne** – zaatakowane miejsca pocierać olejkami.

Olejek manuka stosowany jest często jako główny składnik produktów farmaceutycznych i kosmetyków do pielęgnacji skóry problematycznej i dlatego stworzyliśmy własną serię Manuka Vantage na bazie 100% olejku manuka.

Natura skrywa niemalże nieograniczoną ilość „naturalnych leków” na prawie każdą przypadłość, warto więc zatrzymać się na moment w tym pędzie technologicznym i sięgnąć po naturalne preparaty stosowane z powodzeniem przez naszych przodków, zwrócić się ku naturze, z której wszyscy się wywodzimy. ■



## 100% OLEJEK MANUKA

- ✦ antybakteryjny
- ✦ przeciwgrzybiczy
- ✦ przeciwzapalny



# Kosmetyki z olejkiem konopnym

## Kosmetyczny hit: olejek konopny

Pierwsze skojarzenia, jakie może budzić temat konopi do niedawna nie wiązały się z kategorią urody i pielęgnacji. Wiele osób utożsamia olejek konopny z psychoaktywnym THC – nic bardziej mylnego! Olejek konopny stosowany w kosmetyce pozyskiwany jest z konopi siewnych, a nie indyjskich, a to właśnie te ostatnie posiadają właściwości narkotyczne. Naturalny kosmetyczny olejek CBD ma niezwykle dobroczynne właściwości i skutecznie przyczynia się do poprawy kondycji skóry. Jakże to właściwości? Sprawdzamy!

## Niezwykłe właściwości CBD

Olejek konopny dostarcza skórze witamin, składników mineralnych oraz kwasów tłuszczowych omega 3, 6 i 9. Kanabidiol sprawia, że skóra jest nawilżona i odzyskuje młodzieńczy blask. Jest odpowiedni dla alergików – w przeciwieństwie do np. soi nie jest alergenem, za to może w bezpieczny sposób wspomóc delikatną i wrażliwą skórę. Olejek ten wykazuje silne właściwości regeneracyjne i antystarzeniowe – zapobiega przedwczesnemu tworzeniu i utrwalaniu się zmarszczek. Łagodzi podrażnienia i inten-

sywnie wygładza, zmniejszając widoczność pierwszych zmarszczek i „kurzych łapek”. Znany jest również ze swojej skuteczności antytrądzikowej – zapobiega powstawaniu niedoskonałości, nadprodukcji sebum i blokowaniu porów skóry.

## Jakie kosmetyki z olejkiem konopnym wybrać?

Należy zwrócić uwagę na skład kosmetyku – najlepiej, by zawierał on jak najwięcej składników pochodzenia naturalnego, bez silikonów, parabenów, PEG-ów, olejów mineralnych. Produkty marki Onlybio z olejkiem konopnym są bogate w 99% składników pochodzenia naturalnego i zostały wyróżnione certyfikatem ECO-CERT COSMOS – gwarancją naturalności i ekologiczności. W serii znajdziemy między innymi kremy do twarzy na dzień i na noc, tonik, krem pod oczy oraz krem do rąk. Receptury zostały wzbogacone naturalnymi prebiotykami, które chronią i odżywiają mikrobiom skóry, a w połączeniu z olejkiem konopnym doskonale nawilżają, regenerują i wspierają mechanizmy ochronne naskórka. Formuły są w 100% wegańskie, a opakowania pochodzą z recyklingu lub nadają się do ponownego przetworzenia. ■

## Pierwsza marka z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego

Firma Onlybio jako pierwsza polska marka otrzymała pozytywną rekomendację Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. To kolejne potwierdzenie bezpieczeństwa i wysokiej jakości formuł dostosowanych nawet do najbardziej wrażliwej i wymagającej skóry. To szczególnie istotne, biorąc pod uwagę fakt, że ponad 90% osób zauważa u siebie różne dolegliwości skórne: zaczerwienienia, niedoskonałości, przesuszenia, odwodnienie czy AZS. Symptomy te dotyczą coraz szerszą grupę osób, dlatego ważne jest, byśmy postrzegali naszą skórę nie tylko w kategoriach estetyki, lecz także zdrowia. Odpowiednio dobrana pielęgnacja, obfitująca w certyfikowane składniki najwyższej jakości, może skutecznie wzmocnić odporność skóry i długotrwale poprawić jej kondycję.

# ONLYBIO®



Naturalne  
kosmetyki  
z olejkiem konopnym



# Kubeczek menstruacyjny – zdrowa alternatywa

Kubeczek menstruacyjny to środek higieniczny wielokrotnego użytku, który kształtem przypomina kieliszek lub elastyczny kapturek. Kubeczek jest zdrowszą, bezpieczniejszą, bardziej ekonomiczną oraz ekologiczną alternatywą dla tamponów i podpasek jednorazowych używanych podczas menstruacji. Czy kubeczek to fanaberia XXI wieku dla ekoświrów? Nic bardziej mylnego. Pierwsze prototypy kubeczków menstruacyjnych opatentowano już w 1884 roku. A ten o znany nam dziś kształcie rozpropagowała i produkowała w latach 30. XX wieku aktorka Leona W. Chalmers. Kubeczek jej produkcji wykonany był z gumy lateksowej. Po wojnie znów pojawiły się próby produkcji i dystrybucji kubeczków menstruacyjnych. Niestety, słaby materiał i przede wszystkim wielkie tabu dotyczące dotykania miejsc intymnych, także w trakcie menstruacji, umacniane przez konserny produkujące jednorazowe środki higieniczne spowodowało, że kubeczki na długie lata próbowały bezskutecznie przebić się na rynek. Wielki przełom nastąpił na początku XXI wieku, kiedy to kubeczki zaczęto produkować z silikonu medycznego. Kubeczek Perfect Cup jest pierwszym polskim kubeczkiem menstruacyjnym. Wykonany jest z najwyższej klasy silikonu medycznego SILPURAN. Na rynku istnieją również kubeczki wykonane z zwykłego silikonu, kauczuku, lateksu lub tworzywa termoplastycznego TPE.

## Zdrowszy wybór

Wielką zaletą kubeczków Perfect Cup jest fakt, że nie wysuszają delikatnej śluzówki pochwy,

nie powodują podrażnień i mikrusrzkodzeń, także szyjki macicy. Dzieje się tak dlatego, że nie zawierają drażniących środków chemicznych, substancji toksycznych ani alergenów, które mogłyby takie podrażnienia wywołać. Wiele użytkowniczek zauważa, że znacząco zmniejszyła się ilość infekcji intymnych, miesiączi są mniej bolesne, a także w niektórych przypadkach skraca się długość krwawienia. Dla większości kobiet jest to główny powód, dla którego decydują się na używanie kubeczka menstruacyjnego zamiast tradycyjnych podpasek czy tamponów. Ponadto powołując się na najnowsze wyniki badań medycznych na świecie kubeczek menstruacyjny w większości przypadków jest najlepszą i najbezpieczniejszą obecnie znaną alternatywą dla tamponów i podpasek jednorazowych.

## Ergonomia

Kształt, twardość, sprężystość kubeczków menstruacyjnych Perfect Cup są tak dobrane, żeby jak najlepiej dopasować się do ciała kobiety. Kubeczki mają tę przewagę nad innymi środkami higienicznymi, że ich kształt i rozmiar nie zmienia się podczas używania. Nie pęcznieje, nie rozszerza się, nie przecieka. Ma to znaczący wpływ na komfort użytkowania. Dodatkowo podczas aktywności fizycznej kubeczek dynamicznie zmienia swój kształt, dopasowując się zależnie od napięcia mięśni. Doskonale sprawdza się na basenie, ponieważ ani woda nie dostaje się do środka kubeczka, ani jego zawartość nie wydalają się na zewnątrz. Z tych

powodów jest bardzo ceniony przez kobiety preferujące aktywny tryb życia. Można z nim biegać, tańczyć, jeździć na rowerze, chodzić na siłownię. Używając kubeczka menstruacyjnego nie trzeba rezygnować z wszelkich aktywności fizycznych.

## Ekonomia

Co miesiąc na środki higieniczne wydajemy średnio 10-20 złotych, w zależności od ich rodzaju. Łatwo zobaczyć, że jednorazowy wydatek na kubeczek menstruacyjny zwraca się już po niespełna trzech miesiącach od zakupu. Jeden kubeczek menstruacyjny może być używany nawet do 10 lat, co pozwala na długofalową oszczędność.

## Ekorewolucja

Przeciętna kobieta w całym swoim życiu zużywa około 130 kilogramów produktów higieny intymnej, z czego w Polsce, w ciągu miesiąca średnio 10 milionów kobiet zużywa około 150 milionów podpasek i tamponów. Rozkład aplikatorów do tamponów, folii używanej do pakowania środków higienicznych oraz ich plastikowych elementów trwa około 300 lat i właśnie te odpady zajmują piątą miejscę w rankingu śmieci najbardziej zanieczyszczających naszą planetę, a szczególnie morza i oceany. W przeciwieństwie do tego jeden kubeczek menstruacyjny może być używany przez 4-10 lat. A zatem każda kobieta używając kubeczka menstruacyjnego przyczynia się do znacznego zmniejszenia ilości produkowanych na świecie odpadów. ■



Perfect Cup  
www.perfectcup.me

Rewolucja  
w menstruacji

Dostępne w wybranych delikatesach  
Organic Farma Zdrowia oraz w sklepie  
internetowym Organic24.pl

# STWORZONE Z TEGO, CO NAJLEPSZE W NATURZE Z DOMIESZKĄ BEZGLUTENOWEJ DOBROCI.

Dzięki naszej tradycji sięgającej 1922 roku, opartej na poszanowaniu natury i jej dóbr możemy dzisiaj przedstawić nową linię pysznych i ekologicznych produktów BIO bez glutenu.



# Bio



MADE WITH THE BEST OF US



Twoje ulubione produkty  
zawsze tam gdzie Ty!



Szeroka oferta produktów

Dostawy owoców i warzyw nawet  
5 dni w tygodniu.



Zobacz jakie to łatwe, wejdź na

**Organic24.pl**

SKLEP	ADRES	TELEFON
<b>MARKET EKOLOGICZNY</b>		
Q22 Organic market ekologiczny	Warszawa, al. Jana Pawła II 22	694-419-384
Herbsta Organic market ekologiczny	Warszawa, ul. Stanisława Herbsta 4	22-221-89-80
Wrocław Organic Market ekologiczny	Wrocław, pl. Nowy Targ 28	71-759-37-72
<b>SUPERDELIKATESY</b>		
CH Arkadia	Warszawa, al. Jana Pawła II 82	22-323-70-17
<b>DELIKATESY ORGANIC FARMA ZDROWIA</b>		
Organic Farma Zdrowia Chmielna	Warszawa, ul. Chmielna 16	22-827-32-17
Organic Farma Zdrowia Fieldorfa	Warszawa, ul. Fieldorfa 10a	22-671-04-15
Galeria Mokotów	Warszawa, ul. Wołoska 12	22-161-38-57
CH Sadyba Best Mall	Warszawa, ul. Powińska 31	22-370-30-94
CH Atrium Targówek	Warszawa, ul. Głębocka 15	22-743-31-09
CH Złote Tarasy	Warszawa, ul. Złota 59	22-222-01-07
Europlex Puławska	Warszawa, ul. Puławska 17	602-115-932
Zwycięzców	Warszawa, ul. Zwycięzców 32/43	22-870-32-56
CH Stara Papiernia	Konstancin-Jeziorna, al. Wojska Polskiego 3, lok. 39B	668-275-408
Galeria Bałtycka	Gdańsk Wrzeszcz, al. Grunwaldzka 141	58-345-22-92
CH Silesia City Center Katowice	Katowice, ul. Chorzowska 107	32-605-02-96
Tarnowskie Góry	Tarnowskie Góry, ul. Fińska 53	32-364-84-10
Organic Farma Zdrowia Kazimierz Wielki	Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 43	12-633-50-45
Galeria Krakowska	Kraków, ul. Pawia 5	12-628-72-68
CH Manufaktura Łódź	Łódź, ul. Karskiego 5	42-634-87-26
CH Auchan Płock	Płock, ul. Wyszogrodzka 140	24-262-70-35
CH Plaza Poznań	Poznań, ul. Drużbickiego 2	61-659-00-84
CH Stary Browar	Poznań, ul. Półwiejska 42	61-859-65-95
CH Kupiec Poznański	Poznań, pl. Wiosny Ludów 2	500-172-906
CH King Cross	Poznań, ul. Bukowska 156	506-217-874
CH Posnania	Poznań, ul. Pleszewska 1	61-646-18-52
CH Zielone Arkady	Bydgoszcz, al. Wojska Polskiego 1	795-122-651
Bydgoszcz Faktoria	Bydgoszcz, ul. Gdańska 138-140	512-711-349
Organic Gliwice	Gliwice, ul. Raciborska 1	32-232-02-21
Galeria Morena C.H. Gdańsk *	Gdańsk, ul. Schuberta 102A	664-987-296
Galeria Zielone Wzgórze *	Białystok ul. Wrocławska 20	664-987-278
<b>SKLEPY ORGANIC ZIELONE OKO</b>		
Wąwozowa	Warszawa, ul. Wąwozowa 36	22-648-54-21

\*Delikatesy otwarte jesienią 2020 roku.