Prawidłowe odżywianie;

to kluczowy element zdrowego stylu życia,
który polega na regularnym spożywaniu zróżnicowanych
i pełnowartościowych posiłków.

Zasady zdrowego odżywiania:

Spożywaj 4-5 posiłków dziennie co 3-4 godzin y,
aby utrzymać stały poziom energii i uniknąć uczucia głodu.

Staraj się, by warzywa i owoce stanowiły co najmniej połowę Twojej diety. Zaleca się spożywanie 3/4 warzyw i 1/4 owoców.

Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe, które są bogate w błonnik i składniki odżywcze.

Pij 2 szklanki mleka, jogurtu lub kefiru, co można zastąpić serem.

Ogranicz spożycie mięsa, czerwonego i przetworzonego, do 0,5 kg tygodniowo. Zastąp je rybami, roślinami strączkowymi i jajami.

Ograniczaj tłuszcze zwierzęce. Unikaj tłuszczów trans.

Ogranicz spożycie cukru i słodyczy, jedz owoce i orzechy.

Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

Staraj się unikać produktów wysoko przetworzonych, bo zawierają sztuczne dodatki i konserwanty.

Dbaj o różnorodność w diecie, by dać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Prawidłowe odżywianie nie tylko wspiera zdrowie, ale także pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i zapobiega wielu chorobom. Warto wprowadzać te zasady w życie, aby cieszyć się lepszym samopoczuciem i zdrowiem.

https://www.onet.pl/informacje/kopalniawiedzypl/amerykanski-rzad-zmienia-piramide-zywieniowa-mieso-w-centrum-zalecen/se6dbbg,30bc1058

Nowa piramida żywieniowa

USA: Nowa piramida żywieniowa kładzie nacisk na mięso i tłuszcze. . Część z nowych zaleceń zrywa z tym, co zalecano przez dekady.

Nawodnienie to klucz do zdrowia. Wybieraj wodę i niesłodzone napoje. Jedz białko z różnych źródeł, w tym z jajek, czerwonego mięsa, drobiu, owoców morza, z różnych roślin, w tym roślin strączkowych, orzechów czy soi. Wielokrotnie ostrzegają przed spożywaniem cukrów, zatem zalecają unikanie mięsa i nabiału z dodatkiem cukru. Unikać też należy dodatków chemicznych. Trzeba tutaj przypomnieć, że znaczna część dostępnych na rynku wędlin, parówek, kiełbas czy kabanosów zawiera cukier czy syrop glukozowy oraz liczne substancje konserwujące, wzmacniające smak, zagęszczające, stabilizujące itp. itd.. Warto więc uważnie czytać skład tego, co kupujemy. Autorzy doradzają spożywanie pełnotłuszczowego nabiału, który nie zawiera dodanych cukrów. Jedz różnorodne, kolorowe, pełne składników odżywczych warzywa i owoce. Unikaj chipsów, ciastek, cukierków. Jedz własnoręcznie przygotowaną żywność.

Ograniczaj żywność i napoje zawierające sztuczne barwniki oraz niskokaloryczne słodziki. Unikaj napojów słodzonych, takich jak napoje gazowane, napoje owocowe czy energetyki.

Opracowanie nowej piramidy przez rząd federalny oznacza, że jej zalecenia zostaną wdrożone w szkołach i wojsku.

Sól usuwa toksyny! https://www.youtube.com/shorts/dP4InF8hc4I?feature=share

Myć suszone owoce: https://www.youtube.com/shorts/Pkebq2SGZNE?feature=share

Agresja: brak białka! https://www.youtube.com/shorts/smD6HJkUe40?feature=share

To kanał dla tych, którzy lubią wiedzieć, co w trawie piszczy - dla tych, którzy lubią pytać: po co, na co i dlaczego tak? I którzy nie boją się szukać odpowiedzi — bo rozmowa jest jedyną drogą do zrozumienia świata. Będzie tu trochę sarkazmu, trochę zdziwienia i trochę refleksji o rzeczach, które wszyscy widzimy i które wszyscy lubimy komentować. Rozgość się wygodnie:

https://www.youtube.com/@Alegniot/featured

Suszone robaki i larwy w jedzeniu to nic nowego. Wystarczy spojrzeć na etykietę

Suszone larwy mącznika młynarka i sproszkowany świerszcz domowy mogą być stosowane przy produkcji żywności w Unii Europejskiej.

Autor: Joanna Sz

Suszone robaki w żywności. Zjadamy owady, nie zdając sobie z tego sprawy?

Suszone robaki w jedzeniu - jak rozpoznać gdzie są dodane? Popularny **barwnik spożywczy** dodawany do jogurtów, ciast i deserów **robiony jest właśnie z robaków.** Od wielu lat do żywności dodawana jest koszenila, zwana również karminą. Ten ciemnoczerwony barwnik **pozyskiwany jest z wysuszonych i zmielonych owadów**, zwanych czerwcami kaktusowymi (Dactylopius coccus). Jeśli kiedykolwiek jadłeś coś koloru czerwonego lub różowego, to niewątpliwie zjadłeś właśnie koszenilę z robaka. W składach produktów spożywczych ten naturalny barwnik **oznaczany jest jako " E120 ".**

Podobnie sytuacja wygląda w wypadku mąki i innych produktów zbożowych, które podczas zbierania mogą zostać zanieczyszczone owadami. Popularne **wołki zbożowe**, mogą w śladowych ilościach wystąpić w mące, którą spożywamy praktycznie

codziennie – w postaci chleba, makaronu czy płatków śniadaniowych. Ponadto chyba każdy z nas borykał się z **molami spożywczymi** w kuchni, których jaja można znaleźć np. kaszach, herbatach czy przyprawach. Czy tego chcemy, czy nie z robaczanym dodatkiem zapewne każdy z nas miał już do czynienia, z tym że zapewne nieświadomie. Chociaż myśl o dodatku mąki z larw jest dla wielu osób odrażająca, to owady spożywa się o tysięcy lat w wielu kulturach. Zakładane przez UE dodatki owadów nie są duże. Przykładowo w pieczywie wieloziarnistym dopuszczalne jest użycie maksymalnie 2 g proszku ze świerszczy na 100 g produktu. Warto pamiętać, że „nowa żywność" może być wprowadzana na rynek w Unii Europejskiej, **pod warunkiem, że wydano na nią zezwolenie i została ona wpisana do unijnego wykazu.**

Zmielone larwy i świerszcze w żywności – jak rozpoznać na etykiecie?

„Nowa żywność" - pod takim formalnym hasłem można znaleźć owady w unijnych dokumentach i raportach. W wykazie „nowej żywności" znajdują się aktualnie **trzy rodzaje owadów**. Szukając ich na etykietach, warto zapamiętać ich **łacińskie nazwy**. Ponieważ producentów **obowiązuje nakaz wskazywania użycia owadów na etykietach produktów**.
Stosowanie **łacińskich nazw owadów** na etykietach zapewne będzie powszechniejsze, więc warto je zapamiętać:

- **mącznik młynarek** (**Tenebrio molitor**) – suszone larwy,
- **szarańcza wędrowna** (**Locusta migratoria**) – mrożona, suszona i sproszkowana,
- **świerszcz domowy** (**Acheta domesticus**) – mrożony, suszony i sproszkowany.
- **larwy pleśniakowca lśniącego** (**Alphitobius diaperinus**) w postaci mrożonej, pasty, suszonej i sproszkowanej.

Robaki w torebce herbaty. Zapewne, popijając popołudniową herbatę myślisz, że jest to tylko i wyłącznie napar z liści herbacianych. Nic bardziej mylnego. Najnowsze wyniki badań, świadczą o tym, że nasza **herbata zawiera DNA robaków, 1 200 różnych gatunków bezkręgowców**! W jednej torebce zielonej herbaty jest do 400 gatunków owadów." Liście herbaty i innych ziół są zbierane, suszone i mielone. W ten sposób DNA zwierząt ze wszystkich części pola, na którym są uprawiane krzewy herbaciane, zostaje zmieszane i rozłożone na całą partię herbacianego suszu. Razem z zebranymi wcześniej roślinami, **mielone są również niektóre całe robaki i ich jaja**.

https://warszawa.eska.pl/suszone-larwy-i-robaki-w-jedzeniu-to-nie-nowosc-wystarczy-spojrzec-na-etykiete-23-05-aa-fx2X-7JeW-GNEf.html
https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/zbadano-co-kryje-sie-w-torebkach-herbaty-wyniki-wprawiaja-w-oslupienie-aa-X9mM-NcJi-PoGk.html

Unikaj Tych 7 Marek Chleba Za Wszelką Cenę (I 2 Które Powinieneś Jeść)

https://youtu.be/j6hwbZoGcbs

Te chleby są w Europie ZAKAZANE – ale Aldi nadal Je Sprzedaje

https://youtu.be/7atBBZXY1ws?t=232

Nie Kupuj Nic W Lidlu, Zanim Obejrzysz To Wideo – Prawda Zostanie Ujawniona

Prawidłowe Odżywianie
24,3 tys. subskrybentów
Subskrybuj
4,9 tys. | Udostępnij | Zapisz | Klip | Pobierz

https://youtu.be/Z-DtJEBOOEM

Popularny dodatek niszczy jelita i aktywuje procesy zapalne. Większość z nas je go codziennie. Dodatek powszechnie stosowany m.in. w jogurtach, lodach, wędlinach i produktach "light" może zaburzać barierę jelitową i uruchamiać procesy zapalne w organizmie. Takie wnioski płyną z badania klinicznego opublikowanego w 2024 r. w prestiżowym czasopiśmie ***BMC Medicine***, które analizowało wpływ samej substancji na zdrowie. Efekty były widoczne u osób z nadwagą.

Warto czytać etykiety produktów i unikać nadmiaru dodatków
Fotografia Juan Reig / Adobe

https://www.rynekzdrowia.pl/Nauka/Popularny-dodatek-niszczy-jelita-i-aktywuje-procesy-zapalne-Wiekszosc-z-nas-je-go-codziennie,279838,9.html

Aldi, Lidl, Biedronka & Dino: Owady W Żywności – Te Składniki Ujawniają Prawdę

. https://youtu.be/pmqyE0cdRQI

PRAWIDŁOWE ODŻYWIANIE

Prawidłowe Odżywianie

@PrawidłoweOdżywianie · 16,1 tys. subskrybentów · 36 filmów

Więcej informacji o tym kanale ...więcej

Subskrybuj

Te chleby są w Europie ZAKAZANE – ale Aldi nadal Je Sprzedaje

Europa Zakazała Tego Produktu Spożywczego, Ale Biedronka Nadal Go...

https://www.youtube.com/@Prawid%C5%82oweOd%C5%BCywianie

https://www.youtube.com/@MarekSkoczylasPL

https://youtu.be/RWQKsozp14o

SKRACACZ ŻYCIA

To dlatego nie dożyjesz starości...

289 tys. wyświetleń • 8 dni temu

https://youtu.be/fNShJPsN6Gk

Twój organizm błaga, byś odstawił CUKIER!

Olej z CZARNUSZKI: Nikt nie mówi o TEJ ...

Dlaczego budzisz się o 3:00? Napraw to ...

https://www.youtube.com/shorts/lgwz2C-_0JA . https://www.youtube.com/shorts/hben_HyVbT4 . https://www.youtube.com/shorts/ycg8yi18Ek8?feature=share

Zdrowie

Zdrowie

[Prawidłowe Odżywianie - YouTube]

5 Marek Czekolady, których musisz unikać: https://youtu.be/_pNCoE7k1v0

Jak unikać "chemii": • Wybieraj chleb na zakwasie (dłuższa fermentacja) o prostym składzie (mąka, woda, sól, zakwas).
• Unikaj pieczywa z długą listą dodatków (E-numerów), zwłaszcza białego chleba, tostów. • Zwracaj uwagę na świeży chleb, który szybciej pleśnieje (brak konserwantów).
• Wybieraj produkty pełnoziarniste, które mają naturalnie więcej błonnika i mniej dodatków.

Video: https://youtu.be/j6hwbZoGcbs

W chlebie występują zarówno substancje naturalne (jak kwas askorbinowy, enzymy), jak i chemiczne dodatki (konserwanty, emulgatory, regulatory kwasowości, polepszacze jak E920) w pieczywie przemysłowym, które przedłużają świeżość i poprawiają konsystencję, a także zanieczyszczenia (PFAS) pochodzące z pestycydów i procesów pieczenia, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, zwłaszcza w przypadku chleba białego czy tostowego.

Typowe dodatki chemiczne w chlebie przemysłowym:

Konserwanty: Kwas propionowy i jego sole (E280, E281) oraz sorbinian potasu (E202) hamują pleśnienie, są bezpieczne w małych dawkach, ale u wrażliwych osób mogą powodować podrażnienia. **Polepszacze i regulatory: L-cysteina (E920):** Usprawnia konsystencję ciasta. **Kwas askorbinowy (E300):** Witamina C, działa jako przeciwutleniacz, poprawia wygląd produktu. **Octany sodu (E262) i fosforany (E339):** Regulatory kwasowości i czynniki zapobiegające wysychaniu, mogą wpływać na bilans wapniowy. **Emulgatory i stabilizatory:** Poprawiają teksturę i trwałość ciasta. **„Wieczna chemia" (PFAS):** Najnowsze badania wykazały obecność **kwasu trifluorooctowego (TFA)** w chlebie, będącego produktem rozpadu pestycydów PFAS (z grupy "wiecznych chemikaliów"). Najwyższe stężenia TFA stwierdzono w płatkach i pieczywie, szczególnie pszennym.
Substancje powstawane podczas pieczenia: **Akrylamid:** Powstaje w produktach skrobiowych w wysokich temperaturach w reakcji Maillarda, jest potencjalnie rakotwórczy. Chleb „chemiczny" (biały): Produkcja białego chleba pszennego często wiąże się z wybielaniem mąki chlorem, co generuje szkodliwy związek - **alloksan**, który może niszczyć komórki trzustki i przyczyniać się do cukrzycy.

7 Marek Makaronu Których Należy Unikać (Ale 2 Są Doskonałe)

https://youtu.be/aT5oXiJPIdc

UNIKAJ Tych 5 Rodzajów Kiełbas w Supermarketach! (Ale Te 2 Są w Porządku!)

Polski Koszyk
1,82 tys. subskrybentów
Subskrybuj
3,1 tys.
Udostępnij
Zapisz
Klip

https://youtu.be/eea47t9PgSI

7 Marek Mąki Których Należy Unikać: https://youtu.be/-1t06pkbBA8

UNIKAJ Tych 5 Marek Wody!: https://youtu.be/8dNiHPs_5bc

Tego Nie Kupuj: https://youtu.be/T31-kvZRHjk

Przestań używać tej soli, bo jest toksyczna dla organizmu. Ekspertka bije na alarm.

Sól poprawia smak dań i dzięki niej intensywniej czujemy pozostałe przyprawy. Niestety, ten nawyk wcale nie jest zdrowy. Zwłaszcza, gdy w soli znajduje się okropny dodatek do żywności, który kryje się pod kodem **E536**. **Żelazocyjanek potasu** to jeden z najgorszych i najbardziej szkodliwych dodatków do żywności. Dietetycy ostrzegają przed spożywaniem tego emulgatora: **"Używa się go do produkcji kolorowych pigmentów (chodzi o farby przemysłowe), a w przemyśle spożywczym funkcjonuje jako antyzbrylacz".**

E365, gdy trafi już do żołądka, rozkłada się na cyjanowodór, który ma toksyczny wpływ na nasze funkcjonowanie. Cyjanowodór blokuje oddychanie na poziomie komórkowym, co prowadzi do niedotlenienia organizmu. Najbardziej narażone jest serce i mózg. Objawy zatrucia nie są przyjemne. Należą do nich:

- duszności,
- zawroty głowy,
- bóle,
- zaburzenia świadomości,
- osłabienie,
- wymioty,
- siny lub różowy kolor skóry.

W jakich produktach znajdziemy antyzbrylacz? W niektórych rodzajach soli (uwzględnione jest to na etykiecie), szczególnie w popularnej soli kuchennej. Oprócz tego znajduje się w kwasku cytrynowym i jest wykorzystywany do procesów uszlachetniania wina. Musimy więc uważać na to, co jemy i co kupujemy. **E536 nie znajdziemy w soli kamiennej i himalajskiej.** https://pysznosci.pl/przestan-uzywac-tej-soli-bo-jest-toksyczna-dla-organizmu-ekspertka-bije-na-alarm,6936821222730336a

PROF. GRAŻYNA CICHOSZ | JAN POSPIESZALSKI ROZMAWIA #151

W dzisiejszym odcinku podcastu prof. Grażyna Cichosz odsłania mroczne praktyki przemysłu spożywczego, ujawniając, jak manipulacje dietetyczne – w tym promowanie olejów roślinnych i margaryn – generują choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory. Z pasją demaskuje szkodliwość dodatków w soli, GMO w przetworach mięsnych oraz importowaną żywność z krajów Mercosur, która traci wartość odżywczą w transporcie. Radzi unikać produktów wysoko przetworzonych, sięgać po tłuszcze zwierzęce, masło i oliwę, a także dywersyfikować zagrożenia poprzez wybór naturalnych źródeł. Rozmowa budzi świadomość, inspirując do obrony zdrowia w obliczu korporacyjnych machinacji.

https://youtu.be/PHWjy4P2vWY

Ważne!

Bez obaw, to tylko trucizna! Wywiad z Prof. Cichosz k

https://youtu.be/wWBWe9ft7Pc

Pani prof. Cichosz

https://www.youtube.com/shorts/NmnbnTnH_aA?feature=share

https://www.youtube.com/shorts/A-lwcCZ5zsw?feature=share https://www.youtube.com/shorts/r4gxWHkrDcQ?feature=share

Dr Tomasz Jeżewski

https://youtu.be/s8PJms-SljQ https://youtu.be/kjf7eSGHoPs

Komantarze: Ale wrze, Pan doktor i reszta boi się prawdy. Dużo zdrowia i siły dla Pani prof. Cichosz, Pana redaktora Rymanowskiego, Braci Rodzeń i reszty mądrych, uczciwych lekarzy, specjalistów i osób, które przekazują rzetelną wiedzę.

Nie jedz migdałów jeśli masz te problemy – Wielu seniorów o tym. https://youtu.be/Ocv9A81LTHw

Wypijcie te 4 soki przed snem! Chroń swoje oczy podczas snu: https://youtu.be/kUKSLbaU180?list=PLHKKRepLy1e4wrD2K25uMqkwNJBqOwI91

Sklepy Cię OSZUKUJĄ! Wciskają Ci truciznę! Wywiad Bogdan Smolorz

Dlaczego chleb z supermarketu może bardziej szkodzić niż pomagać? Dr Tadeusz Oleszczuk w rozmowie z piekarzem Bogdanem Smolorzem odkrywa kulisy produkcji pieczywa i demaskuje mity o zakwasie, glutenie i „eko" etykietach. https://youtu.be/acP2pPMPD9w

Jak przemysł spożywczy zniszczył Twoje jelita? Bogdan Smolorz

https://youtu.be/prtgTgJsbNM **olej rzepakowy:** https://youtu.be/RhzZDF8n_Hk

---

Dr Oleszczuk: „Miałem wysoki cholesterol i brzuch zwisający na kolana". Jego dieta imponuje: https://youtu.be/Pz04iKeC0_8

- **Miód Akacjowy:** Polecany do spożycia dla cukrzyków, w wypadkach skurczów jelit i żołądka. Łagodzi on objawy nadkwasoty. Polecany jest w walce z bezsennością. Na co dzień to bardzo dobry i przydatny środek na kaszel, a także w przypadkach przeziębienia. Wykazuje działanie moczopędne, połączone z równoczesnym oczyszczaniem układu moczowego.
- **Miód Borówkowy:** Chroni przed rakiem. Poprawia wzrok. Oczyszcza organizm. Skuteczny w walce z chorobami serca.
- **Miód Faceliowy:** Polecany w trakcie przeziębienia oraz gdy czujemy że coś nas "rozkłada". Działa przeciwbakteryjnie oraz ochronnie. Obniża toksyczne działanie nikotyny, alkoholu oraz herbaty i kawy. Wspomaga leczenie chorób układu pokarmowego.
- **Miód Fasolowy:** Wspiera układ krążenia i obniża ciśnienie krwi. Poprawia krążenie mózgowe, wspomagając pamięć i koncentrację. Polecany w stanach wyczerpania i niedożywienia. Wspomaga trawienie i reguluje pracę jelit.
- **Miód Gryczany:** Ma bardzo korzystne działanie na układ krwionośny. Wspiera walkę ze schorzeniami serca, żył, a także niedokrwistością. Pomocny w problemach z przemianą materii oraz trawieniem. Wspiera organizm w procesie zrastania się złamanych kości.
- **Miód Koniczynowy:** Posiada właściwości uspokajające oraz wyciszające. Dzięki temu pomaga osobom cierpiącym na problemy natury psychicznej i emocjonalnej. Posiada właściwości moczopędne, warto go zażywać przy dolegliwościach ze strony układu moczowego. Dzięki właściwościom wykrztuśnym pomoże zwalczyć kaszel i pozwoli szybciej wrócić do zdrowia.
- **Miód Leśny:** Działa bakteriobójczo. Pomaga w leczeniu chorób skóry. Podnosi odporność i kondycję organizmu. Warto go spożywać w przypadku chorób serca i problemów z krążeniem.
- **Miód Lipowy:** Działa antyseptycznie, przeciwskurczowo, napotnie, przeciwgorączkowo – idealny w walce z infekcjami. Ma właściwości wykrztuśne, lekko nasenne i uspokajające, co czyni go sprzymierzeńcem w walce z bezsennością i stresem. Pomaga w leczeniu grypy, przeziębienia, kaszlu, ostrych i przewlekłych chorobach przeziębieniowych, anginach, zapaleniach zatok obocznych nosa oraz dróg oddechowych. Jest to popularny miód na kaszel i miód na odporność. Zalecany jest przy chorobach dróg moczowych i nerwicach. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną, co wspiera organizm w walce z bakteriami i wirusami. Wspiera układ krążenia, pomagając w regulacji ciśnienia i wspomagając pracę serca.
- **Miód Malinowy:** Polecany podczas przeziębienia i w chorobach górnych dróg oddechowych. Skutecznie wzmacnia odporność organizmu. Wspomaga również pracę mięśnia sercowego.
- Działa rozgrzewająco, przeciwgorączkowo i napotnie. Polecany dla osób, które ciężko pracują fizycznie bądź umysłowo, zapewniając szybki zastrzyk energii.
- **Miód Mniszkowy:** Stosowany jest w problemach z wątrobą, żołądkiem i nerkami, a także w stanach obniżonej odporności. Miód mniszkowy wspomaga układ trawienny, poprawiając metabolizm. Polecany jest również przy chorobach serca i woreczka żółciowego, nerek, pęcherza, w dolegliwościach reumatycznych oraz chorobach dróg moczowych. Idealny do wzmocnienia organizmu, szczególnie w okresach zwiększonego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze.
- **Miód Nawłociowy:** Pomocny w infekcjach dróg moczowych. Wykorzystywany w leczeniu przerostu prostaty (podobnie jak wrzosowy). Wspiera organizm przy infekcjach dróg oddechowych. Wzmacnia naczynia krwionośne, przyczyniając się do lepszego krążenia. Wspiera serce.
- **Miód Rzepakowy:** Polecany przy leczeniu schorzeń układu krążenia, niewydolności mięśnia sercowego, dusznicy sercowej i miażdżycy. Obniża ciśnienie tętnicze krwi i wyrównuje niedobory potasu w organizmie. Pomocny w leczeniu wątroby, trzustki, nerek, układu pokarmowego, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Skuteczny także przy przeziębieniach i stanach zapalnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie ran. W przypadku oparzeń zapobiega tworzeniu się pęcherzy.
- **Miód Spadziowy:** Charakteryzuje go wysoka aktywność antybiotyczna i bakteriobójcza. Działają antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, wspomagają system odpornościowy człowieka. Wzmacnia serce i układ krążenia. Posiada właścwości przeciwreumatyczne. Polecane są w schorzeniach dróg

oddechowych, przewodu pokarmowego, serca, układu krążenia, układu nerwowego, przy zaburzeniach trawienia.

- **Miód Wielokwiatowy:** Dzięki łatwo przyswajalnym cukrom prostym wspomaga mięsień sercowy. Pomocny przy chorobach wątroby i pęcherzyka żółciowego. Osobom uczulonym na pyłki pomaga znosić i uodparniać się na alergie. Ze względu na łagodny smak, miód wielokwiatowy poleca się podawać dzieciom przy leczeniu grypy, przeziębień, chorób dolnych dróg oddechowych, a także zapobiegawczo. Właściwości zdrowotne miodu wielokwiatowego są uzależnione od gatunków kwiatów, krzewów i drzew wybieranych przez pszczoły, miejsc występowania pasiek oraz terminów zbioru.
- **Miód Wrzosowy:** Świetnie sprawdza się jako ochrona w sezonie przeziębień. Pomaga na zaburzenia układu moczowo-płciowego: ukoi problemy z takimi narządami jak: pęcherz, prostata czy też nerki. Miód zaleca się do zażywania profilaktycznego przez mężczyzn narażonych na problemy z układem moczowo-płciowym. Miód wrzosowy na co dzień posiada właściwości antyseptyczne, bakteriobójcze. Ponadto uważany jest za naturalny lek przy chorobach oczu czy układu pokarmowego.
-
- **Miody z dodatkami:**

Miód z Żurawiną: Żurawina jest bogatym źródłem witaminy C, witaminy A oraz minerałów takich jak potas i mangan. Te składniki są niezbędne dla zdrowia układu odpornościowego, skóry oraz ogólnego funkcjonowania organizmu. **Antyoksydanty:** Żurawina zawiera duże ilości antyoksydantów, które pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie, chroniąc komórki przed uszkodzeniami i wspierając ogólną odporność organizmu. **Właściwości antybakteryjne:** Zarówno miód, jak i żurawina posiadają właściwości antybakteryjne, co może pomóc w zwalczaniu infekcji bakteryjnych oraz wspierać zdrowie układu pokarmowego. **Wspomaganie zdrowia układu moczowego:** Żurawina jest znana z korzystnego wpływu na zdrowie układu moczowego, może przeciwdziałać infekcjom dróg moczowych i wspierać zdrowie pęcherza moczowego. Wybierając **miód z żurawiną**, możesz więc cieszyć się nie tylko jego wyjątkowym smakiem, ale również korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z obecności żurawiny i naturalnych właściwości miodu.

Miód z Czarną Porzeczką: **Bogactwo antyoksydantów:** Czarna porzeczka jest źródłem antyoksydantów, które pomagają zwalczać wolne rodniki w organizmie. **Witamina C:** Zawartość witaminy C w czarnej porzeczce wzmacnia system odpornościowy. **Właściwości przeciwzapalne:** co może wspierać walkę z infekcjami. **Wspomaganie odporności:** Dzięki swoim składnikom może wspomagać odporność organizmu. **Atrakcyjny smak:** Dodatek czarnej porzeczki wzbogaca smak miodu, oferując przyjemną dla podniebienia kombinację smaków owocowych i miodowych.

Miód z Pyłkiem Mielonym:

Naturalny pyłek kwiatowy posiada otoczkę celulozową, która jest trudno przyswajalna dla ludzkiego organizmu. Popularnym sposobem spożywania tego surowca jest sporządzenie roztworu wodnego, który rozpuszcza twardą otoczkę. Niestety sposób ten jest czasochłonny i wymaga wcześniejszego przygotowania do spożycia. W naturalnym środowisku pszczoły przeprowadzają proces fermentacji mlekowej, kisząc pyłek w komórkach plastra oraz wytwarzając finalny produkt- pierzgę pszczelą, jednocześnie pozbywając się twardej warstwy. Zmielenie pyłku pozwala na rozbicie celulozowej otoczki, uwalniając cenne właściwości tego produktu pszczelego. W celu skutecznego połączenia miodu z pyłkiem, mieszankę jednolicie kremujemy, aby zachować żywy charakter miodu wraz z jego naturalnymi właściwościami.

Witamy w naszym miodowym leksykonie wiedzy! Tutaj poznają Państwo tajniki wszystkich najważniejszych haseł, niezbędnych do zgłębienia wiedzy o wszystkich miodach oraz naszych domowych wyrobach. Tutaj poznacie wszystkie występujące u nas gatunki miodów oraz zgłębicie wiedzę o podstawowych walorach zdrowotnych każdego gatunku miodu. Oczywiście wszystko to zgrabnie posegregowane alfabetycznie od A do Z.

https://www.sklephildegarda.pl/spis-przepisow-sunvita

P i e c z y w o:

Chleb orkiszowy na zakwasie - KLIK

Bułki owsiane na zakwasie, nadziewane - KLIK

Podpłomyki z jabłkiem i macierzanką - KLIK

Chleb z rajskimi jabłuszkami - KLIK

Orkiszowy chleb na drożdżach z gara - KLIK

D o p i e c z y w a:

Pasta z białej fasoli - KLIK

Pasta z czarnej fasoli - KLIK

Pasta z ciecierzycy i daktyli (na słodko) - KLIK

Powidła z jabłek i pigwowca - KLIK

Pigwidła z dynią - KLIK

Masełko dyniowe - KLIK

Pasta rybna - KLIK

Śniadania:

Kasza orkiszowa z musem jabłkowym - KLIK

Kasza amarantusowa z daktylami - KLIK

Kasza orkiszowa z kasztanami - KLIK

Omlet z kozim serem i miętą - KLIK

Manna z malinami - KLIK

Orkiszanka pełne ziarna - KLIK

Płatki kasztanowe - KLIK

Płatki orkiszowe - KLIK

Kefir z dodatkami - KLIK

Przystawki:

Talarki z cukinii w panierce z ciecierzycy - KLIK

Sałata z orkiszem - KLIK

Sałata z malinami - KLIK

Sałatka z fenkułem i jabłkiem - KLIK

Sałatka z roszponki, buraków i koziego sera - KLIK

Sałatka pomarańczowo-daktylowa - KLIK

Sałatka z moreli, melona i fety - KLIK

Sałatka patisonowa z ciecierzycą i fetą - KLIK

Sałatka z białej fasoli - KLIK

Sałatka owocowa - KLIK

Sałatka w typie Waldorf - KLIK

Sałatka z pieczonych buraków z kiszona cytryną i jogurtem - KLIK

Placuszki z płatków i warzyw - KLIK

Placuszki z mąki kasztanowej i dyni - KLIK

Placuszki z dyni na serce - KLIK

Buraczki zasmażane - KLIK

Pieczone warzywa korzeniowe - KLIK

Bataty pieczone z fetą i miętą - KLIK

Zielona fritata - KLIK

Grillowane fenkuły - KLIK

Grillowane szparagi - KLIK

Frytki z cukinii - KLIK

Chipsy szałwiowe - KLIK

Buraczki glazurowane z wiśniami - KLIK

Pieczarki z hummusem - KLIK

Jajko z szałwią - KLIK

Przesmażka z cukinii - KLIK

Fritata z cukinią - KLIK

Z u p y:

Warzywne przeciery (zupy-kremy) - KLIK

Krem z dyni i batatów - KLIK

Krem z gruszki i pietruszki - KLIK

Ciecierzycowa z pieczonym burakiem - KLIK

Krupnik orkiszowy - KLIK

Dzika zupa - KLIK

Jarzynowa - KLIK

Zupa na zasmażce - KLIK

Orkiszowa zupa postna - KLIK

Buraczkowa z grysikiem i kurdybankiem - KLIK

Zupa z dyni i opieniek miodowych - KLIK

D a n i a g ł ó w n e:

Danie jednograankowe - indyk w sosie z dyni i jabłek z orkiszem - KLIK

Kotlety mielone z dorsza - KLIK

Szakszuka dyniowo-ziołowa - KLIK

Placki z cukinii z mąką kasztanową - KLIK

Sos dyniowy z makaronem kasztanowym - KLIK

Skrzydełka w maśle hyzopowo-czosnkowym - KLIK

Pulpety smażone - KLIK

Lazania ze szpinakiem - KLIK

Dynia z marchwią i kuskusem - KLIK

Spagetti z sosem z warzyw korzeniowych - KLIK

Potrawka fenkułowa I - KLIK

Potrawka fenkułowa II - KLIK

Pierogi z burakiem i kozim serem - KLIK

Kopytka marchwiowe - KLIK

Flaki z boczniaków - KLIK

Kotlet w panierce z płatków - KLIK

Kasza orkiszowa z fenkułem i wędzonym pstrągiem - KLIK

Makaron z pesto - KLIK

Pierogi z jagodami - KLIK

Quinoa z owsem i warzywami - KLIK

Zapieksy z cukinii - KLIK

Ryż z jabłkami - KLIK

Naleśniki z serem i miętą - KLIK

Naleśniki z bananem i masłem migdałowym - KLIK

Naleśniki maronowe - KLIK

S ł o d k o ś c i:

Tarta cytrynowa - KLIK

Tarta pomarańczowo-dyniowa z miodem - KLIK

Tarta z morelami - KLIK

Jabłka pieczone nadziewane - KLIK

Pigwy pieczone - KLIK

Czekoburaczek z macierzanką - KLIK

Biszkopcki i migdałami - KLIK

Galaretki malinowe - KLIK

Daktylosernik - KLIK

Placuszki z mąki konopnej - KLIK

Gofry z różaną śmietanką - KLIK

Kruche rogaliki - KLIK

Szyszki daktylowo-orkiszowe - KLIK

Kostka habermusowa - KLIK

Białe pieguski z ciecierzycy - KLIK

Retro ciasto - KLIK

Migdałowa "zupa nic" - KLIK

Kule mocy - KLIK

Galaretki agarowe - KLIK

Chlebek banannowo-kasztanowy - KLIK

Mus gruszkowy - KLIK

Rafaello - KLIK

Muffiny - KLIK

Czekoburaczek z czarnymi porzeczkami - KLIK

Marmurek czekoladowo - dyniowy - KLIK

Ciasteczka lawendowe - KLIK

N a p o j e:

Kawa "Jezioro Bodeńskie" - KLIK

Szoty z bertramu - KLIK

Mojito arbuzowe (bezalkoholowe) - KLIK

Kompot jabłkowy z koprem i miętą - KLIK

Nektar i syrop z dyni - KLIK

Napar rozmarynowy - KLIK

Sok z tarniny - KLIK

B o ż e N a r o d z e n i e

Pasztet wegański - KLIK

Wigilijny barszcz z uszkami - KLIK

Piernik długo dojrzewający - KLIK

Porady kulinarne:

Jak dobrze ugotować wywar? - KLIK

Jak zrobić kolorowe naleśniki? - KLIK

Jak przygotować musli? - KLIK

Jak zrobić śmietankę z migdałów? - KLIK

Jak zrobić pesto? - KLIK

Jak zrobić domowy makaron orkiszowy? - KLIK

Jak ugotować i z czym podać jajko po benedyktyńsku? - KLIK

Jak przyrządzić grzyby? - KLIK

Jak i po co klarować masło? - KLIK

Z czym do chleba? - KLIK

Jak ukisić marchew? - KLIK

Nietypowe kiszonki - jak ukisić cytryny? - KLIK

Z czym łączyć dynię? - KLIK

Z czym łączyć kasztany? - KLIK

Czym zastąpić jajko? - KLIK

Co zamiast mleka? - KLIK

Co z tym cukrem? - KLIK

Boże Narodzenie (spis wcześniejszych przepisów) - KLIK

Wielkanoc (spis wcześniejszych przepisów) - KLIK

Kuchnia staropolska - KLIK

Szałwia w kuchni - KLIK

Ocet jabłkowy - KLIK

Z kuchni na salony piękności - KLIK

Kąpiele ziołowe - jakie dla kogo? - KLIK

Ocet orkiszowy - dlaczego i do czego? - KLIK

"Po prostu gotuj!" - KLIK

Pełne ziarna - niszczą czy leczą jelita? - KLIK

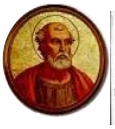
Chcesz wiedzieć jak wykorzystać rady św. Hildegardy w kuchni?

POBIERZ BEZPŁATNY E-BOOK "KUCHNIA ŚW. HILDEGARDY":
salesmanago.pl/wes/00f0378439d1f5bd/e3672233-6612-4ab1-8d9e-0f3900a1850c.htm?smclient=db333aba-e80b-11f0-be9f-40a6b73c4aec

---

SUNVITA

https://www.sklephildegarda.pl/



ZJEDZ JAK PAPIEŻE I ŚWIĘCI!:

- 5 Przepisów:

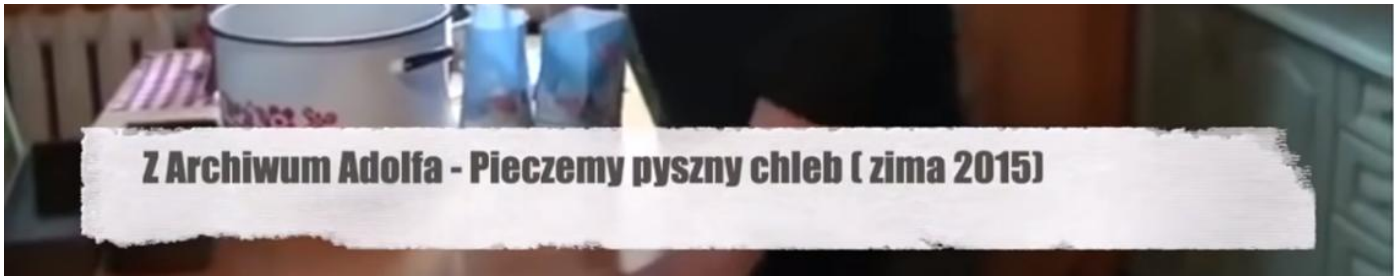
1NALEŚNIKI PAPIEŻA GELAZEGO: To właśnie papieżowi Gelazemu (400-496) przypisuje się stworzenie naleśników. Miał nimi poczęstować grupę francuskich pielgrzymów przybyłych do Rzymu na święto Ofiarowania Pańskiego (2 lutego). Od tamtego momentu stały się one, przynajmniej we Francji, typowym lokalnym daniem, które z czasem wzbogaciło się o kolejne składniki dopełniające jego smak. Słodki przysmak stopniowo rozprzestrzenił się po całym świecie.
Składniki: 250 g mąki, 4 jaja, 250 ml białego wina, 250 ml wody, 50 g masła, sól. W szerokiej misce mieszamy mąkę z winem i wodą. Dodajemy szczyptę soli i cztery ubite jaja. Masę wyrabiamy do momentu, gdy stanie się idealnie gładka i jednolita, a następnie wstawiamy ją do lodówki na około godzinę. Na rozgrzanej patelni rozpuszczamy kawałek masła i smażymy naleśniki pojedynczo, nabierając tyle ciasta, by cienką warstwą pokryło całą powierzchnię patelni. To podstawowy przepis na naleśniki, które możemy przygotować zarówno w wersji wytrawnej (z serem, szynką, gotowanymi warzywami lub jajkami), jak i na słodko (z owocami lub kremem). W drugim przypadku możemy dodać do masy kilka łyżeczek cukru pudru.

2SZCZUPAK ŚW. PIOTRA DAMIANIEGO: W ciągu 14 lat, które spędził jako opat w Fonte Avellana (1043-1057), Piotr Damiani spisał surową regułę opartą na milczeniu, modlitwie, miłości braterskiej, posłuszeństwie i pracy.
Przewidywała ona również niewielkie ilości jedzenia, a sam opat starał się dawać dobry przykład w tym względzie. W sposób szczególny zabronione było spożywanie mięsa. Pewnego razu lekarze zalecili świętemu niewielkie ilości mięsa z powodu znacznego osłabienia organizmu. Piotr Damiani wolał jednak zawierzyć się Opatrzności Bożej niż uchybić regule. Kilka dni później mnisi otrzymali w darze rybę, którą Piotr mógł się posilić i odzyskać siły. ***Składniki: 1 szczupak o wadze ok. 800 g, 2 kromki chlebka toskańskiego, ½ szklanki bulionu warzywnego, 2 łyżki białego wina, 1 cytryna, ½ łyżeczki sproszkowanego imbiru, 40 g masła, ½ saszetki szafranu, sól.*** Chleb podpiekamy lub grillujemy. Kroimy go na kawałki i namaczamy w bulionie. Dodajemy wino i sok z cytryny rozcieńczony z odrobiną wody. Wszystko miksujemy, aż otrzymamy aksamitny krem. Gotujemy go na wolnym ogniu przez 15 minut. Doprawiamy imbirem i szafranem, a także solą do smaku.
Szczupaka myjemy i kroimy na dość grube plastry. Osuszamy go, solimy i pieczemy na bardzo wolnym ogniu, obracając go kilkakrotnie, póki mięso się nie zezłoci. Rybę podajemy pokrytą sosem, który trzymamy w cieple do momentu podania do stołu.

3ZIOŁOWY TORCIK MARCINA V: Papież Marcin V (1368-1431) wywodził się z jednego z najsłynniejszych rzymskich rodów i był wielbicielem dobrej kuchni. Nie zachował się po nim jakiś jeden przepis czy anegdota, ale cała książka kucharska! Jej autorem jest Johannes Bockenheym – zaufany kucharz papieski, niemiecki kapłan. Zajmował się nie tylko stołem papieskim, ale także stołem gości i pracowników kurii. Z tego powodu każdy z jego przepisów można przypisać do konkretnej kategorii/kraju pochodzenia współbiesiadników. Jednym z najsłynniejszych dań był torcik ziołowy, który, zdaniem Bockenheyma, „idealnie sprawdzał się w przypadku dworzan i ich małżonek". Torcik przygotowywało się z orzeszków piniowych, rodzynek, majeranku, szałwii, szafranu i imbiru.
Składniki:300 g białej mąki, 200 g masła, 400 g ricotty, 2 jaja, 50 g orzeszków piniowych, 30 g rodzynek, 50 g cukru, ruta, majeranek, szałwia, szafran, imbir, sól. Na stolnicy zagniatamy mąkę z odrobiną soli i 125 g rozdrobnionego masła, dodając w razie potrzeby niewielką ilość zimnej wody. Zawinięte w spożywczą folię ciasto odkładamy na godzinę do lodówki. Siekamy (lub ucieramy w moździerzu) świeże zioła (sporą garść pietruszki, majeranku, ruty i szałwii).
W miseczce rozrabiamy ricottę, dodajemy ubite jaja, namoczone w letniej wodzie rodzynki, zioła, saszetkę szafranu i pół łyżeczki sproszkowanego imbiru. Wyrabiamy ciasto do uzyskania jednolitej konsystencji. Rozwałkowujemy ciasto, a następnie wykładamy nim dobrze nasmarowaną masłem i oprószoną mąką formę. Nakłuwamy ciasto i nadziewamy je masą serową. Na wierzchu układamy kilka płatków masła. Wszystko pieczemy w piekarniku w temperaturze 180° przez 40 minut. Pod koniec pieczenia posypujemy torcik cukrem i orzeszkami piniowymi i podpiekamy przez jeszcze 2 minuty.

4ZAPIEKANKA LEONA X: Jednym z papieży, którzy lubowali się w pysznych daniach mięsnych, był Leon X (1475-1521). Był on prawdziwym księciem renesansu. Uwielbiał ceremonie, polował, wydawał bankiety. Zatrudniał też wielu zaufanych kucharzy, a niektórzy z nich pozostawili cenne spostrzeżenia na temat zwyczajów papieża z rodu Medyceuszy. Znamy jego ulubione składniki. Wiemy, jakiej uważności wymagał w trakcie przygotowywania dań. I słyszeliśmy też o sukcesie, jakim cieszyły się niektóre potrawy. Jedną z nich jest zapiekanka z mięsa wołowego. ***Składniki: 300 g mielonego mięsa wołowego, 2 ziemniaki, 1 cebula, 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 1 jajo, 300 g białej mąki, 125 g masła, pietruszka, oliwa z oliwek, sól i pieprz.*** Na stolnicę wysypujemy górkę mąki, dorzucamy szczyptę soli, poćwiartowane masło i szybko wyrabiamy ciasto, pomagając sobie w razie potrzeby zimną wodą. Odkładamy je do lodówki na godzinę. W międzyczasie obieramy i kroimy w kostkę ziemniaki i wyparzamy je w osolonej wodzie przez 2 minuty. Podsmażamy grubo posiekaną cebulę w niewielkiej ilości oliwy, dodajemy mięso i odsączone z wody ziemniaki. Podsmażamy przez kilka minut. Zdejmujemy z ognia, doprawiamy musztardą i koncentratem pomidorowym. Gdy masa przestygnie, solimy ją i pieprzymy, dodajemy posiekaną pietruszkę i całe jajo. Ciasto dzielimy na dwie niezbyt równe części. Rozwałkowujemy nie za mocno większą część i wykładamy nią formę do pieczenia. Nakłuwamy ciasto i wykładamy na nie mięsny farsz. Następnie przykrywamy wszystko drugą częścią ciasta. Zawijamy brzegi i pieczemy przez 35 minut w temperaturze 180°.

5BAGNA CAUDA ALLA BERGOGLIO, KIEDY BYŁ DZIECKIEM: Franciszek to papież yerba mate, napoju będącego kwintesencją tego, co argentyńskie, który od czasu do czasu przywożą mu odwiedzający go rodacy. Jednak równocześnie jest też człowiekiem, który potrafi zasmakować w kuchni z północy Włoch, z którą związana jest jego młodość.
Pewnego razu opowiadał żartobliwie, jak to udał się do arcybiskupa Buenos Aires, do włoskiego klasztoru, żeby nacieszyć się chlebem zanurzanym w *bagna cauda*, typowym daniu kuchni piemonckiej. To sos na bazie anchois i czosnku, podawany z grzankami. ***Składniki: 200 g anchois (Filety z sardeli), 6 ząbków czosnku, 200 ml oliwy z oliwek, 50 g masła, chleb.***
Kilka godzin przed przystąpieniem do pracy obrane (i pozbawione zielonych części) ząbki czosnku wkładamy do zimnej wody. Później solimy anchois, płuczemy je w wodzie i czerwonym winie. Do rondelka dodajemy połowę oliwy i masło z czosnkiem. Gotujemy na wolnym ogniu, aż otrzymamy białe purée. Wówczas dodajemy resztę oliwy oraz filety anchois i gotujemy do momentu, aż zaczną się one rozsypywać. Kroimy chleb na kromki, podpiekamy je lekko i podajemy z sosem, który powinno się spożywać na gorąco.
https://pl.aleteia.org/2021/08/13/zjedz-jak-papieze-i-swieci-5-przepisow/



Upieczmy wspólnie chleb. Do chleba idealny będzie Wek Przetrwania dostępny na: https://www.adolfkudlinski.pl
Więcej filmów: https://www.youtube.com/praktycznie

SKŁADNIKI:
- **MĄKA** Pszenna chlebowa (550 - 1200)- około 1,5kg
- **WODA/MLEKO** - około 1,1 litra wody oraz około 0,3l mleka
- **SÓL** - 3 łyżeczki
- **DROŻDŻE** - 2/3 kostki
- **CUKIER** - 1 łyżkę do rozczynu wodno/mleczno drożdżowego
- **BAKALIE** - śliwki suszone, rodzynki, żurawina

TEMPERATURA PIECZENIA: 190 st. C przez około 70 minut (aby skórka była chrupiąca na ostanie kilka minut można wyciągąć chleb z foremki i pozostawić w piekarniku na kilka minut). https://youtu.be/EgaaWjLmeuY .

Bazylia: https://youtu.be/1_OYOgvhrTI
To zioło możecie uprawiać na parapecie lub ogródku. Sprawi ze bedziecie mieć lepsze trawienie oraz humor.

7+ produktów spożywczych które warto mieć w zapasie: https://youtu.be/mS46ikR3g-Q

https://youtu.be/8He7vnC6utg

Kuchenki: https://youtu.be/Xy-N7kYL5dM . https://youtu.be/u0ZK-rECqKE

Różnie to moze być .. awaria prądu i nie możemy nic ugotować.
Mam dla was propozycję taniej kuchenki,
ktora powinna byc w kazdym domu
wraz zapasem kartuszy gazowych.
Myślicie ze wydacie na to majątek,
nie ... tylko ok 150zl (kuchenka + 28 gazów)
a w razie problemów z energią elektryczną będziecie mogli
gotować ciepły posiłek dla swojej rodziny. - Kuchenki i akcesoria znajdziecie u nas: https://www.adolfkudlinski.pl

Nie ma prądu i co dalej? - https://youtu.be/CAilOFH36ok
Co warto mieć gdy zabraknie prądu? - https://youtu.be/JXiB3tj_Ni8
Być przygotowanym według Adolfa Kudlińskiego - https://youtu.be/HGbS0sOf3Gw

Przepis na pyszne ogórki kiszone: https://youtu.be/ecpLeewDxwQ

- Domowy Zestaw Przetrwania na trudne czasy: https://youtu.be/yZaGKJWGl0A . https://www.youtube.com/watch?v=jgGdmTuf5ew

- stacja zasilająca EcoFlow Delta 1300 - https://bit.ly/eco-flow-polska

- latarka czołowa (dla każdego domownika) - https://paker.pl/lampka-czolowa-czolo...

- lampka kempingowa

- kuchenka turystyczna z zapasem paliwa - https://paker.pl/kuchenka-msr-pocketr...
- zapas wody - 5 litrów na osobę na dzień (zapas na 72h)
- zapas jedzenia na tydzień- https://paker.pl/producent/summit-to-eat

- multitool
- nóż, taśma naprawcza, sznurek
- filtr do wody - https://paker.pl/filtr-przeplywowy-do...
- świeczki
- zapałki i zapalniczka
- zestaw higieniczny
- apteczka i żel do dezynfekcji

- czujnik tlenku węgla

https://www.specshop.pl/GC-Rieber-Racja-zywnosciowa-Seven-Oceans-Zestaw-24-sztuki?srsltid=Ad5pg_GLCxPnYddcBw0S9ANbFAM0IeTzxk_T7EsDrVd5_L7rSeUzLPmNDTM

https://military.pl/p/arpol/indywidualna-zywnosciowa-racja-bojowa-arpol-lopatka-z-ryzem-bogracz-340445?srsltid=Ad5pg_GQXVKsFb2CspuBhZXhfziYtSF531sy7CQ-Q1d6mVfd0mckqa4t8bQ . Bądź gotowy. Zawsze! - sklep Military.pl

https://www.milout.pl/zu/products/arpol-racja-wojskowa-w-z-kompletem-esbit-zestaw-w-1-15339.html?cd=17671694762&ad=&kd=&gclid=CjwKCAiArY2fBhB9EiwAWqHK6szMCclXzeK6FSYLv-ecnyAkJIlUM2b7gMhSdpHWJ4sZ3Uj5icEC3hoCBE4QAvD_BwE

Adolf Kudlinski. Przygotowujemy danie ze zbiorów - #preppers #przetrwac #jedzenie #łąka . https://youtu.be/V3yNfYoaJbU

SAMO ZDROWIE: CEBULA, BURAK, GRORCZYCA, ZIEMNIAK, MLECZ, SOSNA.

Domowy syrop z cebuli jest popularny i prosty w przygotowaniu. Takie lekarstwo pomoże, kiedy męczy nas kaszel, ułatwi bowiem odkrztuszenie. Choć zapach jest dość specyficzny, syrop jest słodki, więc idealnie sprawdzi się w przypadku **przeziębień** u najmłodszych. Taka miksturaz cebuli pomoże również **wzmocnić odporność.** składniki: 2 cebule, cukier (opcjonalnie miód). Domowy syrop można przygotować na dwa sposoby. Pierwszy polega na drobnym posiekaniu cebuli i obfitym zasypaniu jej cukrem. Drugi zkolei na „przekładańcu" – duże plastry cebuli, miód, następnie znowu plastry cebuli itp. Sok, który powstanie w wyniku takich działań, można przelać do osobnego słoika czy butelki i podawać 2-3 razy dziennie jedną łyżeczkę.; https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-domowy-syrop-sposob-przygotowania-i-zastosowanie

Syrop z buraka. Bierzemy dorodnego buraka, szorujemy go i osuszamy. Następnie odcinamy górną część (jakby przykrywkę), a wnętrze buraka wycinamy, pozostawiając ścianki o grubości około jednego centymetra. Dolną część nakłuwamy kilka razy na wylot przy pomocy wykałaczki lub patyczka do szaszłyków. Wycięty miąższ buraczany należy zetrzeć na tarce lub drobno pokroić i wymieszać z cukrem i tymiankiem. Powstałą masą wypełnić wydrążonego buraka, przykryć wieczkiem i postawić na szklance, słoiku lub innym naczyniu, do którego będzie kapał powstały syrop. Najlepiej pozostawić takiego buraka na noc. Buraczany syrop należy popijać łykami w ciągu dnia. Ten specyfik **pomaga w uporczywym kaszlu, działa przeciwzapalnie, pomaga pozbyć się zalegającego śluzu, dodaje sił i wzmacnia odporność organizmu.** W ten sam sposób możemy wykonać również syrop z czarnej rzepy.

Okład z gorczycy: Garść gorczycy rozdrobnić w moździerzu i wymieszać z czterema łyżkami ciepłej wody. Po pewnym czasie zacznie uwalniać się gryzący zapach. Wtedy nasączamy bawełniany ręcznik powstałą miksturą, kładziemy na klatce piersiowej, przykrywamy ciepłym szalem lub kocykiem i pozostawiamy przez około dwadzieścia minut. Taki okład stosujemy przy zapaleniu oskrzeli.

Okład z ziemniaków:

Bierzemy 4-5 ziemniaków, gotujemy w łupinach i jeszcze gorące miażdżymy.
Powstałą papkę nakładamy na szyję i owijamy bawełnianym ręcznikiem i szalem.
Ziemniaki nie mogą parzyć, ale muszą być ciepłe.
Okład trzymamy do czasu, aż przestanie grzać.
Taki okład stosujemy przy bólu gardła.

Syrop z mniszka lekarskiego, jako wspomaganie w infekcjach górnych dróg oddechowych z bólem gardła i kaszlem (każdego rodzaju) lub jako środek wspomagający trawienie i pobudzający wydzielanie soków żółciowych.
Przepis: To naprawdę bardzo prosty przepis. Jedyny wrażliwy moment – to gotowanie z cukrem na drugim etapie przygotowania miodku – trzeba całą miksturę dobrze mieszad, żeby cukier się nie przypalił na dnie garnka (albo użyd Termomixa, który będzie mieszał za nas). Najważniejsze i chyba najtrudniejsze to: zebrad świeże kwiaty mniszka lekarskiego – z czystych terenów, w czasie kwitnienia, czyli w okresie koniec kwietnia-maj. Potrzebujemy same główki mlecza. Moja mama nie odcina tych zielonych części, dzięki czemu syrop ma delikatną goryczkę. Jeśli masz czas to możesz się pobawid i ostrym nożykiem ściąd tę dolną zieloną częśd kwiatu – syrop będzie łagodniejszy w smaku. Proste. Ach, ite zielone części nie są trujące – normalnie można z młodych liści mniszka robid sałatki. Najlepsza jest tutaj analogia do rukoli albo cykorii.

Syrop z sosny. Pędy sosny muszą to byd jasnozielone przyrosty z brązową, lepką łupinką. Przycinamy je sekatorem. Najbardziej soczyste mają długośd do 12 centymetrów. Pędy najlepsze na syrop i miód będą lepkie, warto więc pamiętad o tym, żeby zbierad je w rękawicach. Żeby nie uszkodzid drzewa, nie zbierajmy wszystkich pędów z jednej sosny, lecz z kilku drzew. Potrzebujesz: litrowy słoik młodych pędów sosny, cukier, odrobina wody. Po zerwaniu młodych pędów delikatnie je myjemy pod bieżącą wodą i kroimy na kawałki wielkości centymetra. Następnie w słoiku układamy na przemian warstwy pędów i cukru. Na koniec można dodad odrobinę wody. Słoik zakręcamy i odstawiamy w dobrze nasłonecznione miejsce na około tydzieo. 4. Po upływie tego czasu zlewamy do mniejszego słoiczka powstały syrop. Przechowywany w chłodnym miejscu nie straci właściwości leczniczych nawet przez kilka lat.

SAMO ZDROWIE: Imbir, Awokado, Burak, Guanabana, Ziemniak.

Imbir - potężna broń w walce z rakiem. Zawiera w sobie silny związek, który może być nawet 10.000 razy bardziej efektywny w leczeniu raka niż konwencjonalna chemioterapia, zwłaszcza w aspekcie kierowania się przeciwko komórkom macierzystym raka, co jest niezwykle istotne zwłaszcza w przypadkach nowotworów złośliwych. :

Pestka z awokado to bomba antyoksydacyjna!! Okazuje się, że nie tylko w brew pozorom łatwo dostać się do jej wnętrza, to na dodatek po prostu... trzeba to zrobić. Dla zdrowia. Opóźniają proces starzenia, zwalczając zarazem powstawanie nowotworów. Pestki te zawierają związki podobne do zawartych w zielonej herbacie.: https://www.fronda.pl/a/pestka-z-awokado-to-bomba-antyoksydacyjna,95329.html

Antynowotworowy i legalny doping z buraka. Burak ma wiele właściwości zdrowotnych i odżywczych. Buraki są prawdziwą skarbnicą składników mineralnych (m. in. magnezu, fosforu, żelaza, manganu, miedzi, potasu i cynku), witamin, błonnika pokarmowego, fitosteroli roślinnych i przeciwutleniaczy.: https://www.fronda.pl/a/antynowotworowy-i-legalny-doping-z-buraka,98597.html

Guanabana lub graviola. Ten egzotyczny owoc zwalcza aż 12 typów raka i jest 10 tys. razy silniejszy niż chemioterapia! Swoje antynowotworowe właściwości zawdzięcza acetogeninom annonaceowym. że związki te mają silne działanie przeciwrakowe.: https://kobieta.wp.pl/guanabana-lub-graviola-nowy-super-owoc-w-naszych-kuchniach-6184500321830529a

Skarb ula: https://kobieta.onet.pl/zdrowie/pierzega-pszczelabee-pollen-sklad-wlasciwosci-dawkowanie-cena/jf78rct

Pierzga pszczela – dawkowanie: może być spożywana bezpośrednio lub podawana w mleku, wodzie z miodem lub soku.

Niegroźną infekcję wirusową możesz pokonać sama. Ugotuj rosół, taki sam, jaki robisz na niedzielny obiad. A lenatkę pietruszki zastąp bluszczykiem kurdybankiem. Bluszczyk kurdybanek pomaga leczyć nieżyty oskrzeli i gardła.: https://kobieta.onet.pl/zdrowie/profilaktyka/ziola/bluszczyk-kurdybanek-zastosowanie- i-wlasciwosci-lecznicze/6hvd3e4?utm_source=kobieta.onet.pl_viasg_kobieta&utm_medium=referal&utm_campaign=leo_automatic&srcc=ucs&utm_v=2