CZYTAJ: http://parafia.rabka.swmm.eu/archiwum.php

Słuchaj Radia: http://parafia.rabka.swmm.eu/nowe/Media_2022-02-13.pdf

BOBOLA Słuchaj Londyn https://radio.bobola.church/sluchaj-nas/

Radio Warszawa 106,2 FM

https://radiowarszawa.com.pl/

https://sluchaj.radiowarszawa.com.pl/

https://radiowarszawa.com.pl/ramowka/

Radio Maryja Słuchaj Toruń https://www.radiomaryja.pl/

Jeśli ktoś nie może z ważnego powodu uczestniczyć we Mszy Św. i ogląda w Telewizji lub słucha w Radiu, dokonuje aktu pobożnego i pożytecznego - stwierdził Penitencjariusz Większy Stolicy Apostolskiej. Obejrzenie/wysłuchanie transmisji Mszy Św. nie oznacza udziału w tejże. Nieważne z jakiegokolwiek medium skorzystamy – w żadnym wypadku nie możemy mówić o uczestnictwie, jeżeli nie znajdujemy się bezpośrednio w miejscu, w którym jest ona sprawowana, bowiem: „uczestnictwo we Mszy Św.” zakłada fiz. obecność”.

Ofiara Mszy Świętej w Mediach

OGLĄDAJ: Transmisje Mszy Św.: https://msza-online.net/

OGLĄDAJ: - https://msza-online.net/msze-swiete-na-zywo-po-polsku/

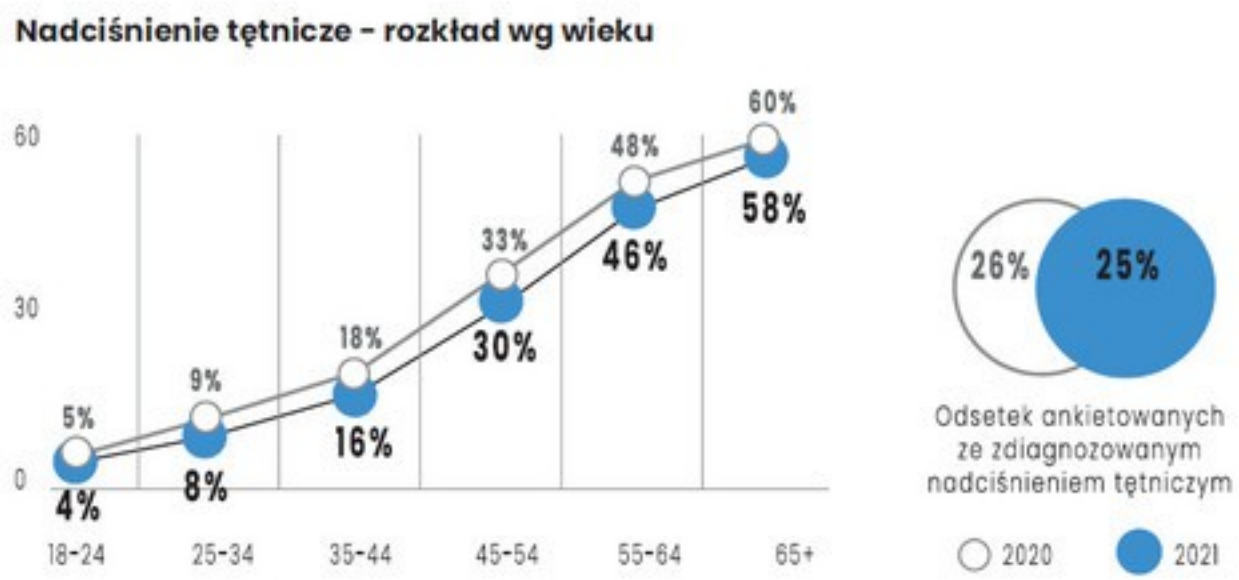
OGLĄDAJ: - http://emigracja.chrystusowcy.pl/transmisje_mszy

OGLĄDAJ: - Fatima: https://www.fatima.pt/pl/pages/transmisja-online

OGLĄDAJ: - Anioł Beskidów: http://onlineradio.pl/play/aniol-beskidow/

Czytaj więcej: http://rabka.swmm.eu/sakramenty/Msza_Swieta.pdf

[co-trzeci-dorosly-polak-ma-nadcisnienie--nieleczone-moze-doprowadzic-do-smierci]



[10-mln-doroslych-polakow-ma-nadcisnienie]

---

choroby-narzadow-wewnetrznych,stan-przedcukrzycowy-da-sie-cofnac--6-waznych-wskazowek

1. Schudnij: Nie musi to być wielki i gwałtowny spadek kilogramów. Już zrzucenie 7 proc. masy ciała, przy wadze np. 90 kilogramów da sześć kg mniej. Dla organizmu będzie to z pewnością odczuwalne. Wystarczy, że zmienisz dotychczasową dietę, ograniczysz dzienną porcję kalorii. Zaczniesz żyć aktywniej.

2. **Odżywiaj się zdrowo:** Do diety warto dorzucić więcej warzyw. Jakich? W cukrzycowej diecie najlepiej, by połowę talerza zajmowały te, które nie zawierają skrobi. To na przykład marchewka, brukselka, kalafior czy szparagi. Na jednej czwartej połóż produkty skrobiowe: kaszę, ziemniaki, pełnoziarnisty ryż.A na pozostałej produkty, które są źródłem białka, czyli ryba, fasola czy mięso, najlepiej białe. Lepiej ograniczyć spożycie pieczywa i makaronów, bo podnoszą glikemię.

3. **Ruszaj się:** Bez tego ani rusz. Najwięcej kalorii spalisz chodząc, biegając, uprawiając dowolny sport. Może to być nawet półgodzinny spacer z psem. Jeśli potrzebujesz mobilizacji, umów się ze znajomym, wyciągnij kogoś z rodziny. Każda forma ruchu jest zalecana, bo to dobry sposób na spalenie kalorii. Zalecane są zarówno ćwiczenia siłowe np. pompki, podciąganie, jak i aerobowe (jogging, pływanie, taniec). Poza tym ruch wpływa na poprawę nastroju i obniża poziom cukru we krwi.

4. **Wysypiaj się:** Również sen wpływa dobrze na glikemię. Pozwala on utrzymać ją na odpowiednim poziomie. Bezsenność, kłopoty z zasypianiem i zbyt szybkie wybudzanie się, a także spanie mniej niż pięć godzin w ciągu doby są ryzykowane. Zwiększają prawdopodobieństwo, że cukrzyca nas dopadnie. Stan przedcukrzycowy przez lata może nie dawać żadnych objawów. Dlatego zaleca się regularne badanie dorosłych pod kątem cukrzycy. Nie czekaj — zrób pakiet badań sprawdzających, czy grozi ci cukrzyca. Kupisz go na Medonet Market. Powinniśmy spać co najmniej po siedem, osiem godzin dziennie i starać się zasypiać o tej samej porze. Popołudniami nie pij już kawy czy mocnej herbaty, która działa pobudzająco. Wycisz się przed snem.

5. **Rzuć papierosy:** Osoby, które palą papierosy, narażone są w 30-40 proc. bardziej na ryzyko zachorowania na cukrzycę niż te niepalące. Nie tylko ze względu na cukrzycę warto rzucić palenie. Jeśli tego nie zrobisz, a zachorujesz, to przypadłości mogą się nasilić. Trudniej też będzie nad cukrzycą zapanować.

6. **Zażywaj leki:** Stosuj się do zaleceń lekarza. Jeśli przepisze leki, zażywaj je, bo mogą pomóc wesprzeć walkę z poziomem cukru we krwi, nadwagą, regulują poziom cholesterolu i nadciśnienie. Ryzyko pojawienia się tych zaburzeń zwiększa się, jeśli masz stan przedcukrzycowy. *Zachęcamy do posłuchania najnowszego odcinka podcastu RESET. Tym razem poświęcamy go epigenetyce. Czym jest? W jaki sposób możemy wpływać na nasze geny? Czy nasi wiekowi dziadkowie dają nam szansę na długie i zdrowe życie? Na czym polega dziedziczenie traum i czy można się temu zjawisku jakoś przeciwstawić? Posłuchaj:*

Zadbaj o swoje zdrowie i kup:

- Herbatka polecana przy cukrzycy EKOod 8 zł
- Zestaw dla cukrzyków~~69 zł~~od 62 zł
- Solgar Wapń, magnez i bor w tabletkach dla osób aktywnych fizycznie~~55 zł~~od 43 zł
- Moringa na prawidłowy poziom cukru we krwi~~24 zł~~od 21 zł
- Morwa biała+ na prawidłowy poziom cukru we krwi~~20 zł~~od 17 zł
- DWUPAK Gymnema Sylvestre 400 mg na stabilizację poziomu cukru~~52 zł~~od 35 zł
- Kurkuma Ekstrakt 93% - regulacja poziomu cukru we krwi~~47 zł~~od 41 zł
- DuoLife ProSugar na regulację poziomu cukru i cholesterolu~~109 zł~~od 94 zł
- Gymnema Sylvestre 400 mg – suplement diety stabilizujący poziom cukru w organizmie~~32 zł~~od 21 zł
- Ciastka bez dodatku cukru Florbuod 4 zł
- NA GARDŁO - tabletki do ssania bez cukru~~11 zł~~od 9 zł
- Czekolada biała bez dodatku cukru Torras 75g - różne smaki~~8 zł~~od 7 zł

Putka

https://www.putka.pl/sklep/sklep-produkt/951/?gclid=Cj0KCQjw-JyUBhCuARIsANUqQ_ILBw7v7RGY8IlkRarTuySYWJFtz-cg7DAQaSfL4ynNW5llVm-hFssaAgQeEALw_wcB

Diabetycy nie powinni całkowicie rezygnować z chleba ze względu na to, że potrzebują błonnika. Pełni on ważną rolę przy trawieniu i normowaniu poziomu cholesterolu, wspomaga zachowanie odpowiedniej masy ciała oraz reguluje glikemię poposiłkową. Z myślą o osobach na diecie przygotowaliśmy BOX NISKIE IG.

W **BOXIE** znajdziesz pieczywo o niskim indeksie glikemicznym:

1x Chleb Probody 300 g (IG-33,5), skład i opis chleba znajdziesz pod linkiem

1x Czystoziarnisty Whole&Pure 1150 g (IG-21,3), skład i opis chleba znajdziesz pod linkiem

1x Chleb Pełnoziarnisty 1300 g (IG-38,3), skład i opis chleba znajdziesz pod linkiem

1x Chleb IG 300 g (IG-46), skład i opis chleba znajdziesz pod linkiem

Dodatkowo do Twojej paczki dołączymy **bawełnianą putkową torbę** oraz **Bułkę Beta (3 szt.) 360 g o niskim IG 49,** zawierającą prozdrowotny beta-glukan. Sprawdź opis i skład pod linkiem.

Przeczytaj więcej o właściwościach PIECZYWA O NISKIM IG na Księdze Inspiracji

CZYTAJ WIĘCEJ **Weszły nowe zasady wyjazdów do sanatorium na NFZ**

CZYTAJ WIĘCEJ **Nowy lek na cholesterol dużo tańszy od maja 2022. Dobra wiadomość dla pacjentów**

CZYTAJ WIĘCEJ **Zwolnienie lekarskie. W tych sytuacjach lekarz może odmówić L4**

CZYTAJ WIĘCEJ **NFZ przypomina zasady kolejki do lekarza, szpitala i na badania. Lista oczekujących jest obowiązkowa**

CZYTAJ WIĘCEJ **Weszła ważna decyzja URLP. Dotyczy 30 leków**

Duze-zmiany-w-rehabilitacji-Ten-lekarz-skierowania-juz-nie-wystawi-MZ-okresla-nowe-zasady

DARMOWE PUBLIKACJE

Ziołowa Biblioteka

Jeszcze dziś pobierz swoje darmowe e-booki które wprowadzą Ciebie w świat ziół i naturalnych kosmetyków. https://zielonyzagonek.pl/pobierz-darmowe-ziolowe-e-booki/

Chcesz 10 DARMOWYCH e-booków?
Zobacz jakie publikacje na Ciebie czekają:

UZYSKAJ DOSTĘP DO 10 DARMOWYCH E-BOOKÓW

Pokrzywa jej właściwości i zastosowanie

UZYSKAJ DOSTĘP

Przyprawy z naszej kuchni, które leczą

UZYSKAJ DOSTĘP

Lawenda jej właściwości i zastosowanie

UZYSKAJ DOSTĘP

Czarny Bez podstawowe ziołowe przepisy

UZYSKAJ DOSTĘP

Jak hartować ciało zimą i latem, aby nie chorować

UZYSKAJ DOSTĘP

Jak stworzyć przyjazne środowisko dla naszego układu odpornościowego

UZYSKAJ DOSTĘP

Jak naturalnie walczyć z gorączką

UZYSKAJ DOSTĘP

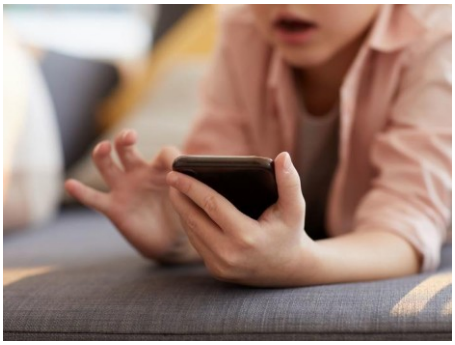
Skuteczne zioła na kobiece dolegliwości

UZYSKAJ DOSTĘP

Plan odbudowy odporności w 7 dni

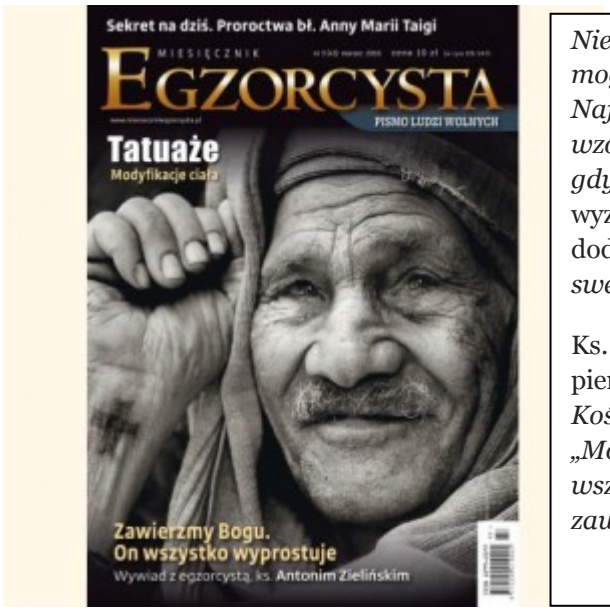
UZYSKAJ DOSTĘP

[smartfony-powaznie-szkodza-dzieciom-trwale-uszkadzaja-mozg]



[smartfon-moze-trwale-uszkodzic-mozg-dziecka-psycholog-ostrzega]

o-tatuazach



Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że tatuator i właściciel salonu mogą być bramą do swoistej inicjacji – zawarcia paktu ze Złym. Najpierw zaczął mi przeszkadzać fakt, że tatuator projektował wzory i okładki dla zespołu death metalowego. To nie było dobre, gdyż jego projekty odnosiły się do śmierci, czaszek i szatana – wyznaje w swoim świadectwie **Grzegorz Kasjaniuk**. I dodaje: *Zacząłem mieć wątpliwość, czy mój tatuaż nie jest właśnie swego rodzaju paktem.*

Ks. prof. **Larry Hogan** podejmuje się oceny zjawiska tatuażu i piercingu. Wskazuje przy tym: *Anton Szandor LaVey, założyciel Kościoła Szatana i autor „Biblii Szatana", pisze w swojej książce „Modern Primitives" (San Francisco 1989), że wszelki tatuaż – wszystko jedno, czy jest to smok, szatan czy piękny kwiatek – jest zawsze wyrazem satanizmu.*

Nigdy nie rób tatuażu! To furtka dla szatana!

https://youtu.be/k03361w50ps Fragment nauczania ks. Dominika Chmielewskiego obrazujący przykłady działania złego ducha w naszym życiu. Ksiądz Dominik opowiada o tym co może sprowadzić demona a także o praktykach okultyzmu i innych furtkach otwierających drogę złemu. Walka duchowa ze złym duchem. Aby móc sprzeciwić mu się we właściwy sposób, najpierw potrzebujemy rozszyfrować jego taktykę, działanie, a także poznać jego strategię. Istnieją dwie podstawowe prawdy, a równocześnie dwa błędne style myślenia o złym duchu. Jedna z podstawowych taktyk, którą zły duch stosuje, polega na pokazywaniu, że jest wszędzie – obok każdego człowieka. Diabeł działa w ten sposób po to, aby ludzie się go bali, koncentrowali się na jego działaniach i odwracali wzrok od Boga. Druga tendencja – i zarazem niebezpieczny sposób oddziaływania złego ducha na nas – to próba wmówienia nam, że diabeł nie istnieje. I rzeczywiście, dzisiaj wielu katolików nie wierzy w istnienie diabła. W tym świetle wiele praktyk duchowych, modlitw, a nawet fragmentów Pisma Świętego jest bez sensu. Skutkiem takiego myślenia jest też to, że sporo katolików odeszło od spowiedzi i porzuciło jakąkolwiek pracę nad sobą. W niektórych krajach Europy Zachodniej konfesjonały stały się magazynkami na szczotki i płyny do mycia podłóg. Nie wolno tam spowiadać, żeby nie wprowadzać ludzi w poczucie winy, a gdzieniegdzie nie wolno nawet mówić o grzechu, bo ludzie mogą poczuć się niekomfortowo. Można mówić tylko o rzeczach pozytywnych, aby wszystkim było dobrze. Treścią materiału video jest nagranie archiwalne fragmentu nauczania księdza Dominika Chmielewskiego. Klipy video są tłem do słów ks. Dominika. Materiał (nauczanie) służy szerzeniu wiary chrześcijańskiej oraz jest formą edukacji dla wszystkich zainteresowanych. Ksiądz Dominik w swoich nauczaniach ciekawie opowiada o trwaniu w wierze, miłości do Boga, o tym jak ważna jest modlitwa o codziennych ludzkich problemach życiowych o trwaniu w miłości małżeńskiej o zwiazkach i relacjach. A także w nauczaniach można znaleźć mnóstwo ciekawych podpowiedzi jak poradzić sobie w różnych sytuacjach. Wszystko poparte jest ciekawymi przypowieściami z Pisma Świętego. Te kazania to ważny przekaz dla wszystkich słuchachy.

Siła Tatuażu (Uzależnienie, zniewolenie i śmierć duchowa).

https://youtu.be/pz7usFiycmc

Czy mogę zrobić sobie tatuaż? [Q&A#191] Remigiusz Recław SJ

https://youtu.be/xA8Kvl4hRpM

tlumy-amerykanow-na-koncercie-polaka

https://pl.wikipedia.org/wiki/J%C3%B3zef_Hofmann

Josef Hofmann

- https://youtu.be/5rZRJR-lloc

Rabka Zdrój, ul. Podhalańska. Gospodarz: „ Dałem na jesień ściółkę pod drzewo. I Jabłonka się odwdzięczyła przepięknyni kwiatami”.

Rabka Zdrój, ul. Podhalańska. Gospodarz: „ Dałem na jesień ściółkę pod drzewo. I Jabłonka się odwdzięczyła się przepięknyni kwiatami”.

Mniszek lekarski, potocznie nazywany mleczem lub dmuchawcem, rosnący powszechnie na trawnikach i łąkach, traktowany jest przez wielu ludzi, jako pospolity i uciążliwy do wytępienia chwast. To bylina, która łatwo wysiewa się z nasion roznoszonych przez wiatr. W całej roślinie znajduje się biały, gorzki, piekący sok mleczny. Mniszek stanowi jednak cenione przez zielarzy remedium na wiele dolegliwości. Kwitnie od kwietnia do lipca, a później ponownie, zachwycając pachnącym, żółtym dywanem kwiatów, przyciągającym pszczoły. Źródłem leczniczym jest cała roślina: kwiaty, korzeń i liście. Te ostatnie zbiera się przed kwitnieniem, łodygi w czasie kwitnienia, kwiaty w maju, a korzenie wiosną lub jesienią. Francuzi często na wiosnę sporządzają smaczną sałatkę z liści i łodyg mniszka.

Zastosowanie: znajduje zastosowanie nie tylko w leczeniu domowym, ale również w medycynie. Przetwory z mniszka (odwar z korzenia, wino z korzeni, sok z liści, syrop z kwiatów, krople z ziela) stosowane są w wielu schorzeniach, związanych z uszkodzeniem wątroby i zmniejszeniem wydzielania żółci. **Jest szczególnie** przydatny podczas rekonwalescencji po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby, po zabiegach na drogach żółciowych, w zastoju żółci w pęcherzu żółciowym, a także w zagrożeniu kamicą żółciową**. Przetwory z mniszka zleca się również** przy upośledzeniu czynności kłębków nerkowych i podczas zmniejszenia dobowej ilości moczu, a także obrzękach, spowodowanych zaburzeniami układu krążenia i nerek**. Pomocniczo stosuje się go** w reumatyzmie, podagrze, otyłości, trądziku, w stanach przedcukrzycowych i w początkach cukrzycy**.** Wchodzi również w skład innych leczniczych preparatów, produkowanych przez Herbapol, stosowanych na wiele dolegliwości; Cholagoga (zioła wątrobowe) , Diabetosan **(zioła przeciwcukrzycowe),** Normosan i Neonormosan **(zioła przeczyszczające), Degrosan (zioła wspomagające metabolizm),** Pulmosan **(zioła na układ oddechowy), Chlesol oraz Gastrochol (zioła na układ pokarmowy). Zewnętrznie mniszka używa się do kąpieli kosmetycznych, a** świeży sok mleczny do okładów na kurzajki, brodawki i kłykciny kończyste**. Kwiaty ziela są bardzo pomocne** w przewlekłych nieżytach jamy ustnej, gardła i oskrzeli**.**

Działanie: Mniszek lekarski i jego przetwory, jak wykazały liczne badania farmakologiczne i kliniczne, działają wielokierunkowo. Pierwszym z nich jest pobudzający wpływ na wytwarzanie żółci przez wątrobę i ułatwienie jej przepływu do dwunastnicy przez drogi żółciowe. Wywołuje to zwiększenie kurczliwości tych przewodów, a w szczególności pęcherzyka żółciowego, co przeciwdziała zastojowi żółci. Wykazano również korzystny wpływ na czynność wydzielniczą trzustki oraz normalizację całego procesu trawienia. Drugi kierunek działania mniszka stanowi działanie moczopędne, poprzez zwiększanie przesączania w kłębkach nerkowych. Poza tym wykazuje także działanie „oczyszczające krew", czyli odtruwające i oczyszczające ze szkodliwych związków, jakie uwalniane są podczas przemiany materii. Ponadto mniszek pospolity działa rozkurczowo na mięśnie gładkie, co usprawnia przepływ żółci i moczu. Działa także przeciwcukrzycowo i pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego. Wykazuje ponadto działanie regenerujące na skórę, przyspiesza gojenie się ran i bliznowacenie. Co ważne, **stosowanie mniszka w zalecanych dawkach, nie wywiera szkodliwego działania ubocznego**.

Właściwości lecznicze:W dawnych czasach, szczególnie na wsi, do leczenia schorzeń używano wiele różnych ziół, między innymi także **mniszek lekarski**. Właściwości lecznicze tego ziela zostały potwierdzone w wielu niezależnych ośrodkach badawczych. Dowiedziono, że cała roślina wykazuje niezwykłe właściwości lecznicze. W liściach i kwiatach stwierdzono obecność żółtych barwników ksantofilowych (taraksantyny), flawonoidów oraz soli mineralnych (potas, magnes, siarkę i krzem) i witamin (zwłaszcza znaczne ilości witaminy C). W korzeniach wykryto inulinę, fruktozę, kwasy organiczne, trójterpeny, garbniki, flobafeny oraz olejek eteryczny. W leczeniu schorzeń dróg żółciowych i wątroby oraz układu pokarmowego również stosuje się **mniszek lekarski. Działanie** tego ziela jest skuteczne i szybkie. Nie każdy wie, że **żucie świeżych łodyg może bezboleśnie rozpuścić kamienie żółciowe**. Kuracja trwa 14 dni. Łodygi myje się razem z kwiatostanem, następnie usuwa się koszyczek i wolno żuje łodygę. Początkowo ma ona gorzki smak, jest chrupka i soczysta, podobna w smaku do endywii. Należy spożywać pięć do sześciu łodyg dziennie, czasem nawet do 10. Kuracja ta usuwa również świąd skóry, ponieważ oczyszcza krew z toksyn.

Syrop**:**Do sporządzenia pysznego syropu używa się kwiatów **mniszka lekarskiego. Zastosowanie** tego syropu może być różne: można go rozsmarować na kromce chleba z masłem, jak miód albo używać do słodzenia napojów, szczególnie zimą, kiedy jest mało witamin. Często wchodzi w skład wypieków, np. piernika, ponieważ wzmacnia jego smak. Syrop z kwiatów mniszka, oprócz walorów smakowych, jest bardzo korzystny dla zdrowia. Wspomaga leczenie przewlekłych nieżytów jamy ustnej, gardła i oskrzeli. Aby go sporządzić, należy zebrać 4 kopiaste garście koszyczków mniszka (najlepiej w maju), zalać je 1 litrem zimnej wody i powoli ogrzewać, aż do wrzenia. Po zagotowaniu całość odstawia się na noc. Następnego dnia należy przelać płyn przez sito i dobrze wycisnąć wodę z kwiatów (przez gazę lub rękami). Do soku należy dodać 1 kg cukru oraz pół cytryny pokrojonej w plasterki. Następnie garnek z syropem (bez pokrywki), ustawia się na palniku kuchenki i całość ogrzewa (nie dopuszczając do wrzenia) tak długo, aż syrop stanie się gęsty. Ważne jest, aby ciecz odparowywała bez gotowania, by zachować wszystkie witaminy. Aby sprawdzić, czy syrop ma odpowiednią konsystencję, należy co jakiś czas robić próbę ostygnięcia kropli syropu na spodeczku. Syrop nie może być zbyt gęsty, aby się nie skrystalizował, ani zbyt rzadki, ponieważ mógłby wówczas skwaśnieć. Jeśli jest gotowy, wlewa się go do wyparzonych słoiczków lub butelek. Prawidłowo sporządzony syrop z mniszka można przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach przez całą zimę.

Herbata**:** ma działanie oczyszczające krew, napotne i moczopędne. Wspomaga trawienie. Aby sporządzić leczniczą herbatkę z mniszka, należy jedną kopiastą łyżeczkę do herbaty rozdrobnionych lub zmielonych korzeni zalać na noc jedną szklanką zimnej wody. Następnego dnia płyn podgrzewa się do wrzenia i przecedza. Otrzymaną ilość herbatki należy podzielić na dwie równe części i pić łykami: pół godziny przed śniadaniem i po nim. Jest bardzo zdrowy. Warto go spożywać nie tylko leczniczo – na różne dolegliwości, ale również na co dzień.

sosna-zwyczajna-wlasciwosci-dzialanie-i-zastosowanie-lecznicze

- Surowce lecznicze z sosny zwyczajnej
- Właściwości sosny zwyczajnej
- Sosna zwyczajna – działanie i zastosowanie

ZOBACZ TEŻ: **Żywokost lekarski - właściwości i zastosowanie. Żywokost nie tylko na stawy**

Kej Naturalny Olejek Eteryczny Sosnowy, NAYOMA Olejek eteryczny sosnowy, NATURALNY OLEJEK ETERYCZNY Sosnowy stosowany w formie inhalacji łagodzi katar i ułatwia oddychanie. Jego działanie odkażające i wykrztuśne sprzyja leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Dostępność preparatów w aptekach w Twojej okolicy można z łatwością sprawdzić na portalu KtoMaLek.pl.

ZOBACZ TEŻ: **Babka lancetowata - nie tylko na kaszel**

Syrop z młodych pędów sosny

Domowy syrop z młodych pędów sosny to lek, który możemy wykorzystać, kiedy w zimowe dni dopadnie nas przeziębienie. Działa wykrztuśnie i przeciwbakteryjnie, pomoże przy chrypce, która może zdarzyć się i latem, spowodowana nadużywaniem klimatyzacji w samochodzie lub w biurze. Przyda się przy wszelkiego rodzaju przeziębieniach, katarze, czy zapaleniu oskrzeli. Pędy sosny są bogate w witaminę C, sole mineralne i olejki eteryczne, które wzmocnią nasz organizm. Syrop świetnie smakuje dodany do herbaty, czy z naleśnikami.

syrop-mlodych-pedow-sosny

Składniki

- 1 kg pędów sosny
- 800 g cukru

Instrukcje

- Młode pędy sosny oczyścić z brązowych łusek, choć według niektórych receptur nie jest to konieczne, wystarczy tylko oczyścić z ewentualnych owadów, ale nie myć ich!
- Oczyszczone pędy układać warstwami w słoju, każdą warstwę przesypać cukrem i ugnieść np. pałką lub tłuczkiem albo pięścią Na koniec całość mocno docisnąć. Przykryć pokrywką, ale nie zakręcać do końca, można założyć gęstą gazę i obwiązać gumką.
- Słój odstawić na słoneczny parapet co kilka dni można przemieszać zawartość słoja, aby cukier lepiej się rozpuścił, można też ugnieść zawartość (nacisnąć z góry tłuczkiem). Słój z pędami zdjąć z parapetu, kiedy cukier się rozpuści, odstawić go w ciemne i chłodniejsze miejsce.
- Kiedy pędy puszczą już sok, a syrop nabierze herbacianego koloru, można zawartość przecedzić przez gazę, dokładnie wyciskając syrop z pędów.
- Pędy w syropie mogą spędzić do 4 tygodni nie ma potrzeby trzymania ich dłużej.
- Gotowy syrop przelać do wyparzonych słoiczków lub buteleczek, zakręcić.
- Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.

Dawkowanie

Gotowy domowy syrop z pędów sosny przyjmujemy w poniższych dawkach. Jeśli macie wątpliwości co do dawkowania skontaktujcie się z lekarzem lub farmaceutą.

- Dorośli po 1 łyżce 3- 4 razy dziennie
- Dzieci po 1 łyżeczce 3 razy dziennie

Tylko w **maju** można zerwać odpowiednie pędy do przygotowania syropu! Najlepsze są takie, które mają **10-12 cm długości** lepiej się pośpieszyć, bo zaraz przerosną! Warto mieć w domowej apteczce własnoręcznie przygotowany syrop naturalny bez chemicznych dodatków taki jak kiedyś przygotowywały go nasze Babcie:).

Wskazówki

Po **odcedzeniu** syropu **nie wyrzucajcie** pędów! Wykorzystajcie je do przygotowania wspaniałej nalewki, która również ma właściwości lecznicze. Pamiętajcie jednak, że jest to specyfik tylko dla dorosłych! Więcej informacji o jej przygotowaniu znajdziecie w przepisie na nalewkę z pędów sosny z odzysku.

Kwiat lipy dostarcza surowca do produkcji zdrowotnych herbat, nalewek i syropów. Preparaty z kwiatu lipy stosujemy na przeziębienia, problemy trawienne oraz na uspokojenie i sen. Ale nie zapominajmy, że ma też lipa liście – nieco niedoceniane, a przecież i one mają lecznicze zastosowanie, w dodatku świetnie nadają się do przyrządzania sałatek. Medycyna naturalna wykorzystuje również owoc lipy – małe orzeszki, pełne flawonoidów, kwasów tłuszczowych i oleju. Lipę najczęściej spożywamy w postaci herbaty lub naparu, ale można tez przyrządzić syrop z lipy. Niezwykłe właściwości lecznicze i smakowe ma też miód z lipy.

Sprawdź: Herbata z lipy - właściwości. Jak zrobić napar lipowy?

Najważniejszym i najbardziej cenionym surowcem zielarskim lipy jest kwiatostan. Lipa kwitnie w lipcu – stąd zresztą nazwa tego miesiąca. Surowiec zbierany jest na początku kwitnienia, czyli na przełomie czerwca i lipca. Kwiat lipy zawiera około 20 flawonoidów, a także: fitosterole, terpeny, garbniki, pektyny, olejek eteryczny, kwasy organiczne, sole mineralne, witaminy C i PP.
Składnikom tym kwiat lipy zawdzięcza lecznicze właściwości. Flawonoidy na przykład działają rozkurczowo, a także chronią komórki przed uszkodzeniem. Fitosterole obniżają poziom cholesterolu, chronią przez miażdżycą i zawałami, mają też właściwości przeciwzapalne. Witamina C jest znana z właściwości zwiększających odporność organizmu. Witamina PP (zwana też witaminą B3 labo niacyną) zwiększa odczuwanie przyjemności, wpływa na poczucie pewności siebie. Olejek eteryczny, który zawiera w sobie kwiat lipy, ma z kolei działanie uspokajające. Biorąc pod uwagę powyższe, nie dziwi, że kwiat lipy znalazł tak szerokie zastosowanie w ziołolecznictwie. Nadmieńmy też, że kwiat lipy jest też bardzo ceniony przez pszczoły i pszczelarzy. Dostarcza on bowiem dużych ilości nektaru, a miód z lipy uchodzi za rarytas.

Zobacz: 11 przepisów na rozgrzewające herbatki

Kwiat lipy podstawowe zastosowanie znajduje w leczeniu wspomagającym w czasie grypy i przeziębienia. Herbata czy napar z kwiatu lipy działają na organizm człowieka napotnie. Kwiat lipy obniża tym samym gorączkę, redukuje stan zapalny. Pomaga też uporać się z uporczywym kaszlem. Kwiat lipy działa też moczopędnie. Tak jak wspomnieliśmy wyżej, kwiat lipy zawiera olejek eteryczny. To jemu właśnie lipa zawdzięcza oszałamiający zapach w czasie kwitnienia, który dla wielu osób staje się wonnym symbolem pierwszych dni lata. W skład olejku eterycznego kwiatu lipy wchodzą farnezol, eugenol i geraniol. Dzięki nim kwiat lipy działa

uspokajająco i nasennie. Miedzy innymi dzięki zawartym w surowcu zielarskim flawonoidom ma kwiat lipy właściwości rozkurczające. Kwiat lipy pobudza wydzielanie soków trawiennych, stymuluje przepływ żółci do dwunastnicy. Z tego powodu jest używany napar z kwiatu lipy na dolegliwości żołądkowe.

Zobacz: Zioła i herbaty na zdrowie

O ile **kwiat lipy** jest cenionym surowcem zielarskim stosowanym przez medycynę naturalną, o tyle **lipy liście** używane są w kuchni, a ich walory smakowe – choć mało znane i doceniane, porównać można do sałaty. Liści lipy można używać do sałatek, świetnie komponują się z oliwą z oliwek, pomidorami, jajkiem na twardo. Same w sobie mają lekko słodkawy smak. Liście lipy można też wykorzystać do przyrządzenia kojącej herbaty. Liście lipy zbieramy wiosną, pamiętając przy tym o zdroworozsądkowych zasadach – jako, że lipy rosną często w miastach, w parkach, a nawet przy ulicach, ich liście i kwiaty mogą zawierać stosowne dawki miejskich zanieczyszczeń. Jeśli więc mamy taką sposobność, po liście lipy wybierzmy się na wieś.

Czytaj też: Czerwona herbata - właściwości. Na odchudzanie

Choć stosunkowo niewiele osób o tym wie, dużą wartość ma też **owoc lipy**. To niewielkie zielone kulki, a właściwie małe orzeszki, które odpowiednio przyrządzone również mają właściwości lecznicze i kulinarne. Oprócz flawonoidów, owoc lipy zawiera też białka, kwasy tłuszczowe i olej.
Owoc lipy zbieramy nim dojrzeje. Przed spożyciem rozcieramy na miazgę, po czym przyrządzamy napar na wodzie lub mleku. Napar z owocu lipy ma działanie podobne do kwiatu lipy, a więc nadaje się na stany zapalne gardła oraz żołądka i jelit. Jest środkiem łagodzącym kaszel. Regeneruje błony śluzowe, pomaga w gojeniu ran i owrzodzeń. Owoc lipy natłuszcza też i nawilża skórę.

Lipę spożywamy w kilku postaciach. Jedną z nich jest syrop z lipy.Miksturę taką niezwykle łatwo przyrządzić we własnej kuchni. Potrzebować będziemy garść świeżych kwiatów lipy, cukier oraz wodę. Z cukru i wody przygotowujemy syrop w proporcji 1 na 1 (na przykład kilogram cukru na litr wody). Zalewamy nim kwiaty umieszczone na dnie słoika. Całość możemy wzbogacić naturalnym ulepszaczem smaku, na przykład miodem albo cytryną. Całość odstawiamy na kilka dni, po czym - po odcedzeniu - pasteryzujemy. Tak przygotowany sok z lipy warto dodawać do herbaty w okresie spadku odporności organizmu.
Ci, którzy lubią w domowym zaciszu przygotowywać zdrowe nalewki, mogą sięgnąć po kwiaty lipy i stworzyć z nich smaczną, a przede wszystkim zdrową nalewkę z lipy.

Przeczytaj: Nagietek lekarski – właściwości herbaty i olejku

Tak jak wspomnieliśmy, lipa jest niezwykle ceniona przez pszczelarzy, a to dlatego, że dostarcza pszczołom nektaru. I to nie byle jakiego nektaru. Miód z lipy uchodzi za niezwykle smaczny, a poza tym – dość rzadki. Choć lipy występują w naszym klimacie powszechnie, rzadko jednak w dużych skupiskach. Miód z lipy, pozyskiwany z kwiatu lipy, będzie posiadać ten sam zestaw właściwości, bogaty będzie więc we flawonoidy, garbniki, olejki eteryczne.
Bardzo podobne będzie też zastosowanie. Miód z lipy podajemy na przeziębienie i grypę, gdyż ma on działanie przeciwzapalne i przeciwgorączkowe. Łagodzi też stany zapalne w jamie ustnej, nawilża śluzówki, ułatwia odksztuszanie, stanowiąc pomoc przy długotrwałym, męczącym kaszlu.

Pokrzywa jest rośliną synantropijną, co oznacza, że powstaje w warunkach wtórnych, czyli tam, gdzie był już człowiek. Próbowano ją uprawiać, lecz nie przyniosło to oczekiwanych skutków. Dlaczego tak się stało? Pokrzywa lubi nie tylko żyzną ziemię, ale i dzikie tereny, dlatego najczęściej można ją spotkać w lasach i na łąkach.
Obecna pora roku to idealny czas, aby sięgnąć po młodą pokrzywę. Zasada podczas zbioru pokrzywy jest jedna: tak długo, jak nie zakwitła, jest pełna swoich cudownych właściwości. Warto również zaznaczyć, że w okresie wiosennym ma ona więcej witamin, natomiast w okresie letnim odnajdziemy w niej spore źródła krzemionki. A zatem teraz pokrzywa ma najwięcej korzystnych dla organizmu substancji, które pomogą nam w odzyskaniu sił witalnych (sole mineralne i witaminy) i odbudowaniu się po zimie. Ja, będąc w ciąży, używałam pokrzywy jako źródła żelaza, ze względu na anemię.
Pokrzywa była jedynym źródłem tego minerału i suplementowałam go wyłącznie w ten sposób. Uważam, że naturalne źródła witamin zawarte w ziołach i pożywieniu są najlepsze dla człowieka. Sztuczne witaminy nawet im nie dorównują, o czym pisałam w tym wpisie (wpis o witaminie C).
Sprawa jest, rzecz jasna, indywidualna. Pokrzywy możemy używać, aby wzmóc produkcję hemoglobiny, ponieważ zawiera ogromne ilości żelaza. Co więcej? Wspomaga wydalanie moczu, przez co dodatkowo pomaga w oczyszczaniu organizmu. Pokrzywa jest też często wykorzystywana w kosmetyce, o czym dowiesz się niebawem.

Jak zaparzyć pokrzywę?

Pokrzywę zalewamy gorącą wodą (nie wrzątkiem) i czekamy aż przestygnie. W ten sposób powstaje pokrzywowy napój, który można pić raz dziennie. Rano koniecznie na czczo lub tuż przed snem, jeśli zjadło się delikatny posiłek. Taki napój mogą też pić dzieci. W ich przypadku będzie to połowa szklanki, do zawartości której dodać można odrobinę miodu (smak będzie przyjemniejszy) lub sok z cytryny gwarantujący orzeźwienie.

W tym filmie dowiedz się jak przeprowadzić oczyszczanie pokrzywowe i dlaczego warto to robić.Jeśli i chcesz wiedzieć jak zrobić sok z pokrzywy zapraszam tutaj.

https://news.wip.pl/view.html?x=a62e&m=7fM&mc=M&s=f0pDl&u=D&z=QH46NWd&

| Lawenda - uspokoi zszargane nerwy i pomoże ci spokojnie zasnąć

W celach medycznych zbiera się całkowicie rozwinięte, a następnie ususzone kwiaty. Zawierają wiele substancji czynnych oraz posiadają najwyższe ze wszystkich części rośliny stężenie olejków eterycznych (do 3%).

Najważniejsze substancje zawarte w lawendzie:

- olejek eteryczny (zawierający linalol oraz linalyl acetate),
- garbniki,
- pochodna kwasu kawowego (m. in. w olejku rozmarynowym),
- flawonoidy.

Lawendowy olejek eteryczny działa przede wszystkim na umysł. Jego działanie wspomagające sen i uspokajające wykazano w wielu badaniach. Olejek ten wykorzystywany jest również w aromaterapii. W ramach takiej terapii wdycha się lecznicze opary na przykład nad odpowiednim dyfuzorem.

Lawenda:

- działa uspokajająco,
- pomaga nam pozbyć się lęków,
- działa rozluźniająco,
- pomaga w zasypianiu,
- wspiera układ krążenia,
- zabija zarazki.

Naukowo udowodniono, że kwiaty lawendy i zawarty w nich olejek eteryczny działają uspokajająco na centralny układ nerwowy. Takie działanie jest możliwe dzięki substancji

zwanej linalyl acetate, zawartej w olejku eterycznym. Lęki i niepokój ustępują, łatwiej zasypiamy i łagodzimy dolegliwości układu pokarmowego powstałe na tle nerwowym.

Linalol z kolei zwalcza zarazki i hamuje rozwój stanów zapalnych.

Olejek eteryczny działa również świetnie na migreny. 2–3 krople wtarte w górną wargę na samym początku ataku migreny natychmiast zatrzymują dolegliwości w 74% przypadków.

Lawenda pomoże na:

- niestrawność,
- dolegliwości układu pokarmowego powstałe na tle nerwowym,
- niepokój,
- nerwowość,
- zaburzenia snu,
- migreny.

Komisja E byłego federalnego urzędu ds. zdrowia zalecała wewnętrzne stosowanie lawendy na dolegliwości układu pokarmowego powstałe na tle nerwowym, zaburzenia snu i niepokój. Dodatkowo kwiaty oraz olejek eteryczny można zastosować w kąpieli, do inhalacji lub wykonania pachnących torebeczek.

Jak należy stosować lawendę

Lawendę można z powodzeniem zasadzić w słonecznym miejscu w ogrodzie lub w doniczce na balkonie czy parapecie. Kwiaty zbieramy wczesnym latem, wiążemy je w bukiety i wieszamy aż do wyschnięcia. Suszone kwiaty są dostępne również jako gotowe produkty w aptekach czy sklepach ze zdrową żywnością.

Podstawowy przepis na herbatę z lawendy

2 łyżeczki suszonych kwiatów lawendy należy zalać 200 ml wrzątku i pozostawić na 10 minut. Na nerwobóle układu pokarmowego należy pić dziennie do trzech filiżanek świeżo zaparzonej herbaty.

Torebeczki z lawendą na dobry sen

Niewielkie woreczki z organzy lub bawełny należy wypełnić suszonymi kwiatami lawendy i przed snem położyć w okolicach poduszki.

Rozluźniająca kąpiel lawendowa

10 kropli lawendowego olejku eterycznego należy dodać do wanny ciepłej wody i kąpać się przez 15 minut. Ewentualnie można również powiesić woreczki z suszonymi kwiatami lawendy pod bieżącą wodą, w której zamierzamy się wykąpać. Podczas kąpieli należy głęboko oddychać, aby olejek eteryczny zadziałał na śluzówkę nosa.

| Pełnia sił, czyli leczenie i profilaktyka z wykorzystaniem tymianku

lek. med. Stefanie Schmid-Altringer

Tymianek właściwy (macierzanka tymianek) jest drobną niepozorną rośliną, która najchętniej rośnie w słońcu. Doskonale radzi sobie zarówno z dłuższym brakiem wody, jak i mrozem. Tę odporność możesz teraz wykorzystać dla swojego zdrowia.

Na pewno w swojej kuchni masz puszkę tymianku. Nie może go brakować w daniach śródziemnomorskich oraz do przyprawiania mięsa i ryb. Ale zwłaszcza teraz, w listopadzie, możesz zdecydowanie skorzystać z jego niezwykłej siły uzdrawiania. Poznaj świeży tymianek i naucz się go cenić, ponieważ działa on przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, pomaga odkasływać wydzielinę w przebiegu zapalenia oskrzeli i wzmacnia układ odpornościowy.

Jego lecznicze działanie jest możliwe dzięki zawartości różnych olejków eterycznych – przede

wszystkim tymolu. **Działanie to jest znane od średniowiecza. Święta Hildegarda z Bingen zalecała tymianek podobnie jak dzisiaj przy kaszlu spowodowanym przez zapalenie oskrzeli.** Podczas przeziębienia możesz stosować tymianek jako inhalacje, płukankę gardła, syrop czy herbatkę. Tymianek działa ponadto jako maść lecznicza czy tonik przy trądziku, a wewnętrznie stosuje się go przy grzybicy jelit i dolegliwościach żołądkowych.

Moja porada: Chorowanie jest po prostu uciążliwe. Dlatego w szare zimowe i jesienne dni pij codziennie od 1 do 3 filiżanek świeżej herbatki tymiankowej. Dla mnie jest to najlepsza profilaktyka przed przeziębieniami.

Herbatka tymiankowa przy przeziębieniu

Herbatka ta jest nie tylko smaczna, ale również pomaga przy przeziębieniu i powoduje ciepłe przyjemne uczucie w brzuchu.

Weź pęczek świeżego tymianku i dokładnie zwiąż. Zawieś na dużym kubku i zalej wrzątkiem. Zostaw do naciągnięcia na 10 minut. Następnie wyciągnij pęczek i w razie konieczności przecedź przez gęste sito.

Wariant: Jeśli lubisz, do herbatki takiej możesz dodać kilka cienkich plasterków świeżego imbiru lub kilka świeżych liści między pieprzowej. Zwłaszcza imbir jest dobrym uzupełnieniem tymianku przy rozpoczynającym się przeziębieniu.

Tymianek cytrynowy – smakowita odmiana

Jego cechą charakterystyczną jest specyficzny zapach, gdyż wizualnie różni się niewiele od zwykłego tymianku ogrodowego. Jest to pyszne zioło, który można dodać do sałatki ziemniaczanej, ryby lub sosu miętowego do pieczeni jagnięcej.

Rośnie przede wszystkim w ciepłych krajach, ale można go kupić również w naszych sklepach ogrodniczych czy dobrze zaopatrzonych supermarketach. Zawartość eterycznego tymolu jest w niej tylko o 0,5% mniejsza niż w tymianku ogrodowym. Dlatego też można go wykorzystywać zarówno kulinarnie, jak i jako herbatkę leczniczą o cytrynowym posmaku. Olejki cytrynowe uspokajają zresztą delikatnie układ nerwowy. Wspaniały efekt dodatkowy!

Dowiedz się więcej »

Dłuższe życie z Reksiem i Pimpkiem

Pies pozwala zachować zdrowie. Według najnowszych badań zwłaszcza wtedy, gdy mieszkasz sam i miałeś już zawał serca lub udar mózgu. Oceny zostały przedstawione w listopadzie 2019 roku w czasopiśmie “Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes”. Szwedzcy naukowcy z Uniwersytetu w Uppsala przeanalizowali dane 181 696 pacjentów po zawale serca i 154 617 pacjentów po udarze mózgu. Około 5% z nich było właścicielami psów. Wykazywali oni znacznie niższe ryzyko zgonu w ciągu najbliższych kilku lat. Różnica była najwyraźniejsza wśród singli: pacjenci mieszkający samotnie z psem byli o około 30% mniej narażeni na zgon niż ci mieszkający samotnie bez psa. W przypadku pacjentów w związkach przewaga przeżycia właścicieli psów nie była aż tak duża i wynosiła około 14%.

W tym samym czasopiśmie naukowcy z Uniwersytetu w Toronto w Kanadzie opublikowali dane z obserwacji ponad 3,8 mln pacjentów, którzy uczestniczyli w sumie w 10 różnych badaniach. Tutaj właściciele psów mieli nawet przewagę przeżycia wynoszącą 65% po ataku serca. Ogólny wskaźnik śmiertelności był o 24% niższy niż u osób bez psów.

Beate Rossbach radzi: Pies przynosi liczne korzyści zdrowotne: więcej ruchu, więcej świeżego powietrza, mniej samotności, mniej depresji, mniej stresu. Opłaca się to szczególnie sercu.

Ospa małpa: pięć przypadków wykrytych w Portugalii, wirus się w Europie https://uk-news-yahoo-com.translate.goog/monkeypox-five-cases-portugal-virus-spreads-europe-madrid-123744655.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=sc

Ospa małpa rozprzestrzeniła się na Europę kontynentalną. (Zdjęcie dzięki uprzejmości CDC/Getty Images)

Wielkiej Brytanii znajdowania się małpiej o wiele. (Zdjęcie pliku)

sanepid-ostrzega-ten-kleszcz-moze-zabic-atakuje-w-nocy-przenosza-go-ptaki

Sanepid alarmuje: dzikie ptaki przenoszą niebezpieczne pasożyty, w tym kleszcza gołębiego. Jego ukąszenie może być śmiertelnie niebezpieczne.

CO ZROBIĆ W SYTUACJI UKĄSZENIA PRZEZ KLESZCZA?

NIGDY

- nie smaruj miejsca ukąszenia i samego kleszcza niczym tłustym (nawet kremem)
- nie zgniataj, nie przypalaj i nie polewaj kleszcza spirytusem

ZAWSZE

1. Usuń kleszcza przy użyciu kleszczołapki, lassa lub pęsety z cienką końcówką.
2. Chwyć go jak najbliżej skóry i ruchem lekko obrotowym energicznie pociągnij do góry.
3. Zdezynfekuj miejsce ukąszenia.
4. Obserwuj miejsce wkłucia przez najbliższe tygodnie.

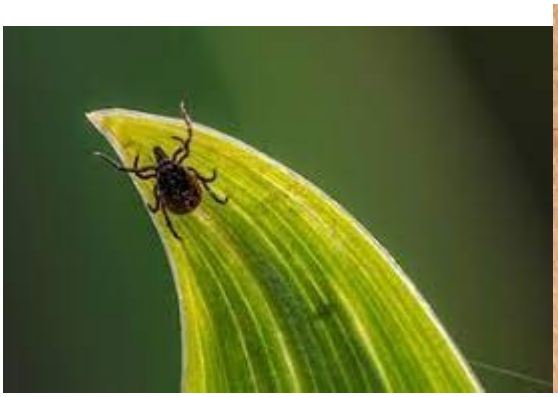
UWAGA

Gdy zaczerwienienie nie zniknie, pojawi się obrzęk lub rumień albo objawy takie jak: bóle głowy i mięśni, podwyższona temperatura ciała, zmęczenie - jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem!

NAJCZĘSTSZE CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ KLESZCZE:

BORELIOZA choroba bakteryjna		KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM) choroba wirusowa
UKĄSZENIE KLESZCZA Im dłużej kleszcz żeruje tym większe ryzyko zakażenia!	**DROGA ZAKAŻENIA**	**UKĄSZENIE KLESZCZA** Do zakażenia dochodzi już w momencie wkłucia się kleszcza. **DROGA POKARMOWA** Przez spożycie świeżego mleka i jego przetworów (masło, sery) pochodzących od zakażonego zwierzęcia.
 RUMIEŃ WĘDRUJĄCY Niebolesna zmiana skórna tworząca czerwoną lub sinoczerwoną plamę o średnicy od 5 cm (nie występuje w 100% przypadków). **OBJAWY GRYPOPODOBNE** (gorączka, ból głowy, bóle mięśni i stawów, zmęczenie, pogorszenie koncentracji)	**PRZEBIEG CHOROBY / OBJAWY** I STADIUM CHOROBY	**OBJAWY GRYPOPODOBNE** (gorączka, ból głowy, bóle mięśni i stawów, zmęczenie, pogorszenie koncentracji)
OBJAWY NEUROLOGICZNE (zapalenie opon mózgowych i mózgu) **OBJAWY ZE STRONY NARZĄDU RUCHU** (zapalenie stawów) **OBJAWY ZE STRONY UKŁADU KRĄŻENIA** (zaburzenia rytmu serca) **ZANIKOWE ZAPALENIE SKÓRY** (ACA)	II STADIUM CHOROBY	**OBJAWY NEUROLOGICZNE** (zapalenie opon mózgowych i mózgu)
Stosowanie repelentów **BRAK SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH** Jak najszybsze usunięcie żerującego na skórze kleszcza	**PROFILAKTYKA**	Stosowanie repelentów **DOSTĘPNE SZCZEPIENIE OCHRONNE**
TERAPIA ANTYBIOTYKOWA	**LECZENIE**	Nie ma leków na KZM, leczy się tylko objawy
NIE - przebycie zakażenia nie daje trwałej odporności i nie chroni przed ponownym zakażeniem	**ODPORNOŚĆ PO PRZECHOROWANIU**	**TAK** - przechorowanie KZM daje **TRWAŁĄ ODPORNOŚĆ** organizmu na ponowne zakażenie

pojawia-sie-po-ukaszeniu-kleszcza-gdy-je-zauwazysz-biegiem-do-lekarza-to-tzw-oko-byka



SPIS TREŚCI

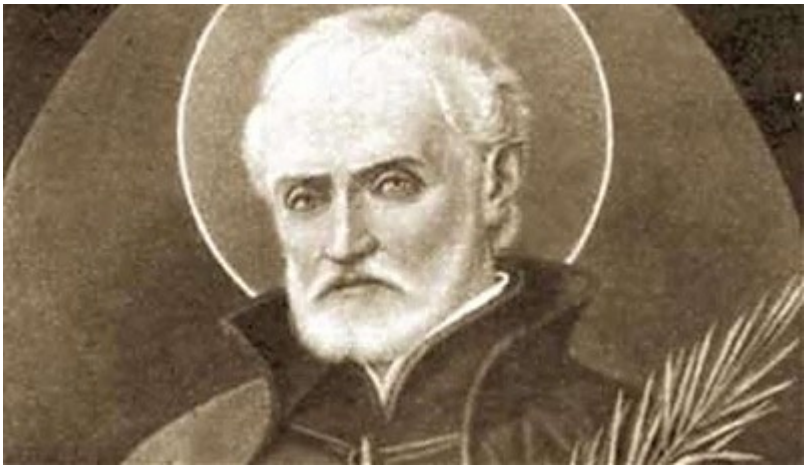
- 1.Co to jest "oko byka" u dzieci?
- 2.Objawów infekcji tzw. "oka byka" u dzieci nie należy bagatelizować
- 3.Borelioza i jej wczesne objawy. Na co zwrócić uwagę?

15 MAJA 2022 **warszawa-ulicami-miasta-przeszla-imponujaca-procesja-rozancowa-za-polske/**

(Warszawska Procesja Różańcowa za Polskę, fot. Paweł Ozdoba/CZIR)

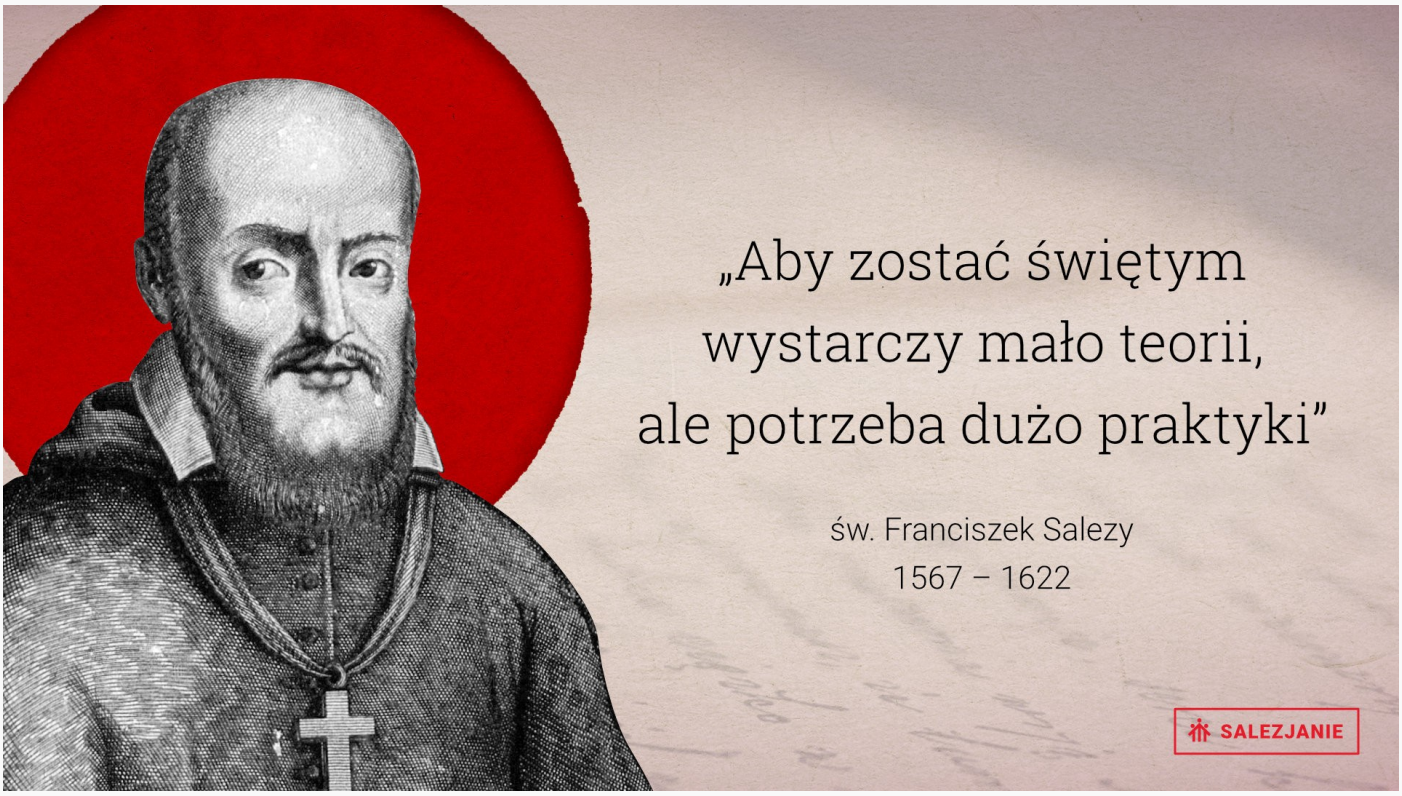
Uczestnicy warszawskiej procesji, przeszli od Sanktuarium św. Andrzeja Boboli, ulicami zlokalizowanymi w centrum miasta, aż na Trakt Królewski i Plac Zamkowy. Jak podkreślają organizatorzy, takie wydarzenie nie miało w Warszawie jeszcze swojego precedensu. Niesiono wielki Krzyż i Relikwie św. Andrzeja Boboli.

bialorus-nieznani-sprawy-zniszczyli-tablice-upamietniajaca-sw-andrzeja-bobole-patrona-polski



W sobotę, na 3 dni przed wspomnieniem świętego Andrzeja Boboli, nieznani sprawcy na Białorusi zniszczyli tablicę upamiętniającą świętego Kościoła katolickiego i jego męczeńską śmierć, która znajdowała się w miejscu jego męczeńskiej śmierci, w miejscowości Janów Poleski (obwód Piński).

Co podaje OFICJALNA strona SYNODU !? Na osłodę św. Franciszek Salezy. **VIDEO:** https://youtu.be/g_Ntw-Lfgz0



PRZEŚLADOWANY za Prawdę - Wkrótce PROCES Księdza Oko **VIDEO:** . https://youtu.be/PWWQyibbeN8

franciszek-swietosc-to-nie-kilka-heroicznych-gestow-lecz-wiele-codziennej-milosci/

FOT. EPA/RICCARDO ANTIMIANI - KAI 2022-05-15 . HTTPS://MISYJNE.PL/WATYKAN-UROCZYSTOSCI-KANONIZACYJNE-GALERIA/

Podczas mszy świętej połączonej z kanonizacją, papież Franciszek wskazał na św. Karola de Foucauld i jego heroiczność. „Świętość to nie kilka heroicznych gestów, lecz wiele codziennej miłości. Nie stawiać na pierwszym miejscu własnych interesów; odtruwać się z trucizn chciwości i rywalizacji; zwalczać raka obojętności i robaka odnoszenia wszystkiego do siebie; dzielić się charyzmatami i darami, którymi obdarzył nas Bóg” – powiedział Franciszek. Wskazał, że chodzi o wyjście z egoizmu, aby uczynić ze swego życia dar.

https://tv-trwam.pl/local-vods/vod.98654

Czytaj też: z-dziennika-ojca-karola-de-foucauld/

- karol-de-foucauld-przynosi-jezusa-do-tych-ktorzy-go-nie-szukaja/
- karol-de-foucauld-patron-powracajacych-do-wiary/
- film-o-karolu-de-foucauld-wide/
- dlaczego-karol-de-foucauld-moze-wyprowadzic-kosciol-na-pustynie/

Módlcie się codziennie przez 10 minut | brat Elia Cataldo https://youtu.be/dIVF4rck2_Y

- Lekarze badający brata Elię w USA dopytywali go, czy rozmawia z kimś w swojej duszy; zamiast odpowiedzi ten idąc za wewnętrznym głosem zabrał ich do pobliskiego kościoła, gdzie sfotografował białą ścianę; na ostatnim z wykonanych zdjęć znalazł się... wizerunek Jezusa
- Kościół nie wypowiedział się oficjalnie w kwestii autentyczności stygmatów brata Elii, jednak pozwolił mu na założenie wspólnoty Apostołów Bożych oraz przydzielił mu specjalnego opiekuna z ramienia diecezji
- Niektóre wypowiedzi brata Elii budzą w Kościele wiele kontrowersji; Watykan jak dotąd nie zabronił stygmatykowi nauczania, ale niektórzy hierarchowie nie chcą wpuszczać go do swoich diecezji; Elia poddaje się woli Kościoła
- Publikujemy nieznany dotąd w Polsce wywiad, którego brat Elia udzielił w 2010 roku w Collegaroli w Modenie https://wiadomosci.onet.pl/religia/wiara/fra-elia-cataldo-stygmatyk-ktory-zrobil-zdjecie-jezusa/h9bgbt8
- **https://www.apostolididio.it/**

https://www.youtube.com/watch?v=XS-sHdxr3wc https://youtu.be/q4NYoGDQdNg https://youtu.be/aUn41jEq8rI

Widziałem rzeczy, o których nawet nie śniłem, że są możliwe - świadectwo Tomasza Kawiorskiego.

Koniecznie zobacz: https://youtu.be/jsQ4XaRMzYg

Sęp płowy - -ornitologiczna-w-polsce-mysleli-ze-to-wymarly-gatunek/

wylowili-prawdziwego-potwora-

11-latek-zlowil-bestie-wazaca-tyle-co-on-sam-nie-moglem-uwierzyc-wideo

- nie-znalezli-ich-ani-wsrod-martwych-ani-wsrod-zywych-ukrainskie-rodziny-wciaz-szukaja-bliskich

---

- stalin-wywiozl-caly-narod-na-syberie

Cały felieton red. Grzegorza Górnego można odsłuchać [tutaj].

https://www.radiomaryja.pl/informacje/tylko-u-nas-red-g-gorny-propaganda-putinowska-nasladuje-goebbelsowska-rosyjskie-media-twierdza-ze-to-ukraincy-bombarduja-ukrainskie-miasta-i-morduja-wlasna-ludnosc-cywilna-dokladnie-tak-pisali/

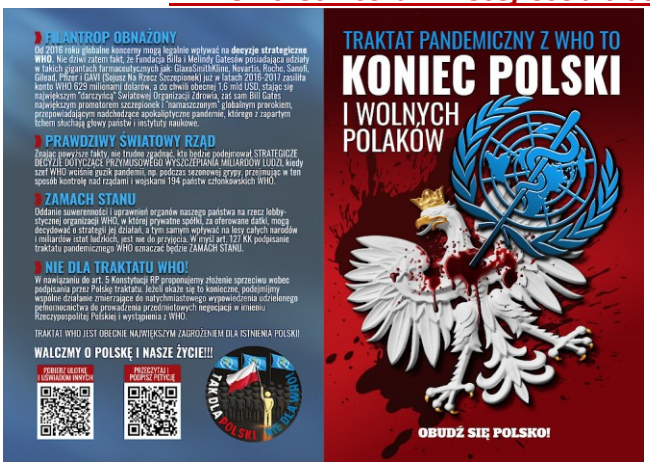
https://youtu.be/iXRH_Il4Ldk

---

sanah i Kwiat Jabłoni „Szary świat” - https://youtu.be/hgoSlepPeq8

Leszek Żebrowski. "Czerwona kalyna" – https://youtu.be/IB8qY2f1Rew

- /francja-polityczna-poprawnosc-jak-nowa-religia-zakaz-krytyki-islamu-i-lgbt
- bedziemy-walczyc-jak-diabli-by-zabijac-jak-najwiecej-nienarodzonych-dzieci
- /indie-hinduistyczni-nacjonalisci-chca-usuniecia-pisma-sw
- w-niemczech-coraz-wiecej-osob-traci-zycie-z-powodu-zazywania-narkotykow



nie-dla-traktatu-who,142

Abp Marek Jędraszewski: Jan Paweł II pozostał jako nauczyciel prawdy

https://youtu.be/qX7ilLMwLFE

---

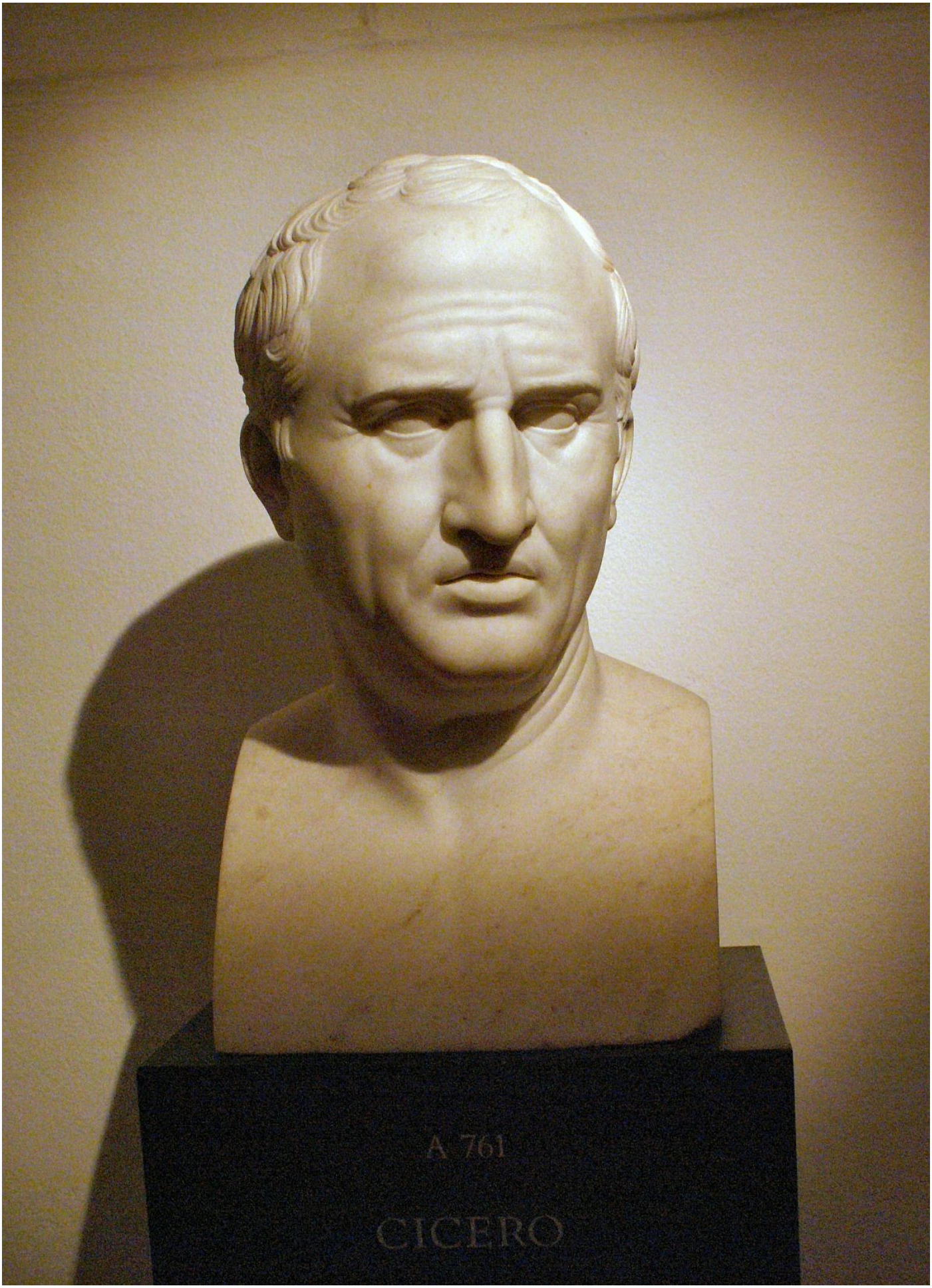
tu-wszystko-sie-zaczelo-102-rocznica-urodzin-sw-jana-pawla-ii

---

protest-pod-papieskim-muzeum-w-102-rocznice-urodzin-jana-pawla-ii

bluzniercza-modlitwa-biskupow-zapraszaja-do-rewolucji-seksualnej

mandat-za-wycieczke-rowerowa-z-dzieckiem-nieuwaga-moze-kosztowac



*„Zanim coś rozpoczniesz, dobrze to zaplanuj“.*https://imperiumromanum.pl/kultura/zlote-mysli-rzymian/cytaty-cycerona/ https://poezja.org/wz/Cyceron/

- *A propos parytetu. Przywieźli te dwie tony węgla na zimę. Ja swoją tonę już zrzuciłem do piwnicy.*

Ziomek: Co robisz?

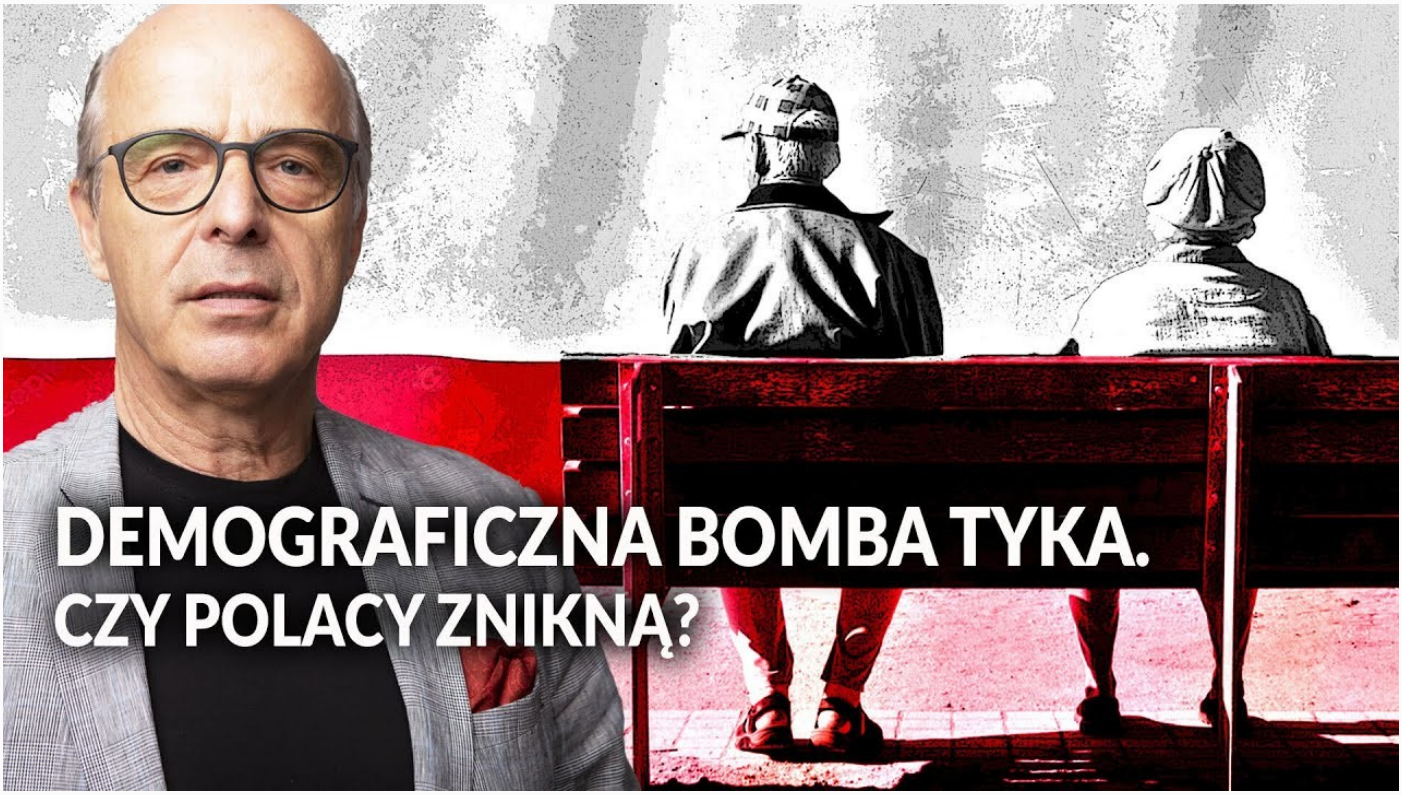
Ja: Pracuję.

Ziomek: A co robisz po pracy?

Ja: Idę spać bo jutro idę do pracy.

terapia-dla-osob-ze-sklonnosciami-homoseksualnymi-na-celowniku

demograficzna-bomba-tyka-czy-polacy-znikna-w-pospiechu/



ewangelia-w-praktyce/

FOT. PAP/EPA/VANGELIS PAPANTONIS

„Świeca z misją" to nasza autorska marka. Kolory ich opakowań nawiązują do poszczególnych kontynentów.

Afryka - https://youtu.be/AmNns2nhQIM . https://youtu.be/6IMm6LLAXSs https://youtu.be/aLhX6RJUn-A https://youtu.be/YgI6enAcsZA . https://youtu.be/4Kodpu-ZSVA Ameryka Południowa- https://youtu.be/gaen0COKfp4 https://youtu.be/ZJlHxhyZvXY . https://youtu.be/_JZ6SMrUcb4 . https://youtu.be/20l8JCYaDdY Australia- https://youtu.be/6gjTDmUeWTk https://youtu.be/ikYIM1etXts . https://youtu.be/gYRoZKYHxTU https://youtu.be/JdwSefZKnUU Azja- https://youtu.be/tXt1X9nHGE4 https://youtu.be/UcAXEep3n_o . https://youtu.be/cr10Bqv2o8k https://youtu.be/CjIwZeRvtb4 Piosenka o misjonarzach "Oto misjonarze" https://youtu.be/su_4QEgrz3Q . https://youtu.be/hOcnzTfSj24

Zapachy świec z misją

- Afryka – mango
- Ameryka Południowa – pomarańcza
- Australia – eukaliptus
- Azja – zielona herbata
- Europa – lawenda

Specyfikacja świec z misją

- Pojemność świecy – 280 ml
- Czas palenia – do 70 godzin
- Pierwsze rozpalenie świecy powinno trwać minimum 2 godziny
- Nie należy gasić świecy przed rozgrzaniem się wosku na całej jej średnicy.

Świecę można kupić po kliknięciu **TUTAJ**.

nowe-slowa-w-jezyku-polskim-wiesz-co-oznaczaja-quiz

‹ wróć

Sprawdź się w innych naszych quizach:

- **Pisze się "wziąć" czy "wziąść"? Sprawdź, jak dobrze znasz język polski!**
- **Quiz dla pamiętających lata 90. Poradzisz sobie?**
- **Dlaczego sierpień, to sierpień? Quiz z pochodzenia nazw miesięcy!**

policja-bedzie-odbierac-samochod-kierowcom-przyjeto-przepisy-o-konfiskacie-mienia

testament-notarialny-ile-kosztuje-

zakaz-udzielania-komunii-swietej-nancy-pelosi-przewodniczacej-izby-reprezentantow-usa

na+Papui:+wyzywaj%C4%85+nas+od+szatan%C3%B3w+i+zarzucaj%C4%85+nam,+%C5%BCe+czcimy+Maryj%C4%99+jako+boga

Mieszkanka Bielsko-Białej opowiedziała o dziwnej interwencji ochrony ze sklepu Biedronka, która oskarżyła ją o "kradzież reklamówki" wartej 3,99 zł. Przez godzinę czekano na przyjazd policji, która wystawiła mandat na kwotę 20 złotych.

otrzymala-mandat-po-zakupach-w-biedronce-za-kradziez-reklamowki

SPIS TREŚCI

1. Ranny jeleń
2. Rosja w rękach szarlatanów
3. Magia, szamanizm, okultyzm
4. W co wierzy Rosja?
5. Mówił matkom ofiar Biełsanu, że potrafi wskrzeszać umarłych
6. Jad ropuchy

czarcia-miotla-na-zdjeciach-nietypowe-zjawisko-nadal-bywa-zagadka

no-to-do-zobaczenia-tato

naukowiec-z-uj-zbadal-skale-problematycznego-uzywania-smartfona-wsrod-mlodziezy

alternatywne-przyrzeczenie-harcerskie

Zjazd ZHP jest najwyższą władzą Związku, to na nim zapadają najważniejsze decyzje. Instruktorzy demokratycznie decydują o najważniejszych sprawach naszej organizacji, wyznaczają kierunki, jakimi powinno podążać harcerstwo, wprowadzają zmiany. Podczas 42. Zjazdu Związku Harcerstwa Polskiego zgromadzeni na sali delegaci, przedstawiciele jednostek harcerskich z całej Polski, po długiej dyskusji podjęli decyzję o wprowadzeniu do Statutu ZHP alternatywnej roty przyrzeczenia harcerskiego. Związek Harcerstwa Polskiego jest ciągle rozwijającą się organizacją, która rozmawia i dyskutuje na kwestie, które są ważne dla jego członków.

Zgodnie z zasadami ruchu skautowego zrzeszonego w WOSM i WAGGGS Prawo i Przyrzeczenie Harcerskie muszą opisywać całościowy, wszechstronny rozwój człowieka, którego elementem jest m.in. rozwój duchowy. W wielu organizacjach skautowych już teraz funkcjonuje nie jedna, a czasami nawet więcej alternatywnych rot przyrzeczenia.

Przystępujący do ZHP będę mieli możliwość wyboru między już istniejącą rotą, a dodatkową, nowo przyjętą przez delegatów. Harcerka i harcerz podczas składania przyrzeczenia harcerskiego będą mieć możliwość wyboru dwóch rot:

„Mam szczerą wolę całym życiem pełnić służbę Bogu i Polsce, nieść chętną pomoc bliźnim i być posłusznym/posłuszną Prawu Harcerskiemu.”

lub

„Mam szczerą wolę całym życiem pełnić służbę Polsce, stać na straży harcerskich zasad, nieść chętną pomoc bliźnim i być posłusznym/posłuszną Prawu Harcerskiemu”.

Ustanowienie wersji zawierającej odniesienie do wyższych wartości i przy jednoczesnym stosowaniu formy niezawierającej słowa "Bóg", usankcjonuje przystępowanie do ZHP osób, które nie są gotowe na określenie swojego wyznania, ale ciągle go poszukują. Rozwój duchowy jest bardzo ważnym elementem w pracy wychowawczej ZHP. Chcemy jako organizacja dawać możliwość młodym ludziom szukania swojej drogi, w której wspierają ich instruktorki i instruktorzy.

Przed podjęciem tej decyzji odbyło się wiele dyskusji instruktorskich, które odbywały się w całej Polsce od 2014 roku, wielu instruktorów, w tym również tych, którzy na co dzień pracują w gromadach i drużynach, zabierało głos w tej jakże ważnej kwestii. Uchwała, którą przyjął Zjazd ZHP, była efektem ogólnozwiązkowych konsultacji, które Rada Naczelna ZHP przeprowadziła na temat roli wiary i religii jako składowych wychowania duchowego w Harcerskim Systemie Wychowawczym.

Czytaj także - lgbt-w-zhp-podobno-harcerz-w-kazdym-widzi-blizniego

ZWIĄZEK HARCERSTWA RZECZYPOSPOLITEJ

ORGANIZACJA HARCERZY

ZHR: https://skladnicaharcerska.pl/pl/p/Naklejka-z-Przyrzeczeniem-i-Prawem-Harcerskim-ZHR/2039

PRZYRZECZENIE HARCERSKIE

Mam szczerą wolę całym życiem pełnić służbę Bogu i Polsce, nieść chętną pomoc bliźnim i być posłusznym Prawu Harcerskiemu

PRAWO HARCERSKIE

1. Harcerz służy Bogu i Polsce i sumiennie spełnia swoje obowiązki.
2. Na słowie harcerza polegaj jak na Zawiszy.
3. Harcerz jest pożyteczny i niesie pomoc bliźnim.
4. Harcerz w każdym widzi bliźniego, a za brata uważa każdego innego harcerza.
5. Harcerz postępuje po rycersku.
6. Harcerz miłuje przyrodę i stara się ją poznać.
7. Harcerz jest karny i posłuszny rodzicom i wszystkim swoim przełożonym.
8. Harcerz jest zawsze pogodny.
9. Harcerz jest oszczędny i ofiarny.
10. Harcerz jest czysty w myśli, mowie i uczynkach, nie pali tytoniu i nie pije napojów alkoholowych.

http://dziemy.pl/spoleczenstwo/papieska-biala-sluzba/

"Biała Służba" Ruchu Harcerstwa Rzeczypospolitej - film dok.cz. 1 - https://youtu.be/oT3j_8Tm94U

Pomagali pielgrzymom, podawali wodę i leki, biegali z noszami, opiekowali się zagubionymi. Z harcerskim „Czuwaj” towarzyszyli Janowi Pawłowi II podczas pielgrzymek, w ostatniej ziemskiej drodze i po śmierci.

Rzym, 2011

– Moja pierwsza Biała Służba przypadła w 1991 r., w czasie papieskiej Mszy na Agrykoli – opowiada Bartosz Godzisz ze Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. – Pomagaliśmy wtedy osobom niepełnosprawnym dotrzeć na miejsce celebry i opiekowaliśmy się nimi w czasiecałego spotkania. Potem trzeba było za papieżem przemieścić się do Olsztyna i do Częstochowy. W Częstochowie byłem łącznikiem na placu przed Jasną Górą między szefem Pawłem Wypychem (w 2010 r. zginął w katastrofie smoleńskiej – przyp. red.) a harcerskimi grupami porządkowymi. W dobie bez telefonów komórkowych służba porządkowa była nie lada wyzwaniem, wymagała ciągłego biegania z informacjami. Ogromne zmęczenie, ale jeszcze większa radość – wspomina.

Biała Służba powstała w 1983 r. na bazie oddolnego ruchu odnowy polskiego harcerstwa, po tym jak władza rozbiła w 1982 r. KIHAM (Kręgi Instruktorów Harcerskich im. Andrzeja Małkowskiego). W czasie pierwszej Białej Służby, która zorganizowana została na czas drugiej pielgrzymki Jana Pawła II do Polski, w dniach 18-19 czerwca 1983 r. w Częstochowie przebywały 2 tys. harcerzy.

Udzielali pierwszej pomocy medycznej, organizowali dojazd karetki do potrzebujących. Z rzucanych z tłumu kwiatów na trasie przejazdu papieża układali harcerskie lilijki.

W 1987 r. Biała Służba była już dobrze zorganizowaną akcją z powołanymi sztabami, regulaminem sprawności. W czasie pielgrzymki w 1991 r., po przemianach ustrojowych w Polsce, w Białej Służbie pracowali też harcerze z kilku nowo powstałych formacji, obok ZHP-1918 był ZHR, SHK „Zawisza" oraz Polska Organizacja Harcerska.

SB PRZECIWKO BS

Zwłaszcza w czasie pierwszych pielgrzymek do Polski bezpieczeństwo pielgrzymom zapewniała głównie posługa harcerzy. – Wtedy milicja miała za zadanie ograniczać dostęp do papieża. Zabezpieczaniem pielgrzymki w 1983 r. w Gdańsku zajmowała się kościelna służba porządkowa Totus Tuus, grupa Semper Fidelis i właśnie harcerze – opowiada Grzegorz Kozłowski, harcmistrz z Hufca ZHP Gdańsk-Śródmieście. – Harcerze byli bardzo mobilni, potrafili przemieszczać się szybko z miasta do miasta i współdziałać ze sobą bez wcześniejszych ćwiczeń. Struktury ZHP przypominają przecież struktury organizacji paramilitarnej – wyjaśnia.

Nie było łatwo, bo Biała Służba spotykała się z szykanami ze strony Służb Bezpieczeństwa. I to „na ostro": 3 czerwca 1987 r. naczelnik Wydziału III WUSW w Krakowie ppłk W. Hryniewicz pisał o podjętych działaniach profilaktycznych: „We współpracy z Kuratorium Oświaty i Wychowania, Komendy Chorągwi ZHP, władz poszczególnych dzielnic Krakowa przekazano dyrektorom szkół polecenie niewyrażania zgody na zwalnianie harcerzy w dn. 9-10.06.1987".

Na Westerplatte w dniach 11-12 czerwca 1987 r. przybyło z całej Polski około 3 tys. harcerzy. Szef gdańskiej Służby Bezpieczeństwa zabronił harcerzom występowania w mundurach, co zmieniono dopiero po interwencji bp. Tadeusza Gocłowskiego.

Częstochowa, 1983

W Krakowie, podczas tej samej pielgrzymki, doszło do kolejnej interwencji władz. Z placyku przed kościołem św. Idziego odwołano agentów SB, a kamera z okna kamienicy filmowała zgromadzonych harcerzy. Na Dworcu PKP w Tarnowie spisywano drużyny przybywające na spotkanie z Janem Pawłem II. Lojalne wobec władz komisje instruktorskie ZHP rozpatrywały „naruszanie świeckiego charakteru organizacji czy przeprowadzanie nielegalnych imprez". Zawieszono działalność 16 Warszawskiej Drużyny Harcerzy, a jej drużynowego zwolniono z funkcji. Jednego z instruktorów harcerskiej grupy z Gliwic jadącej do Trójmiasta pobito na komisariacie kolejowym MO. Doszło do tego, że 23 lipca 1987 r. Urząd ds. Wyznań skierował do Sekretariatu Episkopatu Polski pismo Pro memoria, w którym władze PRL zarzuciły Kościołowi włączanie młodzieży zrzeszonej w ZHP do przedsiębranych przez siebie akcji. Dalej czytaj:
http://idziemy.pl/spoleczenstwo/papieska-biala-sluzba/2092/2/ . https://youtu.be/nr0L_aIzQkI