ŚW. HILDEGARDA 1098-1179

– ŚREDNIOWIECZNA ŚWIĘTA NA WSPÓŁCZESNY CZAS

Wiola Urbańska

Św. Hildegardę najlepiej poznać stosując jej wskazania życiowe i żywieniowe.

Tak też zrobimy w Gazetce Pełni Zdrowia. Na początek proponuję przepis na buraki z macierzanką.

Oto co pisze o nich Hildegarda: *„Buraki ugotowane są lepsze niż surowe i nie powodują powstania złych soków. Jeśli jednak dojdzie do podniesienia w organizmie soków i utworzenia wrzodów na skórze, wówczas chory powinien jeść buraki, a to co wywołuje wrzody, zostanie zniszczone".*

Przepis na buraki z macierzanką jest potrawą o znakomitym aromacie i smaku a zarazem lekarstwem we wszystkich wysypkach skórnych. ¾ buraka należy zapiec w papierze do pieczenia w piekarniku do miękkości – dobrze znoszą wysoką temperaturę. Po upieczeniu i ostudzeniu obieramy go ze skórki i ścieramy na dużych oczach. Następnie na odrobinie masła klarowanego lekko zagrzewamy starte buraki, dodajemy macierzankę. Tu nasuwa się pytanie: ile? Cóż, jest to kwestia uznania, a więc powiedzmy płaską łyżeczkę, a potem trzeba próbować i ewentualnie dodawać nieco więcej. Do tego dodajemy śmietanę 30% i całość mieszamy, nie zapominając o szczypcie soli kłodawskiej. Tak przygotowane buraczki podajemy na ciepło do obiadu lub na kolację.

polub ekologicznego rolnika na facebooku

ZAGRODA NA POGRANICZU

Jesteśmy małym gospodarstwem ogrodniczo-hodowlanym. Przez szereg lat zajmowaliśmy się ogrodnictwem - uprawą warzyw w tunelach foliowych (przede wszystkim pomidorów i ogórków). Od pięciu lat zajmujemy się wspólnie również hodowlą kóz i to właściwie przez przypadek, bo zaczęło się to wszystko od jednej kozy, która stała się spełnionym marzeniem naszej najmłodszej córki. Ponieważ jednej kozie „było smutno" dokupiliśmy drugą i wtedy okazało się, że mamy nadmiar mleka, z którym coś trzeba było zrobić.

Zrobiliśmy więc pierwszy ser, który był tak dobry, że nie było już odwrotu. Wpadliśmy po same uszy. Szczęśliwie zbiegło się to wszystko z coraz większym zainteresowaniem z naszej strony zdrową żywnością i jej wytwarzaniem. To właśnie zdrowa żywność stała się motorem napędowym naszego rozwoju. Dzisiaj jesteśmy dumnymi właścicielami stada, które liczy 120 dorosłych samic mieszanej rasy anglo-nubijskiej. Kozy tej rasy dają bardzo smaczne mleko bez przykrego zapachu, który dla wielu osób jest kulinarną przeszkodą nie do pokonania. Obecnie wytwarzamy kilkanaście rodzajów sera o różnych smakach, od bardzo prostych twarogowych, aż po dojrzewające. Wszystkie sery robione są tradycyjnie bez użycia żadnych dodatków chemicznych przedłużających ich trwałość. Efektem ubocznym naszej hodowli jest ogromna ilość czystego, nieskażonego antybiotykami obornika, który dla nas okazał się skarbem. Na wałach tego obornika zaczęliśmy uprawiać warzywa, stare odmiany, bez genetycznych modyfikacji, bez sztucznych nawozów i bez używania chemicznych środków ochrony roślin. Z tak wyprodukowanych warzyw robimy mnóstwo przetworów, które z racji swych walorów smakowych i zdrowotnych znajdują uznanie wielu odbiorców. Obecnie jesteśmy w trakcie ekologicznej certyfikacji naszego gospodarstwa. Zapraszamy do nas w odwiedziny wszystkich chętnych. Będziecie mogli się przekonać na własne oczy jak wygląda uprawa i hodowla, które stały się pasją naszego życia. Często wtedy rodzą się znajomości i przyjaźnie, a życie zaczyna nabierać nowego, pozytywnego sensu.

Grunwaldzka 27 a,
47-470 Borucin (woj. śląskie),
507 090 378

aQuator
Domowe Źródło Zdrowia

Jonizator wody - jedno urządzenie, wiele korzyści.

- naturalny przeciwutleniacz
- odczyn zasadowy: 9,2 pH
- potencjał Redox: -450 ORP
- aktywny wodór: 0,9 ppm
- woda strukturalna
- woda srebrna (opcja)

zapytaj o swój RABAT

alfa

Kompaktowa prasa Alfa do tłoczenia oleju na zimno w Twojej kuchni.

- polska marka z tradycjami
- wysoka jakość
- w przystępnej cenie
- 10 lat gwarancji door-to-door

Wyciskarka Alfa, zdrowe i świeże produkty teraz prosto z Twojej kuchni.

Zamów online na: mediasklep24.pl

Chcesz wiedzieć więcej i uzyskać rabat, zadzwoń: **665 306 714, 607 257 677**

e-mail: info@mediasklep24.pl

wydawca R.SADŁOŃ

pełnia zdrowia

Pełnia Zdrowia

1[5]/2020

www.kawkaje.pl

REJESTRACJA I INFORMACJE
tel.: 575 808 500
690 844 455

Emilia Kordek

Andrzej Kawka

Nasza Klinika działająca pod Fundacją Zdrowie Wszystkich Pokoleń „KAWKAJE", to pozytywne miejsce, w którym w przyjaznej, domowej atmosferze kompleksowo pomagamy w powrocie do zdrowia i wskazujemy drogę do jego zachowania.

Aktualnie w ofercie:

- DIAGNOSTYKA STRD - bezdotykowym skanerem podczerwieni w celu ustalenia indywidualnej terapii ziołowo-żywieniowo-suplementacyjnej, oceny stanu energetycznego, typu metabolicznego, blokad kręgosłupa oraz zalecanej aktywności fizycznej;
- DIAGNOSTYKA OBCIĄŻEŃ PATOGENAMI (biorezonans synchrometryczny DIRP-FScan4) wraz z terapią je eliminującą oraz możliwość terapii wybranym programem przeciwdziałającym np. alergii, bólom stawowym, cukrzycy, jaskrze, nadciśnieniu, reumatyzmowi i inne).
- KONSULTACJE Z DIETETYKIEM KLINICZNYM I NATUROTERAPEUTĄ, wraz z ustaleniem indywidualnej ścieżki dalszego postępowania terapeutycznego.
- spersonalizowany PLAN ŻYWIENIOWY.

Wszystko to pod okiem dietetyka klinicznego, naturoterapeuty, prowadzącego program TVS „Żywieniowe ABC" – Andrzeja Kawki, który razem z Emilią Kordek kieruje kliniką.

Zapraszamy!

AleEko DELIKATESY EKOLOGICZNE

5% RABATU

Wchodząc ze strony pelniazdrowia.info

Przekazuję na Państwa ręce kolejny numer gazetki Pelni Zdrowia. W tym roku będzie ukazywała się ona cyklicznie, a nie tylko z okazji organizowanych przez nas wydarzeń. Znajdą się w niej krótkie artykuły: Neo-Jacka Safuty, Andrzeja Kawki, prof. Anny Głowackiej, Wioli Urbańskiej oraz naszych Partnerów. Będziemy rownież przedstawiać ekologicznych rolników, żeby ułatwić czytelnikom dostęp do zdrowej żywności.

Pełnia Zdrowia w wydaniu papierowym będzie kolportowana przez Aleeko, Aliness, Biochemik24, Kawkaje, Mediasklep24 i Nomak. Wersję elektroniczną można będzie pobrać na **www.pelniazdrowia.info.pl**

Tam też znajdą Państwo źródła do przypisów, które zamieszczamy w tekstach. Jeżeli chcą Pańtstwo dowiedzieć się więcej o produktach naszych Partnerów, czy też uzyskać na nie rabat, proszę zadzownić do mnie. Mogę też pomóc w dotarciu do lekarzy, który obok wiedzy akademickiej, korzystają też z medycyny naturalnej.

Zapraszam do współpracy.
Ryszard Sadłoń

KONTAKT
ryszard@rsadlon.pl
602 308 928

AleEko DELIKATESY EKOLOGICZNE

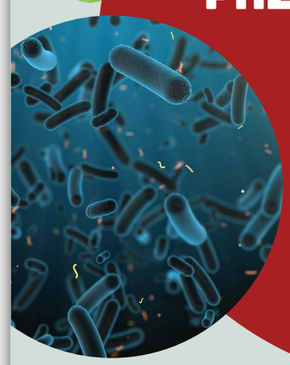
ZDROWIE Z JELIT POWERBIOTIC

To Tu

pełnia zdrowia

mgr inż. Tomasz Lipiński

ROLA MIKROBIOTY JELIT W PRZYWRACANIU ZDROWIA



26.02.2020 | 12-14, 16-18
ŁÓDZKI DOM KULTURY
sala 408, piętro IV, wstęp bezpłatny!
05.03.2020 GODZ. 18
TO TU CZĘSTOCHOWA
ul.Jasnogórska 15 (wejście od Al. Kościuszki 27)
Wstęp wolny. Rezerwacja pod numerem 600 096 066
11.03.2020 GODZ.18
CHORZOWSKIE CENTRUM KULTURY
Kino „Grajfka" Chorzów ul. Sienkiewicza 3
Wstęp wolny. Rezerwacja pod numerem 602308928

Zagadnienia poruszane w trakcie wykładu:

1. Najnowsze wyniki badań mikrobiomu człowieka
2. Skutki dysbakterioz, związane z nimi schorzenia
3. Negatywne skutki zmian składu mikrobioty
4. Omówienie dostępnych pre i probiotyków
5. Dyskusja na temat dostępnych na rynku produktów i ich efektywności

NIESZCZELNE JELITO

Artykuł to fragment książki autorstwa Neo Jacka Safuty:
Mit chorób nieuleczalnych i wielki biznes

Zespół jelita przesiąkliwego lub zespół cieknącego jelita. Co to takiego i skąd się bierze oraz jakie są skutki? To wszystko zostało częściowo opisane w rozdziale 2 książki. Przypomnę tylko, że głównymi winowajcami są pestycydy (przede wszystkim ich główny składnik glifosat) i lektyny.

Większość lekarzy wciąż jednak neguje istnienie zjawiska nieszczelnych jelit, ale może lepiej byłoby, gdyby się dokształcili. Oto tylko niektóre z wielu prac badawczych opisujących to zjawisko i wykazujących jego związek z przewlekłymi chorobami cywilizacyjnymi (dla lekarzy i dociekliwych czytelników)1.

Czas na proste, niezbyt naukowe, ale skuteczne i darmowe badanie.

Wykonaj samodzielnie test szczelności jelit, nie zwracając uwagi, że sposób ten jest w mediach wyśmiewany. Chodzi im w końcu o to, żebyś kupował „leki" lub stosował kosztowne metody badawcze. Wypij pół szklanki soku z buraka (o ile dasz radę) lub zjedz buraki gotowane i następnie zaobserwuj kolor moczu. Jeżeli jest różowy, to masz nieszczelne jelita. Jeżeli kolor kału jest czerwony, to normalne i nie oznacza żadnego problemu zdrowotnego.

Jeżeli chcesz wydać sporo pieniędzy i mieć badanie laboratoryjne, to możesz wykonać oznaczenie stężenia zonuliny w kale. Zonulina jest białkiem tzw. ścisłych połączeń pomiędzy komórkami nabłonka jelita cienkiego. Jej rolą jest regulacja przepuszczalności bariery jelitowej.

Wzrost poziomu zonuliny w kale uznawany jest za marker rozszczelnienia jelita. W konsekwencji tego rozszczelnienia do krwi przenikają silnie immunogenne (wywołujące odpowiedź układu odpornościowego) cząsteczki rozkładu białek pokarmowych, toksyny, antygeny bakteryjne itd.

Podwyższony poziom zonuliny obserwuje się m.in. u chorych na celiakię, cukrzycę typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane i inne choroby autoimmunologiczne. Badanie nie wszędzie jest dostępne i jest dość kosztowne.

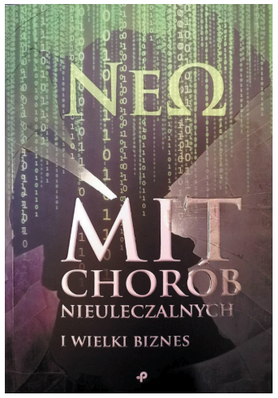
Jak samodzielnie uszczelnisz jelita? Kup najlepszej jakości colostrum bovinum, czyli siarę bydlęcą. Jest to pierwsze mleko, którym krowa karmi cielaka zaraz po porodzie. Zawartość odżywczych składników w tym mleku niestety spada drastycznie z każdą godziną. Po trzech dniach krowa daje już praktycznie zwykłe mleko (którego cielak po kilku miesiącach też nie pije i przy okazji warto zastanowić się, dlaczego człowiek to robi).

Dlatego potrzebujesz siary zebranej w pierwszych godzinach po ocieleniu.

Ja stosowałem Colostrigen (liofilizowana siara z pierwszych dwóch godzin), więc mam pewność, że działa. Ale nie reklamuję tego produktu. Ty możesz znaleźć inną, może nawet lepszą siarę, ale nie szukaj taniej. Szkoda pieniędzy, zdrowia i czasu. Jeżeli zdecydujesz się na Colostrigen, zażywaj 1 saszetkę 2 razy dziennie przez 4 tygodnie. W uszczelnieniu jelita może pomóc też L-glutamina, olej kokosowy i olej MCT, kurkumina oraz węgiel aktywowany.

Spośród produktów spożywczych najbardziej pomocne w ochronie jelit są brokuły i spokrewniona z nimi brukselka. Brukselka zawiera trzykrotnie więcej składników wspomagających niż brokuły. Wystarczy spożyć jedną filiżankę dziennie:

Książkę można kupić na:
www.bio-chemik24.pl
www.mediasklep24.pl



ProBiotics Polska

ESENCJA PROBIOTYCZNA
to fermentowany suplement diety na bazie 11 żywych i aktywnych gatunków pożytecznych mikroorganizmów i ich metabolitów.
1 łyżka stołowa zawiera min. 4,5x106 bakterii probiotycznych

www.probiotics.pl

NOMAK

- PRODUKTY BIO
- ŻYWNOŚĆ PROZDROWOTNA
- SUPLEMENTY DIETY
- AROMATERAPIA

32 2210 280
735 925 129

sklep internetowy
www.nomak.pl

Zdrowie zamknięte w liofilizatach Powerbiotic

dr hab. n. med. prof. em. UM Anna Głowacka

Soki otrzymywane z warzyw i owoców stanowią cenne źródło składników bioaktywnych, witamin, minerałów oraz błonnika, koniecznych dla zdrowia człowieka.

Pod wpływem obróbki termicznej i enzymatycznej występujące w warzywach i owocach składniki bioaktywne (przeciwutleniacze) są najczęściej niszczone. Zjawisku temu można zapobiec wykorzystując do ich konserwowania proces fermentacji i liofilizacji.

Od pokoleń metodą wykorzystywaną przez człowieka do konserwowania żywności, celem przedłużenia jej trwałości w sposób naturalny jest fermentacja, nazywana również kiszeniem.

Czym jest proces fermentacji? Proces ten jest wywołany przez bakterie kwasu mlekowego oznaczane skrótem LAB – *Lactiv Acid Bacteria*. Ich naturalnym środowiskiem są warzywa i owoce. Bakterie te znajdują się także w produktach mlecznych, takich jak: kwaśne mleko, jogurt, kefir.

Większość bakterii wywołujących fermentację mlekową należy do typu *Firmicutes*, rząd *Lactobacillales*. Reprezentowane są one między innymi przez rodzaj *Lactobacillus* (gatunki: *Lactobacillus acidophilus*, *Lb. johnsonii*, *Lb. casei*, *Lb. gasseri*, *Lb. planatarum*, *Lb. rhamnosus*); rodzaj *Pediococcus* (gatunek *Pediococcus cerevisiae*); rodzaj *Leuconostoc* (gatunek *Leuconostoc mesenterioides*), a często z rodzaju *Bifidobacterium* (gatunki: *Bifidobacterium longum*, *B. breve*, *B. bifidum*, *B. infantis*) oraz gatunek *Enterococcus faecium*.

W procesie fermentacji przy udziale bakterii mlekowych lub drożdży w warunkach beztlenowych związki organiczne znajdujące się np. w warzywach i owocach ulegają przemianom chemicznym w wyniku aktywności metabolicznej drobnoustrojów, czyli w następstwie ich różnorodnych reakcji enzymatycznych. W wyniku fermentacji powstały produkt ma przedłużoną trwałość bez dodatków konserwujących, dzięki licznym substancjom bakteriostatycznym i bakteriobójczym, które są wytwarzane przez bakterie mlekowe biorące udział w tym procesie. Podczas fermentacji bakterie kwasu mlekowego i inne bakterie syntetyzują witaminy i minerały, wytwarzają biologicznie aktywne peptydy z enzymami takimi jak np. proteinaza i peptydaza, usuwają również niektóre substancje antyżywieniowe.

Produkty fermentowane to naturalne źródło korzystnej dla człowieka mikroflory probiotycznej, której właściwości prozdrowotne zostały potwierdzone w badaniach medycznych (1, 2, 3, 4).

Mikroflora probiotyczna zawarta w produktach fermentowanych korzystnie oddziałuje na mikroflorę jelita grubego, zapobiega biegunkom po terapii antybiotykowej lub infekcji rotawirusowej (*Lb. rhamnosus* GG i *Lb. casei Shitota*); stymuluje układ odpornościowy (*Lb. casei Shitota*, *Lb. casei* DN-114001 lub *Lb. johnsonii*); obniża aktywność enzymów fekalnych (*Lb. gasseri*, *Lb. acidophilus*) oraz wiąże cholesterol (*Lb. acidophilus*, *Lb. bifidum*) (4, 5, 6). Niektóre szczepy probiotyczne wykazują również aktywność antymutagenną i antykancyrogenną, ponieważ wykazują zdolność do wytwarzania substancji hamujących aktywność enzymów kałowych takich jak: b. glukuronidazy, azoreduktazy i nitroreduktazy. Enzymy te są zaangażowane w aktywizację mutagenów i prokancerogenów. Kwasy organiczne produkowane przez różne szczepy *Lb. acidophilus* i *B. bifidum* również wykazują aktywność antymutagenną (3, 7, 8).

Liofilizacja jest drugą metodą konserwowania, która pozwala utrwalić wszystkie występujące w warzywach i owocach bioskładniki.

Liofilizacja jest procesem składającym się z trzech etapów: zamrażania, sublimacji i desorpcji, polegającym na usunięciu rozpuszczalnika z zamrożonego materiału na drodze sublimacji. Suszenie sublimacyjne prowadzi do usunięcia wody z produktu przy niskiej temperaturze, co powoduje, że większość reakcji chemicznych i mikrobiologicznych mogących zachodzić w artykułach żywnościowych sprzyjających ich psuciu się, zostaje zahamowana. Występujące warunki w procesie liofilizacji uniemożliwiają rozwój drożdży, grzybów, patogenów i przetrwanie szkodliwych bakterii. Bardzo mała zawartość wody, mniej niż 2%, sprzyja długotrwałemu przechowywaniu. Liofilizaty charakteryzują się zachowanym kształtem, teksturą, wyglądem i po przygotowaniu do spożycia przez wprowadzenie wody cechują się smakiem charakterystycznym dla produktu wyjściowego. Dzieje się tak dlatego, że wymrożona podczas liofilizacji woda chroni artykuły przed zmianami kształtu, przy niewielkiej zmianie objętości. Suszenie sublimacyjne ogranicza chemiczne i enzymatyczne reakcje aromatu oraz degradację związków, np. antocyjanów, witamin, makro- i mikroelementów.

Ciąg dalszy w następnym numerze.

Na wizyty zaprasza doktor **Szymon Grzywacz**

MEDYCYNA KOMPLEMENTARNA
Salus
INSTYTUT OZONOTERAPII
www.instytutozonoterapii.pl

Kompleksowe leczenie m.in.:
- Boreliozy
- Hashimoto
- Chorób zapalnych
- Alergii
- Zapalenia zatok
- Zespołu przewlekłego zmęczenia
- Cukrzycy

Wykonywane zabiegi:
- Ozonoterapia
- Wlewy dożylne
- Terapie naturalne
- Fotostymulacja
- Medycyna mitochondrialna
- Dieta Ketogenna

Instytut Ozonoterapii Salus
ul. Batuty 7
02-743 Warszawa

tel. (22) 25359 93
kom. 785 05 86 76
salus@instytutozonoterapii.pl