

KURZYFER GDAŃSKI



1922
PELLOWSKI

Czerwiec 2015
Nr 6 (77) ISSN 2080 - 4121

Truskawkowe zniwa i ciasta



Europejski certyfikat truskawki kaszubskiej

Truskawki są smakowitymi owocami, ale delectujemy się nimi krótko. Sezon na te owoce zaczął się w ubiegłym miesiącu, a skończy - w przyszłym. Tymczasem tylko świeżo zebrane z plantacji truskawki mają niepowtarzalny smak i wartości zdrowotne. Owoce te wykorzystywane są m.in. w cukiernictwie, stanowiąc składnik pysznych ciast, galaretek czy lodów.

Firma Piekarnia - Cukiernia "Pellowski" Grzegorz Pellowski w Gdańsku od lat oferuje różne ciasta z truskawkami. Są to: tort delicia truskawkowa, deserowe kostki tortowe z galaretką i truskawkami oraz babeczki z

truskawkami. Co roku na walentynki w ofercie firmy znajduje się czerwone tortowe serce z truskawkami w galaretkę.

Truskawka (fragaria ananassa) to bylina, czyli roślina wieloletnia żyjąca dłużej niż dwa lata i wielokrotnie owocująca, która należy do rodziny różowatych (Rosaceae). Stanowi ona skrzyżowanie poziomki wirginijskiej z poziomką chilijską, dokonane na początku XVIII stulecia w Europie. Krzewy truskawki dorastają nawet do 50 cm, tworząc liczne rozłogi. Posiadają one liście trójlistkowe. Krzewy kwitną w okresie od maja do czerwca. Ich kwiaty są pojedyncze, pięciopłatkowe, o barwie żółto-białej, nato-

miast owoce (jagody) - czerwone. Owocują nawet do sierpnia. Owoce truskawki, twarde i soczyste, mają formę kulisto-stożkową albo kulisto-nerkową. W przekroju podłużnym posiadają kształt sercowaty. Barwa skórki dojrzałej jagody jest czerwona albo ciemnoczerwona. Na jej powierzchni, lekko lśniącej, widoczne są małe pestki.

W naszym kraju szczególne uznanie i popularność zyskały tradycyjne truskawki kaszubskie. Owoce te, rozporządzeniem Komisji Europejskiej nr 1155/2009, wpisano na europejską listę Chronionych Oznaczeń Geograficznych i muszą one spełniać rygorystyczne wy-

mogi jakościowe. Chronione są owoce z Kaszub odmian Elsanta, Honeoye i Senga Sengana. Truskawkę kaszubską, czyli kaszëbskò malëna, uprawia się masowo na wyznaczonym obszarze jej plantacji. Teren ten obejmuje rejony Kartuz i Bytowa oraz części gmin w powiatach wejherowskim, gdańskim i lęborskim. Truskawek kaszubskich nie uprawia się metodą intensywną. Ich plony nie mogą być większe niż 25 ton z 1 hektara. Truskawka kaszubska zawdzięcza swoje walory smakowe - aromat i słodkość - właściwościom gleb i klimatu Kaszub. Dojrzałe jagody truskawek zbiera się ręcznie. Muszą być one prawidłowo wykształcone, nieuszkodzone, zdrowe, świeże, jędrne oraz bez pleśni i pozostałości środków ochrony roślin. Ich zbiór trwa zazwyczaj od początków czerwca do końca lipca.

Truskawki zaliczają się do owoców wyjątkowo wartościowych, posiadających nie tylko walory smakowe, ale i właściwości lecznicze. Niedługo leczono nimi grzybicę, oparzenia słoneczne i dolegliwości skórne. Owoce truskawek zawierają węglowodany, sole mineralne i dużo witamin, a zwłaszcza - C (nawet więcej niż cytryna) oraz A, B 1, B 2, B 6 i PP. Ich składnikiem jest żelazo oraz sole wapnia i fosforu, wzmacniające kości i zęby. Spożywanie truskawek usprawnia pracę mięśni i ułatwia przemianę materii. Zaleca się ich konsumowanie przy schorzeniach wątroby, kamieniach moczowych, żółciowych czy podagrze. Truskawki oddziałują korzystnie na funkcjonowanie serca i zapobiegają chorobom nowotworowym. Jednocześnie są owocami o niskiej kaloryczności. Mają też szerokie zastosowanie w zabiegach kosmetycznych.

Oprac. (JAS)

Firma „Pellowski” poleca



Wyroby cukiernicze: z truskawkami: tort delicia truskawkowa, deserowe kostki tortowe z galaretką i truskawkami oraz babeczki z truskawkami, torty i bloki tortowe; torty i kostki deserowe; pączki, faworki (chruściki), bezy, drożdżowe baby, babki oraz placki ze śliwkami i z kruszonką, babki piaskowe i włoska panettone, serniki, strucle makowe i makowce, pączki z różnymi nadzieniami i polewami lub z posypką z cukru, marcepany, pierniczki brukowce gdańskie i inne ciasta piernikowe.

Pieczyno: chleb wiejski, wypiekany zgodnie z dawnymi recepturami wiejskimi, w formach lub na zamówienie, w postaci obłych bochenków; kaszubski, według tradycyjnej receptury z Kaszub; morski, o wydłużonym okresie do spożycia; żytni, trójkątny, wypiekany z ciasta na zakwasie; litewski, wypiekany w oparciu o starą recepturę i technologię piekarzy z Litwy; razowy, razowy na miodzie, graham, wieloziarnisty, musli, oliwski oraz inne gatunki.

Zapraszamy do sklepów firmowych „Pellowski” w Gdańsku przy ulicach: Podwale Staromiejskie 82, Długa 40/42, Rajska 5, Rajska 10, Długie Ogrody 11, Nowe Ogrody 36, Kartuska 26, tunel Dworca Głównego PKP (ul. Podwale Grodzkie), Łągiewniki 8/9, Hala Targowa (plac Dominikański), tunel dworca SKM Gdańsk Żabianka-AWFIS.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby piekarskie i cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20

Piekarnia - Cukiernia „Pellowski”
Grzegorz Pellowski
ul. Podwale Staromiejskie 82,
80-844 Gdańsk
tel. 58 301 45 20, fax 301 04 24
e-mail: biuro@pellowski.net



Tort delicia truskawkowa z firmy „Pellowski”

Z teki prof. Jerzego Sampa

Szarlatani (?) wiedzy i czakramy



Na temat budowy gdańskich świątyń napisano już wiele. Gotyckie budowle wznoszono na stosunkowo niewielkiej przestrzeni. Choć wszystkie zbudowano z cegły, każda z nich jest inna, podobnie jak różnią się przypisani do niej patroni. Twórcy tych obiektów sakralnych nadali im bryłom rozmaite kształty, zaś znakiem najbardziej rozpoznawalnym są wpisane w gdański pejzaż zarysy wież.

Nie trzeba dodawać, jak istotną pod tym względem rolę odgrywa od ponad pół tysiąca lat dominująca nad miastem wieża kościoła Mariackiego, zwana koroną miasta. Rzesze fachowców od architektury średniowiecznej poświęciło dziejom tej świątyni obszerne studia. Niektóre z nich dotyczą przemian, jakim podlegała w ciągu wieków prastara budowla. Są też takie, które mówią o

podobieństwach do innych tego rodzaju obiektów. Szczegółowych opisów doczekały się też poszczególne części gdańskiej fary i elementy jej wyposażenia.

Wszystko to, czym zajmowali się dotąd znawcy dawnej architektury oraz historycy, było na ogół ściśle podporządkowane wymogom nauki, jednak dziedziną najmniej badanej zbadaną pozostaje nie mniej ważna sfera duchowa. Jej znaczenie niesłusznie chyba dotąd pomijano bądź marginalizowano. Dalekie od empirii elementy bliskie metafizyce i wartościom nadprzyrodzonym uznano zapewne za niemożliwe do weryfikacji. Toteż jako mniej poważne i z naukowego punktu widzenia mało istotne zaliczono je co najwyżej do kręgu podań lokalnych i legend.

Tak właśnie postąpiono w przypadku "pradziejów" kościoła NMP w Gdańsku. Zaczynijmy jednak od refleksji na temat wyjątkowego charakteru murarskiej profesji budowniczych dawnych katedr. Ich zawodu nie sposób porównywać do któregośkolwiek z innych dziedzin rzemiosła. Zatem dalekie także od empirii elementy sztuki wznoszenia kościołów traktowano jako rodzaj misji ściśle związanej z sacrum. Ta zaś wymagała od wykonawców

szczególnego rodzaju umiejętności. Nic dziwnego, że wśród dawnych "muratorów" istniała swoista hierarchia. Na czele owych rzemieślniczych korporacji stali więc najwybitniejsi z mistrzów.

Tylko im znane były pewne metody oraz tajemnice przekazywane wybranym adeptom. Wiązało się to z określonym ceremoniałem. Z czasem elementy tej procedury miały się stać za granicą wzorcem dla międzynarodowych organizacji zwanych... masonerią, to jest wolnomularstwem. Inny ważny problem związany z niematerialnym aspektem genezy świątyni Mariackiej stanowiło miejsce, gdzie została ona w średniowieczu wzniesiona.

Wiadomo, że w owych czasach przykładano wielkie znaczenie do miejsca przeznaczanego na wybór poszczególnych obiektów. Co prawda znamy strukturę fundamentów, materiał użyty do palowania terenu, rodzaj kamieni i cegieł, a nawet zastosowaną zaprawę, lecz - jak się okazuje - to jeszcze nie wszystko.

Dla mistrzów epoki gotyku liczyła się także, (a może przede wszystkim) parcela. To jej przypisywano ogromny wpływ na to, co zawiera w sobie "genius loci" (duch miejsca). Kto tego dokonywał i jaki-

mi posługiwał się wówczas narzędziami - nie wiemy. Nie znamy też formuł magicznych bądź modlitw. Pozostaje więc zaufać jedynie tym, którzy w oczach naukowców uchodzą za "szarlatanów wiedzy".

Czy zatem przyjąć można, że kościół Mariacki zbudowano na ściśle wytyczonym obszarze, kierując się jakąś mocą magiczną. Być może w sukurs przychodzi nam hinduska koncepcja czakramów. Pamiętajmy wszakże, iż słowo czakram pozostaje w ścisłym związku z filozofią staroindyjską. Jeszcze u progu lat dwudziestych minionego stulecia było ono w zasadzie obce naszej kulturze. Przyjmuje się tam, że odnosi się ono do tzw. gruczołów Ziemi. Jest ich siedem, to znaczy dokładnie tyle, ile ciało ludzkie zawiera punktów energetycznych. Na tej liście znalazły się takie miejsca na Ziemi jak: Delhi, Mekka, Jerozolima, Rzym, Wielehrad, Delfy oraz... Wawel. W każdej ma się znajdować jakiś święty kamień.

O ile określić można rok wyniesienia do tej godności Wawelu (1959), tudzież zlokalizowania tam czakramu przez ówczesnego guru hinduskiego (riszi), to z Gdańskiem sprawa nie jest taka prosta. Krakowski gruczoł Ziemi emanuje nadzwyczajną mocą z kaplicy św. Gere-

ona. Gdy chodzi o Gdańsk ma to być kościół Mariacki, ściślej zaś rejon skrzyżowania nawy głównej z transeptem. Gorzej ma się sprawa datowania związanego z owym odkryciem.

Jest rzeczą więcej niż pewną, że niektóre z osób odwiedzających bazylikę doświadczały, nawet nie mając pojęcia o czakramie i jego magicznej mocy, dobroczynnych skutków tego miejsca. Wielu doznało tu ulgi w dokuczliwych chorobach oraz jakichś sił uspokajających i nieoczekiwano napływu pozytywnej energii. Jak widać, hinduski motyw wierzeniowy chętnie zaadaptowany został przez chrześcijan. Jego wiarygodność potwierdzać mają przybyłe z dalekich Indii odwiedzający od kilkudziesięciu lat gdański czakram, jak również inni "wtajemniczeni".

Niezwykły charakter tego miejsca w pełni potwierdzał nawet elbląski franciszkanin leczący chorych głównie za pomocą ziół, wizjoner - ks. Andrzej Czesław Klimuszko. Na tym jednak nie koniec. Temat stał się bliski również ks. infułtowi Stanisławowi Bogdanowiczowi. W pierwszym roku bieżącego stulecia "Dziennik Bałtycki" (10 sierpnia) zamieścił artykuł Marii Giedz pt. "Miejsce mocy. Tajemnica pomorskiej świątyni". Ówczesny

wieloletni gospodarz bazyliki ujawnił w nim mało znany fakt, z którego wynika, że gdańskim czakramem zainteresowany był również Lech Wałęsa. Czymże bowiem wyjaśnić zaproszenie do bazyliki Anatolija Kaszpirowskiego.

Jak czytamy w wywiadzie, Rosjanin "przeprowadził seans i wyczuł istnienie czakramu o energii pozytywnej, uzdrawiającej (...) Radiesteci potwierdzają odczucia Kaszpirowskiego, ale nikt z nich nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, dlaczego właśnie w tym miejscu występuje tak silne pole energetyczne". A może przyczyn należy szukać w wieku XIV, kiedy to przystąpiono do budowy kościoła NMP.

Z pewnością zanim to uczyniono, nieznanymi nam mistrzowie precyzyjnie wytyczyli obszar, na którym następnie przez długich 159 lat wznoszono mury świątyni. Czy potrafili określić miejsce najbardziej do tego się nadające i w jaki uczynili to sposób, tego zapewne nigdy się nie dowiemy. Z pewnością jednak taka geneza brzmi bardziej swojsko niżeli doszukiwanie się jej w egzotycznej filozofii hinduskiej. Pozostaje jeszcze aspekt komercyjny połączony z nadaniem bazylice jeszcze większej popularności wśród rzesz odwiedzających to miejsce. Ponieważ jednak nie godzi się mieszać sacrum z reklamą, przemilczmy dyskretnie dywagacje na ten temat.

Najostrożniej więc będzie, jeśli miejsce, z którego wypływać ma uzdrowieńcza moc i nieznaną siła, uznamy za rodzaj placebo. Ten neutralny dla chorego środek, tak stary jak sama medycyna, może mieć i tu swoje zastosowanie. W Gdańsku wystarczał zapewne autorytet tych, którzy korzystali z jakichś tajemnych umiejętności. Już sam fakt przebywania wiernych w miejscach wyznaczonych pod budowę kościołów zapewniał im komfort korzystania z budowli mającej ich przybliżyć do nieba i poprzez sakramenty święte zmierzać ku szczęściu wiecznemu. Dodajmy, że tej monumentalnej gdańskiej budowli niepotrzebna jest dodatkowa reklama i rozgłos. Nawet gdyby chodziło o taką osobliwość kulturową jak czakram.

Jerzy Samp

Fot. Christian Samp



Dominująca nad miastem wieża kościoła Mariackiego, zwana koroną miasta

Wokół Prawego Miasta (2)



Wędrówkę zaczniemy od bramy, zwanej dzisiaj Wyżynną. W przeszłości była to brama „Wysoka” (Hohes Tor), nazwa nie pochodziła jednak od jej wysokości, tylko od Wyżyn (Wysoczyzny). Najbliższa znaczeniowo byłaby brama Górna (od „Górek”), ale „Wyżynna” tak się już zakorzeniła, że zmiana nie ma sensu.

Wpasowany w wały obronne budynek bramy osłaniały po bokach dwa potężne bastiony: Świętej Elżbiety i Karowy. Dostępu broniła wypełniona wodą fosa. Obwałowania rozebrano w końcu XIX wieku. Przetrwiała brama, dzieło Wilhelma van den Blocka z lat 1586 - 1588. Hans Kramer, któremu ją niektórzy przypisują, zginął 11 lat wcześniej pod Wisłoujściem. Jego autorstwa mogła być jedynie rozebrana w 1879 roku dwuprzjazdowa brama wewnętrzna.

Brama Wyżynna, określona w zleceniu jako „ozdobna brama z ciosanego kamienia”, jest jednym z najwspanialszych dzieł północnego renesansu w Europie. Środkowy wjazd służył powozom, boczne - pieszym. Kamienne płyty zdobi roślinny ornament, a wysoką attykę przepiękne herby Polski (w środku), Gdańska (po prawej), i Polskich Prus (po lewej). Na skraju dachu czają się lwy. W XVIII wieku na piersi polskiego orła umieszczono Ciołka Poniatowskich (przedtem był Snopek Wazów).

Zachowały się boczki do lin potrójnego mostu zwodzonego. Łacińskie inskrypcje głoszą (od lewej): „Najmądrzej dzieje się wszystko, co się dzieje dla Rzeczypospolitej”, „Sprawiedliwość i pobożność to dwie podstawy wszystkich królestw”, „Dobra najbardziej państwom pożądana to pokój, wolność, zgoda”. Napis środkowy rozdzielono tak, że w drugiej linii czytamy: RVM OMNIVM FUNDAMENTA („rum podstawą wszystkiego”), co niejeden gdański wilk



Brama Wyżynna w 1832 r. (F. E. Meyerheim)



Brama Wyżynna z zespołem Przedbramia dziś

Fot. A. Januszajtis



Attyka herbowa bramy Wyżynnej

Fot. A. Januszajtis

morski brał na serio! W 1879 roku przez wały przebito przejazdy, po których pozostały pilastry na bocznych ścianach. Dziś działa w bramie informacja turystyczna. Warto wejść po schodach do dużej sali na piętrze, w której kiedyś były kołowroty do podnoszenia mostów i bron.

Wychodzimy na dawne wewnętrzne podwórko. Za plecami mamy tylną fasadę bramy Wyżynnej, obłożoną w 1884 roku rustyką, podobną do tej na froncie, i ozdobioną herbem hohenzollernowskich Prus. Budynek przed nami to Katownia - zachodnia część rozbudowanego przedbramia ulicy Długiej. Elementy jej fasady pochodzą z różnych epok.

Spod nowszej okładziny wyziera ostrołukowy wjazd dawnej bramy Przedniej z 1410 roku, do roku 1588 zwanej „Wysoką” (dziś byłaby to „Wyżynna”). Przy wierzchołku ostrołuku widnieją wgłębione tarcze z herbami: na lewo miasta Gdańska, jeszcze bez dodanej przez Kazimierza Jagiellończyka korony nad krzyżami, na prawo Krzyżaków.

Niestety, przeprowadzony w 1992 r. remont pozbawił herby czytelności; poprawiłoby ją przywrócenie kolorystyki. Misterne szczyty u góry pochodzą z roku 1594, w którym Antoni van Obberghen przebudował bramę na Katownię.

Dolną część po 1884 roku obłożono elementami fasady rozebranej bramy św. Jakuba na Starym Mieście. Pochodząca z 1635 roku kamieniarka (m.in. medaliony) jest dziełem Andrzeja Schlütera Starszego.

Przejdźmy na Targ Węglowy i spójrzmy na boczną ścianę. Wystające wyrżnięcie to baszta bramy Przedniej (druga jest w ścianie od strony ulicy Bogusławskiego).

Dalej widać zamurowany otwór bramny. Przedbramie ulicy Długiej, złożone z bramy Przedniej, murów tzw. szyi i Wieży Więzienniczej, powstawało od roku 1360.

W 1519 roku na wieść o niemieckiej armii, nadciągającej na pomoc zbuntowanym przeciwko królowi Krzyżakom „bramę wielkimi belkami zawarto i uczyniono na stronę przejazd przez mur i most nad fosą na plac Dominika (Targ Węglowy)”.

Tak Przedbramie stało się barbakanem. Zamurowana

brama to ów przejazd. Na wschodnim końcu Przedbramia wznosi się monumentalna Wieża Więzienna. Zaczęto ją budować w roku 1410.

Powstały wtedy jej dolne kondygnacje - dawna brama Środkowa, połączona z bramą Przednią mostem, wspartym na arkadach, których część zachowała się pod ziemią. Drugie, nieistniejące dziś przeszło łączyło ją z bramą ulicy Długiej.

Mosty były osłonięte murami szyi, ze strzelnicami dla ostrzału fos. Wieżę wieńczyły blanki, których ślad widać na fasadzie od strony ulicy Długiej. Przez zamurowane dziś otwory można było wyjść na ganki wschodniego odcinka szyi.

W latach 1506 - 1509 wieżę podwyższono, a na narożach wyrosły cztery spiczaste wieżyczki. W 1577 roku strąciły je pociski dział Stefana Batorego. Po zakończeniu konfliktu Antoni van Obberghen nadał zwieńczeniu dzisiejszą postać - z sygnaturką dachową i sgrafittowym (drapanym) fryzem pod okapem. Wśród ornamentów widnieją kartusze z datą „1586”.

Po zbudowaniu fortyfikacji nowożytnych Przedbramie straciło znaczenie i w latach 1593 - 1594 van Obberghen i Hans Strakowski przebudowali je na więzienie.

Powstały cele, klatki schodowe i nasadzona na bramie Przedniej Katownia z Izbą Tortur.

Więzienie - pierwsze w Polsce, którego celem była także resocjalizacja - działało od roku 1604 do 1858, w którym ostatnich więźniów przewieziono do Grudziądza.

W 1910 roku na dziedzińcu utworzono zachowane do dziś lapidarium, w roku 1922 w Katowni - muzeum narzędzi tortur.

W latach 1932 - 1945 działało tu pogotowie Czerwonego Krzyża. Odbudowane ze zniszczeń wojennych Przedbramie ulicy Długiej należy do Muzeum Historycznego. Obok ekspozycji kryminalistycznej powstało Muzeum Bursztynu.

Andrzej Januszajtis

Dieta dla serca



więc o nie dbać i nie utrudniać mu pracy!

Najpowszechniejszym czynnikiem ryzyka chorób serca jest zbyt wysokie ciśnienie krwi przekraczające 140/90 mm Hg, bowiem gdy ma to miejsce serce musi intensywniej pracować, co często powoduje uszkodzenia wyściółki arterii i odkładanie się w tych miejscach płytek miażdżycowych. Skutkiem rozwoju miażdżycy może być zawał lub udar... Aby zatem zachować prawidłowe ciśnienie krwi (do 120/80 mm Hg), regularnie należy spożywać w codziennej diecie chudy nabiał, który zawiera wiele pierwiastków obniżających ciśnienie krwi, takich jak wapń, potas, magnez, które antagonizują działania sodu. Codzienne spożywanie jogurtów, kefirów, mleka acidofilnego prowadzi do obniżenia skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi. Również świeże zioła dodawane do potraw poprawiają ich smak, pozwalając na ograniczenie spożycia soli kuchennej. W celu zachowania prawidłowego ciśnienia krwi należy do smaczak posiłki świeżymi ziołami: szczypiorkiem, rozmarynem, natką, szalwią, bazylią, oregano, majerankiem, czubrycą, lubczykiem, bardziej aromatycznymi od suszonych i dostarczającymi większej ilości

naszego serca wpływają buraki i botwina, to wręcz skarbnica potasu, szklanka gotowanego buraka to aż 1/3 zalecanej dziennej dawki tego pierwiastka. Przy niedoborach potasu w organizmie wzrasta ilość sodu, a jego nadmiar ma wpływ na gromadzenie się wody w komórkach, podnosząc tym samym ciśnienie krwi.

Działanie cholesterolu zależy od jego rodzaju, bowiem „zły” LDL gromadzi się na ściankach arterii i prowadzi do ich twardnienia oraz formowania i powstawania płytek miażdżycowych, natomiast „dobry” cholesterol działa na nie ochronnie. Złogi miażdżycowe mogą utrudniać lub blokować dopływ krwi do serca, zwiężają też światło arterii, wywołują ból w klatce piersiowej, a nawet zawał. Niezbędna jest dieta wzbogacona w: czosnek, oliwę z oliwek z pierwszego tłoczenia, olej lniany, migdały, orzechy. Drobnoposiekany czy zmiądzony ząbek czosnku to niezastąpiona przyprawa do sałatek, surówek, warzyw, sosów pomidorowych, szpinakowych, past z awokado i mięs oraz źródło związków obniżających poziom cholesterolu LDL i zapobiegających jego odkładaniu się w arteriach. Oleje wyciskane z oliwek natomiast są bogatym w jednonienasyco-

danowych, makaronów pełnoziarnistych, pieczywa, kasz, ryżu, gdyż zawierają błonnik, który wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu. Często, rezygnując z węglowodanów w dbałości o zgrabną sylwetkę, zamiast nich w diecie spożywamy zbyt duże ilości produktów obfitujących w tłuszcze nasycone.

Zatem dla kondycji serca lepiej zastąpić żywność bogatą w nasycone tłuszcze oliwą, olejem rzepakowym, awokado, orzechami, migdałami, pestkami dyni czy ziarnami słonecznika. Najwięcej korzyści dla organizmu zapewnia oliwa, która zawiera w swoim składzie najwięcej polifenoli, przeciwutleniających zapobiegających przywieraniu cząsteczek cholesterolu LDL do ścian arterii. Nie należy używać natomiast oliwy z oliwek do smażenia. Również migdały, jako element zdrowej diety, sprzyjają spadkom poziomu cholesterolu LDL o 15-20%, jak donoszą badacze z Uniwersytetu w Toronto. Podwyższony poziom cholesterolu zaburza sprawność pracy serca, innym groźnym czynnikiem stanowiącym ryzyko rozwoju chorób serca jest również zbyt wysoki poziom glukozy we krwi. Jej podwyższony poziom na czczo to stan przedcukrzycowy, a cukrzyca sprzyja również zabu-

Wielka jest fascynacja naszym ciałem, tym, jak ono działa, dlaczego coś zaczyna źle funkcjonować i co zrobić, aby powrócić do zdrowia. Przez lata wokół serca narosło wiele mitów, ludzkość raz zbliżała się do jego tajemnicy, raz się od niej oddalała. Początkowe sukcesy starożytnych zaprzepaścił czas średniowiecza, kiedy to wiedza w zakresie leczenia i postrzegania funkcji serca nie tylko się nie rozwinęła, ale nawet cofnęła, a jedynym słusznym sposobem leczenia ze wszystkich schorzeń było odwiedzanie świątyń i oddawanie się modłom do różnego rodzaju bóstw, czasem upuszczano krew, czasem chorego wylizywał jakiś czworonóg, a czasem pozostawiano go wśród węży.

Serce dorosłego człowieka ma wielkość zaciśniętej pięści i leży w śródpiersiu w jamie klatki piersiowej, waży zwykle 250



- 350 g, lecz obdarzone jest niewyobraźną siłą i wytrzymałością, kurczy się około 70 razy na minutę, pompując krew do całego organizmu. Jest to życiodajny organ, przykład geniuszu natury, potrafi działać bez przerwy przez dziesiątki lat, reaguje na różne bodźce, warto

związków mineralnych. Zawierają one także więcej przeciwutleniaczy (witamin A i C), polepszających strawność potraw, a co najważniejsze - niwelują szkody wywołane przez wolne rodniki, w tym stany zapalne zagrażające układowi krążenia. Bardzo pozytywnie na pracę

ne kwasy tłuszczowe składnikiem odżywczym, który może obniżyć poziom cholesterolu LDL, ale muszą zastąpić w diecie kwasy tłuszczowe nasycone zawarte w mięsie, wędlinach, sosach, maśle, serach. Nie należy natomiast eliminować z jadłospisu produktów węglowo-

rzoney pracy układu krwionośnego, nieleczone powoduje niszczenie zakończeń nerwowych i naczyń krwionośnych, podnosząc zagrożenie zawałem mięśnia sercowego aż czterokrotnie!!!

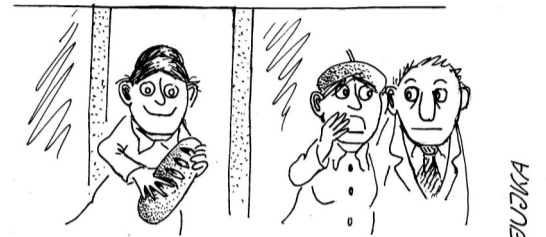
Maria Fall - Ławryniuk

Chlebniczek Jujki



KOSZMAR! ŚNIEO MI SIĘ, ŻE POSZŁEŚ PO PIECZYWO DO SUPERMARKETU!

PIEKARNIA

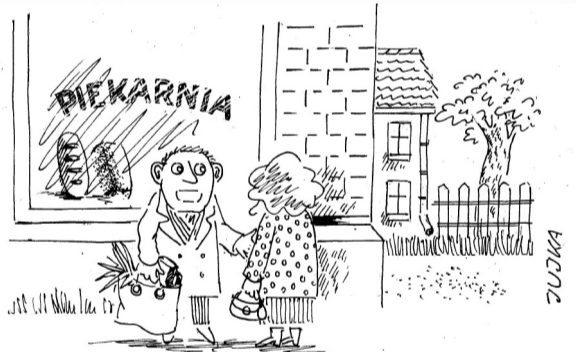


NARZEKA NA BRAK PIENIĘDZY, A CO-DZIENNIE JĄ TU WIDZĘ

BIURO PODRÓŻY



NA ŻADNE KANARY, PRZECIEŻ ONI TAM NIE MAJĄ PIECZYWA OD PELLOWSKIEGO!



KUP OD RAZU PARĘ BOCHENKÓW WIĘCEJ, JÓZEK DZWIŃNI, ŻE SIĘ DO NAS WYBIERAJĄ



NIGDY NIE ZAPOMNIĘ SMAKU CHLEBA, KTÓRY MI POTEM PODŁEŻAŁ NA ŚNIADANIE



ALE CZY W TYM CHLEBIE NIE MA PODDŁUCHU?