

NA TŁUSTY CZWARTEK PĄCZKI I CHRUSTY

Tłusty czwartek przypada w tym roku 8 lutego. Piekarnia Cukiernia „Pellowski” Grzegorz Pellowski w Gdańsku będzie oferować w tym dniu swoje tradycyjne, słodkie wypieki - pączki, drożdżowe gniazdzka i chrusty.

Tłusty czwartek poprzedza tłusty tydzień, który w dawnej Polsce był ostatnim okresem karnawału, zwanym ostatkami lub zapustami. Dlatego też czas przed Wielkim Postem, następujący po ostatkach, wykorzystywano na huczne zabawy i biesiady przy stołach zastawionych tłustymi potrawami, takimi jak pieczenie, wędliny, paszety czy drób. Dziś tłuste dania symbolizują smażone na smalcu albo oleju pączki i chrusty, nazywane także faworkami.

- Na tłusty czwartek przygotowujemy, jak co roku, przede wszystkim nasze klasyczne pączki nadziewane konfiturą różaną i pokrywane pomadą cukrową z kandyzowaną skórką pomarańczową - powie-

dział Łukasz Pellowski, właściciel firmy Piekarnia Cukiernia „Pellowski” Łukasz Pellowski w Gdańsku. - Poza tymi tradycyjnymi ciastami w sklepach i kawiarniach firm grupy „Pellowski” dostępne będą pączki z nadzieniami likierowym, serowym, toffi, adwokata albo budyniowym o smaku waniliowym. Będą one obsypane cukrem pudrem lub lukrowane pomadą czekoladową czy cukrową. W cukierniczej ofercie na tłusty czwartek znajdą się również pulchne, lukrowane gniazdzka drożdżowe i faworki, przyrządzone z cienkiego, kruchego ciasta i posypane cukrem pudrem. Warto sięgnąć po faworki z naszej firmy, bo są one wyborne, co w 2015 roku potwierdziło jury Telewizji śniadaniowej II programu TVP, w audycji „Pytanie na śniadanie”. Uznało ono je za najsmaczniejsze w kraju. W jury zasiadali Grażyna Zielińska, aktorka teatralna i filmowa i Robert Makłowicz, ceniony ekspert kulinarny. Obok chrustów z firmy „Pellowski”



Tradycyjne pączki z konfiturą różaną z firmy „Pellowski”
Fot. Firma „Pellowski”



Faworki z firmy „Pellowski”
Fot. Przemysław Świdzki

oceniono wyroby z cukierni z Krakowa, Lublina, Wrocławia i z Warszawy.

Łukasz Pellowski podkreśla, iż wszystkie wyroby cukiernicze, w tym oferowane w tłusty czwartek, wytwarzane są zgodnie z dawnymi, wypróbowanymi recepturami i wyłącznie z naturalnych surowców - mąki, mleka, jajek, drożdży i cukru. Firma „Pellowski” nie stosuje w produkcji cukierniczej żad-

nych półproduktów, konserwantów, polepszaczy i spulchniaczy syntetycznych. Natomiast wielkość produkcji cukierni, duży popyt na pączki i pracochłonność nie pozwalają dziś na wykorzystywanie tradycyjnej technologii, polegającej na zawijaniu ciasta z ułożonym na nim nadzieniem. Takie ciastka musiałyby być znacznie droższe. Stąd cukiernie szprycują pączki nadzieniem po ich podpieczeniu.

Grzegorz Pellowski przypomina, że jeszcze w latach powojennych pączki smażyło się na smalcu. Obecnie wykorzystuje się do tego specjalny palmowy olej wysokotemperaturowy. Taki tłuszcz nie zagraża zdrowiu człowieka, a jednocześnie pozwala zachować smak i wysoką jakość wyrobów cukierniczych. Po usmażeniu pączków czy faworków olej filtruje się tylko

raz, po czym trafia do utylizacji. W trakcie smażenia, w temperaturze 165 stopni C, pączek nabiera brązowej barwy. Dookoła ciastka, w jego połowie, pozostaje jasne pasemko, tak zwany kołnierzyk. Stanowi to efekt jego obracania w gorącym tłuszczu. „Kołnierzyk” świadczy o tym, iż pączek jest odpowiednio wyrośnięty, pulchny i ma właściwą objętość.

Oprac. (JAS)

Słodkości z firmy „Pellowski” na walentynki

Czerwone serce stanowi tradycyjny symbol Dnia Świętego Walentego, obchodzonego 14 lutego, zwanego też walentynkami albo Dniem Zakochanych. Walentynki stanowią okazję do wzajemnego obdarowywania się zakochanych upominkami, którymi mogą być kartki w kształcie serca z okolicznościowymi napisami lub wierszykami, kwiaty, maskotki czy słodycze.

Firma „Pellowski” przygotowuje na walentynki okolicznościowe wyroby cukiernicze. Należą do nich różnej wielkości aromatyczne pierniki i torciki w formie serca. Piernikowe serca, które oferowane są na jarmarkach świątecznych w Niemczech, Austrii czy Czechach, stały się popularnymi upominkami, w tym walentynkowymi, także w Polsce.

W Dniu Świętego Walentego firma „Pellowski” zaoferuje piernikowe serca z ozdobnymi napisami „Walentynki” i „Kocham Cię” oraz ze zrozumiałym na całym świecie, choć w języku obcym - „I love you”. Są one zdobione ornamentami w postaci gałązek z kwiatami lub małymi serduszkami. Dekoracyjne napisy i zdobienia nanoszą ręcznie na piernikach, specjalnymi barwnymi kremami, wprawieni w ich wykonywaniu cukiernicy. Muszą one wysychać i twardnieć przynajmniej



jeden dzień, żeby serca mogły być zapakowane do przezroczystych woreczków foliowych zawiązanych czerwonymi kokardkami. O walentynkowym dniu przypominają również inne wyroby cukiernicze z firmy „Pellowski” z lukrami czy kremami w kolorze czerwonym.

Efektownie wyglądają i wyborne smakują torciki walentynkowe. Mają one kształt serca i wypiekane są z drożdżowego ciasta jogurtowego. Torciki zdobią truskawki w czerwonej galaretkie owocowej, a na obrzeżach ozdobią je ornamentem roślinnym, a także - marcepanową różą. Oferuje się je w czerwonych pudełkach z napisem „Kocham Cię”. Istnieje możliwość zamówienia torcika z imieniem ukochanej osoby.

Dzień Świętego Walentego obchodzony jest w krajach chrześcijańskich od roku 496. Zdecydował o tym papież Galezjusz I. Celebrytuje się go od średniowiecza na obszarze południowo-zachodniej Europy, a od XIX stulecia - w Ameryce. Do Polski zwyczaj obchodzenia walentynek trafił w latach 90. ubiegłego wieku z krajów zachodnioeuropejskich i amerykańskich, w których św. Walenty jest patronem zakochanych. W tradycji anglosaskiej, w tym w amerykańskiej i światowej, walentynki utrwalił w swojej twórczości sir Walter Scott, pisarz brytyjski żyjący w XVIII wieku. **Oprac. (JAS)**

Gdzie będą dostępne walentynkowe słodkości

Sklepy i kawiarnie firm grupy „Pellowski”: w Gdańsku - ul. Podwale Staromiejskie 82, plac Dominikański - hala targowa, ul. Długa 40/42, ul. Dmowskiego 16, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Rajska 10, ul. Rajska 5, ul. Podwale Grodzkie 2 (tunel do dworca PKP), ul. Długie Ogrody 11, ul. Nowe Ogrody 36, ul. Łagiewniki 8/9, ul. Kartuska 26 i 126, ul. Hallera 133, ul. Cieszyńskiego 1 B, ul. Damroki 1 B, ul. Krzemowa 2 oraz stoiska w tunelu na przystanku SKM Gdańsk Żabianka, stoiska na dworcu PKP w Sopocie; w Gdyni przy ul. Nowowiczlińskiej, pawilon 22 i w Straszynie, ul. Komandora Kraszewskiego 1.

Przyjmujemy zamówienia na nasze wyroby cukiernicze we wszystkich naszych sklepach. Zamówienia można składać również telefonicznie - tel. nr 58 301 45 20 i pocztą elektroniczną (e-mail: biuro@pellowski.net)



Z teki prof. Jerzego Sampa

SEN O LOKOMOTYWIE



Zanim do Gdańska dotarła pierwsza lokomotywa, mieszkańcy zaczęli coraz częściej zaglądać do położonego na południe miasteczka. Był to Tczew nad Wisłą. Większość znała go wprawdzie dobrze, lecz to nie jego piękne i stare budowle, mury obronne, sklepy pełne towarów, a nawet wiatrak z pięcioma śmigami, wzniesiony na ceglanej podmurówce, zdążył się tym razem przyciągać rzesze ciekawych gdańszczan.

Tą niezwykłością miał się okazać olbrzymi, a przy tym piękny w swoim kształcie i wystroju rzeźbiarskim żelazny most na rzece. Takiego jak on nikt jeszcze w Europie nie widział, toteż szybko i słusznie okrzyknięto go mianem jednego z technicznych cudów świata.

Cóż dopiero mówić o widoku przemierzającego się po nim majestatycznie parowozu, który ciągnął za sobą skład wagonów. Pierwsi pasażerowie szczęśliwie przemierzający szeroką w tym miejscu Wisłę, udali się na wielki bal powitalny w nowo oddanym gmachu dworca.

Przy świetle gazowych jeszcze żyrandoli grała kolejowa orkiestra, stoły uginały się od rozmaitych dań. Były przemówienia, ordery oraz toasty na część budowniczych długiego mostu i oczywiście ówczesnego króla.

Wszystkiemu przyglądał się z boku mały Brunon. Był synem jednego z gdańskich kolejarzy, pełniących ważną funkcję zawiadowcy stacji. Zabrał ze sobą do Tczewa synka, aby ten, choć przez nikogo nieproszony, zapamiętał na całe życie tamto historyczne wydarzenie.

Po jakimś czasie pierwszy w dziejach Gdańska pociąg osobowy wyruszył na spotkanie z mieszkańcami grodu na Motławę, gdzie ukończono kolejny etap budowy wielkiej linii kolejowej. Pociąg docierał do dworca wzniesionego w pobliżu dzisiejszej ulicy Toruńskiej, a więc południo-



Dworzec Brama Nizinna zdjęcie z początku XX wieku

Fot. Christian Samp



Pierwszy gdański dworzec kolejowy podczas wyburzania w roku 2015.



Pozostałość po bramie kolejowej między Bramą Niziną a Bastionem Żubr.

wych fortyfikacji; Bramy Nizinnej, Bastionu Żubr i Kamiennej Słuzi.

Chłopiec był zachwycony widokiem mknących parowozów, kłębow dymu, pary wodnej i iskier oraz gwizdów, jakie wydawały zbliżające się lokomotywy. Fascynowała go ich szybkość i siła. Był przecież świadkiem początku nowych czasów związanych z epoką pary. Takich jak on musiało być w Gdańsku wielu, skoro na fasadach domów m.in. przy ulicy Lawendowej czy św. Ducha umieszczano płasko rzeźbione wizerunki parowozów. Skoro można je było nawet ujrzeć na glinianych fajeczkach. Nic dziwnego, iż w sklepach z zabawkami parowozików nie mogło także zabraknąć.

Mały Brunon, który często przesiadywał nad Motławą, nieraz już oglądał wielkie spacerowe bocznokołowce, czyli statki na parę. Odgłosy maszyn parowych nie były więc dla niego niczym nowym. Jednak składające się z wielu wagonów pociągi towarowe oraz te, którymi przewożono pasażerów, były zupełnie czymś innym. Widząc, jak ogromne są możliwości techniki, marzył o stworzeniu największej na świecie, a zarazem najszybszej lokomotywy. Ileż to razy słyszał o tym, z jaką prędkością i jak punktualnie docierają do Gdańska nawet z bardzo daleka pociągi osobowe. Żaden konny pojazd nie mógł im dorównać pod tym względem.

To nie przypadek, że Gdańsk miał już w owym czasie własną, wielką fabrykę wagonów. Chłopiec chętnie zaglądał tam przez ogrodzenie. Znał też dobrze mundury kolejarzy, dystynkcje, kolory ich czapek oraz poznał na dworcu, gdzie pracował jego ojciec, niejednego maszynistę. Każdy z nich szanowany był przez załogę i pasażerów jak kapitan na statku. Sam Brunon pragnął za wszelką cenę kiedyś pełnić tę funkcję. Chcąc to osiągnąć, musiał się jeszcze wiele nauczyć.

Jakież było zaskoczenie ojca, gdy któregoś dnia w domowym warsztaciku na poddaszu zastał Brunona klekającego z zużytych puszek i śrubek model lokomotywy parowej. Od innych zabawek różniło ją to, że pojemnik na wodę można było nagrzewać węglem i pojazd, sycząc i buchając parą, poruszał się po blaszanych

szynach. Kolejarz mógł odtąd mieć pewność, że syn pójdzie w jego ślady.

Kiedyś z dumą czytywał mu relacje pisarzy o tym, jak szybko z Warszawy do Gdańska można było dotrzeć „na skrzydłach lokomotywy”. Teraz miał już pewność, że jego nadzieje zostaną spełnione. Ale chłopiec marzył o czymś więcej. Wyśniła mu się kiedyś lokomotywa tak ogromna jak sam Wielki Młyn. Tu również pracowały już wówczas maszyny parowe, zaś z wysokiego komina wydobywały się kłęby dymu. Osiem wielkich kół po każdej stronie, obracanych wodami Kanału Raduni, mogło mu w tych skojarzeniach pomóc. Śnił, że pewnej nocy jako główny maszynista zdołał wyprowadzić ten ceglany parowóz z koryta rzeki i ruszył nim w świat.

Zdziwili się niepomnierni gdańszczanie, widząc następnego dnia puste miejsce zamiast Wielkiego Młyna. Ten jednak mknął, przemieniony w sobie tylko wiadomy w sposób już jako nadzwyczajnych rozmiarów parowóz, dookoła świata. Brunon nie spoczął, póki nie osiągnął celu i pewnej nocy powrócił na stare miejsce, tam, skąd wyruszył na podbój świata.

Sen szybko minął, na poddaszu została jedynie blaszana zabawka, nieco przypominająca starą gdańską budowlę. Małec gdy dorósł, nie zrezygnował z dziecięcych marzeń. Opuścił na zawsze rodzinne miasto. Zamieszkał za oceanem, gdzie jako ceniony maszynista prowadził najnowocześniejsze lokomotywy, już nie tylko parowe. Każdą z nich, niczym talizmanem z dalekiej ojczyzny, dekorował herbem miasta, z którego pochodził. Obcokrajowcy często pytali go, co oznaczają dwa krzyże pod złotą koroną i na czerwonym tle. Chętnie im wyjaśniał, dodając, że to znak, który przynosi szczęście. I rzeczywiście żaden z pociągów, które prowadził często na ogromnych i niebezpiecznych trasach amerykańskich, nie uległ nigdy wypadkowi.

Jerzy Samp

OPOWIEŚCI GDAŃSKICH MŁYNÓW (1)



się biały pył. Wszystko to przykuwało uwagę i pobudzało wyobraźnię obserwatora, zwłaszcza młodego. Każde dziecko mogło się tu naocznie przekonać, skąd bierze się mąka, poznać szczegóły technologii młynarskiej, zrozumieć, jak działają poszczególne elementy całej maszynerii.

Zeby upiec chleb, trzeba mieć mąkę. Skąd ją wziąć, wie każde dziecko - kupić w sklepie. A skąd sklep ją bierze? Na to pytanie rzadko słyszymy właściwą odpowiedź (pomijam hurtownie, bo to też sklepy). Młyny są dziś pojęciem egzotycznym. Mamy olbrzymi młyn przy dawnym spichlerzu Raiffeisena na Ostrowie, ale czy ktoś go zwiedza? Czy organizuje się wycieczki szkolne? Jeżeli nawet tak, to wszystko jest tam napędzane elektrycznością, zmechanizowane i zautomatyzowane, można co najwyżej zobaczyć (świadomie upraszczam), jak z jednej strony wchodzi worki z ziarnem, a z drugiej wychodzą torbki z mąką.

Dawne młyny wyglądały zupełnie inaczej. Wszędzie było pełno ruchu. Koła wodne, skrzydła wiatraka lub chodzące w kieracie konie uruchamiały za pomocą odpowiednich układów dźwigni i przekładni zespoły kamieni młyńskich, dookoła których krzątały się pracownicy w białych fartuchach, noszący worki, wysypujący z nich ziarno do wyspów u góry, podstawiwszy je u dołu pod wylot, z którego sypała się mąka, porozumiewający się krzykiem lub gestami w przemożnym hałasie. W powietrzu unosił

Młyny wodne, znane już w starożytności, przywędrowały do nas z Zachodu. Pierwsza wiadomość na ziemiach polskich pochodzi z okolic Łęczycy, gdzie w roku 1145 był młyn, nadany klasztorowi w Trzemesznie. W 1186 pracował już młyn klasztoru cysterskiego w Kołbaczu (nieдалеko Szczecina). Cystersi oliwscy otrzymali prawo zakładania młynów „na rzeczce, zwanej Strzyżą” w roku 1188. O tym, że z tego prawa skorzystali, świadczy potwierdzenie ich istnienia w 1226 r. A oto daty kolejnych pierwszych wzmianek w innych miastach Polski: 1207 Płock, 1222 Wrocław, 1229 Kraków, 1233 Toruń i Chełmno, 1243 Stargard, 1250 Brzeg, 1253 Poznań, 1255 Elbląg, 1266 Kołobrzeg i Koszalin, 1283 Świdnica, 1312 Darłowo, 1317 Sławno i Lublin, 1352 Lwów, 1436 Wilno itd. Świadectwem wysokiej pozycji Gdańska w tej dziedzinie jest nie tylko wcześnie pojawienie się młynów, ale także ich liczba. Przed rozbiorem w Gdańsku i najbliższej okolicy (dzisiejszym Wielkim Gdańsku) działało ponad 50 młynów, ściśle biorąc zakładów przemysłowych, napędzanych wodą. Było to największe tego rodzaju zagłębienie przemysłowe w dawnej Polsce, a nasz Wielki Młyn był ze swoimi 18 kołami wodnymi największym



Kamienna Śluza z młynem (E. Witt).

tego rodzaju zakładem w Europie. Naszą opowieść zaczniemy jednak nie od niego, tylko od młyna znacznie mniejszego i młodszego, ale nie mniej ciekawego.

Młyn przy Kamiennej Śluzie. Słabym punktem w budowanych w pierwszej połowie XVII w. dookoła miasta fortyfikacjach nowożytnych był wlot Motławy w ich obręb. Zgodnie z zaleceniami wprowadzonych z Włoch w 1603 r. specjalistów, dla zaradzenia temu należało „Motławę, tam gdzie wpływa do miasta zasypać, wykopać dla niej nowe łóżysko i zbudować śluzę powodziową z młynem. Młyn, wzniesiony z wielkich kamieni polnych winien się znajdować wewnątrz przy wale, a po obu stronach śluzy należy sporządzić sklepiony przepust dla dwóch młynów”. Uznano również za konieczne „zbudowanie dwóch murów wysokich na 6 do 7 stóp (1,7 do 2

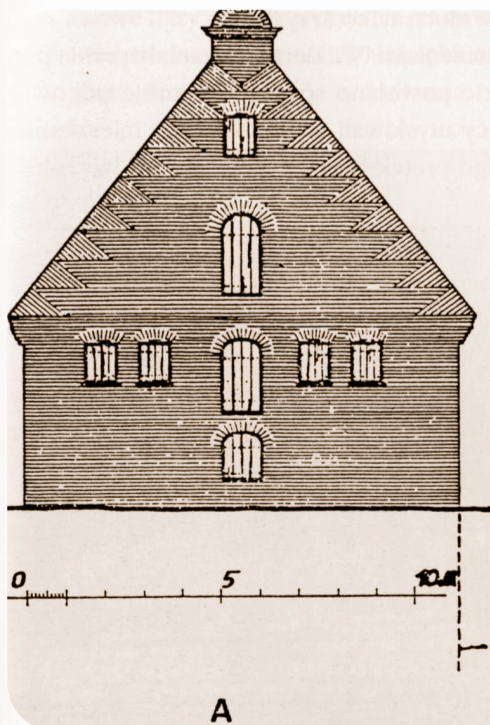
m), zaostzonych u góry, biegnących od wału do przeciwstoku”. Do wykonania śluzy ściągnięto inżynierów z Holandii. Budowa trwała od roku 1619 do 1623. Z planowanych dwóch młynów powstał jeden - zachodni - z budowy drugiego zrezygnowano. W latach 1649-1650 dodano studniowe kamienne grodze, a w 1666 i 1672 tzw. lunety - małe obronne wysepki na ich końcach, rozbudowane w 1701 r. do symetrycznych „Świńskich Łbów”. Zaostrzone u szczytu grodze nazywamy kierownicami, bo kierują wody Motławy na śluzę i stopień wodny młyna, a chronią je cztery wieżyczki, zwane dla swojej niedostępności „dziewicami”. Inną funkcją gródz było należyte wypełnienie wodą fos. Gdy wrota były zamknięte, spiętrzona woda Motławy wlewała się do fos, opływała miasto i przez drugą śluzę poniżej niego (przy La-

zarcie, w okolicy Dyrekcji Kolei) sypała do Wisły. Jeśli dolna śluza także była zamknięta, woda przelewała się przez wały i zalewała depresyjne tereny na Olszynekach i Błoni, broniąc przystępu nieprzyjacielowi. Kamienna Śluza jest tzw. śluzą inundacyjną (zalewową), jedyną tego rodzaju w świecie!

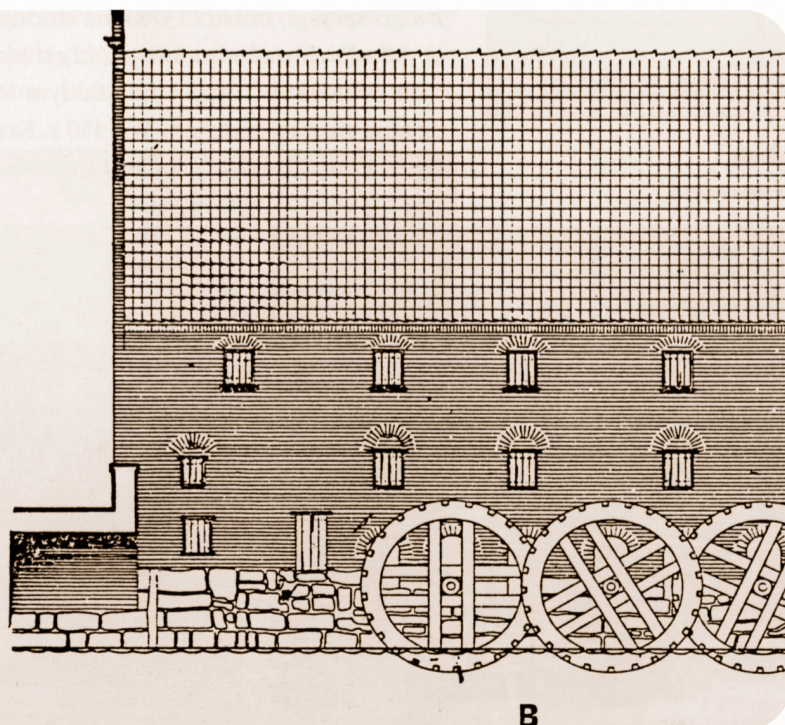
Wróćmy do młyna zbudowanego w 1624 r. przez Hansa Strakowskiego z cegły. Gdańsk miał w tym czasie co najmniej cztery wodne młyny zbożowe: Wielki Młyn, Mały (Pszenny) Młyn - na zapleczu Garncarskiej, Młyn Kaszowy - przy Tartacznej i Olejowy przy Osieku. Koła wodne młynów były napędzane przez Kanał Raduni z odgałęzieniami. W czasie wojny nieprzyjaciel, zajmując Pruszcz, mógł je unieruchomić przez zamknięcie tamtejszej śluzy i puszczenie wody Starą Radunią. Motława była pod tym

względem bezpieczna i dlatego powstał przy niej młyn rezerwowo, uruchamiany w przypadku oblężenia. Otwierając przepust przy śluzie, puszczano wodę na trzy koła wodne, napędzające kamienie młyńskie. Cały zespół był ujęty w przepiękne ramy z rzeźbionych i polichromowanych belek. W XIX w., gdy młyn przestał pełnić funkcję, przystosowano go do celów mieszkaniowych, ale cała konstrukcja była zachowana aż do zniszczenia przez pożar w 1945 r. Obecnie planuje się odbudowę gródz śluzy (nareszcie!) i samego młyna na inne cele. Warto byłoby odtworzyć także przynajmniej część jego urządzeń (istnieje dobra dokumentacja). W połączeniu z również odtworzonymi, obracającymi się kołami wodnymi powstałaby w ten sposób niezwykle atrakcyjna.

Andrzej Januszajtis

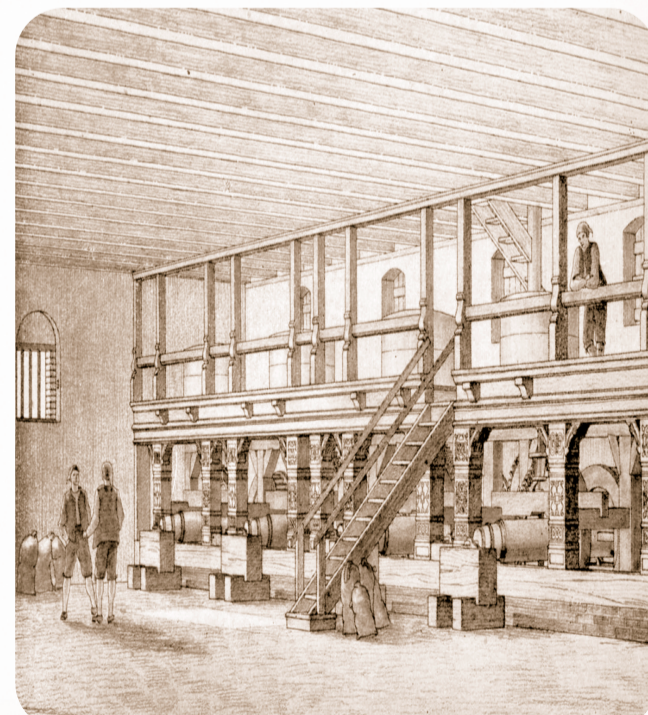


A



B

Młyn Kamiennej Śluzy (R. Massalski).



Wnętrze młyna (E. Witt).

UWOLNIJ ORGANIZM Z TOKSYN



Toksyny otaczają nas zewsząd. Żywność, kosmetyki, woda, gleba, powietrze, spaliny, pestycydy, antybiotyki, sterydy oraz dieta bogata w tłuszcze nasycone, żywność smażona, ukryte cukry czy konserwanty... to tylko niektóre ich źródła. Trafiają do naszego organizmu przez skórę, nozdrza, płuca i układ pokarmowy. Zaburzają równowagę wewnętrzną naszego organizmu i wywołują wiele chorób, od złego samopoczucia, zwiększonej drażliwości, stanów depresyjnych, do tych najważniejszych, zarówno kar-

karm zostaje „spalony”, a my zaopatrzeni w solidną dawkę życiowej energii. W żaden sposób jednak nie potrafimy spalić wszystkiego, co zjemy, więc w jakiś sposób musimy usunąć „popiół” - czyli produkty uboczne naszych przemian metabolicznych - substraty trujące - jak i substancje, które wprowadziliśmy do organizmu, połykając je, wdychając lub wstrzykując. Wizja zalegających w organizmie zlogów, trucizn, odpadów, toksyn jest tak plastyczna, że chciałoby się chociaż raz na jakiś czas porządnie ciało wyszorować... także od środka.

Przemiany metaboliczne to nic innego jak procesy, które sprawiają, że to, co spożyliśmy, zostaje przetworzone i wykorzystane przez nasz organizm, zaś to, co niepotrzebne, wszelkie resztki i odpady zostają z niego szybko usunięte. Pracuje nad tym wiele narządów wewnętrznych, żołądek,

stała idealną masę ciała, najlepiej byłoby jeść tylko tyle, ile jesteśmy w stanie spalić. A na to, jak szybko radzimy sobie z „przetwarzaniem” posiłków, mają wpływ między innymi nasz wiek, płeć, ciężar ciała, styl życia. Ale tempo metabolizmu zależy również od innych czynników, głównie genetycznych oraz naszego stanu zdrowia, prawidłowej pracy tarczycy, właściwej perystaltyki jelit, składu ciała. Na tempo metabolizmu mamy wreszcie wpływ my sami! Im bardziej siedzący tryb życia prowadzimy, im konsekwentniej unikamy aktywności fizycznej, tym przemiana materii jest wolniejsza. Warto więc popracować nad tym, by ją przyspieszyć i każdego dnia wyjść na spacer (choć na pół godziny), wsiąść na rower, a może zapisać się na kursy tańca, basen czy aerobik. Na naszą przemianę materii wywiera ogromny wpływ również codzienna dieta, nasze nawyki i

jelitach, płucach, wątrobie, żołądku, o skórze... Jeśli naprawdę chcemy się oczyścić i przeprowadzić zdrowy detoks, to jesteśmy na dobrej drodze, gdyż to właśnie te wszystkie narządy do tego służą, a my musimy tylko zapewnić im odpowiednie warunki do pracy i nie eksploatować ich nadmiernie. Ważnym filtrem naszego organizmu są nerki, które oczyszczają krew w taki sposób, aby zostało w niej to, co jest nam niezbędne - glukoza i aminokwasy, a usunięte zostały toksyny, zanieczyszczenia metaboliczne, takie jak mocznik, nadmiar sodu, amoniak. Największym zagrożeniem dla prawidłowej pracy nerek są cukrzyca i nadciśnienie, to najczęstsze przyczyny ich niewydolności. A najskuteczniejszym sposobem zadbania o nerki jest... regularna aktywność fizyczna (około 45 minut dziennie) i dieta o obniżonej zawartości tłuszczu,



diologicznych, neurologicznych, jak i nowotworowych. Nie musimy wydawać wielkich pieniędzy na wyszukane kuracje oczyszczające, nasz organizm świetnie, w naturalny sposób, radzi sobie sam, byle mu nie przeszkadzać. Ciało człowieka można porównać do pieca, zamiast węgla czy drewna - wrzucamy do niego pokarm, płucami dostarczamy tlen, po czym po-

jelita, wątroba, trzustka, soki trawienne, żółć. Lepsza przemiana materii w potocznym rozumieniu to szybsze rozkładanie i przyswajanie składników odżywczych. Dzięki niej organizm dostaje energię potrzebną do utrzymania właściwej temperatury ciała, aktywności mózgu, pracy jelit, nerek, a także wykonywania wszelkich codziennych obowiązków. Chcąc zachować

przyzwyczajenia, a zdrowa dieta przede wszystkim powinna być racjonalna, właściwie skomponowana. Organizm ludzki dąży do równowagi i niczego bardziej nie potrzebuje jak ustalonego rytmu.

A zatem, zanim zdecydujemy się na spektakularne i bardzo medialne oczyszczenie organizmu, przypomnijmy sobie lekcje biologii, na których nauczyliśmy się o nerkach,

przy okazji obniży podwyższone ciśnienie i zagrożenie wystąpieniem cukrzycy typu 2 nawet o 38%. Najważniejszym filtrem naszego ciała jest wątroba, która nie tylko przekształca węglowodany w glukozę i glikogen, a białka w tłuszcze, ale również zajmuje się przemianą substancji toksycznych w obojętne.

Maria Fall-Lawryniuk

Chlebniczek Jujki



CHYBA ZMIENIĘ LEKARZA, PAN DOKTOR ZABRONIŁ MI JEŚĆ PĄCZKI



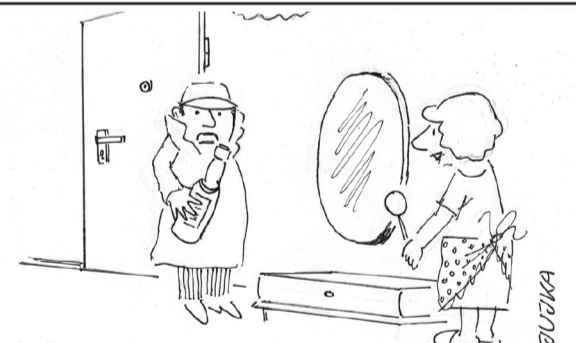
JA PANU TEGO NIE ZAŁATWIĘ, ALE MOGĘ PANIA POCZĘSTOWAĆ PĄCZKIEM



MAM NIE JEŚĆ PĄCZKÓW, ALE CZY TO MI NIE SZKODZI?



ŻEBY CHOC PARĘ PĄCZKÓW PODRZUCILI...



DALAŚ MI ZA MAŁO PIENIĘDZY, NA PĄCZKI NIE STARCYŁO



NIEKTÓRZY ROZRZASTAJĄ SIĘ PRZEZ PĄCZKOWANIE



1922
PELLOWSKI

KURYER GDAŃSKI

WYDAWCA: Piekarnia-Cukiernia „Pelłowski”

Grzegorz Pelłowski, ul. Podwale Staromiejskie 84, 80-844 Gdańsk

REDAKTOR NACZELNY: Jacek Sieński, tel. kom. 692 005 718

DRUK: Drukarnia B3Project 80-125 Gdańsk, ul. Kartuska 377. Nakład 1500 egz.

„Kurier Gdański” w internecie na portalu trojmiasto.pl: www.trojmiasto.pl/kurier-gdanski lub wpisując w wyszukiwarce Google: kurier.gdanski