

Link do produktu: <https://silesiabook.pl/zdrownik-naturalne-tradycyjne-przepisy-na-zdrowie-odporność-pan-tabletka-p-8.html>



ZDROWNIK naturalne tradycyjne przepisy na zdrowie odporność Pan Tabletka

Cena	89,00 zł
Liczba stron	416
Gatunek	Zdrowie, pierwsza pomoc
Język publikacji	polski
Rok wydania	2022
Nośnik	książka papierowa
Autor	Marcin Korczyk PAN TABLETKA
Okładka	twarda
Tytuł	Zdrownik
Wydawnictwo	Pan Tabletka
ISBN	9788395564062
Seria	inna

Opis produktu

Doskonały pomysł na prezent ! Eleganckie wydanie !

Zdrownik

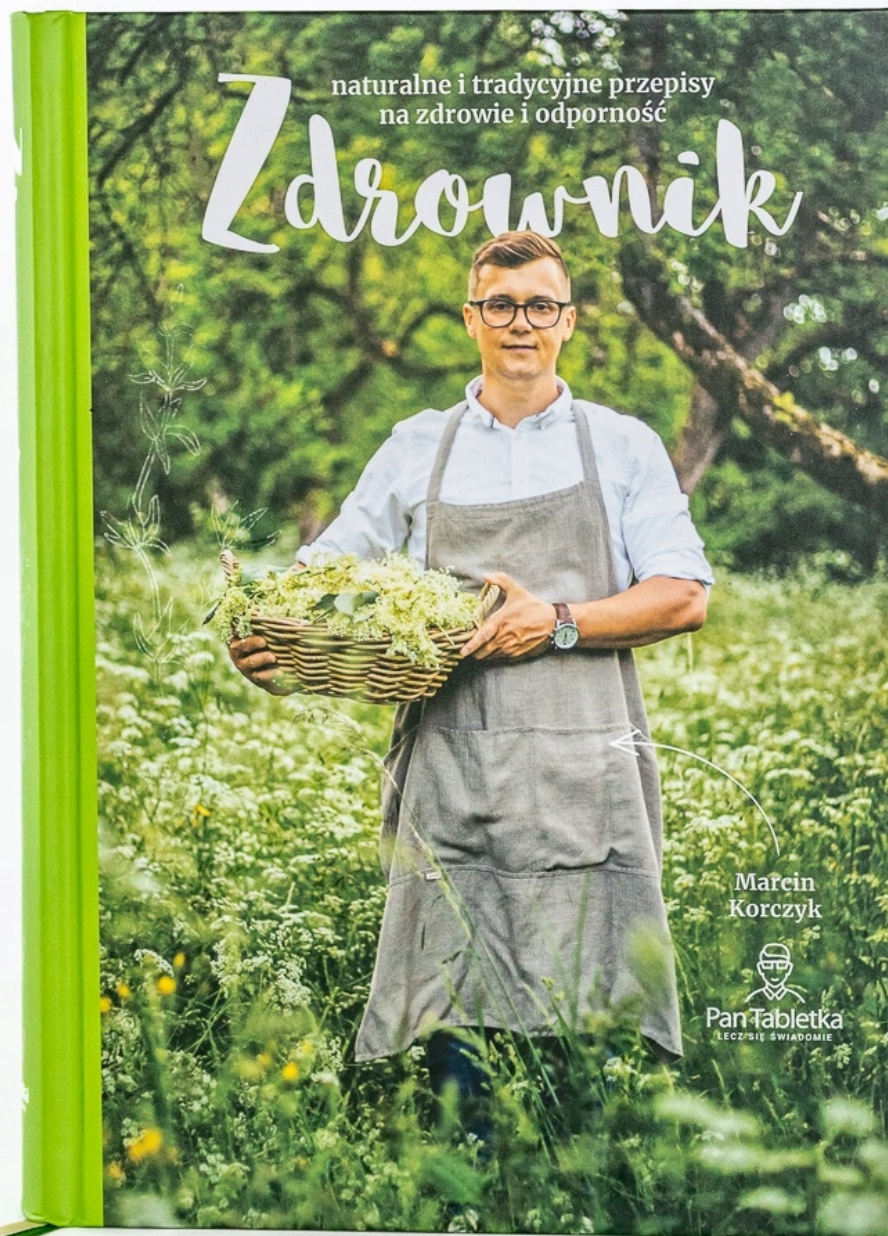
Naturalne i tradycyjne przepisy na zdrowie i odporność

Marcin Korczyk czyli Pan Tabletka

- ISBN: 9788395564062
- Okładka: twarda
- Rok wydania: 2022
- Forma: poradnik
- Wydawnictwo: Pan Tabletka
- Liczba stron: 416
- Numer wydania: 1
- Stan NOWA

Zdrownik to podróż do świata ziół i nowoczesne podejście do tradycyjnych receptur. Baw się przepisami wyjątkowego Białego naparu, aromatycznego Gałganka Aliny, znakomitego Turbomiodu, legendarnego Syropu z cebuli, rewolucyjnego Katarkillera i ponad sześćdziesięcioma innymi sposobami na zdrowie – łąp naturalne witaminy i buduj odporność!

Zachęcam do odwiedzenia bloga Pana Tabletki www.pantabletka.pl



✓ twarda oprawa

-
- ✓ szyta, 416 stron
 - ✓ świetna jakość
 - ✓ ponad 60 sprawdzonych receptur, opatrzonych wyczerpującymi opisami
 - ✓ oryginalne zdjęcia
 - ✓ artystyczne grafiki
 - ✓ dwie wstążeczki do zaznaczania przepisów
 - ✓ w zestawie zakładka



W czym Ci pomoże Zdrownik?

Przepisy ze Zdrownika to prosty i skuteczny sposób, by zadbać o zdrowie z pomocą tego, co w naturze najlepsze.

To zbiór **ponad 60** przepisów, które wykorzystasz:

- **jako wsparcie podczas najpopularniejszych sezonowych infekcji** - dla całej rodziny
- **jako pierwszą pomoc** w dolegliwościach układu pokarmowego i dla poprawy trawienia
- **w codziennej pielęgnacji** - zrobisz sobie domowe SPA na lśniące włosy, świetlistą cerę i mocne paznokcie

Co jeszcze?

- **Zdrownik sprawi, że inaczej spojrzysz na naturę**, która Cię otacza, i staniesz się bardziej jej częścią
- **nauczysz się, jak czerpać ze świata ziół i innych roślin** to, co w nich najlepsze - z korzyścią dla siebie i bezpiecznie dla przyrody
- **wykorzystasz dla zdrowia i odporności to, co masz w domu** - większość składników ze zdrownikowych przepisów to ogólnie dostępne i tanie produkty
- **zaoszczędzisz czas i pieniądze**, bo rzadziej będziesz odwiedzał aptekę; nie będziesz też miał potrzeby kupowania przereklamowanych suplementów

Każdy z ponad 60 przepisów ze Zdrownika został sprawdzony i przetestowany przez Pana Tabletkę.

Zdrownik to:

- ✓ **inspiracje**, jak pomóc swojej odporności i zadbać o zdrowie bez konieczności sięgania po farmaceutyki
- ✓ **pomysły** na wykorzystanie ziół dla zdrowia i urody
- ✓ **wiedza** na temat dobroczynnego działania naturalnych produktów podana z aptekarską rzetelnością
- ✓ **doświadczenie** człowieka, który sam od lat czerpie pełnymi garściami z tego, co oferuje natura
- ✓ **tradycja i innowacyjność** w służbie Jej Wysokości Zdrowia





Jak zbudowana jest książka? I jakie zawiera receptury?

Książka została podzielona tematycznie na cztery główne rozdziały:

- ✓ sprawdzone **receptury na przeziębienie i wsparcie odporności,**
- ✓ sposoby **na lepsze trawienie,**
- ✓ **domowe SPA** oraz
- ✓ **miód i produkty pszczele** - i jak można je wykorzystać dla wsparcia zdrowia i odporności

W każdym z tych rozdziałów znajdziesz nie tylko najlepsze przepisy na domowe eliksiry zdrowia, ale także informacje na temat roślinno-ziołowych surowców potrzebnych do ich sporządzenia. Będziesz wiedział, jak i kiedy je pozyskać, jak działają oraz kto powinien po nie sięgać.

Przygodę ze zdrownikowymi przepisami warto zacząć od lektury wstępu z przyjacielskimi wskazówkami dotyczącymi ziołolecznictwa i zdrowego podejścia do życia.

Zdrownik zaprojektowałem tak, by Czytelnik bez problemu mógł znaleźć interesujący go przepis bądź składnik - w szybkiej nawigacji pomagają umieszczone na końcu książki spisy i indeksy.

Jak czytać Zdrownik?

Wybór należy do Ciebie! **Możesz przeczytać Zdrownik od deski do deski** albo **odszukać interesujący Cię w danym momencie przepis. Możesz surfować po rozdziałach, możesz też skorzystać z indeksów** i błyskawicznie sprawdzić, co możesz zrobić z surowca, który akurat masz pod ręką.

Przejrzyj spis treści i oceń, czy zdrownikowe treści są dla Ciebie wartościowe i przydatne (głęboko wierzę, że tak). Sprawdź, co Pan Tabletką dla Ciebie przygotował w Zdrowniku:

Dobra odporność Twoja i Twoich bliskich? Naturalnie!

Sporo pytań w pracy Pana Tabletki dostaje z prośbą o polecenie najlepszych witamin, tabletek czy ziół na odporność dla dorosłych i dzieci (najczęściej dla maluchów przed żłobkiem i przedszkolem: Ej, Panie T. poleć coś na supermocną odporność dziecka – tak, żeby nie chorowało!). Zanim wyjaśnię, jak odpowiedziałem na te pytania w #zdrowniku, pozwól na kilka słów wprowadzenia.

Odporność dzieci

Cóż, z odpornością dzieci sprawa jest ciut bardziej skomplikowana, zarówno od strony procesu dojrzewania i nabywania pełnej kompetencji przez układ immunologiczny, jak i w kwestii asertywności i świadomości zdrowotnej rodziców. (Szczególnie w temacie powielania błędnych przekonań i odporności na reklamy w mediach społecznościowych i tradycyjnych). Generalnie większość mam (ojców pewnie też, ale z jakiegoś powodu piszą do mnie głównie zatroskane mamy) potrzebuje wsparcia w walce o odporność dziecka, bo czują, że to, iż dziecko często choruje, może być ich winą. Wygląda na to, że dziecięce chorowanie, będące czymś naturalnym (tak, tak, dobrze przeczytałeś!), było bezpośrednio połączone z układem kary i nagrody matek i ojców. A przecież to, że dziecko często choruje, szczególnie w okresie żłobkowo-przedszkolnym NIE OZNACZA zwykle, że ma chorą odporność. Serio!

Uff, sibaćcałem sobie nie stać w bok w #zdrowniku, więc pozwól, że w temacie odporności dam ci kilka Ciś do myślenia-much kwiatki. Mógł być też: Coś w ogóle w walce o Własną odporność – to ważne – stała Ci potrzebna potrzebna wiedza. Jeśli szukasz czegoś lekkiego, to weźmij się Odporność. Czy Twoje dziecko może nie chorować? A jeśli chcesz więcej wiedzy merytorycznej, to z pomocą przyjdzie: Wykwalifikowana: Co robisz powiem wiedzę o odporności? Mój plan na przyszłość z immunologiem.
Link do sklepu: magisterfarmacja.pl, www.pantabletka.pl

26



Kim jest autor?

Pan Tabletka to farmaceuta, pasjonat i ekspert ds. naturalnych sposobów na zdrowie i odporność.

Marcin Korczyk PAN TABLETKA od 2017 roku dzieli się swoją wiedzą na łamach bloga pantabletka.pl, propagując myśl:

Żyj tak, żeby tabletki nie były potrzebne, a jeśli to niemożliwe, to wybierz najlepsze i stosuj je prawidłowo.

Od dnia, w którym jako PAN TABLETKA zaczął działać w sieci, **jego stronę odwiedzone ponad 22 mln** razy, co czyni go jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Polsce źródeł opinii o farmaceutykach i o racjonalnej farmakoterapii.

Magister farmacji, farmaceuta praktyk, twórca internetowy, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego. Prywatnie zakochany mąż i ojciec, fan dobrego miodu, oleju z czarnuszki i ziołowej kuchni.



Cukier a domowe receptury

Czy cukier jest zły? Zadają to pytanie nieprzypadkowo i trochę prowokująco, bo... w wielu przepisach, które znajdziesz w moim #zdrowniku, cukier będzie jednym ze składników. Już słyszę te pełne oburzenia głosy:

No jak to! Panie Tabletko! Chcesz, żebyśmy słodzili i dostadzali??

A zatem czy cukier jest zły? Odpowiedź na to pytanie brzmi: „To zależy”.

Cukier, stosowany w nadmiarze, z pewnością jest szkodliwy, uzależnia i destabilizuje naszą dietę oraz „psuje” nawyki. Ale z drugiej strony, z różnych powodów, to właśnie cukier od wieków był i jest nadal wykorzystywany jako konserwant, ekstrahent i corrigens (spokojnie, zaraz wszystko wyjaśnię). Moim zdaniem cukier jest więc zły i nie jest zły równocześnie. I od razu zapowiadam, że ten dualizm znajdzie odzwierciedlenie w niniejszej książce. Zamieściłem w niej dwa rodzaje przepisów – jedno nazwałbym bardziej ziołowymi, a drugie bardziej żywieniowymi. Zanim zaczniesz je sam wypróbować i podawać swoim najbliższym, warto żebyśmy poświęcili chwilę, aby je zróżnicować, szczególnie pod kątem zawartości cukru i częstotliwości zjadania/stosowania.

Cukier w przepisach ziołowych i „babczych” miksturach

W wielu przepisach „ziołowych” cukier i/lub miód to składniki niezbędne, żeby w ogóle daną recepturę przygotować. Świetnym przykładem są wszelkiego rodzaju syropy (tymiankowy, z cebuli, z lipy itd.).





SZCZEGÓŁOWY SPIS TREŚCI

WSTĘP

Czas przywrócić zdrowiu wartość	14
Moje inspiracje	15
Zdrowo dla małych i dużych ludzi	17
Dobra odporność Twoja i Twoich bliskich? Naturalnie!	26
Cukier a domowe receptury	31
Utensylia. Krótki przewodnik po sprzętach do przygotowywania domowych eliksirów zdrowia	37
French press – cudownie prosty zaparacz do ziół i naparów	37
Suszarka do ziół, warzyw i owoców	38
Woreczki i pojemniki do mrożenia	41
Wolnoobrotowa wyciskarka do ziół, owoców i warzyw	42
Inne przydatne akcesoria	42
Zioła i ziółka	45
Uprawiać i zbierać czy kupować?	46
Odwarzać, zaparzać czy moczyć?	54
Jak zacząć i się nie zniechęcić	60
Metoda pierwszego słoika, czyli jak zacząć	60
Metoda jednolitrowego słoika, czyli jak się nie zniechęcić	60
Pasteryzacja, czyli jak zachować świeżość na dłużej	62
Bezpieczeństwo nade wszystko	66
Zasady bezpiecznego korzystania z naturalnych przepisów na zdrowie i odporność	66
Dawkowanie, stosowanie, podawanie – czyli co, dla kogo, kiedy i od jakiego wieku...	69
Kilka słów o konstrukcji książki, czyli jak najefektywniej korzystać ze #zdrownika	75
Kody QR i rozszerzenie #zdrownika o treści na blogu	77

ROZDZIAŁ 1

Sprawdzone receptury na przeziębienie i wsparcie odporności

Cynamon, goździki, imbir i anyż	82
Biały napar	84
Lipa	88
Napar z kwiatów lipy	92
Syrop z kwiatów lipy	94
Czarny bez	98
Lemoniada ze świeżych kwiatów bzu	102
Sok z owoców czarnego bzu	106

Lipna hyćka, czyli połączenie lipy i czarnego bzu	110
Lipna hyćka – wersja I: napar	114
Lipna hyćka – wersja II: syrop	116
Cebula	118
Syrop z cebuli	120
Chrzan	124
Syrop z miodu i tartego korzenia chrzanu	126
Czarnuszka	128
Rubinowy miodek, czyli lifehack na smaczny syrop z olejem z czarnuszki	136
Zdrowe shoty – wariacje na temat Rubinowego miodku	140
Shot – wersja bazowa	142
Shot z rokitnika	142
Shot jabłkowo-cynamonowy	143
Shot kamczacki, czyli sok z turbojagody	144
Czarny miód	146
Czosnek	148
Gałganek Aliny, czyli czosnkowe zawiniątko	150
Imbir	154
Imbirowe love	156
Maliny	158
Sok z malin	160
Mniszek lekarski	162
Syrop z kwiatów mniszka lekarskiego	166
Pigwowiec	170
Syrop z owoców pigwowca	172
Sosna	174
Syrop z pędów sosny	178
Nalewka sosnowa „z odzysku” – sosnówka	180
Tymianek	182
Syrop tymiankowy	184
Burak	186
Syrop z buraka	188
Marchewka	190
Syrop z marchewki i imbiru z miodem	192
Siemię lniane	194
Turbokisiel – kolorowy glutek z siemienia lnianego z miodem	196

Przeziębieniowe klasyki	200
Turborosół – polish ramen	202
Złote mleko	208
Najlepsze napary do nawadniania organizmu w czasie przeziębienia	210
Rozmaryn	214
Napar z jabłka i rozmarynu	216
Napar z pomarańczy, rozmarynu i żurawiny	218
Naturalne olejki eteryczne jako wsparcie przy walce z przeziębieniem	220
Katarkiller – olejkowy plaster	228
Napary i płukanki ziołowe na „gardłowe” sprawy	230
Rumiankowo-szałwiowy napar z nutą mięty	234
Napar z tymianku i szalwii do płukania gardła	236
Mikstura Hipokratesa do płukania gardła	238
Opryszczka już niestrasza	240
Sposób 1: Miód	242
Sposób 2: Świeża melisa	242
Sposób 3: Olejek z drzewa herbacianego	244
Sposób 4: Mikstura czosnkowo-miodowo-czarnuszkowa	246

ROZDZIAŁ 2

Pierwsza pomoc w niestrawnościach, czyli domowe sposoby na lepsze trawienie

Jego wysokość dziurawiec	252
Napar z dziurawca na niestrawność	256
Mięta	258
Napar z mięty	264
Zielony orzech	266
Nalewka z zielonego orzecha, czyli domowa żołądkówka	270
Koper włoski, majeranek, mięta i rumianek	274
Napar z kopru, majeranku, mięty i rumianku	276
Borówka czarna	278
Napar z suszonych borówek	282
Siemię lniane – nasz skarb narodowy	284
Macerat z lnu działający regulująco i osłaniająco na przewód pokarmowy	290

ROZDZIAŁ 3

Domowe SPA. Tradycyjne sposoby na wspomaganie urody

Fiołek trójbarwny (bratek)	302
Napar z fiołka trójbarwnego (z bratka) na piękną cerę	304

Pokrzywa	306
Napar z suszonej pokrzywy zamiast herbaty	312
Pokrzywowe kostki lodu	312
Cudne pokrzywowe smoothies	314
Skrzyp polny	316
Odwar z zieleń skrzypu	318
Czarna rzepa	320
Wcierka z czarnej rzepy na włosy	324
Kozieradka	326
Wcierka z kozieradki na włosy	328
Masaże i peelings	330
Domowy peeling kawowy	334
Co jeszcze w strefie beauty?	338
Sok z cytryny na uciążliwe przebarwienia	340
Olejek rycynowy na piękne i długie rzęsy	342
Dodatek. Pan Tabletki dla kobiet	344
Wiesiołek	346
Olej z wiesiołka na kobiece dolegliwości	348
Kora dębu	350
Nasiadówka z kory dębu na problemy intymne i hemoroidy	352

ROZDZIAŁ 4

Miód i produkty pszczele dla zdrowia i odporności

Jak możesz pomóc pszczołom?	358
Miód	362
Miód w pytaniach i odpowiedziach Pana Tabletki	368
Pylek i pierzga – pszczele multiwitaminy	372
Turbomiód	382
Propolis i kit pszczeli	386
Propolis, czyli nalewka z kitu pszczelego	390
Maść propolisowa	394
Koniec powinien być początkiem	396
Podziękowania	398
Bibliografia	400
Bibliografia dla poszczególnych produktów	401
Indeks przepisów i receptur wg postaci	408
Indeks przepisów i receptur wg surowców	410