

PERŁODYK DZIECI I RODZICÓW



Wiesz, że zapach może zabić?

Ujawniamy ciemną stronę zapachów samochodowych!

NOWOŚĆ! Zapachy, które nie SZKODZĄ!



WYWIAD:

SNOOP DOGG DLA POLSKICH DZIECI



ZAKWASZENIE ORGANIZMU
czy to takie groźne?



GOTUJ ZDROWO

Chleb nie musi mieć glutenu!



8 PRZEPISÓW
na zdrowe potrawy i lakoce



Fundacja
**Pomaganie
jest
trendy**

www.pomaganiejesttrendy.com.pl

OD ZARZĄDU

Z radością oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer bezpłatnego kwartalnika zdrowotno edukacyjnego, który kierujemy do dzieci oraz aktywnych, dbających o zdrowie rodziców.



Krzysztof Gorzkiewicz
Prezes Zarządu



Patrycja Brandys
Wiceprezes



Marcin Radomski
Wiceprezes



Marcin Deregowski
Wiceprezes

Korzystając z tego, że wydajemy magazyn musimy się pochwalić ... **Udało się !!** W roku 2017 nasza fundacja "Pomaganie jest trendy" skupi się m.in. na programie telewizyjnym dla dzieci "Świat Babu", który na antenie TVP wejdzie na przełomie marca i kwietnia, a w którym nasz duszek Babu wspólnie z trójką dzieci odwiedzać będzie poszczególne regiony Polski, by zaprezentować je w telewizji, podczas gotowania zdrowych potraw z [bloga www.swiat-babu.blog.pl](http://bloga.www.swiat-babu.blog.pl) oraz prezentacji produktów przyjaznych dzieciom. Nagramy także wspólnie z gwiazdami jak co roku kolejne bajki audio i video oraz zrealizujemy do nich tomik, który do sieci handlowych w Polsce trafi za pośrednictwem jednego z wydawnictw.

W sieciach także pojawiają się zapachy samochodowe z wizerunkiem Babu, które wprowadzi do sieci lider branży "Aroma Cars", innym produktem, który z kolei wprowadziła ma firma Planet Food, będą wafle ryżowe "Babuski" oraz produkty orkiszowe produkowane dla nas przez firmę "Diogra".

Do specjalnej edycji jednego z powyższych produktów załączona zostanie płyta, na której znajdować będą się czytane w tym roku przez gwiazdy bajki oraz gry komputerowe, które nasza fundacja stworzyła.

Część zysków z powyższych produktów trafiać będzie co miesiąc na konto naszej fundacji, z kolei w trakcie programu telewizyjnego prócz edukowania dzieci w zakresie zdrowego i bezpiecznego trybu życia, będziemy także promować numer sms, z którego zlotówka trafi na rzecz fundacji, a wysyłający w zamian otrzyma grę komputerową, za sms łącznie wartego 2 zł brutto.

W nowym roku zorganizujemy w Warszawskiej Operze Kameralnej również Gałę Mediów i Przedsiębiorców Dobroczynności. A o tym co wydarzyło się w roku 2016, przeczytacie w niniejszym numerze. *Milej lektury życzy zarząd fundacji Pomaganie jest trendy oraz duszek Babu.*

**Odziej swój
pomysł
w graficzną
oprawę!**

MyWebby

www.mywebby.eu

projektowanie graficzne
strony www - sklepy online
fotografia - ulotki - banery
sprawdź inne projekty na www.mywebby.eu



ZAKWASZENIE ORGANIZMU – CO RYZYKUJESZ?

Dziś Babu zamiast przepisu zaserwuje Wam trochę niezbędnej wiedzy na temat zalewających internet informacji dot. wpływu diety na zakwaszenie organizmu.

Jak się okazuje, podobnie jak wiele innych przypadków, o których co jakiś czas będę dla Was informował, z naukowego punktu widzenia to stek bzdur, stworzonych dla potrzeb sprzedających nowych nurtów działalności gastronomicznej. Koncerny farmaceutyczne oraz producenci tzw. „zdrowej żywności”, prześcigają się w tworzeniu nazewnictwa dla nowych chorób, o których istnieniu do niedawna nie mieliśmy pojęcia, a teraz leczymy się na nie, choć tak naprawdę są wyłącznie tworem specjalistów od marketingu, stosujących od wielu lat w reklamach techniki neurolingwistyczne, czyli takie, które wpływają na naszą świadomość. Manipulacja, a nawet techniki hipnotyczne zawarte w reklamach wpływają na to, że wierzymy w to co jest nam oferowane do tego stopnia, że nawet potrafimy odczuwać sugerowane objawy. Tworzy się w nas efekt placebo, które następnie wywiera na nas wpływa zbudowania w sobie potrzeby oferowanego produktu. Największą skutecznością charakteryzują się reklamy skierowane do dzieci oraz dla produktów z tzw. segmentu fit & health. To oczywiste, każdy z nas przecież chce być zdrowym i dobrze wyglądającym, każdy z nas chce mieć zdrowe i dobrze rozwijające się dzieci – a końcu nie przez przypadek jesteś czytelnikiem mojego bloga prawda? Jeden z takich mitów w ostatnim czasie stał się się postrachem odbiorców propagowanej przez producentów tzw. „zdrowej żywności” oraz nieuczciwych właścicieli sieci cateringów dietetycznych.

Chodzi o modne ostatnio określenie „zakwaszenie organizmu” – propagowane przez koncerny farmaceutyczne, dietetyków, a nawet lekarzy, choć w medycynie nie ma ono żadnego znaczenia. Autorzy wiejących grozą felietonów dotyczących tej tematyki, ostrzegają swoich czytelników przed złym samopoczuciem, sennoszczami, łamliwością paznokci, wypadaniu włosów, a nawet przed nadwagą i nowotworami, które podobno są skutkiem „zakwaszenia organizmu”. Problem ten ma szczególnie dotykać osoby spożywające nawet śladowe ilości alkoholu, pijące kawę, palące, a nawet te, które od czasu do czasu zjedzą sobie ciastko. W zasadzie ciężko wymienić dziś produkt, który nie jest śmiertelnie niebezpiecznym narzędziem nieokreślonego precyzyjną definicją „zakwaszenia organizmu”.

W rzeczywistości, jeśli przyjrzmy się problemowi z medycznego punktu widzenia to dojdziemy do wniosku, że problem ten nie istnieje. Ludzki poziom kwasowości to pH zawarte w krwi. Równym poziomem jest poziom lekko zasadowy normujący się w poziomie 7,32 – 7,45. Dopiero jeśli poziom pH we krwi spadnie do poziomu 7,1 grozi nam śmiertelne niebezpieczeństwo zwane medycznie „kwasicą metaboliczną”. Na poziom krwi jednak zupełnie nie ma wpływu dieta. Stan ten wywołany może być u osób chorych na cukrzycę, mających problemy z wydolnością nerek, tudzież w przypadku przedawkowania leków, zatrucie alkoholem metylowym czy nie dostatek tlenu w organizmie. Takie przypadki w medycynie występują jednak bardzo rzadko. Do zakwaszenia krwi żadna dieta nie prowadzi, w niewielkim stopniu natomiast prowadzi intensywny wysiłek fizyczny (np. treningi na siłowni,

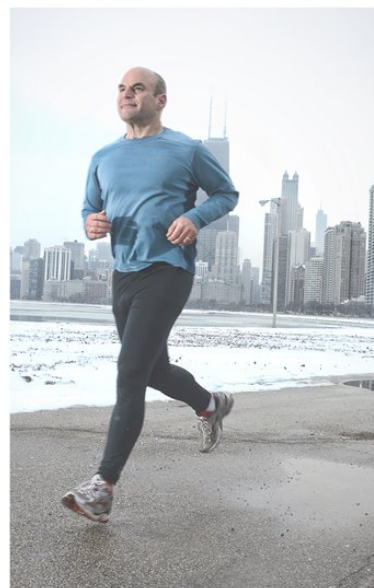
bieganie ...) , nie znaczy to jednak, że trening jest szkodliwy dla zdrowia – wręcz przeciwnie! Babu namawia wszystkich do aktywnego i zdrowego trybu życia. Takie zakwaszenie jest normalnym stanem fizjologicznym, wysiłek powoduje, że mięśnie wytwarzają kwas mlekowy, który na krótki czas delikatnie zakwasza naszą krew. Poza tym zdrowy ludzki organizm doskonale radzi sobie z ochroną przed nadmierną kwasowością krwi, utrzymując regularne i właściwe dla organizmu pH.

Jedzenie nie wpływa na poziom kwasowości krwi, dieta „kwasowa” czy „zasadowa” nie spowodują zmiany pH, która miałaby znaczenie dla naszego zdrowia.

Takie informacje to niestety efekt manipulacji w reklamach firm produkujących tzw. „zdrową żywność” czy różnego rodzaju suplementów diety, zawierających w sobie właściwości chroniące przed zakwaszeniem organizmu. Niestety jednak efekt tych produktów co najwyżej pobudza nasze placebo, a w praktyce zamiast nas uzdrowić i wyszczuplać, sprawia jedynie, że szczuplejszy i lżejszy czuje się nasz portfel.

Jeśli zatem uległeś reklamie i uważasz, że cierpisz na „zakwaszenie organizmu”, posłuchaj rady Babu ! Albo przestań w to wierzyć i ustanie, albo udaj się do swojego lekarza, by ten w oparciu o wiedzę medyczną zdiagnozował Twój problem i wskazał drogę jego leczenia, zanim sięgniesz po coś, co narazi Cię na niepotrzebne koszty, a być może jeszcze zaszkodzi.

Zamiast wydawać pieniądze na promowane kłamstwa, lepiej wyślij sms o treści SIM.BABU na numer: 7355, dzięki czemu pomożesz nam w tworzeniu kolejnych zdrowych i przyjaznych dzieciom przepisów, a Ty w zamian otrzymasz zwrócony kod, za pośrednictwem którego będziesz mógł za darmo ściągnąć elektroniczną wersję bajki „anielskie bajki pomagajki”. Koszt sms wynosi 2zł, regulamin sms: <https://simpay.pl/regulamin-do-pobrania>





7sisters.pl | facebook.com/pg/7sisterswear | instagram.com/7sisterswear



www.e-doggy.com



Comfort for your dog!



chleb nie musi mieć glutenu!

Czy chleb jest niezdrowy? Takie pytanie zadaje sobie wielu rodziców na całym świecie, kiedy przygotowuje śniadania dla swoich pociech. Chleb jest jak najbardziej zdrowy, pod warunkiem, że jest on wypiekany na naturalnych składnikach (bez tzw. polepszaczy). Ja dziś zaprezentuję Wam prostą wersję chleba bezglutenowego, który zalecam każdemu. Warto też dodać, iż chleb wbrew ogólnej opinii jest idealnym składnikiem diety dla osób dbających o szczupłą sylwetkę, zapewnia to zawarty w nim błonnik (zwłaszcza chleb razowy, którego zaledwie 4 kromki dostarczają, aż 18 g błonnika!). Nie ulegajcie pokutującemu przekonaniu, że chleb tuczy – to bzdury! Żaden chleb nie tuczy, jeśli oczywiście nie zjadamy się nim w nadmiarze. Dodatkowo chleb wypiekany na zakwasie chroni nas przed nowotworami zakwaszając nasze jelita i analogicznie wstrzymując rozwój bakterii. Dzieci ucząc się, powinny jeść chleb pszenny lub żytni – poprawia on bowiem pamięć i koncentrację, dostarczając nam magnez oraz witaminę z grupy B. O chlebie nie powinniśmy zapominać w żadnym wypadku kobiety w ciąży! Chleb wzmacnia organizm przyszłych mam, ponieważ ma sporo kwasu foliowego (kwas wspomagający rozwój płodu), cynku (poprawiającego odporność) i żelaza (zwiększa wydolność organizmu oraz chroni przed anemią). Jeśli zatem raz jeszcze powie Wam ktoś, że chleb jest niezdrowy ... po prostu uśmiechnijcie się ;)

SKŁADNIKI

- siemię lniane zmielone – 5 łyżek
- mąka gryczana (z kaszy nieprażonej) – 500g
- mąka amarantusowa – 140 g
- suszone drożdże – 1 opakowanie
- sól – 1,5 łyżeczki
- olej – 3 łyżki
- woda – 3 niepełne szklanki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zmielone siemię lniane zalać połową szklanki wrzącej wody. Odstawić aby napęczniał i ostygł. Wymieszać mąki, dodać suszone drożdże, dodać klej z siemienia lnianego, 2 szklanki ciepłej wody. Wyrobić krótko, do połączenia składników, dodać sól, olej, wymieszać. Ciasto ma mieć konsystencję gęstego budyniu – jeśli jest taka potrzeba należy dodać parę łyżek wody. Masę przełożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia.

Jeśli spodobał Ci się przepis od Babu wyślij sms o treści SIM.BABU na numer : 7355, dzięki czemu pomożesz nam w tworzeniu kolejnych zdrowych i przyjaznych dzieciom przepisów, a Ty w zamian otrzymasz zwrotne kod, za pośrednictwem którego będziesz mógł za darmo pobrać elektroniczną wersję bajki „anielskie bajki pomagajki”. Koszt sms wynosi 2zt, regulamin sms : <https://sim-pay.pl/regulamin-do-pobrania>.

Jest ikoną światowego hip hopu, za jego wersy światowe gwiazdy płacą setki tysięcy, a nawet miliony dolarów, by móc nagrać z nim wspólny utwór – tymczasem Snoop Dogg, bo o nim mowa, zupełnie bezinteresownie zgodził się wraz z innymi amerykańskimi raperami, takimi jak Kurtis Blow, Curtis Young (syn Dr Dre) czy Dilated Peoples nagrać zupełnie za darmo utwór dla polskich dzieci z autyzmem, w ramach akcji fundacji Pomaganie jest trendy.

Co nam przy tym powiedział ?

WYTWAD:

SNOOP DOGG DLA POLSKICH DZIECI

Red.: Nagrałeś zupełnie za darmo wers do utworu promującego naszą fundację ...

Snoop: Bo naciskałeś (śmiech) ... a szczerze mówiąc uważam, że każdy z nas jeśli ma możliwość to tym samym i obowiązek pomagać. Mi też kiedyś ktoś pomógł, bym mógł być tym kim jestem, gdyby nie ta pomoc, być może dziś byłbym zastrzelony, zginął bym w więzieniu lub na ulicy poddałbym się narkotykom. Jako ludzie musimy sobie pomagać, bez tego życie nie miałoby sensu. Ja spłacam w ten sposób swój dług względem tych, którzy kiedyś pomogli mi. Poza tym wiem co to jest autyzm i jak bardzo warto o tym mówić, mój stryj ma dziecko z autyzmem, to przerażająca choroba.

Red.: Wydawałoby się, że Polska jest Ci bliska ...

Snoop: Tak ciekawi mnie ten kraj, stamtąd pochodzi moja przyjaciółka i podopieczna Iza Lach, tam też zagrałem koncerty, które dobrze wspominam. Interesuję się historią Waszego kraju, wiem też, że aby osiągnąć wolność musieliście przeżyć wiele nieprzyjemności podobnie jak afro amerykańanie, dlatego podobnie jak my jesteście silną grupą na całym świecie. Niepokoi mnie też to co pisze o Waszym kraju amerykańska prasa, mam tu na myśli próbę obalenia demokracji w Polsce. Mam nawet w planie nagrać na ten temat utwór, zobaczmy. Walczcie !



Red.: Wiele mówiło się o tym, że stworzysz własny film, w wielu już mogliśmy podziwiać Twój warsztat aktorski, czy możemy spodziewać się, że wraz z kolejną reżyserią odnajdziemy w Tobie następcę Spike Lee?

Snoop: (śmiech) to byłoby piękne, ale rzeczywiście o tym myślę, cały czas próbuję coś nagrywać swoją kamerą czy telefonem, obiecuję, że jak już się wszystkiego nauczę zrobię swój pierwszy film i obsadzę Cię w roli głównej (śmiech)

Red.: Trzymam Cię za słowo ! Przejdźmy do polityki, którą już też poruszyłeś. W Ameryce zmienił się prezydent, jakie jest Twoje zdanie w tej sprawie?

Snoop: Barack Obama zrobił wiele dla czarnych, do tego stopnia, że w Ameryce nawet biali chcą być czarni i robić z nimi interesy (śmiech). Nie wiem tak naprawdę co sądzić o Donaldzie Trumpie, to biznesmen, zimna krew. Być może korzyścią jest to, że taki człowiek nie będzie miał potrzeby uleganiu lobbyistom, ale też nie wiadomo do końca po co on zdecydował się na taki krok. Niestety Obama nie może już dłużej być prezydentem, więc dajmy szansę Trumpowi, jeśli nie poradzi sobie, w następnych wyborach wystartuje Snoop Dogg (śmiech)

Red.: To byłoby naprawdę ciekawe (śmiech). Czy chciałbyś na koniec przekazać coś polskim fanom?

Snoop: Kochajcie się i dużo uśmiechajcie, żartujcie, bagatelizujcie swoje problemy, każdy je ma i dla każdego jego problem jest największy. Wyluzujcie, a będzie Wam się lepiej żyło

Rozmawiał: Krzysztof Gorzkiewicz

Koszulki z wizerunkiem BABU!
Dostępne na www.pomaganiejesttrendy.com.pl
lub stronie producenta www.deseo-online.com



GOTUJ ZDROWO z BABU

TORT URODZINOWY



MASA

SKŁADNIKI (proporcje na 1 warstwę)

- 0,5 szklanki nerkowców
- 0,5 szklanki wiórków kokosowych
- zmieścić to w młynku a potem dodać:*
- 2 łyżki syropu z agawy
- 1 duży łyżkę mameługi z moreli
- 0,5 szklanki mleka kokosowego
- 0,5 szklanki kleiku ryżowego lub kukurydzianego zalanego wrzątkiem, by w efekcie mikstura zajęła ok. 3/4 szklanki
- ziarenka wanilii wydłubane z 1,5 cm laski

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Po zmieszaniu tych składników należy odstawić je do lodówki na około 1h. Pamiętajcie, że masę trzeba wykonać dwukrotnie, aby pokryć pierwszą i drugą warstwę ciasta. Kiedy już wszystko mamy gotowe, układamy masę kolejno na pierwszej i drugiej warstwie ciasta. Na koniec tort udekorować można płatkami migdałowymi i owocami goji. Nie zapomnijcie o 4 świeczkach podkreślających jej wiek :-)

CIASTO

SKŁADNIKI (proporcje na 1 warstwę)

- 6 łyżek mąki kukurydzianej
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 4 łyżki mąki kaszlanowej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka owoców goji
- 1 łyżka mameługi z moreli
- 4 łyżeczki stewii
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 8 łyżek oliwy z oliwek
- 0,5 szklanki mleka kokosowego
- 4 łyżki wody przegotowanej

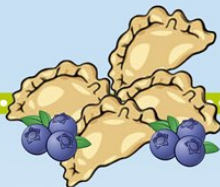
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki te mieszamy ze sobą, po solidnym wymieszaniu rozprowadzamy na spód tortownicy i wkładamy do rozgrzanego piekarnika na ok. 30 minut.

W tym czasie przygotowujemy drugą warstwę, którą podobnie jak pierwszą również wkładamy do piekarnika na taki sam czas.

Babu dostał dziś list od rodziców Basi, która boryka się z problemem autyzmu. Basia za kilka dni ma swoje 4 urodziny, jak każde dziecko chciałaby mieć tort, którego pierwszy kawałek przypadnie solenizantce, a zaproszone na tą wyjątkową okazję dzieci (zdrowe) również będą fascynowały się smakiem ... zdrowym smakiem ... !!! Smacznego!

Więcej przepisów na: www.swiatbabu.blog.pl



PIEROGI BEZGLUTENOWE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki wszystkie te ze sobą mocno mieszamy, a następnie rozwałkowujemy i szklanką wycinamy formy na pierogi.

Do pociętych formy nakładamy na sam środek jagody – ilość ich według własnego uznania, i zlepić brzegi. Gotowe pierogi wrzucamy na osolonej wody i po kilkunastu minutach, kiedy wypłyną na wierzch, możemy je wyciągnąć i cieszyć się niebiańskim smakiem. Prawda, że to proste? :)

Gotuj ONLINE! Darmowa gra z BABU dostępna na www.swiatbabu.blog.pl



Wiesz, że zapach może zabić?

Okazuje się, że nie każdy zapach przyjazny jest człowiekowi, a zwłaszcza dzieciom. Dr Stanley Finnen z prestiżowego ośrodka naukowców "Emory University" w Atlancie sporządził wspólnie z gronem równie uznanych naukowców raport, dotyczący szkodliwości niektórych odświeżaczy zarówno tych domowych jak i samochodowych. Według badań wiele takich produktów zawiera szkodliwe związki chemiczne, w tym destylaty ropy naftowej i benzyny czy szczególnie niebezpieczny formaldehyd, znany również jako aldehyd mrówkowy, powodujący nie tylko alergię, podrażnienie oczu czy astmę, ale również uszkodzenia kości i w konsekwencji groźną białaczkę !!! Jak twierdzi Dr. Finnen: „Chemiczalia zawarte w niektórych z tych produktów mogą wywołać przekrwienie błony śluzowej nosa, kichanie i wyciek z nosa (...)

Zbrano dużo danych obrazujących zmiany w czynności płuc, które wynikają z wdychania szkodliwych substancji obecnych w niektórych odświeżaczach, co w konsekwencji prowadzi do astmy”.

Wielu producentów zapachów, bezwzględnie i prawdopodobnie wyłącznie dla zysków stosuje także w produkcji inne toksyczne składniki takie jak alkohol benzylowy, kamfora, dichlorobenzen, etanol, naftalenu, fenol.

Departament Zdrowia USA informuje z kolei, iż Formaldehyd jest bardzo toksycznym związkiem dla układu nerwowego. Formaldehyd powoduje ślepotę, uszkodzenia mózgu objawiające się np. napadami padaczkowymi. Formaldehyd może powodować prócz białaczki szpikowej, rzadkie nowotwory takie jak raka nosogardzieli i zatok.

Na szczęście już w nowym roku fundacja Pomaganie jest trendy wspólnie z firmą "Aroma Car", będącą liderem wśród polskich firm tej branży według magazynu Forbes z nowym rokiem wprowadzi do sieci handlowych firmowane fundacyjnym duszkiem "Babu" zapachy samochodowe

w aż trzech rodzajach (Babu Vanilla, Babu Fresh i GumiBabu), które nie tylko będą wzmacniały konto fundacji zyskami ze sprzedaży, ale również zapewnią zmotoryzowanym rodzinom świeży i zdrowy zapach w rodzinnych podróżach :)



Najzdrowszy sok świata !

Dziś Babu proponuje nie tylko przepis na najzdrowszy sok świata, ale zarazem napój energetyczny, bowiem sok z czerwonego buraka ciemkowego, bo o nim mowa już po wypiciu szklanki wprawi konsumenta w dobre samopoczucie oraz zwiększy koncentrację. W przeciwieństwie do dostępnych na rynku wątpliwie zdrowych napojów energetyzujących, nasz sok zapewni Wam energię, która utrzyma się przez cały dzień bez skutków ubocznych.

Sok z buraka czerwonego leczy takie choroby jak: nowotwory, anemia, depresja, otyłość, wrzody żołądka, nerwica, nadciśnienie, grzybica, hemoroidy oraz niedobór hormonów płciowych, demencja czy niepłodność. Poprawia także pamięć, koncentrację i odporność organizmu. Sok ten idealnie wkomponuje się również w dietę sportową, bowiem korzystnie wpływa na budowę mięśni oraz likwiduje zakwasy. Dowodzą tego badania naukowe wykonane co ciekawe przez grupę polskich naukowców. Ich zdaniem prezentowany sok to nic innego jak naturalny probiotyk, rewelacyjnie chroniący jelita. To zarazem idealny detox i sposób na odkażenie organizmu.

Aby wykonać w pełni zdrowy sok z buraka, musimy przygotować następujące składniki:

Dwie szklanki wody, 3 buraki ciemkowe, szczypta soli, jedno jabłko, dwie łyżeczki majeranku oraz blender.

Kiedy już mamy składniki, bierzemy się za wykonanie:

Najpierw pokrójmy na małe kawałki jabłko oraz buraki. Do naczynia wlewamy dwie szklanki wody i dodajemy do niej skrojone kawałki buraka i jabłka. Wszystko to miksujemy blenderem. W trakcie blendowania, ale już po zmiksowaniu buraków i jabłka z wodą, dodajemy sól oraz majeranek. Sok przed wypiciem przelewamy przez sito, by uzyskać czystą ciecz. Rozcieńczenie soku z wodą jest o tyle istotne, że czysty sok bez wody powoduje u wielu osób nudności.



*Jakość poznasz
po smaku...*



diogra

Produkty orkiszowe najwyższej jakości



Jaja nie szkodzą! To naturalny lek!

W dobre, kiedy korporacje farmaceutyczne karmią nas kłamstwami, które popierają dużym budżetem marketingowym, by skutecznie manipulować naszą świadomością, nasz bohater Babu obala kolejny MIT, tym razem dotyczy on jaj i ich rzekomego wpływu na choroby serca.

Od pewnego czasu mówi się, że spożywanie jaj szkodliwe jest dla ludzkiego organizmu. Nie jest to jednak w żaden sposób poparte naukowo, po prostu ktoś tak powiedział i my musimy w to wierzyć. Opierając się jednak o naukę, prawda jest zupełnie inna.

Ostatnie badanie wykonane przez chińskich naukowców z Jilin University dowodzą, że białko jaj może być wręcz lekiem na problemy z układem krwionośnym. Właściwości pozwalające na obniżenie ciśnienia krwi ma peptyd z jaja kurzego, RVPSL. Peptyd ten, który pełni funkcje budulca dla ludzkiego organizmu, a 50mg RVPSL działa zupełnie tak samo jak 10mg popularnego leku na nadciśnienie tętnicze i przewlekłą niewydolność serca o nazwie Kaptopryl. Peptyd zawarty w białku jajecznym nie zawiera żadnych toksyn, hamuje działanie konwertazy angiotensyny (ACE), przez co powstrzymuje silne rozszerzanie się naczyń krwionośnych i skurcze. W rezultacie powstrzymuje gwałtowne wahania ciśnienia tętniczego. Peptyd zawarty w jajkach co ważne nie traci swoich właściwości w gotowaniu, tak więc i jajko na twardo i na miękko w codziennym menu służy dobrze naszemu zdrowiu.



Co prawda cholesterol zawarty w jajkach może w nadmiarze szkodzić naszemu zdrowiu i powodować choroby takie jak zawał serca czy choćby miażdżycę, ale podkreślmy, że mówimy tu o nadmiarze – a co nie szkodzi w nadmiarze?

1 jajko (czyli około 100 gram) zawiera zaledwie 94 kcal oraz 212 miligramów cholesterolu, na tej podstawie możemy śmiało stwierdzić, że negatywny wpływ jaj na ludzkie zdrowie to MIT.

ZDROWY ŚNIADANIE TO PODSTAWA!

Magiczne omelety...pyyyha!

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanka wody
- pół szklanki wiórek kokosowych – koniecznie ekologicznych
- 400 ml mleka kokosowego z pudelka lub naturalnie przygotowanego samodzielnie (poniżej przepis)
- 3 łyżki selwii lub syropu klonowego
- 2 kubeczki świeżych lub mrożonych truskawek
- dla urozmaicenia smaku możemy użyć także pół kostki prawdziwej gorzkiej czekolady oraz dodatkowych owoców do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kiedy już zdobędziemy wszystkie niezbędne składniki, przystępujemy do produkcji naszych lodów. Potrzebna nam będzie jeszcze miska, blender lub mikser oraz salaterki lub przelamane na pół skorupy po kokosie. Przed rozpoczęciem jednak zarówno rodzice jak i dzieci pamiętać muszą o tym, by umyć ręce!

Jeśli jesteście już gotowi, to pierwszą czynność wykonuje nasze dziecko. Do miski, w której przygotowujemy lody należy najpierw wlać mleko kokosowe oraz wodę, dodając wiórki kokosowe oraz selwie lub syrop klonowy, teraz mama blenderem lub mikserem składniki te mocno miksuje, aż powstanie jednolita masa. Kiedy uzyskamy efekt do masy dorzucamy pozostałe składniki i blendujemy je ze sobą. Po mocnym wymieszaniu nasza pociecha przelewa uzyskany efekt do miski, po czym wkładamy ją do lodówki na około pół godziny. Po tym czasie wyjmujemy lody z lodówki i jeszcze raz dokładnie mieszamy je łyżką, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Lody wkładamy tym razem do zamrażarki, a kiedy staną się zimne jak lód, pozostaje nam zająć się zdrowym przysmakiem.

ZDROWY LODY DOMOWE!

bez jajek (po co mamy ryzykować salmonellą)
- a standardowo używane mleko krowie,
zastąpimy zdrowym mlekiem kokosowym!

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanka wody
- pół szklanki wiórek kokosowych – koniecznie ekologicznych
- 400 ml mleka kokosowego z pudelka lub naturalnie przygotowanego samodzielnie (poniżej przepis)
- 3 łyżki selwii lub syropu klonowego
- 2 kubeczki świeżych lub mrożonych truskawek
- dla urozmaicenia smaku możemy użyć także pół kostki prawdziwej gorzkiej czekolady oraz dodatkowych owoców do dekoracji

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kiedy już zdobędziemy wszystkie niezbędne składniki, przystępujemy do produkcji naszych lodów. Potrzebna nam będzie jeszcze miska, blender lub mikser oraz salaterki lub przelamane na pół skorupy po kokosie. Przed rozpoczęciem jednak zarówno rodzice jak i dzieci pamiętać muszą o tym, by umyć ręce!

Jeśli jesteście już gotowi, to pierwszą czynność wykonuje nasze dziecko. Do miski, w której przygotowujemy lody należy najpierw wlać mleko kokosowe oraz wodę, dodając wiórki kokosowe oraz selwie lub syrop klonowy, teraz mama blenderem lub mikserem składniki te mocno miksuje, aż powstanie jednolita masa. Kiedy uzyskamy efekt do masy dorzucamy pozostałe składniki i blendujemy je ze sobą. Po mocnym wymieszaniu nasza pociecha przelewa uzyskany efekt do miski, po czym wkładamy ją do lodówki na około pół godziny. Po tym czasie wyjmujemy lody z lodówki i jeszcze raz dokładnie mieszamy je łyżką, aby uzyskać odpowiednią konsystencję. Lody wkładamy tym razem do zamrażarki, a kiedy staną się zimne jak lód, pozostaje nam zająć się zdrowym przysmakiem.

Jak wspominałem wcześniej mleko kokosowe można również przygotować samodzielnie. Nie zabiera to wiele czasu, a przede wszystkim pozwala nam zaoszczędzić około 10 zł na jednym litrze mleka. Do tego celu potrzebne nam będzie paczka (300g) wiórów kokosowych oraz litr przegotowanej i ostudzonej wody. Trzeba jednak mleko przygotować dzień wcześniej, zalewając po prostu wspomnianą paczkę wiórów wodą i odstawić naszą zalewkę na około 12 godzin do lodówki. Po upływie tego czasu mieszkankę należy lekko przegotować i zblendować. Po wykonaniu tych czynności przelewamy nasze mleko do docelowego naczynia przez sitko, by pozbyć się wiórów i w ten sposób otrzymujemy najzdrowszą, bo własną, naturalną i bez żadnych konserwantów formę mleka kokosowego, z którego mama korzystać może również przy porannej kawie. Przechowywane w lodówce mleko utrzymuje świeżość przez około 3 dni i zawiera jedynie około 30 kcal, przy wartości energetycznej ok. 90 kcal – przy 100 ml mleka. Ta miara dostarcza nam również w węglowodany, białko oraz 10 g zdrowego tłuszczu. Prawda, że warto?





Relacja z gali Przedsiębiorców i Mediów Dobroczynności 2016

Już po raz drugi fundacja Pomaganie jest trendy zorganizowała Galę Mediów i Mece-nasów Dobroczynności, która w tym roku odbędzie się 19 grudnia 2016 roku w teatrze Warszawskiej Opéry Kameralnej, mieszczą-cym się w zabytkowym budynku z 1775 roku przy al. Solidarności 76b. W trakcie Gali na-grodzonych zostało 76 osób wspierających fundację, w tym gwiazdy, przedsiębiorcy oraz media. Po raz pierwszy w nominacjach mogli wziąć internauci, którzy w kategorii "Prasa" nominowali do nagrody magazyn GALA. W trakcie imprezy wystąpiła pierwsza dama bluesa Marzena Ugorna wraz z Martą Dryll oraz Dorota Oleszkiewicz, a poprowadzili Aleksandra Mikołajczyk, Robert Żołędziwski oraz "Babu" – duszek fundacji Pomaganie jest trendy. To właśnie duszek Babu, był gwiazdą wspomnianej gali. W trakcie imprezy fundacja zaprezentowała bajki z udziałem gwiazd, których zadaniem jest promocja zdrowej żywności wśród dzieci, w tym przekąsek "Babuski", które fundacja wraz z partnerem wprowadzą do sieci handlowych po nowym roku oraz bloga www.swiatbabu.blog.pl, na którym oprócz przepisów na zdrowe wersje lubianych przez dzieci potraw znajduje się także gra komputerowa, której celem jest integrowanie dzieci z rodzicami w trakcie wspólnego, zdrowego gotowania. Bajki dostępne są już w internecie.

Prócz "Babusków" w sklepach po nowym roku ukażą się także rozdane premierowo gościom w trakcie gali zapachy samochodowe "Babu", wyprodukowane przez lidera w tej branży firmę Aroma Car. Zapachy prócz tego, że zyskami zasilają konto fundacji, mają zarazem specjalne właściwości ważne dla zdrowia, zwłaszcza dzieci. Niestety w wielu dostępnych na rynku zapachach samochodowych i domowych zawarty jest niebezpieczny formaldehyd, znany również jako aldehyd mrówkowy, powodujący nie tylko alergię, podrażnienie oczu czy astmę, ale również uszkodzenia kości i w konsekwencji groźną białaczkę !!! – Zyski ze sprzedaży fundacja zamierza w roku 2017 przeznaczyć na stworzenie rewolucyjnego programu komputerowego, umożliwiającego samodzielną terapię przez rodziców dzieci z autyzmem. W tworzeniu programu udział weźmie kilkudziesięciu specjalistów w tej dziedzinie oraz wybitne grono psychologów.

"Chcemy tworzyć fundację w modelu biznesowym, nie prosimy o darowizny, nie chcemy też zagęszczać sobą strefy OPP i nie bierzemy udziału w pozyskiwaniu 1% od podatku, tworzymy produkty, dzięki którym uczciwie zarabiamy na rzecz naszych statutowych celów, czyli budowaniu świadomości nt. autyzmu oraz kreowaniu dobrych smaków wśród dzieci, nawet wysyłając sms na nasz numer 7255 o treści: SIM.BABUGRA, nie chcemy by ktoś robił to tylko po to by ten sms wysłać, ale każdej osobie, która to zrobi, zwrótnie wysyłamy kod do edukacyjnej gry komputerowej "Babu poznaje świat", sprzedajemy zatem grę za jedyne 2 zł, bo tyle kosztuje sms" – wyjaśnia prezes fundacji Krzysztof Gorzkiewicz

Więcej informacji na temat fundacji:
www.pomaganiejesttrendy.com.pl oraz
www.fb.com/pomaganiejesttrendy.



Bogactwo płynie z serca...

AROMA CAR STARTUJE Z NOWYM PRODUKTEM!



WYPRODUKOWANO DLA FUNDACJI POMAGANIE JEST TRENDY
facebook.com/PomaganieJestTrendy | facebook.com/AromaCarPerfumes



WYPTEKANE ZE SZCZEGÓLNĄ STARANNOSCIĄ BABUSKI

TO WYBORNE I KRUCHE WAFLE ZBOŻOWO-RYZOWE
O NATURALNYM SMAKU.





BEZPIECZNE GRY KOMPUTEROWE - EDUKACJĄ I TERAPIĄ DLA DZIECI

W dobre, kiedy to gry i bajki oferowane dzieciom ścigają się w poziomie agresji, na świat przychodzi nowy bohater dziecku Duszku Babu, w grze komputerowej.

Stworek jest maskotką fundacji Pomaganie jest trendy i został stworzony przez wiceprezesa tejże fundacji **Patrycję Brandys**.

Fundacja pracuje obecnie nad budowaniem marki Babu jako „celebryty dla najmłodszych”. Dzięki temu fundacja zyskuje zwiększone szanse na to, by wpływać na zmianę u dzieci sposobu żywienia się, a także nauczania ich zdrowych smaków. Według ostatnich badań brytyjskich naukowców ma to ogromne znaczenie zarówno w terapii autyzmu, ale również zatrzymania plagi otyłości wśród dzieci. Fundacja podpisała również współpracę z klubami sportowymi różnych dyscyplin w całej Polsce, gdzie na stadionach pojawia się wizerunek duszka Babu, zachęcającego dzieci do uprawiania sportu.

„Nie mamy prawa narzekać, że nasze dzieci są otyłe, jeśli od początku uczymy je smaków złych, nie mamy też prawa narzekać, że zamiast barów ze zdrową żywnością, wybierają oni bary fast food, bo prawdopodobnie to my ich tego nauczyliśmy, zanim zaczniemy narzekać, że często chorują, są mało odporne i generalnie słabe, pomyślimy co zrobiliśmy, by zbudować ku temu filary, jakim są właśnie odpowiednia dieta i sprawność fizyczna” – mówi Krzysztof Gorzkiewicz, prezes fundacji Pomaganie jest trendy

Właśnie w celu udostępnienia 100% naturalnych produktów Polaków, we wrześniu w sieciach handlowych pojawi się nowy produkt stworzony przez fundację we współpracy z firmą „Planet Food”. Będą to zdrowe chipsy ryżowe brandowane wizerunkiem fundacyjnego duszka pod nazwą „Babuski”, które przeszły już certyfikację prestiżowego godła jakościowego „Docerń polskie”, a fundacja wskutek projektu uzyskała również certyfikat „Fair Play in Business”.

W ramach promocji akcji ukazała się właśnie bezpłatnie dystrybuowana przez App Store gra komputerowa skierowana do użytkowników system iOS, pod tytułem „Świat Babu”.

Zadaniem gry, jest przekonanie młodych graczy, poprzez zabawę do tego, że warto zdrowo się żywić. Niniejsza gra to jednak tylko przedsmak tego do czego przygotowuje się fundacja. Do końca roku mają powstać jeszcze dwie gry komputerowe z Babu, a z początkiem roku przyszłego, tudzież jeszcze przed grudniowymi świętami ukazać ma się specjalna aplikacja, opierająca się o zasady podobne do słynnej ostatnio Pokemon Go!. Różnica polegać będzie na tym, że jej użytkownicy będą mogli złapać Babu w miejscach przyjaznych dzieciom.

Gra promuje analogicznie blog kulinarny przyjaznego stworka www.swiatbabu.blog.pl oraz wymieniony wyżej produkt „Babuski”, ale nie tylko o promocję tu chodzi ...

Fabula gry ma nadto uczyć dzieci skupienia i reakcji, dzięki czemu gra ma także zastosowanie terapeutyczne. Gra zawiera bardzo ważne elementy, ułatwiające zadanie rodzicom przy terapii dzieci z zespołem aspergera czy zaburzeniami autyzmu.



Grę bezpłatnie ściągnąć można ze strony app store lub zagrać w wersję komputerową na: www.pomaganiejesttrendy.com.pl/gru-babu. Jej autorem jest Marek Chojecki oraz Creative Mobile a w tle można usłyszeć charakterystyczne dźwięki fundacji ze śpiewem czołowych gwiazd polskiej muzyki.

„Dajemy tę grę za darmo, aby dotarła ona do jak największej grupy dzieci w Polsce, tworząc z Babu dziecięcego celebrytę, zyskujemy jego wpływ na to, jak będą żywić się nasze dzieci. Gra ma być również uzupełnieniem zabaw integracyjnych dla dzieci i rodziców, wykorzystując grę Babu, chcemy zapraszać na blog kulinarny naszego duszka www.swiatbabu.blog.pl, gdzie serwuje on proste przepisy na zdrowe odpowiedniki Fast foodów, deserów i obiadów, które bez problemu wykonywać mogą dzieci wspólnie z rodzicami” – wyjaśnia Krzysztof Gorzkiewicz, Prezes fundacji Pomaganie Jest Trendy.





GOTUJ ZDROWO z BABU

ZDROWE RAFFAELLO

SKŁADNIKI

- 40 gram migdałów
- 7 łyżek ksylitolu
- 4 łyżki mleka kokosowego
- 1/2 szklaneczki wiórów kokosowych
- 3/4 szklaneczki kaszy jaglanej
- 3/4 szklaneczki wiórów kokosowych
- można , choć nie trzeba dodać jeszcze
- 4 kostki czekolady, najlepiej białej i koniecznie bezglutenowej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Najpierw musimy przygotować garnek, w którym gotować będziemy kaszę jaglaną (3/4 szklanki) zanurzoną w wodzie (500ml) oraz mleczku kokosowym (4 łyżki stołowe). Kaszę gotujemy tak długo, aż całkowicie wsiąknie w nią woda z mleczkiem. Kiedy już kasza się nam zagotuje, odstawiamy ją do przestygnięcia i w tym czasie w kubku zalewamy wrzącą wodą migdały (40 g). Po jakimś czasie obieramy migdały ze skórki i siekamy je. Kiedy kasza trochę ostygnie, dorzucamy do niej wiórki kokosowe (pół szklanki), ksylitol (7 łyżek) oraz posiekane migdały. Jeśli zdecydujemy dodać się czekoladę (4 kostki) to dodajemy ją w tym właśnie momencie.

Powyższą mieszaninę składników miksujemy blenderem do czasu uzyskania białej masy, kiedy ją uzyskamy wstawiamy naszą masę do zamrażarki na około 15 minut. W tym czasie masa się schłodzi, ale nie zamrozi, dzięki czemu będziemy mogli przejść do kolejnej czynności, a będzie nią formowanie kulek z przygotowanej masy. Kiedy ulepimy już kulki, rozrzućmy na desce luźno wiórki kokosowe (3/4 szklanki) i kulamy po nich uformowane kulki tak by wiórki pokryły nasze raffaello. No i co? Można? Można! :)

Więcej przepisów na: www.swiatbabu.blog.pl

Hej, BABU ma dla Was kolejny przepis, tym razem bierzemy się za rozkosznie smaczne i zdrowe PULPECIKI WOŁOWE :)

PULPECIKI OD BABU

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Z mielonego mięsa wołowego przyprawionego według uznania ziołami formujemy pulpety, które następnie rzucamy na wrzątek (niewielką ilość wody), do garnka wrzucamy analogicznie pocięte w paseczki kawałki papryki oraz posiekaną cebulę. Wszystko następnie delikatnie mieszamy co 4-5 minut. Po około 20-30 minutach (kiedy woda nieco odparuje), dodajemy do gotujących się składników pokrojone pomidory lub bezukrowy przecier, doprawiając delikatnie wszystko solą. Jeśli konsystencja będzie rzadka, możemy zagaścić ją mąką z amarantusa.

SKŁADNIKI

- mięso wołowe
- surowa papryka, cebula, pomidor lub przecier pomidorowy bezukrowy
- przyprawy naturalne (zioła i sól)

BABU poznaje świat! Gra z BABU dostępna na www.pomaganiejesttrendy.com.pl



STREFA BABU



Creative Mobile
Be creative, be mobile.

GRA
edukacyjna



NAGRYWAMY BAJKI DLA DZIECI



W czwartek 27.10.16, już po raz siódmy najpopularniejsze polskie gwiazdy spotkały się w jednym miejscu, by wziąć udział w akcji Pomaganie jest trendy.

W tym roku fundacja kupia się przede wszystkim na przekonywaniu rodziców do tego, by uczyli zdrowych smaków swoje dzieci już od pierwszych dni.

Wraz z siódmą edycją fundacja zyskała również nowego ambasadora – duszka Babu, będącego bohaterem bajek, które w miniony czwartek w warszawskiej galerii Promenada przy ulicy Ostrobramskiej przeczytały znani polscy aktorzy i dziennikarze. W tym roku na jednym planie spotkali się, by pomóc Babu w jego misji m.in.:

Jankes, Małgorzata Socha, Magdalena Spychaliska, Olivier Janiak, Olga Bołądź, Piotr Stramowski, Katarzyna Bosacka, Grażyna Torbicka, Jola Mrotek, Grażyna Wolszczak, Zuza Grabowska, Kamil Durczok, Michał Piśroń, Beata Tadla, Jarosław Kret, Romek Wrzosek i Najstłyniejszy polski wróż Maciej.

“Uczenie dzieci odpowiednich smaków jest bardzo ważnym elementem zapobiegania i terapii różnych schorzeń, jak na przykład autyzm, to jednak też bardzo ważne dla dzieci zdrowych, by w zdrowiu tym trwali. To rodzice odpowiedzialni są za tworzenie zmysłów smaku u dziecka, jeśli będą odpowiednio wykształcone, nie będziemy narzekać na otyłość czy kiepską odporność dzieci w późniejszych latach” – wyjaśnia Krzysztof Gorzkiewicz, prezes fundacji Pomaganie jest trendy.

W ciągu najbliższych dni Babu wraz z gwiazdami wyruszy w Polskę by promować bajki i blog oraz Babuski i gry wyprodukowane przez fundację. Z tego powodu spotka się z kilkudziesięcioma tysiącami dzieci w całej Polsce, odwiedzając je w przedszkolach.

Wraz z edycją fundacja wypuściła całą serię produktów, takich jak wafle “Babuski”, koszulki z wizerunkiem Babu czy gry edukacyjne, które dostępne są już na stronie www.pomaganiejesttrendy.com.pl – w strefie Babu.Ruszył również blog www.swiatbabu.blog.pl, na którym Babu serwuje cyklicznie przepisy na zdrowe zamienniki pizzy, lodów czy batonów. Na blogu można zagrać także w aplikację, która pomoże rodzicom w zachęcaniu swoich pociec do wspólnej pracy z rodzicami w formie zabawy i uczenie zdrowego smaku.



ZDJĘCIA Z PLANU





Wiesz dlaczego rękodzieło jest droższe?

Ponieważ każdy element pochodzi z SERCA, nie z Chin!

