

2 zeta dziennie na zdrowie!



Kto kiedykolwiek musiał wydać pieniądze na cokolwiek związanego z własnym dzieckiem ten wie, że powiedzenie „Na dziecku będę oszczędzać?!” nie jest częstą gadaniną i wymysłem marketingowców. Tak po prostu jest. Idę na zakupy dla

**dziecka – kupuję rzeczy dla
dziecka i jeszcze trochę
rzeczy dla dziecka. Idę na
zakupy dla siebie – dla
siebie nic nie znajduję, ale
o, proszę, ile ciekawszych
rzeczy dla dziecka!**

Ale nie chodzi o same zakupy. W temacie zdrowia mam tak samo. Potrafię miesiącami zapominać o własnych terminach u lekarza, nie realizować recept na leki, których potrzebuję, ale kiedy to dotyczy Ignasia, potrafię pojechać do lekarza na drugi koniec miasta, wykupić pół apteki i pamiętać o absolutnie każdym terminie nawet go nie zapisując.

Zdrowie mojego dziecka i mojej rodziny to dla mnie priorytet. Ignas chodzi od roku do żłobka, więc tym bardziej narażony jest na ataki wszelkiego badziewia pochodzącego ze strony jego rówieśników (przez badziewie rozumiem oczywiście wszelkiej maści bakterie i wirusy). Co robiłam w zimie? Co w mojej mocy. Pod okiem lekarza faszerowałam go syropkami i probiotykami na uodpornienie, a w lutym wysłałam go na 10 dni nad polskie morze. Muszę przyznać, że efekt był piorunujący, dlatego w tej chwili planujemy kolejny, tylko już teraz miesięczny pobyt z wystawieniem na zbawienne działanie jodu, ale mój plan jest tym razem zakrojony dużo szerzej. Chcę maksymalnie skorzystać z dobrodziejstwa sezonu na wszelkie możliwe owoce, dosłownie wyciskając z nich jak najwięcej tego, co najcenniejsze: soku i witamin.





Immunblast Cuk "Mimosa Imperator" Sok Immunblast Иммунобласт шакерони
Tervisepomme Imunitates sula Imunitetas Immunblast Immunblast
Imunska bomba Immunerosito ital Доза имунитет Suc Immunblast Immunblast
Imunobomba Šiava pro nakopnuti imunity

Immunblast

1 handful



strawberries

2



orange

1



apple

1



banana

3



broccoli florets

Health benefits

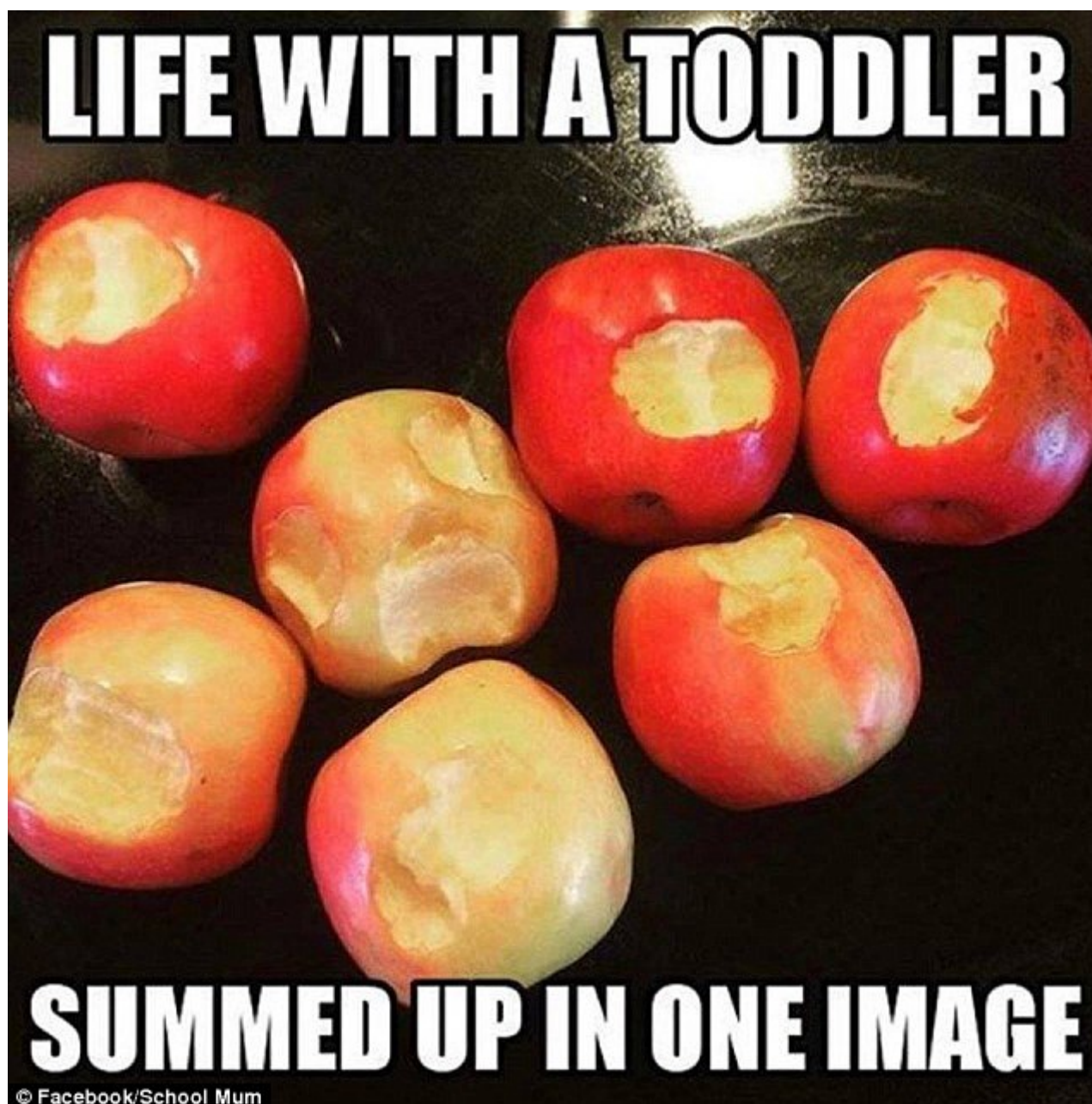
Immunblast is high in Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in the normal function of the immune system. Vitamin K contributes to supporting the maintenance of normal bones.







Kto kiedykolwiek próbował wciskać dziecku owoce ten wie, że skończy się na jednym winogronku i dwóch truskawkach, a w wyjątkowych przypadkach poobgryzanym dookoła jabłku.



Właśnie dlatego kiedy Philips zaproponował mi przetestowanie wyciskarki Avance Collection HR1897/30 nie wahałam się ani minuty, a mój mąż aż podskoczył z radości, bo właśnie planował jej zakup. A on jak planuje zakup konkretnego produktu to ani chybi przekopał całą konkurencję, zrobił tabelki porównawcze i stwierdził, że ten model nie ma sobie równych. A więc wszystko, co przeczytacie dalej, to wyniki jego skrupulatnych analiz.

Przede wszystkim zależało nam na tym, żeby móc przemyścić Ignasiowi składniki, których na co dzień nie toleruje on na swoim talerzu, takie jak pietruszka (fu! mama! fu!) czy brokuł

(FUUU!) lub takie, których w żaden inny sposób nie da się podać, jak chociażby jarmuż. W tym momencie wyciskarka jest idealną opcją.

Inna sprawa, że w gorące dni mojemu dziecku, zresztą dokładnie tak samo jak mi, delikatnie mówiąc nie dopisuje apetyt, za to pić mogłoby za dwóch. W tym momencie wyciskarka jest na wagę złota, ponieważ soki, które z niej powstają są zazwyczaj gęstsze, a co za tym idzie bardziej sycące niż z sokowirówki. I chociaż wartość odżywcza soków z wyciskarki i z sokowirówki jest podobna (najnowsze badania pokazują, że soki z obydwu urządzeń zawierają średnio tyle samo witamin i przeciwutleniaczy), na korzyść tej pierwszej przemawia fakt, że można za jej pomocą robić gęste soki z miękkich owoców, które są bogatsze w drogocenny błonnik, odpowiedzialny za walkę z nowotworami, cukrzycą, miażdżycą, otyłością i chorobami serca. To jest dla mnie dobry argument.

Zdaję sobie sprawę, że sokowirówka również poradziłaby sobie elegancko z miękkimi owocami, natomiast jak dla mnie korzyść wynikająca z dużej wartości błonnika jest nie do przebicia. To, co dodatkowo mnie przekonało, to możliwość zrobienia musu z banana czy papai, z którymi poradzi sobie tylko wyciskarka. Wśród zdjęć na dole znajdziecie przepis na pyszny naturalny jogurt z bananami, którego wykonanie nie byłoby możliwe przy użyciu sokowirówki.













Jeżeli chodzi o ten konkretny model, Tata Ignasia wyczytał o nim całkiem sporo. Po pierwsze dzięki technologii Micro Masticating **wyciska ona do 90% zawartości owoców** i warzyw (według producenta taki wynik daje wyciskanie soku z 1000 g winogron, jabłek, czarnej porzeczki, truskawek, pomidorów, arbuzów, pomarańczy i granatów). To ważne, bo dzięki temu wiemy, że pieniądze, które wydajemy na składniki soków nie idą (dosłownie) w błoto. Nie spodziewajmy się jednak, że sprzęt ten wycisnie 90% z twardych warzyw takich jak marchewka czy burak, co jest absolutnie normalne, ponieważ oczywiście składniki te zawierają mniej wody.

Po drugie, co dla mnie bardzo istotne, bo we wszelkich kwestiach technicznych jestem jak blondynka z dowcipów, wyciskarka Philipsa jest bardzo **prosta w składaniu, rozkładaniu i obsłudze**, co widać na filmiku. Ma dosłownie kilka elementów, które pasują do siebie jak puzzle, i tylko

dwa przyciski: włączania i rewersu. Banalne!

Jest też bardzo praktyczna. Zajmuje niewiele miejsca – ma **11 cm szerokości**, ma **antypoślizgowe podkładki**, a wszystkie elementy po rozłożeniu mieszczą się w pojemniku na odpady. To mocno ułatwia życie, bo nasze kuchnie i tak są już przeważnie zawałone masą dużych sprzętów.

Mój mąż wiedział również, że w kwestii mycia czegokolwiek ręcznie nie ma ze mną rozmowy, bo to z góry skazane jest na porażkę. Wybrał więc model, którego **płukanie zajmuje 1 minutę**, podczas której człowiek nieznoszący zmywania nie zdąży się zirytować. Skąd wiem? Testowałam!

Ostatnia kwestia to cena, która zaczyna się już od niecałych 1200 zł, możecie zresztą sprawdzić tutaj: **KLIK**. Jeżeli przeliczycie to na soki, które kupujecie na co dzień i na korzyści zdrowotne, które są nie do przecenienia, to zdecydowanie można, a nawet trzeba sobie pozwolić na taki wydatek. Zresztą to, co sama zawsze radzę i stosuję przy droższych gadżetach – warto wykorzystać jakąś okazję, urodziny, imieniny, święta, żeby poprosić rodzinę o zrzutkę na jeden, ale większy i bardziej wartościowy prezent. A ten w moim odczuciu należy do najbardziej wartościowych.

Philips daje też w pakiecie z wyciskarką bardzo fajną książkę z przepisami na soki i nie tylko (ja zdążyłam zrobić już nawet lody i zupę!), której przedsmak znajdziecie poniżej w kilku ciekawych przepisach, które z niej wybrałam. Pozostałe są równie ciekawe i pyszne, ale to już musicie sprawdzić sami!

6 pomidorów
listki bazylii
1 papryka
3/4 szklanki niestodzonego
mleczka kokosowego
pieprz i sol





500 g bananów
200 ml jogurtu
3 łyżki skondensowanego mleka

2 szklanki jarmuzu
1 grejfrut
1/2 melona miodego
2,5 cm imbiru



1 ananas

1 łyżka rozmarynu

1 cytryna





1/2 ogorka

2 szklanki szpinaku

1 łyżka miodu

100 ml wody mineralnej







Wpis powstał we współpracy z marką Philips.