

# DOMOWA APTEKA

**...naturalne przepisy na różne dolegliwości**



E-book przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**

**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie**

## GÓRNE DROGI ODDECHOWE

### **PRZEZIĘBIENIE I GRYPA**

#### **SOK MIODOWO – IMBIROWY**

##### Składniki:

2 cytryny 1 ząbek czosnku  
Plasterek korzenia imbiru  
1 jabłko  
1 gruszka  
1 łyżka miodu



##### Wykonanie:

Z cytryn, czosnku, jabłka i gruszki wycisnąć sok. W garnuszku zagotować 1 szklankę wody z imbirem, lekko ją ostudzić i rozpuścić w niej miód. Następnie dolać do niej doku wyciśniętego z owoców, wymieszać i wypić.

## PRZEWÓD POKARMOWY

### **ZAPARCIA**

#### **DŻEM NA ZAPARCIA**

##### Składniki:

150g suszonych daktyli  
150g suszonych śliwek  
2 ½ szklanki wody

##### Wykonanie:

Z daktyli usunąć pestki. Śliwki i daktyle drobno pokroić, przełożyć do rondelka, najlepiej z grubym dnem i zalać wodą. Gotować na małym ogniu, często mieszając, aż z owoców zrobi się gęsta papka. Gorące przełożyć do słoika. Jeść codziennie w łyżkę dżemu, najlepiej na pełnoziarnistej kromce chleba.



## MIEŚNIE I STAWY

### **BÓLE STAWÓW**

#### **NALEWKA DO SMAROWANIA**

##### Składniki:

3-4 świeże liście z agawy  
1/3 szklanki spirytusu

##### Wykonanie:

Liście agawy umyć, rozgnieść i przełożyć do słoika. Zalać spirytusem, zamieszać i odstawić na 2 tygodnie. Po tym czasie smarować nalewką bolące miejsca.



## DROGI MOCZOWE I DOLEGLWILIOŚCI KOBIECE

### **ZAPALENIE PĘCHERZA MOCZOWEGO**

#### **NAPAR ZIOŁOWY NA STAN ZAPALNY**

##### Składniki:

1 łyżeczka zmielonych jagód jałowca  
1 łyżeczka suszonych liści mącznicy  
lekarskiej  
1 łyżeczka suszonych liści bratka  
trójbarwnego  
1 łyżeczka suszonych liści nawłoci pospolitej

##### Wykonanie:

Zioła wymieszać i zalać 1 szklanką wrzątku. Parzyć pod przykryciem około 10 minut. Następnie napar przecedzić i wypić. W ostrych stanach zapalnych pić 1 szklankę naparu 3-4 dziennie.



## SKÓRA I CHOROBY SKÓRY

### SKALECZENIA I STŁUCZENIA

#### OLEJ Z ARNIKI NA STŁUCZENIA

##### Składniki:

2 garście kwiatostanów arniki górskiej  
Olej lub oliwa z oliwek  
Słoik



##### Wykonanie:

Kwiaty arniki ciasno ułożyć w słoiku i zalać oliwą. Słoik zakręcić i postawić na miesiąc na parapecie w nasłonecznionym miejscu. Codziennie potrząsać słoikiem. Po miesiącu przecedzić roztwór przez gazę lub gęste sito. Oliwę dobrze wycisnąć z arniki. Przedzoną oliwę zlać do słoiczka, najlepiej z ciemnego szkła. Przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. W razie potrzeby smarować stłuczone miejsca. Oleju z arniki nie stosować na otwarte rany ani do wewnątrz!

##### Poleca:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog**

fb Gabinet Dietetyka i Żywnienie Małgorzata Stanior

##### Bibliografia:

Domowa Apteka żyj zdrowo – wyd. Martel

**Chcesz otrzymać więcej przepisów?**

Napisz do nas

**[dietetyka.stanior@interia.pl](mailto:dietetyka.stanior@interia.pl)**

**DOSTĘPNE E-BOOKIE**

Dieta w ciąży - zalecenia żywieniowe i przepisy - 29,99zł

Smaczne i zdrowe grillowanie - 19,99zł

Jak zatrzymać Hashimoto - poradnik żywienia oraz przydatne przepisy - 49,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 1 - 19,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 2 - 19,99zł

Żywienie niemowlaka - 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 1 (mięsne) 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 2 wegetariańskie i wegańskie - 19,99zł

Nie choruję, bo zdrowo jem - naturalne sposoby na wzmocnienie odporności - 19,99zł

Pyszne oraz zdrowe słodczyce, ciasta i desery - 19,99zł

Szybkie i smaczne dipy i sosy do sałatek - 19,99zł

Wypieki bez glutenu (20 przepisów) – 19,99zł



# DOMOWA APTEKA

...naturalne przepisy na różne dolegliwości



E-book zawiera m.in.:  
35 przepisów na proste, domowe mikstury  
na różne dolegliwości

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

# DIETA W CIAŻY

...zalecenia żywieniowe i przepisy



E-book zawiera m.in.:

Zalecenia żywieniowe w ciąży

Produkty zalecane i przeciwwskazane w ciąży

5-dniowy przykładowy jadłospis kobiety ciężarnej

20 Smacznych i prostych przepisów na różne posiłki

5 przepisów na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810

# SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



**E-book zawiera m.in.:**

**Jaki rodzaj podpałki jest korzystny dla zdrowia**

**Jak zdrowo i bezpiecznie grillować**

**Jak wybierać, jak kroić i jak grillować mięso na grilla**

**Różne rodzaje marynat, sosów i dipów**

**Ponad 30 przepisów na potrawy z grilla**

**Przygotowała:**

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810**

# Jak zatrzymać HASHIMOTO

## Poradnik żywienia oraz przydatne przepisy



E-book zawiera m.in.:

- 5-dniowy plan żywieniowy
- Zalecenia żywieniowe
- Lista zamienników
- Produkty wskazane i przeciwwskazane
- Ponad 40 różnych przepisów m.in. na chleb, ciasta, naleśniki, pasty, pasztety
- Porady gdzie robić zakupy i na co zwracać uwagę podczas zakupów

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 1**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 2**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

# ŻYWIENIE NIEMOWLAKA



## 20 przepisów

Zdrowe i pyszne przepisy na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



## CZĘŚĆ 1 20 PRZEPISÓW

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



**WEGAŃSKIE  
I WEGETARIAŃSKIE**

**CZĘŚĆ 2  
20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

# NIE CHORUJĘ, BO ZDROWO JEM

## ...naturalne sposoby na wzmocnienie odporności



E-book zawiera m.in.:  
Porady jak wzmocnić odporność  
Ważne przyprawy i zioła - działanie i zastosowanie  
20 przepisów na mikstury i posiłki

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.pl) tel. 509-075-810

# Pyszne oraz zdrowe SŁODYCZE, CIASTA I DESERY



## 20 przepisów

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

# WYPIEKI BEZ GLUTENU



## GLUTEN FREE

E-book zawiera 20 przepisów na bezglutenowe:  
Przepisy na ciasta, ciasteczka  
Naleśniki, tarty, biszkopt  
Pieczywo

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810