

Akuna® **ZDROWIE** *i sukces*

Optymalne odżywianie

porady lek. med. Wojciecha Urbaczki



Promujemy zdrowy styl życia

relacja ze spotkania
Akuna Active Life



Tycie z nadmiaru emocji

o tym, jak skutecznie poradzić sobie
z nadwagą mówi Ryszard Wieremiej,
rehabilitant i specjalista od odchudzania



W numerze

- 3** Słowo wstępne
- 4** Promujemy zdrowy styl życia
relacja ze spotkania Akuna Active Life
- 6** Oczyszczając organizm – ale jak?
wykład Ewy i Mirosława Łyszczarzów
- 10** Oczyszczanie organizmu a aktywność fizyczna
wykład dr. n. med. Witolda Furgała, Sekretarza Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej
- 14** Optymalne odżywianie
mówi lek. med. Wojciech Urbaczka
- 18** Kości dawały mi w kość
reportaż o Irenie Piechel
- 20** Jak odżywiają się Polacy?
raport
- 22** Żelazo z pokrzywy
reportaż o Julicie Gałwie
- 24** Dlaczego brakuje nam substancji odżywczych?
raport
- 26** Składniki mineralne
mówi dietetyk Ewa Ceborska
- 30** Nowe, cenne źródło witamin i minerałów
raport na temat suplementacji
- 32** Warto zadbać o siebie i o otoczenie
ekologia w medycynie
- 36** Jesteś tym, co jesz
o diecie dla mózgu mówi Magdalena Wdowiak, trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego
- 40** To nie były kwiaty
reportaż o rodzinie Bilewiczów
- 42** Odżywianie i wchłanianie
mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke
- 46** Co jest w ziemi, również jest w nas
mówi Lena Osińska, specjalista od suplementacji
- 50** Jestem pewna siebie
reportaż o Ewie Foeller-Makohin
- 52** Tycie z nadmiaru emocji
wywiad z Ryszardem Wieremiejem, rehabilitantem
- 56** Zosia Samosia, czyli sami zbieramy zioła
porady zielarki, Grażyny Utratnej
- 58** Biuro
aktualności i informacje, nominacje

foto. Katarzyna Piotrowska



6 Oczyszczając organizm – ale jak? – wykład Ewy i Mirosława Łyszczarzów

foto. Katarzyna Piotrowska



10 Oczyszczanie organizmu a aktywność fizyczna – wykład dr. n. med. Witolda Furgała

foto. Katarzyna Piotrowska



32 Warto zadbać o siebie i otoczenie – o ekologii w medycynie mówi m.in. lek. med. Józef Krop



fot. Marcin Samborski / Fpress

36 Jesteś tym, co jesz – o diecie dla mózgu mówi Magdalena Wdowiak



fot. Katarzyna Piotrowska

42 Odżywianie i wchłanianie – mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke



fot. Ewa Nowakowska

46 Co jest w ziemi, również jest w nas – mówi Lena Osińska, specjalista od suplementacji



fot. Marcin Samborski / Fpress

Szanowni Państwo

Przed nami kolejne wydanie „Zdrowia i Sukcesu”, które przekazujemy Państwu w najpiękniejszym czasie – czasie lata i wakacji. W tym numerycznie obszerna relacja z Akuna Active Life. To organizowane przez Akunę otwarte spotkania, na których gościmy osoby (nie zawsze związane z Akuną), które interesuje zdrowy styl życia. Publikujemy relację z ostatniego z takich spotkań, które odbyło się w Warszawie. Swoje wykłady

zaprezentowali Ewa i Mirosław Łyszczarzowie, pani Ewa jest nauczycielem biologii, pan Mirosław to lekarz, chirurg. Przedstawili nam blok tematów dotyczących oczyszczania organizmu. Z kolei dr n. med. Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej opowiedział, jaką rolę odgrywa sport w oczyszczaniu organizmu, wyjaśnił, jak należy prawidłowo oczyszczać organizm, gdy uprawiamy sport rekreacyjny.

Ten cykl spotkań ma na celu uświadomić nam, jak pracuje nasz organizm, dlaczego powinniśmy zapoznać się z „instrukcją jego obsługi”. Jeśli psuje się nam samochód, robimy wszystko, by zrozumieć, dlaczego tak się stało i natychmiast chcemy go naprawić. A gdy szwankuje nam organizm, to często nie robimy nic, by poprawić jego kondycję. Zwykle stosujemy politykę rabunkową wobec organizmu i tak długo go wykorzystujemy, dopóki „nie wysiądzie” dokumentnie. A później dziwimy się, że nie chce dalej nam służyć. Zawsze musimy pamiętać o tym, że choroba jest oznaką tego, że coś zaniedbaliśmy. To, co dzieje się w naszym organizmie dziś, jest wynikiem decyzji, którą podjęliśmy kilka miesięcy wcześniej. Dlatego tak ważne jest, byśmy zadbali o siebie dziś. Byśmy uprawiali sport, dbali o redukcję źródeł stresu, byśmy zachowali dobre relacje z ludźmi i nie zaniedbywali miłości, która sprawia, że wszystko staje się prostsze...

Wakacje to czas odpoczynku i wytchnienia, dobry moment na przemyślenie wielu spraw. Dobry czas na zmiany. Może właśnie teraz zadbamy o siebie, o swój organizm? Pogoda temu sprzyja. Słońce doda nam sił. Pomoże nam cała natura, ze swymi kolorami i smakami. Łatwiej będzie nam przy takim wsparciu zadbać o właściwe odżywianie i wchłanianie. Nie zapominajmy też o kondycji psychicznej i emocjonalnej.

Pamiętajmy, że każda podjęta decyzja wpływa na jakość naszego życia. Życzę wielu wspaniałych decyzji! I pięknego lata!

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



Okładka fot. © Elke Dennis - Fotolia.com



Matylda Cerek, Dyrektor ds. marketingu i Dyrektor ds. Administracji przedstawiła koncepcję spotkań z cyklu Akuna Active Life

Promujemy zdrowy styl życia

W marcu tego roku w Warszawie odbyło się otwarte spotkanie produktowe zorganizowane przez Akunę. W jego trakcie specjaliści współpracujący z Akuną opowiedzieli, jak skutecznie i świadomie dbać o zdrowie, kładąc nacisk na oczyszczanie organizmu. Akuna Active Life było także okazją do poznania misji oraz oferty firmy pod kątem przyszłej współpracy i rozwoju finansowego.

Pierwsze spotkanie z cyklu Akuna Active Life poświęcone było zagadnieniu oczyszczania organizmu. Goście mogli wysłuchać wykładów, których ideą było przybliżenie dwóch kwestii:

- oczyszczanie organizmu, ale jak?
- oczyszczanie organizmu a aktywność fizyczna.

Autorami pierwszego wykładu byli: biolog Ewa Łyszczarz oraz lek. med. Mirosław Łyszczarz – oboje od dawna zaangażowani w tematykę profilaktyki zdrowia, specjaliści stale współpracujący z Akuną. W trakcie swojego wykładu



Lek. med. Mirosław Łyszczarz – omówił zasady działania układu pokarmowego



Ewa Łyszczarz – swoje wypowiedzi poparła przykładami

wyjaśnili, co to jest zanieczyszczenie organizmu, dlaczego i w jaki sposób jesteśmy narażeni na działanie groźnych toksyn. Wymienili i szczegółowo opisać skuteczne sposoby usunięcia toksyn z organizmu, a tym samym poprawy własnego zdrowia. Ewa i Mirosław Łyszczarzowie scharakteryzowali różne metody oczyszczania organizmu, m.in. poprzez stosowanie antyutleniaczy, diet, saun oraz suplementów diety. Wyjaśnili zalety i wady każdej z metod.



Autorem drugiego wykładu był dr n. med. Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Jest on autorem licznych wypowiedzi, w których poruszał problematykę m.in. odkwaszania organizmu oraz związku sprawności fizycznej z kondycją psychiczną. Specjalista w trakcie swojego wykładu „Oczyszczanie organizmu a aktywność fizyczna” wyjaśnił, czym jest aktywność fizyczna od strony medycznej. Wymienił korzyści wynikające z aktywnego trybu życia oraz niebezpieczeństwa związane z nieumiejętnie podejmowanym wysiłkiem fizycznym. Wy tłumaczył, dlaczego sport może także być źródłem toksyn i w jakich przypadkach stanowi zagrożenie. Podkreślił ogromną rolę profilaktyki w sporcie, ściśle powiązanej ze zdrowiem.

Podczas pierwszego spotkania Akuna Active Life goście mogli zapoznać się z szeroką ofertą współpracy z firmą Akuna oraz jej produktami. Dzięki prezentacji multimedialnej można było dowiedzieć się, dlaczego Akuna propaguje zdrowy styl życia i na czym polega współpraca w systemie MLM. Misją Akuny jest promować, ulepszać i wprowadzać innowacje. To wszystko jest możliwe dzięki ludziom. Akuna zapewnia im dochód, uznanie, finansową niezależność oraz przede wszystkim naturalne produkty zdrowotne wysokiej jakości, m.in. Onyx Plus, Mastervit i Pinky.

Kolejne spotkania z cyklu Akuna Active Life odbędą się:

- 10 czerwca w Gdyni (temat: „Odżywianie i przyswajanie”)
- 10 września w Poznaniu (temat: „Regeneracja organizmu”)
- 12 listopada w Katowicach (temat: „Harmonia w organizmie”).

■ Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska



Joanna Słodkowska, koordynator ds. marketingu prowadziła spotkanie



Dr n. med. Witold Furgał – przygotował wykład na temat zależności pomiędzy sportem a oczyszczaniem organizmu



Spotkanie zgromadziło osoby, którym bliska jest tematyka profilaktyki zdrowotnej

Oczyszczać organizm – ale jak?

Każdego dnia jesteśmy narażeni na działanie groźnych toksyn. W jaki sposób dostają się do naszego organizmu? Jak na niego działają? Czy istnieją skuteczne sposoby usunięcia toksyn, a tym samym poprawy własnego zdrowia? Co to jest zanieczyszczenie organizmu? O tym w swoim wykładzie mówią biolog Ewa Łuszczarz i lek. med. Mirosław Łuszczarz, specjalista chirurgii ogólnej.



foto. Katarzyna Piotrowska

Nasze komórki potrzebują odpowiedniej gamy specyficznych składników odżywczych, by móc uwalniać energię. Wszystko, co robimy, począwszy od oddychania, przez poruszanie się aż do myślenia, wymaga stałego dopływu energii. Ale nawet jeżeli troszczymy się o swój organizm, jemy dużo warzyw i regularnie ćwiczymy, to istnieje wiele czynników (takich jak zanieczyszczenia, wysoki poziom stresu czy powolny proces trawienia), przez które organizm nie otrzymuje i nie wykorzystuje wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych.

Światowa Organizacja Zdrowia wyszczególniła 7 stopni zanieczyszczenia organizmu:

- 1) ogólne zmęczenie organizmu
- 2) bóle głowy, ogólne osłabienie, trzeszczenie stawów (łamanie w kościach)
- 3) częste przeziębienia, objawy alergiczne
- 4) nadwaga, konkrementy (złogi) w nerkach, pęcherzyku żółciowym, guzy łagodne, mięśniaki, łagodny przerost prostaty, zwyrodnienia stawów, przewlekłe zapalenia, choroby zakaźne i wirusowe
- 5) zniekształcenia stawów i kręgosłupa, gwałtowne wahania wagi ciała
- 6) organiczne choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, atonia (zanik prawidłowego napięcia)

pęcherza moczowego, zaburzenia krążenia mózgowego i wieńcowego
7) choroba nowotworowa.

Pochodzenie toksyn

Organizm narażony jest na działanie niezwykle szkodliwych toksyn. Mają różne pochodzenie, co utrudnia ich rozpoznanie. Pod względem pochodzenia wyróżniamy toksyny: naturalne i antropogeniczne. Toksyny mogą być dostarczane do organizmu (egzogenne) oraz powstawać w organizmie (endogenne).

Toksyny pochodzenia naturalnego

– wytwarzane są głównie przez:

- bakterie chorobotwórcze (jady białkowe o aktywności antygenowej)
- rośliny (alkaloidy, nikotyna, atropina, glikozydy)
- zwierzęta (jad żmij, użądlenia pszczoł, szerszeni).

Toksyny pochodzenia antropogenicznego

– wytwarzane są przez człowieka. Wyróżniamy wśród nich:

- dioksyny (mutagenne i karcynogenne – powstają podczas spalania śmieci, tworzyw





foto: Katarzyna Piotrowska

sztucznych, paliw oraz w produkcji środków ochrony roślin)

- metale ciężkie
- pestycydy
- DDT.

Toksyny pochodzenia zewnętrznego

– (egzogenne) powstają w procesie odżywiania. Powodują je: niewłaściwa dieta, sztuczne substancje smakowe, barwniki spożywcze i konserwanty. Źródłem zanieczyszczeń mogą też być środki farmaceutyczne, a na pewno są alkohol, narkotyki i nikotyna.

Toksyny pochodzenia wewnętrznego

– (endogenne) powstają w procesach przemiany materii (zjawisko to nasila się w sytuacjach długotrwałego stresu). Są nimi wolne rodniki tlenowe w nadmiarze. Wolne rodniki tlenowe to cząstki chemiczne, które zgubiły jeden stabilizujący je elektron i próbują zdobyć inny, usiłując zawłaszczyć go skądkolwiek, nawet kosztem całości struktur komórkowych. Tworzy się reakcja łańcuchowa: „wolne rodniki płodzą następne wolne rodniki”. Mogą atakować DNA (materiał genetyczny komórek), powodując zwiększoną skłonność do mutacji, co może być pierwszym krokiem do przemian nowotworowych. Odgrywają istotną rolę w patogenezie wielu chorób, np. w zapaleniu stawów, miażdżycy naczyń, chorobie Parkinsona i Alzheimera. Utleniacze są wynikiem działania czynników szkodliwych, takich jak: promieniowanie jonizujące, zanieczyszczenie powietrza, toksyny przemysłowe, pestycydy, dym tytoniowy, narkotyki.

Toksyny gromadzą się głównie w:

- tkance łącznej
- tkance tłuszczowej
- tkance kostnej
- mięśniach.

Ksenobiotyki – co to takiego?

Głównym powodem zatrzymywania zanieczyszczeń w organizmie jest niewłaściwa dieta (niezrównoważona, nieregularna, nadmierna), pogorszenie stanu środowiska życia, stres. W środowisku człowieka zwiększa się ilość związków oddziałujących na jego organizm. Wśród nich są leki, środki konserwujące artykuły spożywcze, spulchniacze, barwniki, metale ciężkie, pestycydy, azotany i azotyny. Ogólnie te substancje zewnątrzpochodne zwane są ksenobiotykami. To związki chemiczne, występujące w organizmie, które ani nie są przez organizm produkowane, ani też w normalnych warunkach nie są przyjmowane z pożywieniem. Inaczej mówiąc, są to substancje chemiczne, niebędące naturalnym składnikiem żywego organizmu.

Przykłady ksenobiotyków:

- leki (np. antybiotyki)
- trucizny (np. dioksyna).

Większość ksenobiotyków ulega w organizmie ludzkim biotransformacji, za wyjątkiem związków silnie polarnych (np. kwas ftalowy) lub lotnych (np. eter etylowy).

Przemiany ksenobiotyków podzielić można ogólnie na dwie fazy:

- I – utlenianie, redukcja, hydroliza
- II – reakcje sprzęgania.

Efektom przemian ksenobiotyków jest zwiększenie ich hydrofilności (zdolności przyłączania wody), co umożliwi wydalanie ich z organizmu w moczu lub żółci.

W wyniku reakcji I fazy może dojść do zwiększenia aktywności określonej substancji. Wówczas nie można mówić o funkcji detoksykacyjnej, gdyż dochodzi wręcz do zwiększenia toksyczności danej substancji.

Drogi eliminowania toksyn

To wątroba, jelito grube, mocz.

Wiele różnych reakcji z udziałem zarówno substancji ustrojowych, jak i substancji obcych, które łącznie można nazwać biotransformacją, przebiega w wątrobie. Biotransformacja prowadzi często do odtruwania substancji obcych – może się jednak zdarzyć, że toksyczne działanie substancji obcych wzmacnia się w wyniku transformacji! Celem biotransformacji jest utworzenie pochodnych, rozpuszczalnych w wodzie, które mogą być wydalone z moczem. Wątroba także wydala pewne substancje w postaci barwników zawartych w żółci. Często zdarza się, że bez wyraźnej przyczyny jesteśmy osłabieni, rozdrażnieni lub mamy problemy ze snem, a stan ten utrzymuje się przez dłuższy czas. Przyczyną tego stanu może być zanieczyszczenie naszego organizmu, zwane też samozanieczyszczeniem.

Jest ono wynikiem zatrzymywania produktów metabolicznych w organizmie. Głównym źródłem tworzenia i miejscem gromadzenia się zanieczyszczeń jest przewód pokarmowy, skąd substancje toksyczne dostają się do wątroby. W normalnych warunkach substancje te powinny ulec rozpadowi w wątrobie, jednakże przy ich nadmiarze powstają zaburzenia procesów rozpadu toksyn, dochodzi do ich kumulacji i w konsekwencji substancje te mogą przedostać się do krwi i limfy, powodując zanieczyszczenie wszystkich tkanek organizmu. Stłuszczenie, przekrwienie i upośledzenie funkcji wątroby mają swoją przyczynę przede wszystkim w nadmiernym spożyciu oczyszczonych produktów skrobiowych (zwłaszcza białej mąki), cukru rafinowanego, tłuszczów nasyconych, tłustego mięsa oraz alkoholu.

Ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie wątroby ma ilość przyjmowanych leków. Są grupy leków, których długotrwałe przyjmowanie uszkadza czasami bezpowrotnie komórki wątrobowe.

Bogaty system ekologiczny stanowi jelito grube ze swoją mikroflorą. Koncentracja kolonii bakteryjnych w świetle jelita grubego wzrasta w porównaniu z końcowym odcinkiem jelita cienkiego z 10/7 do 10/12. Mikroflora ma podstawowe znaczenie w fizjologii jelita grubego, ponieważ:

- stanowi barierę ochronną przed przedostawaniem się i rozwojem patogennych drobnoustrojów (wirusów, bakterii, grzybów)
- wpływa na przemianę energetyczną i przepływ krwi w błonie śluzowej jelita
- stanowi czynnik stymulujący system immunologiczny (odpornościowy) ściany jelita
- produkty bakteryjnego rozkładu tłuszczów i białek wpływają w dużym stopniu na motorykę jelita.

Zdrowe jelita są skolonizowane przez bakterie, które między innymi wspomagają trawienie

Co to jest komórka?

To najmniejszy zdolny do życia układ biologiczny. Komórka jest podstawą strukturalną żywego organizmu. Głównymi elementami budowy komórki są: błona komórkowa, cytoplazma, materiał genetyczny. Komórki podobne do siebie tworzą tkanki, czyli zespoły budujące narządy, te tworzą układy całego organizmu.



© Yamix - Fotolia.com



i przyswajanie pokarmów oraz produkcję prawidłowego stolca. Z kałem pozbawiamy się nie tylko niestrawionych resztek pokarmowych, ale wielu niepotrzebnych substancji – toksyn i ich nieczynnych biologicznie metabolitów. Jest to jedyna droga do wydalania związków nierozpuszczalnych w wodzie, a rozpuszczalnych w tłuszczach i dlatego zaburzenia w wydalaniu stolca są zjawiskiem niepożądanym. Jeżeli flora bakteryjna zostanie zmieniona lub zniszczona, następują również zaburzenia motoryki jelita grubego, zalegają masy kałowe. Dochodzi do tzw. intoksykacji organizmu. Wywołuje to wtórne zmiany czynnościowe i morfologiczne w rozmaitych tkankach, zwłaszcza w tłuszczowej, co prowadzi do otyłości i powstawania chorób zapalnych i nowotworowych.

Ważnym elementem wydalania substancji odpadowych (szczególnie tych o drobnych cząsteczkach), powstałych w wyniku biochemicznych przemian detoksykacyjnych, które krążą po organizmie razem z krwią, jest moc. Rola układu moczowego polega na zbieraniu ubocznych i ostatecznych produktów, pochodzących z przemian biochemicznych i metabolicznych. Jego głównymi narządami są nerki, które wytwarzają mocę jako produkt filtracji krwi. Zaburzenia przesączania w kłębkach nerkowych oraz wydalania i wchłaniania w cewkach nerkowych odbijają się w istotny sposób na sprawności i wydolności czynnościowej całego organizmu.

Różne metody oczyszczania organizmu

Jednym ze sposobów oczyszczania organizmu z nagromadzonych toksyn jest stosowanie antyutleniaczy. Eliminują wolne rodniki tlenowe. Należą do nich witaminy C, E i koenzym Q. Zawierają je głównie owoce zielone i pomarańczowe. Powinno się stosować głównie owoce

i warzywa świeże i mrożone, nie konserwowane czy gotowane.

Najwięcej antyutleniaczy zawierają: czerwone winogrona, cytrusy, czerwona cebula, czosnek, kapusta, kalafior, brokuły, oliwa z oliwek, marchew, dynia, słodkie ziemniaki. Innym sposobem oczyszczania organizmu jest stosowanie głodówek (postów oczyszczających). Warto decyzję o głodówce skonsultować z lekarzem. Jeśli organizm zareaguje silnymi bólami głowy, poceniem się, dreszczami czy mdłościami, należy głodówkę przerwać. Oczyszczać organizm można także za pomocą diet oczyszczających, których jest bardzo dużo. Najpopularniejszymi są: dieta Ring, dieta serwatkowa, dieta warzywno-owocowa, dieta

Przeciwwskazania do przeprowadzania głodówek to:

- cukrzyca
- zapalenie wątroby
- gruźlica
- nowotwory
- nadczynność tarczycy
- niewydolność nerek
- niewydolność serca
- awitaminozy
- anoreksja, bulimia
- choroby psychiczne i genetyczne
- ciąża.

mleczna, dieta marchwiana i dieta ryżowa. Te diety zapewniają natychmiastowe wprowadzenie wysokowartościowych substancji na miejsce usuwanych złogów.

Innym sposobem oczyszczania organizmu jest płukanie jelita grubego – hydrokolonoterapia: nowoczesna metoda instrumentalnego oczyszczenia jelita grubego za pomocą bezpiecznego urządzenia. Zabieg polega na wyplukaniu z jelita grubego zalegających złogów kałowych, toksyn, drobnoustrojów. Nie można stosować tego zabiegu w niektórych schorzeniach:

- krwawienie z przewodu pokarmowego
- ostre lub przewlekłe zapalenie jelit
- pęknięcia i szczeliny odbytu w stanie ostrym
- niedawno przebyte operacje jelit
- zaawansowana ciąża
- ostra niewydolność serca
- podczas menstruacji.

Zdrowe kąpiele i sauna

Coraz popularniejszą metodą oczyszczania organizmu z toksyn jest wizyta w SPA oraz w saunie. Podczas kąpieli usuwają się z powierzchni skóry brud, tłuszcz, pot, złuszczone naskórek i bakterie. Pod wpływem ciepła pory w skórze rozszerzają się i substancje



Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu

Nasze ciało przypomina niezwykle laboratorium naukowe, w którym szalenie istotna jest równowaga przemian chemicznych. Szkodliwe nawyki żywieniowe, styl życia, pośpiech i odchudzanie się często prowadzą do zakwaszenia organizmu. Efekt: otyłość, wilczy apetyt, bóle mięśni i kręgosłupa, wypadanie włosów, zmęczenie, migrena i depresja. Reakcje chemiczne w ciele zachodzą głównie w płynach międzykomórkowych i wewnątrzkomórkowych. W roztworach wodnych kwasy uwalniają jony wodorowe; im ich jest więcej, tym bardziej kwasowość narasta. Natomiast związki zasadowe uwalniają jony wodorotlenowe, które zdolne są do zobojętniania kwasów. Równowaga kwasowo-zasadowa jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu. W dużym stopniu zależy ona od tego, co jadamy. Zdrowa dieta powinna składać się w 80% z produktów zasadowotwórczych. Do pierwiastków kwasotwórczych zaliczamy: chlor, fosfor i siarkę, do zasadowotwórczych: sód, potas, wapń i magnez. Poziom kwasów rośnie też w wyniku stresu, kuracji odchudzających, leków, braku ruchu lub zbyt intensywnych ćwiczeń.

Pożytki z sauny:

- odtruwa nas ze szkodliwych toksyn i oczyszcza organizm
- wzmacnia odporność i hartuje
- poprawia krążenie krwi
- wprawia w dobry nastrój, relaksuje, rozluźnia i
- wreszcie – wyszczupla (w czasie jednego pobytu w saunie możemy stracić ok. 300 kcal – tyle, ile po przebiegnięciu 4 km).

rozpuszczone w wodzie wnikają w skórę. Dlatego bardzo ważne jest używanie do kąpieli różnych dodatków. Solanka dolewana do kąpieli ułatwia rozszerzanie się porów skóry i stymuluje proces wymiany jonowej między ciałem człowieka a roztworem kąpielowym. Powoduje, że organizm zaczynają opuszczać toksyny i produkty przemiany materii: mocznik, kwas moczowy i mlekowy, aceton i kreatynina, a wchłaniane są znajdujące się w solance jony bromu, wapnia, magnezu, sodu i inne mikroelementy. Zjawisko to zachodzi bardziej intensywnie, gdy stężenie roztworu kąpielowego przekracza nasze stężenie fizjologiczne, wynoszące 0,9%. Zatem podnosząc stężenie roztworu kąpielowego np. do 3%, wywołujemy proces intensywniej wymiany jonowej. Następuje więc odżywienie organizmu z pominięciem i bez obciążenia przewodu pokarmowego. Sauna (oddziaływanie na ciało zmienną temperaturą i wilgotnością powietrza) wyzwała wiele korzystnych procesów. Ogólnie metabolizm wzrasta o około 40%.



Bezpieczna i skuteczna suplementacja

Oczyszczają organizm możemy także dzięki suplementacji. Gotowe suplementy zawierają zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu. Są uzupełnieniem diety. Mają postać tabletek, kapsułek, proszku lub płynu. Choć można je czasami kupić w aptece, nie są lekami! Są odpowiedzią na zapotrzebowanie organizmu na minerały, witaminy i inne ważne substancje odżywcze.

Dlaczego warto oczyszczać organizm?

Dzięki skutecznej i właściwie dobranej detoksykacji złagodzą dolegliwości bólowe,

Zalety suplementacji:

- zawiera składniki biologicznie aktywne
- synergia ziół – każde zioło ma swoje określone właściwości – jeśli się je starannie dobierze, równocześnie zaczynają wspierać swoje działanie
- bezpieczne naturalne pochodzenie
- brak efektów ubocznych i interakcji
- łagodny detoks
- stymulacja naturalnych procesów.

zwiększymy możliwości koncentracji i energii, będziemy lepiej spali, rzadziej cierpieli na wzdęcia oraz mieli mniej wody w organizmie, poprawi się nam pamięć i... odmłodniejemy. Podsumowując – ludzie nigdy nie byli narażeni na tyle toksyn pochodzących z pestycydów, środków chemicznych, substancji wziewnych, spalin, leków, metali ciężkich czy promieniowania, jak obecnie. Podjęcie programu detoksykacji jest pierwszym krokiem w stronę zmniejszenia szkodliwego wpływu toksyn na nasze zdrowie!

■ Opracowała Beata Rayzacher





fot. Katarzyna Piotrowska

Oczyszczanie organizmu a aktywność fizyczna

Czy aktywność fizyczna to coś równorzędnego i tożsamego z pojęciem sportu? Dlaczego oczyszczanie organizmu ma z nią niezwykle ścisły związek – wyjaśnia dr n. med. Witold Furgał, Sekretarz Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej.

Dużo słyszy się o aktywności fizycznej. Większość z nas kojarzy aktywność z ruchem, z ćwiczeniami mniej lub bardziej wyczerpującymi. Czym jest jednak aktywność fizyczna od strony medycznej? Otóż jest to dowolna forma ruchu ciała lub jego części, spowodowana przez mięśnie szkieletowe, przy której wydatek energetyczny przekracza wartość energii spoczynkowej.

Wytrzymałość wysiłkowa i inne ważne pojęcia

Aby zrozumieć zagadnienie aktywności fizycznej, warto poznać kilka pojęć ściśle z nią związanych: zdolności i wytrzymałości wysiłkowej, adaptacji do wysiłku fizycznego oraz tolerancji wysiłkowej. Każdy z nas ma inną zdolność i wytrzymałość wysiłkową.

Według Komisji Fizjologii Pracy i Aktywności Fizycznej PAN

zdolność wysiłkowa to zespół właściwości psychofizycznych organizmu, umożliwiające wykonanie określonych czynności, związanych z obciążeniem fizycznym.

Wytrzymałość

wysiłkowa to zdolność organizmu do kontynuowania pracy fizycznej o określonej intensywności. Pod pojęciem **adaptacja do wysiłku** fizycznego (*physical exercise adaptation*) rozumiemy zmiany funkcjonalne i morfologiczne układów i narządów, doraźne lub

długotrwałe, umożliwiające wykonywanie określonej pracy fizycznej. Polegają m.in. na zapewnieniu zwiększonego dowozu tlenu i substratów energetycznych do komórek.

Uwaga – zmiany

Zmiany morfologiczne i czynnościowe, zachodzące w przebiegu choroby czy w następstwie urazu ograniczają zdolność do normalnej adaptacji i prowadzą do swego rodzaju dezadaptacji.

Tolerancja powysiłkowa to zdolność do szybkiego usuwania objawów zmęczenia.

Jej miarą są wskaźniki restytucji powysiłkowej (wypoczynek), np. częstość tętna, częstość oddechów, RR_s (ciśnienie skurczowe), stężenie kwasu mlekowego.

Tolerancja wysiłkowa oznacza zdolność do wykonywania określonych wysiłków bez głębszych zakłóceń homeostazy lub zaburzeń czynności narządów wewnętrznych. Jej miarą jest czas wykonywania określonego wysiłku do momentu pojawienia się obiektywnych bądź subiektywnych objawów tych zaburzeń albo wielkość obciążenia, przy którym w krótkim czasie pojawiają się te objawy.



© Marcel Moosj - Fotolia.com

Korzyści wynikające z aktywnego trybu życia

W czasie wysiłków istnieje niewykorzystana „rezerwa” wentylacji płuc. Jej wielkość może mieć znaczenie w kształtowaniu tolerancji wysiłkowej. Od proporcji między wentylacją płuc aktualną a wielkością maksymalną dowolnej wentylacji zależy uczucie duszności wysiłkowej. Od obciążenia względnego zależy także odczucie duszności wysiłkowej, tempo zużycia substratów węglowodanowych, wysiłkowy wzrost temperatury ciała i odczucie ciężkości pracy np. wg skali Borga. Profesor Ken Fox w swoim raporcie dla EFIC (Europejska Rada Informacji o Żywności) z 2003 roku, zamieszczonym w przeglądzie dotyczącym korzyści związanych z aktywnością fizyczną stwierdza, że wiele osób stosujących umiarkowaną aktywność fizyczną, zwłaszcza w średnim i starszym wieku zmniejsza o połowę ryzyko przedwczesnej śmierci i wystąpienia poważnej choroby. Pokazuje w nim również ochronny wpływ wysiłku fizycznego, porównując go do efektu unikania palenia tytoniu.

Aktywność fizyczna wpływa na poprawę samopoczucia psychicznego, ułatwia radzenie sobie ze stresem i poprawia niektóre sprawności umysłowe: szybkość podejmowania decyzji, planowanie i pamięć krótkotrwałą

Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele:

- zmniejszenie ryzyka otyłości
- zmniejszenie ryzyka chorób serca
- zmniejszenie ryzyka cukrzycy
- zmniejszenie ryzyka chorób nowotworowych
- zdrowe mięśnie i kości.

Podczas wysiłku fizycznego w organizmie dokonuje się szereg zmian. Zwiększa się zapotrzebowanie mięśni na tlen, materiały energetyczne oraz zwiększa się wydzielanie produktów przemiany materii.

Szereg korzystnych zmian dokonują się w obrębie układu krwionośnego, oddechowego i kostnego.

U osób aktywnych fizycznie zachodzą zmiany strukturalne w obrębie naczyń tętniczych, polegające na zwiększeniu ich wewnętrznej średnicy oraz zmiany czynnościowe, polegające na czynnościowo zwiększającej się średnicy naczyń krwionośnych w zależności od zapotrzebowania organizmu na tlen i produkty energetyczne.

Jak działają toksyny?

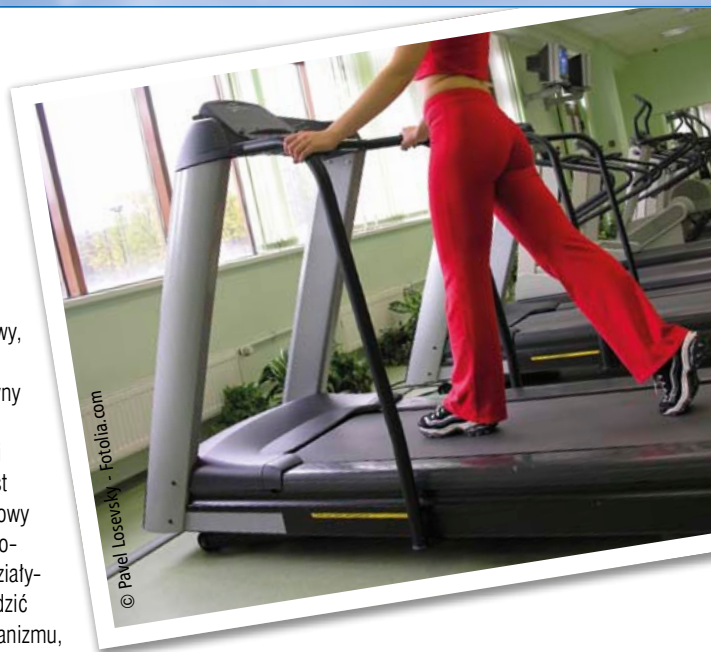
Toksyny to groźne trucizny, które znajdują się w naszym najbliższym otoczeniu: w wodzie, glebie, żywności. Szkodliwe substancje chemiczne wnikają do naszego organizmu przez skórę, płuca, układ pokarmowy, są one niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia. Toksyny wpływają na zaburzenie homeostazy, czyli równowagi naszego organizmu, która jest elementem prawidłowej odnowy tkanek, a więc zdrowia i długowieczności. Długoletnie oddziaływanie toksyn może doprowadzić do znacznego osłabienia organizmu, obniżenia odporności, chronicznego zmęczenia oraz rozwoju chorób. Z przeprowadzonych przez OBOP badań w 2006 roku wynika, że 40% Polaków nie zdaje sobie sprawy z obecności toksyn w organizmie, a ponad połowa nie dostrzega zagrożenia toksynami w miejscu pracy i nauki. Światowa społeczność dostrzega ten problem i podjęła próby przeciwdziałania mu w skali międzynarodowej.

W 2001 roku 122 państwa uchwaliły tzw. Konwencję Sztokholmską poświęconą problemowi trwałych zanieczyszczeń, które mają negatywny wpływ na ludzkie życie i zdrowie. To, czy trucizny oddziałują lokalnie, czy na cały organizm, zależy od ich dawki i możliwości przenikania do tkanek.

Wpływ toksyn na organizm zależy też od możliwości swobodnego odtruwania, czyli od sprawności wątroby, płuc i nerek, dzięki którym możliwe jest ich ostateczne wydalenie.

Co to jest kwasica metaboliczna?

Podczas wykonywania wysiłku, po przekroczeniu pewnej intensywności, pojawia się coraz więcej kwasu mlekowego we krwi. Jeszcze więcej tego kwasu wytwarza się w mięśniach podczas wysiłków beztlenowych o bardzo dużej intensywności – submaksymalnych, maksymalnych czy supramaksymalnych. Następuje wówczas zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej. Nawet niewielkie odchylenia od normy powodują drastyczne i fatalne konsekwencje dla organizmu. Manifestujące się między innymi zmianą wskaźnika pH. Nasze nawyki żywieniowe i styl życia powodują również stałe ciągłe zakwaszenie,



które w końcu doprowadza do zużycia rezerw i wyczerpania systemów buforowych. Nadwyżka kwasów nie może zostać zneutralizowana i magazynowana jest w tkankach miękkich oraz stawach, szczególnie paluchów, łokci i kolan, powodując stan zapalny i ból. Taki stan określa się mianem kwasicy metabolicznej.

Kiedy sport może stanowić dla nas zagrożenie?

Sport sam w sobie posiada cztery podstawowe funkcje:

- zdrowotną
- wychowawczą
- integracyjno-społeczną
- widowiskowo-ekonomiczną.

Jeśli objętość tych funkcji jest realizowana całościowo, to sport nie może stanowić zagrożenia dla człowieka. Jednak i sport amatorski, i sport zawodowy oprócz zysków zdrowotnych niosą za sobą ryzyko utraty zdrowia. Lista zagrożeń jest długa. Zbyt intensywny, niekontrolowany lekarsko trening powoduje trwałe zmiany w układzie krążenia, zmiany zwyrodnieniowe stawów w postaci chorób, takich jak łokieć tenisisty, bark oszczepnika, łokieć golfisty, kolano skoczka, kontuzje odnoszone na bieżąco jako efekt źle skonstruowanego i niepoprzedzonego rozgrzewką treningu. Szereg zjawisk psychicznych, występujących w trakcie uprawiania sportu związanych jest z długotrwałym stresem sportowym. Jest to m.in. syndrom wypalenia. Ogromnym problemem stało się stosowanie doping, czyli niedozwolonego, nieetycznego wspomaganie wydolności fizycznej. ▶

Najbardziej niebezpieczne są trucizny, które wpływają na upośledzenie podstawowych funkcji komórek ustroju

Ćwiczenia fizyczne powinny odbywać się dostatecznie często, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu, najlepiej jednak codziennie. Powinny one trwać minimum 30 minut w ciągu dnia i być prowadzone indywidualnie, adekwatnie do wydolności ćwiczącego, z ciągłą kontrolą pracy serca, poprzez pomiar tętna na obwodzie metodami palpacyjnymi na tętnicy promieniowej (na przedramieniu) lub przy pomocy specjalnych urządzeń, tzw. sporttesterów. Aby wysiłek fizyczny przyniósł wymierny efekt, nie powodując żadnych defektów fizycznych i psychicznych, należy dążyć do uzyskania tętna właściwego dla wieku ćwiczącego.

Każdy wysiłek musi być poprzedzony rozgrzewką, przynajmniej piętnastominutową, składającą się z części ogólnej i specjalistycznej.

W trakcie wysiłku należy stosować gradację obciążeń, czyli rozpoczynać trening od niewielkich obciążeń, rozszerzając zakres wykonywanych ćwiczeń i dystans. Pamiętać należy o odpowiednim stroju. Bezwzględnie należy stosować suplementację w trakcie i po wysiłku oraz bezwzględnie stosować odnowę biologiczną jako element restytucji powysiłkowej.

Rola formy psychofizycznej

Zalety aktywności ruchowej są powszechnie znane. Zanim jednak zdecydujemy się po przerwie na aktywność ruchową musimy mieć świadomość, jaka jest nasza aktualna forma psychofizyczna. Należy więc zasięgnąć rady specjalistów medycyny sportowej, instruktorów terapii zajęciowej, trenerów lub specjalistów fizjoterapii, aby określić przy pomocy prostych prób wysiłkowych kondycję naszego ciała. W konsekwencji – rozpocząć trening o typie tlenowym, wytrzymałościowym, zwanym inaczej treningiem cardio. Najlepszym sposobem na pracę tlenową jest swobodny, wolny bieg powyżej 30 minut lub jazda na rowerze przy określonej częstotliwości serca.

Bezwzględnie należy pamiętać, jaką rolę spełnia tętno w treningu tlenowym – wysiłek u osób o małej aktywności ruchowej powinien być wykonywany w granicach 65% tętna maksymalnego. Trening powinien więc być zaplanowany i indywidualnie dostosowany do aktualnych możliwości po długim bezruchu fizycznym.

Naukowcy zajmujący się sportem, a zwłaszcza medycyną i psychologią sportową, stwierdzili na podstawie swoich obserwacji, że regularnie uprawiane zajęcia sportowo-relaksujące mogą przyczynić się do:

- utrzymania lub poprawy sprawności serca i układu krążenia
- zintensyfikowania procesów przemiany materii, w tym – przemiany tłuszczów
- stabilizacji aparatu ruchu i utrzymania postawy ciała
- korzystnej zmiany samopoczucia dzięki zwiększeniu możliwości koncentracji i relaksu oraz wzrostowi poczucia bezpieczeństwa.

Wynikiem jest poprawa nastroju i kondycji fizycznej. Stajemy się bardziej wytrzymali, silni, uzyskujemy większą gibkość i zdolność do relaksu. Poprzez trening sportowy przywracamy zręczność i zgrabność naszego ciała. Trenujemy więc naszą formę.

Co to jest zmęczenie?

Zmęczenie jest stanem obniżonej zdolności do pracy i towarzyszy aktywności życiowej człowieka – zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Zmęczenie powoduje zmniejszenie efektywności pracy, zwiększenie liczby błędów, zmniejszenie szybkości ruchów lub całkowite zaprzestanie pracy. Zmęczenie powstające podczas pracy fizycznej należy traktować jako zjawisko fizjologiczne, chroniące organizm przed niekorzystnymi, a nawet groźnymi dla zdrowia zaburzeniami, do jakich mogłoby dojść w trakcie kontynuowania wysiłku. Zmęczenie rozwijające się podczas wysiłku fizycznego powoduje wystąpienie całego szeregu objawów subiektywnych i obiektywnych. Do subiektywnych objawów zmęczenia zaliczamy np. nasilające się bóle mięśni, uczucie duszności i narastającej ciężkości wysiłku, nudności i zawroty głowy. Wśród objawów obiektywnych m.in. wymienić można podwyższenie temperatury ciała, zmniejszenie siły i szybkości skurczu mięśni, wydłużenie czasu reakcji, pogorszenie koordynacji i precyzji ruchów, w wyniku czego ruchy stają się mniej płynne, wolniejsze i mniej skoordynowane. Wzrasta liczba popełnianych błędów, co powoduje, że dalszy wysiłek przestaje mieć jakikolwiek sens i zostaje przerwany.

Najprościej zmęczenie można zdefiniować jako przemijający stan zmniejszonej zdolności do pracy, wywołany pracą albo innymi czynnikami. Co jednak powoduje ową zmniejszoną zdolność do pracy? Odpowiedź można znaleźć w innej definicji, która mówi, że zmęczenie jest to przejściowy stan naruszenia równowagi funkcjonalnej (wewnętrznej, homeostazy) narządu lub ustroju w następstwie wykonywania pracy fizycznej i psychicznej. Im większa intensywność (ciężkość) wysiłku, tym szybciej dochodzi do zaburzeń homeostazy. Zaburzenia te pojawiają się szybciej u osób niewytrenowanych, a także gdy wysiłek odbywa się w niekorzystnych warunkach, np. w gorącym i wilgotnym otoczeniu. Zaburzenie homeostazy i pogorszenie jakości środowiska wewnętrznego powodują pogorszenie warunków

© ioannis kounadeas - Fotolia.com



funkcjonowania poszczególnych komórek, narządów i całego ustroju, co przejawia się spadkiem intensywności i efektywności ruchów.

Profilaktyka w sporcie

Jakie są więc ogólne zasady postępowania przy

W sporcie często obserwuje się nagłe zmniejszenie się możliwości wysiłkowych zawodnika, zwolnienie, a czasami dramatyczne przerwanie wysiłku przed metą, pomimo silnej motywacji i woli zwycięstwa

zalecaniu profilaktycznego i terapeutycznego stosowania aktywności ruchowej?

Przede wszystkim ustalenie zdolności wysiłkowej (wydolności fizycznej i tolerancji wysiłkowej), ze szczególnym uwzględnieniem maksymalnych bezpiecznych obciążeń oraz reakcji organizmu na wysiłki wykonywane w stanie równowagi czynnościowej i wysiłki, podczas których równowaga nie jest osiągnięta. Należy także ustalić rodzaj zalecanych zajęć ruchowych z punktu widzenia oczekiwanego rezultatu i zdolności wysiłkowej kandydata (intensywność wysiłków, czas ich trwania i częstotliwość powtarzania zajęć).

Bernard Christoph Faust w wydanym w 1794 roku „Katechizmie zdrowia” napisał: „Człowiek zdrowy czuje się mocny, pełen życia i siły. Smakuje mu jedzenie i picie, znosi wiatr i niepokodę, praca nie jest dla niego ciężarem i jest mu po prostu dobrze”.

■ Opracowała Beata Rzeszutko

Rodzaje wydolności: fizyczna, aerobowa i anaerobowa

Wydolność fizyczna oznacza zdolność do ciężkich lub długotrwałych wysiłków fizycznych, wykonywanych z udziałem dużych grup mięśniowych, bez szybko narastającego zmęczenia i warunkujących rozwój zmian w środowisku wewnętrznym organizmu.

Wydolność fizyczna to również tolerancja zmian zmęczeniowych i zdolność do szybkiej ich likwidacji po jej zakończeniu. (S.Kozłowski)

Wydolność aerobowa (*aerobic capacity*) to zdolność pokrywania zapotrzebowania energetycznego pracujących mięśni przez procesy tlenowe. Zależna jest od transportu tlenu i zdolności zużywania go przez pracujące mięśnie.

Wydolność anaerobowa (*anaerobic capacity*) to maksymalna ilość energii możliwa do uzyskania w procesach beztlenowych w normalnych warunkach. Mierzona jest ilością pracy wykonanej z największą możliwą intensywnością w ciągu 30–60 s (lub średnią mocą uzyskaną w tym czasie).



Optymalne odżywianie

Jeśli chcemy zadbać o nasze zdrowie, musimy zacząć od właściwego odtrucia organizmu. Pisałem o tym dokładnie w poprzednim numerze pisma „Zdrowie i Sukces”. Po dokładnym przeczytaniu artykułu o problemach oczyszczania organizmu doskonale wiemy, że podczas odtrucia z jednej strony zaczynamy pozbywać się zalegających w naszym organizmie nagromadzonych w nim od lat toksyn, a z drugiej strony pomagamy w pracy nerkom, wątrobie oraz oczyszczamy transportowy układ chłonny i tak ważny dla organizmu (w procesach dobrego wchłaniania niezbędnych substancji odżywczych) przewód pokarmowy – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka.

Etap oczyszczania zakończył się pomyślnie, jeżeli po procesie detoksykacji:

- nastąpiła poprawa samopoczucia (czujemy się lepiej, młodziej)
- wzrosła wydolność naszego organizmu
- mniej nam doskwierają dolegliwości chorobowe i zaburzenia czynnościowe
- wzmacnia się nam układ odpornościowy (maleje podatność na zachorowania)
- ładnieje i rozjaśnia się skóra (objaw stopniowego odtrucia)
- zaczynamy nieco chudnąć (efekt drugorzędny – bowiem celem kuracji nie jest odchudzenie, ale oczyszczenie jelit i całego organizmu).



Oczyszczony i dobrze działający przewód pokarmowy pomoże nam w przyswajaniu spożywanych substancji odżywczych, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania wszystkich komórek ustroju, co z kolei przyczyni się do znacznej, odczuwalnej poprawy naszego zdrowia.

Jelita niezbędne do życia

Jelita zamieniają energię zawartą w pożywieniu w energię życiową organizmu. Są do tego doskonale wyposażone przez naturę; ich ściany są odpowiednio umięśnione i zaopatrzone w bogatą sieć nerwów, naczyń krwionośnych doprowadzających (tętnice) i odprowadzających (żyły) oraz silnie rozbudowaną tkankę limfatyczną.

Jelita oczyszczone w procesie detoksykacji to dla naszego organizmu gwarancja optymalnego trawienia i co najważniejsze, wchłaniania wszystkich substancji odżywczych. Większość spożywanych substancji odżywczych wchłaniana jest przez organizm za pośrednictwem kosmków jelitowych w jelicie cienkim. Kosmki (jest ich około 5 mln) to wyniosłości błony śluzowej, na ogół ułożone gęsto obok siebie, których zadaniem jest absorbowanie substancji odżywczych.

Po procesie detoksykacji, dzięki oczyszczeniu jelit z mas kałowych, wzrasta do maksimum czynna, aktywna powierzchnia kosmków jelitowych. Łączna powierzchnia jelita cienkiego z kosmkami i mikrokosmkami przekracza nawet 300 metrów kwadratowych, a więc zbliżona jest do powierzchni kortu tenisowego (dla porównania: powierzchnia skóry ma około 2 m², a płuc – około 80 m²).

Najważniejszą rolę kosmków jest uczestniczenie w procesie wchłaniania rozłożonych chemicznie składników pobranego pożywienia, które po przejściu przez ścianę kosmka kierują się dwoma torami. Białka i węglowodany wędrują do naczyń krwionośnych włosowatych i następnie do wątroby. Tłuszcze natomiast kierują się do naczyń chłonnych i dalej do układu żylnego. Transportowane z krwią i limfą substancje odżywcze docierają



do każdego zakątka naszego organizmu i poprzez kapilary (najmniejsze naczynia włosowate) dostarczają wszystkim naszym komórkom życiodajnej energii i składników budulcowych. Wydawać by się mogło, że na tym etapie droga dowozu drogocennych substancji odżywczych: białek, węglowodanów, tłuszczów oraz makro- i mikroelementów, antyoksydantów i niezbędnych witamin stoi już otworem, a nasz organizm jest doskonale przygotowany na ich odbiór.

Niedobory w organizmie

Tak niestety nie jest, bowiem mamy poważny problem. Cóż z tego, że droga dowozu substancji odżywczych jest szeroko otwarta i organizm jest w stanie w pełni strawić, przetworzyć i co najważniejsze, przyswoić wszystkie składniki odżywcze, gdy dostarczenie wartościowego pożywienia jest bardzo trudne. Do tego doprowadził XXI wiek, w którym przyszło nam żyć. Nie przejmujemy się tym jednak, a zobaczymy, jak możemy sobie poradzić z tym problemem.

Profesor Aleksander Ożarowski kilka lat temu w wywiadzie dla pisma „Moje Zdrowie” powiedział: „Gdybyśmy dzisiaj chcieli dostarczyć do organizmu niezbędnych dawek witamin, biopierwiastków drogą normalnego odżywiania, musielibyśmy spożywać takie ilości pokarmu, że nasz układ pokarmowy by temu nie podołał. Dziś jesteśmy skazani na suplementację”.

Gdy tę wypowiedź przeczytałem, zdałem sobie sprawę z faktu, że nie możemy spożywać kilku dużych, 10-litrowych wiader „współczesnych środków spożywczych”, by dostarczyć naszemu organizmowi tego, co jest dla niego niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Nie damy sobie z tym rady.

Wiadomo, że właściwie dobrane posiłki sprzyjają zachowaniu zdrowia, dobrej kondycji i urody do późnej starości. Więcej na temat diety znajdują państwo w innych tekstach tego wydania.

Warto podkreślić bezwzględną konieczność przyjmowania produktów zawierających duże ilości błonnika oraz dostarczenie naszemu organizmowi odpowiedniej ilości wody.

Błonnik pokarmowy

Błonnik to składniki organiczne błon komórkowych i roślinnej tkanki podporowej pozostałe po usunięciu z nich białek, węglowodanów i tłuszczów. Występuje on w różnych komórkach roślinnych, tak więc istnieją różne jego rodzaje. Błonnik pokarmowy to część żywności pochodzenia roślinnego oporna na działanie enzymów znajdujących się w przewodzie pokarmowym człowieka. Najczęściej stosowanym kryterium podziału błonnika zawartego w pokarmach jest jego rola fizjologiczna.

Wyróżnia się więc:

- błonnik rozpuszczalny, tworzący żel, na który składają się pektyny, gumy i śluzy



© Andrejs Pildjass - Fotolia.com

- błonnik nierozpuszczalny, który w przewodzie pokarmowym nie ulega znacznym przemianom.

Uogólniając: nierozpuszczalny błonnik jest dominującą frakcją w ziarnach zbóż, natomiast w warzywach i owocach więcej jest frakcji rozpuszczalnych.

BŁONNIK JEST NIEZBĘDNY W NASZEJ DIECIE, ponieważ:

- zwiększa objętość i masę kału – wiąże wodę i tworzy podłoże dla rozwoju dobroczynnej flory bakteryjnej oraz działa gazotwórczo (ułatwia szybkie usuwanie resztek pokarmowych i zapobiega zaparciom)
- pozytywnie działa na gospodarkę tłuszczową (pektyny błonnikowe wiążą cholesterol, trójglicerydy, lipidy i kwasy żółciowe, przez co zmniejsza się ich wchłanianie w przewodzie pokarmowym)
- reguluje perystaltykę jelit
- odtruwa (pektyny w nim zawarte wiążą substancje toksyczne, w tym metale ciężkie i wyprowadzają je z ustroju z niestrawionymi resztkami pokarmowymi)
- poprzez swoje działanie na śluzówkę jelita spełnia zbawienną rolę w profilaktyce nowotworowej jelit
- wpływa korzystnie na metabolizm węglowodanów (spowalnia wchłanianie cukrów, czym przyczynia się do wolniejszego wzrostu glukozy we krwi)
- ma działanie buforujące – wiąże w żołądku nadmiar kwasu solnego

- hamuje łaknienie (włókna wiążą wodę i pęcznieją, wywołując szybkie uczucie sytości, a nie dostarczają energii).

Niezbędna woda

By nasz organizm dobrze funkcjonował, musimy zaopatrzyć go w odpowiednią ilość dobrej wody. Wypijanie około 1,5 do 2 litrów niegazowanej wody mineralnej gwarantuje nam prawidłową przemianę materii oraz zapobiega wysuszeniu i wiotczeniu naszej skóry. Ważne by dzień zaczynać i kończyć 1–2 szklankami sprawdzonej wody mineralnej. Wodę należy pić w równych porcjach, które powinniśmy rozłożyć na cały dzień. Pijmy ją jedną godzinę przed planowanym jedzeniem, a najlepiej minimum pół godziny po jedzeniu. Popijanie wody podczas jedzenia jest niekorzystne dla naszego organizmu – źle wpływa na trawienie, ponieważ woda rozcieńcza soki żołądkowe. Oczywiście najlepsza dla naszego zdrowia jest WODA NIEGAZOWANA, NISKOSODOWA, i NISKOZMINERALIZOWANA (nie obciąża nerek). Jeżeli jednak nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, może to być woda bogata w wapń, sód, potas, magnez (gdy oczywiście mamy takie niedobory). Woda gazowana, która zawiera dwutlenek węgla, działa niekorzystnie na nasz organizm: szybko wypelnia żołądek, powoduje wzdęcia, odbijanie oraz zakwasza komórki naszego organizmu. Jak zadbać o to, by woda spożywana przez nas była czysta i nietoksyczna? Ratunkiem są superfiltry oparte na zasadzie odwróconej osmozy. Wśród różnych metod zapewniania czystej i bezpiecznej wody pitnej filtrowanie

na drodze odwróconej osmozy jest najbardziej prozdrowotne. Jest więc ratunek dla nas, by pić czystą, zdrową i nietoksyczną wodę w czasach powszechnej chemizacji i związanej z nią degradacji środowiska naturalnego. Odwrócona osmoza jest obecnie jedyną technologią, która skutecznie usuwa z wody wszystkie toksyczne związki chemiczne. Jednocześnie przepuszcza pierwiastki mineralne, które łatwo przedostają się przez odpowiednio dobrane pory membrany osmotycznej. Taka osmotyczna woda po przejściu przez mineralizator jest porównywalna z wodą mineralną niskozmineralizowaną.

Sięgnijmy po suplementy

Optymalne odżywianie to zaopatrywanie naszego organizmu we wszystkie niezbędne elementy do prawidłowego rozwoju. Są nimi elementy budulcowe, energetyczne oraz niezbędne w procesach przemiany materii (witaminy, enzymy, związki chemiczne nieorganiczne, antyoksydanty i liczne pierwiastki). Problem polega cały czas na dowożeniu odpowiednich ilości tych składników codziennie i przez całe nasze życie. Bez stosowania suplementacji dla osiągnięcia właściwego poziomu najważniejszych elementów odżywczych konieczne byłoby skonstruowanie diety dziennej zawierającej: 16 000 mg cholesterolu, 1,6 kg tłuszczu i dostarczającej nam 50 tysięcy kilokalorii energii. Wynika z tego jednoznacznie, że dla

utrzymania zdrowia poza właściwą dietą konieczne jest stosowanie suplementacji. Stosowanie suplementów, które zawierają pojedyncze izolowane mikroelementy odżywcze, jest niewskazane i niecelowe, ponieważ może prowadzić do zachwiania właściwej równowagi w naszym ustroju. Trzeba pamiętać jeszcze o tym, że przyjmowanie zwiększonych dawek jednego minerału bardzo często prowadzi do gorszej absorpcji innych. Dopiero właściwie opracowane zestawy suplementów odżywczych zwiększają efektywność poszczególnych komponentów (dzięki synergii działania). Rodzi się pytanie: jak powinien być skonstruowany optymalny zestaw multiwitaminowo–multi-minerałowy? Ile składników i w jakich ilościach powinien on zawierać? Czy zapewni nam zdrowie, dobrą kondycję i samopoczucie na wiele lat?

Idealny suplement:

Powinien zapobiegać występowaniu typowych niedoborów składników odżywczych.

Szereg badań przeprowadzonych w krajach uprzemysłowionych dowodzi, że u większości badanych osób typowa dieta prowadzi do znacznych niedoborów niezbędnych witamin i minerałów. W przebadanej grupie 22 500 osób ani jedna nie spożywała jedzenia, które



zapewniałoby właściwy poziom podstawowych mikroelementów. Najczęściej typowe niedobory dotyczyły witamin antyoksydacyjnych A i E, witaminy B₆, składników mineralnych kości (wapnia i magnezu) oraz żelaza (zwłaszcza wśród kobiet) i cynku. Udokumentowano także częste występowanie niedoborów witaminy D, tiaminy, ryboflawiny, witaminy B₁₂, cynku, miedzi i chromu. Ilość witamin i minerałów w suplementach powinna być tak dobrana, by z jednej strony zapobiec niedoborom, a z drugiej strony uniknąć nadmiaru, gdyż trzeba pamiętać, że duże dawki witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K) mogą doprowadzić do poważnych uszkodzeń ustroju.

Dobrze dobrany suplement powinien spowalniać starzenie oraz zapobiegać chorobom związanym z procesem starzenia (choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, choroby zwyrodnieniowe, choroba Alzheimera i Parkinsona).

Najważniejszą rzeczą jest utrzymanie w organizmie prawidłowej struktury DNA. Do jego uszkodzenia mogą doprowadzić niedobory witaminy B₆ i B₁₂, kwasu foliowego, niacyny, witaminy C i E, żelaza oraz cynku. Uszkodzeniom DNA może zapobiec suplementacja naturalną witaminą C, E, a także mikroelementy antyoksydacyjne (karotenoidy, kwas liponowy, katechiny z zielonej herbaty, izoflawony sojowe). Dobrej jakości zestaw suplementacyjny dla osób starszych, chroniący ich DNA, a także lipidy i białka (zapobiegający procesom starzenia), powinien zawierać w swoim składzie dawki codzienne:

30 mg kwasu alfa liponowego, 500 mg witaminy C, 300 j.m. (jednostki międzynarodowe) witaminy E, 30 ug witaminy B₁₂, 600 ug kwasu foliowego, 175 mg flawonoidów, 15 mg różnych karotenoidów oraz inne ważne mikroelementy odżywcze.

Dawki są niekiedy kilkukrotnie większe niż zalecane dawki codzienne przez RDI (Reference Daily Intake), ale właśnie takie dawki suplementacyjne zapewniają optymalne funkcjonowanie naszego organizmu.

Powinien wspomagać zdrowie, szczególnie zaś układ sercowo-naczyniowy.

Dobry zestaw suplementacyjny powinien zawierać: witaminę E i C, karotenoidy, flawonoidy, witaminę B₆ i B₁₂, wapń oraz magnez.

Powinien zawierać składniki odżywcze zapewniające prawidłowe funkcjonowanie układu kostnego.

Do najważniejszych suplementów niezbędnych do funkcjonowania układu kostnego należą: wapń, magnez, witamina D₃, witamina K, bor, krzem i fitoestrogeny (izoflawony sojowe).

© hely - Fotolia.com



Osoby dorosłe powinny spożywać od 1000 do 2000 mg wapnia dziennie, natomiast średnie spożycie codzienne wynosi około 700–800 mg. Suplementacja powinna więc dostarczyć dodatkowo około 500 mg tego minerału. Niedobór magnezu prowadzi do zmniejszenia gęstości kości. Dzienna dawka powinna zawierać minimum 250 mg magnezu w suplementach. Witaminę D₃ także powinniśmy dołączyć do tej grupy w dawce dobowej 400 j.m. Dzielne dawki pozostałych składników powinny wynosić: około 40 ug witaminy K, po 3 mg boru i krzemu oraz 10 mg izoflawonów sojowych (odpowiednik 10 g białka sojowego).

Powinien regulować poziom insuliny i działać korzystnie na metabolizm glukozy.

Mogą tu pomóc antyoksydacyjne witaminy C i E, duże ilości kwasu liponowego, magnezu, cynku oraz chromu. Do sprawnego działania insuliny niezbędna jest odpowiednia ilość chromu. Zaleca się stosowanie 200 ug tego minerału na dzień. Cukrzyca towarzyszy niedobór cynku oraz magnezu (ucieczka z wydalaniem moczem). Dzielne dawki suplementacyjne dla cynku – 15 mg, dla magnezu 250 mg na dobę. Dzielne dawki suplementacyjne, mające znaczenie w poprawie metabolizmu glukozy wynoszą: dla witaminy E 300 j.m., dla witaminy C 500 mg, dla kwasu liponowego dawka profilaktyczna 30 mg (dawka lecznicza do funkcjonowania obwodowego układu nerwowego w cukrzycy wynosi 600 mg).

Powinien wzmacniać układ odpornościowy.

Duży wpływ na układ odpornościowy mają witamina A, C, E i B₆ oraz cynk i selen. Niedobór witaminy A prowadzi do osłabienia naszej odporności. Zwiększa to ryzyko infekcji, które dodatkowo prowadzą do dalszej utraty tej witaminy. Zapotrzebowanie na witaminę C znacznie wzrasta podczas infekcji wirusowych. Witamina E w ilości od 100 do 400 j.m. na dobę poprawia odporność komórkową. Witamina B₆ wzmacnia odporność u osób starszych w dawce 2 do 3 mg dziennie. Udowodniono także znaczące działanie cynku i selenu w podnoszeniu odporności.

Dopiero po okresie odtrucia i oczyszczenia naszych jelit możemy optymalnie odżywiać organizm. Musimy zadbać o odpowiednią wartościową dietę, ale także (zdając sobie sprawę, że w dzisiejszych czasach jest ona bardzo uboga w substancje odżywcze), postarać się o dobrą suplementację.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Kości dawały mi w kość!



Sok z rzepy niezbyt ładnie pachniał. Dokładniej mówiąc – śmierdział nie do wytrzymania. Drażniąca woń rozniosła się po całym mieszkaniu, czuć ją było nawet na klatce schodowej. Irena Piechel z Wrocławia nie zważała jednak na to. Przepuszczone przez sokowirówkę 10 kg czarnej rzepy dało 3 litry soku, który miał oczyścić stawy i poprawić kondycję organizmu.

– Tak gdzieś wyczytałam i natychmiast postanowiłam zrobić sok – tłumaczy ze śmiechem. – Przełałam płyn do ciemnych butelek, postawiłam w lodówce i codziennie piłam w przekonaniu, że ulży to bólowi stawów. Coś mnie tam pobolewało, ale dalej piłam sok z rzepy, uparcie wierząc w detoksykację. No, poprawy nie zauważyłam, za to niemiłego zapachu długo nie mogłam pozbyć się z mieszkania.

Stawy dokuczały pani Irenie od kilku lat. Szczególnie na zmianę pogody. Oj, wtedy kości dawały poważnie w kość! Niby niezbyt silny ból, ale poczucie dyskomfortu i coraz większe problemy z poruszaniem się utrudniały normalne funkcjonowanie. Do tego wrocławianka nie należała do odpornych na wszelkie przeziębienia ludzi. Wręcz przeciwnie: często łapała grypy, infekcje górnych dróg oddechowych, skarżyła się na zatoki.

Trochę lepiej, ale do czasu

Dwa lata temu, za namową przyjaciółki Bogumili Cichockiej, zaczęła pić Alveo i lepiej się odżywiać. Poczula się zdrowsza choć nie tak od razu. Najpierw odtruwanie organizmu i wydalanie szkodliwych

toksyn spowodowało, że Irena miała jeszcze większe problemy ze stawami: wejście na drabinę, by wyjąć coś z wyższej półki lub powiesić pranie stawało się coraz trudniejsze, a pokonywanie kolejnych pięter wyglądało raczej jak wciąganie się po stopniach. Jednakże po dość trudnym okresie detoksykacji kłopoty ze zdrowiem jakby zaczęły ustępować. Aż do października 2007 roku, kiedy to Piechelowie postanowili odnowić nieco swoją kuchnię. Zdjęli okap nad kuchenką i...

– To, co się ukazało moim oczom, wołało o pomstę do nieba. Ponieważ nikt nie ruszał urządzenia tak długo, na fugach nazbierało się sporo tłustego nalotu – mówi wrocławianka.

– Trzeba było z tym zrobić porządek.

Jak pomyślała, tak zrobiła.

W najbliższym sklepie przemysłowym kupiła butelkę chemikaliów i zadowolona przyniosła do domu. Natychmiast, bez jakichkolwiek zabezpieczeń, ba! nawet bez czytania instrukcji, popsikała przybrudzone miejsca. Płyn spływał po kafelkach, więc niewiele myśląc łapała ciecz palcami i wcierała w fugi!

– No, delikatnie mówiąc, zachowałam się bezmyślnie – przyznaje. – Na moje nieszczęście płyn był bardzo silnym środkiem chemicznym, którego należy używać w ostrożny sposób: w rękawiczkach, maseczce, najlepiej przy pootwieranych na oścież oknach. Niczego takiego nie robiłam i na efekty długo nie trzeba było czekać.

Ciężkie zatrucie

Już wieczorem przyplątał się uporczywy kaszel, który nie pozwolił zasnąć. Po nieprzespanej nocy, przerywanej ostrymi atakami kaszlu i brakiem tchu, Irena trafiła do szpitala. Jeszcze w karetce podawali jej tlen, a pierwsze badania wskazały na silne zatrucie. Trujące substancje przez skórę i płuca dostały się do krwiobiegu. I siały spustoszenie.

– Miałam bardzo złe wyniki, lekarze stwierdzili alergię i astmę, choć nigdy na to nie chorowałam – mówi. – Dostawałam kroplówki, zastrzyki, tlen. Miałam duże stężenie cukru we krwi, niedotlenienie oraz nieprawidłowe parametry wentylacji płuc. Czułam się fatalnie. Nie zrezygnowałam jednak ze zdrowego odżywiania. Ciągłe przyjmowałam także Alveo, zwiększyłam dawki, wspomagałam się też preparatem Onyx Plus.

Po pięciu dniach wypisała się na własną prośbę do domu. Samopoczucie zdecydowanie się poprawiło i miała wrażenie, że szpital już nic więcej nie pomoże. Wraz z wypisem otrzymała plik recept na leki. Wykupiła je, owszem. Ale tym razem przeczytała dokładnie dołączone do opakowań ulotki i powiedziała stanowczo:

stop! Nie będzie narażać się na niewydolność wątroby, nerek i trzustki, na podrażnienie śluzówki żołądka i nie wiadomo, na co jeszcze. Nie chce na sobie sprawdzać, czy opisane skutki uboczne rzeczywiście się pojawiają! Znowu postawiła na zdrową dietę. Piła też Alveo – zwiększyła dawki do pięciu.

– Mój organizm bardzo szybko wydalął chemikalia, którymi się zatruł. Objawiało się to koszmarnymi atakami kaszlu wraz z nieprzyjemną wydzieliną. Ataki powtarzały się co jakiś czas. W sumie trwało to trzy miesiące – mówi. Być może, gdyby chodziło tylko o kaszel, jakoś by to zniosła. Ale pojawił się znowu nieustępliwy ból w stawach. Do tego stopnia silny, że nie była w stanie uisnąć w aucie, czy wejść po schodach, choćby tylko na pierwsze piętro. Kiedy wchodziła z kimś znajomym na klatkę schodową, udawała, że dzwoni, że szuka czegoś w torebce, że coś zapomniała i musi wrócić. Żeby tylko nie iść razem na górę.



– Wstydziałam się tej swojej niemocy. Nie chciałam, żeby ktoś zauważył, z jakim trudem pokonuję kolejne piętra – opowiada.

Czekam na wnuka

W sumie te przykre dolegliwości trwały przez trzy miesiące. Potem – jak ręką odjął. Dziś, a minął nieco ponad rok od zatrucia płynem do czyszczenia fug, samopoczucie jest znakomite: ustąpiły ataki duszności

i kaszlu, uporczywe bóle stawów, nie przyplątają się żadne przeziębienia i grypy, zdecydowanie poprawiły się wyniki.

– Czuję przyływ energii, sił witalnych, chce mi się wiele rzeczy robić naraz. Mogę wbiegać po schodach, nie tylko się wspinać – wylicza Irena. – Moje życie zmieniło się o 180 stopni. Inaczej patrzę na świat, na swoje i innych problemy. Staram się żyć zdrowo. Interesuje mnie, co mam na talerzu, dużo wiem na ten temat i stosuję w praktyce, np. kupując ekologiczną żywność. I czekam na wnuka! Alveo zagościło w domu państwa Piechelów na dobre. Codziennie po pękata butelkę w lodówce sięga mąż, dwaj synowie, przyszła synowa. Wnuczę, które przyjdzie na świat w przyszłym roku, zapewne szybko dowie się, co to jest Alveo.

■ Anna Korzeniowska

fort. Albin Leszczyński

Jak odżywiają się Polacy?



© Olga Lyubkina - Fotolia.com

Chętnie sięgamy po produkty typu fast food, gotowe dania pełne konserwantów, słodczyce, pijemy napoje gazowane. Według specjalistów Polsce grozi epidemia otyłości. Jemy w pośpiechu, zapominamy o śniadaniu, wieczorem przed telewizorem nadrabiamy zaległości. Warzywa i owoce są grupą produktów, po którą sięga się z konieczności, traktując jako dodatek do tłustych mięs, smażonych bądź pieczonych.

Nasze życie jest takie, jak nasze jedzenie. Jesteś tym, co jesz – coraz więcej tego typu hasel, mających na celu propagowanie zdrowego stylu życia towarzyszy nam na co dzień. I choć wzrasta świadomość tego, jak ważne dla naszego zdrowia jest to, co znajduje się na talerzach, wciąż daleko nam nawet nie do ideału, ile do tego, aby szczerze przyznać przed samym sobą: „Tak, dbam o swoje zdrowie”.
Lubimy przegryzać między posiłkami. Batoniki, chipsy, małe co nieco. Jak wynika z raportów Centrum Badania Opinii Społecznej (2000 r.), co trzeci Polak zamiast jeść regularnie konkretne dania, woli coś przegryzać i podjadać. Psychologowie uważają, że powodem jest fakt, że jedzenia w sklepach jest pełno, jest łatwo dostępne i wielu ludziom nie chce się po prostu czekać do obiadu.

Nie czytamy etykietek, rezygnujemy ze zdrowej żywności

Nasza dieta w dużym stopniu składa się z tłuszczów. Codziennie przekraczamy dopuszczalną dzienną dawkę spożycia tłuszczów nasyconych, która wynosi 22 g. Nadwaga i otyłość to przewlekłe zaburzenia metabolizmu, spowodowane głównie nadmierną podażą energii zawartej w pokarmach w stosunku do zapotrzebowania organizmu, skutkiem czego jest magazynowanie jej nadmiaru w postaci tkanki tłuszczowej.

Jeśli chodzi o upodobania kulinarne, Polacy są tradycjonalistami. Według Centrum Badania Opinii Społecznej (2005 r.) dla większości (82%) idealny obiad składa się z dania mięsnego (najpopularniejszy jest kotlet schabowy, który wymienił co czwarty ankietowany) i ziemniaków (58%) oraz zupy (54%). Wymieniane są także warzywa (65%), w tym surówki (48%). Najpopularniejsze mięso to wieprzowina, a sposób przygotowania to smażenie.

Niewielu Polaków korzysta z informacji zamieszczanych na produktach żywnościowych. Prawie połowa (44%) nigdy nie sprawdza składników kupowanych produktów, np. zawartości tłuszczów, cukru, konserwantów,

Polubiliśmy ryby i makaron

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego (2007 r.) wynika, że Polacy coraz chętniej jedzą ryby. Przez ostatnie trzy lata spożycie ich wzrosło o 9,8%, a w samym 2007 roku o 7,1%. Rośnie spożycie makaronów (o 5,5% w stosunku do lat poprzednich). Przeciętny Polak zjada obecnie około 4 kg makaronów rocznie – dla przykładu Włosi zjadają... 28 kg! Średnia unijna wynosi 10 kg.

a 29% robi to sporadycznie. Niewielu kupuje produkty określane mianem „zdrowej żywności”. Informacje te potwierdzają dane Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej (2009 r.). Wynika z nich jednoznacznie, że Polacy jedzą zbyt dużo przetworów zbożowych, mięsa wieprzowego i cukru. Mało natomiast spożywają mleka i jego przetworów, owoców, drobiu, ryb, olejów roślinnych, mięsa wołowego oraz roślin strączkowych.



© Supriano Suharjoto - Fotolia.com

Im pokarm bardziej rozdrobniony, tym lepiej

Wartość energetyczna żywności na jednego mieszkańca wynosi w Polsce dziennie średnio ponad 3000 kalorii, co oznacza nadkonsumpcję (dietetycy zalecają od 2200 do 2800 kalorii dziennie). Zbyt dużo energii pochodzi z tłuszczów i cukru. W efekcie narażeni jesteśmy na nadwagę i otyłość, które są czynnikami ryzyka innych chorób, np. miażdżycy i nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu II, nowotworów, kamicy pęcherzyka żółciowego, zespołu bezdechu podczas snu. Osoby otyłe są bardziej narażone na choroby dziąseł i paradontozę – podkreślają naukowcy z Wydziału Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda w Bostonie. Naukowcy z Australii ostrzegają, że otyłość zwiększa prawdopodobieństwo konieczności wszczęcia protez stawów z powodu rozwoju zapalenia kości i stawów.



© Studiotouch - Fotolia.com

Wciąż jemy za mało owoców i warzyw

Zdaniem dietetyków Polacy jedzą zbyt mało warzyw i owoców. W naszym kraju spożywa się ok. 150 kg tych produktów na osobę, podczas gdy w Europie Zachodniej 400 kg rocznie. Z badań Instytutu Żywności i Żywienia oraz Fundacji Promocji Zdrowia (2008 r.) wynika, że kobiety i dzieci w Polsce jedzą średnio 2 razy dziennie owoce i warzywa. Według ekspertów, jedzenie pięć razy dziennie tych produktów jest optymalne dla zdrowia.

Przeciętny Polak zjada rocznie ok. 50 kg owoców. W porównaniu z innymi narodami to mało. Hiszpanie dla przykładu jedzą ok. 120 kg owoców rocznie, Niemcy 115 kg. Według Światowej Organizacji Zdrowia owoce i warzywa (z przewagą tych drugich) należy jeść 5 razy dziennie. Największym działaniem ochronnym w grupie warzyw odznaczają się warzywa surowe. Wśród nich do najwyższej cenionych w kolejności zalicza się: marchew, warzywa cebulowe, warzywa liściowe zielone oraz pomidory i warzywa kapustne.

■ Małgorzata Przybysławska

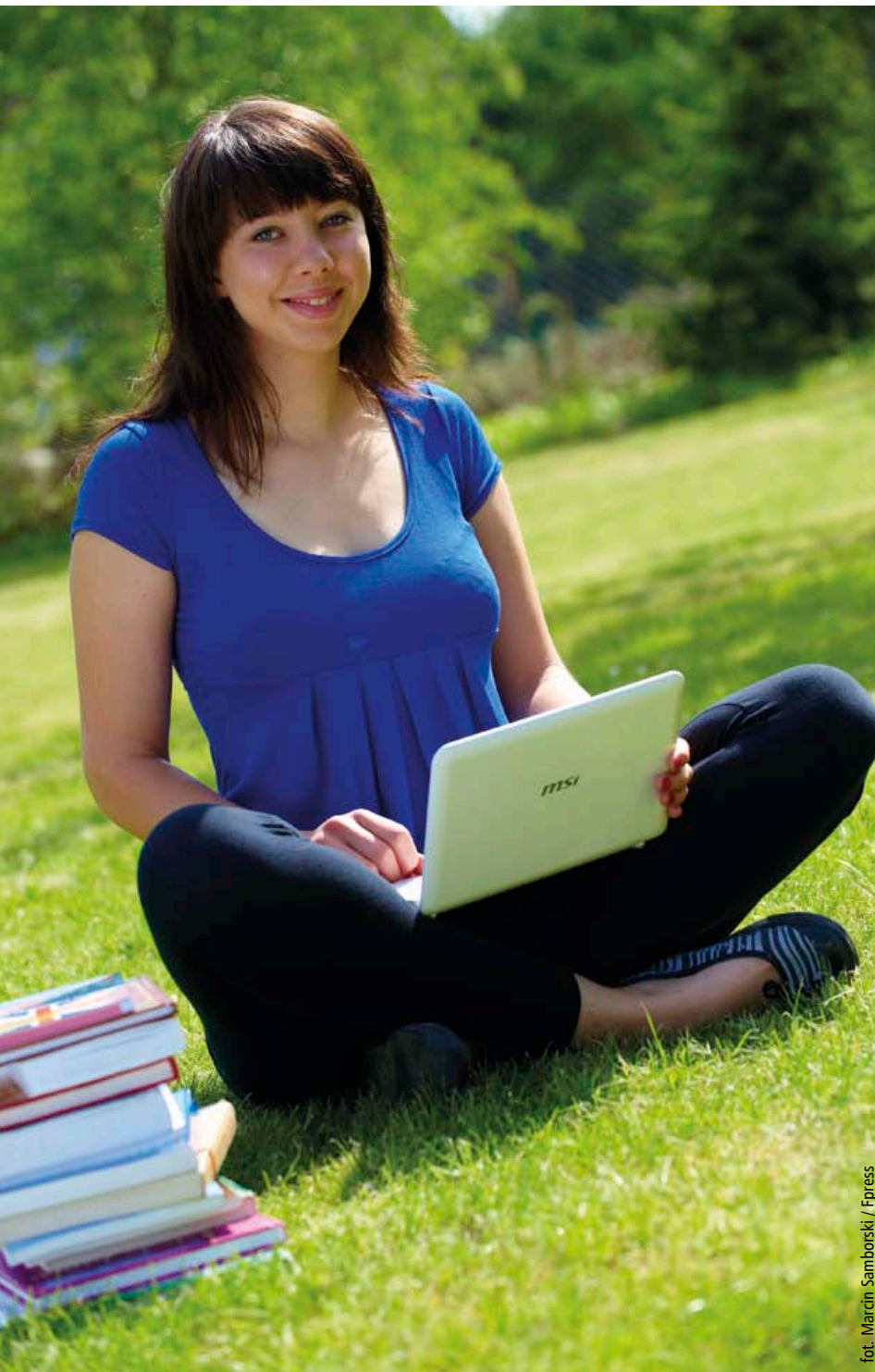
Polacy mają nie tylko niezdrową dietę, ale także sam proces jedzenia przebiega u nas nie tak, jak trzeba. Jemy w pośpiechu, nie celebруем posiłków, zapominamy o tym, aby po zjedzeniu posiłku pozwolić sobie na chwilę odpoczynku, lubimy objadać się nocą. Nasz układ pokarmowy rozpoczyna się od jamy ustnej i tak naprawdę proces trawienia odbywa się już w momencie gryzienia, żucia i miażdżenia pokarmów, które jemy każdego dnia. Niezwykle ważne jest, aby przez gardło i przełyk pokarm trafił do żołądka mocno rozdrobniony. Im bardziej, tym lepiej, ponieważ żołądek nie tylko transportuje pokarm, ale także go trawi. Okres trawienia w żołądku trwa ok. 3 godzin, w jelicie cienkim ok. 6 godzin, a w jelicie grubym ok. 13 godzin. Każdy z nas w każdej chwili może sprawdzić, czy jego jelita nie potrzebują pomocy i natychmiastowego oczyszczenia. O kłopotach w jelitach (zaleganiu niestrawionej papki pokarmowej oraz toksyn) świadczą m.in. wypryski na twarzy, zaparcia, nieświeży oddech i kamień na zębach.

Jak oceniamy stan naszego zdrowia?

Ponad połowa Polaków (52%) określa stan własnego zdrowia przynajmniej jako dobry, w tym co ósmy (12%) ocenia go jako bardzo dobry – wynika z danych Centrum Badań Opinii Publicznej (2007 r.). Niezadowolony wyraża 17% ankietowanych, a prawie co trzeci ankietowany (31%) określa swoje zdrowie jako takie sobie – ani dobre, ani złe. Blisko co trzeci respondent do działań prozdrowotnych zalicza przede wszystkim regularne wizyty u lekarzy (31%), unikanie sytuacji stresowych oraz niepalenie papierosów (po 30%), a niemal co czwarty (23%) za takie działanie w pierwszej kolejności uznaje regularne uprawianie gimnastyki i inną aktywność fizyczną. Co siódmy ankietowany (14%) wyraża przekonanie, że na poprawę zdrowia może wpływać zrezygnowanie z alkoholu, a zaledwie dwóch na stu (2%) za niezbędne w tym kontekście uważa regularne zażywanie preparatów lub tabletek witaminowych. Trzy czwarte badanych (75%) uważa, że obowiązek ochrony zdrowia spoczywa w pierwszej kolejności na nas samych, bo każdy z osobna jest odpowiedzialny za stan swojego zdrowia.

Od lat zdecydowanie największym zagrożeniem życia są choroby układu krążenia (w 2006 r. 46% ogółu zgonów). Drugą co do częstości przyczyną zgonów w Polsce (25% zgonów w 2006 r.) są nowotwory złośliwe. Najbardziej zagrażając życiu Polaków rak tchawicy, oskrzela i płuca. Nie zmniejsza się umieralność kobiet z powodu raka sutka, a z powodu raka szyjki macicy zmniejsza się powoli.

Żelazo z pokrzywy



Swoimi pasjami, pomysłami na życie i energią Julita Gałwa mogłaby obdzielić pół rodzinnego Santocka. Taniec, koszykówka, Ochotnicza Straż Pożarna, nauka i wiele planów na przyszłość. Ale były chwile, kiedy z ledwością dawała radę dotrwać do końca lekcji i przesypiała całe popołudnie. Zdarzało jej się także mdleć w szkole. Na szczęście to już przeszłość.

© Eidin Muratović - Fotolia.com

Kiedy człowiek ma kilkanaście lat, wszystko wydaje mu się proste. Ma wielu przyjaciół, szkołę, mnóstwo zajęć pozalekcyjnych. Kipi energią i chęcią do życia. Pod jednym warunkiem – musi być zdrowy. Bo kiedy tego zdrowia zabraknie, to nic nie cieszy, a na żadne atrakcje nie ma się ochoty. I to niezależnie od wieku, upodobań i ogólnej kondycji. 20-letnia Julita jest bardzo energiczną osobą. Nie potrafi usiedzieć w jednym miejscu i od dziecka wszędzie jej było pełno. Uśmiechnięta, zadbana, z głową pełną pomysłów. Trudno wyobrazić sobie, że bywały dni, kiedy nie miała siły i ochoty na popołudniowe zajęcia, a ukochane treningi nie sprawiały jej takiej frajdy, jak dawniej. Wszystko zaczęło się jakieś 4 lata temu. Dotąd radosna, wesoła dziewczyna, która nigdy nie miała problemów zdrowotnych, zaczęła nagle uskarżać się na bóle głowy. Dolegliwości te zrzucano na karb jej wieku, burzy hormonalnej, która szalała w organizmie nastolatki i przepowiadano, że wszystko samo minie z czasem. Żartowano nawet, że to pewnie taka jej uroda i że nie warto zawracać sobie tym głowy. Sama Julita również uwierzyła, że to przemijający problem i bagatelizowała swoje chwilowe niedyspozycje. Gdy ból stawał się bardzo uciążliwy, zażywała jakiś proszek z domowej apteczki i starała się chwilę

foto: Marcin Samborski / Fpress

zdrzemnąć. To zazwyczaj pomagało, ale bóle głowy zaczęły pojawiać się coraz częściej, głównie popołudniami.

Brak żelaza

Wyniki badania krwi także nie były najlepsze. Żelazo spadło znacznie poniżej normy. Zdarzyło się nawet, że mama musiała odebrać Julitę ze szkoły, bo ta nie najlepiej się czuła. Kiedy jednak zemdląca na jednej z lekcji, zawieziono ją do szpitala. Trafiła na oddział hematologii dziecięcej i poddano ją szczegółowym badaniom. Niczego specjalnego nie wykazały oprócz niskiego poziomu żelaza. Dziewczynę wypisano więc ze szpitala po kilku dniach, zalecając przyjmowanie preparatów zawierających żelazo. – Początkowo zamierzaliśmy wprowadzić to farmaceutyczne żelazo i uzupełniać je w sposób naturalny. Okazało się, że to nie takie proste, gdyż organizm córki nie tolerował „aptecznych” preparatów – mówi Maria Gałwa, mama Julity. – Żle się po nich czuła, bolała ją brzuch, chciało jej się wymiotować i nie mogła się skupić na lekcjach. A że była właśnie w klasie maturalnej, był to nie lada problem. Julita potwierdza, że był to bardzo trudny dla niej okres. Głównie dlatego, że nie mogła zbyt długo wysiedzieć nad książką.

– Nie mogłam się skoncentrować na lekcjach – opowiada. – Przychodziłam do domu bardzo zmęczona. Trudno mi było przygotowywać się do egzaminu dojrzałości. Często uciniałam sobie popołudniowe drzemki, co do tej pory nigdy się nie zdarzało. Czułam się po prostu jak śnięta ryba – bez życia, bez energii, bez uśmiechu. Cóż było robić? Skoro dziewczyna nie tolerowała „chemicznego” żelaza, rodzina postanowiła wymyślić jakiś inny sposób, żeby podreperować jej zdrowie. Tym bardziej, że Julita prowadziła dotąd bardzo aktywny tryb życia i potrzebowała czegoś, co pozwoliłoby jej tę aktywność utrzymać. Po szkole grała w siatkówkę i koszykówkę, należała do zespołu tańca nowoczesnego, miała ambitne plany, żeby wyjechać za granicę i podszkolić się z języka angielskiego. To wszystko pochłaniało jej dużo czasu i energii, a nie zawsze tej energii jej starczało, chociaż starała się, ile mogła i nie chciała z niczego rezygnować. – Było mi jednak trudno, zwłaszcza na treningach – wspomina. – Szybko się męczyłam i nie byłam z siebie zadowolona. Nie wiedziałam, co się ze mną dzieje.

Pokrzywy w surówce

Maria zaczęła szukać sposobu, żeby dostarczyć córce żelazo w naturalnej formie.

– Rozmawiałam ze znajomymi, dużo czytałam i szukałam w Internecie różnych informacji na ten temat – mówi mama Julity. – Wdrażałam wszelkie metody, o jakich tylko usłyszałam od ludzi albo wyczytałam w gazetach. Wtedy właśnie oboje z mężem zaczęli współpracować z Akuną. Mieli więc dostęp



foto. Marcin Samborski / Fpress

do różnego rodzaju czasopism o zdrowiu. Tam dowiedzieli się o oczyszczaniu organizmu i wchłanianiu, właściwej diecie oraz filozofii życiowej, dzięki której wiele osób powracało do pełni sił.

– Postanowiliśmy chwytać się wszystkiego – opowiada. – Julita zaczęła kilka razy dziennie pić Alveo, dodatkowo przyjmowała też Mastervit i Pinky. Oczywiście wspomagaliśmy ją też innymi naturalnymi sposobami.

Te sposoby to były przede wszystkim soki z różnych owoców i warzyw, zwłaszcza z buraków. Poza tym – listki młodych pokrzyw, które mama Julity po kryjomu zbierała za domem i dodawała do różnego rodzaju potraw, zwłaszcza surówek. Nie chciała o tym głośno mówić, bojąc się protestów rodziny przeciw takiemu dziwnemu jadłospisowi.

– Nikt niczego się nie domyślał – mówi Maria. – Starłam się doprawiać te surówki tak, żeby były smaczne, choć zdarzało się, że któryś z domowników zastanawiał się, co to za warzywo tak dziwnie smakuje w surówce.

Maria dbała o to, żeby córka często robiła badanie krwi. Obserwowała, jak się poprawiają wyniki. Był to powolny proces, ale jednak widoczny.

– Kiedyś bałam się odbierać te wyniki Julity. Zdarzało się, że powtarzaliśmy badanie, kiedy wynik był zły, w nadziei, że to jakaś pomyłka – wspomina. – Kiedy poziom żelaza zaczął się poprawiać, odetchnęłam z ulgą i zaczęłam o wiele lepiej spać. Przedtem zdarzało się, że przez całe noce myślałam, co zrobić, żeby pomóc córce. Bałam się też, że złe wyniki mogą być objawem jakiegoś groźnej choroby.

Pierwszy naprawdę dobry wynik Julita odebrała w lutym 2009 roku. Żelazo wreszcie w normie! Była to ogromna satysfakcja i ukoronowanie wszystkich wysiłków o przywrócenie Julity do zdrowia. Walka trwała przeszło dwa lata, ale udało się.

Własny zespół

Poprawa wyników miała oczywiście odzwierciedlenie w zachowaniu Julity. Dziewczyna nabrała rumieńców i tryskała taką energią, jak kiedyś. Skończyła szkołę tańca w Gorzowie Wielkopolskim i zamarzyła, aby stworzyć taką szkołę u siebie, w Santocku. Udało jej się zrealizować to przedsięwzięcie. W tej chwili uczy kilkanaście osób tańca nowoczesnego. Oprócz tego kształci się w szkole pomaturalnej i marzy o tym, żeby wyjechać do USA na rok, popracować i zarazem nauczyć się języka. A potem skończyć jakieś porządne studia. Kilkanaście miesięcy temu, namówiona przez koleżankę, postanowiła wstąpić do Ochotniczej Straży Pożarnej w Santocku.

– To naprawdę fajna sprawa i można zrobić wiele dobrego – tłumaczy. – Nie uczestniczę jeszcze w gaszeniu pożarów, ale już niedługo będę przechodził różnego rodzaju szkolenia. Poza tym moja grupa zwyciężyła ostatnio w zawodach gminnych Ochotniczych Straży Pożarnych w naszym województwie. To był konkurs sportowy, trzeba było wykazać się sprawnością fizyczną. I udało się!

Mówi, że ma tyle energii i pomysłów na życie, że mogłaby obdarować nimi pół rodzinnej wsi i jeszcze by zostało.

Ale bardzo pilnuje swoich wyników, stara się zdrowo odżywiać i pić dużo wody mineralnej oraz wzbogacać swoją dietę o odpowiednią suplementację. Poza tym stara się nie kupować produktów zawierających konserwanty i różną „chemię”. Dalej pije Alveo. Dzięki zdrowemu stylowi życia i dbałości o odpowiednią dietę udaje jej się pogodzić wszystkie zajęcia dodatkowe i z powodzeniem snuć swoje dalekosiężne plany. Wie jedno – samo nic się nie poprawi. Żeby coś osiągnąć, trzeba w to włożyć dużo serca i pracy.

■ Iwona Ciesielska

Dlaczego brakuje nam substancji odżywczych?

Gdyby nasze prababie spróbowały współczesnych wędlin albo wypily szklanke mleka, złapałyby się za głowę. Niby jedzą to samo, co w swoich czasach, a jednak smakuje jakoś inaczej. Ale smak to nie jedyna różnica. Cena za rozwój cywilizacji i postęp jest dużo wyższa. Używając pestycydów, barwników i konserwantów oraz specyficznych technologii produkcji żywności, tracimy również cenne witaminy oraz składniki mineralne w tym, co jemy. Przeciętny mieszkaniec Europy zjada rocznie około 2 kg dodatków do żywności!

Czy wiesz, że...

Saletra to powszechnie stosowany w rolnictwie nawóz sztuczny. Jest to też bardzo popularny materiał wybuchowy, wykorzystywany np. przez terrorystów. Wystarczy zmieszać ją z paliwem, aby uzyskać silny ładunek. Saletrę stosowali np. terroryści z IRA w Londynie i Irlandii Północnej. Saletry są silnymi utleniaczami.

W ciągu ostatnich 55 lat jabłko straciło 75% witaminy B₁, 40% witaminy A i 55% żelaza. Aby w naturalny sposób (poprzez jedzenie) zaopatrzyć organizm w zalecaną dzienną dawkę witaminy C, należałoby zjeść około 70 jabłek. Pomarańcza, która dojrzewa w naturalnych warunkach, zawiera w 50% wapń, magnez oraz witaminę C. Jeśli zostanie zebrana niedojrzała i „sztucznie” podgrzewana – witamin i substancji mineralnych w zasadzie w tym owocu nie ma. Brzmi nieprawdopodobnie? A jednak to prawda. Co ciekawe, według specjalistów zajmujących się ekologią wskazówkami do kupna zdrowego owocu lub warzywa powinien być ich niezbyt zachęcający wygląd (małe, czasami nawet robaczywe sztuki), natomiast do kupna produktu powinien zachęcać krótki termin przydatności do spożycia. Wszystko to bowiem oznacza, że użyto mniej środków konserwujących.

Gdzie podziały się witaminy?

Jesteśmy skazani na rozwój. Coraz lepsze technologie, maszyny, systemy i końcowe produkty są przedmiotem rywalizacji na rynku. Firmy prześcigają się w wymyślaniu udogodnień, które mają na co dzień służyć człowiekowi. Owoce i warzywa, gotowe półprodukty i produkty żywnościowe, mięso i ryby – w zasadzie wszystko ma zawartość chemii i konserwantów, które dodają zapachu, smaku, wyglądu. Jednocześnie zabijając to, co najcenniejsze – witaminy oraz składniki mineralne. Aby żyć długo i zdrowo, potrzebujemy witamin. Nie są wytwarzane przez ludzki organizm, dlatego muszą być dostarczane w pożywieniu albo w postaci gotowych preparatów. Dobowe zapotrzebowanie na witaminy powinno być dostarczane w normalnej diecie. Niestety, w cywilizowanym świecie nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie wystarczająco dużo źródeł witamin. Dlaczego? Owoce i warzywa oraz mięso zanim trafią na nasz stół, przechodzą rozmaite procesy, są: zbierane, sortowane, przechowywa-

ne, wystawiane na działanie promieni słonecznych i przede wszystkim toksyn. To oznacza, że tracą cenne wartości odżywcze, minerały i witaminy.

Konserwanty, barwniki – czy można się bez nich obejść?

W naszych domach owoce, warzywa, mięso itd. gotujemy, smażymy, przechowujemy w lodówce, jednym słowem – obrabiamy, pozbawiając tym samym cennych składników. Kupujemy żywność przetworzoną i zmodyfikowaną genetycznie, co również pozbawia ją witamin (nawet do 70%). Szkodliwe dodatki są niemal w każdym gotowym produkcie spożywczym. Warto przed zakupem sprawdzić, co wybieramy ze sklepowej półki.



Aby żywność dłużej zachowała świeżość, zostaje poddana konserwacji. Jej trwałość zostaje więc sztucznie wydłużana nawet na lata! Gotowa żywność z reguły zawiera znacznie więcej cukrów, tłuszczu i kalorii, a jej smak kształtowany jest przez dodatek licznych substancji: aromatów, barwników, substancji wzmacniających smak i zapach, a także poprawiających konsystencję. Dzięki konserwacji zabijane zostają mikroorganizmy występujące w żywności oraz – dzięki różnego rodzaju związkom chemicznym – ograniczony jest także ich przyszły rozwój. Najwięcej dodatków, takich jak: skrobia, żelatyna, pektyna, guma guar, konserwanty zawierają: przetwory mleczne (10 g

Pestycydy – zakaz!

Unia Europejska wprowadza ostre zakazy stosowania niektórych pestycydów. Do roku 2018 ma obowiązywać całkowity zakaz oprysków z powietrza. Nie będzie można stosować (i przechowywać) pestycydów blisko zbiorników wodnych i ujęć wody pitnej. W ciągu 10 lat mają zniknąć całkowicie pestycydy wywołujące raka oraz zmiany hormonalne. Dyrektywa unii wywołała protesty rolników w całej Europie. W swoim proteście stwierdzili, że zakaz wykorzystania pestycydów drastycznie obniży produkcję i uprawę niektórych płodów rolnych do tego stopnia, że np. w Wielkiej Brytanii może zacząć brakować ziemniaków i marchewki. Bo bez pestycydów uprawa przestanie się rolnikom opłacać

w porcji jogurtu 150 g), napoje w proszku (cappuccino 0,11 g/filizankę), margaryny (3 g w 100 g), pieczywo cukiernicze, słodczyce. Niebezpieczny dla naszego zdrowia aspartam (symbol E 951) występuje w niskokalorycznych jogurtach, płatkach śniadaniowych, gumach do żucia, słodzikach, keczupach i ciastkach bez cukru, napojach oraz batonikach. Uwaga! Im mniej E, tym produkt jest zdrowszy, najlepiej zaś, by E nie było wcale. Zwłaszcza pod numerami od 200 do 390 kryją się najbardziej szkodliwe konserwanty i przeciwutleniacze. Najbardziej rozpowszechnionym konserwantem, prawdopodobnie mającym działanie rakotwórcze jest benzoosan sodu (nr 211).

Pestycydy tylko w walce ze szkodnikami?

Nie tylko obróbka i konserwacja są zgubne dla naszego pożywienia. Kłopoty zaczynają się już na poziomie podstawowym – w surowych warzywach czy owocach. Tymczasem to, co jemy, ma duży wpływ na to, jak będziemy się czuli przez kolejnych kilka lat. I jak będzie funkcjonował nasz układ trawienny, hormonalny, nerwowy...

Skażona gleba rodzi skażoną żywność. W rejonach, które są szczególnie skażone np. kadmem czy ołowiem, powinien być wprowadzony bezwzględny zakaz uprawiania warzyw. Owoce, które dziś możemy kupić w sklepach, często zawierają ogromne ilości pestycydów, w mięsie natomiast są resztki hormonów i leków syntetycznych, które stosuje się w hodowli zwierząt. Przy uprawach stosuje się m.in. pestycydy i środki konserwujące. Z powodu tempa i konieczności zaspokajania potrzeb rynku często zbiór warzyw i owoców następuje wtedy, kiedy są one jeszcze niedojrzałe. Dojrzewają podczas transportu dzięki podgrzewaniu – co niestety pozbawia je

witamin i minerałów. Najbardziej skażone pestycydami są: brzoskwinie, jabłka, papryka, seler, nektarynki, truskawki, sałata zielona (wszystkie odmiany) i ziemniaki. Kwaśne deszcze wspomagają przemieszczanie się metali ciężkich z gleby do płodów rolnych. Niezwykle toksycznym pierwiastkiem jest kadm. Zanieczyszczenie nim środowiska następuje poprzez spalanie węgla i pochodnych ropy naftowej, wytopienie cynku, spalanie odpadów, stosowanie nawozów fosforowych. Zanieczyszczenie kadmem ma swoje źródło także na wysypiskach śmieci. Kadm ma działanie rakotwórcze, uszkadza nerki, wątrobę i płuca!

Zanieczyszczenie środowiska – znak naszych czasów

Od lat 40. XX wieku wyprodukowano na świecie tysiące chemikaliów, które dostały się do powietrza, gleby i rzek. W miastach „czapa smogu” widoczna jest gołym okiem. Niestety, do tej sytuacji przyczyniamy się sami – rozwijając gałęzie przemysłu, co jest nieuniknione, ponieważ nagle nie uda się – w imię zdrowego stylu życia – zaprzestać produkcji towarów. W dodatku, co ciekawe, nie tylko przemysł truje człowieka, robi to także on sam. Gospodarstwa domowe produkują największą ilość toksyn!

Najważniejsze źródła toksyn przenikających do powietrza to:

- herbicydy
- zakłady przemysłowe
- asfalt, spaliny
- paliwo grzewcze
- farby
- wyziewy ze ścieków
- metale ciężkie.

Dlaczego toksyny są groźne dla zdrowia?

Toksyny są to trujące związki chemiczne, które nie mają smaku ani zapachu. Najczęściej gromadzą się w stawach, tkankach, wątrobie, nerkach, płucach, sercu i mózgu. Są także na zewnątrz, czyli np. we włosach, skórze i paznokciach! Wnikają do organizmu przez skórę, płuca oraz układ pokarmowy. Nie od razu dają o sobie znać! Nieraz musi minąć wiele lat, zanim zainicjują proces chorobowy. W związku z upływem czasu rzadko kto łączy zachorowanie na np. nowotwór z toksynami. Tymczasem to właśnie toksyny przyczyniają się długoterminowo do m.in. nowotworów, chorób układu nerwowego, alergii, kłopotów hormonalnych. Według badań TNS OBOP Polacy trafnie wskazują źródła toksyn, które z zewnątrz dostają się do naszego organizmu. Wymieniają glebę, wodę, powietrze. W zasadzie nie można wskazać miejsca, gdzie mogłoby ich nie być. Najwięcej toksyn, nie tylko metali, takich jak np. glin, kadm i ołów, wytwarza przemysł. Źródłem wiejskich zanieczyszczeń są np. nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (chwasobójcze i owadobójcze). Trudno się rozkładają i długo pozostają w środowisku, unoszone przez prądy powietrzne opadają tysiące kilometrów od miejsca emisji, szkodzą nawet w minimalnych stężeniach! Toksyny są przyswajane przez rośliny jadalne. Odkładają się w liściach, korzeniach, a także owocach. Według specjalistów najbardziej narażone na niebezpieczne związki są m.in. marchew, pietruszka, sałata, buraki oraz nasiona zbóż.



Nie wyobrażamy sobie dziś życia bez samochodów. Są napędzane przez ropę naftową lub benzynę. Ich spaliny są niezwykle toksyczne! Ropa naftowa i produkty powstałe z jej przeróbki stanowią jedno z głównych zanieczyszczeń gleby i wód. Innym, niezwykle szkodliwym pierwiastkiem jest ołów. Jego związki służą do wyrobu farb antykorozyjnych i malarskich, tlenki ołowiu dodawane są do szkła. Wszystkie związki ołowiu są trujące! Źródłem zanieczyszczenia środowiska są huty ołowiu, odpady przemysłowe. Trująca jest także rtęć i jej związki. Długotrwałe narażenie na jej związki uszkadza układ nerwowy i w ogromnym stopniu przyczynia się do chorób nowotworowych. Znaczne ilości rtęci wykorzystywane są do produkcji wyrobów ze złota i srebra.

■ Małgorzata Przybysławska

naturalny, kefir, maślanka) są dobrymi źródłami wapnia. Również sery zawierają w swoim składzie pewną dawkę wapnia. Nie ma w nich jednak znaczących ilości cukru mlecznego. Jeśli więc chcemy zwiększyć wchłanianie wapnia, warto łączyć sery (szczególnie sery podpuszczkowe, zwane popularnie żółtymi) z niewielką ilością mleka bądź jogurtu, kefiru czy maślanki. Również kwaśne pH zwiększa efektywność wchłaniania wapnia. Osoby starsze bardzo często mają obniżoną zawartość kwasów żołądkowych, dlatego też wykorzystanie wapnia przez organizm jest mniejsze i niekiedy konieczna jest suplementacja.

Witamina D ma także niebagatelne znaczenie przy wychwytywaniu wapnia z diety do organizmu. Witamina ta wytwarzana jest m.in. pod wpływem promieni UV i osoby przebywające na słońcu nie powinny mieć jej niedoborów. Na niedobory mogą być narażone osoby w podeszłym wieku, pozostające całymi dniami w domu, bądź chorzy i rekonwalescenci. W tych przypadkach dobrze jest wzbogacić dietę w produkty bogate w witaminę D. Z przetworów mlecznych i mleka, które pozbawione są całkowicie tłuszczu, wchłanianie wapnia jest dużo mniejsze. Dlatego też warto wybierać produkty chude (ze względu na profilaktykę chorób układu krążenia), ale nie całkowicie pozbawione kwasów tłuszczowych. Idealna proporcja wapnia do fosforu zmienia się wraz z wiekiem. Przez pierwszy rok życia dziecko potrzebuje 1,5:1 (najbardziej zbliżona proporcja jest w mleku matki), następnie 1,2:1, a dorosły człowiek już tylko 1:1. W takich proporcjach organizm czerpie największe dawki wapnia.

Za gorsze wchłanianie wapnia z diety odpowiedzialne są natomiast: kwas fitynowy, kwas szczawiowy, dieta bogata w tłuszcz, duże ilości błonnika pokarmowego, cukru krystalicznego oraz obecność niektórych metali ciężkich (np. strontu).

Wapń jest szczególnie istotny dla dzieci, kobiet w ciąży i karmiących oraz dla osób starszych, narażonych na osteoporozę. Innymi źródłami wapnia są także drobne ryby wraz z ością (np. sardynki, sardynki), jaja, kasze gruboziarniste, rośliny strączkowe, warzywa liściaste.

Fosfor

Fosfor to obok wapnia główny składnik mineralny, występujący w organizmie człowieka i stanowi 1% masy ciała dorosłej osoby. Około 80% fosforu związane jest w kościach, a pozostała część rozproszona jest po ciele w różnych formach.

Główną funkcją fosforu jest zapewnienie (wraz z wapniem) trwałości tkanki kostnej i regulowanie jej mineralizacji. Inną, niezwykle ważną funkcją jest udział w gospodarce energetycznej organizmu. Fosfor jest składnikiem bogatoenergetycznych związków (np. ATP, GMP), które (rozpadając się) uwalniają energię niezbędną do niemal wszystkich procesów w organizmie. Dodatkowo fosfor jest składnikiem m.in. białek, tłuszczów, węglowodanów, materiału genetycznego, dlatego też znajduje się powszechnie w żywności. Jego niedoborów praktycznie się nie odnotowuje. Z reguły spożywamy zbyt duże ilości tego minerału, w nieprawidłowych proporcjach z wapniem, co skutkuje osłabieniem kości i zębów.

Źródłami fosforu są: mięso, nabiał, sery żółte, jaja, ryby, podroby, rośliny strączkowe, produkty zbożowe, warzywa.

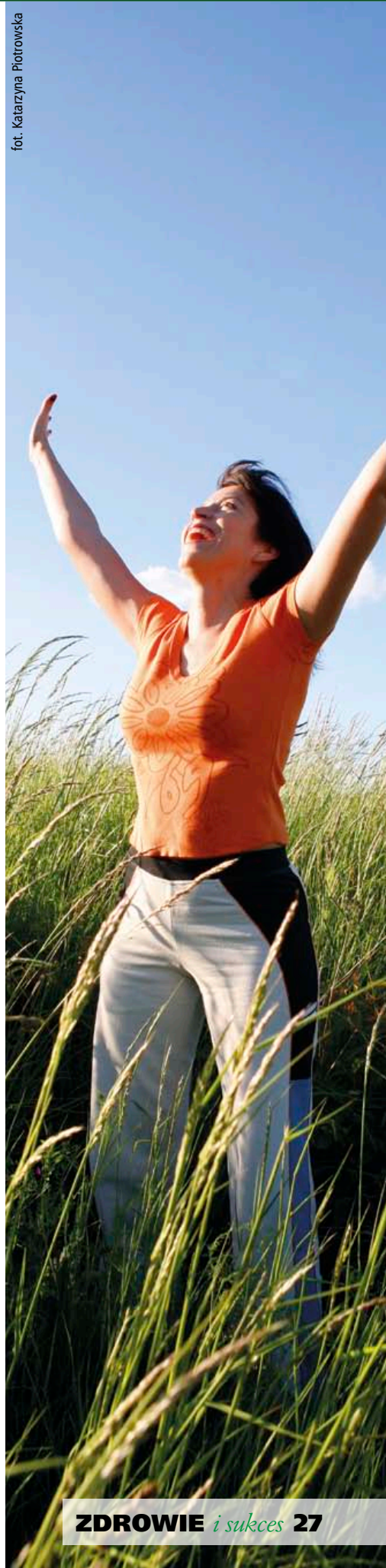
Magnez

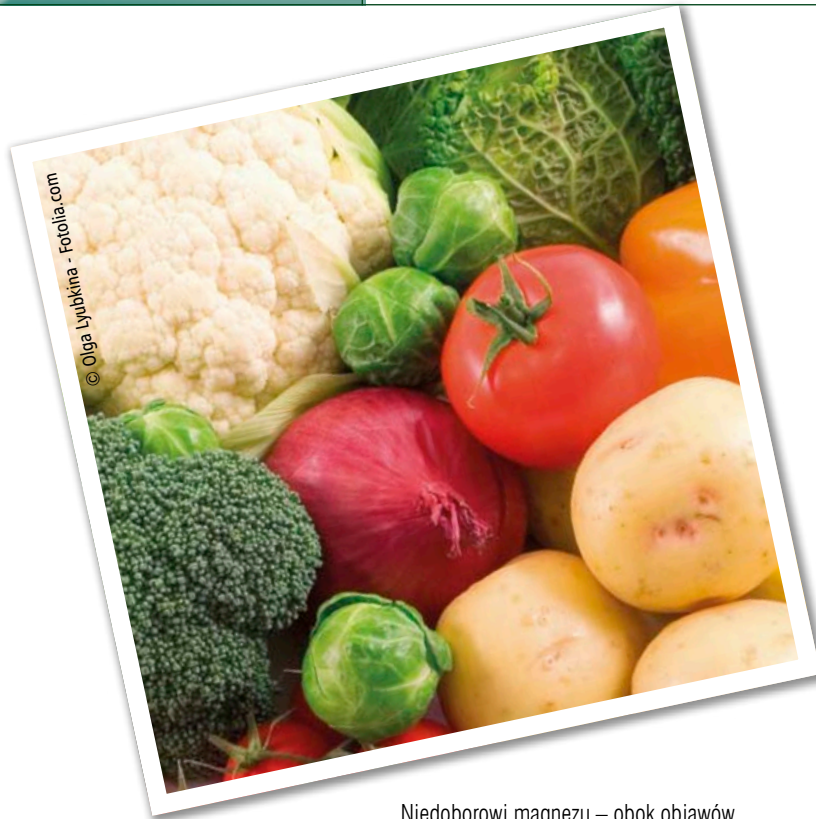
Magnez to pierwiastek kojarzony z układem nerwowym. W przypadku osób podatnych na stres, wahania nastroju, napięcie przedmiesiączkowe całą winę przypisuje się brakom magnezu w diecie. Jest to oczywiście poprawne twierdzenie, gdyż magnez wpływa na pobudliwość tkanki mięśniowej i nerwowej oraz na pracę mózgu (działając antystresowo). Poza tym jest ważnym budulcem kości, w których jest związany, bierze udział w aktywowaniu niektórych enzymów, uczestniczy w przemianie węglowodanów, ma swoje niemałe znaczenie w funkcjonalności błon komórkowych. Nie oznacza to jednak, że można go dowolnie suplementować. Warto wiedzieć, że zbyt duża dawka magnezu wpływa niekorzystnie na wchłanianie wapnia z diety. Dlatego też zwiększając podaż magnezu, należy pomyśleć także o wapniu. ▶



© Monika Adamczyk - Fotolia.com

foto: Katarzyna Piotrowska





© Olga Lyubkina - Fotolia.com

Niedoborowi magnezu – obok objawów związanych z pracą układu nerwowego i mięśniowego – towarzyszyć może zaburzenie pracy serca, niedokrwistość (niedobór żelaza w organizmie także wywołuje niedokrwistość), podatność na tętno kości, zmniejszenie efektywności układu immunologicznego. Wchłanianie magnezu odbywa się również w jelicie cienkim, a na efektywność tego negatywnie wpływa obecność zbyt dużej ilości fosforanów, fitynianów, alkohol, dieta bogatobłonnikowa oraz wapń. Dlatego też warto rozdzielić w jadłospisie produkty bogate w magnez (patrz poniżej) z produktami bogatymi

w wapń. Korzystne połączenie to magnez z witaminą D i B₆.

Głównymi źródłami magnezu są kielki zbóż, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, banany, orzechy, migdały, kakao, gorzka czekolada.

Potas, sód, chlor

Pierwiastki te – jako elektrolity – odgrywają główną rolę w zachowaniu równowagi osmotycznej i kwasowo-zasadowej organizmu. To właśnie dzięki nim utrzymuje się w organizmie prawidłowy bilans wody wewnątrz- i zewnątrzkomórkowej. Składniki te są szczególnie ważne dla sportowców, osób z chorobami układu krążenia, przewod pokarmowego (związanymi z utratą płynów) oraz dla ludzi z wysoką gorączką.

Potas ma bardzo istotne znaczenie w układzie nerwowym, przy kurczliwości mięśni oraz przy wielu reakcjach enzymatycznych. Jest jednak minerałem, którego bardzo często brakuje w diecie ubogiej w warzywa i owoce. Jego niedobory powodują m.in. występowanie kurczy mięśni, arytmie serca, gorszą pracę mięśnia sercowego. Niedobór potasu może pojawić się w przypadku długotrwałych biegunek, wymiotów, dużej potliwości, głodówek oraz przy braku tegoż minerału w codziennej diecie.

Głównym źródłem są warzywa, owoce, ziemniaki w mundurkach, produkty zbożowe pełnoziarniste.

Sód to z kolei pierwiastek, którego mamy z reguły zbyt dużo w codziennej diecie. Wchodzi on w skład soli kuchennej, wzmacnia smaku i zapachu (np. glutamianu sodu), czyli powszechnie stosowanych dodatków do żywności. Jego nadmiar prowadzi do nadciśnienia tętniczego, obrzęków oraz nawet do przewodnienia organizmu (8 g sodu zatrzymuje 1 litr wody). Niedobory sodu zdarzają się bardzo rzadko i są



© Valua Vitally - Fotolia.com

z reguły związane z nadmierną potliwością lub wymiotami oraz biegunką.

Chlor występuje w kwasie żołądkowym i ślinie, pełniąc dodatkowo funkcje trawienne, a jego głównym źródłem w diecie jest sól kuchenna.

Żelazo

Żelazo to minerał, który odgrywa główną rolę przy transporcie tlenu w organizmie. Jest składnikiem m.in. hemoglobiny, mioglobiny, niektórych enzymów. Jego niedobór jest ściśle związany z występowaniem niedokrwistości (anemii). Objawia się to bladeścią skóry, osłabieniem organizmu i szybkim męczeniem, zmniejszoną odpornością organizmu, a u dzieci gorszym rozwojem psychofizycznym. Nadmiar żelaza zdarza się bardzo rzadko i jest związany z chorobami wrodzonymi bądź złą suplementacją.

Żelazo możemy podzielić na hemowe – występujące w mięsie – i niehemowe – występujące w roślinach. Żelazo pochodzące z mięsa jest lepiej wchłaniane do organizmu, natomiast żelazo roślinne trudniej wykorzystać. Aby zwiększyć efektywność wchłaniania żelaza z produktów roślinnych, warto łączyć je z produktami bogatymi w witaminę C (np. czerwona papryka, natka pietruszki, kapusta). Warto także połączyć żelazo niehemowe z hemowym. Dzięki zawartości aminokwasów (histydyny i lizyny) bioprzyswajalność żelaza się zwiększa. Dodatek fitynianów, fosforanów, kazeiny, wapnia, manganu, miedzi, cynku i niektórych metali ciężkich zmniejsza dostępność żelaza w organizmie.

Odpowiednia dawka żelaza jest szczególnie ważna dla dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących, wegetarian oraz dla kobiet z obfitymi krwawieniami miesięcznymi.

Jod

Jod to główny składnik hormonów tarczycy. Jego niedobory powodują zaburzenia funkcjonowania tegoż gruczołu. Jest to najczęściej niedoczynność oraz wole proste. Niedoczynność tarczycy wpływa na obniżenie przemiany materii, kłopoty ze zwiększającą się masą ciała oraz obniżenie płodności. Jest dużo częściej spotykana niż nadczynność – spowodowana z kolei nadmiarem jodu. Głównym źródłem jodu jest sól jodowana, ryby morskie i wodorosty.

Cynk

Funkcji cynku w organizmie jest niezwykle dużo. Minerał ten bierze udział m.in. w przemianie węglowodanów, białek, kwasów nukleinowych, bierze czynny udział w budowie erytrocytów, wpływa na płodność, odporność organizmu, jest niezbędny do pracy 200 enzymów. Cynk z pożywienia nie jest kumulowany w ciele, a jego nadmiar jest wydalany.

Niedobory cynku powodują także kłopoty ze skórą oraz łysienie.

Źródłem cynku są ryby, mięso, mleko i nabiał, rośliny strączkowe, jaja, warzywa i owoce, pestki dyni. Na gorsze wchłanianie cynku wpływa obecność dużych ilości błonnika oraz fityniany.

Miedź

Miedź odgrywa bardzo ważną rolę w syntezie czerwonych ciałek krwi. Jej niedobór – choć rzadko występujący – może prowadzić do niedokrwistości. Jest to szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży, karmiących i dzieci. Ponadto miedź jest niezbędna do budowy tkanki łącznej i kostnej. Ma także swoją dużą rolę w budowie i pracy układu nerwowego. Nadmiar miedzi występuje także stosunkowo rzadko i związany jest z chorobą Wilsona (patologiczne gromadzenie się miedzi związanej z białkiem, prowadzące do chorób degeneracyjnych). Głównymi źródłami miedzi są zielone warzywa liściaste, produkty zbożowe z pełnego ziarna, wątroba, orzechy, nasiona, rośliny strączkowe. Miedź i selen to składniki mineralne, których ilość w roślinach determinowana jest obecnością ich w glebie. Na ziemiach ubogich w te dwa minerały będą rosnąć uprawy o niskiej ich zawartości.

Selen

Główną rolę selenu jest działanie ochronne na organizm. W połączeniu z witaminą E stanowi on doskonały antyoksydant, który chroni przed atakiem wolnych rodników. Udowodniono, że połączenie selenu i witaminy E wpływa witalizująco na osoby w starszymi wieku. Dodatkowo selen wchodzi w skład innych przeciwutleniaczy. Jego niedobór prowadzi do wystąpienia większego ryzyka zachorowania na choroby nowotworowe i miażdżycę. Namiar jest dość rzadko spotykany (powoduje wypadanie włosów i stany zapalne skóry). Źródłami selenu są orzechy brazylijskie, otręby, kielki zbożowe oraz ryby morskie.

Fluor

Fluor kojarzony jest przede wszystkim ze stanem zdrowia zębów. Odpowiada on faktycznie za twardość kości, a jego niedobór ściśle jest związany z występowaniem próchnicy. Jednak równie niekorzystny jest jego nadmiar objawiający się wystąpieniem ciemnych plam na zębach, a po kilku latach dużymi zmianami patologicznymi w strukturze kości.



Źródłem fluoru (oprócz pasty do zębów) jest woda pitna, ryby morskie, herbata (szczególnie zielona).

Chrom

Minerał ten jest ważny w gospodarce cukrowej organizmu. Jego niedobory prowadzą do zmniejszenia wrażliwości tkanek na insulinę, a w dalszej kolejności do cukrzycy. Braki chromu to także tendencja do zwiększania się stężenia cholesterolu i kwasów tłuszczowych we krwi oraz spadek łaknienia.

Źródłem chromu są otręby, zarodki ziaren zbóż, produkty zbożowe pełnoziarniste, podroby i mięso.

Składniki mineralne odgrywają niezwykle ważną rolę w organizmie, dlatego też bez ich odpowiedniej podaży nie można mówić o zdrowiu. Należy dbać o to, aby każdego dnia dostarczyć odpowiednią ich ilość. Warto także dbać o to, aby maksymalnie zwiększać ich wchłanianie z przewodu pokarmowego oraz aby łączyć je odpowiednio z witaminami dla lepszej efektywności ich funkcji. Widzimy także, że szkodliwy może być zarówno ich niedobór, jak nadmiar.

■ Ewa Ceborska

Bibliografia

Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka, Wyd. Lekarskie PZWL, 2004 Ziemiański Ś. i wsp. Normy żywienia 1994



Nowe, cenne źródło witamin i minerałów

Pożywienie nie jest dziś w stanie zapewnić naszemu organizmowi wszystkich składników odżywczych. To znak naszych czasów – rozwoju cywilizacji, zanieczyszczenia środowiska. Witaminy i minerały są nam jednak niezbędne do zachowania zdrowia. Dlatego warto sięgnąć po suplementy diety. Jednak nie wszystkie są skuteczne. Aby nie popełnić błędu, wcześniej trzeba się o nich jak najwięcej dowiedzieć.

Ostrożnie z przedawkowaniem!

Ciągle słyszymy o skutkach niedoboru witamin i minerałów w organizmie. Jednak niewłaściwie połączone zioła czy witaminy w suplementach diety oraz przede wszystkim ich nadmiar mogą czasami poważnie zaszkodzić. Nadmiar cynku zwiększa ryzyko chorób serca, seleniu – może powodować łysienie, choroby skóry i paznokci, nudności, próchnicę zębów, a nawet nowotwory! Efekty uboczne nadmiaru witamin także mogą być poważne. Przedawkowanie witaminy A (powyżej 8 mg dziennie) może spowodować uszkodzenie wątroby, utratę włosów, zaburzenia widzenia oraz migreny. Nadmiar witaminy B₆ (powyżej 1 g dziennie) wywołuje zanik czucia oraz trudności w poruszaniu się. Przedawkowanie witaminy C (powyżej 10 g dziennie) powoduje biegunkę, bezsenność, prowadzi do powstania kamieni układu moczowego. Zbyt duże dawki kwasu foliowego (powyżej 15 mg dziennie) wywołują bezsenność i drgawki.

Niezbędnych do życia witamin i minerałów szukamy przede wszystkim w owocach i warzywach. Dlaczego więc wciąż wypadają nam włosy, na skórze pojawia się trądzik, mamy permanentny spadek energii, a bez filiżanki mocnej kawy nie jesteśmy w stanie się rozbudzić? Niestety... Bo mimo naszych starań i teoretycznie zdrowej diety, wcale nie zaspokoiłszy zapotrzebowania organizmu na substancje odżywcze.

Dziś matka natura inaczej nam pomaga

Ten sam owoc, który przed laty był prawdziwą „bombą” witaminową, dziś tylko o witaminy się ociera. To efekt stosowania w rolnictwie pestycydów, nawozów, zanieczyszczenia środowiska metalami ciężkimi – generalnie rozwojem cywilizacji, którego uniknąć się nie da. Aby dostarczyć organizmowi potrzebnych substancji, możemy stosować suplementy diety. Są skoncentrowanym źródłem witamin, minerałów i innych substancji odżywczych, uzupełnieniem normalnej żywności. Większość 40-letnich osób ma nawet od 2 do 4 kg masy toksycznego materiału w jelitach. To rezultat zalegania niezdrowego pożywienia. W tej masie rozwijają się pasożyty i mikroorganizmy. Problem mogą rozwiązać suplementy, które mają właściwości oczyszczające i detoksykujące. Oczyszczają jelita i wspomagają oczyszczające działanie wątroby. Suplementy diety powinni stosować wszyscy bez wyjątku. Podstawowym powodem jest ochrona zdrowia,

stymulowanie energii i wytrzymałości. Nasz organizm pracuje znacznie intensywniej niż np. 50 lat temu, aby strawić produkty, które dziś jemy. Potrzebuje dziennie 91 ważnych

Nasz organizm pracuje znacznie intensywniej niż np. 50 lat temu, aby strawić produkty, które dziś jemy

składników odżywczych – 60 minerałów, 16 witamin, 12 niezbędnych aminokwasów oraz 3 niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.

Leczą czy nie?

Przez ustawodawstwo Unii Europejskiej suplementy diety nigdy nie były uważane ani traktowane jako leki, choć często można je kupić w aptekach (co może sugerować ich związek z medykamentami). W przypadku suplementów chodzi o utrzymanie stanu tzw. homeostazy, czyli stanu idealnej równowagi w organizmie. Z produktami leczniczymi mamy do czynienia, gdy dochodzi do zaburzenia homeostazy, czyli do choroby. W przeciwieństwie do większości leków przy suplementach w celu ich sprzedaży producent nie musi udowadniać ich skuteczności, czyli tzw. efektu leczniczego poprzez przedstawienie odpowiednich badań klinicznych.

Co na to prawo?

Podstawowe kwestie, dotyczące produktów leczniczych są określone przez ustawę z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne (Dz.U.06.217.1588) oraz wydane na jej podstawie rozporządzenia. Natomiast regulacje prawne, dotyczące suplementów diety znajdują się w ustawie z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz.U.06.171.1225).

Zgodnie z art. 124 Prawa farmaceutycznego wprowadzenie do obrotu lub przechowywanie w celu wprowadzenia do obrotu produktu leczniczego (np. błędnie go klasyfikując jako suplement diety), nie posiadając pozwolenia na dopuszczenie do obrotu, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo nawet pozbawienia wolności do lat 2. Pod karą grzywny zabronione jest również wprowadzanie do obrotu produktu (czyli np. suplementu diety), któremu przypisuje się właściwości produktu leczniczego, pomimo że produkt ten nie spełnia wymogów określonych w ustawie (art. 130 Prawa farmaceutycznego).

Sugerowanie, że suplementy leczą jest niezgodne z prawem. Dlaczego? Ponieważ leki z definicji leczą, tymczasem celem suplementów nie jest leczenie chorób. Mogą one na przykład minimalizować działania szkodliwych czynników, mogących wywołać chorobę.

Oprócz witamin i składników mineralnych suplementy mogą przykładowo zawierać w swoim składzie: aminokwasy, kwasy tłuszczowe, błonnik i ekstrakty roślinne.

Uwaga! Zanim sięgniemy po konkretny suplement, warto dokładnie zapoznać się z jego składnikami. Suplementy są produkowane z koncentratów substancji, które są obecne w normalnej żywności. Jednak właściwości tych składników różnią się, co oznacza, że niektóre z nich mogą wywołać niepożądane efekty, jeśli są spożywane np. w zbyt dużych ilościach. Zbyt

Uwaga! Zanim sięgniemy po konkretny suplement, warto dokładnie zapoznać się z jego składnikami.

duża ilość niektórych witamin może doprowadzić do hiperwitaminozy. Najniebezpieczniejszy dla zdrowia jest nadmiar witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E i K. Nadmiar witaminy A powoduje odwapnienie kości i zaburzenia pracy nerek. Przedawkowanie witaminy D może powodować nudności, wymioty, biegunkę, odkładanie się nadmiernych ilości wapnia w tkankach miękkich, w wątrobie, nerkach, płucach, sercu i naczyniach krwionośnych. Zbyt dużo witaminy E może być przyczyną zaburzeń czynności przewodu pokarmowego, zmęczenia i osłabienia. Nadmiar witaminy K może wpłynąć niekorzystnie na pracę wątroby.

Kiedy przede wszystkim są potrzebne?

Produkty spożywcze są skażone toksynami. Coraz częściej do przygotowywania potraw używamy np. mrożonych warzyw – w procesie

technologicznym tracą one aż do 50% składników odżywczych. To samo dotyczy potraw ze świeżych, ale np. ugotowanych lub usmażonych warzyw.

Suplementy diety nie są potrzebne, jeśli prowadzimy zdrowy tryb życia i dobrze się odżywiamy – to jeden z mitów, który może doprowadzić do niedoboru niezwykle ważnych składników odżywczych w naszym organizmie. Zdarzają się sytuacje, kiedy nawet mając właściwą dietę i prowadząc zdrowy styl życia, potrzebujemy większych dawek minerałów czy witamin. Na przykład przy anemii spowodowanej obfitymi miesiączkami przyda się kobietom dodatkowa porcja żelaza.

W okresie ryzyka zachorowania na grypę (okres jesienno-zimowy) w zasadzie nie można się obejść bez „wsparcia” witaminą C. Codzienne życie, w którym narażeni jesteśmy na stres, sięgamy po używki (alkohol, papierosy), także wzmagają zapotrzebowanie na dodatkowy zastrzyk energii. Kobiety w ciąży, dzieci i młodzież, osoby starsze, sportowcy wyczynowi i amatorzy... Jednym słowem potrzebujemy ich wszyscy!

Synergiczne działanie ziół

W latach 2000–2003 zespół specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia przeprowadził badanie, które miało ustalić, ile składników odżywczych przyjmuje wraz z pożywieniem statystyczny Polak. Okazało się, że niedobory witamin A oraz E występują w diecie co czwarte go mężczyzny i 34% kobiet. Z kolei dieta kobiet była zbyt uboga w witaminy z grupy B, szczególnie B₁, B₂ i B₆ oraz niacynę. Według badań przeprowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (w latach 2000–2001) istnieją poważne niedobory wapnia oraz witaminy D w diecie dzieci we wszystkich grupach wiekowych!

Nie warto ryzykować zdrowiem i sugerować się tylko i wyłącznie ceną suplementu diety lub jego reklamą, że jest cudownym środkiem na wszystkie choroby. Bo nie jest. Za to działa niezwykle skutecznie profilaktycznie. Oczywiście tylko taki suplement, o którego produkcję starannie zadbano, ponieważ trafiają się preparaty, które są sprowadzane z zagranicy bez stosownych zezwoleń, a wykorzystywane w nich zioła są niewiadomego pochodzenia. Także ich proces technologiczny pozostawia wiele do życzenia. Skuteczny suplement diety to taki, który wykorzystuje synergiczne działanie ziół. Każde zioło ma swoje określone właściwości. Jeśli się je właściwie dobrać, łącząc właściwości, równocześnie zaczynają wspierać swoje działanie.

Zioła pomagają produkować enzymy trawienne, niezbędne w procesie wchłaniania pożywienia. Wykazują działanie normalizujące funkcjonowanie organizmu, pomagają usuwać toksyny oraz mają ogromny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie systemu immunologicznego.

■ Beata Rayzacher



Warto zadbać o siebie i o otoczenie

Ziemia została skażona przez substancje chemiczne, które odpowiedzialne są za mnóstwo chorób, uszkadzając i zakłócając pracę trzech podstawowych systemów: odpornościowego, endokrynologicznego oraz mózgu z systemem nerwowym. Choroby dotyczą każdego – także dzieci! O 57% w ciągu ostatnich 25 lat wzrosła liczba dzieci chorych na białaczkę, o 47% – na nowotwory nerek, o 29% – na nowotwory kości.

Czy można temu zapobiec? Tak! Naszym sojusznikiem jest medycyna ekologiczna i jej ukierunkowanie na zdrową zmianę stylu życia.

Zawsąd bombardowani jesteśmy pozbawioną witamin i minerałów żywnością typu fast food, czyli tzw. śmieciowym jedzeniem. Ustalone

przez amerykańską Agencję Ochrony Zdrowia (EPA) dopuszczalne granice akrylamidu (jednego z najgroźniejszych związków chemicznych) są aż 300 razy mniejsze od tego, ile jest go w porcji smażonych frytek! Każdego dnia oddychamy niezdrowym powietrzem, jemy warzywa i owoce „nafaszerowane” pestycydami,

rosnące na zanieczyszczonej glebie i „pijące” zatrutą toksynami wodę. Otyłość stała się plagą na całym świecie, podobnie jak i życie w ciągłym stresie. Mamy do czynienia z epidemią chorób, które kiedyś były nieznanne. Coraz częściej chorujemy na raka, astmę, cukrzycę, ADHD. Na tym tle obraz współczesnego człowieka nie przedstawia się wesoło.

„I nie ma ratunku?” – ktoś zapyta. Jest. Podpowiedź znaleźli orędownicy medycyny ekologicznej. Nie mają oni wątpliwości co do tego, że nasze zdrowie zdeterminowane jest przez powietrze, wodę i pokarmy. Jeśli nadal będziemy te trzy nierozłączne elementy niszczyć, zniszczymy samych siebie.

Zdrowie leży w naszych rękach i na talerzu. Mądre, chińskie przysłowie brzmi: „Kiepski lekarz leczy, dobry zapobiega”. To znamienne słowa, ponieważ źródło mają w stwierdzeniu, że nie ma chorób bez przyczyn. Medycyna

Ważna ustawa

24 marca 2009 roku Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o rolnictwie ekologicznym, który ułatwi rozwój rynku produktów ekologicznych. Każdy produkt znajdujący się na rynku i oznakowany jako produkt rolnictwa ekologicznego musi być wyprodukowany przez producenta znajdującego się pod kontrolą jednostki certyfikującej. Wszystkie produkty sprzedawane w sklepach podlegać mają teraz kontroli urzędowej. W świetle przepisów możliwe będzie dofinansowanie prowadzenia koordynacji badań dotyczących rolnictwa ekologicznego. Dotacje będą również udzielane na dofinansowanie badań nad środkami (m.in. ochrony roślin) do produkcji ekologicznej. Pojawienie się na rynku większej liczby bezpiecznych ekologicznie środków ochrony roślin czy innych produktów stosowanych w procesie produkcji lub przechowywania będzie miało pozytywny wpływ na rozwój rolnictwa ekologicznego.

ekologiczna myśli właśnie o tych przyczynach, stawiając na pierwszym miejscu profilaktykę. Zwraca uwagę nie tyle na chorobę, ile na przyczyny tkwiące w organizmie, które ją wywołały i które pozwoliły, aby się rozwinęła. Silny organizm, wykorzystując połączoną siłę umysłu, ciała oraz ducha, jest w stanie błyskawicznie zareagować na negatywny bodziec, który wywołał chorobę. Jeśli go pokona, reszta leży w naszych rękach.

Według Greka Hipokratesa, uznawanego za ojca medycyny, leczenie powinno polegać na wspomaganiu naturalnych procesów zdrowienia. Twierdził, że na zdrowie człowieka ogromny wpływ ma klimat i środowisko, w którym żyje. Podkreślał, że zależy ono także od takich czynników, jak dieta czy tryb życia. W swoich przemowach i nauce Hipokrates kładł ogromny nacisk na uzdrawiającą moc natury. „Lekarz ma jej pomagać, nie przeszkadzać. Ma być pomocnikiem natury, nie jej nauczycielem” – powtarzał.

– Lekarz ekolog patrzy na pacjenta i jego problemy zdrowotne z perspektywy środowiska. „Widzi” go na tle jego mieszkania, miejsca pracy, żywności i życiowych problemów – nie ma wątpliwości lek. med. Józef Krop, wielki orędownik i zwolennik medycyny ekologicznej, autor popularnej książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej”.

Uważa, że liczne schorzenia przewlekłe: cukrzyca, zapalenia stawów czy nawet stwardnienie rozsiane mogą być wywołane czynnikami środowiskowymi, szczególnie toksycznymi środkami chemicznymi. Leczenie w medycynie ekologicznej jedynie w minimalnym stopniu wykorzystuje środki farmakologiczne. Podstawą jest natomiast modyfikacja środowiska, zmiana diety oraz podawanie preparatów uzupełniających składniki odżywcze.

Konserwanty poprawią wygląd, ale równocześnie szkodzą

Obecnie aż 80 tys. substancji chemicznych jest w naszym codziennym użytku. Nadmiarowi chemikaliów trudno, ale można i trzeba zapobiegać. Najlepiej byłoby zaprzestać lub ograniczyć produkcję toksycznych substancji chemicznych. To jednak jest niemożliwe. Dlatego tak ważna dla zdrowia jest detoksykacja, czyli eliminowanie toksyn z naszego organizmu. Warto sięgać także po składniki odżywcze, które odbudowują nasz system odpornościowy, pokarmowy i nerwowy, chroniąc każdy z nich równocześnie przed zagrożeniami chemicznymi czy promieniowaniem. Witaminy i składniki mineralne zużywane są przez nasz organizm na każdym etapie procesu metabolicznego. Najlepiej byłoby uzyskać wszystkie niezbędne witaminy czy minerały lub enzymy ze zdrowego pożywienia. Jednak dziś jest to trudne do realizacji i nie zawsze możliwe. Skażenie środowiska doprowadziło do obniżenia zawartości minerałów w glebie.

Tymczasem ludzkie ciało funkcjonuje w oparciu nie tylko o minerały, ale także witaminy, aminokwasy, enzymy. Organizm musi je mieć, aby żyć! Kiedy ich regularnie nie dostaje, zaczyna chorować. 96% naszego ciała stanowi węgiel, azot, wodór i tlen. Resztę zaś minerały – niezbędne katalizatory biochemicznych procesów. Bez nich nie może być mowy o zdrowych kościach, mięśniach, nerwach, skórze.

Producenci żywności używają około 5000 konserwantów do produkcji artykułów spożywczych, z czego połowa wywołuje raka! Żywność ma sztucznie przedłużaną trwałość, wygląd i smak. Jednym słowem – podwyższoną toksyczność przy obniżonej wartości odżywczej. ▶

Poczęte dziecko też jest zagrożone!

W ludzkim organizmie mnóstwo jest niebezpiecznych substancji chemicznych. Są we krwi, moczu, tłuszczu, kale. Nawet we krwi niemowląt można znaleźć ponad 200 toksycznych chemikaliów. Na groźne substancje toksyczne są narażone już nawet dzieci w łonie matki! Pierwsze 90 dni ma najważniejsze znaczenie dla rozwoju płodu. Tymczasem z organizmu matki toksyny przedostają się do organizmu dziecka. Substancje chemiczne, zaburzające czynność układu hormonalnego są w stanie zmienić orientację seksualną u rozwijającego się dziecka! Według lekarzy ekologów kobieta powinna się przygotowywać do ciąży około roku. Tyle czasu potrzebuje organizm na usunięcie toksyn, a przyszła mama na zmianę stylu życia. Substancje toksyczne, przedostające się do środowiska, a następnie do naszych ciał, rozkładają się bardzo wolno lub wcale. Słynny pestycyd DDT został wycofany z użycia w latach 70. ubiegłego wieku. Mimo to do dzisiaj wykrywany jest w mleku karmiących matek. Wiele substancji priorytetowych jest bardzo trwałych i utrzymuje się w środowisku przez okres ponad stu lat. Zdarza się, że skutki działania np. pestycydów na płód są nieodwracalne, np. uszkodzenia mózgu rozwijające się w okresie prenatalnym „towarzyszą” człowiekowi przez całe życie. Liczba takich defektów rozwojowych oraz chorób stale wzrasta. Najbardziej zagrożone są rodziny rolników, wśród których zmiany mózgowe i guzy mózgu u dzieci występują znacznie częściej.

Dane są alarmujące!

Wyniki badań przeprowadzonych w 2008 roku (dane Polskiego Portalu Ekologicznego) wykazały, że ponad 45% żywności sprzedawanej w Unii Europejskiej zawiera wykrywalny poziom pestycydów, w tym 5% – dawki większe niż dopuszczone przez aktualne ustawodawstwo. Jest to dramatyczny wzrost, biorąc pod uwagę, że wyniki badań z 2001 roku wykazywały zawartość pestycydów w kilkunastu procentach badanej żywności.

Uwaga! Aż ponad 60 razy przekroczone są normy zawartości pestycydów w mięsie w porównaniu ze zbożem i mlekiem.

To oznacza pozbawienie jej witamin, minerałów, enzymów i wielu innych niezbędnych substancji. Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia trzy rodzaje środków konserwujących: zakazane w przemyśle spożywczym, dozwolone (takie jak ocet, cukier i sól) i szkodliwe dla człowieka (konserwanty m.in. dodawane do majonezów, marynat, wędlin – mają dużą zawartość azotanów i azotynów o charakterze rakotwórczym). Spotykane są także konserwanty, które mogą wywoływać alergie, podrażnienia skóry. Występują głównie na skórkach owoców cytrusowych, dlatego trzeba po obraniu ich myć dokładnie ręce.

Każda choroba ma swoją toksyczną przyczynę

Wiele osób cierpiących na choroby przewlekłe lub poważne dolegliwości uważa, że to wina genów. Skoro rodzice lub dziadkowie na coś chorowali, to i oni muszą zachorować. Według zwolenników medycyny ekologicznej nie jest to do końca zgodne z prawdą. Geny w zaledwie 5% są odpowiedzialne za choroby chroniczne. Genetycznie uwarunkowane choroby mogą być uaktywnione przez niezdrowe środowisko, a więc można tak naprawdę im zapobiec! Choroby nie są nam pisane – trzeba na nie sobie zastrzeżać! Są konsekwencją naszych działań. Pokrzepiające jest to, że każda choroba ma swoją przyczynę,

którą specjalista medycyny ekologicznej jest w stanie usunąć.

Długo można wyliczać, na co każdy z nas jest narażony niemal codziennie, przebywając na określonym terenie, mniej lub bardziej zanieczyszczonym. Kadm powoduje trwałe uszkodzenie nerek, układu kostnego, raka płuc oraz schorzenia serca. Rtęć uszkadza układ nerwowy, wywołując zaburzenia psychiczne. Ołów odpowiedzialny jest za anemię oraz zwyrodnienia układu nerwowego. Wiele z chlorowanych substancji organicznych powoduje nowotwory, uszkodzenia płodów, mutacje, zakłóca działanie układu nerwowego i hormonalnego człowieka oraz zwierząt. Niektóre z nich, np. tetrachlorek węgla, powodują uszkodzenia układu pokarmowego i wątroby. Chlorek winylu, surowiec do produkcji PCV, atakuje centralny układ nerwowy, oddechowy i krwionośny, uszkadza wątrobę oraz wykazuje działanie nowotworowe. Pestycydy to substancje syntetyczne lub naturalne, stosowane do zwalczania organizmów szkodliwych. Pierwszy sztuczny pestycyd wprowadzono w 1892 r. Odtąd używane są głównie do ochrony roślin uprawnych, lasów, zbiorników wodnych, zwierząt, a także do niszczenia żywych organizmów, uznanych za szkodliwe,

Niewidocznych dla oka wrogów jest coraz więcej!

W roku 1940 produkowaliśmy 400 tys. ton nowych syntetycznych substancji chemicznych. W roku 1950 wartość ta wzrosła do 20 mln ton. Większość tych substancji zawiera szeroką gamę związków neurotoksycznych – toksycznych dla układu wewnątrzwydzielniczego i odpornościowego oraz rakotwórczych. Najważniejsze ich źródła to: herbicydy – środki chwastobójcze z trawników przydomowych, zakłady przemysłowe, asfalt, spaliny samochodowe, farby, wyziewy chemiczne i metale ciężkie.



© Maria Bedacht - Fotolia.com



w budynkach inwentarskich, mieszkalnych, szpitalnych i magazynach. Badania wykazują szkodliwy wpływ pestycydów na większość organizmów żywych! Praktycznie wszystkie są w różnym stopniu toksyczne. Najwięcej pestycydów jest w: kurczakach, jajach, czerwonym mięsie oraz produktach mlecznych. Jedno jabłko może zawierać aż 10 z 37 pestycydów używanych do opryskiwania jabłoni. Toksyczne produkty spożywcze powodują m.in. wzrost zachorowań na astmę i cukrzycę, padaczkę, stwardnienie rozsiane, chorobę Alzheimera czy Parkinsona.

Ludzki organizm wciąż jest ten sam od tysięcy lat

Podstawą medycyny ekologicznej jest teza, że organizm ludzki nie zmienił się od chwili stworzenia i wciąż domaga się tych samych składników odżywczych, co tysiąc lat temu. Jeśli mu ich brakuje, wysyła chorobowe sygnały. Nie ma osoby współcześnie żyjącej, która byłaby w stu procentach zdrowa. Na kłopoty np. z wątrobą mogą się skarżyć zarówno piętnastolatki, jak osoby po sześćdziesiątce.

Każdą chorobę można skojarzyć z brakiem minerałów i witamin. Skoro jednak pokarmy po technologicznych przejściach i w wyniku skażenia toksynami gleby nie w są w stanie dostarczyć nam ich w wymaganych ilościach, powinniśmy te braki na bieżąco uzupełniać,

odwołując się do suplementacji. Jak długo? O tym zdecyduje sam nasz organizm. Lekarze ekolodzy nie mają wątpliwości – zawsze jest czas i warto, aby zmienić nawyki żywieniowe. Jednak, według amerykańskich naukowców każda zmiana nawyków żywieniowych plus dodatkowy czas na regenerację i przyswojenie nowych zasad żywieniowych zajmie aż 7 lat. Tyle czasu potrzeba, aby zregenerować i oczyścić własny organizm.

Rocznie gromadzimy aż od 6 do 8 kilogramów toksyn pochodzących z żywności. Jednym ze sposobów skutecznej walki z niebezpiecznymi związkami i substancjami (oraz ich pozbyciem się z organizmu) jest jego regularne oczyszczanie. Powinien to robić każdy, bez względu na wiek, ponieważ im jesteśmy starsi, tym trudniej nasz organizm radzi sobie sam z pozbywaniem się toksyn. Ile razy należy stosować kuracje oczyszczające? Specjaliści radzą, aby wśluchać się w nasz organizm, on nam najlepiej podpowie. Sugerują jednak, aby nie było to mniej niż cztery razy na rok, przy każdej zmianie pory roku.

Mamy do wyboru kilka sposobów eliminacji toksyn. Jedną z nich jest np. zmiana diety na owocowo-warzywną, którą dodatkowo warto wzbogacić ziołową kuracją oczyszczającą. Taka kuracja jest świetną metodą na usprawnienie czynności narządów wewnętrznych, eliminują-

cych toksyczne związki. Rozwiązaniem są także gotowe suplementy, zawierające zwykle tak dobrane zioła, że zapewniają kompleksowe odtruwanie organizmu.

Dlaczego tak ważne jest oczyszczanie organizmu, zwłaszcza układu pokarmowego, z toksyn? Ponieważ właśnie ten układ ma niezwykle ważny wpływ na układ odpornościowy. Ogromna część komórek obronnych znajduje się w jelitach – aż 70%! Znaczy to, że jelito jest najważniejszym immunologicznym organem naszego organizmu. Zdecydowana większość kłopotów ze zdrowiem ma swój początek w jelitach. Jelito grube wpływa na pracę 14 organów, w tym tych najważniejszych: serca, płuc i żołądka. Całe jelito powinno być „czyste”, ponieważ każdy jego odcinek odpowiada za inny organ.

■ Beata Rzeszutko

Jesteś tym, co jesz!

To hasło przypomnieli za Hipokratesem Brian i Roberta Morgan w światowym bestsellerze „Brain Food”. Trudno powiedzieć, czy zdanie to stało się początkiem czy zwieńczeniem gorącej debaty naukowców i dietetyków na całym świecie. Ale jedno wiadomo na pewno: nie wystarczy nakarmić ciało! Warto również – a może przede wszystkim – zadbać o prawidłowe odżywienie mózgu – mówi Magdalena Wdowiak, trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego.



© Julián Rovagnati - Fotolia.com

Codziennie około 2 milionów komórek ludzkiego ciała ulega zużyciu, lecz nasz organizm automatycznie zastępuje je nowymi. Co 5 dni całkowicie wymienia komórki nabłonka jelita, co ok. 2 tygodnie zewnętrzną warstwę naskórka, a co 3 miesiące wszystkie krwinki czerwone. Nawet komórki kości wymieniane są co 10 lat. Są jednak takie komórki w ludzkim organizmie, których nie można zastąpić nowymi i jest to chyba jedyne ograniczenie człowieka,

z jakim przychodzimy na świat: 100 miliardów aktywnych komórek nerwowych (neuronów) w korze mózgowej. Do końca życia służyć nam będzie każda z nich, która była na swoim miejscu już w momencie naszych narodzin. U dobrze odżywionego płodu co minutę powstaje średnio 250 000 nowych komórek mózgowych. Zatem

to, co dzieje się z mózgiem przed narodzeniem się dziecka, ma decydujące znaczenie dla jego późniejszych zdolności do pracy umysłowej. „Kiedy kobieta cierpi na poważne niedożywienie, jej dziecko może przyjść na świat, mając nawet mniej niż połowę komórek mózgowych właściwie odżywionego płodu” – czytamy w książce „Rewolucja w uczeniu” G. Dryden i J. Vos.

To błyskawiczne tempo rozwoju mózgu człowieka, które rozpoczyna się w łonie matki, nie zmniejsza się aż do szóstego roku życia. Jeśli organizm nie otrzyma wszystkich składników odżywczych niezbędnych w fazie rozwoju płodu, niemowlęcia czy małego dziecka, mogą powstać nieodwracalne uszkodzenia mózgu. Małe dziecko, które jest niewłaściwie odżywiane w okresie rozwoju mózgu, może wyrosnąć na człowieka, mającego przez całe życie problemy z nauką, mimo wszelkich późniejszych prób zneutralizowania skutków



tego niedożywienia. Czy istnieje zatem dieta dla mózgu, dzięki której moglibyśmy z niego lepiej korzystać przez całe życie?

„Nie ma specjalnej diety dla mózgu”

– mówi Ewa Fürstenberg z Zakładu Fizjologii Żywności SGGW w Warszawie. Odżywianie wpływa na mózg podobnie, jak wpływa na serce, wątrobę, mięśnie, kości czy skórę. Wiadomym jest, że pewne niedobory, a także pewne nadużycia pokarmowe mogą mieć niekorzystne następstwa dla całego naszego organizmu, a więc także i naszej głowy.

Zbyt często zapominamy jednak o tym, że to właśnie mózg pełni funkcję ośrodka kontroli nad całym ciałem i że on sam jest bardzo wrażliwy na efekty odżywiania. W odniesieniu do mózgu efekty te mają szczególny charakter: dotyczą nie tylko fizycznych aspektów jego funkcjonowania, ale również emocji i pośrednio całej naszej osobowości.

Związek ducha i ciała, sfery fizycznej z emocjonalną oraz umysłową bardzo mocno podkreślony jest w filozofii i medycynie krajów Dalekiego Wschodu. Tradycyjna medycyna chińska w jednej ze swoich teorii żywienia – kuchni według Pięciu Przemian – uczy nas, że wszystkie ludzkie organy są jak naczynia połączone, a zaburzenie równowagi funkcjonowania któregośkolwiek z nich oddziałuje na pozostałe elementy naszego ciała oraz psychiki. Praca ludzkiego mózgu jest ściśle powiązana z kondycją nerek, a te z kolei zależą od sprawności i czystości płuc oraz jelita grubego. Stąd, stosując holistyczne podejście do człowieka i mając na myśli dobro całego ludzkiego organizmu, warto w momencie przyrządzania posiłku uwzględnić potrzeby wszystkich organów i narządów własnego ciała, równocześnie pamiętając, że jeżeli zwrócimy szczególną uwagę na specyficzne potrzeby naszego mózgu, wyjdzie to tylko z korzyścią dla wszystkich pozostałych komórek.

Czysta woda – zdrowia doda

Każda informacja w naszym mózgu przenoszona jest z jednego neuronu do drugiego na zasadzie przekazywania impulsu elektrycznego, w którym nieodzowną rolę pełni właśnie woda. Nieodpowiednia ilość wody w organizmie sprawia, że impulsy nerwowe przebiegają wolniej, a proces myślenia zostaje poważnie opóźniony. Wielu ludzi żyje w stanie permanentnego niedoboru wody, w którym ich umysły pracują znacznie poniżej poziomu możliwości. Trudno zwiększyć możliwości mózgu, jeżeli jego obwodom brakuje wody potrzebnej do efektywnego działania. Efekt niedoboru wody może być dodatkowo spotęgowany regularnym spożywaniem



produktów moczopędnych np. pić kawę. Kawosom zaleca się więc picie kawy z umiarem oraz picie dodatkowych porcji czystej wody, aby uzupełnić niedobory.

Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś!

W pełnowartościowej diecie człowieka ważną jest obecność i właściwe proporcje wszystkich składników odżywczych. Dopiero odpowiednia ilość każdego z nich tworzy podstawę do zachowania równowagi w organizmie. Znaczenie ma także nie tylko sam fakt, które z produktów wybieramy do spożycia, ale również i czas: kiedy je spożywamy!

Ludzie po śniadaniu to ludzie szczęśliwsi

„Praca mózgu w dużej mierze zależy od tego, co zjadłeś na śniadanie” – pisze Richard M. Restak. Pierwszy poranny posiłek powinien składać się w przewadze z węglowodanów (źródło glukozy) tak, aby już „na dzień dobry” dostarczyć mózgowi tego, czego najbardziej potrzebuje.

Glukoza stanowi bowiem paliwo dla wszelkich procesów energetycznych, zachodzących w każdej żywej komórce, także w neuronie. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy się już od samego rana przejadać. Zbyt obfity posiłek sprawi, że nasza krew – zamiast do mózgu –

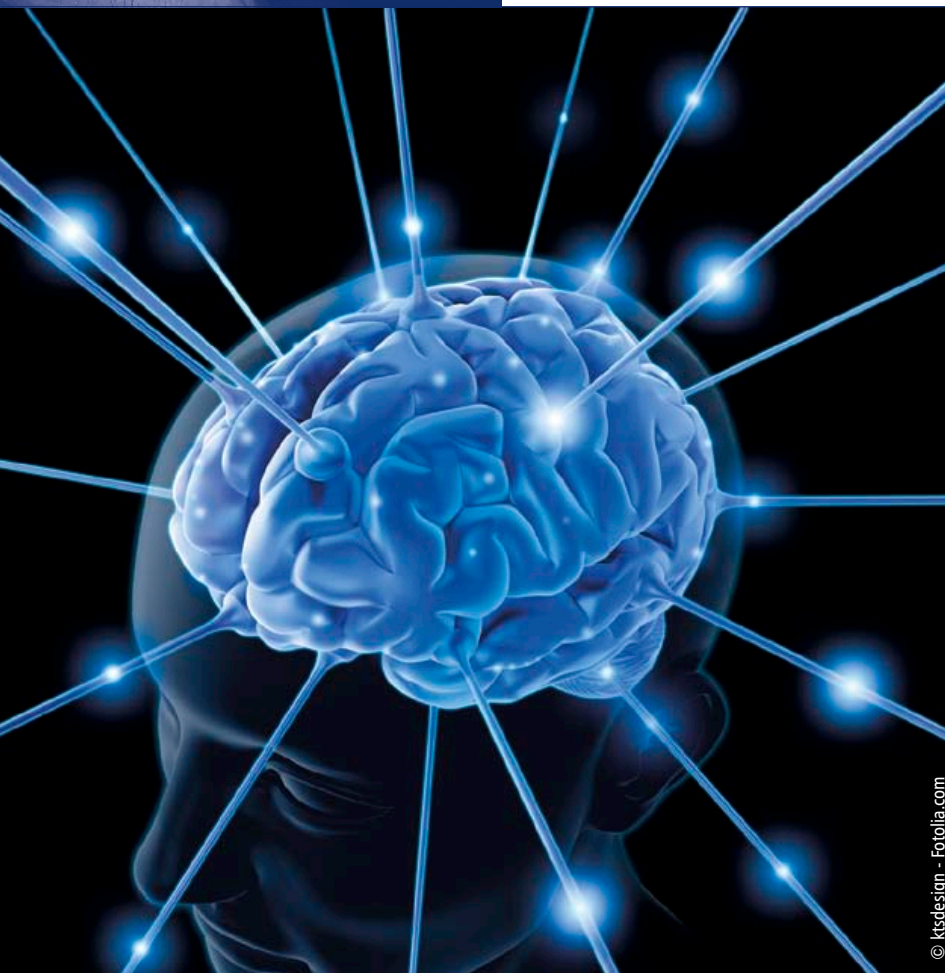
popłynie do żołądka. Należy spożywać 5–6 niewielkich posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach. Pozwoli to na regularny dopływ paliwa do wszystkich komórek ciała, co z kolei sprawi, że nasze myślenie będzie mogło przebiegać w sposób niezakłócony. Czyż nie na tym nam właśnie zależy?

Jeśli stosujemy dietę niskoenergetyczną, nasz mózg nie będzie dobrze funkcjonował. Choć u osoby dorosłej mózg stanowi zaledwie 2% całkowitej wagi, zużywa aż 20% energii wytwarzanej przez organizm!

Wiedzą o tym neurologi, którzy w ostatnim czasie wszczynają polemikę z dietetykami i rekomendują nowe menu. Okazuje się, że większość diet odchudzających – choć z korzyścią wpływa na wynik wskazywany na cyferblacie wagi – niekoniecznie służy mózgowi!

Choćby popularna w USA, całkowicie eliminująca węglowodany, dieta Atkinsa. Po latach stosowania jej wśród zwolenników wykazano, że co prawda można od niej efektywnie schudnąć, ale też przy okazji „zglupieć”...

Niedobory cukrów w posiłku oznaczają brak paliwa dla wszelkich procesów myślowych, pamięciowych czy też aktów twórczej kreacji. ▶



© ktsdesign - Fotolia.com

Czy wszystkie węglowodany w diecie są równocenne dla organizmu człowieka? Nie. Te najbardziej wartościowe znajdują się w doborowym towarzystwie błonnika oraz nieocenionych mikro- i makroelementów w owocach, musli, pełnoziarnistych produktach zbożowych czy w kaszach.

W prawidłowo zbilansowanej diecie znajdują się również bardzo istotne dla pracy mózgu wielonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza kwasy omega-3. Znaleźć je można w olejach roślinnych np. oliwie z oliwek czy oleju z nasion dyni, w rybach, awokado, siemieniu lnianym, soi czy w orzechach (m.in. włoskich, laskowych). Nie tylko poprawiają one nastrój i zdolność uczenia się, ale również przeciwdziałają depresji, chorobie Alzheimera czy innym chorobom układu nerwowego. Doktor Brian Morgan, profesor z Instytutu Żywności Uniwersytetu Columbia w swoich pracach podkreśla olbrzymie znaczenie w diecie kwasu linolowego, którego braki znacznie upośledzają sprawność naszego umysłu. Bez niego nasz organizm nie potrafi uzupełniać niedoborów w osłonkach mielino- wych komórek nerwowych, tak ważnych w procesie przesyłu informacji w całym organizmie. Na szczęście łatwo go dostarczyć: jedna łyżeczka oleju kukurydzianego dziennie całkowicie zaspokaja potrzeby osoby dorosłej. Warto więc zadbać o to,

żeby nie zabrakło „oleju w głowie”

Nieoceniona w diecie dla mózgu jest także lecytyna, jeden ze składników budulcowych komórek nerwowych w ludzkim mózgu. Niedobory lecytyny sprawiają opóźnienie przekazywania sygnałów nerwowych z komórki do komórki, przez co wolniej myślimy, a czas naszych reakcji się wydłuża. Gdzie znaleźć lecytynę w pożywieniu? Najwięcej jest w soi, orzechach, rybach, kielkach pszenicy, żółtku jaja kurzego czy przepiórczego. Nasza uwaga w dobieraniu pokarmów, tak aby nie zabrakło w nich lecytyny, ma tym większe znaczenie, że oprócz funkcji budulcowych w neuronach, bierze ona również udział w wytwarzaniu neuroprzebieżników, które pośredniczą w przekazywaniu informacji w obrębie mózgu oraz do miliarda komórek całego naszego ciała. Każda informacja przepływa zarówno w formie chemicznej (dzięki neuroprzebieżnikom), jak i elektrycznej, przy czym stale zmienia się jedna w drugą. Aby wysłać informację, mózg musi najpierw wytworzyć prąd o przybliżonej mocy 25W, a więc wystarczającej do zapalenia małej żarówki. Co jest źródłem tego prądu? Właśnie odpowiednio pożywienie.

W połączeniu z tlenem.

Aby komórki nerwowe w mózgu mogły przetworzyć impulsy elektryczne, potrzebne im są odpowiednie substancje chemiczne, przekazujące sygnał przez synapsy, czyli tzw. neuroprzebieżniki (neuromediatory). Naukowcy odkryli jak dotąd ok. 70 neuroprzebieżników, w tym adrenalinę czy endorfiny, a do produkcji wszystkich potrzebna jest odpowiednio zbilansowana

dieta bogata w aminokwasy i białka

Np. proteiny zawarte w jajkach, jogurtach, rybach, drobiu czy wieprzowinie zawierają aminokwas – tyrozynę. W procesie metabolicznym jest on rozkładany w celu wytworzenia kolejnych dwóch bardzo pożytecznych neuroprzebieżników: norefryny i dopaminy. Oba te związki sprzyjają skupieniu uwagi i poprawie pamięci.

Właściwie jakiegokolwiek niedobory składników odżywczych mogą obniżyć poziom niektórych neuroprzebieżników, tym samym niekorzystnie wpłynąć na zachowania, za które są one odpowiedzialne. Warto jednak zwrócić uwagę na to, że i odwrotnie – poprzez proste zmiany w diecie i włączenie niezbędnych substancji odżywczych można wpłynąć na poziom tworzenia neuromediatorów, a przez to wyeliminować problemy zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Coraz więcej rodzajów schorzeń na świecie leczy się odpowiednią dietą. O dzieciach z ADHD, ADD czy autystycznych mówi się nawet czasem:

Zasada „7U” wg prof. Stanisława Bergera

- 1 U - UROZMAIACENIE
- 2 U - UMIARKOWANIE
- 3 U - UREGULOWANIE
- 4 U - UMIEJĘTNOŚĆ PRZYRZĄDZANIA POTRAW
- 5 U - UPRAWIANIE SPORTU
- 6 U - UNIKANIE NADMIARU
- 7 U - UŚMIECHNIJ SIĘ!

dzieci z „głodującymi mózganami”

Jak donoszą ostatnie wyniki badań takich dzieci, terapie z włączeniem konkretnych składników odżywczych do codziennej diety z równoczesną eliminacją produktów szkodliwych okazują się być często bardziej skuteczne niż jakakolwiek inna forma terapii farmakologicznej! Podobno nie ma złych produktów, są tylko złe diety. Więc może warto posłuchać dobrej rady eksperta – Marka Szurawskiego – który w swojej znakomitej książce „Pamięć i Intelpekt” podpowiada:

„jedz mądrze, czyli dokonuj wyboru”

Dbając o właściwe zbilansowanie własnej diety, powinniśmy również skupić się na tym, by nie zabrakło w niej kompletu witamin, zwłaszcza z grupy B, kwasu foliowego oraz antyutleniaczy: witaminy C i E, bez których mamy słabszą pamięć, gorzej śpimy i wolniej się uczymy. Dobrze też zadbać o obecność w posiłkach takich pierwiastków jak selen, cynk, żelazo, magnez, potas, bar czy wapń – wszystkie one mają szczególne znaczenie w procesach myślowych, utrzymaniu zdolności koncentracji, ogólnej wydajności pracy mózgu człowieka. Bogatym źródłem tych ostatnich są warzywa (zwłaszcza zielone liściaste, strączkowe), owoce (banany, owoce runa leśnego, cytrusy), zioła, otręby owsiane i pszenne, jak również zarodki.

Profesor Stanisław Berger, twórca

zasady żywienia „7U”

zaleca stosowanie w menu minimum 60 różnych produktów tygodniowo. Według Bergera urozmaicenie posiłków poprzez stosowanie produktów z różnych grup żywnościowych zapewnia organizmowi dostarczenie wszystkich potrzebnych związków chemicznych, a przez to zapobieganie chorobom. Umiejętne przygotowywanie dań sprawia również, że zabezpieczamy pokarm przed utratą wartości odżywczych. Unikanie dań z kuchenki mikrofalowej, gotowanie mięsa na parze zamiast smażenia czy też krótkie blanszowanie warzyw w miejsce dawnego długiego gotowania pozwala na zachowanie aktywnych właściwości witamin oraz zapobiega wyplukiwaniu soli mineralnych z pokarmu. Wprowadzenie takich drobnych zmian i utworzenie nowych, zdrowych nawyków przyrządzania posiłków pozwala nam na utrzymanie równowagi w całym organizmie, w tym w naszej głowie, a wracając do medycyny chińskiej: zapewnia nam również zachowanie wysokiej energetyki żywienia.

W zdrowym ciele, zdrowy mózg!

Zdrowa dieta to jednak nie wszystko. Aby stosownie zadbać o pełne zdrowie fizyczne i psychiczne naszej głowy oraz reszty ciała, należy także unikać tego, co szkodliwe. Wszystko, co jemy, jest rozkładane w przewodzie pokarmowym do prostych związków chemicznych, a następnie z krwią transportowane do narządów i organów naszego ciała. I choć natura dała nam możliwość rozpoznawania pewnych substancji trujących, a poprzez system powonienia zdolni jesteśmy wykryć niektóre trucizny zawarte w pokarmie, niestety nie dotyczy to wszystkich obecnych w pożywieniu toksyn! Niektóre z nich nie wykazują natychmiastowej aktywności i stąd nawet nie zdajemy sobie sprawy z potęgi ich działania w naszym organizmie!

Toksyny zawarte w pożywieniu

– jeśli nie liczyć tych ostrych, o działaniu natychmiastowym jak np. botulina w jadzie kiełbasianym czy amanityna z muchomora sromotnikowego – są praktycznie niewyczuwalne i niezauważalne. Jemy je co dzień i nawet nie wiemy, że zjedliśmy! Skąd się biorą w naszym pokarmie? Powstają w smażonym tłuszczu (pochodne poliakrylamidu), w potrawach z grilla (dioksyny), w procesie metabolizmu cukrów prostych, mąki czy białego ryżu. Toksyczne mogą być również: nadmiar soli kuchennej, azotany zawarte w wędlinach kupnych czy mięsie, pestycydy czy herbicydy obecne w warzywach i owocach – to wszystko, na pierwszy rzut oka jest niewyczuwalne i niezauważalne, a jednak spożywane codziennie i systematycznie stanowi poważne zagrożenie dla ludzkiego zdrowia.

Powszechny rozwój cywilizacji na świecie sprawił, że woda jest w znacznym stopniu zatruta i właściwie często nie wiadomo: czy bardziej nam służy, czy szkodzi. Chemia obecna w produktach spożywczych, sztuczne barwniki, polepszacze i spulchniacze żywienia zatrują nasz organizm, zaburzając naturalną jego równowagę. Żywność marynowana, fermentowana, przetwarzana chemicznie i konserwowana, rafinowane węglowodany, tłuszcze zwierzęce, sztuczne dodatki smakowe, alkohol, nadmiar kawy czy nikotyna – wszystko to powoduje zatrucie ludzkiego organizmu, a spożywane w zbyt dużych ilościach w efekcie daje

niedożywienie mózgu

Objawami takiego niedożywienia mogą być potem: problemy z koncentracją, obniżenie intelektu, wahania nastroju, problemy ze snem, nadpobudliwość, niecierpliwość i wiele innych. To z kolei prowadzi do powstawania poważnych chorób i dolegliwości, z których gros spowodowanych jest niewiedzą!

■ Magdalena Wdowiak

To nie były kwiaty



Z zawodu handlowiec, przez ponad 20 lat prowadziła wraz z mężem własną kwaciarnię. Praca, choć ciężka, bardzo jej odpowiadała, zwłaszcza że lubi rośliny. Niestety, mniej więcej 12 lat temu zaczęła poważnie chorować. Na różnych częściach tułowia Zuzanny pojawiały się obrzęki. Towarzyszył im oskrzelowy kaszel, duszności oraz wylewy podskórne i podspojówkowe. Czowała się osłabiona, rozbita, rozdrażniona, ociężała. Trudno jej było pracować. Lekarze zapisywali głównie środki odwadniające, które miały zmniejszyć opuchliznę. Poza tym sugerowali, że wszystko może mieć podłoże alergiczne. Uczuła ją rośliny.

Nadal pracowała w swojej branży, ale starała się jak najbardziej ograniczyć kontakt z kwiatami. Usunęła także wszystkie rośliny z domu. To niestety nie na wiele się zdało. Obrzęki i duszności nadal zatrwały jej życie. Po paru latach kobieta znalazła się w szpitalu. Lekarze wykonali jej wszelkie badania, ale nadal nie potrafili postawić konkretnej diagnozy. Odtąd do szpitala trafiała przynajmniej raz w roku.

– Pojawiły się kolejne niepokojące objawy: kłopoty ze wzrokiem i hiperprolaktynemia, czyli podwyższony poziom prolaktyny – mówi Zuzanna. – Rutynowo zrobiono mi więc rezonans magnetyczny głowy. Wtedy okazało się, że mam gruczolaka przysadki mózgowej, który często jest przyczyną wysokiego poziomu prolaktyny. Dodatkowo stwierdzono dużego stopnia osteoporozę.

Profesor Krystyna Obtulowicz, alergolog, specjalista chorób wewnętrznych, do której

Zuzanna Bilewicz ze Szczecina przez lata prowadziła z mężem kwaciarnię i ta praca bardzo jej odpowiadała. Niestety, zaczęła chorować, a lekarze sugerowali, że to alergia na rośliny. Długo leczyła się i szukała swojego miejsca w życiu. Znalazła je w Akunie. Tu odnalazła też zdrowie i spokój wewnętrzny. Znowu pracuje razem z mężem. Ten ich nowy biznes daje obojgu wiele satysfakcji.

trafiła przypadkowo, aż w szpitalu w Krakowie, stanowczo wykluczyła alergię.

– Pani doktor chciała mnie zatrzymać w szpitalu, jednak nie było to takie proste. Istniały kasy chorych i nie można było leczyć się tam, gdzie się chce. Doktor Obtulowicz wyposażyla mnie w paszport informujący o sposobie postępowania podczas nasilenia się objawów chorobowych oraz prosiła o kontakt z lekarzem prowadzącym mnie w Szczecinie. Jednak ten sprawę zbagatelizował – opowiada Zuzanna.

Najpierw oczyszczenie

Postanowiła radzić sobie sama. Za sprawą lektury jednej z książek dr Ewy Dąbrowskiej zamierzała oczyścić swój organizm z toksyn przy pomocy warzyw i owoców. Dieta polegała na jedzeniu surowych i gotowanych warzyw (oprócz strączkowych), owoców cytrusowych (cytryn i grejpfrutów) oraz jabłek. Stosowała tę dietę ok. 20 razy. Średnio 10–14 dni. Najdłuższa dieta trwała 42 dni.

– W pierwszych dniach występowały u mnie obrzęki i czułam się bardzo źle – opowiada Zuzanna. – Staralam się to wytrzymać, ewentualnie wspierałam się tabletką lub zastrzykiem na odwodnienie. Potem wszystko się wyciszało, organizm się oczyszczał i stawał się mocniejszy. Zuzanna wiedziała, że to początek powrotu do zdrowia, ale oczyszczanie to nie wszystko. Trzeba było jeszcze zadbać o odpowiednie dożywienie organizmu.

Zauważyła, że kolejne diety zmniejszają częstotliwość występowania obrzęków, a kiedy się pojawiały – były znacznie łagodniejsze niż przedtem. Była to więc właściwa droga.

Wtedy też spotkała na swojej drodze Alveo. Jeden ze znajomych skontaktował ją z Arkadiuszem Jaskulskim, który dokładnie jej wszystko wytłumaczył, zaprosił na spotkanie i zachęcił do picia tego preparatu. Było to w połowie października 2007 roku.

– To wszystko brzmiało tak przekonująco, że z miejsca podpisałam deklarację i niemal tego samego dnia zaczęliśmy z mężem pić Alveo – mówi Zuzanna. – Przez pierwsze pół roku piłam po jednej miarce. Przez kolejnych sześć miesięcy – po dwie.

Stare kontuzje

Na początku nie czuła się najlepiej, ale wiedziała, że jej organizm tak właśnie reaguje na oczyszczanie. Miewała luźne stolce, uczucie „jeżdżenia” po brzuchu, zmieniony kolor i zapach moczu. Ale rzadziej już występujące obrzęki i duszności ostatecznie zniknęły. I świetnie spała.

Poza tym pobolewały ją miejsca, które w przeszłości były dotknięte skalpelem, a wiercie, że było ich wiele.

– Może to zabrzmiało dziwnie, ale cieszyłam się, że boli. Czasami ten ból trwał godzinę, innym razem – cały dzień. Ale wiedziałam, co to znaczy i byłam zadowolona, że detoksykacja odnosi skutek – mówi Zuzanna.

Po trzech miesiącach zmienił się kolor jej

Ograniczyła ilość tłuszczów, zaczęła jeść dużo warzyw, ryb, jaj, ciemne pieczywo. Postanowiła też sprawdzić, czy jej organizm jest na tyle oczyszczony, że może przyjmować Onyx Plus. Okazało się, że preparat jest fantastyczny. Dodała jeszcze Mastervit, co uczyniło dietę kompletną. Zmieniła nawyki żywieniowe i styl życia. Zaczęła pomału budować swoją strukturę w Akunie. Miała na to dużo siły i jakiejś wewnętrznej potrzeby, żeby mówić ludziom o tym, co ją spotkało.

Rok po rozpoczęciu picia Alveo, we wrześniu 2008 roku, wykonała ponownie rezonans magnetyczny przysadki mózgowej. Badanie wyeliminowało zupełnie gruczolaka. Lekarz, który opisywał to badanie napisał: „pacjentka nie wymaga leczenia endokrynologicznego”.

Poza tym zdarzyło się coś bardzo dziwnego – po 16 latach od wypadku samochodowego odezwały się nagle dawne kontuzje i bóle kręgosłupa. Były silne na tyle, że musiano jej założyć kołnierz ortopedyczny. Pomału bóle zniknęły.

Zaczęła więcej się ruszać – chodzić regularnie na basen, spacerować i jeździć na rowerze. Zmieniła dietę. Przede wszystkim zaczęła pić dużo wody, mleka kwaśnego, maślanki.

skóry, twarz stała się gładza, sprawiała wrażenie bardziej wypoczętej. Zaczęła się też regularnie wypróżniać. Po pół roku poczuła się zdecydowanie lepiej. Do tego, podczas jeden z wizyt u ginekologa, usłyszała, że mięśniaki, na które się uskarżała od lat, zmniejszyły się i nie wymagały już interwencji chirurgicznej. Zaczęła więcej się ruszać – chodzić regularnie na basen, spacerować i jeździć na rowerze. Zmieniła dietę. Przede wszystkim zaczęła pić dużo wody, mleka kwaśnego, maślanki.

– Uważam, że w ten sposób mój organizm oczyścił się do końca – podsumowuje to Zuzanna.

Kolejny rodzinny biznes

Do pracy w Akunie Zuzanna wciągnęła też męża Lecha. Akuna stała się ich kolejnym biznesem rodzinnym.

– Pracuję w Akunie od półtora roku. Na początku nie było mi łatwo z racji choroby, potem zaczęłam coraz lepiej sobie radzić. Właśnie



osiągnęłam pozycję Dyrektora Sieci Regionalnej – cieszy się Zuzanna. – Mąż jest Liderem Dywizji i mnie dogania.

Nie czuje upływającego czasu. Wręcz przeciwnie, wydaje jej się, że jest młodsza o 10 lat.

– Mam energię do życia, radość i czuję się

zdrowym człowiekiem. Bardzo chętnie opowiadam o tym ludziom na spotkaniach związanych z moją pracą. A mój przyjaciel, sponsor, Arek Jaskulski zwykł mówić, że jestem najlepszą wizytówką Akuny. Bo jestem najbardziej wiarygodnym przykładem, jaki tylko można sobie wyobrazić.

Poza tym – wymienia kolejny wielki plus zmiany swojego życia – ma dużo czasu dla siebie. Na uprawianie sportu, dyskusje z mężem, spotkania ze znajomymi. Poprzedni biznes, który w sumie bardzo lubiła, był jednak bardzo czasochłonny i stresujący. Te wszystkie wizyty u księgowej, jeżdżenie wcześniej rano po kwiaty, rozliczanie pracowników, praca w weekendy i święta.

– Teraz wreszcie odżyliśmy – mówi Zuzanna. – Czujemy się z mężem, jakbyśmy dostali nowe życie. I to lepsze życie. Mamy zamiar naprawdę z niego korzystać. Tym bardziej, że jesteśmy zdrowi i młodzi. Niczego więcej nam nie trzeba. W szufladzie ciągle trzyma fiołki z lekami moczopędnymi. Tak na wszelki wypadek. Ale tylko na nie spogląda. Nigdy z nich nie korzysta. – Wróciłam do życia. Jestem szczęśliwa.

Chętnie podzielę się doświadczeniami z innymi osobami (tel. w redakcji).

■ Ewa Bukowska

fot. Marcin Samborski / Fpress

Odżywianie i wchłanianie



fot. Katarzyna Piotrowska

Pożywienie jest najważniejszym ogniwem, łączącym człowieka ze środowiskiem, w którym żyje. Jest jednym z trzech głównych źródeł (poza wodą i powietrzem), potrzebnych do wytwarzania energii życiowej (z cukrów, tłuszczów, białek), która z kolei jest podstawą wszystkich procesów, zachodzących w organizmie. Kolejnym bardzo ważnym źródłem bioenergii są komórkowe składniki odżywcze (witaminy, aminokwasy, minerały, pierwiastki śladowe), które jak te wyżej wymienione, muszą być w sposób ciągle dostarczane organizmowi. O odżywianiu i wchłanianiu mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra.



© Frédéric Prochasson - Fotolia.com

W dużej mierze od nas samych zależy, czy i jak będziemy korzystać z tych wspaniałych, danych przez naturę źródeł energii, ale również od nas zależy wartość tych źródeł – im więcej manipulacji człowieka, chęci przechytzenia, zdominowania natury, tym częściej okazuje się, że wpadamy w pułapkę nieodwracalnie zgubną dla organizmu.

„Pan Bóg przebacza zawsze, człowiek czasami, natura zaś nigdy i gdy się wbrew niej postępuje, okrutnie się mści.”

W obecnych czasach już niestety jesteśmy świadkami tego „mszczenia się natury”. Zanieczyszczone powietrze, schematyzowana gleba, zanieczyszczona bądź pozbawiona naturalnych właściwości woda, produkcja pożywienia, które z naturalnym niewiele poza nazwą ma wspólnego, są powodem narastania w zastraszającym tempie chorób cywilizacyjnych, braku odporności, zmian genetycznych, z czym człowiek mimo wspaniałych osiągnięć medycyny nie radzi sobie.

Problemy z wchłanianiem

Aby dostarczone pożywienie, nawet to w pełni wartościowe, spełniało swoje odżywcze działanie i stało się źródłem energii, musi zostać przez organizm wchłonięte, a niestrawione elementy wydalone.

I tu pojawiają się kolejne bariery – problemy z wchłanianiem, czyli wykorzystaniem przez organizm odżywczych składników pożywienia, jak i z wypróżnianiem – czy to w postaci nawracających luźnych stolców, prowadzących do osłabienia (odwodnienie, utrata minerałów), czy też zaparcć nawykowych, które są powodem namnażania w organizmie kolejnych toksyn, rozwoju procesów fermentacyjnych i gnilnych, a w jelicie nawarstwiania się złożeń kałowych. Większość chorób ma swój początek w nieprawidłowym trybie życia i błędnym żywieniu – czego lekami, szczepieniami ani autorytetami nie da się naprawić.

Dożywienie organizmu

Człowiek sam jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, potrzebny jest jego aktywny udział w procesie utrzymania dobrostanu, a gdy już staje się pacjentem, tym bardziej konieczny jest jego aktywny udział w procesie leczenia. Aby leczenie było skuteczne, nie wolno zapominać, że podstawą jest oczyszczanie organizmu (a co robi stomatolog, gdy zaczyna leczyć chory ząb?), a następnie właściwe jego dożywienie.

Skoro doszło do choroby, to znaczy, że problem ma pojedyncza komórka, nie dbaliśmy o jej oczyszczenie, „dowartościowanie”, dożywienie komórkowymi składnikami odżywczymi, które są podstawowym „paliwem” biologicznym (witaminy, aminokwasy, minerały, mikroelementy).

76 przykładów negatywnego wpływu cukru na nasz organizm



© Roman Popov - Fotolia.com

Przy współpracy z dr med. Nancy Appleton (autorką książki „Pokonaj nałóg słodzenia”), korzystając z licznych opracowań naukowych i publikacji, spisano w Internecie 76 sposobów negatywnego oddziaływania cukru na nasz organizm. Informacje można znaleźć na stronie <http://www.dobrametoda.com/ARTYKULY/artykuly-cukier3.htm>

Poza zakłócaniem równowagi organizmu nadmiar cukru prowadzi do wielu innych poważnych konsekwencji. Niżej wymienione są tylko niektóre z nich, takie, które niosą z sobą zakłócenie metabolizmu.

1. Cukier może osłabiać system immunologiczny i przeszkodzić mu w obronie przed infekcyjnymi chorobami.
2. Cukier zakłóca równowagę chemiczną organizmu: powoduje deficyt chromu i miedzi oraz przeszkadza we wchłanianiu wapna i magnezu.
3. Cukier może powodować gwałtowne podniesienie się poziomu adrenaliny, być przyczyną nadaktywności, niepokoju, trudności z koncentracją i chorowitości u dzieci.
4. Cukier może znacząco podnosić ogólny poziom cholesterolu, trójglicerydów oraz wzrost poziomu „złego” cholesterolu i obniżenie „dobrego” cholesterolu.
5. Cukier przyczynia się do utraty elastyczności i funkcjonalności tkanek.
6. Cukier karmi komórki rakowe; odkryto jego związek z rozwojem raka piersi, jajników, prostaty, okrężnicy, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka.
7. Cukier może podnieść poziom glukozy w organizmie i w ten sposób spowodować reaktywną hipoglikemię.
8. Cukier osłabia wzrok.
9. Cukier może wywoływać wiele problemów z poziomem kwasowości przewodu pokarmowego m.in.: zakwaszenie przewodu pokarmowego, niestrawność, złą przyswajalność u pacjentów z dysfunkcjami jelit, podwyższenie ryzyka choroby Crohna oraz owrzodzenia jelita grubego.
10. Cukier może powodować przedwczesne starzenie się.
11. Cukier może prowadzić do alkoholizmu.
12. Cukier może powodować zakwaszenie śliny i przyczyniać się do zniszczenia zębów i paradontozy.
13. Cukier ma swój udział w powstawaniu otyłości.
14. Cukier może powodować choroby systemu autoimmunologicznego, takie jak: artretyzm, astma, stwardnienie rozsiane.
15. Cukier w znaczący sposób przyczynia się do niekontrolowanego wzrostu *Candida albicans* (infekcje grzybiczne).
16. Cukier może powodować powstawanie kamieni żółciowych.
17. Cukier może powodować zapalenie wyrostka robaczkowego.
18. Cukier może powodować powstawanie hemoroidów.
19. Cukier może powodować powstawanie żylaków.
20. Cukier może podnosić poziom glukozy i insuliny u zżywających doustne tabletki antykoncepcyjne.
21. Cukier może przyczyniać się do powstawania osteoporozy.
22. Cukier może obniżyć wrażliwość na insulinę, dopuszczając do jej nienormalnie wysokiego poziomu w organizmie i w ten sposób spowodować ostatecznie cukrzycę.
23. Cukier może obniżyć ilość witaminy E we krwi.
24. Cukier może podnosić ciśnienie krwi.
25. Cukier może wywoływać senność i obniżyć aktywność u dzieci.
26. Wysokie spożycie cukru zwiększa ilość produktów końcowych jego przetwarzania (AGEs) – cząsteczki cukru przywierają i w ten sposób niszczą białko w organizmie.
27. Cukier może zakłócać przyswajalność białek.
28. Cukier powoduje alergie pokarmowe.
29. Cukier może powodować toksyczność krwi podczas ciąży.



© Jason Stitt - Fotolia.com

Natomiast stałe wyczerpywanie źródeł bioenergii w milionach komórek organizmu nieuchronnie, podstępnie prowadzi do powstania schorzeń przewlekłych.

Dużym problemem jest fakt, że bardzo długo nie odczuwamy deficytu komórkowych składników odżywczych – do momentu „nagłego” wybuchu choroby.

Rola profilaktyki

Najważniejsza jest profilaktyka, której celem jest niedopuszczenie do zachorowania.

Jej podstawowym elementem jest prawidłowe odżywianie pokarmem niepozbawionym energii i wartości odżywczej, umiarkowane ćwiczenia fizyczne i praca nad emocjami, wspomaganie organizmu suplementami, czyli składnikami, które kiedyś były po prostu w naszym codziennym pożywieniu.

Każdy wiek, rodzaj pracy, pory roku czy strefy klimatyczne mają swoje wymagania żywieniowe.

Organizm ma inne potrzeby, gdy jest zdrowy – pracuje nad zachowaniem homeostazy, gdy wykonuje ciężką pracę – ma dodatkowy wydatek energetyczny, czy też gdy jest chory i musi zmagać się z infekcyjnym wrogiem.

W każdym przypadku musi być odżywiony pełnowartościowym pożywieniem.

Nie wchodzi tu w rachubę „śmieciowe jedzenie” – czyli wytwarzane przez przemysł produkty, które są dla organizmu olbrzymim obciążeniem, zapychaczem, a często wręcz trucizną!

Proponuje się nam zachłystywać ilością wytworzonego „jedzenia”, w którym zaprzepaszczona jest jego prawdziwie odżywcza jakość, a skutkiem manipulowania strukturą produktów nierozpoznawalnych przez nasz organizm,

wprowadzających zamieszanie w systemie trawiennym są choroby, przede wszystkim alergie, problemy metaboliczne, a nawet nowotwory.

Dieta eliminacyjna

W większości zdrowotnych problemów konieczne jest – jeszcze przed wdrożeniem leczenia farmakologicznego – rozpoczęcie leczenia dietą eliminacyjną.

Jakże często trudno jest zrozumieć niektórym wielce zdziwionym rodzicom, że z diety swoich stale chorujących dzieci muszą usunąć mleko krowie, jogurty, zwłaszcza te słodzone, z owocami, cukier, białą mąkę, biały ryż, jaja kurcze, drożdże, chipsy, orzechy, słodzone i schładzane napoje, lody, cytrusy!

© Yurok Aleksandrowich - Fotolia.com



Co dziecku dać jeść?!

Okazuje się, że np. ciepłe zupy jarzynowe, rosoly, kasze (szczególnie jaglana), buraki pod każdą postacią pozwolą szybko dojść do równowagi.

Dalej bardzo pomocna może być dieta rotacyjna, polegająca na jedzeniu różnorodnych produktów, ale między poszczególnymi ich rodzajami lub grupami należy zachować co najmniej czterodniowe odstępy, co daje czas organizmowi na rekonwalescencję.

A słodycze?

Jeśli już muszą być, to konsekwentnie tylko jeden raz w tygodniu! Dopóki jest ogromne zapotrzebowanie na słodycze, jest to sygnał, że organizm jest niedożywiony i woła o pomoc! Nieprawidłowe stolce, wzdęcia, uczucie przepełnienia to oznaki osłabionego układu trawiennego.

Uczucie to zaniknie, kiedy organizm otrzyma to, czego naprawdę potrzebuje w formie gotowanego, pożywnego jedzenia.

Trzeba jednak zdawać sobie sprawę, że przyzwyczajenie o charakterze natogu, łącznie z poważnymi błędami w odżywianiu mają swoje podłoże w głęboko leżących problemach psychicznych – i tu nie wystarczy jedynie zmiana stylu odżywiania.

Odżywianie a odporność

Prawidłowe odżywianie się jest bardzo ważnym elementem odporności.

Pożywieniem małego dziecka jest mleko matki, a jego jakość z kolei uzależniona jest od diety matki, ale też jej stanu psychofizycznego.

Przemęczona, stale zestresowana matka szybko traci pokarm, a zdenerwowanej matce trudno jest nakarmić dziecko. Już od samego początku przyjmowanie pokarmu powinno być celebrowane i kojarzone z najlepszymi doznaniem z obu stron. Jakże wspinałym zwyczajem jest zasiadanie do wspólnych rodzinnych posiłków, gdzie bez „barowego pośpiechu”, w spokoju, w towarzystwie najbliższych, najukochańszych osób spożywamy dary boże, smakujemy, delectujemy się przygotowanym (może wspólnie?) posiłkiem przy ładnie nakrytym stole.

Jest to czas, kiedy dziecko czuje bliskość swoich rodziców, rodzeństwa, dziadków, rodzi się rodzinna tradycja, która być może po latach zostanie doceniona.

Ta więź rodzinna, poczucie bezpieczeństwa to pokarm dla psychiki dziecka – kolejnego elementu zdrowego wzrastania i utrwalaania odporności.

■ Lek. med. Elżbieta
Deńca-Radke



76 przykładów negatywnego wpływu cukru na nasz organizm cd.

30. Cukier może przyczyniać się do powstania egzemy u dzieci.
31. Cukier może powodować powstanie arteriosklerozy i chorób kardiologicznych.
32. Cukier może uszkadzać strukturę DNA.
33. Cukier może zmieniać strukturę białek i całkowicie zmieniać sposób ich działania w twoim ciele.
34. Cukier powoduje szybsze starzenie się skóry, zmieniając strukturę kolagenu.
35. Cukier może powodować powstanie katarakty i krótkowzroczności.
36. Cukier może powodować rozedmę płuc.
37. Duże ilości spożywanego cukru mogą osłabić fizjologiczną homeostazę wielu układów w organizmie człowieka.
38. Cukier obniża wydajność enzymów.
39. Spożycie cukru jest wyższe u osób z chorobą Parkinsona.
40. Cukier może powodować powiększenie się wątroby przez nadmierny podział jej komórek oraz jej otluszczenie.
41. Cukier może powodować powiększenie się nerek i ich zmiany np. tworzenie się kamieni nerkowych.
42. Cukier może powodować zniszczenie trzustki.
43. Cukier może zwiększyć ilość zatrzymanych płynów w organizmie.
44. Cukier jest wrogiem numer jeden pracy jelit.
45. Cukier może upośledzać funkcjonowanie naczyń włosowatych.
46. Cukier może powodować problemy ze ścięgnami.
47. Cukier powoduje bóle głowy, włączając w to migreny.
48. Rafinowany cukier w diecie obniża wydajność uczenia się, niekorzystnie wpływa na wyniki w nauce oraz może przyczyniać się do powstawania trudności w nauce.
49. Cukier może powodować wzrost częstotliwości fal delta, alfa i theta w mózgu, co z kolei negatywnie wpływa na sprawność myślenia.
50. Cukier może powodować depresję.
51. Cukier zwiększa ryzyko podagry.
52. Cukier może zwiększać ryzyko zachorowania na Alzheimera.
53. Cukier może zaburzać równowagę hormonalną np: podnosić poziom estradiolu u młodych mężczyzn, wzmacniać PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego) oraz obniżyć działanie hormonu wzrostu.
54. Cukier może powodować zawroty głowy.
55. Obfita w cukier dieta może powodować wzrost wolnych rodników i oksydantów.
56. Dieta wysokocukrowa u osób z chorobami naczyniowymi znacząco zwiększa lepkość płytek krwi.
57. Wysokie spożycie cukru może powodować istotne skrócenie trwania okresu ciąży wśród młodocianych i jest związane z dwukrotnie większym ryzykiem urodzenia noworodka o niskiej wadze.
58. Cukier jest substancją uzależniającą.
59. Cukier może być równie odurzający, jak alkohol.
60. Cukier podawany wcześniakom może wywoływać u nich produkcję dwutlenku węgla.
61. Obniżenie spożycia cukru może podnieść poziom emocjonalnej stabilności.
62. Ciało przerabia od 2 do 5 razy więcej cukru niż skrobi w tłuszcz.
63. Szybkie wchłonięcie cukru sprzyja objadaniu się.
64. Cukier może niekorzystnie wpływać na symptomy u dzieci z deficytem uwagi (ADHD).
65. Cukier niekorzystnie działa na skład elektrolitów w moczu.
66. Cukier może obniżać sprawność działania nadnerczy.
67. Cukier ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych u normalnie zdrowej jednostki i sprzyja rozwojowi chronicznych zwyrodnieniowych chorób.
68. Karmienie dożylnie stodzoną wodą może spowodować odcięcie dopływu tlenu do mózgu.
69. Cukier zwiększa ryzyko polio.
70. Duża ilość spożytego cukru może spowodować atak epileptyczny.
71. Cukier wywołuje wysokie ciśnienie u ludzi z nadwagą.
72. Na oddziałach intensywnej opieki ograniczenie cukru ratuje życie.
73. Cukier może powodować śmierć komórek.
74. Na rehabilitacyjnych obozach dla młodzieży, gdzie stosowano dietę o niskiej zawartości cukru, zaobserwowano 44% spadek antyspołecznych zachowań.
75. Cukier odwadnia noworodki.
76. Cukier może powodować choroby dziąseł.

Co jest w ziemi, również jest w nas

Wchłanianie – fizjologiczne wnikanie substancji do krwi. Występuje w różnych miejscach organizmu, najwidoczniej w przewodzie pokarmowym. Działanie soków trawiennych przygotowuje pokarmy do wchłaniania. U zwierząt kręgowych odbywa się to przede wszystkim w jelicie cienkim. Ze światła jelita przedostają się produkty rozpadu białek, cukrów i tłuszczów oraz woda i sole przez nabłonek kosmków jelitowych do wnętrza kosmków, a stąd do naczyń krwionośnych włosowatych i do naczyń limfatycznych, które łączą się w coraz większe i uchodzą wreszcie do wspólnego przewodu piersiowego, a stąd również do krwi – mówi Lena Osińska, specjalista od suplementacji.



się w narządach mięsnych, przede wszystkim w wątrobie, nerkach i trzustce, upośledzając ich funkcjonowanie. Ołów i glin osiada również w kościach, ołów, rtęć i glin – w tkance mózgowej, a kadm w cebulkach włosów i prostatie. Makro- i mikroelementy powinny występować w organizmie w ściśle określonych proporcjach i stężeniu, a niedobory prowadzą do poważnych zaburzeń metabolicznych wywołujących chorobę, a nawet śmierć.

Wchłanianie odbywa się także przez skórę i dlatego leki wprowadzone drogą zastrzyków wchłaniają się z łatwością. Tak samo wszystkie kosmetyki, dezodoranty, kremy, maści, okłady, przymoczek, kąpiele wodne, błotne itp. Naczynia włosowate zbierają do żył, a te do żyły wrotnej i do wątroby. Wchłanianie odbywa się również podczas oddychania.

Osiemdziesiąt jeden pierwiastków występujących w przyrodzie znajduje się w tkankach płynów ustrojowych. Można powiedzieć, że człowiek jest częścią przyrody i odbiciem całego kosmosu. 96% masy naszego ciała składa się z węgla, wodoru, azotu, tlenu. Pozostałe 4% to makrobiopierwiastki: wapń, magnez, fosfor, siarka, potas, sód, chlor i mikrobiopierwiastki: żelazo, cynk, miedź, molibden, nikiel, kobalt, chrom, mangan. Pierwiastki: arsen, tal, ołów, rtęć, glin, kadm w każdym stężeniu są niepożądane.

Niedobory pierwiastków

Nerki, wątroba i przewód pokarmowy są zdolne te toksyczne pierwiastki usuwać z organizmu. Jeśli jednak jest duże stężenie i długi czas oddziaływania, pierwiastki mają tendencje do gromadzenia

Nadmiar lub niedobór jakiegoś pierwiastka wpływa na zawartość innych. Wzajemne oddziaływanie występujące pomiędzy poszczególnymi biopierwiastkami, a także metalami toksycznymi ma ogromny wpływ na ich przyswajanie w przewodzie pokarmowym, a także na wchłanianie komórkowe. Np. niedobór magnezu w organizmie ułatwia wchłanianie ołowiu, a niedobór cynku sprzyja wchłanianiu kadmu. Natomiast nadmiar fosforanów utrudnia przyswajanie wapnia i magnezu.

W przypadku niedoboru biopierwiastków zwiększa się zdolność przyswajania pierwiastków toksycznych, a w przypadku nadmiaru maleje, chroniąc organizm przed zatruciem. Pomiedzy pierwiastkami śladowymi istnieją związki synergiczne i antagonistyczne, wpływające bezpośrednio na metabolizm ustroju. Zachowanie właściwych relacji pomiedzy poszczególnymi pierwiastkami jest w kilku przypadkach ważniejsze od ich prawidłowego stężenia. Obok ww. czynników, które decydują o przyswajaniu poszczegół-

Wzajemne oddziaływanie występujące pomiędzy poszczególnymi biopierwiastkami, a także metalami toksycznymi ma ogromny wpływ na ich przyswajanie w przewodzie pokarmowym, a także na wchłanianie komórkowe

nych biopierwiastków, należy podkreślić wpływ witamin. Wielu z nich odpowiednia witamina ułatwia wchłanianie.

Wchłanianie a czynniki zewnętrzne

Dzięki mechanizmom obronnym organizm usiłuje wydalic szkodliwe substancje i pierwiastki wraz z moczem, kałem lub potem. Jeżeli jednak do wewnętrznego środowiska dostanie się za dużo toksyn, to mimo mechanizmów obronnych organizm ludzki reaguje chorobą.

Skład mineralny człowieka w dużej mierze zależy jest od czynników zewnętrznych i od rodzaju pożywienia, aktywności fizycznej i stopnia skażenia środowiska. Następuje odkładanie się składników mineralnych lub zubożenie ustroju w te składniki. Odgrywają

one decydującą rolę w procesach metabolicznych, a te z kolei są uzależnione od sprawności układu hormonalnego i nerwowego. Mimo dokładnego badania natury człowieka przez naukę, nie rozwiązano problemu chorób, bo o wszystkim decyduje właściwe odżywianie. Żeby dostarczyć niezbędne dawki witamin, minerałów i biopierwiastków, w ciągu jednego dnia drogą normalnego odżywiania, powinniśmy przyjąć około 20 kg pożywienia, ale nasz układ pokarmowy by tego nie wytrzymał.

Dlaczego aż tyle? Bo dzisiejsze pożywienie (szczególnie z supermarketów) często jest „martwym” jedzeniem. Nawet produkty z naszych ogródków dzisiaj posiadają około 80% mniej cennych składników (witamin i minerałów) w porównaniu do tych sprzed 100 lat. Często oprócz niewielkich ilości właści-

Co zakwasza organizm?

Jedząc i pijąc dostarczamy organizmowi składniki mineralne, niezbędne do utrzymania stanu równowagi kwasowo-zasadowej, który jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jeśli spożywamy zbyt duże ilości produktów kwasotwórczych, do których należą m.in. białka zwierzęce, węglowodany (np. cukier, mąka, jasny ryż, makaron), tłuszcze, kawa, czarna herbata, alkohol i nikotyna, w organizmie może powstać nadmiar kwaśnych pozostałości przemiany materii. Poziom kwasów we krwi może ulec zwiększeniu również w wyniku stresu, pośpiechu, stosowania kuracji odchudzających, nadmiaru przyjmowanych leków, braku ruchu lub zbyt intensywnej aktywności fizycznej.

wych składników zawierają to, czego nie powinny zawierać.

Prawidłowe odżywianie

Prawidłowe odżywianie opiera się na kilku podstawowych składnikach. Są to tłuszcze, węglowodany, białka, witaminy i związki



Krzem to najtańszy i najskuteczniejszy kosmetyk, ponieważ powoduje uwodnienie organizmu, a tyle w nas młodości, ile w nas wody



© Joanna@foto.waw.pl - Fotolia.com

mineralne. Prawie żadne z wyżej wymienionych składników nie są dziś tym, czym powinny być. Wartościowe składniki w pożywieniu i wodzie są tylko jeszcze tam, gdzie nie dotarła cywilizacja przemysłowa.

Statystycznie jeden człowiek zjada w ciągu 65 lat:

5 krów
24 świnie
874 sztuki drobiu
490 litrów mleka
2800 litrów piwa
7988 kg ziemniaków
218 kg żółtego sera
12 776 jaj
40 000 litrów płynów
455 kg toksyn (6–7 kg rocznie)

Jemy, ale nie odżywiamy swojego ciała. Następuje ciągła wymiana na nowe komórki. I tak gubimy złuszczonego naskórek ze skóry, która jako narząd ma 1,5 m² i 3 kg wagi. Rocznie niczym kometa, która spala gwiazdny ogon na pył, my zrzucamy 70 dag naskórka, którym potem zajmują się roztozcza.

To samo dzieje się z pozostałymi narządami; z płucami, których powierzchnia jest wielkości 1/3 kortu tenisowego, 6 m jelita cienkiego, 650 różnego rodzaju mięśniami, 72 km nerwów, 100 tys. km naczyń krwionośnych, które gdyby ułożyły w jedną linię – 2,5 razy otoczyłyby Ziemię.

Gdyby ułożyły jedno na drugim czerwone ciążka krwi – ich sznurek miałby 50 tys. km długości. Mózg złożony jest ze 100 mln komórek, które wysyłają każdego dnia więcej impulsów elektrycznych niż wszystkie telefony na świecie. Również musimy odżywić 3 mln gruczołów potowych, które przez całe życie wydają 14 tys. litrów potu (podczas intensywnego wysiłku w godzinę można wypocić 2 l płynów). Najwięcej gruczołów potowych mamy na dłoni. Naskórek u młodej osoby wymienia się całkowicie co 120 dni, czyli 3 razy w roku. Na starzenie się skóry wpływa aż 77 czynników. Czyli to, co połykamy, daje ładny wygląd wewnątrz i na zewnątrz lub nie. Jedzenie może być endokosmetykiem.

Ważny krzem

Ponieważ jesteśmy odzwierciedleniem środowiska, w którym żyjemy, a kwaśne gleby uprawowe zawierają dużo aluminium (glinu) i rośliny wchłaniają go więcej, tym samym dostarczamy go do naszego wnętrza. Rośliny, którym nie szkodzi aluminium w glebie, to herbata, różanecznik, gryka, widłak, żyto, żurawina, porzeczka, rokitnik. Natomiast rośliny wrażliwe na glin to pomidor, sałata, lucerna, zycica (cenna trawa pastewna), jęczmień. Każdy

Jak można zapobiec zakwaszeniu organizmu?

Jeśli przy pomocy specjalisty lub na podstawie własnej diagnozy stwierdziliśmy nadmierne nagromadzenie kwasów w organizmie, należy zastosować się do kilku istotnych reguł, aby naprawić powstałe uszkodzenia i zapobiec dalszym:

- **Przyjmować wystarczające ilości płynów.**

W zależności od wzrostu i masy ciała danej osoby niezbędne jest picie przeciętnie od 2,5 do 4 litrów czystej wody wysokiej jakości. Przynajmniej raz dziennie mocz powinien być prawie przezroczysty.

- **Zmienić dietę.**

Należy spożywać jak najmniej mięsa wieprzowego, bardzo mało tłuszczu, niewiele cukru. Wymagane jest przestrzeganie regularnych pór posiłków. Jedzenie powinno być starannie rozgryzane w jamie ustnej. Wieczorem przed snaniem nie należy jeść owoców.

- **Unikać sodu (soli kuchennej).**

Nadmiar soli przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, uszkadza błonę śluzową żołądka, zwiększa także ryzyko udaru mózgu. Spożywamy jej za dużo, nawet 13-krotnie więcej w stosunku do zapotrzebowania. Dużo „ukrytej soli” zawiera gotowa, wysoko przetworzona żywność, konserwy, wędliny, sosy i zupy w proszku.

- **Unikać nadmiernego spożycia alkoholu, nikotyny i kofeiny.**

- **Zażywać dużo ruchu o umiarkowanym obciążeniu.**

- **Unikać przeciążenia!**

Lepiej iść na długi spacer niż na krótką przebieżkę. Ruch o umiarkowanym obciążeniu i świeże powietrze dostarczają płucom tlenu i zwiększają wydolność systemu buforowego krwi.

- **Zmniejszyć stres.**

działkowiec wie, jaką glebę lubią pomidory i sałata i kiedy wyrosną dorodne. Dlatego warto o tym wiedzieć, bo sole glinu podobne są w działaniu do fosforu, wnika do jądra komórki, powodując pęknięcie chromosomów, zaślepiając błony komórkowe i następuje zmęczenie, nawet bóle kości, odwapnienie i blokada przyswajania witaminy D₃. Glin prowadzi do anemii, przyspiesza proces starzenia się, gdyż odkłada się nie tylko w mózgu, kościach, ale również w skórze. Antidotum na zatrucie aluminium to jeden z najważniejszych pierwiastków – krzem. Pierwsze formy życia oparte były na krzemie. Tkanka łączna potrzebuje krzemu, który pomaga w utrzymaniu elastyczności naczyń krwionośnych, zmniejsza ich przepuszczalność, pomaga w likwidacji ognisk gruczolnych, reguluje wydzielanie hormonów ustrojowych. Im jesteśmy starsi, tym więcej potrzebujemy tego pierwiastka. Krzem to bardzo dobry immunoregulator. Występuje w poziomkach, owsiance, figach, gruszkach, skrzypie polnym, pokrzywie. Wspaniale wiąże się z melatoniną. Najlepiej wchłania się rano. A teraz wiadomość dla pań – krzem to najtańszy i najskuteczniejszy kosmetyk, ponieważ powoduje uwodnienie organizmu, a tyle w nas młodości, ile w nas wody.

Woda jest najważniejsza

Ciało dorosłego człowieka zawiera 75% wody w stosunku do swojej masy i dlatego woda jest najważniejsza. Dzięki zjawisku osmozy mogą być wchłaniane do organizmu cenne substancje i dzięki niej również wydalone szkodliwe. Bez wody nie ma życia, woda ma pamięć środowiska. O każdej, bo będzie miała inne

oddziaływanie, można mówić osobno. Czy to o wodzie ze szklanego, złotego, srebrnego, plastikowego naczynia, czy o surowej, zimnej, gorącej, przegotowanej, dejonizowanej, źródlanej, lodowcowej, kwaśnej, gorzkiej, deszczowej, studziennej źródlanej, głębinowej, utlenionej, twardej, miękkiej, stonej, czystej, natlenionej, martwej, żywej itd. Każda woda jest inna i każda będzie mieć inne oddziaływanie na nasz organizm. Woda stanowi 75% powierzchni Ziemi, jednak w XXI wieku mamy ogromny problem z wodą nadającą się do picia. Ludzie starali się kiedyś pić wodę źródlaną i ta dawała im zdrowie. Dziś wśród moich znajomych jest tylko jedna rodzina, która pije świeżą wodę ze źródła wypływającego ze skały na ich działce (szczęściarze!). Więc cóż mamy robić – ci pozostali? Mieć świadomość, jak ważna jest woda i starać się pić możliwie czystą wodę bez zanieczyszczeń, by nie wprowadzać do organizmu niepotrzebnych składników i pić soki owocowe, by organizm mógł też z nich odzyskać czystą wodę. M.in. dzięki czystej wodzie możemy „posprzątać” nasze wnętrza.

Nie zakwaszajmy organizmu

Następnie powinniśmy zadbać o to, by nie zakwaszać organizmu, bo tylko w kwaśnym środowisku rozwijają się wszelkiego rodzaju grzyby, pleśnie, mikroby i pasożyty. Odkwaszenie organizmu może odbywać się przy pomocy chlorofilu, który znajduje się tylko w zielonych częściach roślin (potrzeba dziennie 2–6 g czystego składnika). Wapno nie tylko odkwasza, ale również podnosi zdolność uczenia się. Jeśli mamy bóle mięśni podczas chodzenia, to znaczy, że mamy duże niedobory tego

Objawy zakwaszenia organizmu

Kwasy powodują starzenie się tkanek, zmarszczki, bóle i opuchnięcia, gdyż organizm zatrzymuje wodę, aby je rozcieńczyć i zapobiec zniszczeniom. Komórki rakowe szybko rozwijają się w kwaśnym środowisku, podczas gdy zdrowe komórki giną. Jeżeli jesteś zakwaszony, organizm wyraźnie to komunikuje. Jedną z pierwszych oznak są ciemne kręgi pod oczami. Bóle głowy, niestrawność, pryszcze i krosty, częste zaziębienia, zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami, gorycz lub kwas w ustach, obłożony język, uderzenia krwi do głowy, osłabienie fizyczne to tylko niektóre, najczęściej występujące objawy nadmiernej kwasowości. Przy zakwaszeniu organizm traci bardzo wiele energii, aby z trudem utrzymać prawidłowe pH krwi; ta energia mogłaby być użyta na przykład do likwidowania nadwagi.

pierwiastka. Trzeba pamiętać – układ kostny to 206 kości, co stanowi 15% masy ludzkiego ciała. Każda współczesna dieta (bez suplementów) jest dietą niedoborową.

■ Lena Osińska

Jestem pewna siebie!

– Zainteresowałam się profilaktyką zdrowia dobrych kilka lat temu ze... strachu – wspomina Ewa Foeller-Makohin. – 1996 to był czarny rok w moim życiu. Wszystko układało się nie tak, jak powinno – kłopoty pojawiły się w małżeństwie, w firmie, miałam wypadek. Skutkiem tych wydarzeń stała się depresja. Musiałam także brać silne leki. Ponadto uświadomiłam sobie, że zaczynam zbliżać się do wieku, w którym umarli moi rodzice (choroby związane z układem krążenia; mama miała 51 lat, a ojciec 57). Bałam się, że też mogę szybko zakończyć ten „taniec na linie”.

Ewa zaczęła poszukiwać suplementu, który uzupełniłby jej dietę o niezbędne składniki odżywcze. Tabletek tykać nie chciała, bo będąc nastolatką często zapadała na anginę i odczuwała niechęć do przyjmowania pastylek. Tak też stało się z naturalnymi produktami, stojącymi na straży zdrowia i dobrego samopoczucia.

– W Alveo przekonało mnie na początku to, że preparat ma płynną formę, jest naturalny i zawiera wiele substancji niezbędnych do zachowania zdrowia – mówi Ewa. – Teraz wspomagam się również preparatami Onyx Plus

i Mastervit. Bardzo zainteresował mnie od samego początku również biznes. Jestem z wykształcenia ekonomistką i od razu zobaczyłam dla siebie wielką szansę, jaką jest współpraca z Akuną.

Była już wówczas na wcześniejszej emeryturze i myślała o jakimś zajęciu dla siebie.

Ewa znajduje się w strukturze Jana Brykczyńskiego i „dorobiła się” pozycji Dyrektora Sieci Krajowej.

Alveo okazało się czymś więcej niż tylko suplementem.

– To zaledwie uwertura do wspaniałego koncertu możliwości! – stwierdza z przekonaniem Ewa. – Akuna stała się moim nowym sposobem na życie. Wszystko się zmieniło: jestem zdrowa, wolna, spotykam wspaniałych ludzi. Zaczęłam pisać wiersze, malować, wróciłam do pasji, którymi były dla mnie góry i narty.

Opuścili mnie pourazowe bóle głowy, na które – po licznych badaniach – lekarze mieli jedną receptę: paracetamol. Następnie oczyścili mi się nerki, na które nigdy przedtem nie narzekałam.

Zdaniem wielu lekarzy ludzie dzielą się na chorych oraz... niezdiagnozowanych. Zdrowie to bowiem znacznie więcej niż brak choroby. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia na zdrowie składa się dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne. Ewie Foeller-Makohin z Warszawy poza pourazowym bólem głowy niby nic nie dolegało. Odżywiła się w miarę zdrowo i nie zapomniała o zachowaniu kondycji fizycznej. Jak w większości przypadków, tak i tu pojawiło się jednak „ale”.

Mniej znaczy więcej

– Wydawało mi się, że jestem zdrowa, a moja dieta jest w miarę prawidłowa. Tymczasem pewnie byłam po prostu niezdiagnozowana – wspomina Ewa. – Miałam bowiem jeden problem, ale za to... 12-kilogramowy. Taki nadmiar kilogramów to przy moim niewysokim wzroście dużo. Sprawił, że czułam się starsza o te 12 kilo. To mocno mi doskwierało. Mimo że mało jadłam i raczej zdrowo (żadnych fast foodów, obżerania się słodyczami, itp.), nie byłam w stanie schudnąć. Jeśli nawet kilka kilogramów mi ubyło, szybko wracały na swoje miejsce. Jedynie na wadze w łazience pozostawało serduszko z napisem „ważę 54 kilo”. Okienko uparcie wskazywało znacznie więcej.

W przypadku Ewy pomogła trenerka fitness i dietetyczka w jednej osobie.

– Początkowo wystraszyłam się jadłospisu. Obawiałam się, że nie będę w stanie tyle zjeść, ile przewidywał zalecony program na spadek wagi. Okazało się wręcz przeciwnie. Jedną z tajemnic mojej diety jest jedzenie 5 razy dziennie niewielkich porcji z odpowiednim ustawieniem węglowodanów, białka i tłuszczów. Czasami oczywiście robię sobie „wakacje” i pozwalam na więcej i inaczej, ale to rzadko się zdarza. Jestem zdeterminowana, udało mi się w 3 miesiące bez większego wysiłku, z radością i swobodą schudnąć 10 kilogramów. Zostało mi jeszcze dwa i utrzymam wagę – zapewnia Ewa. Nie bez znaczenia zarówno w przypadku „nawracania się” na zdrowy tryb życia, jak i w przypadku odchudzania jest wsparcie bliskich. Dla Ewy oparciem był syn – Szymon. To on polecił jej program na zrzucenie wagi. A potem chodził z nią na siłownię. Szymon również pije Alveo. Obiecał, że gdy mama dojdzie do wymarzonej wagi, pójdzie z nią kupować ciuchy - będzie jej „stylistą”. – Jeśli z różnych przyczyn bliscy nie chcą nam towarzyszyć „w walce”, czy nie potrafia wspierać, to niech przynajmniej nie przeszkadzają – mówi Ewa. – Każdy powinien znaleźć siłę w sobie, ale nie ukrywam, że sygnały z zewnątrz są bardzo ważne. Gdy ktoś uparcie mi powtarzał, że nie dam rady, że wiek, że przemiana materii, że hormony, itd., nie byłam w stanie daleko zjechać. I przeciwnie – akceptacja, podziw w oczach bliskich i znajomych dodaje skrzydeł i siły do dalszych działań. Mogę powiedzieć, że jestem z siebie dumna i ten podziw właśnie sprawia, że moja satysfakcja z osiągnięcia celu jest jeszcze większa.

Zdrowie w ruchu

Ewa nigdy nie unikała wysiłku fizycznego. Jeździła figurowo na łyżwach, żeglowała, uprawiała narciarstwo, chętnie chodziła po górach.

– Zawsze codziennie rano się gimnastykuję – to zwyczaj odziedziczony po tacie – wspomina

Ewa. – Inne zajęcia fizyczne wykonywałam jednak „impulsowo”. Nie byłam systematyczna – miałam nagłe zrywy i zaczynałam uczęszczać na aerobik lub pływalnię, ale tylko systematyczny trening daje rezultaty.

Ewa oddała się w ręce trenerki, która ustaliła dla niej program ćwiczeń na siłowni. Teraz ćwiczy 4–5 razy w tygodniu, a „pocenie się” sprawia jej ogromną przyjemność.

– To bardzo miłe i zdrowe uzależnienie – śmieje się Ewa. – Nie mam żadnego problemu z tym, żeby wybrać się na ćwiczenia. Nie muszę się specjalnie dodatkowo motywować czy przekonywać, że to dla mojego dobra. Ruch to przyjemność! Teraz to uwielbiam.

Ewa ma jeszcze dwa kilo do wymarzonego zakupów.

– Nowa sylwetka oznacza, że wszystko, co wisi w szafie, jest na mnie za duże – uśmiecha się.

– Na razie korzystam z pożyczek, ale za dwa kilo wybiorę się na zakupy. Już nie mogę się doczekać!

Ewa jest ogólnie wysportowaną osobą, więc taka ilość treningów nie robi jej krzywdy.

W przypadku osób mniej wyćwiczonych lub takich, które zaliczyły w aktywności fizycznej dłuższą przerwę, ruch należy wprowadzać w życie wolniej. Na początku można zacząć od codziennych szybkich 20-minutowych spacerów. Warto zasięgnąć opinii specjalisty i poprosić o radę, informując o swoim stanie zdrowia, dotychczasowej aktywności i celu, który zamierzamy osiągnąć. Nabawienie się kontuzji może skutecznie stanąć na drodze do nowego trybu życia i na długi czas obrzydzić wszelkie formy ćwiczeń.

Codzienna decyzja

– Decyzję o tym, że muszę w końcu zacząć skutecznie działać, podjęłam jesienią ubiegłego roku. Musiałam przede wszystkim zamknąć się na przekaz „nie dasz sobie rady”. Stwierdziłam, że mogę schudnąć i ani wiek (mam 57 lat), ani hormony nie będą mi w stanie w tym przeszkodzić – wspomina Ewa. Na pytanie, w jaki sposób podjąć decyzję i jak się jej trzymać, dostajemy od Ewy prostą odpowiedź:

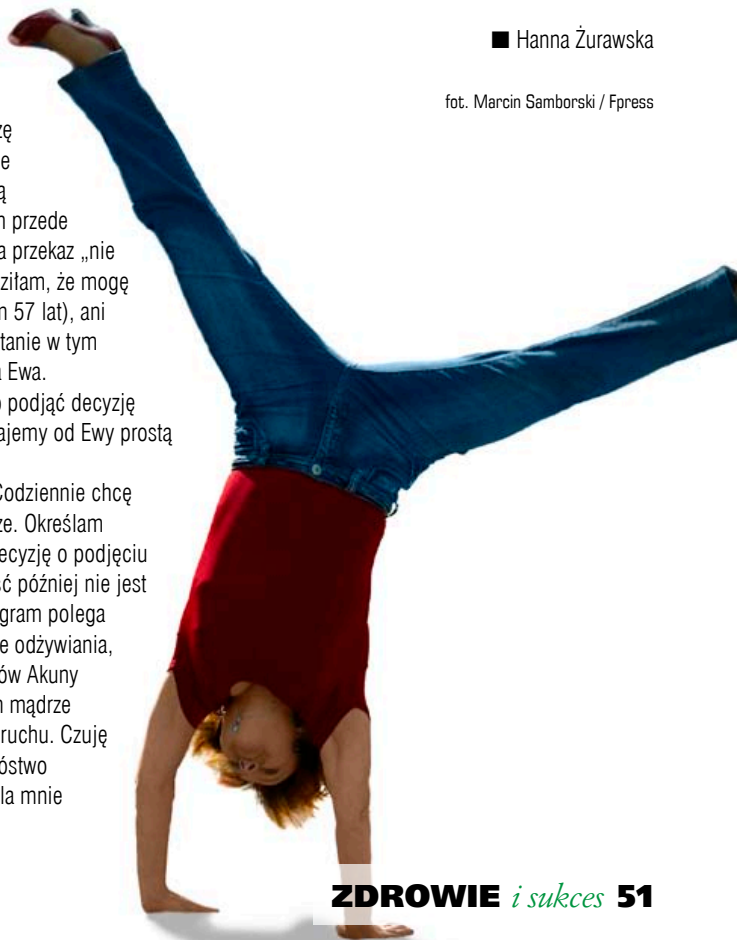
– Decyduję codziennie. Codziennie chcę wyglądać i czuć się dobrze. Określam to mianem „podejmuję decyzję o podjęciu decyzji”. Systematyczność później nie jest niczym trudnym. Mój program polega na odpowiednim sposobie odżywiania, przyjmowaniu suplementów Akuny i treningu na siłowni. Jem mądrze i zapewniam sobie sporo ruchu. Czuję się znakomicie, mam mnóstwo energii. Poza tym uskrzydla mnie



myśl, że wreszcie zrobiłam coś, czego nie udawało mi się osiągnąć przez 6 długich lat. Poza zrzuceniem wagi problemem jest również utrzymanie się w mniejszym rozmiarze. Nie wolno osiągnąć na laurach, ponieważ to najkrótsza droga do zaprzestania ciężkiej pracy. – Nie obawiam się efektu jojo – stwierdza bez wątpliwości Ewa. – W mojej dawnej, a zarazem nowej skórze jest mi tak dobrze, że... dobrze mi tak! – śmieje się. – Jak osiągnąć sukces? Bez wątplenia trzeba naprawdę tego chcieć. Po drugie, trzeba oczyścić przestrzeń wokół siebie z toksyn. Toksyny to trucizna i to nie tylko w pożywieniu. Otoczenie też skutecznie potrafi zatruć każdy dzień i zaprzepaścić każdą próbę działania. Ważna jest też równowaga. Nie daj się zwariować. Odstępstwo od diety raz na jakiś czas to nie grzech.

■ Hanna Żurawska

fot. Marcin Samborski / Fpress



Tycie z nadmiaru emocji

Skuteczność odchudzania w dużej mierze zależy od tego, co mamy w głowie. Często przyczyną otyłości są nierozliczone emocje z przeszłości. Tym powinien zająć się psychoterapeuta. Samo odchudzanie jest bardzo proste. Trzeba zastosować się do trzech zasad: więcej się ruszać, zmienić sposób odżywiania i mieć silną motywację do przeprowadzenia tego procesu. Bo najbezpieczniejszą formą odchudzania jest zdrowy styl życia – mówi Ryszard Wieremiej, rehabilitant na Oddziale Leczenia Otyłości w Miejskim Szpitalu Zespolonym w Olsztynie.



Proszę powiedzieć, jakie są główne przyczyny otyłości?

Z moich obserwacji wynika, że główną przyczyną otyłości są nasze wewnętrzne przekonania i społeczne uwarunkowania. Te uwarunkowania powodują, że ludzie szybciej skłaniają się w stronę objadania się i biernego odpoczynku niż w kierunku aktywnego ruchu i „skromnego”, czyli zdrowego jedzenia. Wiele osób wyjeżdżających na wakacje opycha się wszystkim od rana do wieczora tylko dlatego, że za to zapłaciło. Potem leżą na słońcu i odpoczywają. To się po części bierze z przekonania, które wynosimy gdzieś z wcześniejszych lat, że jak ktoś się napracował, to teraz musi należycie odpocząć, a to oznacza, że musi najęść się i poleżeć. To samo dotyczy spędzania naszych polskich świąt. Przez święta rozumiemy siedzenie, jedzenie i odpoczywanie. Poza tym w naszym społeczeństwie wciąż funkcjonuje stereotyp, że człowiek na określonym stanowisku musi tak a tak wyglądać. Dyrektor przedsiębiorstwa najczęściej kojarzy nam się z jowialnym panem z brzuszkiem. To pomatu się zmienia, idzie w drugą stronę, ale gdzieś tam jeszcze tkwią w nas takie wyobrażenia.



© Wojciech Gajda - Fotolia.com

Jaki wpływ na organizm ma nadwaga? Chodzi o choroby cywilizacyjne, różnego rodzaju powikłania, także te na poziomie komórkowym.

Mamy do czynienia z epidemią otyłości. Nie ma osoby z nadwagą, która by była zupełnie zdrowa. Taka osoba może być zdrowa w znaczeniu badań podstawowych, ale na poziomie komórkowym to nie będzie wyglądało tak różowo. Jeżeli człowiekowi wzrasta masa ciała, to inne narządy w organizmie także się powiększają. Jeżeli w pasie nam przybyło kilka centymetrów, to przybyło również ileś tam naczyń krwionośnych, czyli zwiększył się odcinek do przetoczenia krwi w organizmie. Z tego wniosek, że serce osoby otyłej musi więcej pracować, żeby tę całą krew przetoczyć i jest przeciążone. Mamy wtedy do czynienia z nadciśnieniem. Również w innych sytuacjach, np. podczas wysiłku fizycznego lub psychicznego część komórek może cierpieć na brak tlenu. Możemy wtedy czuć, że nasz mózg gorzej pracuje. To tylko fragment tego, co dzieje się w organizmie człowieka z nadwagą, pokazujący, że otyłość nie jest absolutnie dla nas korzystna.

Ale co właściwie oznacza słowo otyłość? Kogo można nazwać człowiekiem otyłym?

Trzeba pamiętać, że człowiek po 30 roku życia przybiera rocznie pół kilograma tkanki tłuszczowej. Czyli mając 40 lat człowiek ma 5 kg więcej tłuszczu niż 10 lat wcześniej. Jeżeli chce się tego pozbyć – to zakłóca normalną fizjologię. Dla mnie wskaźnikiem otyłości jest poziom tkanki tłuszczowej. Są tabele uwzględniające wiek, płeć i określające najniższy i najwyższy poziom tkanki tłuszczowej u zdrowego człowieka w procentach i to wszystko w odpowiednich skalach, w podziale ze względu np. na aktywność fizyczną. Uważam, że o problemie z nadwagą można mówić wówczas, kiedy człowiekowi jego waga, wygląd, poziom sprawności fizycznej zaczyna przeszkadzać, źle się z tym czuje albo zaczyna chorować. Prostem i łatwym sposobem jest pomiar obwodu brzucha na wysokości pępka. Powinien on wynosić: dla kobiet do 80 cm, dla mężczyzn do 94 cm. Przekroczenie tych wymiarów wskazuje na to, że coś może w naszym organizmie zaczyna być przeciążone z powodu nadwagi.

Jakie choroby cywilizacyjne wynikają z otyłości?

Przede wszystkim cukrzyca, choroba nadciśnieniowa, problemy z kręgosłupem,

© Eric Gevaert - Fotolia.com



stawami i kończynami dolnymi (żylaki). Często ktoś, kto przybrał na masie, ma nadciśnienie tętnicze i zaczyna go boleć kręgosłup. Wtedy jeszcze mniej się rusza. Im się mniej rusza, tym bardziej tyje. Znam przykłady ludzi, którzy zgłaszają się do lekarza z powodu bólu stawów biodrowych, kolanowych czy kręgosłupa, ale zanim zaczęli uskarżać się na tę dolegliwość, przytyli jakieś 10 albo więcej kilogramów. Stawy zaczęły ich boleć z nadmiernego obciążenia dodatkowymi kilogramami i mniejszej aktywności ruchowej. Nasz narząd ruchu ma naturalną potrzebę ćwiczeń i jeśli tego nie robimy, to jednym z objawów jest ból. Lekarze często zalecają w takich przypadkach zmniejszenie aktywności fizycznej i ćwiczenia w odciążeniu. W niedługim czasie taki pacjent osiąga nawet do 140 kg wagi i trafia na nasz oddział. Wtedy dopiero jest problem. Po pierwsze dlatego, że te stawy i mięśnie nie są przystosowane do ciężaru ciała ani do wysiłku fizycznego, palącego tłuszcz. Ponadto układ krążenia już zaczyna mocno szwankować. Jeśli wtedy nie zacznie ktoś mądrze prowadzić takiego pacjenta, to uruchamia się samonapędzająca machina niepowodzenia.

Mówił Pan, że główną przyczyną otyłości są przekonania i uwarunkowania spoteczne. Czyli problem ma swoje źródło w psychice?

Oczywiście. Trzeba pamiętać o jednej rzeczy – otyłość to nie tylko wzmożony ciężar człowieka,

to również wzmożony ciężar jego emocji. Nie ma człowieka, który ma problem z odchudzaniem, a jednocześnie nie ma problemu z pozbyciem się ciężaru własnych emocji. I gdyby można było zdjąć z niego te emocje, to byłoby mu znacznie łatwiej się odchudzić, gdyż zasadniczy problem tkwi w jego psychice. Otyłość dość mocno się rozwija w środowisku, w którym jest dużo emocji. Jedzenie połączone z bezruchem jest formą nagrody i przyjemności w trudnej sytuacji życiowej.

O jakie emocje tu chodzi?

Przede wszystkim emocje związane z nierozliczoną przeszłością, nieradzenie sobie z problemami dnia codziennego, ze stresem, czyli chodzi o emocje, których ludzie nie potrafią odreagować. Najbardziej groźne jest to, co nosimy w sobie przez lata, a więc niepogodzenie się z czymś, niewybaczenie sobie czegoś czy ukryty żal do kogoś. Zazwyczaj osoby, które mają problemy z otyłością, nie zdają sobie z tego wszystkiego sprawy albo nie chcą się

Ryszard Wieremiej

mgr rehabilitacji, trener osobisty. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Koordynator Pracowni Fizjoterapii Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie. Pracował jako wykładowca w Olsztyńskiej Szkole Wyższej i w Centrum Kształcenia Kadr Medycznych. Był trenerem odnowy OKS „Stomil”. Obecnie pracuje m.in. na Oddziale Leczenia Otyłości Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie.



© Acik - Fotolia.com

zastosować rygorystycznej diety. Czyli bezpieczne odchudzanie musi uwzględniać możliwości organizmu. Najbezpieczniej jest na początek wprowadzić zdrowy styl życia. Rozpocząć od tego, aby się wysypiać, mieć czas na to, żeby rano zjeść śniadanie, dbać o regularne posiłki i o to, żeby jeść częściej, ale mniejsze porcje. Ostatni posiłek nie może być później niż 3 godziny przed snem. Jeżeli do tego dołoży się delikatny, ale codzienny wysiłek fizyczny, to ja gwarantuję, że waga spadnie. Ważne jest również pozytywne podejście do życia, czego odchudzającym się często brakuje. Traktują oni odchudzanie jako karę. W samym procesie odchudzania należy budować wiarę we własne możliwości i poczucie własnej wartości.

A co z suplementacją?

Każde odchudzanie związane jest z niedoborem jakichś składników pokarmowych. Z jednej strony zwiększa się wysiłek fizyczny, a z drugiej strony mniej się je. Czyli po pewnym czasie organizmowi zacznie brakować różnych produktów i wtedy ma sens suplementacja. Osoba, która kiedyś jadła bardzo dużo, a potem się odchudza, powinna brać suplementy, dotyczy to zwłaszcza młodzieży.

do tego przyznać i tkwią w powtarzalnych próbach odchudzania na zmianę z tyciem. Badania pokazują, że wiele młodych kobiet ma problemy z nadwagą, gdyż w ich dzieciństwie stało się coś niedobrego, np. w relacji z ojcem. Czasami odchudzanie musi więc być poparte wizytą u psychoterapeuty. Skuteczność odchudzania w dużej mierze zależy od tego, co mamy w głowie. Samo odchudzanie jest bardzo proste. Trzeba zastosować się do trzech zaleceń: więcej się ruszać, zmienić sposób odżywiania w znaczeniu ilości posiłków i czasu spożywania posiłków i znaleźć motywację do przeprowadzenia tego procesu. Jeżeli się te rzeczy uwzględni, to z tego wyniknie bezpieczny sposób odchudzania.

Co to znaczy: bezpieczne odchudzanie?

Bezpieczne odchudzanie polega na indywidualnym podejściu do człowieka. Czyli po pierwsze trzeba uwzględnić stan zdrowia danej osoby. Jeśli cierpi ona np. na chorobę nadciśnieniową, to wiadomo, że nie będzie mogła biegać po lesie, tylko musi stopniować ruch i jednocześnie kontrolować ciśnienie oraz odpowiednio do tego dobierać leki. Jeśli ma chore kolano, to nie może codziennie wykonywać półtoragodzinnych marszów. Po drugie oceniamy sprawność i wydolność organizmu. Jeśli nasz pacjent nigdy nie uprawiał sportu – to nie może od razu zmusić się do ogromnego wysiłku fizycznego. Jeśli ma cukrzycę, to nie można

Spotkałam się z opinią, że organizm, który cierpi na nadwagę, to jest organizm niedożywiony.

Dieta strukturalna opiera się właśnie na takiej regule. Idea tej diety jest taka, że powinno się wypróbować wszystkie produkty najbardziej wartościowe dla współczesnego człowieka, gdyż ich regularne spożywanie zapewnia wzmocnienie, regenerację i odmłodzenie organizmu oraz trwałą redukcję masy ciała. Jeśli tkanki otrzymają wszystkie niezbędne do odnawiania ich struktury składniki, to człowiek nie będzie miał ochoty na zbędne kalorie. Czyli powinien obserwować swój organizm i sprawdzić, po czym najlepiej się czuje. I właśnie to jeść.

Zgadza się Pan z tą opinią?

Mogę przypuszczać, że tak właśnie jest. Ale uważam, że z nadwagą jest raczej tak, że człowiek na nią cierpi, bo je zbyt dużo w stosunku do swoich potrzeb, a je nie dlatego, że mu brakuje czegoś w organizmie, ale brakuje mu czegoś, co jest związane z dopieszczeniem psychicznym. Ludzie jedzą za dużo nie z głodu, tylko żeby przeżyć zadowolenie po jedzeniu. Jeżeli ktoś wraca do domu, w którym nie ma ciepła rodzinnego, to zaczyna jeść, gdyż przypomina sobie czasy, kiedy mama czekała na niego z dobrym posiłkiem. Taki człowiek będzie jadł nie dlatego, że jest głodny, ale dlatego, że wrócił do domu.

Co Pan sądzi na temat mitów dotyczących odchudzania? Że np. dieta bez węglowodanów jest świetna albo że najlepiej ograniczyć jedzenie do minimum np. przez tydzień czy miesiąc. Czy takie diety spełniają swoje zadanie?

Mity nie są potwierdzone medycznie. Skuteczność ich budujemy na zasadzie jednostkowych przypadków. To, że ludzie szukają i stosują różne diety, jest normalne. Część osób chce stosować coś wyjątkowego, może nawet ich wyróżniającego i mają do tego prawo.

Czy można sobie wprowadzić dietę we własnym zakresie, nawet na zasadzie metody prób i błędów, czy raczej powinno się korzystać z pomocy specjalisty?

We własnym zakresie można wprowadzić sobie elementy zdrowego stylu życia. W przypadku jakichś dolegliwości, problemów zdrowotnych dobrze jest się skonsultować z lekarzem albo skorzystać z usług ośrodka, który zajmuje się problemami otyłości.

Chodzi o znalezienie diety właściwej dla danej osoby?

Dieta indywidualna dotyczy tak naprawdę 10% ludzi. Zwłaszcza alergików albo osób, które mają problemy z przyswajaniem jakichś składników pokarmowych. Cała reszta ludzi nie wymaga szczególnych zaleceń i może stosować popularną dietę, czyli 1000 kalorii dziennie.

Na czym polega zdrowe żywienie i czy każdemu potrzeba tyle samo kalorii?

Zdrowe żywienie polega na dostosowaniu kalorii do sposobu życia i pracy. Jeżeli ktoś pracuje w biurze, uprawia różne sporty i ogólnie jest bardzo aktywny, to powinien dostarczać organizmowi więcej pożywienia niż jego kolega z pracy, który biernie odpoczywa. Wskaźnikiem naszego odżywiania jest zmiana wagi ciała i ilości tkanki tłuszczowej (jeśli jest możliwość, aby to zmierzyć). W trudnych sytuacjach najlepszą fachową informację w zakresie żywienia można uzyskać u dietetyka. I to jest najlepsze rozwiązanie.

Jak najłatwiej wyeliminować złe nawyki?

Trzeba pamiętać, że ktoś, kto przez lata jadł strasznie dużo, mało się ruszał, nie dbał o zdrowie, to nie może w ciągu jednego dnia zmienić wszystkich swoich nawyków żywieniowych. Ja mówię swoim pacjentom, żeby zaczęli od jednej rzeczy, np. dzielili swoje porcje na mniejsze porcje i zwiększyli liczbę tych posiłków. Po tygodniu mogą włączyć kolejne postanowienie, np. że zaczną codziennie ćwiczyć po 10 minut. Dobrą metodą jest zadawanie sobie pytania: czy to, co robię, sprzyja mojemu odchudzaniu? Jeśli jestem

w restauracji i patrzę w kartę menu, to muszę odpowiedzieć sobie na pytanie: czy to, co zamówię, będzie sprzyjało mojemu odchudzaniu? Jeżeli nie – należy zmienić zamówienie. Dobrą metodą zapoczątkowania takiej przemiany jest pobyt np. w takim ośrodku, jak nasz, gdyż można od razu wprowadzić kilka elementów naraz. Poza tym, to łatwiejsze, gdyż będziemy z dala od własnych problemów.

Proszę wymienić błędy żywieniowe, które najczęściej popełniamy.

Nie jemy śniadań, za to opychamy się na kolację. Jemy strasznie dużo naraz. Nie przemyślimy tego, co chcemy zjeść i jemy to, co wpadnie nam w ręce.

Jaka grupa wiekowa najbardziej jest narażona na otyłość?

Jestem przerażony liczbą dzieci w wieku szkolnym dotkniętych już problemem nadwagi i otyłości. Dziecko, które przez dłuższy czas ma nadwagę, będzie miało bardzo duże problemy w przyszłości z normalizowaniem wagi ciała. Organizm tego dziecka przyzwyczał się do impulsu płynącego z dużej liczby komórek tłuszczowych. Jeśli te komórki zostaną opróżnione, to mózg ciągle będzie otrzymywał impulsy, że organizm czuje głód. Jest też dobra informacja – jeśli dziecko schudnie przed okresem dojrzewania, to te problemy w przyszłości mogą się nie pojawić.

Trudniej schudnąć dziecku czy osobie dorosłej?

Zasada jest taka, że nie odchudza się dzieci, tylko rodziców. Dziecka nie wolno odchudzać, bo można je doprowadzić do problemów emocjonalnych na punkcie jedzenia. To, jak wygląda dziecko, zależy od jego rodziców. Jeśli rodzicom przeszkadza wygląd dziecka, to muszą zmienić swój sposób żywienia i styl życia.

Podsumowując naszą rozmowę, proszę powiedzieć, jak najefektywniej się odchudzać?

Najlepiej rozpocząć odchudzanie od wprowadzenia zdrowego stylu życia i dopiero po dwóch, trzech miesiącach oczekiwać efektów. Cały plan rozłożyć na rok. W tym czasie trzeba wyznaczyć sobie mniejsze cele, ale realne i osiągalne – np. postanowić, że średnio będzie się gubiło miesięcznie po 1,5 kg. Może się zdarzyć tak, że w pierwszym miesiącu waga spadnie o 3 kg, a w następnym nawet nie drgnie. Średnia jednak będzie utrzymana – po 1,5 kg miesięcznie mniej. I wszystko będzie w najlepszym porządku. Czyli założenie będzie takie, że zrealizuje się cel w zakresie odchudzania po roku, ale tak naprawdę głównym celem będzie zmiana stylu życia, sposobu myślenia – suplementacja, ruch, odpowiednie odżywianie. Jeśli ma to być skuteczne, to musimy dostrzec w tym przyjemność i zadowolenie, a przede wszystkim satysfakcję. A jeśli się nie uda, to można wówczas pomyśleć o odwiedzeniu ośrodków, które profesjonalnie się tym zajmą.

■ Rozmawiała Ewa Bukowska



Zosia Samosia, czyli sami zbieramy zioła

Najważniejszym czynnikiem, mającym wpływ na jakość otrzymanego surowca, jest właściwy czas zbioru. Skuteczność działania preparatów ziołowych zależy od stężenia zawartych w nich substancji czynnych, a ich poziom w roślinach ulega w okresie wegetacji bardzo dużym wahaniom. Dokonując zbioru, kierujemy się generalnymi zasadami: ziele, kwiaty, owoce i nasiona zbieramy latem, korzenie jesienią, a korę i pączki wczesną wiosną – radzi Grażyna Utratna, zielarka.

Zbierając kwiatostany (*inflorescentia*), koszyczki (*anthodium*) lub kwiaty (*flos*) musimy pamiętać, żeby zbiór przeprowadzić na początku zakwitania. Robimy to bardzo delikatnie, aby nie pognieść kwiatów, ponieważ pogniecione ciemnieją i tracą wartość. Jedyne kwiaty dziewanny zbieramy, gdy są w pełnym rozkwicie, w tym momencie pozwalają łatwo oderwać się od korony i nie ryzykujemy ich uszkodzenia. Pamiętajmy, aby nigdy nie zbierać kwiatów już przekwitłych, na tym etapie występuje gwałtowny spadek poziomu zawartych w nich substancji leczniczych. Zbierając ziele (*herba*) wybieramy okres tuż przed kwitnieniem, roślina zawiera wówczas nie tylko maksymalną ilość substancji czynnych, ale i ułatwimy sobie zbiór. W tym czasie możemy zbierać całe szczyty roślin łącznie z łodygami, które nie są jeszcze zdrewniałe i nadają się do wykorzystania na równi z liśćmi. Oczywiście ta zasada nie dotyczy ziela skrzypu polnego; w tym wypadku zbieramy dojrzałą formę rośliny, a ta, jak wiadomo, nie kwitnie. Kolejnym wyjątkiem jest lobelia; zbiór jej ziela przeprowadzamy po przekwitnięciu rośliny w fazie formowania owoców.

Zbiory owoców

Zbiory owoców (*fructus*) i nasion (*semen*) też kierują się własnymi zasadami. Owoce zbieramy w momencie, gdy są już dojrzałe i w pełni wybarwione, ale jeszcze twarde i jędrne. Tylko wtedy będziemy w stanie prawidłowo je wysuszyć, unikając sklejanania się surowca i ryzykowania niedosuszenia. Owoce przejrzałe, miękkie, nienadające się do suszenia możemy przerobić na syrop. Dużej uwagi wymaga od nas zbieranie nasion roślin leczniczych. Przegapienie właściwego momentu może doprowadzić do utraty dużej części zbioru, ponieważ nasiona po prostu osypią się na ziemię. Zbieramy je, kiedy są już dojrzałe lub w przypadku nierównomiernie dojrzewających, gdy dojrzeje większość, ale przed pękaniem owocni. Najwygodniej jest ścinać całe łodygi z owocostanami, suszymy je w całości i młóćmy po całkowitym wyschnięciu.



W ten sam sposób postępujemy z drobnymi owocami, które też mają tendencję do stopniowego osypywania się na ziemię lub takimi, gdzie o surowiec zielarski musimy konkurować z ptakami.

Korzenie i kłącza

Jesienią, gdy kończy się wegetacja, do naszych zielarskich zbiorów powinny dołączyć korzenie i kłącza. Termin zbioru to moment, gdy nadziemna część rośliny jest już całkowicie zaschnięta, ponieważ właśnie wtedy są surowcem najcenniejszym. Roślina po wydaniu nasion zaczyna gromadzić w korzeniu ogromną ilość związków czynnych i substancji odżywczych, które wiosną mają być wykorzystane do rozpoczęcia wegetacji. Jeżeli uprawiamy zioła i dokładnie wiemy, gdzie rosną, możemy wykopać korzenie bardzo wczesną wiosną, ale koniecznie przed wypuszczeniem przez nie pierwszych pędów. Odstępstwem od tych zasad jest zbiór korzeni i kłączy kozłka lekarskiego, zbieramy je tuż przed kwitnieniem rośliny. Wczesną wiosną to w naszym klimacie czas zbioru kory (*cortex*). W tym okresie pomiędzy korą a drewnem gałązki powstaje cienka warstwa komórek twórczych. Są one dosyć luźno związane z korą i ułatwiają oddzielenie jej od drewna. Zapobiega to zanieczyszczeniu nim surowca. Korę zdejmujemy jedynie ze ściętych uprzednio 2–4-letnich gałązek, nie zapominając o zabezpieczeniu miejsc cięcia maścią ogrodniczą. Cięcie musi być prostopadłe do gałązki, aby powierzchnia rany była jak najmniejsza. Konkretny terminy zbioru ustalamy, kierując się



obserwacją i dokonujemy go w kolejności zależnej od rozpoczęcia okresu wegetacji przez poszczególne rośliny. Najwcześniej zbieramy korę wierzby, a najpóźniej dębu. Do zbioru kory używamy noży ze stali nierdzewnej, ponieważ garbniki zawarte w korze wchodzą w reakcję z żelazem. Użycie zwykłego noża sprawi, że surowiec będzie miał ciemne zabarwienie. Korę na gałązce nacinaamy wzdłuż, delikatnie zdejmujemy i następnie dzielimy na odcinki długości około półtora centymetra. Wczesna wiosna to również czas zbioru pączków (*gemmae*). Zbiór rozpoczynamy, gdy zaczynają pęknąć, ale zanim pojawią się na nich pęknięcia.

Pora dnia i pogoda

Przy zbiorze surowców zielarskich kierujemy się nie tylko porą roku i cyklem życiowym roślin, ale również porą dnia i pogodą. Należy pamiętać, że proces suszenia surowców zielarskich powinien być skrócony do minimum, gdyż w tym czasie następuje rozkład substancji czynnych, a przecież zależy nam na jak największej ich zawartości. W związku z tym starajmy się zbierać wszystkie nadziemne części roślin w godzinach południowych w czasie intensywnego nasłonecznienia po obeschnięciu porannej i przed opadnięciem wieczornej mgły. Światło słoneczne nie tylko obniża wilgotność surowca i skraca czas suszenia, ale również wpływa na syntezę związków czynnych w zielonych częściach roślin i sprawia, że te zbierane w czasie słonecznych i suchych dni są najcenniejsze. Kwiaty szybko przekwitające, do których należy dziewanna, można, przestrzegając powyższej zasady, zbierać dwa razy dziennie. Jedynym odstępstwem od tej reguły jest zbiór łatwo osypujących się nasion, należy do nich popularny kminek, w tym wypadku zbiór przeprowadzamy rano

z rosą lub w dni pochmurne, gdy rośliny są wilgotne i nie tracimy cennego surowca. Pozyskiwana wiosną kora oraz korzenie i kłącza wykopywane na jesieni i przedwiośnie mogą być zbierane również w dni deszczowe. Nie są one tak wrażliwe, jak ziele, a ponadto ze względu na porę zbioru i tak prawie zawsze suszymy je w suszarniach ogrzewanych. Zebrany surowiec przebieramy, odrzucając uszkodzony lub zaatakowany przez choroby czy szkodniki.

Suszenie ziół

Ziele, liście, kwiaty oraz pędy z nasionami rozkładamy cienką warstwą na ustawionych w zacienionych, przewiewnych miejscach stołach wyłożonych papierem. Pędy z nasionami po dokładnym wysuszeniu wymłóćmy i przechowujemy same nasiona. Owoce oraz korzenie, kłącza i korę suszymy w suszarniach ogrzewanych, pilnując, aby temperatura w suszarni nie przekraczała 50 °C i zachowana została cyrkulacja powietrza. Jeżeli suszony surowiec cechuje duża zawartość olejków eterycznych, temperaturę suszenia należy obniżyć do około 35 °C. Niestety w naszym klimacie pogoda bywa nieprzewidywalna, jeśli więc latem w czasie zbioru części nadziemnych roślin panuje chłodna i deszczowa aura, nie czekajmy na jej poprawę, lecz wykorzystajmy suszarnie ogrzewane. Owoce jarzębiny czy czarnego bzu w słoneczne, upalne dni możemy suszyć w warunkach naturalnych, natomiast owoce borówki czernicy, borówki brusznicy, malin i jeżyn bezwzględnie wymagają suszarni ogrzewanej. Korzenie i kłącza po wykopaniu należy dokładnie oczyścić z ziemi, następnie umyć, osuszyć i przebrać, usuwając części uszkodzone. Jeżeli surowiec jest gruby, co może utrudnić jego wysuszenie, przecinamy go wzdłuż nierdzewnym nożem i dopiero wtedy umieszczamy w suszarni. Dodatkowa praca czeka nas przy przygotowaniu do suszenia korzenia lukrecji, ponieważ należy go przed nim okorować. Proces suszenia trzeba cały czas kontrolować, gdyż surowiec nie wysycha równomiernie. Łodygi roślin czy ogonki liściowe schną dużo dłużej niż same liście. Z tego powodu trzeba bardzo dokładnie sprawdzać dosuszenie surowca przed zebraniem go ze stołów czy suszarni. Szczególną uwagę warto zwrócić na ziele konwalii, kwiaty chabra i liście bobrka. Zioła te wysychają trudno w warunkach naturalnych i jeżeli pogoda nie jest naprawdę upalna, bezpieczniej jest skorzystać z suszarni ogrzewanej.



Przechowywanie ziół

Gotowy surowiec przechowujemy w szklanych słoikach, ewentualnie płóciennych lub papierowych torbach w miejscach suchych, chłodnych, bez dostępu światła. Jeżeli nie będzie on dokładnie wysuszony, może zacząć pleśnieć i cały nasz wysiłek zostanie zmarnowany, warto więc dokładnie sprawdzić wilgotność roślin, aby nie dopuścić do takiej sytuacji. Zbierajmy tylko tyle ziół, ile zużyjemy w ciągu jednego sezonu, ponieważ tylko przez taki okres zachowują wysoki poziom substancji czynnych, potem ich stężenie zaczyna szybko spadać. Jedynym wyjątkiem jest kora kruszyny, którą zaczynamy wykorzystywać dopiero po sezonie przechowywania. Jeżeli zbieramy dziko rosnące zioła, pamiętajmy o starannym wybraniu miejsca; nigdy nie należy zbierać ziół w okolicach dróg, zakładów przemysłowych czy nasypów kolejowych. Pozyskane z tych miejsc będą skażone metalami ciężkimi, szkodliwymi składnikami spalin samochodowych lub trującymi odpadami przemysłowymi. Szukajmy miejsc oddalonych od cywilizacji, leśnych polanek, łąk otoczonych lasami czy nadrzecznymi mokradłami, na których królują kaczkami.

■ Grażyna Utratna



Na Państwa pytania dotyczące naturalnych metod leczenia odpowiadam we wtorki i środy w godzinach 20–23 pod numerem tel. 506 855 175 lub na stronie internetowej www.aptekanatury.com

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

Biuro – centrala:	Rozliczanie wpłat:
0 602 126 326	0 602 129 529
0 602 126 726	Zamówienia wysyłkowe:
032 608 55 32	0 694 475 677
Dział finansowy:	0 664 135 301
0 694 475 678	Zamówienia w biurze:
0 602 129 629	0 664 135 302
Dział umowy – nominacje:	Kierownik biura
0 602 126 526	– Aneta Gawrońska:
	0 694 475 675

Przeprowadziliśmy modyfikację centrali telefonicznej. Dzięki zmianie możemy przyjmować większą liczbę połączeń. Jedynym numerem telefonu jest:

032 608 55 32

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 73.

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura.

Redakcja przyjmuje zgłoszenia w przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić w ramach czasopisma. Kontakt do redakcji: [mail:redakcja@akuna.pl](mailto:redakcja@akuna.pl) lub telefonicznie 0-660 737 893, 058 623 02 57, w godz. 9-17

Akuna „Zdrowie Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.;
Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice
Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska;
Zastępca redaktora naczelnego: Marek Dudzik;
Sekretarz redakcji: Anna Szulc;
Asystentka red. naczelnego: Joanna Baranowska;
Opracowanie graficzne: Marcin Rokosz;
Okładka: Marcin Samborski, Fpress;
Zespół redakcyjny: Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik,
Zofia Rymaszewicz, Ernest Sobieraj;
Współpracownicy: Wona Ciesielska, Beata Bayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybyłowska, Barbara Matoga;
Tłumaczenie języka angielskiego: Hanna Żurawska;
Korekta: Nina Nowakowska;
Korekta zramienia firmy Akuna: Adrian Palka;
Korekta medyczna: dr med. Wojciech Urbaczka;
Zdjęcia: BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski, Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Joanna Baranowska, Sławomir Awdakowski, Michał Głuszak, Anna Kaczmarz;
Nakład 15 tys. egzemplarzy



W 2009 roku rozpoczęliśmy cykl spotkań pt. **Akuna Active Life**. 12 marca odbyły się pierwsze wykłady w Warszawie. Rozmawialiśmy o zdrowym stylu życia, procesach, które wspierają powrót do zdrowia, o oczyszczaniu organizmu oraz powodach nadmiernej ilości toksyn w naszym ustroju i zaburzeniach, które one powodują. Kolejne spotkanie odbędzie się 10 czerwca w Gdyni. Dowiemy się, co to są substancje odżywcze i dlaczego są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Usłyszymy o tym, jak pracuje nasz organizm i co możemy zrobić, aby wspomóc procesy, które w nim zachodzą. Ciekawe wykłady lekarzy, porady na temat zdrowego stylu życia oraz wpływu aktywności fizycznej na nasze życie.

W tym roku zajmiemy się czterema ważnymi aspektami pracy naszego organizmu:

1. Oczyszczanie organizmu
2. Odżywianie i przyswajanie
3. Regeneracja organizmu
4. Harmonia w organizmie

Lato to doskonały moment, aby zadbać o zdrowie, właściwie odżywić swój organizm, bo lato to nie tylko ciepłe dni, ale również warzywa i owoce dojrzewające w słońcu. To czas, kiedy możemy zadbać o właściwą dietę i odpowiednią ilość ruchu, bo wtedy cały świat tętni pełnią życia!

Już **10 czerwca** kolejne spotkanie z cyklu Akuna Active Life którego tematem będzie

Odżywianie i przyswajanie:

- Co to są substancje odżywcze?
- Jaką rolę pełnią w naszym organizmie?
- Dlaczego musimy uzupełniać minerały i witaminy w codziennej diecie?
- Jakich substancji odżywczych potrzebujemy, aby móc bezpiecznie prowadzić aktywny tryb życia?
- Dlaczego mamy kłopoty z przyswajaniem i wchłanianiem? Z czego one wynikają i dlaczego są bardzo niebezpieczne?
- Jakie są konsekwencje niedoborów lub nadmiaru witamin i minerałów w naszym organizmie?

Na te i inne pytania odpowiedzą lekarze i specjaliści **w Gdyni**, Hotel Faltom (Gdynia/Rumia, ul. Grunwaldzka 7; ok. 8 km od centrum Gdyni).

Kolejne spotkania:

10 września – temat **Regeneracja organizmu**

Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie (ul. Głogowska 14; Pawilon 14B, sala ABC)

12 listopada – temat **Harmonia w organizmie**

Katowice, Wydział Prawa i Administracji (ul. Bankowa 11b; aula 5; wejście z piętra I i II)

Spotkania pod hasłem Akuna Active Life będą nie tylko źródłem fachowej wiedzy, ale przede wszystkim źródłem inspiracji i motywacji do działania!

Wszystkie wykłady będą się odbywały w godzinach 17.30 – 20.00

Serdecznie zapraszamy!!!