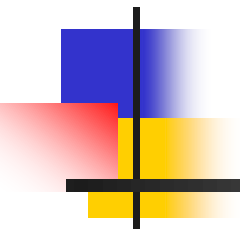
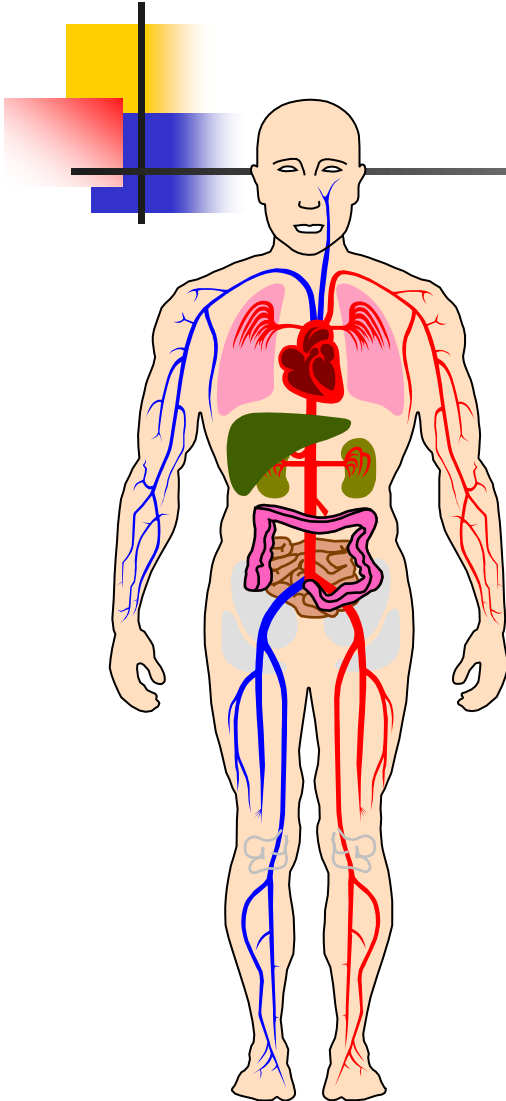


ŻYWNOŚĆ TWÓJ CUDOWNY LEK





Nasz organizm jest
wspaniale
działającym
samoregulującym
się systemem

Czynniki zewnętrzne:

- Pożywienie
- Gazy oddechowe
- Informacja

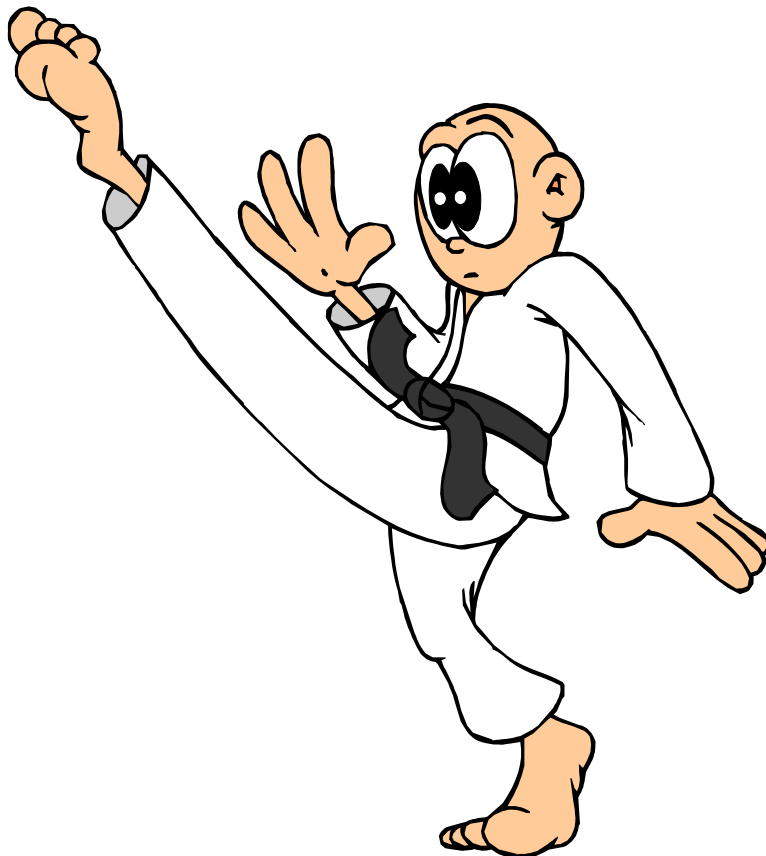


NASZE ZDROWIE

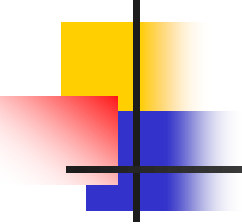


- W DUŻEJ MIERZE
ZALEŻY OD TEGO
CO I JAK JEMY
- W ZNACZNEJ MIERZE
ZALEŻY OD NASZEGO
PSYCHICZNEGO
NASTAWIENIA
- W MNIEJSZYM STOPNIU
JEST POCHODNĄ GENÓW,
INFEKCJI, LUB ZABURZEŃ
CZYNNOŚCI ORGANÓW

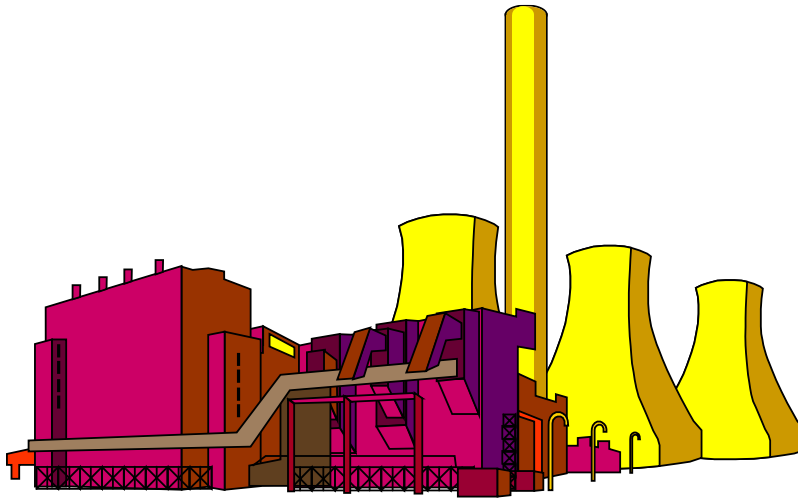
Rola pożywienia...



- Żywność dostarcza nam energii życiowej



mitochondria



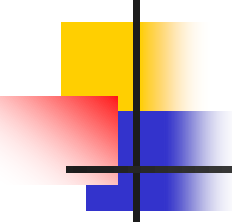
- Znajdują się wewnątrz każdej komórki
- Produkują energię ze składników pokarmowych
- Energia musi być produkowana na bieżąco

Rola pożywienia...



- Pożywienie po strawieniu staje się budulcem
- Wszystkie atomy naszego ciała wymieniają się po latach





Rola pożywienia...

Organizm nie potrafi sam wytwarzać

- **WITAMIN**
- **NIEKTÓRYCH AMINOKWASÓW**
- **ZWIĄZKÓW MINERALNYCH**

MUSIMY JE DOSTARCZAĆ Z POŻYWIENIEM

Należy wspomnieć o roli

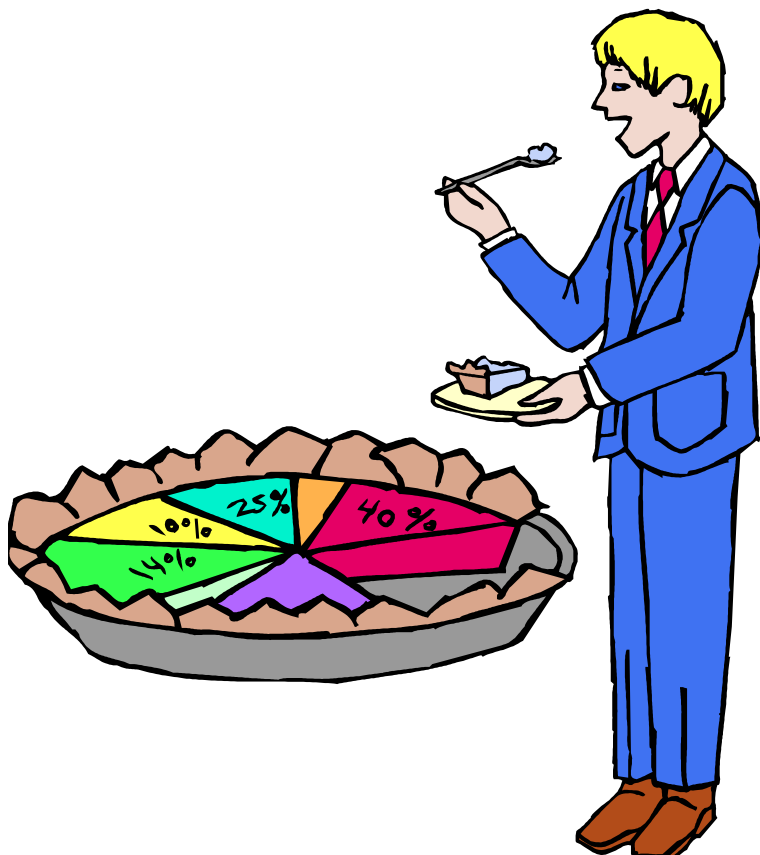
- Barwników roślinnych

- Enzymów roślinnych



Pictures NOW!

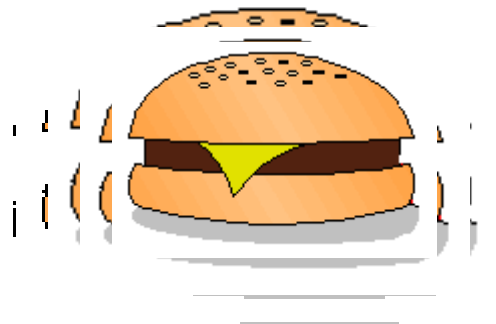
Błędy żywieniowe...



- Nadmierna kaloryczność
- Nadmierna ilość
- Żywność przetworzona
- Niewłaściwe proporcje pomiędzy składnikami pokarmowymi

Błędy żywieniowe...

Badania dowodzą, że zjadamy coraz większe porcje pokarmów

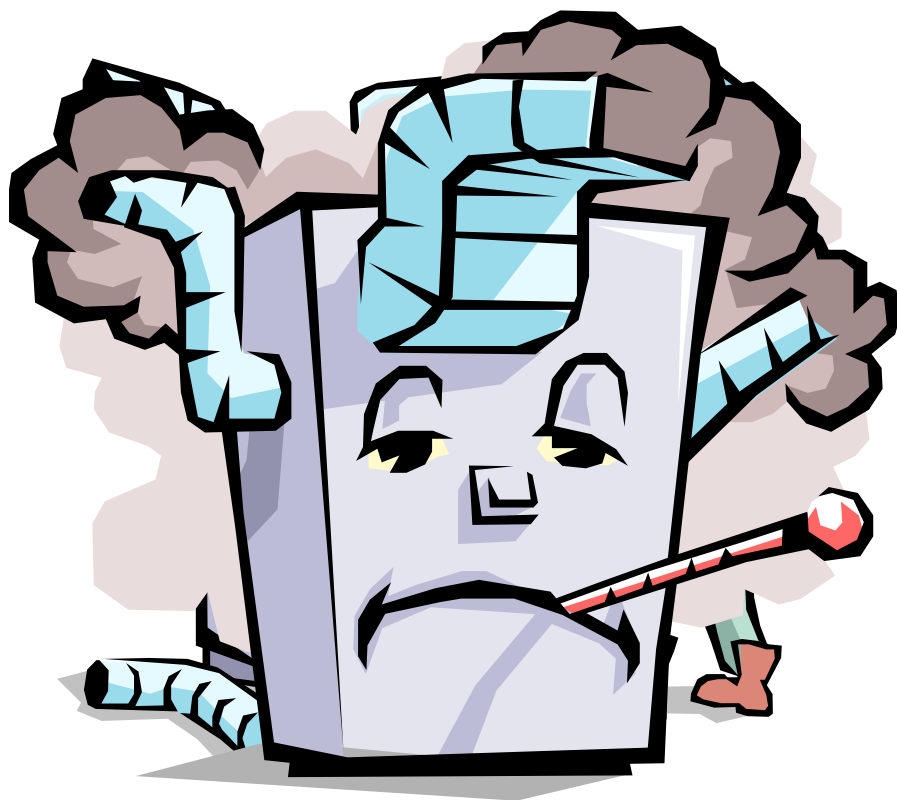


Błędy żywieniowe...



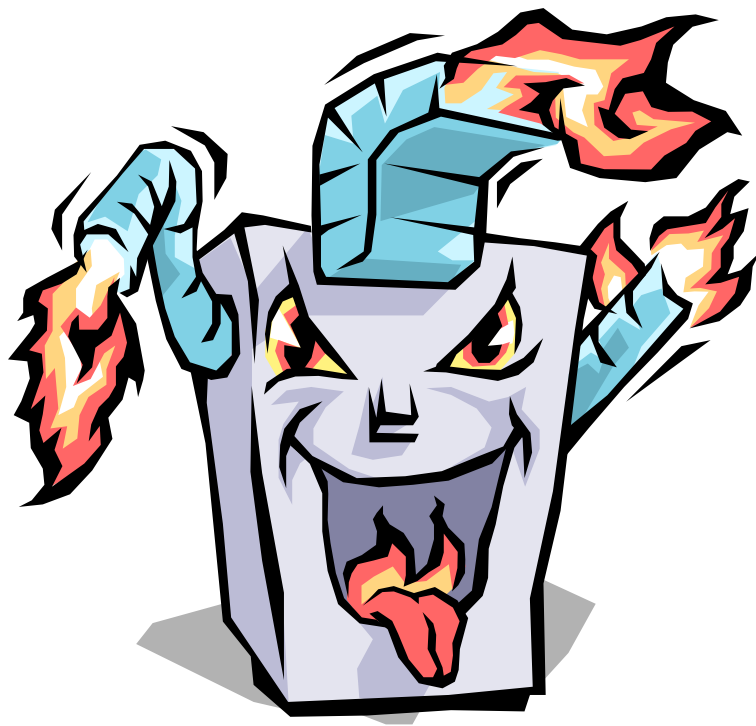
Pokarmy,
które
spożywamy
mają też
**coraz większą
kaloryczność**

Błędy żywieniowe...

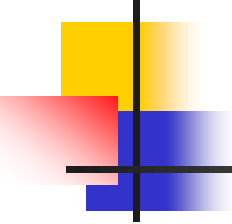


W sytuacji
nadmiaru
składników
pokarmowych
organizm
produkuje **mniej**
energii

Błędy żywieniowe...



W sytuacji
nadmiaru
składników
pokarmowych
organizm
produkuje
wolne rodniki

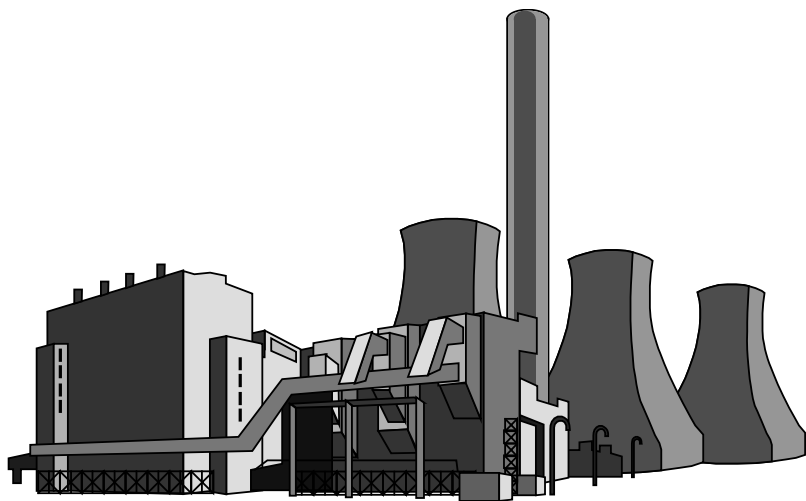


Błędy żywieniowe...

Nadmiar składników
pokarmowych

oraz wolne rodniki

uszkadzają
mitochondria



Błędy żywieniowe...

Skutkiem przejadania się jest więc:



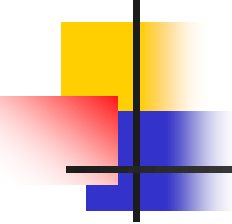
Niedobór energii

Szybsze
starzenie się
organizmu

Naturalna ochrona



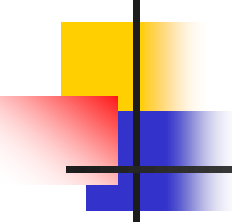
W
organizmie
wytwarzają
się
substancje
ochronne



Błędy żywieniowe...

Duże spożycie węglowodanów

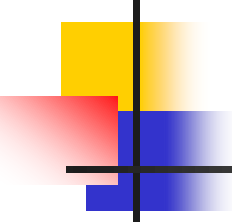
- #Powoduje, że nasze komórki stają się niewrażliwe na insulinę
- #Wypłukuje z organizmu chrom, który jest konieczny do właściwej regulacji poziomu cukru w organizmie
- #Blokuje ochronne substancje



Błędy żywieniowe...

Duże spożycie tłuszczów

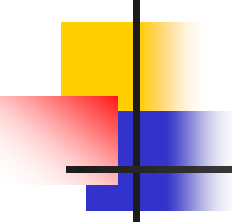
- Otyłość
- Zwężenie wszystkich naczyń krwionośnych (miażdżyca, nadciśnienie, choroby serca)
- Zahamowanie produkcji substancji ochronnych



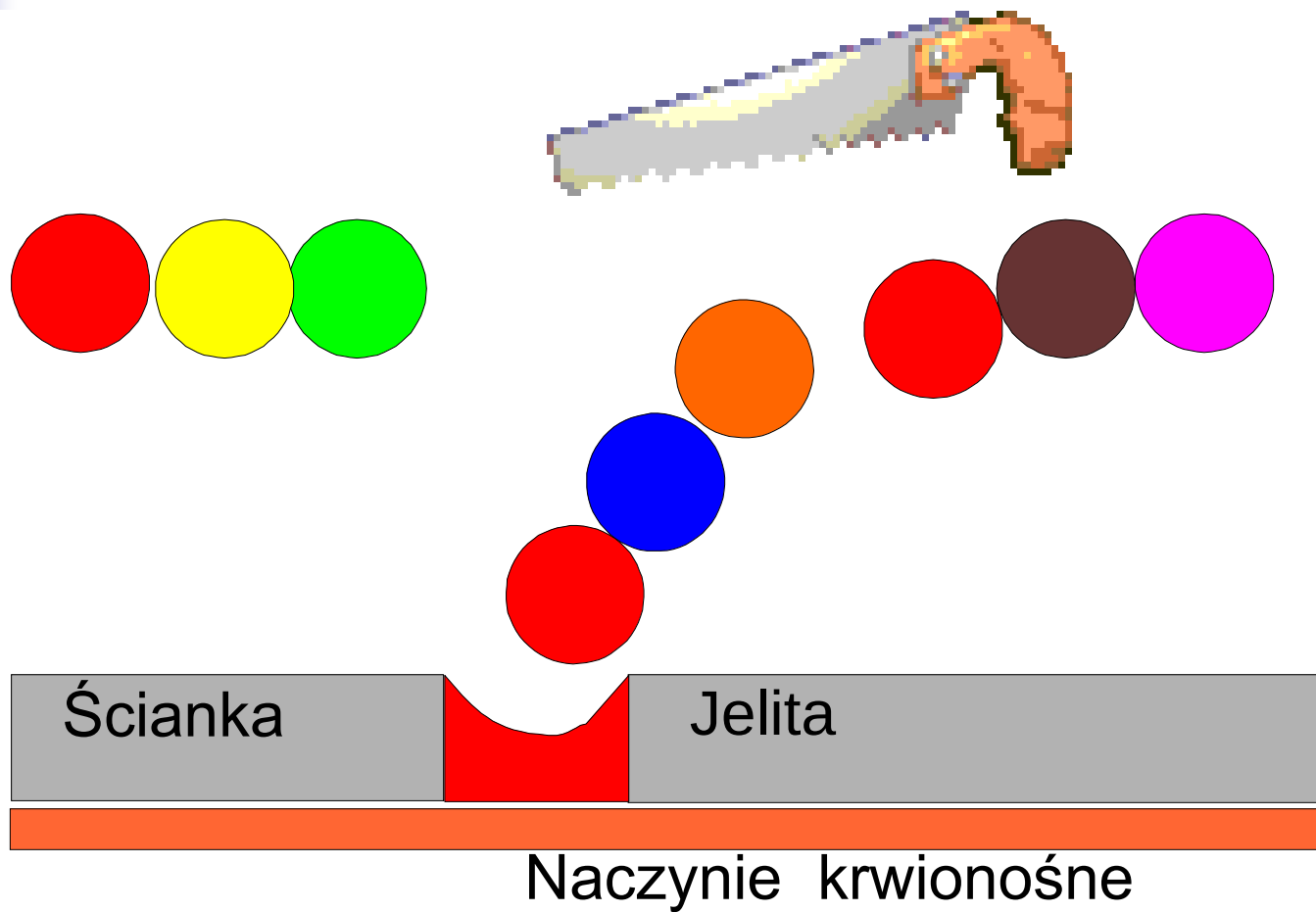
Błędy żywieniowe...

Duże spożycie białek

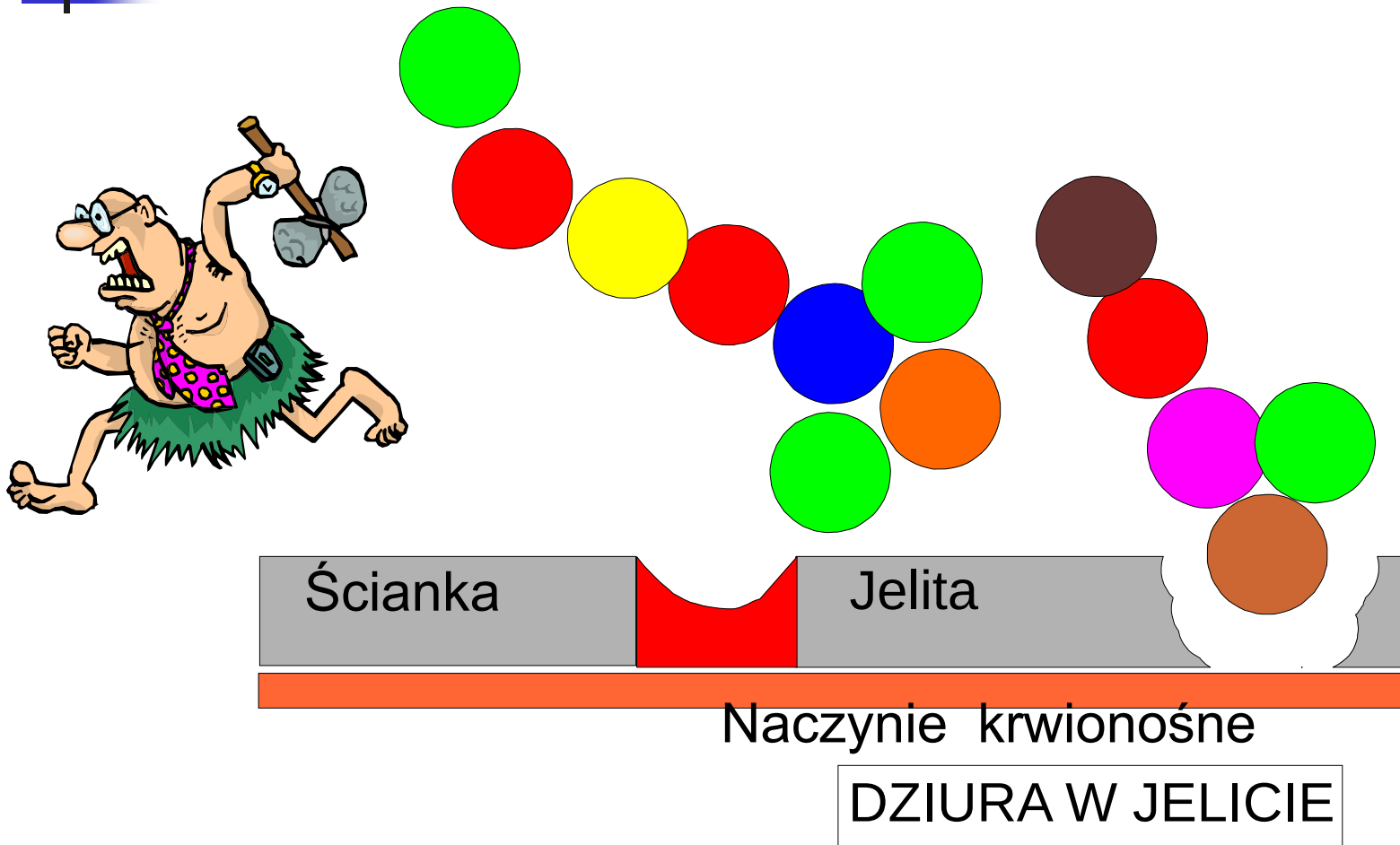
- Gnicie
- Alergizacja organizmu
- Uszkodzenie jelit
- Odwapnienie

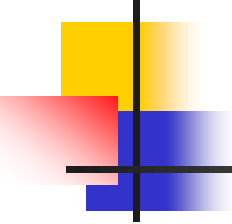


Rozkład enzymatyczny



Gnicie – rozkład bakteryjny



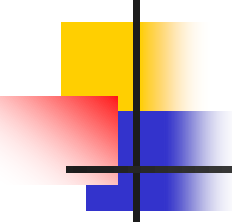


Produkty spalania białek...

Amoniak

Zaciemnia umysł
i powoduje jego
gorszą pracę,
oraz senność

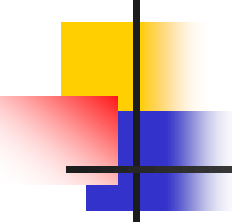




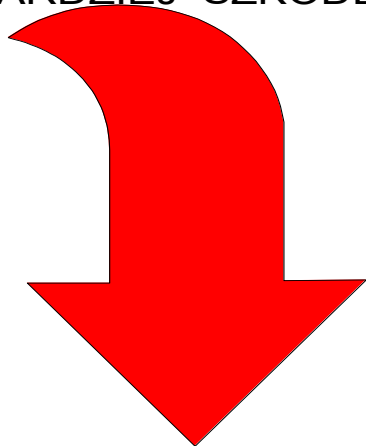
Pożywienie przetworzone



- Ubytek witamin, soli mineralnych, enzymów i barwników
- Zmiany struktury żywności
- Powstawanie toksycznych produktów

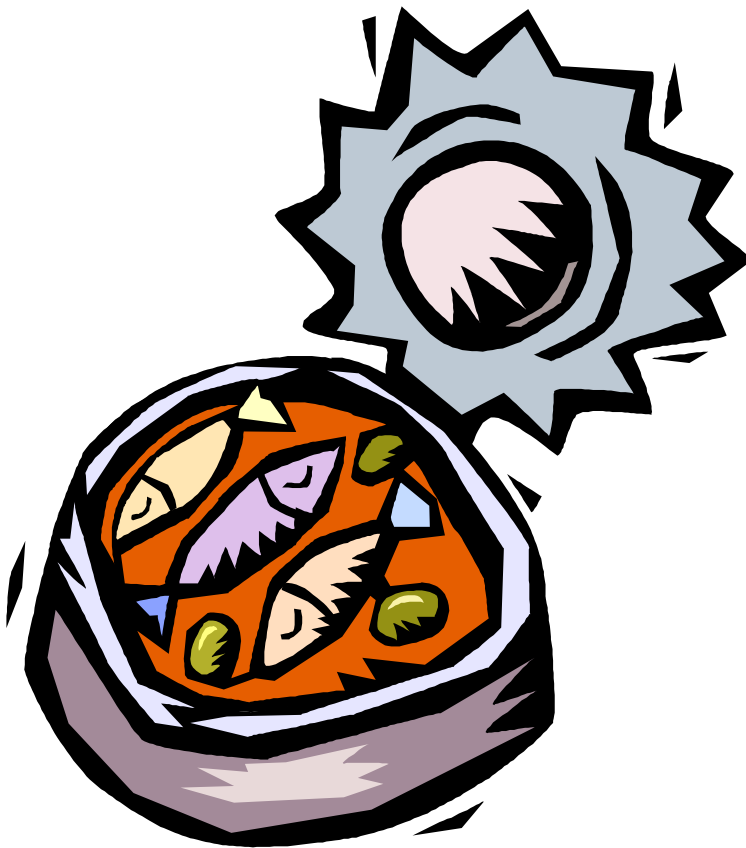


Przetwarzanie żywności:

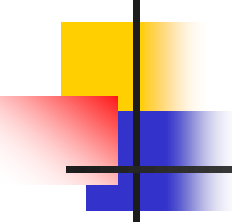


- Smażenie
- Pieczenie
- Gotowanie
- Gotowanie na parze

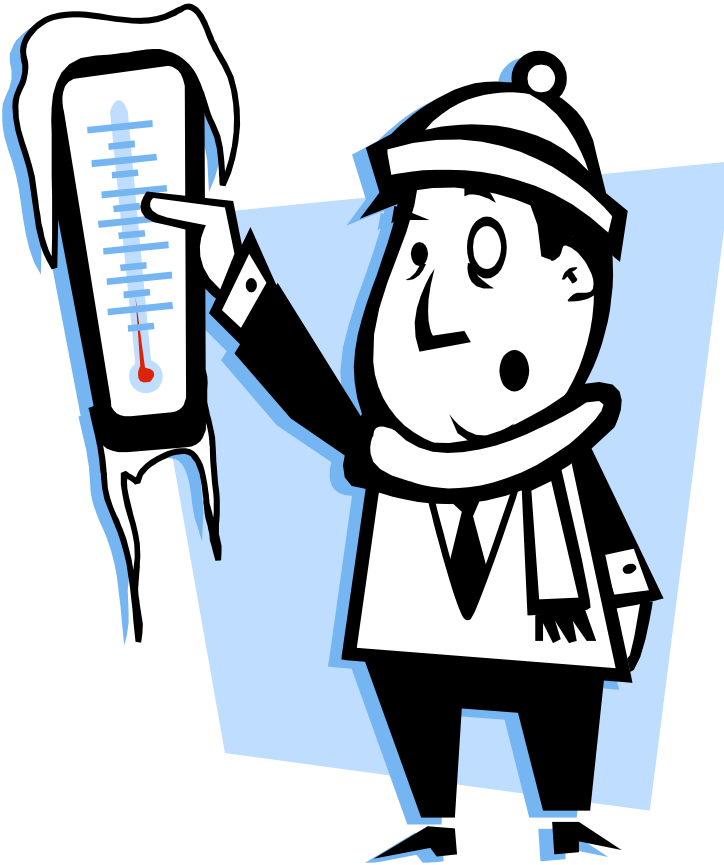
Konserwowanie żywności



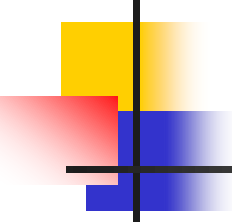
- Obróbka termiczna
- Mrożenie
- Suszenie
- Dodawanie substancji chemicznych
- Dodawanie antybiotyków



Mrożenie



- Zmniejsza walory smakowe
- Pozbawia bioenergii

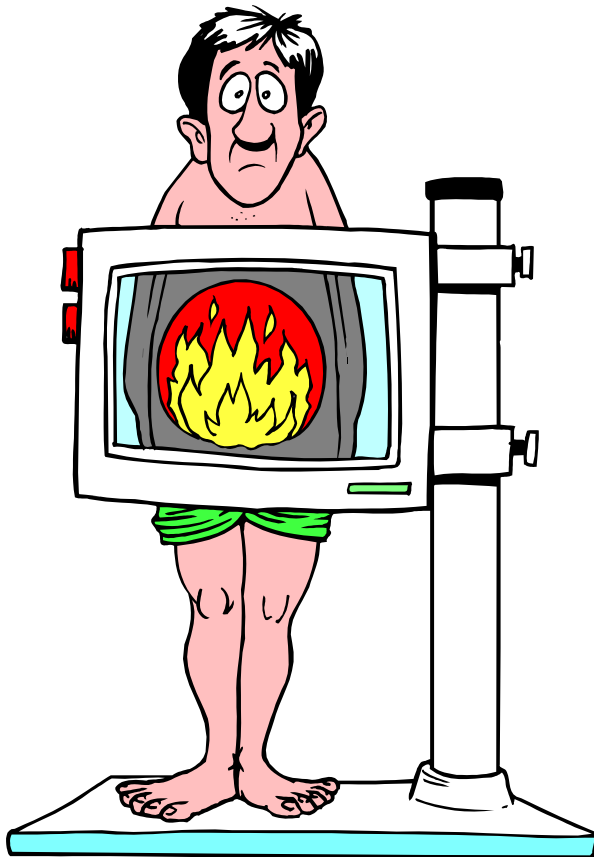


Siarczany



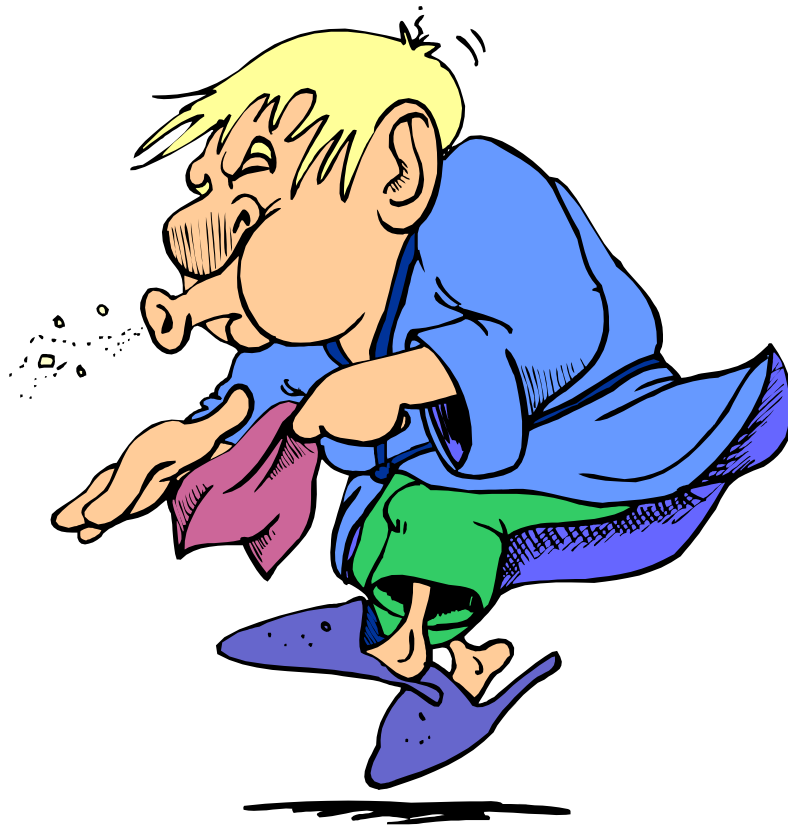
- Zawarte są w napojach, przetworach
- Zmieniają smak
- Powodują reakcje alergiczne
- Mogą spowodować ciężki napad astmy oskrzelowej i zgon

Kwas fosforowy i jego związki



- Zawarte są w napojach gazowanych
- Powodują zaburzenia trawienne
- Obniżają poziom wapnia w organizmie
- **OSTEOPOROZA!**

Benzoesany



- Zawarte są w prawie wszystkich konserwach
- Powodują alergię
- Obciążają organizm sodem
- Podnoszą ciśnienie krwi

Azotany i azotyny



- Składniki nawozów sztucznych
- Konserwacja mięs
- Upośledzają rozwój dziecka
- Działanie rakotwórcze
- Choroby serca, krwi, nadciśnienie

Inne dodatki do żywności...



- Wzmacniacze smaku
- Wzmacniacze koloru
- Wzmacniacze zapachu
- Sztuczne barwniki
- Sztuczny tłuszcz
- Sztuczny cukier

Glutaminian sodu-wzmacniacz smaku

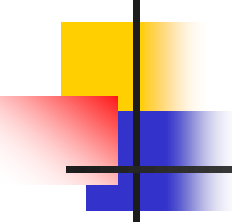


- Dodawany do potraw chińskich i azjatyckich
- Powoduje bóle głowy
- Powoduje pieczenie gardła
- Powoduje drażliwość

Słodziki - Aspartam



- Rozkładają się do formaliny i alkoholu metylowego
- Powodują bóle głowy i nudności
- Przyczyniają się do powstawania nowotworów
- Uszkadzają układ nerwowy

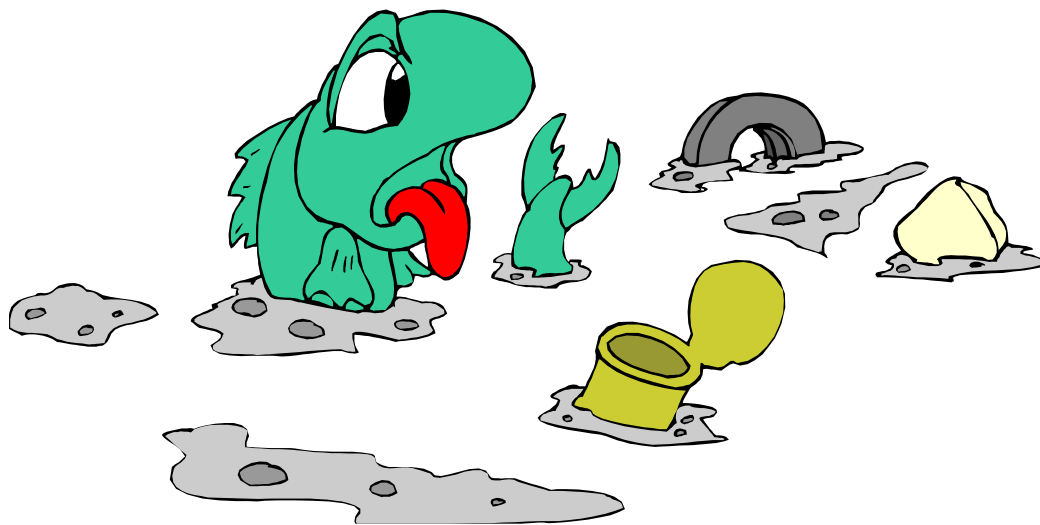


Zespół nadpobudliwości



- Jedną z przyczyn zespołu nadpobudliwości, nerwowości, oraz nadmiernej agresji u dzieci są dodatki do żywności i konserwanty

Żywność zanieczyszczona



- Substancje chemiczne zawarte w wodzie, powietrzu i glebie
- Zanieczyszczenia biologiczne

Zanieczyszczenia biologiczne...

BAKTERIE



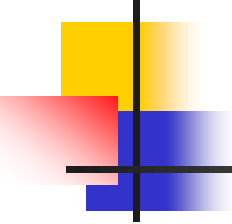
- Często pochodzą z gardła, nosa, rąk pracowników
- Powodują zatrucia pokarmowe
- Mogą powodować zgony
- Produkują toksyny

Zanieczyszczenia biologiczne

PLEŚNIE

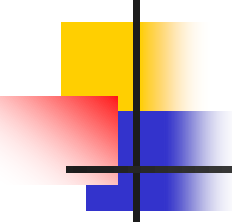


- Ich zarodniki stale krążą w powietrzu
- Produkują toksynę wnikałą w potrawę



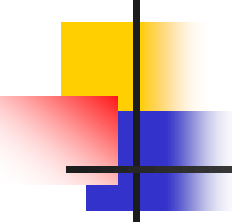
Działanie pleśni

**Aflatoksyny
są rakotwórcze**



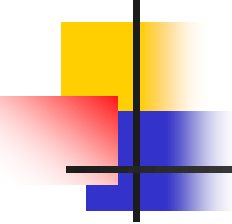
ZDROWE ŻYWIENIE

- Pełne ziarna zbóż
- Kiełki zbóż i roślin strączkowych
- Rośliny strączkowe
- Świeże warzywa i owoce
- Zioła i rośliny lecznicze



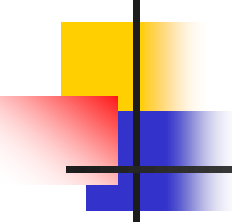
Reakcje krzyżowe...

- Występują głównie u osób chorych na pyłkowice
- Dotyczą niektórych pokarmów
- Zarówno w pierwszych jak i w drugich występują podobne białka
- Dotyczą głównie środowisk zmienionych przez człowieka (większa ilość alergenów)



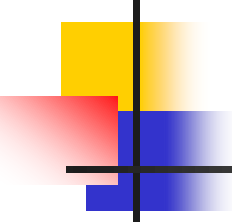
Reakcje krzyżowe **brzozy**

- Pestkowce – jabłko, gruszka
- Kiwi
- Marchew surowa
- Seler
- Pomidor



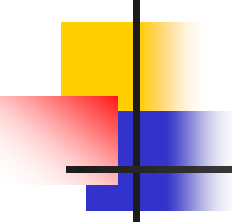
Reakcje krzyżowe leszczyny

- orzechy



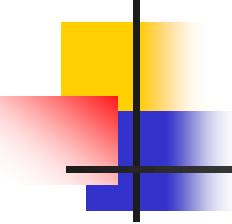
Reakcje krzyżowe trawy/zboża

- Kiwi
- Melon
- Surowa marchew
- Pomidor



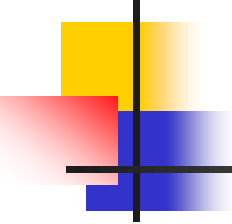
Reakcje krzyżowe **bylicy**

- Seler
- Anyż



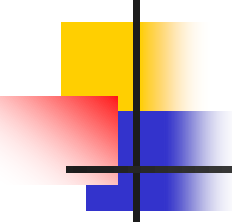
Reakcje krzyżowe ambrozji

- Melon
- Seler



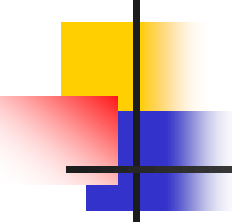
Reakcje krzyżowe roztoczy

■ Skorupiaki



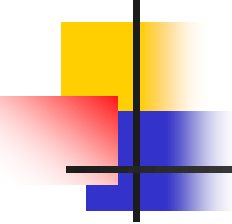
Objawy brzuszne:

- Bóle brzucha
- Nudności
- Wymioty
- Biegunka



Objawy skórne

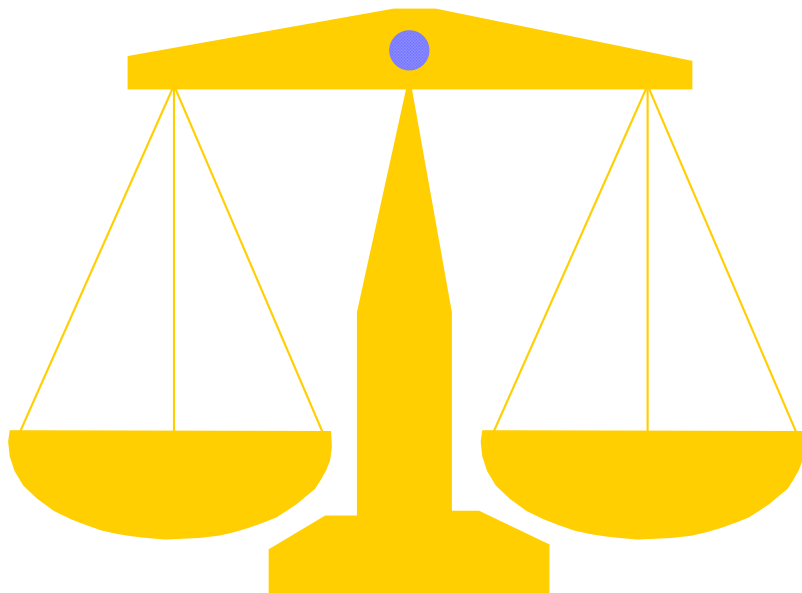
- Pokrzywka
- Świąd uogólniony
- Świąd ust



Objawy ze strony układu oddechowego

- Uczucie duszności, napad astmy
- Kichanie napadowe
- Chrypka, obrzęk strun głosowych

ZDROWE ŻYWIENIE



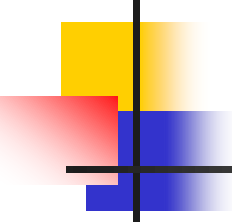
Główną zasadą jest
zasada równowagi

Należy spożywać
pokarmy w proporcji:

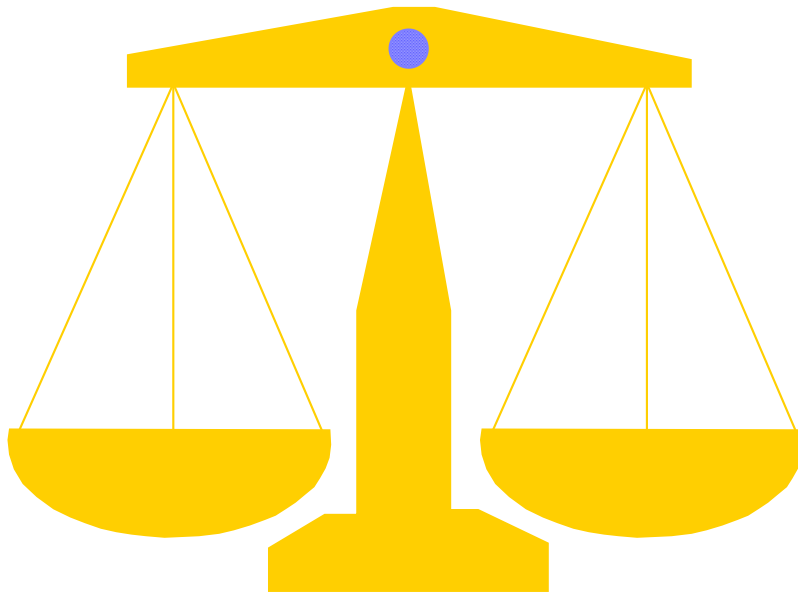
Białko - 1

Węglowodany - 6

Tłuszcze - 1/2

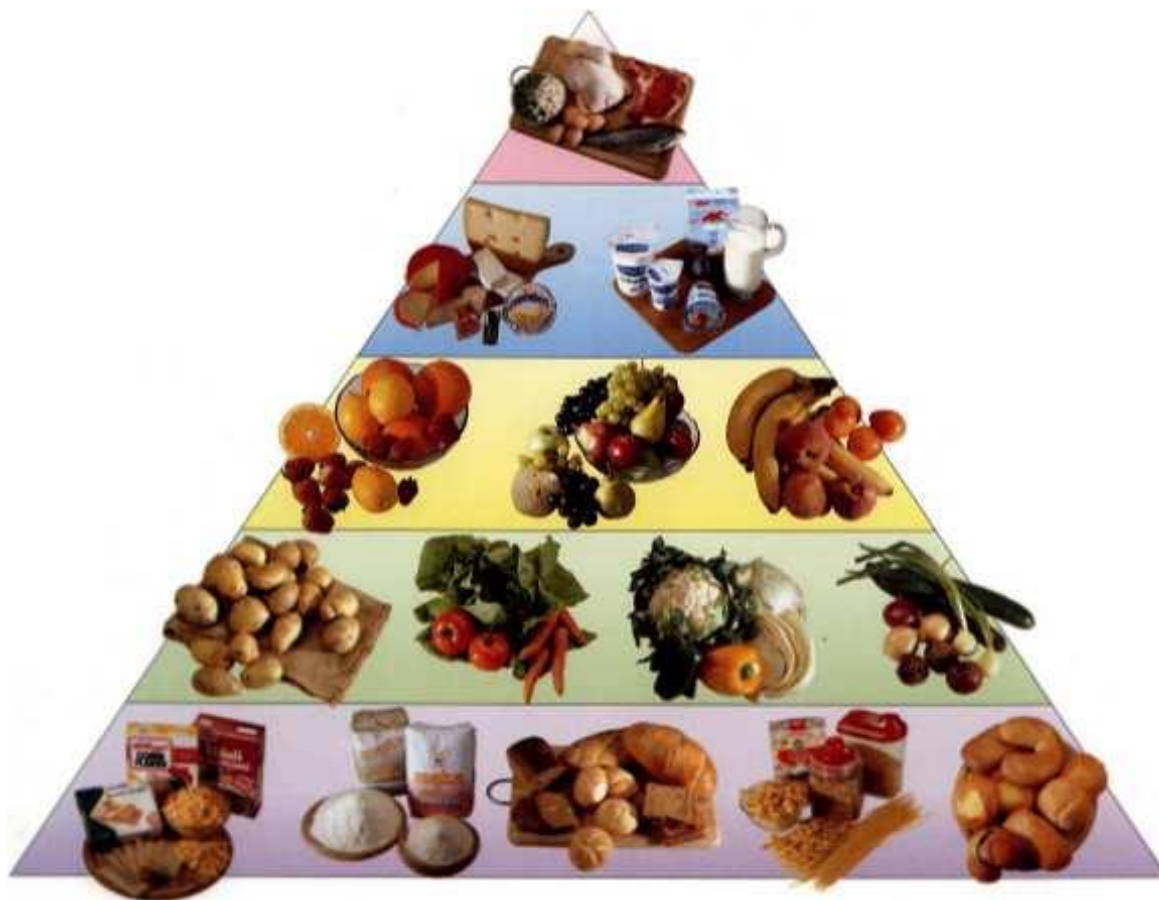


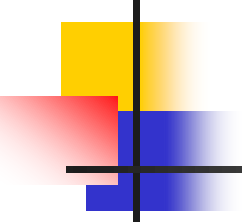
ZDROWE ŻYWIENIE



- Witaminy
- Sole mineralne
- Enzymy pochodzenia roślinnego
- Barwniki roślinne
- Bakterie kwasu mlekowego

ZDROWE ŻYWIENIE





Należy

nie należy

łączyć

- Rośliny strączkowe ze zbożami
- Zboża z warzywami
- Zboża z grzybami
- Warzywa z tłuszczem
- Warzywa z nabiałem, rybą, mięsem drobiowym

- Nabiału ze zbożem
- Mięsa z produktami zbożowymi
- Nabiału i mięsa z ziemniakami
- Białka i cukru
- Jajek z cukrem