



# **ODŻYWIANIE W CZASIE PANDEMII / LOCKDOWNU**

***dr hab. n. med. Agnieszka Banaś-Ząbczyk  
Zakład Biologii, Instytut Nauk Medycznych,  
Kolegium Nauk Medycznych  
Uniwersytet Rzeszowski  
[www.drogadosiebie.org](http://www.drogadosiebie.org)  
[agnieszkabanas@tlen.pl](mailto:agnieszkabanas@tlen.pl)***



# dygresja

Może jak piszą Eva Kapfelsberger i Udo Pollmer „Jedź i umieraj” (Köln 1983) – wszyscy jesteśmy żabami, które pływają w podejrzenie wolno podgrzewanej wodzie i dlatego nigdy nie znajdziemy siły, żeby wyskoczyć, nawet gdy będziemy się w tej wodzie gotować...





# Jak się zmieniło nasze Środowisko Życia?



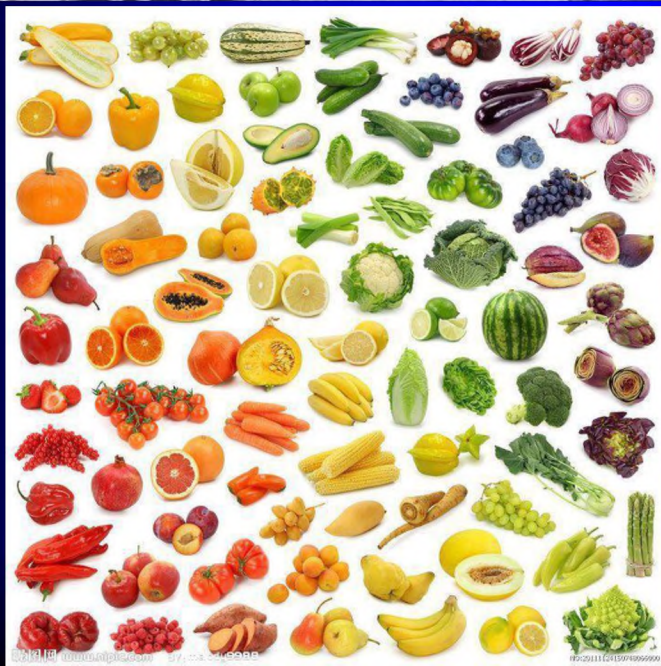
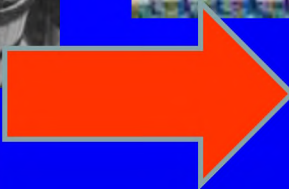
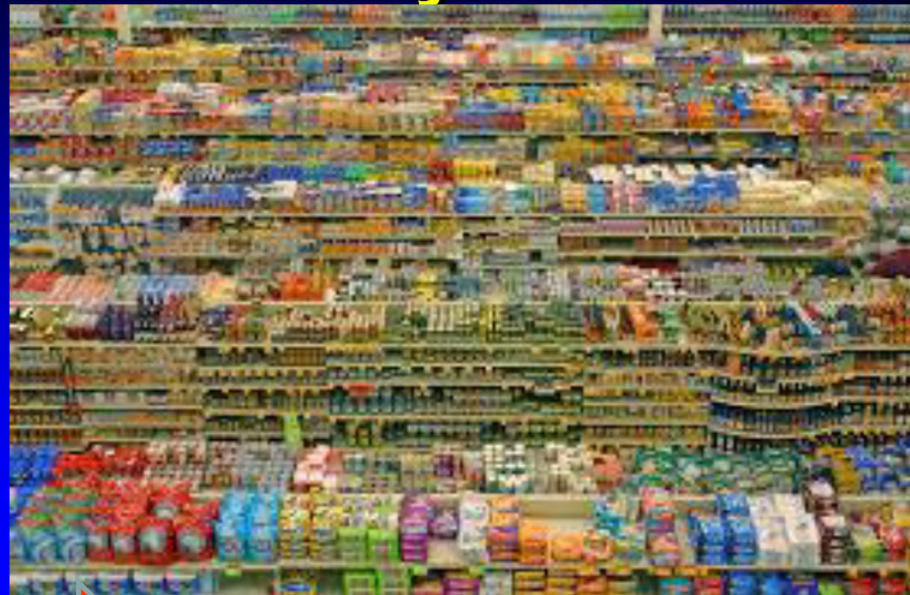


# Jak się zmienił nasz Styl Życia/Praca?





# Jak się zmieniło nasze Pożywienie?





# Jak się zmieniło nasze Ciało?





# Jak się zmieniło nasze Zdrowie?



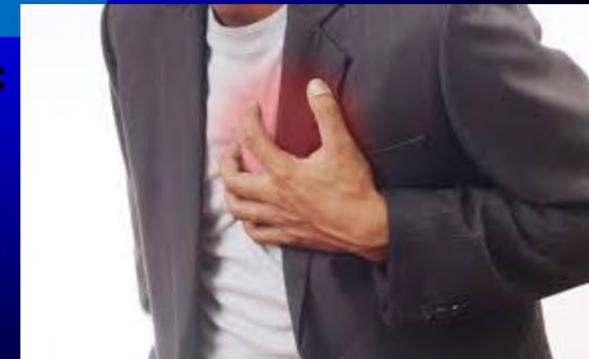
alergie, nadwrażliwości



nowotwory



cukrzyca, otyłość



choroby serca i układu krążenia

# Jak się zmieniło nasze Samopoczucie?



nerwice



Zespół chronicznego zmęczenia



Zespoły depresyjne



Myśli samobójcze



Poczucie izolacji „kokonizacji”



Psychosomatyczne dolegliwości





„ ... niektórzy wyskakują ... ”



Czas spędzany w Naturze



Eko-wioski  
Eko-osiedla



Naturalna  
Zdrowa  
Żywność





# Jak się zmieniło się nasze Życie w czasie pandemii / lockdownu



- Izolacja, mniej towarzyskich spotkań
- Brak dostępu do odpowiednio świeżej, dobrej jakości produktów
- Więcej przetworzonych, mrożonych, odgrzewanych produktów
- Więcej zamawianych posiłków
- LĘK
- TRUDNE/NEGATYWNE EMOCJE, w tym poczucie bezsilności, niemocy
- Brak ruchu / mniej ruchu i aktywności fizycznej
- Wzrost nadwagi, otyłości



# 5 lat temu na stronie Ministerstwa Zdrowia

The screenshot shows the website of the Polish Ministry of Health (Ministerstwo Zdrowia) in a BETA version. The navigation menu includes: Aktualności, Ministerstwo, System ochrony zdrowia, Leczenie, **Zdrowie i profilaktyka**, Leki, and Rozwój i inwestycje. A blue sidebar contains a grid of topics: Narodowy Program Zdrowia, Opieka nad osobami starszymi, Choroby cywilizacyjne, HIV i AIDS, Programy zdrowotne, Zdrowie matki i dziecka, Opieka psychiatryczna, Choroby rzadkie, Promocja zdrowia, Grypa, Uzależnienia, and Medycyna pracy. The main content area is titled 'Zdrowie i profilaktyka > Choroby cywilizacyjne'. It features a blue icon of a person's head and a large heading 'Choroby cywilizacyjne'. Below the heading is a paragraph: 'Choroby cywilizacyjne to jeden z największych problemów zdrowotnych państw wysoko rozwiniętych i krajów szybko rozwijających się, w tym Polski.' At the bottom, there is a cookie consent banner with the text: 'Używamy plików cookies, aby ułatwić Ci korzystanie z naszego serwisu oraz do celów statystycznych. Jeśli nie blokujesz tych plików, to zgadzasz się na ich użycie oraz zapisanie w pamięci urządzenia. Pamiętaj, że możesz samodzielnie zarządzać cookies, zmieniając ustawienia przeglądarki. Więcej informacji w naszej polityce prywatności.'

**Choroby cywilizacyjne to jeden z największych problemów zdrowotnych państw wysoko rozwiniętych i krajów szybko rozwijających się, w tym Polski.**



# Teraz na stronie Ministerstwa Zdrowia

www.gov.pl/web/zdrowie

Aplikacje Tkanki budujące or... The Cell Cycle PPT - THE HUMAN... Nowa karta

gov.pl Serwis Rzeczypospolitej Polskiej

Szukaj usług, informacji, wiadomości

Mój Gov

Unia Europejska

Koronawirus: szczepienia i ważne informacje

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ](#)

## Ministerstwo Zdrowia

bip

[O ministerstwie](#) [Co robimy](#) [Aktualności](#) [Załatw sprawę](#) [Kontakt](#)



### Aktualności

[zobacz wszystkie](#)

24.02.2021

**Obstrżenia utrzymane z wyłączeniem Warmii i Mazur**

# Przykłady chorób cywilizacyjnych

---

- choroby serca i układu krążenia
- nowotwory
- reumatyzm
- artretyzm
- alergie
- choroby skóry
- obniżenie odporności
- zaburzenia hormonalne
- zespół metaboliczny
- otyłość
- cukrzyca
- próchnica
- choroby wątroby



# Zjawiska, które mają decydujący wpływ na rozwój chorób cywilizacyjnych:

---

- Postęp technologiczny
- Zanieczyszczenie środowiska naturalnego
- Szeroko pojęty brak kontaktu z Naturą
- Problem z wyborem „zdrowe vs wygodne”

# Rozwojowi chorób cywilizacyjnych sprzyjają:

---

- Siedzący tryb życia
- Całkowity brak aktywności fizycznej
- Ograniczenie ćwiczeń do minimum
- Dieta bogata w przetworzoną, zanieczyszczoną, wysokocukrową, biostatyczną/biobójczą dietę
- Używki
- Stres



# Choroby cywilizacyjne stwarzające największe zagrożenie dla życia to:

---

- Cukrzyca
- Nadwaga
- Otyłość



# „Wypadliśmy z równowagi” ?



**FACT**

In Somalia, people are dying because they don't have much to eat...

In America, people are dying because they are eating too much.



<http://muslim.tumblr.com>

# OTYŁOŚĆ

---

*Otyłość* to stan patologicznego zwiększenia ilości tkanki tłuszczowej ponad przyjęte normy



# BMI (*body mass index*) wskaźnik masy ciała

BMI – stosunek masy ciała (kg)  
do kwadratu wzrostu (m)

**BMI = 17 – 24,9 - PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA**

**BMI = 25 – 29,9 - NADWAGA**

<b>BMI &gt; 30</b>	<b>OTYŁOŚĆ I stopnia</b>
<b>BMI &gt; 35</b>	<b>OTYŁOŚĆ II stopnia</b>
<b>BMI &gt; 40</b>	<b>OTYŁOŚĆ III stopnia (olbrzymia)</b>

# /Czas pandemii / lockdownu sprzyja otyłości/

## Przyczyny otyłości:

---

- **Życie w „środowisku sprzyjającym otyłości” w tym:**
  - błędne schematy żywieniowe (powszechnie dostępna tania, nie wartościowa żywność) „opakowanie energetyczne” (energy dense)
  - zbyt niska aktywność fizyczna
  - bierne formy wypoczynku
  - model żywienia w domu rodzinnym
  - sposób reagowania na stres
  - złe nawyki socjalne („jeść dużo, wszędzie, cały dzień”)
  - brak informacji na opakowaniu produktów spożywczych
- Zaburzenia hormonalne (niedoczynność tarczycy, niedostateczne wytwarzanie tyroksyny)
- Predyspozycje genetyczne / epigenetyczne
- nierozwiązane problemy emocjonalne

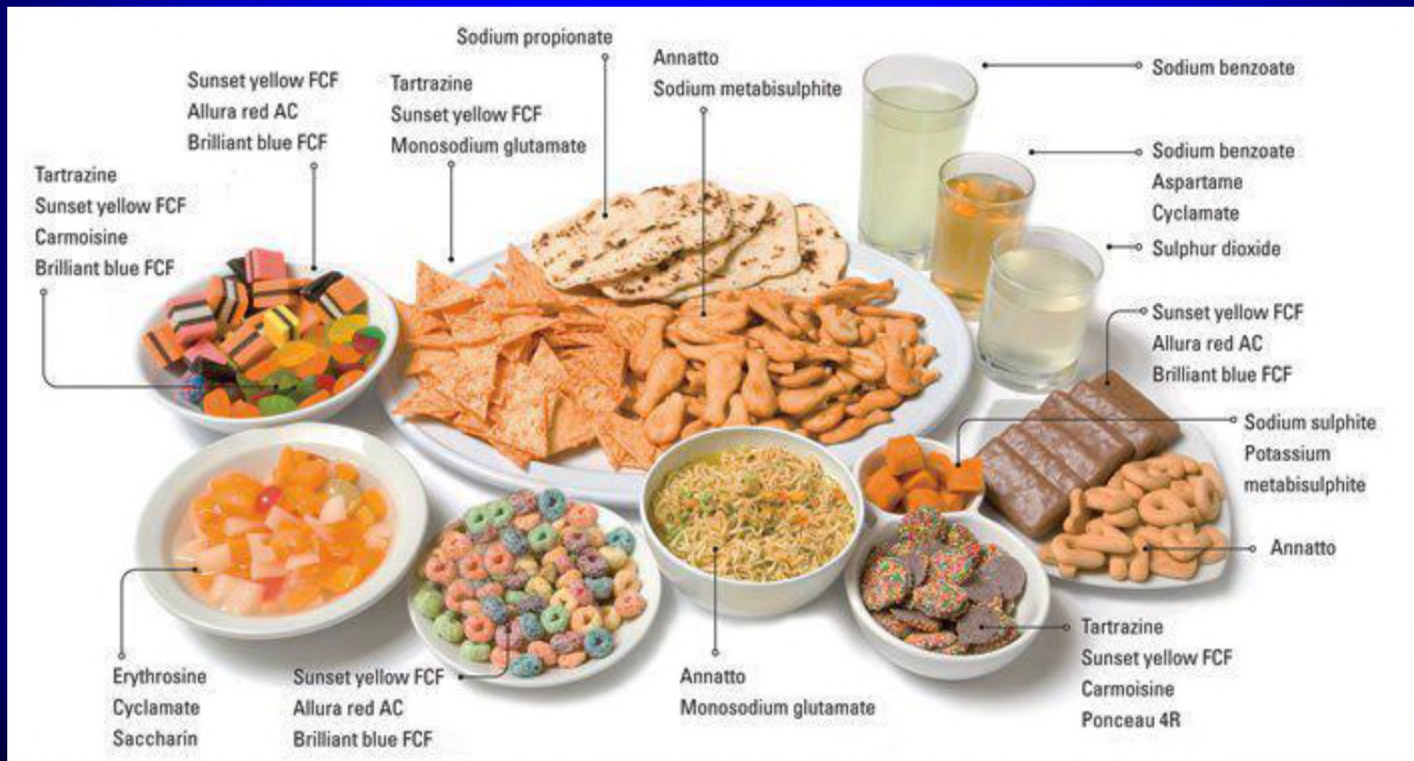
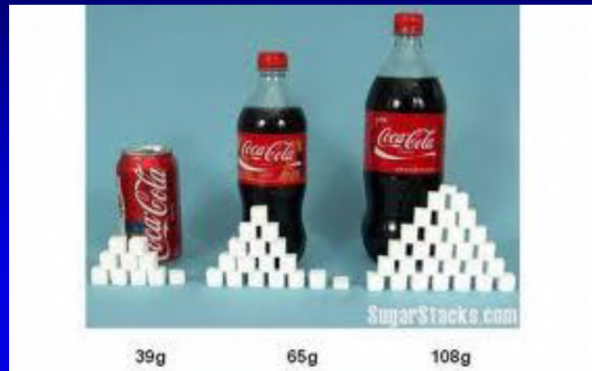


# **Błędy żywieniowe / 1**

**(powszechne w naszym środowisku)**

---

- **Nadmiar w diecie węglowodanów**
- **Zwiększone spożycie energii (kcal) - większe porcje posiłków, duże spożycie słodzonych i słodkich napojów, któremu towarzyszy zmniejszona aktywność fizyczna**
- **Zmniejszenie spożycia żywności bogatej w błonnik pokarmowy, co powoduje pogorszenie zdolności odczucia pełności po posiłku, co razem z szybkim ich spożywaniem prowadzi do nadmiernego spożycia żywności i w rezultacie zwiększenia masy ciała.**





# Anatomia MyPyramid

## Anatomia MyPyramid

### Jedna porcja nie pasuje do wszystkiego

Nowa piramida żywieniowa MyPyramid symbolizuje indywidualne podejście do prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. Piramidę opracowano w prosty sposób w celu przypomnienia konsumentom o dokonywaniu właściwego wyboru produktów spożywczych na co dzień

### Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczną przedstawiają schody i osoba chodząca po nich jako przypomnienie o znaczeniu aktywności w codziennym życiu.

### Zachowanie umiaru

Umiar jest przedstawiony przez zwężenie każdej grupy produktów od dołu do szczytu piramidy. W podstawie piramidy znajdują się produkty z niewielką ilością tłuszczu stałego lub dodanego cukru, które trzeba częściej wybierać. W węższym obszarze piramidy są produkty zawierające więcej dodanego cukru i tłuszczu stałego. Im dana osoba jest bardziej aktywna, tym więcej takich produktów może spożywać.

### Personalizacja

Personalizację przedstawia osoba chodząca po schodach, slogan reklamowy i adres strony internetowej. Rodzaj i ilość produktów, jakie powinny być spożywane codziennie, znajdują się na stronie internetowej: MyPyramid.gov



### Proporcjonalność

Proporcjonalność przedstawiają różną szerokość pasma piramidy. Szerokość sugeruje, ile produktów z danej grupy żywności należy spożywać. Jest to jedynie ogólna wskazówka, a nie dokładne ilości. Szczegóły podane są na stronie internetowej.

### Różnorodność

Różnorodność symbolizuje na piramidzie: 6 kolorów przedstawiających 5 grup produktów spożywczych oraz oleje. Oznacza to, że dla zachowania dobrego stanu zdrowia powinny być spożywane produkty z każdej grupy.

### Stopniowa poprawa

Stopniową poprawę wyraża slogan „kroki do twojego zdrowia”. Uświadamia on, jak niewiele trzeba zrobić, aby poprawić jakość diety oraz zmienić styl życia na co dzień.

USDA U.S. Department of Agriculture  
Center for Nutrition Policy  
and Promotion  
April 2005 CNPP-16

USDA is an equal opportunity provider and employer.

ZBOŻA

WARZYWA

OWOCE

OLEJE

MLEKO

MIĘSO  
I FASOLA

Wszystko w porządku, jeśli spożywamy pełne zboża i kasze. Natomiast tak powszechna w naszej diecie modyfikowana pszenica (zawierająca najwięcej glutenu), biała mąka i produkty z niej wykonywane chleb, wypieki piekarnicze, makarony jedzone w dużych ilościach przyczyniają się do otyłości, nadwagi cukrzycy, insulinooporności, zespołu metabolicznego, chorób serca ... i wielu innych dolegliwości

United States Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion

# Błędy żywieniowe / 2

(powszechne w naszym środowisku)

---

- Ponad połowa dziennej całkowitej ilości kalorii w pożywieniu to „sztucznie wprowadzone” cukry (syrop glukozowo – fruktozowy)

**-SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY** – produkt powstały w procesie przetwarzania kukurydzy na skrobię kukurydzianą, a następnie skrobia jest przetwarzana pod wpływem enzymów. Powszechnie używany do słodzenia: napojów bezalkoholowych, gazowanych, niegazowanych, soków owocowych, nektarów, napojów alkoholowych i mlecznych, lodów, deserów, dżemów, galaretek, wyrobów cukierniczych. Przyczynia się do otyłości, powstania cukrzycy typu 2, podwyższenia poziom LDL oraz trójglicerydów.



# Błędy żywieniowe / 3

(akceptowalne w naszym środowisku)

---

- **Koncerny ponadnarodowe przyczyniają się do globalizacji diety, niekoniecznie wartościowej dla danej populacji – konsumpcja kurczaków w USA zwiększyła się o 1000% w ciągu ostatnich 50 – ciu lat, co jest możliwe dzięki specjalnym metodom hodowli, skracającym czas wzrostu kury do 40 dni, oraz prezentacji konsumentom 4600 potraw przygotowanych tylko z kurczaków – cztery korporacje opanowały 45% tego rynku.**
- **Informacje generowane przez koncerny żywieniowe są celowo pełne sprzecznych danych, wywołujących poczucie niepewności u konsumentów, np. twierdzenie, iż nie ma „niezdrowego” jedzenia lecz są tylko „niezdrowe” diety. To pozornie usuwa wątpliwości przeciętnego obywatela, choć bardziej rzetelne wydaje się twierdzenie, że raczej „niezdrowe” diety są właśnie zbudowane z „niezdrowej” żywności (!)**

# Korzystajmy z prastarej mądrości

---

„Pozwól twojemu pokarmowi (żywności) być twoim lekarstwem, a wtedy jedynym lekarstwem będzie twoja żywność”



„przede wszystkim nie szkodzić”  
*Primum non nocere*

**Hipokrates (460 – 377 p.n.e)**



# odżywianie



# Podział pokarmów w świetle współczesnej dietetyki

---

- ❑ biotwórcze (rozwijające życie)
- ❑ bioaktywne (podtrzymujące życie)
- ❑ biostatyczne (zwalniające procesy życiowe)
- ❑ biobójcze (niszczące życie)



# Podział pokarmów w świetle współczesnej dietetyki, cd

---

Pokarmy biotwórcze i bioaktywne to pokarmy bogate w witaminy, minerały, aminokwasy, enzymy, pigmenty itp...

Do nich zaliczamy: pełne ziarna zbóż, rośliny strączkowe, ziarna skiełkowane, surowe owoce, warzywa i zioła. Gwarancją zdrowia jest stosowanie tych pokarmów na co dzień.

Spożywanie pokarmów biostatycznych i biobójczych, tj, takich, których witalność została zniszczona przez rafinację, konserwację, dodatki chemiczne, powinno się ograniczać i stopniowo eliminować.

# Sygnaly alarmowe „mową ciała”

---

Ciało wysyła „sygnaly alarmowe”, aby nas poinformować, że została zaburzona równowaga. Są różne rodzaje sygnałów i różne ich natężenia.

Medycyna nazywa te sygnały objawami chorobowymi albo chorobą.

Jakże często nie potrafimy właściwie zrozumieć tej „mowy ciała”. Czujemy się bezradni, wpadamy w panikę, depresję. Szukamy ratunku w lekach. Zwykle lekarstwa przynoszą ulgę, ale na krótko, bo przecież usuwają jedynie objawy. A organizm wciąż sygnalizuje, że przyczyna nie została usunięta.



# Sygnały alarmowe „mową ciała” cd

„Sygnały alarmowe” mogą dotyczyć każdego narządu, zmysłu, psychiki. Czasami są niezauważalne, a niekiedy niezwykle intensywne. Oto kilka przykładów:

- Brak apetytu
- Gorszy sen
- Uczucie zmęczenia (nawet rano)
- Zmiana samopoczucia wraz z zmianą pogody
- Bóle głowy
- Bóle stawów
- Bóle serca
- Gorączka
- Kaszel
- Krwawienie z dziąseł
- Zgaga
- Świąd skóry
- Obrzęki
- Ziemista cera
- Wypadanie włosów
- Zawroty głowy

*Podstawy żywienia i dietoterapia. Nancy J., Peckenpaugh, Elsevier Urban&Partner 2011, Redakcja wydania I polskiego Danuta Gajewska.*

# Sygnały alarmowe „mową ciała” cd

---

Nie wolno lekceważyć tych objawów, lecz właściwie je odczytać i usunąć. Organizm domaga się przywrócenia zachwianej równowagi.

Np.; organizm oczyszczony - buntuje się pod wpływem wielu szkodliwych pokarmów (może wystąpić biegunka, zgaga, nudności). Organizm nieoczyszczony już nie reaguje na tego typu bodźce, rozwija się bowiem tolerancja.



# Sygnały alarmowe „mową ciała” cd

---

Pokarm (POŻYWIENIE) nie powinien „zaśmiecać organizmu” ale je oczyszczać.

Zdrowy i oczyszczony organizm sam dyktuje czego mu aktualnie potrzeba.

Istnieje nawet kierunek leczenia – ANOPSOLOGIA, gdzie zaleca się dobierać pokarmy na zasadzie instynktu. Ten instynkt jest silnie rozwinięty u zwierząt i dzieci.

U dorosłych zdarza się, że jest on zagłuszany przez nałogi, zanieczyszczenie chemią i produktami przemiany materii.

# Jak się odżywiać w czasach pandemii?

---

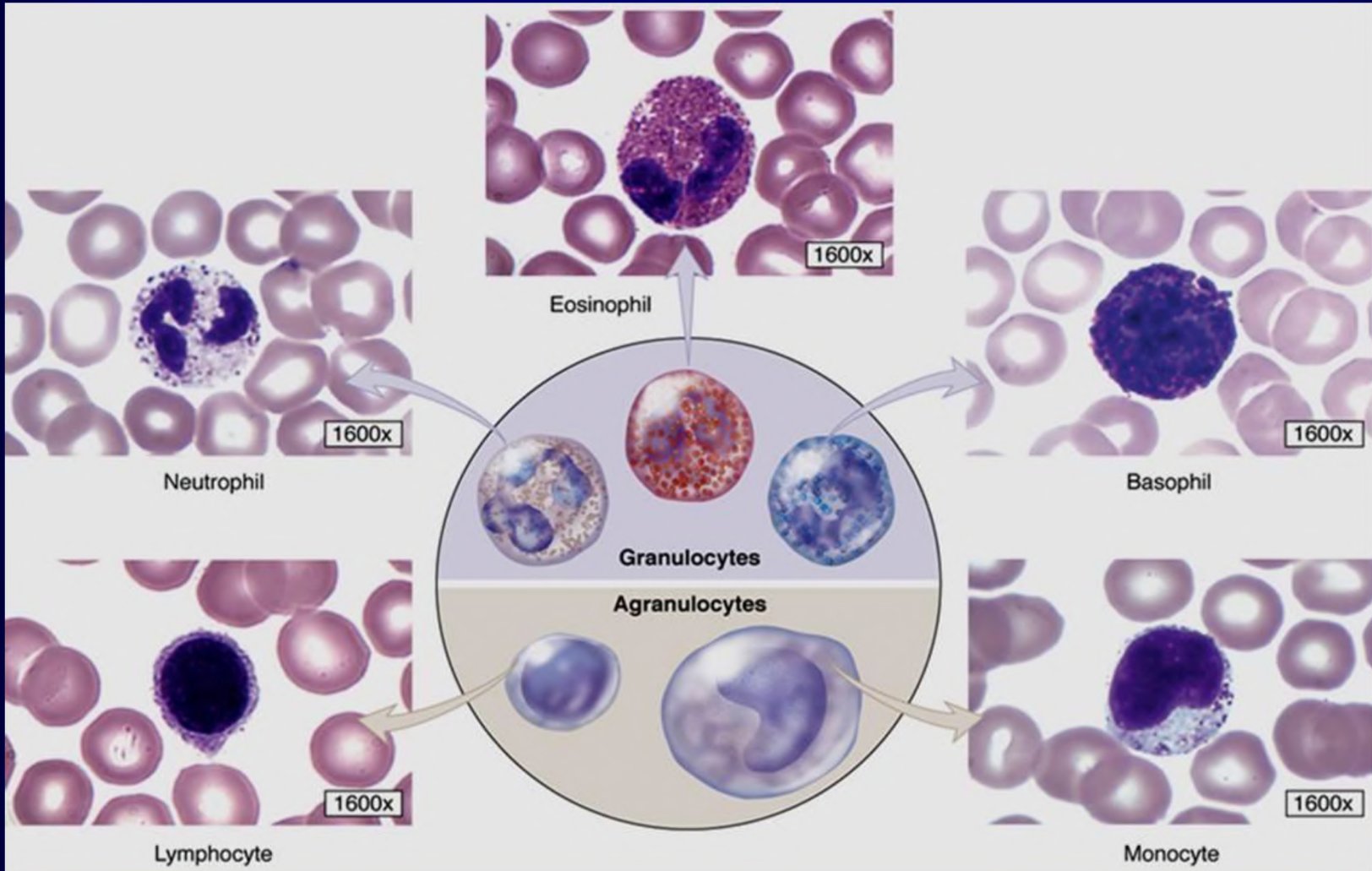
- ❑ dbając o układ odpornościowy
- ❑ dbając o microbiome (odpowiednia mikroflorę jelitową)
- ❑ dbając o świadome jedzenie (nie jedzenie z nudów, nie jedzenie kompulsywne, nie jedzenie przed TV)
- ❑ odżywiając się biotwórczą i bioaktywną żywnością.



# Dygresja o układzie immunologicznym

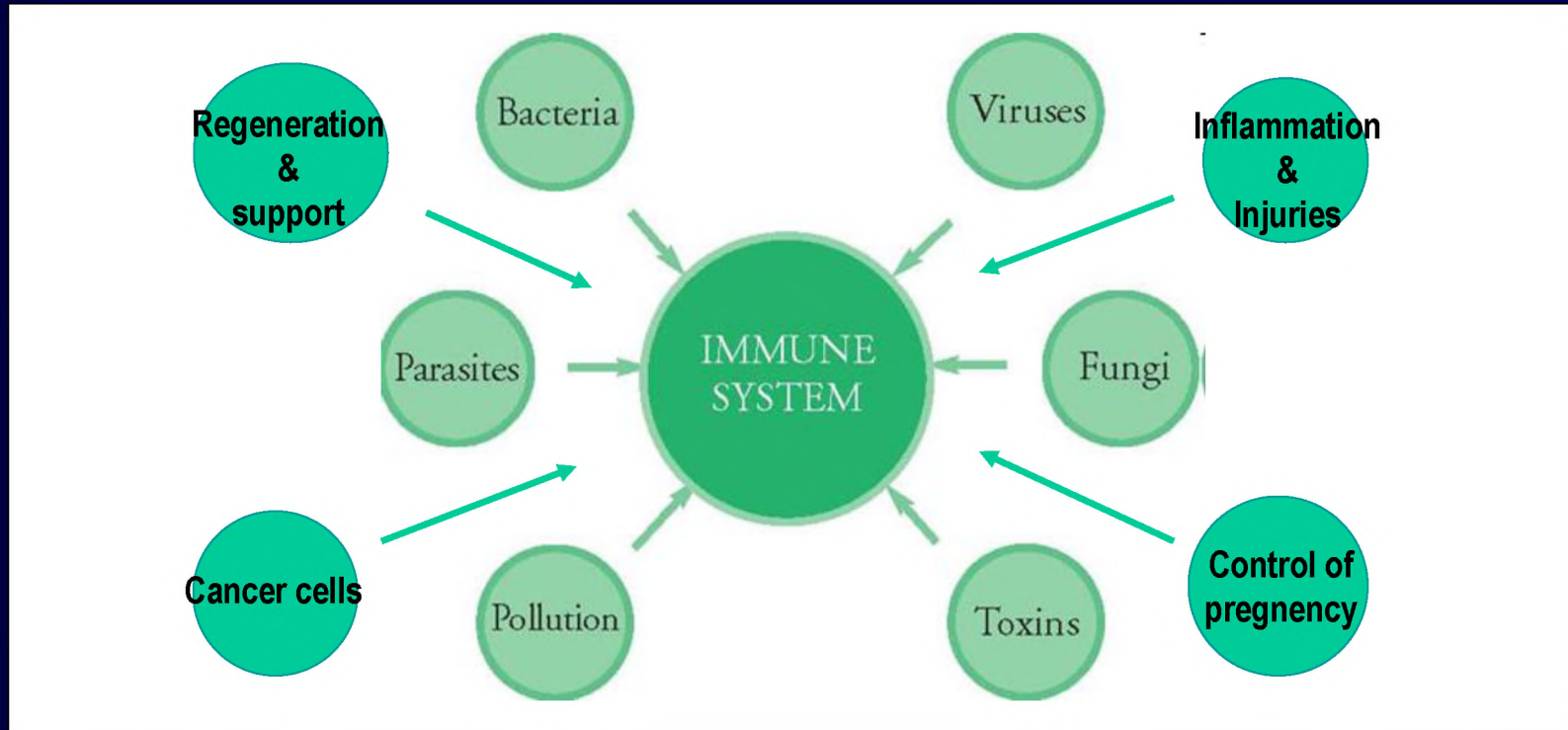
---

# Komórki układu immunologicznego (odpornościowego):





# Co może układ odpornościowy?



- neutralizować szkodliwe substancje i toksyny
- rozpoznać i zniszczyć bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty
- rozpoznać i zniszczyć chorą komórkę np.: nowotworową
- regenerować komórki, tkanki i narządy
- usprawnić i wzmocnić zdrowe komórki organizmu
- usuwać stany zapalne i prawidłowo goić rany
- wpływać na prawidłowy przebieg ciąży

# Sprawnie działający układ odpornościowy to:

---

- **sprawnie działający system wewnętrznej równowagi utrzymujący w nim homeostazę**
- **sprawnie działający układ limfatyczny**
- **sprawnie funkcjonująca śledziona**
- **sprawnie działający szpik kostny**
- **sprawnie funkcjonujący układ endokrynologiczny (szyszynka, przysadka mózgowa, tarczyca, grasicca, nadnercza, trzustka, jajniki i jądra)**
- **prawidłowa flora bakteryjna, stanowiąca naturalną barierę dla chorobotwórczych drobnoustrojów**



# Interakcje neurohormonalne z układem immunologicznym:

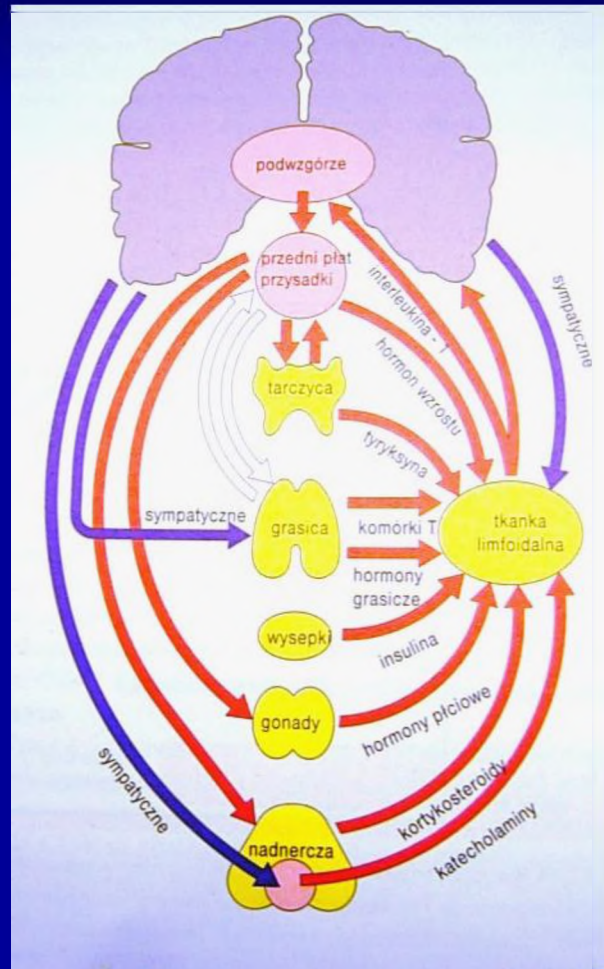
---

**Stres prowadzi do supresji odpowiedzi immunologicznej, np.: obniżenia zdolności powrotu do zdrowia po infekcji.**

**Jest wiele danych wskazujących na to, że układ nerwowy, hormonalny i immunologiczny są ze sobą sprzężone**

**Psychoneuroimmunologia** – nauka o interakcjach między psychiką, a układami nerwowym i immunologicznym. W sferze jej głównych zainteresowań leży powiązanie stresu z chorobami (jego wpływ na ich wywoływanie czy zaostrzenie przebiegu).

# Interakcje neurohormonalne z układem immunologicznym:



Roitt, Żeromski (red) Immunologia

- Powiązanie nerwowe
- Powiązanie hormonalne
- Powiązanie postulowane, do których nie określono jeszcze cząsteczek efektorowych



# Typy odpowiedzi immunologicznej:

---

□ niespecyficzna. To "pierwsza linia obrony". Polega na mechanizmach powstałych w toku ewolucji i niedopasowanych indywidualnie do każdego obcego ciała, ale mających charakter ogólnych, uniwersalnych rozwiązań. Ich zaletą jest to, że reakcja na antygen (intruza) jest przy ich pomocy szybka.

□ specyficzna. Mechanizmy specyficzne są skierowane i dopasowane selektywnie do konkretnego rodzaju antygeny (intruza). Pełna odpowiedź na obcy antygen z ich strony wymaga dłuższego czasu, ale tylko przy pierwszym z nim kontakcie. Mechanizmy te są młodsze ewolucyjnie, skomplikowane i stwierdza się je tylko u kręgowców.

# Układ odpornościowy = układ immunologiczny:





## Typy odpowiedzi wrodzonej (niespecyficzej) /1/:

- ❑ niskie pH na powierzchni skóry, które nie sprzyja rozwojowi bakterii
- ❑ wydzielanie przez gruczoły łojowe skóry bakteriobójczych nienasyconych kwasów tłuszczowych I linia
- ❑ ruchy rzęsek na komórkach dróg oddechowych, które mechanicznie usuwają obce ciała
- ❑ obecność bakteriobójczego enzymu - lizozymu w ślinie i łzach
- ❑ obecność zabójczego dla wielu bakterii kwasu solnego w żołądku

## Typy odpowiedzi wrodzonej (niespecyficzej) /2/:

- ❑ obecność we krwi komórek żernych: makrofagów i neutrofilów, które potrafią w sposób niespecyficzny pożerać obce ciała (fagocytoza)
- ❑ obecność we krwi komórek NK (natural killers) potrafiących zabijać wszystkie komórki, które nie mają na swojej powierzchni specjalnych markerów oznaczających, że komórka jest "swoja". Tymi markerami są białka antygenów zgodności tkankowej MHC I (major compatibility complex).
- ❑ układ dopełniacza (alternatywna droga) - obce antygeny intruzów potrafią same indukować kaskadę przemian około 30 białek krwi, która prowadzi do powstania kompleksu białek tworzącego zabójcze dziury w komórkach intruza. Powstające we wspomnianej kaskadzie przemian produkty potrafią także "przywabić" w miejsce reakcji komórki żerne (szczególnie neutrofile).

II linia



## Typy odpowiedzi nabytej (specyficznej) /3/:

- **Odpowiedź komórkowa –**
  - limfocyty T : limfocyty pomocnicze (helper) (Th)**
  - limfocyty cytotoksyczne (cytotoxic) (Tc).**

**III linia**

- **odpowiedź humoralna (osocze) –**
  - limfocyty B : produkcja przeciwciał (immunoglobulin)**

KILKA PODPOWIEDZI:

---



# KILKA PODPOWIEDZI /1

---

- **DOSTOSUJ ILOŚĆ ZJADANEGO POŻYWIENIA (energii w kcal) DO TWOJEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:**

<i>Siedząca aktywność fizyczna</i>	<i>0-100 kcal/godz.</i>
<i>Lekka aktywność fizyczna</i>	<i>110-160 kcal/godz.</i>
<i>Umiarkowana aktywność fizyczna</i>	<i>170-240 kcal/godz.</i>
<i>Duża aktywność fizyczna</i>	<i>250-350 kcal/godz.</i>
<i>Bardzo duża aktywność fizyczna</i>	<i>&gt; 350 kcal/godz.</i>

# KILKA PODPOWIEDZI /2

---

- **NIE PODJADAJ POMIĘDZY POSIŁKAMI** (jeśli musisz, to wybieraj zdrowe przekąski, gotowane jarzyny, marchewka, migdały.. Owoce, gotowane jajko wiejskie)
- **SPOŻYWAJ POSIŁKI REGULARNIE, JEDZ WOLNO I PRZEŻUWAJ KAŻDY KĘS, CO SPRZYJA OSIĄGANIU SYTOŚCI** (unikaj jedzenia w „biegu”)
- **JEDZ OWOCE ZAWSZE ODDZIELNIE** (najlepiej około 20-30 minut przed głównym posiłkiem)
- **WPROWADZAJ (ZWŁASZCZA LATEM I JESIENIĄ) DO DIETY SOKI WARZYWNE I OWOCOWE**
- **PIJ CZYSTĄ DOBRĄ WODĘ (NA CZCZO CIEPŁĄ Z CYTRYNĄ, LUB Z MIODEM I OCTEM JABŁKOWYM)**

# KILKA PODPOWIEDZI /3

---

- **OGRANICZ PRZETWORZONĄ ŻYWNOSĆ**
- **SPOŻYWAJ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BŁONNIK POKARMOWY**
- **CZĘSTO SPOŻYWAJ WARZYWA I OWOCE**
- **OGRANICZ SPOŻYWANIE RAFINOWANEJ (białej) SOLI, MAŁKI, CUKRU**
- **OGRANICZ ŻYWNOSĆ O WYSOKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM (makarony, chleb, wypieki cukiernicze, słodczy)**
- **STARAJ SIĘ, ABY TWOJE POŻYWIENIE BYŁO UROZMAICONE I ZBILANSOWANE**
- **NIE JEDZ PO 19.00**



# KILKA PODPOWIEDZI /4

---

- **PIJ 20-30 MIN PRZED POSIŁKIEM I NIE PIJ PO POSIŁKU (1-2 godz) – delikatne popijanie podczas posiłku, jak najbardziej 😊**
- **NIE SPOŻYWAJ POSIŁKÓW W NIENORMALNYCH STANACH EMOCJONALNYCH (zmęczenie, ból, strach, niepokój, rozpacz, depresja, gniew)**
- **NIE SPOŻYWAJ POSIŁKÓW PODCZAS GORAŃCZKI I ZAPALENIA (nasz organizm naturalnie nie ma wtedy apetytu)**
- **NIE SPOŻYWAJ POSIŁKÓW ZBYT GORAŃCYCH LUB ZBYT ZIMNYCH**
- **JEDZ TYLKO WTEDY GDY JESTEŚ GŁODNA/Y**

# KILKA PODPOWIEDZI /5

---

- **WPROWADZAJ PRODUKTY Z LOKALNYCH, ZNANYCH CI ŹRÓDEŁ**
- **OGRANICZ KAWĘ (KAWA ENERGETYCZNA Korżawska S. poniżej)**
- **NAUCZ SIĘ PRZYGOTOWYWAĆ SAMEMU WŁASNE POSIŁKI. ZADBAJ O TO BY POSIŁKI WYGLĄDAŁY APETYCZNIE, KOŁOROWO I MIAŁY ODPOWIEDNIE WIELKOŚCI (JEDZ TYLE JEDZENIA W POSIŁKU ILE ZMIĘŚCIŁOBY SIĘ W OBU ZŁĄCZONYCH DŁONIACH (to jest w przybliżeniu wielkość twojego żołądka)**
- **UNIKAJ NIEŚWIEŻEGO, ODGRZEWANEGO, ZIMNEGO, KONSERWOWANEGO, PUSZKOWANEGO ŻYWIENIA (żywność biotoksyczna i biobójcza)**

# KILKA PODPOWIEDZI /6

---

- **ODŻYWIJ SIĘ SEZONOWO (PORĄ ZIMOWĄ - GOTOWANE CIEPŁE POTRAWY, UNIKAMY SUROWIZNY, NATOMIAST WIOSNĄ I LATEM MOŻNA POZWOLIĆ SOBIE NA ROZSĄDNE WYCHŁADZANIE ORGANIZMU)**
- **RAZ W MIESIĄCU MOŻNA PRZEPROWADZIĆ ŁAGODNĄ JEDNODNIOWĄ GŁODÓWKĘ, LUB DIETĘ PŁYNNĄ OPARTĄ NA CIEPŁYCH ZUPACH. WTEDY ABSOLUTNIE NIE SPOŻYWAMY CUKRÓW, NAPOJÓW SŁODZONYCH itp. (dla osób zdrowych)**
- **SPOŻYWAJ ZDROWE TŁUSZCZE W TYM EGZOGENNE NIENASYCONE – KWAS LINOLOWY (omega 3) i LINOLENOWY (omega 6) - zawarte w rybach, zielonych warzywach liściastych, siemieniu lnianym, algach morskich)**



# KILKA PODPOWIEDZI /7

---

**ODŻYWIANIE NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA!!!.** (smażone mięso, bigosy, rosoly, to były posiłki odświętne nawet na królewskim stole)

**ZADBAJ O WĄTROBE** – to wątroba odpowiada za gospodarkę tłuszczową (kuracje oczyszczające, ciepłe posiłki, ostropest plamisty)

**OBSERWUJ CZY NIE MASZ WYCHŁODZONEGO ORGANIZMU** (dbaj o odpowiedni ubiór w zimie, ogranicz napoje zimne, uwaga na modę na owoce tropikalne w zimie, uwaga na kefiry i jogurty w zimie – takie działania wychładzają nerki, a chore nerki – to osłabiony organizm. Spożywaj jak najczęściej ciepłe śniadania (zupy, żurki, owsianki, jaglanki, jajka lub same żółtka).

# KILKA PODPOWIEDZI /8

---

- UNIKAJ LUB WYELIMINUJ PODGRZEWANIE MIKROFALÓWKĄ, ORAZ ŻYWNOSĆ KONSERWOWANĄ PROMIENIOWANIEM JONIZUJĄCYM.
- SPOŻYWAJ NATURALNE PROBIOTYKI (ŻUREK, CHLEB NA ZAKWASIE, OGÓRKI KISZONE, KAPUSTA KISZONA, KISZONA DYNIA, KISZONA MARCHEWKA, KISZONE BURAKI CZERWONE) ZWŁASZCZA PO KURACJI ANTYBIOTYKOWEJ
- KONTROLUJ POZIOM STRESU I PODJADANIE KOMPULSYWNE
- POPIJAJ ŻYCIODAJNE HERBATKI ZIOŁOWE
- ZADBAJ O POZYTYWNAĄ ATMOSFERĘ PODCZAS JEDZENIA. SPOŻYWAJ JAK NAJCZĘŚCIEJ W GRONIE RODZINNYM (nie przymuszaj dzieci do jedzenia)

Dziękuję za uwagę



# Kawa energetyczna według Stefanii Korżawskiej

---

## Przepis:

Do metalowego kubka wlać 1,5 szklanki wody, wsypać 1 łyżeczkę kawy naturalnej zmielonej, 1 łyżeczkę kminku, 0,5 łyżeczki cynamonu, szczyptę kardamonu, gotować minimum 2 minuty. Przecedzić, dosłodzić miodem i wypić ciepłą.

Ciepło kawy rozgrzewa jelita, poprawiło krążenie. Poleca się osobom, którym wciąż jest zimno, mają niskie ciśnienie, słabą koncentrację i dokuczają im chroniczne zmęczenie.

# HERBATKA ZIOŁOWA USUWAJĄCA CHOROBOTWÓRCZY ŚLIZ Z ORGANIZMU według Stefanii Korżawskiej

---

## Przepis:

**Majeranek 50g**

**Anyżek 50g**

**Koper włoski 50g**

**Zioła wymieszać. Kilka łyżek wsypać do czajniczka z sitkiem, zalać wrzącą wodą, zaparzyć kilka minut pod przykryciem. Taki koncentrat później rozcieńczać ciepłą wodą i popijać w ciągu dnia.**

# HERBATKA POBUDZAJĄCA - ALTERNATYWA DLA KAWY

według Stefanii  
Korżawskiej

---

## Przepis:

**Rozmaryn 50g**

**Macierzanka 50g**

**Ziela wymieszać. Kilka łyżek wsypać do czajniczka z sitkiem, zalać wrzącą wodą, zaparzyć 15 minut pod przykryciem. Taki koncentrat później rozcieńczać ciepłą wodą i popijać w ciągu dnia.**



# PIETRUSZKA – skutecznie zadba o nerki

według Stefanii Korżawskiej

---

## Przepis:

3 średnie korzenie pietruszki pokroić, wsypać do garnka, wlać 4 szklanki wody, zagotować, ogrzewać na małym ogniu około 20 minut.

Otrzymany wywar popijać ciepły w ciągu dnia, pietruszkę zaś można zjeść.

Latem, wykorzystujemy natkę pietruszki.

Garść natki wsypać do garnka, wlać 5 szklanek wody, zagotować, a później na małym ogniu podgotować około 10 minut.