

Zwierciadło

29) LISTOPAD 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT) „Zwierciadło” w sprzedaży także z książką „Koktajle dla zdrowia i urody”

WŁYŃNARSKI
BAJOR
Miłość
być musi

UCHODŹCY
LUDZI
DOBREJ WOLI
JEST WIĘCEJ
nina Ochojska
Róża Thun

Emojsi
NARYSUJ
MI SWOJE
EMOCJE

NASZA AKCJA

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

KISZONKOWA
JESIEŃ

SZKOLNE
SMAKOŁYKI

Marianne
Faithfull
O JAGGERA
PYTAĆ
NIE RADZĘ

Wojciech
Mecwaldowski
PAĆKAM
I CIAPKAM

PENÉLOPE
CRUZ

Wolność w głowie, wolność w sercu

Psyche WYCHOWANIE: TABLET ZAMIAST SMO CZKA SEKS: CO MÓWIĄ MĘSKIE POŚLADKI
DEFINICJA ZDRADY: KOBIETY ROBIĄ TO CZĘŚCIEJ TEMAT MIESIĄCA: NIE CHCIELI ŻYĆ

UKRYTA TRUCIZNA

Wiele osób uważa się za ekspertów od zdrowego odżywiania. Media huczą na ten temat i wydawałoby się, że nie ma nic prostszego niż szerzenie edukacji żywieniowej. Jest jednak pewien problem...

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Nasza „wiedza” o zdrowym żywieniu jest, niestety, często powierzchowna i oparta na mitach już podważonych przez naukę. Ostatnio pacjentka poinformowała mnie kategorycznie, że nie zamierza zrezygnować z łososa, mleka, wołowiny i jajek. Test nietolerancji pokarmowej wykazał u niej silną reakcję alergiczną na te produkty, a jednak miała własną wizję leczenia. Opowiadała o zbawiennych kwasach omega-3 zawartych w rybach, o fantastycznych pokładach wapnia zawartych w mleku i o żelazie z wołowiny o najwyższej biodostępności. Oczywiście, tak można by sądzić po lekturze internetowych poradników czy wielu książek o żywieniu, zapytałam jednak, czy zdaje sobie sprawę, że akurat te produkty gromadzą znaczące ilości dioksyn. Pacjentka, która uważała się za znawczynię zasad zdrowego odżywiania, słyszała już o tych śmiertelnych chemikaliach, ale nie wiedziała, że znajdują się w jej ulubionych produktach spożywczych. To dało mi do myślenia, co tak naprawdę wiemy na temat straszliwej trucizny, która jest dosłownie wszędzie: w glebie, wodzie i pożywieniu.

Kalejdoskop chorób

Dioksyny uważa się za najbardziej toksyczne substancje chemiczne. Powstają, gdy chlor łączy się z innymi chemikaliami w bardzo wysokich temperaturach. Uwalniane są również podczas produkcji papieru, pestycydów, środków konserwujących, dezynfekujących i palenia śmieci czy opon. Dioksyny są 300 tysięcy razy bardziej toksyczne niż DDT. Jedna uncja wystarczy, by zabić milion osób, i już bardzo niewielka ich ilość naraża nas na rozwój nowotworów. EPA (Environmental Protection Agency – Agencja Ochrony Środowiska) wykazała, że nie ma czegoś takiego jak bezpieczny poziom tych substancji i że dioksyny są czynnikami kancerogennymi klasy 1. Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska ilość bezpiecznej dawki dioksyn, niepowodującej zachorowania na raka, jest od 300 do 600 razy mniejsza niż ta, jaką spożywamy każdego dnia. Na tym jednak nie koniec. Ta trucizna niszczy układ odpornościowy

i hormonalny. Naukowcy z Dioxin Homepage twierdzą, że dioksyny powodują występowanie defektów płodu, problemy z utrzymaniem ciąży, niepłodność, mniejszą liczbę lub obniżoną jakość plemników, endometriozę, cukrzycę, trudności w nauce, problemy z układem oddechowym, choroby skóry, zmniejszenie poziomu testosteronu i wiele innych. Badania Macarellego i Needhama z Centers for Disease Control and Prevention wykazały, że mężczyźni narażeni na wysoki poziom dioksyn przed ukończeniem 17 lat mieli zaburzone poziomy hormonów przez resztę życia. Jeżeli to narażenie wystąpiło przed dziesiątym rokiem życia, doznali już trwałego uszkodzenia spermy. Z kolei żeńskie płody i niemowlęta narażone na te toksyny mają zaburzony rozwój piersi. Dzieje się tak, ponieważ dioksyny w powolny, ale bardzo skuteczny sposób uszkadzają nasze narządy wewnętrzne – zwłaszcza wątrobę, płuca, nerki, rdzeń kręgowy i korę mózgową. Skutki nie pojawiają się od razu, ale dopiero po kilku lub kilkunastu latach od przyjmowania niewielkich dawek trucizny. W dzisiejszych czasach trzeba brać pod uwagę wszystkie czynniki środowiskowe. Według naukowców z Dioxin Homepage jedna mała porcja wolno żyjącego łososa przekracza bezpieczną dzienną dawkę dioksyn. Ten sam łoś ma



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA, OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOZYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

także podwyższony poziom wszystkich innych substancji toksycznych, w tym rtęci. Z kolei łosoś hodowlany ma aż 12 razy więcej dioksyn! Czy zatem lepiej zjeść łososia, czy może poszukać innych źródeł omega-3? Także wołowina nie wydaje się dzisiaj zbyt bezpiecznym pożywieniem. W Internecie przeczytacie, że np. podkręca libido, powoduje spadek kilogramów i jest źródłem białka. Mój 30-letni pacjent jadł na zmianę chudą wołowinę i kurczaki, najczęściej z grilla (co dodatkowo zwiększało ilość dioksyn). Dziś ma obniżoną jakość spermy, od trzech lat bezskutecznie stara się wraz z żoną o dziecko. Pojawiły się też zmiany łuszczycowe. Ktoś mógłby powiedzieć, że przecież zdrowo się odżywia, uprawia sport... Skąd zatem się to bierze?

Problemy z powietrza

Dioksyny opadają na glebę i wodę, a zwierzęta jedzą rośliny, gromadząc je w komórkach tłuszczowych. Z kolei gdy my jemy zwierzęta, dioksyny gromadzą się w naszych komórkach tłuszczowych. Jest to bardzo niebezpieczne, szczególnie u osób z nadwagą. Ich tkanka tłuszczowa, w której kumulują się właśnie dioksyny, zaczyna przypominać tykającą bombę zegarową. Jej funkcje dokrewne ulegają znacznemu zaburzeniu, a to przyczynia się do destrukcji całego organizmu. Potrzeba nie mniej niż dziesięciu lat kuracji oczyszczającej, by zredukować o połowę zawartość dioksyn we krwi! Według FDA aż 95 procent tej trucizny w naszych tkankach pochodzi właśnie ze spożywania produktów zwierzęcych. Jeżeli oprócz ryb i mięsa wołowego dodamy do codziennej diety także zbyt wiele jajek, mleka, serów czy masła, zawartość dioksyn dramatycznie w naszym organizmie wzrośnie. Nie można zapominać, że nadmiar białka jest też przyczyną odwapnienia kości, arytmii serca, utraty widzenia z powodu zwyrodnienia plamki żółtej i wielu innych problemów zdrowotnych. Nawet małe ilości pestycydów i antybiotyków obecne w nabiale i mięsie wystarczą, by wywołać opóźnioną alergię pokarmową. W mediach co jakiś czas słyszymy o skażonych dioksynami mięsie czy jajach. W 2012 roku tuż przed świętami wielkanocnymi w pośpiechu wycofywano ze sklepów ekologiczne jaja z Niemiec. Wykryto w nich znaczne przekroczenie zawartości tej śmiertelnie trującej substancji. Nie wszystkie produkty udało się na czas usunąć. Było też głośno o skażonej wieprzowinie z Irlandii. A o ilu przypadkach nie wiemy? Radzę unikać nadmiaru jaj, ryb, mięsa i produktów mlecznych. Poza tym pamiętajmy, że te produkty nie są ci niezbędne, a do tego bardzo często wywołują opóźnioną alergię pokarmową. Czym je zastąpić? Odpowiedź wcale nie jest trudna. Jak śpiewał Jan Pietrzak, życie jest za krótkie, by jeść byle co.

reklama

KINO KOBIEC

wieczór filmowy dla Pań



Na jesienne
wieczory najlepsze
jest Kino Kobiet!

Oglądaj filmy **w babskim gronie!**

Zabierz przyjaciółkę, mamę i siostrę.

Baw się dobrze i wygrywaj nagrody!

Sprawdź datę w Twoim mieście!

5, 7 i 8
października

26, 28 i 29
października

16, 18 i 19
listopada

Partnerzy
medialni:



Sponsorzy:





