HOROSKOP 2017 SŁYNNEJ ASTROLOŻKI PENNY THORNTON

zwierciadło

1 (2043) STYCZEŃ 2017 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)
W sprzedaży także z kalendarzykiem

KOCHAM, NIE TRUJĘ

KISZONKI HIT ROKU

PRZYPRAWY BUDZĄ ZMYSŁY

RYAN GOSLING *Chałturzył na weselach*

JERZY OWSIAK ZA RZADKO MÓWIĘ „KOCHAM"

Intymna opowieść O CÓRCE STALINA

RAPORT *Prywatność w sieci*

Jak UGRYŹĆ BUŁHAKOWA „MISTRZ i MAŁGORZATA" NA NOWO

MARYLA RODOWICZ

Nie mówię, że nic się nie stało

TEMAT MIESIĄCA: KOBIETY ODKRYWAJĄ MOC

• FRANCUSKA REWOLUCJA W WYCHOWANIU • SEKS: NATURALNIE, TAK JAK LUBISZ

WOJCIECH EICHELBERGER: Pogromca psychologicznych mitów

9 770514 099708 01

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

PALI SIĘ!

STAN ZAPALNY TO, NAJOGÓLNIEJ MÓWIĄC, REAKCJA ORGANIZMU NA ATAK Z ZEWNĄTRZ. KIEDY DOKUCZA NAM BÓL GARDŁA CZY ZĘBA LUB CIERPIMY NA ZAPALENIE OSKRZELI, NIE MAMY WĄTPLIWOŚCI, ŻE TO ON.

Wbrew pozorom najgroźniejsze są te stany zapalne, o których nie wiemy. Nic nie czujemy, nic nie widzimy, badania krwi są w zasadzie w normie, wydaje nam się, że nic złego się nie dzieje. Śpimy spokojnie, niczego nie podejrzewając. Tymczasem w komórkach naszego organizmu zachodzą zmiany, które za kilka, kilkanaście lat staną się przyczyną bólu, cierpienia, inwalidztwa, niedołężności, a nawet przedwczesnej śmierci. Cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie, reumatyzm, choroby tarczycy, choroby neurologiczne, choroby skóry, jelit, wątroby, otyłość i wiele innych schorzeń zaczynają się od łagodnych, ale przewlekłych stanów zapalnych, które przez wiele lat rozwijają się w utajeniu, poza zasięgiem nie tylko naszych zmysłów, lecz do niedawna także poza zasięgiem badań diagnostycznych. Jednak na poziomie komórkowym jest już zupełnie inaczej i nie ma znaczenia, czy zaatakuje nas jakaś bakteria, wirus czy próchnica penetruje nasze zęby – w naszym organizmie rozpoczyna się walka o przetrwanie.

System immunologiczny to niezwykle rozbudowany i skomplikowany układ funkcji biochemicznych i biologicznych, na poziomie komórkowym i narządowym, który uruchamia wiele mechanizmów obronnych. Wiele z nich nie zostało dotąd poznanych. Wystarczy powiedzieć, że system ten chroni nas przed negatywnymi skutkami oddziaływania czynników zapalnych.

Niestety, w przyrodzie nie ma nic za darmo. Im częstsze, im bardziej rozległe i długotrwałe jest oddziaływanie czynników zapalnych, tym bardziej nasz organizm podlega degradacji, a wręcz degeneracji, i tym większych problemów musimy się spodziewać.

Stan wyjątkowy

Wszystkie choroby przewlekłe, nie tylko tak zwane choroby autoimmunologiczne, mają wspólny mianownik: mniej lub bardziej ukryty stan zapalny. Bagatelizowanie symptomów,

JAK ZAPOBIEGAĆ *stanom zapalnym?*

- Nie czekaj na objawy – przyjmij, że w każdej chwili w twoim ciele rozwija się zalążek stanu zapalnego.
- Unikaj produktów spożywczych, które wywołują reakcję zapalną.
- Dbaj o prawidłowe funkcjonowanie całego przewodu pokarmowego.
- Regularnie oczyszczaj jelita.
- Wyeliminuj całkowicie cukier, białą mąkę, mleko, tytoń.
- Ogranicz spożycie alkoholu.
- Uprawiaj sport.
- Wysypiaj się i naucz się zarządzać stresem.
- Zadbaj o mądrą, spersonalizowaną suplementację.
- Pamiętaj o nienasyconych kwasach tłuszczowych w diecie.
- Nie dopuszczaj do zakwaszania organizmu.

CIEPŁY NAPÓJ PRZECIWZAPALNY

Tym, którzy mogą jeść imbir, cytryny, miód lub syrop klonowy, *proponuję cudowny napój przeciwzapalny. Kawałek imbiru obieramy, cytrynę po wyparzeniu również cienko obieramy, kroimy na małe kawałki i miksujemy razem z miodem lub syropem klonowym. Uzyskany gęsty mus możemy przechowywać w lodówce do trzech dni. Dwie łyżki musu w połączeniu z ciepłą wodą pozwolą nam przetrwać chłodne dni.*

reklama

takich jak: utrzymująca się nadwaga pomimo intensywnych ćwiczeń, częste bóle głowy, zmiany skórne, zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego, nie jest dobrym pomysłem. Z czasem sytuacja będzie się tylko pogarszać.

Wielu lekarzy i dietetyków przyznaje, że istnieje korelacja między przewlekłym stanem zapalnym a nadwagą. Jednak pozbycie się jej nie powinno polegać na podjęciu modnej w danej chwili diety. ***Tłumaczę zawsze, że każdy człowiek jest inny i dla każdego trzeba opracować indywidualne podejście. Metody, jakimi się posługujemy, są oczywiście ciągle takie same, jednak są dostosowywane do każdego pacjenta indywidualnie.*** Chcę przestrzec, że sokami pitymi przez tydzień zamiast jedzenia można sobie czasem bardziej zaszkodzić niż pomóc! Podobnie z monotonnym jedzeniem warzyw i kasz. Już Hipokrates zauważył, że choroby nie spadają na nas nagle, ale rozwijają się z codziennych występków przeciw naturze. Gdy się skumulują, wybuchną niespodziewanie. Zauważył też, że wyzdrowienie jest kwestią czasu, ale czasami jest też sprawą dostępnych możliwości. Gdy przewlekły stan zapalny daje nam sygnały, a my nie podejmujemy właściwych działań, płacimy najwyższą cenę. Jeśli ktoś nieświadomy zagrożenia widzi u siebie tylko jeden problem, na przykład zaparcia, a nie łączy tego z innymi symptomami, którymi mogą być łuszcząca się skóra, szara cera, sińce pod oczami czy rozstępy, to sprowadza te problemy tylko do estetyki. A to są jedne z objawów świadczących o przewlekłym stanie zapalnym, który powoli niszczy ciało.

Jak ugasić pożar?

Zastanawiacie się pewnie, co robić? Jak nie dopuścić do powstania choroby? Jak zauważyć, że coś zaczyna się dziać, gdy nie mamy żadnych objawów? Powiem wprost: badać się. Właśnie dlatego powstała medycyna stylu życia – żeby chronić nas przed stanami zapalnymi. ***Trzeba zejść na poziom komórkowy – wyeliminować czynniki zapalne, zapewnić wszystkim komórkom niezbędne substancje odżywcze i odpowiednią ilość tlenu, aby dać siłę mitochondriom. Pozbyć się niepotrzebnych, toksycznych złogów z komórek i przestrzeni międzykomórkowej.*** Czy jest jedno rozwiązanie dla każdego? Niestety nie. Nie można jednoznacznie powiedzieć, że na przykład sok pomarańczowy jest dla wszystkich zdrowym napojem.

Zwróćcie uwagę choćby na alkohol. Jest wiele przekazów, że alkohol w małych ilościach jest zdrowy. Czy to prawda? WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) wydała komunikat, że alkohol zalicza się do grupy głównych czynników kancerogennych. Według Międzynarodowej Agencji do Badań nad Rakiem (IARC) regularne picie alkoholu powoduje rocznie ok. 700 tys. nowych przypadków nowotworów złośliwych na świecie. W rezultacie co roku dochodzi do ok. 370 tys. zgonów. Zatem można czy nie można pić? Wybór należy do was. Jeżeli zależy wam na zdrowiu, drogi na skróty nie ma. ●