

Iwona Wierzbicka

# JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ

DIETA, STYL ŻYCIA, UMYŚŁ, SUPLEMENTY

# Spis treści

<b>IWONA WIERZBICKA</b> .....	8	Kolejne czynniki, które należy uwzględnić i które pokazują, jak problematyczne jest wyliczanie kalorii .....	79
<b>WPROWADZENIE</b> .....	12	Wybieraj żywność strawną .....	85
<b>Styl życia</b> .....	21	Wybieraj żywność lokalną i sezonową .....	88
<b>STAN ZAPALNY</b> .....	22	Jedz posiłki o stałych porach .....	90
Chemiczne źródła stanu zapalnego .....	23	Jedz trzy–cztery posiłki w ciągu dnia .....	94
Fizyczne źródła stanu zapalnego .....	34	Najadaj się do syta .....	112
Inne czynniki odpowiedzialne za stan zapalny i stres .....	42	Nie podjadaj .....	113
<b>STRES</b> .....	46	Uprość temat diety 80/20 .....	115
<b>OGÓLNE ZASADY DLA ZDROWIA</b> .....	53	Pobudka między 7.00 a 8.00 .....	116
Pij wodę! .....	53	Kładź się spać najpóźniej o 22:00 .....	117
Nie pij herbat .....	54	Miej dobry sen .....	118
Filiżanka kawy – jeśli lubisz .....	55	Wieczorem unikaj niebieskiego światła! .....	126
Nie pij alkoholu .....	58	Bądź stale w ruchu .....	127
Jedz produkty mało przetworzone .....	65	Rób 10 tysięcy kroków dziennie .....	131
Wybieraj żywność prawdziwą .....	67	Odpoczywaj aktywnie .....	131
Wybieraj żywność odżywczą .....	70	Stosuj zasadę 8-8-8 (trzy razy osiem) .....	134

Stosuj zasadę 4 x S	138	Uważaj na grzyby i pleśnie	216	Cholesterol	262	Koktajle z żółtkiem	288
Chodź bosy po domu	140	Uważaj na roztocza	217	Czy są gatunki mięs, których szczególnie powinniśmy unikać?	265	Jaja – tego nie jedz	289
Chodź bosy po trawie	140	<b>Umysł</b>	<b>221</b>	Przemysłowy drób	266	<b>WARZYWA</b>	<b>289</b>
Bierz zimne prysznic	143	<b>OD GŁOWY</b>		Mięso ekologiczne	267	Brokuł i jarmuż	290
Morsuj lub wystawiaj się na zimno	144	<b>WSZYSTKO SIĘ</b>		Dziczyzna	268	Warzywa korzeniowe	294
Wyjdź na łono natury	146	<b>ZACZYNA</b>	222	Dojrzewające mięso	268	Warzywa liściaste (i zioła)	295
Hoduj kwiaty w domu	149	Miłość	225	Nie nabieraj się na słowa klucze	269	Zioła	296
Bierz gorącą kąpiel i wygrzewaj się	150	Wdzięczność	226	Tanie mięso	271	Warzywa cebulowe	300
Miej kontakt ze słońcem	152	Wybaczenie	230	Po czym poznać, że mięso jest świeże?	272	Warzywa dyniowate	302
Medytuj, wycisz się	154	Odpuszczenie	231	Mięso napromieniowane	272	Kiszonki	303
Oddychaj	157	Tu i teraz	232	Reanimacja	273	Uwaga, szczawiany	305
Myśl pozytywnie	161	A gdyby tak	233	Konserwanty	274	Psiankowate	305
Stosuj pozytywne afirmacje	163	Jak ja chcę, co ja czuję	234	Cukier	274	Warzywa ekologiczne	307
Zrób sobie przerwę w ciągu dnia	164	<b>Dieta</b>	<b>239</b>	Gotowce	274	<b>KIEŁKI</b>	<b>308</b>
Nie karm się złymi informacjami	165	<b>BIODOSTĘPNOŚĆ</b>		Tacki i folia	275	<b>OWOCE</b>	<b>309</b>
Uśmiechaj się	166	<b>I ODŻYWCZOŚĆ</b>		Grillowanie	275	Owoce jagodowe	310
Skupiaj się tylko na pozytywnych emocjach	168	<b>TO PRIORYTET</b>	240	Jak taniej kupić dobre mięso?	275	Malina	310
Miej pogodę ducha	169	<b>DIETA DOBRYCH</b>		Pasożyty	276	Aronia	311
Otaczaj się przyjaznymi ludźmi	169	<b>PRODUKTÓW</b>	242	<b>RYBY</b>		Awokado	312
Miej relację ze sobą	173	<b>PODROBY</b>	246	<b>I OWOCE MORZA</b>	277	Owoce kwaśne	314
Stoik dobrych rzeczy	174	Jak często jeść?	247	Ale przecież ryby mają omega-3	279	Winogrona	314
Pies albo kot – jeśli nie masz alergii	174	Bogate w toksyny?	248	Która ryba najlepsza?	279	Daktyle	315
Włącz miłą muzykę	179	Dna moczaniowa	248	Kto powinien unikać ryb?	280	Suszone owoce	315
Oczyszczacz powietrza	180	Wątróbka	249	<b>BULIONY I WYWARY</b>		Banany	316
Jonizacja powietrza	182	Nerki	252	<b>Z KOŚCI</b>	280	Enzymy trawienne	316
Uważaj na toksyny	183	Serce	252	Jakie właściwości ma bulion?	282	Mycie i usuwanie toksyn	317
Plastik	185	Mózg	254	<b>MIĘSO, RYBY, PODROBY</b>		Warzywa i owoce – tego nie jedz	320
Glifosat	188	Ozory	255	<b>– TEGO NIE JEDZ</b>	283	<b>GRZYBY</b>	<b>321</b>
Aluminium (glin)	193	Grasica	255	<b>JAJA</b>	284	Metale ciężkie	322
Arsen	195	<b>MIĘSO</b>		Lecytyna	285	Wartość odżywcza grzybów	322
Kadm	198	<b>(NAJLEPIEJ</b>		Cholina	286	Świeże grzyby	323
Inne zanieczyszczenia		<b>CZERWONE</b>		Uwaga, jaja	286	Właściwości przeciwnowotworowe	323
w domu, które warto ograniczyć	200	<b>Z TŁUSZCZEM)</b>	256	Jakie jaja najlepsze?	287	Inne właściwości grzybów	324
Uważaj na substancje pronowotworowe	204	Czy mięso jest rakotwórcze?	257			Zalety i wady grzybów	327
Dbaj o zęby	207	Czy Campbell się mylił?	258			Grzyby shiitake ( <i>Lentinula edodes</i> )	327
		Mitochondria	260				

Bocznik ostrygowaty ( <i>Pleurotus ostreatus</i> )	328	<b>TŁUSZCZE</b>	353	Triki producentów żywności – reklama kłamie	390	<b>OLEJKI ETERYCZNE</b>	
Grzyby mun ( <i>Auricularia Polytricha</i> )	329	Co to jest tłuszcz?	353	<b>Suplementy</b>	<b>393</b>	– <b>NATURALNE</b>	419
Kurki mają działanie anty Pasożytnicze!	330	Rodzaje kwasów tłuszczowych	355	<b>SUPLEMENTY POPRAWIAJĄCE</b>		Ściaga z najpopularniejszych olejków	420
<b>MIÓD I PIERZGA</b>	331	Najlepsze źródła tłuszczu	362	<b>ODPORNOŚĆ</b>	396	Propozycje olejków według dolegliwości	421
Produkty pszczele	331	Masło a margaryna	364	Substancje czynne	397	<b>KILKA ZIOŁ</b>	422
Pierzga	332	Jak przechowywać tłuszcz	365	Naturalne antyoksydanty	400	Artemizyna	422
Miód	332	Pemikan	365	<b>WITAMINA C</b>	400	Brodziuszka wiechowata ( <i>Andrographis paniculata</i> )	423
<b>ORZECHY</b>	333	Oliwa z oliwek	366	Zalecane ilości	401	Tarczycza bajkalska ( <i>Scutellaria baicalensis</i> )	423
Orzechy to białko i tłuszcz	335	Właściwości oliwy	366	Źródła witaminy C	401	Nagietek lekarski ( <i>Calendula officinalis</i> )	424
Problematyczny kwas fitynowy	336	Olej z czarnuszki	367	<b>ALOES</b>	402	Rozmarn lekarski ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	424
Niebezpieczne toksyny	337	Olej z wiesiołka i ogórecznika	368	Aloes – dobry na wszystko	402	Traganek błoniasty ( <i>Astragalus membranaceus</i> )	425
Wypieki z mąk orzeczkowych	338	Olej kokosowy	369	Skąd pochodzi?	403	Koci pazur – Vilcacora	425
Mleko migdałowe, krowie, a może inne?	339	Płukanie ust olejem kokosowym	370	Mięszk aloesu	404	Rdestowiec japoński ( <i>Polygonum cuspidatum</i> )	426
<b>PESTKI</b>	343	<b>ZBOŻA I PSEUDOZBOŻA</b>	373	75 aktywnych substancji	405	Żeń-szeń syberyjski ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> )	426
Moczenie pestek	343	Kasze, czy je jeść?	373	Polisacharydy	406	Szczec polspolita ( <i>Dipsacus sylvestris</i> )	426
Stosunek omega-3 do omega-6	344	Antyodżywcze	374	Polifenole	406	Sarsaparilla ( <i>Hemidesmus indicus</i> )	426
Nie praż pestek!	345	Charakterystyka kasz	375	Enzymy	407	<b>OLEJEK CBD</b>	427
Terapia pestkowa dla kobiet	345	100 procent żyta	375	Antrazwiązki (antraglikozydy)	407	<b>WODA UTLENIONA</b>	428
Pestki dyni przeciw pasożytom	346	Ciekawostka dla alergików	379	Sterole	408	<b>ZAKOŃCZENIE</b>	431
<b>ORZECHY I PESTKI</b>		Alternatywne mąki do pieczenia	380	ORMUS	408	<b>PRZYPISY</b>	434
– <b>TEGO NIE JEDZ</b>	347	<b>STRĄCZKI</b>		Zastosowanie aloesu	409		
<b>KWAS FITYNOWY:</b>		– <b>JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?</b>	385	Układ pokarmowy	410		
<b>DOBRY CZY ZŁY?</b>	348	Nie jest to fizjologiczny ludzki pokarm	385	Regulacja wagi i glukozy	410		
Pozytywne działanie	349	Rośliny strączkowe zawierają sporo substancji antyodżywczych	386	Skóra	411		
Ciemna strona	349	Rośliny strączkowe często alergizują	387	Stomatologia	412		
Biodostępność	350	Nie są polecane osobom z chorobami autoimmunologicznymi	388	Skutki uboczne i przeciwwskazania	413		
Jak ograniczyć zawartość kwasu fitynowego?	351	<b>JAK ROBIĆ ZAKUPY</b>	388	<b>CHLORELLA</b>	414		
		Gdzie jest równowaga między ortoreksją a życiem	389	Chlorofil	415		
				Czynnik wzrostu Chlorelli	416		
				Witaminy i minerały	416		
				Suplementacja chlorellą	417		
				Czy chlorella może szkodzić?	417		
				<b>GLICyna</b>	418		

# Iwona Wierzbicka

Dietetyk kliniczny z wieloletnim doświadczeniem w pracy z pacjentem dietetycznym. Od 2008 roku prowadzi własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. Do pacjenta podchodzi holistycznie. Oznacza to, że patrzy całościowo na: umysł, ciało, dietę, styl życia, suplementację, że szuka pierwotnej przyczyny choroby, a nie jej objawu. Jest przede wszystkim praktykiem, ale również teoretykiem, który opiera się na badaniach naukowych.

Pomaga w chorobach autoimmunizacyjnych (hashimoto, RZS, toczeń), insulinooporności, problemach hormonalnych, niepłodności, problemach jelitowych i wielu innych. Jej pacjentami dietetycznymi są również dzieci z alergiami, padaczką i autyzmem.

Publikuje artykuły, oparte na bogatej literaturze naukowej, w wielu branżowych czasopismach, a obecnie przede wszystkim w aplikacji mobilnej Ajwendieta, której jest pomysłodawczynią (aplikację znajdziesz w Google Play i App Store). Jest współautorką bestsellerowej książki *Polski przewodnik paleo*, w której porusza temat diety zgodnej z fizjologią człowieka oraz jej wpływu na zdrowie.

Rozpropagowała dietetykę kliniczną w Polsce oraz cztery nurty żywienia: autorskie 10 zasad Ajwen, dietę paleo, dietę samuraja oraz protokół autoimmunologiczny.

Stworzyła autorski program do układania diet, uwzględniając alergie i nietolerancje pokarmowe oraz wziewne. Od wielu lat jest szkoleniowcem. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyka klinicznego. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Wcześniej przez wiele lat była instruktorem fitness, mia-



ła własne studio treningu personalnego, była również międzynarodowym szkoleniowcem *indoor cycling*.

Prowadzi na YouTube kanał z wiedzą dietetyczną, odwiedzany przez wiele tysięcy osób, oraz obszerny blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków udostępnia bezpłatną wiedzę dietetyczną.

Specjalizuje się w diagnostyce laboratoryjnej, wpływie żywności na zdrowie człowieka, wspomaganiu procesu leczenia dietą w tych chorobach, w których medycyna często nie może nic więcej zrobić, jak również w pozytywnym podejściu do życia, wskazując pacjentom, co w życiu jest ważne.

Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne oraz niezliczoną ilość kursów i szkoleń, w tym kurs zawodowy zielarza, fitoterapeuty.

Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką 3 kotów i 2 psów. Każdą wolną chwilę spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak: fotografia, podróże, motocykl, rower, góry, ogrodnictwo, zielarstwo.



*Paradoksem naszych czasów jest to,  
że człowiek otyły często jest niedożywiony,  
bo je żywność, którą ciężko nazwać pokarmem.*

*W wielkim sklepie nie ma co kupić do jedzenia,  
pomimo że pęka on w szwach od przeróżnych towarów.  
Jeśli jeden mały dział nazywa się  
„zdrowa żywność”, to czym jest cała reszta?*

*Nigdy wcześniej nie mieliśmy takiej wiedzy  
na temat zdrowia, składników odżywczych, kalorii,  
właściwości poszczególnych produktów, a jednocześnie  
nigdy wcześniej nie doświadczyliśmy takiej epidemii  
otyłości, chorób przewlekłych, chorób zwiększających  
ryzyko zgonu, alergii czy chorób, w których organizm  
zwraca się przeciwko samemu sobie.*

# Wprowadzenie

Tę książkę powinien przeczytać każdy, kto cierpi na stany zapalne, choroby autoagresywne (autoimmunizacyjne), nowotwory, choroby przewlekłe (na przykład miażdżycę, cukrzycę, nadciśnienie, osteoporozę, astmę), zaburzenia hormonalne (na przykład endometriozę, insulinooporność, problemy z tarczycą, nadnerczami), ma słabą odporność, problemy z jelitami, cerą i włosami czy inne dolegliwości. Jest to książka, która namawia do powrotu do natury, do zadbania o swoje ciało, ale i umysł, dietę, a przede wszystkim o styl życia. Zawarte w niej rady są proste do wdrożenia i bezpieczne dla każdego. Zniwelują wiele dolegliwości, poprawią komfort życia, przywrócą równowagę, dobry nastrój i pozwolą dostrzec rzeczy, które dawno zostały zapomniane. Ta książka to kompletna wiedza na temat zdrowego życia!

Wszystko, co ma wpływ na odporność organizmu, jest za darmo i powinno być praktykowane codziennie. Często szukamy cudownej pigułki, która nas uratuje w obliczu sytuacji kryzysowej, zapominając, że najważniejsze jest to, jak działamy na co dzień. O odporność organizmu powinniśmy dbać każdego dnia i traktować nasze ciało jak inwestycję. Inwestycję w tarczę ochronną na długie lata. Sprawdza się w tym miejscu powiedzenie „Umiesz liczyć, licz na siebie”. Licz na swój system immunologiczny!

Wszystko, co robimy, jest inwestycją na przyszłość. Codziennie przecież spotykamy się z bakteriami, wirusami, zarazkami, pasożytami, ale przede wszystkim z innymi ludźmi. Żadna tabletki, szczepionka czy izolacja od innych nie uchroni nas lepiej niż nasz własny mocny system immunologiczny.

Życie pustelnicze nie gwarantuje zdrowia. Zawsze może nas coś ugryźć, choćby pluskwa czy jakiś inny „robak”. Nasze ciało wytwarza

**W chorobie autoimmunizacyjnej** (autoagresywnej, autoimmunologicznej) organizm atakuje własne tkanki, traktując je jak wroga, na przykład jak wirusa czy bakterię. Dzieje się to pod wpływem błędnie działającego układu odpornościowego (immunologicznego). Przyczyną takiego błędu może być jeden czynnik lub kilka z nich występujących naraz: zmutowany gen, infekcje, zły stan jelit, pasożyty, niewłaściwy styl życia, stany zapalne, ale przede wszystkim niska jakość żywności.

Najczęściej występujące choroby autoimmunizacyjne to: reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, toczeń, twardzina, bielactwo, cukrzyca typu I, celiakia, choroba Addisona, łysienie plackowate i wiele innych. Znamy ponad 80 chorób autoimmunizacyjnych. Często zdarza się, że dana osoba cierpi na więcej niż jedną chorobę o tym charakterze.

Choroby autoimmunizacyjne to schorzenia nieuleczalne, ale – jak pokazują nasze doświadczenia z gabinetu dietetycznego – dietą i właściwym stylem życia można wprowadzić je w remisję lub złagodzić ich przebieg.

Mówiąc prościej: w chorobie autoimmunizacyjnej organizm zaczyna atakować swoje tkanki. Mamy więc służby porządkowe, które dbają o to, żeby nie było niepożądanych gości na imprezie, ale w pewnym momencie coś się psuje i ochrona nie odróżnia intruzów od reszty gości.

wewnątrz i na zewnątrz mnóstwo zabezpieczających substancji i bakterii osłonowych. Bakterie mamy m.in.: na skórze, w jelitach, w narządach rozrodczych, w jamie ustnej.

Wiele badań mówi o tym, że nadmierna sterylizacja jest dla człowieka wręcz niekorzystna. Bakterie jelitowe są niszczone przez antybiotyki, zbyt częste mycie miejsc intymnych może się przyczynić do ich częstszych infekcji, nadmierne mycie ciała wysusza skórę, zbyt częste mycie włosów powoduje przetłuszczanie się skóry głowy – przykłady można mnożyć.

Jelita to centrum naszego systemu immunologicznego. Okazuje się, że osoby, które nadużywały antybiotyków, częściej mają proble-

my z dysbiozą, *Candidą*, przelewaniem się w jelitach, stanami zapalnymi w organizmie, a nawet atopowym zapaleniem skóry czy spadkiem odporności.

**Dysbioza** to zaburzenie równowagi mikroflory w jelitach. Najczęściej jest to zmniejszona ilość bakterii korzystnych dla organizmu i jednocześnie namnożenie się bakterii chorobotwórczych. Jest spowodowana nierównowagą bakteryjną w jelitach, która mogła zostać wywołana przez złą dietę, nieodpowiedni styl życia, leki, stres, problemy z trawieniem, nadmierną aktywność fizyczną lub pasożyty. Nieprawidłowa mikroflora jelitowa może być przyczyną wielu chorób lub może pogłębiać choroby już istniejące.

Oczywiście nie chodzi o to, by odwieść kogokolwiek od konwencjonalnego leczenia, ale chcę podkreślić, że lepiej jest zadbać o własny system immunologiczny, niż liczyć przede wszystkim na leki. Leki mają wiele skutków ubocznych i zamykają nas w błędnym kole – biorąc leki, często nie wyleczamy się, lecz leczymy przewlekle; odstawiając leki, wciąż jesteśmy chorzy. Ponadto leki mogą uleczyć jedną chorobę, a doprowadzić do większej podatności na inne choroby.

***Nasz system immunologiczny jest zależny od tego, co robimy dla ciała i dla umysłu. Od tego, co jemy, jak śpimy, jak spędzamy wolny czas.***

Wiele źródeł naukowych donosi, że podstawą szeregu chorób są stany zapalne. Mają one również wpływ na wywoływanie nowotworów, jak również chorób autoagresywnych, do których należą m.in.: hashimoto, toczeń czy reumatoidalne zapalenie stawów.

Inną przyczyną chorób może być również upośledzony system detoksykujący organizmu. Każdy z nas jest – mniej lub bardziej – narażony na toksyny w żywności oraz te środowiskowe. Jednak niektóre osoby chorują, mimo że dbają o to, co jedzą.

Przyczyna może leżeć w sposobie życia. Nasze systemy detoksykujące oraz naprawcze zależą od stanu jelit, od tego, czy się wysypiamy, chodzimy na spacer, korzystamy z prozdrowotnego światła słonecznego czy też ze szkodliwego sztucznego światła urządzeń elektronicznych.

***Ważne jest zarówno to, co jemy, jak i to, jak żyjemy. Sama prawidłowa dieta bez zadbania o pozostałe aspekty to może być za mało.***

Hipokrates powiedział: „Jest wielkim błędem naszego czasu, że lekarze oddzielają duszę od ciała. Niczego nie należy pozostawiać przypadkowi. Niczego nie pomijać. Należy uwzględniać sprzeczne informacje. Nie spieszyć się z wyciągnięciem wniosków”<sup>1</sup>.

Dlatego zachęcam cię do połączenia wszelkich puzzli w układankę. Nie ma jednego czynnika chorobowego, są czynniki współistniejące. Chociaż na półkach sklepowych pełno zanieczyszczonej i przetworzonej żywności, to zawsze możemy zadbać o to, by była ona odżywcza i jak najmniej przetworzona, a nasz styl życia uruchamiał naturalne procesy naprawcze, które mamy w ciele.

**Działania dla zdrowia opierają się na trzech filarach:**

- stylu życia,
- umyśle,
- diecie.



*Co możesz codziennie zrobić  
dla własnego zdrowia?*

*W dodatku za darmo!?*

*Obok zrobiłam listę  
ważnych czynników prozdrowotnych.*

*Nie zastąpi ich żadna pigułka!*

*Możesz wydrukować całą listę  
i powiesić na lodówce  
albo przepisać tylko te czynniki,  
które są dla ciebie najważniejsze.*

- **SPACER** – umowne 10 tysięcy kroków, ale jeśli zrobisz mniej, też będzie w porządku.
- **SEN** – 7–8 godzin na dobę. Ważne, by był dobrej jakości. Jeśli masz małe dziecko, wykorzystaj również czas w ciągu dnia na drzemki.
- **SEZONOWOŚĆ** – jedz to, co jest dostępne w danym sezonie, tam, gdzie mieszkasz.
- **SŁOŃCE** – miej z nim kontakt codziennie.
- **NIEBO** – popatrz w nie codziennie, poczuj się lekko jak chmura, puść wodze fantazji („A gdyby tak nie było ograniczeń?”). Możesz położyć się na trawie i poszukać na niebie ptaków, możesz również popatrzeć przez okno, jeśli nie możesz wyjść na zewnątrz – nazywam to „oknem życia”.
- **GWIAZDY** – wyjdź wieczorem na zewnątrz i popatrz w niebo, spójrz na Księżyc... wiesz, że fazy Księżyca regulują przypiływy i odpływy, ale również kobiecy cykl menstruacyjny?
- **UŚMIECH** – uśmiechnij się do siebie w lustrze, uśmiechaj się do ludzi i do świata.
- **POZYTYWNE MYŚLI** – pielęgnuj je, skupiaj się na nich.
- **MIŁOŚĆ** – pokochaj siebie, pokochaj świat – miłością bezwarunkową.
- **WDZIĘCZNOŚĆ** – praktykuj ją codziennie. To potężne narzędzie dostrzegania dobrych rzeczy, które dzieją się wokół.
- **WYBACZENIE** – wybacz dla siebie.
- **ŻYCZLIWOŚĆ** – bądź życzliwy dla siebie, życzliwy dla innych, nawet jeśli inni nie są. To, co dajesz ludziom, do ciebie wróci, choć nie zawsze od tych samych osób.
- **NATURA** – miej kontakt z naturą, chodź boso po trawie, postaw kwiaty w domu, idź do lasu, przytul się do drzewa.
- **UZIEMIENIE** – dotknij dłońmi lub stopami ziemi (planety Ziemia), oddaj jej wszystkie nagromadzone ładunki, pobierz energię do życia jak rośliny.
- **PRZYTULANIE** – przytulaj się do bliskich, do zwierząt, do drzew. Możesz przytulić siebie samego (obejmij się, pobujaj, ukochaj w myślach twoje wewnętrzne dziecko).
- **MEDYTACJA** – medytuj, możesz posiedzieć w ciszy, możesz skorzystać z aplikacji INTU, która ci w tym pomoże. Wystarczy choćby 5 minut w ciągu dnia.
- **ODDECH** – oddychaj głęboko, powoli, spokojnie. Możesz skorzystać z wielu dostępnych metod oddychania, na przykład metody Wima Hofa.
- **ODŻYWIJ SIĘ** – jedz żywność odżywczą, to, co odżywia, bez chemicznych dodatków. Nie jedz, żeby poprawić sobie nastrój (żywność nie jest po to, by cię pocieszać, przytulać, nie jest pluszowym misiem). Nie licz kalorii, skup się na odżywczości! Pomoże ci w tym aplikacja Ajwendieta – tam znajdziesz mnóstwo przepisów na każdy dzień.
- **NAWADNIJ SIĘ** – pij wodę! Woda to życie, oczyszcza, detoksykuje, nawadnia, reguluje.
- **KONTAKTY MIĘDZYLUDZKIE** – potrzebujemy (niektórzy mniej, a inni bardziej) dotyku, obecności drugiej osoby, uśmiechu, rozmowy. Człowiek jest zwierzęciem stadnym i od wieków żył w skupiskach, relacje w mediach społecznościowych to dla niego za mało. Czasami wystarczy po prostu w ciszy posiedzieć obok kogoś.

**Odpowiedz na poniższe pytania i zobacz,  
co powinieneś w swoim życiu zmienić.**

1. Ile godzin śpisz?
2. W jakich godzinach śpisz?
3. Jak często jesteś na spacerze?
4. Czy chodzisz bosą po trawie?
5. Czy pogoda jest dla Ciebie wymówką?
6. Czy codziennie masz kontakt ze słońcem?
7. Czy wieczorem oddziałuje na Ciebie niebieskie światło?
8. Czy jesteś osobą aktywną (robisz 10 tysięcy kroków)?
9. Czy radzisz sobie ze stresem?
10. Jak u Ciebie z zasadą 8-8-8?
11. Co Ci mówi głowa?
12. Jesteś osobą pozytywną czy raczej widzisz wszystko w ciemnych barwach?
13. Zwykle widzisz okazje czy zagrożenia?
14. Czy stosujesz dietę z miłości, czy z nienawiści do siebie?
15. Czy pocieszasz się jedzeniem?
16. Czy jedząc, kierujesz się „odżywczością”, czy tylko kalorycznością?
17. Czy długo rozpamiętujesz krzywdy?
18. Wolisz się przytulić czy pokłócić?
19. Wychodzisz na zimno czy jesteś osobą ciepłolubną?
20. Ile czasu spędzasz w mediach społecznościowych?
21. Ile czasu spędzasz sam ze sobą?





Styl  
życia

# Stan zapalny

Stan zapalny „to odczyn obronny, korzystny dla ustroju, chociaż w niektórych przypadkach reakcja zapalna jest nieadekwatna do działającego bodźca”<sup>2</sup>.

Krótkotrwały stan zapalny jest korzystny dla organizmu i mobilizuje go do procesów naprawczych, natomiast długotrwały osłabia organizm i prowadzi do wielu chorób. Stan zapalny to stres dla organizmu. Oczywiście oddziałuje na nas znacznie więcej stresorów i o nich wspomnę w dalszej części.

Stan zapalny może być wywołany przez wiele czynników. Jeśli jest ich kilka lub kilkanaście, w dodatku działają przez długi czas, a do tego organizm nie ma możliwości na odpoczynek czy szansy na naprawę uszkodzonych struktur – to zaczynają rozwijać się choroby.

## Zgodnie z definicją medyczną wyróżniamy następujące źródła stanu zapalnego:

- **chemiczne** (dodatki do żywności, leki, substancje, kwasy, zasady),
- **fizyczne** (mechaniczne: uraz, promieniowanie jonizujące, pole magnetyczne, fale ultradźwiękowe),
- **biologiczne** (bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki, pasożyty, egzotoksyny, endotoksyny)<sup>3</sup>,
- **wewnętrzne** (zatory, zawały, nowotwory)<sup>4</sup>.

## CHEMICZNE ŹRÓDŁA STANU ZAPALNEGO

Coraz częściej się mówi, że nawet otyłość i miażdżyca są efektem przewlekłego stanu zapalnego. Spożywanie żywności przetworzonej, „śmieciowej”, z ogromną liczbą sztucznych dodatków również wywołuje stan zapalny w organizmie. Często niestety w wyborach żywieniowych wpadamy z przysłowiowego deszczu pod rynnę. Myślimy na przykład, że gluten jest szkodliwy, i kupujemy żywność bezglutenową, ale za to bardzo przetworzoną i wzbogaconą ulepszaczami. Z powodu takich produktów dieta bezglu-

### Przykładowy skład chleba bezglutenowego królewskiego

*Mąka ryżowa, woda, skrobia kukurydziana, mąka gryczana, syrop glukozowo-fruktozowy, naturalny zakwas chleba: mąka ryżowa; skrobia ryżowa, izolat białka sojowego, drożdże, olej roślinny: rzepakowy, oliwa z oliwek; substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantan, E464; sól, syrop glukozowy, glukoza, cukier, gliceryna roślinna, błonnik: inulina; skrobia ziemniaczana, proszek karab, regulator kwasowości: kwas winowy; emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych; aromat, substancja konserwująca: propionian wapnia.*