



ZDROWIE.
To zależy od Ciebie.

Podsumowanie czwartego wykładu w ramach cyklu edukacyjnego o odporności, zdrowiu i profilaktyce chorób.

Temat: Odporność na talerzu – jak budować swoje zdrowie poprzez codzienne wybory żywieniowe?

Prowadzenie: Teresa Majewska

Trudno przecenić różnorodność i mnogość czynników warunkujących odporność organizmu, a co za tym idzie zdrowie człowieka. Sprowadzenie profilaktyki do rygorystycznego przestrzegania przepisów BHP, systematycznego wykonywania badań laboratoryjnych i codziennego łykania tabletek nie wyczerpuje potencjału dostępnych środków. Potrzebujemy osobiście zaangażować się w troskę o własne zdrowie i dobre samopoczucie. To styl życia, we wszelkich jego przejawach jest kluczowym faktorem decydującym o skuteczności naszego systemu immunologicznego. Budujemy lub rujnujemy naszą odporność poprzez proste decyzje dnia wybierając określony sposób odżywiania, podejmując taką czy inną aktywność fizyczną, wystrzegając się środków psychoaktywnych lub korzystając z nich. Nie bez znaczenia są więzi społeczne, które tworzymy, sposób, w jaki radzimy sobie ze stresem oraz jak śpimy.

Styl życia odzwierciedlający naszą wewnętrzną harmonię i odpowiadający naszym rzeczywistym potrzebom – wartościowe odżywianie, systematyczna rekreacja, poczucie sprawczości i sensowności życia, zaufanie do własnych sił witalnych - pozwala stawiać czoło wyzwaniom i decyduje o sile naszej odporności.

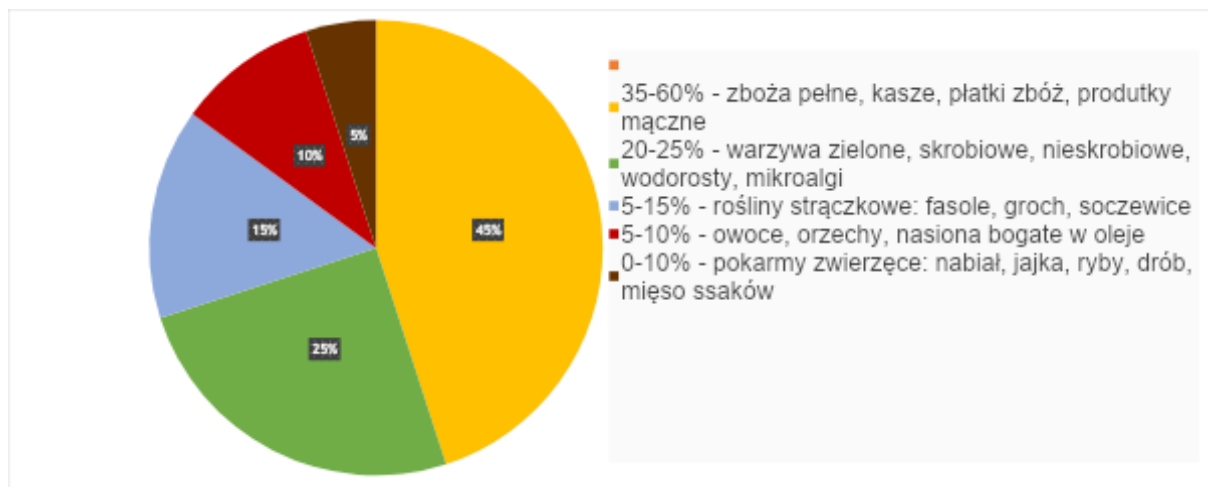
Światowe autorytety naukowe (w Raporcie interdyscyplinarnej Komisji Eat Lancet) ostrzegają, że *„niezdrowa dieta stwarza większe ryzyko zachorowalności i umieralności niż niebezpieczny seks, używanie alkoholu, narkotyków i tytoniu razem wzięte”*.

Tymczasem jako populacja jemy zbyt obfite, niskiej jakości posiłki – za dużo przemysłowo wytwarzanych słodczy, produktów pszennych, mięsnych i mlecznych. Na co dzień jadamy w stresie i pośpiechu nieregularne posiłki z tendencją do zbyt obfitych i zbyt późnych kolacji.

Aby skutecznie wzmacniać układ odpornościowy i wyzwolić nasze siły życiowe, potrzebujemy nauczyć się lepiej odpowiadać na potrzeby żywieniowe swoich organizmów poprzez:

- zmianę zwyczajów żywieniowych poczynając od jakości spożywanych produktów – należy sięgać po naturalne, lokalne sezonowe, niskoprzetworzone produkty;
- dbanie o rytm dnia, stałe pory posiłków z uwzględnieniem fizjologicznego rytmu biologicznego;

- modyfikację udziału poszczególnych grup produktów w posiłkach w kierunku menu bazującego na roślinach: zbożach, warzywach owocach, nasionach z dodatkiem wysokiej jakości białka zwierzęcego z ekologicznych hodowli.



Talerz żywieniowy

„Im bardziej zbliżysz się do diety opartej na produktach roślinnych tym lepiej będziesz się czuł.”

T. Collin Campbell

Jeśli podejmiemy wyzwanie i przyjmiemy odpowiedzialność za własne zdrowie i siły witalne, nie tylko zadbamy o swoje bezpieczeństwo, ale podniesiemy również jakość życia.

Sprawa ma dużo większe znaczenie i szerszy zasięg, niż mogłoby się wydawać. Okazuje się, że nasze wspólne (populacji) codzienne wybory żywieniowe wpływają również na przyszłość życia na całej planecie.

Optymalizując sposób odżywiania – dostosowując posiłki do rzeczywistych potrzeb własnych organizmów – realizujemy priorytety diety planetarnej – [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Ratując swoje zdrowie i życie dbamy o naszą przyszłość w szerszym horyzoncie - mamy szansę uratować nasz dom – Ziemię i dać szansę na dobrą przyszłość naszym dzieciom i wnukom.

Czyż to nie wspianała perspektywa dla budowania siły naszego systemu odpornościowego?

Polecane podczas wykładu książki:

T Colin Campbell *Nowoczesne zasady odżywiania*

Andreas Michalsen *Zamień leczenie na jedzenie*

Szczegóły wydarzenia: www.piaseczno.pl www.fundacijabadz.pl