Następne samobójstwo widelcem

Data publikacji: 15.10.2014 18:00

Zbliża się czas infekcji. Dlatego warto zająć się kwestią odporności. Temu tematowi poświęcone było ostatnie spotkanie w Klubie Zdrowia, jakie Chrześcijańska Misja Charytatywna zorganizowała 13 października w cieszyńskim Domu Narodowym.

Mgr inż. Lidia Szłowieniec, technolog żywności i dietetyk wyjaśniała, jak z posiłków czerpać zdrowie. Swój wykład zaczęła od zacytowania z Biblii przykazania nie zabijaj. Zauważyła, że przykazanie to dotyczy zarówno innych, jak i siebie samego.

- Już Hipokrates 400 lat przed naszą erą powiedział „niech żywność będzie waszym lekarstwem, a lekarstwo waszą żywnością". Stosując kuchnię zdrową, choć wymaga to trochę czasu i wysiłku, możemy uniknąć wydawania pieniędzy na lekarzy i leki. Układ odpornościowy jest dla nas jak anioł, który strzeże naszego życia i chroni nas przed niebezpieczeństwami. Dzięki odporności możemy cieszyć się zdrowszym, szczęśliwszym, pełnym komfortu i efektywności życiem. A mamy dowody na to, że odpowiednie surowce i składniki odżywcze mogą podwoić lub potroić ochronę – mówiła mgr inż. Lidia Szłowieniec. Podkreślała, że dla odporności bardzo ważny jest zdrowy styl życia, a jednym z jego najważniejszych elementów, oprócz zdrowej diety, jest ruch. Podkreślała też wagę diagnozy przypominając, że raz w roku należy się gruntownie przebadać. Podkreślała, że w organizmie wszystko trzeba utrzymywać w równowadze. Tu wskazała na często spotykane na skutek współczesnej diety zakwaszenie organizmu, z którym często nie kojarzymy najróżniejszych dolegliwości.

- Czy ktoś na przykład kojarzy ból głowy z zakwaszeniem organizmu? Zazwyczaj zażywamy tabletkę. Tymczasem jak boli głowa, to warto przyjrzeć się, co mamy na talerzu – stwierdziła dietetyk podkreślając, że w diecie powinny przeważać produkty zasadotwórcze. A zasadowość to warzywa, owoce oraz mleko. – To, że bolą nas stawy może wynikać z tego, że przez większość życia jedliśmy produkty kwasotwórcze, do których oprócz mięsa zalicza się też między innymi słodycze – wyliczała mgr inż. Lidia Szłowieniec wyjaśniając, że równowaga kwasowo-zasadowa jest to stan, w którym zachowany jest swoisty stosunek kationów do anionów w płynach ustrojowych warunkujący odpowiednie ph i prawidłowy przebieg procesów życiowych. - Optymalny zakres ph krwi to 7,35 – 7,45, zasadowy – wyjaśniła wymieniając, że kwasotwórczy jest chlor, fosfor, siarka, a zasadowy wapń, sód, potas, magnez. Dodała, że wiele produktów przemiany materii to kwasy powodujące zakwaszanie organizmu. A to z kolei prowadzi do różnych schorzeń takich jak schorzenia skóry, nadciśnienie, cukrzyca, kamienica nerkowa, skłonności do neurastenii.

Prelegentka podawała przykłady pacjentów, którym na najrozmaitsze schorzenia pomogła odpowiednia dieta. Opowiadała na przykład historię 30-letniej kobiety mającej alergię na pyłki kwiatów, drzew, traw i koty, mającej chronicznie zatkany nos, zażywającej leki histaminowe i antybiotyki, co spowodowało zakażenie dróg moczowych i bakteryjne zapalenie zatok, nadwagę i problemy żołądkowe. Wszystko to ustąpiło po zmianie diety. Jeszcze bardziej zaskakującym przypadkiem, jaki omówiła prelegentka, była kobieta ze złośliwym nowotworem jajnika z przerzutami do płuc i podbrzusza, której dawano 10% szans na przeżycie. Po zastosowaniu odpowiedniej diety i naturalnych produktów kobieta ta żyje już 15 lat bez nowotworu uprawiając ekorolnictwo.

Niezależnie od tego, na ile jesteśmy w stanie dostosować się do zasad zdrowego żywienia i ogólnie zdrowego stylu życia każdy krok w tym kierunku zwiększa nasze szanse na zdrowe życie. Warto więc myśleć o tym na co dzień. Kolejne spotkanie Klubu Zdrowia zatytułowane „samobójstwo widelcem" z podtytułem „jak możemy się ratować" zaplanowano w cieszyńskim Domu Narodowym na 20 października o godz. 17.00. Słuchacze na spotkaniu nauczą się, jak zdrowo i smacznie gotować.

(indi)