

Coraz więcej Polaków jest chorych!

Coraz większe wydatki na NFZ! Budżet Narodowego Funduszu Zdrowia w 2020 r. wyniesie 90,7 mld.

„Coraz więcej chorych na raka! Na raka umiera ponad 8 milionów osób rocznie. W Polsce rak zabija blisko 110 tysięcy osób, z czego około 100 tysięcy umiera w wyniku nowotworów złośliwych.”

Przeciętny Polak zjada w ciągu roku dwa kilogramy chemikaliów zawartych w dodatkach do jedzenia...

Pojawienie się tego wieloryba zszokowało cały świat

<https://www.youtube.com/watch?v=Rf9b4cgYZm0> | 11 lip 2019

Szkodliwe substancje w wodzie!

JAKĄ WODĘ POWINNIŚMY PIĆ - WODA PROZDROWOTNA Andrzej Kawka ŻYWIENIOWE ABC

https://www.youtube.com/watch?v=_42Tf2-jki0 | 15.04.2020

Czym zatruewa cię woda z plastikowych butelek.

<https://www.youtube.com/watch?v=73r2SQzMqt4> | 9 lis 2018

Ta substancja w wodzie i jedzeniu powoduje męską niepłodność

<https://www.youtube.com/watch?v=ktDPQ27ckZ0> | 15 kwi 2020

www.wp.pl / <https://portal.abczdrowie.pl/arsen-w-wodzie-butelkowanej-szokujace-dane>

Arsen w wodzie butelkowanej

Aż 11 spośród badanych wód zawierało arsen w ilościach zbliżających się lub wręcz przekraczających dopuszczalne normy.

Na przykład trzy próbki Peñafiel - wody mineralnej wyprodukowanej przez dr Pepper Snapple Group, zawierały średnio 18,1 ppb arsenu. Przy czym norma to 10 ppb.

Wcześniejsze badania amerykańskich naukowców dowodzą, że woda pitna z poziomem arsenu wynoszącym zaledwie 3 ppb może już powodować poważne problemy zdrowotne.

Jak zabija plastik, czyli toksyna Bisfenol-A w twoim ciele.

<https://www.youtube.com/watch?v=-sf2r4mUXRY> | 12 lip 2019

Obecni w NIK przedstawiciele Inspekcji Handlowej, która na zlecenie UOKiK-u przeprowadziła ostatnio kontrolę oznakowania i jakości produktów mięsnych, informowali, że część z nich zawierała składniki i dodatki, których mieć nie powinny. Inspektorzy zakwestionowali produkty sprzedawane w 70 sklepach na 168 sprawdzonych (41,7 proc.).

Badania nad szkodliwością cukru rozpoczęły się już w XIX wieku. Nie były zaawansowane i opierały się na obserwacji obiektów poddanych eksperymentom, ale jednoznacznie dowodziły, że cukier jest trucizną. Okazało się, że tuczy, powoduje próchnicę, może przyczynić się do cukrzycy, żywi raka, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, wzmaga

zaburzenia natury psychicznej, etc. Zwierzęta żywione cukrem zdychały, a u ludzi występowały objawy zgłodzenia.

<https://akademiiawitalnosci.pl/cukier-i-magnez/>

Cukier i magnez

Aby strawić zjadany przez nas cukier organizm “pożycza” m.in. magnez, wapń, chrom i witaminy z grupy B z innych pokarmów lub korzysta ze zgromadzonych wcześniej we własnych tkankach zapasów. Dlatego mówi się, że cukier to złodziej zdrowia!

Pół biedy gdy jemy np. słodkie owoce, które są bogate w cukry i jednocześnie zawierają sporą dawkę witamin i związków mineralnych.

Jednak gdy spożywamy dosładzane cukrem napoje, produkty nabiałowe lub przemysłowo wytworzone obficie napakowane cukrem słodyczne – możemy wpędzić się w niedobory, bowiem magnezu tam tyle, co kot napłakał (sam cukier nie zawiera ani pikograma magnezu), zaś do strawienia obecnego w tych produktach cukru pierwiastek ten jest niezbędny: na każdą molekułę cukru organizm potrzebuje do jej strawienia aż 54 molekuły magnezu.

Natomiast niedobór magnezu został powiązany z wieloma stanami chorobowymi (i nie dziwnego, bowiem magnez uczestniczy w ponad 300 reakcjach biochemicznych w ustroju)

Uważaj na toksyczny furan w żywności!

Obecność toksycznych związków w żywności jest spowodowana nie tylko zanieczyszczeniem środowiska. Wiele powstaje bowiem w wyniku przetwarzania produktów spożywczych. Należy do nich furan. Jest to bardzo toksyczny związek, który powstaje podczas smażenia oraz pasteryzacji lub pakowania próżniowego żywności.

Źródła furanu

Furan jest wykorzystywany na szeroką skalę w przemyśle chemicznym, np. do produkcji lakierów czy niektórych leków (np. witaminy C). Powstaje również podczas wytwarzania i obróbki kulinarnej produktów spożywczych, m.in. podczas:

działania na żywność wysokiej temperatury (100–180°C) – w trakcie smażenia, pieczenia, grillowania, procesów pasteryzacji owoców i warzyw, zwłaszcza przeznaczonych dla małych dzieci, hermetycznego pakowania żywności.

Obecne w żywności aminokwasy (zwłaszcza alanina, cysteina) ulegają licznym przemianom biochemicznym, których końcowym produktem jest furan. Ponadto związek powstaje podczas pieczenia, smażenia produktów bogatych w węglowodany (pieczywo, frytki). Co ciekawe, toksyczny furan powstaje także w wyniku rozkładu witaminy C pod wpływem działania wysokiej temperatury. Spore ilości tego związku wytwarzają się również podczas obróbki termicznej produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe (kwas linolowy i linolenowy), czyli ryb, orzechów, oliwy z oliwek i oleju lnianego.

Toksyczność furanu

Głównym źródłem stężenia człowieka z furanem jest żywność, zwłaszcza przetwory pakowane w słoiki, w tym przeznaczone dla małych dzieci, a także piwo poddane procesowi pasteryzacji. Jednakże największe ilości dostają się do organizmu podczas picia kawy.

Naukowcy z Uniwersytetu w Barcelonie wykazali, że najwięcej substancji zawiera kawa z eksperymentów kapsułkowych, a najmniej - rozpuszczalna.

W organizmie człowieka furan wchłania się w jelitach oraz przez układ oddechowy, zwłaszcza

podczas palenia papierosów. Posiada zdolność przenikania przez krew pępowinową oraz łożysko do organizmu rozwijającego się płodu. W ciele człowieka ulega kumulacji w wątrobie i nerkach. Podczas metabolizmu furanu powstaje jeszcze bardziej toksyczny związek, który wykazuje działanie cytotoksyczne (uszkadzające komórki).

Badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że furan ma działanie kancerogenne, to znaczy zwiększa zachorowalność na nowotwory wątroby, pęcherzyka żółciowego i jelit. Ponadto uszkadza komórki.

Przetwarzane wysoko temperaturowo, np. smażone, pieczone, produkty spożywcze stają się trujące, rakotwórcze!!

Nie zobaczymy go na talerzu z obiadem. A jest bardzo niebezpieczny – powoduje szybki rozkład DNA, co zwiększa ryzyko nowotworów. Co gorsza, zjadamy go bardzo często – z frytkami, czipsami czy nawet dobrze wypieczonym chlebem. Ten niewidzialny zabójca to akrylamid.

Akrylamidem zainteresowali się zatem naukowcy z uniwersytetu w Sztokholmie pod kierownictwem prof. Margarety Törnqvist. Postanowili sprawdzić, ile akrylamidu jest w jedzeniu. Okazało się, że całe mnóstwo, przynajmniej w niektórych pokarmach. Były to przede wszystkim produkty o dużej zawartości węglowodanów i skrobi poddane obróbce termicznej, czyli smażeniu lub pieczeniu. Naukowcy wyliczyli, że jeden mikrogram akrylamidu – czyli tyle, ile dopuszczono w litrze wody – znajduje się w zaledwie pół grama czipsów ziemniaczanych oraz w dwóch gramach frytek.

Ale nie tylko frytki są winowajcami. – Akrylamid wytwarza się pod wpływem obróbki cieplnej nawet w tak pozornie zdrowych produktach jak chrupki kukurydziane, prażone płatki, chrupkie pieczywo czy kawa zbożowa – mówi prof. Wojciech Kolanowski z Katedry Dietetyki i Oceny Żywności Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego w Siedlcach. Wszystkie te produkty są przygotowywane w piecach piekarniczych w wysokich temperaturach, 180-200 stopni C to idealne warunki dla zamiany skrobi w akrylamid.

A to nie koniec złych wieści – akrylamid to niejedyna substancja, która zamienia jedzenie w truciznę.

<https://e-joanna.pl/rosliny-psiankowate/> | 4 listopada 2017

Rośliny psiankowate – toksyczny element diety

Do grupy roślin psiankowatych należą: ziemniak, papryka, pomidor, bakłażan, jagody Goji oraz tytoń.

Działanie na człowieka

Alkaloidy wykazują toksyczny wpływ na układ nerwowy człowieka – zmniejszają produkcję acetylocholin – ważnej substancji przy przenoszeniu impulsów nerwowych. Mogą również zakłócać funkcjonowanie błon komórkowych. Objawy zatrucia to: bóle głowy,

Gee i in. (1996) zaobserwował zmiany w integralności błon komórkowych komórek śluzowych jelita człowieka po ekspozycji na glikokalkaloidy ziemniaka, czego dowodem jest wyciek enzymatycznej dehydrogenazy mleczanowej w całym jelicie. Co oznacza, że jedzenie roślin psiankowatych nie wpływa korzystnie na jelita. Drugim kluczowym działaniem jest wpływ hemolityczny – czyli niszczenie błon w erytrocytach – istotnych krwinek przenoszących tlen do każdej komórki w organizmie.

Badania pokazują, że toksyczny efekt glikoalkaloidów jest zauważalny przy dawce 1-2 mg/kg masy ciała. Dawki śmiertelne wynoszą 3 x więcej. Warto jednak wiedzieć, że tomatyna pochodząca z pomidora jest 20

razy mniej toksyczna niż glikoalkaloidy ziemniaka. Tomatyna wykazuje działanie hamujące transport przez błonę zakłócając jej przepuszczalność – szczególnie w komórkach jelita. Tak jak solanina i chokanina.

Wykazano, że dawki alkaloidów zawarte w standardowej porcji obiadowej ziemniaków zaburzają integralność błony jelitowej. Co skutkuje stanem zapalnym jelit. Większe cząstki pokarmowe przechodzą przez śluzówkę i alergizują. Jest to jedna z przyczyn Zespołu Jelita Drażliwego.

Dodatkowo alkaloidy jedzone równocześnie (a tak jest w diecie) wykazują synergię, czyli silniejsze działanie niż gdyby występowały osobno. Przykładem jest tu soja, która zawiera zarówno lektyny jak i saponiny.

Jak walczyć z alkaloidami?

Okazuje się, że niskie pH kwasów żołądkowych lub kwaśne potrawy zmniejszają toksyczność glikoalkaloidów. Kolejną ważną informacją jest wpływ temperatury przechowywania na koncentrację glikoalkaloidów w roślinie. Gdy są przechowywane w 7 st. C – zawartość ich nie wzrasta. Najlepiej przechowywać warzywa w ciemności, ponieważ promieniowanie UV wzmacnia syntezę tych związków. Kwas foliowy ogranicza działanie toksyczne glikoalkaloidów, również kwas askorbinowy znany jako witamina C.

Mechanizm działania glikoalkaloidów na nabłonku jelitowym wydaje się być związany z dużym powinowactwem do cholesterolu, zdolności do “wyrzucania” go z błony i zajmowaniem jego miejsca. Ziemniaki smażone, mechanicznie krojone mają wyższe stężenie glikoalkaloidów. Naukowcy doszukują się związku między większym występowaniem jelita drażliwego w krajach rozwiniętych, a większym spożyciem przetworzonych ziemniaków np. w formie chipsów czy frytek – ponieważ właśnie te procesy zwiększają koncentrację glikoalkaloidów. Gotowanie ziemniaków w wodzie – obranych powoduje większą hydrolizę glikoalkaloidów.

Podsumowanie

Spożywanie roślin psiankowatych może prowadzić do różnych chorób jelitowych, lecz nie u każdej osoby.

Dziennie ilości mają tutaj kluczowe znaczenie. Osoby, które nie mają schorzeń z grupy autoagresji lub problemów jelitowych np. ZJD, SIBO, zapalenie jelit itp. nie powinny się przejmować jedzeniem roślin psiankowatych. Ale oczywiście nie należy opierać swojego jadłospisu na tych głównie warzywach.

Równocześnie obserwuje się coraz częstsze występowanie chorób autoagresji i problemów z trawieniem oraz tolerancją roślin psiankowatych. W tych wypadkach stosuje się -protokół autoimmunologiczny – czyli kurację opierającą się o mięso, jajka, ryby i oczywiście warzywa.

Jeśli obserwujesz u siebie problemy z cerą, wzdęcia, przelewanie w żołądku, bóle żołądkowe lub jelitowe to może to oznaczać problem z działaniem glikoalkaloidów – choć nie musi, ponieważ nie są to specyficzne objawy. W tym wypadku najlepszym rozwiązaniem jest słuchanie swojego organizmu i obserwacja, gdy wystąpią niepokojące objawy. Również można na 2 tyg. zastosować u siebie profilaktycznie protokół AIP i zwrócić uwagę jak zmienia się samopoczucie.

<https://wylecz.to/diety/warzywa-psiankowate-czym-sa-rosliny-psiankowate/> | 28 września 2017

Warzywa psiankowate – czym są rośliny psiankowate?

Warzywa psiankowate dla niektórych grup osób mogą być szkodliwe ze względu na obecność glikoalkaloidów, lektyn i kalcytriolu. Ich ograniczenie poleca się w chorobach o podłożu autoimmunologicznym, przy problemach ze stawami czy przy chorej tarczycy.

Warzywa psiankowate – co to jest?

Psiankowate (Solanaceae) to rodzina, do której zalicza się około 2500 gatunków roślin. Spośród innych wyróżnia je obecność alkaloidów – skomplikowanych związków azotowych, które wykazują aktywność farmakologiczną na organizm człowieka i zwierząt. Wiele gatunków roślin psiankowatych wykorzystuje się w

lecznictwie ludowym, część jest silnie trująca, a niektórym według lokalnych wierzeń przypisuje się właściwości magiczne. Do psiankowatych należą też rośliny użytkowe.

Najbardziej popularne rośliny psiankowate w Polsce to: pomidor, papryka (warzywo i przyprawa), ziemniak, bakłażan, jagody goji, miechunka, agrest, czereśnie, pieprz cayenne, ziele angielskie, tytoń.

Glikoalkaloidy są naturalnymi pestycydami, które rośliny wytwarzają, aby odstraszyć owady i zwierzęta. Te występujące w warzywach to solanina, tomatyna i kapsaicyna. Solanina znajduje się w największej ilości w ziemniakach, tomatyna w pomidorach, a kapsaicyna w papryce. Solanina i tomatyna są obecne w największym stężeniu w zielonych częściach roślin (łodygi, liście), niedojrzałych pomidorach i zieleniejących lub kiełkujących ziemniakach.

Ich spożycie w większej ilości może skończyć się niestrawnością i problemami ze strony układu pokarmowego, gdyż dochodzi do podrażnienia błon śluzowych. Kapsaicyna natomiast oddziałuje na receptory bólu, powodując pieczenie i puchnięcie tkanek, z którymi ma kontakt. Warto pamiętać, że kapsaicyna ma przy tym działanie przeciwzapalne. Glikoalkaloidy jako pestycydy mogą przyczyniać się do rozszczelnienia jelita. Oddziałują też na acetylocholinę czyli neuroprzebieg w mózgu.

Lektyny to związki, które mają zdolność przyklejania się do tkanek. Powoduje to odpowiedź układu immunologicznego, który traktuje tkankę połączoną z lektyną jak ciało obce i atakuje ją.

Kalcytriol jest formą witaminy D, która może być szkodliwa ze względu na sposób metabolizowania, czego efektem jest odkładanie wapnia w stawach i wywoływanie chorób stawów. Mechanizm ten nie został potwierdzony na ludziach, a jedynie na zwierzętach. Nie wiadomo, czy w organizmie człowieka dochodzi do tego samego efektu metabolicznego. Z pewnością potrzebne są dokładniejsze badania, jednak zagadnienie jest warte obserwacji.

Aby zmniejszyć toksyczne działanie alkaloidów zawartych w warzywach psiankowatych, należy wybierać tylko dojrzałe okazy. Tomatyny można pozbyć się podczas gotowania. Natomiast solanina nie ulega całkowitemu rozpadowi w temp. 100oC. Można też grubo odkrajać zielone fragmenty warzyw.

Kto nie powinien jeść warzyw psiankowatych?

Warzywa psiankowate są bezpieczne dla zdecydowanej większości zdrowych osób. Mogą być jednak szkodliwe dla osób z osłabionym systemem odpornościowym, problemami jelitowymi, chorujących na choroby autoimmunologiczne oraz z tzw. ciekącym jelitem, u których połączenia między komórkami nabłonka jelit rozszczelniają się i do krwiobiegu przedostają się niestrawione do końca składniki pokarmowe.

Psiankowate a stawy

Najwięcej dowodów na szkodliwość roślin psiankowatych można spotkać w kontekście osób mających problemy ze stawami, a w szczególności chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów o podłożu autoimmunologicznym. Na podstawie indywidualnych obserwacji stwierdza się, że jedzenie psiankowatych nasila u nich ból, a wykluczenie tych warzyw z diety poprawia samopoczucie, a nawet zmniejsza zmiany w chrząstce stawowej.

Psiankowate a choroby autoimmunologiczne

Z pewnością z roślin psiankowatych powinny zrezygnować osoby z autoimmunologicznymi chorobami układu pokarmowego, zespołem jelita drażliwego, chorobą Leśniowskiego-Crohna itp. O ile zdrowe jelita poradzą sobie z ilościami alkaloidów i lektyn w warzywach, o tyle u osób chorych mogą one nasilać objawy choroby, gdyż dochodzi dodatkowo do podrażnienia jelit i nasilenia stanu zapalnego.

Rezygnację z roślin psiankowatych poleca się często w przypadku wszelkich chorób o podłożu autoimmunologicznym, gdyż są one powiązane z rozszczelnieniem jelit i stanem zapalnym o niskim nasileniu, które są potęgowane przez alkaloidy i lektyny. Do tych chorób należą: zapalenie tarczycy Hashimoto oraz Gravesa–Basedova, toczeń, zapalenie stawów, nieswoiste zapalenia jelit, choroba Addisona, stwardnienie rozsiane, bielactwo, łuszczyca i inne.

| Aleksandra Żyłowska dietetyk

<https://calkiemzdrowo.pl/rosliny-psiankowate/> | 25 lipca 2017

Rośliny psiankowe, czyli dlaczego pomidor, papryka czy ziemniaki mogą nam zaszkodzić?

Rośliny psiankowe czyli jakie?

Istnieje ponad 250 gatunków roślin psiankowatych. Wśród nich znajdziemy zarówno warzywa jak i owoce. Najpopularniejsze z nich to: pomidory, ziemniaki (ale słodkie ziemniaki już nie), papryka (wszystkie rodzaje, w tym chilli i jej odmiany), pieprz Cayenne (ale czarny pieprz już nie), bakłażan, jagody goji, ziele angielskie, miechunka, tytoń

Rośliny te cechują się tym, że wytwarzają naturalne substancje odstraszające i chroniące je przez zjedzeniem przez zwierzęta. Te substancje to alkaloidy, które wykazują silne (nieraz trujące) działanie fizjologiczne na organizm człowieka. Spożycie takich „naturalnych pestycydów” może przynieść człowiekowi wiele szkody. Problematiczna jest m.in.:

Solanina

Występuje głównie w kiełkujących, jeszcze zielonych bulwach ziemniaka. W dawce ok. 400mg jest toksyczna dla człowieka. Taką dawkę znajdziemy (na szczęście) w 4kg ziemniaków. Niestety związek ten występuje również w dojrzałych ziemniakach. Co ważne, obróbka termiczna (gotowanie czy pieczenie) nie zniweluje w żaden sposób solaniny. Wydaje się, że najlepszym rozwiązaniem jest wybieranie tylko dojrzałych roślin.

Dlaczego solanina jest taka szkodliwa? Związek ten poprzez podrażnianie przewodu pokarmowego, służy roślinom do obrony przed zwierzętami. Substancja ta wpływa również na neuroprzekaźnik zwany acetylocholiną, którego niedobór wpływa na rozwój takich schorzeń jak choroba Alzheimera czy problemy z pamięcią i koncentracją. Jej wysokie spożycie może również prowadzić do powstania zespołu nieszczelnego jelita oraz nadmiernej stymulacji układu odpornościowego. Ponadto solanina może wywoływać zaburzenia transportu jonów wapnia i sodu przez błony komórkowe.

Tomatyna

Substancja występująca głównie w pomidorach, która w dużej ilości szczególnie negatywnie wpływa na układ pokarmowy. Może przyczyniać się do powstania tzw. „cieknącego jelita” i nadmiernej stymulacji układu odpornościowego. Zielone pomidory zawierają także pewne ilości solaniny, charakterystycznej dla ziemniaków. W przeciwieństwie do solaniny – tomatyna, pod wpływem obróbki termicznej, traci swoje właściwości toksyczne. Dlatego najlepszym rozwiązaniem będzie wybór przetworzonych pomidorów np. w postaci przecieru lub zdrowego ketchupu (przepis znajdziesz TUTAJ). Ponadto pomidory w takiej postaci zawierają największe ilości likopenu, jednego z najsilniejszych przeciwutleniaczy.

Kapsaicyna

Jej największe ilości zawiera papryka chili. Pozytywną rolę jest to, że pomaga w walce z nowotworami poprzez wzbudzenie komórki nowotworowej do apoptozy czy samozniszczenia. Kapsaicyna jest przede wszystkim stosowana jako dodatek nadający żywności pikantny smak. W małych stężeniach, stosowanych w przemyśle spożywczym, jest uznawana za nieszkodliwą, ale dużych ilościach może stać się trucizną, co potwierdza fakt, że kapsaicyna jest wykorzystywana w niezabijającej broni chemicznej – rozmaitych aerozolach i proszkach (tzw. gaz pieprzowy) służących do rozganiania tłumów lub samoobrony.

Ponadto rośliny psiankowate zawierają groźne lektyny oraz saponiny, które podobnie jak zboża i strączki, przyczyniają się do rozwoju ciekącego jelita, czyli stanu w którym powstają mikrouszkodzenia w błonie śluzowej jelita, przez które mogą przenikać do krwiobiegu cząstki niestrawionych pokarmów, co z dużym prawdopodobieństwem może skutkować rozwojem choroby autoimmunizacyjnej. Jedną z najstławniejszych lektyn jest gluten. Uważa się, że eliminacja lub zminimalizowanie ilości lektyn w posiłkach poprawia tolerancję na wiele produktów oraz szczelność bariery jelitowej.

Czy wszyscy powinni unikać roślin psiankowatych?

Oczywiście, że nie. Wykluczenie warzyw i owoców psiankowatych nie jest wymagane u osób zdrowych, ale w pewnych przypadkach jest koniecznością. Powinny to zrobić przede wszystkim osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne (choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczyca, choroba Leśniowskiego-Crohna, stwardnienie rozsiane, toczeń rumieniowaty i inne) lub mające przewlekłe stany bólowe czy artretyzm. Pamiętajmy również, że to dawka czyni truciznę, więc od jednego pomidora nie umrzemy. Jednakże w przypadku chorób o charakterze autoimmunizacyjnym wykluczenie tych produktów z diety może pomóc wyciszyć aktywność przeciwciał, a co za tym idzie przytłumić objawy choroby.

Uważam również, że rośliny psiankowate warto okresowo wyłączyć z diety, kiedy zmagamy się z problemem drażliwego jelita, uporczywymi wzdęciami czy dziwnym przelewaniem w brzuchu, ponieważ w ten sposób nie podrażniamy dodatkowo jelita. Ponadto, nasza wrażliwość na rośliny psiankowate jest różna, więc możliwe jest, że tylko jeden rodzaj będzie problematyczny, a inny już nie. Dlatego po okresie eliminacji warto wprowadzać po kolei poszczególne produkty i słuchać ciała. Najlepiej zrobić to pod okiem dietetyka.

<https://www.ajwendieta.pl/blog/dieta/rosliny-psiankowate/> | 20 października 2016

Rośliny psiankowate

Minimalizowanie negatywów

Jest kilka sposobów aby zminimalizować działanie antyodżywczych substancji: fermentacja, kiełkowanie, moczenie (minimum przez 5h) stosowane przed gotowaniem. Gotowanie powinno przebiegać w wysokiej temperaturze – zbyt niska może nawet zwiększyć toksyczność. Takie zabiegi sprawiają, że stają się łatwiej strawne dla organizmu. Dodatkowym plusem jest to, że usuwany jest negatywny wpływ lektyn i kwasu fitynowego. Co również jest bardzo istotne, taki zabieg polepsza profil aminokwasowy i dodatkowo zwiększa zawartość witamin, przy czym zauważono, że namaczanie jest mniej skuteczne niż fermentowanie. Jednakże, długotrwałe badania pokazały, że żadna z metod nie usuwa szkodliwych substancji całkowicie.

Protokół AIP

Eliminację roślin psiankowatych zaleca się w protokole autoimmunologicznym. Natomiast rozszerzanie diety można rozpocząć od grubo obranych ziemniaków (pod skórą znajduje się najwięcej toksycznych substancji) – należy je zjeść jednokrotnie i obserwować reakcję organizmu przez około 5-7 dni. Jeżeli nic się nie wydarzy i nie pojawi się żadna reakcja, w następnym tygodniu możemy wprowadzać kolejną roślinę z grupy psiankowatych. Nie należy naraz wprowadzać wszystkich warzyw z tej grupy do diety, aby móc dokładnie zaobserwować, które warzywo może być problematyczne. Z tego też powodu należy wprowadzać tylko 1 rodzaj warzyw na przestrzeni danego tygodnia.

Bardzo istotnym czynnikiem jest również kwestia sezonowości. Dietę warto rozszerzać w okresie, kiedy jest sezon na dane warzywa. Jedzenie ich w okresie zimowym nie dostarczy nam potrzebnych witamin i minerałów ponieważ nie mają one dostępu do intensywnego nasłonecznienia które wspomaga proces ich dojrzewania. Takie warzywa są ponadto hodowane z dodatkiem pestycydów, które są dla naszego organizmu bardzo toksyczne. Poza sezonowością należy również zwrócić uwagę na fakt iż rośliny bulwiaste np. ziemniaki mają

większą zdolność do akumulowania substancji toksycznych zwłaszcza rakotwórczego kadmu. Dlatego należy wybierać rośliny z ekologicznych plantacji.

Biorąc pod uwagę wszystkie powyższe aspekty moim zdaniem w chorobach autoimmunizacyjnych i jelit spożywanie roślin psiankowatych jest niewskazane.

| Kamila Lipowicz

Jedzenie z mikrofalówki – powolna śmierć na własne życzenie!

„Działanie kuchenki mikrofalowej wygląda tak. Jedzenie jest bombardowane strumieniem cząstek, w wyniku czego atomy przechodzą do stanu wzbudzonego, a zatem zwiększa się jego energia wewnętrzna. Następnie po wyjęciu pożywienia z kuchenki następuje szybki proces stygnięcia, w wyniku fizycznego dążenia materii do osiągnięcia minimum stanu energetycznego. Elektrony wzbudzonych atomów powracają na właściwe powłoki energetyczne, dokonując przeskoków o jedną lub dwie powłoki. W tym momencie emitowane są kwanty promieniowania Gamma, które jest najbardziej przenikliwe. Spożywając taki pokarm narażamy się od wewnątrz na promieniowanie Gamma i jonizację atomów własnego organizmu. To prowadzi do nieodwracalnych procesów niszczenia komórek, a także do radiolizy wody w organizmie. Skutki tego procesu prowadzą do zamierania oraz mutacji komórek, co w efekcie prowadzi do poważnych zmian chorobowych, w tym nowotworów.”
<http://humel.pl/2016/07/17/jedzenie-mikrofalowki-powolna-smierc-wlasne-zyczenie/>

Gorące napoje mogą powodować raka

Lubisz gorącą kawę lub herbatę? Zupę jesz od razu po podgrzaniu? Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przestrzega, że mogą one powodować raka przełyku.

Gorące napoje mogą zwiększać ryzyko nowotworu

Światowa Agencja Badań nad Rakiem, która jest wyspecjalizowaną w tej tematyce agencją WHO, ogłosiła, że napoje, które mają temperaturę powyżej 65 stopni Celsjusza mogą przyczyniać się do zachorowania na raka przełyku. Gorące płyny zostały zakwalifikowane jako „prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi”, co umieszcza je w jednej grupie z takimi czynnikami kancerogennymi jak wdychanie spalin samochodowych.

[Uszkadzają także szkliwo zębowe. - red.]

TRUCIZNA ALKOHOLOWA

Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na różnego rodzaju nowotwory. Dotyczy to szczególnie raka piersi, raka jelita grubego czy raka żołądka.

Lekarze z Amerykańskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej opublikowali wyniki badań wskazujące na fakt, że już jedno piwo bądź kieliszek wina dziennie ma wpływ na rozmnażanie się komórek nowotworowych. To wniosek z analizy 119 badań z całego świata.

Alkohol jest także na liście produktów kancerogennych amerykańskiego departamentu zajmującego się zdrowiem. Warto o tym pamiętać przed sięgnięciem po kolejne piwo.

Alkohol negatywnie wpływa też na wątrobę, przyczyniając się do nieodwracalnych zmian. Już trzy drinki i połknięcie tabletki paracetamolu wystarczy, by uszkodzić wątrobę. Każdy napój, który pijemy, przechodzi przez ten organ. Zawarty w nim alkohol podnosi także poziom cholesterolu.

Dodatkowo uszkadza on hepatocyty – komórki, z których w większości składa się wątroba. W rezultacie dochodzi do coraz wolniejszej regeneracji narządu. U większości osób z chorą

wątrobą, powodem uszkodzenia jest nadużywanie alkoholu. Właśnie dlatego coraz więcej uzależnionych zmagają się z marskością tego organu.

Alkohol wpływa też na mózg. Z badań opublikowanych przez "Live Science" wynika, że już w szóstej minucie po wypiciu trzech piw, w komórkach mózgowych następują zmiany. Mózg pod wpływem alkoholu pobiera cukier z alkoholu, a nie glukozę, która codziennie daje mu energię. Wyniki rezonansu magnetycznego badanych osób wskazują także, że w miarę wzrostu stężenia alkoholu zmniejsza się stężenie substancji chroniących mózg. Zmiany są odwracalne tylko u osób zdrowych.

U osób uzależnionych od alkoholu zaczynają pojawiać się zaburzenia psychiczne. Alkohol niszczy bowiem mózg, a co za tym idzie – przyczynia się do problemów z pamięcią, koncentracją czy zrozumieniem podstawowych pojęć.

Uzależnieni mają także omamy i zaburzenia nastroju. Rezultatem jest często odrzucenie przez rodzinę i samotność.

TRUCIZNA NIKOTYNOWA

Blisko 70% pacjentów to trujący się trucizną nikotynową(tn) (90% chorych na raka płuc to nikotynowcy)(spora grupa nie zgłasza się do lekarza, gdyż znają przyczynę choroby i wiedzą czego będzie się domagał), a z pozostałej grupy znaczną część stanowią ich bierne ofiary, w tym dzieci trute w okresie płodowym i po urodzeniu (co też powoduje, iż o wiele częściej od innych popadają w ten nałóg)!! W Polsce rocznie z powodu wdychania tn umiera około 60 tys. osób, w tym co drugi trujący się w wieku od 35 – 69 lat, a na świecie ok. 4 mln – czyli w ten sposób popełniło samobójstwo, i dokonano zabójstw, wielokrotnie więcej osób, niż zginęło w obu wojnach światowych(!), a setki milionów choruje!! Tn jest przyczyną większej liczby zgonów niż: wypadki samochodowe, zabójstwa, inne sposoby samobójstw, AIDS, alkoholizm, narkotyki, pożary – razem wzięte!! Jedna sztuka tn w postaci papierosa zawiera śmiertelną dawkę trucizny dla kilku ludzi – wystarczy ją parę razy wciągnąć do płuc bez odtruwania się powietrzem! Tn szkodzi nie tylko chemicznie, ale i promieniotwórczo, gdyż zawiera do 80% pierwiastków radioaktywnych zawartych w glebie! I taka trująca i promieniotwórcza maź osiada na wszystkim – szkodząc nie tylko podczas jej zażywania i ją zażywającemu, a rozdmuchujący ją wokół robią sceny, gdy ktoś nie chce tego wdychać – broni swoje (innych) zdrowie, życie...!!

Również wyziewy, wydzieliny takich osób (w tym ślina, śluz pochwoy) i sperma są toksyczne – szkodliwe!

Ile spożywamy trujących substancji i pierwiastków promieniotwórczych zawartych w produktach spożywczych przy których zażywano tn?!

Kurzu należy unikać jak ognia!!

W przeszłości prawie go nie było, bo nie było także pól uprawnych, domostw, kominów, za to wszędzie były drzewa, ściółka leśna, trawa.

Spać należy jak najwyżej, np. na wysokich szafkach z nałożonym blatem, na które wchodzi się po niższej szafce.

Nawiew powietrza powinien odbywać się od góry z rury o dużej średnicy, a wylot powietrza powinien znajdować się na dole i odbywać przez rurę o mniejszej średnicy – by wlatywało mniej zanieczyszczone powietrze, a wylatywało bardziej zanieczyszczone i dzięki nadciśnieniu było wydmuchiwane także przez nieszczelności w domu, w tym także podczas otwierania drzwi (obecnie postępuje się na odwrót – wlot powietrza jest na dole, więc wlatujące powietrze unosi

kurz z podłogi, który jest dodatkowo unoszony przez wentylator wydmuchujący powietrze, który znajduje się u góry i stosuje się podciśnienie, co skutkuje zasysaniem kurzu przez nieszczelności (głównie przez prześwit pod drzwiami...).

Należy stosować filtrowanie powietrza, najlepiej z zastosowaniem zmywalnych filtrów.

Wykluczone jest spanie na sianie, w namiocie blisko podłogi, rozłożonym na gołej ziemi, w pobliżu gołej ziemi, pół uprawnych!

Pozycja podczas snu a zdrowie

Na wznak - idealna pozycja (tylko 20 kg nacisku)

Na boku - zła pozycja (75 kg nacisku)!

Na brzuchu - b. zła pozycja!!!

Największe zagrożenie dla zdrowia kręgosłupa sprawia pozycja na brzuchu. - W takiej pozycji spłaszczeniu ulegają naturalne krzywizny kręgosłupa: lordoza lędźwiowa, kifoza piersiowa oraz lordoza szyjna – wyjaśnia Tomasz Chomiuk, fizjoterapeuta. Tymczasem to dzięki tym krzywiznom nasz kręgosłup jest w stanie znosić ogromne obciążenia.

| **Wolnyswiat.pl** M.in. moim pismem zajmuję się od 2000 roku. Moje wydatki ściśle z tym związane wynoszą łącznie blisko 40 tys. zł. Poświęciłem na to do tej pory około 4 tys. dni x 100 zł = 400 tys. zł nieotrzymanego wynagrodzenia... Stan wpłat do 05.2020 r.: 500 zł... Moje konto w mBanku: Piotr Kołodyński **25 1140 2004 0000 3002 3533 2874**