



# CZTERY FILARY ZDROWIA

OLGA PIETKIEWICZ

Jak to jest, że niektórzy ludzie cieszą się dobrym samopoczuciem i zdrowiem, wyglądają na o wiele młodszych, niż w rzeczywistości są, a inni ciągle chorują, nie mają energii życiowej, a ich ciała o wiele szybciej się starzeją? Czy możemy odwrócić procesy chorobowe? Co tak faktycznie ma wpływ na nasze zdrowie? Aby odpowiedzieć na te pytania, trzeba spojrzeć na temat zdrowia nieco szerzej, dlatego chciałabym dzisiaj przedstawić Państwu podstawy naszej witalności. Po przeczytaniu tego artykułu zachęcam do przeanalizowania swojego przypadku. Proponuję, zastanowić się, jak to jest z Państwa życiem i zdrowiem? Może trzeba będzie wprowadzić jakieś zmiany? A może wszystko jest perfekcyjne? Zaczynamy!

Dr Dean Ornish – amerykański kardiolog, prezes i założyciel Instytutu Badań Medycyny Prewencyjnej w Sausalito w Kalifornii twierdzi, że są 4 kluczowe czynniki warunkujące nasze zdrowie:

1. to, co jemy;
2. w jaki sposób reagujemy na stres;
3. nasza aktywność fizyczna;
4. wsparcie i miłość, jakie otrzymujemy od bliskich.

Właściwie są to cztery potężne filary naszego zdrowia. Wyobraźmy sobie stół, który ma cztery nogi. Taki stół stoi stabilnie i trudno go przewrócić. Jeśli obetniemy mu jedną z nóg, będzie stał dalej, może nie będzie już taki stateczny, ale bez nacisku, czy jakichś dodatkowych obciążeń, nie przewróci się. Przy odjęciu drugiej nogi, zostaną mu co prawda jeszcze dwie, ale wtedy po prostu runie. Dwa punkty podparcia to za mało, aby go utrzymać w pionie, a co dopiero, gdyby została jedna noga. Tak jest też w przypadku naszego zdrowia. Wszystkie cztery filary będą gwarantowały dobrostan zarówno naszej kondycji psychicznej, jak i fizycznej. A zatem pokrótce omówię każdy z nich, zaczynając od końca:

## WSPARCIE I MIŁOŚĆ

Ten czwarty filar – najbardziej pomijany i bagatelizowany, ale jakże ważny, to wsparcie i miłość od bliskich. **Przeprowadzono badania, z których wynika, że osoby zdane wyłącznie na siebie, są częściej narażone na zawały serca, mają problemy z krążeniem, częściej chorują na depresję i choroby psychiczne.** Wszyscy potrzebujemy zarówno zdrowej interakcji psychicznej z drugą, bliską osobą,

jak również życzliwego dotyku, czyli przytulenia. Amerykańska psychoterapeutka Virginia Satir wyliczyła, że powinniśmy dziennie przytulać się 4 razy, aby normalnie żyć, 8 razy, aby cieszyć się zdrowiem, natomiast jeśli chcemy być kreatywni i dodatkowo się rozwijać, to trzeba zrobić przysłowiowego misia aż 12 razy i to po 10 sekund minimum. Brytyjski tygodnik „Happiness Weekly” podaje natomiast, że im większą powierzchnią ciała przytulamy się, tym bardziej zmniejsza się poczucie strachu, bezsilności, lęku, samotności, a dodatkowo wzrasta świadomość własnej wartości i samoakceptacji, a sytuacje stresowe nie są już tak przygnębiające. Warto więc zadbać o prawidłowe relacje w rodzinie, mieć właściwych przyjaciół, otaczać się życzliwymi ludźmi (a toksycznych koniecznie od siebie odizolować). Wsparcie i miłość są więc bardzo dobrą profilaktyką, a wręcz terapią.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna, czyli ruch, to kolejny fundament naszego zdrowia. Nasz organizm jest tak samo zaprogramowany, jak organizm naszych przodków, którzy musieli się sporo starać, nachodzić, naszukać, czasem uciekać wiele kilometrów przed drapieżnikami, zanim wreszcie udało im się znaleźć coś do zjedzenia. Współczesny człowiek ma dokładnie taką samą biochemię i fizjologię. Tymczasem obecnie wstajemy rano, idziemy do łodówki i jemy śniadanie, za jakiś czas znowu jemy, bo jest przerwa w pracy, a potem koniecznie musi być coś słodkiego i na jedzeniu oraz podjadaniu mija cały dzień. Niektórzy posilają się trzy, cztery, pięć razy dziennie, a inni tylko raz, czyli rano zaczynają, a wieczorem kończą. Pasą się jak przeżuwacze, mimo że nimi nie są. Takiemu pochłanianiu pokarmów





towarzyszy permanentny brak ruchu. Siedzimy w samochodzie w drodze do pracy, potem przy biurku przez wiele godzin, a wieczorem relaks na kanapie przed telewizorem lub komputerem... Siedzący tryb życia i brak ruchu to krótki przepis na otyłość, zaparcia, hemoroidy, cukrzyce, nadciśnienie, miażdżycę... Myślę, że dobrze by było, gdyby każdy, chociaż raz na jakiś czas, nawet w przybliżeniu, wykonał audyt energetyczny swojego organizmu.

## REAKCJA NA STRES

Drugim oparciem dla naszego zdrowia jest właściwy sposób reagowania na stres. Ten temat, zwłaszcza dla nas Polaków, jest bardzo ważny, gdyż jesteśmy narodem wyjątkowo zestresowanym. Jeszcze przed ogłoszoną pandemią ponad połowa polskich respondentów przyznawała się do tego, że doświadczała bardzo wysokiego stresu związanego z pracą. Teraz te wskaźniki są o wiele wyższe, gdyż wiele osób pracę utraciło i martwi się, za co żyć. Do tego dochodzą nerwowe sytuacje w domu, spowodowane konfliktami z dziećmi, partnerem, bombardujące nas informacje z kraju i ze świata. Przyjrzyjmy się bliżej reakcji naszego ciała na stres. Kiedy czujemy, że jesteśmy w niebezpieczeństwie, uruchamia się oś podwzgórze – przysadka – nadnercza, w wyniku czego, nasze nadnercza wyrzucają do krwi hormony stresu. Do mięśni trafia więcej glukozy, następuje przekierowanie krwi z mózgu do mięśni (dlatego osoby w stresie mają problemy z kojarzeniem i logicznym myśleniem), naczynia krwionośne się zwężają, serce przyspiesza, słowem: nasz organizm jest w stanie walki lub ucieczki. Tymczasem my ani nie uciekamy przed zagrożeniem, ani nie stajemy z nim do walki, czyli nie wykorzystujemy wyrzuconego „paliwa” do krwioobiegu. A tu następna nerwowa sytuacja i kolejna... **Nasze wcięż pobudzone nadnercza wydzielają coraz większą ilość hormonów stresu, które zamiast ratować nam życie, stają się trucizną. Gdy stres trwa długo, taka sytuacja jest dla nas wręcz zabójcza.** Normą są wtedy pojawiające się problemy trawienne, wyso-

ki cholesterol, chroniczne zmęczenie. Wysoki cukier doprowadza do otyłości i cukrzyca, nadciśnienie zwiększa ryzyko zawału i udaru, mózg w stresie się degeneruje, pojawia się depresja... Kryzys dotyka także układu odpornościowego, a wtedy następuje eskalacja problemów zdrowotnych...

## ŻYWNOSĆ

I wreszcie pierwszy i jakże istotny filar naszego zdrowia, którym jest pożywienie. Jako dietetyk będę zawsze gorąco namawiać, aby zacząć uważniej przyglądać się temu, co i jak jemy, bowiem z badań wynika, że 80% wszystkich chorób ma swoje podłoże właśnie w złej diecie. Dobrym jedzeniem możemy zbudować dobre zdrowie, złym – dobre zdrowie zrujnować. Jemy za dużo, za często, byle jak, byle gdzie, byle szybko... Przyjmując, że większość z nas rodzi się zdrowa, nasz styl życia, jaki prowadzimy, w tym właśnie sposób odżywiania, powinien polegać na niezakłócaniu tego stanu i to mogłoby wystarczyć, by żyć długo i szczęśliwie. **Tymczasem wraz z jedzeniem dostarczamy sobie zbyt dużo energii, a zbyt mało składników odżywczych, co w którymś momencie musi zakończyć się chorobą.** A jeśli do tego dodam fakt, że większość potraw, które przeciętny Kowalski stawia na stół, wcale nie odżywia, ale wręcz zatrzuwa, to mamy prostą drogę do katastrofy zdrowotnej. Co zatem robić, aby uchronić się przed taką sytuacją? Bez względu należy unikać:

- ▶ żywności przetworzonej i schematyzowanej;
- ▶ długiego gotowania, smażenia i pieczenia (co doprowadza do wyparowywania soli mineralnych, niszczenia witamin i enzymów);
- ▶ białego chleba, bułek, ciastek, nadmiaru cukru, nadmiaru produktów mięsnych (niedostateczna ilość produktów zasadowych powoduje brak koniecznej neutralizacji kwasów powstających zarówno na skutek zbyt dużego spożycia cukrów, jak i białek);
- ▶ słodkiego mleka, szczególnie pasteryzowanego (zaparcia, astma, zapalenie zatok, oskrzeli, stward-

nienie stawów i arteria to tylko niektóre skutki mlecznej diety. Poza tym człowiek to jedyny ssak, który pije mleko jako dorosły osobnik);

- ▶ podjadania (należy zjeść posiłek, a następnie odejść od stołu i nie jeść aż do następnego. Zjedzenie nawet połówki jabłka, czy kilku orzeszków jest bardzo poważnie traktowane przez nasz układ trawienny – cała machina rusza wraz ze wszystkimi enzymami, sokami trawiennymi... Podjadanie bardzo obciąża nasz układ pokarmowy);
- ▶ popijania posiłków (człowiek wytwarza około 1,5 l śliny na dobę, więc ma spore możliwości odpowiedniego nawodnienia gryzionego, a następnie połykanego kęsa pokarmu. Jeśli wlewamy w siebie w trakcie posiłku kubek herbaty czy szklankę wody, rozrzedzamy soki trawienne, podnosimy pH w żołądku, w efekcie czego zaburzamy poważnie proces trawienia).

Jeżeli wprowadzimy w życie powyższe wskazówki, to wykonamy przeogromny krok w stronę zdrowia. W następnym artykule skupię się głównie na pokarmach, które leczą, bo proszę mi wierzyć, nie ma lepszej metody na zachowanie dobrej kondycji organizmu, niż właściwe odżywianie się. Wiele osób twierdzi, że nasze zdrowie zależy jedynie od coraz to nowszych osiągnięć medycyny, od nowych leków, szczepionek, technologii, sprzętu, maszyn ratujących życie... Prawda jest jednak inna: to my sami dokonujemy każdego dnia wyborów albo budując, albo rujnując nasze zdrowie. A jednym z takich wyborów jest właśnie to, co i jak jemy.



**Olga Pietkiewicz**

Dyplomowana dietetyczka, naturoterapeutka, żywienio-wiec, dziennikarka. Ukończyła także wyższe studia zootechniczne i audytu energetycznego. W swojej codziennej pracy wykorzystuje również zdobytą wiedzę z zakresu ziołolecznictwa, bioenergoterapii, irydologii, diagnozowania chorób z języka i twarzy... Od wielu lat prowadzi Warsztaty Zdrowego Żywienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.