



DIETA A ZDROWIE

OLGA PIETKIEWICZ

Czy dieta ma wpływ na nasze zdrowie? Hmm... To trochę tak, jakby zapytać, czy jakość wdychanego powietrza ma wpływ na dotlenienie naszego ciała. Naturalnie, że ma i to o wiele większy, niż może się wydawać. Dopóki ludzie nie będą łączyć faktów, dopóty będą chorować i mam tutaj na myśli nie tylko choroby cywilizacyjne, ale wszystkie, w tym także i zakaźne (pragnę w tym miejscu nawiązać do ogłoszonej epidemii koronawirusa). Gdyby tak nie było, wszyscy chorowaliby w identyczny sposób, a tak przecież nie jest. Jedni chorobę przechodzą łagodnie, inni ciężko, a u jeszcze innych dochodzi do najróżniejszych powikłań, czego skutkiem może być nawet śmierć.

Za taki stan rzeczy odpowiada nasz układ immunologiczny stymulowany właśnie poprzez dietę. Czyli im bardziej wartościowe jedzenie spożywa-

my, tym lepszą mamy odporność. Podkreślić w tym miejscu należy, że układ odpornościowy jest jednym z „najinteligentniejszych” systemów ludzkiego organizmu. Ma zdolność zapamiętywania i uczenia się, zdolność szybkiej oceny stanu zagrożenia i odpowiedniej reakcji na taką sytuację. Słowem jest to nasz najlepszy diagnosta, najbardziej skuteczny lekarz i to każdej specjalizacji, który w dodatku zna nas od urodzenia, zna wszystkie nasze słabe i mocne strony i jest z nami przez całe nasze życie. A jego zadaniem jest utrzymywać nasze zdrowie na jak najwyższym poziomie oraz sprawiać, aby nasze życie miało jak najlepszą jakość. Brzmi cudownie, prawda?

Tylko żeby ten terapeuta mógł prawidłowo i na czas wykonywać swoje zadania, potrzebuje odrobinę szacunku z naszej strony, czyli krótko rzecz ujmując: właściwego traktowania.

Żeby daleko nie szukać, podam przykład, jak to się mówi z własnego podwórka, czyli z mojego gabinetu, do którego zgłosiła się 40-letnia kobieta chcąca „zredukować wagę i nieco poprawić stan zdrowia” - jak wyznała. „Teraz, ze względu na epidemię nie pracuję i mam czas, aby wreszcie wziąć się za siebie” - dodała. Rzeczywiście była otyła, ale podczas wywiadu okazało się, że ma też zdiagnozowane nadciśnienie, cukrzycę, bardzo wysoki poziom cholesterolu. Dodatkowo cierpi z powodu problemów jelitowych, ma kłopoty ze stawami, kręgosłupem, nietrzymaniem moczu i leczy się na depresję. Miewa też migreny i często zapada na wszelkiego rodzaju infekcje. Moja klientka wyjaśniła także, że w bardzo podobnym stanie jest jej mąż, a nastoletni syn „odziedziczył po nich geny”, bo też walczy z nadwagą i ciągle choruje. Poprosiłam, aby bardzo dokładnie opisała poprzedni dzień, a głównie posiłki, jakie jadła. Pominę opis dnia, gdyż dzisiaj chcę skupić się wyłącznie na diecie. I tak: na śniadanie był biały chleb z margaryną („bo na serce dobra”) i wędliną, potem drugie śniadanie, czyli kawa i pączek („bez słodkiego się nie da!”), obiad - na szybko, czyli odgrzane frytki i usmażony w panierce kotlet z piersi kurczaka, a kolacja to kiełbaski i chleb z margaryną, ale tutaj pojawiły się warzywa w postaci konserwowych ogórków. Niestety, na takiej diecie wszyscy polegną. Nikt nie utrzyma zdrowia, odżywiając się w taki sposób. Ani ona, ani mąż, ani nastolatek nie będą zdrowi i nie jest to wcale sprawa genów, ale warunków żywieniowych i to na własne życzenie.

Niestety taki właśnie styl żywienia jest bardzo popularny, trwa latami, a skutkiem tego są pojawiające się powoli, ale





bardzo konsekwentnie różnego rodzaju dolegliwości. Do tego dochodzi coraz to większa liczba tabletek zapisanych przez lekarzy specjalistów i tworzy się coś w rodzaju kwadratury koła, którą jakże trudno opuścić.

Prawda jest taka, że przetworzone, pełne chemicznych dodatków, za to pozbawione składników odżywczych posiłki, które codziennie jemy, rutynowe słodczyce i używki, do tego brak ruchu i odpowiedniej ilości snu oraz nadmiar wszechobecnego stresu to gotowy przepis na to, jak szybko i skutecznie zachorować. Do któregoś momentu nasza odporność próbuje naprawiać popełniane przez nas błędy, ale w końcu jest ich taki ogrom, że nie daje rady i lecimy na łeb, na szyję, w przepaść pełną najróżniejszych dolegliwości i niedomagań. To przekłada się na wszystkie choroby, także zakaźne wywołane wszelkimi patogenami, w tym również koronawirusem. **Tymczasem zupełnie zapominamy, że sprawnie działający układ odpornościowy jest najlepszym sposobem w walce z każdą infekcją, z każdego rodzaju chorobą i tutaj nie ma żadnych wątpliwości.**

Dlatego tak ważne jest, aby właściwie się odżywiać, aby dostarczać swojemu organizmowi witamin, makro- i mikroelementów, czyli jeść owoce i warzywa, najlepiej na surowo. Do tego niezbędne są dobrej jakości tłuszcze, jak również probiotyki, ale nie koniecznie te z apteki, lecz pod postacią produktów sfermentowanych. Konieczne jest także prawidłowe nawodnienie organizmu. Pamiętajmy, że w około 70% składamy się z wody, którą trzeba uzupełniać i to nie kawą, czy herbatą, ale właśnie czystą, dobrej jakości wodą.

Aby być zdrowym, koniecznie trzeba zadbać o prawidłową pracę jelit, gdzie zaczyna się większość chorób. Okazuje się, że 80% wszystkich komórek należących do układu immunologicznego zlokalizowanych jest właśnie w jelitach. Tu także odbywa się pierwsze odparcie ataku wirusów, bakterii,

grzybów, które wraz z pokarmem dostają się do naszego przewodu pokarmowego. Najpierw natrafiają na niskie pH soku żołądkowego, ostatecznie zajmują się nimi symbiotyczne drobnoustroje wchodzące w skład naszej mikrobioty w jelitach. To jest prawdziwie potężna i jakże skuteczna armia strzegąca naszego zdrowia. Oczywiście pod warunkiem, że jej ilość i jakość jest właściwa. I tu ogromna prośba do Czytelników – reagujecie, jak tylko zaczyna się dziać coś niepokojącego w Waszym brzuchu! Nie czekajcie aż powstanie z tego poważne schorzenie.

Układ immunologiczny składa się z wielu części i organów, które mają określone zadania do wykonania. Wśród nich jest grasica, gruczoł, w którym dojrzewają limfocyty T, czyli białe krwinki odpowiedzialne za naszą odporność. Grasica po 24. roku życia stopniowo zaczyna zanikać, a u starszych ludzi jest już często niewidoczna na zdjęciach rentgenowskich klatki piersiowej. Grasica to niewątpliwie jeden z powodów dużo wyższej odporności dzieci i ludzi młodych niż seniorów. Co zatem robić, aby spowolnić proces starzenia się tego organu?

Należy dbać, aby w organizmie nie dochodziło do braków witaminy C, bo wiem to właśnie ona usprawnia pracę grasicy. Pamiętajmy też że, kwas askorbinowy jest ogromnie ważny dla całego układu immunologicznego. Mówi się wręcz, że to paliwo dla jego prawidłowej pracy. Komórki tworzące podstawę układu odpornościowego, a więc limfocyty, monocyty oraz neutrofile, gromadzą zasoby witaminy C ponad stukrotnie, przekraczając jej stężenia we krwi. Bez wysokich poziomów tej witaminy ww. komórki nie mogą normalnie funkcjonować. **Jedźmy zatem produkty bogate w witaminę C, a jest to: dzika róża, papryka, pomarańcza, jarmuż, brokuły, brukselka, porzeczki — zwłaszcza czarna i czerwona, truskawki, kapusta, mango, grejpfruty, pomidory, cytryny i wiele innych.**

A skoro już poruszyłam temat koronawirusa, to tak, jak w przypadku innych wirusów jest mnóstwo naturalnych substancji, które możemy użyć w walce z infekcją. **I tu na pierwszym miejscu jest cynk, który hamuje replikację wirusa. W dużych ilościach znajdziemy ten pierwiastek m.in. w nasionach dyni, słonecznika, migdałach, jarmużu, soczewicy, owsie, czosnku i cebuli. Możemy także stosować zioła i przyprawy mające antywirusowe działanie: lukrecja, dziewanna, bodziszek, czosnek, imbir, kurkuma, nagietek, czarny bez, oregano, traganek, koci pazur, goździki...** Przyroda wyposażyła nas w cały arsenał służący do walki z różnego rodzaju chorobowymi przeciwnościami losu. Nie zapominajmy, że sami jesteśmy jej częścią. Pozostając z naturą w harmonii, zachowamy dobre zdrowie nawet w czasie pandemii.

Natomiast wracając do Pani Joli, której przykład podałam wyżej, to oczywiście działamy! Moja klientka powoli wychodzi ze swoich przypadłości, redukuje masę ciała i cieszy się, że ten trudny dla nas wszystkich czas ona wykorzystuje tak dobrze dla siebie. Cieszę się razem z nią, bo wiem, że za kilka miesięcy ta kobieta będzie szczupłą, sprawną, odzyska siły witalne i zostanie kolejnym ambasadorem zdrowego sposobu odżywiania się. Zyska na tym nie tylko ona, ale również jej rodzina i wszyscy, którzy będą chcieli wysłuchać jej historii.



Olga Piethiewicz

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 Żywnienia oraz prelekcje na temat właściwego odżywiania się i zapobiegania chorobom. Pracuje indywidualnie ze swoimi klientami, skutecznie wspierając dieto-terapią proces wychodzenia z chorób.