




Zima bez antybiotyków


Co oprócz diety jest ważne dla zdrowia?

Zdrowie od Podstaw



Jak ważna jest dieta i jak ważny jest styl życia?

- 50/50 dieta/styl życia*
- Oczywiście pod warunkiem że wasza dieta jest „w miarę” zdrowa (bez nadmiaru alkoholu, fast foodów, używek, cukru)



Dieta – co nam daje?

- Odżywia komórki naszego ciała
- Ma wpływ na jakość krwi
- Ma wpływ na budowę tkanek i narządów
- Nadmiary złych produktów tylko psują w naszym organizmie

Z czego składa się nasz organizm?

- Układ kostny
- Układ krwionośny
- Układ limfatyczny
- Układ oddechowy
- Układ nerwowy
- Układ mięśniowy
- itd...

Układ limfatyczny

- Odpowiada za **ODPORNOŚĆ** w naszym organizmie
- Jest poruszany za pomocą naszych mięśni

Układ oddechowy

- Bez pożywienia możemy przetrwać 40 dni, bez picia - 4. Bez tlenu - jedynie 3 minuty
- Tlen wspomaga leukocyty w trakcie trwania stanu zapalnego - działa przeciwzapalnie

Układ neuroendokryny (hormonalny + nerwowy)



- Decyduje o działaniu każdej komórki w naszym ciele
- Decyduje o jakości snu
- Decyduje o włączeniu lub wyłączeniu metabolizmu czy układu odpornościowego (melatonina i kortyzol)
- Decyduje o tym, czy się „obżeramy” - leptyna i grelina

Jak wpłynąć na poprawne działanie organizmu



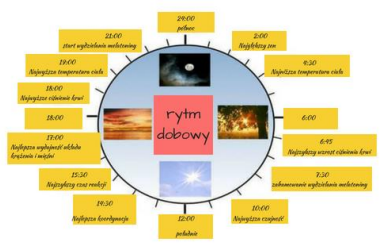
- Regulacja rytmu dobowego
- Prawidłowy sen
- Odpowiednia ilość ruchu
- Pozytywne relacje i unikanie stresu

Czym jest rytm dobowy?

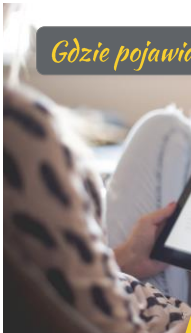


- Jest to rytm biologiczny, który kieruje ciałem i jego mechanizmami na podstawie ekspozycji na słońce/ ciemność oraz kilka innych czynników środowiska (np. jedzenie, sen itp.)
- Synchronizuje cykl ciemność/ światło, który reguluje procesy fizjologiczne takie jak bicie serca czy temperatura ciała
- Podeirzewa się, że rytm dobowy kontroluje od 30% do nawet 90% genów w każdej komórce naszego ciała
- Jest obecny w KAŻDEJ KOMÓRCE naszego ciała

Regulacja ciała przez rytm dobowy



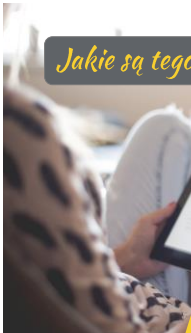
Gdzie pojawia się problem?



Większość osób spędza wieczory przed ekranem komputera, telewizorem, tabletem lub telefonem (często do późnych godzin nocnych)

Natomiast w ciągu dnia wiele osób nie spędza wystarczającej ilości godzin na słońcu

Jakie są tego skutki?



Choroby takie jak:
Nowotwory, depresja, otyłość, nadciśnienie, problemy z krążeniem, brak odporności

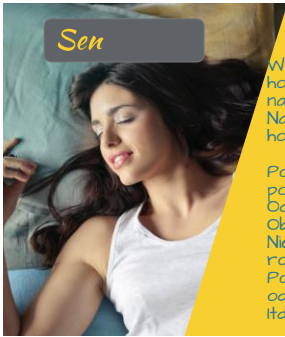
Niesprawne działanie mózgu
Ospalność
Zmęczenie w ciągu dnia
Utrudnione myślenie
Oporność neuroprzekazników
Zaburzenia hormonów

Ciekawostka



Układ odpornościowy także odpowiada na rytm dobowy ciała. To dlatego, że podwzgórze wysyła hormony, które kontrolują komórki odpornościowe. Jeśli cykl dobowy jest zaburzony, będzie także zaburzona jego odporność oraz zwiększenie prawdopodobieństwa alergii czy chorób autoimmunologicznych.

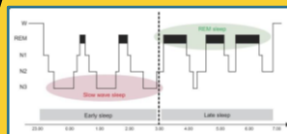
Sen



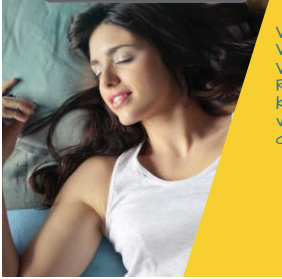
W trakcie snu wydzielane są hormony, które regulują pracę naszego organizmu. Należą do nich m.in. Melatonina i hormon wzrostu.

Poprawia pamięć i funkcje poznawcze
Oczyszczanie mózgu z toksyn
Obniża apetyt
Niezdrowy sen sprzyja rozwojowi cukrzycy
Podczas snu lepiej działa układ odpornościowy itd...

Fazy snu



Melatonina



Wpływa na rytm dobowy
Wspomaga odporność
Wspomaga wzrok
Redukuje stres oksydacyjny
Kontroluje syntezę wielu
ważnych substancji w naszym
ciele

Ruch/siedzenie



osoby, które siedzą dłużej niż 13
godzin dziennie mają o 200%
większe ryzyko przedwczesnej
śmierci niż osoby siedzące
przez mniej niż 1 godzin dziennie.
Natomiast osoby, które siedzą
krócej niż 30 minut bez
przerwy mają o 55% mniejsze
ryzyko śmierci niż osoby
siedzące dłużej niż 30 minut bez
wstawania itp.

Ani dieta, ani kolor skóry czy
pleć nie odgrywają tu większej
rol, jedynie czas spędzony w
pozycji siedzącej.

Stres/relacje z innymi



CRH, kortyzol, adrenalina to
tylko niektóre hormony
odpowiedzialne za stres

Kortyzol ma receptory w
każdej komórce ciała

Ilość kortyzolu spada w nocy

Kortyzol przyspiesza bicie
serca, podnosi ciśnienie krwi,
zwiększa objętość płuc.
Ale zmniejsza pracę jelit, obniża
odporność, zmniejsza wydzielanie
soków żołądkowych oraz
enzymów trawienych.

Sen




- Regeneracja narządów, oczyszczanie organizmu
- Przygotowanie organizmu na kolejny aktywny dzień
- 8h, min 6 godzin nieprzerwanego snu
- Warto unikać tv, telefonu 2-3h przed snem (bezsenność)

Ruch



- Wstawanie co 30 minut sprzed komputera i rozruszanie ciała
- Spacer
- Uprawianie sportów o umiarkowanej intensywności
- Wybieranie aktywnego wypoczynku

Stres



- Śmiech
- Pozytywne relacje z innymi
- Czas na łonie natury
- Masaż
- Kwasy tłuszczowe omega-3
- Oliwa z oliwek
- Kurkuma
- Olej z czarnuszki
- Magnez
- Aromaterapia (olejek pomarańczowy)
