



Szlachetne Zdrowie...

Nikt się nie dowie, Jako smakujesz, Az
się zepsujesz....

J.K.



Zdrowie dziś

Osiągnięcia

- Wysoki poziom higieny
- Wiedza medyczna , leki , technologia
- Dostęp do pożywienia , teoretyczny brak niedoborów, wydłużenie życia.

Zdrowie dziś

Jednocześnie

- Wzrost rozpoznawalności **zaburzeń metabolicznych**: otyłość, insulinooporność, leptynooporność
- **Wzrost** zapadalności na **choroby układu krążenia**, nowotwory, choroby neurodegeneracyjne
- Wzrost zaburzeń **autoimmunologicznych**, alergii, - deregulacja układu immunologicznego
- **Zaburzenia hormonalne** – PCOS, zaburzenie osi PW-P-nadnercza/tarczyca/gonady, zmiany /zatarcia wtórnych cech płciowych; problemy z płodnością.
Zaburzenia **plodności** – kobiet i mężczyzn
- Choroby cywilizacyjne u **dzieci** – otyłość, cukrzyca typu 2, udary

Dlaczego?

- Przyczyny – uznawane, cytowane

- Siedzący tryb życia, mało ruchu
- Sposób jedzenia - Zbyt dużo cukru w diecie, za dużo tłuszczu, cholesterolu, soli, pospiech.

główne zalecenia :

Więcej ruchu, mniej tłuszczu w diecie, więcej owoców, warzyw, ograniczyć sól i cholesterol, słodziki

Choć zmiana piramidy żywieniowej

Dlaczego?

– nieco głębiej

- **Odżywianie**

- toksyczne **jedzenie** , żywność przetworzona, martwa , zmieniona by wydłużyć czas przechowywania, transportu
- dyktatura **przemysłu spożywczego**, teorie dietetyczne (sól, cholesterol, diety cud), uzależnienia od pokarmów, wysokocukrowych, podbijające smaku (zaburzenia sygnałów), reklama, opakowania
- **sposób** jedzenia – pośpiech, stres, brak celebracji
- jedzenie element kompensacji stresu , frustracji,
- **uprawy** – hydroponiki, środki ochrony, regulatory dojrzewania , hormony, antybiotyki – mięso, GMO,
- **toksyczne opakowania** – toksyczne przygotowywanie (mikrofalówki, podbijające smaku)

Przyczyny – nieco głębiej

- **Środowisko** - dramatyczna zmiana od XIX wieku , szczególnie okres powojenny,
 - **budynki** mieszkalne, pracownicze, osiedla , pole EM,
 - skażenie **wód** , – lekami, przemysłem, rolnictwo
 - skażenie **gleb** – rolnictwo, przemysł, środki transportu
 - **metale** ołów, rtęć, kadm, arsen, tysiące **związków chemicznych**
- - 2005 r – ok 300 związków chemicznych we krwi pępowinowej płodu
- Związek ze zdrowiem? Kolosalny!

Przyczyny – nieco głębiej

- **tryb życia, stosunek do życia**
 - tempo życia, pośpiech, stres, presja
 - zmiana priorytetów, „wyścig szczurów”, utrata radości życia (od dzieciństwa), jego celebracji
 - zerwanie bezpośrednich więzi międzyludzkich, wirtualny świat
 - zerwanie relacji z otoczeniem, przyroda, ziemia
 - Brak relaksu, umiejętności odreagowania, ciągłe napięcie, stres
 - mało ruchu
 - Brak eliminacji „słabych” genów
 - ZJAWISKO KUMULACJI
- w efekcie – chory p. pokarmowy, niedobory, nietolerancje choroby

Homeostaza – warunek zdrowia

- **Organizm – „fabryka”**
 - elementy dostarczane – **jedzenie, oddychanie** : pokarm, tlen
 - rozkład na elementy przyswajalne – **trawienie, wchłanianie** (ppok)
 - **dystrybucja** – (układ krążenia)
 - **produkcja energii** (mitochondria- oddychanie komórkowe)
 - **resynteza** białek, tłuszczów, cukrów jako elementów budulcowych, czynnościowych: enzymy, hormony, neurotransmitery, elementy układu immunologicznego
 - **eliminacja** produktów ubocznych , toksyn endogennych i egzogennych – detox (wątroba, p żółciowy, p. pokarmowy, układ moczowy, skóra, płuca)
 - Procesy dotyczą komórek ludzkich ale nie tylko...10 % komórek to my... 90 % to inne organizmy
 - Skomplikowany system regulacji
- emocje – mózg + układ endokryno-immunologiczny**

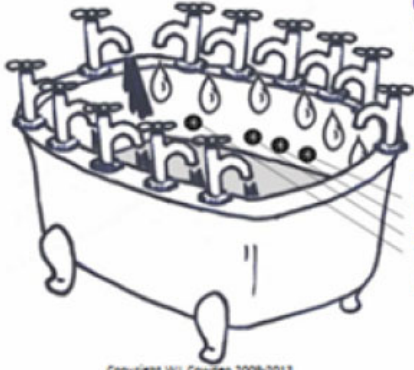
“Dirty-water” faucets =
 Nutrient depleted foods,
 Electromagnetic fields,
 Radiation pollution,
 Toxic relationships,
 Toxic emotions,
 Heavy metals,
 Polluted air,
 Antibiotics,
 Pesticides,
 Biotoxins,
 Microbes,
 Allergens.

**Health is like
 a Bathtub**

“Clean-water” faucets =
 Healthy foods & nutrients,
 Purpose & will to live,
 Sunshine & exercise,
 Good relationships,
 Peace, joy & love,
 Great attitude,
 Restful sleep,
 Pure water,
 Fresh air

“Drains”=
 Bowel
 Liver
 Kidneys
 Lymphatics

**Disease is a
 Bathtub full of
 Dirty Water =
 Hi Total Load**



Copyright W.L. Cowden 2009-2013

Homeostaza – warunek zdrowia

- Drogi przenikania substancji z zewnątrz
 - przewód **pokarmowy**
 - skóra
 - drogi oddechowe
- Drogi eliminacji
 - przewód **pokarmowy**
 - skóra
 - drogi oddechowe
 - układ moczowy
- Rola sprawnego detoksu
 WEJSCIE → Metabolizm → WYJSCIE
- Mechanizmy kształtowane przez tysiąclecia
 – dobór naturalny, mutacje genetyczne, epigenetyka

Choroba ostra / choroba przewlekła

- **Choroba ostra :**
Równowaga - Zaburzenie → kompensacja zdrowego organizmu → równowaga
- **Choroba przewlekła** - konieczność zmiany podejścia :

- efekt bardzo wielu czynników zaburzających metabolizm na przestrzeni lat,
- rola:

GENETYKI - każdy organizm ma swój własny komplet genów – w większości przypadków nie przesądza o chorobie

SRODOWISKA

modulacja aktywności genów przez środowisko – szczególnie ważny okres płodowy i wczesnodziecięcy, decyduje o uaktywnieniu genów, zmienia efektywność enzymów (metale witaminy)
(dramatyczna zmiana środowiska na przestrzeni ostatnich 70 lat)

- **różnorodność objawów** , coraz mniej klasycznych, książkowych obrazów chorobowych.

Choroba przewlekła – podejście

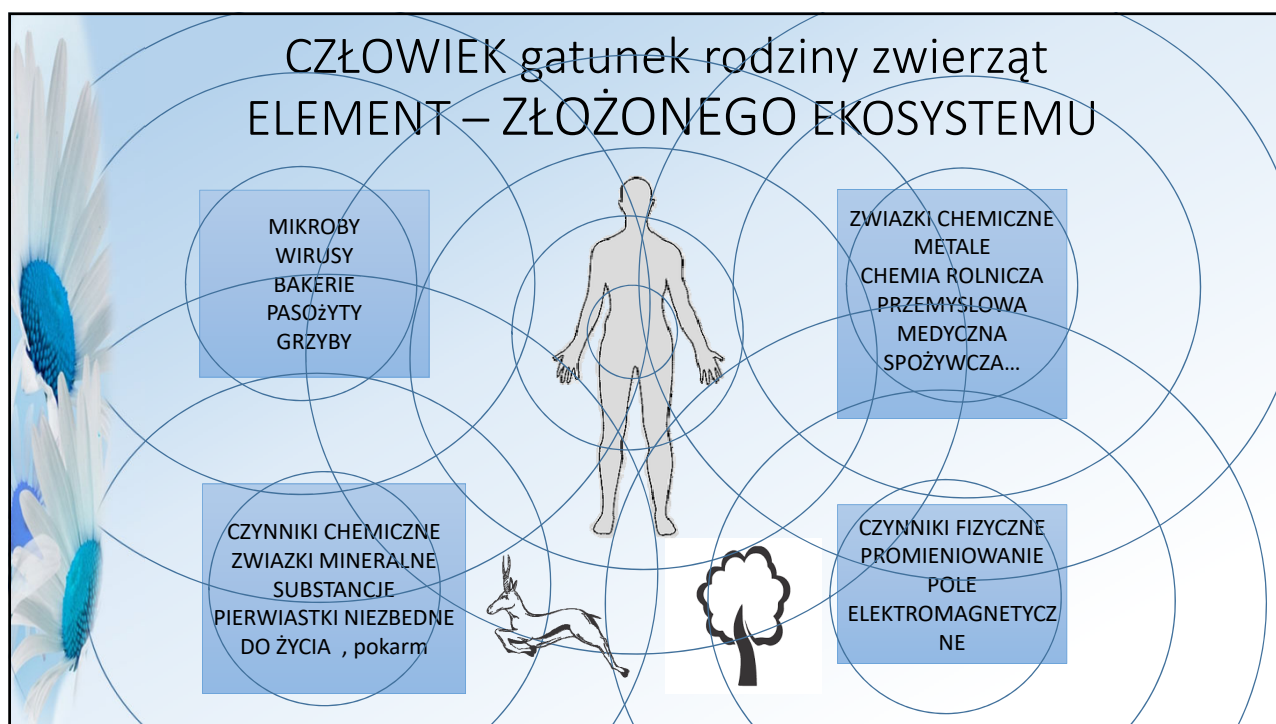
- leczenie wg medycyny klasycznej - czy skuteczne ???
 - leczenie objawowe
 - zasada objaw/choroba – lekarstwo,
 - prowadzi do -??-nikąd, czasami stabilizuje stan
 - w efekcie coraz bardziej polipragmatyczna (leki wieloskładnikowe
 - często indukujemy nowe choroby

Choroba przewlekła – podejście WIELOKIERUNKOWE warunek konieczny

- **brak jednej przyczyny**
 - **geny**
 - **środowisko**
 - emocje
 - zupa chemiczna, metale, pole EM
 - przetworzona żywność, wysokocukrowa, GMO
 - **zaburzenia biogenomu człowieka, zachwianie funkcji jelit/bariery jelitowej**
- „inwazja”, zamieszanie w układzie immunologicznym – uogólniony przewlekły proces zapalny „chronic inflammation”
- rozwój alergii, autoimmunologii, „zezwoleń” na latentne/przewlekłe infekcje:
 - bakteryjne grzybicze, pasożytnicze, wirusowe,
- wtórne procesy neurodegeneracyjne
- wtórne zaburzenia hormonalne
- regulacja epigenetyczna, wielopokoleniowa
- na poziomie komórki
 - dysfunkcja mitochondrialna – produkcja energii !!!
 - niesprawne procesy metaboliczne
- **konieczność podejścia wielokierunkowego**, wieloaspektowego z naciskiem na **przewód pokarmowy**, detoks **fizyczny** i **EMOCJONALNY**, ustawienie priorytetów w życiu

Choroba przewlekła – podejście

- przyszłość - leczenie z tzw. **funkcjonalnym podejściem**
 - dużo trudniejsze, bardziej czasochłonne,
 - zdecydowany udział pacjenta – nie każdy się do tego nadaje...
 - problem relacji pacjent-lekarz ,
 - nowa jakość , dużo znaków zapytania , inne badania,
 - brak złotej pigułki
- **Bezwzględny priorytet**
 - troska o środowisko, odpowiedzialność za przyszłe pokolenia



zrodla

- Dzieci z głodującymi mózgiami J McCandless
- Linki z reakcjami na pokarmy Dorris RApp
- <https://www.youtube.com/watch?v=fRDpcWZUEiU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=50LSHlphccQ>
- krotki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=v3KDYS7tS8> ---- sok pomar, chlor, cukier truskawki
cukier
- krotki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=EcwSuLLUD10> winogron truskawki groszek plesn
- krotki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=8WhlZzJilLs> jajko bol brzucha
- krotki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=aT5MsTvS1ik>
pyłek drzew pobudzenie
- krotki filmik <https://www.youtube.com/watch?v=ZzVlq8WISUo> pomidor –agresja cukier truskawki -
demon

- www.greatplainslaboratory.com
- http://www.ekonsument.pl/spacerownik/m155_bazar__ekologiczny_quotkrotka_drogaquot.html
- <https://www.youtube.com/watch?v=T3rfW30AOZE> - film o rtęci w szczepionkach