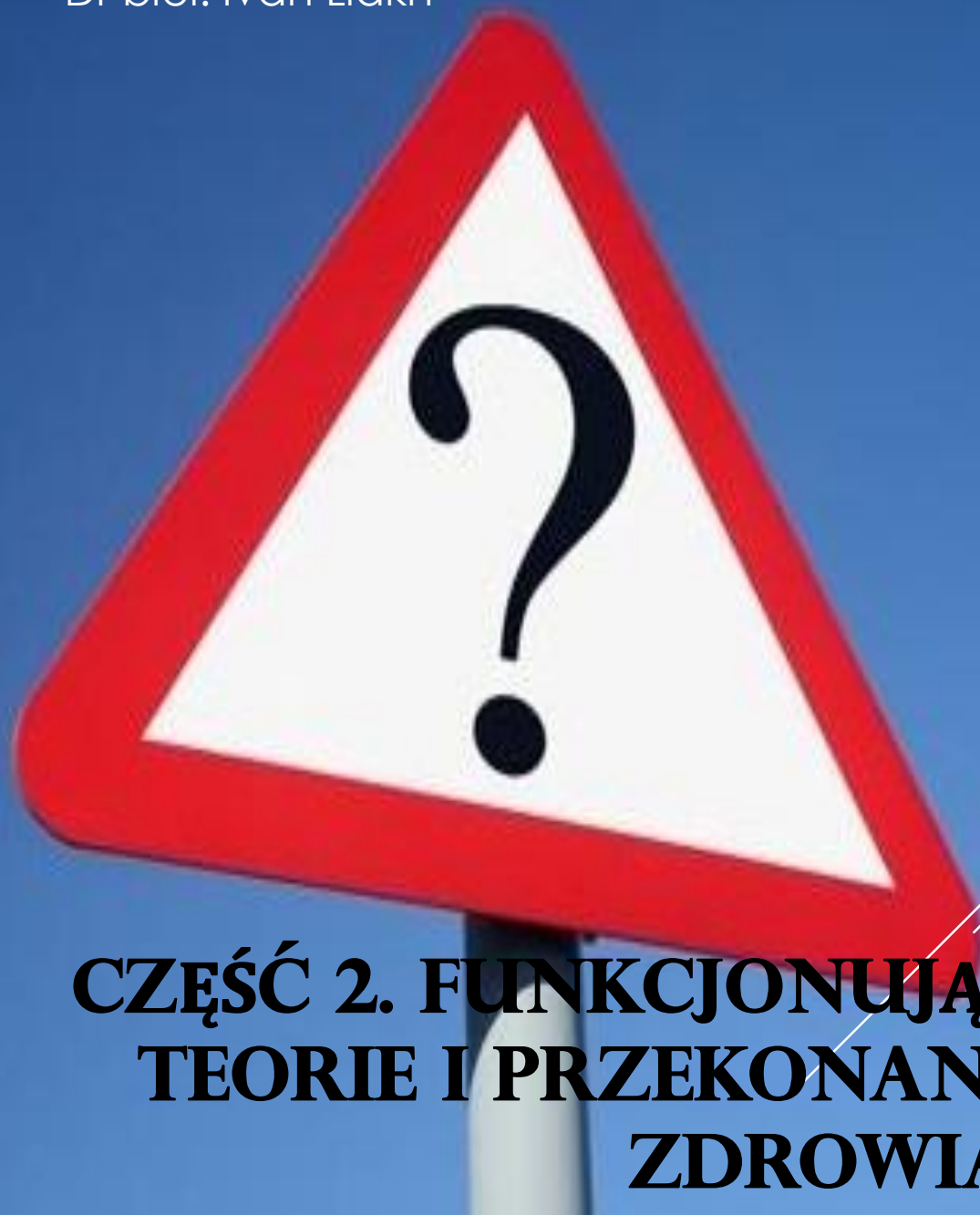




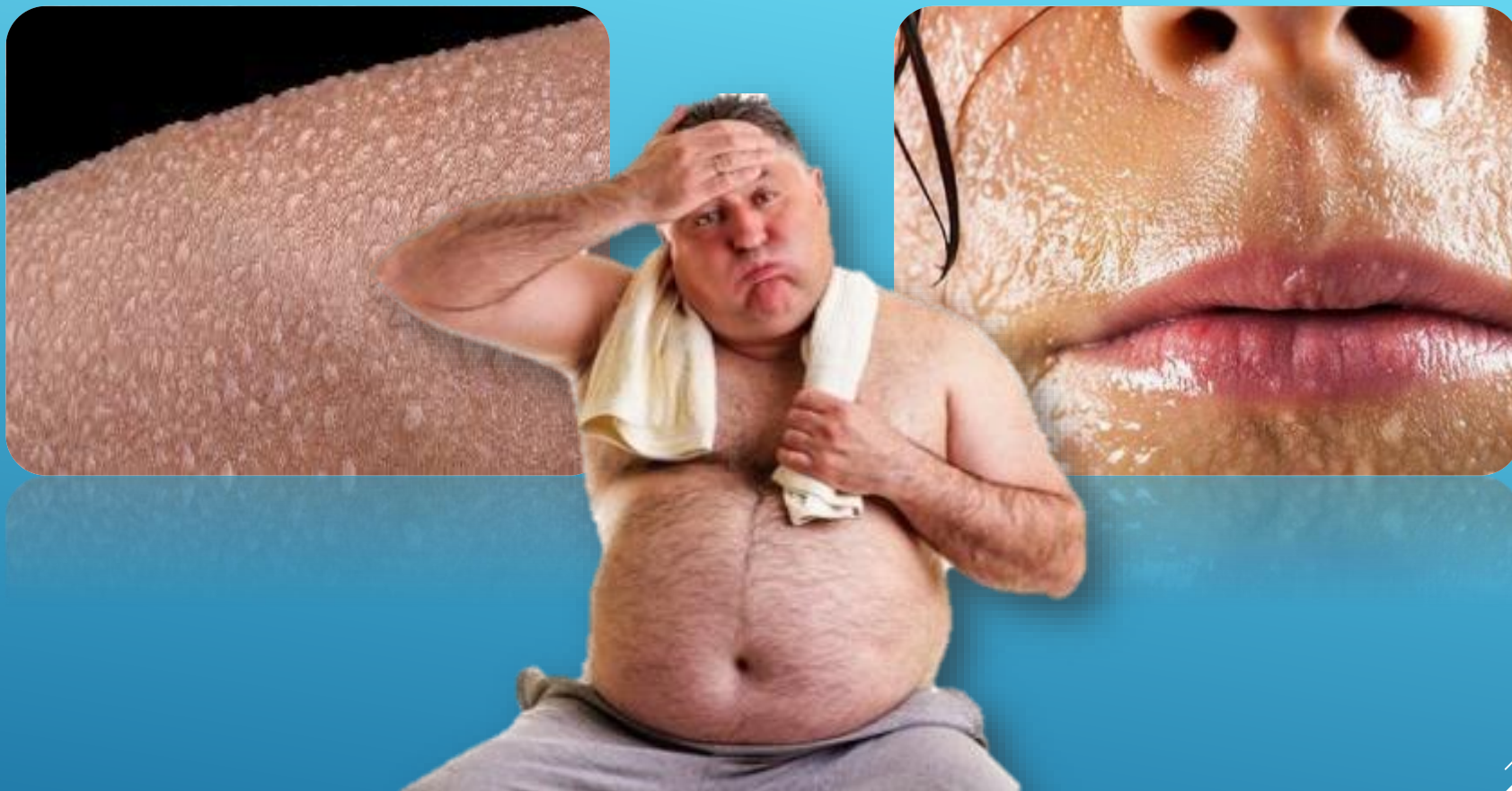
FAKT

CZY

MIT?

**CZĘŚĆ 2. FUNKCJONUJĄCE SPOŁECZNIE
TEORIE I PRZEKONANIA NA TEMAT
ZDROWIA**



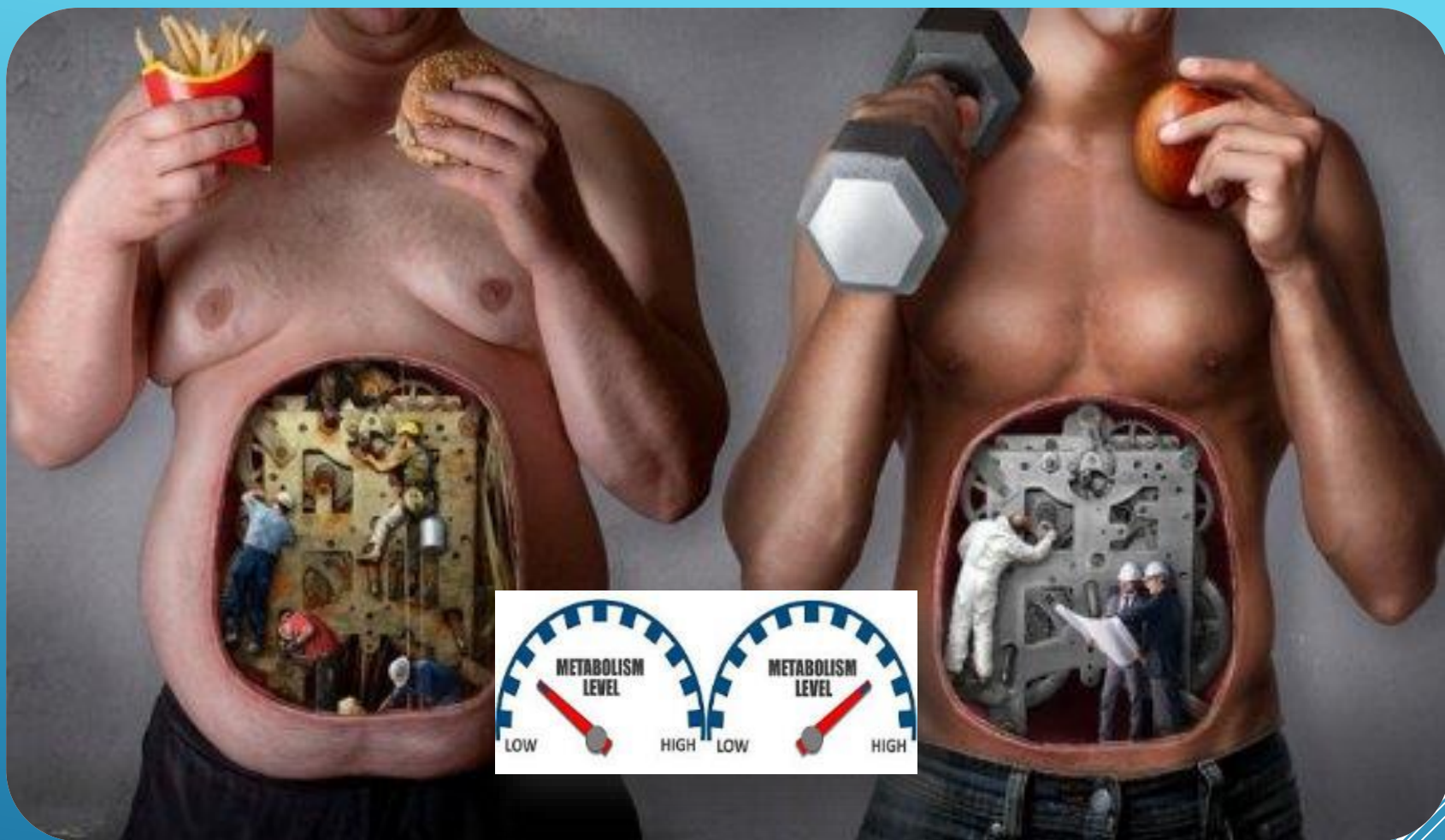


POCĄC SIĘ, USUWAMY
TOKSYNY





Gruczoły potowe **nie są połączone** z innymi systemami w naszym ciele, dlatego też **nie mogą usuwać toksyn**. Pocenie się jest sposobem, za pomocą którego twoje ciało się ochładza. Pot składa się z wody, soli i elektrolitów.

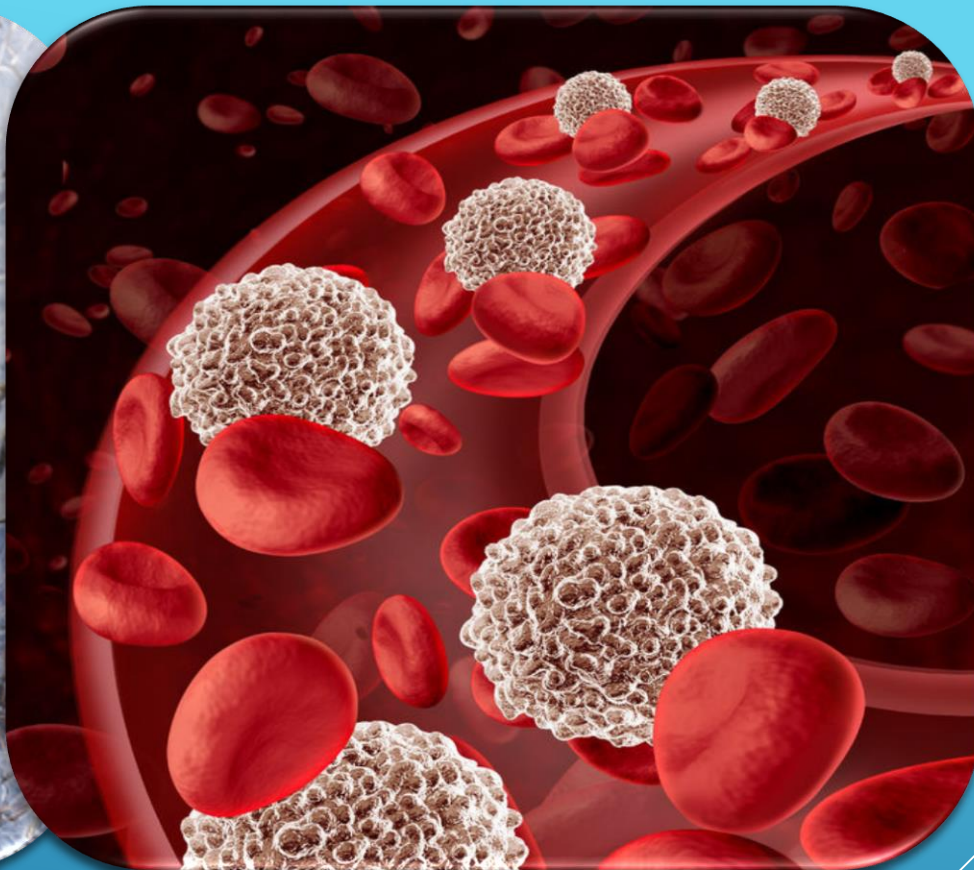


**LUDZIE GRUBI MAJĄ GORSZY
METABOLIZM NIŻ LUDZIE SZCZUPLI**





Wiele osób jest przekonanych, że jeśli dana osoba ma nadwagę, to z pewnością ma spowolniony metabolizm. Naukowcy zaprzeczyli temu błędowi. Okazało się, że grubi ludzie mają jeszcze lepszy metabolizm, niż szczupli.



**DLACZEGO JAK PRZEMOCZYSZ
STOPY, BOLI GARDŁO?**





Jeżeli jesienią, bądź zimą ubiera się cienkie skarpetki, a także buty, które łatwo przemakają i nie chronią stóp przed utratą ciepła -stopy mokną, a następnie marzną. Gdy stopy marzną, naczynia krwionośne w gardle się obkurczają. Następnie, obkurczone naczynia nie dostarczają potrzebnej wody do śluzówki gardła, efektem czego śluzówka schnie. Śluz w gardle to pierwsza linia obrony przed wirusami – stanowi mechaniczną zaporę przed ich dalszą penetracją w głąb gardła. Gdy go brakuje, wirusy dopadają do komórek nabłonkowych, które wyściełają gardło.



BRODAWKI SKÓRNE
POWODUJE WIRUS
BRODAWCZAKA LUDZKIEGO,
CO OZNACZA, ŻE ISTNIEJE
RYZYZKO ROZWOJU RAKA
SZYJKI MACICY?

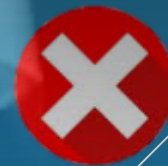




Zarażamy się tym wirusem wskutek kontaktów seksualnych lub wspólnego korzystania z rzeczy higieny osobistej, np. ręczników, bielizny. Wyróżnia się 100 typów wirusa. Ok. 40 z nich ma działanie onkogenne. Ryzyko rozwoju raka szyjki macicy występuje tylko, gdy jesteśmy nosicielami **jednego z onkogennych typów wirusa**. Jednakże należy pamiętać o profilaktyce przeciw wirusowi, tzn. używać środków antykoncepcji o charakterze mechanicznym, używać osobnych przyborów higieny osobistej, unikać przygodnych kontaktów seksualnych.

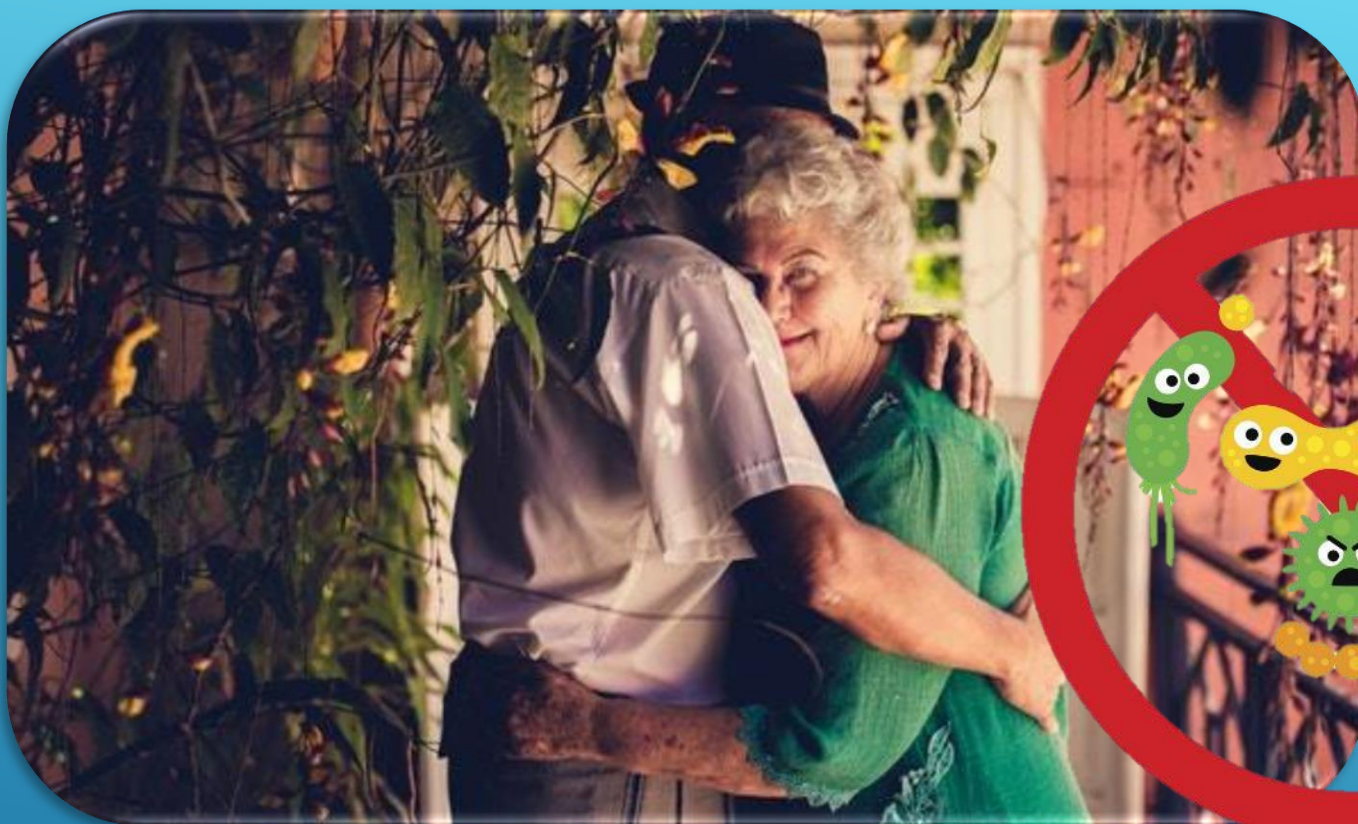


CZY MLEKO JEST DOBRE NA
ZGAGĘ?





Niestety tak nie jest. Picie mleka, choć przynosi chwilową ulgę, stymuluje żołądek do produkcji jeszcze większej ilości kwasu.



DLACZEGO OSOBY STARSZE MAJĄ
OSŁABIONĄ ODPORNOŚĆ?

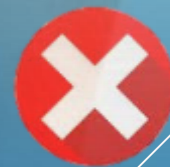




Proces starzenia się organizmu pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji. Jedną z nich jest **upośledzenie funkcjonowania systemu odpornościowego**, co prowadzi do zwiększonego ryzyka infekcji, rozwoju raka, a także słabszej reakcji w odpowiedzi na szczepienia ochronne. Na razie poprawa funkcjonowania układu odpornościowego człowieka odnosi się jedynie do aspektu przyjmowania szczepionek, ale badacze wierzą, że kiedyś będą w stanie całkowicie zatrzymać powstawanie niekorzystnych zmian w systemie immunologicznym człowieka na skutek starzenia się.



**BRODAWKI SKÓRNE WYSTĘPUJĄ
RAZEM ZE ZMNIEJSZENIEM
OGÓLNEJ ODPORNOŚCI
ORGANIZMU.**





Poszczególne typy wirusa HPV powodują pojawianie się stanów zapalnych w różnych miejscach. Może on atakować jamę ustną, drogi oddechowe, czy płciowe. **Na zjawisko infekcji duży wpływ ma indywidualna odporność i stan skóry.** Organizm zdrowy jest w stanie szybciej zwalczyć wirus HPV, skracając czas leczenia zmian na skórze. Jeśli jednak nasz układ immunologiczny z jakiegoś powodu jest osłabiony, wirus nie chce opuścić organizmu, a leczenie się wydłuża.



**CZY MOŻNA W DOMU ZROBIĆ
KONSERWY JAK ZE SKLEPU?**

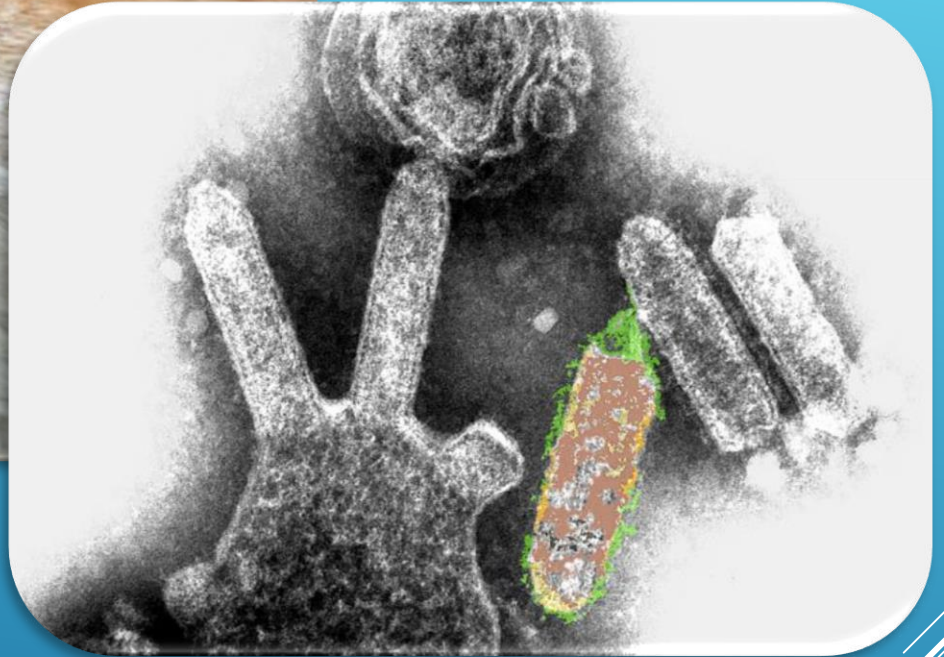




Do konserwowania żywności stosuje się tyndalizację albo autoklawowanie. Tyndalizacja - jest to proces konserwacji żywności poprzez 2-3-krotną pasteryzację w odstępach 1-3 dniowych. Wynaleziona została przez Johna Tyndall'a (1820-1893). Tyndalizacja może zostać użyta tylko wtedy, gdy substancja, którą chcemy zachować, jest wrażliwa na wysokie ciśnienie.

Ale, żeby pozbyć się drobnoustrojów, aktualnie preferowaną metodą jest autoklawowanie, czyli podgrzewanie substancji do 121 °C pod ciśnieniem.

W związku z powyższym, domowych przetworów nie możemy przechowywać zbyt długo.



CZY TYLKO ZWIERZĘTA SĄ
NOŚNIKAMI WŚCIEKLIZNY

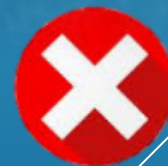




Wścieklizna to klasyczna **zoonoza (choroba odzwierzęca)**. Jest to ostra wirusowa choroba zakaźna, prowadząca do uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego. Cierpią na nią i zwierzęta (jenoty, kuny, łasice, dziki, nietoperze, psy i koty, małpy, a nawet ptaki), które mogą przenosić tą chorobę i człowiek, który może się od tych zwierząt zarazić przy ukąszeniu. Trzeba uważać też, na przykład, podnosząc leżącego na ziemi nietoperza, który najczęściej traci zdolność latania poprzez chorobę.



CZY JEŚLI DOTKNIESZ ROPUCHY
TO WYROSNĄ CI BRODAWKI
SKÓRNE?





Odpowiedź brzmi: nie. Ludzkie brodawki powstają poprzez zarażenie się wirusem HPV, natomiast u ropuch są to obronne struktury fizjologiczne, które z brodawczakiem ludzkim nie mają nic wspólnego.

MITY NA TEMAT LEKÓW





CZY PARACETAMOL MOŻE BYĆ
ŚMIERTELNY?





Paracetamol jest bezpieczny tylko wtedy, gdy przyjmujemy go prawidłowo czyli **maksymalnie 8 tabletek po 500 g (czyli 4 g) dziennie**. Należy również przestrzegać **co najmniej 4 godzinnego odstępu między kolejnymi dawkami**.

Do przedawkowania paracetamolu najczęściej dochodzi przypadkowo, ponieważ na rynku jest **wiele dostępnych leków, w których w skład wchodzi paracetamol**. Za dawkę **śmiertelną natomiast uznane zostały 24 g** w ciągu 24 godzin.

Bardziej szkodliwe jest stałe przyjmowanie nawet niewiele większej od dopuszczalnej dawki leku niż jednej dużej na raz. Trzeba podkreślić, że wypity alkohol wielokrotnie zwiększa toksyczne działanie paracetamolu.



CZY PREBIOTYKI POMOGĄ PO
ANTYBIOTYKOTERAPII?





Prebiotyki są to niepodlegające trawieniu **składniki żywności**, które wybiórczo stymulują rozwój i/lub aktywność jednego albo ograniczonej liczby szczepów bakterii w jelicie grubym, korzystnie wpływając w ten sposób na stan zdrowia człowieka.

Probiotyki – to kultury bakteryjne lub drożdży, najczęściej bakterie kwasu mlekowego, których zadaniem jest zachowywanie prawidłowej flory fizjologicznej.



Po zakończeniu terapii w okresie osłabionej odporności, żeby zapobiec chorobom, związanym z pracą jelit i przyspieszyć proces regeneracji **oprócz probiotyków zażywa się prebiotyki.**



**NOWSZE LEKI SĄ BEZPIECZNIEJSZE
I BARDZIEJ SKUTECZNE
NIŻ STARE**





„Aby wejść na rynek, lek musi udowodnić swoje bezpieczeństwo i skuteczność”. W tym celu prowadzone są badania kliniczne na ochotnikach. Ale to nie może zagwarantować bezpieczeństwa leku, ponieważ testy na 100 000 ochotników nie zawsze ujawniają komplikacje, które pojawiają się, gdy już miliony zaczynają przyjmować lek. Farmakologowie kliniczni uważają, że każdy nowy lek może stać się **talidomidem** (lek na bezsenność, który był zalecany kobietom w ciąży, a który przyjmowany w pierwszym trymestrze ciąży mógł wywoływać **wady rozwojowe płodu**).



**IM WIĘCEJ LEKÓW ZAŻYJESZ,
TYM SZYBCIEJ WYZDROWIEJESZ**





Jednoczesne podawanie kilku leków (polifarmacja) może wywołać **niepożądane interakcje między lekami.**



**IM MNIEJ SKUTKÓW UBOCZNYCH
I PRZECIWWSKAZAŃ, TYM LEPIEJ**





Często jest odwrotnie: duża ulotka wskazuje, że lek został dokładnie zbadany i przeanalizowano wszystkie jego negatywne skutki. Jeśli chodzi o silne leki, w tym przypadku duża liczba skutków ubocznych jest naturalna, ale tutaj już musisz wybrać „mniejsze zło”. Ponadto skutki uboczne nie zawsze się objawiają - więc nie martw się o to na zapas 😊.



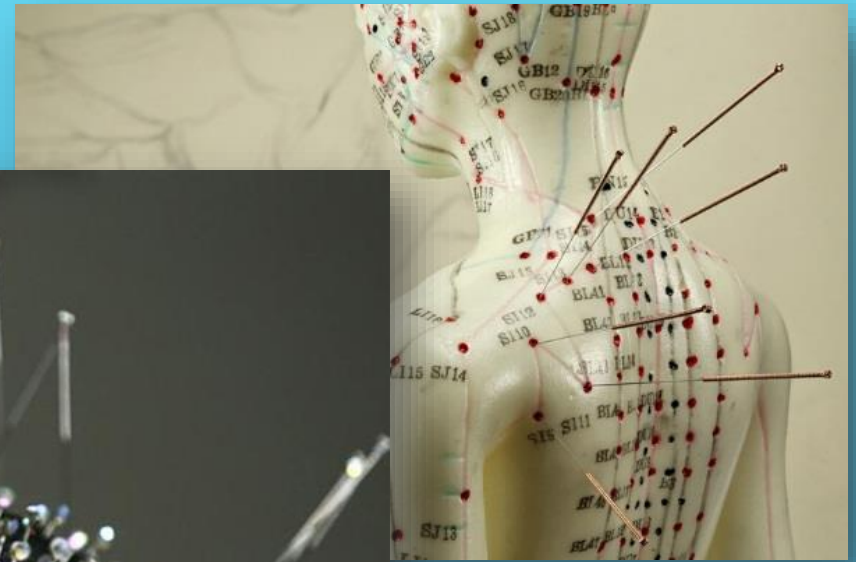
**STAWIANIE BANIEK POMAGA W
PRZEZIĘBIENIACH**





Niestety tak nie jest. Faktem jest, że po postawieniu baniek krew wpływa w dużej ilości do oskrzeli i płuc, co komplikuje pracę tych narządów. W wyniku tego - oddychanie staje się trudniejsze, a u osób starszych i dzieci może nawet dojść do niewydolności płuc.





AKUPUNKTURA





Opierając się na wynikach naukowych eksperymentów można stwierdzić, że akupunktura jest **placebo**, które jednak czasami działa. W końcu pacjent chce uwierzyć „leczącemu”? Zwłaszcza, gdy wszystko jest przygotowane jak seans: świece, relaksująca muzyka. Podczas seansu akupunktury pacjentowi poświęca się też znacznie więcej uwagi niż w zwykłej klinice. Nawet sceptycy zaczną oczekiwać poprawy. Według najnowszych statystyk w Wielkiej Brytanii 325 osób zostało rannych przez akupunkturę w ciągu dwóch lat. A to tylko zarejestrowane przypadki. W 100 przypadkach igły pozostały w ciele, u 63 pacjentów odnotowano utratę przytomności.

A close-up photograph of a variety of fresh vegetables. In the foreground, there are several bright red tomatoes, some still on their green vines. To the left, a bunch of green onions with long, thin stalks is visible. A single, glossy red chili pepper stands out prominently. In the background, a wooden crate is filled with numerous orange carrots, some with their green tops still attached. The overall scene is a rich display of fresh produce.

MITY NA TEMAT ŻYWIENIA



CHIŃSKIE JEDZENIE JEST STRASZNIE
NIEZDROWE, PONIEWAŻ ZAWIERA
GLUTAMINIAN





Mit, że glutaminian sodu jest szkodliwy dla zdrowia, pochodzi z listu, który lekarz napisał do czasopisma medycznego New England Journal of Medicine w 1968 r. Termin „syndrom chińskiej restauracji” został po raz pierwszy użyty w tym liście, który jest nadal używany do opisu różnych objawów, w tym drętwienia i ogólnego osłabienia. Lekarz przypisał rozwój tych objawów glutaminianowi sodu, ale **badania nie wykazały tu żadnego związku.**

Absorpcja ton jedzenia i pełnych łyżek nawet zwykłej soli może powodować złe samopoczucie, które najłatwiej przypisać „szkodliwemu wzmacniaczowi smaku”.

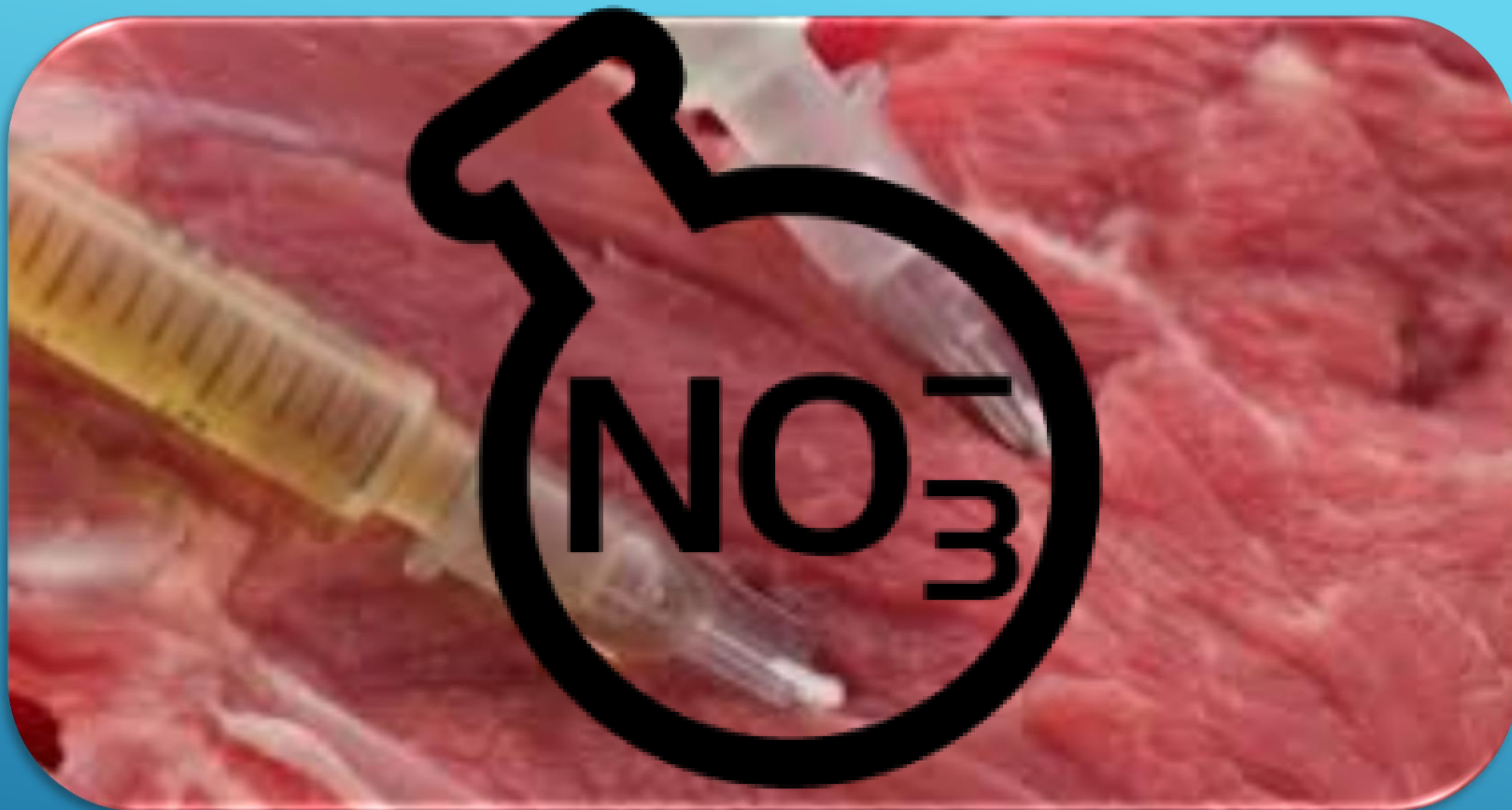


**CZY JEDZENIE ZWIERZĘCYCH
MÓZGÓW JEST NIEBEZPIECZNE?**

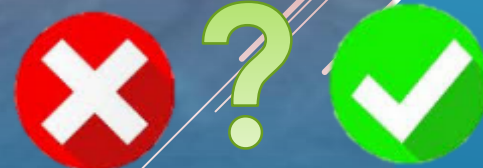




Ludzie spożywają mózgi ze względu na dobre źródło białka, witaminy B12, witaminy PP i fosforu. Mózg zawiera jednak bardzo **duże ilości cholesterolu**, z którego poziomem wielu Polaków ma poważne problemy. Spożywając mózgi ryzykujemy też **zarażeniem prionami**. Zjadanie małego mózgu może powodować **chorobę Creutzfelda-Jakoba** lub nieuleczalne schorzenia neurologiczne. Konsekwencje spożywania mózgów mogą być tragiczne!



CZY AZOTANY POWODUJĄ
RAKA?





Azotany są częścią diety każdego człowieka. Najczęściej znajdują się w warzywach (głównie w szpinaku, rzodkiewkach, sałacie) oraz w wodzie studziennej.

Często dodawane są też do żywności, jako szkodliwe konserwanty. Azotany są odpowiedzialne za nadanie mięsu czerwono-różowej barwy. Poprawiają oraz utrwalają smak i zapach, a także przedłużają trwałość produktu poprzez działanie bakteriobójcze. Dodatek azotanów hamuje wzrost bakterii jadu kiełbasianego. **Według opinii WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) jednak tylko spore dawki azotanów i azotynów w żywności, przekraczające dopuszczalne normy, stanowią zagrożenie dla zdrowia.**



**CZY CHOROBE ALZHEIMERA
POWODUJĄ OŁÓW I GLIN
ZNAJDUJĄCE SIĘ W HERBACIE?**





Herbata z cytryną to jeden z bardziej lubianych napojów. Ale nie wszyscy wiedzą że herbata zawiera pewną ilość glinu, który jest nieprzyswajalny i nieszkodliwy, jednak połączony z sokiem z cytryny zmienia się w dobrze wchłaniany cytrynian glinu.

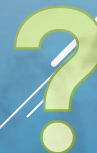
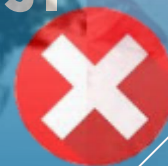
Zdaniem naukowców **cytrynian glinu** jest dla nas szkodliwy, ponieważ może osadzać się w tkankach i oddziaływać negatywnie – jego obecność wiąże się m.in. **ze**

zwiększonym ryzykiem zachorowania na Alzheimera. Trzeba jednak pamiętać, że szkodliwy związek **powstaje wyłącznie**, jeśli sok z cytryny dodamy do naczynia, w którym znajdują się fusy, a więc przed wyjęciem torebki lub zaparzacza. Jeśli dodamy go do naparu bez fusów, reakcja nie zajdzie, a co za tym idzie przeniknięcie szkodliwych związków do organizmu nam **nie grozi**.





CZY TO PRAWDA, ŻE DO PRODUKCJI
COCA-COLI UŻYWA SIĘ PROSZKU
POZYSKIWANEGO Z OWADÓW?





Nie ma istotnych danych literaturowych, że “ekstrakt”, dodawany do coca-coli, jest pozyskiwany z owadów. Trzeba natomiast pamiętać że ilość cukru, zawarta w pojedynczej puszcze tego napoju, zmusza trzustkę do produkowania ogromnej ilości insuliny, a kofeina podnosi poziom ciśnienia krwi.



SKĄD SIĘ BIORĄ BENZOPIRENY
W ŻYWNOCICI?





Ten niebezpieczny związek chemiczny trafia do naszego organizmu poprzez spożycie produktów **grillowanych, wędzonych i opalanych na otwartym ogniu**. Można go również znaleźć **w roślinach uprawianych na zanieczyszczonych obszarach**. Tak naprawdę większość spożywanego jedzenia (mięso, warzywa, owoce, chleb, tłuszcze roślinne) zawierają w sobie tę szkodliwą substancję. Ale, jak ze wszystkim, ważne jest nie przekroczenie dopuszczalnej dawki. Na przykład ogranicz spożywanie grillowanych produktów, ale jeśli już to robisz nie kładź ich bezpośrednio na ruszt. Używaj jednorazowych tacek lub foli aluminiowej



JEDZENIE SKÓREK OD CHLEBA
POWODUJE KRĘCENIE SIĘ
WŁOSÓW





Istnieje wiele mitów na temat jedzenia chleba a szczególnie skórek. Wiele z nich mówi o potencjalnym wzroście, rozwoju różnych części ciała lub tak jak w tym przypadku – kręceniu się włosów.

Wszystkie te informacje zawierają obietnice cech i stanów pożądanых przez wielu.

Prawdopodobnie przypisywanie skórkom chleba magicznych właściwości miało zachęcić do ich jedzenia.

„Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka ode mnie”

Badania pokazują że w ekofabłku znajdziemy wyższą zawartość polifenoli, pektyn, witamin C w stosunku do jabłka konwencjonalnego dodatkowo narażonego na pozostałości pestycydów.

Jabłko:

- wspomaga odchudzanie pomimo kaloryczności 52 kcal /100 g, dzięki błonnikowi daje poczucie sytości
- usprawnia pracę jelit, duszone jabłko na biegunki, surowe jabłko na zaparcia
- uszczelnia naczynia krwionośne i łagodzi objawy alergii dzięki kwercetynie
- usuwa z organizmu trujące substancje (detoks)
- przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się
- normalizuje poziom cholesterolu
- poprawia apetyt

Pektyny

to błonnik rozpuszczalny w wodzie. Woda z gotowanych obierek, nasiennej gniazd i wyciżczyn daje nam pektynę jabłkową (żel) idealną do zagęszczania dżemów.

Pestki

Zawierają jod oraz amigdałinę (zw. witaminą B17) obecną również w pestkach moreli gorzkiej.

Bezpiecznie i zdrowo jest jeść jabłko z pestkami, a nie pestki bez jabłka.

Nie możesz jeść surowego jabłka?

Spróbuj je upiec lub ugotować, może w takiej postaci nie będzie Cię drażnić.

Czy wiesz, że?

Jedzenie surowych jabłek poprawia kondycję dżaseł, masuje je i usuwa część płytki nazębnej (nie zastępuje jednak mycia zębów ze względu na kwasy i cukry zawarte w jabłku).



(IG)
Indeks glikemiczny:
jabłko surowe,
duszone,
pieczone = 35
sok jabłkowy = 50

gotuj w stylu eko.pl

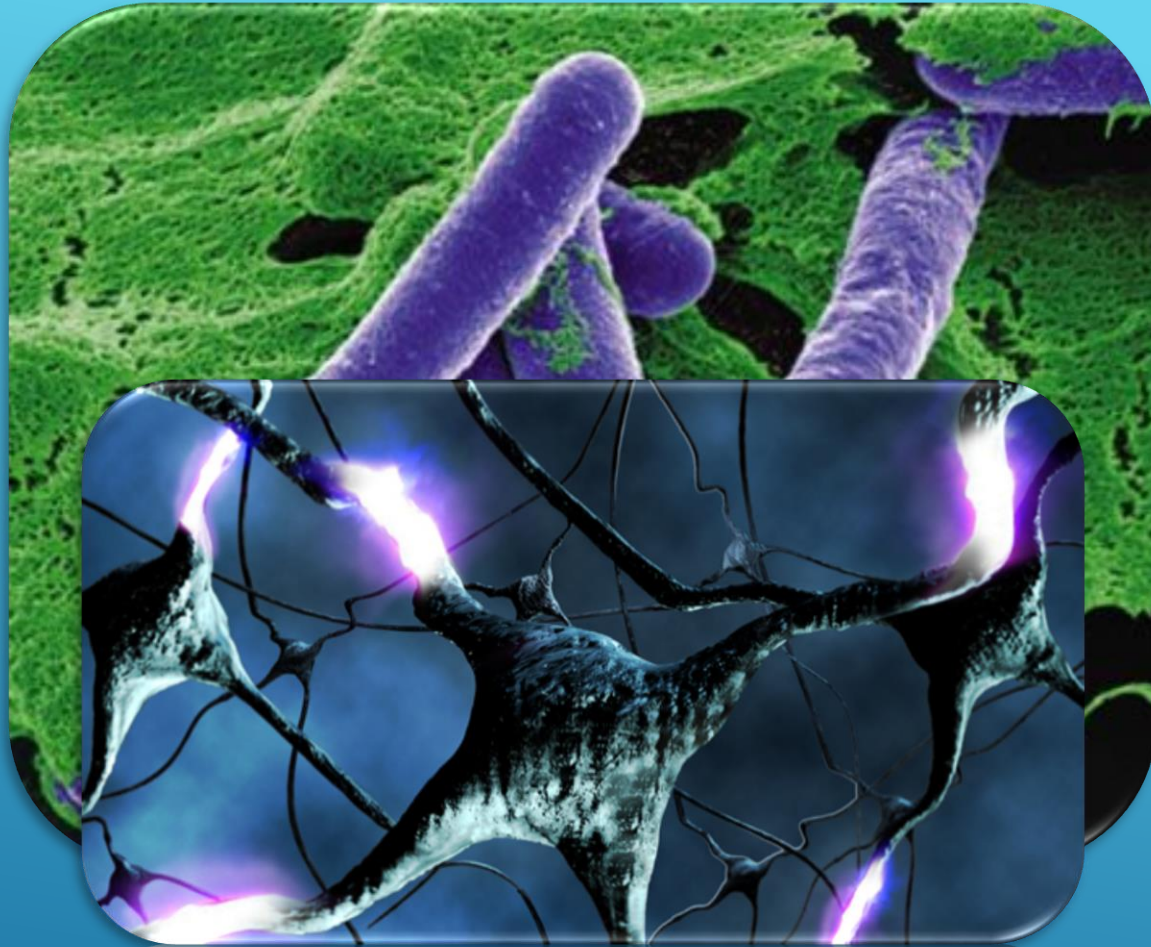


JEDNO JABŁKO DZIENNIE CZYNI CIĘ ZDROWSZYM.





Codziennie jedzenie jabłka nie uchroni cię przed paskudnym wirusem. Jednak, jak pokazują liczne badania, może być bardzo korzystne dla zdrowia z innych powodów. Naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego uważają, że spożycie przez dorosłego po 50. roku życia przynajmniej jednego jabłka dziennie może zapobiec lub opóźnić śmierć z powodu zawału serca i udaru mózgu.



BOTULIZM JAKO ZATRUCIE JADEM KIEŁBASIANYM





Zatrucie jadem kiełbasianym, botulizm – zespół toksycznych objawów wywołany działaniem wytwarzanego przez bakterię ***Clostridium botulinum***.

Choroba ta rozwija się w wyniku spożycia produktów, wody lub aerozoli zawierających jad kiełbasiany. Sugerując się nazwą, można pomyśleć, że tylko kiełbasy i konserwy mięsne mogą zawierać tą toksynę, ale również niebezpieczne jest spożywanie wędzonych ryb i przetworów z grzybów (pochodzących z niesprawdzonych źródeł). Jeśli mamy obawy – powinniśmy gotować otwarte puszki w temperaturze 100 ° C przez 30 minut.



GROCH I ROŚLINY STRĄCZKOWE
SĄ NAJLEPSZYMAMI ZAMIENNIKAMI
MIĘSA





Warzywa strączkowe stanowią dobre źródło białka roślinnego. Jest to białko, które charakteryzuje się innym składem aminokwasowym niż białko zwierzęce pochodzące z mleka i mięsa. Strączki zawierają mało metioniny, ale za to sporo lizyny i tryptofanu. **Same strączki nie są jednak w stanie całkowicie zastąpić mięsa w diecie.**



PIKANTNE POTRAWY POMOGĄ
CI SCHUDNAĆ



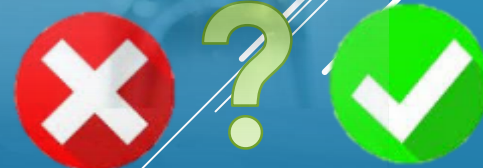


Jeden lub dwa jalapenos nie roztopią twoich dodatkowych kilogramów, ale **kapsaicyna w papryce chili może pomóc w odchudzaniu**. Stymuluje termogenezę, wytwarzanie ciepła w ciele, a to może przyczyniać się do spalania tłuszczu.





ALKOHOL JEST DOBRYM
ŚRODKIEM NASENNYM





Niestety nie jest to prawdą. Nawet lampka wina do kolacji wystarczy, żeby mieć problemy ze snem. Rzeczywiście - zasypia się dość szybko, ale jakość snu jest nieporównywalnie mniejsza. W rzeczywistości nawet mała ilość tej używki spłyca i skraca sen. Im więcej alkoholu się spożyje tym bardziej zmęczonym obudzi się następnego dnia.



**SÓL POWODUJE ZAWAŁY SERCA
I WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI**





„Sól to biała śmierć”. Jeden z najpopularniejszych mitów medycznych dotyczących żywności dotyczy szkodliwego działania soli. W rzeczywistości liczbę naprawdę niebezpiecznych pokarmów z nadmiarem soli na całym świecie można policzyć na palcach.

Jednak **zmniejszenie spożycia soli może obniżyć ciśnienie krwi o 1-5 mm słupa rtęci.**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

**I ŻYCZĘ DUŻO
ZDROWIA!**

