

**Sekret dobrego
zdrowia,
*czyli jak się zdrowo starzeć
&
nie być ciężarem dla innych.***

Henryk Dyczek
2007

henryk.dyczek@man.torun.pl

UWAGA ! ! !

Każdego roku ponad 80 tysięcy Polaków trafia do szpitali z udarem mózgu, a 100 tysięcy z zawałem serca. Nadciśnienie ma ponad 30% dorosłych osób. Ponad połowa podwyższony poziom cholesterolu. Szacuje się, iż 10% Polaków jest narażonych na gruźlicę, czyli na chorobę wskazującą na totalnie złe odżywianie.



Geneza - 1

Od ponad 20 lat
zajmuję się zawodowo
profilaktyką
prozdrowotną.

*Najwyższy zatem czas, aby podzielić się swoimi
obserwacjami i wynikami prób i doświadczeń.*

Kto nie pragnie zachować zdrowia i urody do późnej starości? - 1

Dwudziesty wiek wraz z osiągnięciami globalnej cywilizacja narzucił nam styl życia, który zdominowany jest osiągnięciami nauki i przemysłu. Prawa ekonomii decydują o tym co jemy i w jaki sposób się leczymy. To lobby przemysłu farmakologicznego kształtuje nasz stosunek do własnego ciała.

Kto nie pragnie zachować zdrowia i urody do późnej starości? - 2

Zapominamy, że ono samo wie co jest mu potrzebne do życia, a o naszym zdrowiu i samopoczuciu decydują niezliczone procesy biochemiczne i fizykochemiczne zachodzące w bilionach komórek. Należy zawsze pamiętać, iż metabolizm człowieka wiąże się ze spożywaniem żywności i wydalaniem zbędnych produktów przemiany materii.

Kto nie pragnie zachować zdrowia i urody do późnej starości? - 3

Rozwój nauk medycznych pozwala na coraz dokładniejsze zbadanie natury człowieka. W dążeniu do rozwiązywania niewyjaśnionych problemów medycznych nie wolno zapominać o podstawach funkcjonowania organizmu, a mianowicie o właściwym odżywianiu.

Kto nie pragnie zachować zdrowia i urody do późnej starości? - 4

To od nas zależy czy w pożywieniu dostarczymy naszemu organizmowi wszystkie makro i mikroelementy, konieczne do prawidłowego przebiegu metabolizmu. W XX wieku wyjaśniono procesy powstawania i leczenia wielu chorób.

Kto nie pragnie zachować zdrowia i urody do późnej starości? - 5

Szczególnie w dzisiejszych czasach, gdy zalewa nas moda na szybkie posiłki, przygotowane z wysoko-przetworzonych produktów spożywczych pozbawionych prawie w całości podstawowych mikroelementów.



Kent Porter / The Santa Rosa Press Democrat

- **Dlaczego**

- **człowiek**

- **się**

- **starzeje ?**

“ Nie Ty starzejesz się, ale Twoje DNA ”



(Popular Science, August 2002, s.44)

DNA zawiera Twój indywidualny kod genetyczny

- ♦ **70 tys. ataków wolnych rodników dziennie na DNA w komórce**

NIEUSTANNA WALKA



- **WOLNE RODNIKI** – toksyny, które przyczyniają się do uszkodzeń naszych komórek i DNA
- **ANTYUTLENIACZE** – zwalczają wolne rodniki, zabezpieczając komórki i DNA przed uszkodzeniem, chronią jednocześnie nasze zdrowie

Czym są wolne rodniki?

- Wolne rodniki są nietrwałymi cząsteczkami o wysokiej energii, które mogą spowodować uszkodzenia lipidów, białek oraz kwasów nukleinowych (DNA).
- Wolne rodniki ogrywają ważną rolę w etiologii wielu chorób:
 - schorzenia sercowo-naczyniowe
 - choroby nowotworowe
 - katarakty, zwyrodnienie plamki oka
 - proces starzenia

- **Skąd**
- **się**
- **biorą**
- **wolne rodniki ?**

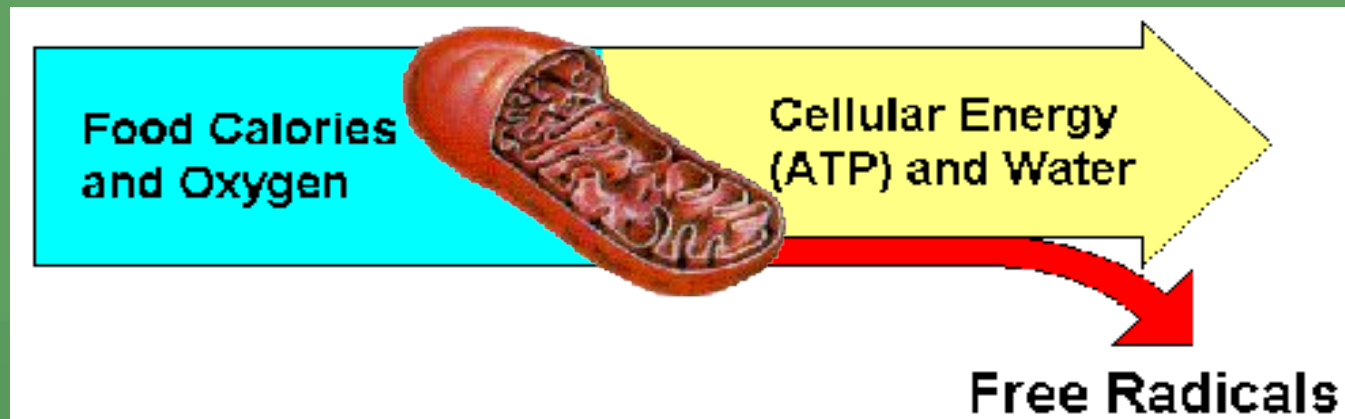
Wolne rodniki - 1

Każda komórka naszego organizmu wykorzystuje dostarczane wraz z pożywieniem substancje odżywcze oraz tlen z procesu oddychania, do produkcji energii w mitochondriach, tworząc cząsteczkę ATP. Są to procesy nieodłącznie związane z naszym życiem, przy których tworzy się i to w milionowych ilościach produkt uboczny - **wolne rodniki tlenu**

(Zdrowie, 2007)

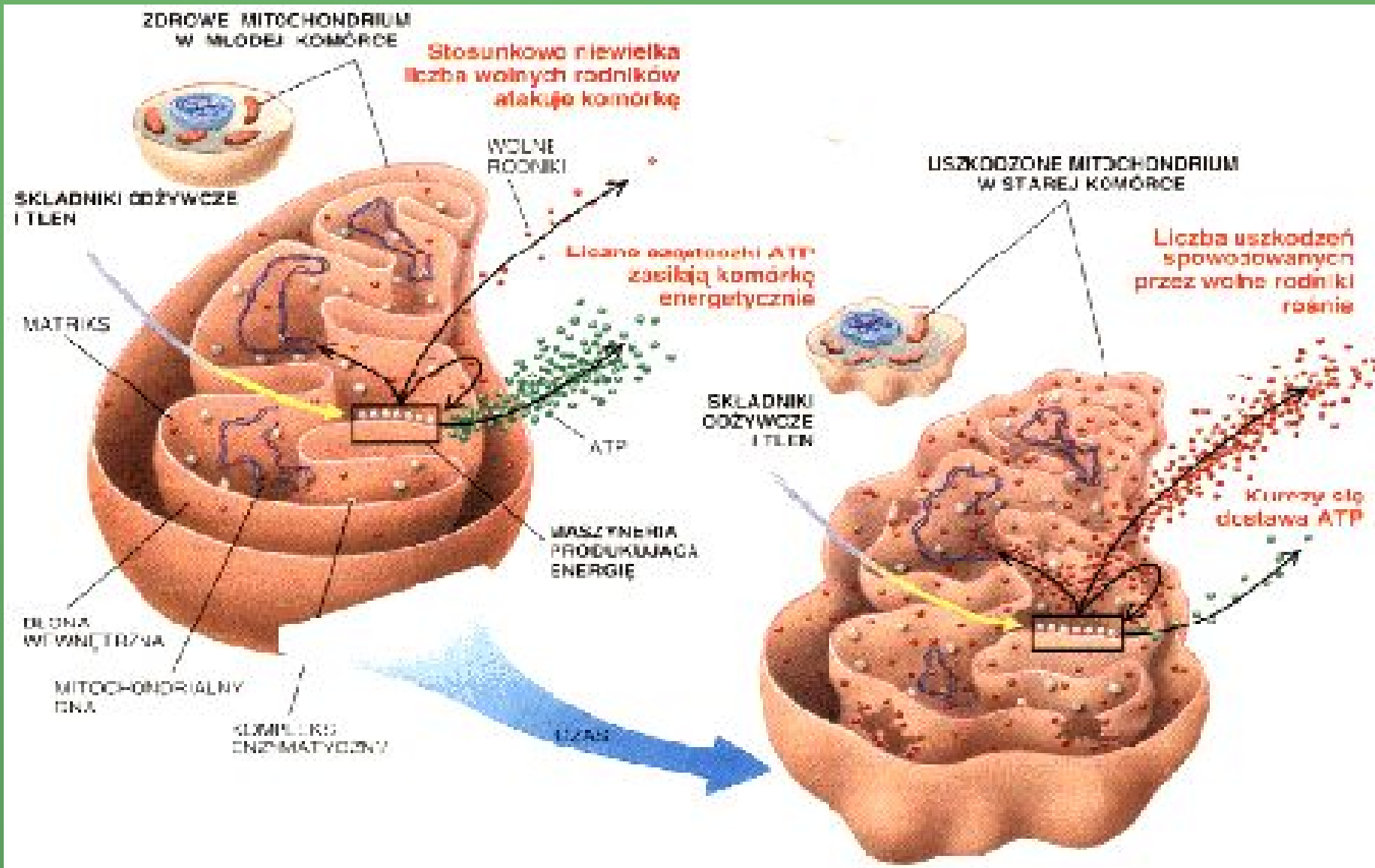
Źródła wolnych rodników - endogenne

- Proces matabolizmu w mitochondriach



Efekt wolnych rodników na tkankę

<http://www.nasportowo.webpark.pl/utl1.htm>



Wolne rodniki - 2

Wolne rodniki tlenu atakują i uszkadzają nawet samą maszynę tej energii.
Uszkodzeń w mitochondriach powstaje coraz więcej wraz ze starzeniem się, pociągając dalszy spadek produkcji ATP.

Wolne rodniki - 3

Towarzyszy temu wzmożone wytwarzanie wolnych rodników, przyśpieszających niszczenie komórek poprzez przyłączanie elektronu z błon komórek znajdujących się w najbliższym ich otoczeniu oraz powoduje także zmiany w kodzie DNA jądra komórek.

Wolne rodniki - 4

Tkanki komórek słabną, brakuje im energii i funkcjonują gorzej. Zaś zmiany kodu DNA idą w tym negatywnym kierunku, powodując mutowanie się komórek o niewłaściwej budowie, prowadząc, np. do powstania:

Wolne rodniki - 5

POWODUJĄ:

- rozrost komórek - nie tylko nowotworowych,
- artretyzm – bóle stawów i mięśni,
- miażdżycę naczyń krwionośnych, a w konsekwencji udar lub zawał serca.

(Michalik, 1999)

Wolne rodniki - 6

Ponadto wolne rodniki są przyczyną:

- Infekcji, grzybic, HIV, stanów zapalnych;
- Nadciśnienia tętniczego;
- Osłabienia pamięci i koncentracji;
- Choroby Parkinsona;
- Nieżyty układu pokarmowego;
- Choroby Crohna;
- Schorzeń tkanki płucnej;
- Astmy – szczególnie wieku dorosłego;
- Chorób skóry – np. łuszczyca, oraz pigmentacja ;
- Choroby Alzheimer.

Źródła wolnych rodników - egzogenne

- Zanieczyszczenie środowiska (smog, ozon, NO_2)
- Promieniowanie jonizacyjne :
 - Promienie słoneczne (UV), promienie Roentgenowskie itp
- Nadużywanie leków i używek
- Niewłaściwa dieta
- Stres i depresja
- Nadmierny wysiłek fizyczny
- Palenie tytoniu :



10,000,000,000,000,000 wolnych rodników / papieros !

Przeciwutleniacze

Wychwytuja/dezaktywują wolne rodniki

- Przeciwutleniacze endogenne:
 - albumina, kwas moczowy, poliaminy, melatonina, estrogen, ceruloplazmina, transferyna, laktoferyna, kwas liponowy,
enzymy:
peroksydaza glutationowa, dysmutaza nadtlenkowa, katalaza
- Przeciwutleniacze egzogenne
(pochodzące z pokarmu i suplementacji):
 - Witaminy A, C, E, kofaktorowe elementy sadowe, karotenoidy, polifenole, flawonoidy itp.

Wolne rodniki - 7

Z drugiej strony, organizm wykorzystuje wolne rodniki tlenu do celów pożytecznych, na przykład obrony przed mikroorganizmami. Kiedy wyspecjalizowane komórki obronne przystępują do niszczenia intruzów, potrzebują dużo tlenu (tj. zjawisko wybuchu oddechowego). Wtedy tlen jest gwałtownie pobierany i zużywany przez specjalny enzym do produkcji wolnych rodników, wykorzystywanych z kolei do zabijania atakujących mikroorganizmów (bakterii, wirusów itp.).

A classical statue of Lady Justice, blindfolded and holding scales of justice, set against a light blue background.

RÓWNOWAGA

WOLNE RODNIKI \rightleftharpoons ANTYUTLENIACZE



Fakty - 1

Na zdrowie człowieka mają wpływ:

- uwarunkowania genetyczne;
- usposobienie;
- styl życia;
- środowisko;
- żywność.

Fakty - 2

Uwarunkowania genetyczne

Powszechnie uważa się, że uwarunkowania genetyczne są jakby wyrocznią dla zdrowia.

Jednakże, coraz większa grupa biologów molekularnych jest odmiennego zdania.

Fakty – 3

Usposobienie

Pogodni ludzie:

- mniej chorują i szybciej wracają do zdrowia;
- przyciągają do siebie innych, a człowiek, który czuje się potrzebny jest motywowany wewnętrznie, aby żyć dłużej.

Fakty – 4

Styl życia

Umiar jest źródłem zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego.

Dotyczy to:

- Konsumpcji żywności;
- Konsumpcji używek (alkohol, tytoń);
- Aktywności płciowej

Fakty – 5

Środowisko

Środowisko naturalne leczy człowieka:
powietrze, woda, zioła, dźwięki natury (np. śpiew ptaków, szum morza, itd.),
zapachy kwiatów.

Środowiska zdominowane technologicznie
nie posiada w/w aspektów, czyli nie
posiada właściwości leczniczych.

Fakty – 6

Żywność

Żywność konsumowana przez człowieka zawsze była źródłem jego witalności.

Czy tak jest?

Fakty – 7

Żywność

Przez wiele lat tak było.

Jednakże w ostatnich 35 latach obserwujemy gwałtowny wzrost WIELKOTOWAROWEJ (przemysłowej) produkcji żywności.

KONSEKWENCJE ?

Wielkotowarowość

Wielkotowarowa produkcja żywności stosuje nawozy sztuczne i środki ochrony roślin (pestycydy & herbicydy).

Jedne i drugie są wchłaniane przez rośliny.

Nawozy sztuczne niszczą m.in. mikroflorę systemu korzeniowego rośliny, co powoduje, że nie jest ona w stanie wchłonać z gleby, na której rośnie, pierwiastki mineralne.

Zatem warzywa i owoce, które tradycyjnie dostarczały człowiekowi to, co potrzebuje dla dobrego zdrowia, obecnie tego nie robią. CO WIĘCEJ NAWET GO ZATRUWAJĄ!

Fakty – 8

Żywność

- 95% społeczeństwa posiada deficyty mineralowe (Kubat, 2006),
- 59% pacjentów zgłaszających się do szpitali jest niedożywionych,
- 50 – 80% chorych onkologicznie wskazuje objawy niedożywienia (Figura, 2006).



Fakty – 9

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Czyli brak w pożywieniu:

- witamin,
- minerałów,
- aminokwasów
- fito-elementów,
- przeciwutleniaczy,
- nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Fakty – 10

Żywność –

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

- spowolnienie,
- ociężałość,
- obniżona koncentracja,
- obniżona tolerancja,
- brak pogody ducha,
- obniżona odporność na stres –
sytuacje codziennego życia.

Fakty – 11

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Panie:

- bezpłodność pierwotna,
- złe samopoczucie w ciąży,
- nudności,
- bóle głowy,
- anemia,
- zaparcie,
- skurcze mięśniowe,
- żylaki,
- obrzęki,
- napięcie nerwowe,
- endometrioza ,

Panowie:

- bezpłodność,
- Impotencja.
- choroby układu krążenia,
- artretyzm,
- cukrzyca,
- choroba Alzheimera,
- choroba Parkinsona.
- nowotwory,
- Depresja.

Fakty – 12

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Alergie !!!

Dlaczego?

REFLEKSJA

Czy wsiadając do samochodu zadajesz sobie pytanie:

- *Czy wlać mu PALIWO, czy nie?*
- *Doskonale wiesz, że bez PALIWA nie pojedziesz.*

Fakty – 13

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Skąd się biorą

ALERGIE ?

Fakty – 14

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

ALERGIE - 1

W przyrodzie występują mikroelementy, które są odpowiedzialne za prawidłowy podział komórek.

Brak tych związków w pożywieniu człowieka powoduje, że podział komórek jest nieprawidłowy – tworzą się komórki, które nie współpracują z resztą komórek.

Powstaje CHAOS informacyjny – system immunologiczny atakuje ustrój człowieka.

Fakty – 15

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

ALERGIE – 2

Ten CHAOS informacyjny nazywamy

ALERGIA

Fakty – 15

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Alergie są bardzo zaawansowanym stanem CHAOSU informacyjnego ustroju człowieka.

O wiele mniej zaawansowanym stanem niedożywienia ustroju człowieka jest jeden z poniższych objawów:

Fakty – 16

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

- spowolnienie,
- ociężałość,
- obniżona koncentracja,
- obniżona tolerancja,
- brak pogody ducha,
- obniżona odporność na stres –
sytuacje codziennego życia.

Fakty – 17

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Innym objawem wyjałowienia organizmu jest:

- **bezpłodność pierwotna**
- **impotencja**

Fakty – 18

Żywność

KONSEKWENCJE NIEDOŻYWIENIA

Bezpłodność pierwotna i impotencja są mechanizmami obronnymi Natury, która chce, aby tylko zdrowe organizmy przychodziły na świat, będące w stanie przekazać zdrowe życie.



Fakty – 19

Odżywianie - prawda i mity

Odżywianie - prawda i mity

Właściwe żywienie jest bezspornie najważniejszą powinnością każdego człowieka.

Dostarcza nam energii i materiałów, które stanowią o ciągłości procesów życiowych naszego organizmu. Jak jest to dla nas istotne, ilustruje fakt, iż w ciągu 60-65 lat życia zjadamy około 70 ton pokarmów.

Co i jak jemy, jest wyrażeniem naszego stosunku do swojego zdrowia, zarówno fizycznego jak psychicznego.

Ten najważniejszy proces życiowy może być dla każdego eliksirem młodości, cudownym lekiem w wielu chorobach, jak i naszym zabójcą (Biomol, 2007).



Fakty – 20

Żywność

Chińskie przysłowie mówi:

*Jeżeli nie znasz ojca choroby,
to na pewno zła dieta
jest jej matką.*

Fakty – 21

Żywność

Klasyczne awitaminozy od dawna nie występują. Aktualnie mamy coraz więcej chorób powstających w wyniku złego odżywienia, przede wszystkim spożywania dużej ilości pokarmów wysokoenergetycznych, i niewłaściwej ilości wielu składników odżywczych.

Fakty – 22

Żywność

Stan taki prowadzi do złej "konstrukcji" organizmu, zaburzenia równowagi wielu procesów metabolicznych i nasilenia procesów wolnorodnikowych.

Wszystkie wskazane czynniki prowadzą do chorób zwanych dziś cywilizacyjnymi i przyspieszają procesy starzenia się organizmu.



Fakty - 22

Żywność - mikroelementy

Mikroelementy pomagają ustrojowi człowieka w usuwaniu:

- metali ciężkich (miedź, kadm, ołów, rtęć, tal, bar, beryl i ural);
- półmetali (arsen, tellur)
- dioksyn (najbardziej toksyczne związki, jakie otrzymał w wyniku syntezy człowiek; naturalne źródło - spalania drewna i wszelkich związków organicznych; powoduje m.in.. poronienia płodu u kobiet, nowotwory);
- furan (używany do eutanazji zwierząt) ;
- aldehydów (własności grzybo- i bakteriobójcze);

Fakty – 23

METALE CIĘŻKIE –

ołów

- Ołów jest obecny wszędzie - w powietrzu, glebie, organizmach roślinnych i zwierzęcych. Do atmosfery dostaje się poprzez emisje przemysłowe z różnych hut, cementowni oraz stalowni a także przez wzmożoną w ostatnich latach komunikację. Następnie opada lub zostaje wypłukiwany do gleby, gdzie pozostaje przez lata; może też migrować do wód. Źródłem ołowiu są także produkty zawierające go w swoim składzie: baterie i akumulatory, farby, dodatki do paliw, amunicja, stopy do lutów. W wodzie może się znaleźć przez przestarzałe rury ze spawami zawierającymi ołów oraz zanieczyszczenia pochodzące ze ścieków. W skali indywidualnej palenie tytoniu jest także źródłem ołowiu.

Fakty – 24

METALE CIĘŻKIE –

kadm

- Kadm

Używany jest on do powlekania powierzchni metali zamiast cynku.

Jest także stosowany jako składnik lutów i stopów, do wyrobu lamp kadmowych, barwników. Do atmosfery dostaje się przez emisje przemysłowe. Kadm jest szeroko rozpowszechniony w przyrodzie oraz produktach codziennego spożycia. Jeden papieros zawiera 1-2 mikrogramy kadmu, przy czym przeszło 70% przechodzi do wdychanego dymu.

Fakty – 25

METALE CIĘŻKIE – rtęć

- Rtęć jest metalem płynnym, łatwo paruje i rozpada na drobne kuleczki, co znacznie zwiększa powierzchnię parowania. Wykorzystuje się ją w przemyśle elektrotechnicznym (prostowniki, lampy jarzeniowe i kwarcowe), przy wyrobie termometrów, barometrów, aparatury naukowo - badawczej, w technologii materiałów wybuchowych (piorunian rtęci), w przemyśle chemicznym i farmaceutycznym. Znaczenie toksykologiczne ma zarówno rtęć metaliczna jak i sole rtęciowe i rtęciawe oraz połączenia organiczne rtęci.

Fakty – 26

METALE CIĘŻKIE –

arsen

- Arsen

W znaczących ilościach występuje w zbożach oraz w tkankach zwierząt morskich. Ponadto źródłem arsenu są zanieczyszczenia kwasów organicznych i nieorganicznych, barwników i pestycydów. Organiczne związki arsenu wchodzą w skład niektórych lekarstw.

Wpływ toksycznych metali na zdrowie człowieka

- Znaczenie toksykologiczne metali ciężkich wynika głównie z ich trwałości w środowisku, odkładania - kumulacji - w ustroju, w tkankach miękkich i w tkance kostnej oraz wybiórczego działania na niektóre układy na przykład ośrodkowy układ nerwowy.
- Natomiast kumulacja ciężkich pierwiastków w organizmie to przyczyna przewlekłych, wielopokoleniowych zatruć.

(Metale ciężkie, 2007)



Fakty – 27

Środowisko

Innym elementem mającym wpływ na zdrowie człowieka jest środowisko.

Współczesne środowisko naturalne jest bardzo zatrute.

Od czego ?

Fakty – 28

Środowisko

- **Pestycydy & herbicydy** (pojawienie się białaczek & alergii u dzieci jest skorelowane z intensywnym użyciem środków ochrony roślin).
- **Spaliny z samochodów i samolotów.**
- **Środki czystości gospodarstwa domowego – chemia domowa.**
- **Przemysł.**



Christian Charisus / Reuters

**Skoro,
dieta pomimo, że dobra,
już nie wystarcza,
a środowisko jest zatrute**

...

**Co zatem robić, a by starzeć
się zdrowo i nie być ciężarem
dla innych ?**

Propozycja

- Świadome, kompleksowe uzupełnienie (witalizacja – suplementacja) ustroju człowieka witaminami, minerałami, fito-elementami, przeciwutleniaczami, nienasyconymi kwasami tłuszczowymi).
- Świadomy wybór sposobu odżywiania – DIETA.
- Świadomy plan aktywności fizycznej.
- Świadoma higiena psychiczno-duchowa.

Kryteria wyboru – 1

Suplementacja

- Wolna od cukru, soli, pszenicy, przetworów mlecznych, sztucznych konserwantów, barwników i substancji smakowych.
- Wolna od składników pochodzących z roślin genetycznie modyfikowanych.
- Wolna od pestycydów, herbicydów i innych toksyn.
- Zawierająca składniki najwyższej jakości i aktywności biologicznej.
- Standaryzowana – posiadająca stały skład.
- Kontrolowana w niezależnych licencjonowanych laboratoriach.

Weryfikacja suplementów

www.supplementwatch.com

NATURALNE **czy** SYNTETYCZNE

Naturalne suplementy

- Trudna i czasochłonna produkcja – koncentrat, ekstrakt z produktów spożywczych – często wyższa cena
- Łatwa przyswajalność – dobrze rozpoznawane i wchłaniane przez organizm
- Brak skutków ubocznych zażywania zaleconych dawek
- Z uwagi na lepszą przyswajalność stosowane mniejsze dawki

Syntetyczne suplementy

2. Łatwa i szybka produkcja – niższa cena
3. Gorsze przyswajanie
4. Często objawy nietolerancji i liczne skutki uboczne
5. Stosowanie dużych dawek z uwagi na niską przyswajalność

Kryteria wyboru – 2

Sposób odżywiania – DIETA

- 1

*To co dla jednego człowieka
może być lekarstwem,
dla drugiego człowieka
może być trucizną.*

Kryteria wyboru – 3

Sposób odżywiania – DIETA

- 2

Dieta każdego człowieka:

- Nie może być taka sama przez całe życie.
(zmienia się metabolizm i zapotrzebowanie na różne składniki)
- Musi uwzględniać:
 - konstytucję człowieka,
 - środowisko człowieka,
 - styl życia człowieka,
 - wiek człowieka.

Kryteria wyboru – 4

Sposób odżywiania – DIETA

- 3

Jak prosto sprawdzić, że moja dieta jest dla mnie zdrowa ?

- ✓ Czy mam dość energii na co dzień ?
- ✓ Czy jestem tolerancyjny i pogodny ?
- ✓ Czy łatwo się przeziębiam ?
- ✓ Czy po zjedzeniu posiłku czuję się ociężały i trudno mi myśleć ?

ciąg dalszy

Positive proof of global warming.



**18th
Century**

1900

1950

1970

1980

1990

2006

<http://go.funpic.hu>

Kryteria wyboru – 5

Sposób odżywiania – DIETA

- 4

ciąg dalszy Jak prosto sprawdzić, że moja dieta jest dla mnie zdrowa ?

- ✓ Jak wygląda mój język (ładny, czy brzydki ? – bez analizy wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej) ?
- ✓ Czy mam cuchnący oddech ?
- ✓ Czy mam cuchnący pot (skóra oddycha) ?
- ✓ Czy mój mocz ma słomkowy kolor ?
- ✓ Jaka jest konsystencja i zapach mojego kału ?

ciąg dalszy



Kryteria wyboru – 6

Sposób odżywiania – DIETA

- 5

ciąg dalszy Jak prosto sprawdzić, że moja dieta jest dla mnie zdrowa ?

- ✓ Czy łatwo przekazuję życie ?
- ✓ Czy wchodząc na piętro czuje zadyszkę i kołatanie serca ?
- ✓ Czy czuję się ograniczony w mojej aktywności ?



Kryteria wyboru – 7

Środowisko – 1

- Miejsce zamieszkania
- Hałas – rodzaj dźwięków (Hi-Fi, telewizor, radio)
- Wybór środków transportu
- Spacer
- Chemia domowa,
- Produkty spożywcze
- Używki (papierosy – arsen)
- Utylizacja śmieci i odpadów

Czy istnieje eliksir młodości ? - 1

Organizm ludzi można by przyrównać do wielkiego placu budowy i odbudowy. Bez przerwy zachodzą w nim kolosalne zmiany. Przecież codziennie 1% krwinek ulega zniszczeniu i musi nastąpić ich odbudowa, tzn. trzeba na nowo utworzyć 8-9 g hemoglobiny. Przeciętne życie leukocytów trwa 8-10 dni. Białko wątroby i plazmy krwi jest w ciągu 10-20 dni w połowie odnawiane. Białko skóry ludzkiej odnawia się w ciągu ok. 160 dni.

Czy istnieje eliksir młodości ? - 2

Należy pamiętać, iż możemy starzeć się w sposób naturalny lub przyspieszony przez reakcje *wolnorodnikowe*. Ustawicznie powstaje nowa generacja komórek. W ich skład wchodzi kilkadziesiąt rozmaitych składników. Jeśli któregoś zabraknie lub jest go za mało czy za dużo, to nasz organizm próbuje się do tego najpierw przystosować, "produkując" gorsze generacje komórek. Aż w pewnym momencie dochodzi do choroby, dolegliwości, złego samopoczucia.

Czy istnieje eliksir młodości ? - 3

Starzenie jest spowodowane uszkodzeniami składników komórek, do których dochodzi przez całe życie. Niekorzystne zmiany z czasem stają się na tyle duże, że mechanizmy naprawcze i detoksykacyjne nie są w stanie zniwelować braków. Dochodzi wówczas do upośledzenia funkcji tkanek i całych narządów. Pojawiają się objawy starości, tj. utrata masy, pogorszenie słuchu i wzroku, coraz dłuższy czas reakcji itd.

W poszukiwaniu nieśmiertelności - 1

- Naturalne starzenie powinno trwać 100 – 130 lat.
- Mózg kończy „dojrzewanie” w wieku 50-60 lat.
- Układ nerwowy i mięśniowy pozostaje ten sam przez całe życie w pierwotnej formie.
- Wszystkie inne narządy wymieniają swoje komórki na nowe.

W poszukiwaniu nieśmiertelności - 2

- Ponieważ informacja genetyczna przenoszona na komórki potomne nie jest pełna; następuje powolna degradacja struktur i funkcji nowych pokoleń komórkowych. Z wiekiem maleje sprawność mechanizmów biosyntezy.
- Nasza dieta musi się zmieniać, aby dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych i budulcowych.

W poszukiwaniu nieśmiertelności - 3

Wg naukowców - przedłużają życie:

- Dieta niskokaloryczna;
- Suplementacja osłabiająca aktywność wolnych rodników;
- Aktywność fizyczna i psychiczna;
- Pogoda ducha;

A NAJWAŻNIEJSZE TO !!!!



Serdeczność
wobec bliźnich

&

radość serca

Wnioski - 1

- Badania statystyczne prowadzone przez wiele lat jednoznacznie wskazują, iż sposób żywienia bezpośrednio wpływa na zdrowie całych narodów. Należy z tego wyciągnąć właściwy wniosek: **lepiej zapobiegać powstawaniu chorób niż je leczyć.**

Wnioski - 2

- Jednocześnie musimy sobie uzmysławić, że tylko nam się to opłaca !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Przemysł farmaceutyczny i będąca w jego stalowym uścisku służba zdrowia (na szczęście niecała) nie jest zainteresowana kształtowaniem profilaktyki zdrowotnej.

Wnioski - 3

- Dla tego systemu lepiej jest produkować środki przeciwbólowe, insulinę i setki innych leków, niż poszukiwać przyczyny powstawania chorób. Dlatego stajemy się łatwym łupem tych, którzy na "jedynym słusznym sposobie żywienia" robią dobry biznes.

Wnioski - 4

- Musimy wiedzieć, że mody żywieniowe, szybkie i częste zmiany sposobu odżywiania nie służą dobrze naszemu zdrowiu. Każdy organizm musi mieć czas na adaptację, czyli na dostosowanie się do nowych zjawisk.

Wnioski - 5

- Zastosowanie na przykład diety śródziemnomorskiej przez Polaka może w pierwszym okresie powodować kłopoty gastryczne, ponieważ skład flory bakteryjnej w układzie pokarmowym Greka czy Włocha różni się od flory bakteryjnej Polaka.
- Po pierwszych kilku dniach te dolegliwości najczęściej ustępują, ponieważ rozpoczynając jakąkolwiek dietę, jemy regularnie i mniej.

Wnioski - 6

- Wówczas możemy dojść do błędnego wniosku, iż jest to dla nas dieta życia. Niestety, jest to tylko tzw. efekt higieniczny. W ludzkim organizmie tylko dwa układy mają stałą konstrukcję, układ nerwowy i mięśniowy.

Wnioski - 7

- Wszystkie inne narządy ulegają "wymianie", tzn. stare komórki obumierają, aby na ich miejsce powstały nowe. Ponieważ informacja genetyczna w następnych pokoleniach komórek jest ciągle zubożana, nasz organizm w sposób biologicznie naturalny starzeje się.

Wnioski - 8

- Co będzie, jeżeli w nowym sposobie odżywiania zabraknie związków biochemicznych niezbędnych do właściwego konstruowania nowych komórek, lub jeżeli dostarczymy innych za dużo? Po kilkunastu miesiącach nowej diety przychodzi efekt fizjologiczny.

Wnioski - 9

- Niewielu szczęśliwców trafia na właściwą drogą żywieniową. Często eksperymenty dietetyczne kończą się utratą właściwej kondycji fizycznej, psychicznej, lub pojawia się choroba.
- Jedynym rozsądnym wyjściem jest poznanie samego siebie.

Wnioski - 10

- Nasz własny organizm ma nam wystarczyć na wiele lat. Dlatego musimy poznać własną instrukcję obsługi swojego organizmu. Najlepiej rozpocząć od rzeczy najprostszyc, czyli od właściwej higieny, zarówno fizycznej jak i psychicznej.

Wnioski - 11

- Genetotrofia jest nauką o indywidualnościach biochemicznych. Jedna z najważniejszych definicji opracowanych przez naukowców zajmujących się tą dziedziną wiedzy głosi: tylko człowiek dobrze odżywiony jest w stanie właściwie rozpoznać swoje potrzeby żywieniowe.

Wnioski - 12

- Składa się na to wiele czynników, z których najważniejszym wydaje się być nasze postrzeganie własnych potrzeb. Innymi słowy, najważniejszym jest odnalezienie w sobie "wewnętrznego własnego lekarza", który intuicyjnie podpowiada, kiedy, co i ile jeść.



Dziękuję za Państwa
czas i uwagę –
myślę że zużyty dla
zdrowia.

Henryk Dyczek

www.henryk-
dyczek.man.troun.pl

Literatura

- Biomol. 2007. *Odżywianie - prawda i mity* [dostęp: 2007-01-17]. Dostępny w Internecie: <http://www.biomol.pl/pl/index.php>
- CaliVita . 2007. *Tlen i wolne rodniki*. [dostęp: 2007-08-02]. Dostępny w Internecie: http://www.noni.inter-tech.pl/article_info.php?articles_id=344
- Figura B. 2006. 'Nie daj się zjeść chorobie'. *Świat Farmacji*. Wrocław. Listopad, str. 9.
- Kubat. 2006. *Wykłady w Lublinie*.
- Metale ciężkie. 2007. [dostęp: 2007-08-02]. Dostępny w Internecie: http://sciaga.interia.pl/id/bryk/www/art/art2?kat_id=567&art_id=14492&pk=1
- Michalik B. 1999. 'Jak walczyć z wolnymi rodnikami?'. *Żyjmy dłużej*. Nr. 10. [dostęp: 2007-08-02]. Dostępny w Internecie: <http://www.resmedica.pl/zdart109913.html>
- Zdrowie. 2007. [dostęp: 2007-08-02]. Dostępny w Internecie: <http://www.immunol.win.pl/zdrowie/rodniki.html>