

POCHODZENIE ŻYWNOSCI

- 100% gęstość odżywcza
- więcej antyoksydantów
- więcej witamin
- więcej minerałów
- bez GMO



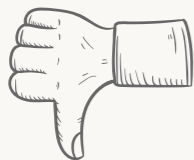
Żywność BIO



dieta



Rolnictwo przemysłowe



- pestycydy
- alergeny
- antybiotyki
- hormony
- konserwanty
- dodatki chemiczne

(np. spulchniacze, emulgatory, słodziki, barwniki, aromaty - pochodzenia syntetycznego)

EFEKT

Żywność ekologiczna

zapewnia sprawną odporność na patogeny - jest tym wyższa im większa jest różnorodność mikrobiomu.



Mikrobiom

Mikroflora jelit kształtuje w 80% sprawność krwinek białych i produkcję przeciwciał.

Żywność z rolnictwa konwencjonalnego

może:

- zaburzać odporność
- powodować nietolerancje pokarmowe
- wywołać alergię
- prowokować produkcję przeciwciał a następnie choroby z autoagresji np.: Hashimoto (anty-TPO, anty-TG) i przeciwciała niszczące tarczycę.



KONSEKWENCJE

np. Hashimoto

Produkcja przeciwciał TPO i TG niszczących tarczycę, odczyny skórne, zapalenie stawów, zaparcia, biegunki

Zaburzenia metaboliczne i hormonalne

Nadmierne wyrzuty prolaktyny

- Torbiele jajników, piersi.
- Cykle bezowulacyjne
- Niskie ciśnienie: zimne stopy, dłonie
- Wzrost masy ciała
- Zaburzenia koncentracji, pamięci krótkiej
- Spadek libido

WITAMINY Z GRUPY B

- tiamina B1
- ryboflawina B2
- niacyna B3
- pirydoksyna B6



NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE NKT

- linolowy
- linolenowy
- oleinowy



SKŁADNIKI MINERALNE

- | | |
|-------------|-------------|
| - Ca wapń | - Mg magnez |
| - Co kobalt | - Mn mangan |
| - Cu miedź | - Si krzem |
| - Fe żelazo | - Se selen |
| - K potas | - Zn cynk |



AMARANTUS SAMOPISZA ORKISZ
GRYKA PŁASKURKA

FITOSTEROLE

- stanole
- sterole



FITOESTROGENY

- lignany
- izoflawony



GŁÓWNE SKŁADNIKI BIOAKTYWNE prastarych ZBÓŻ



KAROTENOIDY

- luteina
- betakaroten
- alfakaroten
- zeaksantyna
- melatonina



SKWALEN



TOKOFEROLE I TOKOTRIENOLE (witamina E)



BŁONNIK



FITYNIANY

- kwas fitynowy



FLAWONOIDY

- rutyna
- kwercetyna
- witeksyna



KWASY FENOLOWE

- ferulowy
- p-kumarynowy
- wanilinowy
- siringinowy



Samopoczucie a — skóra —



1
Czujemy smutek, żal, gniew

Nasze ciało odczuwa stres



2
Jemy „comfort food” czyli słodczy, fastfoody

Do organizmu wprowadzamy dodatki chemiczne, pestycydy, szkodliwe cukry i tłuszcze - zamiast probiotyków i błonnika



3
Korzystna mikrobiota ustępuje miejsca patogenom

Następuje rozrost *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, itd.



4
Metabolity niekorzystnych bakterii i patogenów zmieniają gospodarkę hormonalną

Pogarsza się nastrój i spada naturalna odporność



5
Organizm jest zaatakowany przez patogeny

Obniżona odporność otwiera wrota zakażenia i pogarsza się nasza sytuacja - wzrasta stres!

Drabinka chorób kobiecych

Ze względu na powracające, częste pytania ze strony tysięcy Czytelniczek, ilustrujemy schemat, jak my – kobiety – same przyczyniamy się do chorób kobiecych poprzez wybór tego, co spożywamy w pośpiechu lub z braku świadomości.

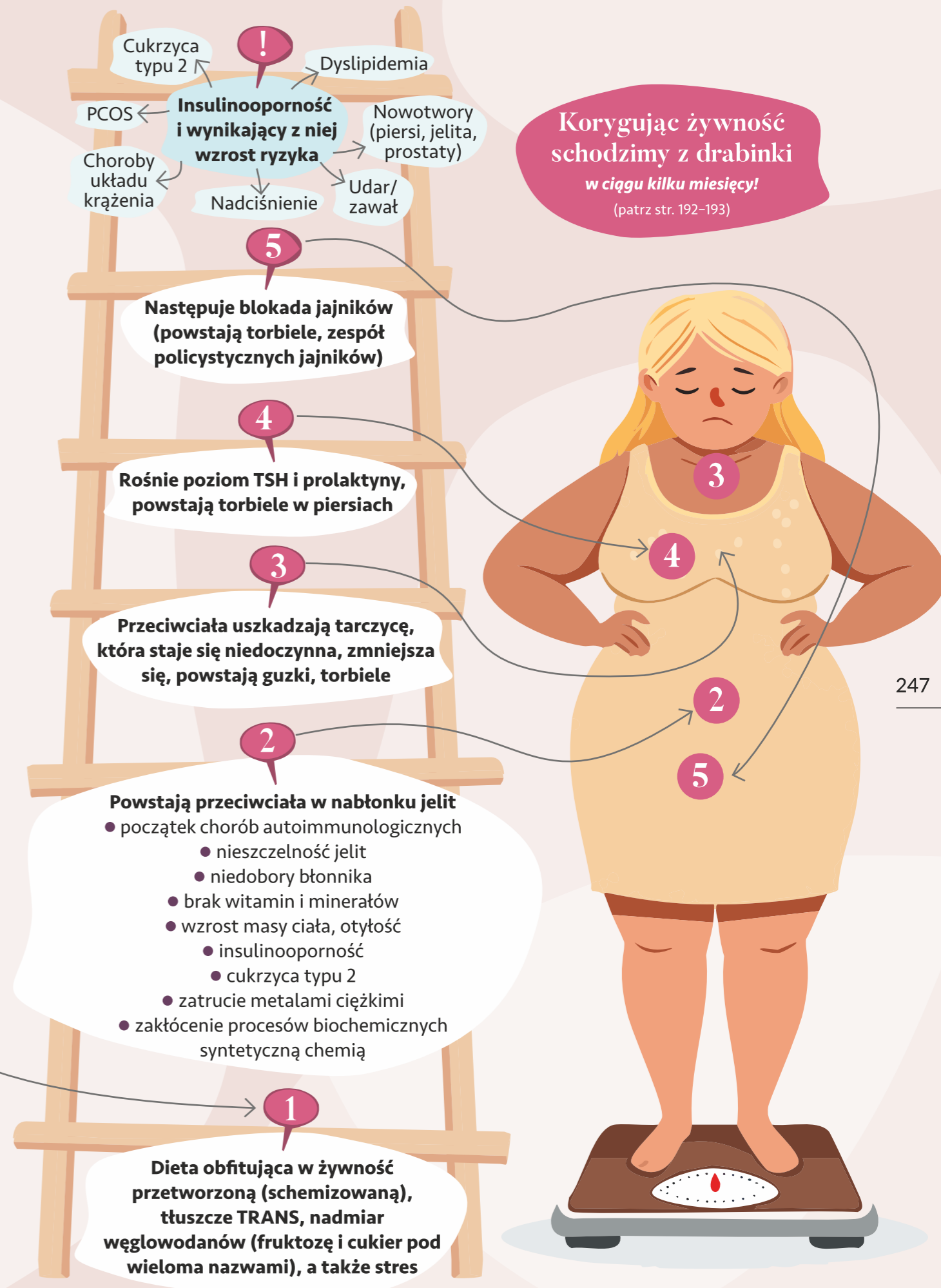
Żywność przetworzona

– często smaczna, zaspokajająca smak słodki i słony, a także tłusty – dostarcza tysięcy syntetycznych substancji dodawanych w celu wydłużenia trwałości produktów lub poprawienia ich walorów w odbiorze konsumentów, które na wiele sposobów szkodzą naszemu zdrowiu. Podobnie, jak tysiące związków – pozostałości po chemii rolnej – stosowanych przez rolników podczas upraw i hodowli na skalę przemysłową.

Jakie jest rozwiązanie?



Żywność ekologiczna, w tym duża doza warzyw, garstka owoców: najlepiej ciemnych i ciemnych (np. jagodowych), minimum węglowodanów, najlepiej złożonych i z wykluczeniem pszenicy, mądrze dobrane białka i odpowiednia kompozycja tłuszczów nienasyconych i nasyconych (patrz str. 181).





Czy żywność ekologiczna to tylko lepszy smak?
Zobacz, co się dzieje, gdy wybierasz produkty rolnictwa ekologicznego.



mgr. Zanita Geltz publicystka
prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska naukowiec

Ten plakat może być publikowany, kopiowany (w niezmienionej postaci), udostępniany, prezentowany podczas wydarzeń i wykorzystywany dla celów edukacyjnych oraz do promocji produktów rolnictwa ekologicznego.

Autor projektu: mgr Zanita Geltz, konsultacja naukowa: prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska, dr hab. Krzysztof Kujawa.

Women for children of the future

www.organicznezycie.pl



www.Butik.Hipoalergiczni.pl

Jak zaprzyjaźnić się z WODĄ?



Wypijaj 1 szklankę wody 30 minut przed każdym posiłkiem, zaczynając od samego rana. Pierwszą szklankę - z dodatkiem cytryny - najlepiej wypić ok. 6:00 - 7:00, kiedy organy oczyściły się po nocy i układ pokarmowy przygotowuje się do trawienia.



Jeśli lubisz pić kawę lub napoje gazowane, zwiększ dawkę wody o szklankę na każdy z nich. Woda dodatkowo podkreśla smak kawy, jeśli jest schłodzona i spożywana równoległe.



Jeśli korci cię słodkie między posiłkami, najpierw wypij wodę, która wypetni żołądek. W ten sposób unikniesz podjadania.



Podczas obiadu możesz sprawić sobie przyjemność pijąc niedużą szklankę wody gazowanej - dwutlenek węgla wspiera trawienie.



Do karafki możesz dodać źródła witamin: cytrynę, liście mięty lub świeże owoce.



Przed kąpielą, prysznicem czy basenem, wypij co najmniej jedną szklankę wody. Wypicie wody zapobiega skokom ciśnienia i zawałom, a także ściąga nadmiar ładunku jonów dodatnich.



Wypij szklankę wody przed położeniem się do łóżka, przed samym snem. Zapobiegasz w ten sposób udarowi, a organizm łatwiej się oczyści.



Zaopatrz się w atrakcyjną, szklaną butelkę 500 ml oraz szklaną karafkę 1000 ml. Będzie ci milej dbać o rytuał picia wody i przestrzegać dziennego minimum.

Więcej na temat wody - dr n. med. Mirosław Mastej: <https://hipoalergiczni.pl/czy-woda-zdrowia-doda-upewnij-sie-jaka-wode-pijesz>

hipoalergiczni
lekkie o alergii,
poważnie o alergenach

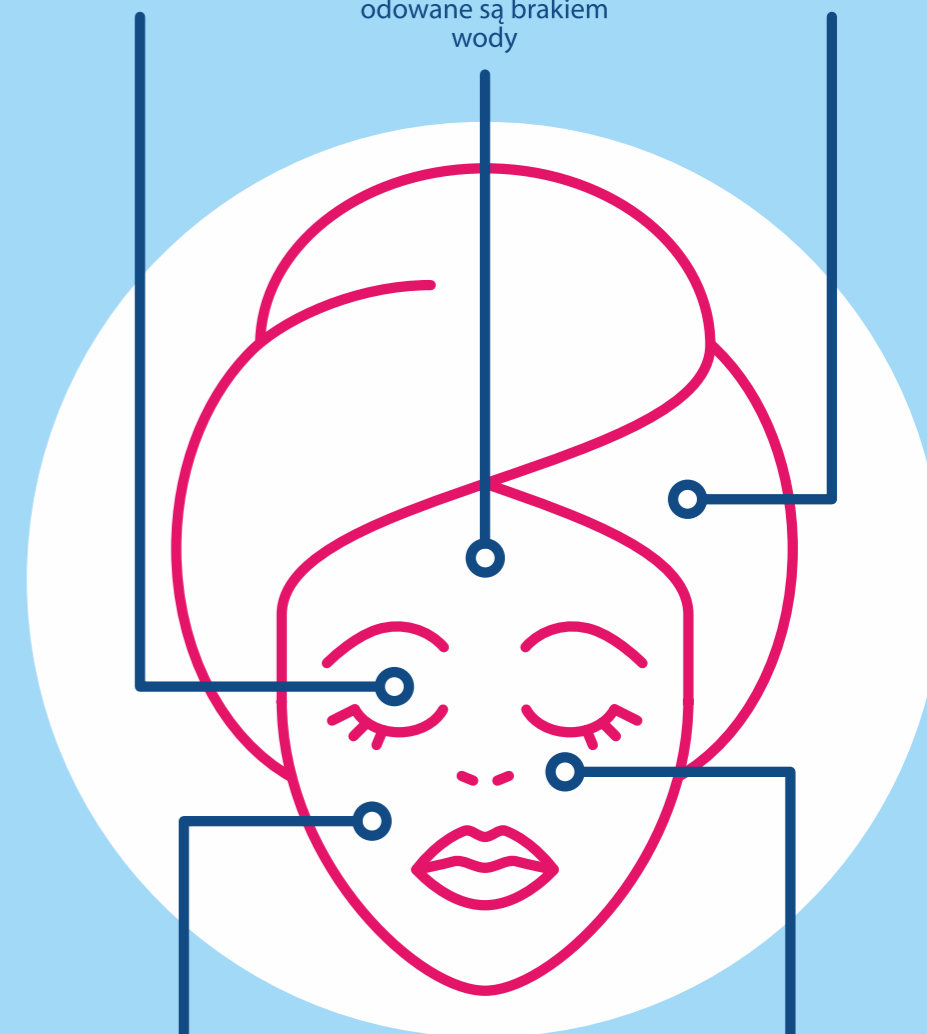
Korzyści

Już po 30 dniach możesz zauważyć:

zadbane, klarowne i jaśniejsze oczy

mijają bóle głowy, gdyż migreny często spowodowane są brakiem wody

silniejsze paznokcie i włosy

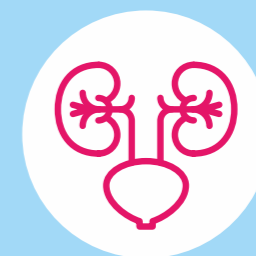


nawilżona, napięta i mniej zmarszczona skóra

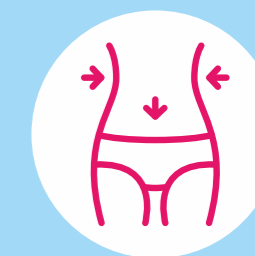
znikną lub zmniejszą się worki pod oczami



zwiększa się odporność organizmu i nie zapadasz tak często na różne infekcje



oczyszczasz organizm i wspierasz nerki w pracy, skutecznie pozbywasz się toksyn i metabolitów



spada waga ciała, gdyż dzięki wodzie nie podjadasz między posiłkami i usprawniasz trawienie

Opracowanie graficzne: redakcja Hipoalergiczni.pl | konsultacja naukowa: prof. dr inż. Jerzy Leszek Zalasieński

Unikaj stanu zapalnego dzięki rozsądnym zakupom

0-4

Produkty prozapalne

pH 5.9 do 5.0
lepiej unikać, albo
jeść niewiele

5

Sztuczne słodziki, wołowina, sery żółte, gazowane słodkie napoje, biała mąka, ciastka z białej mąki, wieprzowina, cukier, piwo, kurczęta, budyn, dżemy, herbata czarna, ryż biały, chleb pszenny, likier alkoholowy, galaretki, puszkowane owoce, warzywa.

6

Produkty prozapalne

gdy w nadmiarze

pH 6.9 do 6.0
spożywać z umiarem

Soki owocowe z cukrem, kiełbasy i wędliny, płatki kukurydziane, owoce morza, wino, jogurt słodzony, banany zielone, sery pleśniowe, ketchup, majonez, szynka, makaron pełnoziarnisty, orzeszki ziemne, popcorn solony, ryż basmati, ryż brązowy, sos sojowy, migdały, zielona herbata, wiśnie, bakłażany, miód świeży, por, grzyby, mleczko sojowe, tofu, chleb Graham, żurawiny, fruktoza, mleko krowie homogenizowane, krakersy.

pH 7.35 a 7.45

7

pH krwi człowieka

Produkty przeciwzapalne
pH 8.0-7.1
spożywaj w dużej
proporcji ze źródeł
ekologicznych

8

Rzepa, kabaczki, truskawki, maliny, pasternak, brzoskwinie, pomarańcze, kalarepa, sałata lodowa, jarmuż, winogrona kwaśne, kapusta, brokuły, buraki, fasola szparagowa, pędy bambusa, szpinak, jabłka kwaśne, dynia, morele, kiełki lucerny, awokado, banany (dojrzałe), jajka, jagody, pomidory słodkie, marchew, seler, porzeczki, daktyle świeże, czosnek, agrest, winogrona mało słodkie, grejfruty, zioła (świeże, zielone), sałata świeża, ocet winny, ziemniaki w mundurkach.

9

**Produkty silnie
przeciwzapalne**
pH 9.0-8.1
spożywaj często,
najlepiej świeże

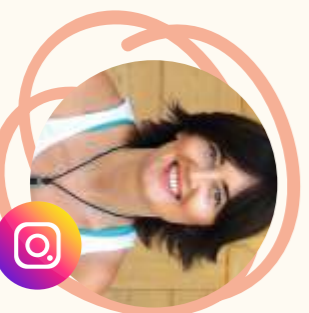
10-14

Cytryny, arbuzy, pieprz cayenne, suszone daktyle, suszone mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, rzeżucha, boćwina, wodorosty morskie, szparagi, kiwi, soki warzywne, świeże niestodzone, cukinia, groszek świeży, papryka, bataty, olej z ogórecznika, oliwa z oliwek, rodzynki, ananas, marakuja.



ORGANIC LIFE

Let's replace consumption with self reliance



@zanetagetz

Zapraszam do współpracy
Zaneta Geltz

Zobacz więcej:
www.organiczneczycie.pl

