



BĄDŹ ZDRÓW!

ZBUDUJ SILNY UKŁAD IMMUNOLOGICZNY



MONIKA DUDZIAK-KOCIAŁKOWSKA



2	O MNIE
4	WSTĘP
7	FAZA GŁOWOWA
8	ŻOŁĄDEK
10	ŚLEDZIONA
12	JELITA
14	OGÓLNE ZASADY ODŻYWIANIA
	NA „DOBRY POCZĄTEK”
21	ZAKOŃCZENIE



O mnie

Jestem dyplomowanym naturopatą i patrzę na człowieka całościowo.

Łączę m.in. ziołolecznictwo, suplementację, terapię pożywieniem (dietetykę zachodnią łączę z dietetyką tradycyjnej medycyny chińskiej).

Podstawą mojej pracy jest szczegółowa diagnostyka, obszerny wywiad i poznanie zdrowotnej historii klienta. Dla każdej osoby opracowuję indywidualny plan powrotu do zdrowia, wsparcie suplementacyjne, wskazówki dotyczące żywienia i stylu życia.

Pracuję w przekonaniu, że każdy odpowiednio wsparty organizm powraca do homeostazy.



Mój styl współpracy z podopiecznymi charakteryzuje się poszukiwaniem przyczyny; korzenia problemu oraz zindywidualizowanym podejściem. Nie interesują mnie półśrodki, działanie objawowe i zalecenia „pasujące” do wszystkich, bo one tak naprawdę nie pasują do nikogo.

Dzięki naszym spotkaniom nie tylko będziesz mógł poradzić sobie z aktualnymi problemami zdrowotnymi, ale zdobędziesz również narzędzia i wiedzę niezbędne do tego, by dbać o zdrowie i odporność przez kolejne lata.



Terapie dla Zdrowia
Monika Dudziak - Kociąłkowska

 www.facebook.com/monikadudziakkocialkowska

 @terapiedlazdrowia

 monikadudziakkocialkowska@gmail.com

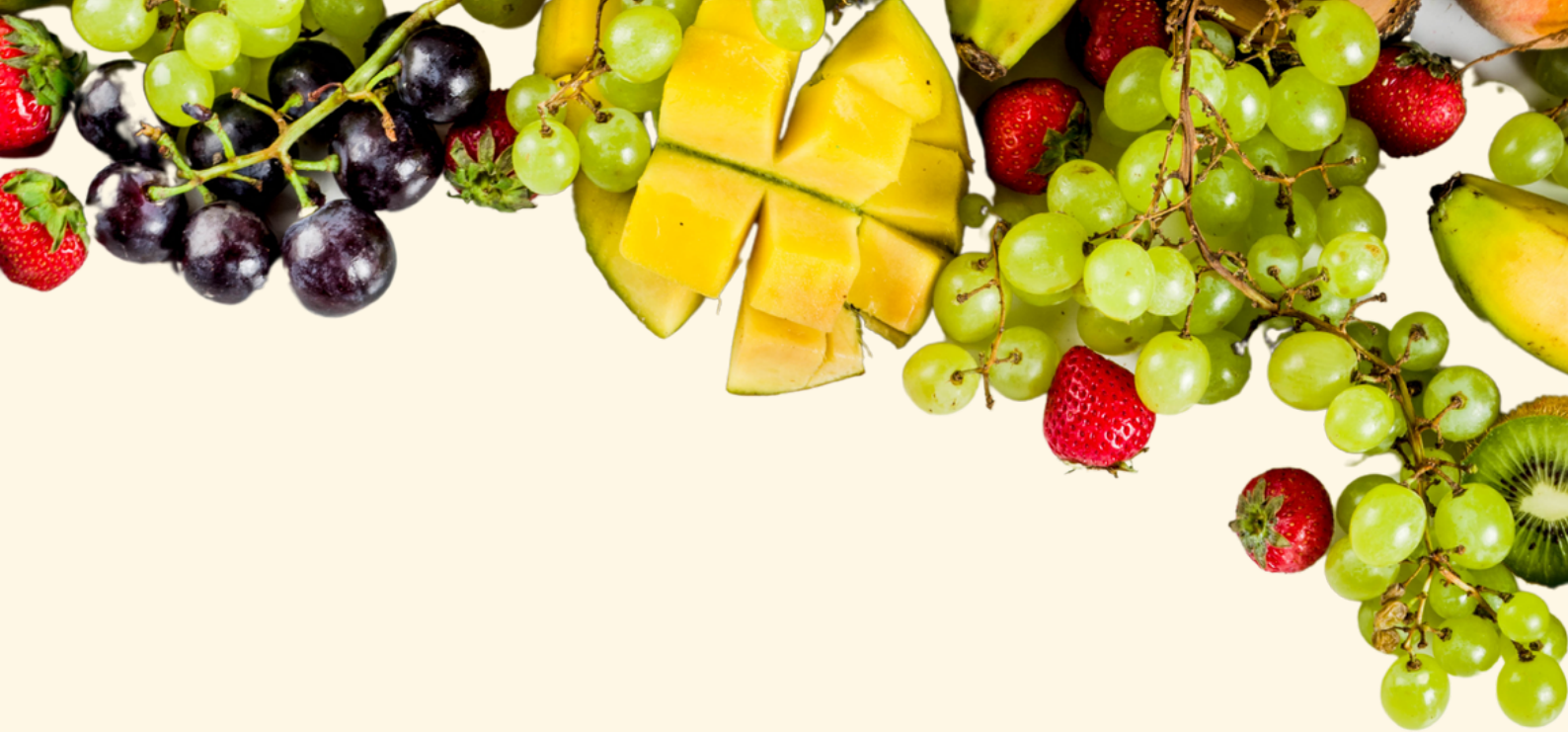
WSTĘP

Na układ odpornościowy oddziałuje wiele czynników. Na większość z nich masz realny wpływ. "Dobrego" zdrowia nie „robi się” w tydzień, ani nawet w kilkam miesięcy. Robi je się cały czas, każdego dnia.

Chcąc zadbać o odporność trzeba wziąć pod uwagę następujące aspekty:

- odżywianie
- sposób radzenia sobie ze stresem (interpretacja zdarzeń, zarządzanie emocjami)
- aktywność fizyczną
- rytm dobowy
- kontakt z naturą
- balans między czasem wolnym, pracą i obowiązkami
- uzupełnienie niedoborów witamin i minerałów



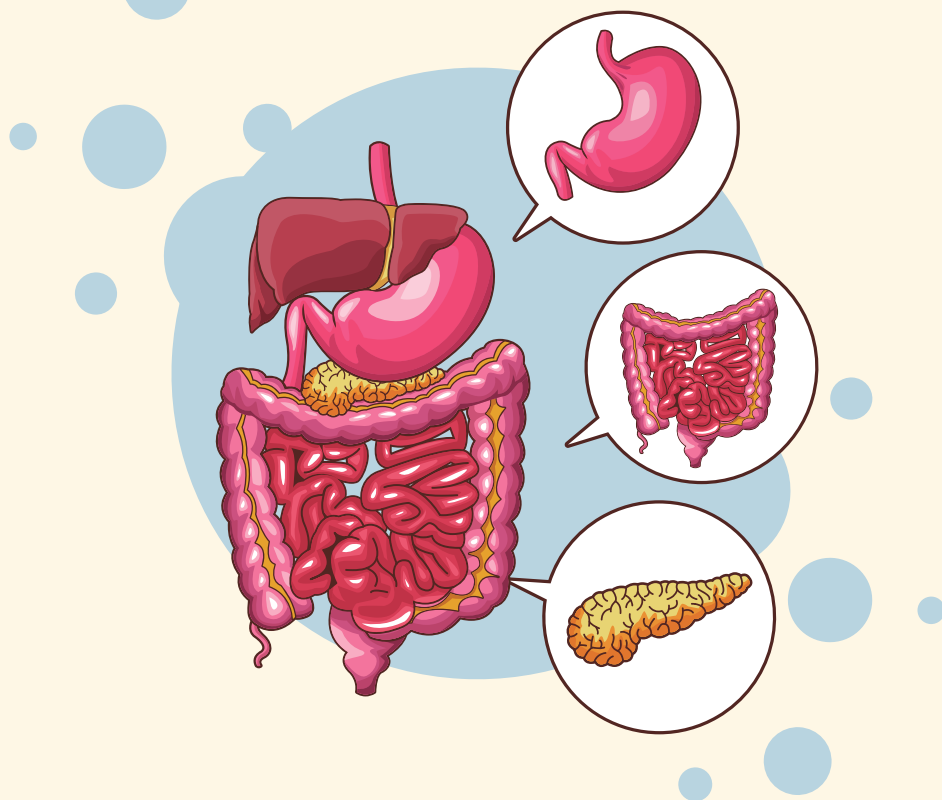


Są to podstawy, bez których nie zbudujesz homeostazy. Jeśli zaniedbasz choćby jeden z wymienionych elementów, Twój organizm w końcu się o to upomni.

Zarówno w tradycyjnej medycynie chińskiej (TMC), jak i w dietetyce zachodniej duży nacisk w dbaniu o witalność i energię, jak i w przywracaniu zdrowia kładzie się na SPRAWNE DZIAŁANIE UKŁADU POKARMOWEGO.

Począwszy od głowy, skończywszy na odbycie - wszystkie procesy trawienia, wchłaniania i wydalania muszą przebiegać bez zakłóceń, żebyś mógł przyswajać to, co najcenniejsze z pokarmu.

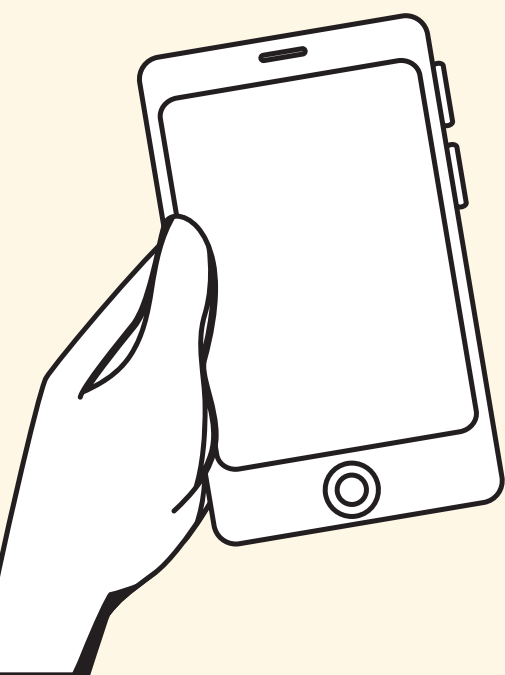
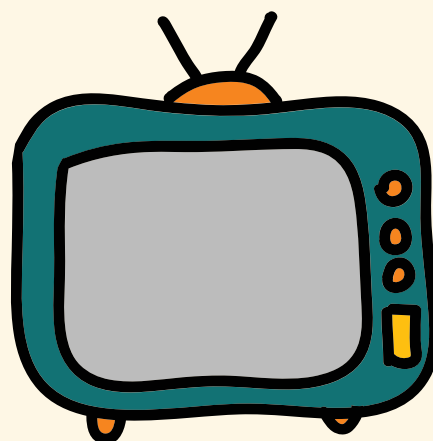
JAK SPRAWIĆ, ŻEBY DOBRZE TRAWIĆ?



FAZA GŁOWOWA

Ważne jest uruchomienie fazy głowowej trawienia, a więc odpowiednie przygotowanie organizmu do procesu przyjmowania i

transformowania składników odżywczych. Faza ta ma olbrzymi wpływ na uruchomienie procesów trawiennych w przewodzie pokarmowym.

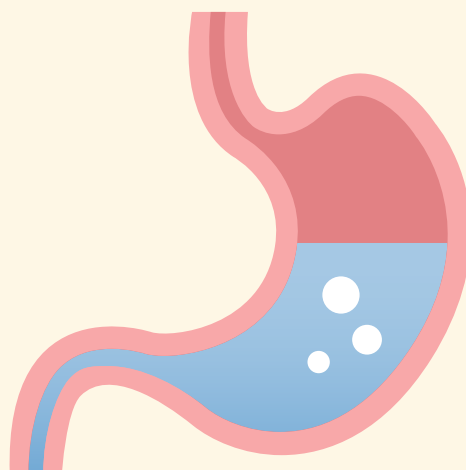


Ważne jest, by nie siadać do posiłku „w biegu”. Zanim zaczniesz jeść weź kilka spokojnych wdechów, żeby aktywować przywspółczulny układ nerwowy, skoncentruj się na TU I TERAZ.

Dokładnie przeżuвай pokarm, skupiaj się na smaku i zapachu zamiast na ekranie telewizora, smartfona czy czytaniu gazety.

ŻOŁĄDEK

Zadbaj o prawidłowe zakwaszenie żołądka. O tym, czy środowisko żołądka jest wystarczająco kwaśne możesz się przekonać wykonując domowy test z sodą oczyszczoną.



Jeśli okaże się, że zakwaszenie jest słabe możesz sobie w tym pomóc.



Czym zakwasić żołądek?

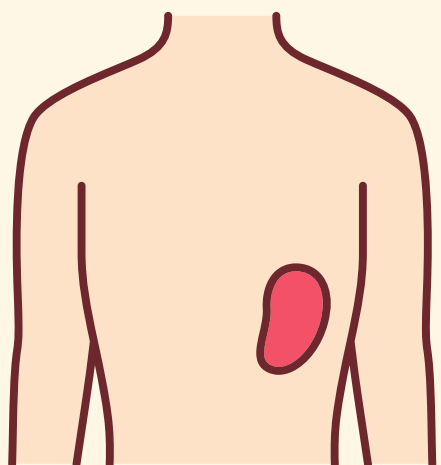
Zanim rozpoczniesz zakwaszanie upewnij się, że śluzówka żołądka nie jest uszkodzona (zapalenie błony śluzowej żołądka, nadżerki, wrzody przewodu pokarmowego).

20 min przed posiłkiem pij ocet jabłkowy (zwłaszcza przed tym, w którym znajduje się białko) - ok. 0,5 szklanki wody + 1-2 łyżki octu jabłkowego.

Wydzielanie soku żołądkowego pobudzają także niektóre zioła (mięta, świeży korzeń imbiru, anyż, bazylia, cząber, mniszek lekarski, kminek).

Pamiętaj, że Twój żołądek nie lubi ani zbyt zimnych, ani zbyt gorących pokarmów i napojów. Jego pracę zaburza również przejadanie się i jedzenie "pod kurek", zbyt mała ilość wypijanych między posiłkami płynów (są bardzo ważne dla budowania prawidłowej śluzówki żołądka) oraz bardzo pikantne potrawy. Nie służy mu także jedzenie w stresie i pośpiechu.





ŚLEDZIONA

O roli Śledziony w procesie trawienia wiele mówi tradycyjna medycyna chińska. Jest ona odpowiedzialna za

przekształcanie pokarmu i transportowanie składników odżywczych w organizmie.

Nie ma mowy o silnym układzie odpornościowym bez mocnej Śledziony.

Żeby wesprzeć jej pracę, a tym samym pracę całego układu pokarmowego zadбай o jej wzmocnienie.



W jaki sposób?

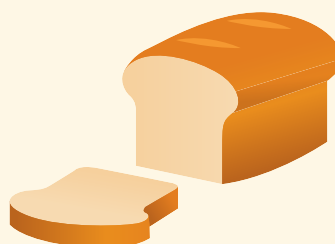
- jedz ciepłe posiłki (zwłaszcza śniadania)
- zadбай o regularność spożywania posiłków
- jak najczęściej jedz zupy, szczególnie na kolację (wspaniale wzmocnią ją tzw. zupy mocy)
- dodawaj aromatycznych przypraw: majeranku, owocu kopru włoskiego, kminku, anyżu, ziela angielskiego, bazylii czy jałowca



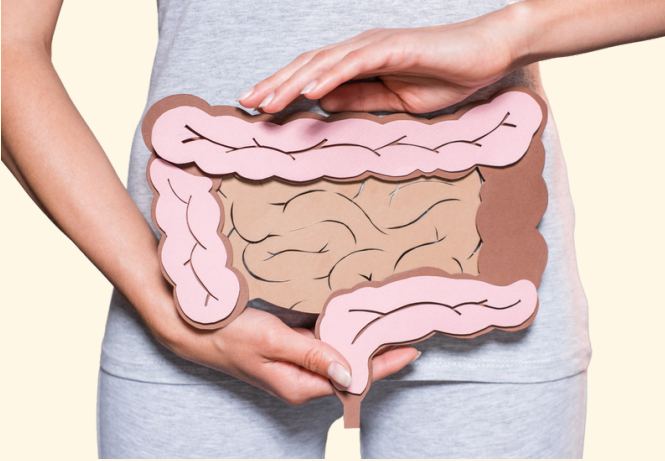
Co wg TCM osłabia Śledzionę?



- duża ilość mrozonek
- nadmiar surowych warzyw i owoców (zwłaszcza jesienią i zimą)
- produkty przetworzone, modyfikowane genetycznie
- zimne napoje (w tym zimna woda)
- cukier
- "przemysłowy" nabiał
- pszenica
- piwo
- odżywianie oparte głównie na kanapkach
- obfite posiłki, jedzenie „pod kurek”
- głodówki
- brak aktywności fizycznej i brak snu
- nadmierna aktywność fizyczna
- zamartwianie się i obsesyjne myślenie na jeden temat



JELITA



2000 lat temu Hipokrates powiedział: „Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”. Dlaczego jelita są tak ważne?

Choćby dlatego, że znajduje się w nich ponad 70% limfocytów całego układu immunologicznego, a więc w głównej mierze odpowiadają za odporność.

Niezwykle istotne jest dbanie o prawidłową florę jelitową i niedopuszczanie do rozszczelnienia śluzówki jelit.

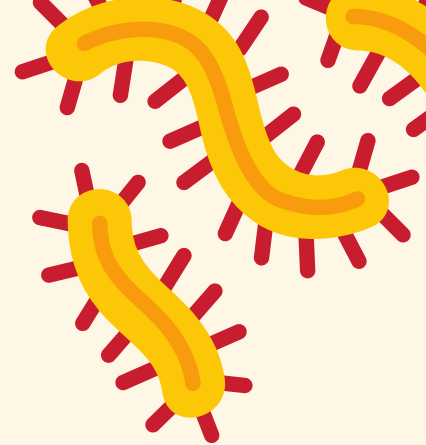
Z zaburzoną mikroflorą wiążą się m.in. takie zaburzenia i choroby, jak:

- choroby autoimmunologiczne (np. toczeń, Hashimoto, bielactwo, celiakia, wrzodziejące zapalenia jelita grubego, łuszczyca, choroba Addisona, cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów)
- nowotwory
- alergie
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD)
- otyłość, cukrzyca, miażdżyca
- zaburzenia nastroju, depresja
- choroby neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera, choroba Parkinsona)



Co zaburza mikrobiotę?

- antybiotyki, leki przeciwzapalne
- leki zmniejszające zakwaszenie żołądka (IPP)
- żywność przetworzona
- tłuszcze trans
- zaburzona praca żołądka
- zaburzona praca trzustki, wątroby i pęcherzyka żółciowego
- zaburzona praca nerwu błędnego
- stres (wyniszcza kosmki jelitowe, a bez nich nie wchłaniamy)
- nadmiar aktywności fizycznej (przyczynia się do powstawania stanów zapalnych i rozszczelnienia jelita)
- uboga energetycznie dieta, głodzenie się, ciągłe odchudzanie
- przejadanie się, zbyt częste jedzenie
- nietolerancje pokarmowe
- brak higieny jedzenia (jedzenie w pośpiechu, niedokładne przeżuwanie, jedzenie w stresie)
- alkohol, narkotyki i inne używki



OGÓLNE ZASADY ODŻYWIANIA NA „DOBRY POCZĄTEK”

- a) Posiłki spożywaj co 4 - 5 h (chyba, że masz zaburzenia, przy których musisz jeść częściej).
- b) Nie podjadaj między posiłkami i nie popijaj smakowych napojów (soków owocowych, napojów z cukrem/słodzikami).
- c) Większość posiłków spożywaj na ciepło (zwłaszcza jesienią i zimą)
- d) Śniadanie spożywaj maksymalnie do 2h od wstania z łóżka. Nie pomijaj go. Ważne, żeby było sycące, zawierało źródła białka, tłuszczu i jeśli potrzebujesz, również węglowodanów (choć większości osób bardzo dobrze funkcjonuje na śniadaniach białkowo-tłuszczowych)

Bardzo ważne jest, żeby śniadanie było
gotowane, ciepłe.



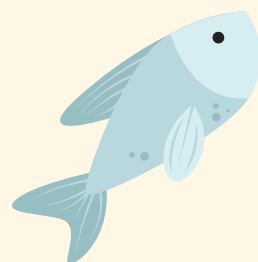
e) Owoce zjadaj zawsze w towarzystwie białka lub tłuszczu np. z orzechami. A najlepiej wkomponuj je w posiłek lub zjedz od razu po

f) Obiad - zjedz koło południa



Może to być np.:

- quinoa z sadzonym jajkiem + warzywa z pary polane zimnotłoczoną oliwą z oliwek
- ryba z piekarnika + pieczone warzywa
- mięso z piekarnika + warzywa z pary polane zimnotłoczonym olejem lnianym
- pieczone ziemniaki z wątróbką i kiszoną kapustą



g) Kolację zjedz maksymalnie do 19:00.
Wg ZEGARA NARZĄDÓW od godz. 19.00
początek ma minimum energetyczne układu
trawiennego. To czas, w którym rozpoczyna
się regeneracja układu pokarmowego. Daj mu
odpocząć do rana.



Dobrze, jeśli kolacja będzie przygotowana na ciepło i będzie lekka (czyli prosta, nie zawierająca zbyt dużej ilości produktów), np. zupa krem z jajkami na miękko, krem jaglany z musem kokosowym i migdałami, warzywa z piekarnika polane oliwą, gulasz warzywno-mięsny.

Nasz układ pokarmowy nie potrzebuje skomplikowanych przepisów i wymyślnych dań. Lubi proste, sycące posiłki.



CO PIĆ?

Zapomnij o sloganach reklamowych mówiących o tym, że musisz wypijać codziennie sok owocowy, żeby wzmocnić odporność. Po pierwsze - soki są wychładzające i pite regularnie gaszą ogień trawienny. Po drugie - zawierają mnóstwo fruktozy przez co gwałtownie podnoszą poziom glukozy we krwi. Po trzecie - stymulują apetyt.

Co więc pić między posiłkami?

- ciepłą, przegotowaną wodę (możesz dodać szczyptę soli)
- podgrzaną wodę mineralną (najlepiej ze szklanych butelek)
- kompoty bez cukru (gotowane z kilkoma suszonymi daktylami, rodzynkami, morelami czy figami będą słodsze)
- napary ziołowe
- napary z kwiatów (np. z nagietka, płatków róży, jaśminu)



CO JESZCZE WPŁYWA NA PRACĘ UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO?

Odżywianie to FUNDAMENT ODPORNOŚCI, ale „nie utrzyma się” na nim układ immunologiczny, jeśli nie zadbasz również o:

- radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami, przepracowanie traum. Pamiętaj, że to Ty decydujesz, jak odbierasz rzeczywistość; jak reagujesz na to, co Cię spotyka. Znajdź swój sposób na stres i codzienne napięcia. Może joga? Pilates? Medytacja? Uważne spacerowanie? Praca z oddechem? Uwalnianie emocji? Techniki oddechowe? Terapia?
- aktywność fizyczną - każdą, którą lubisz:) Zatrzymaj się także o spontaniczną aktywność - schody zamiast windy, 10 pajacyków po każdej godzinie spędzonej przed komputerem, zaparkuj samochód dalej niż pod miejscem pracy itd.
Pamiętaj, że ruch ma dodawać Ci energii, a nie ją odbierać
- rytm dobowy - ogranicz niebieskie światło wieczorem - minimum 2h przed snem. Wieczór to czas wyciszenia, relaksu, odprężenia. Zasypiaj ok. 22.00 i śpij nieprzerwanie 7 - 9h, jedz o stałych porach, wystawiaj się na działanie światła słonecznego kiedy tylko masz okazję

- kontakt z naturą - jak najwięcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu. W domu i miejscu pracy otaczaj się zielonymi roślinami i wietrz pomieszczenia. Zadbaj o kontakt ze słońcem, deszczem, wiatrem, słuchaj śpiewu ptaków, obserwuj zwierzęta
- balans między czasem wolnym, pracą i obowiązkami - nie zapominaj o zasadzie złotego środka. Miej czas dla siebie, dla bliskich, na pracę, obowiązki i odpoczynek. Nie zaniedbuj własnych potrzeb, wsłuchuj się w organizm
- wsparcie suplementacyjne - jeśli mimo odpowiedniego żywienia masz niedobory pokarmowe warto rozważyć wsparcie suplementacyjne





Wszystkie witaminy i minerały są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Z obserwacji gabinetowych zauważam częste niedobory kluczowego dla odporności cynku i witaminy D.

Zawsze warto zadać sobie pytanie: "dlaczego mam niedobory?"

Czy wynikają one z kiepskiej jakości diety? Słabo zakwaszonego żołądka? Przerostów pasożytniczych, bakteryjnych, grzybiczych? Stanów zapalnych w przeowdzie pokarmowym?

Zakończenie

Jeśli masz dobrą odporność, cieszysz się dobrym zdrowiem, energią i witalnością na co dzień - to wspaniale! Postaraj się utrzymać ten stan przez kolejne lata dbając o swój organizm.

Jeśli Twoja odporność nie jest w najlepszej kondycji; często się przeziębiasz, jesteś chronicznie zmęczony, łapiesz infekcje układu moczowo-płciowego, masz alergie i nietolerancje pokarmowe, choroby autoimmunologiczne, problemy skórne, suche i wypadające włosy - czas zatroszczyć się o siebie, znaleźć optymalny dla siebie styl życia i odżywiania.

Nigdy nie jest za późno na zmianę podejścia do swojego zdrowia i odżywiania. Zaczynij od małych kroków, ale bądź konsekwentny i cierpliwy, a Twój organizm zacznie odzyskiwać witalność.

Jeśli potrzebujesz pomocy w odnalezieniu swojej ścieżki powrotu do zdrowia, zapraszam Cię na indywidualne konsultacje.

Życzę Ci dużo zdrowia!