

Podsumowanie odcinka

To jedzenie zapala ogień w Twoim ciele



link do filmu: <https://surl.li/vzyqep>



1. Wysoko przetworzona żywność – źródło stanów zapalnych

Produkty wysokoprzetworzone zawierają dużo fruktozy, chemicznych dodatków i niemal całkowity brak błonnika, co wywołuje przewlekłe stany zapalne w organizmie.

Z czasem uszkodzenia obejmują nie tylko jelita, ale też barierę krew-mózg, prowadząc do cukrzycy typu 3 i chorób neurodegeneracyjnych.

2. Niedobór kwasów Omega-3 – cichy niszczyciel mózgu

Kwasy Omega-3 są niezbędne do budowy mózgu i utrzymania odporności oraz zdrowia siatkówki oka.

Ich brak, w połączeniu z nadmiarem prozapalnych Omega-6 w diecie zachodniej, powoduje insulinooporność, choroby serca i przyspiesza starzenie organizmu.

3. Rafinowane węglowodany – biały cukier, biała mąka, biały ryż

Biały cukier, biała mąka i biały ryż prowadzą do gwałtownych skoków poziomu cukru i insuliny we krwi. Regularne spożycie tych produktów zwiększa ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych i przewlekłych stanów zapalnych.

4. Nieregularne posiłki – rozregulowany metabolizm

Jedzenie o przypadkowych porach dnia zaburza gospodarkę hormonalną oraz naturalne rytmy organizmu. Taki styl życia osłabia metabolizm i zwiększa ryzyko chorób metabolicznych, zaburzeń snu oraz nadwagi.

5. Przejadanie się i podjadanie – nieustanne skoki insuliny

Ciągłe sięganie po przekąski, zwłaszcza słodkie lub wysokowęglowodanowe, powoduje ciągłe wahania poziomu insuliny. Podwyższona insulina utrzymująca się przez większość dnia sprzyja otyłości, cukrzycy i przyspieszonemu starzeniu organizmu.

6. Nadmiar białka – pułapka wysokobiałkowych diet

Spożywanie zbyt dużej ilości białka, zwłaszcza bez odpowiedniego wysiłku fizycznego, nadmiernie obciąża nerki i zaburza gospodarkę azotową.

Najlepiej wybierać umiarkowane ilości białka ze zdrowych źródeł, takich jak rośliny strączkowe czy grzyby, zamiast nadmiernie polegać na odżywkach.

7. Toksyczne dodatki do żywności – ukryte zagrożenie

Pestycydy, herbicydy, konserwanty i inne dodatki chemiczne stosowane w uprawach i przetwórstwie zwiększają ryzyko nowotworów i przewlekłych chorób.

Coraz większa liczba dozwolonych substancji chemicznych w produkcji żywności wymaga świadomego wybierania produktów bio lub ekologicznych.

8. Stany zapalne – efekt kumulacji złych nawyków

Przewlekły stan zapalny to skutek uboczny złych wyborów żywieniowych i siedzącego trybu życia. Jest on cichym zabójcą, który przyczynia się do rozwoju chorób serca, cukrzycy, chorób neurodegeneracyjnych i nowotworów.

9. Niedobór błonnika – uboga mikrobiota jelitowa

Brak odpowiedniej ilości błonnika w diecie prowadzi do zaburzenia mikroflory jelitowej, spadku odporności i wzrostu stanów zapalnych.

Spożywanie warzyw, kiszonek i naturalnych produktów bogatych w błonnik pomaga budować zdrową i różnorodną mikrobiotę jelitową.

10. Brak aktywności fizycznej – dopełnienie złej diety

Siedzący tryb życia w połączeniu z niezdrową dietą przyspiesza degenerację organizmu i rozwój chorób metabolicznych.

Regularny ruch poprawia wrażliwość na insulinę, wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała.

 Kupuj sprawdzone suplementy diety z Expertia Naturals:
ExpertiaNaturals.pl

 Kupuj biznesowe i rozwojowe książki w naszym Wydawnictwie:
Expertia.com.pl

 Naucz się języka skutecznie z gwarancją rezultatów:
InstytutLingwistyki.pl



EXPERTIA
N A T U R A L S