

Podsumowanie odcinka

Te produkty mogą CIĘ ZABIĆ!

link do filmu: <https://bit.ly/4iWSa5O>



1. Rafinowane oleje i margaryny – cichy zabójca komórek

Rafinowane oleje roślinne i margaryny zawierają szkodliwe tłuszcze trans oraz nadmiar kwasów omega-6, które sprzyjają stanom zapalnym. Zachwiana proporcja omega-3 do omega-6 (np. 1:20 zamiast 1:3) prowadzi do uszkodzeń komórek i przyczynia się do rozwoju chorób przewlekłych.

Skutkiem tego mogą być m.in. depresja, problemy z koncentracją, a także schorzenia autoimmunologiczne. Długotrwałe spożycie tłuszczów trans obniża funkcję błon komórkowych i zaburza pracę mózgu.

2. Fast foody i żywność smażona – przepis na udar i zawał

Produkty smażone na głębokim tłuszczu zawierają utlenione tłuszcze, toksyny i związki rakotwórcze, takie jak akrylamid. Regularne ich spożywanie zwiększa ryzyko chorób układu krążenia, w tym miażdżycy, zawału i udaru mózgu.

Oprócz tego prowadzą do wzrostu poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Dieta bogata w fast foody to szybka droga do insulinooporności i przewlekłego stanu zapalnego.

3. Biała bułka, drożdżówki i syrop glukozowo-fruktozowy – wróg mikrobioty

Produkty z oczyszczonej pszenicy mają wysoki indeks glikemiczny, powodują gwałtowne skoki insuliny i sprzyjają rozwojowi insulinooporności. Cukry proste, a zwłaszcza fruktoza, niszczą mikrobiotę jelitową i rozszczelniają barierę jelitową.

Konsekwencją może być większa podatność na alergię, stany zapalne i problemy trawienne.

4. Wędliny sklepowe i konserwanty – kolorowe, ale toksyczne

Wędliny sklepowe często zawierają azotany i azotyny, które odpowiadają za różowy kolor mięsa. Choć atrakcyjne wizualnie, mają działanie rakotwórcze i obciążają organizm toksynami.

Dodatkowo zwierzęta wykorzystywane do produkcji wędlin są często hodowane w warunkach przemysłowych, co oznacza obecność chorób metabolicznych i antybiotyków w mięsie. Spożywanie takiego mięsa to prosta droga do problemów zdrowotnych.

5. Napoje zero i fit – oszukują organizm, niszczą zdrowie

Napoje typu „light” lub „zero kalorii” zawierają sztuczne słodziki i dodatki chemiczne, które mogą być bardziej toksyczne niż zwykły cukier. Oszukują organizm, zaburzając naturalne mechanizmy głodu i sytości.

Nie dostarczają kalorii, ale stymulują mózg w sposób uzależniający, przyczyniając się do insulinooporności i zaburzeń metabolicznych. Regularne picie takich napojów może osłabić funkcję mitochondriów – centrów energetycznych komórek.

6. Żywność wysoko przetworzona – zamiast energii, toksyny

Produkty typu instant, chipsy czy żelki nie spełniają definicji żywności – nie dostarczają wartości odżywczych, a jedynie toksyny i wypełniacze. Blokują produkcję ATP, czyli podstawowej jednostki energii w komórkach.

W efekcie organizm nie ma z czego się regenerować ani budować zdrowych tkanek. Długofalowo takie „jedzenie” przyczynia się do zmęczenia, spadku odporności i przedwczesnego starzenia się organizmu.

7. Niedobory omega-3 w ciąży – zagrożenie dla mózgu dziecka

Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza DHA, są niezbędne do prawidłowego rozwoju mózgu, wzroku i odporności u dziecka. Ich brak w diecie matki w czasie ciąży może zwiększać ryzyko autyzmu i zaburzeń poznawczych.

Dwa pierwsze lata życia dziecka są kluczowe dla kształtowania inteligencji i układu nerwowego. Niedobory omega-3 w tym okresie mogą mieć długofalowe skutki nie do odwrócenia.

8. Fruktaza i gluten – otwierają drogę do chorób

Fruktaza rozszczelnia barierę jelitową, a obecność glutenu dodatkowo ją podrażnia. Przez nieszczelne jelita do krwi mogą przedostawać się bakterie, toksyny i niestrawione cząsteczki białek.

Z badań wynika, że w tkankach nowotworowych często wykrywa się bakterie pochodzące z jelit. To dowód na związek między zdrowiem układu pokarmowego a rozwojem chorób przewlekłych.

9. Jak odbudować jelita i mitochondria? Postaw na błonnik i probiotyki

Zdrowa mikrobiota wymaga diety bogatej w błonnik – zarówno rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny – oraz kiszonek i probiotyków. To one odbudowują szczelność jelit i wspierają odporność.

Omega-3 działa jak „strażak”, który gasi stan zapalny i wspiera regenerację. Dobre tłuszcze, aktywność fizyczna i unikanie przetworzonej żywności wspierają także prawidłową pracę mitochondriów.

10. Czym jest prawdziwa żywność – i dlaczego warto ją wybierać

Prawdziwa żywność to taka, która dostarcza energii (ATP), buduje ciało i wspiera funkcje życiowe. Składa się z białek, tłuszczów, witamin i minerałów – nie z konserwantów i barwników.

Jeśli produkt ma więcej niż pięć składników i trudno go rozpoznać jako jedzenie – nie warto go kupować. Lepiej sięgać po świeże, sezonowe warzywa, owoce, dobre zboża i ryby – one naprawdę wspierają długowieczność.

 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