

Podsumowanie odcinka

To nie jest zdrowa żywność!

link do filmu: <https://bit.ly/43EuCyk>



1. Dzika borówka – naturalny eliksir młodości

Dzika borówka, rosnąca w lesie z dala od oprysków, zawiera ogromne ilości antyoksydantów, które neutralizują wolne rodniki i wspierają procesy regeneracyjne. Jest szczególnie cenna dla zdrowia mózgu, wzroku i układu krążenia.

W przeciwieństwie do borówek z upraw przemysłowych, dzikie owoce nie są przyskane i zawierają więcej substancji aktywnych. Ich regularne spożywanie wspiera długowieczność i może działać neuroprotekcynie.

2. Siemię lniane i chia – tarcza dla jelit i hormonów

Te niewielkie nasiona zawierają zarówno błonnik rozpuszczalny, jak i nierozpuszczalny, który wspiera mikrobiotę jelitową i wzmacnia barierę jelitową. Dodatkowo są źródłem roślinnych kwasów omega-3 o działaniu przeciwzapalnym.

Wspierają także detoksykację organizmu, w tym metabolizm estrogenów, co może mieć pozytywny wpływ na gospodarkę hormonalną. Badania wskazują, że mogą również poprawić trawienie i chronić przed stanami zapalnymi.

3. Kurkuma z piperyną – naturalny środek przeciwzapalny

Połączenie kurkumy z piperyną (z pieprzu czarnego) zwiększa przyswajalność kurkuminy, czyli substancji o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym. Pomaga to w regeneracji organizmu i wspiera pracę wątroby oraz mózgu.

Można ją łączyć z innymi przyprawami (imbirem, cynamonem, goździkami), tworząc codzienne mieszanki przypraw o właściwościach zdrowotnych. Regularne picie takiej mieszanki między posiłkami to prosty sposób na profilaktykę.

4. Czosnek i cebula – zapomniane antybiotyki z kuchni

Czosnek i cebula to naturalne środki przeciwdrobnoustrojowe – niszczą grzyby, pasożyty, a także wspierają układ odpornościowy. Działają jak domowe antybiotyki, wzmacniając organizm bez skutków ubocznych.

Gotowana cebula może być lepiej tolerowana przez osoby wrażliwe i stopniowo przyzwyczajać organizm. To codzienne składniki kuchni, które mają ogromny potencjał prozdrowotny i warto je spożywać jak najczęściej.

5. Kiszonki – probiotyki dla odporności i nastroju

Kiszone warzywa to naturalne źródło probiotyków, które wspierają florę bakteryjną jelit i wpływają pozytywnie na odporność. Warunkiem jest jednak fermentacja z udziałem zdrowych bakterii, a nie chemiczne zakwaszanie.

Kupując warzywa do kiszenia, warto wybierać te niepryskane – z targu, ogródka lub ekologicznej uprawy. Kiszonki nie tylko wzmacniają jelita, ale też mogą poprawiać nastrój dzięki osi jelito–mózg.

6. Kakao – magnez i dobre samopoczucie w filizance

Prawdziwe, gorzkie kakao jest bogate w magnez, polifenole i inne związki poprawiające nastrój i wspierające układ nerwowy. To naturalny sposób na relaks i poprawę koncentracji.

Ważne, aby nie mylić go z mleczną czekoladą pełną cukru – najlepiej używać surowego kakao i pić je w formie gorącego napoju. Może stać się codziennym rytuałem wspierającym zdrowie psychiczne.

7. Spirulina i chlorella – oczyszczanie z metali ciężkich

Algi te potrafią wiązać metale ciężkie (np. ołów, arsen) i wspomagać oczyszczanie organizmu, ale tylko wtedy, gdy pochodzą z czystych, certyfikowanych źródeł. Zła jakość może przynieść odwrotny efekt – dostarczyć toksyn.

Zanim zaczniemy suplementację, warto wykonać badania poziomu metali ciężkich i kontrolować efekty po kilku miesiącach stosowania. Algi te nie są cudownym lekiem, ale przy dobrej jakości mogą być cennym wsparciem.

8. Śledzie – dzika ryba, którą warto jeść codziennie

Śledź to jedna z nielicznych ryb, które żyją dziko i są bogate w kwasy omega-3 (EPA, DHA) oraz jod – niezbędne dla mózgu, tarczycy i układu odpornościowego. Wystarczy jedna porcja dziennie, by odczuć korzyści.

To niedoceniane superfood, które wciąż jest łatwo dostępne i stosunkowo tanie. Spożywanie śledzi to prosty sposób na uzupełnienie zdrowych tłuszczów w diecie bez ryzyka nadmiaru rtęci.

9. Jagody goji, kokos i „proszki z Instagrama” – więcej marketingu niż wartości

Jagody goji z supermarketów często są przetworzone i pozbawione składników odżywczych, a ich lokalne odpowiedniki (np. borówki) są znacznie bardziej wartościowe. Egzotyczne produkty bywają przereklamowane i drogie.

Olej kokosowy, choć ma swoje zalety, w nadmiarze może podnosić cholesterol LDL. Inne modne „proszki” jak lucuma czy camu camu nie zastąpią codziennej, zbilansowanej diety opartej na lokalnych składnikach.

10. Superfoods to nie egzotyka – to codzienne, lokalne jedzenie

Najcenniejsze superfoods często mamy pod ręką – w ogrodzie, na targu, w kuchni. Nie potrzebujesz importowanych produktów w proszku, by wspierać zdrowie i odporność.

Kluczem jest jakość i regularność: świeże, nieprzetworzone składniki, sezonowość i różnorodność. Superfood nie musi mieć egzotycznej nazwy, by działać – czasem wystarczy kapusta, czosnek i siemię lniane.

 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