

# Zdrowo znaczy ekologicznie

Utworzono: czwartek, 07 czerwca 2018

Autor: Kajetan Berezowski

Źródło: Trybuna Górnicza

Uczestnicy tegorocznej, 13. otwartej konferencji ekologicznej w Radzionkowie w nieco inny sposób spojrzeli na problem środowiska. Dyskusję pod hasłem „Naturalnie zdrowym być” poświęcili zagadnieniom związanym z właściwym odżywianiem i aktywnością fizyczną. Okazuje się, że w ten sposób można skutecznie zapobiegać wielu chorobom, z którymi – jeśli już zaatakują - trudno się walczy.

- Termin „ekologia” określa wszystko to, co jest zdrowe dla człowieka. Dla mnie ekologia oznacza zdrowy system leczenia. Z przykrością muszę jednak dodać, że tej ekologii niestety dzisiaj nie ma. Mamy zniszczoną glebę, w rezultacie spożywamy skażone warzywa i owoce. Powietrze, którym oddychamy, jest również skażone – mówił Jerzy Zięba, absolwent Wydziału Maszyn Górniczych i Hutniczych Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, publicysta i autor książek z dziedziny naturoterapii. Jego wystąpienie spotkało się ze szczególnym zainteresowaniem, zwłaszcza młodych słuchaczy, którzy często narzekają na rozmaite dolegliwości, jeszcze do niedawna charakterystyczne dla osób po pięćdziesiątce.

## Dieta jest istotna

- Ja również w wieku 19 lat zachorowałem na wrzody dwunastnicy, przeszedłem operację i od tego czasu zacząłem interesować się medycyną, leczeniem chorób. W Australii, gdzie spędziłem 21 lat życia, zaczęły się moje problemy z wysokim cholesterolem. Lekarze mówili mi, że do końca będę musiał zażywać tabletki. Pomyślałem wówczas: chyba nie, i rozpocząłem dietę. Jadam raz dziennie, staram się ograniczać mięso, węglowodany i cukry. Z wszystkich chorób szczęśliwie się wyleczyłem i nie zażywam żadnych leków – mówił Jerzy Zięba.

Nie on jeden podkreśla od lat znaczenie zdrowej żywności w życiu człowieka. Jest to obecnie duży problem, zwłaszcza w miastach. Większość z nas nie ma wielkiego wyboru, żeby kupić wartościowe warzywa i owoce.

- Glebę niszczyliśmy nie tylko nawozami sztucznymi, ale także Roundupem, środkiem, który stosowany jest w procesie ochrony roślin. On chroni rośliny, ale nie ludzi. Zawarty w nim środek glifosat jest rozpuszczalny w wodzie i dostaje się wszędzie, uszkadzając nam białka, czyli szkodzi zdrowiu. Niestety, niedawno możliwość używania tego środka w Polsce została przedłużona na kolejnych pięć lat, tymczasem powinna być zabroniona - zwrócił uwagę prelegent.

Jego zdaniem dobremu zdrowiu służy spożywanie dobrej jakości warzyw i niewielkich ilości mięsa. Ono jest dla nas bardzo ważne. Zawiera dużo niezdrowego tłuszczu, który w dużych ilościach wpływa na podwyższenie stężenia cholesterolu we krwi, ale jednocześnie jest świetnym źródłem cennego białka i żelaza.

- Jeśli zjemy mięso raz, dwa razy w tygodniu, to z pewnością wystarczy i nic się nam złego nie stanie. Najzdrowsza jest dla człowieka baranina i jagnięcina. Ja nie jestem wegetarianinem, czyli kimś, kto dobrowolnie rezygnuje ze spożywania mięsa, ale jeśli ktoś mi mówi, że źle się czuje po spożyciu mięsa, to powinien powiedzieć o tym lekarzowi, bo może mieć problemy z żołądkiem. Jeśli jednak ktoś powie, że nie spożywa mięsa, bo nie lubi jego smaku, to ja go doskonale rozumiem. Z kolei tłumaczenie, że nie je się mięsa, bo barbarzyństwem jest zabijanie zwierząt, to dla mnie jest to śmieszne. Rośliny też reagują paniką, kiedy się je ścina. Emocjonalny argument w tym względzie wykluczam zupełnie. Doradzam za to tym wszystkim, którzy nie chcą żywić się mięsem z różnych powodów, aby spróbowali zastąpić je jajami. Żółtka są bardzo zdrowe, zawierają wiele potrzebnych nam witamin prócz witaminy C – wskazał Jerzy Zięba.

## Witamina, ale nie w pigułce

Witamina C jest dla naszego zdrowia niezwykle potrzebna. Powinniśmy przyjmować ją wraz z dobrej jakości owocami, bywa jednak, że owoce z tych plantacji, które wydawałoby się muszą zawierać spore ilości tej witaminy, zawierają jej bardzo mało. Nie wiemy o tym. Często też, zwłaszcza zimą, próbujemy ratować się tabletkami musującymi.

- Już sama lektura opisu zawartości tego rodzaju specyfików przeraża. Gdyby przeliczyć te pigułki na kilogram kwasu askorbinowego, to wyjdzie, że spożywamy tenże kwas w cenie 600 zł za kg! Ja to nazywam nabijaniem ludzi nie w butelkę, ale w kapsułkę – śmiał się propagator ekologicznego trybu życia.

Najmłodszy z kolei miał okazję uczestniczyć w warsztatach zdrowego żywienia pod okiem Marty Dul, dietetyka z poradni Harmonia w Legnicy, która zachęcała do bliższego zainteresowania się stylem życia naszych pradziadków.

- Nie spożywali pokarmów przetworzonych i mimo braku telewizji potrafili się zrelaksować. My powoli tracimy tę umiejętność. Zapominamy o relaksie, nie potrafimy oddychać przeponowo-relakacyjnie. Spróbujmy wybrać się na łono natury, do lasu, aby odkryć piękno otaczającej nas przyrody – zachęcała Marta Dul.

Zwróciła ponadto uwagę na konieczność zdrowego śpienia i poświęcania przynajmniej godziny dziennie na aktywność ruchową.

- Siedzimy w pracy i w domu. A wystarczy pół godziny spaceru na świeżym powietrzu rano i wieczorem. Przejście 10 tys. kroków to już coś. Nie zarywajmy nocy! Kładźmy się najpóźniej o 23.00. To bardzo ważne zwłaszcza dla regeneracji wątroby. Jest ona bardzo ważnym organem naszego ciała. Regeneruje się tylko wtedy, gdy nasz organizm twardo śpi – wyjaśniała.

Najczęstszą przyczyną fatalnego samopoczucia jest właśnie niewyspanie. Na jakość snu wpływ ma wiele czynników, m.in. stres, alkohol lub późno zjedzony posiłek. Osoby, które zarywają noce spędzając każdą wolną chwilę przed komputerem, cierpią często na niedobór melatoniny. Wówczas zwiększa się ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, a nawet nowotworu prostaty i piersi.

### **Elektrosmog też groźny**

Zdaniem naukowców, aby dobrze się wyspać, już na cztery godziny przed zaśnięciem należy wyłączyć wszystkie elektroniczne urządzenia emitujące tzw. elektrosmog, czyli smartfony, tablety i komputery.

- Szkodliwe fale emitowane są zwłaszcza przez telefonię komórkową i urządzenia typu Wi-Fi. W ostatnich latach wydano miliony złotych na tego rodzaju dostęp do internetu w szkołach. Ja doradzałbym raczej powrót do kabla – wyjaśniał Jerzy Zięba, który również włączył się do dalszej dyskusji.

Od telefonii komórkowej i technologii Wi-Fi z pewnością jednak nie uciekniemy. Pytanie zatem: w jaki sposób ograniczyć to szkodliwe promieniowanie?

- Dla przykładu prowadzić rozmowy tylko w sytuacji, gdy wyświetlacz urządzenia sygnalizuje nam tzw. pełny zasięg. Jeśli ten zasięg jest mniejszy, znajdźmy inne dostępne miejsce, gdzie będzie pełny, albo skróćmy czas rozmowy. Badania dowiodły, że najlepiej rozmawiać przez komórkę w trybie głośnomówiącym, co najmniej 25 cm od mózgu. Wraz z odległością maleje bowiem natężenie pola elektromagnetycznego. Nie pozwalajmy zwłaszcza najmłodszym na długie rozmowy, bo promieniowanie niszczy im mózg – ostrzegł Zięba.

Wszyscy uczestnicy debaty zgodzili się jednak, że rozsądne korzystanie z komputera i nowoczesnych środków komunikacji to świetna sprawa. W trakcie warsztatów zaprezentowane zostały możliwości techniczne współczesnych komputerów, smartfonów i tabletów do wizualizacji danych dotyczących zanieczyszczeń środowiska. Ich uczestnicy uczyli się analizować na swoich urządzeniach dane dotyczące m.in. pyłów zawieszonych, czadu, związków siarki, oraz różnych czynników związanych z klimatem i pogodą. Instruował ich Patryk Biały z katowickiego Alarmu Smogowego.

W trakcie konferencji wręczono również doroczną nagrodę za edukację ekologiczną najmłodszych. Tegorocznymi laureatami

zostali wychowankowie Miejskiego Przedszkola nr 3 z Piekar Śląskich kierowanego przez Grażynę Ziolo. Triumfowali w Przedszkolnym Festiwalu Ekologicznym, podczas którego zaprezentowali przedstawienie zatytułowane „Godzina Duchów”, przygotowane przez nauczycielkę Monikę Gandyrę. Nagrodę wręczył senator, prof. Andrzej Misiołek.

Konferencji w Radzionkowie patronował Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach, zaś patronat mediany roztoczyły redakcje Trybuny Górniczej i portalu nettg.pl.

