Organiczny człowiek: zagrożony gatunek



Lucy Davies zaoferowała swojej 2-letniej córce banana w grupie przedszkolnej, a ona z jakiegoś niefortunnego powodu krzyczała na cały głos: „Czy to jest organiczne?!”. Jęknęła w duchu, gdy wszyscy inni prawie uciekli na dźwięk takiego pytania, wydobywającego się z ust malucha. Wiem, że zadała dziwne pytanie (oczywiście to było cholernie organiczne), ale dlaczego? Dlaczego to takie dziwne, że mały człowiek jest przygotowany do unikania banana, jeśli wyhodowano go w mieszance rakotwórczych chemikaliów?

Ok, więc może to nieco niezwykłe, aby rozważać takie rzeczy w wieku 2 lat, i wewnętrznie ją skarciłem za zwiększenie mojej niezdolności do dopasowania się do normalnych ludzi nawet przez godzinę i pół raz w tygodniu, ale chodzi o to, nie ma różnicy,

Bez względu na to czy masz 2 lata czy 42 lata; ośmiel się zapytać, czy coś jest organiczne, a zostaniesz odpowiednio zaszufladkowany

Kiedy naturalne stało się dziwne?

Kiedy trucizna stała się głównym wydarzeniem, a naturalność została wyśmiana?

Komentarze w stylu: *„To jest OK dla ludzi takich jak Ty, którzy mogą sobie na to pozwolić”*. Czy ludzie szydzą z ludzi, których stać na kupowanie papierosów, picie wina co wieczór,

wyjazd na wakacje, pójście do pubu, kupno nowego samochodu lub Netflix’a?

Dlaczego, kiedy wychodzę na zakupy, muszę przeszukiwać „normalną” żywność pokrytą pestycydami i msg, aby znaleźć „dziwną” wersję, która jest naturalna?

Dlaczego, jeśli chcę być naturalny i niezmieniony, wolny od chemikaliów, modyfikacji genetycznych i promieniowania, również jestem dziwny?

„Teoretyk spiskowy”, który zdecydował się nie ufać firmie z kryminalną historią oszustw medycznych w historii, i nie chce pozwolić sobie wstrzyknąć eksperymentalnej mikstury do swoich komórek ze względów „zdrowotnych” w oparciu o test, który uważa, że □□mango może złapać wirusa?

W międzyczasie mógłbym niektórym ludziom dać butelkę kombuchy, a oni dosłownie boją się ją wypić… Dobre bakterie? Czy coś takiego istnieje? Lepiej nie ryzykować. To może nie być bezpieczne.

Wspomnij o opakowaniu z oleju rycynowego i kapsułce magnezowej, a ich poziom ostrożności medycznej wykracza poza skalę.

Jeśli wspomnisz o systemie odpornościowym w dzisiejszych czasach, zagorzali prefekci restrykcyjni Covid będą patrzeć na ciebie, jakbyś nie rozumiał mocy pleksi. Układy odpornościowe są teraz tylko prymitywnymi rzeczami z dawnych czasów, które nie działają bez Dr Fauciego i formaldehydu.

Idźmy dalej.

Uważamy, że izolacja społeczna i irracjonalny strach przed innymi ludźmi drapiącymi się w nos są o wiele bardziej wydajne. To właśnie zrobili ludziom.

Nauka.

Prawda jest taka, że □□bycie niezdrowym jest po prostu bardziej akceptowalne społecznie.

Może, ale tylko trudna rzeczywistość.

O czym większość ludzi wolałaby usłyszeć – jaka gównianą robotę wykonało NFZ i dopasowywało stenty, albo jak epicko się czujesz po zaledwie 3 godzinach snu, odkąd przestawiłeś się z kawy na trawę pszeniczną?

Jedna z tych osób to „jeden z tłumu”; bohater za walkę w tak wyczerpującej procedurze. Drugi to wyrzutek; drażniący. Lustro.

Grają nami tak, jak większość ludzi dosłownie by nie uwierzyła.

To niewygodna prawda, ale żadna ilość farmaceutyków, zastrzyków ani szalonych, daremnych, wojennych szaleństw mających na celu unicestwienie zarazków nigdy nie przyniesie poprawy zdrowia.

Każdego roku coraz więcej strachu otacza zdrowie i zarazki.
Każdego roku pojawia się coraz więcej leków i szczepionek.
Każdego roku jest coraz więcej „wrażliwych” ludzi i pogarsza się stan zdrowia.
Nie zostaliśmy stworzeni, by tak żyć.

Nie tylko jest to zupełnie niepotrzebne, ale powoduje masowe osłabienie ludzkiego organizmu. Ostre choroby wieku dziecięcego są okazją organizmu do wypalenia odziedziczonej toksyczności. Podobnie działają ostre choroby dorosłych – spalanie nagromadzonych toksyn.

Zatrzymanie ich lekami i znanymi czynnikami rakotwórczymi, takimi jak aluminium, nie daje nic innego, jak tylko zwiększa toksyczny ładunek i powoduje głębszą, przewlekłą chorobę.

Zastanawiamy się jednak, dlaczego to normalne i oczekuje się, że 50% ludzi zachoruje teraz na raka? (Ale nie wydaje się, że

zastanawiamy się, dlaczego im więcej badań przeprowadzają nad rakiem, tym więcej jest raka, ponieważ nadal wypełniamy ich kieszenie.)

Co za robotę na nas wykonali. Palą czarownice, zabierają zdrowie i zastępują leczenie wesołym cyklem leków przeciw zatruciom. Problem-reakcja-rozwiązanie.

Dzisiaj zdecydowana większość ludzi jest nie tylko sprzedawana, ale także wspiera i broni tych branż, które codziennie hodują ich we wczesnym grobie, zdeterminowani, by pozbawić nas zdolności do prosperowania, pozostawiając nam jedynie egzystencję i przetrwanie w uproszczonym stanie zależności, zgodności i współudziału.

Zaprzeczenie wokół władzy, kontroli, chciwości i złej kpiny, które widzimy dzisiaj jest zrozumiałe.

Dlaczego mieliby tego chcieć?

Na pewno nie.

Dysonans poznawczy w skrajności.

Pamiętam, że kiedy media oszalały na punkcie zmian klimatycznych, myślałem, że przygotowują nas do czegoś. Pamiętam, że zastanawiałem się, o co chodziło w programowaniu nienawiści do samego siebie, antyludzi, winy, wstydu i „spójrzcie, co zrobiliście, okropne istoty, nie można wam ufać".

Wiedziałem, że cokolwiek nadchodzi, będzie wymagało takiego stopnia podporządkowania się kontroli rządowej, jakiego nigdy wcześniej nie widzieliśmy. Mówi się, że strach jest najłatwiejszym sposobem na kontrolowanie mas, ale dodajmy do tego preludium emocjonalnego pobicia, które skutkuje niską wartością i jesteśmy beznadziejni w ich rękach.

Wierzę, że właśnie dlatego tak wielu ludzi sprzeciwia się teraz swojej uczciwości, aby pokazać, że im zależy. Terapeuci

„holistyczni” stosujący toksyczne zastrzyki. Miłośnicy przyrody i aktywiści planetarni broniący promieniowania 5G.

Wiemy, że zasady nie mają sensu, ale nie możemy dłużej znosić winy, wstydu i poczucia winy. Zrobimy wszystko, żeby to się skończyło.

Wstrzyknij jeszcze kilka preparatów.

Wdychaj jeszcze kilka chemikaliów.

Nie możemy wziąć takiej odpowiedzialności za wszystkich i wszystko inne. To za dużo. Ale nie wolno nam odpowiadać za siebie. To samolubne.

Oczy spuszczone, ustaw się w szeregu, żołnierzu, walcz.

Nawet nie wiedząc, że jesteśmy w prawdziwej wojnie.

3 Wojna światowa.

Psychologiczna.

Znam ludzi, którzy woleliby głodować niż jeść genetycznie zmodyfikowane jabłko, ale teraz zmodyfikowali się genetycznie, nie zdając sobie z tego sprawy ani nie będąc z tego powodu zbyt zaniepokojeni.

Wszyscy robią „właściwą rzecz”, ponieważ tak powiedział rząd. Rząd, którego oni nie słuchają.

Don Miguel Ruiz stwierdza w *The Four Agreements*:

> *…granica twojego samogwałtu jest dokładnie granicą, którą będziesz tolerować u kogoś innego… Ponieważ w swoim systemie przekonań mówisz: „Zasługuję na to”.*

I jesteśmy w bardzo uwłaczających stosunkach z naszymi rządami. Wypracowali naszą nienawiść do samego siebie i odwrócili odpowiedzialność w absolutne szaleństwo w okresie

poprzedzającym rok 2020 i zadziałało to świetnie.

Udało im się przejąć współczucie niektórych z najbardziej wykształconych ludzi i przekręcić je w obecny pokaz nielogicznego poświęcenia.

„Ale jeśli będziesz się szczerzył, pomożesz innym”. Naprawdę? Pomocne będzie osłabienie organizmu toksycznymi zastrzykami o nieznanych skutkach?

Co za bzdura.

W jaki sposób mogę zwiększyć swoje szanse lub moich dzieci na zachorowanie na raka, aby rzekomo zapobiec zachorowaniu na ogólnie łagodną lub całkowicie bezobjawową przemijającą chorobę?

Podczas gdy ludzie, których rzekomo chronimy, pozostają jako nieświadome ofiary na wiecznej karuzeli zagłady, odurzając i osłabiając się codziennie za pomocą strachu spowodowanego przez media, jedzenia, farmaceutyki, domowe i energetyczne/środowiskowe trucizny?

A co z szerszym obrazem? Zachować zdrowie dla naszych dzieci? Utrzymanie ludzkiego DNA jako natury przeznaczonej dla przyszłych pokoleń? Pracujesz nad zmniejszeniem toksycznego ładunku, który ma zostać odziedziczony, zamiast go zwiększać?

Minęło 5 lat, zanim efekty talidomidu stały się widoczne. Co by było, gdyby za 20 lat stało się jasne, że ten zastrzyk uczynił wszystkich bezpłodnymi? Ponieważ jest to jak najbardziej możliwe.

Co by wtedy powiedziano?

— *Ups!*?

„Myśleliśmy, że to teoria spiskowa”?

„Może z perspektywy czasu powinniśmy przeprowadzić kilka

długoterminowych testów, zanim zmusimy następne pokolenie reproduktorów do przeprowadzenia eksperymentu”?

„Oto rasa ludzka – ale przynajmniej nie wszyscy zachorowali na tę chorobę z 99,7% wskaźnikiem przeżycia…”

A gdyby odpowiedzialność osobista nie była tak niepoprawnym politycznie tabu?

Co by było, gdyby fajnie było przywołać w rozmowie srebro koloidalne i grzyby chaga zamiast uporczywego kaszlu i cętkowanej wysypki?

Co by było, gdybyśmy otrzymali certyfikat na irygację okrężnicy, a nie szczepienie przypominające o najnowszym podwójnym mutancie plus szczepu nieuchwytnego zarazka, przed którym obecnie uciekamy?

Co by było, gdyby ludzie połączyli to, co trafia do ich ciała, a skutkiem ich zdrowia, i uznali prawdziwą przyczynę złego stanu zdrowia – toksyczność?

Gdyby właściwie szanowano układ odpornościowy i świat przyrody, w tym ludzkie ciało.

Powiedziano nam, że świat przyrody i naturalne ciało są w poważnym niebezpieczeństwie. Więc gdzie są naturalne rozwiązania? Gdzie kładzie się nacisk na produkty organiczne?

Gdzie jest mowa o systemie odpornościowym, sile umysłu, znanych lekach na nawet najbardziej „nieuleczalne” choroby?

Ukryty. Zepchnięty pod ziemię przez ludzi, którzy pokazali nam inną drogę. Nienaturalny sposób.

Widzimy siłę natury w roślinach, które przebijają się przez szczeliny w betonie, ale uważamy, że aby przetrwać, potrzebna jest nasza interwencja nienaturalnych „rozwiązań”?

To jest zawstydzające.

Zwariowaliśmy na punkcie zwierząt, które nie żyją w swoim naturalnym środowisku. A co z naszym?

Wśród długiej listy innych nienaturalnych, niezdrowych i nieludzkich zachowań, teraz przez cały dzień chodzimy z maskami, wdychając chemikalia zamiast świeżego powietrza.

Tlen ma kluczowe znaczenie dla pH naszego ciała, a pH ciała ma kluczowe znaczenie dla wewnętrznego środowiska organizmu, które decyduje o tym, czy jesteśmy dobrymi czy złymi „gospodarzami" patogenów.

Jeśli następnie łapiemy patogen i zachorujemy, bierzemy ładunek chemikaliów, aby „odszedł". Właściwie robimy to, nawet jeśli nie złapiemy patogenu.

Robimy to na wszelki wypadek.

Mamy emitujące promieniowanie smartwatche, aplikacje i wszystko inne, co jest możliwe, aby za nas myśleć, widzieć, słuchać i obserwować. Coraz większe oderwanie od naszych własnych umysłów i wszystkiego, co naturalne.

Nic dziwnego, że ludzkość przegrała spisek.

Połączenie zostało utracone i my razem z nim. Zostaliśmy poprowadzeni za nos do całkowitej nieufności i braku połączenia z naszymi ciałami i nami samymi.

Dziś idzie to jeszcze dalej.

Naturalne istoty organiczne przygotowywane do życia jak transludzkie hybrydy robotów. Niektórzy idą chętnie z uśmiechami na twarzach.

To jest od dawna przepowiedziany podział na 2 światy i możemy wybrać, w którą stronę pójdziemy.

Możemy stać się chodzącymi kodami kreskowymi emitującymi WiFi i obserwować, jak ludzkość przekształca się w jakąś porwaną

wersję siebie, lub możemy ponownie skontaktować się z tym, kim naprawdę jesteśmy, odzyskać kontrolę nad naszym życiem i zdrowiem oraz rozwijać się jako istoty naturalne.

Twierdzę, że gdyby istniała frakcja rasy ludzkiej, która byłaby teraz podatna na ataki, byłaby to wersja organiczna. Niezmieniona wersja, która stara się pozostać czysta, silna i niezmieniona w fali masowej psychozy, mówiąca im, że stanowią zagrożenie dla strachu i farmacji pokonanych tak zwanych „podatnych" i dlatego muszą stać się osłabieni przez farmację.

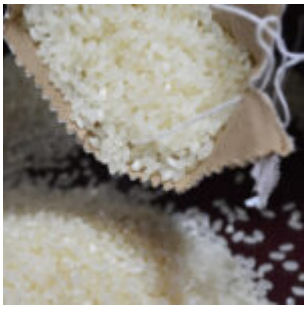
Ale nawet bezbronni zostali porwani… Wrażliwi nie muszą oznaczać bezsilności z rąk rozpadającego się systemu opieki zdrowotnej, desperacko zależnego od zdrowych ludzi, w tym dzieci, którzy osłabiają swoje ciała, aby nas „uratować".

Wrażliwy może być najbardziej wyzwalającym, wzmacniającym stanem ze wszystkich.

Akceptowanie, kochanie, bycie i branie odpowiedzialności za surowego, naturalnego, niedoskonałego człowieka, którym jesteśmy i jakim się urodziliśmy.
Doskonała podstawa suwerenności; najbardziej wytrzymała i prawdziwa siła, jaką można sobie wyobrazić.

Nawet odpowiednik karty kredytowej – tyle mikroplastiku może mimowolnie

zjeść przeciętny konsument tygodniowo



O mikroplastiku w żywności pisze się coraz więcej. Australijscy naukowcy postanowili przebadać ryż jako jeden z podstawowych składników pożywienia na świecie. We wnioskach zalecają, aby ryż płukać przed gotowaniem. Ten prosty sposób pozwoli uniknąć spożycia zawartych w nim drobinek plastiku. Z pierwszych na świecie badań mierzących poziom mikroplastiku w ryżu wynika, że najwięcej tworzyw sztucznych znajduje się w ryżu instant. Tymczasem kanadyjski rząd dołączył wyroby z plastiku do oficjalnej listy produktów uznawanych w tym kraju za toksyczne. Umożliwi to Kanadyjczykom określanie zasad ograniczania ryzyka związanego z użyciem plastiku.

„Plastikowy dodatek”

„Wszystkie nasze próbki, niezależnie od opakowania, w którym je dostarczono, miały pewien poziom plastiku” – powiedział australijskiej telewizji 9News główny autor badań dr Jake O’Brien z Uniwersytetu Queenslandu (ang. University of Queensland).

W 100-gramowej porcji zwykłego, niegotowanego ryżu może być od trzech do czterech miligramów mikroplastiku, a ryż instant, który jest poddawany większej obróbce, zawiera ich aż 13 miligramów.

Jednym ze źródeł zanieczyszczenia ryżu jest opakowanie, ale mikroskopijne fragmenty plastiku dostają się do ryżu

również innymi sposobami. Do skażenia mikroplastikiem dochodzi m.in. podczas procesu uprawy, a także w czasie przetwarzania ryżu jeszcze przed jego zapakowaniem.

Inna analiza przeprowadzona przez Uniwersytet w Newcastle (ang. University of Newcastle) w Australii (PDF) wykazała, że ludzie co tydzień konsumują ok. 2000 drobnych kawałeczków plastiku, ok. 5 gramów, co jest wagowo odpowiednikiem karty kredytowej.

„Na tym etapie nie wiemy o żadnych konsekwencjach zdrowotnych wynikających ze spożywania mikrodrobin plastiku zawartych w żywności, uważamy jednak, że istnieje pewne ryzyko” – powiedział dr O’Brien.

Australijscy naukowcy radzą, by ryż przed gotowaniem dobrze wypłukać. Dzięki tej zwykłej czynności można ograniczyć ilość mikroplastiku o 20-40 proc.



Dzięki zwykłemu płukaniu można ograniczyć ilość mikroplastiku w ryżu o 20-40 proc. Zdjęcie ilustracyjne (JIb_Enjoy / Pixabay)

Zeszłoroczne badanie przeprowadzone przez stowarzyszenie Queensland Alliance for Environmental Health Sciences, dotyczące tworzyw sztucznych w owocach morza, wykazało zanieczyszczenie plastikiem krewetek, ostryg i krabów. Jednak największą zawartość plastiku stwierdzono w sardynkach, które zwykle są spożywane w całości.

Mikroplastik znaleziono również m.in. w piwie i soli.

W opinii kancelarii Center for International Environmental Law drobinki plastiku przedostające się do organizmu człowieka mogą prowadzić do różnorakich negatywnych skutków zdrowotnych, w tym stanu zapalnego oraz obumierania komórek i tkanek. Może to z kolei wywołać choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, zapalenie jelit, cukrzycę, reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe stany zapalne, choroby autoimmunologiczne i neurodegeneracyjne oraz udar.

Toksyczne produkty

Kanada swoją decyzją ogłasza, że wyroby z plastiku, od zabawek po talerze plastikowe, zostały uznane za potencjalne zagrożenie dla środowiska w krótszym lub dłuższym horyzoncie czasowym.

W komunikacie Greenpeace Canada podkreśla, że działania rządu federalnego otwierają drogę do całkowitego zakazu jednorazowych wyrobów plastikowych, zaś „producenci otrzymali jasny komunikat, że rząd nie ugnie się pod presją branży".

„Plastik jest wszędzie: w żywności, którą spożywamy, wodzie, którą pijemy, i nawet w powietrzu, którym oddychamy. Decyzja rządu […] była bardzo oczekiwania. Jest to jednak tylko pierwszy etap. […] Nie ma już czasu do stracenia z fałszywymi rozwiązaniami przemysłu, który zamyka nas w kulturze jednorazowości, obiecując recykling jako rozwiązanie" – napisała Laura Yates z Greenpeace Canada.

Z kolei organizacja branżowa Chemistry Industry Association of

Canada wyraziła odmienny pogląd, stwierdzając, że podjęta przez rząd decyzja daje „niewłaściwe przesłanie do globalnych inwestorów w branży chemicznej w kwestii tego, że Kanada ma niejednoznaczne podejście do olbrzymich możliwości inwestycyjnych dla gospodarki wtórnego obiegu”.

Na stronie internetowej rządu Kanady znajduje się lista ok. 60 organizacji z branży chemicznej, które od 2020 roku zgłosiły swój sprzeciw wobec planowanej decyzji władz, jednak ich wnioski zostały odrzucone.

Kanadyjczycy planują, że w 2030 roku w kraju mają zniknąć plastikowe śmieci, zaś we wciąż trafiających na rynek plastikowych wyrobach połowa surowca ma pochodzić z recyklingu.

1 lipca 2019 roku Wyspa Księcia Edwarda była pierwszą kanadyjską prowincją wprowadzającą zakaz plastikowych toreb. Po roku podliczono, że na wysypiska śmieci przestało trafiać ok. 15-16 mln plastikowych toreb rocznie.

Obrońcy praw zwierząt od lat alarmują o szkodach, jakie plastik wyrządza środowisku i zwierzętom, które tracą życie po połknięciu plastikowych śmieci, m.in. dryfujących w zbiornikach wodnych czy porzucanych w lasach.

Naukowcy zalecili dalsze prace nad skutkami spożycia mikrocząstek plastiku przez ludzi.

W artykule wykorzystano relacje Jessie Zhang i PAP.

Źródło: epochtimes.pl

Singapur jako pierwszy kraj zatwierdził sprzedaż mięsa laboratoryjnego



Singapur dał zielone światło amerykańskiemu start-upowi Eat Just do sprzedaży mięsa z kurczaka wyhodowanego w laboratorium, co według firmy jest pierwszym na świecie zezwoleniem regulacyjnym na tak zwane czyste mięso, które nie pochodzi z ubitych zwierząt.

Mięso, które ma być sprzedawane w postaci nuggetsów, będzie wycenione po najlepszych cenach kurczaka, kiedy sprzedaż rozpocznie się w restauracji w Singapurze „w najbliższej przyszłości" – powiedział współzałożyciel i dyrektor generalny Josh Tetrick.

Zapotrzebowanie na alternatywy dla zwykłego mięsa rośnie z powodu obaw o zdrowie, dobrostan zwierząt i środowisko. Roślinne substytuty, spopularyzowane przez takie firmy jak Beyond Meat, Impossible Foods i Quorn, coraz częściej pojawiają się na półkach supermarketów i w menu restauracji.

Ale tak zwane czyste lub hodowane mięso, które jest hodowane z komórek mięśni zwierzęcych w laboratorium, wciąż znajduje się na początkowym etapie, biorąc pod uwagę wysokie koszty produkcji.

Singapur, państwo-miasto zamieszkałe przez 5,7 miliona ludzi, obecnie produkuje tylko około 10 procent swojej żywności, ale

ma ambitne plany zwiększenia tego w ciągu następnej dekady, wspierając zaawansowane technologicznie rolnictwo i nowe sposoby produkcji żywności.

Tetrick powiedział, że firma z San Francisco rozmawia również z amerykańskimi organami nadzoru.

„Wyobrażam sobie, że Stany Zjednoczone, Europa Zachodnia, i inni zobaczą, co Singapur był w stanie zrobić, rygorystyczne ramy, które stworzyli. I wyobrażam sobie, że będą próbowali wykorzystać to jako szablon do złożenia własnych ram”- powiedział w wywiadzie.

Singapurska Agencja Żywności stwierdziła, że □□dokonała przeglądu danych dotyczących procesu, kontroli produkcji i testów bezpieczeństwa przed udzieleniem zezwolenia.

Eat Just powiedział, że będzie produkować produkt w Singapurze, gdzie planuje również rozpocząć produkcję substytutu jajka na bazie fasoli mung, który jest sprzedawany komercyjnie w Stanach Zjednoczonych.

Założona w 2011 roku firma Eat Just zalicza do swoich sponsorów potentata z Hongkongu Li Ka-shinga i inwestora stanowego Singapuru, firmę Temasek. Firma zebrała ponad 300 milionów dolarów od momentu powstania, powiedział Tetrick, i jest wyceniana na około 1,2 miliarda dolarów.

Dodał, że celuje w rentowność na poziomie dochodu operacyjnego przed końcem 2021 roku i ma nadzieję, że wkrótce pojawi się na giełdzie.

Na całym świecie ponad dwa tuziny firm testuje hodowane w laboratoriach ryby, wołowinę i kurczaki, mając nadzieję wbić się do niesprawdzonego segmentu alternatywnego rynku mięsnego, którego wartość według Barclays może być warta 140 miliardów dolarów do 2029 roku.

Konkurenci przyciągnęli również wzrok inwestorów.

Memphis Meats z siedzibą w USA zebrał w tym roku fundusze w ramach umowy prowadzonej przez japońską Grupę SoftBank i Temasek, a wśród swoich sponsorów zalicza również Billa Gatesa i Richarda Bransona.

Singapurska firma Shiok Meats, która chce zostać pierwszą firmą, która będzie sprzedawać krewetki hodowane w laboratorium, jest wspierana przez Henry'ego Soesanto z filipińskiego Monde Nissin Corp., który jest również właścicielem Quorn.

Źródło:

theepochtimes.com

---

5 powodów, dla których warto jeść brukselkę, warzywo bogate w błonnik



Warzywa są generalnie niepopularne wśród dzieci i niektórych dorosłych, ale nie bardziej niż warzywa kapustne (*Brassicaceae*), takie jak brokuły, kalafior, kapusta włoska, jarmuż i brukselka.

Szczególnie brukselka jest często nienawidzona przez dzieci. Ale podobnie jak inne kapustne, te maleńkie kiełki

przypominające kapustę są znane ze swojej wartości odżywczej i potencjału poprawy zdrowia. Są bogate w witaminy i minerały, takie jak witaminy A, C, K, kwas foliowy, błonnik i nie tylko, oraz oferują mnóstwo przeciwutleniaczy, które mogą zapewnić kolejne korzyści zdrowotne.

Spożywanie codziennie warzyw krzyżowych, takich jak brukselka, dodanych do zwykłej diety, to świetny sposób na uzyskanie wszystkich tych poprawiających zdrowie składników odżywczych. Wszystko, czego potrzebujesz, to około jednej filiżanki dziennie w ramach zdrowej, zbilansowanej diety.

Oto pięć powodów, dla których warto mieć brukselkę w swojej codziennej diecie:

1. Może obniżyć ryzyko raka

Diety bogate w warzywa, takie jak warzywa krzyżowe, są powiązane ze zmniejszonym ryzykiem niektórych nowotworów.

Badania pokazują, że te warzywa zawierają związki zawierające siarkę, takie jak glukozynolany i ich produkty uboczne, takie jak indole i izotiocyjaniany, które mają właściwości przeciwrakowe. Ponadto brukselka zawiera przeciwutleniacze, takie jak kemferol, które mogą pomóc złagodzić stres oksydacyjny w komórkach, aby pomóc w walce z komórkami rakowymi.

Badania wskazują, że związki te mogą pomóc w walce z rakiem jelita grubego, rakiem płuc, rakiem przełyku, rakiem prostaty, rakiem trzustki i czerniakiem.

2. Zdrowe kości

Brukselka jest doskonałym źródłem witaminy K, o której wiadomo, że zmniejsza ryzyko złamań kości, poprawia wchłanianie wapnia, zwiększa wytrzymałość kości i zmniejsza ryzyko złamań u kobiet po menopauzie.

3. Doskonałe źródło błonnika

Błonnik przyczynia się do zdrowego trawienia. Odpowiednia ilość błonnika pomaga zmniejszyć ryzyko zaparć i poprawia wypróżnienia.

Błonnik odżywia również pożyteczne bakterie jelitowe, które przyczyniają się do ogólnego dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego. Spożywanie wystarczającej ilości błonnika pomaga również poprawić zdrowie serca, obniżyć poziom cholesterolu i obniżyć ciśnienie krwi.

4. Pomaga regulować poziom cukru we krwi

Badania powiązały warzywa krzyżowe z poprawą poziomu glukozy, co może mieć coś wspólnego z zawartością błonnika i przeciwutleniaczem zwanym kwasem alfa-liponowym.

Błonnik porusza się powoli w organizmie, co pomaga spowolnić wchłanianie cukru we krwi. Pomaga to regulować poziom cukru we krwi i unikać drastycznych skoków. Tymczasem kwas alfa-liponowy pomaga poprawić wrażliwość na insulinę, co również pomaga w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi.

5. Bogata w kwasy tłuszczowe omega-3

Brukselka zawiera wiele składników odżywczych, które wpływają na zdrowie serca, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3.

Omega-3 to tłuszcze nienasycone występujące głównie w tłustych rybach. Wiadomo, że kwasy omega-3 pomagają poprawić zdrowie serca i funkcje poznawcze, a także pomagają obniżyć stan zapalny i poprawić odpowiedź insulinową.

Kwasy omega-3 znajdujące się w brukselce występują w postaci ALA (kwasu alfa-linolenowego), który jest mniej efektywnie wykorzystywany w organizmie niż kwasy omega-3 zawarte w rybach, co oznacza, że musisz jeść ich większą ilość. Możesz jeść brukselkę kilka razy w tygodniu, aby uzyskać jak największe korzyści, zwłaszcza jeśli ryby nie są stałym

elementem diety.

Brukselka jest zwykle krojona, czyszczona i gotowana, aby uzyskać pożywny dodatek lub danie główne. Ludzie często lubią je pieczone, gotowane, smażone lub pieczone i dodawane do makaronów, frittat lub potraw smażonych na ruszcie.

Źródła obejmują:

FoodsForBetterHealth.com

Healthline.com

Niebezpieczny napar: plastikowe torebki z herbatą uwalniają MILIARDY cząsteczek mikroplastiku



Torebki do herbaty wykonane z plastiku – zamiast zwykłego papieru – szybko stają się powszechne na całym świecie. Ale osoby pijące herbatę powinny unikać tych plastikowych torebek z herbatą, ostatnie badania wykazały, że jedna torebka może uwolnić miliardy cząsteczek mikroplastiku do każdej filiżanki.

Dokonując wielkiego przełomu, naukowcy z kanadyjskiego *Uniwersytetu McGill* w Montrealu odkryli, że

tylko jedna plastikowa torebka herbaty uwolniła 11 miliardów mikrocząsteczek plastiku i 3 miliardy nanocząsteczek plastiku, około 750 razy mniejszych niż pasmo ludzkiego włosa, po pięciominutowym parzeniu.

Raport nie wskazuje na możliwy wpływ tych cząstek plastiku na zdrowie ludzi, ale rzuca światło na ilość mikroplastiku, jaką ludzie mogą regularnie spożywać z wszechobecnych pokarmów i napojów, w tym herbaty. Ich odkrycia pojawiły się w Internecie w czasopiśmie *Environmental Science and Technology* .

Picie gorącego kubka plastiku

W ramach eksperymentu pierwsza autorka i inżynier chemik Laura Hernandez i jej koledzy kupili cztery różne torebki herbaty ze sklepów i kawiarni w Montrealu.

Następnie naukowcy rozcięli każdą torebkę, wyjęli liście herbaty i opłukali je, aby pozbyć się resztek. Liście herbaty zawierają również olej, który uniemożliwiałby zobaczenie plastiku pod mikroskopem elektronowym.

Aby zasymulować proces parzenia, naukowcy moczyli czyste torebki herbaty w wodzie o temperaturze 60°C przez pięć minut, a następnie oceniali wodę pod mikroskopem, pod kątem potencjalnych cząsteczek mikroplastiku.

Hernandez powiedziała, że □□ona i jej zespół spodziewali się znaleźć setki lub tysiące cząstek plastiku. Jednak ich wyniki ujawniły miliardy cząstek plastiku, które zostały uwolnione z torebek herbaty.

Naukowcy odkryli również, że skład uwolnionych cząstek plastiku pasował do składu plastikowych torebek herbaty przed namoczeniem, potwierdzając w ten sposób, że torebki uległy degradacji.

W porównaniu z innymi produktami zawierającymi mikroplastik, ilość znajdująca się w jednej torebce herbaty jest również

kilkakrotnie wyższa, powiedział autor korespondujący Nathali Tufenkji.

Jeden gram soli kuchennej, zawiera od około 0,005 mikrograma (mcg) cząstek mikroplastiku. Taka ilość uważana jest za wysoką. Z kolei filiżanka herbaty naukowców zawiera około 16mcg cząstek mikroplastiku.

W drugim eksperymencie Hernandez i jej koledzy również wystawili pchły wodne na kontakt z zanieczyszczoną wodą, aby ocenić potencjalne skutki spożycia mikroplastiku.

Połknięcie cząstek mikroplastiku nie zabiło pcheł, ale doprowadziło do pewnych znaczących deformacji i nieprawidłowości w zachowaniu.

Na przykład niektórym pchłom nie udało się wytworzyć normalnej górnej skorupy. W międzyczasie inne były w stanie pływać na dłuższych dystansach w porównaniu z tymi, które nie były narażene na mikroplastik.

Pomimo tych niepokojących ustaleń, nadal nie ma dowodów empirycznych dotyczących możliwego szkodliwego wpływu spożycia mikroplastiku na zdrowie ludzi, powiedziała Hernandez.

Jednak ludzie regularnie spożywają drobiny mikroplastiku z innych źródeł, nie tylko z herbaty. Dlatego odkrycia te podkreślają potrzebę zbadania przez naukowców zagrożeń, jakie mikroplastik stanowi dla zdrowia ludzkiego.

Minimalizacja ryzyka „zjadania” mikroplastiku

Brak znanych zagrożeń dla zdrowia związanych ze spożyciem mikroplastiki nie oznacza, że ludzie nie powinni dążyć do ograniczenia spożycia żywności i napojów, które mogą zawierać mikroplastik.

Na początek ludzie mogą zdecydować się na papierowe torebki lub herbatę liściastą zamiast plastikowych torebek, powiedziała Lisa Lefferts, starszy naukowiec z *Centrum Nauki w*

interesie publicznym w Waszyngtonie.

Dodała jednak, że ważne jest również, aby uzupełnić te kroki środkami, które dotyczą istniejących złych nawyków, takich jak palenie lub picie.

Źródła:

DailyMail.co.uk

Healthline.com

NewScientist.com