

Glifosat

Herbicydy Pestycydy „na językach”?

Nie myjesz owoców i warzyw przed zjedzeniem? A może płuczesz je jedynie w samej wodzie? Środki chemiczne, które stosuje się podczas upraw i transportu, trudno usunąć już nie tylko z powierzchni produktów sadowniczych i warzyw, ale także tusz ryb, drobiu i wszystkich produktów rolnych, traktowanych różnymi środkami.

O co chodzi z glifosatem i czym są herbicydy?

TEKST: Żaneta Geltz

Co mówią liczby i światowe organizacje?

Niemiecka organizacja „BUND”, która zajmuje się ochroną środowiska i przyrody, alarmuje, że u ponad 70% populacji dużych aglomeracji w 18 krajach Europy, m.in. w Niemczech, Hiszpanii, na Maltie – rów-

nież w Polsce! – istnieje bardzo wysoki poziom glifosatu w moczu. Hubert Weiger, reprezentant „BUND”, apeluje do rządu Niemiec o rozpoczęcie wieloletnich badań na obecność glifosatu w środowisku, żywności, ciele człowieka, a także paszach, którą spożywają zwierzęta hodowlane. Obecnie glifosat jest odnotowany w pieczywie, płatkach i oczywiście w mące i niezliczonej liczbie innych produktów. Konsumenci niemieccy już od kilkunastu lat wybierają żywność ekologiczną, uprawianą bez zastosowania herbicydów czy pestycydów, korzystają ze sklepów, które sprzedają certyfikowaną żywność na wagę. Trend jest już na tyle silny, że sieci handlowe wprowadzają do oferty produkty sprzedawane „luźem”, aby nadążyć za trendem. Ale czy kupcy zarządzający zmianami w kategoriach zdają sobie sprawę czym jest to spowodowane?

Organizacja IARC (agencja należąca do struktur WHO, jako sekcja zajmuje się oceną rakotwórczości) trwa przy stanowisku, iż glifosat jest „prawdopodobnie kancerogeny” – donosi dziennikarka Kate Kelland z Agencji Reuters. W tym samym jednak artykule z 14 czerwca 2017 r. następuje próba obalenia stanowiska IARC z uwagi na brak wystarczających badań, które udokumentowałyby skutki dla zdrowia człowieka.

PAN Europe

Podczas gdy trwa spór naukowców [czytaj: grup interesariuszy], niezależni naukowcy, botanicy, ekolodzy i profesorowie medycyny zajmujący się kwestią mikrobiomu nie mają wątpliwości, iż żywność pochodząca z upraw skażonych pestycydami/herbicydami





może wpływać na zdrowie człowieka, jego funkcje rozrodcze i wzrost chorób autoimmunologicznych. Organizacja europejska zwana „Pesticide Action Network Europe” opublikowała w 2017 r. raport o nazwie „Endocrine disrupting pesticides in European food” [Bruksela, 2017], w którym czytamy, że już nawet niewielkie ilości pozostałości po pestycydach w owocach czy warzywach mogą mieć wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego człowieka, szczególnie u ludzi młodych. Oznacza to, że zwłaszcza kobieta w ciąży i przyszła matka powinna ze szczególną ostrożnością wybierać warzywa i owoce, gdyż w przypadku spożywania produktów z oferty upraw konwencjonalnych jest ona wystawiona na ryzyko kumulacji substancji toksycznych w swoim organizmie. Niektóre owoce i warzywa mają znacząco przekroczone poziomy maksymalne, jeśli chodzi o zanieczyszczenie pestycydami. Wcale nie

znikome ilości występują w przypadku 77,3% próbek winogron, a w 58,3% próbek odnotowano wielokrotnie przekroczony poziom dopuszczalny, jak podaje źródło.

W raporcie tym znajdziemy również zarzut PAN Europe wystosowany pod adresem organizacji EFSA. Autorzy zarzucają, iż EFSA nie rozważa w ogóle tzw. zjawiska „koktajlu pestycydowego”, czyli potencjalnego wpływu na gospodarkę hormonalną człowieka. Powołują się również na pracę opublikowaną w 2015 r. przedstawiającą wyniki analiz wynikających z ok. 500 obszernych badań naukowych, które jasno wskazują, iż pestycydy dozwolone do stosowania w Europie powinny być traktowane jako substancje wywierające wpływ na funkcjonowanie układu hormonalnego człowieka. Praca ta odwołuje się również do wyników badań naukowych (sponsorzonych przez przemysł), tworzących tzw. „The Regulatory Assessment dossiers of pesticides”. Część z 37 rodzajów pestycydów została już zakazana z uwagi na ich udowodnioną toksyczność, a w 31 przypadkach stwierdzono potencjał „endocrine disruptors for humans that may cause harm”, czyli możliwy szkodliwy wpływ na funkcjonowanie układu hormonalnego człowieka¹.

Raport WHO 2017²

W tym samym okresie, kiedy stosowane są na ogromną skalę pestycydy i herbicydy, kraje rozwinięte odnotowują zmiany w przyroście populacji. Skupmy się jednak na Polsce. WHO ostrzega, iż spada jakość nasienia na tle obowiązujących standardów w ciągu ostatnich dekad. Taka sytuacja ma realne przełożenie na populację. Choćby w Polsce w 2100 r. zamiast 38 milionów obywateli będzie już tylko 21 milionów. Badania opublikowane w 2012 r. wykazały, iż w sąsiadującej z nami przez Bałtyk Danii, na obecną chwilę, jedynie 23% młodych mężczyzn jest zdolnych do zapłodnienia kobiety.

Naukowcy nie mają dowodów?

Jednak wybitny naukowiec i gość naszego okładowego wywiadu [Magazyn Hipoalergiczni wydanie Sierpień 2017], dr Emeran A. Mayer, dyrektor wykonawczy Oppenheimer Center for Neurobiology of Stress and Resilience i jeden z dyrektorów Digestive Diseases Rese-

1 Dalsza lektura raportu na stronie <https://goo.gl/52beuW> - lub www.pan-europe.info

2 United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP/248. Cover photo credit: Photo ID 14788. Iridimi Camp, Chad. UN Photo/Eskinder Debebe.

Glifosat, znany jako nieselektywny herbicyd, zabija większość roślin. Wynaleziony przez chemika zatrudnionego przez firmę Monsanto – Johny’ego E. Franza w 1970 r., składnik nie jest już chroniony. Producenci uznają go za jeden z najbardziej rozpowszechnionych środków chwastobójczych na świecie. Stosowany jest w rolnictwie, leśnictwie oraz ogrodnictwie domowym. Stanowi składnik produktu znanego w Polsce jako Roundup.

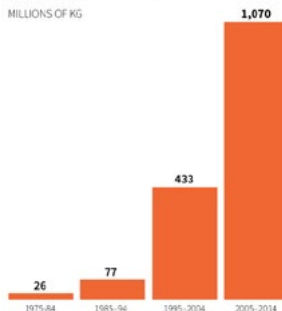
źródło definicji: REUTERS/Brendan McDermid

Glyphosate growth in US

Use of the weedkiller glyphosate has increased rapidly in the U.S. in recent decades. Despite the rise, other as yet unpublished data from a large-scale study of agricultural workers shows no link to cancer.

TOTAL GLYPHOSATE ACTIVE INGREDIENT USE IN THE U.S. BY DECADE

MILLIONS OF KG



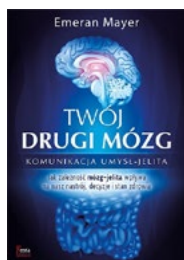
Note: Estimated from National Agriculture Statistical Service, US Geological Survey, and Environmental Protection Agency data
Source: Charles M Benbrook

TABLE S.2 (continued)²

Region, country or area	Population (thousands)				
	1950	2017	2030	2050	2100
Poland	24 824	38 171	36 616	32 390	21 242

- 2 United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2017). World Population Prospects: The 2017 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP/248. Cover photo credit: Photo ID 14788. Iridimi Camp, Chad. UN Photo/Eskinder Debebe.

arch Center na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles, uznawany za pioniera i światowego lidera badań nad interakcjami mózg-mikrobiom jelitowy – w swojej książce „Twój drugi mózg” pisze tak:



„Wspólnym wątkiem w wytwarzaniu żywności pochodzenia zwierzęcego i roślinnego jest zmasowana ingerencja korporacji przemysłu rolnego w ekologię zwierząt hodowlanych, roślin i mikroorganizmów. W przemysłowych uprawach kukurydzy, soi i pszenicy wykorzystuje się na wielką skalę nawozy i pestycydy, wszystko w celu sztucznego podtrzymywania wzrostu i dominacji tych roślin nad rywalizującymi gatunkami (chwastami) oraz ich obrony przed szkodnikami. W ostatnim

dziesięcioleciu ogromnie rozpowszechniło się też stosowanie pestycydów systemowych, które wchodzi w skład całej rośliny i wyrabianych z niej produktów. Jednym z głównych powodów używania coraz większych ilości środków chemicznych do utrzymania „zdrowia” i dominacji tych roślin jest to, że ciągnące się po horyzont monokultury często modyfikowanych genetycznie upraw kompletnie utraciły swoją naturalną różnorodność zarówno pod względem odmian genetycznych samych upraw, jak i współistniejących z nimi gatunków. Najprawdopodobniej równie drastyczne zmiany zachodzą w obrębie mikroorganizmów bytujących w glebie, w mikrobiomie jelitowym wymierających populacji pszczoł i motyli oraz drobnoustrojów w naszym głównym przewodzie pokarmowym. Jednocześnie niezamierzone szkody wyrządzane naszemu mikrobiomowi jelitowemu przez coraz intensywniejsze stosowanie chwastobójczych (takich jak sławetny glifosat, czyli Roundup) – koniecznych do pokonania rosnącej odporności chwastów na takie preparaty – pozostają w dużym stopniu nieznane, przynajmniej konsumentom. Jedno z istotnych pytań brzmi: czy ten dwukierunkowy atak na naturalne ekosystemy

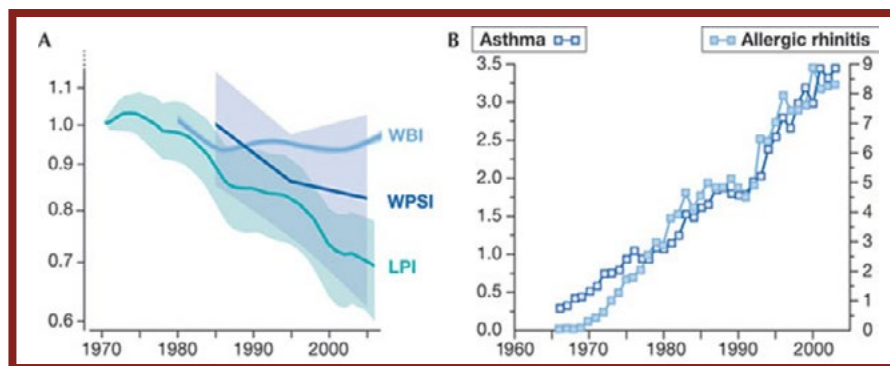
środowiska (z których pochodzi nasza żywność) oraz wewnętrzne ekosystemy drobnoustrojów jelitowych zwierząt hodowlanych i nas samych (które mają wielkie znaczenie dla zachowania zdrowia mózgu) przyczynił się również do radykalnego wzrostu liczby pacjentów ze schorzeniami mózgu w ostatnich pięćdziesięciu latach? O ile są już dostępne naukowe świadectwa przynoszące odpowiedź na podobne pytania o otyłość, o tyle możemy na razie tylko spekulować, czy wnioski takie stosuje się również do zaburzeń ze spektrum autyzmu lub zwyrodnieniowych schorzeń układu nerwowego, na przykład choroby Alzheimera lub Parkinsona. Jeśli pytanie to pozostawimy w gestii świata korporacyjnego, który codziennie czerpie zyski z tych niezrównoważonych praktyk produkcji żywności, nigdy nie doczekamy się odpowiedzi. Zamiast tego będziemy dalej wkiadać się w nieustającą spiralę zwiększania dawek antybiotyków w celu zachowania sprawności zwierząt hodowlanych oraz sypania coraz większej ilości chemikaliów do zwalczania dzisiejszych superchwastów, superowadów i superzarazków.”³

Autor tej niezwykle ciekawej książki przekonuje czytelnika do wyboru nieprzetworzonej żywności i przygotowywania własnych kiszonek z warzyw z własnego ogródka z nieskażonej ziemi. Sam wyprowadził się daleko od miasta, mieszka obecnie w górach i swoim pacjentom zaleca – oprócz redukcji stresu – zdrową żywność, wolną od toksycznych substancji.

Drugim interesującym przedstawicielem świata medycyny jest nasz polski specjalista – dr n. med. Radosław Gawlik z Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych, Alergologii i Immunologii Klinicznej ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który podczas konferencji w Ambasadzie Królestwa Danii 9 grudnia 2017 r.⁴ poruszył temat „Alergia, narastający problem zdrowia publicznego” i mówił:

3 dr Emeran A. Mayer, „Twój drugi mózg. Komunikacja umysł-jelita.” wyd. Feeria Science, 2017, str. 284-285.

4 więcej na temat konferencji na str. 46 w tym wydaniu



Two global megatrends in biodiversity and public health. (A) Declining biodiversity since 1970 as measured by three indices. LPI, Living Planet Index; WBI, World Bird Index; WPSI, Waterbird Population Status Index (Butchart et al, 2010). (B) Increasing trends in the prevalence of inflammatory diseases. Asthma and allergic rhinitis among military conscripts from 1966 to 2003 (Latvala et al, 2005) are shown as an example. Copyright © 2011, European Molecular Biology Organization

„Zmniejszenie bioróżnorodności jest przyczyną zaburzeń immunologicznych oraz upośledzenia mechanizmów tolerancji u człowieka. Ograniczenie ekspozycji nie jest wystarczającym rozwiązaniem problemu z pozycji zdrowia publicznego.”

Dr Gawlik przytoczył również publikację autorstwa L. von Hertzen, I. Hanskiego⁵, T. Haahtela, która przedstawia rolę środowiska naturalnego obfitującego w mikrobiologiczną różnorodność w prewencji chorób alergicznych i autoimmunologicznych. Znana jest „hipoteza higieniczna”, która głównie odnosi się do mikrobów w otoczeniu domowym, żywności, wodzie i środowisku zwierząt domowych, jednak tematyka prezentowana przez autorów w cytowanej pracy (gorąco ją polecam – dostęp do materiału jest publiczny i bezpłatny) dotyczy całego środowiska. Stąd idea rozszerzenia bioróżnorodności i jej ogromne przełożenie na obszar zdrowia publicznego.

Głównym powodem dla dramatycznego spadku bioróżnorodności – jak podają autorzy – są zmiany zachodzące w sposobie użytkowania ziemi, poszerzającej się populacji ludzkiej i szerzącego się zniszczenia naturalnych siedlisk (habitatów). W pracy w/w autorów są referowane kolejne, ciekawe badania, które przedstawiają związek między wzrostem zachorowań na choroby alergiczne i autoimmunologiczne, a spadkiem bioróżnorodności.

Każdy z nas z lekcji biologii pamięta, iż tylko silna roślina czy przedstawiciel świata zwierząt sprosta konkurencji i da życie (nasiona) silnym potomkom – dzięki silnej skorupce, łodydze, odpornemu ciału czy ziarenku. Słabe jednostki, nawet utrzymywane przy „życiu” za pomocą substancji chemicznych, nie dają nam ani zdrowia, ani siły. Mimo bardzo silnych zjawisk, które dzieją się na naszych oczach (spadek bioróżnorodności, superchwały itp.) i oczywistych skutków zdrowotnych, stanowisko oficjalne WHO czy EFSA, a nawet polskich instytucji – wydawałoby się, że związanych ściśle z nauką i żywieniem – jest ukłonem w stronę zarówno glifosatu (będącego głównym składnikiem Roundupu), jak i pestycydów.

„The available ecotoxicology studies suggest that glyphosate has no androgenic, estrogenic, steroidogenic or thyroidal effects. In the mammalian toxicology section, it was concluded that glyphosate

does not have endocrine disrupting properties based on the available information. No evidence was found in the ecotoxicological studies which would contradict that conclusion.”⁶ – stanowisko EFSA [Europejska Agencja do spraw Bezpieczeństwa Żywności].

Ja jako matka

Jako matka, publicystka i racjonalnie obserwująca zachodzącą rzeczywistość konsumentka uważam, że wybór należy do nas. Jest on bardzo zasadniczy i prosty, gdyż dotyczy wyboru produktów. Nie każdy z nas posiada ziemię i nie każdy może zerwać ogórki ze swojego ogródka, ale mamy – jako świadomi konsumenci – możliwość wyboru produktów pochodzących z upraw, które nigdy nie były albo od dawna już nie są traktowane środkami chwastobójczymi i „środkami ochrony roślin”. Chyba że – tak, jak to się dzieje w Danii, Zjednoczonych Emiratach Arabskich czy organicznej części Stanów Zjednoczonych, czyli Kalifornii – stosowane są ekologiczne i naturalne nawozy, komposty, biohumusy i inne metody mające na celu przywrócenie dobrostanu gleby. A oznacza to nie tylko naturalną ochronę upraw przed szkodni-

6 Peer review of the pesticide risk assessment of the potential endocrine disrupting properties of glyphosate, First published in the EFSA Journal: 7 September 2017, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2017.4979/abstract>; pesticides.peerreview@efsa.europa.eu

Bioróżnorodność oznacza „różnorodność wśród organizmów żywych każdego rodzaju, m.in. naziemnych, morskich i innych bytujących w ekosystemach wodnych i w kompleksach ekologicznych, której stanowią część. Oznacza to też różnorodność gatunkową.”⁶

5 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21979814 - źródło publikacji: EMBO Rep. 2011 Nov; 12(11): 1089–1093. Published online 2011 Oct 7. doi: 10.1038/embo.2011.195. Supported by the Academy of Finland (Grant no. 138932), the Helsinki University Hospital Research Grant (no. 8361), the European Research Council (AdG Grant no. 232826), the Juselius Foundation and the Liv och Hälsa Foundation.

7 www.biodiv.org/convention

Tak wygląda uprawa rzepaku po zastosowaniu Roundupu w celu desykacji (osuszania plonów), podczas której wyzwalają się substancja czynna, czyli glifosat – hamujący fotosyntezę. Zabieg stosowany jest przez niektórych rolników na kilka dni przed zbiorem, by zapewnić sobie suche nasiona. W ciągu tygodnia trafiają one od rolnika do fabryki celem produkcji oleju rzepakowego lub margaryny. Następnie na nasz talerz.

kami, przywrócenie cennych mikroelementów czy mikroorganizmów, ale także stworzenie warunków sprzyjających dla dżdżownic i innych „elementów” ekosystemu dbających o dobro rośliny, która wyrastając w dobrej kondycji, zapewni dobre nasiona i dobry plon. Silne rośliny, bogate w witaminy, minerały i polifenole nie tylko poskutkują dobrymi uprawami w kolejnym roku, ale także dobrym zdrowiem na talerzu. Mając dziecko, zaczynamy nieco inaczej myśleć, niż kiedy żyjemy tylko siebie, często w pośpiechu i bez głębszej analizy. Dziecku chcemy dostarczyć nie tylko siłę do nauki i rozwoju, ale cennych substancji odżywczych, które utrzymują je w długim, solidnym zdrowiu. A to, jak widać z przytoczonych prac medycznych, ma duży związek z – między innymi – przyzwoitym źródłem żywności.

„Na językach...”

Jeśli jest to temat tak silnie kontrowersyjny, że badania naukowe trwają już kilkadziesiąt lat i nadal nie ma na nic dowodów...

Jeśli takie kraje, jak Dania, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Australia, USA (Luizjana, Kalifornia) i inne zmierzają oficjalnie w kierunku organicznego rolnictwa...

Jeśli zastosowanie herbicydów i pestycydów wcale nie oznacza zaopiniowania nam walorów zdrowotnych...

Jeśli mamy glifosat w moczu, bo zjadamy bułki ze skażonej maki...

Jeśli kolejne ośrodki badawcze deklarują zastanawiające wyniki...

...to chyba lepiej zweryfikować listę zakupów i przemysleć wybór kolejnej butelki oleju rzepakowego, bo może na tydzień przed zbiorem został spryskany herbicydem, aby szybciej nasiona były suche i nadawały się do dostarczenia do olejarni [patrz: zdjęcie wykonane podczas wizyty kontrolnej w regionie produkcji renomowanych olejów w sierpniu 2017 r. w Polsce].

Od czego zacząć?

Od tego, czego jemy najwięcej. Opowiem na własnym przykładzie:

- » najpierw zrezygnowałam z pszenicy [obecnie po czterech latach jadam orkisz bio]
- » następnie odstawiłam rafinowany cukier, a przeszedłam na biomasę i miody

Dwie pierwsze kwestie oznaczają zasadniczą zmianę w sposobie przygotowania śniadań i podwieczorków, gdyż zamiast chleba smażymy jajecznice, gotujemy kaszę jaglaną lub pieczemy własny chleb gryczany czy orkiszowy. Ciasta tradycyjne zamieniamy na takie, które „bazują na mąkach” jaglanych, ryżowych, owocach – świeżych i suszonych, np. daktylach. Można polegać też na melasach i miodach z terenów eko.

PROMOCJA

Zastanawiasz się czasem, ile osób dotykało kupionego przez Ciebie owocu?

Bakterie, to nie wszystko – na powierzchni produktów spożywczych mogą znaleźć się szkodliwe substancje chemiczne. Owoce i warzywa są w większości opryskiwane pestycydami, a przed dalekim transportem traktowane dodatkowymi substancjami chemicznymi, żeby nie uległy zepsuciu. Urządzenie zasilane jest z wbudowanej baterii, wykorzystuje technologie obecne na rynku, np. przy myciu narzędzi stomatologicznych, dezynfekcji klimatyzacji, czy pomieszczeń szpitalnych. Dzięki FOODCLEANER pozbędziesz się bakterii, wirusów, pleśni, grzybów, pestycydów, metali ciężkich, węglowodorów aromatycznych i wielu innych substancji chemicznych z dowolnych powierzchni bez stosowania żadnych substancji chemicznych. Zaletą urządzenia jest to, że łączy dwie bardzo skuteczne metody mycia i dezynfekcji. Potrzebna będzie tylko woda i powietrze.

Ozon – Ozon jest gazem który powstaje z tlenu obecnego w powietrzu. Jest bardzo silnie reaktywny więc natychmiast łączy się z wszelkimi substancjami chemicznymi, uszkadza komórki bakterii, wirusy i zarodniki grzybów, usuwa również nieprzyjemne zapachy. Działa do 50 razy bardziej skutecznie i 3000 razy szybciej niż chlor. Ze względu na szybki czas rozkładu pozostaje aktywny bardzo krótko – niewykorzystany ozon zmienia się z powrotem w tlen w ciągu maksimum 30 minut.

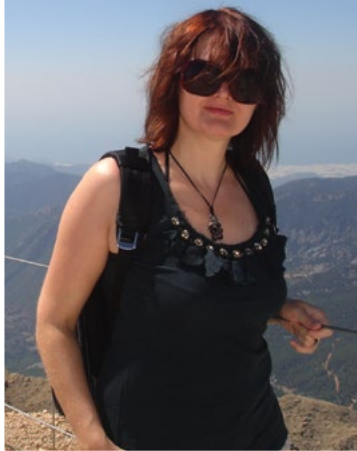
Ultradźwięki – Działanie ultradźwięków polega na zjawisku kawitacji. Tworzone są ogromne ilości mikro – pęcherzyków o bardzo zmiennym ciśnieniu, które odrywają stałe kawałki zanieczyszczeń od powierzchni. Potrafią również unieszkodliwiać jaja pasożytów. Dodatkowo pomagają w rozprzeleniu ozonu i znacząco poprawiają oraz przyspieszają jego działanie.



www.cleanfood.com.pl, zamówienia: kontakt@cleanfood.com.pl, tel. 508320220

Greentest ECO z licznikiem Geigera i testerem wody do testowania owoców, warzyw, mięsa i wody. Cena 999 zł.

Food Cleaner dzięki ultradźwiękom i nasyceniu wody ozonem usuwa zagrażające zdrowiu substancje oraz drobnoustroje z warzyw, owoców, mięsa, ryb, owoców morza. Umożliwia dezynfekcję przedmiotów kuchennych, akcesoriów dla dzieci takich jak smoczki, butelki, zabawki i wielu innych. Cena 999 zł.



**Zmiana żywności
- 18 kg w 4 m-ce**

GLIFOSÁT, HERBICYDY, PESTYCYDY „NA JĘZYKACH”? 

fot. Ewa Piotrowska



Największą zmianę odnotujemy jednak dopiero wtedy, kiedy sami, jako jednostki – uznamy, że zasługujemy na zdrową żywność (czyli nie tę najtańszą w hipermarketach, lansowaną przez korporacje jako „rozwiązanie dla ubogich” – patrz str. 95) i przeznaczymy czas na samoedukację. Zdobyta niezależna wiedza, czyli bez przemysłowej treści sponsorowanej przez wpływowe środowiska przemysłu spożywczego i chemicznego, pozwoli nam na racjonalizację domowych wydatków, weryfikację listy zakupów i stopniową dbałość o kondycję ciała. Nie musimy wówczas oczekiwać na kolejne badania naukowe, gdyż wystarczy nam własne odbicie w lustrze w zaciszu domowym.

- 2 » potem przystąpiłam do gruntownej rewizji warzyw i owoców⁷, a także sposobu ich przyrządzania, a na samym początku ich czyszczenia z zanieczyszczeń
- » zastosowałam znacznie więcej zdrowego tłuszczu: oliwy z oliwek, masła sklarowanego 100%, oleju kokosowego nierafinowanego bio, smalcu gęsiego, nasion słonecznika, pestek dyni, orzechów laskowych i migdałów

Te dwie kolejne zmiany sprawiają, że przestajemy smażyć i smażyć, bo okazuje się, że oleje rafinowane roślinne ulegają denaturacji w wysokiej temperaturze i wydzielane są rakotwórcze akrylamidy [odpadają wszelkie chipsy i frytki]. Wcześniej jednak zweryfikowana lista warzyw oznaczała, że do koszyka lądują już tylko i wyłącznie produkty z zielonym listkiem, gdyż tylko one są uprawiane zgodnie ze sztuką rolnictwa ekologicznego.

- 3 » w dalszym etapie zamieniłam kawy, herbaty, przyprawy i zioła na organiczne
- » następnie całkowicie zrezygnowałam z innych jajek niż „zerówki”, wszelkich wód i napojów w plastikowych butelkach i pojemnikach, itd.

Na skutek zmian żywieniowych (które wprowadzałam stopniowo od wiosny 2014 r. przez lato, a trwało to cztery miesiące), ciało konstrykuje się od nowa, komórki ulegają odnowie, zaczyna lepiej pracować mózg i pamięć, jelita pracują jak u nastolatka, zaczyna lepiej wyglądać cera, wystrza się zmysł węchu i smaku, spada podatność na stresujące sytuacje i... spada waga. W moim przypadku było to jedynie 18 kg, ale są lepsze wyniki, które znam osobiście przy podobnej zmianie. Aby skutecznie stawić czoła zanieczyszczeniom środowiska, warto również uprawiać jakiś rodzaj sportu - minimum codzienny, kilkunastominutowy spacer – choćby codzienne zakupy na pieszo.

Silne trendy

Rozwijający się trend „Zero Waste”, moda w handlu na „whole foods” czy też żywność lokalną, a także ogromna liczba sklepów ekologicznych, produktów organicznych, inicjatyw edukacyjnych i środowisk medycznych, które zaczynają wychodzić z kuluarów i mówią głośno, że nasze zdrowie znajduje się na naszym talerzu – są wielką nadzieją dla przyszłych pokoleń.

⁷ warzywa ekologiczne z Ogrodu Szambala a reszta produktów ze sklepów ekologicznych

Żaneta Geltz



fot. Ewa Piotrowska

Z wykształcenia lingwista, ekspert ds. komunikacji, badaczka zjawiska alergii i jurorka w licznych plebiscytach wyróżniających godne uwagi produkty i rozwiązania. Do współtworzenia Magazynu Hipoalergicznici zaprosiła profesorów, lekarzy, ekspertów najwyższej klasy i światowe organizacje, działające od dziesięcioleci na rzecz dobra konsumentów. Wyprowadziła syna z 26 alergii.