Informacja prasowa Warszawa, kwiecień 2024 r.

**Czasowa głodówka jako sposób na uzdrawianie**

**Według wielu ekspertów, współczesny model jedzenia zakładający trzy posiłki dziennie i przekąski nie ma podstaw naukowych, ani wynikających z historii naszych przodków – wręcz przeciwnie, przez większość istnienia ludzkości mieliśmy spożywać jeden lub dwa posiłki dziennie. Czasowa głodówka, zwana również postem przerywanym (ang. Intermittent fasting), jest wzorem jedzenia mającym na celu zbliżyć nasze nawyki żywieniowe do tych reprezentowanych przez przodków.**

Czasowa głodówka ma pozwolić nam na odżywianie wedle prawdziwych potrzeb naszych ciał, bez konsumowania zbędnych posiłków, czy niepotrzebnych przekąsek. Chociaż jedną z jej korzyści jest utrata masy ciała, głodówka nie jest dietą, a wzorem, schematem jedzenia, w którym posiłki spożywamy tylko   
w wyznaczony „oknie”. Eksperci twierdzą, że zastosowanie postu przerywanego prowadzi do zwiększenia zasobów energii, lepszego samopoczucia, wzmocnienia odporności. Mamy wiele rodzajów intermittent fasting (IF), a **najpopularniejszy jest post przerywany 16/8**, który **polega na poszczeniu przez 16 godzin**   
(np. od 20:00 do 12:00), a **następnie spożywaniu posiłków w ciągu 8 godzin** (np. 12:00-20:00).

**Dlaczego warto zastosować czasową głodówkę?**

*Przede wszystkim dlatego, że pomaga nam zadbać o to, co najważniejsze, jeśli chodzi o nasze uzdrawianie   
i nasze życie – czyli hormony w naszym ciele – hormon wzrostu i insulinę. Hormon wzrostu odpowiedzialny jest za procesy naprawcze odnawia, napędza proces uzdrawiana ciała. Insulina buduje, dostarcza „paliwo” do naszych komórek* – wyjaśnia Mariusz Budrowski, autor programu „Odmładzanie na Surowo”, organizator Festiwalu Witariada.

Według statystyk, nawet 25% Polaków znajduje się w grupie ryzyka insulinooporności – stanu, w którym zwiększona jest oporność tkanek na działanie insuliny, co prowadzi do podwyższenia jej stężenia we krwi   
i, co często za tym idzie, magazynowania przez organizm kolejnych, zbędnych zapasów tłuszczu. Według Mariusza Budrowskiego, uzdrowienie insulinooporności poprzez czasowy post jest drogą do uzdrowienia też innych dolegliwości: chronicznego zmęczenia, kłopotów ze snem, czy problemów układu krążenia.

Warto zaznaczyć, że mimo nazwy czasowa głodówka nie jest równoznaczna z ciągłym głodem. Wręcz przeciwnie, ma być odpowiedzią na zbyt szybki tryb życia, w którym jemy bez zastanowienia, nie nasycamy się spożywanymi posiłkami. *Idealnym modelem jedzenia jest jedzenie wg wzoru 4:20, w którym jemy 1 lub 2 posiłki dziennie w 4-godzinnym oknie żywieniowym, a przez kolejne 20 godzin pościmy* – stawia tezę Mariusz Budrowski. *Taki schemat ma pozwolić ciału na naturalną regenerację, adekwatne wykorzystanie energii czerpanej ze spożytego jedzenia oraz aktywne prowadzenie procesów uzdrawiania.*

Temat czasowej głodówki oraz wiele innych zagadnień z zakresu zdrowia, odżywiania, profilaktyki,   
czy rozwoju osobistego zostanie pogłębiony podczas tegorocznego Festiwalu Wiatriada, największego na świecie wydarzenia witariańskiego, który odbędzie się od 12-14 lipca w Kawęczynie. Będzie tam można spotkać specjalistów, lekarzy i praktyków, którzy na własnej skórze doświadczyli cudów związanych   
ze stosowaniem przerywanego postu. Obok Mariusza Budrowskiego wśród prelegentów znajdą się również m.in. Beata Pawlikowska, dr Tadeusz Oleszczuk, Dawid Piątkowski, Mariusz Budrowski, Joanna Kaszuba,   
czy Ewa Foley.

**Piąta edycja Festiwalu Wiatarida** odbędzie się w tym roku w dniach 12-14 lipca w Dworku pod Wiechą w Kawęczynie   
przy ul. Gościnnej 20, 05-555 Tarczyn. Będzie to wydarzenie, obfitujące w wykłady, pokazy, zajęcia interaktywne, sportowe, warsztaty, koncerty, strefę zakupową, witariańską strefę gastronomiczną, wspólne ogniska i strefę dla dzieci. Tematy, jakie poruszymy to: zdrowie, profilaktyka, żywienie, alternatywne metody uzdrawiania, posty okresowe i czasowe, leczenie dietą, Nowa Germańska Medycyna, rozwój duchowy i osobisty, ekologia, permakultura, epigenetyka, bliskość z naturą, słowiaństwo. Kup bilet: <https://www.witariada.com/events>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, agencja Face it! [k.grygielska@agencjafaceit.pl](mailto:k.grygielska@agencjafaceit.pl), tel. +48 510 139 575