

## Jak jeść, żeby mieć więcej energii?

**Jak to jest, że czasami po zjedzeniu posiłku, opada z nas energia? Dlaczego mamy ochotę „uciąć” sobie drzemkę zamiast przенosić góry? Jak w ogóle jeść, żeby chciało nam się chcieć działać?**

Kiedy jesz, twoje ciało kieruje więcej krwi do układu pokarmowego, aby wspomóc proces trawienia. To z kolei może powodować tymczasowe zmniejszenie dostępności krwi i tlenu dla innych części ciała, takich jak mięśnie i mózg, co prowadzi do uczucia zmęczenia lub spadku energii. Dodatkowo, jeśli zjesz dużo węglowodanów (szczególnie tych prostych, o wysokim indeksie glikemicznym), poziom glukozy we krwi gwałtownie wzrasta, co z kolei prowadzi do wydzielania insuliny. Insulina pomaga wchłoniąć glukozę do komórek, ale może również obniżyć poziom glukozy we krwi po posiłku, co przekłada się na uczucie zmęczenia lub senności.

*Często nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego, jak bardzo to, ile mamy energii, zależy od tego, co jemy – zauważa Mariusz Budrowski, twórca projektu Odmładzanie na Surowo i organizator Festiwalu Witariada. Jeśli twój posiłek jest ciężki, tłusty lub bogaty w cukry, może to spowodować większe obciążenie dla układu trawiennego, co może prowadzić do większego spadku energii po posiłku. Z drugiej strony, lekki posiłek, bogaty w białko i błonnik, może zapewnić energię, jednocześnie nie obciążając zbytnio układu trawiennego.*

### Zaprogramowani

Nawyki żywieniowe wyrabiamy już w dzieciństwie – rodzice i dziadkowie przekazują nam wyuczone schematy, przekładają na nas swoją relację z jedzeniem. *Ci, którzy dziś mają po 35-40 lat w dzieciństwie przeważnie słyszeli: nie wymyślaj, jedz co jest, zjedz do końca, zjedz, bo nie będzie deseru, zjedz, bo szkoda wyrzucić* - przypomina Mariusz Budrowski, który kilkanaście lat temu postanowił kompletnie zmienić narzucone mu tradycyjne nawyki żywieniowe. *Ważne też było, by zjeść do końca „mięsko”, albo kluseczki – często pełne tłuszczu, polane śmietaną i posypane białym cukrem. To było programowanie przez pokolenie, któremu brakowało jedzenia. Nasi rodzice nie mieli oczywiście złych intencji, chcieli przecież po prostu nas nakarmić, nie zdając sobie sprawy, że krzywdzą nas, przymuszając do jedzenia.* Teraz świadomość rośnie, ale programowanie wciąż mamy we krwi – badania wskazują, że blisko 85% Polaków stara się w ogóle nie wyrzucać jedzenia.

### Świadomi

*Świadome jedzenie jest wtedy, kiedy jemy po to, by zaspokoić głód – wyjaśnia Mariusz Budrowski. To bardzo proste, ale niezwykle rzadkie w dzisiejszych czasach. Dziś jemy, bo „mamy ochotę coś przekąsić”, jemy, bo „powinniśmy”, bo „tak wypada”, bo panuje taki a nie inny trend, np. na spożywanie codziennych śniadań zaraz po obudzeniu albo jedzenie pięciu posiłków dziennie. Jemy, choć wcale nie jesteśmy głodni, jemy w biegu, w międzyczasie, przy okazji, byle jak.*

A do tego – zdaniem eksperta z projektu Odmładzanie na Surowo, wciąż nie przykładamy wystarczającej wagi do tego co jemy. *Zaprogramowano nas w ten sposób, żebyśmy kupowali to, co jest łatwo dostępne zamiast zastanowić się nad tym, co faktycznie jest dla nas wartościowe – uważa Mariusz Budrowski. Na szczęście świadomość w tej dziedzinie rośnie i coraz więcej osób decyduje się na odrzucenie niezdrowych nawyków, co widać choćby po mojej już wielomilionowej społeczności w projekcie Odmładzanie na Surowo.*

*Wciąż dołączają do nas nowe osoby, które chcą lepiej się odżywiać, na własnej skórze testując niepodważalny fakt, że pożywienie może być lekarstwem – jak mawiał Hipokrates. Ta rosnąca liczba świadomych, jak jeść, by żyć długo i zdrowo, osobiście bardzo mnie cieszy, ale wciąż jest mnóstwo do zrobienia w kwestii edukacji, inspiracji i pokazywania na własnym przykładzie, że warto zmienić nawyki żywieniowe. Ta decyzja to nie tylko więcej energii do działania, ale też brak chorób i dłuższe życie – a tego przecież wszyscy chcemy!*

### **Emocjonalni**

Mariusz Budrowski zwraca też uwagę, że na aspekty psychologiczne naszego stosunku do jedzenia. *Z pożywieniem możemy mieć dogłębną relację, której źródło tkwi często w sposobie naszego wychowania – mówi ekspert. Jeśli więc wychował nas ktoś, kto głodował w czasie wojny, przekazuje nam swoje traumy właśnie w podejściu do tematu żywienia. Poza trudnymi doświadczeniami, zaburzenia odżywiania mogą się też wiązać z presją społeczno-kulturową (np. że wszyscy muszą być szczupli) lub z nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem, czy z niskim poczuciem własnej wartości. Warto zrobić sobie analizę naszej relacji z jedzeniem po to, by móc odrzucić te wzorce, które wcale nam nie służą.*

Zdaniem Mariusza Budrowskiego jedzenie za dużo i na siłę z całą pewnością niekorzystnie wpływa na nasz stan zdrowia. *Rodzice, wmuszając w nas jedzenie, rozchwiali nasz naturalny instynkt, przez co często nie wiemy, ile tak naprawdę potrzebujemy zjeść. Powinniśmy brać przykład z praprzodków i jeść bardziej intuicyjnie, tylko tyle, ile jesteśmy w stanie zmieścić. Nie musimy jeść co dwie godziny, żeby być nasyчени – wystarczy nam jeden lub dwa wartościowe posiłki w ciągu dnia – uważa ekspert.*

Temat programowania i wzorców żywieniowych oraz wiele innych zagadnień z zakresu zdrowia, odżywiania, profilaktyki, czy rozwoju osobistego będzie poruszony podczas tegorocznego Festiwalu Witariada, największego na świecie wydarzenia witarińskiego, który odbędzie się od 12-14 lipca w Kawęczynie. Obok Mariusza Budrowskiego wśród prelegentów znajdą się również m.in. Beata Pawlikowska, dr Tadeusz Oleszczuk, Dawid Piątkowski, Joanna Kaszuba i Ewa Foley.

Więcej na temat prawidłowych wzorców żywieniowych można znaleźć tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=v1oCqFICdtk>

---

**Piąta edycja Festiwalu Witariada** odbędzie się w tym roku w dniach 12-14 lipca w Dworku pod Wiechą w Kawęczynie przy ul. Gościnniej 20, 05-555 Tarczyn. Będzie to wydarzenie, obfitujące w wykłady, pokazy, zajęcia interaktywne, sportowe, warsztaty, koncerty, strefę zakupową, witarińską 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>