



#ZOBACZ
EmOCJE



Odżywianie i obraz własnego ciała

Zadowolony/Zadowolona jak bratek

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Odżywianie i obraz własnego ciała

Zadowolony/Zadowolona jak bratek

3

#akceptacja własnego ciała

#ciało jako ekosystem

#zalecenia na poprawę trawienia

#dieta wzmacniająca florę bakteryjną organizmu



Odżywianie i obraz własnego ciała

Zadowolony/Zadowolona jak bratek

Opowieść buddyjska:

Żył niegdyś pewien król, który pragnął mieć piękny ogród. Kazał posadzić więc w nim wiele gatunków roślin, w tym kwiaty i drzewa z różnych stron świata. Po kilku miesiącach udał się do swojego ogrodu. Ku swojemu przerażeniu zauważył, że ogród nie jest wcale tak piękny jak wcześniej, ponieważ wiele roślin zwiędło lub obumarło. Władca zapragnął zbadać przyczynę tego stanu rzeczy. Podszedł więc do dębu i zapytał go, czemu się źle czuje. Dąb odpowiedział, że nie czuje się dobrze i nie przeżyje, ponieważ nie jest tak wspaniały jak jodła.

– Nigdy nie będę tak wysoki jak jodła – dodał.

Król udał się następnie do jodły i zadał jej to samo pytanie:

– Jodło, dlaczego wędniejesz?

Jodła odparła zaś, że wędnie dlatego, że nie jest tak wspaniała jak krzew winny.

– Winorośl ma winogrona, a ja nie – powiedziała.

Król zwrócił się więc do krzewu winnego z pytaniem, czemu wędnie.

– Nie jestem tak wspaniała jak róża i nigdy nie będę – odparł krzew. – Jej kwiaty nie mają sobie równych.

*Zrozpaczony król rozejrzał się po swoim ogrodzie. Nagle zobaczył dzi-
kiego bratka. On jeden kwitł pięknie.*

*– Dlaczego tak pięknie kwitniesz, skoro wokół wszystkie rośliny umie-
rają? – spytał król.*

*– Daję z siebie wszystko, żeby być bratkiem – odparł kwiat. – Bo osta-
tecznie nie mogę być czymś innym, tylko sobą. Dlatego próbuję być naj-
lepszą wersją siebie.*



Ludzie porównują się z innymi, ponieważ jest to naturalny mecha-
nizm psychologiczny, który pomaga im określić swoje miejsce w spo-
łeczeństwie. To część naszej ewolucji – porównywanie się pozwalało
przodkom ocenić, czy są wystarczająco silni, szybcy lub kompetentni,
aby przetrwać.

Dąb zapewne wie o tym, że jest jedyny w swoim rodzaju, jodła również – dlatego od drzew możemy uczyć się akceptacji i miłości własnej. Jedno w opowieści buddyjskiej pasuje do nas: my, ludzie, często się porównujemy. Dlaczego? Chcemy zrozumieć, kim jesteśmy, więc porównujemy się do innych, aby określić, gdzie pasujemy. Nastolatki porównują się z innymi z tego powodu, że w okresie dorastania kształtuje się ich samoocena i poczucie własnej wartości. Porównywanie się pomaga w dostosowaniu do norm grupowych i społecznych. Chcemy być akceptowani/akceptowane, więc sprawdzamy, jak wypadamy na tle innych. Czasem motywuje to nas, żeby dawać z siebie więcej. Czasem jednak osoby, które nie są pewne siebie, częściej porównują się do innych i czują się gorsze.

W przypowieści mały bratek znalazł swój sposób. Skupił się na własnych postępach, zamiast na innych. Docenił się za to, kim jest i był dumny z własnych sukcesów. I on jeden był zadowolony ze swojego życia.

Każdemu służy co innego

Jakie jedzenie jest zdrowe? Wokół jest tyle różnych diet i wciąż pojawiają się nowe odkrycia: „Jedz jak jaskiniowcy! Nie jedz mięsa! Podstawą są surowe warzywa i owoce! Tylko gotowane zupy i to z kapusty!”.

Co tak jest naprawdę zdrowe? Każdy człowiek jest wyjątkowy. I tak jak nie ma jednego sposobu na piękno, nie ma też jednego sposobu na zdrowie i zdrowe odżywianie.

To, jakie jedzenie powinno być podstawą Twojej diety, zależy od tego, jakie są potrzeby Twojego organizmu. Jedzenie jest pokarmem dla ciała. Jeśli chodzi o jedzenie, nie musisz nikogo o nic pytać. (Chyba że lekarz/lekarka zaleci inaczej! Zawsze słuchaj lekarza/lekarki!). Modne diety zmieniają się co kilka lat! Ważne, żebyś Ty sama/sam stała się/stał się ekspertem od własnego ciała.



Zapamiętaj!

Próbuj różnych potraw i sprawdzaj, jak Twoje ciało na nie reaguje. Jeśli masz dużo energii i czujesz się lekko, to znaczy, że jedzenie Ci służy. Jeśli po jedzeniu Twoje ciało jest ciężkie i ospałe, a Ty masz ochotę na kawę albo cukierka, żeby nie zasnąć, to znaczy, że ciało nie jest zadowolone. Poszukaj wtedy innych sposobów! Bolący brzuch to też wskazówka, że z jedzeniem coś było nie tak.

Zalecenia na poprawę trawienia

Nie zapominając o osobistych upodobaniach, staraj się stopniowo przestawiać odżywianie w zdrowym kierunku. Aby poczuć różnicę, trzymaj się nowych przyzwyczajeń przez pewien czas. Do tego celu

najlepiej nadaje się ciepłe śniadanie. Organizm ludzki w naszej szerokości geograficznej przyzwyczał się przez pokolenia do gotowanych posiłków. Gotowane potrawy są więc dla większości ludzi znacznie strawniejsze niż surowe warzywa, owoce i zboża. Są też znacznie strawniejsze niż posiłki z chleba.

Na śniadanie doskonale nadają się owsianki, zupy, kasze, jajka i potrawy z warzyw. Gotowane potrawy dają przyjemne uczucie ciepła, są pożywne i sycące. Jedzenie ciepłych śniadań przez cztery czy pięć dni w tygodniu przynosi zazwyczaj wyraźnie odczuwalną poprawę samopoczucia i witalności. Skutecznie zmniejsza również ochotę na słodkie.

Ważna jest jakość pożywienia. Produkty roślinne z ekologicznej uprawy oraz zwierzęce, pochodzące od zwierząt trzymanych i karmionych w naturalny sposób, są znacznie bardziej pożywne i łatwiejsze do strawienia, niż takie same produkty z nowoczesnego, przemysłowego i pełnego chemii rolnictwa.

Ciało jako ekosystem

Jeśli nauczysz się słuchać własnego ciała, dowiesz się, co naprawdę jest dla Ciebie dobre. Intuicyjnie i odruchowo wiesz, co jeść i kiedy jeść. Każda i każdy z nas ma tę wiedzę w sobie.

Sophie Strand, pisarka i eseistka zajmująca się ekologią, mitologią i cielesnością, podkreśla w swoich pracach, że ciało nie jest oddzielone od natury, lecz stanowi część większego, ekosystemowego procesu. Jej podejście do cielesności koncentruje się na relacyjności – nasze ciała są w ciągłym dialogu z innymi organizmami, bakteriami, roślinami i otaczającym środowiskiem.

Główne idee Sophie Strand dotyczące ciała:

Ciało nie jest samo – według tej koncepcji ludzkie ciało jest domem dla miliardów mikroorganizmów, co czyni nas „wielością” zamiast pojedynczą jednostką. Nasza tożsamość jest więc biologicznie spleciona z innymi formami życia. Zamiast postrzegać ciało jako coś odrębnego, warto widzieć je jako część większej sieci życia, w której procesy biologiczne i środowiskowe są ze sobą powiązane.

Ciało to opowieść – Strand często podchodzi do cielesności w sposób narracyjny, wskazując, że doświadczenia ciała – zarówno ruch, choroba, jak i interakcje – są historiami, które opowiadamy i które nas kształtują. Krytykuje współczesne, często sztywne normy dotyczące ciała i zdrowia. Zachęca do przyjmowania jego dynamiczności, cykliczności i nieprzewidywalności.



W tym ujęciu podejście do cielesności jest bardzo organiczne i holistyczne, a jednocześnie podważa mechanistyczne i jednostkowe spojrzenie na ludzkie ciało, zachęcając do myślenia o nim w sposób bardziej ekologiczny i wspólnotowy. Akceptuje zmienność.

Może nie jesteśmy pojedynczymi kwiatami, a wszyscy razem – jednym ogrodem? Jak Ci się podoba taka koncepcja? Warto mieć podejście bratka.

Wewnętrzny ekosystem, czyli „drugi mózg”

Mówi się, że w brzuchu znajduje się „drugi mózg”, ponieważ jelita posiadają własny układ nerwowy, zwany jelitowym układem nerwowym (ENS – *enteric nervous system*). Jest on niezwykle rozbudowany i składa się z około stu milionów neuronów, co sprawia, że działa niezależnie od mózgu i rdzenia kręgowego.

Jelitowy układ nerwowy kontroluje trawienie, perystaltykę i wydzielanie enzymów, ale ma także wpływ na nasze samopoczucie. Komunikuje się z mózgiem za pomocą nerwu błędnego oraz różnych neuropeptydów, w tym serotoniny – aż 90% tego hormonu szczęścia jest produkowane w jelitach. Dlatego stan zdrowia układu pokarmowego może wpływać na nasz nastrój, poziom stresu, a nawet procesy myślowe. I na poczucie szczęścia!

Badania sugerują, że zaburzenia w pracy jelit mogą być związane z problemami psychicznymi, takimi jak depresja, lęk czy przewlekły stres. Z tego powodu jelita, czyli nasz „drugi mózg”, nie tylko kontrolują trawienie, ale również oddziałują na emocje i ogólne funkcjonowanie organizmu.

- Możesz wspierać florę bakteryjną swoich jelit poprzez dietę i styl życia. Istnieje kilka skutecznych, uniwersalnych sposobów, ale przede wszystkim słuchaj swojego ciała.
- Spożywaj produkty bogate w probiotyki. Naturalne źródła dobrych bakterii to jogurty naturalne, kefir, maślanka, kiszonki (kapusta kiszona, ogórki kiszane), kimchi i miso.
- Dostarczaj prebiotyki. To z kolei substancje, które odżywiają dobre bakterie w jelitach. Znajdują się m.in. w czosnku, cebuli, bananach, porach, szparagach i pełnoziarnistych produktach.
- Unikaj nadmiaru cukru i przetworzonej żywności. Wysoko przetworzona dieta bogata w cukry proste i tłuszcze trans może zaburzać równowagę mikrobioty jelitowej.
- Spożywaj błonnik, który wspiera zdrowie jelit i sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii. Znajduje się w warzywach, owocach, nasionach, orzechach i pełnoziarnistych produktach.
- Dbaj o nawodnienie. Picie odpowiedniej ilości wody wspomaga trawienie i sprzyja zdrowiu mikroflory jelitowej. Każdy Twój organ potrzebuje wody do życia.
- Regularny ruch korzystnie wpływa na pracę jelit i ich mikroflorę.
- Dbaj o relaks – poprzez sport, medytację czy dobre relacje społeczne. Również kontakt z naturą, w tym wyjście do lasu i kontakt ze zwierzętami, może wzbogacać florę bakteryjną jelit. Ekspozycja na różnorodne mikroorganizmy obecne w glebie, roślinach i zwierzętach wspiera rozwój bardziej zróżnicowanego mikrobiomu, co ma pozytywny wpływ na zdrowie.
- Unikaj niepotrzebnych antybiotyków – jeśli nie są konieczne, lepiej ich nie stosować, ponieważ mogą zaburzać równowagę bakterii jelitowych. Jeśli antybiotykoterapia jest niezbędna, warto równocześnie zadbać o odbudowę mikroflory, np. poprzez probiotyki i zdrową dietę.

Regularne dbanie o jelita może pozytywnie wpłynąć nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie. Takie podejście do zdrowia to ujęcie holistyczne. Nasz organizm to całość, nie można oddzielić emocji od ciała, umysłu od naszej fizyczności, człowieka od natury.

Każdy nasz narząd wymaga troski, ale wzmacniamy jego pracę też przez nasze podejście do życia, do siebie, przez relacje z innymi, ruch czy sen. Nie ma jednego aspektu, który jest ważniejszy od innych. Tak samo ważne jest działanie, jak i regeneracja. Bycie z innymi i bycie ze sobą. Wszystko to składa się na nasze postrzeganie siebie i naszej obecności w świecie. Wszystko to ma wpływ na nasz dobrostan, poczucie zdrowia i szczęścia. I tego nie da się kupić.



Ćwiczenia

Ćwiczenie 1.

Wzbogacić swój ekosystem

Co jest dobre dla Twojego ciała? Zrób jedną z zaproponowanych czynności – albo wszystkie trzy. Zaobserwuj, jak dbanie o wewnętrzny ekosystem wzbogaca Twoje życie (nie zapominaj jednak o umyciu rąk po powrocie do domu).

Kontakt z ziemią i roślinami. Bakterie obecne w glebie, np. *Mycobacterium vaccae*, mogą wspierać układ odpornościowy i poprawiać nastrój. Chodzenie boso po trawie, praca w ogrodzie czy spędzanie czasu w lesie – to naturalne sposoby na wzbogacenie mikroflory.

Spędzanie czasu ze zwierzętami. Badania pokazują, że posiadanie zwierząt domowych, zwłaszcza psów i kotów, może zwiększać różnorodność mikrobiomu domowników. Psy, które przynoszą bakterie z zewnątrz, pomagają wzmacniać nasz układ odpornościowy.

Kąpiele leśne, czyli *shinrin-yoku*. Wdychanie fitoncydów (związków wydzielanych przez drzewa) oraz przebywanie wśród naturalnej mikroflory może wspierać zdrowie jelit i obniżać poziom stresu, co pośrednio wpływa na mikrobiom.

Ćwiczenie 2.

Opowieść o ciele

Zapisuj codziennie przez miesiąc trzy rzeczy, które w sobie lubisz. Stwórz opowieść, która zbuduje pozytywny obraz Ciebie samej/samego.

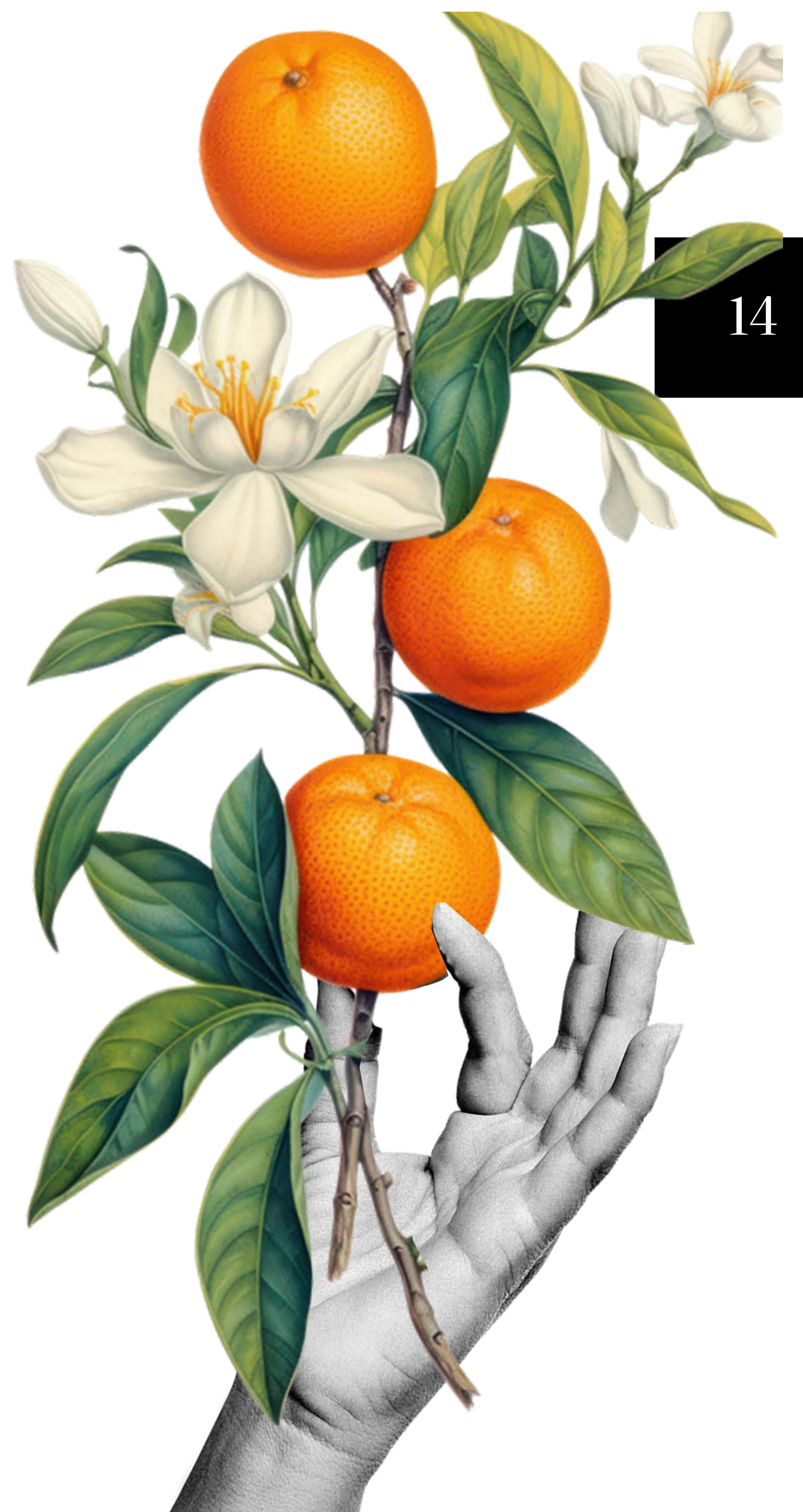


Pytania do refleksji

- Jaka jest Twoja opowieść o ciele?
- Czy słuchasz własnego organizmu? Czy sprawdzasz stan swojej skóry, włosów, wyraz twarzy?
- Co by Ci powiedziało Twoje ciało w tej chwili?
- Czu jesteś swoją przyjaciółką? Czy jesteś swoim przyjacielem?

Warto zapamiętać

- Sama/sam jesteś ekspertką/expertem od własnego ciała. To, jakie jedzenie powinno być podstawą Twojej diety, zależy od tego, jakie są potrzeby Twojego organizmu.
- Regularne dbanie o jelita może pozytywnie wpłynąć nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie.
- Ludzkie ciało jest domem dla miliardów mikroorganizmów, co czyni nas „wielością” zamiast pojedynczą jednostką. Nasza tożsamość jest biologicznie spleciona z innymi formami życia. Zamiast postrzegać ciało jako coś odrębnego, warto widzieć je jako część większej sieci życia, w której procesy biologiczne i środowiskowe są ze sobą powiązane.





DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#odżywianie i obraz własnego ciała

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

