

~ eEkstreści - żyłowanie życia na maksa - nowoczesność?

[rozdział tekstu](#) D0mN.pl

Pokarm > jedzenie > żywność - diety, zalecenia dietetyczne - leczenie żywnością

ostatnia aktualizacja:
15.02.2021

→ Dietetyka / Alternatywy / Diety / kierunek dla wszystkich diet - D0mN

← poprzedni rozdział

Ważna informacja...

Następny rozdział →

 moderator	1 LINKS 2 TEXT 3 Multimedia 4 Pobierz 5 FAQ 6 Problem 7 Alternatywy 8 yy 9 zz	jakąkolwiek fajną dieta stosujesz → on dzisiejsze możliwie Odżywianie Naturalne domn.pl 	
 wszyscy	Komentarze Kommentar Comment	(Link tutaj) → Moderator: Skopiuj tę stronę (po pierwszych edycjach, jak już będzie co pokazać), dodaj tutaj link aby wszyscy mogli edytować Wszyscy mogą dodawać treść a moderator ją zaakceptuje, jeśli będzie w temacie.	
	Google	Bing duckduckgo	
		Lista rozdziałów D0mN	

Esencja:

Dla tej strony poszukiwany jest stały redaktor / moderator / koordynator. **ABY EDYTOWAĆ [zgłoś się, zarezerwuj temat.](#)**

Strona przeznaczona jest do gromadzenia informacji o społecznościach internetowych w wybranym w tytule zakresie
Redagowanie tej strony może przeprowadzać jedna osoba lub grupa (utworzona przez pierwszą osobę)

Główne zadania moderatora tej strony:

- Korekta merytoryczna
 - Sprawdzenie faktów, adresów
 - Dodanie przypisów w formie odniesień do literatury, wykładów, cytatów
- Korekta błędów i stylistyki
- Znalezieniu specjalistów, którzy się podpiszą pod tekstem
 - a wpiąć go sprawdzają merytorycznie

TEKST rozdziału / podrozdziału _____

[^góra^](#)

eEkstreści - żyłowanie życia na maksa - nowoczesność?



Są wśród nas tacy ludzie, którym wydaje się, że mają wszystko pod kontrolą, w tym sposób prowadzenia swojego ciała. Zajmują się fajnymi projektami, uprawiają sporty ekstremalne, odwiedzają siłownię, wybierają się w dalekie podróże, są czytani. Są może i w pewien sposób nowocześni a przynajmniej są o tym przekonani. Nic nie wymknie się ich uważności. Jest dużo takich ludzi, średnia klasa lub uboga: metalnie i materialnie.

Ekstremisto, ekstremistko - kiedy ładujesz silne **smakowo, energetycznie, chemicznie** substancje w ciało. Kiedy palisz, pijesz piwo, kawę, potrzebujesz również zagłuszaczy myśli w postaci ciężkiego jedzenia, głośnej, wrzaskliwej lub ciężkiej i zawsze rytmicznej muzyki, ostrych dowcipów, by rechotając przynajmniej trochę (dosłownie!) rozluźnić ciało ze skurczów, spieć i postępującego napięcia.

Ale uwaga ten rozdział jak i wszystkie inne opisuje cechy ludzi, a więc może i dotyczyć trochę Ciebie, z perspektywy ON i całej otoczki argumentów, które generalnie oparte są o biologię, fizjologię, ekologię... jakąś logię, czyli jednak o nie do końca znane Tobie fakty, z którymi zgodzisz się jeśli ufasz, uznajesz autorytet nauki czy nawet tylko "nowoczesność" przemysłu farmaceutycznego. **A uznajesz.** Gdyż jeśli stosujesz suplementy lub zjadłeś kiedyś tabletkę tzn. że takie zaufanie do nauki już posiadasz. Nie sprawdziłeś przecież składu leku, nie wiesz jak oddziałują akurat na Ciebie jego pojedyncze składniki lub wszystkie razem... mimo tego ufasz, że ktoś o to wcześniej zbadął, wierzysz, że lek, tabletki, lekarstwo lub cokolwiek ze sklepu spożywczego Tobie nie zaszkodzi, a wręcz odwrotnie, że Ciebie wesprze.

Skąd u Ciebie, nowoczesnego człowieka taka potęga wiary, zaufania i pokory przed autorytetem farmacji i przemysłu spożywczego?

Trochę przesady w tym jest, ale słowa kierowane są do pewnej grupy odbiorców. A gdzie Ty jesteś? Może tacy ludzie są na fali, posiadają nowoczesny samochód, trendowy smartfon, latają raz po raz samolotem, chodzą do kina, do interesującej pracy, do egzotycznych restauracji, są zorientowani w nowinkach technologicznych i naukowych, są wykształceni, prowadzą życie rodzinne i towarzyskie, nawet zajmują się rozwojem osobistym - można powiedzieć są aktywni i nowocześni we wszystkich znaczących obszarach życia społecznego. We wszystkich większych obszarach? Czyżby? A co z jedzeniem?

Nasi przodkowie jedli dużo mięsa, pili mleko, wytwarzali wędliny, sery, wina, kiszonki, nasza prababcia, babcia i mama smażyła, gotowała, dusiła, wekowała... i wszystkiego nas nauczyła, jak i co mamy jeść. To nasza tradycja. Czy musimy o tym myśleć, sprawdzać, analizować? Jemy przecież to na co mamy apetyt, jemy to co nam smakuje - smak to najlepszy drogowskaz !?

Ale my nieco się zmieniliśmy, kupujemy gotowe posiłki, mrożonki, chodzimy do znanych nam "sprawdzonych" restauracji. Stosujemy różne "sprawdzone" diety, chodziliśmy do "poleconego" dietetyka... to wszystko już było. Właśnie BYŁO ! Mimo, że to się powtarza, odgrywa na nowo - to już było, to tradycja, kultura, nawyki, przyzwyczajenia. Przystarzały styl kulinarnych skłonności nie jest modny, nie jest nowoczesny. W zakresie kulinariów, choć w to nie wierzysz (statystycznie) jesteśmy przestarzały, nie nadążamy za logiką, nauką, podpatrywaniem natury czy obserwacją własnego ciała - dlaczego? Ponieważ przyzwyczajają nas nasze nawyki, nałogi jedzeniowe.

Wróćmy do życia na maksa, do tych tzw. ekstremistów, choć ta wyliczanka powyżej jasno pokazuje, że wszyscy już tak żyjemy.....

Ekstremiści to ludzie, którzy również przesadzają albo w traktowaniu swojego ciała (są jeszcze młodzi, piękni ciałem, silni, sprawni, zdrowi, trenują i upiększają ciało - zagonieni niewiedzą czym, mają mało czasu, bo nie nauczyli się nim zarządzać, wystarcza im to co działa, żyją pomiędzy teraźniejszością a przyszłością) albo skupiają się na inteligencji, sukcesie, prezencji, wizerunku (są czytani, prowadzą projekty i biznesy, zarządzają ludźmi, mówią kilkoma językami, programują, piszą) albo zajmują się swoimi umiejętnościami i najbliższym otoczeniem (pięknie śpiewają, grają na instrumentach, malują, urządzają mieszkanie, uprawiają



sporty, dbają o samochód, dom, podróże). Jest dużo różnych typów ludzi. Tutaj podzielono ekstremistów na trzy podgrupy aby samemu się odnaleźć. Nie mniej to tylko sztuczne podziały. Wszyscy oni w pogoni za doskonałością ciała, umysłu, umiejętności manualnych i otoczenia nie rewidują, nie sprawdzają różnych poziomów wymiany energii z otoczeniem. Zachowują się więc w typowy dla kultury sposób, pędzą tam gdzie pędzi stado i czują się w tym stanie póki co doskonale. Więcej na ten temat energii w rozdziale → [Formy energetyczne ON](#)

2 Pytania:

Czy konstrukcja człowieka odpowiada stylowi życia jaki on prowadzi (w zakresie ekstremalnego traktowania ciała, umysłu i sposobu zachowania)?

Czy miliardy lat ewolucji na poziomie komórkowym i **miliony lat selekcji** doboru naturalnego przewidują odporność organizmu i mentalności człowieka na wyżej wymienione chorobotwórcze czynniki naszej cywilizacji, której źródłem (tak jak i naszego organizmu) jest Życie trwające już 3,5 miliarda lat?

- Nie, ale co dalej?

Co takiego oznacza życie na maksa? Kim jest ekstremista na planie społeczeństwa?

To taki osobnik, taka osobniczka, która w swojej niewiedzy, prowadzi taki styl życia, który zagraża jej zdrowiu, sprawności, samodzielności, odpowiedzialności wobec dzieci (jeśli jest rodzicem), czy dawaniu przykładu dbania o bezpieczeństwo w każdym wymiarze funkcjonowania w społeczności - przez całe życie - do spokojnej śmierci ze starości.

I to się da zmierzyć, wyliczyć, przedstawić, pokazać: jakie zachowania człowieka prowadzą do np. bycia podatnym na chorobę cywilizacyjną. Nauka już to wie od kilkunastu lat. To nie są bajki, przypuszczenia, porady, czy teorie. Są takie fakty, badania, prace naukowe, które mówią same za siebie. W tym opracowaniu przedstawiono je m.in. w rozdziale → Filary ON.

Potrzebujemy przykładów takich ekstremalnych zachowań. Są to różne sprawy. Ktoś za dużo biega, ktoś inny za dużo pije kawy, ktoś inny za mało śpi, za dużo mówi, za dużo czyta, ktoś inny za mało wietrzy mieszkanie czy miejsce pracy, inny za dużo je w ogóle, inna je za dużo słodczy, inna za często bierze prysznic, inna nie ubiera się wystarczająco ciepło, kiedy jest mroźno, zakłada za ciasne gacie lub spodnie, inna odchudza się farmakologicznie, inna je za dużo mięsa, inny za dużo sera, wina, wódki, ktoś pali papierosy, ktoś inny codziennie 2 piwa po pracy, 3 kawy, ktoś faszeruje się suplementami, ktoś za dużo się wspina, za dużo wysila na siłowni aby "mieć dużo mięśni", za mało się rusza, któryś za dużo nurkuje, za długo lub za ciężko pracuje, za dużo chodzi z obciążeniem, za długo pracuje stojąc czy siedząc, za dużo czasu spędza przed ekranem monitora, ze smartfonem, z słuchawkami na uszach słuchając głośnej muzyki, za dużo pożera fastfoodów, pizzy, czekolady, lodów, makaronu, zupek chińskich, czy jabłek....

Linki (best links, najlepsze linki - wenn zu viel, to much, za dużo - to w kategoriach, in kategorien, in categories) _____

[^góra^](#)

- [Spis / Lista wszystkich tematów projektu DOmN](#)
- [Lista przypisów](#) - tu dodaj inf. o źródle

- **Słownik wyrazów DOMN** - tu dodaj nowe lub mało znane pojęcie, wyrażenie, słowo
- Docelowo tekst DOMN w pełnej, (nieskróconej) wersji tekstów, [jak ten \(są to wszystkie pełne rozdziały razem](#), przed korektą i skróceniem)
- Strona główna DOMN.pl [domn.pl](#)
- Facebook - strona projektu DOMN
- Tekst DOMN, cz1. (v.1) [skrócony](#)
- Więcej o projekcie DOMN <https://docs.google.com/document/d/13exQ8ymEmRBKLxXkEArHLL6Ly21-NHbHSQ33eqRMIIM/edit>
- Projekt - [Oznaczenie ilości składników na produktach](#) DOMN
- 1 artykuł w mediach o DOMN , treść dostępna tutaj: [1+2 str. jpg](#) i w formie [nagrania audio](#), mp3

Zakres wykorzystania n.w. stron zostanie ustalony później

- Robocza strona 1 https://docs.google.com/document/d/15LFdIVSpPtUJeKY0_d0aqT7DlvR6jKE7L-Ct1vMAmIc/edit?usp=sharing
- Robocza strona 2 https://docs.google.com/document/d/1rJfKX8PyCpVYgscbaqZYI00q_TLcGt0BHGqL9MQZ70/edit?usp=sharing
- Robocza strona 3 <https://docs.google.com/document/d/19coGxkDU9k6WcutBMJapIYWUCmQJS1b1tfbqCmb0uFc/edit?usp=sharing>

Foto | Video | Audio | MULTIMEDIA 1 (eventuell: teilen, divide, rozdzielić kategorie) _____

[^góra^](#)

- AUDIO - 1 artykuł w mediach o DOMN , treść dostępna w formie [nagrania audio](#), mp3



Pierwsza i udana publikacja inicjatywy DOMN.
[Wydawnictwa Harmonia](#)

Download: Datei | Files | Pliki | MULTIMEDIA 2 _____

[^góra^](#)

FAQ | Fragen & Antworte | Questions & Answers | Pytania & Odpowiedzi | _____

[^góra^](#)



Problem & Rozwiązanie / & Solution / _____

[^góra^](#)

Komentarze (dodaj komentarz lub link do komentarza) _____

[^góra^](#)

Alternatywy _____

[^góra^](#)

yyyy _____

[^góra^](#)

Zzzz _____

[^góra^](#)



Moderator (tej strony) _____

[^góra^](#)

PL. tylko moderator może edytować tę stronę
DE. nur der Moderator kann diese Seite bearbeiten
EN. only the moderator can edit this page

Jeśli zauważyłeś błąd lub chciałbyś /abyś zasugerować zmianę **dopisz po prostu.**
Jeśli jesteś zainteresowany/a kontynuacją edycji tej strony skontaktuj się.
Jeśli masz uwagi dodaj komentarz

Kontakt | Contact | kontakt: drzwi1@wp.pl
facebook page,
www.your page

QR kod do tej strony, również [w skróconej wersji głównego tekstu D0mN](#)



HELP WORLD WIKI (w organizacji)
poipoi.pl