Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Twoja, z poważaniem, komórka!

Cześć! Jestem jedną z wielu bilionów komórek Twojego ciała. Wspólnie z innymi buduje Twój organizm, bronię go i czuwam by wszystko przebiegało sprawnie. Wszystkie razem odpowiadamy za to, abyś mógł jak najdłużej cieszyć się życiem i zdrowiem.

Niestety, od pewnego czasu trochę nam się nie układa. Coraz częściej się kłócimy i nie potrafimy dojść do porozumienia. Nasza sytuacja pogarsza się z dnia na dzień. Komórki serca wciąż się uskarżają że te z krwi nie dostarczają im tyle tlenu ile potrzebują, a te z ogromnymi pretensjami mówią, że niby skąd go mają brać skoro te z płuc się obijają. Bogu ducha winne komórki pęcherzyków płucnych twierdzą, że te z obrony nie usuwają brudu i zarazków, więc jak w tym bałaganie mogą normalnie pracować.

Komórki wątroby i trzustki wciąż się uskarżają że nieustannie obciąża się je pracą, kiedy te z mięśni spokojnie sobie odpoczywają. A już prawdziwy tupet mają komórki tłuszczowe. Nieustannie się obżerają, puchną i ani na myśl im nie przychodzi by w czymś dopomóc. Komórkom kostnym wciąż brakuje wapnia, naczyniowe uskarżają się na wysokie ciśnienie, a te z mózgu mówią że dużej już tego bałaganu nie zniosą. Na dodatek pomocy zaczęły wzywać te z jelita grubego, bo ponoć przypętały się do tam jakieś obce, złośliwe stwory, rozbiły sobie obóz i ani myślą się wynosić.
Komórki obronne twierdzą, że tam już nic się nie da zrobić i jak sobie tak nagrzebały to niech się teraz same martwią.

Cała ta sytuacja przybiera powoli obraz kataklizmu i nie bardzo widać by mogło coś się zmienić . Myślałam długo jak nad tym wszystkim zapanować i stwierdziłam, że tylko Ty jesteś w stanie nam pomóc. Tak Ty, nie żartuje! Bez Twojej pomocy nic nie zdziałamy, wykończymy się wzajemnie a Ty razem z nami. Uwierz mi, nie ma czasu na zwlekanie, cała sytuacja wygląda zbyt dramatycznie. Nie chcę wymagać od Ciebie zbyt wiele. Wiem, jesteś zapracowany i nie bardzo masz czas by wysłuchać naszych potrzeb, ale pamiętaj, że to w końcu od nas zależy przebieg Twojej dalszej kariery! Gdy byłyśmy jeszcze młode, nasze życie biegło równie aktywnie jak Twoje. Nie musiałyśmy się zbytnio martwić, były ogromne chęci do pracy i żadna z nas nie narzekała na swój los. Zresztą, było nas wtedy znacznie więcej. Teraz gdy większość z nas się wykruszyła, a reszta zniedołężniała, trudno znaleźć siły by zmagać się ze wszystkimi przeciwnościami. Ale Ty możesz nam dopomóc! Tylko dzięki Tobie możemy odzyskać motywację do pracy, poczuć pełnie życia, nabrać sił i wigoru.

Wiesz, było by wspaniale gdybyś częściej wybrał się z nami na spacer, trochę pobiegał albo pojeździł na rowerze. My wtedy poczułybyśmy się jak prawdziwe sportsmenki. Tak po cichu powiem ci, że każda z nas ma zaszczepioną w sobie ogromną chęć rywalizacji. Gdybyś dał nam trochę ruchu mogłybyśmy między sobą urządzać prawdziwe zawody sportowe, np. która nabierze więcej tlenu, która szybciej dostarczy go do serca, albo więcej spali kalorii. Było by super, każda z nas od razu nabrała by innych chęci do życia! Z pewnością mniej by narzekały komórki wątroby i trzustki, a do pracy musiały by się zabrać mięśniowe z tłuszczowymi.

Do tego wszystkiego musiałbyś się jeszcze trochę inaczej odżywiać. To co teraz wyprawiasz woła o pomstę do nieba! Czy Ty sobie wyobrażasz ile robisz zamieszania gdy wsuniesz ociekającego tłuszczem kotleta? Najpierw komórki żołądka męczą się przez ładnych parę godzin by tego tłustego potwora przechować, bo przecież gdyby go nagle zobaczyły te z jelit to by dostały zupełnego rozstroju. Potem jelitowe muszą się wypraszać te z woreczka żółciowego by pomogły go strawić,

wreszcie po cichu przemycają go do krwi, żeby nie przestraszyć wątrobowych, bo te wpadły by w istny szał. Nie myśl czasami, że my nie lubimy dobrze zjeść, ale gdy się tak obżerasz to wszystkie tracą ochotę do życia. Jakbyś się czuł gdybyś dostał nagle wagon węgla do zrzucenia? Ty usiądziesz sobie wygodnie w fotelu przed telewizorem i miło spędzasz czas. A my? Najpierw rano nie dajesz nic do jedzenia. Wypijesz sobie jedynie kawę, która działa na nas jak na Ciebie stężony kwas siarkowy i każesz nam intensywnie pracować. Gdy zauważasz, że komórki mózgowe pracują wolniej, co robisz? Ano, wypijasz drugą kawę, tyle że mocniejszą. Między czasie przekąsisz pączka i myślisz że sprawa załatwiona. Wieczorem zaś obżerasz się bez opamiętania. Chciałabym, abyś choć przez moment znalazł się w naszej skórze i zobaczył co musimy wtedy przeżyć. Nie dziw się potem, że komórki trzustki czy wątroby odmawiają posłuszeństwa!
No dobrze. Z pewnością spytasz co możesz dla nas zrobić. Tak naprawdę to bardzo wiele. Przede wszystkim zacznij odżywiać nas częściej i bardziej regularnie. Pierwsze śniadanie podawaj nam zawsze rano, wtedy szczególnie jesteśmy głodne. Kiedy Ty w nocy sobie smacznie śpisz, większość z nas musi intensywnie pracować, więc chyba nic w tym dziwnego, że mamy wilczy apetyt. Pamiętaj jednak, że nie zadowolisz nas byle czym. Abyśmy mogły sprawnie pracować, musisz dostarczyć nam przede wszystkim węglowodanów. Wiesz, to są takie maleńkie cząsteczki cukru, które szczególnie potrzebują z rana komórki wątroby, mózgu i krwi. Na śniadanie najlepiej smakuje nam musli z mlekiem i różnymi dodatkami jak np. rodzynki, owoce czy orzechy. Było by fajnie gdybyś dodał do tego trochę otrąb, wtedy szczególnie cieszyły by się komórki jelitowe. One bez przerwy narzekają na bałagan. Otręby, zwłaszcza pszenne działają w jelitach jak odkurzacz i bardzo ładnie wymiatają wszystkie niestrawione resztki pokarmu. Niestety, jak się ich dobrze nie posprząta, to potem osadzają się w różnych zakamarkach i zaczynają się psuć. Dobrze by było gdybyś taki otrębowy odkurzacz włączał nam przynajmniej 3 razy dziennie. Zawsze możesz dodać łyżeczkę otrąb do jogurtu, mleka czy kefiru. Ty praktycznie nie wyczujesz żadnej zmiany, a nam niesamowicie ułatwisz życie.
Jeżeli nie przepadasz zbytnio za takim śniadaniem, możesz je oczywiście trochę zmienić. Na pewno nie obrazimy się gdy zjesz kromkę razowego chleba posmarowanego cienko masłem i obficie obłożonego chudym serem twarogowym czy wędliną. Do tego dodaj jogurt oraz trochę owoców i warzyw, a dostarczysz nam pełnowartościowego białka, witamin i minerałów. Nie sięgaj nigdy po zbyt tłuste i trudnostrawne produkty, bo komórki krwi muszą wówczas biegać jak szalone do jelit i żołądka, żeby to wszystko przetransportować,a te z wątroby się buntują, że od szarego świtu zagania się je do ciężkiej roboty.

Jak zjesz pełnowartościowe śniadanie może być pewien, że wszystkie będziemy zadowolone i chętne do pracy. Potem daj nam ok 3 godzin czasu , abyśmy mogły w spokoju wszystko dokładnie pouzgadniać i rozplanować. W tym czasie niczego już podjadaj, ponieważ wprowadzasz w rytm naszej pracy niepotrzebny chaos. Zawsze działamy według ściśle określonego planu i nie lubimy zamieszania. Jak się już uporamy z poranną dostawą, możesz przystąpić do drugiego śniadania, ale czasami nie przesadzaj. Na drugi posiłek nie potrzebujemy zbyt wiele, może to być jakaś niewielka kanapka, jogurt lub nawet owoc czy warzywa. Energię którą nam dostarczysz postaramy się spożytkować na to abyś mógł dalej wydajnie pracować. Pamiętaj, że nie chcemy się zbytnio przemęczać, bo po południu czeka nas jeszcze wiele pracy. Wiesz, mam na myśli Twój obiad, który niekiedy przypomina nam pracę w kamieniołomach. Jak zafundujesz nam zaklepaną pomidorową z kluskami, potem schabowego z ziemniakami oblanego tłustym sosem, a na deser lody, przeżywamy istny horror. Jedynie te leniuchy i obżartusy z tkanki tłuszczowej zacierają ręce, bo ucztę mają do białego rana. Wiemy, że po całym dniu pracy jesteś bardzo głodny, ale odrobinę przystopuj. Trochę mięsa i nieco tłuszczu, sporo jarzyn, kefir lub sok warzywny to dla nas najlepsze menu. Nie musisz objadać się już ziemniakami, chlebem czy ryżem. Po obiedzie daj nam trochę dłużej odsapnąć, i proszę nie zasiadaj zaraz do telewizora. Jak chwilę odpoczniesz, przejdź się na spacer, wtedy część trudnych obowiązków będą musiały przejąć komórki mięśniowe, które u Ciebie niezbyt chętnie rwią się do pracy. W sumie to one nie są takimi leniuchami, jak je będziesz częściej zaganiał, to bardzo

szybko nauczą się obowiązków.

Za kolację nie bierz się później niż o 19.00, chyba że zamierzasz dłużej posiedzieć. Czasami nie serwuj nam wtedy jakiś wymyślnych, ciężkostrawnych dań. Po trudnym dniu pracy nam też należy się chwila odpoczynku. Musimy się trochę przespać bo niebawem czeka nas kolejny ciężki dzień. Twoja kolacja powinna być wręcz skąpa, najlepiej gdy są to jarzyny i jakiś produkt białkowy np. chudy twaróg czy wędlina. Chleb czy bułki raczej sobie podaruj. Dobrze gdybyś przed snem wypił szklankę chudego mleka. Zawiera ono dużo wapnia, a także tryptofanu – związku, który działa bardzo uspokajająco na komórki mózgowe. Wiesz, one przez cały dzień bardzo się denerwują, więc ta szklanka mleka dobrze im zrobi, a Ty przynajmniej spokojnie zaśniesz. Ostatnio rozmawiałam z wątrobowymi i są strasznie oburzone na to piwo, które codziennie pijesz. Przy alkoholu muszą się nieźle napracować i nie mają nawet odrobiny czasu na to by zająć się tłuszczami. I znowu korzystają na tym komórki tłuszczowe, zwłaszcza te na brzuchu. Są tak bezczelne, że jak są za grube i już nie mogą się pomieścić, to zaczynają się na siłę wpraszać do innych. Szczególnie dosyć mają ich komórki naczyniowe, które powoli stają się całkowicie bezradne.
Jak widzisz Twoje życie nas nie rozpieszcza. W ciężkich warunkach musimy nieustannie zabiegać o to byś cieszył się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Jesteśmy przy Tobie zawsze, na dobre i na złe. Nigdy nie mamy pretensji, gdy któregoś dnia potraktujesz nas źle lub o nas zapomnisz. Widzisz, my nigdy nie możemy Ciebie lekceważyć , lecz wciąż musimy nad Tobą czuwać. Czy domyślasz się co by się stało gdyby nagle komórki serca się zbuntowały, albo te które dostarczają tlen do mózgu? W ciągu paru minut było by po Tobie bohaterze! My naprawdę nie żądamy zbyt wiele, lecz jedynie odrobiny wdzięczności i szacunku.

Dlaczego mamy wzajemnie utrudniać sobie życie? Przecież wszyscy razem stanowimy jedną, niepowtarzalną całość!

Z poważaniem -
Twoja komórka
https://laboratoria.net/felieton/15848.html
Informacje dnia: Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze
Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze

Partnerzy