



WNZO095: Dieta terapia - co jeść, aby nie chorować –
jak poprzez jedzenie budować odporność na choroby.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p095

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 95. Dieta terapia - co jeść, aby nie chorować.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię serdecznie w 95 odcinku podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Dzisiejsza rozmowa będzie dotyczyła diety terapii i diety profilaktyki. Chodzi o to, że jedzenie, które każdego dnia wkładamy do ust może nie tylko dostarczać niezbędnej do życia energii, nie tylko dostarczać przyjemności jedzenia ale również może a właściwie powinno działać prozdrowotnie. Powinno powodować, iż będziemy bardziej odporni na choroby a nawet zapadając już na jakąś chorobę, poprzez zmiany w diecie możemy się tej dolegliwości pozbyć. Tylko jak się do tego zabrać? Na jakie produkty spożywcze postawić a których zdecydowanie unikać? Odpowiedz na to pytanie znajdziesz w rozmowie z Agnieszką Biernat. Zapraszam do wysłuchania.

Michał: Cześć Agnieszka!

Agnieszka: Cześć! Witam serdecznie!

M: Przedstaw się proszę słuchaczom mojego podcastu - kim jesteś i czym się zajmujesz?

A: Jestem *specjalistką do spraw promocji zdrowia i dietoprofilaktyki*, poza tym właścicielką *gabinetu dietoterapii*.

M: Promocja zdrowia i dieto...

A: ...profilaktyka.

M: ...profilaktyka. Możesz przybliżyć - co to jest dietoprofilaktyka?

A: To inaczej *leczenie dietą*.

M: Leczenie dietą. Kiedy zainteresowałaś się leczeniem dietą i co spowodowało, że w ogóle zaczęłaś się tym zajmować?

A: Zaczęło się to już *paręnaście* lat temu. Właściwie zainspirowały mnie *osoby bliskie*, które zawsze jakoś tak wzbudzały we mnie głód wiedzy, drażnienia jak można wykorzystać *dary przyrody* i w sposób *naturalny* poprawić nie tylko urodę, ale również właśnie dobre samopoczucie, kondycję zdrowotną.

M: A kto Cię zainspirował?

A: Moi dziadkowie.

M: No tak, zainspirowali Cię kilkanaście lat temu. W jaki sposób? Czy oni właśnie jakoś tak żyli w zgodzie z naturą, czy jakoś to inaczej wyglądało?

A: Tak, dokładnie tak jak mówisz - żyli w zgodzie z *naturą*. Często też po prostu mówili o różnych *recepturach naturalnych*, o tym że w ich domu się nie sięgało raczej po *antybiotyki*, po różnego rodzaju *leki przeciwbólowe*, tylko właśnie starało się w sposób naturalny rozwiązywać problemy.

M: I to było kilkanaście lat temu, kiedy się tym zainteresowałaś. I co zrobiłaś potem? W jaki sposób zdobywałaś wiedzę i w jaki sposób tą wiedzę przekładałaś na praktykę?

A: Na początek zaczęłam dużo *czytać*. Ponadto chodziłam na różnego rodzaju *kursy, wykłady, szkolenia*, śledziłam je w Internecie. Jeździłam zarówno w Polsce jak i za granicą na różnego rodzaju właśnie spotkania z ludźmi, z *fachowcami* w różnych *terapiach naturalnych, dietetyce*. No i później

zaczęłam się *kształcić* w tym kierunku. Także wszystko było takim procesem ewaluacyjnym i dynamicznym bardzo. A że miałam to szczęście też spotykać właśnie ludzi, którzy jakby *utwierdzali mnie* w przekonaniu, że warto w tym kierunku podążać. Stąd też na początku eksperyment, a w chwili obecnej jest to moja *droga zawodowa*.

M: Właśnie. Bo przez te kilkanaście lat, gdy zdobywałaś wiedzę, no to to się przerodziło - tak jak wspomniałaś - w drogę zawodową, bo w tej chwili prowadzisz gabinet, w którym udzielasz konsultacji w zakresie dietoterapii, tak?

A: Tak. Na co dzień prowadzę *indywidualne konsultacje* zdrowotno-dietetyczne w różnych dolegliwościach zdrowotnych, zarówno dla dzieci, młodzieży, jak również osób dorosłych. I też zajmuję się taką *holistyczną diagnostyką całościową* - całego stanu zdrowia.

M: Jak długo zawodowo zajmujesz się dietoterapią?

A: Hm... Myślę, że to już kwestia będzie gdzieś około... *17 lat*.

M: Prowadzisz konsultacje w zakresie dietoterapii. Z jakimi problemami ludzie najczęściej do Ciebie trafiają?

A: Wachlarz dolegliwości jest bardzo różny. Bardzo częstym problemem jest na pewno *zakażenie grzybicze i pasożytnicze*. I tutaj obserwuję, że jest ich coraz więcej i dotyczą one nie tylko dzieci, ale także ludzi dorosłych. Ponad to ostatnio coraz więcej osób zgłasza się do mnie z problemem *szumów usznych*.

M: To ciekawe - szczególnie te szumy uszne. Bo jak się myśli o dietoterapii, no to mi jako pierwszy wybór przychodzą choroby takie *dietozależne*, typu cukrzyca, nadciśnienie. No, otyłość to jest oczywista. Natomiast powiązanie szumów usznych z dietą nie jest tak od razu oczywiste.

A: Myślę, że podobnie jak kwestia na przykład *bezpłodności* - to jest też taki problem, który obecnie ostatnio zaobserwowałam. Coraz częściej ludzie mają też ten problem i on nie dotyczy tylko osób, które późno decydują się na założenie rodziny, ale wręcz przeciwnie - *coraz młodsi ludzie* są niemiłe zaskoczeni, że pomimo właśnie ich jakby chęci posiadania potomstwa, nie mogą go mieć, ponieważ

mają problemy zdrowotne i tutaj one dotyczą *plodności obu płci*. I też na pewno bardzo często ostatnią rzeczą, o której myślą to jest kontakt ze specjalistą do spraw na przykład dietoprofilaktyki czy dietoterapii.

M: A miewałaś pacjentów właśnie z takimi problemami?

A: Tak, bardzo dużo. I cieszę się, ponieważ jeśli chodzi o problem bezpłodności, to nawiązałam bardzo fajny kontakt z lekarzem *ginekologiem*, który stwierdził, że najskuteczniejsza terapia będzie *terapią łączoną*, gdzie on ze swojej strony jako specjalista będzie na przykład monitorował to *badaniami typowo ginekologicznymi*, natomiast ja będę starała się tutaj zmienić *tryb życia*, w tym w dużej mierze *odżywiania*.

M: Czyli mamy takie trzy grupy - grzybica, pasożyty, szумы uszne, no i ta bezpłodność. Twój zakres działalności zawodowej to promocja zdrowia i dietoterapia. Powiedz w jaki sposób, jakimi mechanizmami, jakimi narzędziami pomagasz ludziom pozbyć się tych dolegliwości?

A: Podstawą jakby tutaj mojej pomocy jest na pewno taki *wywiad*, który może być dokonywany albo *stacjonarnie* w gabinecie dietoterapii we Wrocławiu lub dana osoba może nawiązać ze mną kontakt poprzez *Messengera* albo *Skypa* - też taki rodzaj właśnie jest kontaktu. Wcześniej, zanim ktoś zdecyduje się na moją pomoc, wypełnia specjalny formularz, tak zwaną *kartę pacjenta*, w której jest mnóstwo różnego rodzaju pytań, ale w dużej mierze dotyczącej przede wszystkim *diety i trybu życia*, które uważam, że wzajemnie ze sobą jakby są powiązane. I żeby komuś skutecznie pomóc trzeba troszeczkę *lepiej go poznać* - trzeba poznać jego tryb życia, jego charakter pracy, czy jest aktywny fizycznie, czy dba o higienę psychiczną. Więc te wszystkie aspekty są brane pod uwagę. Czasami również w niektórych przypadkach proponuję dodatkową *holistyczną diagnostykę*.

M: Dobrze. No, to mamy tak naprawdę zbieranie informacji - czyli wywiad, formularz i diagnostyka - to jest etap zbierania informacji. Jak rozumiem, dzięki tym informacjom zdobywasz wiedzę, co nie tak jest w diecie, w stylu życia pacjenta. No, ale to jest tylko początek. Co się dzieje dalej?

A: Jeżeli na podstawie wywiadu i tutaj właśnie tej karty pacjenta mam podejrzenia, że dana osoba jakby zgłasza się do mnie z danym problemem, że u niej ten problem wynika z *niedoborów mineralnych, witaminowych*, to proponuję jej *analizę pierwiastkową włosów* lub też dodatkową

diagnostykę w formie *morfologii*. Natomiast jeżeli podejrzewam, że u danej osoby występuje *zakażenie organizmu*, przerost na przykład grzyba *Candida albicans* lub że mamy do czynienia z *Pasożytami*, to wtedy proponuję z kolei *diagnostykę* typowo ukierunkowaną na grzyby, pasożyty.

M: Tutaj taki pojawił się termin - analiza włosa. Co to jest?

A: Jest to badanie, które przy pomocy *pukla włosa* potrafi w sposób bardzo precyzyjny określić co się dzieje w naszym organizmie pod względem *mineralnym*, czy mamy odpowiednio *odżywione komórki, tkanki*, czy też mamy *obciążenia metalami ciężkimi*, jak funkcjonują nasze *hormony* - hormony nadnerczy, hormony tarczycy, trzustki. Jest to najbardziej *miarodajna* ocena kondycji zdrowotnej, ponieważ włos koduje informacje przez *trzy miesiące* i kiedy oddajemy ten włos do badania, to mamy odpowiedź, jakie *procesy* zachodzą w naszym organizmie nie w danym dniu, ale w *ciągu trzech miesięcy*. Jest taka analiza tego wszystkiego. Więc jest to fantastyczne badanie, które daje nam też na *poziomie komórkowym*, czyli takim najbardziej subtelnym, wykrycia pewnych nieprawidłowości, które jeszcze są *niewidoczne w wynikach krwi*.

M: To bardzo ciekawe, bo z tego co mówisz, to bardzo dużo informacji można z tego wyczytać - hormony, metale ciężkie, minerały, różne anomalie. Jak trudna jest analiza tych danych? Czy każdy z nas może sobie taką analizę zrobić i zinterpretować, czy też żeby to dobrze zinterpretować wymagana jest jakaś wiedza?

A: Pacjent otrzymuje już *rozbudowany* bardzo wynik na swoją pocztę mailową. Natomiast jeżeli ma jakiegokolwiek wątpliwości co do *wdrożenia* tych zaleceń, przełożenia ich na *dietę*, na właśnie zmianę swojego *trybu życia*, to zawsze oczywiście służę mu *radą i pomocą*.

M: Aha, czyli rozumiem, że jakby sam ten wynik jest dosyć w miarę czytelny, tylko potem kwestia jest przełożenia tych ewentualnych niedoborów na konkretne zmiany w stylu życia i zmiany w diecie.

A: Tak, zgadza się.

M: I to dotyczyło niedoborów mineralnych. Natomiast powiedziałaś, że w sytuacji, gdy podejrzewasz jakieś zakażenie, pasożyty lub przerost Candidy, to robiona jest dodatkowa diagnostyka. I na czym ta dodatkowa diagnostyka polega?

A: Taką diagnostykę możemy wykonać w *zwykłym laboratorium*, czyli oddać do badania *krew* albo oddać *kał* - w celu wykrycia na przykład pasożytów kał, a krew w celu na przykład wykrycia *kandydozy*. Natomiast ja jestem zwolenniczką takiej *holistycznej* tutaj diagnostyki, a mianowicie *badania Volla* bądź badania *Vega Testu* albo *Quantec'a*. Czasem również możemy się spotkać z takim badaniem, które nazywa się *Żywą Kroplą Krwi* pod mikroskopem. Więc te badania są również bardziej *czuлыми* badaniami i nie wymagają parokrotnej jakby *powtórki*, żeby mieć absolutną pewność czy jest jednak nasz organizm zanieczyszczony, jest za dużo tych mikroorganizmów z którymi nie potrafi sobie poradzić, czy też wszystko jest w porządku.

M: Rozumiem. No to mamy już takie dwa etapy. Pierwszy to jest ten wywiad w formie rozmowy, formularza. Drugie to jest dodatkowa diagnostyka, która jak rozumiem potwierdza jakieś przypuszczenia i doprecyzowuje diagnozę. I co dzieje się potem?

A: Następnie opracowuję *indywidualne zalecenia zdrowotno-dietetyczne*, czyli przede wszystkim zmiana diety. Pokazuję jakie są *zależności* pomiędzy błędami dietetycznymi a danym problemem zdrowotnym. Proponuję właśnie jakieś *konkretne zmiany*, mówię jak dokładnie one powinny wyglądać. Pytam się danej osoby czy w jej trybie życia, jej obowiązkach jest to *realne* do wdrożenia, czy jest *otwarta* na takie zmiany. Jeśli widzę, że czuje się *zagubiona*, że po prostu potrzebuje dodatkowego *wsparcia*, wówczas proponuję jej *wspólne zakupy*, czyli tak zwane *zakupy z dietetykiem*, a nawet *kurs gotowania* na przykład, żeby z tych nowych produktów, które jej proponuję pokazać, że może też w sposób szybki, zdrowy i smaczny przygotować potrawy.

M: Jak już mamy te zalecenia i pacjent wprowadza te zalecenia, to po jakim czasie widoczne są efekty?

A: To jest sprawa bardzo *indywidualna*, bo wszystko zależy od tego jaki wcześniej ktoś prowadził *tryb życia*, ile złamał zasad. Ponadto również na pewno wpływa też wiele innych czynników, czyli czy dana osoba *uprawiała sport*, czy była osobą *pogodną*, radosną i umiała *odreagowywać napięcia*, stresy, czy też wręcz przeciwnie - były w jej trybie życia *używki*, było mało *aktywności ruchowej*, nie umiała sobie radzić z jakimiś napięciami, *stresami*. Więc to wszystko zależy właśnie od tych wszystkich pozostałych czynników.

M: To z tego co mówisz, to same zalecenia dietetyczne to nie wystarczą, bo trzeba spojrzeć na ten styl życia szerzej. Czyli tak jak mówisz - na aktywność fizyczną, na sposób radzenia sobie z jakimiś trudnościami życiowymi. No, rzeczywiście to wymaga takiego holistycznego podejścia do zdrowia.

A: Tak. Ja jestem gorącą zwolenniczką właśnie takiego *holistycznego* podejścia, bo uważam, że wtedy można komuś naprawdę najbardziej pomóc, że taka forma pomocy jest *najbardziej efektywna*.

M: A jakbyś tak teraz cofnęła się te 17 lat, przejrzała swoją praktykę i podała przykłady jakiś takich najbardziej spektakularnych osiągnięć, jeśli chodzi właśnie o pomaganie pacjentom poprzez dietoterapię.

A: Nie tak dawno, przed Świątami, trafiła do mnie dziewczyna, która właściwie dowiedziała się o mnie w podróży pociągiem. Jechała na Święta do swoich krewnych i tam spotkała osobę, która podzieliła się z nią informacją, że jedzie do mnie na *konsultacje*, ponieważ ma problem, z którym boryka się już parę lat, była to *kandydoza* i że słuchała moich nagrań w telewizji i stwierdziła, że zadzwoni bo mnie, porozmawia i utwierdzi się bądź też nie, co to tego, że powinna skorzystać z mojej pomocy. Więc ta osoba, która słyszała tą wypowiedź została w jakiś sposób przekonana do tego, że też jest jakiś cień nadziei w jej problemie - a jej problemem były *szumy uszne*. Doszło do naszego spotkania, wcześniej oczywiście poprosiłam, żeby na spokojnie, jak najbardziej precyzyjnie, dokładnie, solidnie wypełniła *kartę pacjenta*. Na tej wizycie była bardzo otwarta, powiedziała że zrobi wszystko co w jej mocy, żeby po prostu wprowadzić te moje sugestie do zmiany swojego trybu życia, ale przede wszystkim diety, ponieważ jest już tak *bardzo załamana* i bliska rozpaczy, że po prostu nie wyobraża sobie dalej życia z tym problemem. W związku z czym zasugerowałam, że jak będzie miała taką możliwość, żeby jednak skorzystała z tej propozycji diagnozy, a oczywiście jeśli nie, no to troszeczkę rozłożymy tą kurację w czasie, ale na pewno już po trzech tygodniach do miesiąca czasu powinna chociaż minimalną odczuć poprawę. I rzeczywiście było dla mnie bardzo miłym zaskoczeniem jak naprawdę osoba, która przyszła do mnie wręcz załamana i mówiła, że jest po prostu u kresu sił, że *nie może spać w nocy*, nie może normalnie funkcjonować, bo cały czas słyszy te niemiłe dźwięki, piski, jakieś trzaski, które nawet nie pozwalają jej spać w nocy, a już po trzech tygodniach *ucichły piski w nocy* i widziała już naprawdę *poprawę samopoczucia i kondycji zdrowotnej*. Oczywiście dalej jeszcze pracujemy, bo na ten problem pracowała też troszeczkę czasu, więc nie trafiła do wróżki, tylko do specjalisty. No to jest też kwestia bardzo indywidualnej *reakcji organizmu*, ale ogromną radość mi też sprawiła, bo jak na kolejną konsultację, którą już miałyśmy

str. 7

przez Skypa, to właśnie była naprawdę już *radosna* i powiedziała, że no *nareszcie może spać*, że to już jest połowa sukcesu, że ona wierzy, że jednak uda się pokonać te pozostałe objawy i że jest już na dobrej drodze i że będzie walczyć.

M: No to pięknie. To gratuluję Tobie i pacjentce, że właśnie pozbyła się tych szumów usznych. Z tego co mówisz, to Twój profil pomocy ludziom to skupiasz się na medycynie naturalnej. I czy spotkałaś się z jakimiś komentarzami lub reakcjami ze strony lekarzy lub sympatyków medycyny akademickiej, pod kątem właśnie tego co robisz?

A: Tak. Miałam to szczęście, że nawiązałam też *współpracę* z lekarzami, którzy *nie negują* właśnie tutaj propozycji mojej rozszerzenia leczenia pacjenta poprzez też wprowadzenie *pozytywnych zmian dietetycznych*. I właśnie tak jak wspomniałam, miałam to szczęście poznać fantastycznego *ginekologa*, jak również nie tak dawno poznałam też bardzo dobrej klasy specjalistę *laryngologa*. Więc krąg tych lekarzy się poszerza, łącznie z *kardiologiem*. I widzę naprawdę, że jest to możliwe, jest to realne. Że po prostu wtedy jest to z *ogromną korzyścią* też dla osoby zainteresowanej.

M: To jest bardzo budujące to co mówisz, bo z drugiej strony czasem można się spotkać z krytycznym nastawieniem sympatyków *medycyny akademickiej* w stosunku do medycyny naturalnej. Tak naprawdę to co jest *przyszłością* przed nami, to jest właśnie *połączenie tych dwóch nauk*. Bo są pewne dolegliwości - mam tu myśli szczególnie jakieś urazy ostre - w których medycyna akademicka jest po prostu niezastąpiona, ratuje ludziom życie. Ale z drugiej strony, jeżeli skupiamy się na dolegliwościach tak zwanych *chorobach cywilizacyjnych*, które często są *dietozależne*, to w tym przypadku medycyna naturalna, w szczególności *dietoterapia* ma naprawdę olbrzymie znaczenie i może wnieść duży wkład w to, żeby *pomóc ludziom*. Więc bardzo się cieszę, że Tobie udało się nawiązać *współpracę* z takimi lekarzami, którzy są *otwarceni* właśnie na łączenie tych dwóch dziedzin.

A: Ja również bardzo się cieszę, bo tak jak opowiedziałam tutaj właśnie przed chwileczką o tym przypadku z tymi szumami usznymi. Również jeszcze mogę jedną taką sytuację przytoczyć, co mi bardzo utkwiała, to była z kolei *paręnaście lat temu* taka sytuacja, kiedy właśnie nawiązałam kontakt - właściwie to ten *lekarz* mnie w jakiś sposób, gdzieś odnalazł, nie wiem czy oglądał mój program w telewizji, z moim udziałem. W każdym bądź razie trafiła do mnie pani, która powiedziała, że *skierował ją* właśnie pan *ginekolog* do mnie i poprosił, żebym zastosowała u niej *odpowiednią dietę*, ponieważ ona stara się o *potomstwo*, a już parokrotnie niestety nie mogła donosić ciąży, bo kończyło

się to *poronieniem*. I kiedy ja zaproponowałam jej - też po szczegółowej, indywidualnej analizie *karty pacjenta* - dałam jej takie konkretne *wytyczne*. Pacjentka nie mieszkała w Polsce, też właśnie mieszkała za granicą i pamiętam niesamowitą dla mnie - to było przeżycie - jak ona poszła do ginekologa na *wizytę kontrolną*, już tam właśnie gdzie mieszkała, za granicą, we Włoszech i byłam pierwszą osobą, do której zadzwoniła wychodząc od tego ginekologa, że *jest w ciąży*, że jakby już jest na tym etapie tej ciąży, że właśnie też stwierdzono, że *nie ma zagrożenia* co do życia dziecka i jej. I że chciała mi bardzo *podziękować* - że uważa, że dużo po prostu razem wspólnie zrobiliśmy w tym kierunku.

M: No, świetnie. Dla takich chwil się żyje.

A: Tak, dokładnie.

M: To co do tej pory mówiliśmy, no to to już jest taki etap, że przychodzą do Ciebie pacjenci, którzy - tak jak sama mówiłaś - latami pracowali na te swoje dolegliwości. Natomiast ja chciałbym, abyśmy wspólnie naszym słuchaczom przedstawili receptę co zrobić, żeby nie dopuścić do takiej sytuacji. Co zrobić, żeby przez te lata pracować nie na choroby, ale na zdrowie? I jako że jesteś specjalistką właśnie od dietoterapii, to chciałem Ciebie zapytać o takie podstawowe wytyczne - w jaki sposób się odżywiać? W jaki sposób osoba w wieku średnim, która nie ma jakichś dolegliwości szczególnych - w jaki sposób ona się powinna odżywiać, aby to co jemy nie powodowało, że nasze zdrowie się pogarsza, tylko się polepsza?

A: Więc jak najbardziej z ogromną radością tutaj podzielę się swoją wiedzą, pewnymi uwagami. Niestety bardzo często nie przywiązujemy wagi do tego co jemy, jadłospis jest przeważnie *chaotyczny*, często *śmieciowy* lub *monotematyczny* - czyli jemy coś co nawet jest zdrowe, ale ciągle to samo. Inne błędy to *nieregularność* - nie jemy śniadań, natomiast ostatni posiłek często jemy *bardzo późno*, najczęściej po pracy, jak troszkę odpocznimy, ochłonimy z tych emocji, to później jest już godzina dwudziesta pierwsza, a ktoś dopiero robi sobie obfitą kolację. I to są takie kardynalne błędy, przed którymi przestrzegam.

M: Czyli trzy takie błędy - *monotonność*, czyli jemy czasem nawet zdrowe rzeczy, ale w kółko to samo, druga rzecz to *nieregularność*, no i trzecia, że zbyt późno kończymy jedzenie.

A: Tak. No i już nie wspominając o tych *używkach* oraz o *niskiej jakości* pożywienia - że jeżeli sięgamy często po produkty *rafinowane, modyfikowane genetycznie, w puszkach, poddawane mikrofalówce*, to to absolutnie nie może dać nam energii, to nie może zasilić naszego organizmu, to nie będzie służyć naszemu zdrowiu, urodzie, opóźnianiu procesu starzenia.

M: No, dobrze. Czyli wiemy, że powinniśmy jadać różnorodnie, regularnie i nie późno wieczorem, powinniśmy unikać żywności przetworzonej. No, to w takim razie co jeść? Bo wspomniałaś, że pomagasz swoim pacjentom robić zakupy z dietetykiem. Ja się domyślam, że to są wtedy takie zakupy pod kątem konkretnych zaleceń, które masz dla tej osoby, żeby ona wyzdrowiała, natomiast teraz jakbyś miała doradzić osobie, która jak najdłużej chce być zdrowa i idzie na zakupy i robi zakupy. Co byś doradziła, żeby włożyła do swojego koszyka?

A: Na pewno doradziłabym, żeby sięgała przede wszystkim po produkty *sezonowe, ekologiczne*, najlepiej kupować też u *zaufanego rolnika* lub jakiegoś dostawcy. Bo czasami etykieta nie do końca jest taka wiarygodna. Czasami trafia się, że na półce ze zdrową żywnością ktoś kto nie ma doświadczenia sięga w nadziei, że kupuje *wartościowy produkt*, a później w domu czyta tą etykietę i okazuje się, że trafił ten produkt tam z jakiś *niewiadomych względów*, że on w ogóle tam nie powinien być na tej półce.

M: I przede wszystkim - sezonowe, ekologiczne, no i zwracamy uwagę na etykiety, bo to, że coś jest na półce ze zdrową żywnością, wcale nie oznacza, że taką żywnością to musi być.

A: Dokładnie, tak.

M: Sezonowy - to jak rozumiem, idziemy na targ, patrzymy co akurat dojrzewa i takie produkty kupujemy. No tak, ale oprócz produktów sezonowych mamy też produkty, które są dostępne całym rokiem - jakieś kasze, zboża. To co w przypadku tych produktów, które nie są sezonowe?

A: Na pewno jeśli chodzi o *przetwory*, to polecam gorąco *słoiki* a nie puszki. Czyli możemy, jeżeli jesteśmy osobami, które mają niewiele czasu, bądź nie lubią gotować - po prostu, najzwyczajniej w świecie, nie relaksuje ich tak jak mnie na przykład pobyt w kuchni (śmiech) - to polecam, żeby po pierwsze dobrze *zaopatrzyć* swoją kuchnię, czyli *pełnoziarniste, nieoczyszczone produkty zbożowe*, do których należą *kasze, ryże, płatki różnego rodzaju*. Do tego na pewno również mogą być *fasole*,

soczewica, ciecierzycza, fasolka szparagowa w słoiczku, jeżeli nie mamy sezonowości. W słoiczku też dostaniemy również *grošek* albo *cieciorkę* albo *fasolę* też czerwoną. Także mamy teraz już taką alternatywę, że niekoniecznie musimy moczyć, następnie gotować z przyprawami najlepiej. Więc tutaj możemy się posilić takimi produktami, które troszkę pomogą nam, ułatwią nam przygotowywanie posiłków. Czyli mamy kasze, mamy fasole. Na pewno oprócz kasz, fasoli warto też sięgać po takie produkty jak warzywa - to już podstawa jakby - *warzywa, owoce*. Mamy też *pestki, nasiona, orzechy, glony, grzyby*. Więc myślę, że jest już dosyć sporo (śmiech).

M: Tak, jest sporo. Natomiast zastanowiło mnie to, co powiedziałaś, żeby sięgać po produkty w słoikach a nie w puszkach. Dlaczego nie w puszkach?

A: Bo te produkty na pewno są *dużo gorszej jakości* niż w słoiku. Najlepiej jednak, żeby nawet kupując te w słoiku produkty, żeby to były też *ekologiczne* produkty.

M: Dobrze. Mamy pełnoziarniste produkty typu kasze, ryże, płatki, fasola, soczewica, ciecierzycza, grošek - czyli cała rodzina strączków, no i warzywa, owoce, pestki, nasiona, glony. I to, jeśli chodzi o rośliny. A co z produktami odzwierzęcymi? Bo z tego co wiem, to Ty chyba jesteś *weganką*, tak?

A: Tak. Ja preferuje odżywianie *typowo roślinne*, bez żadnych dodatków pochodzenia zwierzęcego i ta dieta nosi nazwę *diety wegańskiej*.

M: Co zalecasz pacjentom? Czy to jest tak, że ta dietoterapia to głównie polega na tym, że właśnie proponujesz rezygnację z produktów odzwierzęcych, czy to wcale nie musi iść w tym kierunku?

A: Podchodzę do każdego w sposób *indywidualny*. Mówię mu o *korzyściach* wynikających z wyboru diety roślinnej, natomiast jeżeli ktoś nie jest na to *otwarty*, nie jest *gotowy*, to na pewno go nie zmuszam do tego. Tylko tak jak mówię, czasami ludzie *nie są świadomi*, że można w sposób zdrowy, prawidłowy, odpowiednio *zbilansować* taką dietę. Jest jeszcze wiele *lęku, obawy*, że ta dieta może być *niepełnowartościowa*, że wręcz może być *szkodliwa* - co jest nieprawdą, tylko oczywiście trzeba mieć odpowiednią wiedzę, żeby wiedzieć jakich błędów nie popełnić.

M: A Ty od jak dawna jesteś na diecie wegańskiej?

A: Przeszło 20 lat.

M: I co spowodowało, że na tą dietę przeszłaś?

A: Różne czynniki. Powiem szczerze, że na pewno jednym z czynników była *miłość do zwierząt*, innym był *aspekt ekologiczny*, a jeszcze innym *literatura*, która mnie przekonała co do jakby wyższości i wręcz *ogromnych korzyści* swojej diety z komponowania wyłącznie z produktów roślinnych.

M: Powiedziałaś, że istnieje wiele takich wątpliwości i obaw odnośnie właściwego bilansowania tej diety. Jakie najczęściej ludzie błędy popełniają przechodząc na weganizm?

A: Jest jeszcze taka nie do końca *świadomość*, że jeżeli rezygnujemy z jakiegoś produktu, który dotychczas był *głównym źródłem danego minerału*, witamin, czy składników odżywczych, to musimy *znaleźć jego odpowiednik*. Czyli jeżeli przestajemy jeść ryby, to nie może być tak, że nie jem ryb, ale nie dostarczam w diecie *jodu, fosforu, białka*, bo wtedy dojdzie do *niedoborów* w naszej diecie i będą problemy zdrowotne. Czy też jeżeli nie jemy tego mięsa, to nie wystarczy dodatkowa porcja ziemniaków, czy kaszy. Myślę, że problem z białkiem to jest raczej rzadko spotykany. Najczęstszy jest jednak *niedobór różnych minerałów* - na przykład właśnie tego *jodu* albo brak *wapnia*. Jeżeli ktoś przestaje pić mleko i jeść produkty nabiałowe, to musi zwiększyć koniecznie ilość produktów, które są bogate w ten składnik odżywczy.

M: Czy używasz jakiś suplementów w swojej diecie?

A: Tak. Ponieważ uważam, że w dzisiejszych czasach po pierwsze nawet bardzo dbając o dietę - nawet jako specjalista mając większą wiedzę i większy dostęp do możliwości suplementacji dobrej jakości, naturalnej - to *nie wystarczy sama zdrowa dieta*. Jeśli chodzi o *dietę wegańską*, absolutną koniecznością jest uzupełnienie *witaminy B12*. Jedząc nawet *produkty fortyfikowane*, czyli wzbogacone w witaminę B12, jest to niewystarczające, żeby pokryć zapotrzebowanie organizmu na właśnie tą witaminę. Prócz tego były do niedawna takie dylematy co do tego, czy wystarczy spożywać *tłuszcze z grupy ALA*, które zawiera siemię lnu na przykład, pestki z dyni czy orzechy włoskie, żeby doszło do *konwersji*, czyli przekształcenia w formy *tłuszczy EPA i DHA*. Okazuje się, że ta konwersja jest na bardzo *znikomym* poziomie. I też jest grupa ludzi, u których *nie zachodzi ta*

konwersja - jest ona *zaburzona* ze względu na przykład na *choroby autoimmunologiczne* czy *cukrzycę* i wtedy te osoby szczególnie są jakby narażone na *niedobór niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy EPA i DHA*. A także *wegetarianie*, którzy nie dostarczają w diecie tłuszczy z grupy EPA i DHA, które nie muszą być pochodzenia rybiego - bo wtedy to już nie ma mowy o diecie wegańskiej - tylko mogą pochodzić z *alg*, specjalnej *odmiany hodowlanej alg*.

M: I rozumiem, że wtedy jeżeli są osoby, u których ta konwersja nie zachodzi, to one powinny suplementować od razu te kwasy tłuszczowe EPA i DHA.

A: Tak. Ale tak jak wspomniałam - zarówno te osoby z *chorobami*, jak również *weganie*. Ponieważ udowodniono już poprzez różne badania, że niestety ta konwersja u osób nawet *zdrowych* jest na *zbyt niskim poziomie*, żeby dostarczać optymalne ilość EPA i DHA - że ona jest, ale jest bardzo mała. I zwłaszcza dla kobiet *planujących ciążę* to szczególnie istotne są te tłuszcze, ponieważ one między innymi wpływają na *płodność*, ale również na *utrzymanie tej ciąży*.

M: No, dobrze. To tutaj mamy te dwie grupy suplementów B12 i kwasy tłuszczowe EPA i DHA. Dobrze, to zostawiamy tą dietę wegańską i teraz wracamy do tematu, który rozpoczęliśmy, czyli co jeść, aby nie chorować. I powiedziałaś o produktach roślinnych, no i stanęliśmy właśnie na produktach zwierzęcych. Jeżeli ktoś jednak zjada produkty odzwierzęce, to jakie produkty powinien kupować, żeby były jak najzdrowsze?

A: Na pewno produkty, które są jak *najmniej przetworzone*. Prócz tego zwróciłabym uwagę na fakt, czy to są produkty *ekologiczne* czy też nie. I zdecydowanie, jeżeli wybieramy przypuścmy *jajko* - inną w ogóle wartość odżywczą będzie miało jajko *klatkowe*, pochodzące od kur hodowanych w *sztucznych warunkach* i na fermach, gdzie mają *bardzo złe warunki* i też te ich pożywienie będzie na pewno *niskiej jakości*, a inne jeżeli mamy możliwość zakupienia takiego *jajka „zerówki”*, które jest z *wolnego wybiegu*, bądź też mamy jakąś na przykład babcię, ciocię, czy mamę - gdzieś kto ma *na wsi*, z dobrego źródła.

M: Tak. Czyli jak najmniej przetworzone, ekologiczne, a najlepiej jeszcze właśnie gdzieś z takiego swojskiego chowu.

A: To samo też dotyczy *produktów nabiałowych*. Jeżeli chodzi o produkty nabiałowe, ja generalnie uważam, że *nie powinny osoby dorosłe* ich spożywać. Ale jeśli nie potrafią z nich zrezygnować, to na

pewno *nie słodkie mleko*, tylko *kwaszone mleko* - czyli *zsiadłe mleko*, *naturalne kefiry*, *maślanki* będą zdecydowanie mniejszym złem, niż właśnie mleko słodkie. Jeśli chodzi natomiast o *masło*, to też 82% tego *tłuszczu*, a nie jakieś mieszanki typu *masłopodobne*.

M: A co z tłuszczami? Jakie tłuszcze powinny znaleźć się w naszym koszyku i w naszej spiżarni?

A: Tłuszcze to nie tylko masło ani smalec (śmiej). Tłuszcze to *nasiona lnu*, *konopi*, *chia*. A także *mak* na przykład - fantastyczne źródło *magnezu*, *wapnia*. *Sezam*, który też bardzo dobrze smakuje i dodatkowo ma ten plus, że fantastycznie *reguluje poziom hormonów* w naszym organizmie. *Orzechy* różnego rodzaju, *pestki*, *awokado*, a także *oliwki* na przykład. Prócz tego niewielki dodatek *olei tłoczonych na zimno* i najlepiej w sposób *mechaniczny*.

M: A jaki masz sposób na jedzenie maku? Oczywiście poza makowcem.

A: (śmiej) Wiadomo, że makowiec to taki król maku. Natomiast jeśli chodzi o mak, to można z niego też wyczarować bardzo smaczne nie tylko desery, może być bardzo dobrym *dodatkiem do śniadań*, przypuśćmy do *muesli* lub jako danie główne, czyli *kluski z makiem*, które nie muszą tylko być na święta.

M: A powiedz, Agnieszka - ten mak podrażę, bo on jest rzeczywiście świetnym źródłem wapnia na przykład, jeżeli ktoś nie pija mleka - czy taki suchy mak możemy zjeść i on zostanie strawiony, czy on musi być wcześniej zmielony?

A: Musi być koniecznie wcześniej *zmielony*. Ponieważ, podobnie jak z *nasionkami lnu*, jeżeli spożywamy go *w całości*, to on zostanie albo w *znikomej ilości* wchłonięty przez nasz organizm, albo naprawdę prawie że - można powiedzieć u niektórych osób - że *przeleci przez nas*. Więc niewiele skorzystamy z tego. A jest już fantastyczna jakby tutaj odpowiedź w kierunku naszych preferencji sięgania po ten mak, bo nie musimy mieć go, sparzać, tylko *można kupić już*. Są takie firmy, które zadbały o nasz komfort i *pakują próżniowo zmielony mak*, więc wystarczy tylko otworzyć torebkę i użyć go gotowy, odpowiednio już do konsumpcji.

M: A gdzie można nabyć taki mak, bo ja się nie spotkałem?

A: Czasami trafia się *na półkach*, nawet w *marketach*, więc tutaj kwestia jakby po prostu popatrzenia. Bądź też w różnych „*Społem*” spotkałam. Bardziej przypomina to suche, po prostu zmielone ziarno.

M: A myślisz, że w młynku do kawy można by go zmielić?

A: Też, oczywiście. *W makutrze* albo w *młynku do kawy*, jak najbardziej. Tylko po prostu *króciutko*, żeby nam po prostu nie zrobiła się taka *masa oleista*.

M: Tak, bo to szybko się z tego robią cukierki makowe. No, dobra. Czyli tak sobie teraz w głowie wyobrażam półki sklepowe, to chyba przeszliśmy przez większość. A właśnie - a co z pieczywem? Czy Ty jadasz chleb?

A: Bardzo rzadko, ale jeśli już, to *chleb bezglutenowy*, ponieważ jestem zwolenniczką zbóż bezglutenowych i *na zakwasie, bez drożdży*.

M: A kupujesz, czy sama przygotowujesz taki chleb?

A: Sama przygotowuję.

M: Jeśli chodzi o zakupy, zdrowe zakupy, czy coś jeszcze przychodzi Ci do głowy? Czy to byłby już taki wzorowy koszyk, jaki możemy polecić naszym słuchaczom?

A: Dodałabym przede wszystkim do tego - bo jeszcze nie poruszyliśmy tej sprawy - *wodę*. Tutaj bardzo ważna rzecz, jeszcze *ważniejsza niż odżywianie*. Wbrew pozorom woda to *podstawa życia*. Człowiek jak przychodzi na świat *90% jego ciała składa się z wody*. W czasie dojrzałości jest to aż 75%, czyli nadal bardzo dużo. W związku z czym myślę, że warto żebyśmy też ten aspekt poruszyli. No i oczywiście oprócz tej wody, to jeszcze przyprawy, zioła - też ważna sprawa.

M: Dobrze, ale do tej wody wróćmy. Ile tej wody pić i co to za woda powinna być?

A: Po pierwsze, jeśli chodzi o *ilość płynów*, jest ona bardzo ściśle uzależniona od paru aspektów. Jeden - *pora roku*. Wiadomo, że w upalne lato potrzebujemy więcej, a zwłaszcza jeśli dochodzi do tego *wysilek fizyczny* - czyli jeżeli coś trenujemy albo mamy charakter pracy taki, który jest związany

z wysiłkiem fizycznym - to na pewno zwiększa się zapotrzebowanie na te płyny. Prócz tego, też koniecznie trzeba zwrócić uwagę jak wygląda nasza *dieta* - bo jeżeli w tej diecie jest dużo warzyw, dużo owoców, czyli *soczystych produktów*, które same w sobie zawierają wodę, to zdecydowanie mniej będziemy potrzebowali wody jako płynu takiego dodatkowego.

M: No, dobrze. Ale ciągle nie wiem ile tej wody mam pić. Wiem tylko, że jak jem dużo owoców, to wody mniej. Ale ile?

A: Ok, już mówię. Więc generalnie +/- *około dwóch litrów wody*, ale to tylko u osoby, która na przykład *nie zażywa leków* albo nie przeprowadza *procesu detoksykacji*. Bo w momencie kiedy się *oczyszczamy*, mamy jakieś właśnie tutaj zanieczyszczenia organizmu, wtedy *zdecydowanie więcej* potrzebujemy tej wody, więc może to być wtedy *nawet trzy litry* tej wody. Ale jeszcze raz powtarzam, że też nie możemy popadać w skrajność. I też ta odpowiedź moja dlatego taka nie była od razu bezpośrednia, że ile: litr, dwa, trzy, bo to też zależy od naszej *konstrukcji ciała*, od *kondycji naszych nerek* i też *jaką wodę pijemy*. Absolutnie *odradzam* picie wody - i tutaj Cię oraz słuchaczy na pewno zaskoczę - *mineralnej i źródlanej*. Dlaczego? Dlatego, że taka woda wbrew pozorom wcale *nie służy naszemu zdrowiu*, ta woda ma prawie taką samą *jakość*, a czasem gorszą, niż *woda wodociągowa* - czyli ta, która płynie w naszych kranach. Woda ta dlaczego ma taką jakość? Dlatego, że *Dziennik Ustaw* dopuścił już, aby *producenci* wód źródłanych i mineralnych, którzy przelewają tą wodę do butelek, mogli wykazywać *obecność metali ciężkich*. Ponieważ *wody gruntowe* zostały zbyt szybko *wyczerpane* z takich naprawdę *czystych ujęć* i w chwili obecnej te wody mineralne i źródlane, które niegdyś piły nasze mamy, babcie - babcie może nie, ale mamy, wujkowie - to one absolutnie *nie przypominają* takich wód. Więc to jest jeden aspekt, że ta woda jest *zanieczyszczona metalami ciężkimi*, co jest bardzo niekorzystne dla naszego organizmu. Prócz tego wody pakowane są w *plastik*, czyli mamy butelkę plastikową przeważnie - bo już teraz szkło, to jest bardzo deficytowe - więc mamy kolejny problem, a mianowicie plastik *wchodzi w reakcję* zarówno z tłuszczem jak i z wodą. Wytrącają się wtedy *substancje karcynogenne*, czyli takie, które mogą powodować tutaj predyspozycje do *chorób nowotworowych*, w tym nadmiar *estrogenów*, co będzie niekorzystne nie tylko dla kobiet, ale przede wszystkim dla mężczyzn. Inny jeszcze minus wód mineralnych bądź źródłanych to jest fakt, że te wody są *napromieniowywane*, ponieważ robi się to w celu, aby zapobiec *zakażeniom mikrobiologicznym*, czyli żeby się nie rozwijały w nich bakterie, grzyby. A jeszcze inny aspekt, biorąc pod uwagę tutaj *energetykę*, to woda źródłana i mineralna ma *energię ziemi*, czyli *zimna*, natomiast woda, którą przegotowujemy na przykład w naszym czajniku, ma już *naturę*

ogrzewającą albo neutralną. Więc jakby tutaj widzisz, jest pewna złożoność co do sięgania po tą wodę mineralną czy źródlaną i okazuje się, że wcale ona nie służy naszemu zdrowiu.

M: Jedna rzecz mnie zastanawia - powiedziałaś, że ta woda mineralna i źródłana, generalnie butelkowana, ona ma przekroczone normy, jeśli chodzi o zawartość metali ciężkich. Dobrze zrozumiałem?

A: Tak, dobrze zrozumiałaś.

M: To nikt tego nie bada? To znaczy skąd wiesz, że te *normy są przekroczone*? I jak to się dzieje, że taka woda jest na rynku, że nie jest zabroniona jej sprzedaż?

A: Dopuścił to *Dziennik Ustaw*. Jeżeli ktoś dociekliwy będzie, to może sobie pośledzić pewne *paragrafy*, że jest to *w granicach normy*, która nie powoduje zagrożenia życia. Może nie zabije nas od razu, ale... *kropla drąży skalę*.

M: No, dobrze. Czyli szerokim łukiem omijamy wodę butelkowaną. To co w takim razie pijemy?

A: Gorąco zachęcam do tego, żeby zainstalować indywidualnie sobie *filtr do wody na kranie*. Czyli nie *dzbankowy filtr*, który jest tylko *filtrem węglowym*, ale *filtr z odwróconą osmozą z funkcją Redox*. Taki filtr zapewni nam ochronę przed *metalami ciężkimi*, przed *substancjami polekowymi* oraz *herbicydami i pestycydami* - czyli te substancje, które bardzo często są obecne na polach, łąkach, a trafiają one do zbiorników wodnych i są jakby tutaj obecne w nich. Oczywiście oprócz wody, która sama w sobie *nie nawadnia*, ale z dodatkiem szczypty *solii himalajskiej* bądź też *soku z cytryny albo limonki*, będzie już wtedy *nawadniać*. Ale woda ma nie tylko nawadniać, woda ma też *czyścić*, więc to jest taki *wewnętrzny nasz prysznic*. Więc może być to picie *wody gotowanej* i to nie w *czajniku bezprzewodowym* - bo znowu mamy *plastik*, bo znowu mamy *grzałkę*, która też łączy się z tą wodą i ta *grzałka stopy również posiada metali* - najlepiej w *ceramicznym czajniku lub szklanym*. I oprócz wody możemy sięgać po *napary ziołowe*, po na przykład *kompoty słodzone ksylitolem*, *stewią* albo ewentualnie po prostu *ze słodkich owoców* i nie ma potrzeby w ogóle go dosładzania. Możemy też sobie przygotowywać *napoje roślinne* typu na przykład *napój mleczny*, który będzie zrobiony z *migdałów* albo z *sezamu* albo z *płatków owsianych*. Również możemy robić *kakao*, *kawy zbożowe*. Także wachlarz może być naprawdę duży.

M: Z tego co powiedziałaś, zrozumiałem, że najlepiej jest pić wodę z wodociągu przepuszczoną przez filtr z odwróconą osmozą z funkcją Redox, tak?

A: Tak.

M: I ta woda jeszcze dobrze, żeby była przegotowana w czajniku ceramicznym, tak?

A: Może być *przegotowana*, jeżeli chcemy ją wypić *na ciepło*. Natomiast jeżeli chcemy ją wypić o temperaturze pokojowej, to *nie musimy jej gotować*, bo już ona się *nadaje do spożycia bezpośrednio z kranu*.

M: No i na bazie tej wody możemy robić kompoty słodzone ksylitolem lub stewią, napary z ziół. Jakie jest Twoje zdanie na temat *kawy naturalnej*?

A: Kawa przede wszystkim *odwadnia*. Więc jeżeli jesteśmy osobami, które *nie lubią* dużo pić płynów o właściwościach nawadniających, to też możemy doprowadzić do *zaburzenia* właśnie poziomu płynów. Czyli, jeżeli wypijamy *jedną filiżankę kawy*, to tak jakbyśmy *stracili dwie szklanki wody* - to jest jeden negatywny aspekt kawy. Drugi - kawa może mieć właściwości *drażniące na śluzówkę jelit*, co też jest niekorzystne. Czasami ktoś to odbiera przez pewien czas jako pozytywny aspekt, zwłaszcza jeżeli ma problemy na przykład z *zaparciami* i nie może się wypróżnić, a po wypiciu kawy - *rewelacja*, bo od razu biegnie do toalety (śmiech). Więc to jest *na krótką metę* rozwiązanie, bo nie polecam w ten sposób tego rozwiązania. Inny z negatywnych aspektów kawy, to jest *uzależnienie* - bo po prostu kiedy odstawiamy tą kawę, czujemy się podobnie jakbyśmy odstawili papierosy lub narkotyki. Może troszeczkę w mniej drastyczny sposób, ale również. A jeszcze inny aspekt, to taki którego niewiele osób sobie uświadamia, że picie kawy może *uszkodzić wątrobę* albo też negatywnie oddziaływać na *trzustkę*, powodując *niestabilność poziomu cukru*, czyli wahania poziomu cukru.

M: No, dobrze. To już tak - powiedziałaś jakie zrobić zakupy, jaką wodę pić, żeby być dobrze nawodnionym. To teraz mam do Ciebie prośbę - taką część praktyczną, żebyś przedstawiła przykładowy jadłospis wegański, bo Ty jesteś weganką, na jeden dzień takiej zdrowej kuchni. Co byś zaproponowała naszym słuchaczom?

A: Tak jak wspomniałam, dieta, jadłospis powinien być *dostosowany do danej osoby*, bo to co na przykład *służy* jednej osobie albo *smakuje* jednej osobie, drugiej niekoniecznie. Też na pewno należy uwzględnić *charakter pracy, budowę ciała*. Inaczej będzie wyglądać jadłospis dla kogoś kto jest bardzo szczupły, wręcz ma *niedowagę*, a inaczej ktoś kto ma *nadwagę*. Inaczej będzie wyglądać jadłospis *kobiety, inaczej mężczyzny*. Prócz tego również każdy ma z nas jakieś *ulubione smaki, kształty, kolory, konsystencje*, więc ja osobiście właśnie staram się, jak komuś coś doradzam, wziąć to wszystko pod uwagę. I tak jak podczas naszej rozmowy wspomniałam - bardzo ważną rzeczą jest również, żeby to były produkty *naturalne, sezonowe, pełnowartościowe*. No i pokuszę się może właśnie o jakąś taką propozycję, która mam nadzieję w miarę będzie *uniwersalna*. Więc przypuścmy śniadanie. *Przed śniadaniem* proponuję, żeby zacząć ten dzień od *wypicia szklanki wody* - więc ciepła woda, przefiltrowana będzie takim wewnętrznym prysznicem po nocy. Następnie *woda z sokiem z cytryny albo ze szczyptą soli himalajskiej*, żeby już nawodnić, bo musimy pamiętać też o tym, że podczas nocy, podczas pocenia się, a także podczas oddawania moczu, tracimy też tą wodę. Więc po nocy przez tyle godzin, należy pierwsze co zrobić, to *uzupełnić płyny*.

M: Dobrze. Tylko od razu dopytam. Powiedziałaś, że pierwsza szklanka wody - po prostu wody, a druga szklanka z cytryną.

A: Tak jak podczas naszej rozmowy powiedziałam - *woda nie nawadnia*. Woda z *dotądkiem czegoś nawadnia*. Czyli jeżeli dodamy szczyptę soli albo soku z cytryny, to wtedy nas to *nawodni*. A jeżeli chcemy *przeplukać organizm*, jakby po prostu wziąć prysznic wewnętrzny, to możemy wypić *czystą wodę*.

M: A co powoduje, że dodanie soli lub cytryny wodę zamienia w taką, która nawadnia?

A: Wtedy właśnie te *dotkowne substancje* powodują, że woda *dłużej pozostaje w naszym organizmie* i ona tak szybko *nie jest filtrowana* przez nerki.

M: Dobrze. A jaki powinien być odstęp między tą pierwszą a drugą szklanką?

A: Kwestia *2-3 minut*. Więc mamy tą wodę już za sobą. I kolejną rzeczą może być albo kwestia - w zależności *od pory roku* - jeżeli jest zimno, za oknem pada śnieg, to raczej nie polecam, żeby z rana wypić *koktajl albo sok*, chyba że rozcieńczony *ciepłą wodą*. Więc może skupmy się teraz na tej porze roku, co prawda jest ona taka bardzo łagodna, już niebawem będzie przedwiosnie. Więc proponuję,

żeby płyn kolejny to była na przykład kawa zbożowa, bezglutenowa. Może to być na przykład kawa z topinambura, taka mniej troszeczkę znana, ale bardzo smaczna. Topinambur to jest takie warzywo, które fantastycznie reguluje też poziom cukru, wzmacnia nam układ trawienny. Więc filiżanka lub szklanka kawy zbożowej. Następnie jeśli chodzi o pożywienie, to muesli z orzechami, z siemieniem lnu albo nasionami konopi. Jakies mogą być bakalie, ale nie dużo. Generalnie, ja osobiście na przykład śniadania nie lubię na słodko, raczej wolę bardziej tak wytrawnie, ale są osoby, które lubią na przykład i odpowiada im, bo szybko się robi, na przykład takie muesli można przygotować. Więc muesli z orzechami, z nasionami, pestkami. Do tego na przykład jakies mogą być suszone owoce. I napój zamiast mleka krowiego - to napój może być na przykład sezamowy albo najbardziej dostępny na przykład napój owsiany, też może być dodatek. Więc tak może wyglądać pierwsze śniadanko.

M: Napój to mleko roślinne?

A: Tak, dokładnie. Drugie śniadanie - przypuśćmy sok marchwiowy z wyciskarki, do tego surówka z selerów i jabłek z olejem tłoczonym na zimno lub z majonezem z Aquafaby, czyli z takiego soku, który jest zawarty w słoiczku z cieciorką.

M: Pierwsze słyszę. To jest jakiś wegański majonez, tak?

A: Tak, dokładnie. Kolejna rzecz to przypuśćmy obiad. Tutaj proponuję taką sytą zupę - zupa grochowa. Przed zupą fajnie by było, żeby zacząć posiłek od surówki - surówka na przykład z jarmużu: jarmuż, ogórek kiszony, do tego przyprawy, oliwa z oliwek i ulubione nasze przyprawy. Można też tutaj oczywiście sobie skorygować - to może być kurkuma, która czyści krew, wzmacnia też wątrobę, co nam się przyda bardzo na przedwiośniu i na wiosnę; imbir, który rozgrzewa i działa bakteriobójczo oraz na przykład szczypta soli himalajskiej, która ma też dużo minerałów.

M: A jak przygotowujesz jarmuż? Parzysz go w gorącej wodzie i potem wkładasz do zimnej? Czy jakoś inaczej?

A: W bardzo różny sposób. Na przykład jeśli chodzi o surówki, to nie sparzam go, tylko usuwam ze środka ten rdzeń, który jest dosyć twardy. Więc albo go drobno siekam albo po prostu go usuwam i tylko głównie liście jakby używam do sałatek.

M: Dobrze. To mamy obiad - surówkę z jarmużu i zupę grochową.

A: Tak. Tutaj mamy porcję dużą, na przykład jeśli chodzi o *jarmuż*, to bardzo dobre *źródło wapnia, magnezu*. Bo też na przykład *doktor Bircher-Benner* proponował, żeby zawsze przed każdym posiłkiem zjeść *zielone liście*, więc ten jarmuż będzie takim zielonym liściem. Zupa grochowa może być sama, w sensie bez żadnych dodatków lub ewentualnie z *grzankami z pieczywa* na przykład pełnoziarnistego. Ale myślę, że nawet bez tego pieczywa będzie również syta. Natomiast na drugie danie do tej surówki może być *kasza sorgo* - to jest kasza *bezglutenowa*, która przypomina i wyglądem i smakiem *kaszę jęczmienną*. Czas na przekąskę lub *deser*. Więc możemy go sobie przygotować na przykład z *nasionek chia, sok z wiśni bez cukru* - fantastyczne źródło *jodu*, którego jak wspomniałam często mamy niedobór zarówno w dietach wegetariańskich, wegańskich, jak również u ludzi tradycyjnie się odżywiających. Więc sok z wiśni bez cukru, do tego nasionka *chia, ksylitol* - w odpowiedniej proporcji, wymieszane ze sobą, dają taką konsystencję *galaretki lub budyniu*. Wstawiamy na chwilę - minimum na 15 minut albo maksimum na pół godziny - do lodówki, żeby to stężało i mamy bardzo smaczny, niskokaloryczny, ciekawy deser. Czas na kolację - *herbata z pokrzywy*, fantastyczne źródło też *minerałów, makaron amarantusowy*. Amarantus to zboże również *bezglutenowe*, które zawiera bardzo dużo *żelaza, magnezu, wapnia*, ale też taką bardzo unikatową substancję *skwalen*, która fantastycznie *rozrzedza krew*, przeciwdziała zatorom, skrzepom, a więc polecana jest szczególnie osobom z *zaburzeniami krążeniowymi*, z predyspozycjami do *miażdżycy* jako właśnie też bardzo dobry tutaj posiłek leczniczy. Ten makaron amarantusowy gotujemy naprawdę chwilę, bo pięć minut al dente. Do tego *awokado, olej lniany lub olej z wiesiołka*. Olej z wiesiołka to źródło tłuszczu z *grupy omega-6, GLA*, który będzie też fantastycznie tutaj przeciwdziałać *przeciwalergicznie*. A z przypraw proponuję dodatek ziół prowansalskich, pieprz i sól.

M: Brzmi bardzo smakowicie.

A: Cieszę się (śmiech).

M: No, to mamy bardzo ciekawy jadłospis, zróżnicowany. Szczególnie podobało mi się, że przy każdym z tych produktów mówiłaś o jego zdrowotnych aspektach, co dodatkowo podkreślało to, że pożywienie rzeczywiście może wspierać nasz organizm w tym, żebyśmy stawali się coraz zdrowsi a nie odwrotnie. I taki właśnie był cel tego jadłospisu, no i jakby cel też tej rozmowy, do której Cię zaprosiłem. Powiedz, Agnieszka, jeżeli ktoś chciałaby się Toba skontaktować - w jaki sposób może to zrobić?

A: Może to zrobić zarówno *telefonicznie*, przez *maila*, *Messengera* albo przez *Skypa*. Także w zależności od tego jaką formę kontaktu preferuje.

M: Dobrze. Ja w notatkach do tego podcastu zamieszczę kontakt do Ciebie, żeby osoby zainteresowane mogły łatwo do Ciebie trafić, jeżeli będą miały taką potrzebę. I w ogóle bardzo dziękuję Ci za rozmowę. I tak już zupełnie na koniec - jeżeli nasi słuchacze mieliby z tej rozmowy zapamiętać jedno zdanie lub jeden akapit, to co to powinno być?

A: Uważam, że *dietoterapia* to *najprostsza, najtańsza i niezwykle skuteczna* metoda przywracania zdrowia, dobrego samopoczucia, a także opóźniania procesów starzenia.

M: Najprostsza i najtańsza – rzeczywiście tak jest. I najbardziej dostępna.

A: Dokładnie.

M: Bardzo dziękuję za rozmowę. I jestem pewien, że nasi słuchacze wyciągną z niej wiele dla siebie i też skorzystają, mam nadzieję, z tego jadłospisu, który przedstawiłaś, z korzyścią dla ich zdrowia.

A: Ja również bardzo dziękuję za zaproszenie, za rozmowę. I życzę wszystkiego dobrego.

M: Dziękuję bardzo. Do usłyszenia!

A: Do usłyszenia!

To tyle na dzisiaj, bardzo Ci dziękuję za wspólnie spędzony czas, mam nadzieję, że był on dla Ciebie wartościowy i, że wdrożysz do swojego życia przynajmniej jedno zalecenie przedstawione przez Agnieszkę.

Jeżeli chcesz mi się jakoś odwdziżyć za czas i pracę, którą wkładam w nagrywanie podcastów to prześlij proszę ten podcast do przynajmniej jednej osoby, która może być zainteresowana tą

tematyką. Albo zostaw opinię i ocenę w systemie iTunes, dzięki takim opiniom mój podcast jest lepiej widoczny wyszukiwarce przez co mogę trafić do jeszcze szerszego grona słuchaczy.

Na koniec mam dla Ciebie prezent – eBook: 6 kroków do zdrowego odżywiania. Aby go pobrać wystarczy wejść na stronę www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/ Znajdziesz w nim nasze sprawdzone sposoby wdrażania zdrowych potraw i produktów spożywczych. Powtarzam adres: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/

To wszystko na dzisiaj, dziękuję za Twoją uwagę i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!