



[WNZO 058: Co skrywa w sobie dieta paleo – o tym czego możemy nauczyć się od fanów diety paleolitycznej.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p058

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 58 Dzisiaj będzie o diecie paleo, skąd się wzięła, na czym polega i jakich błędów nie popełniać przy jej wprowadzaniu.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w 57 odcinku podcastu. Kilka miesięcy temu, jeden ze słuchaczy podcastu, Wojtek napisał do mnie bardzo sympatycznego maila, pisał w nim, że słucha regularnie mojego podcastu i zapytał czy planuję odcinek o diecie Paleo. Zapytał bardzo nieśmiało, zaznaczając, że może ta dieta nie do końca wpisuje się w moje rozumienie zdrowego odżywiania. Wtedy, tak naprawdę to było prawie rok temu rzeczywiście niewiele wiedziałem o diecie Paleo. A dokładniej to co wiedziałem mniej lub bardziej pokrywało się z dość powszechnym stereotypem diety w postaci półnagiego jaskiniowca biegającego po lesie z maczetą. Tak naprawdę nie wiem skąd on się wziął w mojej głowie, nie mniej jednak, rzeczywiście miałem obawy czy temat diety Paleo pasuje to mojego podcastu. To było prawie rok temu, w międzyczasie zaktualizowałem swoją wiedzę o Paleo, obalając powszechnie powtarzane stereotypy i koniec końców mamy dzisiaj podcast o diecie Paleo. I wiesz co, bardzo się cieszę, że go nagrałem. Cieszę się, bo miałem okazję poznać i porozmawiać z fantastycznym człowiekiem, gościem dzisiejszego podcastu. Cieszę się również, bo przekonałem się, że to co pierwotnie może się wydawać nam tak bardzo odległe, te odległe rzeczy mogą być nam bliższe niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Nie twierdzę tu, że stałem się zwolennikiem tej diety i od jutra będę jadał tylko mięso. Nie nic z tych rzeczy. Nie zamierzamy w naszej rodzinie nic zmieniać,

nam jest dobrze z tym co mam teraz. Mogą być nam bliższe niż jesteś sobie w stanie wyobrazić bo dieta Paleo, wegetariańska, witariańska w mojej ocenie mają w sobie więcej podobieństw niż różnic. Oczywiście to jest tylko moje zdanie, możesz się z nim nie zgodzić, ale jak tak uważam i już. Zanim przejdziemy do podcastu ogłoszę tylko małe sprostowanie. Już po mój dzisiejszy gość prosił mnie o sprostowanie małego przejęzyczenia, które w trakcie nagrania się pojawiło. Otóż wegetarianizm powstał 2,5 tys lat pne, czyli jakieś 4,5 tys lat temu. No dobrze, przejdźmy już teraz do samego podcastu o Paleo, zapraszam do wysłuchania.

Michał: Cześć Grzesiek!

Grzegorz: Cześć! Witam wszystkich serdecznie!

M: Bardzo mi Cię miło jest gościć w podcaście Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. I może zaczniemy klasycznie od tego - przedstaw się, proszę, słuchaczom mojego podcastu, powiedz kilka słów o sobie: czym się zajmujesz prywatnie, zawodowo - jak chcesz.

G: Nazywam się *Grzegorz Janoszka*, pochodzę z Krakowa, mam jeszcze trzydzieści parę lat. Prowadzę stronę poświęconą diecie paleo - *paleo smak*, ale to można powiedzieć, że to jest moje hobby, które robię w wolnym czasie. Zawodowo zajmuję się *sieciami komputerowymi*, a czas prywatny muszę poświęcić nie tylko na stronę, ale dzielić z dziećmi, rodziną oczywiście.

M: Rozumiem, dziękuję. Powiedziałeś, że prowadzisz stronę paleo | smak, że to jest Twoje hobby i właśnie o tym dzisiaj chciałbym z Tobą porozmawiać. Bo muszę Ci się przyznać, że *dieta paleo* w głowach wielu ludzi na pewno jest jakiś stereotyp.

G: Zgadza się...

M: Typu, na przykład, że jest to jakiś półnagi człowiek biegający po lesie, zabijający zwierzę i wyjadający jeszcze ciepłe fragmenty typu wątroba - z takimi stereotypami się spotykałam i już wiem, że dieta paleo tym nie jest. Natomiast powiedz *czym jest dieta paleo*?

G: Może ja zacznę od tego jak ja w ogóle trafiłem na dietę paleo, bo myślę że to da słuchaczom więcej informacji na ten temat. Ale oczywiście zaraz potem powiemy co to jest dieta paleo.

M: Dobrze. Zaczniemy od tego jak się twoja przygoda z paleo rozpoczęła.

G: W wieku około, nie pamiętam, 12 lat dostałem *trądzik*, jak miliony nastolatków na całym świecie, tylko że w moim przypadku ten trądzik nie schodził i miałem go też w wieku trzydziestu paru lat. Przez *ponad 20 lat* najpierw moja mama, potem ja próbowaliśmy cudów. Miałem *leki* sprowadzane z zagranicy, które były niedozwolone w Polsce ze względu na bardzo poważne skutki uboczne, nawet *akupunkturę, autoszczepionki* - najprzeróżniejsze rzeczy. Nic nie pomagało, absolutnie nic. W końcu się pogodziłem, że po prostu już tak musi być. Aż pewnego dnia przeglądając Internet zobaczyłem dość rewolucyjne teorie o tym, że *zboża* szkodzą, że jedzenie zbóż szkodzi, rujnuje zdrowie i powoduje wiele problemów zdrowotnych, w tym trądzik. Dodam jeszcze, że pochodzę z rodziny, która może mieć *predyspozycje genetyczne* do chorób takich jak cukrzyca, miażdżyca, choroby serca - no wszystkie takie cywilizacyjne schorzenia. Miałem troszeczkę więcej kilogramów niż bym chciał. I wyniki moich badań krwi też były dalekie od ideału, w szczególności jeśli chodzi o poziom trójglicerydów. No i starałem się *odżywiać zdrowo* według telewizji, według lekarzy, według dietetyków - unikałem mięsa, tłuszczów zwierzęcych, jajek, jadłem pełne ziarna, oleje roślinne, ale czułem się gorzej, a trądzik nie schodził. No ale wracając do tematu - znalazłem informacje w Internecie, że *zboża mogą być przyczyną* i było to wytłumaczone w jakiś sposób. No i pomyślałam sobie - spróbowałem tylu rzeczy, czemu nie? Kupiłem książkę „*Life without bread*”, czyli „*Życie bez pieczywa*” - tak zostało na polskie przetłumaczone - przeczytałem i stwierdziłem, że to ma dużo sensu. I pewnego dnia zabrakło nam chleba w weekend, no i już w poniedziałek nie kupiliśmy. I z żoną przeszliśmy najpierw na dietę, która była *niejedzeniem chleba*, ale to co jedliśmy wtedy też nie było takie najzdrowsze i najmądrzejsze. Ale dałem sobie cztery tygodnie, ale już zauważyłem po *dwóch tygodniach*, że trądzik wyraźnie zelżał, a po tych czterech tygodniach *zniknął prawie całkowicie*. Dodatkowo kilka problemów zdrowotnych takich jak *zgaga* na przykład też mi całkowicie zeszły. No i zobaczyłem, że to ma sens i zacząłem więcej szukać w Internecie na ten temat. I zobaczyłem, że niejedzenie chleba, że niejedzenie zbóż jest częścią można powiedzieć *diety paleo*. No i trochę mi ta nazwa nie przypadła do gustu i stwierdziłem, że przecież nie będę jakimś jaskiniowcem - nie wiem czy ta nazwa jest szczęśliwa czy nie. No, ale zacząłem więcej *czytać* na ten temat, zacząłem się uczyć i zacząłem *testować* na sobie wszystkie te teorie. Dlaczego zboża miałyby szkodzić? Historia *Homo Sapiens* liczy sobie jakieś 500 tysięcy lat, jak dodamy do tego inne gatunki *Homo-* i *Australopitek* mamy jakieś 2 miliony lat, a zboża jemy od *niecałych 10 tysięcy lat*, tak samo nabiał. I jedną z podstaw diety paleo jest założenie, że niektóre pokarmy, które obecnie są spożywane *jemy jako gatunek bardzo krótko* i nie zdążyliśmy się do nich przystosować i wielu ludzi odczuwa *negatywne efekty* spożywania tych pokarmów. Dieta paleo to jest odrzucenie *przetworzonej*

żywności, szkodzących nam pokarmów, które jako ludzie jemy od bardzo niedawna - to są zboża, w wielu przypadkach *nabiał, cukier i oleje z nasion*. To niewielkie ilości *dobrej jakości mięsa*, ale mięso rozumiane nie tylko jako *mięśnie szkieletowe* zwierząt, ale także *organy*, czyli wątroba, ozór, mózg, serce. Ważne, żeby to mięso pochodziło z jak najbardziej *naturalnych hodowli*. Ale mięso jest niezbędne, ale można powiedzieć, że jest tylko *dodatkiem*, ponieważ najwięcej to jemy *różnych roślin* - podkreślam roślin - a nie warzyw i owoców. Bo nie tylko chodzi o warzywa i owoce, ale o nawet i *dziko rosnące rośliny*, typu chwasty na łące. No i oczywiście jedzenie wielu *tluszczów*. Chodzi o to, żeby nawet w domu pokarmy poddawać jak najmniejszej *obróbce termicznej*, jak najmniej przetwarzać. Oczywiście to nie jest jedzenie wszystkiego *na surowo*, ale to nie jest też gotowanie godzinami i przetwarzanie pokarmów, bo tracą swoje właściwości. No i bardzo wielu ludzi, bardzo wielu, notuje poprawę zdrowia i samopoczucia po takiej diecie.

M: Jak dawno zacząłeś stosować tą dietę?

G: To było na wiosnę 2011, czyli można powiedzieć, że 5,5 roku temu. Z tym, że na początku przestałem jeść *chleb*, ale jadłem nabiał, którego teraz całkowicie unikam, nawet masła. I przez pierwszy rok, półtora roku dużo się uczyłem – można powiedzieć, że na takim paleo to *ponad 4 lata*. Chociaż wciąż się uczę i wciąż *eksperymentuję* na sobie, wciąż uczę się wsłuchiwać w *sygnały* swojego organizmu i wciąż *modyfikuję* swoje żywienie, tak żeby czuć się jak najlepiej i żeby w zdrowiu dożyć mam nadzieję sędziwego wieku.

M: Ja może tak króciutko podsumuję, jak zrozumiałem to co powiedziałaś - dieta paleo to jest jedzenie dużej ilości roślin, nie tylko warzywa i owoce, ale też właśnie rośliny dziko żyjące, jedzenie dobrego jakościowo mięsa, najlepiej z hodowli ekologicznych, unikanie wszelkich zbóż, no i stawianie na pokarmy nieprzetworzone, czyli odrzucamy całą żywność przetworzoną, stawiamy na pokarmy, jak rozumiem, robione od podstaw w domu.

G: Można tak powiedzieć - tak, zgadza się. Z tym, że unikamy *zbóż, nabiału, cukru i olei z nasion*, czyli olej rzepakowy, słonecznikowy. Z tym że wiesz, to wszystko jest *bardzo ogólne*, bo jako ludzie bardzo się *różnimy* między sobą, więc nie możemy wsadzać wszystkich do jednego worka. To oczywiście, to co ja mówię teraz, to są bardzo *ogólne reguły*, ale każdy powinien *sprawdzić* na sobie i dostosować do siebie. Na przykład ja podałem przykład, że ja w tej chwili nie jem w ogóle *nabiału*, ale na przykład *moja żona je* - moja żona je tłusty nabiał, sery tłuste, śmietanę, jogurty i jej to dobrze służy, a mi nabiał nie służy. Więc wiesz, nie chodzi o unikanie ze względów religijnych, tylko

sprawdzenie na sobie i przekonanie się czy dany pokarm mi służy czy nie. I paleo to są takie ogólne ramy, ale to *dostosowujesz do siebie*. Są nawet ludzie, którzy jedzą niektóre zboża albo *pseudo zboża* - niektóre rośliny takie jak gryka na przykład to są tak naprawdę pseudo zbożami - są niektórzy ludzie, którzy jedzą niektóre z nich i wciąż można powiedzieć, że żywią się paleo. I jeśli im to służy i jeśli wychodzi im to na zdrowie, to proszę bardzo.

M: Mi się bardzo podoba to co powiedziałaś, że mamy pewne jakieś wytyczne i dla każdego ta jego najlepsza dieta może być inna. I chodzi o to, żeby próbować na sobie, testować i sprawdzać co nam służy, a co nie.

G: Oczywiście, te wszystkie z góry ustalone *normy*, że potrzebujemy 90 mg witaminy C dziennie, to jest w ogóle jedna wielka bzdura. No akurat witamina C jest dobrym przykładem, bo pochodząca obecnie norma pochodzi z badania sześciu zdrowych mężczyzn w latach 40-tych ubiegłego wieku. I na tej podstawie ustalono normę, którą się stosuje do wszystkich, a my jesteśmy tak *różni*. Są ludzie, którzy potrzebują setki razy więcej witaminy C, a są ludzie którym wystarczy to co dostarczają z pożywieniem. Więc jakiegokolwiek takie szufladkowanie i określanie sztywnych ram i zasad dla każdego trochę *mija się z celem*.

M: No akurat witamina C jest dobrym przykładem, bo jej dzienne zapotrzebowanie jest wprost proporcjonalne do tego w jakim stanie mamy organizm - bo jeżeli mamy jakąś infekcję, to wtedy potrzebujemy jej dziesiątki razy więcej niż w normalnym dniu.

G: Tak, oczywiście.

M: Ja wiem, że paleo to nie tylko dieta - to również, a może przede wszystkim, styl życia. Powiedz w kilku słowach na czym polega styl życia paleo? Co jeszcze wchodzi w skład tego zagadnienia?

G: Podstawą diety paleo jak mówiliśmy - diety paleo, w sensie dieta to jest sposób *odżywiania się* - jest może nie tyle naśladowanie tego co jedli nasi przodkowie, bo to nie było dobre. Oni często *głodowali* - akurat głód może być dobry, to możemy o tym później porozmawiać - ale oni nie do końca jedli idealnie, więc nie chcemy tego naśladować, ale chcemy *się uczyć* z tego co oni jedli, a czego oni nie jedli i wyciągać z tego *wnioski*. A tak naprawdę jak już mówimy o jedzeniu, to styl życia jest nieodłącznie z tym związany. Dla mnie styl życia paleo - bo oczywiście nie ma jednej

definicji i różne osoby mogą to różnie interpretować - dla mnie to jest *życie bliżej natury*, a przede wszystkim *zgodnie z naturą*, a nie przeciwko niej. Jest to *dużo ruchu*, ale bardzo *umiarkowanego* - jest to dużo spokojnego ruchu, czasem krótki, intensywny wysiłek. I nie trzeba chodzić na siłownię, ale chodzi o takie zmiany w życiu, żeby na przykład zamiast windy użyć schodów. To jest *zdrowa i naturalna higiena* - ludzie nie mają pojęcia jak wiele kosmetyków, które wypełniają półki w ich łazience mają tylko dlatego, że koncerty i reklamy przekonały ich do tego, że ich potrzebują. A tak naprawdę my do zdrowia potrzebujemy bardzo, bardzo niewiele. Ja do tego dołączam jeszcze *zdrowy i naturalny sen*, czyli sen w ciemności i niekoniecznie spanie 8 godzin bite, razem. Ograniczenie *chronicznego stresu*, co jest bardzo ważne, ponieważ stres jest nieodłącznie związany z naszym życiem. Kiedyś to było że idziesz na polowanie, a tu wyskakuje na Ciebie tygrys szablasto zębny i to był ogromny stres. Teraz może być stres, że policja Cię łapie i da Ci mandat, ktoś Cię może wyrzucić z pracy - stres zawsze jest i on zawsze będzie z nami, ale ograniczenie chronicznego stresu. Żeby mieć *czas na relaks* z rodziną - nawet powyglądać z dziećmi, najlepiej na łonie natury lub w lesie. Ja jeszcze do stylu życia paleo dołączam takie coś jak *minimalizm* - minimalizm to jest taki trend, też styl życia, który polega na zredukowaniu *ilości przedmiotów*, które nas posiadają. Bo tak naprawdę w wielu przypadkach to nie jest tak, że my posiadamy przedmioty, tylko przedmioty nas posiadają. Jako rodzic widzę, że styl życia paleo to jest też taki trend, który teraz ma nazwę *rodzicielstwo bliskości* - to jest spanie z dziećmi na przykład oczywiście do określonego wieku, oczywiście karmienie piersią - nie w moim przypadku, niestety. Ja jeszcze widzę styl życia paleo jako minimalizowanie wpływu *nowoczesnych technologii* na nasze życie i ciało. Miałem *krótkowzroczność*, nie taką dużą - nosiłem okulary i to było spowodowane stylem życia jaki prowadziłem i pracą – praca, która polega na wpatrywaniu się godzinami w ekran komputera. Ale stosując *proste zabiegi* wyleczyłem sobie krótkowzroczność, przestałem nosić okulary i teraz wiem co robić, żeby ja nie nosił okularów już nigdy więcej - przynajmniej jeśli chodzi o krótkowzroczność - i żeby moje dzieci też nie nosiły okularów. Ja to wszystko załączam do definicji stylu życia paleo - chociaż wiem, że naprawdę wykraczam daleko od zwykłego odżywiania się.

M: No pięknie. Mi to się bardzo podoba co mówisz. Ja tak krótko podsumuję - takie życie bliżej natury, czyli dużo umiarkowanego ruchu, naturalna higiena, zdrowy i naturalny sen, mniej stresu, czas na relaks, takie bliższe życie z rodziną. Powiedziałeś dwie rzeczy, które chciałbym jeszcze zgłębić - przy śnie powiedziałeś, że to musi być sen w ciemności, najlepiej w ciemności, ale niekoniecznie bite 8 godzin - co miałeś na myśli?

G: Tak, bo też oczywiście jako ludzie jesteśmy bardzo *różni* i nasze *zapotrzebowanie na sen* różni się oczywiście pomiędzy nami, a także w zależności od pory roku. Kiedyś przeprowadzono ciekawy eksperyment - zamknięto grupę ochotników w jakimś baraku gdzie w ogóle nie było okien - nie wiedzieli jak płynie czas, nie mieli zegarków, nie mieli nic co by im pokazywało upływ czasu i mieli światło gaszone zdaje się na 9 godzin, a przez pozostały czas mieli światło. I oni sobie uregulowali taki tryb życia, że spali 4 godziny, potem budzili się na godzinę lub dwie i spali kolejne 4 godziny mniej więcej. I co ciekawe w *literaturze* nawet staropolskiej znajdujemy odpowiedniki, znajdujemy nawiązania do *podwójnego snu* w nocy - na przykład w którejś z książek z XIX wieku mamy rady, że najlepiej począć dziecko właśnie pomiędzy pierwszym a drugim snem, też jakieś scenki rodzajowe z życia wsi opisywały co się robi właśnie pomiędzy pierwszym i drugim snem, że to jest czas na dogłębienie domu, na ewentualną naprawę narzędzi, na odwiedziny u krewnych. I to jest bardzo ciekawe. Oczywiście tego nie ma dużo i myślę, że każdy powinien *znaleźć dla siebie* jak najlepszy rodzaj snu i nie bać się eksperymentować.

M: A Ty praktykujesz ten *podwójny sen*?

G: Wiesz, z dziećmi małymi (śmiech) to jest troszeczkę dziwne...

M: (śmiech)

G: ... bo sen w szczególności taki długi niezakłócony staje się luksusem. Ale zauważyłem takie coś, że jak kładę się spać i jak mnie dziecko obudzi po dwóch godzinach, to dużo *łatwiej zasypiam*. Potem jak mnie dziecko budzi po 4 godzinach, to mogę mieć naprawdę długą przerwę, a potem jak mnie też obudzi jeszcze jakiś czas później to też uda mi się zasnąć. Więc myślę, że coś w tym jest, że być może gdybym miał niezakłócone warunki, to być może bym dobrze funkcjonował mając taki *sen przerywany*. Wiem z opisów, że niektórzy ludzie mają tak, że *latem* śpią jakieś 7 godzin ciurkiem, a *zimą* wracają do takiego podwójnego snu - dwa razy 4,5 godziny na przykład.

M: W moim przypadku najlepiej sprawdza się jeden *długi sen* i taka *drzemka 15-20 minutowa* gdzieś w połowie dnia. Nie zawsze mam na nią czas, natomiast jeżeli faktycznie jestem zmęczony, to takie 15 minut może mnie w 100% postawić na nogi.

G: Zgadza się, jest to bardzo dobra rzecz. Jak tylko bym potrafił zasnąć w ciągu dnia, to bym stosował drzemki.

M: Powiedziałeś wcześniej też jeszcze jedną rzecz, która mnie zainteresowała - wspomniałeś, że przez jakieś zabiegi wyleczyłeś się z krótkowzroczności. Dobrze zrozumiałem?

G: Tak.

M: A na czym polegały te zabiegi?

G: Może zaczniemy od tego, że krótkowzroczność może mieć wiele różnych przyczyn i mogą być *predyspozycje genetyczne*, no i z tym się już raczej niewiele poradzi. Moja krótkowzroczność i postawiłbym tezę, że jest to krótkowzroczność co najmniej 2/3 ludzi borykających się z tym, wynika z *niewłaściwego używania oczu*. Miliony lat ewolucji doprowadziły nie tylko oczy ludzi, ale i wszystkich innych zwierząt do patrzenia raczej *w dal*, do patrzenia *na horyzont*, na obiekty *daleko od siebie*. Później jako ludzie zaczęliśmy oczywiście manipulować, zaczęliśmy tworzyć narzędzia, ale i tak nie patrzyliśmy zbyt długo na przedmioty położone blisko siebie. No i w moim przypadku to akurat polegało na tym, że za dużo patrzyłem *na ekran komputera* położony dość blisko mnie i niestety oczy się do tego *przystosowywały*, były zmęczone i okulista doradzał *okulary* - bo jest nauczony, żeby sprzedawać okulary. I nosiłem okulary przez paręnaście lat i wada się pogłębiała oczywiście, bo niestety okulary dla krótkowidzów *pogłębiają* wadę. A ja zrobiłem prostą rzecz - zacząłem po prostu używać okularów, ale nie minusów, ale *plusów do komputera*. W związku z tym zacząłem *zmuszać swoje oczy do pracy*, do patrzenia w dal i zajęło mi to kilka miesięcy. Ja miałem niewielką wadę -1, to jest niewielka wada i mi zajęło *pół roku*, żeby dojść do dobrego wzroku. Mniej więcej w zależności od pory dnia mam -0,25 teraz taką wadę. No wzroku idealnego nie będę miał, no niestety, ale to wystarczy. Do komputera od czasu do czasu zakładam okulary plusowe, które *oddalają*. Takie proste przeliczenie okulary +2 powodują, że obiekty położone 60-70 centymetrów od nas widzimy tak jakby faktycznie były *na horyzoncie*. Więc stosując prosty zabieg, kupując okulary za 15-20zł z apteki, takie okulary do czytania dla starszych osób i używając je do komputera - tylko i wyłącznie do komputera albo do czytania książek - możemy sobie *naprawić* krótkowzroczność albo jej *zapobiec*. To jest prosty zabieg, który dzięki odpowiednim szklom powoduje, że nasze oczy myślą, że ekran komputera, na który patrzą jest położony 50 metrów od nas, a nie 50 centymetrów.

M: Czyli zaraz, zaraz... miałeś minusy, zakładając szkła plusy spowodowałeś, że oczy myślały, że ekran jest dalej i one w jakiś sposób się naprawiły?

G: Tak. Wiesz, problem wynika z tego, że jak masz krótkowzroczność, to wtedy nie widzisz obiektów położonych w *dali*, bo patrzysz godzinami na rzeczy położone *blisko*. I oczy trochę tak się dostosowują do tego patrzenia na blisko i potem jak próbujesz je dopasować do widzenia w dal, to nie widzisz dobrze. I okuliści dają Ci okulary minusy, ale te okulary minusy w bardzo obrazowy sposób można powiedzieć, że *przybliżają* Ci wszystko. Czyli jak nie widzisz numeru autobusu, który nadjeżdża, bo autobus jest 50 metrów od Ciebie, to okulary minusy przybliżają Ci, że ten autobus jest 5 metrów od Ciebie - tak naprawdę oczy *się dostosowują* do takiego widzenia. I wszystko byłoby super, gdybyś Ty okularów minusów używał *tylko do chodzenia po ulicy*, ale jak je używasz do komputera, to one Ci przybliżają też komputer - i w rezultacie ekran, który jest 40 centymetrów to te okulary Ci przybliżają do 20 centymetrów i oczy się jeszcze *bardziej męczą* i wada się *pogłębia*. I potem szkła -0,5 zamieniasz na -1, potem zamieniasz na -1,5, na -2. To się kiedyś kończy, ponieważ z wiekiem stajemy się *nadwzroczni* i mniej więcej w wieku - u niektórych ludzi to jest 35, u niektórych to jest 40-45 - wada przestaje się pogłębiać i już noszą te same okulary do końca życia. No... do końca życia... przez jakiś czas. Być może potem z biegiem czasu będą musieli modyfikować, ale to jest tylko zmuszanie oczu do parzenia w bliź. A ja zrobiłem coś dokładnie *odwrotnego* - ja zmusiłem oczy do patrzenia w dal. Zajęło mi to trochę czasu oczywiście, krótkowzroczność swoją „budowałem” przez paręnaście lat, więc to nie jest tak że w przeciągu tygodnia się wyleczysz. Mi to zajęło pół roku. Choć wiem, że z reguły wyleczenie jednej dioptrii zajmuje *mniej więcej rok*. Nawet znam historię ludzi, którzy mieli -5 i doszli do wzroku takiego -0,5 do -0,25.

M: Bardzo ciekawa historia, bardzo mi się podoba. Teraz wróćmy do głównego wątku rozmowy - do stylu życia paleo. To już wiemy czym jest paleo, a powiedz Grzegorz - czy spotkałeś się z jakimiś *przeciwwskazaniami*, że ktoś nie powinien tej diety używać?

G: Przeciwwskazań samych z siebie o tyle nie ma. Jedyne co sobie mogę wyobrazić to ludzie, których współczesne jedzenie z fabryki, śmieci reklamowane w telewizji doprowadziły do takiej ruiny, że mają na przykład *usunięty woreczek żółciowy*, ludzie którzy mają *jelita zrujnowane* - tacy ludzie powinni wszelkie zmiany wprowadzać raczej *stopniowo*. Ja jestem zwolennikiem skakania na głęboką wodę - jednego dnia przestałem jeść chleb i tyle, i już nigdy więcej nie wróciłem do tego. Ale na przykład są ludzie, u których *nagle* zwiększenie ilości tłuszczu w pożywieniu może być problematyczne. Ludzie, którzy mają szczególnie *wrażliwe jelita* też skorzystają na stopniowych i *powolnych zmianach*. Przeciwwskazań raczej nie ma. Jedyne co mi przychodzi do głowy -

oczywiście uprzedzam, że ja nie jestem lekarzem ani dietetykiem, dlatego moja wiedza jest wybitnie amatorska i głównie wiem co mi szkodziło, i znam wyniki moich eksperymentów na sobie samym - ale wiem, że niektórzy z nas są posiadaczami określonego wariantu *jednego z genów*, to też mam na stronie opisane, i to są osoby, które powinny uważać na *profil tłuszczów* jakie jedzą. Jeśli będą jeść dużo tłuszczu - ale tak po prostu nawet takich tłuszczów, które ja uważam jako zdrowe i ja dla siebie jem ich dużo - to im to może nie wyjść na zdrowie. A poza tym przeciwwskazań raczej nie widzę. No oczywiście ważne jest, żeby dobrze zrozumieć *co to jest dieta paleo*, ponieważ łatwo nie zrozumieć co to jest i stąd mogą się brać jakieś problemy. Jeśli ktoś tak naprawdę nie zrozumie na czym to polega, to może sobie zaszkodzić.

M: A będąc przy tym temacie - powiedz jakie są najczęstsze błędy jakie ludzie popełniają przechodząc na dietę paleo?

G: To są i błędy i *stereotypy*, można o tym razem powiedzieć. Media niestety powtarzają taki schemat, że jest to bieganie nago z maczugą po jaskini, czy tam polowanie na zwierzęta. A to przecież nie o to chodzi. I ja wiem, że niektórzy są tacy - ja wiem, że w *Central Parku* w Nowym Jorku są ludzie, którzy ubierają się w futra i noszą na plecach takie ciężary, które odpowiadają upolowanej łani i oni sobie z tym biegają po parku. Ale jak dla mnie to nie o to chodzi. To jest taki stereotyp. A jeden z błędów jaki może być to jest jedzenie mięsa *od rana do wieczora*, no i oczywiście mięso *byle jakie* - kupują z promocji w supermarkecie byle jaką *chabaninę* i jedzą to naprawdę w dużych ilościach, a to nie jest ani rozsądne ani mądre, ani zdrowe. I jeszcze jeden błąd jaki mi przychodzi do głowy to jest, że *ok unikamy zbóż* - bo tam głównie ten gluten i tak dalej - no i to jest kupowanie też produktów też *maksymalnie przetworzonych*, opieranie swojej żywności na produktach, które pochodzą z fabryki, mają termin trwałości liczony w *latach* a nie w dniach. I na przykład ludzie, którzy wciąż jedzą chleb, ale chleb bezglutenowy - a takie w tej chwili w sklepach są ciastka, słodycze, jest dużo produktów bezglutenowych, są produkty bez nabiału - ale to wszystko jest też *bardzo przetworzone*. I jeśli ktoś będzie jadł chleb bezglutenowy z jakąś podróbką sera i będzie do tego nakładał najtańszą szynkę, to to nie jest jakoś takie zdrowe i mądre.

M: Jak tak mówiłeś, to mi się skojarzyło z innym wywiadem, już nie pamiętam w którym odcinku taki temat się pojawił - dotyczył wegetarian, jakie błędy popełniają - i temat był bardzo podobny, bo wtedy ludzie rezygnują z mięsa na rzecz na przykład produktów na bazie *wysoce przetworzonej soi...*

G: ... zgadza się...

M: ... i to też nie jest zdrowe, zdecydowanie.

G: Tak. Jeszcze w ogóle jako ciekawostkę: mało kto wie, że - nie wiem czy to było 100 lat temu - *soja* była rośliną, która była traktowana jako roślina *niejadalna dla człowieka*, była od czasu do czasu używana jako *pasza* dla zwierząt. Soja to jest jakieś ostatnie 60-70 lat jak konserny na bazie tamtej soi wyprodukowały takiego potworka, którą nazywają *nową soją*. I nagle się to okazało bardzo trendy, bo ma dużo białka, było promowane jako rozsądna alternatywa dla mięsa. A tak naprawdę okazuje się, że jedzenie soi nie jest takie *obojętne* dla naszego zdrowia. Na przykład mężczyźni jedzący dużo soi mają dwa razy *mniej plemników* od tych, którzy soi unikają. Mleko sojowe podawane niemowlętom bardzo wpływa na ich *rozwój*, przede wszystkim u chłopców może zaburzyć wręcz prawidłowy rozwój ich *narządów płciowych*. Soja oczywiście w małych ilościach, jeśli nie masz chorób autoimmunologicznych, nie zaszkodzi Ci i w wielu krajach jada się soję od dawna - chociaż w Azji soja jest głównie w postaci *sfermentowanej* i oni jedzą jej małe ilości. Ale właśnie jedzenie czegoś takiego jak kotlety sojowe, jak kiełbasa sojowa, pasztet sojowy kilka razy dziennie jest zdecydowanie niemądre.

M: Tak. Elementem stylu życia paleo są również czasowe *głodówki* lub *posty*. Temat mnie szczególnie interesuje, bo ja jestem zwolennikiem czasowych postów. I powiedz jak to wygląda w diecie paleo?

G: To jest też taka ciekawostka, na którą natrafiłem nie tak dawno temu, jakieś chyba dwa lata temu albo nawet półtora roku temu. Bo tak naprawdę jak się zastanowimy to głód jest *naturalnym stanem* nie tylko człowieka, ale wszystkich zwierząt i przez setki milionów lat ewoluowaliśmy będąc głodnymi przez większość czasu. I tu w ogóle taka śmieszna sprawa, że o ile jeszcze mówiąc o podstawach diety paleo rozpatrujemy, że te 8-10 tysięcy lat kiedy jemy zboża i nabiał to jest zdecydowanie za krótko, żebyśmy się zdążyli przystosować do tych pokarmów, to przecież *nadmiar pożywienia* mamy od *kilkudziesięciu lat*, to jest jeszcze krótszy czas. Głodówki to jest *powstrzymanie się* od jedzenia albo jedzenie naprawdę *niewielkich ilości* pokarmów przez określony czas. I akurat było trochę badań naukowych na ten temat i z tych badań wynika, że minimalny czas, żeby efekt był widoczny w organizmie, to jest *od 14 do 16 godzin*. Czyli jak nie jemy przez 12 godzin, to tego nie można nazwać głodówką.

M: A pamiętasz może z czego wynika ten czas, co się wtedy dzieje?

G: Nasze komórki używają dwóch rodzajów *paliwa*, można powiedzieć w wielkim uproszczeniu - *glukozy* i *tłuszczów*. Oczywiście to nie jest tak - glukoza nie dociera do mitochondriów, to jest w bardzo wielkim uproszczeniu. Nasz organizm ma glukozę w postaci *glikogenu* i to w zależności od organów wystarcza na *kilka godzin*, maksymalnie do doby, a jeśli chodzi o ilość tłuszczu, to nawet szczupły człowiek ma rezerwy tłuszczu, które mu pozwalają przeżyć *parę tygodni*. Tak naprawdę śmierć głodowa nie bierze się z braku energii, ale z braku *elektrolitów* i *witamin*, a nie z braku energii, bo jeszcze mamy trochę tłuszczu w ciele. No ale jeśli właśnie organizm wyczerpie zasoby glikogenu i widzi, że jedzenie nie nadchodzi, to przełącza się w taki *stan oszczędnościowy* i wtedy w komórkach zachodzą takie ciekawe *procesy*. Można to porównać bardzo umownie do *sprzątania* w kuchni - jeśli masz blat kuchenny zawalony jedzeniem, to w ogóle nie zaglądasz do szafek, a w tych szafkach możesz mieć jakąś żywność przeterminowaną, która zaczyna się psuć, zaczyna tam pleśń rosnąć, hodujesz tam jakieś grzyby. I jeśli nagle tracisz jedzenie z tego blatu, stołu, zaczynasz przeglądać szafki w poszukiwaniu czegoś do jedzenia i znajdujesz pokarmy, które zaczęły się już dawno psuć, które w wielkim uproszczeniu zasmradzają Ci kuchnię i wyrzucasz takie rzeczy. I w naszych komórkach zachodzi podobny proces, który polega na *ponownym używaniu* takich części komórek, które są już teoretycznie niepotrzebne, ale komórka się nimi nie zajmuje, ponieważ dopóki stale dopływa glukoza albo ciała ketonowe, to jedzenia jest pod ręką. A w takich właśnie opuszczonych, zapomnianych częściach komórek często czają się jakieś wirusy, choroby tam się mogą rozwijać. I w wielkim skrócie to polega na tym, że organizm zaczyna *sprzątać* i przez to obserwuje się pozytywne efekty na zdrowiu.

M: To się chyba nazywa *odżywianie endogenne*, wewnętrzne.

G: No, można tak powiedzieć. W ogóle badania pokazują, że *optymalny* czas głodówek, to jest mniej więcej *24 godziny*. I przynajmniej badania, do których dotarłem nie potwierdzały, żeby głodowanie dłużej miało jakikolwiek efekt – znaczy, żeby dostarczało więcej efektów zdrowotnych. Choć znam historię ludzi, którzy twierdzą, że dopiero u nich raz w tygodniu, dwa albo nawet trzy dni bez jedzenia dają im takie efekty jakich oczekują. Może to być albo *całkowicie* niejedzenie albo jedzenie *drobnych ilości*. Ale tak naprawdę jak weźmiemy 16 godzin, to nie jest to tak dużo. Ja zacząłem od tego, że zacząłem opuszczać śniadanie - jadłem kolację troszeczkę wcześniej, koło 19-tej i potem nie jadłem, oczywiście już wieczorem przed snem niczego nie jadłem, opuściłem śniadanie i zjadłem obiad w okolicach godziny 13-tej czy nawet troszeczkę później. No i to już powoduje, że mamy 18

godzin - jeśli dobrze liczę - bez jedzenia. A większość tego czasu *przespałem*, znaczy nie większość - dużą część tego czasu przespałem i głód tak naprawdę mi *nie doskwierał*. Ja sobie tak robię od czasu do czasu, ale już obecnie nie za często, ponieważ zacząłem chudnąć jeszcze bardziej. Żona już na mnie trochę krzywo parzy, mówi że się rozwiedzie, jak będę ważył mniej od niej...

M: (śmiech)

G: ...chyba jej nie wierzę, ale mimo wszystko, no ja już i tak jestem dużo szczuplejszy od moich rówieśników, ale też nie chcę wyglądać jak cień człowieka.

M: A powiedz czy ta głodówka, o której teraz mówisz, nawet którą Ty praktykujesz, to jest element właśnie stylu życia paleo, czy to jest coś co Ty znalazłeś interesując się zdrowym odżywianiem i postanowiłeś wprowadzić do swojego stylu życia?

G: Wiesz co, ja to znalazłem. Ja to znalazłem w Internecie jako *rozwiązanie problemów*, z którymi się ludzie borykali. To była przede wszystkim *utrata wagi*. Ja akurat straciłem rezygnując z jedzenia chleba jakieś 10-13 kilogramów i osiągnąłem wagę, z którą byłem zadowolony. Ale wiem, że utrata wagi nie jest *procesem stopniowym* i osiąga się takie stany, gdzie waga nie spada mimo naszych najszczerszych wysiłków i czasem potrzeba dodatkowego kopa i niektórzy właśnie ludzie w tym celu stosują *głodówki*. Głodówki doskonale regulują też *hormony* związane z odżywianiem, w tym oczywiście też *insulina* - czyli *insulinooporność* może być w jakimś stopniu wyleczona przy pomocy głodówek. Ja to chciałem spróbować i nawet mi się to spodobało. Dla mnie głodówka jest bardzo *przyjemnym doznaniem*, kiedy uczę się wsłuchiwać w sygnały pochodzące od mojego organizmu. Nawet mogę powiedzieć, że *wyostrzają* mi się zmysły, co ma pewne uzasadnienie - jak myśliwy jest głodny, to właśnie być może natura to tak zrobiła, że mu się wyostrzają zmysły, żeby lepiej dostrzegł potencjalną zdobycz albo jakieś owoce gdzieś ukryte czy gniazdo pszczoł z miodem, nie wiem. Dla mnie to jest bardzo pozytywne doświadczenie, ale oczywiście mogę sobie wyobrazić, że są ludzie, których organizm *nie będzie* tego tolerował. I oczywiście nie chciałbym, żeby ktoś *zmuszał się* i na siłę ograniczał sobie jedzenie, bo to nie o to chodzi. To chodzi o pozytywne doświadczenie, a nie o patrzeć na zegarek ze łzami w oczach.

M: Tak. Tak się uśmiechałem jak opowiadałeś o tych głodówkach, bo niezależnie od tego z kim rozmawiam, kto jest zwolennikiem jakiej diety - bo jeśli chodzi o wegetarian, to taką oczyszczającą głodówką jest dieta warzywno-owocowa, która może trwać dużo dłużej, nawet

do 6 tygodni - ale dokładnie te same wrażenia ludzie opisują: właśnie wyostrenie się zmysłów, więcej energii, po prostu organizm sprząta i dzieją się naprawdę niesamowite rzeczy w środku.

G: Tak. Ja zdecydowanie polecam każdemu *spróbowanie*. Na pewno nie każdemu przypadnie to do gustu, ale ja to lubię. A jeśli są słuchacze, którzy spróbują i uznają, że im pasuje takie życie, to czemu nie.

M: Tak. Dobrze Grzegorz, teraz przejdźmy do praktycznej strony bycia na diecie paleo, bo jak wspomniałeś na początku w diecie paleo spożywa się mięso i mięso najlepiej wysokiej jakości. Powiedz jak Ty sobie tak praktycznie radzisz ze *zdobyciem* mięsa dobrej jakości?

G: Właśnie mięso i jajka to jeden z *najtrudniejszych* elementów - chodzi o znalezienie *dobrych źródeł*. Nie tylko chodzi o to w jakich *warunkach* żyły te zwierzęta - oczywiście żyły w fatalnych warunkach te hodowlane, co się oczywiście odbija na ich zdrowiu, na ich ciele i na ich wartościach odżywczych - ale też chodzi o to, *co one jadły*. I w wielu przypadkach zwierzęta się karmi żywnością dla nich *nienaturalną*, tylko taką żywnością, żeby szybko rosły i szybko przytyły, bo wtedy dostanie się więcej pieniędzy za to. No to jest bardzo trudny element. Ja wychodzę z takiego założenia, że patrzę, które grupy zwierząt w jaki sposób są hodowane i wychodzi na to, że *przeżuwacze* - czyli krowy, owce - są hodowane jeszcze w *miarę najbliższej* tego jak one żyją naturalnie. Najbardziej *sztuczny* niestety jest *drób* - warunki w jakich żyją kury są fatalne, są nie do opisanego, sama ich rzeź też jest wyjątkowa, ale to co jedzą i w jakich warunkach żyją jest całkowicie sprzeczne z tym, jak żyją *dzicy przodkowie* obecnych kur. Więc ja się staram ograniczać do *wołowiny* i jak mam dostęp to do *jagnięciny*, ponieważ to wydaje mi się, że jest najbliższej natury. Ale oczywiście są *sklepy internetowe* w Polsce, które oferują sprzedaż na przykład wołowiny, która nie tknęła zbóż, która żywiła się tylko trawą. No jest to trochę takie głupie kupować mięso przez Internet. Ja mam akurat o tyle dobrze, że mam *rodzinę na wsi*, dlatego mam od czasu do czasu jaja od kur, które znam i wiem co jedzą. Nawet czasem mięso, co prawda nie wołowinę, ale *wieprzowinę* - mogę znaleźć od zwierząt, które mniej więcej wiem w jakich warunkach żyły i co jadły. W przypadku *ryb* to wybieram te nie z hodowli, a *złowione dziko*. To jest niestety problem trochę taki etyczny też można powiedzieć, bo *przelawiamy* te ryby i niektórych ryb jest naprawdę coraz mniej. No, ale hodowle - w szczególności hodowle tego *łososia norweskiego* - są też całkowitym zaprzeczeniem tego jak te zwierzęta żyją i co powinny jeść. To jest taki wybór trochę pomiędzy dżumą a cholera - i to złe i to niedobre. No staram się *minimalizować ilość mięsa* jaką jem. A w szczególności mało kto zdaje sobie sprawę, że mięso - to co ludzie jedzą - to są *mięśnie szkieletowe*

zwierząt, a tak naprawdę one stanowią w najlepszym wypadku połowę, a w wielu przypadkach *mniejszą część* zwierzęcia - jeszcze zostają *organy wewnętrzne, kości* i wszystko inne. I ja staram się też jeść serce wołowe, ozór, wątrobę - to są rzeczy, które są tanie, które są naprawdę tanie. Dużo mojego białka pochodzi też z *rosołu* - jem na przykład wtedy na kolację znikome ilości mięsa i wypijam szklankę rosołu, a rosół jest ugotowany na kościach, na jakiś kolanach, na ogonach, sztykach. To są *odpady*, to są rzeczy, które normalnie by szły na paszę dla zwierząt - są śmiesznie tanie, da się je dostać w rozsądnej cenie i czasem z takich lepszych źródeł. Ja w ogóle byłem wegetarianinem przez kilka lat i niestety uważam jedzenie mięsa za *konieczność*. Potrzebujemy *białka* i mamy różne źródła białka, a osoby które mają problemy *autoimmunologiczne* są wręcz skazane na mięso, bo inne źródła białka, czyli na przykład orzechy, nabiał, jajka im nie służą, więc muszą jeść mięso i ryby, jeśli chcą przetrwać. No i staram się minimalizować ilość mięsa, którą jem - tym bardziej, że wielu ludzi popełnia taki błąd, że je *zbyt dużo białka*, co też się negatywnie odbija na ich zdrowiu i na ich wadze. No i też spora część mojego białka pochodzi z takich części zwierząt, które są uznawane za odpady, które są wyjątkowo *odżywcze* - *wątroba* jest tak odżywcza, że należy ją wręcz limitować - ma takie olbrzymie dawki witaminy A, witaminy D. No i wydaje mi się, że poprzez używanie tych części zwierząt, które normalnie by trafiły - no nie na wysypisko, ale na karmę dla zwierząt - w jakiś sposób też ograniczam ilość zwierząt w tych rzeźniach. A na emeryturę mam taki plan, żeby głównie większość mięsa sobie *sam hodować*, troszczyć się o te zwierzęta i też samemu je zabić - to jest niestety przykre i wielu ludziom to się może w głowie nie mieścić, ale taka jest konieczność. Indianie na przykład po upolowaniu zwierzęcia składali można powiedzieć taki hołd, dziękowali temu zwierzęciu za to, że ono oddało życie, żeby oni mogli żyć. No może nie koniecznie będę się modlił do każdej kury, którą zamorduję, no ale chciałbym właśnie, żeby to było jak najbliżej natury i jak najbardziej etyczne, można by tak powiedzieć.

M: Rozumiem, ładnie to powiedziałeś. Oprócz mięsa, zdobywania mięsa i jaj, co jest jeszcze takim wyzwaniem? Czy są jeszcze jakieś inne wyzwania dla osoby, która jest na diecie paleo?

G: Nasi przodkowie oczywiście jedli bardzo różne rzeczy w zależności od *klimatu* w jakim żyli. Im żyli bardziej na *północnym* - jedli więcej mięsa i tłuszczu a mniej roślin, a z drugiej strony *pod równikiem* to mięso było takim naprawdę niewielkim dodatkiem do ich diety i opierali się głównie na roślinach. Ale obserwacje współczesnych, dziko żyjących ludów mówią nam, że oni potrafią jeść w ciągu tygodnia ponad *100 różnych roślin*. A tak naprawdę jak pójdziemy do sklepu i zobaczymy co tam jest, to jest tam tak naprawdę *kilka roślin* na krzyż - tak naprawdę brokuł, kalafior, brukselka, kapusta i jeszcze parę innych roślin. To jest praktycznie to samo, to jest jeden gatunek, który poprzez

selektywną hodowlę zostały wyhodowane odmiany, które są troszeczkę różne, ale jeśli chodzi o wartości odżywcze są bardzo podobne. I łatwo w sklepie kupić pięć, sześć roślin, no dobra 10-15, ale tak naprawdę wkrótce dochodzimy do sufitu, no bo co mamy te ziemniaki, marchewkę, buraki, cebulę, czosnek - ok, do tego mamy trochę zieleniny, do tego jeszcze mamy trochę owoców i to wszystko. I jeśli by ktoś tak naprawdę chciał w jakiś sposób *zasymulować* tę różnorodność roślin - każda roślina nam dostarcza czegoś innego, o ile rośliny są bardzo zdrowe, to jedzenie na przykład tylko pomidorów i kapusty, no nie dostarczy nam wszystkiego tego co potrzebujemy. Dlatego na przykład bardzo się cieszę z mojego niedawnego odkrycia - to jest *dzikie rośliny jadalne*, to jest tanie i wyjątkowo smaczne co się okazuje. Tanie, to jest darmowe wręcz źródło pożywienia. Oczywiście to nie jest tak, że przestaję chodzić do sklepu i wychodzę na łąkę z miseczką, ale że do sałatek dodaję sobie trochę na przykład *liści i kwiatów mniszka lekarskiego* czy *stokrotek*. Tak można jeść kwiatki, bardzo są smaczne, polecam. Albo herbatę sobie zrobić z *dzikiej mięty*. To są bardzo fajne źródła pożywienia i jeśli ktoś by tak naprawdę chciał się wyjątkowo zdrowo odżywiać pod tym względem, żeby zasymulować ilość roślin, którą nasi przodkowie jedli, to współcześnie może to być ciężko, w szczególności w mieście.

M: To rozumiem, że zdobywanie tych dzikich roślin to jest te drugie wyzwanie oprócz mięsa, tak?

G: Może i tyle - *urozmaicenie* swojej diety jest wyzwaniem. Bo to nie jest problem iść do sklepu osiedlowego, czy do supermarketu i kupić sobie parę rzeczy. Tak naprawdę jeśli ktoś by chciał to naprawdę urozmaicić, no to tu już się zaczynają problemy - w związku z tym, że cała *współczesna żywność* się opiera na paru roślinach na krzyż. A dla mnie to jest fajne - wyskoczę sobie z dzieckiem do lasu i nie dość że spędzam czas z dzieckiem, jestem na łonie natury, to jeszcze sobie mogę trochę jedzenia przywieźć - no same plusy. Z wyzwań jeszcze mogę powiedzieć, że czasem mogą być *pieniądze*. Dieta paleo niekoniecznie jest droga, może być droga - niekoniecznie jest droga. Oczywiście mięso takie ekologiczne jest *dużo droższe* niż zwykle, chociaż jak będziemy tego mięsa w postaci mięśni jeść mniej, a więcej jeść takich właśnie serc, czy dużo rosołu pić na kościach, to to wcale nie będzie takie drogie. Ale na przykład z tłuszczami jest problem - najtańsze tłuszcze typu olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy - one nie są zbyt dobre. No i *olej koksowy* na przykład jest stosunkowo drogi. No też jest bardzo dużo wiele roślin, które niektórzy nazywają *superfoods*, a które nie rosną w naszej strefie klimatycznej i są stosunkowo drogie. Dlatego to też - wyzwaniem może być *dopasowanie* diety do swojego portfela, tak żeby nie przesadzać, żeby nie wydawać zbyt dużo

pieniędzy na jedzenie, ale z drugiej strony, żeby osiągnąć *maksymalne* korzyści zdrowotne z posiadanego budżetu.

M: Rozumiem. Grzesiek, ja mam taką teorię, taką w formie troszeczkę podsumowania - oczywiście możesz się ze mną nie zgodzić. Natomiast ja analizując różne diety, *paleo* - ta dieta o której dzisiaj rozmawiamy, *wegetarianizm*, *witarianizm* i wiele innych - w mojej głowie układa się taki pewien obraz, wyłania się duża, znacznie większa niż pierwotnie myślałem część wspólna. Mówimy tu nie tylko o jedzeniu, ale też tak jak zacząłeś mówić - mówimy o stylu życia, mówimy o spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, o aktywności fizycznej, o skupieniu się w ogóle na swoim zdrowiu. Oczywiście między tymi dietami, o których wspomniałem są pewne różnice, bo bazujemy na dużej ilości roślin, w szczególności że w *paleo* jeszcze dodajemy rośliny dzikie, no ale mamy oprócz tego owoce, mamy warzywa. No i pojawiają się jakieś różnice, no bo żeby zwiększyć kaloryczność, no to w Twojej diecie dodasz kawałek mięsa, z kolei osoba która jest wegetarianinem doda może jakiejś kaszy albo jakieś rośliny strączkowej. I to co się w mojej głowie układa to to, że tak naprawdę ten zdrowy styl życia to jest w głównej mierze *zmiana myślenia* o tym co jemy, rezygnacja z *żywności przetworzonej*, no i taki *powrót do natury* - skupieniu się na tym, co jedli nasi przodkowie.

G: Masz rację, oczywiście. Ja nie sędzę, żeby te diety o których mówiłeś, żeby były jakimiś *wrogimi obozami* zwalczającymi się i mającymi całkowicie sprzeczne założenia. Oczywiście pewne fundamenty są różne. I w przypadku *wegetarianizmu*, to ja bym był trochę elastyczny jeśli chodzi o porównania, bo *wegetarianizm* tak naprawdę powstał jakieś *2,5 tysiąca lat temu* na subkontynencie indyjskim z pobudek *religijnych*. Dopiero tysiąc lat później starożytni Grecy dodali taką warstwę etyczną do niego. A jeśli mówimy o jakichkolwiek *zdrowotnych aspektach* kojarzonych z dietą wegetariańską, to mamy ostatnie *parędziesiąt lat*, więc trochę trudno mi powiązywać jakiś trend filozoficzno-religijny ze sposobem odżywiania, no ale wiem, że to do tego prowadzi. Oczywiście nasi przodkowie jedli większość jedzenia na *surowo*, czy to były rośliny czy zwierzęta. Z drugiej strony mamy tak, że to dopiero po opanowaniu ognia i po produkcji narzędzi, które pozwoliły nam się dostać do szpiku i do mózgu - do wyjątkowo gęstych odżywczo pokarmów - rozwinął się nasz intelekt i oczywiście, że po obróbce termicznej mięsa też. Więc ja uważam, że każdy powinien próbować. Ja część mięsa jem na surowo, ale nie powiem, żeby to była duża część. Jeśli chodzi o warzywa staram się je jeść i takie i takie. Kalafior i brokuł na surowo też są smaczne.

M: Tak. Też lubię na surowo. Bardzo mi się to podoba, bo przyznam Ci się, że przystępując do rozmowy z Tobą troszeczkę tak z duszą na ramieniu usiadłem, bo mając w głowie ten stereotyp osoby na diecie paleo miałem obawy, że całe moje fundamenty, to na czym buduję ja swoje odżywianie, no to nagle może zostać podkopane przez to co powiesz. Natomiast to co szczególnie mnie ucieszyło to to, że zdecydowana większość tego co mówisz jest mi bardzo bliska i tak naprawdę jedyne różnice jakie widzę - chociaż nawet nie różnice, bo Ty sam też powiedziałeś, że z różnych powodów ograniczasz ilość mięsa, jadasz to mięso, ale na pewno nie w takich ilościach jak się może wydawać - i to jest fajne, to mi się właśnie podoba.

G: Jak dostałem zaproszenie od Ciebie, to sobie poprzeglądałem o czym piszesz na tej swojej stronie i trafiłem na wiele przepisów takich - my to można powiedzieć nazywamy *neolitycznych* - plus nawet strona zachwalająca właściwości pszenicy i tak się trochę uśmiechałem pod nosem. Ja pszenicy... w ogóle ja nie jem żadnych zbóż ani pseudo zbóż, wiem że są ludzie, którzy dobrze tolerują. Co prawda badania pokazują, że zboża glutenowe *rozszerzają jelita* każdej bez wyjątku osobie, chociaż nie każdy reaguje na to w jakiś widoczny sposób. Ja myślę, że mniej więcej jakaś *połowa współczesnej populacji* - mówimy o Polakach oczywiście, różne grupy etniczne są różne - mniej więcej połowa może *bez większych szkód* dla zdrowia jeść nawet zboża i nabiał, nawet bym się pokusił o takie coś. No oczywiście strączki i takie coś. No ale oczywiście mamy te wszystkie wspólne elementy, o których mówisz - czyli nie przesadzanie z *mięsem*, a jeżeli już, to żeby to mięso pochodziło z rozsądnych źródeł, unikanie *przetworzonej żywności*, też eksperymentowanie, żeby jeść *na surowo*, też właśnie *głodówki* od czasu do czasu - czemu nie. Ja na przykład też staram się sobie robić dzień bez mięsa co najmniej jeden w tygodniu - co prawda staje się to w zależności od tego jaką masz wersję diety paleo to może się stać to mniej lub bardziej trudne. Ale wyobrażam sobie doskonale, że polowanie się nie powiodło i nasi przodkowie zjedli tylko to co było pod ręką. Więc to nie jest tak, że sobie mieli kawałek mamuta każdego dnia na śniadanie, na obiad i na kolację.

M: Ale bardzo mi się podobają te twoje nawiązania do naszych przodków, bo to w taki piękny sposób można sobie zracjonalizować nasze działania teraz.

G: A oczywiście, oczywiście. Jest w ogóle *psychologia ewolucyjna* - uzasadnia bardzo wiele naszych współczesnych *zachowań*, bagażem który *odziedziczyliśmy* od naszych przodków. I to nie jest tylko psychologia, ale praktycznie cały nasz organizm *wyewoluował* w odpowiednim środowisku, więc to w jaki sposób teraz *reagujemy* na różne rzeczy w większości wynika z jakiegoś *dopasowania*, z jakiegoś mechanizmu, który w przeszłości obowiązywał i nam pomagał. Niestety teraz to może

działać na naszą niekorzyść. No ale tak jest. *Genetycznie* nie zmieniliśmy się praktycznie nic w ciągu ostatnich 100 tysięcy lat. A jeśli chodzi o *warunki*, w których żyjemy i żywność - zmiany są ogromne.

M: Tak. I nie zdążyliśmy się jeszcze do nich w pełni przystosować.

G: No to też zależy od ludzi. Na przykład jakieś 8-10 tysięcy lat temu praktycznie nikt *nie tolerował* nabiału - tak jak wszystkie ssaki mieliśmy tak, że przestawaliśmy *laktozę* trawić mniej więcej po osiągnięciu *6-tgo roku życia*. Ale akurat tak wyszło, że w centralnej Azji - gdzie ludzie już zaczęli hodować bydło - okazało się, że istnieje tam jakaś mała grupka osób, którzy mogą jeść mleko i sery i nie szkodzi im to nawet jak są dorośli. I ta jedna mała *mutacja genetyczna* tak się rozpowszechniła, że w tej chwili ma ją naprawdę - no połowa nie, ale spora część ludzkości dobrze na przykład trawi laktozę. Także niektóre zmiany zaszły, w przypadku laktozy mówimy o *jednym genie*. A tak w ogóle ciekawostka jeśli unikamy nabiału to najczęściej - może nie tyle w przypadku diety paleo - nie tyle chodzi o laktozę, ale o *kazeinę*, czyli o białka mleka, a nie o laktozę czyli o cukier...

M: ...tak, też o tym pomyślałem, bo kazeina tak naprawdę przez zdecydowaną większość ludzi nie jest trawiona.

G: No tak, jeśli mamy tyle różnych typów kazeiny. I też jeszcze w ogóle taka ciekawostka, że właśnie kiedyś w *bydle mlecznym* jeszcze w Azji też zaszła taka *mutacja*, która spowodowała, że krowy dawały *więcej mleka*, ale zmieniła się nieco *struktura przestrzenna kazeiny* - można powiedzieć białko jest zgięte w innym miejscu. I ludzie oczywiście wtedy tego nie zauważyli. Jak krowy dawały więcej mleka, to starali się tak je rozmnażać i tak je hodować, żeby tą zmianę mieć wszędzie. No i teraz tak się okazało, że mamy mleko - oczywiście mleko ludzkie, które jest dla nas najlepsze jak jesteśmy dziećmi - ale w sklepach teraz mleko kozie, mleko owcze, to jest mleko tylko które ma tak zwaną kazeinę A2, *beta-kazeinę A2*. A mleko krowie niestety w większości przypadków, mleko sklepowe, to jest albo sama *kazeina A1* albo *mieszanka A1 i A2*. I okazuje się, że w ogóle mamy problem z trawieniem kazeiny - ale *beta-kazeina A1* jest jeszcze w gorszym stopniu trawiona przez nas. I ona czasem tworzy takie kompleksy - jest taki związek o nazwie *BCM-7* – *Beta-Casomorphin7*, który czasem przez uszkodzone jelita przenika do naszego krwioobiegu i czyni spustoszenie w naszym organizmie. No ale to też oczywiście nie wszyscy tak mają. Moja żona je nabiał i nikomu nie zależy bardziej na zdrowiu mojej rodziny niż mi i akurat jeśli mojej żonie nabiał służy - no to ten tłusty oczywiście bo jest najzdrowszy - no to niech je. Ja nabiału nie jem. No i

chciałbym zachęcić każdego dla *spróbowania*. Nie mówię, że nabiał jest zły i że zboża są złe, mówię, że wiele osób dostrzeże *pozytywne efekty* odstawienia określonych pokarmów, rezygnacji z nich - najczęściej to są właśnie zboża i nabiał. Chociaż zdaję sobie sprawę, że duża część społeczeństwa może mieć te zmiany *tak minimalne*, że nie będą warte poświęceń. Sam mam paru znajomych, którzy trochę za moją namową zrezygnowali z jedzenia zbóż na parę tygodni, no i zobaczyli pozytywne zmiany, które rzeczywiście nie były myśleniem życzeniowym, a były pozytywnymi zmianami, ale stwierdzili, że komplikacja życia związana z tym, że się nie je chleba, nie jest warta tego i wrócili do jedzenia chleba i wiedzą, że mają troszeczkę gorsze zdrowie, ale mają troszeczkę wygodniejsze życie.

M: Coś za coś.

G: No oczywiście. Niestety.

M: Dobrze, Grzegorz. Ślicznie Ci dziękuję za rozmowę, bardzo mi się podobała. Jakbyś mógł tak na koniec w jednym czy w kilku zdaniach podsumować - jakby moi słuchacze mieli zapamiętać z tej naszej rozmowy jedną rzecz dotyczącą diety paleo lub stylu życia paleo, co najlepiej, żeby to było?

G: Jeśli mamy naprawdę w kilku zdaniach powiedzieć - to chociaż jesteśmy *ludźmi XXI wieku*, to wewnątrz mamy tak naprawdę *jaskiniowca*, który nie zawsze potrafi *się odnaleźć* we współczesnym świecie i czasem trzeba mu dopomóc. Oczywiście nie żeby wyskoczył z tą maczugą, no ale mamy określone *pokarmy*, których niezbyt dobrze tolerujemy. Nie bać się *eksperymentować*. Nie wierzyć bezkrytycznie autorytetom - żeby ludzie nie wierzyli mi, żeby nie wierzyli Tobie, żeby nie wierzyli pani z telewizji, która mówi, że powinno się jeść to i to, żeby sobie *przemysleli* i żeby *sprawdzili* na sobie. Nic nikomu się nie stanie jak przestanie jeść określoną grupę pokarmów na jakiś czas, naprawdę nic się nikomu nie powinno stać. A można się bardzo wiele *dowiedzieć o sobie* i tak naprawdę można sobie nawet nie zdawać sprawy, że się ma jakieś problemy zdrowotne, ale się zauważy to wszystko potem jak minęło. No i oczywiście żeby pamiętać, że *wszyscy jesteśmy inni*, że nie można tych samych miarek traktować do każdego. Że jedna osoba powie, że pszenica i dieta warzywna jest doskonała, bo ją wyleczyła z wszystkiego - no dobrze, ją wyleczyła i jej służy, ale każda osoba jest inna. Mnie warzywna dieta nie, ale mi pszenica rujnowała moje zdrowie. Nie bójcie się eksperymentować, słuchajcie różnych trendów, różnych diet. Szukajcie bardziej *części wspólnych* - zastanówcie się dlaczego jeśli ta i ta i ta dieta działają, to prawdopodobnie chodzi o jakąś część

wspólną, czyli na przykład to unikanie przetworzonej żywności. A wyjście z domu do lasu, odprężenie się i wyspanie się dłużej, to nikomu nie zaszkodzi i wyjdzie tylko na zdrowie, niezależnie od tego co będzie jadł.

M: Bardzo ładnie to podsumowałeś. Pomóżmy sobie, nie bójmy się eksperymentować, szukajmy części wspólnych w tych dietach, które działają. Każdy z nas może sobie znaleźć coś co będzie mu idealnie pasowało.

G: Oczywiście. Ja jeszcze spragnionych większej ilości wiedzy bym zaprosił na swoją stronę internetową - to jest *paleosmak.pl*. Naprawdę poświęciłem dużo czasu, żeby opisać dużo zagadnień związanych z odżywianiem. I wiem, że nie każdemu to przypadnie do gustu, w sensie nie każdy się w tym odnajdzie, ale zapraszam do poczytania i do eksperymentowania na sobie.

M: Ja ze swojej strony dodam, że linka do twojego bloga zamieszczę w notatkach do tego podcastu, więc każdy słuchacz będzie mógł sobie wejść i od razu tam będzie przekierowany.

G: Świetnie! Cieszę się bardzo.

M: Dziękuję bardzo za rozmowę i do usłyszenia!

G: Dziękuję, do usłyszenia!

Tyle na dzisiaj. Transkrypt nagrania, czyli spisana rozmowę z tego nagrania znajdziesz jak zwykle w notatkach do podcastu dostępnych pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p058

W notatkach znajdziesz również linki do artykułów i materiałów, które wspominaliśmy z Grzegorzem w tym podcaście. Jeżeli nagranie Ci się podobało to jak zawsze ciągle i niezmiennie proszę Cię o pozostawienie opinii w iTunes. Dzięki takim opiniom mój podcast jest lepiej widoczny w wynikach wyszukiwarki iTunes i łatwiej jest mi poszerzać grono słuchaczy. A im więcej mam słuchaczy, tym większa jest motywacja do nagrywania kolejnych odcinków.

Byłbym ci niezmiernie wdzięczny gdybyś ten podcast poleciła / polecił przynajmniej jednej osobie. Wyślij jej linka z podcastem, ja być może zyskam kolejnego słuchacza a ty wdzięczność moją i tej osoby.

Podcast ten ukazuje się na koniec stycznia, w tym roku jest to akurat połowa karnawału, czyli okresu zabawy i świętowania nowego roku. Życzę Ci w związku z tym wielu pomysłów na udaną i ciekawą zabawę, aby okres ten kojarzył Ci się z obfitością miłości, radości, śmiechu i oczywiście dobrej zabawy. A na koniec karnawału, a właściwie na początek wielkiego postu jeżeli chcesz już teraz możesz sobie zaplanować małą pokutę na przykład w postaci 2-tygodniewej diety oczyszczającej. Właśnie na początek marca planujemy 2-gą edycję naszego programu Jaglany Detoks w 2 tygodnie. W pierwszej edycji Jaglanego Detoksu, która była pod koniec 2016ego roku wzięło udział 68 osób. Powiem tak, razem z Tatianą nie spodziewaliśmy się, że uczestnicy osiągną aż tak niesamowite efekty. Nie spodziewaliśmy się dlatego, że my na co dzień odżywiamy się zdrowo i na nas ta dieta nie wywiera aż tak wielkiego efektu. Jednak, jeżeli ktoś przechodzi z typowego jedzenia typu wszystkiego po trochu przecież mnie nie zabije, przechodzi taką 2 tygodniową dietę oczyszczającą to uwierz mi naprawdę dzieją się cuda. Planuję na ten temat oddzielny odcinek podcau, gdzie razem z Markiem Zarembą, dietoterapeutą autorem książki „*Jaglany Detoks*” opowiemy więcej o tym fenomenie.

W kolejnym odcinku podastu usłyszysz drugi odcinek z serii Akademia Zdrowia DGD, który będzie o zbożach, kaszach i glutenie. Jestem pewien, że będzie on gratką szczególnie dla osób szukających sposobów na unikanie glutenu, znajdziesz w nim sprawdzone przepisy na bezglutenowy makaron, chleb i wiele innych ciekawostek.

Na dzisiaj to już wszystko. Ślicznie Ci dziękuję za wspólnie spędzony czas, mam nadzieję, że był on dla Ciebie wartościowy. Pamiętaj o przesłaniu linka z podcaudem do przynajmniej jednej osoby i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!