



WNZO 059: Akademia Zdrowia DGD – zboża, kasze i gluten. O tym jakie zboża i mąki jadać i dlaczego a czego najlepiej unikać.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p059

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 59 Ten podcast będzie i kaszach, zbożach i glutenie. Co jeść, a czego unikać, aby cieszyć się zdrowiem i witalnością.

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.

Cześć, przed nami 59ty odcinek podcastu. Dzisiaj w drugim odcinku z serii Akademia Zdrowia DGD razem z Grażyną Pająk mówimy o kolejnym, bardzo ważnym filarze zdrowej zbilansowanej diety. Dzisiaj będzie o zbożach, mąkach i kaszach. Będzie również o glutenie, skąd wzięło się tyle związanego z nim szumu i wysyp produktów bezglutenowych. Czy należy go unikać, jeżeli tak w jakich sytuacjach i jak robić to z głową. Na końcu tej audycji będzie również ogłoszenie dotyczące naszego bloga. Więc, jeżeli chcesz mieć realny wpływ na to co na naszym blogu będzie się pojawiać to może to być coś dla Ciebie. Ale to dopiero na końcu, dla najbardziej wytrwałych a teraz zapraszam do wysłuchania rozmowy z Grażyną Pająk.

Michał: Witam Cię Grażyna bardzo gorąco po raz drugi w moim podcaście.

Grażyna: Witam serdecznie.

M: Dla słuchaczy, którzy może jeszcze nie mieli okazji się z Tobą spotkać, przedstawię Cię króciutko - jesteś *doktorem biologii*, od ponad 20 lat zajmujesz się *naturoterapią*, masz

skończone podyplomowe *studia dietetyczne*, przez 18 lat pracowałaś w Zakładzie Biologii Wód jako *biolog, ekolog*, przez 8 lat wykładałaś na wyższej uczelni *endoekologię i dietetykę...*

G: ...tak, zasady żywienia i profilaktykę zdrowia.

M: Dokładnie. Dodatkowo jesteś autorką wielu *publikacji*, byłaś gościem wielu *programów radiowych oraz telewizyjnych* w tematyce związanej z *ekologią, zdrowym odżywianiem, ogólnie zdrowym trybem życia*. Czy coś chciałabyś do tego dodać?

G: No, niestety muszę się przyznać do tego, że już 25 lat mija w tym roku jak zajmuję się zdrowiem.

M: Piękna rocznica, gratuluję!

G: Dziękuję bardzo.

M: Dzisiejszy odcinek - drugi z naszej serii - będzie poświęcony *zbożom, mąkom, kaszy*, też wspomnimy o *glutenie*. Ale zanim do tego dojdziemy, ja chcę nawiązać do poprzedniego odcinka. Bo jak już montowałem ten materiał, to zauważyłem Grażyna, że nie wspomnieliśmy tam o dwóch, w mojej ocenie, ważnych tłuszczach - pierwszy to jest *awokado*, a drugi to jest *tłuszcz palmowy*, który czasem jest mylony z tłuszczem kokosowym. Jakbyśmy mogli się chwilę nad tym zatrzymać i jeszcze dopowiedzieć.

G: Olej z awokado - w ogóle *awokado* jako takie jest bardzo korzystnym owocem. Często jest niedoceniane przez nas. Natomiast tłuszcze, które są w awokado są *korzystne* dla organizmu, *regenerują* go i są naturalne, *nieprzetwarzane* zupełnie - więc myślę, że warto na to zwrócić uwagę. Natomiast olej palmowy i olej kokosowy były dawniej uważane za bardzo dobre oleje, mimo że są tłuszczami nasyconymi. Natomiast generalnie w tej chwili coraz częściej się mówi o tym, że *olej palmowy* jest *niekorzystny* dla organizmu. Natomiast bardzo *korzystny* jest *olej kokosowy* - pod jednym warunkiem, że jest *tłoczony na zimno*. Dlatego, że coraz częściej na rynku pojawia się olej kokosowy, który jest wielokrotnego tłoczenia i często jest mylony z tym dobrym olejem.

M: Te nazwy są bardzo zbieżne - palmowy i kokosowy, więc bardzo łatwo się jest pomylić. W jaki sposób one powstają i skąd te nazwy, bo ja spotkałem się z różnymi opiniami?

G: Generalnie olej kokosowy powstaje z *kokosa* jako takiego i on jest - ten tłoczony na zimno, dobry, tłoczony na zimno olej - jest bardzo korzystny, jest bardzo *odporny na wysokie temperatury*. Właściwie nie tylko korzystny dla naszego organizmu, ale również dla *skóry*, dla *włosów* i tak dalej - znany z resztą od bardzo dawna. Natomiast w momencie kiedy stał się on olejem *powszechnym*, zaczął być *przetwarzany* coraz częściej. I ten olej już przetwarzany, *rafinowany* jako taki, *nie jest korzystny*. Palmowy natomiast - prawdziwy *olej palmowy* - był też pozyskiwany z *palm*. Natomiast mamy też jeszcze *olej z czerwonej palmy*, ale to już jest olej do stosowania *zewnętrznego*. Natomiast olej palmowy *nie jest olejem korzystnym*, mimo że jest twardy w normalnej temperaturze. Był stosowany jako dobry tłuszcz, on jednak *nasila problemy* w organizmie, podobnie jak kwasy tłuszczowe trans.

M: Z palm, czyli z pnia palmy?

G: Tak. Oleje palmowe są uzyskiwane z *drzewa palmowego* jak gdyby, czyli z tego *pnia palmy* jako takiej. Natomiast olej kokosowy jest często uzyskiwany z *kokosa wewnątrz* - nie tylko z drzewa kokosowego, ale z kokosa jako takiego. I wtedy to jest ten najlepszy olej.

M: Rozumiem. Dziękuję bardzo za te doprecyzowanie. To myślę, że teraz w połączeniu z tym pierwszym odcinkiem - jeżeli słuchacze jeszcze nie słuchali, to gorąco zachęcamy do *pierwszego odcinka*, w którym mówimy z Grażyną o zdrowych tłuszczach - na tym zakończymy już omawianie tłuszczu. A teraz przechodzimy do zbóż, mąki i kasz, które będą głównym tematem tego odcinka. Ale zanim zagłębimy się już w konkretne zalecenia, to mam do Ciebie takie pytanie, troszkę podchwytliwe od razu się przyznam, bo spotkałem się opiniami - szczególnie one są głoszone przez osoby, które są zwolennikami *diety paleo*, czyli diety człowieka pierwotnego - z opiniami, według których *zboża* są dla ludzi *szkodliwe*. Mówią oni, że w zbożach są substancje, które rośliny w sposób naturalny wytworzyły, aby chronić się przed zwierzętami, żeby zwierzęta ich nie zjadały - no bo rośliny też chcą przetrwać, też chcą swoje geny przenieść dalej. I właśnie jaka jest Twoja opinia? Czy rzeczywiście te substancje, które są zawarte w zbożach mogą nam szkodzić, czy nie powinniśmy się tym przejmować?

G: Jeżeli chodzi o zboża, to tak - w diecie paleo mówi się o tym, że w ogóle wszystkie zboża są *szkodliwe*. Natomiast generalnie problem polega na czymś innym - *zboże* jako takie *są korzystne* dla organizmu zwłaszcza u osób z *typem węglowodanowym*, bo one nie mogą mieć samych białek, te osoby. I generalnie to nie jest tak, że to tylko kilka lat w rzeczywistości stosujemy zboża, bo

str. 3 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

stosowaliśmy je od praktycznie *kilku tysięcy lat*, z tym że stosowaliśmy je *zupełnie inaczej*. Stosowaliśmy zboża *bez przetwarzania*, stosowaliśmy je w *mniejszych ilościach* - to był pierwszy punkt jak gdyby, te zboża były przez to *zupełnie inaczej trawione*. Natomiast w tej chwili my mamy zupełnie *inne zboża* - po pierwsze dlatego, że mamy *nowe odmiany*, po drugie dlatego, że one *zdominowały* naszą dietę i w tej chwili praktycznie ponad *20% diety* w naszym jadłospisie *stanowią zboża*, a nawet więcej. A dodatkowo jeszcze jest jeden problem - mianowicie zboża *produkowane na masową skalę* są niestety traktowane *Roundup'em* i stąd po prostu te rośliny *zupełnie inaczej działają na nasz organizm*. Mało tego, my przecież mamy w tej chwili problem ze *szczelnością jelit* - w momencie kiedy mamy nieszczelne jelita, w momencie kiedy *przenikają niektóre białka* do krwioobiegu ze zbóż, to tu się zaczyna coraz większy problem. U nas są takie krańcowości - albo stosujemy, chwalimy same białka albo chwalimy znowu zboża. Natomiast *prawda jest tak po środku* trochę. I teraz zwróć uwagę, że przez całe 20 lat ostatnie był taki *ogólnoświatowy trend*, gdzie obsesyjnie *liczyliśmy kalorie* - z resztą do tej pory je liczymy, chociaż często liczymy puste kalorie - mówimy o tym, że *tłuszcz jest szkodliwy* i musimy go zmniejszać po to, żebyśmy nie mieli wysokiego poziomu cholesterolu, co jest *totalną bzdurą*, bo nie mówi się o tym, który tłuszcz jest szkodliwy, a który korzystny, a *tłuszcz jest niezbędny...*

M: Tak...

G: I trzecie zalecenie, które też jest absurdem, to jest zalecenie *dużej ilości produktów pełnoziarnistych*. I teraz ten trend tak naprawdę spowodował, że w naszych posiłkach zaczęły *dominować* cztery zboża, czyli *pszenica, żyto, jęczmień, owies*. My w tej chwili jemy *sto razy więcej* powiedzmy samej pszenicy przykładowo, niż pozostałych zbóż. Poza tym samo słowo zboża pełnoziarniste nic nam nie mówi, bo często mamy produkt pełnoziarnisty, a w rzeczywistości produkt pełnoziarnisty to jest produkt z *różnych zbóż*, również z pszenicy *prawda*, czyli pszenica, żyto, jęczmień, owies.

M: Ale tu nie mówimy o ciasteczkach pełnoziarnistych, tylko na przykład mówimy o mące razowej.

G: Właśnie ciasteczka pełnoziarniste, które są tak zachwalane do odchudzania i tak dalej...

M: ...no, ale to bzdura, wystarczy na skład spojrzeć.

G: ... jak dojdziemy do pszenicy to sam zobaczysz, że jest to totalna bzdura. Bo tutaj problem polega właśnie na tym, że w krajach wysokorozwiniętych spowodowaliśmy w tej chwili, że jemy *sto razy więcej pszenicy* niż pozostałych zbóż. Poza tym mało tego, przecież tak naprawdę pszenica stała się *królową zbóż* - mamy z jednej strony przecież *buleczki puszyste, chlebki*, wszelkiego rodzaju *makarony*, wszystko jest oparte na *pszenicy*. Produkty z pszenicą to przecież wszelkiego rodzaju *pizze*, do tego wszystkiego mamy *płatki śniadaniowe*, które bardzo często są promowane jako najcenniejsze dla naszego zdrowia pokarmy na śniadanie. A przecież w rzeczywistości płatki śniadaniowe to są produkty, które *nie mają tych wartości odżywczych*, które powinny mieć. Bo jeżeli mamy zboże, *zgniecione nasiono* jako takie, to ono ma faktycznie *20 witamin*, ma różnego rodzaju dobry *błonnik*, wszystko jest w porządku – zakładając, że oczywiście te zboża są w odpowiedni sposób uprawiane. Natomiast w momencie kiedy mamy płatki, to mamy *oczyszczoną mąkę*, która jest sklejona ponownie, najczęściej ma jeszcze *cukry*, często *sztuczne kwasy tłuszczowe trans* i sprzedawane to jest jako płatki śniadaniowe, które są bardzo korzystne i najlepiej jeszcze z jogurtem, w którym jest mleko w proszku.

M: A ja jeszcze wrócę, jeszcze podążę, bo te wcześniejsze trendy o których mówiłaś – to, że nie powinniśmy jadać tłuszczu, że powinniśmy liczyć kalorie - to jakby dla mnie jest oczywiste, że to jest totalna bzdura. Natomiast bardzo mnie zainteresowało to co powiedziałaś o tych produktach pełnoziarnistych, bo ja rozumiem produkty pełnoziarniste nie jako ciasteczka ze sklepu, tylko na przykład jako *mąkę razową*, jako ciemny makaron - chociaż makaron już mniej, wolałbym tą mąkę i jakieś domowe rzeczy, które sam z tej mąki zrobię - czy w takim świetle to produkty pełnoziarniste stanowią problem czy nie?

G: Nie, nie, nie. Nie stanowią problemu w momencie kiedy *wiemy*, co w tych produktach tak naprawdę jest. Czyli jeżeli na przykład wykorzystujemy *mąkę pełnoziarnistą* - to jest wszystko w *porządku*. Jeżeli sami dodajemy sobie różnego rodzaju *nasiona*, czasem *nasiona przefermentowane*, czy kupujemy tego typu produkty bez żadnych dodatków, to jest wszystko ok. Ale zwróć uwagę, że większość produktów na rynku jest lansowanych jako produkt pełnoziarnisty.

M: Tak. Wiem o co chodzi, rozumiem teraz...

G: Chodzi po prostu o to, żebyśmy się *nie kierowali nazwą produktu*, że to jest produkt pełnoziarnisty jako zdrowy, dobry i tak dalej. Bo był okres, że zalecano nam wszystkie produkty pełnoziarniste jako najzdrowsze i tak dalej, ale w nich z reguły *dominowała pszenica*, plus dopiero

inne zboża. Natomiast produkt pełnoziarnisty, to jest taki produkt, gdzie mamy dobrze, *prawidłowo uprawiane rośliny*, gdzie nie dajemy *Roundup'u* i teraz mamy z tego pełne, piękne nasiona, które mielimy - gnieciemy, mielimy - robimy z tego różne rzeczy i mamy *produkt pełnoziarnisty*. Rozumiesz o co chodzi?

M: Tak. Czyli krótko mówiąc *nieprzetworzony w żaden sposób*.

G: Nieprzetworzony. Tylko właśnie nas gubi w tej chwili produkcja masowa, ponieważ do *produkcji masowej* z reguły dodaje się potem wszelkiego rodzaju *nawozy, herbicydy* i tak dalej. I tutaj przy tych masowych produkcjach pojawia się *Roundup*. To samo mamy z masową produkcją kaszy gryczanej - to znaczy właściwie nie kaszy gryczanej tylko *gryki*, bo z gryki dopiero mamy kaszę gryczaną. Ale masowa produkcja w tej chwili nawet *kaszy jaglanej*... kasza jaglana się po prostu *zmieniła*. Ja sprawdzam od wielu lat, ponieważ praktycznie 18 lat temu nawet 20 zaczęłam stosować kaszę jaglaną w *dietach oczyszczających* i właściwie nie było osób, które były na nią uczulone, natomiast w tej chwili coraz więcej osób pojawia się *uczulonych na kaszę jaglaną*. I zaczęłam się zastanawiać dlaczego właściwie - co się dzieje, że w tej chwili osoby jedząc kaszę jaglaną, po pewnym czasie już jej nie mogą jeść? Sprawdza się i się okazuje, że one faktycznie mają *alergię krzyżową*, czyli kasza jaglana krzyżując się z innymi składnikami w naszej diecie powoduje, że nagle są te różne *objawy alergiczne*. I właśnie chodzi o to, że w momencie kiedy mamy *kaszę naturalną*, taką powiedzmy z małego zagonu w ogródku, to nic się tym ludziom nie dzieje, natomiast w momencie kiedy mamy kaszę kupioną w sklepie z *masowej produkcji*, zaczyna być coraz częściej problem.

M: Ja mam podcast nagrany z bardzo fajną parą, która prowadzi *gospodarstwo ekologiczne*, które się specjalizuje w produkcji ekologicznych jajek, ale mają też inne rzeczy, między innymi grykę hodują. I tam właśnie opowiadali mi jak powstaje ta ich gryka. I szczególnie gryka i proso są bardzo narażone na *Roundup* w ten sposób, że tam *Roundup* stosuje się w ostatnim etapie produkcji tuż przed zbiorem, po to żeby *zasuszyć* to zboże...

G: ...tak, ułatwia się suszenie w ten sposób.

M: I to jest o tyle złe, że to jest ostatni etap kiedy te nasiona jeszcze są *zielone* i jeszcze *rosną* i wtedy się je dosusza tym *Roundup'em*, więc one *chłoną* tego najwięcej. W porównaniu do

produkcji na przykład pszenicy kiedy to ten *Roundup* się wykorzystuje na *innym etapie* - na przykład po to, żeby pozbyć się chwastów zanim się jeszcze posieje tą pszenicę.

G: Tylko przy pszenicy jest zupełnie inny problem - mianowicie pszenica przez lata została na tyle *zmieniona*, że ona nie jest już tą pszenicą, która była *dawniej*. Zwróć uwagę, że jeszcze powiedzmy 15-20 lat temu jadąc pociągiem można było znaleźć *złote łany pszenicy*, które często spotykaliśmy z literaturze pięknej. W tej chwili jeżeli jedziesz przez Polskę, to widzisz pszenicę, która *stoi sztywno* - to jest właśnie *pszenica karłowa*, to jest taki *przemysłowy produkt*, nowa odmiana pszenicy. I tu jest problem. Problem polega na tym, że my tak bardzo *zmieniliśmy tą pszenicę*, że ona przez *hybrydyzację, modyfikację* na poziomie genów została stworzona *zupełnie inna roślina* i ona zupełnie inaczej działa na nasz organizm. I przez to właśnie mamy olbrzymi problem, ponieważ pszenica *zdominowała* tak naprawdę wszystkie zboża na kuli ziemskiej i w tej chwili generalnie *90% pszenicy*, która jest na kuli ziemskiej, to jest ta *pszenica karłowa* - to nagle okazuje się, że ludzie nie mogą jej stosować.

M: Dobrze, to ja teraz może wróćę do początku naszej rozmowy - do tego pytania czy te zboża są dla człowieka w ogóle zdrowe czy nie zdrowe. Ja rozumiem, nie ma jednoznacznej oceny, bo one przez długi okres były zdrowe, ale ostatni czas - nie wiem, ostatnie 50 lat - mamy teraz *odmiany*, które są zupełnie inne. Po drugie do produkcji tych odmian używany jest *Roundup*. Po trzecie są sytuacje, w których tych zbóż po prostu jemy *za dużo*.

G: Tak, tak, tak. A po czwarte nasz przewód pokarmowy zaczyna zupełnie inaczej funkcjonować - to znaczy w momencie kiedy nie mamy problemów z przewodem pokarmowym, kiedy nie mamy problemu z *nieszczelnością jelit*, wtedy zupełnie inaczej powiedzmy trawimy zboża i zupełnie inaczej się po nich czujemy. Natomiast w momencie kiedy zażywamy dużo *antybiotyków*, kiedy jesteśmy w *stresie*, kiedy tych czynników zewnętrznych jest sporo i następuje tak zwane *rozszczelnienie jelit* - w tej chwili się mówi o *zespole przeciekającego jelita*, czy jelita powiedzmy nieszczelnego - to w tym momencie przenikające *aminokwasy*, nie do końca strawione w przewodzie pokarmowym bardzo często nasilają *immunoagresję* w organizmie i zaczynają się problemy. Bardzo ciekawa sytuacja jest z *celiaką*, bo wyobraź sobie, że właściwie dawniej celiakia występowała nawet *przed kilkoma tysiącami lat* i nie wszyscy mogli jeść przykładowo pszenicę, ale w tej chwili okazuje się, że na przestrzeni ostatnich 15 lat celiakia *wzrosła średnio o 11%*.

M: Dużo...

str. 7

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

G: To jest bardzo dużo. A to jest związane po pierwsze z zupełnie inną *produkcją chlebów*, bo przecież teraz nie jemy tych chlebów takich naturalnych jak jedliśmy dawniej jeszcze, w latach powiedzmy 80-90-tych. Poza tym z *nadmierną ilością* wykorzystywania *pszenicy*, bo przecież my gluten pszenicy i w ogóle pszenicę jako taką stosujemy do produkcji wielu rzeczy na rynku, bo przecież nawet *wędliny* jako takie są wypełniane glutenem.

M: Tak.

G: Prawda? W produkcji żywności po prostu wykorzystuje się *soję* i *gluten* masowo, no bo to jest najłatwiejszy sposób *uzupełnienia białka*. Ale finał jest taki, że nasz organizm cały czas jest *bombardowany* tymi związkami i dlatego tak dużo ludzi w tej chwili nie za bardzo może pszenicę, a przez to też nie za bardzo może inne zboża. Bo musimy tutaj uporządkować jedną rzecz - bo tak naprawdę gluten to jest *grupa białek* zawartych w nasionach roślin zbożowych i mamy je w zbożach takich jak *pszenica, jęczmień i żyto*. Gluten *nie występuje* w owsie. Bardzo często w literaturze można spotkać, że owies też ma gluten. Nie. Owies *nie ma glutenu*, on ma swoje białka, które też czasem uczulają, ale to nie jest gluten.

M: Ja zaraz zapytam - bo w sklepach ze zdrową żywnością widać płatki owsiane bezglutenowe, zupełnie na oddzielnej półce.

G: Pojęcie *'płatki owsiane bezglutenowe'* mówi nam o tym, że jest to owies *selekcjonowany*, czyli jeżeli na polu masz owies i między tym rosną kłosa na przykład jęczmienia czy pszenicy, które się tam *wplątały*, to wtedy jak zbieramy to, młócimy, to mogą być nasiona pszenicy, bądź żyta, czy jęczmienia i wtedy po prostu mamy *domieszkę glutenu*. Natomiast w samym owsie jako takim glutenu nie ma. Ja od praktycznie 18-20 lat *eliminuję gluten* przy różnych problemach jelit, przy problemach nowotworowych, przy immunoagresji i bardzo zadowolona jestem z tego, że od 2 lat tak naprawdę mówi się dużo o glutenie. Ponieważ nareszcie pojawiły się *podręczniki* kilku dobrych autorów, którzy często wyśmiewani - że to moda, że to histeria i tak dalej - w tych swoich książkach zawarli bardzo ciekawą wiedzę, oni podsumowali po prostu *badania z ostatnich 30-40 lat*. Bibliografii jest kilkaset, publikacji różnych naukowców z całego świata, którzy pokazują jak bardzo gluten *zaburza funkcjonowanie* naszego organizmu. W tej chwili lżej, łatwiej mi niektóre rzeczy tłumaczyć. Ja eliminowałam gluten tylko dlatego, że widziałam, że w momencie kiedy już całkowicie byłam w gabinecie bezradna i odstawiłam niektóre zboża - co było w ogóle nie do

pomyślenia prawie 18 lat temu - to ci ludzie zdrowieli. I tym sposobem po prostu na zasadzie prób i błędów ustawiałam dalej dietę. Natomiast w tej chwili już po prostu widzę jak to wygląda. Jeżeli mam osoby z *problemami nowotworowymi* albo osoby z *chorobami jelit*, bądź z *immunoagresją*, to w pierwszej kolejności *odstawiam zboża*, odstawiam pszenicę, jęczmień, żyto i owies chwilowo. Dopiero w momencie kiedy *uszczelnimy jelita*, *zregenerujemy* cały przewód pokarmowy, doprowadzimy organizm do *stanu równowagi*, to po kilku miesiącach - w zależności od tego jakie są problemy - pozwalam pacjentom na to, żeby wprowadzili sobie żyto, ale *żyto przefermentowane* - czyli w tym momencie z mąki żytniej robią sobie dobry *zakwas* i mogą go dodać do chleba. Tak kroczyk po kroczyku organizm zaczyna się *regenerować* coraz dalej. Natomiast nie wprowadzamy w *ogóle pszenicy*, bo niestety po wprowadzeniu pszenicy wiele objawów *na nowo* się pojawia. 80% generalnie białek, które są w pszenicy to jest gluten. I gluten właściwie ma dwa rodzaje jak gdyby: pierwszy to są *gluteiny*, które powodują, że ciasto jest klejące, rozciągliwe, to jest to co my lubimy właśnie w naszym cieście, że rośnie pod wpływem drożdży, natomiast druga część glutenu, drugi rodzaj glutenu, to są *gliadyny* i one wywołują właśnie najmocniejsze reakcje immunologiczne w organizmie. Między innymi właśnie *celiakę*, ale nie tylko - dlatego, że one odpowiadają za *stan zapalny jelit*, zwłaszcza jelita cienkiego. Powodują, że *gliadyna*, *zonulina* na przykład - to jest też odmiana glutenu, część jak gdyby, rodzaj glutenu - powoduje *nieszczelność jelit*. I tu jest jak gdyby to błędne koło, bo nie dość, że my *reagujemy* powiedzmy na gluten, który jest przetworzony już w tej pszenicy, to jeszcze dodatkowo przez to, że mamy *nieszczelne jelita*, to jeszcze dodatkowo pszenica nam te *jelita rozszczelnia*. Ten gluten nam rozszczelnia po prostu jelita, powoduje że one przestają funkcjonować *we właściwy sposób*, powoduje że przy tej nowej odmianie glutenu, że nie mamy tych *właściwych enzymów*, które rozkładają nam to białko do końca w jelicie cienkim. I wtedy przez te nieszczelne jelita w momencie kiedy aminokwasy *przedostają się do krwioobiegu* muszą powstać *przeciwciała*, które je zatrzymują - wtedy się nasilają wszystkie reakcje *immunoagresji* i zaczyna się błędne koło.

M: Ja to tak króciutko podsumuję - w sytuacji gdy ktoś ma problemy na przykład z nieszczelnością jelit, to odstawiasz mu praktycznie wszystkie zboża z glutenem, czyli jęczmień, żyto, pszenicę i owies na pewien czas, bo on też może, jeżeli nie jest selekcjonowany, może też zawierać gluten. Dopiero po jakimś czasie ten ktoś wprowadza żyto, ale przefermentowane, czyli w postaci takiego chleba na zakwasie.

G: Tak.

M: Powiedz co z pseudo zbożami?

G: Ja myślę, że do pseudo zbóż jeszcze dojdziemy. Ale zwróć uwagę jeszcze na jedną rzecz - że nam najczęściej gluten kojarzy się z celiakią. *Celiakia* to jest taka właściwie *choroba trzewna*, czyli choroba jelita, *stan zapalny* jelita cienkiego spowodowany właśnie tą reakcją immunoagresji na gluten. Ale przecież to jest tylko jedna część tych problemów, które gluten powoduje w naszym organizmie. Dlatego że gluten bardzo często daje *reakcje pozajelitowe*, czyli z jednej strony *niedożywienie organizmu* niektórych osób, nawracające *afty* i *infekcje wirusowe* - są takie osoby, które wiecznie co chwilę mają grypy albo afty. I po odstawieniu glutenu bardzo szybko te objawy maleją.

M: Ja mam taką małą teorię, bo jeżeli ktoś zjada gluten, no to jego układ immunologiczny zajmuje się zwalczaniem tych aminokwasów, zamiast walczyć z wirusami.

G: Tak, tak, tak. Ale wiesz, to jest jedna strona, ale z drugiej strony właśnie te białka, które *przenikają*, one powodują przeróżne objawy - na przykład z jednej strony możesz mieć *bóle brzucha*, *wymioty*, *zaparcia*, a z drugiej strony możesz mieć silną *niedokrwistość* i *niedobór żelaza*. Albo na przykład *zapalenie opryszczkowe skóry*, które też jest nagminne, można go leczyć latami i dotąd dopóki będziesz jadł gluten, to ono się będzie pojawiać. Natomiast w momencie kiedy oczyścisz organizm, wyeliminujesz gluten pszeniczny - bo tu chodzi o *gluten pszeniczny* - to po pewnym czasie organizm wraca do stanu równowagi. I taka ciekawostka - mam sporo klientów, którzy na przykład świetnie się czują i wystarczy, że zjedzą pszenne prele albo ciasteczko pszenne, mija kilka godzin i opryszczkowe zapalenie skóry pojawia się na nowo.

M: Ale czy to znaczy, że oni mają nieszczelne jelita?

G: Nie. Nawet mając *szczelne jelita*, mając już powiedzmy *zregenerowany* organizm, to i tak białka pszenne są trawione zupełnie inaczej w tej chwili. Dlatego moim zdaniem, właściwie jeżeli *chcemy być zdrowi* i chcemy dobrze funkcjonować, to można doprowadzić organizm do stanu równowagi, *wyeliminować pszenicę* i wtedy kończą się nasze problemy z wieloma chorobami.

M: Dobrze. A ja zapytam jeszcze o orkisz, czyli taką pierwotną odmianę pszenicy, którą tysiące lat temu ludzie jadali, czy...

G: ... niestety muszę Cię rozczarować.

M: Ok.

G: Bardzo często w podręcznikach mamy na przykład dietę *bezglutenową* albo dietę *bezszerenną* i nagle okazuje się, że jednym ze zbóż, które jest lansowane, to jest właśnie *orkisz*. To jest bzdura. Jeżeli ktoś nie może pszenicy, to naprawdę nie może *żadnych produktów* pochodzenia pszenicznego. Obojętne czy to będzie *samopsza*, czy to będzie *plaskurka*, czy to będzie *kamut*, czy to będzie *bulgur*, czy to będzie *orkisz*, czy to będzie *kasza manna*, czy na przykład w tym momencie *kuskus*, czy przykładowo *bułka tarta*, w której jest zawarta pszenica - to wszystko powinniśmy odstawić. Na czele z *produktami pełno - i wieloziarnistymi*, bo w momencie kiedy mamy produkty pełno- i wieloziarniste, to w 90% zawsze jest *pszenica*. Jeżeli jesteśmy restrykcyjni i faktycznie odstawimy pszenicę, po już tej regeneracji, to my wtedy możemy jeść żyto, możemy jeść owies. Jeżeli nie mamy *celiakii* oczywiście, bo tutaj jest problem. Ale u wielu osób pojawia się celiakia w tej chwili w okresie dorosłym. I tutaj jest ciekawa sytuacja, bo to są ludzie, którzy całe lata na przykład walczyli z różnymi objawami albo *jelit*, albo na przykład właśnie z *niskim poziomem żelaza*, albo z jakimiś *infekcjami*. I mimo badań właściwie trudno było *zdiagnozować* celiakię czy jakieś inne objawy, a w tej chwili się okazuje, że po *odstawieniu pszenicy*, ci ludzie zupełnie inaczej funkcjonują. Kolejny taki problem, to są problemy *kości, stawów, garb wdowi* - również pszenica tutaj przyczynia się do tego. Dlatego, że ona zwiększa produkcję *leptyny*, a w tym momencie jeżeli zwiększa produkcję *leptyny*, ona powoduje z kolei *degenerację tkanki łącznej*, wiesz. I zaczyna się błędne koło, dając właśnie taki *efekt po glutenowy* - czyli na przykład *ból bioder* albo jednego biodra, czy przykładowo *ból kręgosłupa*, zwłaszcza w części szyjnej. Kolejny problem, to przecież my w ogóle nie bierzemy pod uwagę tego, że białka pszenicy - czyli te wszystkie *polipeptydy* pochodzące z glutenu - przenikają *barierę krew-mózg*. Przecież dawniej w szkole uczono nas, że bariera krew-mózg chroni nam mózg przed tym, żeby niepowołane substancje *nie docierały do mózgu*. Ta bariera krew-mózg przez całą naszą cywilizację ostatnich lat zostaje właściwie *złamana* i często do mózgu docierają różne cząsteczki, które *nie powinny* docierać, między innymi właśnie *gluten pszeniczny*. Ta pszenica, którą mamy współcześnie powoduje wiele *zaburzeń psychicznych*, doprowadzając nawet często do po pierwsze *uzależnienia*, a po drugie do *wycofania, urojeń, halucynacji*, wielu tego typu objawów. I w tej chwili jest bardzo dużo dobrych *książek naukowców*, którzy właśnie mówią o tym, że przy problemach z *padaczką, z autyzmem, ze schizofrenią, przy chorobie Parkinsona, Alzheimera, ADHD* - wszędzie tam gdzie mamy problemy z *układem nerwowym* - powinniśmy w pierwszej kolejności *odstawiać pszenicę*.

M: Nie wiem jak słuchacze podcastu, ale ja długo chyba nie tknę pszenicy po tym co usłyszałem, bo to jest...

G: Uwierz mi, że to jest tylko czubek góry lodowej. Naprawdę, ja w domu mam ponad trzydzieści publikacji różnych z całego świata, różnych naukowców i tych publikacji z badań robionych przez wiele lat - to naprawdę nie histeria, to jest sposób na zupełnie inne życie, zdrowe życie właśnie bez pszenicy.

M: Dobrze...

G: ... i jeszcze jedną rzecz tylko dodam, jeżeli chodzi o pszenicę. Mianowicie tutaj warto żeby osoby, które mają *cukrzycę* wyeliminowały pszenicę ze względu na cukier z kolei, nie tylko gluten, ale również cukier. Po prostu pszenica zawiera *amylopektynę A* - to jest cukier, który znacznie szybciej *podwyższa poziom cukru* w naszym organizmie niż normalny cukier. I dlatego często osoby, które mają cukrzycę jedzą białe, pszenne bułeczki i tak dalej - wciąż walczą z cukrem. Natomiast w momencie kiedy mając problemy z cukrzycą, odstawimy całkowicie *mleko*, tak żeby nie dostarczać żadnych cząsteczek słodkiego mleka - czyli żadnych produktów, w których jest *mleko w proszku* czy w ogóle słodkie mleko jako takie i odstawimy *pszenicę* - zaczynamy się czuć zupełnie inaczej.

M: Dobrze. Czy jeśli chodzi o zboża - są jeszcze jakieś odmiany, które powinniśmy omijać szerokim łukiem, tak jak to się dotyczy pszenicy?

G: Ja myślę, że nie do końca. To znaczy wszystko zależy od: jaki mamy *typ metaboliczny*, jak się czujemy, jak *trawimy węglowodany*. Dlatego że osoby z typem węglowodanowym potrzebują znacznie więcej węglowodanów i w tym momencie mąk czy zbóż, niż osoby z typem białkowym. O typach będziemy mówić myślę innym razem. Ale w tym momencie warto zwrócić uwagę na to, które zboża jeść a czego unikać. Czyli jeżeli całkowicie *unikamy pszenicy*, jeżeli na *dwa miesiące* powiedzmy odstawiamy w ogóle zboża te, które zawierają gluten i owies na chwilę, to w tym momencie po takich dwóch miesiącach stopniowo możemy sobie wchodzić w diety, gdzie mamy różne *inne nasiona*. I teraz co właściwie z tych zbóż jest takie dobre i bezpieczne? Ja bardzo często proponuję przede wszystkim *grykę* - grykę niepaloną, grykę paloną, mąkę gryczaną, do tego mamy kaszę krakowską, która jest bardzo dobra. Oprócz gryki mamy *ryż* - może być ryż normalny, dziki, może być ryż ciemny, może być ryż czarny, czerwony - tu możemy sobie wybierać różne ryże.

Mamy płatki ryżowe, mamy w tym momencie mąkę ryżową, pojawia się makaron ryżowy - te produkty są całkiem dobre. Warto unikać tylko wafli ryżowych, wafli ryżowych nie powinniśmy stosować w diecie.

M: A dlaczego wafli nie?

G: Wafle najczęściej jemy w większych ilościach. To nie jest tak, że my jemy jeden krążek - z reguły zjadamy pół paczki albo czasem całą paczkę. Natomiast problem polega na tym, że wafle przez tą *obróbkę* całą trawione w naszym organizmie często podwyższają nam *poziom trójglicerydów i cholesterolu*. Ja muszę Ci powiedzieć, że byłam w szoku, bo kilkakrotnie miałam dziewczyny takie kilkunastoletnie z bardzo wysokim poziomem cholesterolu, z bardzo wysokim poziomem trójglicerydów - szukałyśmy przyczyny, ponieważ wszystkie dziewczyny były wegetariankami, żadna z nich nie jadła masła, żadnych produktów zwierzęcych, a cholesterol i trójglicerydy były bardzo wysokie. Okazało się, że właśnie głównym czynnikiem podwyższającym poziom trójglicerydów były *wafle ryżowe*.

M: No to rzeczywiście zaskakujące.

G: Ale to już na zasadzie *własnej praktyki*, od kilku lat - eliminujemy i efekty są bardzo dobre. Natomiast jaki jest rodzaj obróbki, przez co wafle ryżowe podwyższają nam to, jak one są trawione w organizmie nie wiem - po prostu nie wiem.

M: Dobrze. To mamy dwa bezpieczne zboża - gryka i ciemny ryż. Co jeszcze?

G: To znaczy nie tylko ciemny, bo nam się wydaje, że to ma być tylko ciemny. Tych ryży w tej chwili różnych mamy na rynku sporo. Oczywiście że może być *biały ryż, jaśminowy* wtedy kiedy mamy *problemy* z przewodem pokarmowym, kiedy mamy skłonność do biegunek - jasny ryż możemy stosować, ten biały, oczyszczony. Natomiast tutaj chodzi przede wszystkim o *nieoczyszczony ryż*, czyli takie *pełnoziarniste*, wartościowe nasiona i one mogą być w *różnych kolorach*, z różnych części świata - i muszę przyznać, że są bardzo korzystne. Czyli mamy tak - mamy *grykę*, mamy *ryż*, mamy *amarantus*, na który warto zwrócić uwagę. Bardzo dobre są nasiona amarantusa, *popping* i mąka z amarantusa. Ja osobiście nie przepadam za nasionami amarantusa, bo one gotowane na przykład w zupie opadają na dno i strzelają trochę jak nasiona piasku w zębach, ale

bardzo dobra jest mąka i może być oczywiście wykorzystywany popping jako amarantus, który jest do zupy czy do różnych dodatków, czy do słodczy, ciast i tak dalej.

M: A popping to taki trochę jak popcorn zrobiony z amarantusa?

G: Tak, tak, tak. Z resztą z amarantusa mamy popping, mamy mąkę i mamy te nasiona. Bo popping to są *ekspandowane nasiona*, my takie ekspandowane nasiona mamy z ryżu, mamy z kaszy jaglanej - z prosa i mamy właśnie z amarantusa. Teraz oprócz amarantusa mamy jeszcze dodatkowo przecież w tym momencie *nasiona chia* - które są bardzo korzystne - czyli szałwia hiszpańska i mamy *quinoa*. Quinoa to jest komosa ryżowa, którą mamy jasną - bardzo korzystną dla organizmu, mamy czerwoną i czarną. Z reguły jak zaczynamy dietę, oczyszczamy organizm warto stosować tą jasną, a później można te odmiany czerwonej i czarnej stosować.

M: Ja tutaj od razu dopytam, bo te odmiany bardzo mocno się różnią ceną. W szczególności ta jasna jest w miarę przystępna, natomiast im ciemniejsza komosa, tym cena idzie drastycznie w górę. Czy rzeczywiście warto płacić te większe pieniądze za tą ciemną komosę, czy ona w jakiś sposób jest lepsza, czy to jest tylko kwestia koloru i estetyki?

G: To znaczy jakościowo, jeżeli chodzi o *składniki odżywcze* właściwie można powiedzieć, że jest to *porównywalne*, natomiast *smakowo* są zupełnie inne. Ja na przykład bardzo lubię *komosę czarną*, która bardzo ładnie wygląda na talerzu, jest smaczna. Kupuję je z reguły w *hurtowni*, dlatego że komosa w hurtowni jest 3-4 krotnie *tańsza* niż w sklepie. I generalnie mamy kilka tych hurtowni internetowych w kraju, można sobie znaleźć i ściągnąć tego typu kaszę. Ja pamiętam jak byłam w szoku, w momencie kiedy widziałam, że kilogram kaszy w hurtowni kosztował prawie tyle co 250 gramów w jednym z supermarketów.

M: Tak. Taki jest przelicznik - ja też korzystam ze sklepów internetowych i to rzeczywiście bardzo pomaga trzymać budżet domowy w ryzach.

G: Tak, tak. Bo wiesz oczywiście jeżeli potrzebuję w małych ilościach od czasu do czasu jakąś kaszę, to kupuję w sklepach po prostu tam gdzie jestem i nie zastanawiam się nad tym. Ale w momencie kiedy potrzebuję jej znacznie więcej, robię większe zakupy, to w tym momencie korzystam z hurtowni, bo to jest naprawdę opłacalne. Kolejna dobra kasza to oczywiście *kasza jaglana*. Kasza jaglana, którą ja osobiście stosowałam od prawie 20 lat w terapiach regenerując

organizm u wielu osób. Ale w tej chwili zaczynam być coraz bardziej *ostrożna* jeżeli chodzi o kaszę jaglaną, dlatego że wszystkie osoby, które mają problemy z *tarczycą*, które mają problemy z *chorobą Hashimoto* nie tolerują kaszy jaglanej. Kasza jaglana u nich bardzo często powoduje właśnie *alergie krzyżowe* - z resztą to są osoby, które bardzo często bronią się przed kaszą jaglaną, bo one się po prostu po niej źle czują. Także, no niestety, kasza jaglana *nie dla wszystkich*. A w tej chwili okazuje się, że coraz częściej niestety *masowa produkcja* tą kaszę niszczy. Więc spróbujmy kupować kaszę jaglaną po prostu od *małych producentów*, sprawdzać jak była ta kasza produkowana, wtedy mamy szansę po prostu mieć dobry produkt w domu.

M: Dobrze. A powiedz jak wygląda sprawa z jedzeniem kukurydzy?

G: Ja jeżeli chodzi o kukurydzę jestem bardzo ostrożna. Dla mnie *kukurydza, soja, rzepak i pszenica* są *najbardziej przetworzone* właściwie rośliny, bo one są wszystkie *modyfikowane*. I ponieważ my w produkcji masowej, w produktach spożywczych, które mamy na rynku mamy bardzo dużo pszenicy, soi, kukurydzy czy rzepaku, to po prostu dlatego często się na nie *uczulamy*. Poza tym no niestety, jeżeli *zwierzęta są skarmiane* dodatkowo soją czy kukurydzą, to jak my potem mamy się dobrze po tym jeszcze czuć, jeżeli te zwierzęta też mają jak gdyby *w swoim mięsie* te składniki. Dlatego staram się eliminować tam gdzie mogę. Z resztą zauważyłam, że wiele alergii, immunoagresji, różnych chorób, z którymi nie mogłam sobie dać rady u pacjentów jako dietetyk, w momencie kiedy eliminowałam te zboża, czyli praktycznie te rośliny - czyli soję, kukurydzę, pszenicę, eliminuję w ogóle rzepak ze względu właśnie na ten olej nie do końca korzystny - no to w tym momencie ludzie się *czują o wiele lepiej*.

M: Ja doprecyzuję, bo wspomniałaś, że te cztery zboża są modyfikowane - co masz na myśli? Czy masz na myśli modyfikacje genetyczne czy coś innego?

G: No, niestety większość tych roślin jest modyfikowanych genetycznie - te cztery rośliny są *maksymalnie modyfikowane genetycznie*. Przecież już od dawna tak naprawdę nie można uprawiać swoich własnych nasion, tylko trzeba je kupić jako modyfikowane.

M: No dobrze, a jeżeli na przykład mamy na półce w sklepie mąkę z kukurydzy ekologiczną - czy to znaczy, że ona też jest modyfikowana genetycznie?

G: Wiesz co, ja po prostu boję się kukurydzy z innego względu - kukurydzę masz *wszędzie*, masz we wszystkich produktach które kupujesz, czasem nawet w czekoladzie. I teraz w momencie kiedy tak *bombardujesz* każdy produkt - bo przecież tak jak mówiłam, my jemy niestety nazwy produktów, tak przetworzyliśmy żywność, że ona jest *maksymalnie przetworzona* i ma wiele różnych dodatków, wystarczy przeczytać etykietę - i teraz jeżeli my w tych *różnych produktach* jemy kukurydzę mimo, że jej nie widzimy i nie czujemy z pozoru, to dla naszego organizmu, dla naszych komórek wciąż to *jest kukurydza*. I teraz jeżeli Ty dodatkowo sobie jeszcze zjadasz regularnie chleb z mąką kukurydzianą czy powiedzmy z soją, to w pewnym momencie *organizm* mówi stop.

M: Bo za dużo tego produktu i zaczyna reagować alergicznie.

G: Zaczyna reagować *alergiczenie* i zaczynają się *problemy*. I my tego nie jesteśmy w stanie do końca ani sprawdzić ani zdiagnozować - dlaczego nagle mamy *wysypkę*, dlaczego nagle *kaszlemy*, dlaczego nagle *smarkamy*. Ale jeżeli eliminujemy te produkty - a to wcale nie jest takie trudne, bo to tylko *cztery produkty* - to w tym momencie zaczynamy zupełnie inaczej *funkcjonować*, nasz organizm zupełnie inaczej *reaguje*, zupełnie inaczej się *czujemy* i łatwiej jest cofać wiele *chorób cywilizacyjnych*. Wiesz, ja na to wszystko patrzę na *poziomie komórki* - czyli w momencie kiedy patrzę na jedzenie to zastanawiam się co dociera do naszej komórki i jakie składniki organizm musi przyswoić albo wyrzucić, z czym on w tym momencie pracuje. I wtedy dopiero jeżeli popatrzymy w ten sposób, to widzimy dlaczego i jak się ten nasz organizm męczy często.

M: Dobrze. Czyli wiemy już, że te cztery zboża - czyli pszenica, soja, kukurydza i rzepak - tych powinniśmy unikać, a nawet najlepiej przez jakiś czas je wyeliminować. Z drugiej strony mamy zdrowe zboża typu gryka, ryż ciemny oprócz wafli ryżowych, amarantus, chia czyli szalwia hiszpańska, quinoa czyli komosa ryżowa, no i kasza jaglana. Ta ostatnia może nie do końca dla osób z problemami z tarczycą i Hashimoto. A powiedz czy są jakieś sposoby przyrządzania tych zbóż, takie żeby w jakiś sposób podkreślić ich działanie prozdrowotne, ewentualnie żeby czegoś nie zepsuć - czy jest coś na co trzeba zwrócić uwagę? Powiem Ci czemu pytam, bo spotkałem się na przykład z opinią, że kwas fitynowy który może nie do końca jest dla nas zdrowy, można troszeczkę zmniejszyć jego ilość poprzez namaczanie zbóż.

G: Oczywiście. *Kwas fitynowy* nie jest korzystny dla naszego organizmu i niestety dlatego wiele tych nasion powinniśmy *moczyć*. Najlepiej moczyć - ja z reguły moczę nasiona, jeżeli używam nasiona, czyli różnego rodzaju *kasze* albo *pełne nasiona*, to ja je moczę zawsze w *wodzie z octem i solą*. Biorę

sobie łyżkę octu, dwie łyżki octu winnego i daję łyżeczkę soli. I po takim namoczeniu - moczę z reguły *dwie godziny minimum* albo najprościej zostawiam *na noc* - bądź na dzień, jeżeli zajmuję się czymś innym - te nasiona w wodzie, po czym je *płuczę* i dopiero wtedy wykorzystuję.

M: Drugim sposobem, z którym się spotkałem to to, żeby do gotowania nasion na przykład do kaszy dodawać trochę *tluszczu*.

G: Wiesz, tak - ale ja w ogóle do wszystkich kasz, wszystkich nasion *dodaję tłuszcz*. Ja po prostu dodaję tłuszcz dlatego, że te nasiona są zupełnie inaczej wtedy *trawione*, z resztą tłuszcz jest wtedy *niezbędny*. I z reguły moczę nasiona, potem je płuczę - czy tam założmy kaszę – płuczę je i jak gotuję, dodaję na założmy szklankę kaszy dwie i pół szklanki wody i łyżeczkę *masła sklarowanego*, szczyptę soli i gotuję wtedy po prostu kaszę. Ona jest smaczna, chętniej zjadana, a dodatkowo *odpowiednio trawiona*.

M: No super. Coś jeszcze nam zostało do powiedzenia, jeśli chodzi o kasze?

G: Tak. Pierwsza sprawa to jeszcze tutaj warto zwrócić uwagę na to, że ryż ciemny to nic nam nie mówi. Jeżeli ryż - to *ryż nieoczyszczany*.

M: Właśnie.

G: Czyli nie ryż ciemny, bo ryż ciemny może być różny, na czele nawet ze sztucznym. Natomiast *ryż nieoczyszczany* - czyli to może być *ryż dziki*, czasem się pojawia pojęcie ciemny. Był taki okres, że na rynku pojawił się ryż dziki i ryż dziki to nie był ryż, tylko to była trawa - to były takie cienkie, długie nasiona, które dość trudno się z resztą gotowały. W tej chwili on też się często pojawia w sklepach ze zdrową żywnością, w supermarketach trudniej o niego, ale warto przeglądać różnego rodzaju ryże w sklepach ze zdrową żywnością, bo wtedy można zobaczyć jak dużo różnych nasion, wspaniałych jeżeli chodzi o ryż można znaleźć z Ameryki Południowej, z Indii. I tutaj spokojnie można tego typu ryże stosować. Właśnie cała tajemnica polega na tym, że one są *nieoczyszczane*. Ale są w różnych kolorach, bo jest i *czerwony ryż*, taki brązowy, który właściwie w momencie kiedy gotuje się daje nam czerwoną wodę - on jest naturalny, ale te łupiny które są na zewnątrz właśnie w tym momencie dają czerwone zabarwienie. Mamy *ryż normalnie szary*, taki też kremowy, jako ryż dziki nieoczyszczany - on gotuje się i nagle mamy właściwie biały ryż, mimo że to jest w rzeczywistości ryż dziki, ciemny, normalny nieoczyszczany. Mamy *ryż czarny*, który jest bardzo

elegancki i bardzo ładnie wygląda na talerzu. *Ryż z Ameryki Południowej* najczęściej ma takie nasiona zaokrąglone, jest krótki. Natomiast *ryż dziki czarny* no to też jest trawa po części, ona ma takie te długie nasiona, takie bardzo ostre i najczęściej jest jako mieszanka do normalnego ryżu.

M: Z ryżów nieoczyszczonych chyba najbardziej popularny - dlatego że można go nawet w supermarkecie kupić - jest chyba ryż brązowy.

G: Tak, *ryż brązowy* najczęściej bywa w supermarketach.

M: To już wiemy jakich zbóż nie jadać, wiemy jakie jadać. No ale jak sobie przypomnę te, których nie możemy jadać, to tam na samym czele jest pszenica, a o ile pamiętam to większość chlebów dostępnych w handlu zawiera w swoim składzie pszenicę. W takim razie jakie pieczywo możemy jeść w sytuacji, gdy chcemy unikać pszenicy?

G: Po pierwsze możemy jeść właściwie *pieczywo żytnie*, ale pod warunkiem, że jest to pieczywo *żytnie 100%*. Czyli zakładamy, że nie jemy pszenicy, że ograniczamy pszenicę, ale nie mamy problemów z glutenem jako takim, to wtedy szukamy pieczywa żytniego 100%. Musimy pamiętać tylko o tym, że to pieczywo rzadko występuje w sklepach i tutaj musimy dręczyć sprzedawców. Ponieważ piekarze bardzo często dostają do piekarni mąkę żytnią, w której jest 20% mąki pszennej. I teraz jeżeli mówimy, że mamy uczulenie na pszenicę, że nie możemy pszenicy i możemy chleb tylko żytni, to pani najczęściej z uśmiechem nam powie, że dobrze, że ona ma taki chleb, ale *2-3 razy w tygodniu*. I wtedy jak się zaprzyjaźnimy ze sprzedawcą w jednym czy w drugim sklepie, będziemy wiedzieć jakie praktycznie chleby są. Ostatnio w jednym z supermarketów pojawił się chleb żytni 100%. No mówię Ci, bo ja śledzę to, dlatego że *produkty bezglutenowe* w tej chwili tak naprawdę na rynku są *gorsze* często od produktów glutenowych.

M: Tak, bo one tam mają masę innych polepszaczy dołożonych.

G: ... mnóstwo *dotatków*, mają do tego wszystkiego właśnie *soję*, mają *kukurydzę* i tu trzeba uważać. Natomiast w momencie kiedy chcemy mieć dobry chleb to albo szukamy 100% żytniego chleba w sklepie albo *pieczemy sami*. I tutaj bardzo dobre dla osób, które w ogóle nie mogą glutenu są *chleby gryczano-ryżowe* na zakwasie. Doskonały jest *chleb gryczany*, ale gryczany z *moczonej kaszy gryczanej niepalonej* - to jest taki chleb gdzie nasiona moczymy 24 godziny, potem robimy z tego ciasto chlebowe i jeszcze zostawiamy na 12 godzin. Chleb jest świetny, wyrośnięty, bardzo smaczny

i faktycznie można nim zastąpić chleb pszenny. Mogą to być *biszkopty a'la pieczywo tostowe*, wtedy pieczemy po prostu biszkopt słony z kminkiem - te wszystkie *przepisy u nas na stronie* można znaleźć. Do tego wszystkiego jeszcze może być na przykład *chleb żytnio-gryczano-ryżowy* na zasadzie takiej, że robimy zakwas z mąki żytniej i jak już sobie wyhodujemy ten zakwas z mąki żytniej, to zawsze mamy przefermentowane żyto i to ciasto żytnie już jako zakwas, a do tego dopiero dodajemy mąkę gryczaną i ryżową. Te chleby bardzo ładnie rosną, nie ma problemu i zawsze można doprowadzić organizm do stanu równowagi.

M: Super. Jeżeli mamy problem z pszenicą, to szukamy chlebów żytnich 100% - najlepiej się zaprzyjaźnić z jakąś sprzedawczynią w sklepie z chlebami, bo one są trudniej dostępne, ewentualnie sami pieczemy taki chleb bądź to z żyta, bądź to z żyta, gryki i ryżu.

G: Tak albo na przykład z samej kaszy gryczanej, moczonej - to jest świetna sprawa, bo ten chleb naprawdę pięknie rośnie i dla osób, które w ogóle nie mogą glutenu, to jest chleb, który uciera łyż.

M: A na jakiej zasadzie on rośnie? Tam się dodaje zakwasu jakiegoś?

G: Nie. Po prostu *kasza gryczana niepalona* leży w wodzie 24 godziny - najpierw ją zalewamy wodą, ona tą wodę wypije i potem jak gdyby *podlewamy* ją tylko wodą, tak żeby woda była na dnie naczynia właściwie, ona sobie ciągnie tą wodę do góry. Te nasiona przez 24 godziny się moczą i *pęcznieją* - pęcznieją na tyle, że można tą kaszę po prostu rękami nasiona zgnieść, rozsmarować. I w tym momencie my te nasiona rozdrabniamy, *miksujemy*, ale tak miksujemy, żeby były drobne grudki. W momencie kiedy mamy małe grudki dodajemy do takiej kaszy kminek, sól, możemy dać dwie łyżki masła sklarowanego rozpuszczonego, *mieszamy* to wszystko, możemy dać jeszcze nasiona na przykład chia i wlewamy *do blaszki* - ale tak, żeby ona zajmowała powiedzmy połówkę blaszki, góra. W tym momencie zostawiamy to przez 12 godzin, po 12 godzinach *wsadzamy do pieca* już wyrośnięty chleb.

M: No właśnie, ale ja ciągle nie wiem co jest tym czynnikiem, który powoduje, że ta kasza urośnie...

G: *Fermentacja kaszy*. Ta kasza fermentuje.

M: No i wydziela się jakiś gaz, który unosi to ciasto.

G: Wiesz, co fermentuje. Natomiast jak się robi chleby gryczano-ryżowe na przykład *na zakwasie*, to genialnym czynnikiem, który powoduje że zakwas rośnie jest *soda oczyszczona*. Dlatego że jeżeli mamy zakwas i ja robię z reguły chleby tak, że daję 900 gramów zakwasu, a pół kilo dodatkowo mąki powiedzmy żytnio-ryżowej czy tam amarantusowej - różne wersje robię tych chlebów - i daję do tego wszystkiego jeszcze nasiona chia, najczęściej nasiona chia rozpuszczam sobie w wodzie, żeby odrobinę napęczniały, dopiero wlewam taką wodę, dodaję sól, dodaję kminek, czasem dodaję tłuszcz, a czasem robię zupełnie bez tłuszczu, ale do tego wszystkiego dodaję pół szklanki wody, gdzie daję czubatą łyżeczkę *sody oczyszczonej*, tylko dobrej sody oczyszczonej. I w tym momencie *kwas*, który jest w zakwasie razem z *sodą* powoduje, że to wszystko *rośnie*, pęcznieje. Jeżeli chleb jeszcze postoi chwilę jest gotowy do pieczenia i naprawdę smaczny.

M: No właśnie, a czy ta soda nie zadziała za szybko? Bo jak ja robię chleb na zakwasie żytnim, no to on u mnie dojrzewa... z 12 godzin rośnie zanim go upiekę - bo ten zakwas musi to wszystko przerobić. A jak sodę dołożę to czy to ciągle się robi 12 godzin, czy to wtedy jest dużo szybciej?

G: Nie. Wtedy jest *dużo szybciej*. Z tym, że jeżeli mam zakwas taki właśnie *stary* już, *przerośnięty*, *przetworzony*, *kwaśny*, to wtedy po prostu jak jest soda po pierwsze *łagodzi kwas*, po drugie *ułatwia rośnięcie*. Zostawiam z reguły taki chleb jeszcze na dwie godziny, wsadzam do piekarnika - mam święty spokój.

M: Rozumiem. A ja podpytam jeszcze o jedną rzecz, bo wspomniałaś że dodajesz nasiona chia. Dla mnie chia to jest taki egzotyczny odpowiednik naszego polskiego lnu, bo tam zdaje się jest dużo tych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych...

G: Tak, tak. tak. Ja z resztą po prostu bardzo lubię nasiona chia...

M: Ale moje pytanie jest takie - bo w wielu miejscach się mówi o tym, żeby tych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, typu oleju lnianego, żeby ich *nie podgrzewać*, bo one wtedy się *utleniają*. A co w sytuacji, gdy wkładamy te ziarna do chleba i pieczemy w 180 stopniach?

G: No wiesz, one się na pewno w pewnym momencie *utlenia*, ale jeżeli są to tylko nasiona w *małych ilościach*, które Ci powiedzmy strzelają w zębach, to myślę, że te skutki uboczne, które są w tych nasionach, w tej łyżeczce nasion, nie są *aż takie duże*. Ja natomiast mam duże wątpliwości co do pieczenia chleba z *nasionami słonecznika*.

M: O, dlaczego?

G: Dlatego, że nasiona chia mają znacznie *większą odporność termiczną*, natomiast nasiona słonecznika już w bardzo *niskiej temperaturze* przechodzą w *kwasy tłuszczowe trans*. Oleju słonecznikowego *nie wolno podgrzewać*, mimo że na wszystkich butelkach, na wszystkich etykietach pisze że jest do smażenia - to jest bzdura. I dlatego *słonecznik* korzystny dla organizmu jest nie prażony na patelni, czy pieczony w chlebie, tylko *kielkowany*. W momencie kiedy kielkujemy słonecznik i dodajemy do go diety on jest *pełnowartościowy* i nie niszczy tych nasion. Natomiast możemy sobie *prażyć nasiona dyni*.

M: To ciekawe. Czyli tak naprawdę słonecznik to tylko na zimno, a najlepiej skielkowany.

G: Najlepszy jest *skielkowany*. Słonecznik jest najlepszy w momencie kiedy go zalewasz wodą *na kilka godzin*, potem mu tą wodę wylewasz i zostawiasz go pod przykryciem. I możesz go przelewać *raz dziennie* tylko, nie ma problemu. Jeżeli rośnie za szybko, to go dajesz do lodówki. I on jak ma takie *pół centymetrowe kielki*, to ma słodki, fajny smak, ma *trzysta razy więcej enzymów* i jest rewelacyjny.

M: Dobrze. Chleby przerobiliśmy, zostały nam chyba jeszcze makarony. Jakie makarony powinniśmy jeść?

G: Oczywiście *bez pszenicy*. Ale tak naprawdę makarony w tej chwili pojawiają się już z *małych manufaktur*. Bardzo dobry jest *makaron gryczany*. Świetne są *makarony ryżowe* - cienkie nitki są już znane od dawna, ale oprócz tego mamy wstążki te pół centymetrowe, mamy świderki, także produkcja pomału kwitnie. Musimy szukać po prostu dobrych makaronów, w których nie ma przede wszystkim pszenicy. Ale też unikajmy makaronu sojowego, czy kukurydzianego, bo one są niekorzystne.

M: No jeżeli chodzi o makarony, to taka ciekawostka, bo są takie makarony, które się nazywają sojowe - takie bardzo cienkie niteczki - a jak się spojrzy w skład, no to one są w dużej mierze z fasoli robione.

G: Tak. Ale często jest tak - bardzo dobre są przecież *makrony z cieciorki* - ale często jest tak, że mamy na przykład napis 'makaron ryżowy' a jak popatrzymy na *skład* to okazuje się, że jest zrobiony z *soi*. Także niestety trzeba *czytać etykiety*. Poza tym tak naprawdę wcale nie jest trudno zrobić *makaron* - jeżeli mamy chwilę czasu, to można zrobić makaron z *mąki ryżowej*, z *mąki gryczanej* dodając po prostu zaparzone siemię lniane. Oczywiście dajemy *jajko*, dodajemy *cieple zaparzone siemię lniane* - wychodzi nam świetne ciasto na makaron. Rozwałkowujemy go na desce i po chwili jak leciutko podeschnie, kroimy na drobny, wysycha nam na stole, czy na desce i chowamy go, przechowujemy bez najmniejszego problemu. Tutaj są wyćwiczone te osoby, które nie mogą glutenu - to już wiele osób właśnie w ten sposób robi makaron. Poza tym czasem można kupić na placu *maszynkę do makaronu* i wtedy jak mamy ciasto tego typu, to można sobie zrobić również makaron. Doskonale jest *lane ciasto z mąki gryczanej* założmy z jajkiem, czy z *mąki ryżowej* - i to jest bardzo szybki dodatek często do zupy i pełnowartościowy.

M: U mnie w domu mówiło się na to lane kluski.

G: Uhm. Do zup można dodawać oczywiście też *lane ciasto* i to może być *lane ciasto z małymi kluseczkami* robionymi z jajka i mąki gryczanej bądź ryżowej, ale mogą to być również *klusieczki kładzione łyżką*. Bardzo często do rosółu ostatnio robię na przykład *lane ciasto* - to znaczy ciasto tylko troszkę gęściejsze niż *lane z mąki ryżowej* bądź *gryczanej*, z parmezanu i jajka. I w momencie kiedy mieszam, to ciasto jest na tyle gęste, że mogę *łyżeczką wycinać kluseczki*. Kładę je po prostu na bulgoczącej zupie i w tym momencie one się zaczynają ścinać - mamy bardzo dobre, smaczne kluseczki zamiast na przykład makaronu.

M: Jedna rzecz - jakiego parmezanu? Chodzi o ser?

G: Tak. Tartego, normalnego *parmezanu*. Ja jestem miłośnikiem parmezanu takiego włoskiego, dobrego i często jak jestem *we Włoszech* to kupuję. Ale można kupić dobry parmezan w *niektórych supermarketach*, sprzedawany w *klinach*, zawsze można zetrzeć, nie ma problemu.

M: Uhm, rozumiem. Grażyna, bardzo Ci dziękuję. Mnóstwo wartościowej wiedzy. Zaczęliśmy od tego jakie te zboża naprawdę dla nas są i okazuje się, że *nie dla wszystkich*, ale nie musimy się ich tak bardzo obawiać. Dużo mówiłaś o tym, *których zbóż unikać*, powiedziałaś też o tym jakie zboża *możemy jeść*, jak je *przygotować*. Też wspomnieliśmy o tym jak *upiec chleb*. No i teraz już jakby kończymy ten odcinek. Zaczęliśmy mówić o rzeczach, które *należy unikać*. Myślę, że to jest dobry moment, żeby przerwać na dzisiaj to nagrywanie, bo żeby trzymać te nasze audycje w jakiś sensownych rozmiarach i zaprosić Ciebie do nagrania kolejnego odcinka, w którym będziemy kontynuować, będziemy mówić dalej o tych produktach, które *powinniśmy eliminować z naszej diety*, aby odbudować nasze zdrowie i czuć się jak najlepiej.

G: Oczywiście. Ja myślę, że w trzecim odcinku zamkniemy tą *listę czego powinniśmy unikać*. Miejmy nadzieję, że nam się to uda już w następnym odcinku. Ja również bardzo dziękuję.

M: Dziękuję bardzo i do usłyszenia w kolejnym odcinku!

G: Dziękuję. Do widzenia!

Dziękuję, dziękuję, dziękuję, oczywiście za wysłuchanie tego nagrania i wspólnie spędzony czas. Jeżeli Ci się podobało to jak zwykle i niezmiennie proszę o danie temu świadectwa poprzez ocenę mojego podcastu na iTunes. Dzięki Waszym opiniom podcast jest wyżej pokazywany w rankingach iTunes i przez to łatwiej jest mi poszerzać grono moich przesympatycznych słuchaczek i słuchaczy. Możesz to zrobić wchodząc na posta z podcastem, jest on dostępny pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/059. Znajdziesz tam linka do iTunes, gdzie taką opinię możesz wystawić. Jeżeli nie wiesz jak to zrobić znajdziesz tam również film, który pokazuje jak to zrobić. Ta więc, nie ma wymówek. Za każdą opinię bardzo serdecznie i gorąco dziękuję.

Dodatkowo, byłoby super, gdybyś linka z tym podcastem przesłała, przesłał do przynajmniej jednej osoby, która może być zainteresowaną taką treścią. Dla Ciebie to tylko chwila a dla mnie ogromna pomoc w docieraniu do nowych osób.

A teraz ogłoszenie. Jeżeli podobają Ci się podcasty i treści, które wspólnie z Tatianą umieszczamy na blogu to być może chciałabyś, chciałbyś stać się ich częścią? O co chodzi? Okazuje się, że razem z Tatianą mamy w głowie więcej pomysłów niż czasu na ich realizację, więcej poszukujemy osób, które chciałby się włączyć w rozwój bloga Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Będą są różne projekty i

zapewne będą się zmieniać w czasie, więc jeżeli chcesz poznać nasze obecne propozycje, profile osób, których poszukujemy to zajrzyj do zakładki współpraca. Jest dostępna pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wspolpraca. Kto wie, może znajdziesz tam coś dla siebie i będziesz mieć udział w tym co publikujemy na naszym blogu.

Kolejny odcinek podcastu będzie o pewnym fenomenie o którym już wspominałem w którym z podcastów. Będzie o potędze diety, o sile zmian jakie można w prosty sposób sobie zafundować, wprowadzić w życie, aby w krótkim terminie, na przykład 2 tygodnie poczuć ogromną poprawę zdrowia i samopoczucia. Zmianę oczywiście na plus. Będę w nim rozmawiał z **Markiem Zarembą**, znanym dieto terapeutą, będziemy rozmawiać o jaglanym detoksie. To będzie naprawdę świetny materiał i już nie mogę się doczekać, aby Wam go zaprezentować. To już niebawem, wyglądajcie i wyczekujcie.

A na dzisiaj to już koniec. Ślicznie Ci dziękuję za wspólnie spędzony czas, bo nie był to krótki odcinek. Tym bardziej Ci dziękuję i cieszę się, że zainteresował Cię na tyle, aby dotrzeć aż do jego końca. Jeszcze raz dzięki, pamiętaj o przesłaniu linka z nagraniem przynajmniej do jednej osoby i do usłyszenia niebawem ☺