



WNZO 060: Jaglany Detoks - brama do zdrowego odżywiania. O tym jak w dwa tygodnie wprowadzić zdrowie nawyki żywieniowe.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p060

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 60. Z tego podcastu dowiesz się jak w krótkim czasie przez dietę naprawić swoje zdrowie i zacząć nowy rozdział, zdrowego, pełnego radości życia.

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! Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie. Moja przygoda ze zdrowym odżywianiem zaczęła się kilka lat temu chęci zrzucenia wagi, historię możesz usłyszeć w drugim odcinku podcastu, nazywa się Jak schudłem 20kg. Od tego czasu sięgam po różne książki i publikacje związane z tematem zdrowego stylu życia i pamiętam jak dzisiaj, gdy pierwszy raz natrafiłem na informację o oczyszczaniu organizmu. Oczyszczaniu, albo detoksie poprzez dietę. Powiem tak, wtedy, już nawet nie pamiętam kiedy dokładnie to było zupełnie mi się to w głowie nie mieściło. Ale jak to? Że poprzez dietę można pozbywać się zanieczyszczeń? Jakiś toksyn? A skąd one niby się we mnie biorą? No przecież w miarę zdrowo się odżywiam. Wątpliwości było mnóstwo i jak ze wszystkim, znajdowane odpowiedzi otwierały drogę do kolejnych pytań itd. Jednak, gdy tak z perspektywy na to patrzę, to wcale się sobie nie dziwię. Dlaczego? Bo to wydaje się zbyt proste, zbyt łatwe i piękne, aby było prawdziwe. Naprawdę! Bo jakże to, tylko poprzez zmiany w diecie i jak się okaże wcale nie takie trudnie, nie wymagające wielkich poświęceń w krótkim czasie mogą naprawdę poczuć się jeszcze lepiej? Ba poczuć lepiej... Pozbyć się szeregu chorób, które trapią typowego Kowalskiego, nabrać energii do życia, uzyskać pożądaną sylwetkę! Lista efektów, które można uzyskać poprzez oczyszczanie zdaje się nie mieć końca. Czy to może być prawda? Czy oby na pewno? Być może

takie właśnie pytania teraz rodzą się w Twojej głowie. Jeżeli tak to bardzo dobrze, jak mawia stare przysłowie „Kto pyta nie błądzi”. Aby odpowiedzieć na takie i podobne pytania do dzisiejszego podcastu zaprosiłem Marka Zarembę, dieto terapeutę. Marek w chwili nagrywania podcastu jest autorem trzech książek właśnie o leczeniu dietą, min. poprzez detoks. Za chwilę usłyszysz rozmowę z Markiem. Ale to nie wszystko. Mam dla Ciebie dzisiaj dwie niespodzianki. Pierwsza. Uważni słuchacze podcastu będą mogli wygrać najnowszą książkę Marka Zaremby „*Jaglany Detoks – kolejny krok*”, co i jak trzeba zrobić będzie powiedziane w treści podcastu, także słuchaj uważnie. Druga niespodzianka.... Nie wiem jak Ciebie, ale mnie nic tak nie przekonuje jak przykłady. Ja do oczyszczania organizmu ostatecznie przekonałem się dopiero po tym jak sam je przeprowadziłem na sobie i to kilka razy. Więc ja dla siebie jestem takim przykładem. Jednak jeżeli dla Ciebie chwilowo to jest zbyt duży krok, to po rozmowie z Markiem będziesz mógł usłyszeć wypowiedź trzech osób, osób które razem z naszym blogiem takie oczyszczanie niedawno przeszły. Usłyszysz o ich obawach, przebiegu oczyszczania i oczywiście efektach jakie uzyskały. Ale to dopiero po rozmowie z Markiem. Teraz przenosimy się wirtualnie do holu biurowca w którym nagrywałem dzisiejszy wywiad, zapraszam serdecznie:

Michał: Witam Cię Marku serdecznie!

Marek: Cześć Michale! To już chyba nasze trzecie spotkanie - tak się cieszę! Naprawdę! Super!

Michał: Oj tak! Jestem pewien, że większość moich słuchaczy zna Cię doskonale, bo byłeś już gościem podcastu 033 - był to podcast o kaszy jaglanej oraz 052, który niedawno został opublikowany - to jest jak dietą pokonać Candidę. I w tym naszym ostatnim spotkaniu gdy się przedstawiałeś, to powiedziałeś że jesteś specjalistą medycyny detoksykacyjnej - szalenie trudny wyraz swoją drogą - powiedz więcej, co oznacza ten termin?

Marek: Tak. Dzisiaj jest wiele kontrowersji wokół *postu*, *detoksu*. Wiemy już, że ten nurt nawet *turystyki detoksykacyjnej* coraz bardziej staje się popularny, chociażby *doktor Dąbrowska* – myślę, że wielu słuchaczy rozpozna ów doktor - z resztą świetna kobieta. Możemy spokojnie i śmiało dzisiaj już powiedzieć wprost, że *medycyną przyszłości* w naszych czasach i przyszłych jest właśnie *medycyna detoksykacyjna*. Dlaczego? Odpowiedź jest bardzo prosta: żyjemy w strasznie zatrutym świecie - *herbicydy*, *pestycydy* w odżywianiu, wiemy że nasze jedzenie jest *modyfikowane genetycznie*, że środowisko jest *zatrute*, że żyjemy w *stresie kulturowym*, musimy też pamiętać, że *myśli toksyczne* są czasem bardziej niebezpieczne dla naszego organizmu jak niewłaściwa dieta. To

wszystko *kumuluje się* naszych ciałach, w naszych umysłach, w naszych duszach. I holistyczne spojrzenie szczególnie na *dieta detoksykacyjną*, którą ja proponuję czytelnikom i pacjentom jest dzisiaj źródłem, z którego możemy czerpać przede wszystkim w pełni zdrowie. Bo organizm jest tak zbudowany, że ma ogromny, potężny potencjał *samooczyszczania*. Natomiast blokowany przez toksyny spowodowane niewłaściwym stylem życia, jest zatruty i stąd pojawiają się najczęściej różne choroby.

Michał: Rozumiem. Spotykamy się przy okazji wydarzenia - to jest niedawnej premiery Twojej kolejnej książki „Jaglany detoks. Kolejny krok”. To już kolejna książka na temat jaglanego detoksu. Skoro ją napisałeś, to bez wątpienia są ludzie którzy chcą czytać, są ludzie którzy się interesują, pewnie taki post przechodzą. Jak myślisz, skąd się bierze właśnie taka swoista w tej chwili moda - mam wrażenie - na przeprowadzanie oczyszczania?

Marek: Tak Michale, pamiętam wiele lat temu, jak siedziałem w gabinecie, jeszcze miałem naprawdę niewielu pacjentów – myślałem sobie: no szkoda mi tego czasu, coś muszę tutaj zrobić. I wtedy tak naprawdę powstał *jaglany detoks* w moich zamysłach. W pierwszej części krótko „Jaglanego detoksu” o tym pisałem. Dzisiaj patrząc na ten rozwój niesamowity, dynamikę, *wzrost zainteresowania*, to są setki tysięcy uczestników, popularność jest w Polsce coraz większa - postanowiłem napisać drugą część, aby temat rozwinąć, stąd podtytuł „*Kolejny krok*”, ponieważ planuję jeszcze kolejne części. Wiem już na pewno jakie są *potrzeby*, ponieważ setki tysięcy mali, które otrzymuję od czytelników dają mi te możliwości, aby nie szyć garnitura tylko dla siebie, ale przede wszystkim, aby *podzielić się wiedzą* z osobami, które poszukują zdrowia, aby też nie błądziły. Bo dzisiaj mamy *ogromną ilość wiedzy* na temat odżywiania, niestety ona jest *nieuporządkowana*. I post - jakkolwiek go nazwiemy - czy detoks, daje też *spojrzenie głębsze* w te zasoby i potencjał człowieka, który mamy od Stwórcy, od założenia świata, czyli tą właśnie możliwość *samooczyszczania, samoregeneracji*, dążenie organizmu do *homeostazy*, czyli do równowagi i harmonii - ponieważ w takim stanie człowiek funkcjonuje szczęśliwie, radośnie podążając ku miłości, która jest jak wiemy siłą napędową całego wszechświata.

Michał: Tak. Post dużej części ludzi kojarzy się ze sferą duchową, bo Kościół Katolicki taki post zaleca w pewnym okresie. Natomiast nawet dla osób świeckich to też nie jest coś takiego bardzo odległego. Ja pamiętam jak rozmawiałem z moją babcią - w ogóle post towarzyszył ludziom od zawsze - moja babcia opowiadała, że szczególnie na *przednówku* - czyli to nie były takie dawne czasy skoro babcia mi mówiła - na *przednówku* był to okres, w którym zapasy
str. 3

zimowe już się kończyły, no a wiosenne jeszcze nie wyrosły i rzeczywiście wtedy ludzie *jadali skromnie*. Pamiętam jak dzisiaj, babcia zaprowadziła mnie na pole i pokazała mi taką roślinę, to była *komosa* - dla mnie był to chwast, bo ja wychowałem się na wsi, więc musiałem walczyć z tymi chwastami - i opowiadała, że na przednówku takie świeże komosy się zrywało i robiło się z tego jedzenie. Popatrz, jakie to było genialne, jak natura dla nas zaplanowała - zaplanowała dla nas *naturalne oczyszczanie*, zaplanowała oczyszczanie zielonymi roślinami i ludzie rzeczywiście kiedyś dużo byli zdrowsi. Natomiast teraz co robimy? Nie mamy postów tylko zjadamy te jedzenie w pudełkach, no i niestety czujemy się jak się czujemy.

Marek: Problemem Michale jest również to, że *przyzwyczajenia* i *nawyki* są bardzo trudne do zmiany. Naszym społecznym nawykiem jest *poszukiwanie przyjemności* - mówiąc wprost *konsumpcjonizm*. Jesteśmy wychowani w *nowej kulturze*, nowe pokolenia również wzrastają - że ja muszę mieć coś super, coś naj, fajny samochód, fajny telefon, super ciuchy i niekończący się *wątek zmiany*. Kiedyś było *inaczej*, kiedyś człowiek też inaczej podchodził do wielu rzeczy, kiedyś ludzie *naprawiali* wiele rzeczy, dzisiaj się wyrzuca, kupuje nowe - jest taki nowy trend. *Post* bardzo pomaga właśnie w tych przestrzeniach *zatrzymania się* i spojrzenia na siebie w innym jak gdyby zwierciadle. Jesteśmy stworzeni na wzór i podobieństwo Pana Boga - dotykając tu właśnie szczególnie *kultury katolickiej* - wiemy, że w *Księdze Rodzaju* jest zapisane bardzo dokładnie, więc już widzimy, że mamy na pewno w sobie *ogromny potencjał*. Ale dzisiaj kultura zubożała, społecznie *boimy się głodu* - to jest nasz największy wróg. Media, producenci próbują nas nieustannie *paraliżować* pięknymi spotami reklamowymi, żeby tylko jeść, jeść, jeść, wypoczywać, wyjeżdżać na wczasy i absolutnie się w tym *nie zatrzymać*. To jest błędne myślenie, niestety. Statystyki chorób - szczególnie nowotworowych - pokazują, że ten system *nie działa*. Ten system nie działa, więc trzeba coś zmienić. Trzeba coś zmienić. Nie ma sensu dzisiaj wymyślać czegoś nowego, wystarczy *wrócić do korzeni*. Bo wiemy, że w 1654 roku - wracając do polskiej szlachty, która wtedy już też dobrze знаła kaszę jaglaną, *jagła* wtedy było to nazywane - po prostu *podejmowała posty*. Posty były bardzo popularne w *środy*, w *piątki*, a nawet w *soboty* - a nawet w soboty, Michale. Także dzisiaj jest to przede wszystkim coś do czego chcę zachęcić czytelnika, żeby *się zatrzymał* i żeby zobaczył jak fajnie żyje się kiedy *okresowo podejmujemy post*, detoks - jakkolwiek to nazwiemy - chodzi na pewno o to, aby *odzyskać zdrowie* bez większego nakładu.

Michał: Dobrze. To już wiemy, że posty znamy nie od wczoraj, wiemy że mogą mieć naprawdę bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Natomiast Ty jesteś znany głównie z postu jaglanego - jaglany detoks. Natomiast wiem, że to nie jest jedyny post jaki sam w życiu

przeprowadzałeś. Powiedz nam więcej - jakie posty Ty przechodziłeś i jakie efekty udawało Ci się dzięki tym uzyskać?

Marek: To prawda. *Kasza jaglana* wychodzi nam naprzeciw szczególnie w obecnych czasach, bo pamiętajmy że jest i będzie zawsze *ewolucja*, że musimy *dostosować się* do obecnych czasów. Jestem też tutaj specjalistą *medycyny klasztornej świętej Hildegardy* i wiemy, że na przykład bardzo prozdrowotne i w postach genialny jest *orkisz*, natomiast przemysł *modyfikuje* te produkty. I musimy pamiętać, że *inwazja glutenu* dzisiaj na nasz układ immunologiczny jest też niebezpieczna. I tu nie chodzi o to, że *orkisz* czy *pszenica* jest zła - problem jest w tym, że to zostało *zmodyfikowane*. Więc kasza jaglana i konkretnie post jaglany jest chyba jednym z *lepszych rozwiązań* dla obecnych czasów i to trzeba zrozumieć. Dlaczego jaglany post? To nie jest post Marka Zaremby, że ja sobie wymyśliłem jakiś post. To jest po prostu *genialny produkt* dostosowany do *obecnych czasów*, łatwo dostępny. Aczkolwiek nie jest to typowy post, jest to *dieta detoksykacyjna*, ponieważ jest to przede wszystkim program, który poprzez *wykluczenie* wielu obciążających *kanały detoksykacyjne* produktów, zaczyna wprowadzać organizm w stan *samooczyszczania*. I stosując wskazania tej diety w dalszym życiu możemy w ciągu kilku lat przeżywać *drugą młodość* - ja tego doświadczam. Ja byłem *wrakiem* człowieka jak miałem 23 lata, dzisiaj mam prawie 47 lat i czuję się jak *młody chłopak*. To jest coś niesamowitego. A poszczę *regularnie* - staram się bynajmniej - *raz w tygodniu* i to jest też zgodne z kulturą jak gdyby chrześcijańską. Zawsze u mnie na pierwszym miejscu jest właśnie *post duchowy* - te sprawy jedzenia, niejedzenia są jak gdyby zawsze na drugim planie i ściśle jest to dla mnie związane. Natomiast kończąc ten temat chciałbym podkreślić, że przechodziłem *różne posty*, nawet czterodniowe na samych płynach - nie było to łatwe oczywiście, ale doszedłem do wniosku, że dzisiaj możemy spokojnie podejść do postu *małymi krokami*, ale zdecydowanie. Przede wszystkim liczy się wiara w to, że mamy takie *zasoby* i taki *potencjał samooczyszczania* i powrotu do zdrowia albo umocnienia tego zdrowia, aby cieszyć się radosnym życiem. Ale co najważniejsze zrozumieć, że post w *wymiarze holistycznym*, czy detoks, daje nam przede wszystkim *odnowę kultury stołu*. Bo my dzisiaj zapętleni w *konsumpcjonizmie* tak naprawdę biegniemy na oślep, szukamy lekarstw, które tak naprawdę nie leczą przyczyny naszych problemów, tylko objawy. I to jest dzisiaj nasz problem, w którym może pomóc bardzo *post, jaglany detoks* również. Chciałbym jeszcze podkreślić, że jest wiele programów i postów, do których jaglany detoks może nas świetnie *przygotować*. To też jest pewien element, który opisałem w najnowszej książce, że znany dzisiaj *post Daniela*, *post* właśnie *warzywno-owocowy* doktor Dąbrowskiej - często się zdarza, że osoby zbyt *gwałtownie* wchodzi w taką dietę i niewłaściwie z niej *wychodzą*. Jaglany detoks wychodzi naprzeciw, bo jest to *kuchnia makrobiotyczna* warzywno-zbożowa, która świetnie

przygotowuje do jakiegokolwiek postu, nawet takiego *ekstremalnego* na wodzie - warto doczytać w Internecie jakie są niezwykle też korzyści takich *postów leczniczych*. I to jest jak gdyby droga dzisiaj do tego, aby podejść do postu poważniej.

Michał: Mówisz, że teraz regularnie raz w tygodniu pościsz. Na czym polega ten post?

Marek: Ja najczęściej rozpoczynam - szczególnie latem - śniadaniem, spożywam albo *miseczkę kaszy jaglanej* albo *zupy z dodatkiem kaszy i warzyw* i do następnego dnia, do śniadania *piję tylko płyny*, najczęściej wodę albo napary. To jest okres lata. Jesień-zima poszczę *w inny sposób*. Ważna rzecz i ważna informacja, o której pisze w moich publikacjach, aby odkryć *własną miarę do postu* - bo osoby chore, przewlekle chore, osłabione nie mogą wejść tak *dynamicznie* w post taki typowy, standardowy można powiedzieć kolokwialnie. *Jaglany detoks* właśnie jest genialnym przetestowanym na setkach tysięcy osób programem, który jest *łagodny* i to jest ważne i on *przygotowuje* później do takich postów, które ja stosuję. I uważam, że post jest o tyle ciekawy, że daje nam bardzo dużo *pokoju serca*. My dzisiaj nie radzimy sobie z wieloma problemami, *potykamy się* najczęściej o drobne kamyki, a post *regularnie* stosowany - nawet takie programy *2-3 razy w roku* - pokazują nam, że w takim okresie jesteśmy spokojni, pełni pojednania, miłości, czego wszyscy dzisiaj bardzo potrzebujemy.

Michał: Mówiłeś też, że próbowałeś czterodniowego postu na samych płynach. Jak dawno to było i jakie efekty udało Ci się uzyskać?

Marek: W zeszłym roku pościłem właśnie *na sokach*, później kontynuując posty, o których wspomniałem zaobserwowałem u siebie na przykład coś takiego, że na głowie przez wiele, wiele lat miałem bardzo dużego *tluszczaka* - to jest spowodowane nadmiarem wilgoci, przeszłe czasy, zła dieta, niewłaściwy styl życia, który prowadziłem. Fryzjer kiedy byłem u niego zawsze zwracał mi na to uwagę. Po postach zauważyłem, że go praktycznie już *nie ma*. Organizm po prostu *zjada* takie rzeczy można powiedzieć wprost, *przerabia* na energię. Opisałem to bardzo szczegółowo w mojej książce jak to działa, jakie są funkcje w organizmie, dlaczego. Warto to pojąć, zrozumieć, ponieważ każdy kiedyś stanie przed chorobą i cierpieniem z nas. I trzeba po prostu *holistycznie* podchodząc do leczenia wprowadzić zawsze *odpowiedni post*, nawet który jest połączony czasem z *farmakologią* - on daje zawsze świetne efekty. Zawsze. To jest po prostu pewne.

Michał: Tak. Bardzo mi się podobało to co powiedziałeś o jaglanym detoksie - o tym, że jest to post łatwy, w takim sensie, że jada się jak rozumiem pełnokaloryczne posiłki, nie ma tam przechodzenia na *odżywianie wewnętrzne*, więc ewentualne dolegliwości, jeżeli się pojawiają są dużo łagodniejsze i rzeczywiście dzięki temu on jest dostępny tak naprawdę dla każdego, nawet dla osób niedożywionych.

Marek: Tak. Ale piszę też w mojej książce ostatniej, że osoby które poznają tajemnice postu - tak zwany ten *Boży Skalpel* - i doczytają, że *poniżej 800 kalorii* dziennie dostarczając z posiłków, możemy uruchomić *wewnętrzne odżywianie, endogenne*. I kiedy odpowiednio zaplanujemy jaglany detoks, *zmniejszymy ilość* posiłków, możemy też osiągnąć taki efekt. I jeżeli na przykład ja rozpoczynam kaszą jaglaną śniadanie i kończę ten post na następny dzień, czyli *24 godziny* jestem w zasadzie na płynach, też może dojść do włączenia *systemów endogennych* i zjadania *wewnątrzkomórkowego* wszystkich patogenów. To jest bardzo ważne.

Michał: Tak. Tylko myślę, że tu trzeba też przestrzec naszych słuchaczy przed tym, że stosując taki post na przykład z kaszą, która jest dosyć kaloryczna, trzeba być bardzo świadomym tego co się je, żeby rzeczywiście nie przekroczyć tych 800 kalorii. W przeciwieństwie do na przykład postu warzywno-owocowego, no to warzyw można naprawdę najeść się do syta i nie jest się w stanie przekroczyć tej miarki.

Marek: Tak, oczywiście. Aczkolwiek też trzeba pamiętać o tym, że miarę rozpoznaje się *intuicyjnie*. Nawet jednodniowy post na płynach trzeba zawsze *skonsultować* z wykwalifikowanym terapeutą albo lekarzem - to są ważne rzeczy. I tutaj z całą odpowiedzialnością chciałbym powiedzieć i podkreślić, że to jest temat, który człowiek musi przede wszystkim zrozumieć sam, *uwierzyć* w to, ponieważ *nastawienie psychiczne* też ma ogromne znaczenie w podejmowaniu postów. *Świadomy głód* ma zupełnie inny wymiar dla organizmu, dla całej biochemii niż głodzenie się *nieświadome*, w pędzie, w życiu, w stresie kulturowym.

Michał: Tak, bo wtedy jesteśmy bliżej ze sobą, jesteśmy w stanie się bardziej zrozumieć. Natomiast to co mi się szczególnie podoba w postach, na przykład jaglanym czy warzywno-owocowym, to jest to że w bardzo krótkim czasie - w relatywnie krótkim czasie na przykład kilku dni, maksymalnie tygodnia - jesteśmy w stanie poczuć olbrzymią różnicę, jeśli chodzi o samopoczucie.

Marek: Ogromną, Michale. W 3-4 dniu uczestnicy naszych *postów jaglanych z rekolekcjami* - bo organizuję, jak wiesz, takie turnusy w Polsce - przeżywają niektórzy *drugą młodość*, to jest niesamowite. A co dopiero kiedy będą stosować taki styl odżywiania przez rok, dwa, trzy. Mam takie feedback'i od wielu pacjentów nawet w podeszłym wieku, którzy po prostu w życiu nie uwierzyli, że *zmiana nawyków żywieniowych* jest w stanie *odrodzić* w nich tak niesamowitą spontaniczność i radość życia. To jest najpiękniejsze - *radość, miłość* - to są dzisiaj rzeczy, cnoty, których naprawdę bardzo potrzebujemy, żeby wzajemnie sobie pomagać i żeby ten świat był przede wszystkim przepełniony *radością i pokojem serca*.

Michał: Dobrze. To już wiemy jakie są rodzaje postów, jakie korzyści mogą nam one przynieść. I teraz już mam takie konkretniejsze pytania. Pierwsze z nich dotyczy osób z chorobą Hashimoto - bo kasza jaglana wzmacnia nasz organizm, w szczególności wzmacnia system immunologiczny, co w przypadku chorób typu autoagresji może mieć zgubne skutki. Powiedz czy osoby z chorobą Hashimoto mogą taki post jaglany przejść?

Marek: Powiem tak - ja mam *chorobę Hashimoto* od lat 15, tak się składa. Jak zmarli nagle moi rodzice, to też między innymi stres, niewłaściwy styl życia doprowadził do tej choroby. Wiele, bardzo wiele pytań mam - w zasadzie najwięcej - związanych z *kaszą jaglaną kontra Hashimoto*, jak z tym tematem sobie tutaj poradzić. Wiemy o tym, że właśnie *goitrogeny* mogą zmieniać *metabolizm jodu* i zaburzać *syntezę hormonów tarczycy* - to prawda, mogą działać *wolotwórczo*. Aczkolwiek trzeba też zrozumieć pewne przestrzenie związane z *biochemią* odżywiania i z *botaniką* - chodzi tutaj wprost, że na przykład *goitrogeny*, owszem które są *związkami siarki* mogą być niebezpieczne, ale są w bardzo *niewielkich ilościach*. Proces *gotowania, blanszowania* uwalnia w dużym stopniu te substancje. I dzisiaj oprócz kaszy jaglanej trzeba też pamiętać, że mamy bardzo dużo tych związków w bardzo zdrowych produktach - *szpinak, jarmuż, bataty*, wiele innych, które są podstawą dzisiaj zdrowego odżywiania. I nic innego tutaj natura dla nas nie ma. Musielibyśmy się ogołocić przy chorobie Hashimoto całkowicie ze wszystkich tych produktów. Co byśmy wtedy jedli? To jest temat dosyć trudny, kontrowersyjny. Ja patrząc na moje odżywianie, zjadłem kontenery kaszy jaglanej, wola nie mam, *czuję się świetnie*. Miałem guzy na tarczycy, które zniknęły przy *diecie detoksykacyjnej*, stosowaniu postów, więc to pokazuje na moim przykładzie, że to nie jest niebezpieczna dieta. Aczkolwiek warto pamiętać, że osoby które chorują na *choroby tarczycy*, w tym *Hashimoto*, powinny *ograniczyć* tą kaszę, ponieważ samą kaszą też się nie da żyć, organizm się dopomina *różnych* innych rzeczy. I ja też tak żyję, nie jem tylko samej kaszy, mój organizm sam

wyznacza pewne rytmy. I organizm kiedy będzie czuł, że coś nam szkodzi, to sam *otrzyma impuls* człowiek do tego, żeby to na jakiś czas bynajmniej odstawić.

Michał: No właśnie - jakie symptomy wysyłane przez organizm powinny wzbudzić naszą czujność?

Marek: Przede wszystkim człowiek, który *żyje w pędzie* trudno będzie mu te sygnały *odczytać* - to też jest ważna informacja. Trzeba przede wszystkim odnowić tę *kulturę stołu*, popatrzeć na odżywianie w sposób bardziej *racjonalny*. Popatrzeć, że to jest też jak gdyby *źródło* naszego życia fizycznego, naszego myślenia, naszego działania, podejmowania decyzji - to co spożywamy ma *wpływ* na ogromne procesy w naszym organizmie. I teraz, kiedy mamy chorobę, która obciąża naszą immunologię - bo wiemy, że choroba Hashimoto to jest choroba *autoimmunologiczna* - to widzimy przede wszystkim już świadomie, że nasz organizm bardzo duże *zasoby odżywcze* potrzebuje i zużywa do samoleczenia. Czyli ten układ immunologiczny jest *osłabiony*, trzeba więc go wspomagać, wspierać. Stąd *dieta detoksykacyjna* bardzo *korzystnie* wpływa przy *chorobach autoimmunologicznych* ze względu na *wspomaganie nerek i wątroby*. My wiemy na przykład, że trzy narządy w *dietoterapii* odgrywają ogromną rolę w *osłabieniu immunologii* - są to *pluca, śledziona i nerki*. I teraz, kiedy kasza jaglana jak wiemy genialnie wpływa na *wzmacnianie śledziony, trzustki, żołądka* to detoks jaglany dla wszystkich Hashimotowiczów jest programem *genialnym*, ale pamiętajmy o tym, że dieta jaglana nie jest związana tylko z *samą kaszą*. Dopuszczamy *ryby*, chociażby dorsz, który jest bogaty w *jod* - bo musimy pamiętać, że też jod jest tutaj bardzo ważny, *selen* o którym nie możemy zapomnieć, *cynk*. Z resztą, Michale, w przyszłym roku jesienią ukaże się moja książka „*Leczenie Hashimoto*” i tam będzie naprawdę bardzo obszernie to wszystko opisane - mój styl życia, mój styl odżywiania, suplementacja i feedback od wielu moich pacjentów z chorobą Hashimoto. Po to, abyśmy dzisiaj *zrozumieli* lepiej tą chorobą i podjęli właściwe działania, ponieważ to jest choroba, którą *można zatrzymać*.

Michał: To ważną rzecz na początku powiedziałeś, że osoby będące w biegu nie będą w stanie odczytać sygnałów jakie organizm im wysyła. No, założmy że jednak zwolniliśmy, że wsłuchaliśmy się w nasz organizm, no i chcemy przejść detoks jaglany. Jemy kaszę, nie tylko, no ale właśnie - powrócę do pytania - jakie sygnały należałoby odebrać jako ostrzeenie, że może jednak za dużo tej kaszy zjadamy?

Marek: Są takie przypadki kiedy osoby zgłaszają się do mnie, że po spożyciu kaszy jaglanej odczuwają jakieś takie *duszności* przy chorobach tarczycy, ale rozmawiając z pacjentami głębiej okazuje się, że oni żyją w strasznym *stresie*. Informacja o tym, że *goitrogeny* zawarte w kaszy jaglanej mogą być niebezpieczne, powoduje często *paraliż* u człowieka. Ja mam maile takie: czy pacjent ma przerwać jaglany detoks? Kochani, to jest zaledwie *2-3 dni kaszy jaglanej* i ktoś się mnie pyta czy ma przerwać detoks, bo przeczytał że kasza jaglana przy chorobie Hashimoto jest niebezpieczna. To jest dzisiaj *absurd komunikacji*, Internetu, informacji, które po prostu są spotęgowane przez wielu blogerów - niepotrzebnie. Niepotrzebnie. Tak jak ja wspomniałem - ja mam chorobę Hashimoto, badań na temat *goitrogenów* nie przeprowadzałem, one są dostępne, można to sprawdzić. Natomiast trzeba się wsłuchać *intuicyjnie* w swój jak gdyby organizm i podjąć decyzję właściwą. Tak jak wspomniałem, kasza jaglana co ciekawe, *namoczona na noc*, ugotowana na następny dzień też w bardzo dużej mierze *pozbawiona będzie goitrogenów*. Także mamy różne możliwości, sposoby.

Michał: Czyli podsumowując - nie boimy się kaszy jaglanej.

Marek: Ja osobiście się kaszy jaglanej nie boję, ale każdy powinien podjąć z wolności decyzję sam - to jest podstawa. Mamy Boga Wszechmogącego, możemy się do niego zawsze pomodlić: Tato, pomóż (śmiech).

Michał: (śmiech) Dobrze. Zostawmy w takim razie już detoks i skupmy się na innej dolegliwości, która coraz częściej pojawia się wśród osób - refluks. Co to jest refluks i jak sobie z nim można poradzić?

Marek: Tak. To jest dzisiaj taka patologia też można powiedzieć, która jest troszkę jakby *mało poważnie diagnozowana*, ponieważ mamy pewne leki, które blokują *nadmiar kwasów żołądkowych*. Bo wiemy, że *refluks*, *zgaga* związane jest z tym, że niewłaściwie funkcjonuje nasz *układ trawienny*. I tutaj chodzi właśnie o *kwasy*, które uszkadzają błonę śluzową układu pokarmowego, stąd później różne dolegliwości, bóle, odbijania - wiemy o tym, że jest to nieprzyjemne. Jest to też związane z pewnym *gorącem* w organizmie - głównie chodzi tu o wątrobę. Suma summarum kasza jaglana wychodzi świetnie naprzeciw w połączeniu z warzywami, aby tą dolegliwość *właściwie leczyć*. Tak naprawdę refluks, zgaga powoduje z czasem *nieleczona* duże problemy z *wchłanianiem* i *przyswajaniem* pokarmów. I my możemy się nawet *bardzo zdrowo odżywiać*, spożywać ekologiczne produkty, ale kiedy nie ma *właściwego przyswajania* w organizmie - na nic ta dieta. To jest

najważniejsze - usprawnić wszystkie *funkcje metaboliczne*. Lekarze wschodni bardzo dobrze wiedzą, że z jakąkolwiek chorobą pacjent się do nich zgłasza, to najpierw pytają o stan jego *narządów metabolicznych*, trawiennych. Jeżeli są pewne *dysfunkcje* określone w działaniu *żołądka, śledziony, wątroby*, to najpierw leczą te narządy. Taki właśnie jest jaglany detoks - on genialnie *dostosowuje się* do leczenia, wzmacniania układu trawiennego. I w mojej książce opisuję cały program, rozdział w którym pokazuję czytelnikowi, że można bez problemów, odpowiednią dietą wyleczyć refluks, zgagę w mądry, przemyślany sposób.

Michał: A ta dieta to po prostu jaglany detoks, czy jakaś inna dieta?

Marek: Jaglany detoks trzeba w tym momencie troszkę *zmodyfikować*. Trzeba zrozumieć, że bardzo ważne w leczeniu jest *beta-karoten* - tutaj wychodzą nam naprzeciw właśnie warzywa jak *dynia, bataty, marchew*, niektóre nawet owoce jak *mango*, które zawierają właśnie beta-karoten. To jest ważne, żeby w połączeniu z *odpowiednim tłuszczem i kaszą jaglaną* częściej spożywać takie produkty, szczególnie na *śniadanie* i wykluczyć produkty, które powodują *wzrost kwasów*. Tutaj też warto stosować *dietę rozdzielną*, czyli nawet jak spożywamy białko zwierzęce - no właśnie ryby czy drób w czasie nawet detoksu - trzeba zapamiętać, żeby spożywać to *na samym końcu*. Ja piszę bardzo dokładnie *funkcje metaboliczne*, dlaczego tak się dzieje, dlaczego te kwasy się tworzą i jak zapobiegać w łatwy i prosty sposób - to ważne, to jest bardzo ważne. Bo dzisiaj spożywamy wiele produktów *niewłaściwie*, chorujemy przewlekle, stosujemy *farmakologię*, która - no szczerze mówiąc - nie leczy przyczyny, tylko gasi pewne objawy, ale niebezpieczeństwem jest właśnie *brak przyswajania* pokarmu, który spowodowany jest często w chorobach przewlekłych, leczonych wyłącznie farmakologicznie.

Michał: Czyli ta dieta lecząca refluks to przede wszystkim eliminacja produktów zakwaszających, stosowanie diety rozdzielnej, no i zwiększenie produktów zawierających beta-karoten typu bataty, dynia, marchew.

Marek: Tak. Dokładnie. To jest bardzo łatwa, prosta dieta. Zresztą - ja o czym piszę w książce - miałem galopujący refluks. Trzy razy *gastroskopia* - koszmar w moim życiu niesamowity i to w młodych latach. Pamiętam ten czas, to był naprawdę trudny moment, bo byłem *młodym człowiekiem*, a już miałem bardzo mocno obciążony refluksem i chorobą właśnie osłabienia układu trawiennego. Okazało się, że zwykłą *marchewką* udało się wyleczyć całkowicie ten refluks. Lekarze rozkładali ręce, a ja przez dwa czy trzy miesiące właśnie na początku leczenia gotując marchewkę w

odpowiedniej ilości tłuszczu, spożywając ją na czczo przed śniadaniem *wyleczyłem całkowicie refluks* i lekarz złapał się za głowę podczas trzeciej gastroskopii - jak to jest możliwe? A jednak!

Michał: Jak dawno to było?

Marek: To było 10 lat temu.

Michał: I jak rozumiem do tej pory...

Marek: ... ani śladu.

Michał: Świetnie, gratuluje!

Marek: Dziękuję! Dlatego warto się podzielić tą wiedzą. Po co mamy się męczyć? Troszkę trzeba po prostu podejść do *zmiany nawyków* i cieszyć się radośnie. Nic tak nie cieszy człowieka jak może *swobodnie* spożywać pokarmy, nie stresując się, że za chwilę pojawi się jakiś objaw zgagi, czy refluksu, czy jakies odbijanie i tak dalej i tak dalej.

Michał: No i tak, bo przecież jedzenie powinno być radością, powinno być czasem, który spędzamy miło z rodziną, a nie stresujemy się.

Marek: Tak, ponieważ ważną informacją jest to, że *żołądek, śledziona* to jest *centrum emocjonalno-psychiczne* człowieka. Kiedy to jest zaburzone, zakłócone, *tracimy radość życia* - to jest bardzo ważne. Emocje, które docierają z *zewnątrz* mają też ogromny wpływ na wzrost *choroby refluksowej* i pojawienie się zgagi - to jest pierwszy symptom, że coś w życiu robię nie tak. Ta choroba musi nam coś powiedzieć: człowieku, *zatrzymaj się*, myśl inaczej. To jest jak gdyby refluks, prawda - *zrób coś inaczej*, bo Ty już nie masz szczęścia, już nie masz radości z jedzenia.

Michał: To są te sygnały ostrzegawcze, które dostajemy.

Marek: Właśnie. I kiedy dzisiaj zaczynamy detoks jaglany, to osoby na przykład widzą w kilku dniach - bardzo dużo jest takich ludzi, pacjentów - że w trzecim, czwartym, piątym, szóstym dniu nagle ustępują pewne *dolegliwości*, które *dręczyły latami* te osoby. To znaczy, że niewłaściwie *myślałem*, niewłaściwie się *odżywiałem*. Trzeba coś zmienić, trzeba coś wykluczyć, *wyeliminować* -

to jest ważne. My popełniamy często te same błędy, ale za każdym razem oczekujemy innych efektów - to nie jest dobra droga. To nie jest dobra droga.

Michał: To już nawet Einstein tak powiedział, że szaleństwem jest robić ciągle to samo i oczekiwać innych efektów.

Marek: Dokładnie. Tak jest.

Michał: Dobrze. A powiedz czy *cięża* albo *karmienie piersią* dziecka są przeciwwskazaniem do przejścia jaglanego detoksu?

Marek: Dobre pytanie. I tutaj spokojnie możemy podejść do tematu i *stosować jaglany detoks*. Ja bardzo szczegółowo i obficie wylałem tą wiedzę w nowej książce, ponieważ chciałem, żeby dotrzeć do *każdej grupy społecznej* z odnową postu. I ta dieta jest troszkę *zmodyfikowana* - tutaj możemy sobie pozwolić na pewne modyfikacje związane z tym, że są pewne określone *potrzeby organizmu*, są pewne *przestrzenie psychologiczne*, pewne ograniczenia. I wychodząc naprzeciw temu, przedstawiam w mojej książce *odpowiedni program* takiej diety detoksykacyjnej dla mamy. I dla mamy karmiącej. Nawet czytelnik dowie się jak podczas jaglanego detoksu możemy chociażby *wzmocnić laktację*. Także tutaj naprawdę dieta jest bardzo fajna i przyjazna.

Michał: A jakbyś mógł w dwóch słowach streścić - na czym polega modyfikacja tego postu dla kobiety w ciąży i mamy karmiącej?

Marek: Przede wszystkim wiemy, że w jaglanym detoksie sukcesem jest utrzymanie *czterogodzinnej przerwy* pomiędzy trzema posiłkami, które proponuję na każdy dzień. Młoda mama może sobie pozwolić na włączenie *większej ilości tych posiłków*, w określonych sytuacjach dodatkowo dołożyć do jadłospisu szczególnie *łyny, zupy*. Ale samo *wykluczenie* produktów obciążających kanały detoksykacyjne jak *cukier, nabiał, produkty wędzone* powoduje, że młoda mama naprawdę odczuwa lekkość. No a życie płodowe też skorzysta – wiemy, że jest *ściśle połączone* też z mamą i to co spożywa mama i jak oczyszcza swój organizm ma ogromny wpływ na *rozwój* młodego życia.

Michał: Rozumiem. Czyli w przypadku młodej lub przyszłej mamy, to mamy taką typową dietę detoksykacyjną na bazie kaszy jaglanej i nie tylko, tyle że z większą ilością posiłków po to, żeby dostarczyć te odpowiednie składniki odżywcze.

Marek: Ja często na pytanie, które jest zadawane od młodej mamy czy mogę rozpocząć jaglany detoks, zawsze pytam: a co spożywasz kochana mammo na *śniadanie i kolację* najczęściej. Odpowiedzi są różne, ale 70% to jest *kanapka* z kielbasą, z pomidorem albo jakieś *muesli, banany - dieta wychładzająca*, niewłaściwie doprawiona. Więc *jakikolwiek detoks* byśmy nie wprowadzili w takim przypadku, to będzie *ogromny plus*. Ogromny plus.

Michał: Tak, tylko w przypadku detoksu młodej mamy, to takie ryzyko jakie może się pojawić to jest takie, że jeżeli się oczyszczamy, no to jednak organizm uwalnia te toksyny i ich się pozbywa. I czy te toksyny nie trafią do mleka?

Marek: To znaczy powiem tak, że cokolwiek jemy, toksyny *zawsze się będą uwalniać*. I jeżeli *zamienimy* kromkę chleba, którą spożywamy na co dzień z kielbaską i z pomidorkiem na kaszę jaglaną z warzywami, to absolutnie nie będzie jakiegoś *szalonego uwalniania toksyn* - musimy to zrozumieć. Mama poczuje się przede wszystkim na takiej diecie lekko, radośnie, będzie lepsza koncentracja, ponieważ jaglany detoks prowadzi przede wszystkim do *regeneracji układu też trawiennego*, lepszego przyswajania, zatrzymania się. To jest *holistyczny program* i on trwa tylko *7 dni*. Oczywiście można go przedłużać. To nie jest program na całe życie, więc tutaj przez te 7 dni na pewno nic strasznego się nie wydarzy. Ale jaglany detoks jest *bramą do zrozumienia*, że ta dieta może mieć w przyszłości *wpływ* na to, aby żyć radośnie i zdrowiej, ponieważ wiele przepisów możemy stosować później zamiennie. W porównaniu z poprzednimi *nawykami*, nie zawsze zdrowymi, sądząc po swoim samopoczuciu o wiele lepszym, widzimy że przepisy z jaglanego detoksu są *genialnym pomysłem* na dalsze odżywianie. Możemy sobie robić nawet tak zwany *detoks „easy”* - raz w tygodniu robić sobie jaglany detoks do końca życia. I na pewno w ciągu lat skorzystamy bardzo, również nasze dzieci.

Michał: Tak. Dobrze. Załóżmy, że przeprowadziliśmy detoks siedmio- czternastodniowy - może nawet dłuższy, bo komuś się spodobało - no ale w pewnym momencie trzeba przejść do tego normalnego żywienia, wrócić na ziemię. Powiedz jak odżywiać, jak się żywić i w ogóle jak żyć, po przeprowadzeniu takiego detoksu, żeby nie zaprzepaścić efektów, które udało nam się wypracować?

Marek: Tak. Jest rozdział w książce „*Jak jeść po detoksie*”, w którym pokazuję właśnie jak w mądry sposób wejść w takie też racjonalne oczywiście odżywianie. My wiemy, że podczas jaglanego

detoksu nie spożywamy *jajek*, nie spożywamy *nabiału*, nie spożywamy *cukru*, *słodczy*, *pieczywa* - za czym *bardzo tęsknimy* często i nie chodzi o to, żeby teraz się z tego ogołocić. W płynny sposób z jaglanego detoksu możemy przejść do normalnego stylu życia. Szczególnie do ulubionej *kawy*, której też nie pijemy - tej naturalnej kawy - podczas detoksu. I są to ogromne *sugestywne pragnienia* organizmu, wręcz nawet jest to jakaś *nagroda* po detoksie. I czemu nie? Ja nie jestem fanatykiem jakiegoś ultra zdrowej diety. Uważam, że człowiek powinien jeść wszystko z *umiarem* i będzie zawsze zdrowy i szczęśliwy. I tutaj warto zapamiętać, że osoby które piły *bardzo dużo kawy* i ten detoks troszkę trudno przechodziły - bo były pewne *bóle głowy* w pierwszym czy tam drugim dniu, jakiegoś *mdłości* - tą kawę powinny zastosować w *2-3 dniu po detoksie*, najlepiej sobie ją *ugotować* w garnku, żeby nie była taka *kwasotwórcza*. To nie być taka kawa gdzieś szybko na mieście wypita, ponieważ efekt detoksu będzie szybko ogołocony. Drugą ważną rzeczą jest też właściwe *łączenie produktów*, czyli nie rzucały się w wir *klasycznej kuchni*, tylko staramy się wszystkie te *zasady z jaglanego detoksu* jeszcze przez jakiś czas stosować. To są ważne informacje, aczkolwiek tak jak wspomniałem - jaglany detoks to *nie jest typowy post* i nie bójmy się powrotu do normalnego odżywiania. Racjonalnie, z głową - to jest jak gdyby tutaj ten sekret diety normalnej, racjonalnej, z której płynnie możemy wejść po jaglanym detoksie.

Michał: Tak. To co jeszcze bardzo ważne, to podczas tego tygodnia lub dwóch jesteśmy w stanie wypracować sobie pewną namiastkę zdrowych nawyków żywieniowych, na przykład nie łączenia pewnych grup pokarmowych albo stosowania przerwy między posiłkami albo nie popijania posiłków i na pewno warto nie zaprzepaścić i pilnować, kultywować te nawyki. Natomiast jeszcze jedną rzecz, którą chciałem powiedzieć, to wspomniałeś o wprowadzaniu kawy. Ja pamiętam swój pierwszy detoks - to było trzy dniowe oczyszczanie na warzywach, taka zupełna namiastka - i wtedy to był okres kiedy ja przestałem pić kawę, to znaczy przez te 3 dni i tak sobie postanowiłem, że może tej kawy jednak nie będę wprowadzał. I w moim przypadku to się świetnie sprawdziło. Ja od dwóch lat kawy piję, rano się budzę uśmiechnięty, zadowolony, a wcześniej było tak, że musiałem wypić kawę, żeby stanąć na nogi. Więc ja zachęczę słuchaczy, że jeżeli nie cierpią jakoś strasznie po przeprowadzeniu detoksu, to może nie koniecznie z tą kawą.

Marek: Jest bardzo dużo ludzi, którzy dokonują takich samych wyborów jak Ty, ponieważ ta kawa która z pozoru dawała troszkę radości przez kilka minut, stawała się później *piętą achillesową* na cały dzień. Raz, że *uzależnienie od tej kawy* - bo ja cały czas tylko szukam, żeby gdzieś naładować akumulatory - pojawiające się *dolegliwości metaboliczne*, problemy dysfunkcji organizmu związane

właśnie z *zakwaszeniem* jego, które wiemy że kawa dosyć mocno zakwasza organizm, ale to też nie jest regułą. To też nie jest regułą, ponieważ na przykład są osoby, które *dobrze tolerują kawę*, ona pozytywnie na nie działa. Tylko chodzi też o *jakość tej kawy* - my dzisiaj nie mamy *kultury picia kawy*, to jest nasz problem. Kawa jest przede wszystkim spożywana dzisiaj *w biegu*, w pędzie, w *stresie* i to też jest bardzo duży czynnik, który powoduje że ona *niewłaściwie oddziałuje* na nasz organizm. Natomiast mamy dzisiaj bardzo dobrej jakości *kawy zbożowe*, które ja też piję. Ja osobiście też kawy nie piję naturalnej, ale to jest też indywidualna zawsze decyzja. Ale kawosze uwaga - bo jeżeli bolały was mocno głowy podczas detoksu, a przed detoksem spożywaliście dużo kawy, to warto *zrobić rachunek sumienia* i troszkę popatrzeć na przyszłość, bo ten smak który wznosi nas na wyżyny doznań radości, może być przyczyną naszej zdrowotnej klęski.

Michał: Ja tutaj się podpisuję pod piciem kawy zbożowej, bo też właśnie po odstawieniu kawy naturalnej wprowadziliśmy kawę zbożową, bo to czego na brakowało gdy przestaliśmy pić kawę, to tego *rytuału* że siadamy sobie razem, pijemy tą kawę i rozmawiamy. I gdy zabrakło tej kawy, to te spotkania nie były takie same. Ale gdy wprowadziliśmy kawę zbożową, wszystko jest tak jak było wcześniej.

Marek: Oczywiście. Na naszych siedmiodniowych postach jaglanych pijemy właśnie kawę zbożową i jest *niesamowity rytuał* - wszyscy się zbieramy i jest cudownie.

Michał: Świetnie. Marek, dziękuję Ci bardzo za wywiad. Zbliżamy się do końca. Natomiast na końcu chcę powiedzieć, że mamy - że wspólnie przygotowaliśmy - niespodziankę dla słuchaczy podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Otóż śpieszę donieść z radością, że Marek zgodził się *ufundować... ile książek? Dwie, trzy?*

Marek: Myślę, że cztery książki dla *konkursu*, który Michał organizuje z radością ufunduję z *autografem* i ze specjalną, indywidualną *dedykacją*.

Michał: Fantastycznie. Czyli mamy cztery książki od Marka, podpisane przez Marka. I co to jest za *konkurs*? Konkurs jest oczywiście dla *słuchaczy podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* i polega na tym, że trzeba odpowiedzieć na pytanie konkursowe w formie *komentarza pod wpisem z tym podcastem*. I co to będzie za pytanie? Marek, chcesz pytanie zadać, czy ja mam coś wymyśleć?

Marek: Myślę, że jesteś bardzo błyskotliwy Michale i na pewno wymyślisz jakieś super i nie podstępne pytanie.

Michał: Pytanie jest następujące - *jeżeli już przeprowadzałaś/przeprowadzałeś jaglany detoks, to jakie efekty udało Ci się uzyskać? A jeżeli dopiero planujesz taki detoks zrobić, to jakich efektów się spodziewasz?*

Marek: Moim zdaniem to jest genialne pytanie. Sam chyba stanę do tego konkursu (śmiech).

Michał: (śmiech) Nie mogę się doczekać.

Marek: Bardzo dziękuję szczególnie wszystkim *czytelnikom książek* moich o kaszy jaglanej, o podróży po zdrowie. Chciałbym *pozdrozić* szczególnie wszystkich tych, którzy jeszcze jaglanego detoksu nie przeprowadzili i *uspokoić* ich, że to jest naprawdę łatwe i proste i że warto. Gdybyście posiedzieli ze mną w gabinecie i poczytali tysiące maili, szybko byście się przekonali, że naprawdę osoby które ultra były *przerażone* jaglanym detoksem, dzisiaj zrobiły już 6-7 albo 8 takich programów i cieszą się *fenomenalnym* zdrowiem.

Michał: Bardzo, bardzo Marku dziękuję Ci za te świadectwo, za te informacje, za doświadczenie Twoich czytelników i pacjentów, którymi się podzieliłeś. Jestem pewien, że to będzie olbrzymia zachęta dla słuchaczy podcastu, żeby też spróbować. I tak jak powiedzieliśmy wcześniej - słuchajcie, wystarczy siedem, cztery nawet dni, żeby rzeczywiście poczuć na własnej skórze, jak to jest być, nie wiem... 10 lat młodszym?

Marek: Ohh... Powiem szczerze, że mam osoby, które potwierdzają to o czym mówisz - przeżywając *drugą młodość*. Ale nie ma w życiu nic za darmo - trzeba pamiętać, że *na sukces trzeba zapracować*. Jaglany detoks to droga do sukcesu, ponieważ wszystkie *nawyki*, które zmienimy na zdrowsze sprawia, że ta *przestrzeń życiowa* polepszy się również w innych miejscach - w *komunikacji* z najbliższymi, w *relacjach* w pracy, w *radzeniu sobie* ze stresem. Wszyscy, kochani, tego potrzebujemy.

Michał: Świetnie. Bardzo Ci dziękuję. Dziękuję za ufundowane książki. Drodzy słuchacze, *pamiętajcie o pytaniach*. I do usłyszenia w kolejnym podcaście!

Marek: Dziękuję Michale. Pozdrawiam!

Michał: Cześć!

Już po rozmowie z Markiem miałem takie przemyślenie... Czasem, w zabieganiu, w ferworze walki z setkami obowiązków jakie każdy z nas ma na głowie nie dostrzegamy rzeczy najbardziej prostych i oczywistych. Rzeczy, które są na wyciągnięcie ręki. Swoje złe samopoczucie rzucamy na kark upływających lat. Choroby, które nas trapią na zanieczyszczenie środowiska lub słabe geny, które odziedziczyliśmy. Dlaczego? Bo tak jest łatwiej. Bo w ten sposób odpowiedzialność za niepowodzenia lub kłopoty zdrowotne rzucamy na świat zewnętrzny. Wtedy to nie my jesteśmy winni tylko ten ktoś, lub to coś. Ale czy na pewno tego chcesz? Czy chcesz, aby Twoje życie i zdrowie było w rękach tego czegoś lub tego kogoś? Czasem tak bardzo jesteśmy zapatrzeni w tego kogoś lub w to coś, że nie dostrzegamy najprostszycy rozwiązań. Rozwiązań które mamy na wyciągnięcie ręki. Rozwiązań, które sami w prosty sposób możemy wprowadzić w życie. Naprawdę większość z nas nie zdaje sobie sprawy jak ogromne znaczenie ma to co jemy. Nie zdaje sobie sprawy, że żywność może nie tylko odżywiać, ale powodować cofnięcie chorób. Chorób, które zazwyczaj poprzez złe nawyki żywieniowe sami sobie wypracowaliśmy.

No dobrze, teraz zapraszam do wysłuchania obiecanych relacji trzech wspaniałych kobiet, kobiet które wzięły sprawę w swoje ręce i niedawno razem z Tatianą i ze mną przeszły oczyszczanie jaglane, posłuchaj!

*Relacja z oczyszczania dostępna w formie wideo, [KLIKNIJ TUTAJ](#) i przejdź do sekcji: **Co mówią uczestniczki poprzedniej edycji kursu.***

Bardzo, bardzo dziękuję dziewczynom za podzielenie się swoimi doświadczeniami. W pierwszej edycji naszego programu *Jaglany Detoks w 2 tygodnie* wzięło udział 68 osób. Atmosfera na grupie wsparcia rzeczywiście była fantastyczna. Dawало to dodatkową motywację i sprawiło, że te 2 tygodnie minęły błyskawicznie. Na koniec Tatiana poprosiła uczestników o ocenę kursu, osoby, które wypełniły ankietę dały sumarycznie ocenę 9,6 w skali od 0 do 10-ciu. 9,6, wow!!!! Bardzo, bardzo nas to cieszy, w szczególności, że to była dopiero pierwsza edycja kursu. A teraz uwaga! Na początku marca 2017ego roku uruchomiamy drugą edycję kursu *Jaglany Detoks w 2 tygodnie*. Zawartość tego kursu będzie podobna, jednak będzie on podany w zupełnie innej formie. Edycja marcowa będzie dodatkowo zawierała filmy wideo, po jednym filmie na każdy dzień oczyszczania.

Na tych filmach Tatiana szczegółowo powie jak się do tego oczyszczania przygotować, jak je przejść i zakończyć. Dodatkowo w kluczowych momentach kursu, np. wtedy, gdy zazwyczaj pojawia się spadek nastroju lub nawet kryzys będą informacje jak sobie z tym poradzić. Przepisy edycji marcowej będą dostosowane do akurat dostępnego asortymentu sezonowych polskich warzyw i owoców. Oczywiście będą też listy zakupowe i mnóstwo ciekawostek dotyczących na przykład kaszy jaglanej, ziół i ogólnie zasad zdrowego odżywiania. Kurs ten ma dwa cele. Pierwszy - oczyścić organizm i pokazać Ci jak fantastycznie możesz się czuć już po 2-óch tygodniach od zmiany diety. Drugi cel – wyrobić w Tobie nawyki zdrowego odżywiania, abyś po odbyciu kursu już nie wracał do starego sposobu odżywiania się. Czy obydwie cele uda się osiągnąć? Tego nie wiem, to przede wszystkim zależy od Ciebie. Pamiętaj co mówiłem o zrzucaniu odpowiedzialności na tego kogoś lub na to coś? To jest dobry moment, aby podjąć wyzwanie i wziąć odpowiedzialność na siebie. Jak się przyłożysz to przejdiesz takie oczyszczanie i sprawisz, że Twoje życie nabierze zupełnie innego kolorytu. A co jeżeli ten kurs Ci się nie spodoba? Jeżeli zupełnie Ci nie będzie pasował? Nie ma problemu. W ciągu 7miu dni od daty rozpoczęcia kursu możesz z niego zrezygnować. Wystarczy mail a my bez zadawania pytań zwracamy 100% wpłaconej przez Ciebie kwoty. Dlaczego? Bo my wiemy, że to działa i chcemy, abyś bez ryzyka, kompletnie żadnego ryzyka też się o tym przekonał. Naprawdę!

No dobra, to się nagadałem. Pamiętaj o konkursie w którym możesz wygrać książkę Marka Zaremby „Jaglany Detoks – kolejny krok”. Jeżeli chcesz wziąć w nim udział to napisz swój komentarz pod tym podcastem w ciągu dwóch tygodni od daty jego publikacji. Czyli na komentarze czekamy do 13 marca 2017 roku. Przypominam pytanie: - ***jeżeli już przeprowadzałaś/przeprowadzałeś jaglany detoks, to jakie efekty udało Ci się uzyskać? A jeżeli dopiero planujesz taki detoks zrobić, to jakich efektów się spodziewasz?***

Bezpośredni link do miejsca, gdzie należy zostawić komentarz to www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p060

Komentarzowy konkurs rozstrzygnie kapituła konkursowa składająca się z Tatiany, Marka i mnie a zwycięzców ogłoszę w komentarzu do tego wpisu. Marek ufundował 4 książki, które będą przez niego podpisane tak więc jest o co walczyć, gorąco zachęcam.

Informacje dotyczące kursu *Jaglany Detoks w 2 tygodnie* o którym wspominałem znajdziesz pod linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/jaglanydetoks

Za dwa tygodnie będzie podcast z kategorii „Chcieć to móc”. Będzie to historia dziewczyny, Ani, dla której Lublin okazał się za małym miastem i postanowiła zostać szefem wegańskiej kuchni w Berlinie. Dlaczego chciała to zrobić, jaka była jej droga i co to ma wspólnego ze zdrowym odżywianiem, a zapewniam Cię ma? Tego dowiesz się już w kolejnym odcinku podcastu na który już dzisiaj zapraszam. Czeeeeeeśśśśśśśśćććć!

2/