



[WNZO 062: Akademia Zdrowia DGD – co nam szkodzi cz.1. O tym jakie produkty spożywcze szkodzą nam najbardziej.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p062

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 62 Ten podcast będzie o tym co w typowym jedzeniu szkodzi nam najbardziej.

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 serdecznie w 62 odcinku podcastu. W dzisiejszym nagraniu ponownie zabiorę Cię do wirtualnej akademii zdrowia DGD, w której razem z Grażyną Pająk opowiemy Ci na co szczególnie zwrócić uwagę, jakich produktów wystrzegać się w pierwszej kolejności, aby czuć się lekko, dobrze i minimalizować ryzyko powstawania chorób. Zauważyłem pewną ciekawą tendencję, z Grażyną rozmawia mi się tak dobrze, że każde nasze kolejne nagranie wychodzi coraz dłuższe. Rozmowa podczas której powstał ten podcast trwała blisko 2 godziny. Dlatego postanowiłem podzielić ją na dwa podcasty. Dzisiaj usłyszysz pierwszą jej część, w której rozmawiamy o produktach z przetworzonymi węglowodanami, o drożdżach, o napojach również alkoholowych. Usłyszysz w nim również jaką pić wodę i bardzo dużo o produktach nabiałowych. Już nie przedłużając zapraszam do rozmowy:

Michał: Cześć Grażyna! Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie!

Grażyna: Witam serdecznie dzisiaj.

M: Już jesteś trzeci raz gościem mojego podcastu. W poprzednich dwóch odcinkach mówiliśmy o *tluszczach*, mówiliśmy o *kaszach*, *zbożu* i *glutenie*. Omówiliśmy w tych odcinkach w szczególności które produkty należy spożywać, a których należy się wystrzegać. Jeżeli nasi

drodzy słuchacze jeszcze nie słuchali tych odcinków, to gorąco polecam. Oczywiście w *notatkach* do tego podcastu załączę linki do tych dwóch odcinków, żeby łatwiej można było je odnaleźć. Jednak tłuszcze i kasze oraz zboża to nie są jedyne produkty, które spożywamy. W szczególności na przykład jeżeli wybierzemy się do sklepu, to półki supermarketów wręcz uginają się pod naporem wszelakiej maści smakołyków gotowych do spożycia, zapakowanych w kolorowe pudełka, pudeleczka. Smakołyki te wręcz czasem krzyczą do nas: weź, zjedz mnie! I zdarza się, że czasem po prostu po nie sięgamy.

G: Tak, tak. Wołają do nas, kuszą nas właściwie na każdym kroku. Opakowania są coraz ładniejsze. I tak naprawdę tych produktów jest coraz więcej takich, które powinniśmy unikać.

M: Dokładnie. I właśnie dzisiejszy odcinek będzie o tym. Będzie o tych produktach, które nas kuszą, powiemy w nim co właściwie w nich się znajduje i dlaczego te produkty *powinniśmy omijać z daleka.*

G: Myślę, że tak, że warto zwrócić uwagę jeszcze - jako uzupełnienie do zbóż i kasz - na jakie *węglowodany* powinniśmy zwracać uwagę, bo przecież zboża, kasze to też węglowodany. Ale tak naprawdę my powinniśmy unikać *przetworzonych węglowodanów*, czyli wszystkie czekolady, batoniki, cukierki, ciasteczka, sztuczne lody, słodkie desery, mocno rozgotowane makarony czy białe bułeczki - to są takie produkty, które niestety najbardziej nam się dają we znaki. Dodatkowo przecież rafinowany cukier, sacharozę, dekstrozę, glukozę, syrop glukozowo-fruktozowy czy syrop kukurydziany to są produkty, które zagościły w naszej diecie na dobre. I właściwie dawniej zjadaliśmy tego cukru znacznie mniej, w tej chwili zjadamy prawie *200% więcej cukru* niż zjadali nasi przodkowie w XIX wieku. Dodatkowo przecież *syrop glukozowo-fruktozowy* jest takim produktem, który mamy wszędzie. W latach 70-tych zjadaliśmy około 1g tego cukru, w tej chwili zjadamy 75g. Więc to są takie produkty, które niestety *zaburzają nam równowagę*, nasilają *zakwaszenie organizmu*, a dodatkowo jeszcze przez to przyspieszają pracę nerek, przyczyniają się do ucieczki z moczem między innymi wapnia, fosforu, żelaza, cynku - także niestety na te produkty powinniśmy zwracać uwagę, żeby ich nie jeść. To nie jest tak, że nie mamy co jeść, bo mamy czekolady na przykład na kakaowcu, słodzone małą ilością cukru albo z *ksylitolem*, ale no niestety nie mogą to być te wszystkie *produkty czekoladopodobne*, które najczęściej mamy na rynku.

M: Ja tu bym chciał się chwilę zatrzymać nad tym syropem glukozowo-fruktozowym, bo o nim coraz częściej się mówi właśnie w takim świetle, że jest gorszy nawet od cukru.

G: Tak. Syrop glukozowo-fruktozowy jest o wiele *gorszy od cukru*. Niszczy nam *przewód pokarmowy*, ułatwia *tycie*, powoduje skoki *poziomu cukru*, nasila problemy z *cukrzycą*, także tak naprawdę powinniśmy go omijać szerokim łukiem. Już nie mówiąc o tym, że ułatwia *namnażanie grzybów* - bo niestety wszystkie węglowodany stosowane w nadmiarze, te które łatwo uwalniają cukier, powodują namnażanie grzybów w naszych jelitach. I z resztą nie tylko w jelitach. Zwróćmy uwagę, że jeszcze takim cukrem - o którym mówiliśmy co prawda w poprzednim odcinku, ale warto na niego zwrócić uwagę i jeszcze go raz przypomnieć - jest *amylopektyna A*, czyli cukier który mamy w *pszenicy*, dlatego że to jest cukier, który *znacznie szybciej* podwyższa poziom cukru w organizmie niż normalny biały cukier. Więc jeżeli jemy białą, puszystą bułeczkę, pszenną, jeszcze z lukrem na wierzchu, z dodatkami powiedzmy jeszcze innymi, to my tych węglowodanów mamy bardzo dużo i nasz organizm *nie jest w stanie* tak naprawdę tego strawić we właściwy sposób. Mało tego - większość tych produktów jest robionych na olejach uniwersalnych, czyli na *kwasach tłuszczowych trans* i dodatkowo one jeszcze *zaburzają równowagę* w organizmie. Także no niestety warto kroczyć po kroczku przyzwyczajając się do diety, w której jest znacznie mniej węglowodanów.

M: Ja bym chciał jeszcze na chwilę się zatrzymać przy tym syropie glukozowo-fruktozowym, żeby tak to dokładnie zaznaczyć - co takiego szczególnego w tym syropie jest, że on jest taki zły, że nawet gorszy niż biały cukier?

G: Wiesz co, on jest przede wszystkim otrzymywany z *kukurydzy*, a poza tym *nie jest produktem naturalnym*, jeżeli chodzi o funkcjonowanie naszego organizmu - dlatego warto go po prostu unikać. Poza tym *nadmiar* tego syropu glukozowo-fruktozowego - bo przecież część produktów glukozowo-fruktozowych my mamy w *owocach* nawet w naturalny sposób jedzonych - ale niestety fruktoza zupełnie inaczej się wchłania, ułatwia *namnażanie komórek nowotworowych*. Coraz więcej jest w tej chwili publikacji, które mówią o tym, że niestety tego typu produkt powinien być omijany szerokim łukiem.

M: Dobrze. Czyli mamy pierwszą grupę - to są węglowodany przetworzone, czyli biała mąka, biały cukier. Dodatkowo produkty wytwarzane z tych węglowodanów - często w procesie produkcji używany jest olej uniwersalny czyli rafinowany z tłuszczami trans i to omijamy szerokim łukiem. A co z produktami, do których w procesie produkcji używamy *drożdży*? Czy możemy je zjadać bez ograniczeń, czy jednak powinniśmy zwracać na nie uwagę?

G: Powinniśmy zwracać na nie uwagę, powinniśmy powiedzieć *eliminować* te produkty. Może nie wszystkie - czyli jeżeli mamy dobre pieczywo żytnie przykładowo, do którego damy jeden gram drożdży po to, żeby nam lepiej urosło i *dobrze się czujemy* po takim pieczywie, nie mamy problemów w *Candidą*, to my tego typu pieczywo możemy jeść. Ale jeżeli mamy problemy z *Candidą*, leczymy ją od dawna, to niestety wtedy musimy *wyeliminować* drożdże.

M: To tak się łatwo mówi - mamy, nie mamy problemy. A po czym poznać, że mamy problemy z Candidą?

G: Tych objawów jest bardzo dużo, jednak takie pierwsze objawy, które często mogą sugerować, że namnożyły się grzyby w nadmiarze, to *spękane usta*. Często po grypie, po infekcji nagle mamy wargi z takimi pionowymi kreseczkami jak gdyby - to jest taki pierwszy sygnał, że *Candida* się troszkę rozpanoszyła w naszym jelitach. Natomiast ja myślę, że temat *Candidy* jest tak bardzo szeroki, że warto po prostu zrobić *osobną audycję* – obiecuję, że zrobimy program na temat *Candidy*.

M: Super. Super - to się nie mogę doczekać. Ok. To mamy tak - produkty drożdżowe możemy jadać, natomiast osoby, które mogą mieć problemy z Candidą powinny zwracać uwagę na te produkty drożdżowe, bo jak rozumiem drożdże w jakiś sposób wspierają rozrost tego grzyba.

G: Tak, lepsze są produkty *na zakwasie* robione. Natomiast jeżeli od czasu do czasu zrobimy jakieś ciasto z *małą ilością drożdży* - bo my naprawdę nie musimy dać 5 dag drożdży, wystarczy 1 dag i ciasto nam urosnie, w związku z czym możemy dawać tych drożdży znacznie mniej i wtedy po prostu mamy dobrą, smaczną, domową pizzę, czy jakąś bułeczkę zrobioną, którą będziemy całkiem dobrze tolerować. Pamiętajmy o tym jednak, żeby nie żywić się tylko produktami zawierającymi dużo drożdży. Poza tym warto zwrócić uwagę na wszystkie *przemysłowe frytki, chipsy*, produkty ziemniaczanopodobne - to niestety są produkty, które powinniśmy omijać szerokim łukiem. No nie problem obrać ziemniaki, pokroić je we frytki i upiec na przykład w piekarniku. Tego typu produkt jest dobry, zdrowy, nic się nam po takim produkcie nie będzie działo. Natomiast wszystkie przemysłowe frytki, chipsy, produkty ziemniaczanopodobne, to nie są ziemniaki. To są najczęściej po prostu... jest to *pulpa ziemniaczana*, często pokryta jeszcze *akroleiną* i sprzedawana po prostu jako frytka. Także te produkty no niestety nie dość, że nie są smacznie tak jak prawdziwe ziemniaki, to dodatkowo nie są korzystne dla organizmu.

M: A co to jest akroleina?

G: *Akrolamid* jako taki jest to związek, który jest *szkodliwy* dla naszego organizmu. Niestety występuje w różnych produktach: w *produktach ziemniaczanych*, różnego rodzaju chipsach, frytkach, wszędzie tam gdzie *podpiekamy* jak gdyby produkty węglowodanowe, czyli nawet różne płatki zbożowe i tak dalej - one wszystkie zawierają akrolamid. Byłam bardzo zaskoczona jak okazało się, że wszystkie produkty *kawopodobne* mają tego akrolamidu *najwięcej*. Wszystkie produkty z kawą rozpuszczalną na przykład mają tych związków bardzo dużo. Akrolamid występuje również *w wodzie* - on się bardzo ładnie rozpuszcza, więc czasem niestety w wodzie też możemy go spotkać. I niestety *w powietrzu* - w powietrzu w tej chwili, przy takim powietrzu jak mamy w miastach, no niestety jest też dostępny i my go wchłaniamy. Powinniśmy go unikać, dlatego że po pierwsze duża ilość tego związku w organizmie jest *silną neurotoksyną*, ale dodatkowo coraz więcej jest badań, które mówią o tym, że nadmiar akrolamidu w organizmie powoduje powstawanie różnego rodzaju *guzów nowotworowych*, więc ułatwia powstawanie komórek nowotworowych - mówi się o tym coraz częściej w tej chwili na konferencjach. I dlatego tam gdzie nie musimy, nie jedzmy *przypalonych* rzeczy, nie jedzmy właśnie tych *mocno spieczonych* skórek, powiedzmy chipsów i innych tego typu produktów.

M: No dobrze, ale w świetle tego co właśnie teraz powiedziałaś, to nawet te domowej roboty frytki w piekarniku też mają ten akrolamid.

G: Wszystko zależy - *czy je spalisz czy nie*. Jeżeli weźmiesz frytki, dasz frytki do piekarnika i podpiekasz je *w niższej temperaturze*, troszkę *dłużej*, ale w niższej, to one będą zaróżowione, ale nie będą spalone. I wtedy go masz mniej. Bo zawsze tam gdzie masz bardziej spalone te produkty, to akrolamidu jest więcej.

M: Dobrze. Czyli do jakiej temperatury w miarę bezpiecznie możemy podpiekać, tak już konkretyzując?

G: Wiesz co, ja w ogóle staram się nie przekraczać *100 stopni* na co dzień jak mam czas. A jak nie, to robię to w granicach *120-150* czasami stopni, zwracając uwagę na to, jak się to piecze. Natomiast staram się nie dochodzić do temperatury *180-200* stopni, czasem właśnie podgrzewając różne rzeczy w piekarniku, czy piekąc mięso.

M: No dobrze, a jak pieczesz chlebek to w jakiej temperaturze?

G: No, chleb piekę w temperaturze *180 stopni*, ale piekę go *45 minut*, więc w tej temperaturze on się nie pali, nie robi się powiedzmy ciemny, on jest - ładnie skórka jest spieczona, ale nie przypalona.

M: Dobrze. Rozumiem. Czyli lepiej piec w niższej temperaturze, ale przez dłuższy okres czasu. 120-150 stopni jest w miarę bezpiecznie.

G: Tak.

M: To już mamy akrolamidy omówione. Tak teraz w myślach patrzę na półki sklepowe i właśnie mój wzrok się zatrzymał na *słodzonych napojach*.

G: No właśnie dokładnie o tym samym chciałam powiedzieć. Warto zwrócić uwagę na wszystkie niestety słodzone, smakowe, kolorowe napoje gazowane - tego typu produktów powinniśmy *w ogóle unikać*. Co nie znaczy, że nie mamy tego typu produktów pić, ale *zrobionych troszkę inaczej*. Czyli w momencie kiedy mamy *dobrą wodę źródlaną*, nawet wodę gazowaną - jeżeli do niej dodamy sok albo wyciśniętą *cytrynę*, posłodzimy tego typu wodę przykładowo *ksylitolem* delikatnie - mamy bardzo dobry napój. Dzieci to bardzo lubią, dorośli również. I nie musimy wcale pić założmy wody cytrynowej, która ma smak zbliżony do naturalnego - oczywiście posłodzona jest *syropem glukozowym* albo *cukrem*. Także to nie jest tak, że my nie mamy tych produktów - my po prostu musimy sięgać po *trochę inne produkty*. Oczywiście, że jeżeli *od czasu od czasu* wypijemy napój gazowany, gdzieś jesteśmy, kolorowy - nic się nam nie stanie. Tutaj problem polega na *częstości* picia tych napoi - a my bardzo często pijemy tego typu napoje, które dodatkowo są jeszcze słodzone *aspartamem*. A warto pamiętać o tym, że aspartam jest jednym z *najbardziej niebezpiecznych słodzików* - jest to produkt, który zawsze przy *problemach neurologicznych* nasila objawy. Czyli wtedy kiedy mamy problemy z autyzmem, z ADHD, ze stwardnieniem rozsianym, przykładowo z Parkinsonem - te wszystkie objawy w organizmie zawsze są *potęgowane* aspartamem. Ja z własnego doświadczenia wiem, że jeżeli pacjent odstawia tego typu produkty, to jego samopoczucie zaczyna się zmieniać już na przestrzeni 2-3 tygodni.

M: Ale to jest w ogóle tragiczne to co mówisz, bo jak popatrzymy sobie na półki sklepowe, to większość produktów typu „zero cukru” to zawiera aspartam.

G: Tak. Większość produktów *light'owych* jest słodzonych aspartamem, z resztą aspartam jest wszędzie. W tej chwili jest dyskusja wśród naukowców czy aspartam jest zdrowy czy nie, ponieważ był taki okres, że zaczęto coraz częściej mówić o *szkodliwości aspartamu*, pojawił się szereg badań, który w tej chwili obala tę teorię. Ja natomiast z własnego doświadczenia wiem, że no niestety, przy *problemach neurologicznych* zawsze aspartam nasila objawy. A badań na temat skutków ubocznych aspartamu naprawdę nie brakuje. Z resztą wystarczy w momencie kiedy mamy stado mrówek, jesteśmy blisko mrowiska położyć lizak słodzony aspartamem - żadna mrówka na taki lizak nie wejdzie, mimo że szukają słodkiego smaku.

M: No tak. Dla nich to już pewnie nie jest słodkie tylko...

G: ... one czują intuicyjnie, energetycznie, że nie jest to produkt dla nich. I wtedy pojawia się takie śmieszne zjawisko - bo one chodzą wokół lizaka, ale nie wejdą na niego.

M: Ciekawostka.

G: Można sobie zaeksperymentować.

M: I jeszcze wróć do tych napojów kolorowych, bo wiadomo kolorowe napoje to sztuczne barwniki, aromaty, jak również syrop glukozowo-fruktozowy, ale chciałbym dopytać o sam gaz, który zawiera napój. Albo nawet już sprowadzając to na grunt picia wody - pić gazowaną czy nie gazowaną? Czy ta *gazowana woda* rzeczywiście w jakiś sposób nam szkodzi, czy może nie?

G: Tutaj zdania są podzielone. Woda naturalnie gazowana, *źródłana woda naturalnie gazowana* jest najlepsze. Ale jeżeli patrzymy na dwutlenek węgla, który mamy w wodzie gazowanej - on sam w sobie oczywiście nie jest korzystny i w *nadmiarze* w momencie kiedy pijemy na okrągło wody gazowane będzie nam *drażnił* i śluzówkę przewodu pokarmowego, i ułatwiał *zakwaszenie* organizmu. Ale z drugiej strony jest grupa osób, która znacznie *lepiej się czuje* pijąc wodę gazowaną. Bardzo często woda gazowana *poprawia pracę trzustki*, w związku z czym od czasu do czasu tą wodę gazowaną można spokojnie wypić.

M: Dobrze. Jak jesteśmy przy napojach, to mój wzrok przysunął się po wirtualnej półce teraz na *napoje alkoholowe*.

G: Tak. Napoje alkoholowe generalnie w tej chwili zostały uznane za *najbardziej szkodliwe* napoje przy *problemach nowotworowych*. Nowe badania naukowe mówią o tym, że alkohol niestety *nasila* powstawanie komórek nowotworowych. Co nie znaczy, że w ogóle nie możemy po niego sięgać. Nie możemy niestety przekraczać pewnych *dawek* - generalnie te dawki wcale nie są duże, bo jeżeli chodzi o etanol to mówi się o tym, że *30ml* dziennie etanolu to jest górna granica *dla kobiet*, a *60ml dla mężczyzn*. Ale mamy również napoje powiedzmy alkoholowe naturalne, czyli różnego rodzaju *nalewki domowe*, różnego rodzaju *nalewki ziołowe*, dobre *wina czerwone*. Oczywiście dobre wino czerwone *niesiarkowane* to w tej chwili prawie że marzenie, ale czasem można znaleźć jeszcze winnice, gdzie te wina nie zawierają siarki. Jeżeli chodzi o alkohol, to generalnie powinniśmy sięgać po *alkohole niepasteryzowane*, natomiast pasteryzowane piwo i alkohole powinniśmy odstawiać. *Niepasteryzowane piwo* często jest bardzo korzystne dla organizmu, ponieważ zawiera różnego rodzaju *fermenty* i poprawia funkcjonowanie naszych jelit, *ułatwia namnażanie* właściwych bakterii - pod jednym warunkiem, że jest to *jedno piwko*, a nie kilka piwek w ciągu dnia, prawda. Dodatkowo piwo wtedy kiedy jest nieglutenowe, *bezglutenowe* jako takie piwo jest korzystne - czyli można sięgać po piwa, które nie zawierają glutenu. Natomiast jeżeli chodzi o *wódki*, to wódki przede wszystkim *ziemniaczane*. A oprócz tego czasem w małych ilościach dobry *koniak* czy dobra *whisky* też może się pojawić.

M: Dobrze. Ja tu mam kilka dodatkowych pytań. Pierwsze dotyczy tych produktów pasteryzowanych lub nie, bo ja się spotkałem z tym, że rzeczywiście w piwach niepasteryzowanych są te drożdże, które mają tam witaminy i różne minerały, natomiast powiedziałaś, żeby nie pijać tych pasteryzowanych. A czy to znaczy, że one po prostu są tylko pozbawione tych dodatkowych wartości, czy może jeszcze coś szkodliwego w tych pasteryzowanych na przykład piwach jest?

G: Tak naprawdę w tej chwili w maksymalnie przetworzonych alkoholach jest *bardzo dużo chemii* i bardzo często nie przypominają one prawdziwego, normalnego, naturalnego, ekologicznego napoju, który dawniej stosowano. Są to *fabryki chemiczne* w tej chwili w większości i bardzo często są *slabo destylowane* te rzeczy, nie są korzystne dla organizmu, więc szkoda się truć po prostu.

M: Dobrze. Teraz wróć do tych norm, które podałaś, czy też maksymalnych ilości - 30ml dziennie dla kobiety i 60ml dla mężczyzny. Jak to się przekłada, nie wiem, na lampki wina, na piwa – tak, żeby konkretnie podać słuchaczom.

G: Ja myślę, że to jest *jedna nieduża lampka* powiedzmy wina, normalna lampka, czerwonego dobrego wina, czy *kieliszek* 40 góra 50ml alkoholu, dobrego alkoholu. Ale oczywiście, że jeżeli to jest dobra nalewka, wypijemy taki kieliszek, czy nawet czasem nam się zdarzy wypić dwa, nic się takiego nie stanie. Poza tym warto zwrócić uwagę na to, że jeżeli mamy dobrą wódkę, przykładowo ziemniaczaną i do tego zastosujemy świeżo wyciśnięty *sok grejpfrutowy*, to jest to alkohol, który *nie podwyższa* tak szybko poziomu cukru, czyli po nim nie tyjemy. Pamiętajmy o tym, że alkohole to też węglowodany, czyli osoby, które się odchudzają, które mają poziom cukru zbyt wysoki, które mają problemy z organizmem jednak powinny tego *alkoholu unikać*. O czym jeszcze warto pamiętać - warto pamiętać o tym, że jeżeli mamy *typ metaboliczny* bardziej białkowy, to na imprezę idąc, musimy mieć dobry podkład - czyli powinniśmy zjeść *dobry posiłek*, który zawiera odpowiednią ilość białka, odpowiednią ilość tłuszczu i wtedy alkohol nie jest dla nas tak szkodliwy. Dlatego że wtedy on nie wchłania się tak szybko, a dodatkowo my się dobrze czujemy i dobrze bawimy.

M: Wspominałaś, że jeżeli wódka to z ziemniaków - a dlaczego?

G: Dlatego że wódka ziemniaczana według badań tak naprawdę jest *najzdrowsza*, jest *bezglutenowa* również.

M: No tak. Jeszcze jedno pytanie dotyczące alkoholu - spotkałem się w jednej z książek z taką informacją, że żeby właśnie unikać tych *alkoholi wysokoprocentowych*, tam była podana granica 40%, ponieważ one wpływają negatywnie na florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym.

G: Tak. One w ogóle *drażnią nam śluzówkę*, bo przecież wystarczy popatrzeć jak reaguje skóra w momencie kiedy mamy na przykład rany i polejemy mocnym alkoholem, to...

M: ...szczypie...

G: ...tak, szczypie, ale nie tylko szczypie ona się jak gdyby *obkurcza*. To jest to podrażnienie takie pod wpływem alkoholu i dlatego nie powinny to być faktycznie mocne alkohole. A jeżeli już, no to wtedy po prostu możemy sobie zrobić *dobrego drinka*, tak jak robią na przykład *Gruzini*. Gruzini piją koniak, ale zagryzają go *brzoskwiniami* albo *morelami*, albo piją po prostu *syropy* z brzoskwiń czy z moreli i dopiero do tego dodają koniak jako dodatek robiąc drinka.

M: Dobrze. Czyli podsumowując tą część alkoholową, to jeśli już to te słabsze alkohole, piwa niepasteryzowane, wina najlepiej niesiarkowane, no i jedna lampka, jeden kieliszek dziennie maksymalnie.

G: Tak. Natomiast przy problemach nowotworowych w ogóle *odstawiamy alkohol bezdyskusyjnie*.

M: Jak jesteśmy przy napojach i płynach, to na jakie jeszcze płyny, które pojawiają się w naszej kuchni powinniśmy zwrócić uwagę.

G: Warto zwrócić uwagę na ocet, *ocet spirytusowy*, przemysłowe przetwory octowe, różnego rodzaju marynaty, powinniśmy jednak odstawiać. Natomiast w momencie kiedy mamy dobre marynaty własne na *occie jabłkowym*, domowym, czy kupujemy nawet *ocet winny* czy *balsamiczny*, to wtedy możemy go spokojnie stosować. Ja od lat kupuję dobry ocet winny bądź balsamiczny, natomiast jeżeli używam ocet jabłkowy, to tylko używam *domowy*. Bo niestety jabłka w trakcie produkcji zawsze mają skłonność do *pleśnienia* - jeżeli jest to większa ilość tych jabłek, bo robimy na przykład ocet masowo, to zawsze pojawiają się między tymi *strzępki grzybów*, które uwalniają *toksyny*. Ponieważ sama mam uczulenie na *toksyny grzybicze*, w związku z czym zawsze miałam uczulenie na ocet. Okazało się, że w momencie kiedy mam ocet domowy, nic mi się nie dzieje i świetnie się czuję.

M: A co takiego jest w tym occie przemysłowym spirytusowym, że powinniśmy go unikać?

G: Normalny ocet założmy winny otrzymywany z winogron albo balsamiczny przykładowo z oliwek zawiera dużo *związków biologicznie czynnych*, jest korzystny dla organizmu i zawsze może pojawiać się jako delikatny dodatek na przykład w *sosie winegret*, czasem w zakwaszeniu jakiś warzyw. Pamiętajmy tylko o tym, że nigdy *warzyw nie słodzimy cukrem*. W związku z czym jeśli chcemy zneutralizować kwas w occie, to dodajemy szczyptę *ksylitolu* i wówczas mamy smak słodko-kwaśny, potrawę bardzo dobrą, nic nam się po tym nie dzieje. Natomiast jeżeli chodzi o ocet spirytusowy, no jest to *czysty destylat* i tutaj w tym momencie tego typu ocet nie jest korzystny dla organizmu, więc dodatkowo bardziej *drażni śluzówkę przewodu pokarmowego*, więc myślę że warto go unikać.

M: Dobrze. Bardzo ciekawą rzecz powiedziałaś, że warzyw nie słodzimy cukrem, tylko ewentualnie ksylitolem - dlaczego?

G: Dlatego, że warzywa pod wpływem cukru zawsze powodują *fermentację*. Zwróć uwagę, że bardzo często jedząc warzywa, sałatki posłodzone, mamy *wzdęcia*. Czyli po prostu możemy zjeść najlepszy obiad, ale jeżeli mamy sałatkę posłodzoną tą szczyptą cukru, to i tak mamy skłonność do wzdęć i *gorzej trawimy*. Natomiast jeżeli tą szczyptę cukru, którą tak bardzo często kochają nasze babcie w dodawaniu do tego typu sałatek, zastąpimy *szczyptą ksylitolu*, to potrawa nie traci smaku, ma ten smak słodko-kwaśny, doskonały, ale nie ma wzdęć. Często taką zepsutą sałatką jest na przykład sałatka jak damy za dużo przykładowo *rodzynek* - robimy sałatkę jakąś warzywną, może to być sałatka z selera, dodajemy tam trochę soku i inne rzeczy i nagle dodamy ciut ciut więcej rodzynek i okazuje się, że wszyscy mają wzdęcia po takiej sałatce. My z resztą nagminnie słodzimy większość sałatek, wszystkie restauracje mają prawie sałatki słodzone. Natomiast gdybyśmy wyeliminowali cukier z sałatek, to po dobrym posiłku nie mamy wzdęć, trawimy to zupełnie inaczej i wszystko jest ok.

M: Słuchaj, a te wzdęcia to są powodowane przez...

G: ...połączenie warzyw z cukrem...

M: ...ale chodzi o sacharozę, fruktozę - o jaki konkretnie cukier? Bo do czego zmierzam - bo może się okazać, że żadnych warzyw nie możemy łączyć ze słodkimi owocami.

G: Wiesz co, tak naprawdę nie powinno się - to znaczy łączyć *warzyw ze słodkimi owocami*. Warzywa ze słodkimi owocami mogą łączyć osoby, które mają typ metaboliczny *węglowodanowy*, doskonale tolerują węglowodany i to są osoby, którym często nic się po tego typu sałatkach nie dzieje. Ale jeżeli ktoś ma typ *mieszany* albo zbliżony do *białkowego* bądź białkowy, to z reguły sałatka go rozwali. Poza tym jest jeszcze jedna rzecz - przecież tak jak już wcześniej mówiłam, wiele osób ma problemy z *Candidą*. Jeżeli my posłodzimy taką sałatkę, to będziemy mieć problemy. I często te osoby niechętnie jedzą różnego rodzaju warzywa, bo uważają, że się źle czują. Natomiast w momencie kiedy warzywa nie będą słodzone, będą zawierały na przykład *olej lniany* albo dobry *sos winegret* i damy szczyptę ksylitolu zamiast cukru, to się będą bardzo dobrze czuły i nic się nie będzie działo.

M: Super. Super, że to powiedziałaś, bo to bardzo ważne.

G: To z własnej praktyki - po prostu od wielu lat sama cierpiąc w momencie kiedy wychodzę z restauracji, zaczęłam szukać przyczyny i muszę przyznać, że to się naprawdę sprawdza.

M: Tak. Czyli unikamy łączenia warzyw ze słodkimi owocami, tym bardziej z cukrem. Jeżeli potrzebujemy tej słodkiej nuty, no to troszeczkę ksylitolu wystarczy dodać i to już będzie to, a nie będzie taka sałatka powodowała wzdęć.

G: Warto jeszcze pamiętać o jednej rzeczy - tutaj w momencie kiedy mówimy o warzywach - pamiętajmy o tym, że *owoców i warzyw nie wolno gotować w metalowych garnkach*.

M: Bo?

G: Bo *uwalnia się nikiel*. Były badania, które pokazywały jak to wygląda - więc w momencie kiedy gotujemy kilogram kapusty w garnku metalowym, jednej z najgłośniejszych firm, okazuje się że ten kilogram kapusty uwalnia 129mg niklu. To jest dokładnie to, co mówiły nasze babcie przed laty - w garnkach metalowych nie powinno się gotować owoców i warzyw, dlatego że one zawierają kwasy i ułatwiają uwalnianie *niklu z metalu*. A z kolei nikiel jest tym pierwiastkiem, który nasila *problemy z tarczycą*. Natomiast w momencie kiedy chcemy robić zupy jarzynowe, kompoty, przecież to nie problem - kupujemy najzwyklejsze *garnki emaliowane* dwa, jeden na owoce, drugi na warzywa albo mamy *garnki ceramiczne* w tej chwili, mamy *garnki szklane*, mamy *garnki stonelowskie*, czyli z te z *pokrywą kamienną* taką cieniutką. To są garnki, w których możemy spokojnie gotować owoce, warzywa - nic się nie dzieje.

M: No, to ciekawe wątki poruszamy w tym podcaście. Super!

G: No mówimy o wpadkach prawda i o tym czego nie powinniśmy. Więc to naprawdę nie jest trudne, bo możemy mieć serię *garnków metalowych*, które wykorzystujemy do gotowanie kasz, do gotowania makaronów, do gotowania ziemniaków, można w tym gotować mleko jeżeli już ktoś musi stosować mleko - ale gotujemy *rzeczy obojętne*. Można też nawet piec mięsa, jeżeli nie ma tam kwasów specjalnie. Natomiast jeżeli chodzi o owoce, warzywa, to naprawdę szkoda organizmu w tym momencie, więc warto wymienić garnek i mieć święty spokój.

M: Dobrze. Ja tylko jeszcze się wrócę dwa kroki wcześniej, podsumuję tą część związaną z octem, bo to też jest bardzo ważne, że unikamy octu spirytusowego, ale spokojnie możemy
str. 12

używać octu winnego albo jabłkowego. Tylko jeżeli jabłkowego, to z domowej produkcji, bo w przemysłowej produkcji najczęściej w tym octach jabłkowych jednak pojawiają się jakieś utrwalacze.

G: Tak. Dodatkowo przecież mamy jeszcze *ocet balsamiczny*, czyli ocet otrzymywany z oliwek - też jest bardzo korzystny, dobry, mamy go na rynku. Warto pamiętać również o tym, że jeżeli mamy *marynaty domowe*, własne, one nie zawierają prawda takiej ilości *konserwantów*, nawet jeżeli warzywa mają trochę chemii, jak produkty niestety na rynku. Warto *czytać etykiety*. W tej chwili jest kilka firm, które robią naturalne przetwory z warzyw. I sprawdzajmy co tam jest, jeżeli nie ma dodatków żadnych, to możemy je czasami, od czasu do czasu kupić, ale jeżeli są dodatki, to starajmy się jednak stosować warzywa zawsze w pierwszej kolejności te domowe, naturalne.

M: I gotowane w garnku emaliowanym albo ceramicznym.

G: Tak. Do tego wszystkiego warto pamiętać o *ketchupie*. Bardzo często ketchup nie do końca jest tym ketchupem z pomidorów, więc jeżeli kupujemy ketchupy to kupujmy te *mniej czerwone*. Ketchupy takie pięknie czerwone najczęściej są *barwione czerwonym barwnikami*, które niestety też są *neurotoksynami*. Natomiast taki troszkę szaro-bury ketchup zrobiony przez babcię, czy kupiony nawet w sklepie ze zdrową żywnością, bądź na stoisku ekologicznym w zwykłym sklepie - ale z zaznaczeniem, że nie ma *żadnych dodatków* - będzie korzystny i wtedy jest wszystko ok.

M: To doskonale widać jak ktoś sam próbuje takie ketchupy robić. Bo my robimy jesienią - wtedy jest szczyt pomidorów - i rzeczywiście one nie wychodzą tak pięknie czerwone jak te sklepu, tylko właśnie takie szaro-bure.

G: Są szaro-bure albo bardziej pomarańczowe, natomiast czerwone są rzadko. Można je oczywiście zabarwić owocami, ale po prostu warto pamiętać o tym, że niestety normalnie na rynku ketchupy są *barwione czerwonymi barwnikami* różnymi. Na co jeszcze warto zwrócić uwagę? Oczywiście *produkty mleczne*.

M: Właśnie.

G: I tutaj w tym momencie pierwszy produkt, którego powinniśmy unikać, to *mleko UHT*.

M: Ojejku, a dlaczego? Przecież to jest takie wygodne - mogę kupić całą zgrzewkę, kilka miesięcy może stać, się nie zepsuje. Dlaczego mam nie używać tego? (śmiech)

G: Właśnie o to chodzi. Wyobraź sobie, że powiesz babci, która już nie żyje dobre 10-15 lat, że mleko może stać pół roku na półce. Przecież taka babcia od razu by powiedziała: dziecko, przecież to trucizna. Natomiast my na przestrzeni tych lat nagle zatraciliśmy tutaj *zdrowy rozsądek* - po prostu jest to dla nas tak oczywiste, że mleko można kupić w *kartoniku* i kartonik mamy i jest do normalne mleko. Poza tym często jest wiele *mylących reklam*, bo przecież reklamy często w telewizji sugerują nam, że to mleko bezpośrednio od krowy jest *lane do kartonika*. Nie ma nic bardziej mylnego. To mleko jest *poddawane obróbce* często nawet do 250 stopni, ma zniszczone wszystkie *witaminy*, bardzo często *wapń* z takiego mleka w ogóle nie jest wchłaniany. To jest po prostu *biały płyn*, który jeżeli awaryjnie wypijemy, to nam się nic nie stanie, natomiast nie powinniśmy go pić na co dzień. Jeżeli sięgamy po mleko, to wystarczy zrobić kilka kroków więcej i kupić go po prostu *z lodówki*. Kupujemy mleko *termizowane* albo mleko *pasteryzowane*, takie które po prostu po dwóch dniach, trzech potrafi nam się *skwasić*. I wtedy mamy szansę, że ten płyn jest jeszcze w miarę korzystny dla organizmu. Może nawet nie tyle korzystny, co *nietoksyczny* aż tak bardzo.

M: Ja tu jeszcze się zatrzymam przy mleku UHT, bo jestem ciekaw czy to jest tylko kwestia tego, że ten płyn jest bezwartościowy, czyli nie ma bakterii prozdrowotnych, nie ma witamin, czy też może on wręcz szkodzi? Bo ja spotkałem się z taką teorią, według której proces przygotowania mleka UHT polega między innymi na tym, że te kwasy tłuszczowe są rozbijane na takie bardzo drobne cząsteczki, które mogą przez nieszczelności jelit przenikać bezpośrednio do krwioobiegu.

G: Tak. W ogóle *homogenizowane produkty* są rozdrabniane tak bardzo, że często przenikają przez *nieszczelności jelit* do krwioobiegu, nasilając z resztą problemy z trzustką. Dlatego, że jednym z głównych czynników *cukrzycy* na świecie jest między innymi *nadmiar mleka* w diecie i w tym momencie zespół nieszczelnych jelit. Bo w momencie kiedy mamy nieszczelne jelita, a pijemy sporo słodkiego mleka, to cząsteczki mleka przenikając do krwioobiegu wywołują *powstawanie przeciwciał*. Tylko, że przeciwciała które powstają do wyłapania tych obcych cząsteczek w krwioobiegu są identyczne jak przeciwciała niszczące *komórki beta trzustki*. I dlatego większość osób, która ma problemy z trzustką, większość osób u których się pojawia *cukrzyca I typu*, z resztą II z czasem też - z tym że tutaj te osoby jeszcze więcej na to pracują - pije bardzo dużo *słodkiego mleka*. A zwróć uwagę, że mamy słodkie mleko nie tylko w produktach mlecznych, które kupujemy,

bo my często mamy *mleko w proszku* dodawane do przeróżnych produktów, często nawet do chleba, już nie mówię o słodyczach i wszystkich różnego rodzaju deserkach, które są taką radosną twórczością.

M: Ja zaraz Cię zapytam o mleko w proszku, natomiast jeszcze chciałbym się zatrzymać przy mleku, żeby już tak domknąć ten wątek. Czyli tak - nie pijemy mleka UHT, możemy pić mleko pasteryzowane lub termizowane.

G: Ja myślę, że tutaj warto zwrócić uwagę na jedną rzecz - możemy pić mleko, ale *bardzo ostrożnie* i pod jednym warunkiem, że jesteśmy *zupełnie zdrowi*, nie mamy problemów z jelitami, nie mamy żadnej *choroby immunoagresyjnej*. To wtedy, jeżeli nie mamy immunoagresji, nie mamy chorób, nic się nie nam dzieje, wypijemy od czasu do czasu szklankę mleka, to prawdopodobnie nic się nam nie stanie. Natomiast jeżeli mamy problemy z *alergią*, z *astmą*, mamy problemy w ogóle z *przewodem pokarmowym*, problemy ze *stawami*, różnego rodzaju problemy z *immunoagresją*, to ja w pierwszej kolejności odstawiłabym każdą cząsteczkę słodkiego mleka.

M: Słodkiego, czyli niezakwaszonego, tak?

G: Tak. Takiego mleka, które nie przeszło *procesu fermentacji*. Czyli generalnie nie powinniśmy pić mleka, ale też nie powinniśmy żadnych produktów jeść, w których znajdują się cząsteczki słodkiego mleka. Czyli nawet w momencie kiedy kupujemy *probiotyki*, mając problemy z jelitami, musimy uważać, żeby w tym probiotyku nie było mleka jako balastu, prawda. Także tu musimy tego bardzo pilnować, dlatego że nawet minimalne ilości mleka, jeżeli mamy nieszczelne jelita, *nasilają immunoagresję*. A przecież cały czas staramy się czuć dobrze i eliminować wiele problemów ze zdrowiem.

M: Dobrze. Do tego za chwilę wrócę, tylko jeszcze dopytam - a co z mlekiem tak zwanym *od krowy*, które czasem można znaleźć w niektórych sklepach?

G: Te mleka, te produkty są z reguły *najlepsze*. Dlaczego? Dlatego, że one są od *jednego zwierzęcia*. Zwróć uwagę, że w momencie kiedy my kupujemy mleko w butelkach, takie najzwyczajniejsze w sklepie, to to mleko jest zlewane od *setek tysięcy zwierząt*. To nie jest mleko od jednego, dwóch zwierząt - to najczęściej jest mleko *zlewane*, które potem się oczywiście *stabilizuje bakteriologicznie* i sprzedaje. I ono teoretycznie jest dla nas dobre i bezpieczne, ale praktycznie niestety jest to

indywidualna reakcja organizmu. I w tym momencie no ja po prostu rzadko piję mleko, bo go z reguły odchorowuję jakimś *katarem* czy *zgałą*, czy innymi tego typu objawami. Ale obserwując moich pacjentów widzę, że dopiero wtedy kiedy odstawimy mleko, jesteśmy w stanie *wyeliminować immunoagresję* i doprowadzić ten organizm do takiego stanu, żeby on funkcjonował naprawdę dobrze. To nie znaczy, że nigdy nie możemy na przykład wypić mleka. Ale jeżeli my wyeliminujemy mleko na pewien okres czasu, uszczelnimy jelita, zregenerujemy organizm, to wtedy powiedzmy ta reakcja po wypiciu szklanki mleka będzie zupełnie inna niż wtedy kiedy mamy jelita po prostu obciążone mocno i różnego rodzaju problemy.

M: Co takiego się dzieje podczas zakwaszania mleka, że ono przestaje być takie „toksyczne” i jest lepiej tolerowane przez organizm?

G: Bakterie kwasu mlekowego po prostu powodują, że po pierwsze mamy znacznie *mniej laktozy* jako takiej, bo laktoza wtedy przechodzi przemianę, a dodatkowo *kazeina* też zupełnie inaczej działa na nasz organizm. My często myśląc o mleku myślimy tylko o laktozie, czyli praktycznie o *cukrze mlecznym*, natomiast bardzo często jeszcze drażni nas kazeina. A oprócz tego nie tylko białko mleka jako takie nas drażni, ale właśnie czasem mleko samo w sobie by było dobre dla nas, gdyby nie to, że mamy te *jelita nieszczelne*. I w momencie kiedy mamy na przykład takie jelito jak trochę sprany materiał, kiedy jesteśmy przykładowo po jakiejś *antybiotykoterapii*, czy pozażywaaliśmy trochę *sterydów*, czy w ogóle *zatruliśmy się* czymś - zwróć uwagę, że bardzo często po jakiś infekcjach zaczynają się *problemy ze zdrowiem*. A najczęściej dlatego, że *infekcje bakteryjne* w przewodzie pokarmowym plus *leki* które zastosowaliśmy - infekcja jako taka plus leki - na pewien okres czasu *niszczy nam te jelita*, rozszczelnia. Wówczas właśnie wiele produktów, które wcześniej nawet tolerowaliśmy jest dla nas *szkodliwa* i dlatego tu w pierwszej kolejności zwracamy uwagę na *mleko*. To nie znaczy, że nie możemy mleka w ogóle, bo jeżeli się na przykład dobrze czujemy po mleku, to możemy sięgać po *mleko przefermentowane*, czyli dobre, kwaśne mleko. Ale jakie - po pierwsze jeżeli wchodzimy do sklepu to kupujemy tylko takie mleko, które zawiera *mleko i kultury bakterii*. Wszystkie inne dodatki obojętne czy są to *białka mleka*, czy jest to *mleko w proszku*, czy jest to *guma guar*, czy jest to *olej*, czy są to inne rzeczy - one są *niepotrzebne* i tak naprawdę powinniśmy ich unikać. Najlepsze oczywiście jest mleko, które sobie *zrobimy sami w domu* - czyli w momencie kiedy kupimy mleko takie, które się *kwasi*, dodamy do niego kubek *normalnego jogurtu* czy zsiadłego mleka, to po jednym, dwóch dniach mamy bardzo dobre, *zsiadłe mleko* własne i wtedy możemy go wypić. Jeżeli okazuje się, że po *nabiale surowym* w ogóle się źle czujemy, to wtedy nie

stosujemy tego nabiału pod postacią kwaśnego mleka, tylko stosujemy go pod postacią *świeżego twarożku*, który sobie *zgrzejemy*. I taki świeży twarożek z reguły nikomu nie szkodzi.

M: Aha. Czyli świeży twarożek jest lepiej tolerowany niż zsiadłe mleko?

G: To znaczy w ogóle *przetworzone termicznie produkty nabiałowe* są o wiele lepiej tolerowane niż surowe. Z tym, że jeżeli przetwarzamy termicznie produkty w wyższych temperaturach, to *niszczymy nasze korzystne bakterie*, które są zawarte w takim mleku. Ale jeżeli weźmiemy litr na przykład kwaśnego mleka, damy go do garnka, ten garnek damy do drugiego garnka z wrzątkiem, pogotujemy dosłownie jedną minutę po to, żeby się zagrzał garnek, zamieszamy i ostawimy, zostawimy pod przykryciem te płyny, to powiedzmy po jakimś czasie, po pół godzinie, po godzinie mamy *zgrzany ser* - czyli mamy bardzo dobry *twarożek* i *serwatkę*. Jeżeli przelejemy to przez sitko albo materiał - w tej chwili są bardzo dobre sitka do różnego rodzaju serów - mamy świetny twarożek i mamy doskonałą serwatkę. I jeżeli serwatkę sobie zlejemy, zostawimy do drugiego dnia, ona jest jeszcze bardziej kwaśna - można oczywiście z niej zrobić żurek krakowski, można dodać do zupy, można wypić sam, można z resztą wypić taką świeżą serwatkę też jeżeli ktoś lubi. Natomiast twarożek jest świeży, dotąd dobry dopóki jest na sitku, jeżeli go damy do lodówki, to już wtedy *flora bakteryjna* nam się zmienia i jak jesteśmy *wrażliwi na nabiał*, to nie powinniśmy jadać wtedy takiego sera już na surowo. Czyli bierzemy na przykład twarożek, masło sklarowane, rozgrzewamy, robimy albo *racuchy* albo sobie robimy jakieś *kluseczki* albo na przykład możemy zrobić *jajecznicę* - tych sposobów jest dużo. Z tym, że nie stosujemy go wtedy *na surowo*. Natomiast na surowo świeży twarożek, taki który jest na sitku przez tą pierwszą dobę, jest korzystny i właściwie prawie wszyscy go świetnie tolerują.

M: Rozumiem.

G: Warto również zwrócić uwagę na *sery*, które kupujemy. Dlatego, że - zwróć uwagę - w tej chwili idziemy do sklepu i tak naprawdę mamy pięćdziesiąt różnych produktów, czasem więcej i nie wiemy co wybrać, bo tych serów jest *mnóstwo*, bo mamy przeróżne *serki topione*, bo mamy przeróżne *sery żółte*. I tutaj właściwie stoimy często zdezorientowani, które naprawdę produkty będą najlepsze. W momencie kiedy wybieramy produkty nabiałowe, to po pierwsze może to być dobry, *biały ser osekowy*, może to być *krajanka* dobra, jeżeli się dobrze po takich serach czujemy. Ale jeżeli nie możemy ich jeść, to wtedy możemy je jeść właśnie *przetworzone* - czyli albo w dobrym *serniku*, w którym nie ma cukru tylko jest ksylitol, jest masło sklarowane, są jajka, zamiast rodzynek dajemy

owoce, które mają mało cukru i wtedy po takim serniku nic się nam nie dzieje. Albo robimy różnego rodzaju *wypieki* gdzie mamy też trochę sera. Ostatnio próbowałam zrobić paluszki z mąki - *paluchy* właściwie - z mąki gryczanej i zamrożonego białego sera, w połączeniu z jajkiem - świetnie wychodzą, są chrupiące, świetne i zamiast właściwie puszystych, białych bułeczek zastępują ten smak. Także sposobów jest dużo. To nie jest tak, że my jesteśmy tacy bezbronni, my tylko sięgamy po prostu po *niewłaściwe* do końca produkty. Bo jeżeli weźmiemy produkty, które zawierają *biel tymową*, które zawierają często *silikon* i są reklamowane jako wspaniałe produkty jogurtowe dla dzieci - to nie są produkty dla dzieci. Jeżeli weźmiemy kwaśne mleko, jogurt, kefir - zwykły, zsiadły, przefermentowany, nawet kupiony w sklepie, ale właśnie taki w którym mamy mleko i bakterie - dodamy do tego łyżeczkę oleju lnianego, damy sobie owoce jagodowe, posłodzimy ksylitolem, to po takim jogurcie wszyscy się czują świetnie, nie ma wzdęć, dzieci się czują doskonale. Można je zmiksować, zrobić świetny jogurt, można dodać powidła, ale takie w których nie ma cukru, więc dobre na przykład śliwkowe powidła, które sobie zrobiliśmy możemy dodać, czy inne owoce jagodowe. Tych sposobów jest naprawdę dużo. Dzieci do takich produktów się przyzwyczajają i czują się zupełnie inaczej.

M: Z tego co mówisz, to wnioskuję, że jeśli chodzi o produkty nabiałowe, to jest podobnie jak z warzywami - nie można ich łączyć z cukrem, bo wtedy mogą powodować na przykład wzdęcia.

G: Nie powinniśmy ich łączyć z cukrem, dlatego że generalnie białko i cukier zawsze będzie *powodował problemy*, zwłaszcza oczyszczony cukier. Bo zwróć uwagę, że jeżeli na przykład zrobimy *sernik*, do którego damy więcej tłuszczu, mamy jajka i damy odrobinę cukru, ale dosłownie symbolicznie i nieoczyszczonego, może to być cukier kokosowy, może to być cukier trzcinowy, dosłownie 1-2 łyżki, a do tego dodamy ksylitol - musimy tylko pamiętać o tym że ksylitolu zawsze dajemy *o połowę mniej* albo no *górną jedną trzecią* tego wszystkiego, wtedy nie ma problemu - słodki jest smak. Ale możemy na przykład dodać jeszcze przykładowo czasem *mąkę kokosową* czy dodać *banany*, zależy co robimy. My nie musimy wcale dawać tego cukru tak dużo i wtedy świetnie się po takich produktach czujemy, nie mamy wzdęć, świetnie je trawimy i nie ułatwiamy *namnażania grzybów*. Tutaj warto tylko pamiętać o tym, bo bardzo często robimy na przykład koktajl z owocami - dajemy do niego cukier, dajemy powiedzmy mleko i to najczęściej jeszcze jakieś z *małą ilością tłuszczu* i słodzimy to wszystko i zaczynają się problemy ze wzdęciami, ułatwiamy namnażanie grzybów, źle się po takich produktach czujemy. Natomiast jeżeli jest to *mleko thuste*, jeżeli do tego damy owoce jagodowe, damy trochę ksylitolu i łyżkę oleju na przykład lnianego, to my się po takim produkcie będziemy świetnie czuć, a jednocześnie będziemy *regenerować organizm*. Warto pamiętać

o tym, że no niestety *słodzenie nabiału nie jest korzystne*. Również nie jest korzystne dodawanie *owoców cytrusowych* - jogurty, mleko kwaśne nie lubi owoców cytrusowych. Jeżeli mamy za dużo powiedzmy pomarańczy, grejpfruta albo cytryny też po takim produkcie będziemy się źle czuć. Pamiętajmy również o tym, że to nie mogą być *light*'y. U nas wciąż pokutuje przekonanie, że tłuszcz jest szkodliwy - on owszem jest szkodliwy, ale wtedy kiedy jest *niewłaściwy*, czyli wtedy kiedy mamy produkty, oleje różnego rodzaju *wielokrotnego tłoczenia*, kiedy mamy te *oleje przetwarzane*, kiedy mamy *tłuszcz przesmażony* - tak. Natomiast *tłuszcz mleczny* zawsze był najlepszym tłuszczem do *regeneracji organizmu*, dlatego przez wieki mówiono o tym, że nie wolno dzieciom zabierać masła do *trzeciego roku życia*. Jeżeli to jest prawdziwe masło, to *młodzież* też powinna mieć takie masło. My nie będziemy tyli w momencie kiedy mamy produkt 2% założmy mleko albo mleko, w którym jest 2,5-3% tłuszczu. Tak naprawdę powinniśmy sięgać po te produkty, w których jest *minimum 2,5% do 3,2% tłuszczu*, dlatego że one nie mają wtedy dodawanego *mleka w proszku*, bo nie reguluje się ciężaru właściwego mlekiem w proszku. Natomiast zabranie tłuszczu, tego cennego tłuszczu mlecznego powoduje, że my potem mamy *niedobry nasyconych kwasów tłuszczowych*, tych które regenerują błony komórkowe. I właśnie to masło - bo samo masło sklarowane jako masło, ten tłuszcz mleczny, nie podwyższa poziomu cholesterolu i o tym musimy pamiętać, tego się nie możemy bać.

M: Dobrze. I dlatego zarówno do tych sałatek warzywnych jak i do deserów, które będziemy robić na bazie dobrego nabiału dodajemy tłuszcz.

G: Tak. *Dodajemy tłuszcz*. I tu może być to zwykły olej, ale pamiętajmy o tym, że nie kupujemy na przykład mleka 0%.

M: To teraz jest dobry moment, żeby wrócić do tego mleka w proszku, bo ono jest wszechobecne. Nawet zupełnie niedawno jak byłem z synem kupić jogurt, chcieliśmy kupić taki jogurt grecki, to pierwszy, który chwyciłem to był po prostu z dodatkiem mleka w proszku. Powiedz co takiego złego jest z tym *mlekiem w proszku*, że powinniśmy go unikać?

G: Mleko w proszku zawiera tak zwane *oksysterole*, czyli po prostu *utleniony cholesterol*. Mleko poddawane długotrwałej obróbce termicznej, w momencie kiedy jest suszone jako takie, powoduje że *cholesterol się utlenia* i zawiera po prostu cząsteczki tego niewłaściwego cholesterolu, który potem odkłada się w naszym organizmie *zaburzając równowagę*. Z resztą są dwa takie produkty, które mamy na rynku - mamy *mleko w proszku* i mamy *susz jajeczny*. I susz jajeczny i mleko w

proszku powinniśmy unikać szerokim łukiem. Poza tym mleko w proszku zawiera *znacznie więcej laktozy*, ponieważ jest to produkt wysuszony, więc tej laktozy jest prawie *3-krotnie więcej*, normalnie jest 4%, a tutaj masz 12% w mleku w proszku. Także to są takie produkty, które jednak powinniśmy unikać. Powinniśmy też zwracać uwagę na sery różnego rodzaju żółte, bo niestety *produkt seropodobny*, w którym jest tak zwane *tanie białko*, w którym jest między innymi *mleko w proszku*, w którym jest *olej uniwersalny*, to nie jest ser, do którego jest przyzwyczajony nasz organizm. Jeżeli są to *sery długo dojrzewające*, takie jak były dawniej i takie jak robią niektóre manufaktury - czasem mamy takie *włoskie sery* też, czy założymy *hiszpańskie* - to tego typu produkt jest *korzystny* dla organizmu. Ale jeżeli jest to właśnie taki seropodobny produkt, no to niestety bardzo często daje skutki uboczne.

M: Ok. Czyli jeżeli sery, to takie twarde, długo dojrzewające.

G: *Twarde, długo dojrzewające*. Powinniśmy unikać również niestety *serów pleśniowych*. Jeżeli ktoś jest miłośnikiem serów pleśniowych i czuje się świetnie, od czasu do czasu zje jakiś tam ser pleśniowy, nie ma problemu. Ale jeżeli mamy problemy z organizmem, to niestety sery pleśniowe idą w odstawkę.

M: A co takiego w tych serach... rozumiem że chodzi pewnie o tą pleśń?

G: Niestety pleśń zawiera swoje *toksyny*, prawda. A z drugiej strony ułatwia potem znowu *zaburzenia* i kolejne problemy z organizmem. Także no niestety sery pleśniowe znowu, jeżeli mamy nieszczelne jelita, jeżeli mamy w tych serach toksyny, nasilają objawy. W zależności od tego co się dzieje - jeżeli ktoś ma problemy z astmą, to łatwiej się będzie dusił po takim serze, jeżeli ktoś ma problemy ze stawami i też źle się czuje po nabiale, to jak sobie zje kilka posiłków z serem pleśniowym, to *objawy się nasilają*. Ja byłam miłośnikiem serów pleśniowych w latach 80-90-tych i nigdy nie mogłam zrozumieć dlaczego ja się po nich tak bardzo źle czuję. W ogóle początkowo nie kojarzyłam *złego samopoczucia* z posiłkiem. Dopiero z czasem jak zaczęłam *obserwować* funkcjonowanie własnego organizmu okazało się, że każdy posiłek z serem pleśniowym *nasilał u mnie ataki astmy* i wtedy dopiero zaczęłam na to zwracać uwagę. Także, no niestety. Pewnie, że jeżeli od czasu do czasu, raz na pół roku gdzieś na jakiejś imprezie zjemy sos z sera pleśniowego, czy ser pleśniowy, no to najwyżej się gorzej pocujemy. Ale jeżeli jest to *posilek częsty*, to na pewno będzie nasilał objawy. Poza tym wszelkiego rodzaju *produkty seropodobne*, różnego rodzaju serki w jakiś celofanikach, kielbaski smakowe i tak dalej - czytamy na *etykietach* co one zawierają, bo

wszystkie sery topione tego typu też nie są dla naszego organizmu korzystne. To bardzo często są sery robione bardzo podobnie jak właśnie produkty seropodobne. Jeżeli sięgamy po dobry ser, to możemy sięgać po normalny *biały ser*, po *sery długo dojrzewające*, ale mamy też dobre czasem sery w stylu *Grana Padano*, mamy sery powiedzmy *owcze*, mamy dobry *parmezan*, możemy kupować *sery kozie*, które mamy w plasterkach albo w klinach - to są takie sery, które nie uczulają, są bardzo smaczne, wcale nie śmierdzą kożą jak to niektórzy mówią. Mogą to być dobre sery powiedzmy *owcze* - tylko musimy tutaj uważać, żeby nie były wtedy *na bazie krowiego mleka*. Mamy też dobrą *fetę grecką*, właściwie jest robiona z mleka owczego i mleka koziego, ona często ma takie słoneczko jak gdyby, taką pieczętkę żółtą - to jest właśnie *certyfiakat*, który mówi że produkt jest zrobiony z koziego i owczego mleka. I wtedy te sery uczulają znacznie mniej i zaczynamy nagle tolerować nabiał, i czujemy się zupełnie inaczej.

M: One mniej uczulają, bo to chodzi o tą kazeinę, która tam się znajduje.

G: Tak, tak. Oczywiście, że chodzi o *kazeinę*. Ale po prostu jeżeli wtedy już nie rozdrabniamy tych produktów na czynniki pierwsze, tylko po prostu w miarę unikamy białego sera, jeżeli biały ser się gdzieś pojawi przetworzony termicznie, a na co dzień stosujemy powiedzmy właśnie sery *owcze* czy *kozie*, to my po nich się czujemy bardzo dobrze. Ja jeszcze wprowadziłam jedną zasadę w domu, mianowicie w momencie kiedy otwieram - jest też bardzo dobra *mozzarella bawola*, ona jest w bawolego mleka, można ją kupić w niektórych sklepach sieciowych bez problemu - i wówczas wprowadziłam jedną zasadę, mianowicie jeżeli otwieram *mozzarellę* albo otwieram przykładowo *fetę*, czyli ser zamknięty w jakimś *opakowaniu*, to bardzo często jak mam osoby, które mają problemy z jelitami, mają skłonność do różnego rodzaju stanów zapalnych, dysfunkcji i tak dalej, to po prostu biorę taki ser do pojemniczka, *zalewam go wrzątkiem* na dwie minuty, wyciągam, osuszam ręczniczką papierową i dopiero wtedy kroję. Dlatego że *flora bakteryjna*, która się wytwarza w trakcie opakowania, poza tym często gazy które są dodatkowo, znajdują się na tej zewnętrznej powłoce i wtedy można to *zneutralizować*.

M: I wtedy taki ser jest dużo lepiej tolerowany przez te osoby.

G: On jest zawsze tolerowany. Ja właśnie obserwowałam osoby, które nie mogły jeść na przykład sałatki greckiej, bo zawsze się coś działo i w momencie kiedy zaczęłam *zalewać fetę wrzątkiem* na te dwie minuty, osuszać i dopiero kroić, okazuje się że wszyscy się świetnie czują, nie ma problemów.

Tak, w tym momencie zrobimy przerwę a dalszą część rozmowy z Grażyną opublikuję w jednym z kolejnych podcastów. Długo się wahałem, czy dzielić ten podcast na dwa, czy też wypuścić jeden, taki wyjątkowo długi. Jednak zdecydowałem się na pierwsze rozwiązanie i podzielenie tej rozmowy. Dlaczego? Bo temat produktów spożywczych, które nam szkodzą jest bardzo, bardzo ważny. Z własnego doświadczenia wiem, że szczególnie w chwili głodu łatwo jest sięgnąć po słodkiego batona lub inną będącą na wyciągnięcie ręki niezdrową przekąskę. Trzeba czasem nie lada siły woli, aby oprzeć się tej pokusie. Nie tylko Ty możesz mieć z tym problem, uwierz mi. Jednak to są te małe wybory, małe malutkie, które każdego dnia podejmujemy. Zjem batona, czy może wcześniej zabiorę ze sobą jabłko albo obraną marchewkę. Aby sobie dać szansę dobrze wybrać, podkreślam dobrze wybrać, trzeba się do tego przygotować, a to wymaga czasu. Dlatego w tym momencie robimy pauzę. I teraz uwaga! Chcę, abyś zastanowiła się lub się zastanowił co z tego co właśnie zostało powiedziane możesz zastosować w swoim życiu. Nie jutro, nie od przyszłego tygodnia. Co możesz zastosować już dzisiaj! Wybierz przynajmniej jedną rzecz, jeden zamiennik produktu, po który zwykle sięgasz i zrób to dzisiaj. Pożyj z tym kilka dni i potem wprowadź kolejną zmianę. Krok po kroczku, malutkimi krokami. Nawet najdalsza podróż, w tym przypadku ku zdrowemu odżywianiu zaczyna się od pierwszego kroku. Potem będzie kolejny, potem kolejny a potem ani się obejrzyś jak ja opublikuję drugą część tej rozmowy a Ty będziesz gotowa, będziesz gotowy, aby wykonać nie jeden kroczek, ale wielki skok. Dokąd? Tam, gdzie sobie wymarzysz. Tego Ci serdecznie życzę!

Przypominam, że jeżeli chcesz mieć realny wpływ na treści, które wspólnie z Tatianą publikujemy na naszym blogu, również w formie podcastów to zapraszam Cię pod adres www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wspolpraca, znajdziesz profile osób, zadań do których obecnie poszukujemy współpracowników. Zajrzyj tam, może znajdziesz coś dla siebie, albo będziesz znać idealną osobę, która może być tym zainteresowana.

No i oczywiście jeżeli nagranie Ci się podobało to **będę bardzo wdzięczny za pozytywną rekomendację na iTunes** i przesłanie linka do tego nagrania przynajmniej jednej osobie, która może być zainteresowana tą tematyką. Bardzo mnie cieszy, że na iTunes pojawiają się Wasze opinie, bardzo za nie dziękuję i proszę o więcej! ☺ Wiecie, to naprawdę pomaga w znalezieniu czasu i wykrzesaniu dodatkowej energii, aby regularnie nagrywać i publikować dla Was podcasty. W jednym z poprzednich odcinków, był to chyba odcinek 50ty mówiłem, że w roku 2017ym podcasty prawdopodobnie będą się pojawiały rzadziej. Jednak czytając tak miłe opinie naprawdę mam dużo, dużo więcej zapału i energii, aby działać, nagrywać i publikować, póki co ciągle regularnie, ciągle co 2 tygodnie, w każdy co drugi.... He, he... ale mi konstrukcja wyszła, w każdy co drugi...

poniedziałek. Dziękuję Wam za to, szczególnie dziękuję osobom, które poświęciły swój czas, aby ocenić i napisać notkę o moim podcaście.

No tak idzie wiosna. Ten odcinek jest pierwszym wiosennym odcinkiem w 2017-tym roku. A jak idzie wiosna to zwierzęta wychodzą z norek, pożywają się i szykują do wiosennych amorów. Rośliny przyodziewają swoje najpiękniejsze szaty, aby zwabić owady, dzięki którym będą mogły wydać owoce. A ludzie.... Ludzie też, szczególnie kobiety zerkają częściej w lusterko i zastanawiają się, co by tu zrobić, aby wyglądać jeszcze piękniej, ładniej i ponętniej. Czyż tak nie jest? Mam nadzieję, że jest bo nie ma nic złego w mądrym dbaniu o swoje zdrowie i urodę. Wyglądając ładniej zazwyczaj mamy wyższą samoocenę, lepiej się czujemy co pozytywnie wpływa na nasze bezpośrednie otoczenie. Wszyscy na tym zyskujemy! A panowie w szczególności ☺ No dobra, ale o co chodzi? To chyba mój najdłuższy jak do tej pory teaser, czyli zapowiedź kolejnego odcinka. W kolejnym odcinku będzie właśnie o upiększaniu, będzie o tym jak dzięki mądrej diecie możemy poprawić wygląd naszej cery. Myślę, że ten temat idealnie wpisze się w nasze wiosenne postanowienia i plany. Do jego nagrania zaprosiłem Agatę Ziemnicką-Łaska, specjalistkę od edukacji żywieniowej, dietetyczkę i psycholożkę, autorka książek o zdrowym gotowaniu, prowadzącą programy „Rewolucja na talerzu” i „Szczypta smaku” (TVN Style). Także szykuje się na wyjątkowy wiosenny materiał, już niebawem.... He, he.

To tyle na dzisiaj. Pamiętaj o Twoim zadaniu domowym, czyli wdrożeniu przynajmniej jednej rzeczy, zamienieniu przynajmniej jednej niezdrowej potrawy, produktu spożywczego na zdrowy i pamięta również przesłaniu linka do tego nagrania przynajmniej jednej osobie.

Do usłyszenia niebawem.... specjalnie nie powiem kiedy, to będzie, może tym zmotywuje kilka kolejnych osób do napisania opinii w iTunes... Hm.... kto wie ☺ Czeeeeeeśćccć!