



**[WNZO 067: Akademia Zdrowia DGD – co nam szkodzi cz.2. O tym jakie produkty spożywcze szkodzą nam najbardziej część 2.](#)**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p067](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p067)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 67 To jest druga część podcastu o najbardziej szkodliwych produktach spożywczych.

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 67 odcinku podcastu. Dzisiejsze nagranie jest kontynuacją blisko dwugodzinnej rozmowy z Grażyną Pająk na temat najbardziej szkodliwych produktów spożywczych. Jeżeli słuchałeś pierwszej części, jest to odcinek 62 to mam nadzieję, że zadanie domowe masz odrobione. Jeżeli słuchasz tego podcastu jako pierwszego to proponuję tu zrobić pauzę i zajrzeć do wcześniejszych podcastów z serii Akademia Zdrowia DGD i słuchanie najlepiej zacząć od pierwszego. Dzięki temu cała przebogata wiedza, którą dzieli się doktor Grażyna Pająk będzie poukładana w bardzo spójną i logiczną całość i już nie będziesz mieć wątpliwości co jeść, a jakie produkty jedzenio-podobne omijać szerokim łukiem.

Dzisiejsze nagranie będzie głównie o produktach odzwierzęcych, mięso, wędliny, ryby. Ale nie tylko będzie też o cytrusach i sposobach na przyrządzanie owoców, aby nie powodowały wzdęć i innych dolegliwości pokarmowych. Zapraszam.

To tyle jeśli chodzi o produkty spożywcze, które nam szkodzą. Nie wiem jak Ty, ale ja już nie mogę się doczekać do kolejnej rozmowy z Grażyną. Będziemy w niej rozmawiać o diecie DGD. Jej nazwa wzięła się z angielskiego Dieta Dr Grace. Jest to autorska dieta Grażyny Pająk, którą od wielu już lat leczy przeróżne choroby cywilizacyjne min. alergie, choroba Crohna a nawet wspiera terapie

przeciw nowotworowe. O tym będziemy mówić jednym z kolejnych odcinków podcastu na który Cię już teraz zapraszam.

**Michał: Dużo mówiliśmy o nabiale - serach, mleku. Czy są jeszcze jakieś produkty, na które powinniśmy zwracać uwagę?**

Grażyna: No niestety, miałam mówić dzisiaj krótko, ale tak naprawdę jeszcze mamy kilka produktów, na które trzeba zwrócić uwagę. Mianowicie *wysoko przetworzone* wszelkiego rodzaju *mielonki mięsne, parówki, paszety*, wszystkie *wędliny wysokowydajne*. Niestety to są produkty, które po raz pierwszy w tym roku zostały przez Instytut Żywienia okrzyknięte jako produkty szkodliwe i nasilające problemy nowotworowe.

**M: A co to są wędliny wysokowydajne?**

G: To są wędliny, które po pierwsze są robione z mięsa, które jest *napompowane odpowiednią mieszanką*, w której często znajduje się *gluten*, znajdują się różne wyciągi na przykład z *soi* też. I mięso nam rośnie - w momencie kiedy to mięso nam rośnie, to dopiero z takiego mięsa dodatkowo są robione wędliny. Mało tego, do tych wszystkich produktów dodawany jest tak zwany *MOM*, czyli *mięso oddzielane mechanicznie*. To są wszystkie skóry, tłuszcze, pazury - to wszystko co można zmielić, zrobić z tego masę i dodać do środka, to jest dodawane. Z resztą wystarczy wejść do jakiejś sieci sklepowej, wziąć pierwsze lepsze parówki i przeczytać co mamy *na etykietce*. Bo nawet produkty, w których jest 85-90% mięsa, to to pojęcie „mięso” już jest takie trochę na wyrost. I musimy mieć naprawdę dobrego producenta, żeby ta parówka była taka prawdziwa. Natomiast w tej chwili często są produkty, w których jest zaledwie trzydzieści kilka procent mięsa, a reszta to są te wszystkie *dotatki*, które z resztą bez problemu możemy przeczytać. Jeżeli idziemy po wędliny do sklepu, to tak naprawdę powinniśmy zwracać uwagę na *etykiety*, bo w momencie kiedy mamy etykietę - jest nazwa danego produktu, to pod spodem jest lista, co do niego jest dodane. Bardzo często producenci, właściwie sprzedawcy, zakrywają jak gdyby te linijki gdzie są te wszystkie dodatki i wtedy trzeba zapytać co tam jest albo poprosić o etykietę. I jeżeli mamy nazwę produktu, mamy mięso i założymy jedną, dwa dodatki, czyli powiedzmy jeszcze jakąś tam *sól czy zioła*, to my po ten produkt możemy spokojnie sięgać. Ale jeżeli mamy produkt, który ma dwie a czasem do dziesięciu linijek dodatków, to nawet nie warto ręki wyciągać. Dlatego że z punktu naszego organizmu to jest ta cała tablica Mendelejewa - organizm to rozkłada i *musi to wchłonąć*. To już nie jest mięso, to my tylko odbieramy, że to jest szyneczka czy mięso. Także szukajmy tych produktów,

które niestety *nie są przetworzone*. Pasztesy najpewniejsze są *domowe*, bo do pasztetów w sklepie można niestety wrzucić już w tej chwili wszystko. Także wszystkie wędliny wysokowydajne, wszystkie szynki, wszystkie wędzone produkty tego typu, masowe - no niestety *nie są korzystne*. One często są moczone w różnych  *płynach wędzarniczych* albo *zagazowywane* - nie jest to naturalne wędzenie. Szukajmy *małych producentów* - tych producentów, którzy *wędzą starymi metodami*, którzy na przykład robią z kilograma mięsa te 800-600 gramów danego produktu. Natomiast jeżeli my z kilograma mięsa potrafimy zrobić 2,5 kg szynki, to to już jest duży problem. No zwracajmy na to uwagę. Ja pamiętam raz przed laty jak ugotowałam parówki - miałam małych gości, uparli się że muszą być parówki. Kupiłam parówki i na szczęście ugotowałam je w białym garnku - w garnku, który był emaliowany w środku akurat jasny, biały. I okazało się, że *miałam różową wodę* i dopiero wtedy sobie uświadomiłam, że MOM jako taki jest *szaro-bury*, on jest kremowy, nie jest różową parówką, ale przecież można to *zabarwić* i w tym momencie mamy piękną, różową paróweczkę. Także niestety nie dajmy się nabrać. Tutaj możemy naprawdę wybierać i to wszystko zależy od nas. Na co dalej powinniśmy zwrócić uwagę? Kurczaki, czerwone mięsa *masowej produkcji*. Jeżeli mamy *kurczaki małe*, to mamy szansę, że nie są zmodyfikowane i maksymalnie przetworzone. Dwa - powinniśmy je kupować albo z *wolnego wybiegu* albo *wiejskie*. Są takie w sklepach, tylko wśród powiedzmy tej dużej ilości produktów mięsnych na rynku, one nam często umykają. Ale szukajmy po prostu tych naturalnych, z *małych gospodarstw*. Są w tej chwili *certyfikowane* też mięsa wołowe, wieprzowe, z *małych gospodarstw* - można przeczytać. Często przechodzimy koło nich zupełnie obojętnie, a właśnie te produkty dla naszego organizmu są najlepsze, dlatego że to są normalne, zdrowe zwierzęta, które są *w normalny sposób chowane*. Natomiast nie są to produkty robione na masówkę tymi wszystkimi najnowszymi metodami.

**M: Podsumuję tą część dotyczącą mięsa - czyli unikajmy tych produktów typu parówki, pasztesy, wędliny wysokowydajne. Szukajmy raczej małych producentów, którzy z kilograma mięsa robią 600g wędliny na przykład. Unikajmy czerwonego mięsa z masowej produkcji. I jeżeli już to kurczaki - najlepiej wybierać takie małe, a w ogóle byłoby super gdyby znaleźć wiejskie lub z wolnego wybiegu.**

G: Oczywiście. Dobre są również indyki, ale też musimy szukać właśnie takich *ekologicznych*. Warto pamiętać o tym, że w 2005 roku Światowa Organizacja Zdrowia zwróciła uwagę na *podroby* - wychodząc z propozycją, żeby w ogóle w produkcji jako takiej wyeliminować podroby. Oczywiście był to plan, który nie wypalił, bo żaden z producentów nie chciał się pozbyć podrobów i w dalszym ciągu je mamy. Ale musimy pamiętać o tym, że wątróbki, wszelkiego rodzaju żołądki, jelita, płucka

to wszystko są *filtry organizmu* danego zwierzęcia, więc w nich jest zawsze najwięcej *toksyn*. Najwięcej toksyn odkłada się w *tkance tłuszczowej*, pod *skórą* - dlatego skórę też eliminujemy i właśnie *podroby*. Jeżeli mamy zwierzę, które rosło stosunkowo krótko, do tego wszystkiego w naturalnym środowisku - to nie ma problemu, my tą wątróbkę możemy zjeść. Możemy zjeść powiedzmy wtedy dobry, domowy pasztet, możemy zjeść żołądeczki nawet, czy flaczki. Ale jeżeli mamy podroby niewiadomego pochodzenia, no to ja nie ryzykowałabym. Jeżeli chcemy zrobić sobie flaczki, to możemy je zrobić ewentualnie z ozorków i serduszek, bo serca i ozory nie kumulują tak dużo toksyn jak właśnie pozostałe części przewodu pokarmowego.

**M: Czyli wątróbka raczej nie.**

G: Wątróbka, wiesz, od kurczaków, *domowych zwierząt* - nie ma sprawy. Ale jeżeli masz wątróbkę od zwierząt, które były w trakcie karmione *antybiotykami*, żeby szybko urosły, no to już byłabym ostrożna. Dlatego że no niestety wątróbka jest filtrem, naszym głównym laboratorium, ale również filtrem, jeżeli chodzi o ssaki. Także w tym momencie po prostu z tymi wątróbkami tak ostrożnie.

**M: Dobrze.**

G: Co dalej? No niestety kolejny temat, który jest coraz trudniejszy, to *ryby*. Dlatego, że jeżeli mamy *ryby słodkowodne*, jeżeli mamy ryby z normalnej, *czystej wody* - nie ma najmniejszego problemu, my te ryby możemy kupować. Są takie ryby też w sklepach, ale musimy się albo zaprzyjaźnić ze sprzedawcą i wtedy dowiedzieć wszystko o produkcji albo po prostu sami bawić się w detektywów. Bo niestety teraz przy coraz większym *obciążeniu zbiorników* często ryby są zupełnie *zatrute*. W tej chwili, kilka dni temu oglądałam film, dramatyczny film - z resztą Francuzi robią genialne te filmy pokazując jak wygląda rzeczywistość - odnoście naszego Bałtyku. *Bałtyk* jest jednym z najbardziej *zatrutych* mórz na świecie, w związku z czym nawet w śledziach mamy *dioksyny*. Jeżeli zalecenia dietetyczne są takie, że wolno nam zjeść śledzia raz, dwa razy w tygodniu góra, żeby nie kumulować dioksyn, to znaczy że już jest to nie do końca korzystny produkt. Warto pamiętać również o tym, że w rzeczywistości mięso ze śledzi, *tusza śledzi*, *nie jest biała*, więc jeżeli mamy białe śledzie, to one są bardzo często wybielane. Śledź jest szaro-bury. I jeżeli kupujemy *ryby wędzone* i jest to *cała ryba* zamknięta, to wtedy mięso w środku jest dobre. Natomiast jeżeli mamy *filety wędzone*, to wtedy warto się zastanowić czym naprawdę te ryby były wędzone i jak to wygląda. Unikajmy wszystkich ryb z *produkcji masowych*, czyli panga, tilapia, ryba maślana - to są sztuczne ryby, to są ryby, które żyją z resztą w strasznych warunkach. Ale jeżeli mamy pstrąga błękitnego, jeżeli mamy czasem

dobrego łososia, ale dzikiego, jeżeli to jest dorsz dalekomorski, jeżeli to jest halibut, jeżeli mamy na przykład sandacza, karpia, ryby z naszych *okolicznych wód* - to warto na nie zwrócić uwagę. Chociaż to też jest pułapka, bo znam takie miejsca gdzie na przykład w dwóch stawach ryby są karmione *sztucznie*, a w pozostałych dwóch ryby rosną w *naturalnym środowisku*. Także po prostu zainteresujmy się skąd mamy taką rybę i wtedy możemy ją spokojnie stosować.

**M: A to co mówiłaś o wędzeniu, że jeżeli ryba jest w całości wędzona to w porządku, a jeżeli filet to nie koniecznie - to z czego wynika ta różnica?**

G: Po prostu *skóra* ryb chroni je w ogóle w wodzie jak pływają przed *kadmem* - to jest taka ciekawostka, ale tak właśnie jest. A poza tym jeżeli skóra jest na zewnątrz i masz tylko rybę wypatroszoną i przykładowo zostaje Ci kawałek mięsa na zewnątrz, no to możesz to mięso dać *kotu* - i jeżeli będzie dobre, to kot go chętnie zje, ale jeżeli będziesz miał rybę kiepską, to kot nie ruszy tego typu ryby, mimo że bardzo lubi ryby. Ja pamiętam robiłam takie *eksperymenty z kotami* dobre 10-15 lat temu, wtedy kiedy się wszyscy zachwycaliśmy łososiami i okazywało się, że właśnie jasne, *dzikie lososie* koty czuły tak, że potrafiły mi dwa piętra wlecieć wyżej, żeby poczęstować się łososiem, ale jeżeli miałam łososia barwionego, takiego z *hodowli* mógł leżeć tydzień i żaden, nawet dziki kot go nie zjadł. Także obserwujmy, *obserwujmy przyrodę* - często przyroda nam podpowiada, zwierzęta nam podpowiadają co jest dobre a co nie. Bo nawet jeżeli damy kawałek kurczaka kotu albo psu, to jeżeli będzie dobre, to on chętnie zje, ale jeżeli będzie miało więcej *chemii*, to niestety nie. Ja mam takie miejsce gdzie wyrzucam w ogrodzie po prostu czasem ścinki różnego rodzaju mięsa czy różne rzeczy i raz mi się zdarzyło, że miałam kurczaka, którego kupiłam - mięso kurczaka, ale niestety w sklepie go nie powąchałam, wyglądało ładnie, przyniosłam go do domu i w momencie kiedy myłam mięso, to moje ręce później śmierdziały tak jakbym go wsadziła do jakiegoś *pojemnika z chemią*. Z ciekawości - już widziałam, że obiadu z niego nie zrobię - ale wsadziłam go do wody z sodą oczyszczoną, potem do wody z octem, do wody z mlekiem. Niestety zapach był taki jaki był. W końcu wyrzuciłam go na ścieżkę dzikich zwierząt i okazało się, że niestety po 3-4 dniach musiałam wziąć woreczek, zebrać mięso, wyrzucić do kosza - żadne zwierzę, żaden ptak, *nikt nie ruszył tego mięsa*, mimo że była to wiosna i zwierzęta każdy skrawek chętnie jadły - tutaj tego nie ruszyły. Także no niestety, a człowiek zje bardzo często. I tu w tym momencie naprawdę musimy uważać. Nie możemy się tak bardzo podkładać i korzystać ze wszystkich produktów, które mamy na rynku.

**M: Dobrze. Co jeszcze mamy?**

G: Co jeszcze? *Gotowe produkty*, czyli tak naprawdę gotowe do ogrzania obiady, wszelkiego rodzaju pizze, paczkowane mieszanki sosów - te produkty, które są gotowe często w zamrażalnikach w sklepach - *czytajmy skład*. Bo czasem się zdarza bardzo dobry produkt i naprawdę warto po niego sięgnąć, zwłaszcza czasem *awaryjnie* jak potrzebujemy coś szybko zjeść. Ale są niestety produkty też, w których mamy no całą tablicę Mendelejewa i tutaj już wtedy po takie produkty nawet szkoda sięgać ręką, bo organizm musi walczyć. Cóż dalej? Ja osobiście odstawiam cztery rośliny - odstawiam *pszenicę*, odstawiam *rzepak*, odstawiam *soję i kukurydzę*. Dla mnie niestety te rośliny są *maksymalnie modyfikowane*. I w momencie kiedy tak naprawdę chcemy zregenerować organizm, to warto unikać z jednej strony produktów sojowych i wszystkich *wyrobów sojowych* jako takich, mąki sojowej - dlatego że możemy wykorzystać inną mąkę, my nie musimy mieć soi, a soja i tak jest dodawana do wielu produktów, o których my nie wiemy nawet na rynku. Także często jest i w lekarstwach i w słodyczach i w wielu innych produktach i z resztą bardzo często uczula. Podobna sytuacja jest z kukurydzą - po prostu jej unikam, to już jest wybór indywidualny danej osoby. Na co warto również zwrócić uwagę - na *pomarańcze, mandarynki*. No niestety mandarynki w tej chwili są tak *zchemizowane*, że obierając je już często czujemy chemię. Również nie do końca są korzystne pomarańcze - oczywiście jest to może nie tyle szkodliwe, krzywdzące dla tych owoców, bo pomarańcze i mandarynki są bardzo korzystnymi owocami, ale pod jednym warunkiem - że są po prostu *zrywane jak dojrzeją z drzewa* i są po prostu naturalne, a nie zrywane zielone i uprawiane jak gdyby potem jeszcze dalej *sztucznie*. Ja pamiętam jak bardzo byłam zaskoczona jak bodajże w 2008 roku zobaczyłam badania amerykańskie, gdzie okazało się, że niektóre pomarańcze z supermarketów w ogóle *nie zawierały witaminy C*. Dopiero wtedy zainteresowałam się tym, jak one są zbierane, przechowywane i tak dalej. I dlatego jeżeli mamy dobre na przykład *hiszpańskie*, naturalne pomarańcze - czasem są dobre *włoskie* - one faktycznie aż pachną pomarańczą i są *naturalne*, to możemy po nią sięgnąć od czasu do czasu. Natomiast na co dzień pomarańcze i mandarynki niestety bardzo często *podwyższają poziom histaminy* w organizmie. W momencie kiedy nam podwyższają poziom histaminy nasilają nam *stany zapalne* i nasilają nam *stany alergiczne*, dlatego no po prostu jest to owoc, na który warto uważać. Poza tym warto uważać na to, żeby te owoce były naprawdę owocami, czyli owoce naturalne, zbierane w naturalny sposób. Unikamy owoców *napromieniowanych*, warzyw *napromieniowanych* i tych, które są *zmodyfikowane genetycznie*. Czyli dla mnie osobiście *pamelo* nie jest owocem - jest to krzyżówka pomarańczy z grejpfrutem, prawda.

**M: Ja jeszcze dopytam - te pomarańcze i mandarynki, powiedziałaś że one podwyższają poziom histaminy i nasilają objawy alergiczne. No to wynika z tego, że po prostu one mają coś w sobie naturalnie czy chodzi o te dodatki chemiczne, które to powodują?**

G: Wiesz co, z jednej strony *naturalnie* mają skłonność do tego, a z drugiej strony uprawa sztuczna *nasila* te objawy. W związku z czym często jest tak, że jak zjemy pomarańczę taką *prosto z drzewa*, która dojrzała w tym słońcu do końca, która nie miała tej chemii, to nam się nic nie dzieje. Natomiast w momencie kiedy mamy pomarańcze takie właśnie *sztucznie dojrzwane*, z tą całą tablicą znowu Mendelejewa, bo tych związków tam nie brakuje - z resztą w mandarynkach to czasem czuć od razu - to bardzo często potem się nagle *gorzej czujemy* albo mamy jakieś objawy albo nas coś boli albo krzäkamy nagle albo mamy katar. A to są właśnie objawy związane z lekkim stanem zapalnym, który się nasila pod wpływem podwyższonego poziomu histaminy. Ciekawa sprawa, że *grejpfruty* nie podwyższają, nie wiem dlaczego. Pytałam nawet Chińczyków na czym polega ta różnica - prawdopodobnie *gorycze*, które są w grejpfrutach powodują, że one nie podwyższają tak poziomu histaminy jak podwyższają pomarańcze czy mandarynki. Warto tylko pamiętać o tym, że nie każdy może grejpfruty - czyli osoby, które zażywają *beta-blokery* czy niektóre leki, często na ulotkach jest zaznaczone, że nie wolno jeść grejpfrutów i tutaj warto o tym pamiętać.

### **M: A jak się ma rzecz z bananami?**

G: *Banany* są oczywiście bardzo korzystnymi owocami, ale większość bananów, które są w Europie jest od początku uprawiane, hodowane w takich specjalnych *niebieskich workach z gazem* od razu - to jest pierwsza sprawa. Dwa - jest to owoc, który jest bardzo mocno *zarobaczony*, a dodatkowo owoc, który nasila *nadmiar śluzu* w organizmie. Ja osobiście stosuję banany, ale nigdy nie jem bananów *surowych*, chyba że jestem gdzieś załóżmy w Afryce, w Azji - są to naturalne owoce, to czasem sięgnę po takiego banana. Natomiast nie jem bananów surowych, dlatego że banan poddany *obróbce termicznej* jest pewny - on wtedy nawet jeżeli tam jest jakieś obce białko, to i tak już jest *unieszkodliwione*. W związku z czym banany *uparowane* albo banany *pieczone* - jak najbardziej. Czyli po prostu biorę banany w łupinach, wrzucam na sitko i paruję - wtedy je używam albo do smoothie albo obieram i jem jako normalnego banana czasem albo wykorzystuję do różnych innych produktów. Albo kroję banany w plastry, wrzucam na patelnię, daję masło sklarowane, podduszam i mam smaczny dodatek. Podobna sytuacja jest z *jabłkami* - to znaczy jeżeli jesteśmy zdrowi, nic się nam nie dzieje, mamy wspaniałe jabłka, to my je możemy jeść. Ale jeżeli mamy jakiegokolwiek problemy z *przewodem pokarmowym*, z *Candidą*, z *alergiami* i tak dalej, to na pewien okres czasu też powinniśmy *wyeliminować surowe jabłka*. Ja spotkałam się kiedyś z dość mocną dyskusją na konferencji w momencie kiedy o tym powiedziałam. Ale tutaj jest jedna rzecz - mianowicie jabłka

*ułatwiają fermentację*, a w momencie kiedy ułatwiają fermentację, a przewód pokarmowy nie do końca działa we właściwy sposób, to to wszystko zaczyna nam tam *zalegać*, fermentować. Z resztą czasem po jabłkach mamy nagle *wzdęcia*, jeszcze jak wypijemy coś słodkiego to się zaczyna problem. Natomiast jeżeli mamy jabłko uparowane albo na przykład wrzucone do wrzątku - przykładowo taką ulubioną potrawą są przecież sałatki jarzynowe z dodatkiem potem jabłka. I teraz jeżeli jest dodane jabłko surowe to bardzo często - jeszcze sałatka odrobinę posłodzona - no to koniec, to wzdęcia się zaczynają od razu. Ale jeżeli mamy jabłko zalane wrzątkiem na 2-3 minuty, ono nie musi być gotowane, ono może być zalane wrzątkiem, a sałatka nie jest słodzona tylko na przykład jest tam szczypta ksylitolu, to wtedy się nam nic nie dzieje.

**M: A co takiego z tym jabłkiem się dzieje po tym jak zalejemy go wrzątkiem?**

G: Myślę, że nie fermentuje *tak łatwo i szybko* w naszym przewodzie pokarmowym, w związku z czym znacznie lepiej jest trawione. Szczerze mówiąc nigdy nie rozkładałam trawienia jabłka w przewodzie pokarmowym na czynniki pierwsze. Natomiast wracając jeszcze do bananów - w momencie kiedy jemy *banany poddawane obróbce termicznej*, czyli jeżeli mamy na przykład banan uparowany i dodamy go do smoothie albo mamy banan dodany gdzieś tam gdzie on jest przetworzony termicznie, to nie odkłada się *śluz w organizmie*. Natomiast w momencie kiedy mamy surowe banany, jemy w dużej ilości, to mamy *problemy ze śluzem*, który z resztą odkłada się w różnych miejscach w organizmie - bo to nie tylko katar, to są również górne drogi oddechowe, to są jajowody i tak dalej i tak dalej. Także tak to jest. Ja jeszcze z tych produktów właściwie takich, na które zwracam uwagę, no to niestety *warzywa i owoce masowej produkcji* - też staram się w miarę ograniczać, wybieram małe sklepiki, wybieram niektóre sklepy, które faktycznie mają dobre, *naturalne* owoce i warzywa, które nie są przechowywane na przykład tak jak niektóre jabłka przez rok, zamrażane w chłodniach. Ale do tego wszystkiego po prostu nie za bardzo lubię produkty owocowe i warzywne te gotowe w słoiczkach. Są co prawda firmy teraz, które robią genialne, właśnie *gotowe sałatki*, często z dodatkiem tylko wody, kilku ziół - one nie będą stały co prawda 2-3 lata w sklepie, mają ograniczony czas, ale są dobre - i wtedy po tego typu produkty możemy spokojnie sięgać. Warto pamiętać o tym, żeby unikać w potrawach po pierwsze: *glutaminian sodu, aspartam, związki siarki, czerwone barwniki i sól sztucznie jodowaną*. To są produkty, które niestety powinniśmy omijać szerokim łukiem. Ja z solą sztucznie jodowaną walczyłam od dawna, nie mogłam wytłumaczyć do końca dlaczego są te problemy z przewodem pokarmowym, ale jak pomyślimy logicznie - w momencie kiedy kisimy ogórki i solimy *solą jodowaną*, bardzo często robią nam się pufy i *ogórki gniją*. Dlaczego? Dlatego że sól jodowana nasila *procesy utleniania*, a nie



procesy redukcji i fermentacji. I podobna sytuacja jest w *naszych jelitach*, dlatego tam gdzie możemy eliminujemy sól sztucznie jodowaną. Eliminujemy również *kuchenkę mikrofalową*, bo niestety nawet najlepszy produkt kupiony, odgrzany w kuchence mikrofalowej zdążymy zepsuć.

**M: A co takiego dzieje się z tym produktem w kuchence mikrofalowej, bo jakby już w kilku miejscach się spotkałem z taką informacją, żeby jednak unikać stosowania kuchenki mikrofalowej?**

G: Mamy produkt *martwy*. My po prostu wsadzając produkt do kuchenki mikrofalowej zmieniamy go na *poziomie jonów*. Czyli po prostu powodujemy po pierwsze, że *struktura płynów* zupełnie się zmienia, niszczymy wszystkie *enzymy*, niszczymy *struktury białek* - ten produkt jest po prostu *martwy*. Jeżeli wsadzisz coś do kuchenki mikrofalowej, to możesz zostawić *na kilka lat*, żaden robak tego nie zje i produkt Ci się nie zepsuje. Właśnie dlatego, że jest już po prostu *unieczyniony*. I szkoda naszego organizmu, bo w momencie kiedy mamy po prostu produkt martwy, to nasz organizm musi *pożyczyć własne enzymy*, żeby ten produkt strawić, bo inaczej nie strawi, no bo to jest martwe, prawda. Ale jeżeli pożyczy własne enzymy kosztem pracy komórek, funkcjonowania organizmu, no to pomalu, pomalu to trawi. Oczywiście że jeżeli raz na pół roku, czy raz na rok zjemy coś tam z kuchenki mikrofalowej, bo gdzieś jesteśmy, to nam się nic nie stanie. Ale jeżeli nagminnie robimy nawet całkiem niezłe posiłki w domu a potem ogrzewamy w kuchence mikrofalowej, to zawsze są problemy - to jest tylko kwestia czasu.

**M: Tak się zastanawiam czy jest jeszcze coś o czym mogłabyś powiedzieć z takich rzeczy typowych, które się spotyka w supermarkecie, które nas kuszą żeby je wrzucić do koszyka, tak żeby przestrzec słuchaczy, żeby jednak tego nie robili?**

G: Oczywiście *napoje zawierające fosforany* - kolorowe, różne napoje, które nagminnie kupujemy. Kupujemy na przykład półtora czy dwulitrowe butelki z brązowym płynem zawierającym dużo fosforanów, słodkim - wszyscy go kochają. I cóż się dzieje? Oczywiście pijemy go z największą przyjemnością, pijemy go raz, drugi, trzeci, dziesiąty - jesteśmy już od niego *uzależnieni*, puchniemy, mamy *problemy ze zdrowiem*. Ja bardzo często obserwuję jak stoję w supermarkecie, jest jakaś kolejka i stoję już tak bezmyślnie, czekam aż dojdę do kasy, to czasem obserwuję osoby, które płacą właśnie za różne produkty przy kasie - od razu *widać jakie mają problemy* i te produkty, które kupują jak działają na organizm. Natomiast to nie jest tak, że my nie możemy. Czasem się zdarza, że mamy na przykład *stan zapalny przewodu pokarmowego*, jesteśmy w Afryce, gdzieś się źle czujemy,

nie możemy sobie dać rady z pracą żołądka na przykład *przy grypie* i nagle wypicie płynu ze szklanej butelki, zawierającego fosforany bardzo szybko *likwiduje stan zapalny*, poprawia nasze samopoczucie, czujemy się zupełnie inaczej. Także to jest tylko kwestia tego *co wybieramy* i kwestia *ilości*, bo no niestety każdy produkt może być lekarstwem, ale może być też trucizną.

**M: To ciekawe powiedziałaś - Twoja obserwacja w kolejce, w sklepie - bo ja dokładnie na tym samym siebie teraz łapię, że jak czekam w kolejce, to patrzę co mają moi sąsiedzi przede mną lub za mną w kolejce i rzeczywiście czasem widać dosyć dużą korelację między tym co jest w koszyku a jak wygląda dana osoba.**

G: Wiesz, ja się staram nie patrzeć już teraz. Dlatego że miałam taki etap, że stojąc w kolejce i patrząc na ludzi ja *widziałam ich choroby*, ja wiedziałam jakie mają choroby, wiedziałam jak te procesy zachodzą, a to już zaczyna być obsesja - bo idziesz ulicą i widzisz na co kto choruje. Więc staram się tego nie robić. Ale czasem jak jestem bardzo zmęczona, gdzieś znudzona, to mi się to wymyka spod kontroli. I faktycznie ta *korelacja jest naprawdę duża*. My nie musimy tyć, my nie musimy chorować, my się możemy naprawdę dobrze czuć, robiąc naprawdę *małymi kroczkami postępy*, czyli wybierając właściwe produkty, łącząc to wszystko we właściwy sposób zaczynamy funkcjonować zupełnie inaczej.

**M: Ja myślę, że to jest dobry moment, żeby podsumować ten dzisiejszy odcinek. Powiedziałaś o bardzo wielu rzeczach, których nie powinniśmy jeść ani pić. Można odnieść wrażenie, że tak naprawdę niewiele zostaje. Czym mamy się odżywiać?**

G: Jest produktów naprawdę dużo. W następnych odcinkach będziemy mówić o tym *co można jeść* spokojnie. Chociaż i tak tutaj przeplatałam różne produkty, które są dostępne i z których można korzystać.

**M: Tak. To już jest doskonała zapowiedź właśnie kolejnego odcinka, na który już teraz zapraszamy, w których opowiemy o tym, co jeść aby czuć się dobrze, zdrowo i nie chorować.**

G: Tak. Myślę, że tak zrobimy w *następnym odcinku*.

**M: Super. Bardzo, bardzo dziękuję za ten dzisiejszy odcinek i do usłyszenia!**

G: Dziękuję bardzo również. Do usłyszenia, do widzenia!

No i oczywiście, tak jak po pierwszym odcinku tak samo po tym mam dla Ciebie zadanie domowe. Zastanów się co z tego co właśnie usłyszałaś możesz wdrożyć w swoim życiu już dzisiaj. Nie za miesiąc, nie za tydzień, ale dzisiaj. Być może na dzisiaj masz zaplanowane zakupy spożywcze, zastanów się co tym razem zrobisz inaczej. Tylko uwaga! Nie wiem jak u Ciebie, ale u mnie nie sprawdza się tak zwany skok „na głęboką wodę”. U mnie sprawdza się metoda małych kroczków. Wybieram jedną rzecz, którą dzisiaj zmieniam, a reszta pozostaje tak jak było. Po kilku dniach albo nawet tygodniu, gdy już dobrze czuję się z tą jedną zmianą wprowadzam kolejne itd. Branie „na klatę”, próba zmiany zbyt wielu rzeczy jednocześnie może szybko skończyć się frustracją i zniechęceniem. A tego chcemy uniknąć. Tak więc już dzisiaj wprowadź jedną pozytywną zmianę w tym co kupujesz i jesz, to twoje zadanie domowe. Trzymam za Ciebie kciuki!

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](http://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.

Mi i Tatianie jest niezmiernie miło, że otrzymujemy do Was, słuchaczy coraz więcej przesympatycznych dowodów na to, że te podcasty, że blog, który prowadzimy pozytywnie wpływa na Wasze życie. Niedawno jedna ze słuchaczek napisała: *„Cześć Tatiana, cześć Michał, bardzo Wam dziękuję za to, co robicie z moim życiem. Śledzę Wasz blog, słucham podkastów i z niecierpliwością czekam na nowe poniedziałkowe nagrania. Korzystam z przepisów, z uwagą czytam Wasze mejle. Podziwiam za organizację czasu, gdyż Tatiana zajmuje się przecież malutkim dzieckiem (wiem, ile to wymaga pracy, bo sama zajmuje się dwoma wnuczkami, szczególnie ta 9-cio miesięczna to żywe srebro) a Ty Michale łączysz Waszą działalność z pracą zawodową. Tak naprawdę każdego dnia mi towarzyszyście i pomagacie w znalezieniu właściwej drogi. Jestem Wam ogromnie wdzięczna za to, że jesteście . Proszę o dalsze inspiracje i życzę wielu sukcesów i radości z tego, co robicie. Pozdrawiam Was serdecznie i mocno trzymam kciuki, życząc satysfakcji z Waszej pracy.”* No proszę

i jak miło od razu się robi... aż ciarki przechodzą po plecach – naprawdę. Ślicznie dziękujemy za takie maile, naprawdę z całego serca.

Ten przesympatyczny mail będzie doskonałym wstępem do zapowiedzi kolejnego, ostatniego już przed wakacjami odcinka podcastu. Kolejny odcinek będzie z serii tych, które ja lubię najbardziej. Powiecie w nim, tak powiecie, bo bohaterami kolejnego odcinka podcastu będzie trójka wspaniałych słuchaczy podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie... Powiecie w nim jak słuchanie tego podcastu i zmiana odżywiania wpłynęły na wasze życie. Zdradzę tylko, że będzie to bardzo, bardzo pozytywny wpływ z czego się niezmiernie cieszę i marzy mi się, aby takich pozytywnych przemian w moim, w Twoim otoczeniu było jak najwięcej. To już niebawem, jeszcze przed wakacjami.

I tym miłym akcentem dotarliśmy do końca dzisiejszego odcinka. Pamiętaj o Twoim zadaniu domowym, czyli o jednej rzeczy, którą dzisiaj, nie jutro, nie kiedyś, ale dzisiaj zrobisz inaczej, np. podczas dzisiejszych zakupów spożywczych. Dodatkowo będę Ci niezmiernie wdzięczny jeżeli linka do tego nagrania prześlesz przynajmniej jednej osobie, osobie która może być zainteresowana takimi treściami.

Dziękuję za wspólnie spędzony czas i do usłyszenia niebawem. Cześć!