



**WNZO 023: Jak odkwasić organizm? – nagranie o detoksie i równowadze kwasowo zasadowej organizmu**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023)

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie, odcinek dwudziesty trzeci – to nagranie będzie o detoksie i dbaniu o równowagę kwasowo zasadową organizmu. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach 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.

Witam Cię serdecznie w 23 odcinku podcastu na blogu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Jeżeli choć odrobinę interesujesz się zdrowym odżywianiem, a fakt, że słuchasz tego nagrania dobitnie o tym świadczy, zapewne spotkałeś się z terminami typu: detoks, oczyszczanie, zakwaszenie organizmu itd. Co to jest? I „z czym to się je”? Jeżeli takie pytania są Tobie bliskie to zapewniam Cię, że po przesłuchaniu tego nagrania może nie będziesz wiedział wszystkiego, ale terminy te będą dla Ciebie dużo bliższe, mniej tajemnicze. Nagranie to jest rozmowa, którą przeprowadziłem z Beatą Sokołowską, autorką książki „*Alkaliczny styl życia*”. Ja już tę książkę mam, z osobistą dedykacją autorki – dziękuję Beatko i niebawem zabieram się do jej lektury. A Ciebie tymczasem zapraszam do wysłuchania nagrania. Zanim do niego przejdziemy małe ogłoszenie, otóż spisaną treść tego nagrania możesz już dzisiaj bezpłatnie pobrać pod linkiem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023). Sam dużo słucham podcastów i zauważyłem, że czasem chcę wrócić do jakiegoś konkretnego fragmentu już przesłuchanego nagrania. Ściągam wtedy tran skrypt i używając opcji Ctrl-F w ciągu kilku sekund docieram do interesującego mnie fragmentu. Chciałbym, aby tworzenie i publikowanie tran skryptów stało się standardem na naszym blogu, postaram się, aby pojawiały się regularnie wraz z nowymi podcastami. Jest z tym trochę pracy, może któraś ze słuchaczek lub słuchaczy chciałby mi w tym jakoś pomóc. Jeżeli tak to prosba o wysłanie maila ze swoją propozycją na adres [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl).

Już przechodzimy do nagrania, miłego słuchania.

**M: Cześć Beata!**

B: Cześć.

**M: Witam Cię w moim podcaście, przedstaw się proszę powiedz kilka słów o sobie, kim jesteś, czym się zajmujesz zawodowo, czym się interesujesz.**

B: Zawodowo do tego roku jestem przedsiębiorcą, tak. Prowadzę własną firmę, ale od ponad dwóch lat z pasji z kolei prowadziłam bloga, *fanpage* na *FaceBooku*'u, poświęcone dbaniu o siebie i zdrowiu i tak się złożyło, że właściwie w tej chwili pasja przeradza się w życie zawodowe a moja firma zaczęła tak schodzić w dół (śmiech), właściwie to stwierdziłam, że już nie będę stawiała na głowie, żeby coś z nią zdobić, bo uznałam, że będzie chyba lepiej i dla mnie i dla innych jak oddam się pasji. Więc, mam nadzieję, że wkrótce *alkaliczny styl życia*, tak się nazywa blog i *fanpage*, że to będzie w pełni moją drogą zawodową.

**M: Alkaliczny styl życia. Co Cię skłoniło, aby dwa lata temu, albo nawet wcześniej zająć się tą tematyką?**

B: Wiesz co, ja chciałam się zająć tą tematyką znacznie wcześniej. I pamiętam 10 lat temu była taka sytuacja. Ja wtedy zupełnie coś innego prowadziłam i wymyśliłam sobie takie spotkania dla ludzi pod hasłem zdrowia. I tam było szereg tematów związanych ze zdrowiem. Zorganizowałam właściwie całe takie spotkanie, ale ono się w efekcie nie odbyło. Od tamtej pory upłynęło 10 lat i w tym roku w lutym zostałam zaproszenie na wykład do Edenburga. Zaczęłam ten wykład takimi słowami, że to jest mój drugi pierwszy wykład (śmiech). Bo pierwszy miał być 10 lat wstecz, tak? Natomiast w międzyczasie powstał pomysł, żeby założyć bloga i założyć *fanpage* na *Facebooku*'u i nie w formie spotkań, ale w formie internetowej podawać to czym się pasjonuję, co wiem, że działa, co wiem, że może pomóc różnym ludziom. Właściwie stał to się wtedy sposób na spędzanie wolego czasu, angażowanie się w pasję. (śmiech)

**M: Ale ja jeszcze troszeczkę podążę. Bo ta pasja taka dość unikalna, powiem. Dlaczego akurat ta tematyka tak Ciebie zainteresowała?**

B: Trochę mnie zainteresowała pewnie dlatego, na pewno dlatego, że kiedyś miałam sama bardzo dużo problemów ze zdrowiem. I różne okoliczności sprawiły, że uniknęłam operacji zalecanej mi przez lekarzy takiej, drogi leczenia *sensu stricto* medycznego w całości, tak? I problemy ze zdrowiem były rzeczywiście bardzo poważnie, bo sprawiały dużo bólu też, wywoływały bardzo złe samopoczucie. Były zmiany w wyglądzie też, które dla kobiety są przykre jak na przykład:

rozdwijające się mocno paznokcie, pękające usta i tak dalej. Krwawiące dziąsła, plus dużo bólu, a to z kręgosłupem, a to ze sprawami kobiecymi, a to ze stawami. I w pewnym momencie ja zauważyłam, właściwie przez przypadek jak byłam skierowana na kolejną operację, nie poszła na tą operację od razu, ponieważ inne jakieś okoliczności w moim życiu były takie, że chciałam najpierw pozalać te inne sprawy i dopiero później się zgłosić do szpitala. Ale w międzyczasie trafiłam na jakieś tam zioła, firmy, która sprzedając te zioła miała też książki, gdzie było dużo treści o zdrowym stylu życia, o oddziaływaniu ziół na organizm. Ja sobie wtedy te zioła kupiłam. Z opisu wynikało, że one pomogą mi, mogą mi pomóc w tych moich wtedy sprawach, dolegliwościach czy chorobach. No i się właściwie okazało, że po kilku tygodniach operacja nie była potrzebna (śmiech)

**M: Fantastycznie (śmiech)**

B: Tak, było kilka takich przełomów i właściwie logicznie myśląc nic więcej w życiu nie zmieniłam, więc oczywiście logicznym było pochylić się nad tym, że zioła musiały zadziałać i właściwie to był taki początek szukania wiedzy, szperania. Wtedy było bardzo mało książek w księgarniach, nie było dostępu do Internetu.

**M: A wtedy to jak dawno to było?**

B: Gdzieś około 14-16 lat temu (śmiech)

**M: To dawno (śmiech)**

B: Musiała bym zajrzeć w CV, bo jak pisałam o swojej historii w książce to tak naprawdę żeby umiejscowić różne wydarzenia w czasie wzięłam CV i sobie przypominałam. To było przed tą przeprowadzką, albo przed tą pracą i tak dalej. Brałam jakieś wyniki badań bo wszystkie mam skompletowane no i na tej podstawie udało mi się chronologicznie to ułożyć.

**M: Ile czasu upłynęło od czasu gdy zainteresowałaś się medycyną naturalną, ziołami i czymś jeszcze do czasu, kiedy poczułaś wyraźną poprawę w swoim zdrowiu. Wspominałaś o tym ,że jakaś operacja nie musiała się odbyć.**

B: Tak, wiesz co to było bardzo szybko, dlatego, że gdzieś mniej więcej później w tamtym czasie jak zaczęłam szukać książek. Pamiętam znalazłam dwie książki w księgarni, jedna to była o życiu plemienia *Hunzów*, które słynie z tego, że średnia wieku jest tam 100 lat - długość życia. Ale jeszcze bardziej fascynowało mnie to, że w opisach ci *Hunzowie* 100 letni grali w siatkówkę, biegali po górach, pływali w zimnym jeziorze i chodzili sprężystym krokiem. Więc to wszystko brzmiało jak bajka. Jak ja przeczytałam tę książkę to byłam totalnie zafascynowana to jak to? Bardzo chciałam

spróbować tego. No a druga książka *Głodówka zdrowotna* napisana przez niemieckiego lekarza, właściwie książeczka, bo to zaledwie kilkadziesiąt stron. Ale takie samo sedno jak przeprowadzić głodówkę zdrowotną i tam były obietnice, różne, różnorodnych wspaniałych efektów. Takich związanych z wyglądem, co jest ważne dla kobiety, bo dotyczyło cery i błysku w oku i sprężystości ciała. Ale też takich, które związane są z pozbywaniem się chorób, na przykład ognisk zapalnych i tak dalej. I ja po prostu zdecydowałam się zrobić tą głodówkę i głodówka podobnie jak te zioła wcześniej to głodówka też była takim punktem mocno przełomowym, ponieważ przed głodówką już przez kilka lat doświadczałam bólu stawów. I te bóle stawów były silne, prawą rękę to było mi trudno podnosić na wysokość kilku centymetrów. W stawach barkowych czułam po prostu ogromny ból. No i po kilku dniowej głodówce na wodzie, nagle się okazało, że ja bólu nie czuję (śmiech).

**M: Fantastycznie (śmiech)**

B: Trzeciego dnia głodówki w ogóle czułam się fatalnie i nie wiedziałam, czy wytrwam. Dlatego, że to były bardzo nieprzyjemne objawy i ból głowy i kompletny brak siły i wymioty i taki nieprzyjemny gorzki smak w ustach. Obłożenie języka, także (śmiech) trzeci dzień był zły, ale tylko kilka godzin. Bo ja leżałam w trakcie tych kilku godzin, a później się okazało, że jakoś zaczynam funkcjonować. Natomiast od czwartego dnia takiego *powera* energetycznego dostałam, wszystko się zmieniło, energii miałam dużo więcej, dużo, dużo więcej niż przed głodówką no i ten ból stawów. Więc to było dla mnie totalne zaskoczenie, że jak ból, który ma się przez ileś tam lat, tak? Który z resztą ja wiedziałam, mi lekarze mówili, robiłam jakieś badania. To podejrzenie jednej choroby, to kolejnej, więc siłą rzeczy różne badania robiłam i od lekarzy na temat swoich stawów i kości słyszałam takie opinie, że w wieku jeszcze przed 30tką, moje stawy i kości to są takie jak u kobiety 80cio albo 80kilku letniej. Nie jest to dziwne, bo jako dziecko i nastolatka mnóstwo kuracji antybiotykowych przeszłam, więc to było rzeczywiście zniszczone.

**M: To jak tak troszeczkę podsumuję: 14, 16 lat temu zainteresowałaś się zdrowym odżywianiem, to były zioła, to była głodówka zdrowotna. W międzyczasie 10 lat temu, rozumiem, że już taką wiedzę zdobyłaś, że próbowałaś zorganizować jakąś konferencję...**

B: Tak do tej pory mam cały spis tematów tej konferencji. Teraz to robię już (śmiech), wtedy to było marzenie (śmiech).

**M: A teraz już od kilku lat prowadzisz bloga i fanpage na Facebooku'u dotyczącego alkalicznego stylu życia. Czyli rozumiem takie przeciwieństwo zakwaszenia organizmu.**

B: Tak, przeciwieństwo zakwaszenia organizmu natomiast skąd się w ogóle wziął ten pomysł na nazwę. Ponieważ spotykam się też z tym, że ludzie pytają co to znaczy alkaliczne, albo dlaczego alkaliczne. Przez całe lata jak ja się przyglądałam i sobie i co jak na mnie działa i śledziłam sposób życia ludzi długo żyjących tak jak *Hunzów*, ale są też przecież inne rejony tak jak ludzie na *Okinawie*, zmian jakie tam zaistniały pod wpływem cywilizacji, napływu towarów z cywilizacji. Jak to wpłynęło na ich zdrowie. Plus badania nad leczeniem dietą. To co jest dostępne z wiedzy, tak? To raz po raz się natykałam na takie sformułowania, że no są zasadowotwórcze. Coś tam jest zasadowotwórcze. I w efekcie w pewnym momencie zauważyłam, że wszystko to co dobre i co nam służy i co leczy, co uzdrowia, co wpływa na poziom energii jest zasadowotwórcze. A wszystko to co zalecane jest, żeby tego unikać, albo spożywać w ograniczonych ilościach, no to jest właśnie zakwaszające. Przy czym nie chodzi tylko o odżywianie, ponieważ zakwaszający jest również stres. Także jak jesteśmy w jakimś pędzie, wirze życia. Także wszystko co dobre dla nas okazuje się zasadowotwórcze. Jak zaczęłam później drażnić ten temat to uznałam, że to jest bardzo racjonalna nazwa – alkaliczne. Ponieważ odwołuje się do jakiegoś wymiernego wskaźnika. Nie jest to nazwa własna, taka zupełnie gdzieś z kosmosu nad którą trzeba się zastanawiać. Tylko, można prześledzić biochemię organizmu, prześledzić badania, czy tak jak ja, co właśnie dobrze wpływa na zdrowie a co nie i wszędzie się pojawiają się terminy alkaliczne, albo zasadowotwórcze itd. Chociaż jak zaczynałam i w *google* wpisywałam termin alkaliczny, gdy wymyślałam nazwę dla bloga, kiedy zaczęłam już prowadzić bloga na początku to w *google* było tylko 5 wyników (śmiech), w tym 4 moje (śmiech). A teraz jak się wpisze to jest tego ogromnie dużo, ja byłam bardzo zaskoczona. I na początku, że nie było wyników, pod alkaliczny styl życia, czy jakiś takich podobnych. Tak i teraz, że w ciągu ponad dwóch lat zaledwie tak dużo się tego zrobiło.

**M: Dobrze to teraz może już przejdźmy do meritum, czyli do tego alkalicznego stylu życia. Jak tak specjalnie wspominałem, że to jest takie przeciwieństwo zakwaszenia organizmu. Ja też obserwuję to co się mówi o zdrowym odżywianiu i często pojawiają się reklamy na specyfiki odkwaszające organizm. Czyli gdzieś tam już w świadomości człowieka, istnieje, coś, jakaś lampka się świeci, że zakwaszone to chyba niedobrze. Jakie jest Twoje zdanie, czym jest według Ciebie zakwaszenie organizmu i czym jest alkaliczny styl życia?**

B: Więc zakwaszenie organizmu, wszędzie właściwie, jeżeli ktoś mówi o tym terminie to odwołuje się do *Ph* krwi, które jest zasadowe. Ja o *Ph* krwi wspominałam, ale nie jest to podstawa, dlatego, że ciało nasze jest tak skonstruowane, że jest dużo różnych mechanizmów buforowych, które zabezpieczają krew przed zakwaszeniem. Czyli organizm robi wszystko, żeby krew pozostała w wąskim zakresie swojego *Ph* alkalicznego. Gdyby się tylko o drobinę to *Ph* odchylało, tylko

odrobinę, ponieważ to nie jest skala 1,2,3 tylko skala logarytmiczna, czyli zwiększenie o 1/10 to jest już tam kilkadziesiąt czy kilkaset razy, czy kilka tysięcy razy jeżeli chodzi o odczyn to byłoby to bardzo niebezpiecznie.

**M: Czyli zakwaszenie to na pewno nie jest zmiana Ph krwi?**

B: To znaczy powszechnie rozumiana medycznie no to lekarze tak to rozumieją. Tak mówią o zakwaszeniu, wtedy mówi się o chorobie kwasicy. Ale to już jest choroba, że właściwie osoba może na *OIOMie* znaleźć się, bo jest to choroba bardzo ciężka, grozi śmiercią.

**M: Dobrze, czyli nie o takim zakwaszeniu mówią reklamy w telewizji?**

B: Nie wiem o jakim mówią (śmiech), ale ja bym nie mówiła o takim. Odwołuję się do *Ph* naszego całego ciała, dlatego, że oprócz krwi mamy jeszcze limfę, limfa jest alkaliczna. Mamy komórki i przestrzenie międzykomórkowe, środowisko i komórek i przestrzeni komórkowych też jest alkaliczne. Trochę ma niższe *Ph* niż krew, ale wciąż jest alkaliczne. Właściwie tylko 20% naszego ciała wewnątrz ma odczyn kwasowy, jest to na przykład żołądek, albo u kobiet pochwa, a wszystko pozostałe jest alkaliczne. Priorytet ma krew, bo bez alkalicznej krwi, tak jak powiedziałam byśmy umarli. Ale co to oznacza? Że aby utrzymać tę krew właśnie w tej wąskiej granicy optymalnej to są potrzebne pierwiastki alkaliczne. No i one skądś się muszą wziąć, jeżeli my ich nie dostarczamy z zewnątrz. Jeżeli o to nie dbamy to one będą pobierane z wewnątrz ciała. Takie pierwiastki alkaliczne to są bardzo ważny, magnez, wapń – ogromnie ważny, potas, sód i krew będzie alkaliczna, natomiast poprzez niedobory tych pierwiastków alkalicznych nie we krwi ale w innych komórkach ciała, w innych miejscach ciała mamy środowisko, które zmierza ku zakwaszeniu i mamy niedobory tych minerałów.

**M: Ja to rozumiem tak, że większa część naszego ciała musi być alkaliczna abyśmy byli zdrowi. Jeżeli teraz wystawiamy się na jakieś czynniki, które powodują zakwaszenie: wspomniałaś stres, styl życia, jedzenie które spożywamy to organizm, aby utrzymać tę zasadowość w tych 80% musi zużywać minerały typu magnez, sód, wapń, potas, aby utrzymać tę alkaliczność.**

B: Tak i one najpierw są zużywane powiedzmy z zapasów tkankowych, jeżeli są jakieś zapasy w organizmie. Jeżeli takowych brakuje no to już bezpośrednio z komórek. I taki prosty przykład, który podawałem kilka razy na wykładzie, bo wydaje mi się taki wyrazisty. Pamiętam jak kiedyś będąc na obiedzie u kolegi złamałam sobie kawałek zęba na widelcu jedząc obiad. To były właśnie niedobory wapnia (śmiech), który musiał być pobrany na inne potrzeby w organizmie. Stąd też rozdławające się paznokcie itd. W tej chwili ja mówię kobietom bardzo często też: Pękają Ci usta, rozdławają Ci się



włosy no to co? Zrób detoks i przestaw się na zdrowe odżywianie a nie smaruj się czymś na zewnątrz. Bo to co na zewnątrz nie pomoże, trzeba odżywić organizm od środka.

**M: No dobrze, to z tego co mówisz wynika, że wystarczy żyć tak, aby dostarczać do organizmu te cztery alkalizujące pierwiastki. I czy wtedy już będziemy zdrowi?**

B: No nie, to byłoby zbyt duże zawężenie, cztery pierwiastki, ale w całej biochemii i w całym jedzeniu naturalnego pożywienia to są tysiące związków, które są potrzebne, tak? I powiedziałbym tak, bo cztery pierwiastki dostarczając właściwie moglibyśmy sobie pomyśleć, ok teraz sobie kupię cztery suplementy (śmiech).

**M: Właśnie, do tego zmierzałem, chciałem iść na skróty (śmiech).**

B: Nie, nie ma takiej możliwości, dlatego, że jest cała masa innych składników w całości pokarmowej i właściwie naukowcy nie odkryli jeszcze wszystkich. Raz po raz okazuje się, że coś nowego odkryto. Jakiś nowy ważny fito-związek, barwnik itd. To wszystko ma znacznie, więc chciałabym bardzo mocno podkreślić w tym momencie chodzi głównie o jedzenie i całości pokarmowe. Dostarczenie tylko tych alkalizujących pierwiastków wyekstrahowanych skądś to jest za mało.

**M: Tak.**

B: Poza tym można sobie do uzupełnić a nawet często powinniśmy tak jak w przypadku magnezu, tak? Suplementować magnez. Ale absolutnie nie i to co też zapewniają reklamy, że jedna pigułka i po problemie! Nie, nie w ogóle nie ma takiej możliwości i ja nie wiem dlaczego wciąż tak mnóstwo ludzi łapie się na to, że kupują coś, jakiś specyfik, który obiecuje cuda i bardzo sama często się spotykam z czymś takim, że ktoś do mnie pisze maila, że właśnie sobie kupił to i to, bierze od dwóch tygodni i dalej nie czuje efektów. No dobrze, a czy w stylu życia były zmiany?

**M: Dobrze, Beata to teraz porozmawiajmy o tym stylu życia. Bo z tego co mówisz to jest jedyna droga, aby właściwie zadbać o tą równowagę kwasowo zasadową.**

B: Tak

**M: Na co zwracać uwagę, może odwołując się do Twoich doświadczeń. Wspominałaś o ziółkach, o głodówce, padło też słowo detoks. Na co zwracać uwagę w stylu życia, aby zadbać o właściwą równowagę kwasowo zasadową?**

B: Tak, właściwie to nie jest to nic odkrywczego. Wiele jest informacji, obecnie dużo wiedzy dostępnej, którą możemy sobie znaleźć i poczytać - ja zaraz to podsumuję. Natomiast to nie są jakieś odkrywcz rzeczy, bo trudno... Jeżeli służyło nam coś 10, 20, 50 lat temu, jak na przykład wysypianie się to taką mamy konstytucję i człowiek potrzebuje się wyspać. I nagle nie zostanie wynalezione coś innego typu, że człowiekowi wystarczy 5 godzin snu. Nie no, jednemu wystarczy 5, ale inny potrzebuje 8 godzin. Więc tak, żeby w kilku słowach tylko podsumować: Detoks jest podstawą, ponieważ po to, aby czerpać korzyści z tego co my dostarczamy sobie w picciu albo w pożywieniu, no to musi być dobra wchłanianość też tych składników odżywczych z tego pożywienia. I ja często mówię wbrew takiemu powiedzeniu, które funkcjonuje: „Jesteś tym co jesz”, to jest za mało..

**M: Znam to (śmiej)**

B: „Jesteś tym co przyswajasz” (śmiej), więc dla dobrego przyswajania detoks. Poza tym detoks jest w ogóle fantastyczny, dlatego, że regeneruje nasze siły, odnawia komórki, to czuć! Kto robi detoks to czuje i po dwóch tygodniach detoksu, po trzech, właściwie stajemy się tacy nowi, tak? (śmiej). Tak więc detoks. Odżywianie, no chyba rzecz jasna i bez komentarza. Jeżeli zrobimy incydentalnie detoks a później będziemy sobie szaleli z bardzo niezdrowym odżywianiem no to oczywiście to nie za działa, bo zaśmiejemy organizm od nowa i nie dostarczymy składników, które ciało potrzebuje. Także odżywianie, no poza tym tak proste rzeczy jak sen. Ludzie nie doceniają wartości snu, a naprawdę wystarczy wyregulować sen by wiele innych rzeczy zaczęło się regulować. Wyregulować sen zgodnie z rytmem naszego zegara biologicznego i spać tyle godzin ile ciało potrzebuje. I na przykład wiele osób może mieć problem ze schudnięciem jeżeli ma jakąś nadwagę tylko dlatego, że niedosypia. Niedosypianie to jest zaburzenie funkcji procesów organizmu, zaburzenie pracy hormonów też. Jeżeli praca hormonów jest zaburzona – nie schudniemy. Musi być wysypianie się, no a poza tym sen jest potrzebny dla regeneracji. Bardzo zmienia się samopoczucie i podstawą jest, jedną z podstaw jest zadbanie o to, żeby dobrze spać. Przy czym jeżeli robimy detoks i zmieniamy odżywianie, bardzo to dobrze wpływa na sen. Bardzo, zmieniają się, sen sam się reguluje, także jest to wszystko tak ze sobą powiązane. Wejście na zdrowe dobre odżywianie jednocześnie powoduje, że już organizm zaczyna eliminować toksyny, pozbywamy się tego co najbardziej niezdrowe, co jest źródłem toksyn. Detoks z kolei fajnie wpływa i pomaga w zmianie nawyków później. To jest takie bardzo szerokie działanie.

**M: Ja Cię zaraz dopytam, tylko chciałbym tak jeszcze podsumować, powiedziałaś: detoks, zdrowe odżywianie, wyregulowanie snu, coś jeszcze byśmy dolożyli do...**



B: Nawadnianie, nawadnianie jest nie wiem czy postawiłabym je przed odżywianiem czy po odżywianiu, czy na równi. Jest ogromnie ważne i to jest bardzo duży problem też, ponieważ niby wszyscy o tym wiedzą, ale mało kto stosuje. Powinniśmy wypijać wodę, 30ml na 1kg wagi ciała. Bez odpowiedniej ilości wody, wody dobrej jakości, takiej która dobrze rozpuszcza toksyny, która dobrze przedostaje się do komórek a nie tylko przez nas przepływa, no i bez odpowiedniej ilości wody krew na przykład jest bardziej gęsta. No więc jak bardziej gęsta to cały organizm jest mniej ożywiony i dotleniony, wpływa to też na pracę mózgu i na naszą wydolność. No bo gęsta krew jak coś gęstego przedostaje się z większym trudem. Więc nie są w taki sposób gładki, szybki transportowane składnik odżywcze. A z kolei w drugą stronę, jak brakuje wody na poziomie komórek to co ma odprowadzić toksyny? Mamy kilka źródeł odprowadzania toksyn min. nerki ale i płuca - oddech to też jest związane z nawilżeniem, bo my oddychamy to jest para wodna, więc cały czas tej wody potrzebujemy. Pot, co ma odprowadzić toksyny z nienawodnionych komórek? Woda jest po prostu z jednej strony potrzebna, aby dobrze się odżywić, z drugiej strony aby toksyny rozpuścić, wymyć i ułatwić ich wydalenia poza organizm, więc nawadnianie (śmiech) to postawa.

**M: Czyli mamy cztery: detoks, odżywianie, sen i nawadnianie.**

B: No i ruch oczywiście, oczywista sprawa ruch.

**M: Zdaję sobie sprawę, że podczas takiej rozmowy wszystkiego nie zgłębimy, natomiast przynajmniej po dwa zdania powiedz, co to jest detoks?**

B: Detoks może mieć różne formy, ale generalnie chodzi o to, aby właśnie pozbyć się toksyn z organizmu. W książce *Alkaliczny styl życia* opisałam detoks postem warzywno-owocowym, który w Polsce propagowała jako pierwsza dr Dąbrowska, on daje znakomite efekty i uważam, że taką formę detoksu powinien robić każdy dorosły człowiek przynajmniej raz w roku.

**M: Jejku! Przynajmniej raz w roku sześć tygodni.. (śmiech)**

B: Nie, nie sześć tygodni, dwa tygodnie! Dziesięć dni do dwóch tygodni, osiem dni powiedzmy do dwóch tygodni. To jest takie minimum, taka podstawa. Także sześć tygodni to już raczej dla osób, które mają jakieś dolegliwości, albo jakieś problemy ze zdrowiem no to wtedy im dłuższa kuracja tym może dać lepsze efekty. Maksymalnie do sześciu tygodni tak? Natomiast tak standardowo jeżeli jesteśmy przeciętnie zdrowi (śmiech) to tak około dwóch tygodni. No są też detoksy, też polecam i popularyzuję właściwie taki detoks, który jest połączeniem odpowiedniego odżywiania z suplementami ziołowymi. A dlaczego? Dlatego, że pewnych rzeczy nie da się pozbyć tylko dzięki

diecie, powiedzmy tak jak ten post warzywno-owocowy jest troszeczkę jak głódówka, organizm się przestawia wtedy na głód, bo jest bardzo mała ilość kalorii...

**M: Tak do ośmiuset kalorii dziennie...**

B: Tak do ośmiuset kalorii dziennie, tam nawet jeżeli ktoś je, objada się tymi warzywami to nie jest w stanie zjeść więcej bo spuchłby, nie mieściło by się to po prostu. Jest to wspaniały post, który daje efekty lecznicze. Natomiast w momencie, kiedy ktoś ma pasożyty wychodowane, albo założone jelito cienkie a naprawdę to co ja widziałam nawet sama byłam na początku zaskoczona, że tak można mieć zakłajstrowane jelito cienkie, no to wtedy trzeba to jeszcze czymś wspomóc. I pasożytów nie da się usunąć dietą, potrzebne są specyfiki, które wytwarzają takie środowisko wewnątrz naszego ciała, że im się tam, pasożytom się to środowisko nie podoba, one chcą wyjść na zewnątrz. I to są właśnie zioła, także takie dwie formy detoksu polecam. A poza tym można sobie wspomóc się dodatkowo i na przykład bardzo bym polecała, bardzo każdemu zrobić jeden dzień w tygodniu taki *light'owy* jeżeli chodzi o jedzenie. Taki wstęp do postu warzywnego, jakieś trzy, cztery lekkie posiłki tylko warzywne tak? Z odrobiną oliwy z oliwek, albo oleju lnianego i koniec. Takie odciążenie dla organizmu to też robione systematycznie raz w tygodniu, jeden dzień, nie będziemy czuli dyskomfortu, może to wejść już w nawyk, można to już nawet zacząć traktować jako święto, natomiast to ogromnie dużo robi dla samopoczucia i dla energii, dla utrzymania efektu detoksu. Także, tyle nie wiem czy coś jeszcze można powiedzieć.

**M: Czyli pierwszy krok to detoks, na przykład dietą owocowo warzywną do dwóch tygodni, aby oczyścić organizm z toksyn i sprawić, aby organizm był w stanie przyswajać składniki odżywcze ze zdrowego odżywiania?**

B: Tak, bo w trakcie detoksu też, w trakcie każdego detoksu, który trwa dłużej niż jeden dzień, bo powiedzmy te dni odciążające można też potraktować jako taki jednodniowy detoks. No ale wiadomo, aby wyeliminować toksyny byłoby to za mało, tylko jako podtrzymanie. Natomiast w trakcie każdego prawidłowo przeprowadzonego detoksu i tak też jest w poście warzywnym i tak też jest w tych detoksach, które usuwają inne złoże, typu pasożyty jest element odbudowywania flory bakteryjnej jelit. I to jest właśnie kluczowe później, dobra flora bakteryjna jelit. Jelita to jest w ogóle cudowny organ i słusznie mówią o nim ludzie niektórzy jako „drugi mózg”, bo od jelit zaczyna się nasza kondycja, kondycja naszego ciała, organizmu i samopoczucie...

**M: Odporność na choroby...**

B: Odporność, koncentracja, właściwie naprawdę jelita, to chyba najbardziej trzeba zadbać o jelita. I w trakcie każdego dobrze robionego detoksu jest element dbania o florę bakteryjną jelit. Jej przywrócenie, wystarczy, jeżeli ktoś ma wyniszczoną florę bakteryjną, ale zawsze coś tam z naszej flory, naszej osobistej, bo każdy z nas ma inna, zostało. I wystarczy dostarczyć trochę bakterii albo w pożywieniu albo ewentualnie w suplementach, polecam w pożywieniu. Żeby po prostu na nasza flora z tego małego, z tej małej części, która została odbudowała się. W takiej konfiguracji w jakiej my ją mieliśmy.

**M: Dobrze, to mamy pierwszy krok za sobą. Jak tak mówiłaś to taką pewną analogię zauważyłem. Ten detoks mi się skojarzył z restartem komputera - ja jestem informatykiem. Pomyślałem, że mamy zaśmieconą pamięć operacyjną, wyłączamy komputer, włączamy i zaczynamy wszystko od początku, dostajemy drugą szansę...**

B: Tak, wszystko wtedy jest poukładane, uporządkowane na swoim miejscu a ja jako kobieta mogę powiedzieć, że mi się detoks kojarzy z remontem mieszkania, tak? (śmiej) Albo no powiedzmy taki głęboki detoks, który usuwa też te inne sprawy z remontem, a taki detoks, który powinniśmy robić każdy przynajmniej raz w roku z porządkami świątecznymi. Gdzie każdy kąt jest wmyty, wypieszczony.

**M: Dobrze, to wysprzątałyśmy nasze mieszkanie i teraz powinniśmy się zacząć zdrowo odżywiać, aby nie zaprzepaścić tego wysiłku, który włożyliśmy w ten detoks. Co masz na myśli mówiąc zdrowe odżywianie?**

B: Ja określam to prosto w jednej zasadzie, którą nazwałam zasada 70/30. Czyli 70% produktów alkalizujących i 30% produktów zakwaszających, powiedzmy wagowo. Produkty alkalizujące to tak z grubsza no bo ich jest więcej, lista jest długa, więc nie byłoby sensu wymieniać to można sobie doczytać, ale tak z grubsza, ogólnie: Warzywa wszystkie są alkalizujące, a najbardziej alkalizujące są te zielone. Zakwaszające z kolei są produkty związane z białkiem zwierzęcym, wszystko jedno czy to jest mięso, czy ryby, tak? To są produkty zakwaszające, więc zgodnie z tą zasadą 70/30 wagowo. Jeżeli 10dkg tego pokarmu zakwaszającego no to ponad dwa razy tyle czyli ponad 20dkg alkalizujących produktów. Czyli ryba na przykład z dodatkiem dwukrotnie większej wagowo porcji warzyw: sałatki, cokolwiek. To tak najprościej.

**M: To bardzo proste faktycznie.**

B: Bardzo proste i to już nie wnikać w to, czy ktoś jest wegetarianinem, czy nie, dlatego, że jak jest wegetarianinem to białko pozyskuje ze źródeł roślinnych. I też tam jest sporo produktów nie tak

bardzo zakwaszających jak białko zwierzęce, ale dalej zakwaszających. Więc wtedy ta grupa produktów w stosunku do warzyw. Generalnie bez takich radykalnych wyrzeczeń, że na pewno nie można w ogóle, jest jedna rzecz, której na pewno nie można, zgadniesz?

**M: Nie mam pojęcia...**

B: Produktów wysoko przetworzonych (śmiech).

**M: Właśnie o to chciałem zapytać, bo ta Twoja zasada wydawała mi się troszeczkę zbyt prosta, czyli oprócz tego, że mamy tą zasadę 70/30 to jeszcze nie zjadamy produktów wysoko przetworzonych?**

B: Tak, eliminujemy produkty wysoko przetworzone. Ja kiedyś zrobiłam to radykalnie, pozbywając się wszystkiego co wysoko przetworzone z domu. I też polecam tak zrobić, każdemu. To może oczywiście na początku przysparzać trudności, no ale to co jeść? Natomiast jest tak dużo wiedzy, jest tak dużo inspiracji, jeżeli się trochę postaramy to już znajdziemy sposoby co jeść. A w momencie, kiedy wysoko przetworzone produkty zostają w naszym menu to poniekąd niweczymy efekty i detoksu i zdrowego odżywiania. To są produkty nie dość, że zakwaszające to zawierające jeszcze wiele składników. Na pierwsze pozycji jest cukier, ukryty nawet w produktach słonych, produktach kwaśnych gotowych. We wszelkiego typu przetworzonych, czyli gotowych zupach, sosach, jakiś instant, w proszku, kostkach. Choć to jest słone no to wszędzie jest cukier, tak? Inne na przykład produkty, tak żeby troszeczkę wyczulić bo ja nawet warsztaty prowadziłam z tego tylko tematu – eliminacji żywności wysoko przetworzonej. Na przykład jogurty, jeżeli zapytamy przeciętną osobę czy jogurt jest zdrowy to usłyszymy odpowiedź, że tak. Ale jeżeli poczytamy etykiety no to, mam wątpliwości, czy znajdziemy więcej niż jeden dobry jogurt na sześć, siedem. Jeden to będą rzeczywiście czyste kultury bakterii i to białko z mleka, ukwaszone z kulturami bakterii, we wszystkich pozostałych znajdziemy dodatki. Jeżeli to będą jogurty jakieś smakowe to będą to dodatki typu cukier, albo syrop glukozowo fruktozowy, albo inne syropy z owoców. Czyli cały czas cukier, bo to wszystko jest cukier – wiele różnych nazw. Więc wysoko przetworzone żywność absolutnie do eliminacji, w tym dodatkowo jeżeli ktoś nie jest wegetarianinem i jada tradycyjnie białko zwierzęce no to również z jakiego źródła jest to mięso, czy jakieś jego wyroby, przetwory i tak dalej.

**M: Czy to jest źródło ekologiczne czy jakaś farma produkująca masowo, tak?**

B: Tak, tak. No bo w tych produkcjach masowych no to też jest wysoko przetworzony produkt. Naszpikowany różnymi niekorzystnymi dla nas składnikami. A tutaj wiele osób powie, że na pewno

no tak, ale to jest drogie. To jest kwestia tego ile jemy, no bo tak, w tradycjach polskich tak było przynajmniej wcześniej, ale też obserwuję, że wciąż tak jest. Jeżeli się zwłaszcza wyjedzie poza duże miasto no to obiad, który jest serwowany gdzieś tam przy drodze, w jakiejś restauracji to jest tak ogromna porcja, tego mięsa jest tam tak dużo (śmiech)..

**M: A warzywa to dodatek..**

B: Warzywa są dodatkiem i w ogóle nie wiem jak można zjeść taką ilość. Kiedyś pewnie bym wiedziała, natomiast teraz nie wiem, to są ogromne porcje. Natomiast w momencie, gdy dostarczamy coś wartościowego, organizm dostanie to czego potrzebuje to później nie będzie potrzebował tych ogromnych porcji do zjedzenia, to się zmienia..

**M: Aha, czyli zmierzasz do tego, że jeżeli odżywiamy się bardziej wartościowym pożywieniem, dodatkowo wcześniej zrobiliśmy detoks, więc jesteśmy w stanie przyswoić te składniki odżywcze to skutek będzie taki, że będzie nam się chciało mniej jeść?**

B: Tak, tak. Będziemy mniej głodni, zmieniają się też smaki. To jest oczywiście proces. O ile efekty po detoksie super, takie odczuwalne są już po kilku dniach detoksu, ludzie czują takie super i słyszą od znajomych pytania, co ty robisz? Więc te efekty odczuwamy szybko, o tyle już coś takiego jak zmiana smaków czy wyczuwania potrzeb swojego organizmu no na to trzeba dłuższego czasu i nawet nie potrafię powiedzieć ile. U kogoś może się to zadziać po roku, a ktoś inny będzie potrzebował półtora, dwóch lat zdrowego odżywiania. Też jest to element umiejętności takiego wsłuchania się w siebie. Ale tak, zmieniają się smaki, zmieniają się potrzeby i nasycamy się mniejszą ilością pożywienia. Tracimy łaknienie na przykład na słodkie, albo zimną tracimy łaknienie na jogurty, czy nabiał (śmiech), także no takie zmiany po prostu się dzieją.

**M: I to wszystko dzięki temu, że się zdrowo odżywiamy, że unikamy tych produktów przetworzonych i, że trzymamy się zasady: 30% produktów zakwaszających i 70% produktów alkalizujących?**

B: Tak i robimy detoks, raz w roku (śmiech).

**M: Taki dwutygodniowy, tak?**

B: No tak, powiedzmy, tak.

**M: Wspominałaś kilkakrotnie, że prowadzisz wykłady, prowadzisz też bloga. Na pewno czytelnicy, tudzież słuchacze zwracają się do Ciebie z pytaniami. O co najczęściej pytają?**

B: O przeróżne rzeczy. Bardzo dużo pytań było o detoks właśnie, co, jak? Pytają też o przepisy, czasami pytają o to, ale jak to zrobić w kolejnych krokach. Właściwie to bardzo się cieszyłam z możliwości napisania książki, bo tam jest odpowiedź na większość tych pytań (śmiech). A mi już brakowało czasu i już naprawdę gdybym dobieć rozciągnęła do trzydziestu kilku godzin to tego czasu ciągle byłoby za mało. I w pewnym momencie musiałam napisać oficjalną wiadomość, że przykro mi, ale nie jestem w stanie odpowiadać na maile. Tych pytań jest tak dużo. Natomiast książka wiele wyjaśnia i jest to dla mnie też ulga. Jak ktoś dokładnie przeczyta to tam znajdzie bardzo wiele informacji i odpowiedzi.

**M: Książka „Alkaliczny styl życia” w notatkach do podcastu zamieszczę linka do tej książki, aby słuchacze, którzy będą chcieli więcej informacji mogli ją znaleźć i sobie doczytać.**

B: Tak, tak.

**M: Ale jakbyś tak spróbowała jedno, dwa najczęstsze pytania znaleźć, to coś Ci przychodzi do głowy? Powiedziałaś o detoksie, że o to często pytają ludzie...**

B: Często tak. Bardzo często pojawia się pytanie i chętnie powiem, choć nie wiem czy to nie będzie troszeczkę obok: „A czy można w detoksie jeść jeszcze to?” i pada nazwa jakiegoś produktu. Albo „Jeszcze to?”. I dlaczego chcę mówić na temat tego pytania? Dlaczego, że ono świetnie pokazuje takie zafiksowanie naszego umysłu poprzez chyba świat, poprzez te obciążone tysiącami artykułów kolorowych półki w sklepach. Że jak nagle mamy ograniczoną listę, choć ona jest i tak długa, bo w detoksie, w poście warzywno-owocowym jest kilkadziesiąt różnorodnych produktów, które możemy jeść. Są przyprawy, zioła do poprawiania, więc naprawdę tych produktów jest dużo. My się wpędzamy sami w takie poczucie, że jest jeszcze za mało, że jeszcze coś potrzeba, może czymś urozmaicić. Zamiast się nastawić na prostotę, to są w końcu dwa tygodnie. To nie jest wyrzeczenie na całe życie. I to jest pytanie, które mnóstwo razy się pojawiało. I też przy każdym kolejnym detoksie, bo ja też takie detoksy prowadzę wirtualnie pod nazwą odnowy: *Odnowa w 14 dni* przy każdym detoksie na początku pojawiają się pytania, albo na blogu, albo na *facebooku* tego typu: „A czy można to, czy jeszcze tamto?” To jest często, no często też pojawiają się pytania o to jak gotować, co gotować, a co można zjeść? Z tym rzeczywiście ludzie mają kłopot, trudność. Ja się wcale nie dziwie, bo choć dużo jest obecnie inspiracji, jak nie mamy wprawy to nie wiemy co wyłowić z tych inspiracji. Pamiętam kiedy ja porzuciłam wszystkie niezdrowe produkty i jeszcze tych inspiracji nie był to dla mnie okres frustracji, trwał chyba około roku. Ja nie miałam w ogóle pomysłu co ja mogę jeść. Lodówka była pusta, szafki kuchenne były puste. Próbowałam wymyśleć



ze zdrowych produktów potrawy z kuchni polskiej. Co jest nierealne, aby odtworzyć kotleta mielonego kotлетem z pestek (śmiech)

**M: No tak...**

B: Nie dość, że dużo pracy to jeszcze dużo zachodu, to jeszcze po prostu frustrujące próby. Nie zawsze to było smaczne, kompletnie nie miałam pomysłu co na śniadanie. Wcześniej były bułki, ser żółty i wędlna...

**M: Tak, czasem jeszcze pomidor i ogórek...**

B: (śmiech) Tak, czasem jeszcze jakiś plasterek pomidora, więc jak tego zabrakło to zupełnie nie miałam pomysłu co jeść. Poza tym takie stereotypowe myślenie, że jak śniadanie to kanapki, że jak kolacja to też kanapki. No a dlaczego nie zupa? (śmiech) Na przykład, tak? Więc ja rozumiem to, że ludzie rzeczywiście mają z tym kłopot. Są bardzo często pytania o to, bo nie mają pomysłu co jeść. Natomiast w tej chwili sama już prowadziłam pierwsze warsztaty i są warsztaty na rynku, zdrowego gotowania, albo takie jak ja prowadziłam – połączenie wiedzy ze zdrowym gotowaniem. Z czegoś takiego, z takiego dotknięcia na żywo, co można z kaszy przyrządzić, co można przyrządzić z warzyw, jak to wszystko fajnie wygląda, jak smakuje, zupełnie nie jałowo, wręcz odwrotnie – bardzo pysznie. Nie są to godziny w kuchni, więc taka inspiracja dużo dobrego robi. Zupełnie na jakiś czas wystarcza, tak? Ja też mało przepisów publikowałam na blogu, bo zwyczajnie nie mam na to czasu. Też od dawna już gotuję „na oko”, z tego co mam. Więc, aby opublikować jakiś przepis to musiałam wszystko dokładnie zapisywać, bo jeżeli nie były tylko coś dokładnie np. ilość wody w zupie to już dostawałam pytania: „A ile wody do tej zupy?” (śmiech). Więc to jest rzeczywiście problem no i nie dziwię się, że może to być problemem. Bo też nie wiemy dokładnie jak się poruszać, jak ugotować, aby to faktycznie było zdrowo. Jak jedliśmy inną kuchnię to nagle głowa robi się pusta. Ale można się gdzieś podszkolić (śmiech).

**M: Jak opowiadałaś o swoich początkach przechodzenia na zdrowe odżywianie, gdy wcześniej śniadanie kojarzyło Ci się z bułką i kanapką i było trudno to zamienić. Co Ci wtedy pomogło, co sprawiło, że się jednak nie zniechęciłaś, tylko szłaś dalej tą drogą i szukałaś pomysłów na zdrowe śniadania i kolacje?**

B: Tak, po pierwsze skorzystanie z paru przepisów, które nie były kuchnią polską, a które znalazłam właśnie w książce o *Hunzach* i tam była, pamiętam do tej pory zupa gospodarska. Nie na kościach i tak dalej, tylko zupa, która szybko w efekcie się gotowała, była pyszna i zaczęłam gotować wegetariańskie zupy, tak zostało właściwie do tej pory. Gdzieś w pewnym momencie trafiłam na

tradycje medycyny chińskiej, gdzie było bardzo dużo przypraw i zaczęłam próbować z tymi przyprawami. Zaczęłam dodawać właśnie dużo tych przypraw do zup i się okazało, że one mają zupełnie inny smak, taki bogaty, że się zrobiły takie pyszne. No to była ważna zmiana, dlatego, że wcześniej w swojej kuchni miałam listek laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól (śmiech). I nie wiedziałam, że jest coś takiego jak kurkuma, że są zioła takie jak oregano, lubczyk, oregano – nie wiedziałam po prostu.

**M: Musimy dodać, że to było 14-16 lat temu.**

B: Dokładnie, to było 14-16 lat temu. Więc moment kiedy ja spróbowałam ugotować coś innego a nie przerabiać zdrowe produkty na modłę kuchni polskiej, tak? Tylko takie otwarcie się. I druga rzecz, która bardzo mi pomogła, bardzo, nawiązuję do tego co powiedziałam o warsztatach zdrowego odżywiania, czy gotowania. Byłam na wyjeździe rewitalizacyjnym, gdzie była między innymi taka szkoła gotowania codziennego. Po pierwsze jedzenie na wyjeździe było pyszne, po drugie w trakcie tych zajęć o gotowaniu to była raptem godzina dziennie, ale ja zobaczyłam pewne rzeczy, jak coś można zrobić. Jak wróciłam do domu się rozszalałam (śmiech) zupełnie. Zupełnie, nie wiem, otworzyła się jakaś kreatywność, odwaga w próbowaniu też nowych smaków, także bardzo polecam i jedno i drugie, tak? Teraz też na przykład przy tych wirtualnych detoksach, które organizuję tam osoby bardzo chętnie dzielą się w trakcie detoksu przepisami, które sobie przyrządziły w trakcie detoksu. To też jest fajna forma akurat na detoks, ale jakby taki przepis wzbogacić o tłuszcze, kaszę lub inne węglowodany to już mógłby to być przepis na normalne odżywianie. Można by wzbogacić o rybę zgrillowaną, cokolwiek i jest to fajne, żeby z czegoś takiego skorzystać, pooglądać, poczytać, bo to robią ludzie, którzy właśnie na pewno robią to co my byśmy chcieli (śmiech). I to są na bieżąco przepisy, zdjęcia, więc też wielu osobom to pomaga i ja się cieszę z tych detoksów właśnie na *facebooku*, min. dlatego, że wiem, że w takiej grupie poprzez takie wsparcie, że ktoś pokazuje co ugotował i inna osoba już sobie myśli: „Acha, to ja też sobie to ugotuję na drugie dzień”, znika część problemu. Wiele osób by nie zrobiło tego detoksu, bez takiego wspomagacza, tak? Nie mieliby pomysłu co ugotować.

**M: Dobrze. To ja tak po krótkce postaram się podsumować, w kilku krokach, które należy przejść, aby przejść do zdrowego odżywiania. Pierwszy to jest detoks, o którym dużo mówiliśmy i cenne było to co na końcu powiedziałaś, że są grupy wirtualne, min. Ty jedną z takich grup na *facebook'u* prowadzisz, gdzie ludzie wspierają się nawzajem. Tak, aby te dwa tygodnie, czy ten czas, który został zaplanowany razem przejść. Druga rzecz to przejście na**

**zdrowe odżywianie po tym detoksie, czyli 30% produkty zakwaszający 70% produkty alkalizujące. Odpowiednia ilość snu, nawadnianie i ruch.**

B: No i jeszcze jednego elementu tutaj brakuje bardzo ważnego i nie wiem czy nie na inną rozmowę – psychika, tak? Zadbanie o równowagę psychiczną. Oczywiście to też się bardzo ściśle łączy. Jak się wysypiamy to już łapiemy większą równowagę, większy dystans do problemów, które się pojawiają bo jesteśmy w innej kondycji. Jak się dobrze odżywiamy to tak samo, mózg jest lepiej odżywiony, lepiej dotleniony, lepiej pracuje, sprawniej. Więc też jest łatwiej nam na przykład wypaść z nerwowości, którą wiele osób w dzisiejszych czasach posiada, bo w takim pędzie, tak? No ale też warto dodatkowo, świadomie coś robić, żeby łapać równowagę psychiczną. Ja polecam, najczęściej staram się polecać najprostsze metody, polecałam też w książce praktykę wdzięczności. To jest po prostu tak proste i tak dla każdego do zrobienia w ciągu kilku minut codziennie. Bo oczywiście są inne metody, można ćwiczyć coś co działa nie tylko na ciało, ale mocno na relaksację umysłu. Jak na przykład zajęcia jogi, gdzie coś się robi z pełnym spokojem, są ćwiczenia oddechowe. Można praktykować ćwiczenia oddechowe, można medytować, można jakieś odosobnienia sobie robić. Ale to wszystko wymaga dużo więcej zachodu na zajęcia, często zainwestowania finansów. No i tworzy od razu bariery, osoby nie mogą tego zrobić, albo myślą, że nie mogą tego zrobić. Natomiast wdzięczność może...

**M: A co to jest tak w dwóch słowach praktyka wdzięczności?**

B: To jest takie codzienne uświadamianie sobie za co możemy być wdzięczni, albo z perspektywy w ogóle naszego życia, albo z perspektywy minionego dnia. Wszystko jedno, byleby codziennie poświęcić czas na chwilę wdzięczności. Można to robić codziennie, można się tylko skupić na tym, to jest coś jak modlitwa (śmiech) nawet taka. A można sobie wypisać na kartce zwłaszcza, jeżeli ktoś ma problem z koncentracją czy skupieniem, to wiadomo, że dodatkowy ruch, trzymanie długopisu i ta kartka, gdzie trzeba coś zapisać już wpływa na lepszą koncentrację nad tym co mamy zrobić. Wypisać sobie na przykład trzy, cztery rzeczy za które jestem wdzięczna, wdzięczny. I tutaj tylko jedną rzecz należałoby dodać, żeby być uważnym na taką myśl, która może się pojawić jeżeli akurat dotknęło nas wiele różnych problemów, albo coś bardzo przykrego, coś bardzo smutnego, albo coś co wywraca nasze życie do góry nogami. I taka osoba we frustracji, w smutku, w nerwach, w złości może czy w jakiś innych emocjach, uczuciach mogłaby powiedzieć: „*A ja nie mam za co być wdzięczny*”. Więc zawsze jest, zawsze za co być wdzięcznym i w swoich najbardziej trudnych chwilach, bo to nie jest tak, że jedna osoba ma problemy a druga to już ma życie jak po maśle i jak pączek w maśle, opływa w dostatki i nic tam się nie dzieje. Po prostu w życiu każdego człowieka są

dobrze momenty, złe, bardzo złe, bardzo dobre. Każdy z nas się z tym spotyka, ma problemy i swoich najgorszych chwilach, jak wszystko mi się już waliło, jak było trudno, jak nie wiedziałam co ze mną, co ze zdrowiem, jak na innych polach jeszcze przestało się układać a często jest tak, zdarza się tak dość często, że jedna rzecz nam nie pójdzie to później jakaś druga blisko czasowo nieprzyjemna się wydarza, więc zdążają się takie pasma, tak samo jak i dobrych rzeczy mogą się wydarzyć pasma tak samo i tych gorszych. W takich najtrudniejszych chwilach to ja naprawdę myślałam nawet o tym, *o krucze, mam ciepło w domu, mam ciepło w domu*. A jest tyle ludzi, ja się aż wzruszam jak o tym mówię... Jest tyle ludzi, którzy marzną, bo albo nie mają się w co ubrać, albo mają mieszkanie niedogrzone. A jak ma zimniej w domu, bo tak też się zdarza, bo czasami, ktoś ma mniej finansów i oszczędza na ogrzewaniu powiedzmy, no ale, może ma ciepłą wodę, może dzieci są zdrowe...

**M: Zawsze się coś znajdzie... Ja o tej praktyce wdzięczności słyszałem już jakiś czas temu w troszcę innej formie, ale bardzo podobnej. Jako sposób na radzenie sobie ze złością. Bo naukowcy udowodnili, że nie można jednocześnie czuć złości i wdzięczności – te emocje się wykluczają. Jeżeli coś Cię zaczyna złościć to trzeba sobie szybciotko przypomnieć coś za co możesz być wdzięczny, wdzięczna. I automatycznie ta złość znika.**

B: Znika, tak. To jest w ogóle, masz rację, fajnie, że o tym mówisz. To jest w ogóle bardzo potężne uczucie. Rozpoczynanie dnia z wdzięcznością, jak już nie mamy rano czasu, aby usiąść. Ale samo już później uświadomienie sobie, po otworzeniu oczu, jedna myśl o wdzięczności z rana i już zupełnie inny dzień jest. A wiesz co ja kiedyś robiłam? Gdzieś o tym przeczytałam, gdzieś na to trafiłam, zrobiłam tak i to było fajne. Miałam dwa ładne kamienie, jeden swój a drugi dostałam – w formie uśmiechu. Kamienie tak sobie pomyślałam, że one właśnie będą mi się kojarzyły z wdzięcznością, ja je nosiłam cały czas przy sobie, w kieszeni w torebce w której mam klucze. Więc mimo woli przynajmniej raz, dwa ,trzy razy dziennie sięgałam i traślałam na te kamienie. I w ten sposób taki haczyk miałam, że każdorazowo jak dotknęłam to mi się przypominała wdzięczność. To właściwie był taki sposób, aby weszło mi to w krew (śmiech). Jest to świetny sposób, takie pamiętanie o wdzięczności, takie uświadomienie sobie, wtedy później automatycznie przywołujemy, bo jest to fantastyczny sposób na łapanie dystansu. Nawet w takich zwykłych, codziennych, stresujących chwilach, tak?

**M: Tak**

B: Także cokolwiek się nie wydarzy, no dobrze, ale inne rzeczy są fajne. W bardzo dobry sposób buduje to równowagę umysłu. Taki balans, bez takich skrajnych emocji i bez szarpania się bez takiej skrajnej nerwowości. No wkurzyć się możemy zawsze, tak?

**M: Tak, ale chodzi o to, aby nad tym panować. I ten balans umysłu też w prostej drodze prowadzi nas do zachowania właściwej równowagi kwasowo zasadowej.**

B: Tak dokładnie i też, wiąże się to na przykład z doświadczaniem stresu, też. Bo inaczej doświadczamy stresu, gdy mamy taki dystans, jesteśmy osadzeni, wyciszeni i spokojni w umyśle, więc jakaś taka moc się w człowieku buduje i stres, który wcześniej mógłby powodować furję, teraz jest takim normalnym stresem, jest problemem do rozwiązania i przejścia i niczym więcej, tak? Jednocześnie jak mamy równowagę psychiczną no to lepiej śpimy, także to się po prostu tak wszystko ze sobą łączy, że można by napisać jedną książkę na sam temat tego jak jedno wpływa na drugie i odwrotnie a tamto jeszcze na kolejne itd. Ruch tak samo wpływa na lepszy sen, wpływa na odstresowanie, wpływa na podwyższenie krążenia, więc transport składników odżywczych, to jest wszystko takie proste, takie logiczne.

**M: Wystarczy zdrowo jeść, dużo się ruszać i praktykować wdzięczność.**

B: Tak, zrobić detoks, pamiętać o picciu.

**M: Tak nawodnienie, ważne jest. Jestem pewien, że moglibyśmy godzinami o tym rozmawiać, wiem, że dużo...**

B: Tak, każdy temat można by jeszcze pogłębiać.

**M: Dużo głębiej opisałaś to w swojej książce, przypomnę jeszcze: „Alkaliczny styl życia”. Link do tej książki znajdziemy w notatkach do podcastu, jeżeli ktoś będzie zainteresowany to będzie mógł ją zdobyć i sobie doczytać. Beata ja tobie bardzo, bardzo ślicznie dziękuję za wystąpienie w moim podcaście.**

B: I ja dziękuję, było mi bardzo miło i dziękuję za zaproszenie

**M: Jest to bardzo wartościowy materiał i mam nadzieję że wielu osobom pomoże w podjęciu tej decyzji, aby coś zrobić ze swoim życiem, coś pozytywnego, aby czuć się bardziej szczęśliwym i zdrowym.**

B: Tak, jeżeli można to ja jeszcze dodam coś na koniec, bo zainspirowałaś mnie swoimi ostatnimi słowami. To jest tak warto to zrobić! Dlatego, że zmiany w odżywianiu i przeprowadzenie detoksu, to są dwa elementy, które bardzo szybko dają efekty. O ile na przykład na budowanie mięśni musimy pracować miesiącami (śmiech), ćwiczyć, czekać na ten efekt, to często zniechęca też. O tyle zmiany w samopoczuciu o ile tylko te dwa elementy na początku zmienimy i zajmiemy się nimi przychodzą

szybko. A szybko to znaczy, że nie po pół roku, nie po czterech miesiącach, nie pod dwóch. Nawet już w pierwszym tygodniu, w drugim tygodniu, po trzech tygodniach. I to jest bardzo mobilizujące, jeżeli ktoś spróbuje i raz doświadczy komplementów ze strony otoczenia, budzenia się z inną energią zupełnie. Często są to bardziej znaczące problemy jak na przykład dla mężczyzn brak problemów z potencją. O tym tak niechętnie się mówi, bo nikt się nie chce do tego przyznać, ale coraz więcej jest problemów tego typu. Czy jakieś bardzo niskie libido, tak? Więc z takiej sfery, którą człowiek lubi (śmiech) a niekoniecznie jest w takiej formie jakby chciał. Więc jak się raz doświadczy, że kurczę, może być lepiej to później jest trudno z tego zrezygnować. I ja już mam setki, może tysiące osób w Polsce, bo widzę też jak na kolejnych detoksach wspólnych osoby się pojawiają, które pod wpływem tych pierwszych zmian i tych pierwszych doświadczeń pozytywnych nagle zmieniały wszystko inne, bo już było dużo prościej. I trudno jest z tych dobrych efektów później zrezygnować (śmiech).

**M: To świetnie!**

B: Jest mobilizacja, po prostu później krok za krokiem dzieje się, bo my chcemy więcej! Bo to jest naprawdę fajnie się dobrze czuć, jest tak inaczej budzić się wypoczętym. Także ja zachęcam, ktoś kto nigdy nie próbował niech zrobi taki miesiąc dla siebie. Dwa tygodnie detoksu i dwa tygodnie dobrego odżywiania. A potem, po tym miesiącu podejmie decyzję, czy chce tego dalej czy nie. Ja myślę, że trudno będzie już takiej osobie zrezygnować ze zmian, których już doświadczy w trakcie tego miesiąca. Także warto, warto, bardzo warto!

**M: Bardzo ładnie powiedziałaś. Bardzo dziękuję za te dokończenie. Jestem pewien, że nie jedną osobę zachęciłaś swoim entuzjazmem, aby spróbować i trzymajmy kciuki, aby takich osób, było jak najwięcej!**

B: Trzymajmy tak, niech Polska będzie zdrowa (śmiech)

**M: Dziękuję Ci bardzo (śmiech)**

To cały materiał, który nagrałem dla Ciebie w dzisiejszym odcinku. Mam nadzieję, że był dla Ciebie ciekawy i co najważniejsze inspirujący. Wszystkie kluczowe informacje o których mówiliśmy znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/023). Na koniec mam do Ciebie prośbę, oceń mój komentarz na iTunes. Jeżeli Ci się podobało daj pięć gwiazdek, jeżeli nie to oczywiście mniej, ważne, aby to była szczerą oceną, dzięki której będę wiedział co mogę robić lepiej, aby przygotowywane materiały były jak najwyższej jakości. Dziękuję za wysłuchanie i do usłyszenia za dwa tygodnie.