



WNZO 024: Jak zamienić chemię na jedzenie? – nagranie o mądrym wybieraniu żywności, aby minimalizować ilość spożywanej wraz z nią chemii

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/024

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*, odcinek dwudziesty czwarty – dzisiaj będzie o chemii w jedzeniu a konkretnie jak jej unikać. 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.

Witaj w dwudziestym trzecim odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. W dzisiejszym nagraniu rozmawiam z Julitą Bator autorką książki *Zamień chemię na jedzenie* o, no właśnie rozmawiamy o tym jak unikać chemii. Jak wybierać produkty żywieniowe, to co codziennie kupujemy w sklepach spożywczych, aby minimalizować ilość sztucznych dodatków, które znajdują się praktycznie w każdym przetworzonym produkcie. Z tego podcastu dowiesz się: Co to jest przetworzona żywność i co zawiera? Jakie skutki uboczne może powodować jej spożywanie? Co to jest pseudo alergia? Jak docierać do źródeł zdrowej ekologicznej żywności? Gdzie szukać inspiracji dla zdrowych potraw? Jak zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania? Jak robić zakupy bez chemii?

M: Cześć Julita, witam Cię serdecznie.

J: Cześć, witam Cię.

M: Przedstaw się proszę, powiedz kim jesteś, czym się interesujesz.

J: Jestem, przedstawię się najpierw - Julita Bator z wykształcenia germanistka, obecnie germanistka nie praktykująca, natomiast jestem praktykującą mamą i żoną. I czym się interesuję, czym się zajmuję? Wiesz co, to się pokrywa, faktycznie zajmuję się od paru lat tym czym się interesuję. Zaczęłam się zajmować zawodowo tym co najpierw stało się koniecznością, a potem stało się moją pasją. Czyli zdrowe żywienie, zdrowe odżywianie, zdrowy styl bycia w takim szerszym pojęciu.

M: Dlaczego stało się to Twoją koniecznością?

J: Koniecznością stało się dlatego, że moje dzieci chorowały. Chorowały z dziwnych, tajemniczych przyczyn. Na wszystkie możliwe choroby, które dotyczą dzieci sporadycznie. Czyli *wysypki, biegunki, rota wirus, kaszel, katar, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli*. Myśmy to mieli wzmożoną ilość tego, taką niesamowitą ilość. To znaczy moje dzieci, mam troje były no-stop chore. Praktycznie nie było okresów dłuższych, kiedy one były zdrowe. I tutaj nie miało znaczenie czy jedzą słodczyce, czy jedzą nabiał, czy chodzą do przedszkola, czy jest faktycznie okres jesienno zimowy, kiedy one mają prawo zachorować. Nie to nie miało żadnego znaczenia, były wakacje a one miały duszności na przykład. I jak próbowałam znaleźć jakąś przyczynę tego i tutaj dochodzimy właśnie do sedna, tą przyczyną tych chorób stało się jedzenie, jedzenie było przyczyną pośrednią a konkretnie związki chemiczne zawarte w jedzeniu. I wtedy ta konieczność, wzięła się stąd, że zaczęłam eliminować tę chemię w pożywieniu, w piciu, w naszym życiu. Już po kilku miesiącach moje dzieci przestały chorować. Ta poprawa zdrowia nastąpiła naprawdę szybko. To wszystko trwa do dzisiaj, to znaczy staramy się nie jeść chemii, staramy się jeść zdrowo. Większość potraw staram się przygotowywać w domu, procentuje to tym, że praktycznie nie chorujemy i się fajnie mamy.

M: To ja tak króciutko podsumuję. Czyli masz trójkę dzieci i zauważyłaś, że te dzieci chorują dużo częściej na takie typowe choroby niż chciałabyś. Jak dawno to było?

J: To było sześć lat temu, kiedy zobaczyłam, że one chorują nie normalnie dużo i jak gdyby nie ma powodu, żeby troje moich dzieci, karmionych piersią, kiedy naprawdę żywiłam je tak jak wszystkie matki dookoła, żeby one tak często chorowały. To było nienormalne.

M: No właśnie jestem ciekaw jak wpadłaś na to, że przyczyną tych chorób może być pożywienie?

J: Tutaj był przypadek, który jak wiemy przypadków nie ma, więc to nie był przypadek. Wyjechaliśmy na wakacje na Kretę i to był tylko tydzień wakacji, takiego totalnego luzu. Daliśmy sobie wtedy totalny luz, to znaczy pozwoliliśmy z mężem dzieciom jeść wszystko, czyli te rzeczy, które potencjalnie mogły im szkodzić i które widzieliśmy, że im szkodzą, to znaczy: nabiał, słodczyce, lody, wszystkie owoce bez ograniczeń. Licząc się z konsekwencjami, że wtedy znowu zachorują. Zrobię teraz taki mały wtęt, że jak one nie jadły nabiału to też chorowały, natomiast, jak jadły nabiał to chorowały i miały dodatkowo objawy na przykład wysypki. I dlatego wiedzieliśmy, że ten nabiał szkodzi, natomiast po odstawieniu nabiału one nadal chorowały. Więc coś tutaj bardzo mi nie grało. Po powrocie do Polski zastanowiło mnie dlaczego dzieciaki się nie rozchorowały jedząc te jogurty, lody, czyli ten zakazany nabiał. Poszłam nawet do pediatry, próbowałyśmy rozwikłać tę kwestię. Ona powiedziała, że to nie możliwe, aby tygodniowy pobyt nad morzem

przyniósł tak spektakularne efekty. Więc zaczęłam szukać w sieci o co chodzi i natknęłam się na taki fajny artykuł o Krecie, o diecie śródziemnomorskiej, o klimacie tamtejszym w sensie takim pozytywnym, nie że morze, tylko, że tam jest ta nieprzetworzona żywność, taka jeszcze nie skażona chemią. Zobaczyłam, że coś w tym może być, zainteresowało mnie to i zaczęłam głębiej szukać. Co to jest ta żywność przetworzona. Okazało się, że dokładnie tak, my jemy przetworzoną żywność, naszpikowaną chemią. Tak zupełnie świadomie, wybierając absolutnie nie starałam się wybierać złej żywności, wybierałam wydawało mi się taką w miarę dobrą żywność. I nawet jak dzieci były małe to ja chodziłam do sklepów ekologicznych, wtedy było ich bardzo mało i tam wybierałam te warzywa ekologiczne, gotowałam im te zupki a one i tak chorowały. Okazuje się, że oprócz tych ekologicznych zupek przeze mnie gotowanych warzywnych one piły soczki gotowe. Czasem jadły też rzeczy gotowe, dania gotowe ze słoiczka. Jadły kaszki, przede wszystkim, właśnie kaszki, kaszki, zwykle kaszki jadły, które w składnie nie mają nic. One miały tylko ryż, albo tylko kukurydzę i po tych kaszkach dostawały bąbli. W ogóle mi to nie grało, w ogóle nie umiałam tego poskładać, ale właśnie jak się okazało, że tak naprawdę ja nie wiem, jak ryż rósł, czym był podlewany, czym był nawożony itd. W związku z tym ta moja wiedza jest niepełna na temat składu produktu, kaszki, którą daję dziecku, więc one mają prawo tak reagować te moje dzieci. Być może są właśnie uczulone na pestycydy, którymi były okraszane w czasie wzrostu te rośliny, które one jadły. Tak więc, to wszystko zaczęło mi się układać w jedną całość. Analizowałam sobie jeszcze takie fakty z przeszłości, mianowicie podawałam im na kaszel syropy, po tych syropach ich infekcje zaostrzały się i kończyły się zapaleniem oskrzeli. I tak było na przykład trzy razy, więc zobaczyłam, że jest tutaj zależność, to nie może być przypadek. Wtedy znalazłam etykietę produktu, tego syropku, zobaczyłam skład i okazało się, że jest tam konserwant *benzoesan sodu* i na dole była właśnie taka uwaga, że osoby nadwrażliwe mogą zareagować na niego bardzo niefajnie. I się okazało właśnie, że ja mam te nadwrażliwe osoby w domu w liczbie troje, podzwoniłam po koleżankach szybciotko, okazało się, że one też mają takie nadwrażliwe osoby w domu. To mi się wydawało niewiarygodne, do dzisiaj mnie to dziwi, ten *benzoesan sodu* na przykład w wodach smakowych dla dzieci i bardzo jestem zadziwiona. Chodzę i regularnie sprawdzam te etykiety, co się zmienia. Zmienia się dużo, natomiast jeszcze nie wszystko się zmieniło.

M: Dobrze ja zaraz dopytam Cię już o szczegóły. Natomiast ja bym jeszcze chciał wrócić. Rozumiem, że starałaś się karmić dzieci tak zdrowo jak potrafisz posiłkując się nawet zakupami w sklepach ekologicznych. Jednak pomimo tego pojawiały się jakieś alergie, jakieś wysypki i przełomem był tydzień spędzony na Krecie, podczas tego tygodnia, pomimo, że dzieci jadły wszystko co mogły to wróciły zdrowsze.

J: Tak, dokładnie tak. Wróciły zdrowe, to znaczy wbrew naszym obawom, byliśmy święcie przekonani, że wrócą chore i nie wróciły chore.

M: I podejrzewałaś, że działo się to dzięki temu, że na Krecie było pożywienie, mniej przetworzone, niż te, które mamy tutaj w kraju.

J: Dokładnie tak.

M: I postanowiłaś zgłębić temat. Gdzie szukałaś informacji?

J: Wiesz co, no głównie w sieci i też taka przełomowa była dla mnie książka o której też szeroko piszę w mojej książce, książka Pani Bożeny Kropki *Pokonaj Alergię*. Cały czas miałam to podejrzenie alergii u moich dzieci. Ta alergia nie chciała ni jak wyjść niestety. Żadne białko mleka, żadna brzoza nie chciała wyjść niestety, byłam tym załamana. Więc kupiłam sobie taką fajną książkę, żeby właśnie o tej alergii poczytać. W tej książce było takie hasło jak *pseudo alergia*, ja się właśnie z tej książki dowiedziałam, że jest coś takiego jak *pseudo alergia*. Czyli reakcja alergiczna, która nie jest alergiczna, która nie jest alergią. I to jest przypadek moich dzieci, mnóstwa innych dzieci i mnóstwa innych ludzi, którzy nie mają stwierdzonej alergii natomiast reagują alergicznie. My nawet tak w przenośni możemy powiedzieć, że reagujemy na kogoś, na coś alergicznie, czyli coś co nam się nie podoba, nie służy, co jest nam jakieś takie, z czym jest nam nie po drodze. I tak właśnie moje dzieci reagowały na konserwanty, okazuje się, że na konserwanty i idąc dalej na barwniki, zagęszczacze itd. Bo na poszczególne składniki to jest trudne do uchwycenia i wiadomo jest, że reakcje zachodzą między tymi wszystkimi rzeczami. Więc to jest trudne do uchwycenia, no ale okazuje się, że problem nie dotyczył też moich dzieci bo się okazało, że mój mąż też przestał chorować. Też chorował jak dziecko i też podejrzewany był o alergię, on akurat ma stwierdzoną. Natomiast kiedy zaczął jeść ekologiczne jabłka, ekologiczne marchewki okazało się, że już nie jest uczulony na jabłka i marchewki. Zaczął je normalnie przyswajać.

M: Pseudo alergia, to rozumiem chodzi o alergię, której się nie da wykryć testami, tak?

J: Dokładnie tak.

M: Powiedz, jak zaczęłaś szukać informacji o różnych dodatkach, które są dodawane do żywności to co było takim przełomem, co było dla Ciebie takim największym odkryciem?

J: To co już mówiłam, *benzoesan sodu* w lekach, *benzoesan sodu* w zawiesinach, które dawałam właśnie na zabicie gorączki. To było dla mnie takim potwornym zaskoczeniem powiem Ci.

Zadziwiona jestem do dzisiaj, że to tam tkwi, ponieważ można wyprodukować zawiesiny zbijające gorączkę dla dzieci bez *benzoesanu sodu*, da się.

M: Trzeba powiedzieć, że mówimy o leku, który ma leczyć...

J: Tak, to już jakby jest tak oczywiste, że już nawet tego nie dodaje, że ma leczyć a nie szkodzić. I co było jeszcze przełomem? Taka luźna uwaga mojej teściowej, gdyby mi powiedziała coś takiego kilka miesięcy wcześniej to ja bym tego w ogóle nie zakonotowała, że dawałam dzieciom koncentraty malinowe kupowane w sklepie i ona zareagowała, że *daję dzieciom czystą chemię*. I wtedy właśnie to słowo, które kilka miesięcy temu brzmiałoby bardzo enigmatycznie teraz padło na podatny grunt. Ja już wiedziałam, że ta chemia to jest coś, co chcę wykluczać i zaczęłam czytać etykietę tego koncentratu i okazało się, że malin tam jest jak na lekarstwo a daję dzieciom syrop glukozowo fruktozowy i parę jeszcze innych rzeczy, których tak naprawdę nie chciałam im dawać. Więc zaczęłam robić sama soki owocowe, soki malinowe tak jak to kiedyś moja mama robiła, mój tata, ja powróciłam do tej praktyki po prostu. I to była taka pierwsza rzecz, którą zrobiłam. Potem te przetwory, bo to właśnie taka pora roku była sprzyjająca przetworom, więc zaczęłam robić bardzo dużo przetworów. Kolejną rzeczą jaką odkryłam to były słodzone deserki dla dzieci: jogurty, serki itd. Przeanalizowałam skład, odpisywałam sobie w sklepie, albo kupowałam i potem w domu analizowałam. Patrzyłam co tam jest, prawda? Też byłam zaskoczona, że tam jest takie bogactwo różnych rzeczy. Potem próbowałam dociec „z czym to się je”. Okazuje się, że tego się nie je, że większości tych rzeczy się nie je, albo przynajmniej nie powinno się jeść. Więc zaczęłam kupować jogurty naturalne i robić sama jogurty i co ciekawe znalazłam dostęp do mleka od krowy, nawet od kozy itd., ale co ciekawe, kiedy moje dziecko to najbardziej rzekomo uczulone, które naprawdę reagowało alergicznie na nabiał - okazało się, że na mleko od krowy nie jest uczulone. Okazało się, że jest uczulone na mleko, które już dla mnie mlekiem nie jest, jest białym płynem przetworzonym, jest wzbogacone mnóstwem chemicznych dodatków, na takie jest uczulone. Czyli prawidłowo, to nie jest jedzenie, to nie jest picie, to ma szkodzić, to nie ma służyć zdrowiu. To było dla mnie takie bardzo ciekawe odkrycie. I jak gdyby zaczęłam wchodzić w to, zaczęłam myśleć co się daje, każdą etykietę, każdy artykuł który kupiłam i tak mam, to mi nie minęło. Praktycznie cały czas czytam etykiety, dzisiaj nawet wiedziałam lepiej od pani sprzedawczyni, że są jajka w proszku niestety, w jej świetnym pasztecie. To mi zostało do dzisiaj, chcę powiedzieć, że zaczęłam czytać te etykiety i produkty, których nie dało się kupić dobrych, kiedy wszystkie dane produkty miały coś takiego w sobie, co stwierdzałam po przeanalizowaniu, że to jest złe, zaczynałam taki produkt robić.

M: Ok, czyli rozumiem, że analizujesz etykiety produktów, gdy jesteś na zakupach i szukasz tych produktów, które są najmniej szkodliwe. Natomiast jeżeli potrzebujesz jakiś produkt, a takiego nie możesz znaleźć to sama go robisz w domu.

J: Tak to znaczy na przykład jogurty. Nawet jak kupię jogurt naturalny i nawet jak bez mleka w proszku to o ile nie jest on ekologiczny to zakładam się, że ta krowa nie jadła tego co krowa powinna jeść powinna. Czyli nie była wypasana na łące najlepiej z dala od szosy. W związku z czym jest lub była chowana tak a nie inaczej, czyli hodowla masowa ma to do siebie, że te zwierzęta jedzą antybiotyki, sterydy, hormony wzrostu bardzo często i jak gdyby ta świadomość też powoduje, że ja wolę dzieciom jogurt zrobić. Pojechać po to mleko i potem ten jogurt zrobić. No nie za często staram się dawać takie produkty gotowe.

M: A jak docierasz do takich zdrowych produktów, wspomniałaś o mleku od krowy? Gdzie wyszukujesz informacji?

J: Pytając, po prostu rozmawiając. Jestem u fryzjera, rozmawiam z fryzjerką i pytam, czy kogoś nie zna. Jestem z koleżanką i pytam czy kogoś nie zna. I na przykład do mleka od krowy dotarłam mówiąc jednej koleżance, która powiedziała: *Sluchaj moja jedna znajoma też się tym interesuje, więc zapytam ją.* I tak dotarłam. I po prostu pytając, cały czas rozmawiając o tym z ludźmi i wymieniając po prostu informacje taką drogą.

M: Rozumiem. Wymiana produktów na takie, które mają mniej chemii, też pewnie wiąże się z jakąś małą rewolucją w kuchni. Pewnie nie wszystkie potrawy da się zrobić z produktów, które są dostępne. Być może musiałaś zacząć robić coś innego. Gdzie szukałaś inspiracji do robienia takich potraw, zdrowych?

J: Inspiracji szukałam u moich mam, u mojej mamy i mojej teściowej. Za ich czasów, gdy one były małe i młode żyło się zupełnie inaczej, niż za moich czasów. W latach 70tych i 80tych przy czym w porównaniu z obecnymi czasami to też jest przełom niesamowity. Więc od nich, z tych starych przepisów. Od cioci, która też gotowała bardzo zdrowo, tak.

M: Czyli powrót do takiej klasycznej kuchni sprzed iluś tam lat?

J: Taaaaak, tradycyjnej. Ale na przykład nie daję do zupy zasmażek, nie daję do zupy śmietany tylko co się da zamieniam na jogurt naturalny. Więc taka, staram się łączyć prawda? Te dobre tradycje z tym co wiemy z tych badań współczesnych co jest dobre. Czyli na przykład wykluczyłam pszenicę, bo najnowsze badania pokazują, że jest szkodliwa. Ten gluten zwarty w pszenicy jest w ilości tak

nienaturalnej, że nam bardzo szkodzi. Więc staram się wybierać inne zboża, ale właśnie wykorzystuję tradycyjne przepisy, ale używam do nich innych zbóż niż pszenica.

M: Rozumiem. Wiem, że prowadzisz warsztaty dotyczące zdrowego odżywiania, spotykasz się czytelnikami. Z jakimi pytaniami ludzie najczęściej do Ciebie trafiają?

J: Z różnymi, ale chyba najwięcej o to, to zależy do jakiej grupy trafię, bo są różne grupy odbiorców i no chyba ten cukier i słodycze. Czy ten cukier na pewno jest zły? Jak go zamienić? Jak przekonać dzieci, żeby nie jadły słodyczy, żeby jadły zdrowe słodycze? Czyli temat, który mi osobiście jest bardzo bliski, też który mnie ciągle zaprząta, ciągle muszę szukać inspiracji, żeby sobie z tym radzić.

M: To jest właśnie dobry temat i na czasie, też mam trójkę dzieci, też przekonuję je do jedzenia zdrowych słodyczy. Jakie Ty masz sposoby na dzieci, jak ich przekonać do zdrowego odżywiania?

J: Pytasz mnie teraz o słodycze czy o zdrowe odżywianie jako takie?

M: Może zacznijmy od słodyczy a potem rozwiniemy to na zdrowe odżywianie.

J: No nie ma u nas słodyczy. Po prostu nie kupuję im słodyczy, jeżeli je dostają to je im rekwiruję. Jest gorzka czekolada, jest miód, są bakalie, są orzechy, teraz na przykład można kupić. Kupiłam sobie właśnie kilogram orzechów włoskich i na bieżąco je rozłupujemy i jemy bo tak jest najzdrowiej. Ale nie oszukujmy się, nie da się w dzisiejszych czasach przeżyć dzieciństwa bez słodyczy, to znaczy ja nad tym ubolewam, ja się z tego nie cieszę. Ale wiadomo, że i tak jedzą słodycze, bo czasem coś dostaną, czasem coś kupują. Natomiast minimalizuję to i rozmawiam z nimi z resztą one też widzą już zależności. Kiedy na przykład po wakacjach od babci, kiedy są tam tydzień i mają dostęp do tych słodyczy mniej ograniczony niż pod moim czujnym okiem i one wtedy wracają z katarą. Mówią: *Aha... jadłem codziennie lody*. I widzą to i przestają jeść te lody, katar mija. Widzą, że natychmiast następuje osłabienie systemu immunologicznego, kiedy one jedzą tą chemię. Bo to nawet nie chodzi o ten cukier, bo wiadomo, że cukier jest szkodliwy, ale nie jest też aż tak trujący jak to wszystko inne. No wiadomo, że jego mnogość szkodzi, ale wydaje mi się, że jeszcze gorszy jest *syrop glukozowo fruktozowy*, niż cukier, niż biały cukier rafinowany. Także radzę sobie, to znaczy nie ustaję w walce i też im robię słodycze. Ostatnio im zrobiłam drożdżówki, żeby miały poczucie, że jedzą coś fajnego, coś co jedzą ich rówieśnicy i zamawiają sobie. Wydałam dwie książki ze zdjęciami, więc otwierają, patrzą na co mają ochotę i bywa, że im to robię.

M: Tak. Domowa produkcja słodczy to jest dobry pomysł. Moja żona robi na przykład chałwę z sezamu i miodu, dzieci ją uwielbiają a w ostatni weekend zrobiliśmy *czekoladowe foundue*.

J: Musze zrobić właśnie chałwę, jeszcze chałwy nie robiłam, muszę zrobić.

M: A teraz rozwijając ten temat na zdrowe odżywianie dzieci, oprócz słodczy. To jakie masz sposoby na zachęcanie dzieci do jedzenia zdrowych potraw?

J: Raczej nie ma niezdrowych. Ja przygotowuje posiłki w domu, ja wybieram asortyment ze sklepu, dosłownie, ja robię zakupy po prostu. I bardzo rzadko daję się uprosić, żeby kupić im coś takiego ewidentnie niezdrowego. Ale na przykład jak mają ochotę na frytki to im piekę w piekarniku. I mają poczucie, że jedzą frytki, te frytki też są bardzo dobre. I staram się robić to na co mają ochotę, podaję w zdrowej wersji. Robię też im *hamburgery*, ale sama, żeby wiedzieć, że z dobrego mięsa, że daję tam też warzywa, od czasu do czasu robimy sobie taki szalony wieczór, najczęściej jest to wieczór sobotni. Robimy wtedy *hot-dogi*, bo to już mogą zrobić moje córki i one mają wtedy frajdę, ale jest umowa: Robimy *hot-dogi*, kupujemy dobre parówki, ale jest tam dużo warzyw. Także cały czas jest to taki *deal*, taki handel wymienny, prawda? Coś za coś. Żebym ja jak najwięcej ugrała i tak, ja cały czas z nimi rozmawiam. Staram się zawsze, żeby były jakieś warzywa do wyboru, bo uważam, że warzywa to jest coś najważniejszego w naszym jadłospisie i jak słodczy, prawda mogą jeść bez ograniczeń, a warzyw wręcz przeciwnie. Jest to problem większości rodziców, są takie dzieci cudowne, co jedzą warzywa i kasze i wszystko i nie grymaszą i są zadowolone. Ja muszę trochę powalczyć i po przekonywać i przekonuje, nie ulegam, no trudno.

M: Czyli, w przypadku dzieci wyraźnie stawianie granic i ewentualnie szukanie jakiś mniej szkodliwych produktów i robienie tych rzeczy smacznych ale w takiej zdrowszej wersji. A jak reagują, najbliższa rodzina, znajomi na Twoje zainteresowanie i takie selektywne podchodzenie do żywności?

J: Wiesz co, no teraz na pewno inaczej niż sześć lat temu, prawda. Sześć lat temu to było uważane przez większość za pewne jako dziwactwo. Natomiast teraz jak wiesz, jest to wiedza dość powszechna, że jesteśmy truci i, że dajemy się truć tą żywnością. To jedzenie z jedzeniem prawdziwym na niewiele wspólnego, ta wiedza jest już powszechna, także dla moich bliskich i znajomych też jest to już wiedza powszechna. Natomiast, każdy ma swoje podejście, ja nikogo nie namawiam, ja mówię o swoich doświadczeniach, jak to zmieniło jakoś naszego życia, że te dzieci przestały być ciągle chore, mąż w szczególności. Nawet moja córka najstarsza wyraziła wczoraj

zyczenie, że ma nadzieję, że tej zimy uda jej się zachorować i będzie mogła kilka dni sobie poleżeć w łóżku i będzie tak przyjemnie. Także, ona ma takie marzenie (śmiech).

M: Rozumiem, że długo nie chorowała, dzięki temu, że tak troszczysz się o to co jada?

J: Dokładnie tak, fajnie sobie czasem poleżeć w łóżku, nie musieć iść do szkoły. Doskonale ją rozumiem. Ale większość moich znajomych też zdrowo się już odżywia, tzn. albo się zdrowo odżywia, albo chce się zdrowo odżywiać. Czyli gdzieś tam nie jest dla nich to takie bardzo dziwne. Myślę, że dla jednych bardziej, dla innych mniej. Moja rodzina na szczęście wspiera mnie w tym bardzo.

M: Fantastycznie. Teraz proponuję przejdźmy to takiej części praktycznej. Zróbmy taki mini poradnik, taki króciutki dla kogoś, kto ma świadomość tego, że w tym jedzeniu jest dużo chemii, natomiast do tej pory uważał, że tej chemii jest tak dużo, że nie da się jej uniknąć. Co byś poradziła takiej osobie? Od czego ten ktoś powinien zacząć właśnie wybieranie produktów, pod takim kątem, aby tej chemii unikać.?

J: No trzeba się troszkę przygotować i trzeba mieć świadomość, że nie da się wszystkiego zrobić na jednych zakupach. To znaczy, trzeba sobie postawić jakiś cel, że na przykład: Aha, dzisiaj kupujemy wędlinę, mamy gości, więc idziemy i wybieramy dobrą wędlinę. Tylko teraz to nie może nas zwieść, że dobra wędlina to jest ta droga, bo nie każda droga wędlina jest dobra i nie każda tania wędlina jest zła, aczkolwiek to drugie raczej najczęściej tak. Natomiast nie zawsze tak, jest, że droga wędlina jest dobra a mam tutaj na myśli, że często jest napisane, że bez konserwantów. Uspokaja to naszą czujność, okazuje się, że jest tam mnóstwo innych rzeczy, których nie chcemy, ale tak najprościej to przynajmniej bez *glutaminianu sodu*, żeby była taka wędlina. Potem jogurt, jeżeli chcę kupić jogurt no to absolutnie nie możemy kupować jogurtów słodzonych, owocowych, ponieważ te owocowe są automatycznie słodzone. Czyli zostaje nam jogurt naturalny, bez żadnych dodatków. Chleb najlepiej z jakiejś małej dobrej piekarni, najlepiej nie pszenny tylko na przykład żytni, albo orkiszowy. Nie na drożdżach tylko na zakwasie. Warzywa i owoce, to jest problem, zwłaszcza w mieście, ale na przykład ja dzisiaj kupiłam dwa pojemniki pomidorków koktajlowych bo pani mówi, że się kończą. Więc ja kupiłam prawie wszystko co ta pani miała i będziemy teraz jeść te pomidorki koktajlowe, bo ta pani miała ze swojego ogródka. Czyli właśnie coś takiego, że nie ja mam jakiś plan tylko idę i patrzę co te panie wyhodowały. To jest taki mój sposób a resztę dokupuję czego te panie akurat nie miały. Tak samo jajka staram się kupować też właśnie od takich pań, czyli prosto od kury, ewentualnie z jak najniższym numerem kodu, czyli zero, ewentualnie jeden. Natomiast dwa, lub numery trzy to są już takie jajka trochę gorsze. Sery żółte, tu też zdążają się sery dobre w składzie,

czyli dobrze żeby nie miały *natamycyny*, żeby nie miały barwnika *annato*, żeby nie miały konserwantów. Jakie tam są jeszcze podstawowe produkty spożywcze?

M: Napoje jakież?

J: Napoje, z napojów zostaje nam prawdopodobnie woda mineralna. Ponieważ wszystkie soki w kartonach, no teraz się pojawiają takie soki tłoczone, w kartonach, które mają krótki okres do spożycia. Soki jabłkowe najczęściej i one są w miarę fajne. Najlepiej jest sobie oczywiście zrobić samemu, ale nie zawsze jest na to czas, nie zawsze są warunki. Natomiast takie soki pasteryzowane, nektary, napoje, one są najczęściej robione z koncentratu. Czyli to jest taka sprawa niezbyt ciekawa. Zdążają się też robione nie z koncentratorów i tutaj znowu ratuje nas to czytanie etykietek.

M: Jakież mięsa surowe?

J: Słuchaj, tutaj jest właśnie problem. Bo my nie wiemy jak były chowane te zwierzęta, możemy mieć tylko pewność, że kurczaki z masowego chowu nie nadają się na pewno do jedzenia dla dzieci, ponieważ one jadły hormony te kurczaki i automatycznie dzieciaki jedzą hormony i to powoduje zmiany hormonalne u tych dzieciaków. To są takie fakty, które trudno przeoczyć bo u dzieci najbardziej widać, że coś jest nie tak. Myślę, że dorosłym też jedzenie takich kurczaków z masowego chowu, też za bardzo nie służy, no więc jeżeli muszę kupić mięso w sklepie, robię to rzadko, staram się kupować no właśnie z takiego pewnego źródła, więc tu znowu koniec języka za przewodnika. I chcę na przykład mielone, potrzebuję mięso na mięsko mielone, to też kupuję, potem w domu sobie myję i mielę sobie sama. Ponieważ no nie wiem co w tym zmielonym gotowym mięsie jest. To takie można zrobić, tak można się zabezpieczać, w ten sposób można dokonywać bardziej przemysłanych zakupów. Natomiast jeżeli kupujemy wołowinę, wieprzowinę, cielęcinę no nie wiemy co to zwierzę jadło, czyli tutaj trudno doradzić. Też trzeba wchodzić w kontakt, ze sprzedawcą, ze znajomymi, na pewno też jeżeli kupimy mięso surowe i sobie z niego zrobimy wędlinę, albo przyrządzimy sobie je na obiad, to też to jest dużo lepsze niż gotowe wędliny i gotowe wyroby garmazeryjne.

M: Tak. To ja tak króciutko podsumuję ten mini poradnik. Jedna najważniejsza rzecz jest taka, że nie zrobimy wszystkiego na jednych zakupach. Na swoich pierwszych zakupach powinniśmy się skupić na jakimś jednym produkcie, Ty wspominałaś o wędlinach i przejrzeć dostępne wędliny, wybrać tą, która na pewno nie zawiera glutaminianu sodu. I na kolejnych zakupach rozumiem już wiemy jak kupić dobre wędliny to wtedy skupiamy się na wyborze dobrego jogurtu itd.

J: Dokładnie tak.

M: Dobrze. Załóżmy, że wdrazamy ten plan sukcesywnie, jakich efektów możemy się spodziewać?

J: Zależy z jakimi problemami się borykamy. W moim przypadku, jak mogę mówić o sobie i o swoich znajomych to te dzieciaki u nas, tylko, że ja przestrzegam tego naprawdę dość rygorystycznie, też nie w 100% bo się nie da, i nie mam takiej możliwości. Sam wiesz jak jest przy trójce dzieci, przy trójce dzieci „gonimy w piętke” często, więc staram się ile mogę, staram się bardzo. No przestały chorować i praktycznie nie chorują, czyli tak jakby ja kontroluję gdzieś tę ich odporność. Wydaje mi się, że to jest normalne, że zawsze tak było, że mama żywiła te dzieciaki czyli miała ten bezpośredni wpływ na to jak one się chowają, prawda? Natomiast dając dzieciakom chemię to właśnie przestajemy mieć wpływ na to jak gdyby, wymyka się to spod naszej kontroli, ponieważ nie wiemy co dajemy dzieciakom jeść, jak dajemy takie gotowe produkty. Dlatego mi się wydaje, że to jest zauważalne, może być zauważalne. Spadek zachorowań, po prostu, mówiąc najkrócej no nie ma co tego rozwijać w nieskończoność, po prostu spadek zachorowań. No lepsze samopoczucie co za tym idzie, więcej wolnego czasu (śmiech).

M: Tak, wiele rzeczy się pozytywnych z tym wiąże. Ale to co powiedziałaś jest bardzo ważne, że poprzez właściwe odżywianie, poprzez eliminację tej chemii w pożywieniu budujemy naszą odporność. Wiem, że napisałaś książkę, *Zamień chemię na jedzenie*, w tej książce są poruszane tematy między innymi te o których dzisiaj mówiliśmy, jeżeli ktoś będzie zainteresowany ja umieszczę linka do tej książki w notatkach do tego podcastu, będzie można sobie zajrzeć. Jakie książki jeszcze napisałaś, bo wspomniałaś, że było ich kilka?

J: Napisałam trzy, pierwsza, którą wymieniłaś, druga *Zamień chemię na jedzenie nowe przepisy*, to była książka głównie z przepisami a trzecią, którą napisałam, ona wyjdzie w październiku, to jest *Święta bez chemii*, tam są przepisy na święta Bożego Narodzenia, Święta Wielkiej Nocy, na uroczystości rodzinne, oraz też taki mini poradnik, czyli taka kompilacja tego wszystkiego co nam się może przydać przygotowując święta.

M: Czyli to jest pewnie coś takiego co już troszeczkę wspomniałaś, przepisy na klasyczne, tradycyjne potrawy, tylko w takiej zdrowej wersji?

J: Dokładnie tak, przepisy brałam głównie od mojej mamy, też od mojej teściowej. Także to są też takie tradycyjne, ale nie tylko przepisy na święta.

M: Doskonale, zbliżamy się powoli do końca rozmowy, takie pytanie na koniec. Jakie masz plany na przyszłość?

J: Zaczynam pisać czwartą książkę, takie mam plany na najbliższą książkę.

M: O czym będzie?

J: To będzie książka troszeczkę inna, pozostająca w nurcie tamtej pierwszej, bez chemii, ale w kosmetykach, bez chemii trochę w otoczeniu. Jak o siebie dbać bez chemii, coś takiego.

M: Kiedy chciałabyś ją wydać?

J: Za rok.

M: Za rok. Julita, bardzo Ci dziękuję za rozmowę, życzę Ci, abyś za roku ukończyła swoją książkę i ją wydała, I co? Życzę nam dużo odporności i jak najmniej chorowania?!

J: Bardzo Ci dziękuję za rozmowę. Tak. Pożyczyłeś nam dokładnie, więc życzę Ci tego samego co nam pożyczyłeś.

M: Dziękuję (śmiech) bardzo.

J: Dzięki serdeczne (śmiech).

I tym sposobem dodarliśmy do końca tego nagrania, tak szybko przypomnę, że wszystkie kluczowe informacje o których dzisiaj mówiliśmy znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych po bezpośrednim linkiem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/024. Ja już po rozmowie z Julitą miałem taką refleksję którą chciałem się z Tobą podzielić. Julita inspiracji dotyczących zdrowych i smacznych dań szuka w tradycyjnej polskiej kuchni, oczywiście odpowiednio ją modyfikując, aby uwzględniała najnowsze odkrycia dotyczące zdrowego żywienia. Rozmówczynie mojego poprzedniego podcastu, dla przypomnienia, rozmawiałem z Beatą Sokołowską o diecie z przewagą produktów alkalizujących, czyli nie zakwaszających - inspiracji szukała w kuchni chińskiej. To pokazuje, taką oczywistą prawdę, że droga do zdrowego odżywiania, do zdrowego trybu życia nie jest tylko jedna. Że każdy z nas może szukać swojej własnej drogi, najlepiej dopasowanej do jego konkretnej sytuacji życiowej. A jaka jest Twoja droga? W jaki sposób Ty szukasz swojego zdrowego stylu życia? Co robisz, albo co i kiedy zamierzasz zrobić, aby ten rok, ten miesiąc, ten najbliższy tydzień sprawił, abyś stał się, stała się zdrowsza? Chętnie się o tym dowiem, napisz o tym w komentarzu pod tym podcastem, albo w formie maila. Cześć.