



[WNZO 038: Alkaliczny detoks - jak oczyścić organizm – jak pozbyć się złogów i toksyn z organizmu.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/038

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek trzydziesty ósmy. To nagranie będzie o *detoksie*, czyli oczyszczaniu 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.

Witaj w trzydziestym ósmym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Wiosna to doskonały, choć nie jedyny, okres do przeprowadzenia *oczyszczania organizmu*, do pozbycia się balastu zgromadzonego przez nie zawsze do końca zdrowe nawyki żywieniowe i być może rozpoczęcie zupełnie nowego rozdziału swojego życia. Takie oczyszczanie nie tylko doraźnie poprawia nasze samopoczucie, daje olbrzymiego kopniaka energetycznego, ale odpowiednio przeprowadzone może przynieść długotrwałe, bardzo pozytywne skutki zdrowotne. O tym jak taki detoks przeprowadzić rozmawiam z *Beatą Sokołowską*, która takie detoksy osobiście wielokrotnie przechodziła. Jeżeli zamiast słuchać wolisz może czytać, to wiedz, że pełny transkrypt tego nagrania znajdziesz pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/038. Zapraszam!

Michał: Cześć Beata!

Beata: No cześć Michał! Witam ponownie!

M: Witam Cię serdecznie w moim podcaście. My się znamy, dlatego pozwolę sobie Ciebie przedstawić. Nazywasz się Beata Sokołowska, od ponad dziesięciu lat jesteś pasjonatką zdrowego stylu życia, jesteś założycielką bloga *Alkaliczny Styl Życia* i autorką książki o tym samym tytule. Dodatkowo byłaś gościem w moim podcaście, w dwudziestym trzecim odcinku pod tytułem „*Jak odkwasić organizm*” i stąd się znamy. I w tym odcinku opowiadałaś o

założeniach diety alkalicznej, jak również podzieliłaś się swoją historią o tym, jak zmiana stylu życia - bo tu mówimy o zmianie stylu życia - spowodowała, że uniknęłaś poważnej operacji i odzyskałaś zdrowie i witalność. Czy coś jeszcze chciałabyś dodać?

B: Nie. Może w trakcie, myślę. W tej chwili nie.

M: Dobrze. W swojej pierwszej książce opisywałaś alkaliczny styl życia i tam dotknęłaś takiego tematu detoks.

B: Tak.

M: Natomiast dzisiaj zejdziemy poziom niżej - bo skupimy się właśnie na *detoksie*, ponieważ temu tematowi postanowiłaś poświęcić swoją drugą książkę. Powiedz czemu zdecydowałaś się napisać książkę o takim temacie?

B: To jest temat, który jest jednym z najważniejszych tematów jeżeli chodzi o *zdrowy styl życia*. Detoks absolutnie mnie pasjonuje - to jest pierwsza rzecz. Druga to jest taka, że ludzie pod wpływem pierwszej książki zaczęli przeprowadzać detoks. Ja organizowałam też wydarzenia na Facebook'u - takiego wspólnego detoksu, teraz również będzie kolejny na początku kwietnia. I tam pojawiało się bardzo dużo pytań w związku z detoksem. Więc to była bardzo silna motywacja, żeby po prostu pogłębić ten materiał - dać ludziom *więcej informacji*, konkrety, coś rzeczowego, również menu na cały detoks z przepisami jak coś ugotować, odpowiedziami na pytania, opisać fizjologię, uzasadnić to od strony medycznej i fizjologicznej - dlaczego detoks działa, tak. Bo to nie jest coś takiego, że my sobie wymyśliliśmy że działa - on działa po prostu, bo taka jest nasza fizjologia. No i właściwie to był taki impuls. Mi chodziła książka o detoksie po głowie i tak sobie myślałam - gdybym miała napisać drugą książkę, to chciałabym właśnie o detoksie. I pewnego dnia zadzwoniła pani z wydawnictwa Muza, no i mówi do mnie tak: Pani Beato, może napisałaby pani drugą książkę, może o detoksie? (śmiech)

M: (śmiech)

B: Więc te moje myśli pokryły się z tą propozycją. Ja natychmiast to podchwyciłam. No i to była właśnie taka główna motywacja. Natomiast jeszcze kilka rzeczy, o których chciałabym powiedzieć - bo ta druga książka mimo że ona obejmuje temat wyłącznie detoksu jest grubsza niż pierwsza, która

wyjaśnia różne aspekty alkalicznego stylu życia, tak. Detoks daje *najszybsze efekty*, odczuwalne i widoczne - czyli no widoczne w *wyglądzie* naszego ciała, naszej cery, naszych oczu i odczuwalne na poziomie *samopoczucia*. Więc ja uważam, ponieważ też mamy taki świat, że ludzie oczekują bardzo szybkich efektów, nakręcany też przez reklamy różnych pigułek, które się łyka doraźnie na różnorodne dolegliwości i ma być poprawa, tak. Więc detoks no to nie jest pigułka, która zadziała w ciągu godziny, ale zadziała dużo bardziej *gruntownie*, zadziała na *długo*, a nie tylko powiedzmy na kolejną godzinę czy pięć, tak. I stosunkowo też *szybkie* są te efekty, bo jeżeli osiągamy zmiany w samopoczuciu, wyglądzie po dziesięciu-czternastu dniach, to naprawdę to jest szybko, prawda?

M: Tak, tak.

B: Więc po prostu ja pragnę, moim takim bardzo mocnym pragnieniem jest, żeby *każdy w Polsce zrobił detoks* (śmiech)...

M: (śmiech)

B: ...albo no prawie każdy, bo są tutaj pewne wyłączenia. I bardzo mi zależy na takiej inspiracji, na takim wręcz *wzwaniu do detoksu* - zróbmy detoks. Bo to potrafi tak dużo zmienić, dać nam takie bardzo silne też *podstawy do późniejszych zmian*. Obserwowałam w trakcie tych kilku detoksów wspólnych jakie organizowałam, że ludzie pod wpływem detoksu - ponieważ doświadczyli tego przyływu energii i dobrego samopoczucia - *zmieniają swoje nawyki*, bez bólu już takiego, bez takiej walki, tak. Oni już wiedzą co, mają silną motywację - przestają na przykład pić kawę albo ograniczają do jednej kawy, zmieniają zasób produktów, z których korzystają. Po prostu to jest taki wspaniały pierwszy krok do zmian, tak. Dlaczego jeszcze detoks? No ja promuję *równowagę kwasowo-zasadową*: detoks służy temu, żeby utrzymać ciało w równowadze kwasowo-zasadowej. Toksyny, złogi które się w nas gromadzą są źródłem kwasów, więc jeżeli my tego nie oczyścimy, to cały czas w środku te kwasy są powiedzmy produkowane, tak. Więc bez wyeliminowania tego trudno jest tą równowagę zachować. Detoks jest tutaj potrzebny. I absolutnie zniechęcam do takich działań z jakimi się nieraz spotykam - bo dostawałam nieraz maile i pytania - że ktoś sobie kupi jakiś zasadowy proszek, żeby alkalizować środowisko wewnętrzne. Nie - detoks, a potem ewentualnie inne działania, tak. Kolejną taką motywacją bardzo silną napisania książki o detoksie właśnie - z taką intencją, żeby zachęcać do detoksu - jest coś takiego, że w momencie... wyczyszczenie swojego organizmu od środka, wyczyszczenie jelit, wydalenie toksyn poza organizm *wspiera wszystkie inne działania*. Zarówno działania *medyczne*, jeżeli ktoś leczy się - no to przy lepszej wchłanianości, przy

czystych jelitach wiadomo, że środki będą dużo lepiej działały, tak. Jakie działania? Na przykład *suplementów*. Też bardzo często się z tym spotykałam, że ktoś kupował sobie jakieś suplementy, na których było napisane o wspaniałym działaniu tychże, no a później z rozczarowaniem mówi, że: no ale ja nic nie czuje, nie mam efektów. No jak masz czuć? Jak w środku masz mnóstwo złogów i toksyn.

M: Tak. O pozytywnym wpływie detoksu, to już powiedziałaś - oczyszczenie jelit, lepsze samopoczucie. Ale cofnijmy się krok do tyłu - co to jest detoks?

B: Tak najprościej ja bym to nazwała takim *sprzątaniem od środka*. My jesteśmy narażeni na toksyny z różnych źródeł - i zewnętrznych i wewnętrznych - i po prostu nie ma możliwości w dzisiejszym świecie, żeby te toksyny się w nas nie gromadziły. Gorzej jeszcze jest jeżeli są *źródła wewnętrzne* takich toksyn. To mogą być na przykład *przerośnięte grzyby* albo *Pasożyty*...

M: Wewnątrz organizmu, tak?

B: Tak, wewnątrz organizmu. One mają... to są żywe organizmy – pasożyty - one mają swój własny metabolizm, w nas jedzą, w nas żywią się i w nas wydalają, tak. Wpływają na *zakwaszenie* środowiska, na produkcję dodatkowo *toksyn*. No ponadto, to są takie oczywiste sprawy jak *stres*, jak *zanieczyszczona żywność*, jak *styl naszego życia*, który się bardzo zmienił - i właściwie w tej chwili mamy żywność dostępną na okrągło przez cały rok ze wszystkich kategorii. Kiedyś jedliśmy sezonowo - teraz nie. Bez względu na porę roku mamy dostępne powiedzmy pomidory, ale oczywiście no to nie są takie wspaniałe pomidory z naturalnej gleby, z naturalnych nawozów, tylko to są rośliny wyhodowane powiedzmy na pestycydach, na herbicydach. My to wszystko *wchłaniamy* wraz z pożywieniem, wraz z piciem, wraz z powietrzem, wraz z żywnością przetworzoną również, z tym że jemy ciągle. Właściwie wiele osób nie zdaje sobie sprawy dopóki nie zacznie notować co je, że w ciągu dnia jest ciągle podjadanie. W związku z tym nie ma dobrych *procesów trawienia*, pozostają resztki - to wszystko gdzieś się gromadzi, tworzą się *kamienie kałowe*. Naprawdę tego jest bardzo dużo, także...

M: I rozumiem, że detoks pozwala nam pozbyć się tych produktów przemiany, tych pasożytów, tych toksyn, które zgromadziliśmy i wysprzątać organizm od środka...

B: Wysprzątać od środka, tak. No w pewnym momencie *wątroba* - która jest takim naszym najważniejszym *filtrem krwi* - ona przestaje sobie radzić z przerobem, z neutralizacją tych toksyn, no i one wracają, dostają się do organizmu. Drugi filtr krwi – *nerki*, równie ważny. 80% toksyn rozpuszcza się w wodzie i jest wydalanych przez nerki. Też nie radzą sobie do końca z usunięciem efektywnym ich jeszcze z jednego powodu - do którego pewnie wrócimy później - z powodu tego, że *nie pijemy* dostatecznie dużej ilości dobrej wody, która pozwoli te toksyny w poziomie komórkowego rozpuścić, zabrać, przetransportować przez nerki, wydalić z moczem, ewentualnie częściowo z potem, tak?

M: Tak. W swojej książce opisujesz cztery rodzaje detoksu. Które z tych rodzajów Ty osobiście przechodziłaś?

B: Wszystkie (śmiech)...

M: Wszystkie (śmiech)...

B: Ja nie polecałabym absolutnie czegoś, czego osobiście nie dotknęłam, ponieważ jestem *praktykiem*, mi nie wystarczy teoria. Jeżeli czytałam o czymś i to w jakiś sposób do mnie przemawiało, to musiałam spróbować doświadczyć. Ja lubię mówić też przez doświadczenie. Wiedza jest z jednej strony, ale też *własne doświadczenie* - ja wtedy wiem o czym ja mówię, czego można się spodziewać, jak to dokładnie przebiega. Więc jest to przekazywanie wtedy też historii, nie tylko wiedzy, tak. Więc wszystkie. A poza tymi, które są opisane w książce - tymi czterema - oczywiście robiłam też różne inne detoksy. I te cztery to są detoksy, które ja wybrałam, które *przeprowadzam sama na zmianę* - raz jeden, raz drugi - i które osobiście najbardziej polecam. Z tego powodu, że uważam, że są najbardziej *efektywne*, że są najbardziej *dostępne* dla każdego. Mimo pewnych trudności i pewnych wyrzeczeń, to one są na tyle *proste*, można je tak rozpisać, żeby po prostu dało się to zrobić, żeby nie było z tym jakiś takich problemów, których ludzie czasami doświadczają: ojej, ale co tu robić, tu tyle różnych wytycznych, ale jak? I gubią się w tym, tak. No te detoksy ja uważam po prostu za bardzo efektywne i sama z nich korzystam, i te polecam. Te wybrałam (śmiech).

M: To może nie trzymajmy słuchaczy dłużej w napięciu i nazwijmy konkretnie jak te cztery detoksy się nazywają.

B: Więc może od najbardziej wymagającego, najbardziej trudnego - to jest *głodówka*: albo *głodówka wodna* albo *głodówka sokowa*. Od razu zaznaczę, że nie polecam *głodówki* osobom, które nie mają pewności - 100% pewności - że nie mają w sobie właśnie lokatorów, typu *Pasożyty*, tak. To jest po prostu logiczne - *Pasożyty* mimo, że my *głodujemy*, to one w środku się też żywią, dalej mają swój metabolizm. No i w momencie kiedy nie dostarczamy pokarmów, a od środka coś nas podtruwa, no to mogą być naprawdę opłakane efekty - może być bardzo złe samopoczucie, dodatkowo nie będzie efektów *głodówki*. Więc jeżeli ktoś tylko myśli o *głodówce*, to najpierw powinien mieć pewność, że nie ma *Pasożytów*, tak.

M: A jak taką pewność zdobyć?

B: Albo zrobić *detoks antypasożytniczy*, o którym chciałam powiedzieć na końcu - są takie *detoksy* i nie są wymagające pod względem dietetycznym, właściwie każdy to może zrobić. Natomiast tego typu *detoks* przeprowadzamy przy *współpracy* z kimś, kto nas przeprowadzi, dlatego że *Pasożytów* nie da się usunąć wyłącznie jedzeniem. Są oczywiście pokarmy, które wspierają działanie antypasożytnicze, ale to jest za mało. Jeżeli my mamy w sobie *tasieńca*, *glistę* albo inne stwory, to trzeba zrobić więcej i kurację odżywiania wesprzeć *suplementami* - roślinnymi, ziołowymi, które wytwarzają w nas takie specjalne gorzkie środowisko, którego te różne '*żyjątka*' nie lubią, im się tam przestaje podobać i one wychodzą, bo źle się zaczynają czuć, tak. I dlatego ponieważ właśnie dochodzą *suplementy*, to trzeba tą kurację ustalić - ona niekoniecznie dla wszystkich musi być jednakowa, tak. Więc tego *detoksu*... ja w książce opisuję na co zwrócić uwagę wybierając *detoks antypasożytniczy*, więc czytelnicy będą wiedzieli myślę. Natomiast nie mogłam podać konkretnej recepty, że trzeba kupić to, to, to i to. Bo może być tak, że pięć osób przyjdzie i dla każdej z tych pięciu będzie coś potrzebne jeszcze dodatkowo albo czegoś nie będzie można.

M: Dobrze, to mamy pierwszy rodzaj detoksu - *głodówka*, dla tych którzy są pewni, że nie mają *Pasożytów*.

B: Dokładnie. Jeszcze może tutaj chciałam zwrócić uwagę - bo zadałeś to pytanie, jak się upewnić - że są też *badania*, którymi możemy stwierdzić, czy mamy *Pasożyty*, czy nie. Z tym, że jeżeli robimy *badania z kału* - to od razu mówię, że trzeba ich zrobić najpewniej kilkanaście - bo możemy trafić na taki odcinek, gdzie nie ma ani jaj, ani nic. Więc po prostu jednorazowe badanie nie jest wiarygodnym wynikiem, tak. Ale są też *badania* w różnych klinikach medycyny naturalnej - z *krwi i nie tylko*. No są różne metody, można po prostu skorzystać...

M: ... bardziej pewne niż z kału...

B: Tak, tak.

M: Dobrze. To teraz drugi rodzaj detoksu.

B: Drugi to jest - znany już pewnie moim czytelnikom, bo opisywałam go w pierwszej książce, aczkolwiek nie tak dokładnie jak w drugiej - *detoks warzywno-owocowy*. Rozpropagowany w Polsce pierwotnie przez *doktor Dąbrowską*, też wielu osobom znany. No i on tak jak sama nazwa mówi, opiera się na jedzeniu w pewnym odcinku czasu warzyw i uzupełniająco owoców. No to już jest łatwiejsze niż głodówka, ale trudniejsze niż detoks, o którym za chwilę powiem. Jest również wymagający dietetycznie, ponieważ bez względu na to jak dużo my byśmy tych warzyw jedli, to jednak to są tylko warzywa, tam nie ma tłuszczu, nie ma białka - w związku z tym nie sposób jest przekroczyć pewien pułap dostarczonych kalorii (śmiech). Również w tym detoksie jest taki moment jak w głodówce, tylko dzieje się to w dłuższym odcinku czasu, że organizm - ponieważ nie dostaje kalorii tyle ile potrzeba jest na codzienne potrzeby życiowe - przechodzi na tak zwane *odżywianie endogenne*, czyli wewnętrzne, czyli czerpie z tego co w środku. A że jest mądry to na początku czerpie z tego co jest w nas niepotrzebne i do usunięcia - na przykład z *obumarłych komórek*, z jakichś *ognisk zapalnych*, tak. Także to jest... Takie ważne organy jak mózg, serce, one pozostają nietknięte i rzeczywiście trzeba było by długiego czasu głodowania albo postu warzywno-owocowego, żeby było zagrożenie dla naszego serca, czy mózgu, czy mięśni, czy innych ważnych organów...

M: Czyli organizm sam sprząta w środku.

B: Tak, sprząta w środku. Dokładnie. Kolejny detoks - prostszy, warto go poznać - jest to *detoks warzywno-jaglany*. Czyli jak sama nazwa mówi, opiera się na: warzywach, kaszy jaglanej. Ewentualnie jeżeli są osoby, które mają przeciwwskazania do jedzenia kaszy jaglanej albo potrzebę zjedzenia jeszcze czegoś, nie tylko samej kaszy jaglanej, to można włączyć też *kaszę gryczaną*. I jeszcze w tym detoksie dochodzą *tłuszcze* - niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli na przykład olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy. Więc jest to już znacznie prostszy detoks jeżeli chodzi o żywienie, nie ma tu takiego uczucia głodu - no w końcu są i tłuszcze i węglowodany złożone, i kalorii więcej. Natomiast ten detoks ja kiedyś sama pierwotnie odkryłam przez przypadek,

ponieważ miałam zamontowany aparat na zębach i mnie wszystko bolało, ja nie mogłam gryźć zupełnie. I zastanawiałam się co sobie dostarczyć - to był środek zimy, styczeń bodajże - jakie pokarmy sobie dostarczyć, żeby ja mogła jeść. I wpadłam na pomysł - zupa z kaszy jaglanej, bo kasza jaglana jest pożywna, bo ma wiele wartości i właściwie przez dwa miesiące ja żyłam na tej zupie (śmiech)...

M: (śmiech)

B: Efekty były zdumiewające, były tak samo cenne, wspinałe - jeżeli chodzi o samopoczucie, o wygląd - jak przy detoksie warzywno-owocowym. Natomiast dlaczego tak mi zależy na tym, żeby ten detoks zapamiętać i zwrócić na niego uwagę - podkreślam to w książce - ten detoks może być dla nas *kołem ratunkowym*. Są osoby, które mają szczerą chęć do detoksu, zaczynają post warzywno-owocowy, po czym okazuje się, że jest on dla nich za trudny, że no nie są w stanie wytrwać albo że coś się wydarza - jakiegoś bardziej intensywny okres w pracy się pojawia, którego miało nie być. Więc wtedy, żeby nie rezygnować, żeby coś zrobić, no to mamy to koło ratunkowe (śmiech). I zawsze w każdym momencie powiedzmy możemy skończyć post warzywno-owocowy i przejść na detoks warzywno-jaglany. Detoks zrobimy, będzie on lżejszy, dużo dobrego zostanie zrobione dla organizmu, a bardziej wymagający możemy zrobić w bardziej korzystnym dla nas czasie. Czyli to jest kolejny - trzeci. No i czwarty - o którym już mówiłam - antypasożytniczy.

M: Rozumiem. Ten już przy współpracy z kimś, kto nam dobrać odpowiednie suplementy.

B: Tak, dokładnie.

M: Dobrze. Beata, bazując na Twoim doświadczeniu, powiedz - kto powinien rozważyć przejście detoksu? Jakie symptomy, które u siebie zauważymy mogą sugerować, że taki detoks byłby dla nas wskazany?

B: No, tak - no znowu powiem, że wszyscy, że każdy powinien zrobić detoks. Aczkolwiek są pewne obostrzenia i nie w każdym momencie życia ten detoks możemy zrobić. To może o tym później. Ale tak z naciskiem na wszyscy, wszyscy, wszyscy, za wyjątkiem tych przeciwwskazań, o których później. Natomiast są oczywiście też momenty w naszym samopoczuciu, w naszym życiu, które bardziej pokazują nam - że tak, teraz ja powinienem zrobić detoks, tak. No i na przykład - *przed planowaną ciążą*. Mama, żeby zadbać, żeby stworzyć najlepsze środowisko dla swojego dziecka -

powinna zrobić przed zajściem w ciążę detoks. Nie tylko *detoks dietą*, ale też właśnie taki, który eliminuje *Pasożyty*. A jeżeli są przerośnięte grzyby, to trzeba pójść jeszcze dalej i po detoksie zrobić kurację *antygrzybiczą*, która pozwoli te grzyby zmniejszyć, sprowadzić do takich rozmiarów mieszczących się w granicach normy, w naszej fizjologii - bo grzyby są również naszym wewnętrznym środowiskiem naturalnym. Pytanie jest - ile ich jest, jak duże one są. Więc zająć się tym, a później planować ciążę. To jest jedna rzecz. Druga - *po rekonwalescencji, po chorobie* - po to, żeby oczyścić organizm z medykamentów różnorodnych, również na przykład po kuracjach antybiotykowych. Przy ciężkich chorobach - no powiedzmy takich już dużego kalibru typu nowotwory, to oczywiście trzeba konsultować z lekarzem, ponieważ ja nie wiem ile te leki chemiczne, które ludzie przyjmują w trakcie tak ciężkich chorób mają oddziaływać w naszym organizmie. A detoks bardzo głęboki usuwa te leki. No być może po prostu za wcześnie - więc tu zawsze konsultując się z lekarzem. Ale kiedy już jest moment, że warto oczyścić ciało, że już działanie medykamentów jest nie potrzebne - a nie ma się co oszukiwać, że różne pozostałości chemiczne nie pozostały gdzieś ulokowane na poziomie naszych komórek, w tkance tłuszczowej, no i to też nas zatruwa - kiedy już jest moment, że kuracja jest zakończona, to warto zrobić detoks, żeby się wyczyścić. Dodatkowo kiedy mamy *przerost grzybów*, to trzeba zrobić detoks, potem kurację antygrzybiczą, potem znowu detoks i znowu wrócić do kuracji antygrzybiczej. To jest proces - z grzybami jest najtrudniej, bo o ile pasożyty, złoży z jelita cienkiego, toksyny z poziomu komórek, nawet metale ciężkie jest stosunkowo prosto usunąć, o tyle grzyby... no one potrzebują czasu - czasem kuracja może trwać trzy miesiące, sześć miesięcy, rok, a czasem nawet dłużej w zależności od stopnia zagrzybienia. Mało tego - jeżeli tylko dostarczamy coś co grzyby karmi, bo ta grzybnia cały czas jest, one czekają na pożywkę...

M: ... cukier...

B: ... nawet, chociażby - wspaniała pożywka dla grzybów - to one natychmiast się zaczynają rozrastać. Więc z grzybami jest najtrudniej, jest potrzebna największa konsekwencja i trwa to dłuższy czas. Kiedy jeszcze? Kiedy podejrzewamy, że możemy mieć *Pasożyty* - bezwzględnie. Kiedy mamy *problemy z układem pokarmowym*, kiedy cierpimy na *alergie* różnego rodzaju - zwłaszcza właśnie te pokarmowe. Często zdarza się, że po detoksach ludzie albo odstawiają tabletki, które łykali na alergię albo zmniejszają na przykład do jednej tabletki w tygodniu, podczas kiedy wcześniej brali codziennie, tak. Kiedy mamy *astmę* - ja już miałam ileś takich osób, które albo odstawiały leki wziewne po detoksie albo zmniejszały ich dawki, podczas kiedy przed detoksem ilekroć pojawiała się taka chęć, żeby spróbować zmniejszyć dawkę, natychmiast pojawiały się też

duszości, tak. Także w takich wypadkach. Kiedy nasz *system immunologiczny* nie działa sprawnie, czyli kiedy jesteśmy podatni na łapanie infekcji, wirusów i tak dalej. Kiedy mamy *problemy ze skórą*. Kobiety kochane! Nie po krem, nie do dermatologa - może też, ale uzupełniająco, nie po kosmetyki Bóg wie jakieś drogie, czy zabiegi kosmetyczne. Detoks. Skóra - to jest jeden z efektów częstszych - wygładzenie naszej skóry. Ja mam osoby, które przez lata nosiły różnego rodzaju wysypki, pryszczki, miały chropowatą skórę. Jeśli organizm jest dobrze wyczyszczony, to to wszystko przechodzi. Mało tego, nawet takie problemy jak - z chorobami związane - jak atopowe zapalenie skóry i łuszczyca też. Na pewno nie po pierwszym detoksie, ale jeżeli dbamy o siebie i sukcesywnie, systematycznie robimy detoks - one też potrafią minąć. Więc problemy ze skórą, no to zaczynamy od detoksu, a później odżywianie. Takim bardzo ważnym wskazaniem, które dotyczy wielu osób dzisiaj - niekoniecznie w wieku dojrzałym, również bardzo młodych - to jest coś takiego, że wyniki badań wychodzą nam dobrze, niby jesteśmy zdrowi, ale *bardzo źle się czujemy*, czujemy ciągle zmęczenie, nie mamy energii. Co? Detoks - oczyścimy się z toksyn. Także to jest kolejne wskazanie. Kiedy detoks ma nam pomagać w powrocie do zdrowia, bo detoks rzeczywiście wyzwała takie *siły samouzdrawiania organizmu*. Z tym, że gdy jesteśmy chorzy na choroby przewlekłe, to oczywiście trzeba robić detoks *w porozumieniu z lekarzem* - i jest to bardzo ważne i chcę to pokreślić. Dlatego że często w trakcie detoksu jest potrzeba, żeby zmniejszać *dawki leków*, na przykład leków na nadciśnienie - bardzo często się to zdarza - albo dawek insuliny. Także osoby przewlekłe chore nie mogą robić na własną rękę. Mogą zrobić detoks, ale rozmawiając, konsultując się z lekarzem. No i oczywiście kiedy nasze *nawyki żywieniowe* pozostawiają dużo do życzenia. Sama zmiana nawyków choć jest cudownym aktem i przyniesie efekty, to nie przyniesie efektów tak szybko jak detoks. I detoks w tym wypadku po pierwsze daje motywację, o czym już mówiłam na początku, pokazując jak można się czuć, jakie znaczenie ma to co myjemy. Po drugie detoks zawsze jaki by nie był, to jest takim okresem prostego odżywiania, więc my zaczynamy dostrzegać takie rzeczy na przykład, że: ojej, tylko zupa warzywna, a jaką to mi przyjemność daje...

M: (śmiech)

B: ...i jest po prostu później łatwiej. Do detoksu się przygotowujemy, są tam wytyczne, on trwa określony czas i my wiemy, że to mamy zrobić. Jest łatwiej. Natomiast jeżeli zaczynamy od zmiany nawyków żywieniowych, to nie mamy za sobą tego doświadczenia i borykamy się, boksujemy się z myślami: no, ale dobrze, ale to co ja mam jeść? Dodatkowo te wątpliwości i takie zastanawianie się wspiera ogrom towarów na półkach - no bo właściwie moglibyśmy z nich korzystać, no ale chcemy się zdrowo odżywiać, to już nie. Brakuje nam pomysłów. To wszystko w detoksie dobrze

przeprowadzonym zostaje rozwiązane - budzi się nasza kreatywność, inaczej podchodzimy, jest nam łatwiej.

M: Tych wskazań jest bardzo dużo. Ja tylko podkreślę tutaj dwa, które szczególnie do mnie przemówiły - to jest ten, od którego zaczęłaś – to że detoks powinny przeprowadzić kobiety, które planują zajście w ciążę. Bo to chyba jest najlepsza inwestycja jaką możemy zrobić na tym etapie dla naszego przyszłego dziecka, bo dzięki temu zwiększamy szansę, że to dziecko urodzi się bez alergii, że się urodzi po prostu zdrowe. A druga rzecz, którą z kolei na końcu powiedziałaś - to wspomniałaś o takim innym wymiarze detoksu - to jest nie tylko ciało, ale i duch, że zaczynamy na pewne rzeczy inaczej patrzeć, doceniać te prostsze aspekty życia i cieszyć się z tego co jest.

B: Świetnie, że to podkreśliłaś. Świetnie, że powiedziałaś o tych mamach, bo dokładnie o tym myślałam - tak dużo dzieci rodzi się od razu z jakimiś alergiami, nietolerancjami. Jakby organizm mamy był dobrze przygotowany, to tego by nie było.

M: Albo przynajmniej w dużo mniejszym stopniu...

B: Albo byłoby w dużo mniejszym stopniu, tak. Zdecydowanie.

M: Dobrze. Powiedziałaś o wielu wskazaniach, a teraz powiedzmy o przeciwwskazaniach - kto nie powinien przeprowadzać detoksu?

B: Jest niewiele przeciwwskazań. Oczywiście mamy i kobiety w ciąży - *mamy karmiące* i *kobiety w ciąży*. No dlaczego? Dlatego że detoks uwalnia toksyny w organizmie, które są później właśnie transportowane, przerabiane przez wątrobę i wydalane z kałem - wyrzucane do żółci i wydalane z kałem, bądź wydalane z moczem te, które są rozpuszczane w wodzie. Ale w trakcie detoksu tych toksyn uwalnia się dużo, więc to mogłoby być ze szkodą i dla pokarmu i dla płodu, więc nie mogą robić detoksu kobiety w ciąży i mamy karmiące. Poza tym osoby, których organizm jest *wycieńczony chorobą* albo *wyczerpany* albo *niedożywiony*. No detoks jest wymagającym dosyć czasem. Jest oparty na wyrzeczeniach, na niedostarczaniu kalorii w ogóle albo bardzo małej ilości, w związku z tym trzeba mieć też siłę, żeby go przeprowadzić, tak. I osoby po ciężkich chorobach, które są wycieńczone chorobą, one potrzebują dostarczenia energii, odżywienie najpierw, wypoczynku, a dopiero później można myśleć o detoksie. Osób z *niedowagą* i *wychudzonych* - przeciwwskazanie

kolejne. Choć ja zawsze podkreślam - nie traktujmy detoksu jako sposobu na odchudzanie, bo tym detoks nie jest. Chudnięcie niemniej jednak jest zawsze z detoksem związane - każdy chudnie, mniej czy więcej. Są osoby już szczupłe, które chudną bardziej niż te, które mają nadmiar kilogramów - to nie jest bezpieczne, tak. Jeżeli osoba ma wskaźnik BMI bardzo niski - Body Mass Index - czyli taki wskaźnik, który w prosty sposób pokazuje nam czy nasza waga mieści się w normie, czy mamy nadwagę czy niedowagę, czy już otyłość. Jeżeli nasz wskaźnik ten jest blisko dolnej granicy albo poniżej, czyli mamy już jakąś niedowagę, no to też bardzo delikatnie. A jeżeli mamy już faktycznie niedowagę, jesteśmy zbyt szczupli, to nie - bo byłoby zbyt duże wychudzenie, tak.

M: Tak.

B: Aczkolwiek chciałam tak o takiej jednej historii powiedzieć - miałam niedawno osobę na detoksie, która była bardzo szczuplutka – czterdzieści dwa kilogramy ważyła, nie pamiętam wzrostu. Kobieta, młoda - borykała się zawsze właśnie z niedowagą, w żaden sposób nie mogła przytyć. Czasami wydaje mi się, że przytyć jest o wiele trudniej niż schudnąć, tak. I ona zrobiła ten detoks taki mocny, gruntowny, który też eliminował pasożyty, złogi z poziomu jelita grubego i cienkiego, no i zakończyła detoks i ogromna radość. Po detoksie każdego tygodnia tyła jeden kilogram...

M: Każdego tygodnia jeden kilogram?

B: Tak. W detoksie schudła tylko dwa kilogramy, więc niewiele. Każdego tygodnia tyła kilogram, więc po trzech tygodniach po detoksie miała już wagę wyższą niż kiedykolwiek. Rodzina była zachwycona, ona też była zachwycona. No jest tu logiczne oczywiście wytłumaczenie - organizm wyczyszczony, bo ta osoba mimo że była szczuplutka, ona wydalila metry złogów, aż to było dziwne gdzie to się w niej mieściło - no i organizm tak wyczyszczony po prostu inaczej *wchłaniał składniki odżywcze*, przyswajał inaczej, zadziałało to w taki sposób u tej osoby. Także może być i tak. No *osoby w depresji* - nie. Chociażby dlatego, że nie dostarczamy tłuszczu - tłuszcze są tak ważne dla mózgu. Dlatego jeżeli ktoś jest w depresji, no to byłby to niebezpieczne... mogłoby to być niebezpieczne. Osoby, które są *przeciążone fizycznie bądź nerwowo*, czyli mają na przykład albo jakąś bardzo eksploatującą psychicznie sytuację życiową - no nie wiem związaną z relacjami, z rozwodem, ze stratą kogoś bliskiego, gdzie dużo stresu jest z tym związane, dużo bólu, dużo emocji - albo takie, które mają na przykład bardzo ciężką pracę. Tak przykład żeby podać, na przykład praca zmianowa jest dla mnie taka mocno eksploatująca - ktoś jednego dnia pracuje na noc, a później po dniu przerwy pracuje w dzień. Ten rytm biologiczny jest niewyregulowany, nie ma możliwości żeby

bardzo dobrze głęboko spać, odpocząć, to jest wyczerpujące. Albo wiele godzin pracy fizycznej, gdzie potrzeba energii. W takich wypadkach można ewentualnie zrobić ten detoks „koło ratunkowe”, czyli warzywno-jaglany. A mocniejszą formę zaplanować sobie na jakiś czas urlopu albo swobodniejszy po prostu, tak. No a jeśli coś się dzieje, gdzie nerwowo jesteśmy wyczerpani, no to po prostu poczekać, aż ten najgorszy kryzys minie i wtedy tak warto zrobić po takim stresie detoks.

M: Dobrze.

B: No i jeszcze osoby *przewlekle chore*, stale przyjmujące leki - o tym już wspominałam. One mogą robić detoks właśnie w porozumieniu z lekarzem, ze względu głównie na te przyjmowane leki, ze względu na to że taka osoba potrzebuje opieki, mogą być różne reakcje w organizmie, tak. Same nie, ale z lekarzem mogą. I jeszcze jedno przeciwwskazanie - osoby *chore na bulimię* - one też mogą zrobić detoks, ale w tym przypadku także w porozumieniu ze swoim lekarzem i terapeutą. No i tyle jest przeciwwskazań. Także ja troszkę tak długo mówię, bo wyjaśniam przy okazji niektóre rzeczy, ale tak na prawdę jest ich tylko kilka.

M: Tak. Ja króciutko podsumuję, żeby nam się utrwaliło: detoksu nie powinny robić kobiety, które są w ciąży i mamy karmiące, osoby niedożywione, wycieńczone, osoby z niedowagą - chociaż tutaj też taka mała gwiazdka, bo miałaś przykład osoby, która miała niedowagę i po gruntownym detoksie zaczęła przybierać na wadze, osoby będące w depresji - bo nie dostarczamy tłuszczów, osoby przeciążone fizycznie lub psychicznie i osoby przewlekle chore oraz osoby z bulimią - nie powinny robić bez konsultacji, bez współpracy z lekarzem.

B: Tak. Dokładnie. Pięknie to podsumowałaś (śmiech).

M: Dziękuję (śmiech). Dobrze, to teraz powiedziałaś nam o tych czterech detoksach, powiedziałaś kto nie może, zachęcasz aby każdy przeprowadził taki detoks. Teraz powiedz, jak Ty często przeprowadzasz detoks?

B: *Dwa razy w roku*, to jest właściwie taki standard. Zdarzało mi się raz. I *raz w roku*, to w ogóle uważam jako absolutną *podstawę higieny osobistej*. Tak jak sprzątamy powiedzmy mieszkanie na święta, no najczęściej dwa razy w roku przed świętami wiele osób sprząta, no tak samo właśnie powinniśmy podejść do sprzątania swojego organizmu. Minimum raz - wtedy *najlepiej na wiosnę*. Jeszcze lepiej dwa razy. Ale osobiście zdarzało mi się też robić więcej razy niż dwa razy. I też do

tego zachęcam - słuchając po prostu *potrzeb swojego organizmu*. Ja swój ostatni detoks przeprowadzałam w styczniu. To był detoks, który ma w sobie element głodówki - na sokach i wodzie, moja głównie była na wodzie. Minus szesnaście było na dworze (śmiej), więc no wydawałoby się nie najlepsza pora na głodówkę i taki detoks, tak. Natomiast ja go bardzo potrzebowałam. To był okres... ja już w grudniu planowałam, że ja w styczniu zrobię detoks - dwutygodniowy detoks z elementami głodówki, ponieważ wcześniejsze tygodnie, miesiące związane były z pisaniem książki. Pisanie książki, dla mnie przynajmniej, jest to czas bardzo wymagający, czas też w którym ja jem bardziej monotennie, mniej się ruszam, dużo czasu spędzam przy komputerze - to są całe godziny. Dużo takiej stagnacji, jednocześnie wysiłek umysłowy - żeby wyselekcjonować co najważniejsze, co napisać i tak dalej. No ja po prostu jak skończyłam książkę, potem jeszcze ją przeglądałam, nosiłam poprawki, konsultowałam, no to w głowie miałam, że ja potrzebuję odpocząć i dla tego odpoczynku chcę zrobić detoks - dlatego go zrobiłam w styczniu, tak. No i tym sposobem w tym roku będę miała najprawdopodobniej trzy detoksy. Bo teraz następny będę robiła z ludźmi poprzez Facebook'a na początku kwietnia - warzywno-owocowy. No i z całą pewnością jesienią zrobię kolejny, przed zimą (śmiej). Więc tak: jeden, jeszcze lepiej dwa - to mogą być dwa różne, jeden może być krótką głodówką, inny może być warzywno-owocowy, jeden może być ten antypasożytniczy, drugi jakiś inny wybrany - ten lekki powiedzmy, warzywno-jaglany, dowolnie. No a resztę według potrzeb. Tak jak po prostu czujemy. Jeżeli czujemy w lipcu... bo detoks jest fajny wiosną, po zimie, kiedy my mniej się ruszamy, mniej przebywamy na świeżym powietrzu, jemy bardziej ciężkostrawnie, jemy mniej błonnika z surowych warzyw, bo zwyczajnie nie są one dostępne w takiej obfitości jak latem, jesienią. Więc wiosną jest bardzo fajny moment na detoks, żeby tak wyczyścić przed wiosną, taką już pełną i przed latem, żeby ten organizm wyczyścić. Ale jeżeli ktoś zaniedba, nie zdąży, wiosną ma akurat kupę spraw na głowie albo w lipcu właśnie poczuje że: och, ja bym zrobił/zrobiła detoks, to nie czekamy do wiosny ani do jesieni. Róbmy wtedy. Słuchajmy swojego organizmu - róbmy. Idźmy po prostu za ciosem - pojawia się ochota, zróbmy. Miejmy to pierwsze doświadczenie.

M: Tak. Ja teraz proponuję przejść do takiej bardziej praktycznej części - zróbmy taki mini poradnik, krok po kroku jak przeprowadzić jeden wybrany przez Ciebie detoks?

B: Dobrze.

M: O którym detoksie będziemy mówić?

B: Właściwie, wiesz co, wszystko jedno. Dlatego że każdy detoks składa się z tych samych elementów.

M: Dobrze, to zamieniam się w słuch.

B: Dobrze. Więc tak - każdy detoks wymaga *przygotowania* przed detoksem, bezwzględnie. Czyli nie może być tak - a wiem że wiele osób tak robi - bo zreflektuje się: och detoks! W ostatniej chwili - koleżanka robi, na Facebook'u się dzieje, to i ja robię, tak. I wchodzi w to nieprzygotowana osoba. Efekty są wtedy osłabione i też narażamy się na trudniejsze chwile, więcej dolegliwości w detoksie - one i tak mogą wystąpić w związku z oczyszczaniem ciała. Więc nie - nie róbmy tego. I na czym polega przygotowanie? Na tym, żeby organizm... bezwzględnie zadbać o *nawodnienie organizmu* - też wiele osób o tym zapomina. I tu jest święte: *trzydzieści mililitrów wody na kilogram wagi ciała* - przed detoksem, w detoksie nawet więcej, po detoksie. To jest w ogóle taki standard przeciętny, jaki my powinniśmy wypijać. On oczywiście zmienia się w zależności od tego czy ćwiczymy, jaka jest pogoda, jakie pokarmy jedliśmy - bo jak więcej zupy, no to więcej wody też z zupą. Ale taki przeciętny standard trzydzieści mililitrów. Wiele osób może nie mieć efektów tylko dlatego, że organizm jest nie nawodniony. Jak te toksyny, tak jak już wcześniej mówiłam, mają uwolnić się, jak mamy je wydalić? Także nawodnienie. No i *dieta przed detoksem*, która jest bardzo prosta - właściwie to polega na tym, żeby *wyeliminować* produkty przetworzone, fast-food'y i żywność z grup, które najczęściej bywają przyczyną alergii, nietolerancji pokarmowych, czyli: cukier, mleko i nabiał. Można troszkę powiedzmy sera koziego, czy owczego. Poza tym wyroby z białej mąki, tak.

M: Jak długo to przygotowanie trwa?

B: *Tydzień* to jest minimum - przed każdym rodzajem detoksu, a im detoks bardziej wymagający, czyli powiedzmy głodówka, tym bardziej ważne to przygotowanie jest. Więc tydzień. Natomiast jeżeli ktoś zrobi dwa tygodnie - świetnie! Jeżeli zrobi trzy tygodnie - świetnie! Bo zwróćmy uwagę, że poprzez eliminację tych pokarmów, które wymieniłam i nawadnianie, organizm już *zaczyna się oczyszczać*. To nie jest tylko przygotowanie, które nic nie robi - to jest bardzo zdrowe odżywianie, bardzo zdrowe w tym okresie i organizm już zaczyna uwalniać stopniowo toksyny. Także tydzień minimum, no *pięć dni* to już powiedzmy takie święte. W ostatnich dniach nie jemy już też *białka zwierzęcego* - w tym tygodniu przed detoksem polecam, żeby zrezygnować też jeżeli ktoś jada ryby, czy mięso - to żeby już nie jadać. Ani też potraw *ciężkostrawnych, smażonych* i tak dalej, tak. Przygotowanie jest takie, tak. Jeżeli chodzi o sam detoks, no zależy od formy oczywiście co można

jeść i pić, o tym już też troszkę wspomniałam i same nazwy mówią. *Warzywno-jaglany*: warzywa i kasza jaglana i jeszcze tłuszcze NNKT. *Warzywno-owocowy*: warzywa i uzupełnienie o troszkę owoców i tyle, poza tym przyprawy, zioła. *Głodówka*: jak sama nazwa mówi - głodówka na wodzie. No i w cudzysłowie "*głodówka sokowa*" – no bo sok to już jest jakaś tam forma pokarmu, ale kalorii tak mało i w tak przyswajalnej formie, że też zwykła się nazywać głodówka sokowa - no to wtedy same soki, tak. Szczegółowo ja zasady opisuje w nowej książce. I jest tam tych zasad troszkę. Bo na przykład przy głodówce sokowej bardzo fajnie jest jeżeli soki warzywno-owocowe pijemy przed południem, a po południu już tylko warzywne. Nawet na ten czas głodówki sokowej podaję tam propozycje z czego soki na każdy dzień, także ten...

M: A jak długo trwa ten właściwy etap tego detoksu?

B: Różnie. I tutaj musimy dostosowywać pod siebie. Znowu może zaczynając od *głodówki*: *między trzy a pięć dni* - głodówka taka bezpieczna, którą każdy może sam sobie w domu zrobić, czy to jest głodówka sokowa, czy głodówka wodna. Jeżeli mamy wprawę, mamy jakieś doświadczenia, znamy już swój organizm, chcemy potraktować głodówkę jako wspomnienie organizmu w zdrowieniu, to to może być głodówka dłuższa. Są osoby, które prowadzą głodówkę nawet do dwudziestu jeden dni, ale wtedy też zachęcam, żeby robić to w porozumieniu z profesjonalistą, z kimś kto się nami zaopiekuje, z kim będzie można po prostu się na bieżąco konsultować. Taką samodzielną - trzy do pięciu dni - ja o takiej też w książce wspominam, taka jest bezpieczna. Jeżeli chodzi o *warzywno-jaglany* - powiedziałam, że ja byłam na zupie tej jaglanej dwa miesiące (śmiech). No tu mamy wszystko - ogromne bogactwo warzyw, można ewentualnie dodać troszkę owoców, mamy też tłuszcze, mamy kasze...

M: Tak na prawdę, to można by cały czas się tak odżywiać.

B: Tak, można byłoby i organizm dałby sobie świetnie z tym radę, byłyby zadowolony przypuszczam (śmiech). Jeżeli chodzi o *warzywno-owocowy* - taki podstawowy standard, żeby coś dobrego się zadziało dla organizmu, to jest *między siedem a dziesięć dni*. Ja stawiam na dziesięć - zawsze jest lepiej dziesięć niż siedem. Plus przedtem wprowadzenie - to co ja promuję, to promuję *wprowadzenie monodietą* na zupie z kaszy jaglanej albo na zupie ryżowej i zakończenie taką monodietą, dwudniowe. Więc te dwa dni wprowadzenia monodietą i dwa dni zakończenia, no to łącznie robią *czternaście dni detoksu* - z tym że w tym warzywno-owocowego jest dziesięć, tak. I to uważam że jest takie... taka właśnie higiena, takie minimum, takie już coś bardzo, bardzo dobrego

dla naszego organizmu. Natomiast znowu jeżeli stosujemy tą formę detoksu w celu wspomaganie samouzdrawiania albo jeżeli tych toksyn mamy dużo, potrzebujemy detoksu długiego, czy z innych powodów, no to możemy go wydłużać do *sześciu tygodni*. I takie formy do sześciu tygodni - znowu nie dla osób... trzeba być uważnym na siebie - nie dla osób na przykład szczupłych, bo po sześciu tygodniach jedzenia tylko warzyw i trochę owoców, no to będą wyglądały jak cienie, oczy będą podkrążone, skóra obwisła i tak dalej. Więc trzeba po prostu zwracać uwagę na potrzeby swojego organizmu - na to *jak się czujemy w trakcie*. Nawet jeżeli sobie zaplanujemy powiedzmy trzy-cztery tygodnie i w trakcie detoksu odczuwamy zwykłą energię - bo detoks po pierwszym takim okresie pogorszenia samopoczucia lub kryzysów ozdrowieńczych, które występują, czyli nasilenia się różnego rodzaju dolegliwości - później my często odczuwamy zwykłą energię, takiego powera, tak. Ale może przyjść moment, że nagle znowu spadek energii odczuwamy i nie dzieje się to przez jedno popołudnie, ale następnego dnia również budzimy się z obniżoną energią. Słuchajmy siebie, wtedy być może organizm daje nam sygnał, że już dość - ja już nie chcę detoksu albo przejdźmy na łagodniejszą formę, stopień wyżej - jeżeli jeszcze byśmy chcieli troszeczkę pociągnąć dalej, obserwując siebie. Albo po prostu łagodnie zakończmy.

M: Dobrze. Domyślam się, że trzeci etap to jest takie łagodne wychodzenie z detoksu i na czym on polega?

B: Tak. Jest bardzo ważny tak samo jak przygotowanie i jak zakończenie. I tutaj jest kilka zasad. Po pierwsze w zależności od tego jaki detoks robimy, *włączamy na początku pokarmy* tak jakby stopień wyżej. Czyli żeby to podać na przykładzie: jeżeli robiliśmy głodówkę wodną, to pierwszym pokarmem przerywającym tą głodówkę może być sok - rozcieńczony sok. Następnym etapem może być pokarm stały, ale delikatny - na przykład ugotowane jabłuszko albo ugotowana marchewka. W następnym etapie możemy włączyć na przykład trochę kaszy jaglanej, później inne zboża, zboża pełnoziarniste, ryż. Dopiero później trochę powiedzmy orzechów, roślin strączkowych, na końcu dopiero nabiał, sery. A mięso w ogóle dopiero najwcześniej po tygodniu od zakończenia detoksu. To jest jedna zasada, że *stopniowo* po prostu włączamy kolejne grupy pokarmowe - to jest bardzo ważne, żeby w ten sposób do tego podejść. Druga zasada jest taka, że zakończenie detoksu powinno *trwać około 30% czasu* trwania detoksu. Czyli powiedzmy jeżeli ktoś zrobił głodówkę - no już tak żeby zaokrąglić, żeby nam się liczyło sprawnie - sześciodniową, no to czas zakończenia detoksu powinien trwać 30%, czyli dwa dni, tak?

M: Tak.

B: Dwa dni takiego bardzo łagodnego, stopniowego wyjścia. A później stopniowe włączanie pełnowartościowego odżywiania po tych dwóch dniach - z pamiętaniem o tym, żeby mięso było dopiero na końcu, nie wcześniej niż po siedmiu dniach.

M: Dobrze, to ja tak króciutko podsumuję. Mamy trzy etapy: pierwszy to jest przygotowanie się do detoksu, które powinno trwać minimum tydzień, w którym przede wszystkim dbamy o nawodnienie organizmu - czyli trzydzieści mililitrów na jeden kilogram wagi, rezygnujemy z przetworzonych produktów: cukru, mleka, nabiału, białej mąki i jak się da to też mięsa. I tak sobie przez tydzień skromnie jemy i dużo pijemy. Później wchodzimy już w etap detoksu, to już zależności jaki wybraliśmy, czy to jest głodówka, na sokach, na wodzie, czy kasza jaglana, czy warzywno-owocowa. Ten etap jest różny, bo głodówka to jest od trzech do pięciu dni, a post warzywno-owocowy to minimum dziesięć dni. I trzeci etap to jest wychodzenie z detoksu, które powinno trwać 30% czasu samego detoksu. I podczas wychodzenia stopniowo włączamy pokarmy od tych najprostszycy. Czyli jak była głodówka, to włączamy sok, potem gotowana marchewka do tych najcięższych - najcięższe to jest nabiał i białko zwierzęce.

B: Tak, dokładnie. Jakbyś był dziennikarzem, to rzetelnie byś odtwarzał (śmiech)...

M: Kto wie, może kiedyś (śmiech). Ja tu muszę przyznać, że robię sobie notatki, bo aż takiej dobrej pamięci nie mam...

B: No tak, ale to bardzo rzetelne notatki.

M: Dobrze. Beata, wiemy już dużo na temat detoksu jaki on ma wpływ na nasz organizm. Natomiast to nie tylko taki wpływ fizyczny. Powiedz coś więcej na ten temat.

B: Może tak. Od strony *duchowej*. To jest oczywiście temat rzeka i my moglibyśmy kilka audycji na ten sam temat zrobić, natomiast jest to temat bardzo ważny, o którym z przyjemnością powiem. Jeżeli pozwolisz, to chciałabym przeczytać cytat z książki „*Alkaliczny detoks*”...

M: Proszę bardzo.

B: ...a później ewentualnie go skomentuje i ewentualnie chwilę porozmawiamy. Dlatego cytat, że właśnie temat jest tak obszerny i obawiam się, że gdybym zaczęła mówić tylko... (śmiech)

M: Nie byłoby końca....

B: Nie byłoby końca, trzeba byłoby wycinać, później wybierać, więc tak będzie najprościej na ten moment. „W różnych tradycjach duchowych i religijnych od wieków praktykowane są różne formy postu.” Zgadza się prawda?

M: Tak.

B: „Niezależenie od tego, jakiego jesteśmy wyznania, czy jesteśmy religijni, czy też podążamy ścieżką mistyczną bądź idziemy własną drogą - czas detoksu sprzyja *refleksji, wyciszeniu*, skierowaniu uwagi do wewnątrz, nawiązaniu *kontaktu z samym sobą*, ze swoimi uczuciami i z ciałem. Buduje zarówno *zaufanie do siebie*, jak i wiarę w to, że wszystko, co nas spotyka, *czemuś służy* i ma *głębszy sens*. Dla osób wierzących może być to czas *umacniania wiary* i bardziej skupionej modlitwy lub medytacji. To czas, który pomaga nam dotrzeć do naszego *wewnętrznego „ja”*, zauważyć jego potrzeby. Nie te związane ze światem zewnętrznym, wynikające z życia w skomercjalizowanym świecie, lecz te, które powodują, że zaczynamy dostrzegać w życiu *większy sens*. Również takie, które dają nam *poczucie spokoju, radości* takiej niezależnej od okoliczności zewnętrznych. Nabieramy *wewnętrznej siły*, umacnia się nasze *poczucie wartości* i zaczynamy zauważać rzeczy, nad którymi wcześniej się nie zastanawialiśmy.” Może na tym skończę, bo cytat jest dużo dłuższy, ale to już czytelnicy doczytają sobie w książce. Natomiast chciałabym to w pewien sposób skomentować - ponieważ mnie interesuje też bardzo, jest mi bardzo bliska droga takiego własnego rozwoju, zarówno pod kątem osobowości, jak i jeżeli chodzi o moją duchowość, taką indywidualną. Bardzo wiele rzeczy się zadziało w moim życiu i w trakcie tej drogi rozwoju. I tak, żeby podać przykład: kiedyś miałam tendencję do szukania przyczyn *swoich niepowodzeń*, tego co mnie spotykało w życiu wyłącznie na zewnątrz, wyłącznie zrzucałam to na okoliczności, tak. Teraz jest odwrotnie - ja najpierw *zaglądam w siebie*, pytam się siebie, sprawdzam co ja takiego robię, jak ja na to wpływam osobiście, czym, co ja... jakie ja mam przekonania, jak wpłynęłam na wykreowanie jakiejś sytuacji, tak. W każdym razie szukam, zaczynam szukanie po prostu od siebie, tak. Wiem - jestem przekonana - że *wszystko czemuś służy*. I z każdego wydarzenia coś dla nas wynika. Ja nie chcę powiedzieć, że tylko detoks wpłynął na takie postrzeganie, ale detoks był jednym z elementów, który umacniał mnie w takim postrzeganiu, w takim zaufaniu właśnie wpływu,

że to... że każde wydarzenie jest po coś. Dlatego, że ja do każdego detoksu podchodziłam, od samego początku, jak do święta. Ja się przygotowywałam do niego, to był czas takiej *celebracji* i ja celowo poświęcałam czas codziennie na chwilę *wyciszenia*, na zajęcie się sobą, na zwrócenie się do wewnątrz siebie. To nie zawsze było proste (śmiejch), ale to był niezwykle efektywny czas. Polecam zawsze - i w poprzedniej książce i w nowej książce nawiązałam do tego - polecałam w praktykowanie w detoksie *wdzięczności*. Chciałam w tym momencie powiedzieć, może znowu odwołując się do swojego doświadczenia, że wdzięczność zmienia to jak my widzimy wszystko co jest dookoła nas. Powoduje, że my nabieramy dystansu, powoduje że pomaga nam wypełnić się spokojem, pomaga nam w refleksji. A w takich powiedzmy już formach kiedy przez dłuższy czas tą wdzięczność praktykujemy - bo oczywiście nie musimy ograniczać jej tylko do czasu detoksu - ja zachęcam do tego, żeby zajmować... na codzien znaleźć kilka takich minut, bo to bardzo w życiu pomaga. To ja osobiście na przykład zaczęłam dostrzegać, że wdzięcznym można być nie tylko za te *dobrze rzeczy* - czy małe czy duże (śmiejch). Małą może być na przykład smaczna zupa, którą zjadłam dzisiaj. Dużą może być na przykład awans w pracy albo zdany egzamin dziecka, czy wyzdrowienie kogoś w rodzinie i tak dalej. Ale wdzięcznym można też być za *rzeczy trudne*, które nas spotykają i za problemy. Bo ja tak to postrzegam, że kiedy dzieją się trudności w naszym życiu, to nam jest łatwiej wyzwolić w sobie refleksję, zatrzymać się, spojrzeć na coś z boku, skupić się, zwrócić się do siebie, być w kontakcie ze swoimi uczuciami, niż wtedy kiedy wszystko jest takie gładkie - jest łatwo, lekko i przyjemnie, tak. No i z tego punktu widzenia za te sytuacje trudne, za problemy w naszym życiu, my możemy dziękować, bo my dzięki nim *wzrastamy* (śmiejch). Ja wiem, że to może tak nie brzmi dobrze: no bo coś mi się nie udaje i dziękować za to. Ależ tak - my możemy za to podziękować, bo to nas buduje, my dzięki temu *wzrastamy*. Naprawdę ja ma nadzieję, że kiedyś o tych tematach właśnie duchowych, o takiej drodze rozwoju, że ja napiszę jeszcze jedną swoją taką osobistą książkę, bo taka książka jest moim marzeniem. A ja od lat próbuję coś zrobić ze sobą i dostrzegam *przemiany*, jest ich coraz więcej. I one właśnie składają się z takich kamyków: detoks, zwrócenie uwagi na swoje wnętrze, rozpoczęcie praktyki wdzięczności i tak dalej, i tak dalej. Detoks jest niesamowitym czasem dla osób wierzących, żeby *zbliżyć się do Boga*, w którego wierzą, a dla osób niewierzących, żeby jakoś *zbliżyć się do siebie*, przytulić się do siebie, czy zwrócić większą uwagę, więcej uważności na swoje życie - na to co się dzieje, na swoje relacje, na to jak ja się z czymś czuję, jak mi jest, co ciało moje czuje i tak dalej, tak. No to tak, żeby liznąć temat.

M: To bardzo ważne co powiedziałaś. Mi się szczególnie podobała ta kwestia, jak wspominałaś o tym, żeby być wdzięcznym za te złe rzeczy, które w naszym życiu się dzieją. Bo faktycznie łatwo jest cieszyć się z tych sukcesów: zdany egzamin czy awans w pracy, natomiast te trudne
str. 20 <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

momenty... ja się z Tobą zgadzam w 100%, bo ja na takie momenty, na takie wydarzenia staram się patrzeć jak na lekcje, które życie przede mną stawia i wyciągnąć z nich naukę. Ta nauka powoduje, że zmieniamy się - no miejmy nadzieję, że w dobrym kierunku - i stajemy się innymi ludźmi niż przed tą nauką. I jeszcze potem patrząc w szerszym aspekcie, tak jak Ty wspomniałaś, że te nauki, plus ten detoks, plus jeszcze jakieś zmiany w życiu powodują, że zaczyna się układać w taki większy obraz, który daje inny wymiar naszemu życiu.

B: Zdecydowanie tak. To bardzo ważne jest co mówisz. I ja czasami byłam zadziwiona kiedyś, jak spoglądałam tak trochę wstecz na różne wydarzenia ze swojego życia – myślę, że jeżeli napiszę, jeżeli dane mi będzie napisać taką książkę, o takiej właśnie drodze rozwoju i o duchowości, to na pewno tam podam wiele takich przykładów - byłam zadziwiona tym jak różne wydarzenia z tego życia układały się jak układanka z puzzli. I dopiero po jakimś czasie ja dostrzegałam: kurczę, jaki to miało sens, gdyby tamto nie zaistniało, to nie byłoby tego co później, tak...

M: Tak, cała reszta by nie było albo była by zupełnie inna...

B: ... byłaby zupełnie inna. Nawet jeżeli chodzi o tą moją drogę zawodową obecną - alkaliczny styl życia, alkaliczny detoks, tą moją pasję - ale ona stała się też moją drogą zawodową - no to spójrz Michał, ja przecież jako trzydziestolatka bardzo źle się czułam: okropny ból stawów, fatalne samopoczucie, duże zmęczenie, lądowanie w tym szpitalu z bólem, jakieś diagnozy lekarzy, nowotworów, dwie natychmiastowe sugerowane operacje i tak dalej, i tak dalej. No kurczę – słyszenie, że ja mam stawy i serce kobiety osiemdziesięcioletniej, tak. Te prawie dwadzieścia lat temu, no to dzisiaj powinnam mieć stuletniej, tak? No i popatrz - zrobiłam wtedy detoks. Pierwszy mój detoks to była głodówka, ja wtedy nie miałam świadomości, że jest coś takiego jak pasożyty (śmiech). Więc zrobiłam ten detoks i miałam te spektakularne efekty - gdzie przeszedł mi ból stawów, gdzie ręką nie mogłam ruszać już wcześniej, gdzie spektakularne odczucia jeżeli chodzi o moją energię dla ciała i także w wyglądzie były bardzo fajne zmiany, na co moim znajomi zwracali uwagę. Gdybym ja wtedy była taką fajną, dziarską trzydziestolatką, której nic nie dolega, nie byłoby być może tego co dziś. To był taki punkt, tak ważny, gdzie ja po prostu przeżyłam fascynację. I później jeżeli coś mi się działo, jeżeli wróciły jakieś bóle, ja już wiedziałam, że muszę do detoksu wrócić. To był taki zapłon, który wyzwolił myśli - jak bardzo jest ważne, to co myjemy, co pijemy dla tego, jak się czujemy, tak. Także składa się jak puzzle, to tylko taki przykład. No takich przykładów przypuszczam, że Ty mógłbyś też podać mnóstwo ze swojego życia.

M: Tak. Ale to co powiedziałaś pięknie ilustruje to, że detoks - o którym dzisiaj głównie mówimy - to może dla naszych słuchaczy/słuchaczek początkiem zupełnie innej drogi w życiu.

B: Wiesz co, znowu bardzo ważne jest to co powiedziałaś. Ja może podam przykład - są przykłady, które mi tak mocno w pamięć zapadają, że podaję je wielokrotnie przy różnych okazjach i to jest właśnie z serii takich przykładów. Kobieta młoda, około trzydziestu lat, młoda mama kilkumiesięcznego dziecka, bardzo źle się czująca, z chropowatą skórą na całych ramionach, zaczynająca dzień od siedmiu kaw - bo inaczej nie było w ogóle możliwości, żeby się wdrożyć w obowiązki. Brakowało jej energii, zły sen, dolegliwości takie jak zaparcia, wzdęcia, gazy i tak dalej - no taki standard, nie zadowolona ze swojego wyglądu. Rozpoczęła detoks mając tylko jedną jedyną motywację - *zrzucić kilka kilogramów* po ciąży. Ja nawet nie wiedziałam, że ona ma tylko taką motywację na początku, to wyszło później tak. Słuchaj, ona zaczęła detoks, ona przeszła *całkowitą tą przemianę* - nie tylko na poziomie swojej fizjologii, ale też na poziomie tym, o którym wspomniałaś. I tak żeby podsumować: po pierwsze - nie wróciła do kawy, po drugie - zaczęła dobrze spać, przeszły jej wszystkie dolegliwości związane z układem pokarmowym, te chropowate ramiona, które miała od lat - skóra się wygładziła, pisała że nigdy nie miała jeszcze tak gładkiej i tak nawilżonej skóry. Co jeszcze u niej było takiego ważnego? No oczywiście kilka kilogramów zrzuciła, ale też zmieniła całkowicie zwyczaje w domu, nie informując o tym swojego męża, tam brat jeszcze chyba ich często odwiedzał albo mieszkał gdzieś razem z nimi. I na przykład po zmianie tych zwyczajów mąż schudł dziewięć kilogramów i bardzo się z tego cieszył, a ona do mnie mówiła: on nawet nie wie dlaczego (śmiech) - a ja wyrzuciłam wszystkie kostki rosołowe, te z glutaminianem, zaczęłam wprowadzać więcej warzyw, zaczęła sama piec chleb z mąki pełnoziarnistej i takie były wspaniałe efekty. I komentowała jeszcze tak, że zaczęło jej się podobać własne odbicie w lustrze. Trzy miesiące po detoksie, jak ja z nią rozmawiałam, ona po prostu dalej czuła ogromną *wdzięczność* i mówiła coś takiego, że: *zaczęłam od siebie, a kiedy zaakceptowałam siebie, zaczęłam czerpać z życia garściami*. Ona zmieniła pracę, zmieniła miejsce zamieszkania - po prostu *rewolucja* w życiu. Dziewczyna tak w siebie uwierzyła, z taką energią. I trzy miesiące później po detoksie pytam się: a jak jedzenie? - tak jak było zaraz po detoksie, dużo kolorowego i tak dalej. To tak, żeby optymistycznie skończyć.

M: Tak. Czyli gruntowna metamorfoza i oby jak najwięcej takich przemian wśród nas.

B: ... wśród nas było, tak.

M: Dziękuję Ci bardzo, Beata, za wywiad. Do usłyszenia!

B: Również, Michał, dziękuję bardzo. Miło spotkać Cię. Do usłyszenia!

Uff... To jeden z najdłuższych podcastów, które nagrałem, ale Beata w tak fascynujący i pełen emocji sposób opowiadała o detoksie, że nie sposób było zmieścić się w krótszym czasie. Rzeczywiście przejście oczyszczania, postu, detoksu - różnie się to nazywa - to bardzo specyficzne doznanie. Zdecydowanie nie tylko na poziomie fizycznym, ale również duchowym. Osoby, które takie oczyszczania robią regularnie, zapewne wiedzą co mam na myśli. To czas, w którym siłą rzeczy musimy zwolnić, dzięki temu mamy między innymi możliwość wsłuchania się w siebie, zajrzenie w głąb naszego ciała i zastanowienie się co jest dla nas ważne, a co niekoniecznie. Ja póki co mam za sobą dwie głodówki oczyszczające i jeden detoks warzywno-owocowy. Bardzo, bardzo pozytywne doświadczenie. Może kiedyś będzie okazja troszkę więcej o tym opowiedzieć. A na dzisiaj już kończę.

Notatki do tego nagrania wraz z jego pełnym transkrypcją znajdziesz jak zwykle pod linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/038 pisane bez polskich liter i bez spacji.

Na koniec mam do Ciebie *pytanie*: **czy Ty przechodziłaś/przechodziłeś jakiś detoks? Jeżeli tak - to na czym on polegał i jakie efekty udało Ci się dzięki niemu osiągnąć?** Odpowiedź możesz zamieścić w formie komentarza pod tym podcastem lub wysłać mi bezpośrednio na maila, adres znajdziesz na naszym blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* z zakładce 'O nas'.

Do usłyszenia już z dwa tygodnie. Cześć!