



## WNZO:042: Co ciekawego można przeczytać na wakacjach? – 10 książek, które warto przeczytać.

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p042](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p042)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 42. Dzisiaj opowiem Ci o ciekawych książkach, które przeczytałem i które polecam na wakacyjną lekturę. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli choć troszeczkę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Dzień dobry, dobry wieczór! Witam Cię jak zwykle serdecznie w 42 odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Nieuchronnie, ku uciechu małych i dużych, dzieci i dorosłych wielkimi krokami zbliżają się wakacje!!!! Ja uwielbiam okres wakacyjny z wielu, wielu powodów. Przede wszystkim jest to czas, w którym dzieci nie chodzą do szkoły i na inne zajęcia dodatkowe. Jeżeli jeszcze nie wiesz to mamy trójkę dzieci, z których dwójka nastolatków jest w okresie szkolnym, no i jak to z dziećmi, czasem trzeba wykazać się troską rodzicielską. Sprawdzić lekcje, niekiedy w nich pomóc, coś wytłumaczyć, ogólnie rzecz ujmując zmotywować do regularnej pracy, aby w wakacje można było świętować dobre wyniki i z czystym sumieniem odpoczywać. No więc w wakacje tego nie ma, więc i dla nas, rodziców jest to odpoczynek od szkoły. W wakacje również zawieszane są wszelakie zajęcia dodatkowe, jeżeli na takowe dzieciaki chodzą. Nie trzeba więc ich dowodzić, przywozić i takie tam – ogólnie jest dużo, dużo więcej wolnego czasu. Oprócz tego wakacje to okres wypoczynku letniego, więc jeżeli ktoś skrzętnie regularnie odkładał jakieś sumy to może sobie teraz wyjechać na upragnione wakacje. No tak już kończąc te wychwalanie okresu wakacyjnego, powiem tylko, że to czas w którym zwykle jest dużo więcej słońca, dni są zdecydowanie dłuższe, więc jest to doskonały okres do odpoczynku na świeżym powietrzu, który bardzo, ale to bardzo każdemu z nas jest potrzebny.

Dla mnie wakacje to również okres do ładowania akumulatorów, odpoczynku nie tylko od szkoły i zajęć dodatkowych dzieci, ale również od pracy. I nie mam tu tylko na myśli pracy zawodowej ale

również tego co ja i Tatiana robimy bardziej hobbystycznie, czyli prowadzenie bloga. Najprawdopodobniej, jeszcze do końca nie wiem w jakim stopniu w okresie wakacyjnym na naszym blogu będzie troszkę mniej się działo, na ile mniej – zobaczymy.

W okresie wakacyjnym zazwyczaj łatwiej jest wygospodarować trochę więcej czasu na przykład na czytanie. Ja nie wyobrażam sobie wyjazdu wakacyjnego bez książki. Po aktywnym dniu uwielbiam zalegnąć gdzieś w cieniu i sobie poczytać.

W tym podcaście opowiem ci o dziesięciu książkach związanych ze zdrowym stylem życia, które przeczytałem podczas minionego roku. Nie będą to wszystkie książki, które czytałem, tylko te, które uważam, że są naprawdę wartościowe, te które w jakiś sposób mnie poruszyły i sprawiły, że do naszego życia wprowadziliśmy jakieś pozytywne zmiany.

**1/ Beata Sokołowska “Alkaliczny styl życia”** – Beatę Sokołowską poznałem osobiście, gdy nagrywaliśmy 23 odcinek podcastu pod tytułem: *Jak odkwasić organizm*. Jest bardzo sympatyczną osobą, często się uśmiecha i być może dlatego do tej pory bardzo mile wspominam to nagranie. Książka “Alkaliczny styl życia” to kompendium wiedzy dla osoby, która interesuje się zdrowym odżywianiem, szczególnie w aspekcie zachowania właściwej równowagi kwasowo zasadowej. Tu od razu dopowiem, bo już od wielu osób słyszałem, że nie ma czegoś takiego jak zakwaszenie organizmu, szczególności krwi, bo przecież organizm ma wbudowane mechanizmy dbające o właściwe Ph krwi. Tak to jest prawda, jednak prawdą jest również to, że gdy spożywamy dużo pokarmów zakwaszających np. mięso, cukier, ogólnie wszystkie przetworzone produkty to organizm, aby utrzymać właściwe Ph krwi pobiera z tkanek, kości pierwiastki alkalizujące, typu *wapń, sód, potas, magnez*. W dłuższej perspektywie może prowadzić do ich niedoborów i wielu, wielu poważnych konsekwencji. Z książki tej dowiesz się na co zwracać uwagę podczas wybierania co i kiedy jeść i jaki to ma wpływ na Twój organizm. Dodatkowo znajdziesz tam dużo przepisów na zdrowe i proste posiłki, niektóre z nich jak *granola* na przykład na stałe zagościły w naszej kuchni. Książka napisana w prosty i przystępny sposób, zarówno dla osób początkujących w zdrowym odżywianiu jak również dla starych wyjadaczy, polecam! Beata Sokołowska “Alkaliczny styl życia”.

**2/ Dr Emerson Eggerichs “Miłość i szacunek”**. Wyobraź sobie taką sytuację – mąż wraca do domu z całotygodniowej delegacji. Nie było go w domu 6 dni, ostatniego dnia delegacji stawał na głowie, aby zrobić żonie niespodziankę i wrócić wcześniej. Stęskniony wpada do domu a żona widząc go wcześniej niż się spodziewała pyta: *A co Ty robisz o tej porze w domu? Gdybyś powiedział wcześniej to wracając odebrałbyś dzieci ze szkoły. Ale dobrze, że jesteś, zajmij się małym,*

bo ja zaraz muszę jechać na wywiadówkę do szkoły. I posprzątaj w kuchni po obiedzie, bo po południu przychodzi do mnie moja siostra na herbatę. W jednej sekundzie z męża schodzi całe powietrze, już nie jest stęskniony, ale zły i rozgoryczony. Z trudem panując nad emocjami zakasuje rękawy, wchodzi do kuchni i mówi: *Miło Cię widzieć po całym tygodniu...* Później sytuacja ma się tylko gorzej, żona jest zła, że mąż nie uprzedził jej, że wróci wcześniej, wtedy inaczej zaplanowałyby to popołudnie. Dodatkowo jest jej przykro, że po wejściu nie zapytał jej jak cały tydzień sama sobie radziła z dziećmi i obowiązkami domowymi. Wieczorem zasypiają w milczeniu odwróceniu do siebie plecami. Czy ta sytuacja brzmi znajomo? To tylko jeden z przykładów jakie Emerson rozkłada w swojej książce na czynniki pierwsze, analizując dlaczego np. perspektywa romantycznego wieczoru w jednej chwili zamienia się w bardzo smutny i w gruncie rzeczy samotny dla małżonków wieczór. I zdecydowanie nie jest to kolejna książka z typu „*Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus*”. Emerson przenosi to na inny poziom i całą teorię relacji męsko damskich stawia na bardzo fundamentalnym stwierdzeniu. Mianowicie twierdzi on, że kobiety w związku oczekują przede wszystkim miłości, a mężczyźni przede wszystkim szacunku. Gdy kobieta czuje się kochana odwdzięcza się mężczyźnie szacunkiem, a mężczyzna, gdy czuje się szanowany odwdzięcza się kobiecie oznakami miłości. To jest idealna sytuacja do której należy dążyć. Niestety działa to również w drugą stronę, gdy np. kobieta czuje się niekochana przestaje okazywać szacunek. Na brak szacunku ze strony kobiety mężczyzna odpowiada brakiem oznaków miłości i tak rozpędza się błędne małżeńskie koło. „Miłość i szacunek” to bardzo mądra, pełna przykładów z życia wziętych książka o relacjach damsko męskich. Jeżeli zależy Ci na budowaniu poważnej, trwałej, dojrzałej relacji z partnerem, partnerką to zdecydowanie polecam jej przeczytanie. Mi ta książka otworzyła oczy na wiele sytuacji, które dotychczas w mojej relacji z Tatianą powodowały mniejsze lub większe napięcia. Nie znaczy to, że po jej przeczytaniu jak za dotknięciem magicznej różdżki znikną wszelkie problemy, jednak zdecydowanie łatwiej będzie je rozwiązywać i przede wszystkim zapobiegać ich powstawaniu. Bo nie oszukujmy się, idealne związki nie tworzą się same. Długoletnie i szczęśliwe małżeństwa to efekt pracy, zamierzonych działań obydwu partnerów, aby takie relacje stworzyć i utrzymać. To oznaka prawdziwej dojrzałości i to się zdecydowanie opłaci, a w książce „Miłość i szacunek” znajdziesz wiele wskazówek jak to robić. Dr Emerson Eggerichs „Miłość i szacunek”.

**3/ Dr Emerson Eggerichs „Miłość i szacunek w rodzinie”** - to druga książka tego autora. Tym razem pochylamy się nad wychowaniem dzieci. Co ciekawe tu również opieramy się na zasadzie miłości i szacunku. Otóż wg Emersona dorośli od dzieci przede wszystkim oczekują szacunku, a dzieci o dorosłych miłości. Jeżeli dorośli nie czują się szanowani zwykle reagują ochłodzeniem i

brakiem o znaków miłości a dzieci odwrotnie. W tym przypadku również dochodzi do dodatniego sprzężenia zwrotnego, brak miłości powoduje brak szacunku itd. Oprócz analizy i wskazówek jak postępować z wychowaniem dzieci na różnych etapach ich rozwoju, znajdziesz tam również rozróżnienie sposobu wychowania w zależności czy masz córkę czy syna. Jest tam również wiele praktycznych przykładów. Ja korzystając z rad zawartych w tej książce usprawniłem na przykład poranne rodzinne śniadania. Wcześniej gdy dzieci rano wstawały to kręciły nosem na to co przygotowałem, mówiąc: *A czemu dzisiaj znowu kasza, przecież była dwa dni temu* itd. Jednego wieczoru usiadłem z całą rodziną i ustaliliśmy listę naszych ulubionych śniadań. Później spisaliśmy regułę, że dzieci co wieczór będą mówiły co chcą jeść na śniadanie dnia następnego. Dodatkowa zasada mówiła, że jeżeli dzieci nic nie powiedzą to dnia następnego z uśmiechem zjedzą to co dla nich przygotuję. Podpisana lista wisi w kuchni w widocznym miejscu i powiem, że u nas sprawdziło się to idealnie. Mamy na ten temat na blogu artykuł, nazywa się *Jak przekonać nastolatka do jadańia zdrowych śniadań*, dam linka do niego w notatkach, tam można doczytać więcej szczegółów jak to zrobiliśmy. Jedna ważna uwaga do obydwu książek Emersona, są one napisane z perspektywy osoby głęboko wierzącej. Znajdziesz w nich odwołania do pisma świętego, są one jednak naprawdę trafnie dobrane i myślę, że nawet osoba niewierząca może śmiało je przeczytać i wiele z nich dla siebie wyciągnąć. Dr Emerson Eggerichs “Miłość i szacunek w rodzinie”.

**4/ Moss Michael „Cukier, sól, tłuszcz”** – książkę tę czyta się trochę jak kryminał, albo powieść detektywistyczną. Autor wciela się w rolę detektywa, który metodycznie spotykając się ze śmietanką amerykańskich przedsiębiorców, ludzi, którzy w pewnym okresie swego życia byli naprawdę na szczytach władzy, odsłania kulisy rozwoju przemysłu produkującego wysoce przetworzoną żywość. W naturalny sposób nasuwa się tu porównanie do przemysłu tytoniowego, który jak to już obecnie publicznie wiadomo zatajał niezbite dowody, że to co sprzedają, to na czym zarabiają ma negatywny wpływ na zdrowie człowieka, z nowotworami włącznie. Z drugiej strony z książki wyłania się jeszcze jeden obraz. Opisuje ona metody w jaki sposób producenci żywności wykorzystują te trzy magiczne substancje, cukier, sól i tłuszcz do wzmocnienia doświadczeń przy ich spożywaniu, aby były jeszcze smaczniejsze, aby jeszcze ładniej wyglądały i jeszcze ładniej pachniały. Można by pomyśleć że nie ma w tym nic złego, jednak jak się okazuje organizm człowieka jest bezbronny z tak perfekcyjnie dopracowanym pożywianiem. Z badań wynika, że ludzie nie poprzestają na zjedzeniu jednej sugerowanej porcji, ale takie przetworzone produkty jedzą bez opamiętania. Ilość spożywanych pokarmów w połączeniu z ich zawartością, czyli dużo kalorii i mało pozostałych składników odżywczych jest główną przyczyną większości obecnych chorób cywilizacyjnych. Książka ta co prawda opisuje rynek amerykański, jednak wiele z opisanych w niej mechanizmów,

sztuczek stosowanych przez producentów żywności jest już stosowanych również przez w Europie i oczywiście w Polsce. Książkę tę polecam każdemu, kto kiedykolwiek zastanawiał się dlaczego w Ameryce jest tyle otyłych osób, od razu napiszę, że to nie jest tylko i wyłącznie wina GMO. Również osobom, które są ciekawe co takiego producenci robią i jak to robią, aby nas zmusić do jeszcze częstszego sięgania po wysoce przetworzone, wysoce kaloryczne produkty. Jako jeden z przykładów opowiem o tzw. efekcie błogości. To jest uczucie, które się pojawia po zjedzeniu czegoś słodkiego. Tylko, że dany produkt nie może być zbyt słodki, bo wtedy robi się mdły, ani za mało słodki, bo wtedy efekt nie jest wystarczająco silny. Okazuje się, że efekt błogości u różnych ludzi jest osiągalny przy innej ilości cukru. Generalnie im bardziej rozwinięta nacja (np. kraje zachodnie) tym więcej cukru trzeba dodać, aby go osiągnąć na optymalnym poziomie. Naukowcy pracujący na zlecenie koncernów spożywczych stworzyli nawet modele matematyczne, aby producenci dokładnie wiedzieli ile cukru należy dodać, aby dany produkt najlepiej się sprzedawał w danym miejscu na świecie. Podobnie jest z solą i tłuszczem, chociaż tam działają inne mechanizmy. Mnie ta książka skutecznie zniechęciła do jedzenia czegokolwiek co jest zapakowane w kolorowe pudełko czy buteleczkę, oraz utwierdziła w przekonaniu, że dobrze robimy rezygnując z produktów przetworzonych na rzecz prostych, pełnowartościowych pokarmów, typu: kasze, nasiona, świeże owoce i warzywa. Moss Michael, książka „*Cukier, sól, tłuszcz*”

**5/ Charles Duhigg “Siła nawyku”** – czy kiedykolwiek zdążyło Ci się, że kierując samochodem, się zamyśliłeś i nie pamiętałeś jak pokonałeś dany dystans? To jest możliwe, bo prowadzenie samochodu stało się dla Ciebie nawykiem, czynnością, którą wykonujesz automatycznie bez szczególnego się nad nią zastanawiania. Ewolucja specjalnie nas ludzi wyposażyła w taki mechanizm, abyśmy mogli takie czynności rutynowe automatyzować, realizować bez szczególnego obciążania naszego mózgu, aby w tym czasie mózg mógł się zająć czymś bardziej pożytecznym, kreatywnym, twórczym. Charles dekomponuje mechanizm działania mechanizmu na trzy etapy, wskazówka, czyli coś co uruchamia dany nawyk, zwyczaj, czyli program, który jest automatycznie wykonywany przez mózg i nagroda, motywator, dzięki któremu chcemy dany nawyk wykonywać. Nawyków nie można wyłączać, ale można je przeprogramować. Na przykład, masz nawyk, że codziennie podczas lunchu w pracy idziesz do sklepu po słodką bułkę, którą potem zjadasz w kuchni razem z kawą. Wskazówka - lunch, program – kupienie bułeczki, nagroda – podniesienie poziomu cukru we krwi. I teraz najważniejsze - jeżeli utrzymamy tę samą wskazówkę i tę samą nagrodę, to między nimi możemy wstawić nowy zwyczaj. Na przykład codziennie po lunchu idziesz do sklepu ale kupujesz jabłko. To oczywiście tylko jeden z przykładów i rzeczywistość nie jest aż taka prosta. Jednak zdecydowanie nasze nawyki można przeprogramowywać, złe nawyki można zmieniać na

dobrze. Trzeba tylko po pierwsze: wiedzieć, że jest to możliwe, po drugie wiedzieć jak to zrobić. I właśnie po to jest ta książka. Czyta się ją bardzo dobrze, jej tezy są podparte wynikami wielu badań i całość jest naprawdę przekonująca. Ja korzystając ze wskazówek zawartych w tej książce wprowadziłem w swoim życiu kilka zdrowych zwyczajów. Na przykład poranne ćwiczenia rozciągająca i siłowe, albo regularne poranne picie wody z cytryną. U mnie to się świetnie sprawdziło, więc może również zadziała u Ciebie, polecam! Charles Duhigg *“Siła nawyku”*.

**6/ Greg McKeown *“Esencjalista”*** – książkę tę polecam każdej osobie, która ma poczucie, że ma zbyt dużo obowiązków i zadań na głowie, przez co nie może skupić się na rzeczach naprawdę ważnych. Cała książka jest absolutnie świetna i zdecydowanie warta przeczytania. W mojej pamięci najbardziej utkwiło porównanie, którego Greg użył w odniesieniu do naszego życia. Otóż porównał on nasze życie do garderoby do której co i raz dokładamy jakieś nowe ubranie. Co prawda od czasu do czasu stajemy przed tą garderobą z zamiarem jej uporządkowania, no i co wtedy robimy? Zadajemy sobie pytanie, czy te ubranie kiedyś mi się jeszcze przyda? Na tak postawione pytanie łatwo jest odpowiedzieć, że być może tak. W efekcie nasza garderoba z roku na rok staje się coraz bardziej pękata a nam jest coraz trudniej wcisnąć tam kolejne ubranie. Ta garderoba to oczywiście nasze życie, a ubrania to zadania, które na siebie bierzemy. W książce *“Esencjalista”* podaje on wiele praktycznych i skutecznych sposobów jak odchudzić naszą garderobę, jak odchodzić nasze życie. Tak, aby podać przykład, odchudzając garderobę wystarczy zadać sobie pytanie. *Czy gdybym teraz miał kupić to ubranie, czy bym je kupił?* Jeżeli szczerze sobie odpowiesz, że nie, to znaczy, że czas się już z nim pożegnać. Podobnie w życiu, wiele aktowości, znajomości, projektów ciągniemy tylko po to, bo nie potrafimy postawić sobie właściwego pytania, nie potrafimy lub czasem boimy się powiedzieć zdecydowanie nie i stworzyć miejsce na nowe zadania, nowe wyzwania, które przed nami stawia życie. Książka ta bardzo mi pomogła i nadal pomaga w decydowaniu co jest dla mnie ważne i w co zdecydowanie chcę się zaangażować a co, a jakie zadania, aktywności już muszę zakończyć lub ich w ogóle nie zaczynać. Książka uzmysławia, że czas jaki mamy do dyspozycji jest skończony, i że za każdym razem jak komuś powiesz tak (jakiejś propozycji) w tym samym momencie komuś innemu (może Twojej żonie, może Twojemu dziecku, może zadaniu w pracy) mówisz nie, bo czasu nie da się rozmnożyć, przynajmniej na razie. To tylko namiastka tego co znajdziesz w tej książce, jeżeli zmagasz się z nadmiarem obowiązków, zadań, jeżeli notorycznie nie masz czasu na zadania z kategorii niepilne, ale ważne to jest to zdecydowanie lektura dla Ciebie - Greg McKeown *“Esencjalista”*.



7/ **Marek Zaremba** *“Jaglany detoks”* – Marka poznałem w recepcji jednego w warszawskich hoteli, na chwilę przed tym jak nagrywaliśmy razem 33 odcinek podcastu, pod tytułem „*Jaglany detoks*”. Pamiętam, że wtedy miałem obawę, bo okazało się, że jedyne miejsce, w którym mogliśmy porozmawiać to była hotelowa stołówka, pełna gości, bo była to godzina 8ma rano. Gości, którzy pracowicie się krzątając generowali dość znaczny poziom hałasu, takiego typowego jak to na stołówce. Pamiętam, że miałem obawy, iż ten hałas negatywnie wpłynie na jakość nagrania. Jednak już podczas jego obróbki byłem pozytywnie zaskoczony, bo odgłosy kuchenne nadały temu podcastowi bardzo unikalny i ciekawy wydźwięk. Wracając do książki Marka, *„Jaglany detoks”*, składa się ona z dwóch części. Z pierwszej dowiesz się dużo na temat historii kaszy jaglanej, Marek odwołuje się do starodruków w których już w dawnych czasach jadano w Polsce kaszę jaglaną, zarówno na stołach szlacheckich jak i chłopskich. Jest dużo informacji o właściwościach zdrowotnych kaszy jaglanej jak również o innych produktach spożywczych. Marek duży nacisk kładzie na spożywanie pełnowartościowych, nieprzetworzonych pokarmów. W części pierwszej znajdziesz również dużo informacji na temat fizjologii człowieka, tego co i jak powinien jeść, aby zachować zdrowie. Opisuje odnowę kultury stołu, czyli w jakim towarzystwie, jakich okolicznościach i jakich nastrojach jadamy pokarmy. Jak również opisuje odnowę postu, czyli przeżycia związane z religijnością i ich wpływ na nasze zdrowie. Jest zwolennikiem holistycznego, czyli całościowego i pełnego dbania o zdrowie, łącząc w jedno wszelkie dzieciny życia, zarówno te fizyczne jak i duchowe. Wszystkie tematy pierwszej części łączą się w jeden komplementarny program nazwany jaglany detoks, dzięki któremu on sam odzyskał zdrowie, o czym też trochę pisze. Teraz dzieląc się Tą wiedzą, doświadczeniem Marek zachęca innych do samodzielnego odbycia takiego detoksu, czyli konkretnego programu odżywiania bazującego na daniach zrobionych w większości z kaszy jaglanej. Druga część książki to konkretne przepisy na dania na każdą porę dnia, na bazie których każdy może sobie samodzielnie przeprowadzić taki jaglany detoks. Przepisy są opatrzone pięknymi zdjęciami, które Marek sam robił i bardzo intuicyjnymi przepisami. Z niektórych z tych przepisów sami chętnie korzystamy, np. gryczane naleśniki, albo barszcz czerwony z kaszą jaglaną.

Książkę tę polecam każdej osobie, która chciałaby wprowadzić do swojej diety dania z udziałem kaszy jaglanej. Dzięki tej książce poznasz dwie podstawowe metody gotowania kaszy, poznasz jej właściwości i wiele ciekawych, prostych i smacznych przepisów z wykorzystaniem kaszy jaglanej. Marek Zaremba *“Jaglany detoks”*.

8/ **Chutkan Robynne** *“Dobre bakterie”* – autorka książki, Chutkan Robynne jest doświadczonym gastroenterologiem, lekarzem zajmującym się schorzeniami układu pokarmowego. Hasło

przewodnie tej książki to: „*Żyj brudniej i jedz czyściej*” x 2. Zaraz wyjaśnię o co to oznacza. Robynne pracując przez wiele lat w zawodzie spotkała się z wieloma przypadkami bardzo ciężkich i kłopotliwych schorzeń układu pokarmowego, spowodowanych wyjałowieniem naturalnej flory bakteryjnej naszego organizmu. W naszym układzie pokarmowym zamieszkują tryliony mikroorganizmów, które są niezbędne dla naszego funkcjonowania. Pomagają nam trawić pokarm, syntezują z niego niezbędne dla nas składniki odżywcze jak również są podstawą naszego układu odpornościowego. Zachodni styl życia, to jest: dużo tłustej i słodkiej przetworzonej żywności w połączeniu z czasem przesadnym dbaniem o dietę i nadużywaniem antybiotyków powoduje zubożenie naszej naturalnej flory bakteryjnej i? No właśnie i co? Najłagodniejsze objawy to problemy z trawieniem (wzdęcia, biegunki), później mamy nietolerancje na przykład na gluten, bo brak odpowiedniej flory powoduje rozszczelnienie jelit i alergię, oraz szereg innych chorób, powszechnie uznawanych za nieuleczalne. I teraz chodzi o to, aby z jednej strony świadomie wystawiać nasz organizm na oddziaływanie różnych bakterii i wirusów, które w naturalny sposób występują w naszym otoczeniu i z którym od tysięcy lat nasz organizm żył w symbiozie. Tak mówiąc wprost żyć brudniej, nie szorować za każdym razem rąk mydłem, pozwolić dziecku się czasem pobrudzić itd. Z drugiej natomiast strony, zadbać o to, aby pogram, który spożywamy był przyjazny naszemu organizmowi, nie zawierał chemii, był jak najmniej przetworzony. Bardzo istotnym elementem dbania o nasze dobre bakterie jest unikanie antybiotykoterapii, już pięciodniowa terapia antybiotykiem o szerokim spektrum może wyniszczać 1/3 Twoich dobrych bakterii. A odbudowa ich kolonii może trwać miesiące a nawet lata. Z książki dowiesz się dlaczego dobre bakterie są dobre i potrzebne. Jak dbać o te bakterie, czyli styl życia i dieta. Dodatkowo jak je chronić, gdy na przykład jednak musisz wziąć antybiotyk. To co powiedziałem to naprawdę tylko ułamek wiedzy, którą możesz znaleźć w tej książce. Książka jest bardzo dobrze napisana, prostym, lekkim językiem, spokojnie się nada na lekturę wakacyjną. Chutkan Robynne *“Dobre bakterie”*

**9/ Tomasz Kozłowski „Historia tysiąca lęków”.** Tomka poznałem osobiście podczas nagrania podcastu pod tytułem Jak pokonać strach. Ten podcast nie jest jeszcze opublikowany, pojawi się najprawdopodobniej tego lata. Jest bardzo bystrym, ciepłym, otwartym i przyjacielsko nastawionym facetem. Rozmowa z nim była dla mnie wyjątkowo inspirująca i ciekawa.

Z podcastu tego dowiesz się przede wszystkim tego jak sobie radzić ze strachem i lękiem. Bo wbrew pozorom to nie to samo, strach jest normalną reakcją organizmu na racjonalny czynnik stanowiący dla niego zagrożenie. Każdy człowiek się czegoś boi. Lęk natomiast jest naszym przerysowanym, przejawionym wyobrażeniem tego co złego może się stać, a to już nie jest dobre. Pozbycie się fobicznych lęków wymaga wręcz terapii specjalistycznych. Książka „Historia tysiąca lęków” jest



właśnie o strachu i lęku a tłem do niej jest skok spadochronowy, który Tomek wykonał z około 11tu kilometrów ze stratosfery, ustanawiając przy tym rekord Europy. Skok ten był uwieńczeniem długiej drogi, czasem walki jaką Tomek musiał sam z sobą odbyć, aby do tego skoku doszło. Książka uzmysławia jedną bardzo ważną rzecz. Na ziemi nie ma super bohaterów. Każdy człowiek, czy to ratownik górski, skoczek spadochronowy, himalaista, pilot, każdy człowiek odczuwa strach, to jest normalne. Jednak to jak sobie radzisz z tym strachem odróżnia te szczególne osoby od tych powiedzmy przeciętnych. Tak powstają super bohaterowie, normalni ludzie robiący nadzwyczajne rzeczy. Książka oprócz bardzo ciekawej i merytorycznej treści ma wyjątkowo ciekawą formę. Czyta się ją jak Stephen’a Kinga. Tomek używa bardzo barwnego języka, z dużą ilością porównań, przenośni, powodując, że już od pierwszego zdania czujemy się jakbyśmy byli w samym centrum akcji. Jesteśmy w miejscu, gdzie był Tomek i razem z nim przeżywamy jego przygody. Fantastyczna lektura nie tylko na lato. Tomasz Kozłowski „Historia tysiąca lęków”

**10/ Beata Sokołowska “Alkaliczny Detoks”.** Tak doszliśmy do ostatniej książki, którą dzisiaj będę Ci polecał. Ciekawie wyszło, bo dzisiejszy podcast zacząłem od polecenia jednej książki Bataty i kończę go na poleceniu drugiej jej książki. „Zielony Detoks” ukazał się na początku marca tego roku i od razu wszedł na listę najlepiej się sprzedających książek w Polsce. Nie ma w tym nic dziwnego, bo Beata pisze naprawdę świetne książki. Oprócz gruntownej wiedzy jest tam bardzo dużo przykładów z jej życia, oraz życia osób, które zastosowały zaproponowane przez niej wskazówki. Naprawdę nie ma nic bardziej przekonującego niż relacje ludzi, których życie znacząco się poprawiło na przykład po przeprowadzeniu detoksu. Książkę „Alkaliczny detoks” polecam wszystkim, którzy chcą wykonać gruntowne sprzątnięcie swojego organizmu. Mówię sprzątnięcie bo takiego właśnie porównania używa również Beata opowiadając o detoksie, czyli oczyszczaniu. W książce tej znajdziesz dokładny opis czterech podstawowych polecanych przez Beatę diet oczyszczających. Jest to najbardziej chyba wszystkim znana dieta warzywno – owocowa, dalej mamy dietę opartą na kaszy jaglanej, mniej więcej taka o której pisał Marek Zaremba. Trzecia to głódówka, która może być w wersji lekkiej, czyli na sokach, lub takiej hadrcore’owej czyli na wodzie. Ostatnie oczyszczanie to detoks pozbywający się z organizmu pasożytów. Mówiłem dzisiaj o dobrych bakteriach, czyli takich z którym żyjemy w symbiozie. Jednak w naszym organizmie mogą również zasiedlić się pasożyty, które nic nam nie dają tylko od nas biorą. Takim najbardziej działających na wyobraźnię przykładem jest tasiemiec. Ale oczywiście lista lokatorów na gapę na nim się nie kończy, możemy mieć dziesiątki innych dużo mniejszych pasożytów, z którym możemy żyć latami nic o nich nie wiedząc. Ich obecność może być niezauważalna, albo może również powodować jakieś dolegliwości typu: osłabienie, alergie itd. No bo jak mamy w sobie jakiegoś

lokatora to on produkty swojej przemiany materii wydalą w nas, a to są substancje toksyczne. W większości przypadków nasz organizm jakoś sobie radzi z pozbywaniem się tych toksyn, jednak, gdy sytuacja trwa długo, latami to może się okazać, że idzie mu to coraz słabiej i jakieś objawy się nasilają. Co bardzo ważne, takich lokatorów można się pozbyć w dość humanitarny sposób. Poprzez użycie naturalnych suplementów, które stworzą w naszym organizmie warunki niesprzyjające pasożytom. Tu podkreślam, suplementy te nie trują nas ani pasożytów, ale zmieniają czasowo środowisko w naszym organizmie, zmieniają na takie, które jest niesprzyjające pasożytom i w ten sposób ich się pozbywamy. Na temat tej książki „*Alkaliczny detoks*” nagrałem z Betą dedykowany podcast, to jest odcinek 38, *Alkaliczny detoks – jak oczyścić organizm*. Linka do tego nagrania podam w notatkach to tego odcinka podcastu. Tak więc, jeżeli chcesz wysprzątać swój organizm, przejść którąś z czterech diet oczyszczających to wszystkie niezbędne informacje znajdziesz w tej książce. Dodatkowo znajdziesz tam wiele praktycznych porad min. jak przygotować się do oczyszczania i jak potem z niego wychodzić, aby zmaksymalizować pozytywne skutki i wiele innych. Polecam! Tak żeby zachęcić Cię do zrobienia sobie takich gruntownych porządków organizmu powiem, że ja już dwa razy przechodziłem głodówkę na sokach i jedno oczyszczanie na diecie warzywno-owocowej. To jest naprawdę niesamowite przeżycie zarówno w sferze fizycznej, samopoczucie w trakcie i co po ale również w takiej duchowej. Śmiało mogę powiedzieć, że jeżeli ktoś coś raz poprawnie takie oczyszczanie przeprowadził to będzie to robił regularnie, to normalnie uzależnia, ale tak pozytywnie! Podkreślę to słowa poprawnie przeprowadzić, bo zabierając się do tego od niewłaściwej strony można popełnić kilka prostych błędów, które zniweczą włożony trud i Cię po prostu zniechęcą. Dobrze jest wcześniej najzwyczajniej w świecie podpytać kogoś, kto takie oczyszczanie przeprowadzał i może doradzić. W czasie, gdy nagrywam ten podcast Tatiana akurat jest w połowie swojego kolejnego oczyszczania, to jest tak zwany gruntowny detoks w którym efekt oczyszczający jest dodatkowo wzmacniany użyciem naturalnych suplementów. Specjalnie chciała to przeprowadzić jeszcze przed wakacjami, aby już latem nie myśleć o oczyszczaniu tylko skupić się na wypoczynku i na przykład czytaniu ulubionych książek. O naszych doświadczeniach związanych z oczyszczaniem po wakacjach planujemy nagrać dedykowany odcinek podcastu, gdzie opowiemy krok po kroku jak do takiego oczyszczania się przygotować i jak je przeprowadzić.

To wszystko na dzisiaj, mam nadzieję, że z zaproponowanych przeze mnie 10 książek wybierzesz sobie chociaż jedną i zabierzesz ją ze sobą na wakacje.

Notatki do tego odcinka podcastu znajdziesz pod linkiem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p042](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p042), tam będą linki do wszystkich polecanych dzisiaj

książek i pełny transkrypt tego nagrania. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś to bardzo Cię proszę o poświęcenie kilkunastu sekund i wystawienie oceny mojego podcastu w iTunes, dzięki temu nagrania te będą łatwiejsze do odnalezienia przez takich ludzi jak Ty, interesujących się zdrowym stylem życia. Z góry dziękuję za wystawienie oceny.

**A może Ty ostatnio czytałaś, czytałeś jakąś ciekawą książkę? Książkę, która w jakiś sposób Cię poruszyła, sprowokowała do przemyśleń. Jeżeli tak to napisz w komentarzu jej tytuł, autora i jedno maksymalnie dwa zdania o czym jest i dlaczego warto ją przeczytać. Będę Ci za to bardzo, bardzo wdzięczny.**

Żegnając się już dzisiaj życzę Ci absolutnie fenomenalnych wakacji, podczas których spędzisz cudowny czas ze swoimi najbliższymi, odpoczniesz i naładujesz akumulatory, aby w nowym powakacyjnym sezonie zakasać rękawy i ze zdwojoną energią zabrać się do wdrażania zdrowego stylu życia. Tego Ci serdecznie życzę i do usłyszenia za dwa tygodnie.