



WNZO 053: Jak zapobiegać powstawaniu alergii? – o roli zdrowej diety w profilaktyce nietolerancji i alergii.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p053

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie odcinek 53. Dzisiejsze nagranie będzie o tym jakich błędów się wystrzegać, aby nie dopuścić do powstania i rozwinięcia się alergii. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć, witam Cię serdecznie, mam nadzieję, że spędzasz teraz miło czas, siedząc sobie wygodnie w Twoim ulubionym fotelu, kanapie i popijasz jakąś pyszną herbatkę. Jeżeli nie siedzisz a wręcz przeciwnie biegasz lub uprawiasz jakąś inną aktywność fizyczną to też dobrze, bo robisz coś dobrego dla Twojego ciała a jednocześnie efektywnie wykorzystujesz ten czas na pozyskiwanie wiedzy. Natomiast muszę Ci się przyznać, że ja najczęściej słucham moich ulubionych podcastów podczas jazdy do pracy. Ja mam taki kombinowany dojazd, pierwszy etap jadę samochodem i wtedy słucham podcastów. Później zostawiam samochód na parkingu Park & Ride i wsiadam do metra. W metrze przerzucam się na książkę, w metrze wolę czytać bo hałas po prostu utrudnia słuchanie podcastu. W powrotnej drodze do domu robię dokładnie to samo, tylko w odwrotnej kolejności, najpierw książką w metrze a potem podcast w samochodzie. Ciekaw jestem bardzo, gdzie Ty słuchasz mojego podcastu. Byłoby mi niezmiernie miło, gdybyś mi o tym napisał formie komentarza do wpisu z tym podcastem, albo na maila michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl

No dobrze, to tyle o moich dojazdach do pracy a teraz już przechodzę do tematu tego odcinka. Temat alergii jest wszechobecny, mówi się o tym szczególnie w kontekście małych dzieci, które są najbardziej na nie podatne. Na szczęście z wiekiem większość dzieciaków z tych alergii wyrasta, albo inaczej mówiąc ich układ odpornościowy staje się na tyle dojrzały, że lepiej identyfikuje to co jest dla niego zagrożeniem a co nie. Jednak, jak się zaraz okaże alergię możemy sobie sami

sprezentować, sprezentować mówię oczywiście w cudzysłowie. Alergii możemy się nabawić poprzez niewłaściwe odżywianie, poprzez nadmierne stosowanie środków farmakologicznych, poprzez niewłaściwy styl życia. Jak się okaże, te nabyte alergię są dużo bardziej niebezpieczne i trudniejsze do wyleczenia. Dlatego powstał ten odcinek podcastu, dowiesz się z niego czego zdecydowanie nie robić, aby po prostu takiej alergii się nie nabyć. Dzisiejszy odcinek nagrałem z Bożeną Kropką, Bożena jest dieto terapeutką, autorką kilku bardzo poczytnych książek dotyczących leczenia alergii, leczenia ich głównie poprzez zmiany w diecie. Bożena była już gościem mojego podcastu, nagraliśmy wspólnie 35ty odcinek podcastu to był odcinek „Jak pokonać alergię”. W dzisiejszym odcinku cofamy się krok wcześniej i mówimy o tym jak nie dopuścić do jej powstawania. Ale to nie wszystko, w odcinku tym Bożena również dzieli się swoim sprawdzonymi sposobami na zdrowe odżywianie, mówimy o zdrowych tłuszczach, o roli nawodnienia i wielu, wielu innych bardzo ważnych wskazówek co i jak jeść, aby być zdrowym. Zapraszam na wywiad z Bożeną.

Michał: Cześć Bożena!

Bożena: Dzień dobry!

M: Witam Cię serdecznie. Bożena jest już drugi raz gościem mojego podcastu, więc pozwól sobie Ciebie przedstawić. Bożena Kropka - autorka książki „*Pokonaj alergię*” oraz wydanej niedawno we wrześniu 2016 roku książki „*Co mi dolega?*”. Doświadczona *dietoterapeutka*, prowadzi gabinet, w którym leczy setki, a może nawet tysiące pacjentów, a co bardzo ważne są to często przypadki, wobec których medycyna akademicka była bezradna. Czy coś jeszcze od siebie, Bożena, chcesz dodać?

B: No myślę, że powiedziałaś już bardzo dużo (śmiech).

M: Dobrze. To jest Twoja druga książka „*Pokonaj alergię*”...

B: ...czwarta (śmiech)...

M: ...czwarta książka. No, proszę! (śmiech)

B: Tak, jest to czwarta książka. Pierwsza książka jest właśnie o moim programie przede wszystkim „*Sześć kroków wyjścia z alergii*”, czyli jest w książce „*Pokonaj alergię*”. Później napisałam dwa poradniki dla dzieci o zdrowym żywieniu, no i teraz jest czwarty poradnik „*Co mi dolega?*” wydany przez Wydawnictwo Znak.

M: Dobrze. Powiedz, skąd pomysł na tą czwartą książkę i co ona w sobie zawiera?

B: Ta czwarta książka w zasadzie powstała z takiego zapotrzebowania pacjentów na *wczesną diagnostykę*. Pacjenci do mnie przychodzą do gabinetu i bardzo często słyszę takie zdanie: Pani Bożeno, dlaczego tak późno się u pani znalazłem? Albo: Dlaczego ktoś wcześniej nie zrobił mi tych badań? I doszłam do wniosku, że opracuję *poradnik* przede wszystkim, który będzie jak gdyby *prowadził pacjenta* przez początki leczenia - przede wszystkim jaką zrobić *diagnostykę* i później co z tymi wynikami zrobić. Moim założeniem było to, żeby *nie ignorować* jakiś niekomfortowych objawów ze strony swojego organizmu. Czyli jeżeli boli mnie głowa, mam zaparcia, mam luźne stolce, żeby tego nie zostawiać i z taką myślą, że kiedyś tam tym się zajmę, bo może się okazać, że w naszym organizmie rozwija się bardzo ciężka choroba, z którą później będzie o wiele trudniej walczyć. I takie było moje założenie.

M: Tutaj powiedziałaś bardzo ważną rzecz - nie ignorować wcześniejszych objawów organizmu. Bo jak to w dzisiejszym świecie - żyjemy coraz szybciej i mamy tendencję do przyzwyczajania się do tego, że boli mnie brzuch albo że czasem mam biegunkę i przechodzimy nad tym tak normalnie. Czasem idziemy do jakiegoś specjalisty, dostajemy pigułkę, na chwilę jest lepiej, ale to jest tylko praca na objawach, natomiast my nie likwidujemy tej przyczyny.

B: Tak jak wcześniej mówiłam, we wcześniejszym naszym wywiadzie, że żyjemy coraz *szybciej*. I tu jest problem. Zauważyłam, że gdzieś tak od półtora roku pacjent ma coraz *mniej czasu*. Nie wiem skąd się to bierze, na razie nad tym się nie zastanawiałam, ale coraz częściej ignorujemy objawy, *niepokojące objawy*. Być może jest to też problem z dostaniem się do specjalistów, za duże kolejki, nie potrafimy zająć się tym od samego początku, nikt nas nie kieruje. No i efektem tego jest to, że bierzemy coraz więcej leków bez żadnej kontroli, *bez kontroli* terapeutów, bez kontroli lekarzy, no i później mamy naprawdę duży problem ze zdrowiem.

M: Zanim rozpoczęliśmy nagrywanie tego wywiadu, to powiedziałaś mi taką bardzo ciekawą i w sumie jak dla mnie to tragiczną historię pacjenta, który się leczył na kręgosłup. No i właśnie, co się wydarzyło? Możesz to przytoczyć?

B: No oczywiście, mogę. Pacjent - oczywiście własna działalność gospodarcza, brak czasu na leczenie, boli kręgosłup, brakuje czasu na rehabilitację, na masaże, więc najprostszym rozwiązaniem była wizyta u neurologa. Neurolog przepisuje leki przeciwzapalne, bardzo mocne i nie zapytał pacjenta, że ma problem z żołądkiem i że ma problem z wirusowym zapaleniem wątroby. Po czasie, po braniu tych leków okazało się, że bardzo mocno została uszkodzona wątroba. I teraz pacjent do mnie przychodzi i w zasadzie mam bardzo ciężki orzech do zgryzienia, bo w tej chwili nie wiem, jak tego pacjenta leczyć. Chora wątroba nie wynika z problemów dietetycznych, z błędów dietetycznych, ale z zastosowanej *farmakoterapii*. I tutaj jest bardzo duży problem jak teraz temu pacjentowi pomóc. Więc to jest, tak mi się wydaje, że brakuje w tej chwili *konsultacji specjalistów* między sobą, brakuje *analizy leków* pod kątem zaburzeń innych niż to zaburzenie, na które ten konkretny lek jest zapisany. Czyli jak było w tym przypadku.

M: Powiedz, w swojej praktyce dużo masz takich przypadków, że ludzie mają problemy po tym jak zażywali jakieś lekarstwa?

B: Tak. 80% w tej chwili. Kiedyś zajmowałam się przede wszystkim leczeniem chorób, które wynikały z *błędów dietetycznych*, a w tej chwili zajmuję się można powiedzieć leczeniem pacjentów wynikającym ze *źle dobranych leków*. I to jest naprawdę problem. Takim przykładem może być leczenie *boreliozy*. W tej chwili wręcz panuje taka moda na to, że wszyscy chorujemy na boreliozę. Mamy jakieś tam objawy niepokojące, boli głowa, jakieś problemy neurologiczne, coś się dzieje i od razu zaczynamy podejrzewać boreliozę. Zaczynamy wykonywać badania, które nie tak do końca pokazują jaki jest faktycznie stan organizmu i często jest tak, że od razu pacjenci dostają bardzo długie terapie *antybiotykami*. I ten pacjent do mnie trafia, po takiej antybiotykoterapii z biegunkami, z osłabioną odpornością i w zasadzie w tym momencie lecę pacjenta *po leczeniu*. I to jest bardzo duży problem.

M: Tak. Ja właśnie czytałem w wielu publikacjach, że szczególnie antybiotykoterapia jest bardzo niebezpieczna, bo nadużywamy tych antybiotyków, a one - no tak już kolokwialnie mówiąc - rozwalają nam florę bakteryjną.

B: Tak. Mogę podać taki przykład dziecka - dziecko z padaczką, które przyszło do mnie z dwudziestoma atakami dziennie, po wprowadzeniu zaleceń dietetycznych tych ataków było pięć w tygodniu. Ale były wprowadzone antybiotyki, dziecko było zalane śluzem w lutym i pani doktor nie powiązała tego - to był luty, marzec - nie powiązała tego z tym, że kwitnie brzoza i prawdopodobnie jest to reakcja na brzozę. Dziecko dostało antybiotyki i wróciły nam ataki padaczki. Bez względu na to - nie zmienialiśmy nic w diecie - i wtedy tak dopiero do mnie to dotarło, że przez to, że były podane antybiotyki, została zaburzona flora bakteryjna, powstała *patogeniczna flora bakteryjna* - ona później generowała *toksyny*, które uszkadzały centralny układ nerwowy. I na przykład bakterie kwasu mlekowego, nasza flora naprawdę wpływa na odporność, ma działanie *immunomodulujące*, wpływa na produkcję *enzymów trawiennych*, na produkcję *witamin* i jeżeli nam jej brakuje, wtedy naprawdę zaczynamy łapać wszystko, od wirusów, bakterii, lamblii i to zaczyna być później problem.

M: Rozumiem. Jak trafia do Ciebie taki pacjent z patologiczną florą bakteryjną - w jaki sposób mu pomagasz?

B: Przede wszystkim na początku kiedyś robiłam badania i w zasadzie teraz też robię *badania* 80% pacjentów. Ale dochodzę do wniosku, że analizuję dokładnie *historię leczenia* pacjenta, tego co się z nim dzieje i już nie wysyłam na te badania flory bakteryjnej, które kosztują 350zł, ale już te pieniądze przeznaczam na *terapię bakteriami kwasu mlekowego*, nie tylko, tymi aptecznymi. A czasami pacjent musi iść do przeszczepu - jest kierowany na *przeszczep flory bakteryjnej* od zdrowego człowieka. I muszę powiedzieć, że jak połączyłam „*Sześć kroków wyjścia z alergii*” - czyli *regenerację jelit z odbudową flory bakteryjnej* - no to w 90% przypadków naprawdę jest niesamowita poprawa stanu zdrowia. Z tym, że w tej chwili borykam się ze *skutkami ubocznymi* stosowania leków i tutaj jest już sprawa bardziej skomplikowana.

M: Na czym polega przeszczep flory bakteryjnej od zdrowego człowieka?

B: Są w tej chwili... no bardzo trudno znaleźć kogoś kto ma zdrową florę bakteryjną, prawidłową florę bakteryjną. Każda antybiotykoterapia zaburza florę bakteryjną i nie wiadomo czy ona później odpowiednio się odbuduje. Są dawcy, którzy - akurat tutaj gdzie robię te przeszczepy, mamy pięciu dawców - oni są badani pod kątem *chorób*, pod kątem *nosicielstwa*, no i oddają kał, ten kał jest odpowiednio *przygotowywany*, *odwirowywany* i później podawany pacjentom albo *doodbytniczo* albo *donosowo*.

M: To jest jednorazowy zabieg, czy to trzeba jakoś cyklicznie powtarzać?

B: No niestety *cyklicznie*. I teraz jest taka sytuacja, że jeżeli pacjent nie przestrzega zaleceń dietetycznych, to tych przeszczepów trzeba zrobić czasami *kilkanaście* co dwa tygodnie. Ale w przypadku moich pacjentów zazwyczaj się to kończy na *trzech* przeszczepach co półtorej, co dwa miesiące. Właśnie jest to związane z tym, że jest *odpowiednia dieta*, nie ma *stanu zapalnego* w jelitach, no i wtedy te bakterie mają warunki do tego, żeby się rozwinąć.

M: Rozumiem. Czyli tak podsumowując tą część o budowie flory bakteryjnej, to zrozumiałem że w takich prostszych przypadkach wystarczą bakterie kwasu mlekowego, na przykład takie apteczne i zalecenia dietetyczne. W trudniejszych przypadkach wprowadzasz jeszcze program „Sześć kroków wyjścia z alergii”, a w tych najtrudniejszych dołączasz jeszcze przeszczep flory bakteryjnej od zdrowego dawcy.

B: To znaczy może inaczej - zawsze wchodzimy najpierw z „*Sześcioma krokami wyjścia z alergii*”, bo ja tutaj mówię o ludziach, którzy mają jakieś dolegliwości, którzy cierpią, którzy przychodzą do mnie z jakimiś dużymi problemami zdrowotnymi, więc zawsze zaczynam najpierw od „*Sześciu kroków wyjścia z alergii*”, wprowadzam mój autorski *program probiotykoterapii*, który też ma bardzo dobre efekty. I jeżeli to nie pomaga, to dopiero wchodzę z przeszczepami.

M: Jak długo trwa takie wyciągnięcie człowieka - odbudowa flory bakteryjnej?

B: Odbudowa flory bakteryjnej u takiego przeciętnego pacjenta, który przestrzega zaleceń to jest *około roku*. Na probiotykach, ale dobrych probiotykach, drogich probiotykach niestety, które mają dość *dużą ilość* szczepów bakterii kwasu mlekowego. No i przede wszystkim *dobrej jakości* preparaty.

M: To teraz cofnijmy się krok do tyłu, od tego jak zaczęliśmy nasz wywiad – powiedziałaś, że wiele osób ignoruje wczesne objawy, tego że coś się złego dzieje. Powiedz, jakich objawów nie należy ignorować?

B: Przede wszystkim nie należy ignorować objawów, które dotyczą *układu pokarmowego*, czyli to na co zazwyczaj machamy ręką - luźne stolce, biegunki, przelewania. Bardzo często ignorujemy przelewania, a *przelewania w jelitach* mogą świadczyć już o bardzo zaawansowanych

nietolerancjach pokarmowych, które mogą doprowadzić do alergii pokarmowej. Oczywiście *kręwa w stolcu*, należy też zwrócić uwagę na *resztki pokarmowe* w stolcu, które świadczą o tym, że jeżeli pojawi się tłuszcz, pojawi się włókno roślinne w stolcu to znaczy to, że nie trawimy. Oczywiście *odbijania, zgaga* - no różne takie objawy, które utrudniają nam funkcjonowanie. Na pewno tego nie wolno ignorować.

M: No dobrze. Załóżmy, że któryś z tych objawów - jeden albo kilka - zaczynam u siebie obserwować, to co wtedy zrobić?

B: Myślę, że wprowadzić dietę *niskoglutenuową* i dietę *bezlaktozową* na okres *6 tygodni*. Od tego zacząć. Dieta niskoglutenuowa, czyli to jest taka dieta, która jest oparta na produktach *orkiszowych, pełnoziarnistych* - takie produkty oparte na glutenie, które jedli nasi dziadkowie. Wtedy przez tych 6 tygodni nie jemy pizzy, nie jemy ciast, nie jemy naleśników na *białej, oczyszczonej mące*. To jest jedna sprawa. A druga sprawa – na pewno unikamy *mleka*, unikamy produktów, które mają dużą zawartość *laktozy*, czyli mleko, śmietana. Raczej twaróg, raczej jogurt, raczej kefir, ale zawsze bez dodatków smakowych. No idealnie byłoby gdyby można było *ograniczyć słodycze*. I przez 6 tygodni, jeżeli to nie jest poważna sprawa, powinny wszystkie te objawy się bardzo wyciszyć, czyli powinny na pewno unormować się stolce, powinno przestać przelewać się w jelitach. No ze zgasą może być problem, bo tutaj leczenie zgagi to trwa o wiele dłużej, ale powinien przestać boleć brzuch, jelita. Więc myślę, że chyba od tego należy zacząć.

M: I po tych 6 tygodniach gdy już się czujemy lepiej, te objawy zniknęły, to co robimy? Rozumiem, że jakoś stopniowo zaczynamy wprowadzać te produkty? Czy w ogóle nie używać?

B: Najlepiej w ogóle *nie używać*, to mówię jako dietetyk. Później można spróbować wprowadzić te produkty w *niewielkich ilościach* i obserwować co się dzieje. Ale ogólnie to na przykład proponowałabym, żeby wtedy *raz w tygodniu* jeść tylko pizzę czy produkty na białej mące i raczej unikać.

M: Kilka minut wcześniej powiedziałaś ciekawą rzecz - że te objawy mogą doprowadzić do nietolerancji albo do alergii. Ja mam wrażenie, że część ludzi myśli, że te dwa terminy znaczą to samo. Ja jeszcze też zupełnie niedawno nie wiedziałem jaka jest różnica między nietolerancją i alergią. Mogłabyś wyjaśnić jak to jest?

B: Objawowo *nietolerancja pokarmowa* i *alergia pokarmowa* w zasadzie się nie różnią. Dokładnie są *te same objawy*, czyli tak jak mówiłam - luźne stolce, biegunki na przykład. Ale tu jeżeli jest *alergia*, już pojawiają się *przeciwciała* przeciw danemu produktowi. Czyli jeżeli mam *nietolerancję* na mleko i wykluczę to mleko na 6 tygodni to jest duża szansa, że ja po 6 tygodniach zacznę *tolerować* mleko i nie uruchamiam już układu immunologicznego, który walczy z niestrawionym białkiem mleka. Ale jeżeli tego nie wykluczę, to może się okazać, że po czasie mój organizm zacznie produkować *przeciwciała* przeciwko mleku. I likwidacja tych przeciwciał trwa czasami *od 3 do 6 lat*, różnie to bywa.

M: A, dlatego tak ważne jest, żeby nie dopuścić, aby ta nietolerancja przerodziła się w alergię, bo nietolerancję możemy zwalczyć w ciągu 6 tygodni.

B: Zazwyczaj tak, w ciągu *6 tygodni* - tak opisują prace naukowe. Ja uważam, że trochę więcej, ale powiedzmy że 6 tygodni. I chodzi o to, że poprzez *eliminację* produktu, którego nie tolerujemy zatrzymujemy *marsz alergiczny*.

M: A na co najczęściej miewamy nietolerancję?

B: Najczęściej to jest *gluten, mleko i cukier*. To są te najczęstsze alergeny, które bardzo szkodzą naszemu zdrowiu, jeżeli brakuje nam *enzymu*, który rozkładają te produkty.

M: No właśnie, bo chciałem zapytać skąd te nietolerancje się biorą - to już wspomniałaś, że chodzi o braki jakiś enzymów.

B: Tak. To jest *uszkodzenie kosmków jelitowych*, uszkodzenie jelit, które nie wytwarzają enzymów rozkładających białko mleka na przykład, czy białko glutenu, czy cukier i też *zaburzona flora bakteryjna*. Czyli kosmki i zaburzona flora bakteryjna.

M: Ok. W swojej książce napisałaś również - podałaś takie rozróżnienie, że mamy nietolerancje pierwotne i wtórne.

B: Tak. *Pierwotne nietolerancje* to są nietolerancje *wrodzone*. Czyli podam na przykładzie laktozy - że *rodzimy się* z brakiem możliwości wytwarzania enzymu rozkładającego laktozę, czyli cukier który znajduje się w słodkim na przykład mleku. Ale jeżeli mamy *prawidłową florę bakteryjną*, to wtedy

sobie z tym radzimy, bo flora prawidłowa *produkuje* laktazę, która rozkłada laktozę. Jeżeli ktoś ma pierwotną nietolerancję laktozy, ale prawidłową florę bakteryjną, on nawet o tym nie wie, że ma taką dolegliwość. Ale jeżeli się okaże, że ktoś ma pierwotną nietolerancję i przez antybiotyki *zaburzy sobie florę bakteryjną*, to już wchodzi jeszcze dodatkowo we *wtórną nietolerancję* laktozy. I wtedy ta laktoza natychmiast powinna być z diety *wycofana* i nie pomogą żadne enzymy kupowane w aptece z laktazą.

M: Ale to genialne. Ja tylko powtórzę, bo nie wiem czy dobrze zrozumiałem - że nawet jeżeli rodzimy się z pierwotną nietolerancją na laktozę, czyli nie potrafimy jej strawić, a mając odpowiednią florę bakteryjną, to jednak radzimy sobie z tą laktozą, tak?

B: Tak. Mamy taki szczep *E. coli*, która wytwarza *enzym laktazę* - dokładnie tak jak mówiłeś.

M: Ale jeżeli w międzyczasie dostaniemy jakiś antybiotyk o szerokim spectrum działania, który nam zniszczy florę bakteryjną, no to niestety wtedy ta nietolerancja na laktozę może się uaktywnić.

B: Tak, tak. I wtedy mamy dodatkowo *wtórną nietolerancję* laktozy. No i wtedy w tym przypadku *wyeliminowanie* mleka to jest podstawa - do końca życia.

M: A ta wtórna nietolerancja to jest coś co nabyliśmy już w swoim życiu, tak?

B: Wtórna nietolerancja, czyli na przykład mamy tolerancję laktozy - *genetyczną tolerancję* laktozy - ale poprzez antybiotyki *zaburzyliśmy florę bakteryjną*, no i uszkodziliśmy oczywiście *kosmki jelitowe* i wtedy mamy wtórną nietolerancję. I ona mija po *6 tygodniach*, jeżeli wprowadzamy *eliminację* laktozy.

M: Kosmki jelitowe uszkodzone - to już kilka razy powtarzasz. Powiedz, jak w takim razie możemy je reanimować, tak żeby nam wytwarzały te enzymy i żebyśmy nie cierpieli na tą nietolerancję?

B: Kosmki jelitowe mają wysokość 1mm, bardzo są małe, bardzo wrażliwe na *czynniki środowiskowe* i na *błędy dietetyczne*. Ale na szczęście okazało się, że można je *regenerować* właśnie

od 6 tygodni do 3 miesięcy dietą - bardzo tutaj pomaga właśnie dieta *bez glutenu, mleka i cukru*, i dlatego ona jest w moim programie „*Sześć kroków wyjścia z alergii*”.

M: Dobrze. Ale założmy, że jednak przegapiliśmy te pierwsze objawy, te nietolerancje przerodziły się w alergię. W ogóle w jaki sposób możemy rozpoznać, że mamy na coś alergię? Co jest takim czynnikiem, który powinien zwrócić naszą uwagę, że jednak to nas może alergizować?

B: No, jeżeli to już jest *alergia*, to wtedy na przykład mamy ciągle powtarzające się *infekcje* albo na przykład *anginy*. Czyli jeżeli jest taka sytuacja, że bez badań, bez robienia jakichkolwiek badań w tym momencie, zaczyna się od *luźnych stolców, przelewania* w jelitach i to trwa tydzień, dwa, sześć, i nagle *zaczynamy chorować* na anginy, *zaczynamy mieć problemy* z takim roz biciem, mamy problem z osłabieniem, to już trzeba podejrzewać, że to już jest *alergia*.

M: Ale to ciekawe. Czyli mamy na przykład alergię na białko krowie i to może spowodować nasze częste infekcje górnych dróg oddechowych, tak?

B: Dokładnie, bo wtedy my jesteśmy cały czas narażeni na działanie wirusów, bakterii - cały czas mamy z tym styczność. Więc *mocny układ immunologiczny* zlikwiduje każdego wirusa, czy to będzie boreliozy, zlikwiduje każdego pasożyta, czy to będzie lamblia, Candida - akurat Candida jest grzybem - wszystko potrafi zlikwidować mocny układ immunologiczny. Ale jak układ immunologiczny, odpornościowy musi likwidować *niestrawiony gluten czy mleko*, to on wtedy w ogóle *nie zajmuje się* infekcjami. No i wtedy można tak powiedzieć, że bakterie i wirusy szaleją w naszym organizmie i atakują różne miejsca - no przede wszystkim pierwsze miejsce gdzie wirusy i bakterie się aktywują, czyli migdałki.

M: Rozumiem. O tym jak sobie poradzić z nietolerancją to już mówiłaś, to była ta dieta 6-cio tygodniowa, ale jeżeli mamy już tą alergię, to w jaki sposób poprzez dietę tą alergię można wyleczyć?

B: W tym momencie dobrze by było wprowadzić program „*Sześć kroków wyjścia z alergii*” - czyli *regeneracja jelit, odbudowa flory bakteryjnej* i przygotowanie odpowiednio *środowiska*, żeby było jak najmniej czynników alergizujących. Czyli jednym słowem w przypadku dzieci likwidacja czy zamknięcie wszelkich pluszaków i książek w jakimś skrzynkach, żeby nie było działania *roztoczy* na

układ oddechowy dziecka. No więc trzeba by było tych „*Sześć kroków wyjścia z alergii*” wprowadzić.

M: A jak długo trwa taki program?

B: Wszystko zależy od tego *jak długo* dana osoba choruje i *ile* wzięła już leków. Jeżeli do mnie przychodzi dziecko, które dopiero *zaczyna* chorować, dopiero ma anginy, dopiero te anginy się zaczęły, nikt nie zdążył go nafaszerować *antybiotykami, sterydami*, to wtedy leczenie jest bardzo *krótkie*. Ale jeżeli do mnie przychodzi osoba, która bierze *10-15 lat* leki czy antybiotyki, no to już wtedy wiadomo ten proces leczenia jest *bardzo długi*. I bardzo duży jest problem przy *odczuleniach* - jeżeli pacjent przyjdzie do mnie po odczulaniu, według mnie bardzo często odczulanie jest *za szybko* wprowadzone, bez pełnej diagnozy i później to jest duży problem, żeby pacjenta leczyć po odczulaniu.

M: A co masz na myśli mówiąc odczulanie?

B: Na przykład jeżeli pacjent ma alergię na trawy, ma ogromne *objawy nietolerancji* traw, gdy one kwitną - przewlekły katar, stan zapalny spojówek. Pacjent się bardzo męczy, potrzebuje pomocy - idzie do lekarza i lekarz proponuje *odczulanie* na trawy, czyli jak gdyby *przytłumianie* tego układu immunologicznego, żeby tak nie reagował na pyłki traw. Ale może się okazać, że ta nietolerancja traw wynika z tego, że pacjent *nie toleruje* glutenu. Bo proszę pamiętać, że trawy - rodzina botaniczna traw - czyli na przykład tymotka łąkowa i zboża, to jest to samo. Czyli jeżeli ja nie toleruję traw, to ja nie toleruję również zbóż. I jeżeli nie ma diagnostyki dlaczego ja nie toleruję tych traw - bo może się okazać, że to jest efekt *nietolerancji glutenu* - i cały czas podczas odczulania jem ten gluten, to po pierwsze *nie ma efektów* odczulania takie jakie powinny być, a po drugie ten gluten *kumuluje się* w naszym organizmie i atakuje różne narządy. I wtedy pacjent do mnie przychodzi z na przykład reumatoidalnym zapaleniem stawów, czyli nie ma objawów po odczulaniu, nie ma już objawów *pyłkowicy*, ale za to przychodzi z jeszcze gorszą chorobą - przychodzi z chorobą, która wynika z *autoagresji*. No jest to duży problem, naprawdę bardzo duży problem, bo dla mnie to jest wręcz katastroficzne podejście do pacjenta, bo później stan jego zdrowia naprawdę jest bardzo zły, bardzo kiepski.

M: A to odczulanie u lekarza, to jest po prostu eliminacja tego z diety, czy to są jakieś środki farmakologiczne, czy jakieś jeszcze inne sposoby odczulania?

B: To są zastrzyki - albo *zastrzyki* albo podaje się *tabletki*, różne są formy odczulania. Ale podaje się *dany alergen*, po prostu. Tu nie ma *eliminacji* tego alergenu, tylko podaje się go w *małych dawkach* - jak gdyby troszkę się ten układ immunologiczny tutaj robi później *leniwy*, on już później *nie reaguje* na ten alergen.

M: Kilka razy wspomniałaś o roli flory bakteryjnej w budowaniu naszej odporności na choroby, ale też i alergię. Powiedz co najbardziej szkodzi - oprócz antybiotyków, bo o tym mówiliśmy - naszej florze bakteryjnej, jelitowej? I w jaki sposób dbać o nią?

B: No myślę, że tak chyba z codziennego życia to *alkohol*. Bardzo trzeba uważać na alkohol *wysokoprocentowy*, rozcieńczać go - tak jak piszę w tej nowej książce - żeby tutaj nie zaburzać już tej flory. Na pewno dużym problemem jest *przewlekły stres* i czasami *wysilek fizyczny* niedostosowany do wydolności naszego organizmu - to też jest bardzo duży problem. W tej chwili mówi się już bardzo dużo na ten temat, że każdy sportowiec, który uprawia *wyczynowo* sport ma zaburzoną florę bakteryjną - bardzo zaburzoną - i powinien być cały czas *suplementowany*. I jeżeli jest suplementowany dobrymi probiotykami ma lepsze wyniki sportowe.

M: Czyli wymieniałaś te czynniki, które szkodzą. A w jaki sposób dbać o tą florę?

B: Na pewno *zakwasy* tutaj są bardzo ważne, czyli te nasze *polskie kiszonki* typu buraczki kiszone, zakwas z buraków, zakwas z kapusty kiszonej - w ogóle kisić warzywa. Na pewno jeżeli ktoś toleruje produkty mleczne, to *zakwaszane produkty mleczne* są bardzo dobrym źródłem bakterii kwasu mlekowego. Ale przede wszystkim unikać właśnie *alkoholu*, unikać produktów, które mają *dodatki chemiczne*. No i wtedy powinna ta flora bakteryjna być w dobrym stanie.

M: Ok. W książce wskazałaś również *chleb na naturalnym zakwasie*.

B: Tak, tak. To też jest bardzo dobre źródło bakterii kwasu mlekowego, ale proszę pamiętać, że tam jest *wysoka temperatura*, więc...

M: No właśnie...

B: Najlepsze jednak źródło to są *kiszonki*.

M: A odnośnie kiszonek napisałaś takie zdanie, że jeżeli ktoś ma przerost *Candida*, to powinien jadać kiszonki nie częściej niż raz na cztery dni. Dlaczego?

B: Kiszonki są nam potrzebne, ale z drugiej strony jeżeli mamy przerost grzyba i brakuje nam *odpowiednich enzymów trawiennych*, to będzie też nam brakowało enzymu, który rozkłada *histaminę*. Histamina można powiedzieć, że to jest taka nasza trucizna - nie będę jej tutaj teraz dokładnie opisywać, jakie jest działanie tej histaminy - ale jeżeli nie mamy enzymu, który *rozkłada histaminę* z produktów spożywczych, między innymi z kiszonek, to wtedy ta histamina może powodować luźne stolce, biegunki, bóle brzucha, a nawet zachowania agresywne u dzieci. Wiec dlatego.

M: Aha. I rozumiem, że ten enzym rozkładający histaminę - może go nie być w sytuacji, gdy mamy przerost grzyba *Candida*?

B: Dokładnie. Tak samo jak nie ma laktozy, jak nie ma enzymu, który rozkłada sacharozę, cukier - tak samo brakuje nam enzymu, który rozkłada histaminę.

M: Pod koniec książki masz cały taki rozdział, w którym przedstawiasz siedem prostych zasad żywieniowych. To taki jakby drogowskaz dla osób chcących się zdrowo odżywiać. Byłoby świetnie gdybyś teraz tak po krótkce omówiła - byśmy stworzyli taki *mini poradnik* dla słuchaczy podcastu - jak zdrowo się odżywiać, w takich siedmiu krokach.

B: Więc najważniejsze - *produkty zbożowe*, bo tutaj bardzo dużo pojawia się takich opinii, że nam nie są potrzebne *kasze*. Szczególnie przy diecie Paleo się mówi na ten temat. No, nie jest to tak do końca prawdą. Wydaje mi się, że powinniśmy unikać w ogóle jakichkolwiek nowości takich dietetycznych. Nasi dziadkowie jedli kasze, więc my też te kasze jedźmy. Jakie kasze? Na pewno *kasza gryczana* powinna się znaleźć na naszym stole, *kasza jaglana*, *ryż naturalny*, *kasza jęczmienna* - jeżeli ktoś toleruje gluten. Więc kasze powinny się w naszej diecie znaleźć, dlatego że to jest bardzo dobre źródło *witamin* z grupy B i *mikro- i makroelementów*. A poza tym jest *kwask fitynowy*, który okazało się ma bardzo silne działanie przeciwnowotworowe. Więc kasze - jak najbardziej. Druga sprawa w utrzymaniu zdrowia to są *warzywa*. Gdy opracowywałam poradnik „*Co mi dolega?*” sama byłam zaskoczona, że nie ma warzywa i nie ma owocu, który nie ma działania *przeciwnowotworowego*. Aż w ogóle zaskakuje, że w ogóle są nowotwory. Każde warzywo, każdy

owoc, każde nasionko, orzechy - ma silne działanie *prozdrowotne*. No, niestety produkty przemysłowe tego nie mają. Ale warzyw powinno być *około kilograma* dziennie, w tej chwili, i to takich warzyw po obraniu, czyli jak obierzemy ze skórek, z łodyg to wtedy tych warzyw powinno być kilogram. I wbrew pozorom to wcale nie jest dużo. Gdzieś około 200g powinno być *zielonych roślin*, a reszta to wszystkie inne - korzeniowe, jakaś tam marchewka, pietruszka, cebula, dynia - wszystko nam jest potrzebne. Trzecia sprawa - *strączki*. No tutaj ze strączkami mamy bardzo, bardzo duży problem, nie jemy strączków, ponieważ uważamy, że są ciężkostrawne, że mamy później po nich gazy. I unikamy tych roślin. Tymczasem strączkowe w diecie naszych dziadków to była *podstawa* - oni jedli tylko raz w tygodniu mięso, a przez sześć dni w tygodniu opierali się na strączkach. I tak jak zawsze mówię na warsztatach pacjentkom, że gdybyśmy jadły strączkowe, to nie byłoby takich obfitych okresów, bo proszę zauważyć kiedyś nie było Always'ów, nie było podpasek a przecież kobiety funkcjonowały. Przez to, że jadły strączkowe, które mają *fitoestrogeny* i stabilizują kobiety *hormonalnie*, więc nie ma napięcia przedmiesiączkowego. Jakie strączkowe na początku? Wydaje mi się, że najlepiej *zmielić na mąkę* i dodawać do potraw, i później stopniowo rozszerzać strączki. Dietetyka mówi o *produktach nabiałowych*, więc ja tutaj też musiałam do tego się odnieść - proponuję 2-3 porcje produktów nabiałowych, ale pod warunkiem, że te produkty *tolerujemy*. Bo jeżeli mamy zaburzoną florę, mamy uszkodzone jelita, nie tolerujemy mleka, to wtedy ono będzie nam szkodziło. Miałaś jakieś pytania dotyczące mleka, tak?

M: Tak. Bo właśnie nie ukrywam, że to zalecenie dotyczące nabiału mnie zaskoczyło, bo dietetycy różnie do tego podchodzą. Natomiast coraz częściej spotykam się z zaleceniami, żeby jednak właśnie może nie eliminować, ale ograniczać nabiał w swojej diecie. I stąd moje zaskoczenie. I właśnie zastanawiam się dlaczego te dwie a nawet trzy porcje dziennie tutaj proponujesz.

B: To dlatego, że obserwuję co się dzieje z naszą florą bakteryjną. No nie ma co ukrywać, że jednak laktoza jest *dobrą pożywką* dla bakterii kwasu mlekowego, bakterie lubią laktozę. W produktach zakwaszonych mlecznych mamy bakterie kwasu mlekowego, z tym że - tak jak pisałam w mojej książce - przede wszystkim jeżeli mam *zdrowe jelita*, zdrową florę bakteryjną i produkty mleczne ze *źródeł ekologicznych*. Bo zauważ, że piszę o tym, że to muszą być źródła ekologiczne - mleko musi być *surowe*, to nie może być mleko przetworzone - wtedy to jest doskonałe źródło bakterii kwasu mlekowego. Także nawet nie pod kątem wapnia, tylko pod kątem *bakterii kwasu mlekowego* zalecam tutaj produkty mleczne. Na pewno produkty mleczne kupowane *w sklepie* niestety nie mają tych właściwości, dlatego dietetycy coraz częściej piszą o tym, żeby jednak uważać z mlekiem i pomimo

zaleceń starać się *eliminować* mleko z diety. W programie „*Sześć kroków wyjścia z alergii*” pacjent musi być na diecie bezmlecznej - tylko my tutaj mówimy o chorym człowieku, natomiast książka „*Co mi dolega?*” jest napisana raczej dla zdrowego czytelnika, który boryka się z jakimiś problemami, ale jest dopiero o krok przed bardzo poważnymi problemami, kiedy musi już sięgnąć po książkę „*Pokonaj alergię*”.

M: Rozumiem. Czyli w kontekście tych produktów nabiałowych, to zalecasz, aby jadać takie produkty sfermentowane, w sensie zakwaszone, ale pochodzące z naturalnych źródeł, ekologicznych, jak najmniej przetworzone.

B: Tak. Dokładnie, tak.

M: Rozumiem. To możemy przejść do kolejnego kroku.

B: Następnie - *chude mięso, tłuste ryby*. No to jest problem. Najlepiej oczywiście byłoby nie jeść mięsa, wtedy człowiek czuje się bardzo dobrze. Tylko pracując z pacjentami alergicznymi ja muszę podawać mięso, bo bardzo często jest tak, że pacjent jest uczulony na strączkowe czy na wiele warzyw, często na soję, więc muszę się opierać na mięsach. Oczywiście mięso też jest bardzo dobrym źródłem *dobrych tłuszczów*, o tym musimy pamiętać - tylko dobrze *przygotowane* mięso. Okazało się, że na przykład jeżeli pieczemy mięso w piekarniku *do 90 stopni* - zachowujemy *kwasy tłuszczowe Omega-3*, czyli jest to bardzo dobre źródło tłuszczów. Pamiętajmy, że potrzebujemy tłuszczów do produkcji *hormonów płciowych*. Także to mięso raz w tygodniu, chude, powinno się pojawić. I *tłuste ryby* na pewno - bo wiadomo, one są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3, które działają przeciwzapalnie, szczególnie jeżeli ktoś ma przewlekłe infekcje. I *zdrowe tłuszcze* - no muszę powiedzieć, że jak pisałam książkę „*Co mi dolega?*” to miałam bardzo duży problem ze zdrowymi tłuszczami - jakie są zdrowe tłuszcze? My dietetycy zaczynamy w takich małych kręgach zastanawiać się co to znaczy w ogóle „zdrowy tłuszcz” - czy na pewno tłuszcze pochodzenia roślinnego z pierwszego tłoczenia, czy one na pewno dla nas są takie zdrowe. Bo proszę pamiętać, że te tłuszcze się bardzo szybko *utleniają*. Kupujemy na przykład oliwę z oliwek, która stoi na półce sklepowej w *nasłonecznionym* miejscu, dajemy za tą oliwę dosyć sporo pieniędzy, ale tak do końca my wiemy już co w tej butelce jest. Co innego oliwa z oliwek kupiona w Grecji, gdzie jest *przygotowywana* przez rolnika, *tłoczona na zimno* w odpowiednich tradycyjnych warunkach. A tak do końca my nie wiemy jakie tłuszcze mamy w tych butelkach, co do nas trafia. Wiemy już że nie wolno *smażyć* na takich tłuszczach z pierwszego tłoczenia. Więc na czym smażyć?

Jest problem. Okazało się, że jednak można smażyć na maśle *garni*, tak jak robili nasi dziadkowie. Nasi dziadkowie mieli masło, nie mieli lodówek, więc oni to masło topili, *usuwali białko*, które powodowało proces jęlczenia i wtedy to masło mogło im służyć przez miesiąc, dwa. I na tym maśle smażyli. Smażyli na *smalcach*. My ogólnie wiadomo unikamy smażenia, ale od czasu do czasu jeżeli mamy taką ochotę, to myślę że to masło *garni*, smalec - oczywiście nie wieprzowy smalec - na tym można smażyć. Byłam zaskoczona, bo miałam pacjenta takiego, który przyszedł do mnie z bardzo niskim poziomem dobrych kwasów tłuszczowych, HDL'u - to znaczy frakcją *cholesterolu*, która się nazywa HDL - i okazało się, że podnieśliśmy HDL poprzez *smalec gęsi*. No, według dietyki dziwna sprawa. Ale okazuje się, że tak - że jednak te tłuszcze zwierzęce są nam potrzebne, ale dobrej jakości.

M: Jak mówisz o smażeniu, czy duszeniu i dobrych tłuszczach, to przychodzi mi do głowy *tłuszcz kokosowy*. Co o nim sądzisz?

B: Trudno mi się tutaj odnieść, tak mówiąc szczerze, bo ja zawsze wolę poczekać. Zazwyczaj nie podchodzę tak bardzo otwarcie do wszelkich badań naukowych, zazwyczaj czekam co pokaże życie. Bo często tak jest, że dowiadujemy się, że coś jest naprawdę super, zdrowe i powinno znaleźć się w naszej diecie, po czym po 3-4 latach dowiadujemy się, że to tak do końca nie jest. Nasi dziadkowie nie mieli takiego tłuszczu w diecie, więc ja myślę, że trzeba po prostu podejść *ostrożnie* do tego. Bo wiem, że coraz więcej osób stosuje *tylko* ten tłuszcz, oni tylko ten tłuszcz mają w diecie - stał się modnym tłuszczem. Więc ja bym tutaj po prostu - od czasu do czasu - dlaczego nie, ale niech to nie będzie *zamiennik* naszych polskich tłuszczów.

M: Rozumiem. Jak mówiłaś o tej oliwie, która tam stoi długo na słońcu i o tym skąd kupować dobre tłuszcze, to ja się podzielę takim swoim doświadczeniem, że w sumie już rok temu odkryłem na lokalnym targu jest pan, który przyjeżdża i ma świeżo wyciśnięty olej lniany. Dostyc łatwo jest to rozpoznać, bo wystarczy go *powąchać* - olej po prostu albo ładnie pachnie, albo nie do końca. No i to jest na przykład moje źródło - tylko tam kupuję olej lniany.

B: I tak samo jeżeli kupujesz oliwę z oliwek w Grecji od rolnika - ciekawe, zupełnie jest inna *konsystencja*, inny *zapach* niż tej oliwy, którą tu kupujesz, nawet *extra virgin*. Więc po prostu jest pytanie czy tak do końca możemy zaufać i stosować bez kontroli, bez umiaru.

M: No nie, nie można. Bo wracając do mojego przykładu - pewnego dnia przyjechał inny pan i kupił tak tą oliwę jakby z rozbiegu, przyjechałem do domu i tego się nie dało wypić, po prostu była *zjełczała*. I teraz za każdym razem, gdy kupuję to najpierw ją wącham.

B: Właśnie i to już się wyrobiłeś. Więc tłuszcze roślinne jak najbardziej, one powinny być w naszej diecie. Na pewno *oliwa z oliwek* powinna być, ale ściągajmy dobrej jakości oliwę z oliwek, niech ona nawet kosztuje 50-60zł i stosujmy ją w *niewielkich ilościach*, na przykład tylko do sosu winegret. Jeżeli mamy smażyć to tylko na maśle *garni*. Raczej duśmy niż smażymy. I wąchać i sprawdzać te tłuszcze wszystkie. I pamiętajmy o tym, że nie wolno *eliminować* z diety tłuszczów, bo jeżeli będziemy eliminować z diety tłuszcze to skutkiem ubocznym na przykład będzie to, że mężczyźni stracą *potencję*, no bo będzie brakowało hormonów.

M: Oj, to byłoby straszne. Także jadajmy tłuszcze, zdrowe (śmiech).

B: To trzeba jeść (śmiech).

M: Dobrze. Został nam punkt siódmy Twoich zaleceń odnośnie zdrowego odżywiania.

B: *Woda*, tak. No, woda jest... płyny, woda. I tutaj też jest problem, bo okazało się, że tak naprawdę my możemy bardzo dużo pić Coli, jakiś napoi i ta woda znajduje się w *naczyniach krwionośnych*, ale ona nie znajduje się w *komórkach*. Okazało się, że nasze komórki pobierają wodę tylko z takich produktów jak *kompoty, zupy, woda*, a nie pobierają wody w ogóle z tych napoi takich *przemysłowych*, czy soków przemysłowych. Czyli komórka pobierze wodę ze soku wyciskanego w domu, czy przez sokowirówkę czy przez tam inne urządzenia, ale nie pobiera tej wody ze szklanki wypitej Coli czy kawy...

M: Tu pewnie chodzi o *strukturę* tej komórki, z ilu ona się tych *frakcji* składa.

B: Tak. Czyli możemy pić nawet 2-3 litry jakiegoś napoju dziennie, a nasze komórki są pomarszczone, wysuszone i jesteśmy słabi fizycznie przez to.

M: Czyli pijmy czystą wodę albo soki warzywne lub owocowe wyciskane w domu.

B: I kompoty, tak. Wracamy do kompotów z powrotem.

M: Dobrze. Ja tak króciutko podsumuję te siedem punktów. Pierwsze - to jadajmy *produkty zbożowe i kasze*, które są nieoczyszczone, czyli takie pełnowartościowe, pełnoziarniste. Drugi punkt - każdy posiłek wzbogacajmy o *warzywa*, tu nawet mówiłaś, że tych warzyw już po obraniu powinno być około kilograma dziennie. Punkt trzeci - każdego dnia jadajmy suche *rośliny strączkowe*, wprowadzać je można w taki sposób, żeby zmielić na mąkę i dodawać do potraw. Kolejny punkt - dwie lub trzy porcje *nabiału ekologicznego*, przetworzonego przez bakterie kwasu mlekowego, czyli twaróg, no i pochodzącego ze źródeł ekologicznych, ale tylko dla osób, które nie mają nietolerancji na białko lub laktozę. Co dalej?

B: Chude mięso...

M: Tak. *Chude mięso i tłuste ryby. Zdrowe tłuszcze i dużo płynów.*

B: Dokładnie tak.

M: Świetnie. Bardzo Ci Bożena dziękuję...

B: Dziękuję bardzo...

M: ... Ty jesteś bardzo doświadczoną dietoterapeutką, pomagasz setkom albo nawet tysiącom osób. Jednak wiem - bo dokładnie czytałem Twoją książkę - że jakiś czas temu musiałaś pomóc jakiejś bardzo szczególnej osobie, bo musiałaś *pomóc sobie*. Wspominasz w książce, że przechodziłaś dietę, między innymi głodówkę, później dietę jakąś chyba taką warzywną. Możesz kilka słów powiedzieć o tym jak dawno to było i w jaki sposób udało Ci się sobie pomóc?

B: No właśnie, praca z pacjentami, to co robię, no niestety wymaga bardzo *dużego wysiłku*, zajmuje mi bardzo dużo czasu. I nawet nie zauważyłam kiedy przestałam interesować się *własnym zdrowiem*. Wydawało mi się, że starczy tylko *żywienie*, nie trzeba tak zajmować się *ruchem*, nie trzeba myśleć o *psychice* tak bardzo. I gdzieś przy pisaniu książki okazało się, że *oczy* odmówiły mi posłuszeństwa. Cały czas gdzieś miałam stan zapalny oka, przede wszystkim prawego, który wynikał z bardzo dużego przeciążenia. I nie pomagało nic. I wtedy przeszłam na *głodówkę*, wprowadziłam sobie jakies tam zalecenia *lekkiej diety owocowo-warzywnej*, ale dopiero wszystko minęło jak wydałam książkę i

skończyło się to całe szaleństwo wokół tej książki. I tak widzę, że naprawdę bardzo ważna jest *psychika*. Czyli sama na sobie doświadczyłam, że *odżywianie* jest bardzo istotne, *ruch* jest bardzo istotny, ale bardzo istotne jest to, żeby dbać o swój *komfort psychiczny*. Że to tak nie można podchodzić w ten sposób do organizmu, że nie ma problemu - chce ci się spać ale jeszcze pociągniemy troszeczkę, oczy bolą ale to jeszcze sobie jakąś lampkę zapalimy i dalej piszemy, dalej pracujemy i tak się żyjemy. Także sama na sobie tego doświadczyłam.

M: Ok. Czyli odżywianie jest bardzo ważne, ale na nasze życie musimy patrzeć nie tylko przez pryzmat odżywiania, ale również ruch, no i psychika - żeby dać sobie czas na wypoczynek, na regenerację...

B: Ważne jest *odżywianie*, ważny jest *ruch*, ważna jest *psychika*. Nie można się zająć tylko psychiką, nie zwracając uwagi w ogóle na odżywianie się - bo choćbym prowadziła nie wiadomo jakie medytacje, jak siebie relaksowała, ale jeżeli będę jadła cukier, ja będę ciągle pobudzona, to mi nic nie da. I jeżeli ja wyeliminuję cukier - taki przykład podaję - wyeliminuję cukier na przykład, który mnie nie pobudza, ale nie idę spać, nie śpię 8 godzin, a śpię tylko 3 godziny, też mi to nic nie pomoże. Także wszystko musi być *powiązane*. Na pewno żywienie na nasze zdrowie ma wpływ w 80%, to wiem na pewno. Ruch 10%, 10% psychika. Ale tych 10% to jest bardzo dużo, to musi po prostu być. Czyli jeżeli codziennie poświęcę sobie nawet tych *15 minut*, żeby poćwiczyć, czy 15 minut na to żeby się zrelaksować, to starczy. Tylko żebym chociaż te 15 minut sobie poświęciła.

M: Świetnie. Bardzo Ci dziękuję. Jak - tak już zupełnie na koniec - gdyby nasi słuchacze mieli zapamiętać tylko jedną rzecz z tej naszej rozmowy, to co powinni zapamiętać?

B: *Szukaj i eliminuj* - tak mi się wydaje. Szukaj i eliminuj, co *niszy Twoje zdrowie* i eliminuj ten czynnik. I tyle. To jest cała receptura na zdrowie.

M: Takie proste. Dziękuję Ci bardzo, Bożena.

B: Dziękuję bardzo.

Jak już wspominałem w poprzednim odcinku podcastu, który był o naturalnych metodach zwalczania przerostu grzyba Candida, jeżeli jeszcze go nie słuchałeś to serdecznie polecam. Wspominałem w nim, że pracujemy z Tatianą nad kursem **Jaglany Detoks w 2 tygodnie**. Jest to dwutygodniowy program w ramach którego w łagodny sposób można przejść oczyszczanie organizmu. Czemu łagodny? Bo z wszystkich postów oczyszczających w mojej ocenie jest on najmniej restrykcyjny. Składa się z pełnowartościowych posiłków, więc nie ma przeciwwskazań dla osób niedożywionych. Jego działanie polega na z jednej strony odżywieniu organizmu, bo w tym czasie spożywamy dużo odżywczych mam tu na myśli witaminy, minerały i fitoskładniki posiłków a z drugiej strony na czasowej eliminacji pokarmów przetworzonych i zakwaszających.

W ramach tego programu otrzymasz od nas listy zakupów oraz propozycje sklepów w których możesz bez biegania za jednym podejściem kupić wszystkie produkty niezbędne do przejścia tego oczyszczania. Dostaniesz również przepisy na potrawy na całe 2 tygodnie oczyszczania, do tego nasze wsparcie mailowe i wsparcie na zamkniętej grupie Facebook'owej.

Więcej informacji o kursie Jaglany Detoks w 2 tygodnie znajdziesz pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/jaglanydetoks. W dniu publikacji tego podcastu trwa sprzedaż pierwszej edycji kursu, będzie ona trwała do 28 listopada 2016. Po tej dacie zamykamy sprzedaż i skupiamy się z Tatianą na wsparciu naszych studentów. Jeżeli słuchasz tego podcastu później to też możesz wejść na adres www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/jaglanydetoks możesz tam zostawić swój email. Jeżeli to zrobisz to dostaniesz od nas maila, gdy będzie znany termin kolejnej edycji **kursu Jaglany Detoks w 2 tygodnie**.

Za dwa tygodnie będzie odcinek, który bez wątplenia, nie mam nawet cienia wątpliwości będzie perełką dla osób lubiących biegać. Jestem pewien, że większość z nas, może nawet wszyscy wiemy co to jest maraton. Ale co to jest ultramaraton? No właśnie, czy Ty wiesz co to jest ultramaraton? Ja już wiem, wiem to dzięki rozmowie z gościem mojego kolejnego odcinka podcastu. Dowiesz się z niego nie tylko co to jest ultramaraton, ale jak się do niego przygotować fizycznie i psychicznie, aby go z powodzeniem ukończyć. To już za dwa tygodnie, zapraszam.

Na dzisiaj to już koniec, jeżeli Ci się podobało to pamiętaj o ocenie w iTunes, ostatnio pojawiła się bardzo miła recenzja autorstwa Dmochu9. Dmochu napisał lub napisała, bo nie wiem jaka jest płeć: *Tatiana i Michał tak niesamowicie mówią o jedzeniu i zdrowym odżywianiu, że zastanawiam się czy pod Ich czapkami kucharskim nie kryje się sympatyczny szczurek z Ratatuj. Przyznaję Waszej Kuchni mocną gwiazdkę Michelin.*

Bardzo dziękuję za ten sympatyczny wpis, film Ratatuj oglądałem ze swoim dziećmi kilka razy i mam z nim przemiłe wspomnienia. Czekam na kolejną recenzję, obiecuję, że będę je regularnie wyczytywał w kolejnych podcastach.

Na dzisiaj to już zdecydowanie koniec, pamiętaj o recenzji, pamiętaj o Jaglanym Detoksie i do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć.