



[WNZO 057: Akademia Zdrowia DGD – zdrowe tłuszcze – jakie tłuszcze spożywać na zimno, jakie na gorąco a których i dlaczego definitywnie się pozbyć.](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p057

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 57. Z tego nagrania dowiesz się *jakich tłuszczów zdecydowanie unikać a jakie koniecznie wprowadzić do swojej diety.*

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.

Witaj w 57 odcinku podcastu. Odcinek ten został opublikowany na początku roku 2017-ego, a początek roku do doskonały moment na powzięcie postanowień, na przykład związanych ze zmianą stylu życia. Życzę nam wszystkim, aby była to zmiana na zdrowszy styl życia, taki który da nam więcej zdrowia i więcej energii do spełniania naszych marzeń i realizacji naszych pasji.

Aby ułatwić Ci wprowadzenie takich zmian wspólnie z *Grażyną Pająk* postanowiliśmy przygotować *cykl podcastów* w których będziemy *krok po kroku* przechodzić *przez różne aspekty związane ze zdrowym odżywianiem.*

Kontakt z Grażyną zasugerowała mi jedna z czytelniczek bloga *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* i chyba największa fanka moich podcastów. Kilka lat temu Grażyna pomogła jej poprzez zmiany w diecie pokonać bardzo poważne problemy zdrowotne. Takich osób, osób, którym Grażyna w ten sposób pomogła jest dużo, dużo więcej. Grażyna jest doktorem biologii, od ponad 20tu lat zajmuje się naturoterapią. Ma skończone podyplomowe studia dietetyczne. Przez 18 lat pracowała w zakładzie biologii wód jako biolog, ekolog, przez 8 lat wykładała na wyższej uczelni endoekologię i dietetykę. Jest naprawdę świetną specjalistką i co bardzo ważne to o czym mówi zostało już

sprawdzone przez ogromną rzeszę ludzi, ludzi którzy poprzez zmiany w diecie po prostu odzyskują zdrowie, wychodzą z ciężkich chorób z chorobami nowotworowymi włącznie.

Cykle podcastów z Grażyną Ptak będzie się nazywał Akademia Zdrowia DGD, co oznacza ten skrót wyjaśni za chwilę Grażyna a dzisiejszy odcinek jest o tłuszczach. Dowiesz się z niego jakich tłuszczów w swojej diecie zdecydowanie unikać a jakie tłuszcze i dlaczego powinieneś do niej włączyć. Zapraszam do wysłuchania.

Michał: Witam Cię Grażyna serdecznie w moim podcaście.

Grażyna: Witam serdecznie, bardzo mi miło.

M: Bardzo proszę, przedstaw się słuchaczom, którzy może jeszcze o Tobie nie słyszeli.

G: Nazywam się *Grażyna Pajak*, jestem *doktorem biologii*, ale jednocześnie jestem *bioenergoterapeutą, radiestetą* - to taka dawna droga, która jest za mną. Mianowicie w 1992 roku zdawałam państwowe egzaminy, zajmuję się *naturoterapią* od 25 lat, mam *studia dietetyczne* też podyplomowe. Właściwie tak szczerze mówiąc dwadzieścia kilka lat uczę się do dzisiaj. Pracowałam przez 18 lat w Zakładzie Biologii Wód jako *biolog, ekolog*. Przez lata później zajmowałam się zdrowiem, wykładałam na wyższej uczelni przez 8 lat *endoekologię, zasady żywienia, dietetykę*. W tej chwili skończyłam wykładać na uczelni, ponieważ już czasowo stwierdziłam, że najwyższy czas troszkę odpocząć, zająć się jeszcze innymi rzeczami. Tematów jest tak dużo związanych ze zdrowiem, że nie sposób robić niektóre rzeczy.

M: Doskonale. Wiem również, że jesteś autorką wielu publikacji naukowych i artykułów prasowych, jak również występowałaś wielokrotnie w takich programach jak Telewizja Polska Program 1, Program 2, w Telewizji Polonia i wielu innych kanałach.

G: Od lat właściwie mówię o zdrowiu. Tak naprawdę od 1998 roku występowałam w różnych programach, które mówiły o zdrowiu i zwłaszcza odżywianiu, ponieważ jako biolog wiedziałam to troszkę inaczej. Wtedy jeszcze nie było dietetyków tak dużo, więc bardzo dużo mówiłam o odżywianiu, o regeneracji organizmu żywnością, a z drugiej strony o różnych naturalnych metodach, które harmonizowały pracę organizmu - czyli również było kilka audycji na temat smogu elektromagnetycznego, na temat stresu, na temat tego jak sobie pomóc, żeby organizm doprowadzić

do stanu *równowagi*. Bardzo często pomagałam osobom z *chorobą Crohna* - dużo tych osób się pojawiało - potem problemy z *Candidą*. W tej chwili właściwie mój gabinet zdominowały osoby chore na problemy *nowotworowe*, ponieważ te efekty są naprawdę duże. Z resztą kilka sławnych osób wyciągnęłam z problemów nowotworowych między innymi dietą - pomogłam im. I tak się to zaczęło.

M: Niesamowite, gratuluje! Jesteś doskonałą osobą, aby właśnie porozmawiać o wpływie diety na zdrowie człowieka. Tak jak wspomnieliś - pomagasz osobom również z problemami nowotworowymi i w dzisiejszym podcaście chciałbym zacząć od samych podstaw. Chciałbym porozmawiać z Tobą o tym, czego tak naprawdę nie powinniśmy jeść - żebyśmy skupili się na tym, popatrzyli na taką przeciętną dietę, co taki typowy Kowalski zjada na śniadanie, na obiad, na kolację i tak rozłożyli to na czynniki pierwsze. Czego zdecydowanie powinniśmy w naszej diecie unikać i dlaczego?

G: Zanim powiem czego powinniśmy unikać i dlaczego, to może skupmy się na samym *pojęciu odżywiania*. Mnie ręce opadają w momencie kiedy czasem słyszę od osób, które powinny wypowiadać się zupełnie inaczej na ten temat, że jedzenie nie ma znaczenia. Bo już w szkole średniej mieliśmy właściwie regułkę odżywiania i tak naprawdę jak popatrzymy na podręcznik biologii i na regułkę odżywiania - co to jest odżywianie? Odżywianie jest to *zaopatrywanie* organizmu we wszystkie *niezbędne składniki odżywcze* roślinne i zwierzęce, które potrzebuje *każda komórka* aby żyć, pracować i regenerować się. I generalnie jeżeli popatrzymy na to, że jesteśmy zbudowani z miliardów komórek, *żywych cegiełek*, to przecież właściwie funkcjonowanie całego naszego organizmu zależy od tego, *co* my do tego organizmu *dostarczymy*. Teraz, jeżeli zwracamy uwagę na to *co jemy*, to faktycznie czujemy się zupełnie inaczej. Tutaj jest kilka problemów. Oprócz tego co jemy, ważne jest *jaka jest* ta żywność. Dlatego, że na przestrzeni właściwie 20 lat, mimo że o odżywianiu się mówi coraz więcej, to ilość *związków chemicznych* w żywności wzrosła prawie *pięciokrotnie*. My w tej chwili zjadamy średnio... może jeszcze inaczej... W 1990 roku Światowa Organizacja Zdrowia podała, że z żywieniem zjadamy rocznie około 2,5 kg związków chemicznych - to była olbrzymia ilość, każdemu z nas się wydawało bardzo dużo. Po praktycznie 20 latach okazało się, że my z żywnością zjadamy *od 8 do 10 nawet kilogramów* związków chemicznych rocznie - w tej żywności, którą kupujemy. Stąd tak ważne jest, żeby szukać żywności jak *najmniej przetworzonej*, żywności, w której nie ma po prostu wielu związków chemicznych, tych które są szkodliwe dla naszego organizmu. My na przestrzeni lat zmieniliśmy tą żywność pod wieloma względami - zwróć uwagę jak dużo jest *mleka w proszku* w produktach...

M: ...tak.

G: Do tego wszystkiego mamy *250% więcej cukru* niż mieli nasi przodkowie powiedzmy na początku XX wieku. Zjadamy średnio około *75g syropu fruktozowego* - jeszcze w latach 70-tych zjadaliśmy go zaledwie 1g. Do tego wszystkiego wprowadziliśmy *oleje roślinne wielokrotnego tłoczenia*. I tak naprawdę dawniej przodkowie wykorzystywali olej tylko *tłoczony na zimno* i on był korzystny. Oleje wielokrotnego tłoczenia to są *kwasy tłuszczowe trans* - to są te tłuszcze, które *niszczą* nasz organizm, zaburzają równowagę. I tak praktycznie prawie na każdym kroku. Bo dodatkowo wprowadziliśmy jeszcze *pszenicę modyfikowaną*, która ma zupełnie inny gluten niż był w starej pszenicy. Ta pszenica karłowa jest na tyle modyfikowana, że gluten po prostu *drażni* nasze jelita wewnątrz. Ja bardzo często spotykam osoby, które mają problemy z jelitami, w gabinecie. I właściwie od 18 lat w momencie kiedy chcę im pomóc, eliminuję gluten. Eliminuję gluten dlatego, że dopiero wtedy mogę zlikwidować *stany zapalne jelit* wewnątrz właściwą dietą. W momencie kiedy w tej diecie mamy wszystkie niezbędne składniki organizm się *regeneruje*. Ale dotąd dopóki nie zwrócimy uwagi na mleko w proszku, susz jajeczny, w tym momencie kwasy tłuszczowe trans, wszelkiego rodzaju oleje wielokrotnego tłoczenia, cukier, to my nie jesteśmy w stanie organizmu zmusić do tego, żeby on się regenerował inaczej. I właśnie ta dieta, którą opracowałam przed laty, którą wykorzystuję, *przebudowuje organizm* krok po kroku na poziomie komórek powodując, że zaczynamy funkcjonować zupełnie inaczej.

M: Właśnie. Powiedzmy kilka słów o tej diecie, bo dla niektórych osób znana jesteś właśnie z diety DGD, którą się tłumaczy na dietę doktor Grace. Powiedz nam skąd się wzięła ta nazwa i w ogóle co to jest dieta doktor Grace?

G: Doktor Grace zostałam właściwie przez przypadek - w 2008 roku *Polonia Amerykańska* zaprosiła mnie do Waszyngtonu na wykłady, spotkania właśnie odnośnie regeneracji organizmu i wszyscy do mnie mówili *doktor Gracy* i tak już zostało. Korespondencja też była związana z doktor Gracy, coraz częściej ludzie na warsztatach do mnie zaczęli tak mówić. Ja robię *warsztaty* od 1998, zrobiłam 99 turnusów - warsztatów zdrowego stylu życia i właściwego żywienia. To są takie tygodniowe kursy, na których właściwie stawiamy ludzi na nogi, ale jednocześnie uczymy jak sobie mają radzić dalej.

M: A możesz podać przykład takich spektakularnych popraw zdrowia ludzi, na czym one polegały?

str. 4

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

G: To znaczy mam na przykład wśród osób, które przyjeżdżają na warsztaty - przyjeżdżają osoby zdrowe, które powiedzmy chcą się coś więcej dowiedzieć o zdrowym stylu życia i właściwym żywieniu, ale też przyjeżdżają osoby bardzo chore. Miałam kiedyś osobę, która prosto ze szpitala właściwie, po *operacji nowotworowej* przyjechała po to, żeby zacząć *właściwą dietę*. Dzisiaj ta dziewczyna już właściwie nie pamięta o tym, że miała problemy nowotworowe - wyszła genialnie z tego. Oczywiście współpracowałyśmy dobry rok, półtora. Ona sobie szła własną drogą medyczną, ja w to nie zawsze się włączałam, bo niestety tego mi nie wolno robić - zdaję sobie z tego doskonale sprawę - ale pomagałam jej zregenerować organizm. Po prostu w momencie kiedy *regenerujemy* organizm, zupełnie inaczej znosimy *chemię*, mamy znacznie lepsze wyniki krwi - organizm się regeneruje. Bo chemia powiedzmy robi swoje, ale ludzie przy chemii słabną, zaburza się *równowaga* krwi, wiele różnych rzeczy. W momencie kiedy mamy dietę *oczyszczającą* i *regenerującą* na poziomie komórek - wszystkie procesy w organizmie zaczynają się wzmacniać, poprawiać. Właściwie istotą *diety DGD* jest w pierwszym momencie *oczyszczenie* organizmu, *zregenerowanie* go, *uzupełnienie* wszystkich niezbędnych składników odżywczych, *doenergetyzowanie* i wtedy właściwie cały organizm zaczyna funkcjonować inaczej. Często na wczasy przyjeżdżają osoby z chronicznym *stanem zapalnym jelit*, z *chorobą Crohna*, z *alergiami* dużymi i to są ludzie, którzy już po tygodniu, po oczyszczeniu dietą, zaczynają funkcjonować inaczej, oni już widzą *dużą różnicę*. Natomiast po dojeściu do końca miesiąca, czyli po zrobieniu właściwie *całej diety*, mają już tak *spektakularne wyniki*, że z przyjemnością kontynuują drugi miesiąc. Z resztą bardzo dużo osób wraca już w tej chwili nałogowo po to nawet, żeby się spotkać i poczuć lepiej przynajmniej raz w roku.

M: Rozumiem że dieta DGD, to jest po pierwsze oczyszczenie organizmu, po drugie zregenerowanie, dalej dożywienie i naenergetyzowanie.

G: Ja przez 18 lat badałam żywe komórki i w momencie kiedy sama miałam duże problemy ze zdrowiem zaczęłam szukać sposobu doprowadzenia organizmu do *stanu równowagi*. Faktycznie wyeliminowałam u siebie astmę, wyeliminowałam wiele problemów, ale w pewnym momencie zaczęłam się zastanawiać czego mi brakuje w mojej wiedzy i o co tutaj tak naprawdę chodzi, z tym naszym organizmem. Ponieważ ja w momencie kiedy stosowałam różne diety czy suplementy, czułam się lepiej. W momencie kiedy zaczynałam jeść normalnie, czułam się coraz gorzej. I tak zaczęłam szukać odpowiedzi - jak *oczyszczyć* organizm, doprowadzić go do *stanu równowagi* i potem go *utrzymać* w zdrowiu, wiesz. I całe te moje 25 lat to były właśnie poszukiwania funkcjonowania

organizmu na poziomie komórek, poszukiwania takich sposobów, żeby organizm *oczyścić*, *wzmocnić*, *dożyć*, *doenergetyzować* – tak, żeby właściwie *sam* potem mógł prawidłowo funkcjonować. I tym się zajmuję całe lata.

M: No dobrze. To powiedz w takim razie jaki jest efekt tych 25 lat poszukiwań? Co należy zrobić, aby osiągnąć te cztery kroki - czyli oczyścić, zregenerować, dożyć i naenergetyzować organizm?

G: Wiesz co, ja myślę, że to jest temat na *kilka audycji*. Dlatego, że jeżeli omówimy *całą dietę DGD*, to będzie wiadomo jak go *oczyścić*, *zregenerować* - z resztą tego uczymy właśnie na warsztatach. Ale myślę, że najprościej zacząć od tego, czego nam *nie wolno*. Ja po latach uświadomiłam sobie, że dopiero wtedy kiedy tak naprawdę zrozumiemy *dłaczego* nam pewnych rzeczy nie wolno, zaczynamy się interesować *co robić dalej*. Oczywiście w momencie kiedy mamy osoby, które są po operacji, które mają problemy z chorobami chronicznymi od lat i trzeba im *szybko pomóc*, to robimy dietę i te osoby stoją już pod murem, w związku z czym robią dietę *bardzo chętnie* i *widzą efekty* i dopiero wtedy interesują się *dalej dlaczego*. Natomiast generalnie myślę, że warto zacząć od tego *czego unikać*, co tak naprawdę *wyeliminować*, a później myślę, że etapami będziemy mówić o różnych rzeczach. Bo cóż można mówić o *doenergetyzowaniu* organizmu, jeżeli nosimy na co dzień powiedzmy telefon komórkowy w kieszeni, czy trzymamy laptopa na kolanach. To jest osobny temat właściwie naszej dyskusji.

M: Dobrze, to w takim razie wróćmy do początku naszej dyskusji, czyli skupmy się na tym czego w naszej diecie unikać i dlaczego?

G: Ja myślę, że przede wszystkim zacznijmy od *tłuszczów*. W tym momencie *margaryny*, wszystkie *tłuszcze masłopodobne*, *oleje rafinowane* wielokrotnego tłoczenia, *kupne majonezy*, wszystkie *produkty smażone* na olejach uniwersalnych - to jest to czego powinniśmy unikać na codzień, ponieważ one wpływają negatywnie na strukturę naszych *błon komórkowych*, na *szczelność jelit* oraz zawartość *tłuszczu we krwi*. I teraz, kupny majonez zawsze jest robiony na *oleju uniwersalnym*, natomiast zrobienie majonezu w domu z *oleju lnianego* na przykład, *ryżowego* - który nam zajmuje trzy minuty i nie jest gorzki, jest zdrowy - działa na poziomie komórek zupełnie inaczej. Majonez naturalny na oleju lnianym jeszcze - *dłaczego mówię, że lnianym i ryżowym?* Dlatego że olej lniany... sam majonez z oleju lnianego jest bardzo gorzki, podobnie jak majonez z oliwy z oliwek, natomiast majonez zrobiony z oleju lnianego i ryżowego pół na pół nie jest gorzki, ma *odpowiednią*

ilość kwasów omega-3 do omegi-6 i jeszcze regeneruje nam błony komórkowe. Doskonałym dodatkiem na przykład do diety, jeżeli chcemy regenerować, zamiast tych właśnie tłuszczów niewłaściwych jest masło sklarowane. Masło sklarowane też nam odbudowuje i uszczelnia błony komórkowe - z tym, że musimy pamiętać, że mając problemy z cukrzycą, z trzustką, z jelitami, warto to masło jeszcze sobie uszlachetnić. Czyli w momencie kiedy kupujemy masło sklarowane, powinniśmy go umyć. W Internecie bardzo często przepisy mówiące o maśle sklarowanym mówią o rozpuszczaniu masła - rozpuszczamy masło wtedy kiedy mamy masło prosto od krowy, jesteśmy pewni co w tym maśle jest. Natomiast masło rozpuszczane nigdy nie oddziela nam oleju roślinnego. W związku z czym my nie rozpuszczamy masła tylko zalewamy go wrzątkiem. Bierzymy masło sklarowane - tak najprościej i najtaniej - dajemy go do garnka, zalewamy go czajnikiem wrzątku i mieszamy, robimy sobie taką zupę maślaną. Średnio na dwa półkilogramowe masła wlewamy jeden czajnik 1,7 litra, bo to takie są z reguły czajniki te większe. I jak już zamieszamy, dolewamy jeszcze pół czajnika wrzątku na nowo, mieszamy to, robimy z tego zupę maślaną i odstawiamy. Trzeba jeszcze pomieszać ze dwa, trzy razy. Wówczas cząsteczki masła płuczą się w tym wrzątku, na górę nam wychodzi idealnie czysty tłuszcz mleczny, natomiast w wodzie mamy ewentualną chemię, która była dodana do masła i resztki cząsteczek mleka. W momencie kiedy masło jest twarde - ściągamy go, dajemy go do innego garnka, rozpuszczamy, gotujemy powiedzmy minutę, dwie i wlewamy do słoiczków z dżemu. Zakręcamy słoiczki, odstawiamy do góry dnem słoik, ponieważ resztę wody ścieknie nam pod pokrywkę i masło się zestali. I takie masło możemy trzymać kilka tygodni w lodówce. Natomiast jest to najlepszy tłuszcz, który regeneruje błony komórkowe, najpewniejszy nawet u osób, które mają problemy z zapaleniem trzustki czy chorobami trzustki. Właśnie ta dieta DGD pomaga przy tych wszystkich stanach zapalnych przewodu pokarmowego, w tym trzustki również.

M: Ja tylko doprecyzuję - to mycie masła klarowanego dotyczy sytuacji, w której kupujemy gotowe sklarowane masło i chcemy jeszcze dodatkowo pozbyć się ewentualnych dodatków, które tam są.

G: Wiesz dlaczego? Dlatego, że prawie każde masło - ja raz spotkałam hinduskie masło, które nie miało dodatków chemicznych - każde masło, które jest w sklepie ma jakieś tam dodatkowe jeszcze związki. Natomiast my musimy mieć pewność, że mamy idealnie czysty tłuszcz mleczny. A jeżeli takie masło zalejemy wrzątkiem, to idealnie czysty tłuszcz mleczny wyjdzie nam na górę, natomiast to co było jeszcze w tym maśle przejdzie do wody.

M: Dobrze, a co jeżeli sami robimy te klarowanie masła, to też trzeba go myć?

G: Wiesz co, jeżeli robimy sami klarowanie masła, to zależy. Jeżeli mamy masło *prosto od krowy* - zrobione od jednej krowy dobre, wiejskie masło - to wtedy możemy sobie go *przesmażyć*, tak jak smażyły nasze babcie. Ale jeżeli robimy masło sklarowane z *masła kupnego*, to wtedy bierzemy na przykład trzy kostki masła, cztery, zalewamy wrzątkiem, gotujemy 15 minut - nawet 10 wystarczy - i odstawiamy. I wtedy cóż się dzieje? Bardzo często na górze mamy warstwę *czystego masła*, pod spodem mamy *płynny olej*, który przemysł dodaje do masła, a potem mamy wodę z paprochami. My ściągamy tylko to masło z góry - warto klarować masło w szerokim garnku, bo wtedy łatwiej ten tłuszcz wyciągnąć. Wyciągamy tłuszcz, dajemy go do drugiego garnka i jeszcze raz zalewamy tylko czajnikiem wrzątku. I nic więcej. Bo wtedy jeszcze wypłuczemy te oleje, które ewentualnie by były, ich reszta. Natomiast wtedy też mamy *idealnie czyste masło*. I łatwiej jest robić z masła sklarowanego, bo mamy *mniej pracy* - wystarczy tylko wypłukać. A cenowo wychodzi na to samo, nawet lepiej, taniej - bo w maśle niestety kupnym mamy często bardzo dużo oleju, nie w każdym. Natomiast jeżeli mamy masło, w którym jest *82 albo 85% tłuszczu zwierzęcego*, czyli prawdziwego masła, to wtedy te masła są drogie. Często pisze 80% tłuszczu, ale nie pisze jakiego.

M: Dobrze. To już dokładnie wiemy jak zrobić masło klarowane. A jakbyś mogła jeszcze króciutko powiedzieć - jak zrobić w trzy minuty ten majonez z oleju lnianego i ryżowego?

G: Bierzymy wszystkie składniki w miarę z *lodówki* - bierzemy sobie *jajko*, wybijamy całe jajko do garczka, dajemy na to łyżkę *musztardy*, szczyptę *sol*i, szczyptę *pieprzu*, dajemy do tego wszystkiego sok z połowy *cytryny* i przygotowujemy dwie szklanki. W jednej szklance mamy *olej lniany i ryżowy* pół na pół, oczywiście obydwie *tłoczone na zimno*, a w drugiej szklance mamy pół szklanki *wody* z 2-3 kostkami lodu. I teraz bierzemy blender, ustawiamy nad jajkiem, zaczynamy miksować wolno wlewając olej. W pewnym momencie majonez robi się nam tak gęsty, że już blender się nie chce obracać - wtedy wlewamy na oko dwie do trzech łyżek tej zimnej wody, majonez wtedy robi się ciut, ciut jaśniejszy, lżejszy, wkręca się jeszcze powietrze, on wtedy nie jest taki tłusty, jest bardzo smaczny. Po zrobieniu wsadzamy go do lodówki i za chwilę możemy wyciągnąć i kroić go łyżeczką. *Kobiety w ciąży* nie za bardzo mogą jeść *surowe* jajko, dlatego wtedy majonez zrobimy troszkę inaczej - wrzucamy jajko do bulgoczącej wody na 2 minuty, po czym go schładzamy w zimnej wodzie, dajemy krzyżyk na jajku i wsadzamy go lodówki już jak będzie wystygnięte, dlatego że to jajko i tak w środku jest lekko ciepłe. Na drugi dzień wyciągamy takie jajko, rozbijamy, żółtko nam wypłynie, białko musimy wybrać łyżeczką i wtedy majonez robimy już podobnie.

M: Ten krzyżyk po to, żeby wiedzieć które to jajko?

G: Tak. Ponieważ ja robiłam majonez kilkakrotnie, dlatego że za każdym razem ktoś mi jajko zużył, więc już teraz nauczyłam się robić krzyżyk na jajku i wiadomo, że to jest jajko gotowane minutę. Czasem się zdarza, że majonez no *nie wyjdzie* nam - po prostu zrobi się niby trochę gęsty, ale jest płynny. Wtedy nabieramy dwa, trzy oddechy, spokojnie wsadzamy ten płyn do lodówki, pół godziny później albo jak nam się bardzo śpieszy to za jakieś 10 minut jak ochłonimy, bierzemy *nowe jajko* i ten *płyn*, który mamy wlewamy po malutku do garzka miksując na nowo. Zawsze majonez wychodzi, nie ma najmniejszego problemu. I jest bardzo smaczny.

M: Doskonale. To już wiemy jak sklarować masło i jak zrobić majonez. Jeśli chodzi o tłuszcze, to coś jeszcze warto dopowiedzieć?

G: Tak. Warto zwrócić uwagę na te *najwłaściwsze* tłuszcze. Czyli jeżeli stosujemy, lubimy olej na przykład *kokosowy*, to on jest bardzo korzystny dla organizmu - jest to olej, który zawiera *omega-3*, wszystko jest w porządku. Ale olej kokosowy bardzo często w sklepie jest olejem wielokrotnego tłoczenia, więc jeżeli kupujemy olej kokosowy, musimy sprawdzać czy jest to olej z *pierwszego tłoczenia*. Olej kokosowy jest bardzo dobry dla osób zwłaszcza z *typem węglowodanowym*, ale jeżeli go intuicyjnie lubimy, dobrze się czujemy - możemy taki olej stosować, on jest *odporny na temperaturę*. Wszystko jest ok pod warunkiem, że jest z pierwszego tłoczenia. Kolejny olej, na który warto zwrócić uwagę i który jest też czystą *omega-3*, to jest *olej z orzechów włoskich* - bardzo dobry do sałatek i faktycznie jest smaczny, pojawił się w sklepach. Kolejny olej godny uwagi to *olej z ostropestu* - olej z ostropestu tłoczony na zimno bardzo ładnie *oczyszcza wątrobę*. Można go stosować dwa razy dziennie po łyżce, bądź stosować go po prostu w diecie do sałatek. *Olej ryżowy* jest olejem, który ma bardzo *wysoką temperaturę dymienia* i jest bardzo dobry do smażenia niektórych rzeczy, on się nie przypala - jest też korzystny. Na rynku mamy dwa oleje ryżowe - mamy 100% olej ryżowy *tłoczony na zimno*, on jest bardzo dobry do majonezu i mamy 100% olej ryżowy też tłoczony na zimno, ale *filtrowany*. I ten filtrowany olej jest lepszy do *podgrzewania*, ponieważ związki biologicznie czynnie się nie palą w tym oleju. Na co jeszcze zwrócić uwagę? Powinniśmy pamiętać o tym, że *olej z pestek winogron* jest olejem, który składa się przede wszystkim z kwasów *omega-6*. Ponieważ my w diecie przetwarzanej wielokrotnie, w diecie właściwie XXI wieku, mamy *za dużo kwasów omega-6*, dlatego takie oleje powinny być *eliminowane*. Czyli nie stosujemy oleju z pestek winogron, chyba że jesteśmy gdzieś na zewnątrz, u kogoś, możemy zjeść, ale w domu nie

powinniśmy mieć oleju z pestek winogron, ponieważ wtedy na co dzień dostarczamy sobie do diety za dużo kwasów omega-6. Kwasy omega-6 występują w większości w *przetworzonych produktach*. Taki przykład - przed laty w momencie kiedy mieliśmy *naturalną żywność*, nie mieliśmy intensywnej hodowli, wszystkie rośliny, wszystkie zwierzęta miały tę *proporcję* kwasów omega-3 do omegi-6 w granicach 1:4, czyli na jedną cząsteczkę kwasów omega-3 przypadały cztery cząsteczki kwasów omega-6. Czasem były nawet takie sytuacje, że była to proporcja 1:1. W tej chwili przy intensywnej hodowli proporcja się zmieniła na tyle, że na jedną cząsteczkę kwasów omega-3 przypada 19 a nawet ostatnio coraz częściej się mówi że 25 cząsteczek kwasów omega-6. Kwasy omega-6 *nasilają* w organizmie *stany zapalne*, dlatego jeżeli chcemy je wyeliminować musimy wszystko zrobić, żeby do organizmu nie dostarczać kwasów omega-6 samych w olejach, natomiast tę proporcję kwasów omega do 3 powinniśmy zachować w *równowadze*. Jajka od kur biegających po ogródku mają właśnie taką proporcję - prawdziwe warzywa, prawdziwe owoce, zwierzęta hodowane ekologicznie też tą proporcję mają taką właściwą.

M: A powiedz, Grażyna, co myślisz o smalcu, jeśli chodzi o tłuszcz?

G: Smalec jest *bardzo dobrym tłuszczem* pod jednym warunkiem, że jest zrobiony z tłuszczu ze świni hodowanej *ekologicznie*. Dlatego, że generalnie w tej chwili my odkładamy - w ogóle wszystkie zwierzęta - *odkładają toksyny w tłuszczu*, czyli w tkance tłuszczowej. Jeżeli mamy intensywnie hodowane zwierzęta to cała *chemia*, którą były skarmiane, która była dodawana do żywności, po części odkładana jest w tkance tłuszczowej. Ale jeżeli mamy tak zwane *szczęśliwe świnię*, które są hodowane w naturalny sposób, to smalec zrobiony z takiej *śloniny zdrowej*, ekologicznej jest *bardzo dobry*. Jest to bardzo dobry tłuszcz również do *regeneracji* organizmu, podobnie z resztą jak *smalec gęsi*.

M: Rozumiem. Czy jeśli chodzi o tłuszcze to warto coś jeszcze dodać, czy tą część możemy już podsumować?

G: Wiesz co, ona jest tak powiedziana delikatnie, bo jeszcze możemy powiedzieć o *oliwie z oliwek*...

M: ...oj tak.

G: Możemy jeszcze powiedzieć o *oleju rzepakowym* - z tym, że ja nie mam dobrego zdania na temat oleju rzepakowego.

M: Tak się domyślam, pewnie chodzi o opryski Roundup'em?

G: Nie tylko. Z jednej strony rzepak jest rośliną *maksymalnie modyfikowaną*, z drugiej strony chodzi o *kwasy erukowe* - po prostu rzepak ma kwas erukowy, który *niszczy* wewnątrz naczynia krwionośne. Dlatego teraz produkuje się olej *nisko erukowy*, czyli z rzepaku maksymalnie modyfikowanego, który nie ma tego kwasu erukowego robi się olej niski erukowy. Natomiast wciąż tam jest ten kwas erukowy, który drażni. Bo plusem oleju rzepakowego jest to, że ma *doskonałą proporcję* kwasów omega-3 do omegi-6, a ujemną stroną jest to, że nasze babcie nawet nie stosowały rzepaku. Mnie jeszcze na studiach uczono, że jest to *roślina pastewna*, natomiast w pewnym momencie rzepak zaczął być bardzo modny. Są cztery rośliny maksymalnie modyfikowane: *pszenica, rzepak, soja i kukurydza* - i tego powinniśmy zawsze unikać.

M: Dobrze. A co z tą oliwą z oliwek?

G: *Oliwa z oliwek* jest bardzo dobra. Ostatnio się pojawiły w Internecie różne powiedzmy uwagi, że oliwy z oliwek nie powinniśmy *podgrzewać* i tak dalej - to jest totalna *bsdura*. Dlatego, że oliwa z oliwek ma *bardzo wysoką temperaturę dymienia*, ona nie przechodzi w te kwasy tłuszczowe trans tak szybko pod jednym warunkiem - że jest *tłoczona na zimno* i nie jest *podrabiana*. Jeżeli kupujemy w sklepie oliwę z oliwek i jest ona *extra virgin* i jest *tłoczona na zimno*, ma taki *lekko zielonkawy kolor* - może mieć też żółty, bo to zależy od odmiany - to taką oliwę oczywiście że możemy stosować. Tylko musimy pamiętać o tym, że oliwa z oliwek ma stosunkowo *dużo kwasów omega-6*, czyli nie może dominować w naszej diecie cały czas - musi być *neutralizowana* olejami, które mają kwasy omega-3. Czyli jeżeli jesteśmy miłośnikami oliwy z oliwek, to jednocześnie pamiętajmy o tym, że jest jeszcze olej z orzechów włoskich, że jest olej lniany, że mamy w tym momencie jeszcze olej z ostropestu, który też jest dobry. I tutaj można to wszystko neutralizować.

M: Rozumiem. To już tak króciutko podsumuję tą część o oliwach – te, które powinniśmy mieć u siebie w domu, to tak: olej z orzechów włoskich, z ostropestu, olej z kokosa, olej ryżowy, który jest dobry do smażenia, masło klarowane, smalec, ale ze zwierząt hodowanych ekologicznie, no i oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia.

G: Oczywiście, jak najbardziej są to *bardzo dobre oleje*. Chociaż w momencie kiedy jesteśmy chorzy i chcemy *szybko zregenerować* organizm, to tak naprawdę podstawowym tłuszczem jest *masło*

sklarowane, jest *olej lniany* i ewentualnie *olej ryżowy* czasem do podgrzewania. I to nam w zupełności wystarcza w doprowadzeniu organizmu do *stanu równowagi* i w *uszczelnieniu* jelit i błon komórkowych. My musimy pamiętać o tym, że my mamy *blony lipidowo-białkowe*, my jesteśmy zbudowani z *cząstek białek* i z *cząsteczek tłuszczów*. I teraz, jeżeli w diecie mamy odpowiednią ilość białka i mamy właściwe tłuszcze, to jesteśmy w stanie regenerować organizm.

M: Bardzo dziękuję. Bardzo ładnie usystematyzowałaś informacje jeśli chodzi o tłuszcze, zdrowe tłuszcze jakich powinniśmy używać. Myślę, że na jeden odcinek to w zupełności wystarczy wiedzy, abyśmy mogli ją przyswoić. Powiedz, o czym możemy porozmawiać w kolejnym odcinku?

G: Ja myślę, że w kolejnym odcinku powinniśmy poruszyć temat *kaszy*, *mąk*, *glutenu*. No niestety, jeżeli mamy to usystematyzować, to następne zagrożenie to powiedzmy: kasze, gluten - to co nam szkodzi i to co nam pomaga.

M: Czyli w następnym odcinku porozmawiamy o kaszach, mąkach, no i o tym glutenie, o którym rzeczywiście dużo się mówi i zobaczymy czy on rzeczywiście taki jest straszny, czy może jakoś można sobie z nim poradzić.

G: Przyglądniemy się temu dokładnie i zobaczymy. Ja na bazie moich *18-letnich doświadczeń* mam dość dużo tutaj do powiedzenia na ten temat, więc mogę podpowiedzieć.

M: Świetnie. Bardzo dziękuję za dzisiejszą rozmowę, a moich słuchaczy już zapraszam do kolejnych odcinków z Grażyną.

G: Do widzenia, do usłyszenia!

M: Do usłyszenia! Dziękuję.

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie tego odcinka podcastu. Transkrypt rozmowy, czyli spisana jej treść możesz bezpłatnie pobrać z adresu www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p057. Taki transkrypt jest bardzo wygodny gdy po jakimś czasie chcesz wrócić do jakiegoś fragmentu rozmowy, nie musisz

wtedy szukać tej części w nagraniu tylko wygodnie przeskoczysz sobie strona po stronie do fragmentu, którą chcesz sobie akurat przypomnieć. Polecam pobranie.

Na początku nagrania wspomniałem o tym, że mamy nowy rok i, że to jest dobry moment, aby powziąć jakieś postanowienia, na przykład z w prowadzeniem zdrowego odżywiania. Ja takie plany proponuję zacząć od sprawdzenia *co najbardziej przeszkadza nam we wprowadzaniu zdrowego odżywiania*. Dlaczego najczęściej nie odżywiamy się zdrowo? Ja to już wiem. A skąd ja to wiem? Otóż pod koniec 2016 roku w ramach prac nad naszym nowym *kursem internetowym* związanym właśnie z *wprowadzaniem zdrowego odżywiania*, wśród czytelników naszego bloga przeprowadzaliśmy ankietę. Ankieta składała się z kilku pytań, min. takich:

1. Co jest dla Ciebie największym wyzwaniem w zdrowym odżywianiu?
2. Jakie czynności związane z przygotowaniem posiłków zajmują Ci najwięcej czasu?
3. Co byś chciała osiągnąć przechodząc kurs związany ze zdrowym odżywianiem?

Ankieta wypełniło kilkaset osób, wszystkim za to serdecznie dziękuję. Wyniki tej ankiety wraz z moimi komentarzami możesz znaleźć na blogu w artykule: *Dlaczego nie odżywiamy się zdrowo*. Gorąco polecam zapoznanie się z nimi. Dlaczego? Bo okazuje się, że zdecydowana większość z nas ma te same problemy, wyzwania związane ze zdrowym odżywianiem, albo jego brakiem. Poznanie tych wyzwań w mojej ocenie znacząco zwiększa szanse na skuteczne radzenie sobie z nimi. Naprawdę. Dzięki temu będziesz wiedzieć jakie zasadzki czyhają na Twojej nowej drodze i będziesz mógł się na nie przygotować.

Link do artykułu z wynikami ankiety znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p057 Przypominam tytuł artykułu: *Dlaczego nie odżywiamy się zdrowo*.

Na dzisiaj to już wszystko. Kolejny odcinek podcastu będzie o *diecie Paleo*, dowiesz się z niego na czym ta dieta polega, jaka jest jej geneza i jakie błędy najczęściej popełniają osoby ją zaczynające. Ale nie tylko, będzie też dużo praktycznych informacji o zdrowym stylu życia, naprawdę kawał wartościowej wiedzy.

Do usłyszenia w kolejnym odcinku, cześć.