



**[WNZO 063: Jak się odżywiać aby mieć piękną cerę.](#)**  
**Jak poprzez mądrą dietę poprawić stan skóry**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p063](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p063)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 63 Z tego nagrania dowiesz się jak poprzez dietę poprawić wygląd Twojej skóry.

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! Witaj Cię w 63 odcinku podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Któż z nas nie chciałby wyglądać młodziej? Pewnie większość, chociaż jestem pewien, że znajdą się również osoby, które chciałyby być starsze. Pamiętam, jak byłem wczesnym nastolatkiem to chciałem być starszy, wręcz dorosły. To samo obecnie czasem mówią moje nastoletnie dzieci, że już nie mogą się doczekać, gdy będą dorosłe... Taaaak,...No, ale z tego co wiem, po mailach, które do mnie piszecie, po komentarzach, które choć rzadko, ale pojawiają się pod podcastami moi słuchacze to osoby raczej bardziej dojrzałe, już nie nastolatki. W tej grupie ludzi diametralnie zmienia się optyka, i z mniejszą lub większą nostalgią wspominamy czasy, gdy na głowie nie mieliśmy tylu obowiązków, życie było bardziej bez trosk. Ale nie tylko... Szczególnie zerkając rano w lusterko prędzej czy później odkryjemy, że np. nasza skóra nie wygląda już tak gładko, jędrnie i pięknie jak to miało miejsce kilka, kilkanaście lat temu. Jednak, jak się okazuje wcale nie musimy biernie się na to godzić, możemy między innymi poprzez właściwe wybory żywieniowe trochę ten proces spowolnić. W skrajnych przypadkach, gdy ktoś przez dłuższy okres ewidentnie zawałał sprawę jeśli chodzi o zdrowe odżywianie, zmiana diety może ten proces nawet trochę cofnąć. O tym jak się do tego zabrać rozmawiam dzisiaj z Agatą, specjalistką od edukacji żywieniowej, dietetyczką i psycholożką. Agata jest autorką książek o zdrowym gotowaniu, prowadzi programy „Rewolucja na talerzu” i „Szczypta

smaku” (TVN Style). Zapraszam do wysłuchania!

**Michał: Witam Cię Agato serdecznie!**

Agata: Witam bardzo serdecznie!

**M: Bardzo proszę, przedstaw się słuchaczom mojego podcastu.**

A: Nazywam się *Agata Ziemnicka-Łaska* i jestem *dietetyczką* i *psycholożką*.

**M: Dietetyczką i psycholożką - to bardzo ciekawe połączenie.**

A: Nie ukrywam, że *niespełnienie dietetyczne* moje spowodowało, że wybrałam tę psychologię zaraz jeszcze na studiach dietetycznych i jakoś mi się wydaje, że tego się po prostu nie da nie robić razem. W sensie, że to nie działa po prostu - samo powiedzenie ludziom *co powinni jeść* jest kompletnie *nieskuteczne*. Dlatego ta *psychologia* jest tak ważna, bo najpierw trzeba zrobić *miejsce* na dobre emocje, żeby w ogóle zacząć mówić o jedzeniu. I jeżeli się tego nie robi *komplementarnie*, to po prostu ta skuteczność jest *dużo niższa*. Więc dla mnie połączenie jest w ogóle jakies absolutnie oczywiste.

**M: Tak naprawdę większość z nas przez skórę czuje co powinniśmy jeść, a czego nie. Ale jedna rzecz to czuć, a druga to dokonywać właściwych wyborów i mieć motywację, aby je dokonywać.**

A: Dokładnie, tak. I rzeczywiście większość ludzi, z którymi się spotykam dokładnie *wie co jeść* - tak jak powiedziałeś. I to może być *intuicyjne*, czyli przez skórę, a może też być po prostu *przeczytane w czasopiśmie*. Teraz te czasopisma kobiece - ja nie mówię nawet o gazetach takich specjalistycznych - ale kobiece czasopisma piszą bardzo, bardzo rzetelne, bardzo dobre artykuły, więc my tak naprawdę *wiemy co jeść* i znamy te nowoczesne trendy. Tylko jest tak, że jedzenie jednocześnie robi ogromnie dużą pracę dla nas *emocjonalną*, czyli albo nas pociesza, albo nas wzmacnia, bo jesteśmy zmęczeni, albo jest jakimś sposobem żeby się trochę ukarać, albo żeby się wynagrodzić i pocieszyć. Więc tak naprawdę poza dobrym śniadaniem, owsianką i dobrym lunchem, którym jest na przykład sałatka, potem dochodzi do takiej eksplozji *emocji jedzeniowych* wieczorem,

gdzie pochłania się po prostu tysiące kalorii, żeby właśnie sobie trochę coś zagłuszyć albo coś zastąpić emocjonalnego. I to jedzenie w ogóle ma kompletnie inną wtedy wartość, nie jakościową tylko jakby *emocjonalną*. I dlatego jest potrzebny ten psycholog.

**M: Dobrze, ale oprócz tego, że to jedzenie ma tą wartość emocjonalną, zaspokajają jakieś nasze potrzeby - nagradza nas, karze - to bardzo mocno wpływa na naszą kondycję fizyczną, między innymi na kondycję skóry i włosów. I temat dzisiejszego odcinka podcastu to jest właśnie - w jaki sposób poprzez dietę możemy sprawić, abyśmy *wyglądali lepiej* i lepiej się czuli? I takie pierwsze pytanie - dlaczego wraz z upływem czasu, od pewnego wieku nasza skóra i włosy wymagają *więcej troski*, aby wciąż wyglądać dobrze? Co takiego się z nimi dzieje, że skóra przestaje być elastyczna i pojawiają się na przykład zmarszczki?**

A: No, tutaj na bardzo wielu poziomach, ale na takich najprostszych i najbardziej podstawowych to dzieje się tak, że ta skóra, która jest tak ładnie napięta w młodości, na zewnątrz wygląda tak napięta, ale w środku, zaraz pod tą powłoką skóry są *białka*, które w bardzo istotny sposób tę skórę jakby naciągają, *wypełniają*. I to jest - oczywiście mówię o *kolagenie*, mówię o *elastynie*. I na skutek jakby naszego dojrzewania, a potem dorosłości, a potem starzenia *hormony*, które też wpływają na produkcję tych białek wydzielane są w coraz *mniejszej ilości*, stopniowo i stopniowo. Dlatego to jest tak, że jakby coraz mniej mamy tych *stabilnych rusztowań* pod tą powłoką skóry i przez to dzieje się tak, że naturalnie ta skóra po prostu nie jest w stanie osiągnąć takiej *elastyczności*, bo nie ma budulca. To jest jeden aspekt, czyli *i hormony i budulec*. Trzeci aspekt jest taki, że jesteśmy w trakcie tego życia wielokrotnie nastawieni albo właściwie ustawieni głową do słońca, czyli na skutek jakiegoś takiego *zmęczenia słonecznego*, poparzeń nawet. Jedno *poparzenie* w życiu wystarczy, żeby skóra nie wyglądała już tak dobrze do końca życia - mówię o poparzeniu twarzy - i najzwyczajniej w świecie ta skóra nie jest w stanie się *regenerować* po na przykład 3-4 bardzo silnych i nadmiernych ekspozycjach na słońce bez filtra. Więc nawet jeśli ktoś ma lat 30 i ta skóra powinna jeszcze dobrze wyglądać, to już może przedwcześnie jakby starzeć się przez tę *fotoekspozycję*, a jak się ma tych lat 60, to no już jest tych ekspozycji znacznie za dużo. Więc to kolejna rzecz. Trzecia rzecz jest taka, że ciało dużo gorzej sobie radzi z wiekiem z takimi *deficytami niezbędnych składników*, których nie jesteśmy w stanie sami wytworzyć - mam tutaj na myśli *tłuszcze*. Jest ten zestaw *kwasów NNKT*, czyli tych *niezbędnych* właśnie *nienasyconych kwasów tłuszczowych*, które jeżeli nie zostaną dostarczone z pożywieniem, to nie będą w stanie na przykład zbudować chociażby dobrze komórki, która wysycona tłuszczem *gromadzi wodę* w środku. Bo tłuszcz z wodą się nie lubią, więc jeżeli otoczka komórki jest *dobrze zbudowana*, czyli my dobrze jemy, dobrze się odżywiamy

wystarczająco, no to ta woda w komórce sobie siedzi. I na skutek tego *niedoboru* przez lata tych kwasów tłuszczowych, a *nadmiaru* tych kwasów, które na przykład są *prozapalne*, czyli *kwasów omega-6* - bo zazwyczaj ta dieta niestety nie jest dobrze ustalona jeżeli nie suplementujemy, nie dbamy o te proporcje - no i coraz mocniej, coraz dłużej robi się *stan zapalny*, a coraz mniej jest tego naprawczego składnika w *omega-3*. Więc jest bardzo wiele czynników. Jest też tak, że ludzie wraz z wiekiem mają często *problemy ze snem*, czyli jakby budzą się w nocy i gorzej zasypiają - to ma ogromny też wpływ na skórę. Więc tych czynników jest tak naprawdę bardzo dużo, ale te kluczowe to myślę, że te które wymieniłam.

**M: Króciutko podsumuję - pierwsze to jest budulec, czyli wspomnieliś tu o kolagenie, elastynie. Drugi to hormony, które w inny sposób się zachowują wraz z wiekiem. Kolejne to poparzenia słoneczne. Wspomnieliś jeszcze o deficycie składników odżywczych na przykład kwasów omega-6...**

A: ... omega-3. Omega-6 za dużo, omega-3 za mało.

**M: A, tak.**

A: Na przykład. Bo tak naprawdę można wymieniać tego w nieskończoność. Można wiesz jakby podliczyć lata nieprzespane rodziców, którzy budzą się do dzieci i tak dalej i tak dalej. Ale jakby takie kluczowe, które dotyczą wszystkich ludzi, to są te trzy pierwsze.

**M: Dobrze. To teraz pochyłmy się nad dietą - co powinno się znaleźć w diecie naszej, aby spowolnić te procesy, aby sprawić aby ta skóra jak najdłużej wyglądała jak najlepiej?**

A: No jak to bardzo dużo słów muszę powiedzieć (śmiech).

**M: (śmiech)**

A: Nie wiem od czego zacząć (śmiech). Dobrze. To rzeczywiście, chyba żeby wiedzieć co jeść, trzeba trochę wiedzieć *po co*. A jakby myślę, że kluczowe jest to, że rzeczywiście jeżeli skóra budowana jest przez *białka* między innymi i przez *tłuszcze*, to te białka i tłuszcze muszą się znaleźć w naszej diecie, po to żeby ten budulec *codziennie*, w możliwie częstych posiłkach *był dostarczany*. To jest jedna rzecz i zaraz ją rozwinę. A druga to *antyoksydanty* - dlatego że skóra ma naprawdę

niewyobrażalnie bliski kontakt z byciem zadbaną i zdrowo wyglądającą i koreluje to nieprawdopodobnie z *ilością antyoksydantów*, które przyjmujemy. To jest taki trochę *zastrzyk*, bo jakby my nie potrzebujemy tych antyoksydantów do życia aż tak bardzo, natomiast bez nich skóra będzie się *starzeć przedwcześnie*. Szczególnie jak się mieszka w *mieście*, które jest szczególnie tak jak teraz narażone na *smog* przez tyle tygodni. Więc wracając do pierwszej części - budulec skóry to są białka i tłuszcze. I teraz te *białka* - co to w ogóle znaczy jeść te białka? Białka są *budulcem* też układu odpornościowego i mięśni, i kości, i hormonów, i enzymów. Więc na przykład przy *niedostatku białka w diecie* nie do końca organizm sobie poradzi, żeby tak rozlokować w ciele, żeby wszystkim wystarczyło i zazwyczaj jakby wysyła te białko do tego najbardziej potrzebującego i *skóra wtedy traci*. Białko to jest rzecz prosta tak naprawdę w dostarczeniu, ale często jednak pomijana. Gdzie mamy białka? Dobre białka to są takie białka, które *nie niosą* przy okazji w tym produkcie zbyt dużej ilości *tłuszczu zwierzęcego* i zbyt dużej ilości *kalorii*. Czyli na przykład genialne białko jest w *jajach*. Świetne białko jest - jeżeli ktoś je i nie jest wegetarianinem - w *białym mięsie*, czyli w drobiu po prostu chudym. Bardzo dobre białko jest w *strączkach* - bardzo dużo też witamin i minerałów one mają - czyli soczewica, ciecierzycy, fasola i wszystkie siostry i bracia roślin strączkowych. No i jest też w *czerwonym mięsie*, które jest teraz rekomendowane w minimalnej ilości, więc zaznaczam tylko, ale wcale nie uważam, żeby to było dobre źródło. No i oczywiście jeżeli ktoś je, to w *nabiale* - bo nabiał też tak jak na przykład twarogi ma bardzo dużo białka. No i jakby pamiętamy o tym, żeby to się przebijało w naszej diecie przynajmniej *na śniadanie, obiad, kolację*, po to żeby i *hormony* budować, które bardzo wpływają na wygląd skóry i budować w ogóle samą *strukturę tej skóry*. A to jest dużo naprawdę, bo to są dwa metry kwadratowe skóry - w sensie to jest naprawdę duży obiekt *do odżywienia*. I to są te białka - one są jakby najmniej znaczące i najmniej spektakularne, ale jednak *kluczowe i podstawowe*, i dlatego od nich zaczynam, bo to proste w wykonaniu.

**M: Ja Ci tu przerwę. Ja mam wrażenie, że w takiej typowej diecie to chyba białka nie brakuje - może to kwestia jest jakości tych białek. Natomiast ja mam wrażenie, że większość z nas to jest troszeczkę nawet *przebiańczona* w tej chwili. Nie wiem co o tym sądzisz?**

A: Wiesz, myślę że jak weźmiemy sobie dietę takiego *klasycznego Polaka*, który je te schabowe i te wędliny, to tak. Natomiast jak sobie myślę o tym *nowoczesnym sposobie odżywiania*, takim w miarę uważnym i też może *bezmięsnym*, to jednak się okazuje, że na śniadanie jest owsianka, na drugie śniadanie jest sałata i gdzieś pojawia się jakaś ryba albo mięso na kolację i ostatecznie jak sobie tak

analizuję w moim gabinecie, gdzie przychodzą Warszawiacy - jest to jakaś tam specyficzna grupa oczywiście - to w 80-90% osób białka jest *za mało*.

**M: To ile tego białka powinno być tak konkretnie?**

A: Wiesz co, zalecenie troszeczkę zależy *od aktywności fizycznej*, bo w Polsce zaleca się *0,8g na kilogram masy ciała*. Co jest bardzo małą ilością, czyli jak ważysz 100 kg to 80g dziennie. Natomiast ja raczej *rekomenduję 1g*, a jeżeli zaczynasz *aktywność fizyczną*, nawet taką trzy razy w tygodniu po godzinie lekko, to można już nawet *spożywać 1,2g*. Więc nie uśredniam tego, że dla kobiety tyle, dla mężczyzny tyle, no bo to wszystko zależy *od wagi*. Ale zazwyczaj jest tego za mało. I jeżeli jest dużo, to wtedy zawsze jest dużo tłuszczów, bo to zazwyczaj pochodzi z mięsa. Więc no rzeczywiście trzeba być uważnym *na jakość i na ilość*. Czyli ci, którzy jedzą za dużo powinni zweryfikować w czym to białko podają, a ci którzy jedzą za mało – dodać. To raczej tak.

**M: Czyli zwracać uwagę na takie białka, które mają mało kalorii i mało tłuszczów.**

A: Tak. Produkty bez *nadmiernej ilości tłuszczu* i produkty bez *nadmiernej ilości kalorii*. I żeby to białko nie było na jeden posiłek całe, tylko żeby były dodane te białka do *co najmniej trzech posiłków* w ciągu dnia, a nie że tylko na obiad.

**M: No właśnie i tu też Cię zapytam - bo ja spotkałem się z taką teorią, żeby rano jadać więcej węglowodanów, a białka bardziej wieczorem, po to żeby podczas snu ten organizm się regenerował. Co o tym sądzisz?**

A: Uważam, że świetnym jest *niejedzenie węglowodanów na noc*, dlatego że one wybudzają - nawet do tego stopnia. Bo one po prostu *pobudzają układ krwionośny*, wypływa cukru we krwi dużo i można nawet przerywać sobie jedzeniem nadmiernym węglowodanów sen. Natomiast nie jestem zwolennikiem tego, żeby te węglowodany były *głównym pożywieniem* na śniadanie, bo one powinny być, one są niezwykle *ważne* żeby *odżywić mózg*, ale tym *białkom daję miejsce*. Dlatego że dobry, syty posiłek śniadaniowy wpływa potem bardzo mocno na *wybory kolejnych posiłków*. A bardzo się tak zdarza często, że przy samych węglowodanach bądź *minimalnej ilości białka* – jak na przykład dodajesz dwa orzechy do owsianki, która jest na przykład na wodzie, to wiesz, *sytość po prostu jest krótka*, to na 60-70 minut jesteś najedzony, a potem znowu chce się jeść. A białko powoduje tak *długi proces rozkładania* tam w układzie pokarmowym, że po 2-3 godzinach człowiek czuje się

dopiero jakoś tam głodny. I ja bym tutaj te białka bardzo pozostawiła. Ja nie chcę w ogóle namawiać do diety wysokobiałkowej, tylko do tego, żeby tych białek po prostu *nie eliminować*. Więc *węglowodany i białka* na śniadanie zapraszamy, a na kolację same *białka z warzywami* - nieograniczoną ilością warzyw (śmiech).

**M: Tak. Dobrze, to przeszliśmy przez białka. I drugi składnik tej diety to tłuszcze.**

A: Tak. I te tłuszcze to już jest bardzo, bardzo, *bardzo ważna rzecz*, jeżeli chodzi o skórę. Dlatego że tłuszczu jemy bardzo dużo i jemy tych tłuszczów *za dużo zdecydowanie*, dlatego ta otyłość w Polsce rośnie. I te tłuszcze są zazwyczaj albo *zwierzęce* albo niestety są to roślinne, *przetworzone kwasy trans*. Jedne i drugie są w *nadmiarze*. Trans to w ogóle są kompletnie *niepotrzebne i szkodliwe*, a nasycone są w porządku, tylko zazwyczaj pojawiają się w *dwukrotnej ilości* względem zapotrzebowania. Kluczem jest tutaj wprowadzenie tłuszczów, które *robią w organizmie takie piękno* - jak ja to nazywam - czyli nie budują wielkich pup, brzuchów i podbródków, tylko jakby *budują układ nerwowy i budują właśnie tę dobrą, piękną skórę* i oczywiście wpływają na jakość całego życia. Ale rzeczywiście jest ogromny deficyt tych *kwasów omega-3*. Mam na myśli tłuszcze  *pochodzenia roślinnego* - są to tłuszcze z *orzechów*, tłuszcze z *oliwy*, z *olejów* wszelkiego rodzaju, oczywiście tam na zimno spożywanych. I mam na myśli *morskie ryby*, które są bardzo *trudnym tematem* - jakby ciężko jest w jakikolwiek mądry sposób podpowiedzieć jakie ryby, gdzie kupować. No ale jakbyśmy się nie wdrażali tak bardzo mocno, bo jakby trudno jest mówić o każdym aspekcie zdrowego jedzenia, no to te morskie ryby tak globalnie gdyby mieć *dostęp do dobrych*, to robią bardzo dobrą robotę, I ten tłuszcz, te kwasy omega-3 i ten tłuszcz właśnie pochodzenia rybiego i roślinnego powoduje, że skóra jest piękna. Na to trzeba czekać oczywiście *kilka miesięcy* zazwyczaj, 3-4 miesiące wymaga po zmianie diety oczekiwanie na taki *faktyczny rezultat w skórze*, bo ciało wcześniej dozna już jakby zadowolenia. Natomiast jest to ogromnie istotne właśnie między innymi po to, żeby obniżyć te *prozapalne skłonności omega-6*, którego jest znacznie więcej w diecie nawet zdrowej. I powiem Ci, że właściwie tak naprawdę to wydaje mi się, że nie ma sposobu - szczególnie u osoby, która się na przykład nie odżywia dobrze przez lata - żeby *bez suplementacji* tych kwasów omega-3 jakoś sobie poradzić. Bo po cokolwiek nie sięgniesz, poza *olejem lnianym*, to tych kwasów omega-6 też zawsze trochę sobie dostarczasz w pożywieniu. Więc ja nawet rekomenduje spokojnie tę *suplementację przez jakiś czas*, żeby tak trochę wyrównać, a potem bardzo się starać, żeby te tłuszcze się pojawiały. Z tłuszczami jest tylko taki kłopot, że one jednak wymagają pewnego *ograniczenia ilościowego*, no bo jednak łyżka oliwy od trzech łyżek oliwy różni się naprawdę rozmiarem plus w ciągu roku. Ale jeżeli ktoś jakoś robi z sensownym takim jakby ograniczeniem

ilościowym, to przynosi super efekty i też przede wszystkim dla *układu nerwowego*, samopoczucia i tak dalej. To jest drugi kawałek, który warto.

**M: Jeśli chodzi o oleje to wybieramy te, które mają jak najwięcej kwasów omega-3, czyli oleje roślinne na przykład olej lniany, spożywany na zimno, ewentualnie ryby morskie - tutaj z takim zastrzeżeniem, jeżeli mamy dostęp do takich dobrych ryb morskich.**

A: Tak. *Olej rzepakowy* też jest dobry, on też ma dość dużo kwasów omega-3. Nasz polski, naprawdę bardzo dobry olej. I *oliwa z oliwek* też bardzo dobra. Tylko że olej ma jeszcze dodatkowo witaminy, więc on nawet więcej daje niż oliwa. Natomiast takie czyste same omega-3 są w *lnianym* tylko. Bardzo namawiam do lnianego oleju, bo naprawdę jest świetny. Jeszcze do niego wrócę, mam nadzieję, jak dojdziemy do warzyw, żeby dodawać go do soków.

**M: Chyba tam jeszcze całkiem dobrze wypada olej z orzechów włoskich.**

A: Tak. Ja w ogóle jestem wielką fanką, żeby oleje *zmieniać*. Czyli trzymać się takiego *klasycznego* swojego - właśnie albo oliwy albo rzepakowego - a poza tym *zmieniać* i dolewać sobie z *pestek dyni*, z *orzechów laskowych*, z *orzechów włoskich*, żeby po prostu *urozmaicać* ze względu na inne substancje. Natomiast te omega-3, no to tutaj *trzymamy się lnianego*. Śledzik w olejem lnianym nie koniecznie na Wigilię.

**M: Jak najczęściej.**

A: Tak jest, jak najbardziej. No i to jest jakby drugi kawałek - czyli te *kwasy omega-3* i w ogóle *dobre tłuszcze*. Ale jednocześnie trzeba tutaj powiedzieć o tym - trochę tak jak Ty zakontrowałeś białka, to ja bym chciała zakontrować, że tłuste produkty mają negatywny wpływ na skórę. Czyli jedzenie *nadmiernej ilości tłustych produktów* - mogą to być tłuste słodczyce, pełne tłuszczu mięso, które jest jeszcze oczywiście z jakiegoś tam takiego chowu hodowlanego - one wpływają na skórę *bardzo negatywnie*. Więc ten tłuszcz robi bardzo dobrze, ale może też robić bardzo źle, obciążając skórę i organizm.

**M: Dobrze. Ja tylko doprecyzuję - tłuszcze działają źle, ale wszystkie tłuszcze czy tylko te nasycone zwierzęce?**



A: Nie, nie. No wiesz, najgorzej działają *kwasy trans*, czyli przetworzone tłuszcze roślinne. One *działają najgorzej* na cały organizm, bo ciało w ogóle nie wie co z nimi robić, bo one są jakimś kompletnie *nowoczesnym bytem* - tak jakby jeść kalosze i tak trochę się zgromadzą w tej jamie brzusznej, bo nie wiadomo co z nimi robić. A *tłuszcze nasycone w odpowiedniej ilości* jedzone są w porządku, tylko że jeżeli je się ich za dużo, to one zaczynają organizm zbyt obciążać, no i przynoszą też ogromną ilość kalorii. Więc tłuszcze nasycone w bardzo sensownym umiarze, a kwasów trans w ogóle.

**M: Tak. Jak mówiliśmy o diecie, to jeszcze oprócz białek i tłuszczy wspomniałeś o antyoksydantach.**

A: No i teraz właśnie słuchaj jest najważniejszy kawałek skóry. Ponieważ tak naprawdę te *budulce i te tłuszcze* o których powiedziałam, one robią całemu ciału bardzo dobrze i są ważne i skóra bez nich nie da rady, ale jednak daje, natomiast *antyoksydanty* to jest taki absolutny „*must eat*” dla skóry. No bo jakby dzieje się tak, że na skutek w ogóle życia, oddychania, aktywności fizycznej i mieszkania w mieście ilość *wolnych rodników* w naszym ciele wydziela się w *ogromnej ilości* oczywiście. I ta skóra ze względu na to, że jest *zewnętrzną barierą* dostaje ciągle po łapach - w sensie ona naprawdę najbardziej jakby cierpi na tym co się dzieje i w ogóle w czym my teraz żyjemy. I w związku z tym my musimy nie tylko jeść antyoksydanty, ale my *musimy jeść ich bardzo dużo* i jeść je uważnie i rzeczywiście dbać o to, żeby one były w organizmie. I antyoksydanty to jest w ogóle banalny zestaw – w sensie to jest *witamina C, witamina E, beta-karoten*, to jest *miedź, selen i cynk*. I wszystkie produkty, które je zawierają jedzone w dużej ilości spowodują, że temu ciału po prostu będzie dobrze i że ono nie odczuje tego umęczenia, zanieczyszczenia i na przykład przetrenowania - bo to nawet ten sport może zaszkodzić. No i teraz co to w ogóle znaczy - bo tych produktów jest tak strasznie dużo i tak trochę wszyscy pytają: że tak naprawdę to *ile trzeba tego jeść?* Jeść trzeba *jak najwięcej* i trzeba sobie po prostu ułożyć w głowie taką *zasadę* i ja proponuję jakby też tak sobie to trochę podzielić, że jakby te wszystkie warzywa i owoce *podzielić sobie na kolory*. Czyli jakby pierwsza grupa, która *najsilniej i najskuteczniej* działa na skórę to są *warzywa zielonolistne*. Mam tutaj na myśli wszystkie w ogóle *warzywa zielone plus te, które mają liście zielone*, czyli mówimy o botwinach, jarmużach, brokułach, kapustach, rzepach - liście rzepy, liście buraczków, rukiew, koper, mięta, bazylia, pokrzywa, wszystkie sałaty, rukole, roszponki. Wszystko co po prostu *ma zielony kolor*, bo ten zielony kolor też jako barwnik daje nam *antyoksydacyjne właściwości* po zjedzeniu. No i teraz kłopot jest taki, że jak się zapyta takiego człowieka z ulicy ile on zjadł tych zielonych liści, no to on w tygodniu powie tam: pięć tej sałaty do tej kanapki, o ile jest fajnym, zaangażowanym

człowiekiem (śmiech). A jednak to się po prostu nie da. W sensie ja jestem dietetyczką bardzo świadomą i naprawdę trudno jest *w dużej ilości* spożywać te zielone rzeczy, bo one są *wymagające*, trzeba zawsze do nich dodać sos albo jakiś nabiał albo coś. Więc rozwiązaniem na te zielone rzeczy - bo to że zielone, zdrowe to wszyscy wiemy - tylko myślę, że kluczowe jest tutaj co tu zrobić, żeby je zjeść. Proponuję - jestem zakochana w tym i to naprawdę od bardzo wielu miesięcy już działa, nawet chyba lat można liczyć - *zielone soki warzywne*. Wrzucamy wszystko co jest w lodówce: od cykorii, poprzez sałatę której cztery listki zostały i się nie możemy zlitować nad nimi i ich zjeść, wrzucamy wszystko - seler naciowy, właśnie jarmuż, czy szpinak, to co jest też sezonowe, to co się da, dodajemy troszeczkę jakiegoś jabłka na przykład połówkę żeby tylko posłodzić delikatnie a nie przesładzać. I taki *czysty zielony, warzywny sok* daje gwarancję, że skóra naprawdę będzie *wyglądała bardzo ładnie*, choćbyśmy spali od drugiej do piątej tylko i choćbyśmy nawet palili papierosy - w sensie to naprawdę *ogromnie ratuje*. No i tam jest taka ilość tych substancji, że *nie da się tego zjeść* według mnie, nawet jeżeli jest się super zaangażowanym w *wege*, jakimś *freak'iem*. Więc to jest moja propozycja na zielone i w ogóle na warzywa. Więc wypity sok, to już jest jakby odhaczona *wielka szczepionka na skórę*. Druga grupa to są po prostu *kolorowe warzywa* - każdy kolor: pomarańczowy, czerwony, fioletowy to jest inna jakby *szczepionka dla nas od natury*, żeby dobrze wyglądać, już abstrahując od tych wszystkich czynników, że się po prostu zdrowiej, lepiej czujemy i skupiając się tylko na skórze. Więc dobrze jest *robić też tak zakupy*, żeby poza pomidorami i marchewką kupować jeszcze *inne warzywa*, takie co może rzadko je jemy - jakies bakłażany, bo są fioletowe i jakies papryki we wszystkich kolorach i wszystko fioletowe i rzodkiewki jak tylko się da. I nadmiar tych warzyw stawiać sobie *na blacie kuchennym* i popatrzeć na nie cały czas, bo im więcej tych warzyw na blacie, tym *więcej my ich zjemy*. Było takie *badanie* robione bardzo ciekawe, że na blatach kuchennych grupa ludzi miała gazowane, słodkie napoje, druga grupa nie miała nic, a trzecia grupa miała warzywa i owoce - i ci z owocowymi napojami słodkimi, gazowanymi mieli chyba z 5,5 kg więcej, a ci którzy mieli warzywa chyba wazyli niecałe 3 kg mniej od średniej. Więc jak to *leży przed nami*, to się po to po prostu sięga. Więc kluczem nie jest wielka wiedza ani jakieś wielkie przekonanie żeby to robić, tylko po prostu *zakupy*. Takie wcale nie bogate, tylko *różnorodne*. Czyli można kupić same *sezonowe polskie produkty*, które po prostu mają *różne kolory* i się po prostu z litości i z szacunku do własnych pieniędzy i własnych dziur w rękach przegniecionych od tych siatek - po prostu się to zjada. I to jest jakby mój sposób, żeby wyglądać ładnie. Oczywiście zrobić *dobrze zakupy warzywne i owocowe*. Jeśli chodzi o owoce, to jest jednocześnie bardzo łatwe i bardzo trudne, no bo jednak *sezonowość owoców* też bardzo nas *ogranicza*, ale wspaniale są, naprawdę wspaniale, propozycje *mrożonych owoców*. W tym roku w ogóle pojawiły się naszej znanej, polskiej firmy na „H” genialne mieszanki i genialne borówki, i porzeczki, i wiśnie. I naprawdę można to po prostu

sobie *wieczorem odmrozić* i następnego dnia zjeść śniadanie z jakimiś tam borówkami czy porzeczkami. I ten owoc też w *różnorodnych kolorach* i w różnorodnej ilości robi bardzo dużo dla skóry - szczególnie te wszystkie *jagodowo-aroniowe* niezmiernie bogate w antyoksydanty. I to już słuchajcie gdyby tak naprawdę to zrobić co już powiedziałam, to już jest super. A oprócz tego możemy jeszcze dodać *orzechy*, które też mają dużo antyoksydantów, *czzerwone wino*, *zielona herbata* i niezmiernie bogate w antyoksydanty - *kakao*. I też jest taka śmieszna rzecz a propos skóry, bo wszyscy zawsze mówią, że przecież od kakao ma się te tak zwane *wypryski*. Ale wiele *badania* zostało zrobionych i to nie kakao jakby powoduje, tylko *cukier w słodyczach*, więc spokojnie kakao takie z miodem posłodzone na wodzie albo mleku roślinnym, jeżeli komuś szkodzi krowie, można pić jako źródło długowieczności i pięknej skóry.

**M: Czyli jeśli chodzi o antyoksydanty no to stawiamy na warzywa, przede wszystkim zielone - im więcej tym lepiej. I Twój taki sposób, żeby ich spożywać więcej, to po prostu robić z nich soki. Druga grupa to są warzywa kolorowe - bardzo mi się podobało to co powiedziałaś, żeby wybierać różne kolory, bo to są takie szczepionki, które natura dla nas przygotowała i układać je gdzieś na widoku, żeby im częściej będziemy na nie patrzeć, tym więcej będziemy ich zjadać. Ostatnia rzecz to owoce - zimą możemy spokojnie posiłkować się owocami mrożonymi, które też mają dużo tych składników odżywczych. A ja mam takie pytanie odnośnie tej pierwszej grupy - te warzywa - Ty powiedziałaś, że Twój pomysł to są soki, a czy smoothie zielone to też jest dobry pomysł?**

A: No wiesz co, smoothie to nawet *lepszy pomysł*, dlatego że w soku rzeczywiście większość tego budulca rośliny, czyli *blonnika* zastaje w naszym koszu, a smoothie zawiera. Oczywiście one są podzielone te liście, więc ten błonnik nie jest aż tak *efektywnie działający*, ale na pewno jest to bardzo dobry pomysł. I ja tam jakoś mocno kombinuje i ze smoothie i na śniadanie i z sokiem na potem. Jedno drugiemu w ogóle nie przeszkadza. Więc smoothie jak najbardziej, wszelkie kombinacje. Jeszcze jak się doda to tego trochę *kurkumy* i jakiś *kardamon* albo *cynamon*, żeby to jeszcze podkreślić, to już w ogóle jakiś szczyt szczęścia. Chciałabym zakończyć, ale nie mogę, bo muszę powiedzieć o jeszcze dwóch bardzo ważnych rzeczach - *o picciu wody*, które jest tak banalne, że właściwie nie będę rozwijać, po prostu ta *woda jest niezbędna*, nie ma tego, kwiatki nie rosną, dzieci się nie rozwijają, nasza skóra też więdnie (śmiech) - ale tylko żeby to padło. Jeszcze jest ważna, ogromnie ważna rzecz - czyli *kiszonki*. Kiszonki, które są symbolem w ogóle *dobrej flory bakteryjnej*, tej dobrej *mikrobioty* - już teraz mówi się w tej chwili. Pewnie jak większość ludzi, którzy słuchają tego podcastu, to wiedzą - żeby *dbać o te bakterie*, żeby jeść te *cykorie* i te *siemienia*

*lniane*, po to żeby robić to *prześcieradło dla bakterii*, które są w kiszonych produktach. Zwykle *ogórki i kapusta* wystarczą, ale kisić można wszystko. No ale jeżeli ktoś rzeczywiście czuje, że jest po *mocnej antybiotykoterapii* i ta skóra cierpi, a jeszcze jak antybiotykoterapia związana ze skórą to już w ogóle, to też proponuję po prostu *probiotyki* sobie pobrać przez chwilę i potem mocno utrzymywać i dbać. *Kefirami* też oczywiście można jeżeli ktoś je nabrał. Bo to jest też *ogromnie ważne* i to bardzo *wpływa na skórę* - to dobre, zdrowe wykarmione dobrze jelita. I to wszystko (śmiech).

**M: Jak mówiłaś o tych produktach spożywczych to mi jeszcze przez głowę przeszło słowo *kolagen*, bo właśnie często spotykałem się z opiniami, że żeby mieć zdrową skórę, to trzeba spożywać produkty z kolagenem...**

A: No właśnie, tylko one są takie *dość wymagające*...

**M: Tak, po pierwsze że są wymagające, po drugie one są tylko *odzwierzęce*...**

A: ...i *straszliwie tłuste*, no...

**M: Tak. I takie naturalne pytanie się nasuwa co z osobami, które nie jadają mięsa - wegetarianie, weganie?**

A: Wiesz co, no myślę sobie, że jeżeli jest tak, że organizm jest *dobrze prowadzony*, czyli nie jest bardzo obciążony i w miarę wyspany i dość zróżnicowana jest ta dieta, no to ten *kolagen*, no on naturalnie się po prostu *tworzy w naszym organizmie*. Że jakby nie do końca trzeba jeść go jakby w wersji że od kogoś zebrany jest ten kolagen, czyli na przykład tutaj w postaci *nózek*, czy jakiś innych *galaret* - bo one jakby są *dla stawów* też oczywiście bardzo zdrowe - natomiast szła bym w to, żeby *dbać o dobre białko*. Że jakby kiedyś na świecie nie było przecież kolagenu w postaci właśnie *galaretek mięsnych*, czy tam *parówek* - bo to tam też nawet w tych parówkach są części zwierząt pomielone - no i jakoś wszyscy to przeżywali i ta skóra pewnie była w znacznie lepszej formie niż nasza, bo jesteśmy bardziej skatowani tym złym powietrzem i stresem niż brakiem kolagenu. Więc *organizm sobie go produkuje*. Więc jakoś bym się tak uspokajała raczej. Jeśli ktoś ma naprawdę bardzo mocno *problemy ze stawami*, to wtedy bym rozważała sama nawet zjedzenie tych jakiś przedziwnych zestawów w galarecie, a dla skóry - *ona sobie poradzi*, tylko trzeba po prostu jej dać odpoczynek w innych aspektach.

**M: Dobrze. Wspomniałaś że prowadzisz *gabinet* – rozumiem, że pomagasz osobom między innymi z *problemami skórnymi* - powiedz z jakimi problemami ludzie najczęściej przychodzą do Ciebie?**

A: Pierwsza rzecz, która mi się kojarzy i nasuwa, to niezadowolenie z braku *napięcia okolic ud i brzucha*. Czyli jednak zazwyczaj skóra pojawia się w kontekście *cellulitu*, braku jędrności i takiego trochę: że kiedyś miałam lepsze nogi i lepszą pupę, bardziej napiętą. I to jest jakby oczywiście związane z odchudzaniem i zadowoleniem albo też z jakimiś zaburzeniami widzenia własnego ciała - zupełnie niezwiązanego ze skórą tak naprawdę. Zdarzają się też pacjenci z *łuszczycą*, zdarzają się osoby które mają *alergie* takie po prostu od jedzenia, a zdarzają się osoby które mówią, że po prostu czują że *wysychają od środka*, czyli po prostu z taką *przedwcześnie starzejącą się*. Ale muszę Ci powiedzieć, że temat skóry się pojawia jakoś tak trochę *drugorzędnie*. Czyli rzadko się tak zdarza, poza *łuszczycą* na przykład, że ktoś do mnie przychodzi mówiąc: mam ogromny kłopot i potrzebuję *diety pod wygląd skóry*, pod zdrowie skóry. Że czasem to się pojawia u rodziców, którzy przychodzą z małymi dziećmi - ja się w ogóle dziećmi nie zajmuję, więc to są tylko takie przy okazji - że *atopowe zapalenie skóry* i co jeść. I ogromne zainteresowanie oczywiście *kobiet w ciąży*, żeby nie było *rozstępów* i żeby rzeczywiście nadać temu ciału *elastyczności*. Natomiast zazwyczaj ta skóra się pojawia trochę w takiej drugiej rozmowie, że jakby niezadowolenie z tych *zmarszczek*, że to jest taki trochę kłopot na *poziomie estetycznym* bardziej, z nie do końca uświadomionym *wpływem diety* tak zupełnie. Jakby że to raczej ja wyciągam, że możemy tutaj popracować, niż że ktoś się zgłasza. Chyba że jest to taka jawna, opisana dermatologicznie choroba, której można pomóc. Natomiast jak to jest takie trochę właśnie *starzenie* albo jakieś *objawy trądziku*, to szczerze mówiąc, to tak jakby sobie ludzie *nie uświadamiali*. Tak to raczej wygląda, więc myślę, że jeszcze dużo przed nami.

**M: Bo wspomniałaś, że część z tych problemów może mieć *podłoże dietetyczne*, bo nawet ludzie *nie są świadomi*, że taki związek może być.**

A: Oczywiście. Wiesz, na przykład trądzik - to nie jest tak, że ktoś się *rodzi z tendencją do trądziku*. Oczywiście że może tak być, że ma takie akurat *pH*, bo żyje w takim akurat środowisku, że akurat te bakterie - jest wilgotno na przykład i przeprowadził się z suchego klimatu i te bakterie mu się jakoś zdecydowanie *łatwiej namnażają*. Ale to my się nie rodzimy z tendencją do trądziku. Trądzik się dzieje na skutek *zaburzeń odżywiania*, w sensie że chociażby *za mała ilość tłuszczu* może wywołać trądzik. Co jest w ogóle jakimś absurdem, bo nadmierna produkcja *sebum* - w sensie organizm jest

tak nieochroniony przez *własny tłuszcz budulcowy*, że produkuje to sebum w nadmiarze, żeby się ochronić przed *utrąą wody* ze środka. Co w ogóle nikt by na to nie wpadł, że za mało tłuszczu może spowodować wypryski, bo to się zazwyczaj uważa, że ta skóra tłusta to znaczy, że *za tłusto jem*. Więc bardzo duży jest wpływ *jedzenia*, niewystarczająca *ilość wody* i niewystarczająca ilość tych *kwasów tłuszczowych* powoduje, że właśnie skóra jest zbyt *sucha i szorstka*. Bardzo dużo oczywiście *kosmetyki* robią, jeżeli są za intensywne. Ale jeżeli nawet weźmiemy sobie takiego człowieka, który odżywia się tak zwanym nie tylko „śmieciowym” jedzeniem, ale takim trochę restauracyjno, knajpianym, nieuważnym, to ilość konserwantów, ilość soli, ilość kwasów trans powoduje, że ta skóra wygląda po prostu bardzo źle i dochodzi albo do wyprysków albo takiej *nadmiernej wrażliwości* już na poziomie naczyń krwionośnych - że takie duże zaczerwienienia i takie podrażnienia tej skóry - i naprawdę to wszystko wynika z diety. *Trądzik różowaty* przecież, to bardzo podobny. Oczywiście za tym wszystkim też stoją jakieś emocje - przy trądziku różowatym też bardzo *stan emocjonalny* robi - ale przy dobrym jedzeniu na pewno i przy dobrym na przykład zadbaniu o poziom, o jakość pracy *naczyń krwionośnych* chociażby, tych takich *kapilar* delikatnych w skórze, to na pewno to *mniejsze objawy* będą. Więc *skóra pokazuje natychmiast* - masz trądzik, coś źle robisz. Masz wypryski, takie czerwone krostki - coś źle robisz. Jeżeli skóra się przedwcześnie starzeje – na pewno coś źle robisz. Więc myślę dlatego właśnie, że tak nie docenia się jak bardzo ta *skóra komunikuje* jakieś swoje potrzeby, a my traktujemy to jako nie wiem - że w sensie, że wiatr przywiał nam trądzik...

**M: Tak...**

A: Że trochę to tak *niezależnie* zupełnie od *stanu zdrowia* i *stanu odżywienia*.

**M: Mówiłaś o tej diecie co powinniśmy jeść, a czego unikać w kontekście zachowania skóry w dobrej kondycji. Czy ta dieta powinna się jakoś z *wiekami* zmieniać? Chodzi o to czy 20-latka i 60-latka co powinna zmienić w swojej diecie, aby dalej jak najbardziej dbać o swoją skórę między innymi.**

A: No, *20-latka* na jej szczęście - bo jest zajęta po prostu cudownym przeżywaniem swojego młodego życia - *nie musi robić nic*, bo tak czy inaczej ta skóra będzie wyglądała pięknie. Natomiast *30-latka już może*. No, jakby najważniejsze dla tych 30+, bo to jakby im więcej lat tym trzeba mieć przede wszystkim więcej *pokory* do tego, że ten *czas mija* i te białka po prostu *inaczej działają* i hormony też, i że naturalnym jest, że jakby na przykład *melanocyty* w skórze jakby gorzej działają,

więc zaczynamy mieć plamy i zaczynamy siwieć. Jakby nie da się zatrzymać tego procesu, bo to po prostu *jest tak naturalne* jak to, że to po tym jak powstanie sześć kwiatków, w następnym roku powstają cztery. Jakby zupełnie to jest normalne, więc kluczowe w tym wieku jest to, żeby po prostu *pokora się pojawiła*, że się inaczej nie da, ale żeby zrobić wszystko, żeby *zatrzymać* takie *zależne* na przykład *od środowiska procesy starzenia*. Czyli *no nie palić papierosów* – jakby to na przykład jest totalnie istotne w takim życiu i w higienie. Natomiast w diecie to bardzo *dbać o wodę*, bardzo *dbać o sen* - no dietę traktuję jako takie podstawowe życie, czyli sen też włączam tutaj do mojego kawałka - no i jak największą ilość tych *antyoksydantów*. I starać się po prostu tak, że 30-latką która widzi, że ta skóra się trochę zmienia, ale jeszcze nie tak bardzo, będzie dbała. Ale 60-latką czy 50-latką, która zdecydowanie *bardziej to odczuwa*, ma też świadomość w ogóle zdrowotną inną, więc ona będzie dodawała do tego soku jeszcze ten *olej lniany* i jeszcze kapkę *kurkumy*. Chociaż kurkuma nie ma w ogóle znaczenia na starzenie, ale ma bardzo duże znaczenie na przykład *antyzapalne*. Coraz większa uważność. Ale ja też wierzę jakoś mocno, że ta *intuicja taka cielesna* daje nam takie sygnały, że 20-latką czego by nie robiła i tak będzie dobrze wyglądała, ale na pewno 30-latką już może bardzo dobrze wyglądać w wieku 40 lat jak będzie rzeczywiście robiła trochę tego o czym dzisiaj mówiliśmy. A 60-latką naprawdę myślę, że też ważne są takie rzeczy jak *odstresowywanie* się - w sensie że *mindfulness*, teraz jest bardzo jakaś popularna *joga twarzy*, żeby starać się po prostu jak najwcześniej się da w tym kołowrotku życiowym, dzieciowym, pracowym *wyciszać*. I myślę, że to się może zacząć, jak się *skończy 30 lat* – spokojnie, mówię to też do siebie oczywiście (śmiej). I nie ma takich znaczących rzeczy, że tutaj jeszcze dołóż. Na pewno te *estrogeny* robią bardzo dużą pracę i *tabletki antykoncepcyjne* też wpływają w pewnym sensie na te zmiany hormonalne i ta *soja* też i *fitoestrogeny sojowe* mogą mieć jakiś tam pomysł na to, żeby uspokajać te buzujące na początku, a potem słabnące hormony. Ale to jest bardzo, bardzo, bardzo indywidualne i nawet się nie odważę tutaj generalizować co powinno się. Ale na pewno zacząć po prostu jak najbardziej *o siebie dbać* i z wiekiem myślę to nabiera jakby *głębi i pokory* też, że fajnie *o siebie dbać jedzeniem*, bo właściwie cóż można więcej dla siebie zrobić poza czytaniem książek, spacerami - bo się już po prostu tak strasznie nie pędzi - jak się ma te tam 70+ pewnie. Więc po prostu *uważność* przez cały czas na to jedzenie i to będzie. Myślę że trzeba też akceptować siebie - że *akceptacja i takie lubienie siebie* bardzo dużo robi. Nie jest to dietetyczna rada, ale jednak jestem psychologiem.

**M:** Bardzo ładnie to podsumowałaś - zaczęłaś od tego, żeby jednak uzbroić się w pokorę, że ten czas jednak upływa, ale również wspomniałaś o takiej mądrości organizmu i uważności, że czym jednak jesteśmy starsi tym bardziej dbamy o siebie i pewnie robiąc ten poranny smoothie

**albo sok będziemy więcej tych zielonych listków dodawać, aby no jakoś powstrzymać te procesy starzenia i jednocześnie czuć się ciągle dobrze.**

A: Tak. I to *naprawdę działa*, naprawdę. To jest niezwykle, że picie tych *soków* przez tydzień, dwa, trzy a potem cztery, nagle dostaje się takiego - nie wiem jak to nazwać, ale to nie jest kop energetyczny - ale jakby sama *świadomość* karmienia się przez tyle tygodni czymś *tak dobrym i zdrowym* i to co się dzieje w ciele od tego, coś takiego bardzo dobrego się zadziewa. Widzę to u moich pacjentów, że ten sok po prostu to jest takie *uziemięcie*, jakby w życiu dzieje się mnóstwo trudnych, dobrych, nowych rzeczy, a ten sok jest takim: dobra, jestem na trawie i po prostu nigdy się nie utopię, bo mam to moje koło ratunkowe, jest ten sok, żyję. I to jest *naprawdę niezwykle*. Więc bardzo, bardzo namawiam *do soków i do smoothie* oczywiście.

**M: Świetnie. Bardzo Ci dziękuję Agata. Jakbyś tak mogła w jednym zdaniu podsumować - taka jedna najważniejsza rzecz dotycząca dbania o cerę, to co by to było?**

A: Po wypiciu *wody z cytryną* rano, spróbuj tak *układać swój talerz*, żeby natura mogła Cię zrobić *piękną*. Czyli połóż tam po prostu masę dobrych i pięknych, *kolorowych warzyw* i sama od środka też zaczniesz tak dobrze wyglądać. I bardzo *lub te ciało*, bo ono jest Twoje i jedyne. I będzie wszystko dobrze (śmiech).

**M: Świetnie, bardzo Ci dziękuję.**

A: Bardzo, bardzo dziękuję też.

Bardzo dziękuję Agacie za przesympatyczną z nią rozmowę. Już po nagraniu, gdy się rozłączaliśmy Agacie przypomniała się jeszcze jedna bardzo ważna rzecz – cukier i produkty go zawierające. Jeżeli zależy Ci na wyglądzie Twojej skóry to omijaj te produkty szerokim łukiem. Od siebie dodam, że wpłynie to pozytywnie nie tylko na Twój wygląd, ale również na zdrowie.

Wracając jeszcze do odbytej rozmowy, są dwie rzeczy, na które chciałem zwrócić uwagę. Zdrowe roślinne tłuszcze, które są niezbędne min. do odbudowy błon komórkowych, co ma bezpośredni wpływ np. na wygląd skóry. My w naszej domowej kuchni nie używamy już oleju rzepakowego. Wiem, że ma bardzo korzystny bilans kwasów OMEGA3 do OMEGA6, jednak mało kto pamięta, że jest to roślina dość mocno zmodyfikowana przez człowieka. Chodzi o zawarty w nim kwas erukowy,



który jest toksyczny i działa prozapalnie. Obecnie uprawiane, zmodyfikowane odmiany rzepaku mają dużo mniej kwasu erukowego, jednak ciągle się on tam znajduje. Do tego dochodzi fakt, że ludzie, aby zmniejszyć ilość tego kwasu przy rzepaku dość mocno majstrowali, więcej nie jest on naturalną rośliną. Dlatego olej rzepakowy zniknął z naszej kuchni. Jeśli chodzi o tłuszcze spożywane na zimno to w naszej domowej kuchni króluje olej lniany. Kupuję go co 2 tygodnie na lokalnym targu od pana, który za pomocą prasy samodzielnie go wyciska. Można przyjść z własną butelką, powąchać, posmakować i jak odpowiada przelać z wielkiej bańki – smakuje wybornie. Używamy też oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia na zimno, tzw. Extra Vergine, trochę oleju z ryżu. Sałatki czasem doprawiamy olejem z sezamu, ale w bardzo małych ilościach.

Druga rzecz to spożywania białka. Super, że Agata wskazała rośliny strączkowe jako bardzo dobre źródło białka. Natomiast, no może ja jestem specyficzny, jednak ja nie dokładam białka do każdego posiłku. Szczególnie rano, cała nasza rodzina jada głównie węglowodany złożone typu: owsianka, ryż brązowy, kasza jaglana, kasza orkiszowa – okraszone musem owocowym, mlekiem roślinnym, czasem z dodatkiem miodu. I wiesz co? Wcale po takim porannym posiłku szybko nie jestem głody, podobnie moja żona Tatiana i dzieci. Po takiej owsiance, czy kaszy jaglanej spokojnie przez 3 godziny czuję sytość i nie ciągnie mnie do lodówki czy innych przekąsek. Inną rzeczą jest to, że ludzie często myślą głód z pragnieniem. Zaskoczony? Większość ludzi za mało pije, na to Agata też zwracała uwagę, choć nie było już czasu, aby to rozwinąć. Każdy z nas powinien na dobę wypijać minimum 30ml wody na kg swojej wagi. Czyli taka osoba z wagą 70kg powinna wypijać 2 litry wody, uwaga wody. Nie kawy, herbaty czy sklepowych soków, bo one defacto odwadniają a nie nawadniają. 2 litry wody na dobę. I to minimum, bo jak pracujesz fizycznie, albo przebywasz w wysokiej temperaturze otoczenia to ta ilość powinna odpowiednio wzrosnąć. I zrób taki eksperyment, zadbaj o to, aby codziennie wypijać taką ilość wody. Tylko pamiętaj, aby pić między posiłkami, minimum 30 minut przed posiłkiem i minimum 1-2 godziny po posiłku. Zobaczysz ile mniej wtedy zjesz. Oczywiście takie regularne picie wody ma zbawienny wpływ na inne aspekty Twojego zdrowia, no ale to już temat na zupełnie inną audycję.

Bardzo Ci dziękuję za wspólnie spędzony czas, jeżeli Ci się podobało to będę bardzo wdzięczny za pozostawienie krótkiej recenzji i opinii w serwisie iTunes. Dzięki takim recenzjom mój podcast jest wyżej notowany w rankingach iTunes i łatwiej jest mi dotrzeć do nowych słuchaczy.

Zapraszam również do odwiedzania strony [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wspolpraca](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/wspolpraca), gdzie znajdziesz zadania, profile kompetencyjne osób, których obecnie poszukujemy do współpracy. Chodzi o tworzenie treści na naszego bloga.

W kolejnym odcinku usłyszysz o tym w jaki sposób, w domowych warunkach przygotować zdrowe, ekologiczne kosmetyki – zapraszam.

Do usłyszenia już niebawem, Cześć!