



### **WNZO 065: Jak zdrowo schudnąć i utrzymać wagę z naciskiem na zdrowo, bo chudnąć można w różny sposób.**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p065](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p065)

Słuchasz podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie odcinek 65. Dzisiaj będzie o chudnięciu, zdrowym, przemyślanym i takim, po którym nie ma efektu jojo.

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, bardzo, bardzo serdecznie i już nie mogę się doczekać, aby zaprosić Cię do wysłuchania dzisiejszego wywiadu. Temat, który w nim poruszamy jest mi bardzo bliski. Stali słuchacze podcastu pewnie wiedzą, że ja również, mówię również bo problem nadwagi i otyłości dotyczy większości ludzi należących tak zwanych zachodnich cywilizacjach, ja również miałem z nią problem. Przez większość swojego życia borykałem się z nadwagą. Jako nastolatek próbowałem różnych metod, diet – z różnymi efektami. Z problemem pożegnałem się definitywnie kilka lat temu, teraz to będzie chyba już 8, kiedy to schudłem 20 kg i do dnia dzisiejszego bez większych problemów tę wagę utrzymuję. O tym jak tego dokonałem opowiadam w 2 odcinku podcastu pod tytułem: *Jak schudłem 20 kg?* Jeżeli jeszcze go nie słuchałeś to zachęcam, link do niego będzie w notatkach do tego podcastu pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p065](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p065), oczywiście pisanych bez polskich liter i bez spacji. Pod tym adresem znajdziesz również transkrypt tego odcinka, czyli spisana rozmowę, więc jeżeli preferujesz czytać niż słuchać to zapraszam, można go sobie stamtąd bezpłatnie pobrać i przeczytać.

Pamiętam jak ja zmagalem się ze swoją nadwagą, szukałem wtedy różnych sposobów jak sobie z nią poradzić i przyznam się szczerze zupełnie, ale zupełnie wtedy nie myślałem o tym jak te moje dietopodobne zachowania wypłyną na moje zdrowie. Jedyne o czym myślałem to kilogramy, które chciałem zgubić i szukałem wszelkich możliwych sposobów jak zrobić to jak najszybciej i przy naj

najmniejszym wysiłku z mojej strony. Nigdy nie miałem w sobie żyłki sportowca, być może z uwagi na ciągłą nadwagę. Tak naprawdę unikałem aktywności fizycznej, co dodatkowo pogłębiało problem i utrudniało wyrwanie się z tego zamkniętego koła. A to nie tak powinno być, teraz widzę, że moja ówczesna nadwaga była efektem moich wyborów żywieniowych, tego co, w jakiej postaci, jak często i kiedy jadałem. Ja się po prostu źle odżywiałem i to doprowadziło do nadwagi. Oczywiście zaraz możesz pomyśleć o osobach, z Twojego otoczenia, które wiesz, że źle się odżywiają, np. jedzą dużo słodczy, mało warzyw, popijają to wszystko napojami słodzonymi i są szczupłe jak patyki. Co z nimi? Dlaczego one nie tyją? Powiem tak... jest w tym pytaniu pewna pułapka i niebezpieczeństwo. Dlaczego? Bo idąc tym tropem bardzo łatwo jest przyjąć tezę, że skłonności do tycia mamy w genach... a wtedy już prosta droga do stwierdzenia, że skoro ja jestem otyły, otyła to nieważne co zrobię, nieważne jak wiele wysiłku w to włożę nic z tego nie będzie... Czy na pewno chcesz iść tym tokiem myślenia? Ja zdecydowanie nie i mój przykład, nie tylko mój pokazują, że osoby otyłe poprzez zmianę nawyków żywieniowych mogą bez trudu utrzymywać prawidłową wagę. No a co z tymi objadającymi się szczupłymi ludźmi? Tak, oni mają to szczęście, albo nieszczęście to zaraz rozwinę mieć pewne cechy genetyczne, dzięki którym nie tyją. Chodzi o ich przemianę materii, o gospodarkę węglowodanowo białkową i wiele innych czynników, które powodują, że oni akurat na tym etapie swojego życia, bo to może się zmienić nie tyją. A dlaczego może to dla nich być nieszczęście? Dlatego, że TY mając nadwagę wiesz już teraz, wiesz to ze 100% pewnością, że coś w Twoim stylu życia jest nie tak, że coś wymaga korekty, poprawy. Możesz zareagować już teraz i może dzięki temu uniknąć w przyszłości dużo większych, dużo poważniejszych problemów zdrowotnych. Twój organizm daje Ci wyraźny sygnał – to czy na niego zareagujesz zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. Nie każdy może być gotowy na ten krok właśnie teraz, czasem trzeba do tego „dorosnąć”, ale podkreślam, to zależy TYLKO od Ciebie. A Ci szczupli „szczęściarze,,, Ci, którzy nie tyją o tym nie wiedzą! Mogą myśleć, że wszystko jest ok, że odżywiają się „w miarę zdrowo”. A chyba nikt nie ma wątpliwości, że jedzenie dużej ilości słodczy popijanych napojami słodzonymi i unikanie warzyw jest zdrowe. Czyż nie? Właśnie! Trzymajmy się tego, że my jesteśmy prawdziwymi szczęściarzami i naprawdę, naprawdę wystarczy kilka prostych zmian w naszym życiu, w naszym sposobie odżywiania się, w naszym stylu życia, aby odwrócić ten trend. Aby nasza waga powoli, ale sukcesywnie zaczęła się stabilizować. Specjalnie mówię stabilizować, bo są też osoby, wiem to z maili i komentarzy, które otrzymujemy na blogu, które mają dokładnie odwrotny problem, walczą z niedowagą. Zazwyczaj są to dużo bardziej złożone przypadki, spowodowane różnymi chorobami. Jednak zmiana nawyków żywieniowych, rezygnacja z przetworzonej żywności na rzecz posiłków przygotowywanych od podstaw w domu zazwyczaj działa w jednym i drugim przypadku. Waga się stabilizuje, otyli tracą wagę a osoby z niedowagą w

końcu zaczynają jej nabierać. Czemu tak się dzieje to pewnie temat na oddzielny odcinek podcastu a tymczasem już nie mogę się doczekać, aby przedstawić Ci bohaterkę dzisiejszego odcinka Sylwię. Dlaczego nie mogę? Bo Sylwia miała pewien mały udział w mojej drodze do zdrowego odżywiania. Wszystkiego dowiesz się z tego nagrania, zapraszam do wysłuchania.

**Michał: Cześć Sylwia!**

Sylwia: Dzień dobry! Cześć Michał!

**M: Bardzo, bardzo się cieszę, że mogę Cię gościć w moim podcaście. Przedstaw się proszę moim słuchaczom - kim jesteś i czym się zajmujesz?**

S: Jestem *mamą* przede wszystkim dwóch córeczek pięknych. Interesuję się *zdrowym odżywianiem* od prawie ośmiu już lat. Prowadzę bloga *Kierunek Zdrowie* i kanał na You Tube o tej samej nazwie. No i fascynuje mnie właśnie zdrowe odżywianie, zdrowa dieta, zmiana nawyków żywieniowych, wszystko co ma związek ze zdrowiem.

**M: Super. Bardzo dziękuję. Muszę Ci się przyznać do czegoś - czekałem na ten podcast z Tobą, bardzo cieszyłem się na niego. Dlaczego? Ponieważ gdy ja zaczynałem swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem - właściwie byłem na jakimś tam etapie - to pamiętam taki moment, gdy moja żona Tatiana powiedziała: ok, to zrobmy chałwę, zrobmy chałwę bo chcemy jeść zdrowe słodycze. Więc jakiś filmik z Internetu - zrobiliśmy chałwę. Dopiero potem, po fakcie, zauważyłem, że to był Twój film.**

S: Ooo...

**M: Jakby zrobiliśmy tą chałwę z Twojego przepisu, więc to jest ta pierwsza rzecz, która tak mi się bardzo miło z Tobą kojarzy.**

S: (śmiech)

**M:** A druga, to gdy robiłem swoje pierwsze oczyszczanie warzywno-owocowe, to było one zrobione w ramach Twojego wyzwania, które organizowałaś na swoim kanale, także...

S: ...pamiętam.

**M:** Pamiętasz?

S: Tak, pamiętam. Pamiętam. Oglądałam filmik Twój jak robiłeś. Tak, tak. Bardzo mi miło, że wziąłeś w tym udział.

**M:** Mi też miło. Także teraz Tobie dziękuję, że miałem taką okazję, że zmotywowałaś mnie wtedy, bo to był taki początek naprawdę takiej zmiany we mnie, żeby iść tą drogą, jakby zgłębiać te tajniki zdrowego odżywiania. A to wszystko teraz naprawdę procentuje.

S: Cieszę się bardzo też.

**M:** Osiem lat temu zainteresowałaś się zdrowym odżywianiem. Powiedz, co było takim bezpośrednim powodem, że zaczęłaś się tym interesować?

S: To co myślę u większości osób, ludzi się to zdarza, to są *gorsze wyniki badań, dwójka dzieci* - to kobiety często mają z tym problem, kilka lat spędzonych poza Polską już i *zmiana diety* taka naprawdę drastyczna. No i pracowanie - razem z mężem pracowaliśmy do późna, do wieczornych tak naprawdę godzin, wracaliśmy późno i *jedliśmy późno*. A zawsze lubiłam gotować, lubiłam jeść, więc wtedy to był taki moment, kiedy mogliśmy celebrować to i odpocząć i spokojnie właśnie zając się jedzeniem, po godzinie 21-ej najczęściej. No i myślę, że tutaj się obudziłam po kilku latach właśnie z *30-kilogramową nadwagą*, ważąc 90 kilogramów, gdzie normalnie zawsze ważyłam 60. No i to był taki moment właśnie przerażający po urodzeniu drugiej córeczki, kiedy sobie pomyślałam, że: no w tym momencie już *muszę się zająć sobą*. I szczerze powiem, że nie wierzyłam wtedy, że jeszcze mogę odwrócić tę drogę - że wydawało mi się, że jest to prawie niemożliwe, ale mimo wszystko jednak postanowiłam poszukać, poszperać i dowiedzieć się co mogę zrobić.

**M:** Takim głównym motywatorem było to, że pogorszyły Ci się wyniki, no i ta nadwaga która się pojawiła.

S: Dokładnie.

**M: Od czego zaczęłaś?**

S: Wiesz, co zaczęłam *od czytania*. Ponieważ okazało się, że ja zupełnie nie wiem od czego zacząć, więc zaczęłam od wertowania Internetu, od książek które miałam - w czasie liceum jeszcze czytałam *Michała Tombaka*. Wiedziałam, że gdzieś ta książka jest i że coś o zdrowym odżywianiu tam jest napisane, ale zupełnie jakoś wtedy tego nie przyswoiłam. Zaczęłam wracać, zaczęłam czytać książki, zaczęłam szukać w Internecie informacji od czego zacząć. I okazało się, że tak naprawdę muszę wszystko praktycznie zmienić, bo mam tak *złe nawyki żywieniowe* i nie lubię wszystkiego praktycznie co jest zdrowe - lubiłam taką tradycyjną polską kuchnię. No i niestety musieliśmy pomalutku zacząć *zmieniać to*. Pewnie mnie zapytasz - domyślałam się, że kolejne pytanie będzie co zmieniałam, od czego zaczęłam te zmiany....

**M: Tak...**

S: ...i co było najtrudniejsze. A najtrudniejsza dla mnie była *dieta niełączenia*. I muszę się przyznać, że tutaj dla mnie to było przerażające na początku, wizja, jak się dowiedziałam, że nie mogę jeść ziemniaków i mięsa (śmiech). To jest w ogóle w tej chwili dla mnie zabawne, już teraz po kilku latach, ale naprawdę *byłam przerażona* i nie wiedziałam jak można jeść nie łącząc tych dwóch produktów, które bardzo wtedy lubiłam i chętnie jadałam. To była pierwsza rzecz - czyli właśnie ta dieta niełączenia. Kolejna to jest *woda* - ponieważ ja od rana wiele godzin w ciągu dnia piłam po prostu kawę za kawą i to był mój główny napój. Więc wody w ogóle nie miałam w diecie, więc musiałam jakoś nauczyć się pić właśnie wodę. No i kolejna rzecz to *warzywa* - ponieważ na warzywa też bardzo patrzyłam tak z boku i niechętnie i warzywa raczej nie były obecne w mojej diecie wcześniej. Czyli tak naprawdę musiałam wszystko zmienić - *woda, warzywa i dieta niełączenia*, to były takie najważniejsze rzeczy, najważniejsze zmiany na początku, z którymi właśnie pomalutku sobie radziłam. Bo to też ważne moim zdaniem jest to również, żeby nie robić takiej *rewolucji*, że od razu zmieniamy dietę z dnia na dzień, gdy mamy *przyzwyczajenia* do wielu takich niezdrowych posiłków, nawyków - żeby *nie robić tego z dnia na dzień* wszystkiego, bo będziemy naprawdę wtedy może cierpieć. Ale gdy *pomału* poznajemy zdrowe produkty i wprowadzamy je do nawet naszej niezdrowej diety - to właśnie teraz taka moja rada właśnie dla osób którym radzę, którym pomagam w zmianie - żeby nie wyrzucać na początku wszystkich tych

niezdrowych produktów, a  *dodawać coraz więcej zdrowych*, po prostu dodawać. I za jakiś czas nasz organizm już sam będzie odrzucał te niezdrowe, nie będziemy się tak męczyć.

**M: Bardzo mi się podoba to podejście, żeby nie robić rewolucji tylko taką  *ewolucję*.**

S: Dokładnie.

**M: A jak, Sylwia, na te zmiany zareagowała Twoja rodzina?**

S: Więc tutaj miałam akurat bardzo  *łatwą sprawę*, ponieważ mój mąż - ja się śmieje - że gdy ja byłam w ciąży, to mój mąż też razem ze mną tył, towarzyszył mi. I tak naprawdę musieliśmy  *oboje się zająć dietą*. Mój mąż też bardzo chciał - miał gorsze wyniki, przytył, więc razem się za to wzięliśmy i dlatego było też dużo łatwiej. Bardzo ważne jest  *wsparcie*. I ja wiem, że wiele osób tutaj ma problem właśnie w rodzinie, kiedy jedna osoba chce zmienić dietę, a inne osoby nie chcą w tym brać udziału - i tutaj jest duży problem. Na szczęście ja tego problemu nie miałam. Edukowaliśmy się. Ja też bardzo wiele rzeczy, w które mój mąż mógł na przykład nie wierzyć - ja się oczywiście podpierałam często książkami, artykułami, przeważnie książkami - i to jakoś go  *przekonywało* i postanowił że spróbuje ze mną. Więc  *razem* przechodziliśmy przez to. I to jest właśnie bardzo ważne i myślę, że tutaj miało to duży wpływ na to, że  *sukcesem* nam się to udało zmienić i później zaczęliśmy właśnie tracić wagę.

**M: Właśnie do tego chciałem przejść - jakie były  *efekty* tych zmian, o których mówisz, czyli tego niełączenia produktów, picia większej ilości wody, wprowadzania większej ilości warzyw? Jakie były efekty?**

S: Więc efekty zaczęły się pojawiać bardzo szybko - zaczęliśmy  *tracić wagę* po prostu, zaczęliśmy tracić wagę. Tak naprawdę się ani nie głodząc, ani nie robiąc - jeszcze  *nie byłam w stanie ćwiczyć* wtedy, więc fizyczna jakby tutaj jakakolwiek aktywność fizyczna nie wchodziła w grę, bo ja po prostu nie miałam na to ochoty. Jak ważyłam 90 kg to była dla mnie męczarnia wejść po schodach w domu na górę, więc unikałam w ogóle wchodzenia po schodach na górę (śmiech). Staram się unikać tego w ciągu dnia (śmiech). Teraz jak sobie to przypominam, to naprawdę trudno jest mi w to uwierzyć, a to było przecież kilka lat temu. Więc zaczęliśmy widzieć efekty. I tak naprawdę ten pierwszy kilogram, dwa kilogramy, trzy kilogramy gdy widzieliśmy, że tak naprawdę my się  *nie katujemy*, wcale się tak bardzo  *nie zmuszamy*, zwracamy tylko uwagę na kilka rzeczy i waga leci w



dół i to było naszą *dotatkową motywacją*. Tak ważna jest moim zdaniem tutaj też ta motywacja, żeby cały *czas się motywować* - czyli czytać książki, interesować się tym tematem. I w momencie kiedy widzimy że to działa, to mamy już kolejną motywację, do kolejnych zmian, do tego że można iść w to dalej i zaufać, że *to ma sens*. I czuliśmy się też lepiej. Więc bardzo szybko się przekonałiśmy o tym, że to jest *dobra i słuszna droga*.

**M: A były jakieś rzeczy, zmiany, które robiliście, które *nie zadziałały*? Coś spróbowałaś, ale stwierdziłaś, że to zupełnie nie działa, to nie ma sensu i porzuciłaś to?**

S: Nie przypominam sobie zbyt wielu takich momentów. Ale jeżeli chodzi o *aktywność fizyczną* - i tutaj może to nie jest dobre co powiem, ale na przykład w moim przypadku ta aktywność fizyczna była dla mnie *męczarnią*. Gdy ważyłam te 90 kg i próbowałam na siłę - chodziłam na siłownię przez kilka, powiedzmy cztery, pięć, sześć tygodni - męczyłam się, pociłam się i tak naprawdę mnie to *zniechęcało*. Nie wiem, po prostu nie byłam w stanie wtedy. To musiałam do tego też dojść - do tego, że ta aktywność fizyczna dla zdrowia *jest potrzebna*. Może za bardzo chciałam się w to zaangażować, może za mocno, może za dużo chciałam zrobić. Więc to może wystarczyły by same spacer, a ja chciałam chodzić na siłownię, biegać, od razu wszystko robić. Więc tutaj myślę, że za dużo, *za bardzo może chciałam*. I wtedy przestawałam i na przykład przez kilka miesięcy nie robiłam nic, bo byłam tak zmęczona tym. Więc skupiłam się tylko *na diecie*. A jeżeli chodzi o samą dietę, to nie mieliśmy w ogóle takich - nic nie przypominam sobie. Wszystko co robiliśmy, ponieważ robiliśmy to *po kolei*, nie na raz - były takie rzeczy, z których ja wiedziałam, że *nie jestem w stanie zrezygnować* i właśnie nie zmuszałam się do tego. Tak jak na przykład po przeczytaniu jednej z książek o tym jaką trucizną jest *cukier i biała mąka*. I wtedy jeszcze piekłam ciasta, piekłam chleby, sama już się starałam piec a nie kupować, ale mimo wszystko używałam białą mąkę. I w momencie kiedy o tym przeczytałam, wiedziałam jak to jest *szkodliwe* dla naszego organizmu, ale wiedziałam też nie jestem w stanie tak z dnia na dzień teraz wyrzucić białej mąki. Ale *rok później*, jednego dnia wyrzuciłam cukier, białą mąkę i nigdy tego nie żałowałam i nigdy więcej do tego *nie wróciłam*. Więc to jest kolejna rzecz, do której ja doszłam już z czasem - żeby te zmiany robić w momencie *kiedy jesteśmy na nie gotowi*, żeby robić zmiany na początku tylko takie, z którymi się dobrze czujemy, które *nam pasują*, które sprawiają nam radość w tym jedzeniu, a nie takie, które nas będą męczyć, gdzie będziemy się czuć no właśnie tak na siłę, że z czegoś rezygnujemy i może za tym będziemy bardzo tęsknić, to *osłabi też naszą motywację*. Dlatego ja miałam dużo takich momentów, kiedy o czymś czytałam, wiedziałam że coś jest niezdrowe i z czegoś zrezygnuję, ale że nie jestem jeszcze w tym momencie na to gotowa i że przyjdzie czas. I naprawdę *ten czas przychodził*. I tak było właśnie z

mąką, później tak było też z mięsem, z ograniczeniem mięsa. Nie chcę teraz mówić już - będziemy może rozmawiać dużo o mięsie. Natomiast ja czułam rok wcześniej już jedząc po oczyszczaniach różnych - bo kolejna rzecz to są też *oczyszczania*. Nie wiem czy chcesz, żebyśmy wspomnieli o tym?

**M: Tak, tak. Mam kilka przygotowanych o oczyszczaniach.**

S: Ok. Kolejną rzeczą, takim dużym skokiem po tym odrzuceniu właśnie cukru i białej mąki, było *mięso* - ograniczenie w ogóle mięsa - które ja uwielbiałam kiedyś. Ale w momencie kiedy zaczęłam jeść zdrowo, dużo więcej zdrowych produktów i poznałam kuchnię wegetariańską, starałam się po prostu to mięso *ograniczyć* do jednego razu w tygodniu na przykład. I po jakimś czasie jedzenia tak i zapewnienia sobie tego *białka pochodzenia roślinnego* w diecie tak naprawdę już na luzie, ze smakiem - fasolę, soczewicę, komosa ryżowa - w pewnym momencie po prostu *poczułam*, że mój organizm tego nie chce i to *sam odrzuca*. Więc to nie było *nic na siłę* z czego ja rezygnuję dla idei - chociaż to też później do tego doszło, ale to później. Ja nie byłam na to gotowa wcześniej i to mięso cały czas - ja schudłam prawie 30 kg *cały czas jedząc mięso*, tylko nie łącząc na przykład mięsa z ziemniakami, a z warzywami, *tylko z warzywami*. I tak przez długi czas jedliśmy, aż doszłam do momentu kiedy po prostu poczułam, że mój organizm mi mówi, że *tego nie chce* i wtedy zrezygnowałam - to był kolejny taki etap, gdzie zrezygnowałam wtedy właśnie z mięsa. Czyli mój organizm mnie już dalej *sam prowadził*. I to jest moim zdaniem taka złota recepta na to, żeby przejść tak bezboleśnie, żeby właśnie *dodawać te zdrowe rzeczy*, a organizm nam dalej będzie już *odrzucał* to co jest niedobre.

**M: Tak. Jakby to nie były takie zrywy, kiedy nagle w jeden weekend pijemy tylko soki owocowe, a potem po prostu mamy ich dosyć, tylko powoli wprowadzamy te zdrowe składniki, jakby wypychając te niezdrowe ze swojej diety i to w taki naturalny sposób zaczyna się układać i napędzać. Schudłaś 30 kg - ile Ci to zajęło?**

S: Wiesz co, tak naprawdę to ja schudłam w ciągu *kilkunastu pierwszych miesięcy 20 kg* czy ponad już 20 - czyli najwięcej schudłam na początku, przez te pierwsze miesiące. A później to już było tak *pomału*. Później to właśnie robiłam oczyszczania i tak jakby te kolejne kilogramy gdzieś tam po drodze. Ja już się później przestałam w ogóle *koncentrować* na tym, że chcę schudnąć. Jak już schudłam około 20 kg, już się dobrze czułam, podobałam się już sobie po prostu - ja już się *skupiłam tylko na zdrowym odżywianiu*, już nie patrzyłam na siłę, żeby schudnąć. I tak sobie pomalutku



chudłam dalej. Teraz już osiem lat minęło i cały czas *utrzymuję tę wagę* i ważę tyle ile ważyłam w liceum i to jest dla mnie takie fajne, fajne uczucie (śmiech).

**M: (śmiech) Takie cofnięcie się w czasie troszeczkę.**

S: Tak, tak (śmiech). Naprawdę.

**M: Ekstra. Ja w pełni Cię rozumiem, bo ja *podobną przygodę przeżyłem*. Ja przez większość swojego życia miałem problemy z *nadwagą* i właśnie mniej więcej 8-9 lat temu też radykalnie *zmieniałem swoją dietę*. Mi się wtedy udało w ciągu *pół roku 30 kg schudnąć* i mniej więcej do tej pory ta waga się tak utrzymuje. I ze swojego doświadczenia też potwierdzam, że wystarczy rzeczywiście zmienić dietę na takie *produkty nieprzetworzone, pełnowartościowe* i dbać o to, żeby rzeczywiście *nie łączyć* tych takich produktów typu węglowodany i białka. I rzeczywiście najadając się do syta w zupełności można tą wagę zachować. Ja mam też taką teorię, że organizm przy zdrowym odżywianiu *sam się reguluje* i dąży do tej swojej optymalnej wagi.**

S: Dokładnie. Tak.

**M: Wspomniałaś kilka razy właśnie o *oczyszczaniu*. Wiem, że na Twoim kanale na You Tube jest dużo filmików dotyczących oczyszczania, w których przedstawiasz swoje doświadczenia - przechodziłaś diety warzywno-owocowe, głodówki sokowe, nawet głodówki na wodzie. Powiedz tak z perspektywy i z Twojego doświadczenia jakie teraz masz, które z tych oczyszczeń najlepiej się w Twoim przypadku sprawdziły, do których chętnie wracasz, a których niekoniecznie chciałabyś powtarzać?**

S: To myślę, że wszystko to co robiłam *miało sens* i było dobre i wydaje mi się, że to się właśnie działo *w odpowiednim momencie*, w etapie na którym właśnie byłam. Wtedy na początku kiedy to zaczynałam, to były *3-dniowe oczyszczania* i to właśnie zaczęłam z *Michałem Tombakiem* - i opierając się właśnie na książkach, na jego teoriach na temat oczyszczania jelita grubego, później wątroby. Na początku zaczęłam od takich króciutkich 3-dniowych oczyszczeń i później próbowałam *oczyszczanie jelita z Tombakiem* - to nie wymagało zmian w diecie. Natomiast te *sokowe, 3-dniowe* na początku, to było już dla mnie *wielkie wyzwanie*, bo kiedyś wydawało mi się, że nawet jednego dnia bez jedzenia sobie nie wyobrażałam, że można w ogóle przeżyć. I to był *wielki sukces*, byłam z siebie bardzo dumna po trzech dniach. I myślę, że wtedy na ten moment, to było idealne

oczyszczanie dla mnie. W tej chwili już bym tego nie robiła, bo jestem już na zupełnie jakby *innym etapie*. Natomiast myślę, że dla wielu osób na samym początku sama *zmiana diety* i wprowadzenie *dużej ilości warzyw* będzie już działać bardzo oczyszczająco i właśnie na tym bym się skupiła. Jeżeli ktoś je jeszcze powiedzmy taką tradycyjną dietę, to nie polecałabym żadnego tak naprawdę takiego rodzaju oczyszczania, tylko na przykład *diety warzywno-owocową, kasze* - czyli takie jeszcze delikatniejsze formy oczyszczania. Natomiast gdy jesteśmy gotowi i gdy czujemy, że mamy ochotę zrobić więcej - ponieważ to nie chodzi tylko o oczyszczanie... Wielu *przeciwników oczyszczania* właśnie twierdzi, że z niczego się tak naprawdę nie oczyszczamy, że nie ma konkretnych substancji, z których się oczyszczamy. Każdy kto te oczyszczania robi, *wie jak się później czuje* i wie jaki to ma wpływ na nasze zdrowie, właśnie na nasze samopoczucie. I tutaj nawet nie trzeba konkretnie powiedzieć: oczyszczamy się z tego, czy z czegoś innego - po prostu jak to zrobimy, to *będziemy wiedzieć*, że nasz organizm inaczej funkcjonuje i to już moim zdaniem wystarczy. Nasza *psychika* zupełnie inaczej potem działa. To były takie określenia na sokach. Ja później robiłam inne właśnie *oczyszczanie warzywne*, które razem robiliśmy, *oczyszczanie na sokach już zielonych* na przykład przez kilka dni. To są moim zdaniem wspaniałe rzeczy takie na początek, żeby oczyścić organizm. Ale właśnie nie chodzi tylko o to samo oczyszczenie, ale w ogóle o *post* - o to, żeby się powstrzymać od jedzenia, o to żeby nasz organizm *odpoczął od trawienia*. I moim zdaniem, w tej chwili gdy o tym myślę, jest to bardzo ważne. Ponieważ wszystkie zwierzęta - nie ma takich zwierząt, które od urodzenia do śmierci cały czas jedzą - tylko ludzie w tej chwili w naszych czasach obecnych tak właśnie żyją, że nigdy, niektórzy nigdy, po prostu *nie odpoczywają od tego trawienia*, organizm ich nie odpoczywa. A myślę, że to jest bardzo potrzebne. I gdy to zrobimy, gdy zrobimy to któryś raz, już gdy mamy organizm oczyszczony - ponieważ na początku, co też przeraża wiele osób, to są *reakcje organizmu* właśnie na takie oczyszczanie, ponieważ możemy się źle czuć, mogą być różne reakcje, mogą być różne wysypki, mogą być bóle głowy, może być właśnie gorsze samopoczucie, ponieważ nasz organizm musi się *pozbyć tych toksyn*. Natomiast z czasem, gdy robimy to już *któryś raz*, nie ma tych reakcji już, prawie nie albo są takie *minimalne*, że no nie przeszkadza nam to w niczym. I myślę, że później właśnie taki *odpoczynek od trawienia* jest bardzo ważny. A ja już doszłam do tego, że chciałam bardzo spróbować głodówkę, zrobić *głodówkę na wodzie*, ponieważ dużo czytałam na ten temat i cały czas czytam na ten temat książki i mnie to fascynuje po prostu - jak organizm *może się odnowić*. To jest tak naprawdę - ja rozmawiałam z doktor Dąbrowską na ten temat - to co *dieta doktor Dąbrowskiej* robi w *sześć tygodni*, ja sobie mogę zrobić właśnie *głodówką na wodzie w tydzień*, w dziesięć dni, do pierwszego powiedzmy *przełomu kwasiczego*. Czyli to jest taka *szybsza droga* do tego, żeby uzyskać podobne efekty. Dla mnie to jest fantastyczne. Przede wszystkim ja wiem jak się po tym czuję, więc *wiem że to działa*. Oczywiście

jestem osobą zdrową, robię sobie regularnie badania - ponieważ też nie polecam nikomu robienie tego typu oczyszczań, postów, gdy nie wiemy czy nam coś może zaszkodzić. Ponieważ możemy sobie też oczywiście w ten sposób działając – osoby, które mają jakieś problemy zdrowotne mogą sobie zaszkodzić, dlatego dobrze jest to *skonsultować zawsze z lekarzem*.

**M: Jak często takie oczyszczania przeprowadzasz?**

S: Na pewno *raz w roku*, a często zdarza mi się też *dwa razy w roku* - takie mniejsze powiedzmy, takie delikatniejsze, jakieś warzywne czy na sokach. Dwa razy - właśnie gdy *lato się kończy i zaczyna się jesień*, i w tej chwili gdy *zima się kończy i zaczyna się wiosna*. I wtedy robię takie większe powiedzmy porządki wewnętrzne, właśnie po zimie. Natomiast jesienią już jakoś delikatniej. Czyli raz, dwa razy tak łagodniej... znaczy nie... raz łagodniej, raz tak porządniej powiedziałabym, właśnie *wiosną takie porządniejsze oczyszczanie* - czyli na przykład już głódówka w tym wypadku już u mnie.

**M: Masz doświadczenie z wieloma różnymi oczyszczaniami - gdybyś mogła się cofnąć w czasie do czasów kiedy jeszcze nie miałaś żadnej terapii oczyszczającej - z tym doświadczeniem, które teraz masz - to od jakiego oczyszczania byś zaczęła wtedy?**

S: Od *diety warzywno-owocowej* doktor Dąbrowskiej, zdecydowanie. Zdecydowanie. I to polecam wszystkim osobom, które mnie o to pytają - od tego bym zaczęła. A później dopiero bym spróbowała zrobić jakieś *sokowe*, 3-dniowe właśnie na samych napojach - na sokach albo sokach warzywnych albo na przykład *Tombaka*, to co ja robiłam na sokach cytrusowych. Ale zdecydowanie dieta warzywno-owocowa najpierw.

**M: A dlaczego?**

S: Ponieważ jest *najłagodniejsza*. Dlatego że wiele osób sobie nie wyobraża, że mogą wytrzymać bez jedzenia, a to już jest dieta, która *redukuje kalorie*, ale *cały czas jemy*, czyli nie jesteśmy tacy głodni. Bo to bardziej działa nawet na *naszą psychikę* niż na nasz organizm - ta psychika, te właśnie myśli, że nie możemy nic zjeść, to sprawia że jeszcze możemy *bardziej ten głód odczuwać*. Wszystko zależy od naszego *nastawienia*. Czyli takie przygotowanie się - myślę, że takie ograniczenie kalorii właśnie jak w diecie doktor Dąbrowskiej. I tutaj jemy, tylko jemy produkty, które praktycznie mają bardzo mało kalorii - ale jemy, ale możemy jeść i możemy nawet dosyć dużo

jeść tych warzyw czy pić *zakwas buraczany*, który w ośrodkach doktor Dąbrowskiej właśnie jest bardzo chętnie zawsze pity, nawet po 2-3 szklanki, 2-3 dokładki. I cały czas mamy wrażenie, że jesteśmy jednak *najedzeni*, że cośjemy, ale nie jest to takie drastyczne. Czyli ja zawsze proponuję takie łagodne przejścia i *łagodne zmiany*, a nie takie właśnie rewolucyjne. Dlatego bym polecała właśnie to jako pierwszą rzecz, jeżeli chcemy się oczyścić.

**M: A jak spojrzysz na te swoje terapie oczyszczające, to jakie efekty - czy w ogóle jakieś efekty zauważyłaś? Bo powiedziałaś, że dużo lepiej się czujesz - tylko, że to jest trochę takie subiektywne. Natomiast czy jakieś takie efekty uzdrowieńcze u siebie zauważyłaś?**

S: To znaczy tak, ja zauważyłam bardzo dużo takich *drobnych zmian* - zaraz powiem o nich - ponieważ ja byłam zdrowa, gdy to robiłam, ja nigdy nie miałam żadnych chorób. Chociaż w tej chwili się z alergią jakby odkąd jestem w Stanach - właśnie te głódówki moje są w tej chwili po to, żeby się pozbyć tej *alergii*. Natomiast żadnych innych chorób nie miałam, zawsze miałam *bardzo dobre wyniki badań*, dlatego nie widziałam tutaj takich zmian, które widzą na przykład inni. Natomiast na pewno no jeżeli ktoś chce, żeby spadła waga, to oczywiście *waga spada*. I tutaj od razu mogę powiedzieć - dużo tracimy na takich, czym dłużej oczywiście taki post trwa, tym więcej tracimy wagi, ale tutaj jest pułapka dla osób, które są do tego nieprzygotowane, ponieważ ta waga gdy zaczynamy jeść, przynajmniej *w połowie wraca* później. Oczywiście więc właśnie w ten sposób też chudłam, ale to w ogóle nie jest polecana przeze mnie metoda na to, żeby schudnąć. To co mi pomogło bardzo, to jest *zmiana nawyków*, czy *odrzućcenie pewnych produktów*, z których chciałam zrezygnować - po głódówce ja się czułam jakbym była *zresetowana* i zaczynała jeść od nowa. Ponieważ wprowadzając po takich głódówkach, oczyszczaniach produkty po kolei ja też bardzo dobrze zaobserwowałam i widziałam *co mi służy a co nie*. I właśnie to jest dla mnie taka jedna z najważniejszych rzeczy przy oczyszczaniu, żeby zaobserwować, że po tym czujemy się jakbyśmy mieli od nowa taki nowy start. I ponieważ powinniśmy - jeżeli ktoś to robi prawidłowo - to po takim oczyszczaniu powinniśmy *bardzo powoli wprowadzać różne pokarmy* i wtedy możemy się świetnie zaobserwować jak nasz organizm na co działa, *jak się czujemy po danym produkcie* i wtedy możemy *wyeliminować* rzeczy, po których się źle czujemy. I tutaj mi to bardzo pomogło na wiele rzeczy. Kiedyś na przykład był taki moment przed jednym z oczyszczeń, kiedy nie wiem dlaczego nie mogłam jeść cebuli - dwa dni ja dużo jadłam cebuli surowej i bardzo źle się czułam, słabo mi wręcz było. Po oczyszczaniu byłam bardzo ciekawa co będzie z tą cebulą i do dzisiaj jem cebulę surową i nic już mi się nie dzieje. Więc to jest jedyne takie, gdzie naprawdę się przekonałam, że coś mi to pomogło (śmiech).

**M: (śmiech)**

S: Oprócz tego nasze *nastawienie psychiczne*, w ogóle *energia*, którą czujemy - naprawdę ma się tak dużo energii i takiej pozytywnej w sobie energii, w ogóle takich *chęci, żeby jeść zdrowo*. Więc poza tym, że obserwujemy siebie co nam służy a co nie, to mamy jeszcze ogromną chęć - przynajmniej ja tak miałam i wiem, że wiele osób tak ma - mamy *ogromną chęć, żeby zdrowo jeść*, ponieważ wiemy, że się dobrze po tym czujemy. Czyli nie ciągnie nas do takich niezdrowych, przetworzonych produktów, tylko do tych właśnie zdrowych, pełnowartościowych.

**M: Jak na Twoje oczyszczania reaguje rodzina, najbliższa oczywiście ta?**

S: No, na początku oczywiście było *przerażenie*, bo ja myślę że to tak u większości osób jest - przerażenie, że jak można bez jedzenia wytrzymać. I pamiętam jak mój mąż najpierw powiedział, że jak ja zrobię i przeżyję te trzy dni (śmiech) - oczywiście żartem - to on zrobi. I później faktycznie robiliśmy rok później już razem. Ale pierwsze jakby szlaki ja przecierałam i wszyscy zobaczyli że *można, że się udało* i że dobrze się czuję i że nie byłam chora, że było wszystko dobrze. Jeżeli chodzi o głodówkę, to najlepiej jest po prostu *nikomu nie mówić*, jak najmniej osób żeby o tym wiedziało. Ponieważ po prostu *trzeba mieć wiedzę*, trzeba naprawdę dosyć dużo wiedzieć, żeby *nie ocenić tej głodówki negatywnie*. A ja sama oceniałam ją negatywnie kiedyś, gdy zaczynałam robić oczyszczania - wydawało mi się, że już głodówka na wodzie to jest przesada, ale wtedy naprawdę nic na ten temat nie czytałam i nie wiedziałam, więc to jest normalne, że ludzie w ten sposób podchodzą. Dlatego moim zdaniem trzeba mówić jak najmniejszej ilości osób, no a naszych *najbliższych jakby wyedukować*, pokazać książki, pokazać, spróbować - nie wiem, zrobić badania wcześniej, że jest wszystko dobrze i żeby się nie martwili. Ponieważ tutaj też ma bardzo duży wpływ, w czasie gdy jesteśmy na oczyszczaniu, bardzo ważne są te emocje innych i *nastawienie innych osób* od tego - jeżeli będziemy czuć cały czas, że jesteśmy *negowani*, że ktoś nam mówi, jakby podcina skrzydła, mówi że źle robimy, że: ojej uważaj, bo będziesz na pewno chora, lepiej coś zjedz - to bardzo nam w tym *przeszkadzają* takie wypowiedzi, więc dobrze jest tego właśnie unikać. Czyli *wyedukować* - jeżeli mamy najbliższych: męża, żonę - to dobrze, żeby to były osoby, które też wiedzą, które coś przeczytały na ten temat albo my właśnie przekazujemy informacje na temat, żeby jakoś tak *oswoić* najpierw tę najbliższą właśnie rodzinę.

**M:** Tak. Oswoić i wyedukować, żeby nie przeszkadzały nam, ale pomagały, bo liczy się to wsparcie. Bo głodówka, to że nie jemy, to taki aspekt fizyczny, ale jeszcze bardzo ważny jest ten *aspekt taki psychiczny*, żeby czuć to wsparcie i żeby samemu wierzyć, że to nam na pewno pomoże.

S: To jest chyba najważniejszy w ogóle aspekt w tym momencie, wiesz.

**M:** Dobrze. Jestem pewien, że duża część osób, która nas teraz słucha jest dopiero na początku swojej drogi zdrowego odżywiania. Ty masz już bardzo duże doświadczenie - osiem lat temu zaczęłaś swoją drogę, w międzyczasie dojrzewałaś do różnych oczyszczeń, nawet łącznie z głodówką. Powiedz, gdybyś mogła cofnąć się w czasie i mogła w swojej diecie na początku *zmienić tylko trzy rzeczy*, to co by to było?

S: *Woda* - żeby pić wystarczającą ilość wody. Żeby wprowadzić *warzywa* - jak najwięcej warzyw do diety. I *dieta nielączenia* - żeby się skupić na tym co łączymy, jak to będziemy trawić. To są cały czas najważniejsze dla mnie trzy rzeczy.

**M:** Od tego zaczęłaś i tym kończymy (śmiech).

S: (śmiech) Dokładnie, dokładnie. Nic się nie zmieniło.

**M:** Powiedz Sylwia, jeżeli ktoś chciałby gdzieś Cię w Internecie znaleźć, obejrzeć Twoje filmiki, dowiedzieć się czegoś więcej o Twojej drodze do zdrowego odżywiania, to gdzie może to zrobić?

S: Na moim blogu *kierunekzdrowie.com*. Tak samo na *You Tube* kanał mój nazywa się *Kierunek Zdrowie*. I zapraszam bardzo serdecznie wszystkich, którzy byliby zainteresowani obejrzeniem moich filmów albo skorzystaniem z moich przepisów.

**M:** Na pewno, na pewno skorzystają słuchacze. Na koniec mam do Ciebie jeszcze takie pytanie - czym jest dla Ciebie *zdrowe odżywianie*? Jakbyś miała odpowiedzieć w jednym, w dwóch zdaniach - co by to było?

S: Wiesz co, zdrowe odżywianie to przede wszystkim *nie tylko jedzenie*. Zdrowe odżywianie to dotyczy również ducha, *odżywianie naszych myśli* - czyli wszystko razem, taka pełnia żeby właśnie



w kierunku do zdrowia. To tak naprawdę jest połączenie tego wszystkiego: *aspektu fizycznego i psychicznego, duchowego*. I to jest właśnie ten kierunek zdrowie, w którym ja cały czas zmierzam - i to jest właśnie moim zdaniem najważniejsze. I to jest dla mnie to zdrowe odżywianie, czyli *odżywianie również naszej duszy, naszych myśli*, po to żeby te myśli były zdrowe - wtedy nasze ciało też jest o wiele zdrowsze. Więc nie tylko jedzenie.

**M: Nie tylko jedzenie, ale również ten aspekt duchowy, tak.**

S: Dokładnie, dokładnie. To jest bardzo ważne, bardzo ważne.

**M: Sylwia, bardzo, bardzo się cieszę, że miałem okazję Cię poznać i że mogliśmy nagrać ten podcast. I bardzo Ci dziękuję za to nagranie.**

S: Ja również Michale bardzo dziękuję za zaproszenie - było mi bardzo miło. Dziękuję bardzo.

**M: Dziękuję.**

I jak można? Oczywiście, że można! Skoro udało się Sylwii, udało się mi, skoro udaje się naszym kursantom to również uda się i Tobie. Tak, są osoby, które dzięki naszym kursom internetowym, które prowadzimy razem z Tatianą zmieniły swoje nawyki żywieniowe. Nie dość, że ustabilizowała im się waga to również pozbyły się innych dolegliwości będących efektem długotrwałych, no... nie do końca najlepszych nawyków żywieniowych. Dlaczego o tym mówię? Bo ja tę drogę już przeszedłem, wiem jak to jest przez długie lata mieć nadwagę, wiem jak bardzo czasem chce się iść na skróty. Mam tu na myśli jakieś gotowe przesiąknięte chemią koktajle, albo super diety np. dieta wysokobiałkowa, które rzeczywiście przynoszą efekty w postaci spadku wagi jednocześnie niestety wyrządzając ogromne szkody w organizmie. Jakie szkody? Do chemicznych koktajli nie będę się odnosił, tablica mendelejewa w nich zwarta świadczy sama za siebie. Wspomnę tylko o diecie wysokobiałkowej. Zaleca ona spożywanie dużej ilości białka. Białko, szczególnie pochodzenia zwierzęcego działa bardzo zakwaszająco na organizm. W jaki sposób? Otóż, aby organizm je, strawił musi ze swoich zasobów pobrać minerały alkalizujące (wapń, sód, potas, magnez), aby zneutralizować, skompensować kwaśne produkty przemiany materii powstające z mięsa. O tym **dłaczego nadmiar mięsa szkodzi** mówiłem obszernie w **31 odcinku podcastu**, zachęcam do przesłuchania, link do niego będzie w notatkach. Od razu przyznam, że sam nie jestem święty, moje

gruntowne odchudzanie, te 8 lat temu zacząłem z dietą South Beach w której białka zwierzęcego było dość dużo, za dużo jak na moje obecne standardy i przekonania. No, ale wtedy nie wiedziałem tego co wiem teraz i gdybym teraz miał mógł się cofnąć w czasie to zdecydowanie poszedłbym inną drogą.

Podsumowując, jesteście szczęściarzami, szczęściarzami, bo mając na przykład nadwagę nasz organizm daje nam wyraźne sygnały, że coś jest nie tak, że coś powinniśmy zmienić. Wystarczy je w porę odczytać i wprowadzić odpowiednie korekty. I nie oczekuj mega efektów, nie szukaj drogi na skróty! Wypracuj swój własny styl życia, który będzie zgodny z Twoimi przekonaniem, Twoimi preferencjami, który spowoduje, że uzyskasz swoją wymarzoną wagę tak... przy okazji. Wydaje się takie proste, nieprawdaż?

Bardzo, bardzo dziękuję Ci za wysłuchanie dzisiejszego odcinka podcastu. Jeżeli Ci się podobało i jeszcze tego nie zrobiłeś to gorąco zachęcam do pozostawienia oceny na iTunes. Dzięki Waszym ocenom i opiniom wiem że warto nagrywać kolejne odcinki tej audycji. Link do miejsca, gdzie to można zrobić jest w wpisie z tym podcastem.

Kolejny odcinek podcastu będzie rozwinięciem tematu o którym dzisiaj Sylwia opowiadała w drugiej części wywiadu. Przedstawię w nim za i przeciw stosowania głodówek i postów leczniczych. Wiem, że temat, szczególnie wśród osób dopiero zaczynających swoją drogę ku zdrowemu odżywianiu budzi wiele kontrowersji, stąd pomysł na taki właśnie temat audycji. Zapraszam serdecznie już niebawem.

Na koniec wspomnę o inicjatywie podcastowej, wybieranie odcinka miesiąca organizowanej przez Borysa Kzielksiego na grupie W ruchu słucham podcastów. Polega ona na tym, że spośród odcinków podcastów opublikowanych w danym miesiącu wybierany jest jeden, zwycięski odcinek. Żeby zagłosować trzeba wejść na stronę formularza <http://podkasty.info/podkast-miesiaca> i wybrać jeden lub kilka odcinków, te które akurat w tym miesiącu najbardziej Ci się podobały. Link do formularza głosowania również będzie w notatkach do tego podcastu. Głosowanie odbywa się zawsze przez pierwszy tydzień nowego miesiąca, tzn. przez pierwszy tydzień maja wybieramy odcinek kwietnia itd. Zachęcam Cię bardzo serdecznie, jest to doskonały sposób na podziękowanie Twórcom Twoich ulubionych podcastów za to co robią.

## Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

To wszystko na dzisiaj, bardzo dziękuję za wspólnie spędzony czas. Jeżeli odcinek Ci się podobał to byłbym niezmiernie wdzięczny za przesłanie go / polecenia przynajmniej jednej osobie, która może być zainteresowana tym tematem.

Z góry za to dziękuję i do usłyszenia w kolejnym odcinku 😊