



**WNZO 068: Jak dieta wpływa na zdrowie? Historie słuchaczy. O tym jak zmiany w diecie i słuchanie podcastu WNZO wpływa na Wasze życie i zdrowie.**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p068](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p068)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 68 Dzisiaj będzie o tym jak zmiany w diecie i słuchanie tego podcastu zmienia życie moich słuchaczy.

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 przedwakacyjnym odcinku podcastu! Ten odcinek jest odpowiedzią na prośby, które od Was regularnie otrzymuję. Okazuje się, że każdy z nas, lub przynajmniej większość lubi słuchać historie innych osób. Może to po części wynikać z takiej zwykłej, ludzkiej ciekawości, ale również, a może przede wszystkim z tego, iż nasz umysł lubi przykłady. Przykład jest czymś co urealnia, nadaje kształtu, pozwala wręcz spróbować i osobiście się przekonać, że teorie o których gdzieś ktoś powiedział, teorie o których gdzieś ktoś przeczytał ... te teorie działają w praktyce. Że nie jest to tylko jakiś wymysł, ale wskazówka, nawet czasem przepis jak krok po kroki osiągnąć zamierzony cel, na przykład poprawę stanu zdrowia. Oczywiście każdy z nas jest inny i to co działa na jedną osobę niekoniecznie w 100% tak samo zadziała na drugą – będzie o tym wspominać jedna z moich dzisiejszych rozmówczyń. Jednak dzięki przykładom mamy dodatkową motywację, tak motywację! Bo jak się okazuje tego nam najbardziej potrzeba. Dzięki przykładom mamy motywację i siłę, aby sami wprowadzać pozytywne zmiany w swoim życiu. Dzięki przykładom wiemy, że są osoby, którym to się udało, więc dlaczego nie miało by się udać i nam? Dlaczego nie miało by się to udać Tobie? No właśnie! Jeżeli więc szukasz, jeżeli więc potrzebujesz motywacji do pozytywnych zmian w swoim życiu to w tym nagraniu znajdziesz coś dla siebie.

Usłyszysz dzisiaj trzy historie, pierwsza będzie z Sylwią. Sylwia jest bardzo młodą, oczywiście jak dla mnie osobą, dopiero co kończy studia i można powiedzieć - wchodzi w dorosłość. Tym bardziej się cieszę, że naszego bloga, naszego podcastu słuchają również tak młode osoby. Dlaczego się cieszę? Bo wiem, że im wcześniej zainteresujesz się zdrowym stylem życia, im wcześniej przejmiesz odpowiedzialność, tak odpowiedzialność za swoje zdrowie tym szybciej i dłużej będziesz cieszyć się tego owocami. W czasie, gdy nagrywaliśmy tę rozmowę Sylwia była po 3ech miesiącach od zmiany, takiej dość znacznej zmiany w sposobie odżywiania i miała jeszcze na świeżo w pamięci to przez co musiała przechodzić i jakie problemy lub wyzwania z tym się wiązały. O to również będę ją pytał, kto wie, może w jej odpowiedziach Ty również znajdziesz jakąś inspirację dla siebie. Zapraszam!

**Michał: Cześć Sylwia!**

Sylwia: Cześć Michał!

**M: Witam Cię serdecznie w moim podcaście, przedstaw się proszę słuchaczom.**

S: Witam wszystkich słuchaczy. Nazywam się *Sylwia* i mam nadzieję, że niedługo będę *fizjoterapeutą*, bo na razie kończę studia.

**M: Wow! Super! Na którym roku jesteś?**

S: Piąty.

**M: No to już finiszujesz.**

S: Mam nadzieję, że tak.

**M: Zaprosiłem Cię do tej rozmowy, bo masz do podzielenia się bardzo ciekawą historią - historią związaną z można powiedzieć taką transformacją dotyczącą zdrowego stylu życia. I może od razu przejdziemy do sedna - powiedz, Sylwia, od jak dawna interesujesz się zdrowym trybem życia i co sprawiło, że się tym zaczęłaś interesować?**

S: Można powiedzieć, że taka intensywniejsza praca nad swoim stylem życia nastąpiła gdzieś w okolicach *sierpnia-września*. Ale pierwsze takie myśli dotyczące zdrowego żywienia, zmiana stylu życia nastąpiła gdzieś... pojawiły się takie myśli kilka lat wcześniej za sprawą *mojej siostry*, która ona z kolei miała problemy ze zdrowiem i szukała dla siebie jakiejś *zdrowszej alternatywy*. To tak bardzo w takiej skróconej wersji.

**M: Ok. Sierpień czyli w sumie dosyć...**

S: ...całkiem niedawno.

**M: ...całkiem niedawno. I co się takiego wydarzyło, że właśnie sierpień-wrzesień to był taki okres, w którym rzeczywiście zaczęłaś się tym interesować tak mocniej?**

S: Po pierwsze tak - zdałam sobie sprawę, że w moją *odporność*, z moim zdrowiem jest coś nie tak. To był taki czas kiedy byłam po którejś tam wizycie u lekarza i przepisywali mi coraz to *nowe leki*, w szczególności był to *alergolog* - od zawsze mam z tym problemy. I każdy problem chcieli rozwiązywać za pomocą leków, a to nie dawało spodziewanych rezultatów. No i stwierdziłam, że no: hej, jest coś nie tak, że biorę te leki i to *nic nie pomaga*, więc może trzeba zmienić coś w swoim życiu. Druga sprawa, która przelała całkowicie czarę goryczy - moja lepsza połówka była po *czwartym antybiotyku*, po zapaleniu płuc. No i stwierdziłam, że nie samymi lekami człowiek żyje i trzeba faktycznie *coś zmienić*. Nie ukrywam, że Twój podcast, Twój blog oraz Twojej żony mnie do tego *zainspirował*.

**M: Wow! Bardzo się cieszymy.**

S: Ja również.

**M: Czyli tak - znalazłaś inspirację między innymi w czytaniu bloga i słuchaniu podcastów. A powiedz na czym ta zmiana w sumie niedawna - bo to kilka miesięcy temu - na czym ona polegała?**

S: Po głębokiej analizie stwierdziłam, że trzeba *wyeliminować* możliwie jak najbardziej - bo nie da się wszystkiego zrobić w ciągu jednego dnia, to jest praca na kilka lat co najmniej albo kilka miesięcy - *jedzenie przetworzone*. Żadnych gotowych dań, żadnych słoików, żadnych pasztetów -

wszystko co można było w takiej gotowej postaci wyeliminować, wyeliminowałam. Bardzo *ograniczona sól*, myślę że z powodzeniem całkowicie *wyeliminowany cukier, mleko, przetwory mleczne, gluten* jak najbardziej się da. Wprowadzone zostały *owoce* w ograniczonej ilości z racji tej *Candidy* mojej dziewczyny oraz wszystko co da się zrobić samemu, ugotować samemu, *robimy same* - żeby właśnie nie kupować w sklepach i nie brać żadnych dań na wynos z jakiś lokali na mieście. Co się da, żeby robić właśnie samemu i być *świadomym* tego co jest w środku.

**M: Dobrze. To było mniej więcej trzy miesiące temu. Powiedz co przez te trzy miesiące się wydarzyło, jeśli chodzi o Wasze samopoczucie, Wasze zdrowie?**

S: Ja mam takie wrażenie, że przede wszystkim zmniejszyły się dolegliwości ze strony takiej *żołądkowo-jelitowej*. Ja miałam bardzo problemy ze *zgagą, z refluksem* - to po części ma związek z tym, że jestem wcześniakiem i mój zwieracz żołądka nie został wykształcony do końca i to niestety ma takie konsekwencje długofalowe. I o dziwo nie muszę brać *żadnych leków*, czy jakiś Manti czy coś takiego, żeby właśnie sobie te objawy zlikwidować. Nie ma takiej potrzeby, już nic takiego się nie pojawia. Jeżeli chodzi o moją lepszą połówkę, to też zniknęły objawy takie typowo *jelitowe związane z Candidą*, bo coś takiego właśnie się pojawiło. Jest to udowodnione chociażby na *wynikach krwi* po tych czterech antybiotykach. Więc były problemy, tych problemów nie ma. Jest znacznie *lepsze samopoczucie* i nie ma też takiego poczucia *ociężałości po jedzeniu*, co było wcześniej taką normą można powiedzieć - oczywiście nie taką pozytywną, tylko taką negatywną.

**M: Czyli ustąpiły problemy żołądkowo-jelitowe, poprawiły się wyniki krwi u Twojej dziewczyny. A co to były za wyniki krwi? Morfologia, czy coś innego?**

S: To były *specjalne badania krwi* pod kątem obecności, czy tam poziomu *Candidy* w organizmie. Coś takiego zasugerował *lekarz*, który przerwał antybiotykoterapię, bo stwierdził, że czwarty antybiotyk to już jest przesada, że organizm jest *zagrzybiony* i polecił zrobienie takich badań czy tak naprawdę jest jak on sądzi i badania to *potwierdziły*.

**M: I co potem lekarz powiedział co należy robić, co zaproponował?**

S: W zasadzie to się skończyło na poleceniu na receptach, na jakiś *lekach*, które mają takie działanie nazwijmy to *grzybobójcze*, o ile się nie mylę. I jeżeli chodzi o tą stronę, to się w zasadzie na tym

zalecenia skończyły. Cała ta dieta i moja propozycja dotycząca ograniczenia cukru i mleka wyszła ode mnie. Jeżeli chodzi o lekarza skończyło się na takiej typowej *farmakologii*.

**M: Rozumiem. A powiedz Sylwia jak wyglądają kwestie alergii, na które wcześniej jakieś lekarstwa brałaś? Czy coś się poprawiło?**

S: Kiedyś faktycznie to miało sens, te moje dolegliwości *ustępowały*, ale teraz nie za bardzo widzę poprawę, jeżeli chodzi o lekarstwa - to faktycznie ich *działanie zmniejszyło się*, o ile można tak powiedzieć.

**M: Powiedziałaś, że to co możecie robicie same, przygotowujecie posiłki w domu. A powiedz jak sobie radzicie w sytuacji kiedy trzeba wyjść na uczelnię lub do pracy?**

S: Wykształciliśmy w sobie taki *nawyk przygotowywania posiłków* wcześniej. Bywa tak, że mamy zajęcia na jakąś tam późniejszą godzinę, jakaś 10-11, jak to na studiach bywa i zamiast spać dokąd się da, wstajemy wcześniej rano i przygotowujemy sobie coś *na wynos*. Bez pudełek praktycznie można powiedzieć, że nie wychodzimy, żeby to się nie ograniczało tylko do kanapek. Zdarza się, że gotujemy sobie jakąś *kaszę gryczaną, jaglaną* a do tego jakieś *warzywo, mięso, tofu*, co nam wpadnie tak naprawdę pod rękę. I z takim, mam nadzieję, *pełnowartościowym posiłkiem* wychodzimy na uczelnię i to nam bardzo smakuje i służy.

**M: Świetnie. A powiedz co było najtrudniejsze w tej zmianie w tych ostatnich trzech miesiącach?**

S: Ta zmiana wymagała - zmiana stylu życia, zmiana sposobu żywienia - wymagała zmiany takiej trochę *myślenia, czy mentalnej*. Zamiast zastanawiać się co zjemy - to znaczy kiedyś była tylko taka myśl: co zjemy - a teraz to jest tak, że trzeba *znaleźć czas na sklep*, bo zakupy zajmują nam dużo więcej czasu niż kiedyś, czytamy absolutnie wszystko co jest na *etykiecie*, ile to ma cukru, czy można znaleźć sobie jakąś *zdrowszą alternatywę*. Przed zakupami szukamy jakiś *ciekawych przepisów*, które mogłybyśmy sobie zrealizować na najbliższe kilka dni - czy to jest na pewno zdrowe, czy ten przepis nie zawiera właśnie *za dużo cukru*, w przepisie jest ileś tam *sol*, czy da się tego uniknąć - taka organizacja. Najtrudniejsza chyba była *organizacja*, żeby znaleźć więcej czasu na *zakupy* i więcej czasu na *gotowanie*. Bo wcześniej były jakieś tam słoiki, coś tam mrożonego, a teraz

trzeba było właśnie się tak zorganizować, zebrać w sobie, żeby *znaleźć ten czas* na to przygotowanie obiadu czy posiłku na wyjście.

**M: A masz może jakieś już przetestowane w tym okresie takie rady jak rzeczywiście sobie z tą organizacją poradzić, żeby pomimo tego że każdy z nas ma dużo obowiązków - uczelnia, praca - coś co tak szczególnie Wam ułatwia te przygotowywanie posiłków, no i zdrowe odżywianie się?**

S: Fantastyczną rzeczą okazało się - co wyszło zupełnie przypadkiem - przed wyjściem na jakieś większe zakupy zrobienie sobie takiego *spisu* mniej więcej dań jakie byśmy chciały zjeść w ciągu najbliższego powiedzmy tygodnia. Robimy sobie właśnie taki *spis tych dań* i sprawdzamy jakie *składniki* są do tego potrzebne i potem sobie spisujemy *listę zakupów*. Dzięki czemu w ciągu tygodnia nie musimy *tracić czasu* na robienie zakupów na bieżąco, tylko wracamy do domu i od razu *wszystko jest w domu*, możemy zabierać się od razu do pracy. Bo z mojego doświadczenia i z doświadczenia moich znajomych i rodziny okazuje się, że bardzo takim bolesnym obowiązkiem jest *chodzenie na zakupy po pracy*, kiedy już najchętniej by się wróciło do domu. Okazuje się, że da się tego uniknąć.

**M: Czyli jak rozumiem planowanie i organizacja - zaplanowanie sobie posiłków na dłuższy okres czasu, na przykład na tydzień, przełożenie ich na listę zakupów i jednorazowe zrobienie zakupów, po to żeby już w kolejnych dniach nie trzeba było wychodzić do sklepu i robić tych zakupów.**

S: Tak jest. Wracam do domu, wszystkie składniki są pod ręką i biorę się z *ochotą do pracy*. Zamiast myśleć sobie po wyjściu z pracy czy uczelni: o Jezu jeszcze muszę wyjść do sklepu i nie wiadomo ile czasu mi się to zezdziej.

**M: Rozumiem. Powiedz Sylwia, co jeśli chodzi o zdrowy styl życia, o zdrowe odżywianie - co jeszcze chciałabyś osiągnąć?**

S: Osiągnąć tak naprawdę chciałabym bardzo wiele i *planów* jest dużo. I myślę, że wraz ze skończeniem studiów, ze zmianą też mieszkania - bo teraz mamy takie warunki typowo studenckie, też trochę kwestia finansowa ma tutaj znaczenie - chciałabym jeszcze więcej *robić sama w domu*, jeżeli chodzi o posiłki. Chiałabym na przykład zacząć *piec sama chleb*, robić jakieś swoje

*przetwory warzywne, owocowe*. I mam też nadzieję, że wraz z takim praktykowaniem w kuchni, że nabiorę takiej *biegłości* i nie będę musiała za każdym razem przeglądać przepisów w Internecie, żeby coś wymyśleć ciekawego na obiad, tylko będę robiła wszystko z *głowy*. Mam nadzieję, że to nastąpi w niedługiej przyszłości. Staram się.

**M:** Z tego co mówisz to zapewniam Cię, że jesteś na jak najlepszej drodze, bo *trening czyni mistrza* - to takie może oklepane powiedzenie, ale rzeczywiście to się sprawdza. Jeżeli robisz pierwszą, drugą, trzecią potrawę no to rzeczywiście jest trudno, ale jak robisz już trzydziestą, to okazuje się, że pięć kolejnych *możesz wymyślać już z głowy*, bazując na tej wiedzy i doświadczeniu - bo to też jest ważne. Nie wiem jakie jest Twoje zdanie, natomiast to co ja się spotkałam na początku swojej drogi - to to, że nie wszystkie przepisy, które brałam do ręki, które przekładałam na pokarmy, *nie wszystko się sprawdzało* - w sensie to nie było takie smaczne jak czasem autorzy zapowiadali. Więc na początku tych *kilka potraw*, takich najlepszych dobrze jest sobie wybrać i potem rzeczywiście można już samemu te potrawy tworzyć.

S: Zdecydowanie tak. Absolutnie się zgadzam. Już teraz wiem, że trzeba *brać poprawkę* na każdy przepis jaki się znajdzie i bazując na swojej wiedzy, chociażby tej szczątkowej i doświadczeniu, to trzeba samemu myśleć i *dostosowywać do własnych potrzeb*.

**M:** Świetnie. Powiedz Sylwia, co byś doradziła - jesteś o tyle bardzo dobrą rozmówczynią, bo zaczęłyście trzy miesiące temu, więc jestem pewien, że dużo jeszcze pamiętasz w tych początków – powiedz, co byś doradziła osobom, które właśnie są w takim okresie jak Ty byłaś trzy miesiące temu, kiedy dopiero stwierdziłaś: że ok, ja chcę coś zmienić, chcę zmienić swoje odżywianie, sposób życia, żeby czuć się zdrowiej, czuć się lepiej - co byś doradziła? Jak do tego podejść, żeby się nie zniechęcić i uzyskać jak najszybciej jak najlepsze efekty?

S: Tutaj z racji mojego mam nadzieję przyszłego zawodu troszeczkę mi się *myślenie zmieniło* w ciągu życia i nauczyło mnie coś tego, że jeżeli sami czegoś się nie podejmiemy, żadnego wysiłku, nikt za nas tego nie zrobi - ani lekarz, ani farmakolog, ani dietetyk, ani trener personalny. *Jeżeli sami nie będziemy chcieli czegoś zmienić, nikt za nas tego nie zrobi*. Mogłabym *zrzucić odpowiedzialność* za moje samopoczucie i nie tylko swoje zdrowie na lekarzy, ale jak życie pokazało to nie przyniosło oczekiwanych rezultatów. I myślę, że *uświadomienie* sobie tego jest początkiem i chyba najważniejszą rzeczą. Bo jeżeli sobie coś takiego uświadomimy, to każda następna decyzja będzie



dla nas łatwiejsza. Bo to nie jest tak, że *ktoś nam każe, tylko my sami tego chcemy*: ok, muszę troszeczkę zmniejszyć ilość soli w mojej diecie, bo ja tego chcę, muszę zmniejszyć podaż cukru, bo ja tego chcę. Każda następna decyzja wydaje się być łatwiejsza. I z każdym następnym dniem kiedy jestem zmęczona, a mimo wszystko muszę coś sama ugotować, nie jest to taką męką, bo wiem, że *robię to dla siebie i dla moich bliskich*, bo to ma się przysłużyć mojemu zdrowiu i samopoczuciu, bo nikt tego nie zrobi za mnie. To jest chyba taka główna myśl - *nikt tego za mnie nie zrobi*.

**M: Czyli uświadomić sobie, że chcesz to zrobić i że to Ty musisz podjąć ten wysiłek, bo nikt inny Twoim zdrowiem nie zatroszczy się tak dobrze jak Ty.**

S: Tak jest.

**M: Rewelacja. Bardzo, bardzo Ci dziękuję. Powiedz tak na koniec czego mogę Wam życzyć?**

S: Dalej tego *zapalu*, który jest obecnie, żeby dalej iść tą ścieżką, żeby dalej chcieć *się rozwijać* w tej dziedzinie, żeby chcieć *kontynuować* ten zdrowszy styl życia i żeby każdy dzień następny był *jeszcze zdrowszy* niż ten poprzedni.

**M: O, ślicznie to powiedziałaś, więc naprawdę bardzo, bardzo Ci życzę – widzę, że zapalu w Tobie jest bardzo dużo - to życzę Ci, żeby on nie wygasł, tylko rzeczywiście każdego dnia był jeszcze większy. Aby ta chęć do zdobywania wiedzy - bo zdrowy styl życia to przede wszystkim też wiedza, żeby wiedzieć na tej półce co wybrać a czego nie - żebyście miały zapal do zdobywania wiedzy. I jak najwięcej udanych przepisów i radości z domowego przyrządzania posiłków Ci życzę.**

S: Dziękuję bardzo i Wam również tego życzę.

**M: Ślicznie dziękuję za rozmowę.**

S: Dziękuję bardzo.

W drugiej części podcastu poznasz Justynę i Grześka. W historii Grześka przejrzałem się trochę jak w lustrze... ja również swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem, ze zwracaniem uwagi na to co



jem rozpocząłem od chęci zrzucenia kilku, no może kilkudziesięciu kilogramów. A potem to już poleciało... Posłuchaj ich historii.

**Michał: Cześć! Witam Was serdecznie w moim podcaście.**

Grzegorz: Cześć!

Justyna: Witamy!

**M: Dzisiaj goszczę dwójkę wspaniałych ludzi, właśnie dziecko im się urodziło. Mam po drugiej stronie mikrofonu Grzegorza i Justynę. Przedstawcie się proszę, powiedzcie kilka słów o sobie.**

G: Cześć, jestem Grzesiek. Mieszkamy w *Warszawie*. Jestem tutaj z moją żoną Justyną i córką Alą, która ma 6 tygodni. W Warszawie mieszkamy 8 lat, a pochodzimy z *Białegostoku*.

**M: Czym się zajmujecie zawodowo?**

J: Ja zajmuję się *finansami* w jednej z takich korporacji powiedzmy, firm. No i zajmuję się generalnie *kontrollingiem*. Ale teraz obecnie jestem na *urlopie macierzyńskim* i zajmuję się naszą córką, która nam się niedawno urodziła.

G: A ja także pracuję w korporacji, zajmuję się akurat *sprzedażą i marketingiem*.

**M: Dobrze. Powiedzcie czym jest dla Was zdrowe odżywianie i jaką rolę w Waszym życiu odgrywa?**

G: Wydaje mi się, że zdrowe odżywianie to jest po prostu chyba *podstawa, na której żyjemy*, czy na której chcemy żyć - bo tak jeszcze nie do końca czujemy, że rzeczywiście bardzo dobrze się odżywiamy, jest jeszcze wiele rzeczy, które chcielibyśmy poprawić. Ale do mnie akurat najbardziej dociera to, takie sformułowanie, które w którymś z podcastów usłyszałem „*jesteś tym, co jesz*”. I chcę być *najlepszą wersją samego siebie*, chce jeść zdrowo, żeby *zdrowo żyć i długo żyć* i żeby tak samo moja rodzina żyła. I to tak w skrócie właśnie to.

J: Ja jeszcze tu może dodam, że chyba tak naprawdę zaczęliśmy od *sluchania Twoich podcastów*, tak ponad rok temu, jakoś tak jadąc na wakacje do Chorwacji. No i tak właśnie *zafascynowały* nas Twoje podcasty, *zaciekawily* nas, także całą drogę w zasadzie słuchaliśmy. I postanowiliśmy po powrocie, że właśnie *zaczniemy*, że *zaczniemy zmieniać*, że to jest takie inspirujące to co tam wysłuchaliśmy w różnych tematach, których odsłuchiwalismy. No i postanowiliśmy właśnie zacząć powoli. Tam też były między innymi te kawałki o *jaglanym detoksie* - już wtedy miałeś te podcasty z Markiem Zarembą. Wiele tych rzeczy, które wysłuchaliśmy nas *przekonało*, że *warto spróbować*. Zaczęliśmy czytać te książki, które też polecałeś.

G: Ale rzeczywiście zaczęło się chyba jak byliśmy w Chorwacji i postanowiliśmy, że to jest dobry czas, żeby *zaplanować zmiany*. I zaczęło się od *South Beach*, bo tak jak opowiadałeś swoją historię, to ja rzeczywiście jeszcze rok, dwa lata temu - może to było dwa lata temu - miałem *ponad 100 kilo wagi*, permanentnie problemy z brzuszkiem i wtedy postanowiłem, że tak jak Ty spróbuję. Spróbowałem i rzeczywiście *wyniki przyszły szybko*, a za pozytywnymi wynikami przyszły też *dobre nawyki* - przynajmniej parę z nich udało mi się zmienić. No i dzięki temu udaje mi się trzymać to niższą wagę.

J: Ja tu jeszcze może dodam, że właśnie Grzesiek już od wielu, wielu lat *uprawiał dużo sportu*, biegał, maratony biega i jakby ta waga mimo wszystko ciągle tak... no trochę spadała, ale to nie było jakoś tam większej ilości kilogramów. I po wprowadzeniu rzeczywiście tych *zmian w nawykach żywieniowych* okazało się, że no jednak to *też jest ważne* i że to trzeba wprowadzać, że jednak samym sportem się nie da.

G: No tak naprawdę okazało się, że *odżywianie jest najważniejsze*, bo to przyniosło o *wiele lepsze efekty* niż wiele godzin sportu w tygodniu.

**M: Wow! Jest mi szalenie miło, naprawdę nie spodziewałem się, że takie miłe słowa usłyszę – to, że dzięki moim podcastom takie zmiany u Was nastąpiły. Naprawdę nie można sobie wyobrazić większej nagrody za pracę, którą się wkłada niż takie słowa, które teraz powiedzieliście. Także bardzo, bardzo Wam dziękuję.**

G: Ale to wiesz Michał - Twoja ciężka praca owocuje.

J: No, dokładnie.

**M: Już troszeczkę odpowiedzieliście na kolejne pytanie, które mam w głowie, ale je zadam, bo chciałbym to doprecyzować. Słuchaliście podcastów, czerpaliście wiedzę z książek - jakie były Wasze pierwsze kroki? Jaka taka pierwsza większa zmiana nastąpiła w Waszym stylu życia, w Waszym odżywianiu, taka która pokazała Wam, że: wow, że to jest właśnie ta droga, że to ma sens po prostu?**

G: Tak naprawdę ta pierwsza zmiana to była *dieta South Beach* i przejście na całkowicie inny sposób odżywiania, *eliminując* te wszystkie produkty, które były podstawą mojego poprzedniego odżywiania - dosyć tłuste jedzenie, bardzo dużo tego jedzenia, mało warzyw, mało wody. Tak naprawdę nie podeszliśmy do zmiany krok po kroku tylko podeszliśmy dosyć *rewolucyjnie*. Najfantastyczniejsze w tym wszystkim było to, że to nam super leżało, *dobrze się po tym czuliśmy*, waga poleciała po prostu kosmicznie w dół. I ja w tym samym czasie startowałem w półmaratonie i *pobiłem rekord życiowy* będąc na *diecie South Beach*, w trakcie tych dwóch tygodni. I to było świetne! To było bardzo dobre. Zauważyliśmy tylko, że jak dłużej byliśmy na tej diecie, to na dłużej jakoś nam już tak nie podchodziła, dlatego zdecydowaliśmy się zmienić ją bardziej na *alkaliczną*.

**M: A pochwal się Grzegorz - kosmiczny spadek wagi, to konkretnie ile zrzuciłeś?**

G: Wtedy w dwa tygodnie *8 kilo*.

**M: No właśnie, brawo! A Justyna, jak to z Twojej perspektywy wyglądało, te pierwsze kroki?**

J: To znaczy u mnie to jest tak, że ja też jakoś dużo nigdy nie ważyłam - zawsze ważyłam około 62-63 kilo, no ale zawsze chciałam tak *5 kilo sobie zrzucić*, bo tak zawsze to było takie moje... że fajniej by było trochę lepiej wyglądać i czuć się lepiej, no czułam, że potrzebuję. Tak też zawsze *byłam aktywna fizycznie* i zawsze chodziłam na właśnie jakieś fitnessy, próbowałam biegania, chociaż mi to nie za bardzo leżało. No i tak nie za bardzo - *nie byłam w stanie 5 kilo zrzucić*, a czułam, że bym bardzo chciała. No i nagle właśnie te takie wprowadzenie tych wszystkich rzeczy - *picie dużej ilości wody...* ja też mam takie problemy zdrowotne, miałam, to znaczy mam nadal *tachykardię*, czyli przyspieszoną akcję serca, no i *kardiolog* mi zalecił, że muszę *dużo wody pić*. Także to jest w ogóle bardzo dobre *ogólnie dla organizmu*. I to nigdy tego nie pilnowałam - tak nawet będąc w pracy, no to zwróciłam na to uwagę i po prostu cały dzień udało mi się pić jakies właśnie to *napary*, to *herbatki*, *woda* i jakby pilnowałam tego. No zaczęliśmy też dużo *gotować w*

*domu*, także te nasze przygotowywane obiady braliśmy *do pracy*. No bo jakby jednak jedząc jakieś takie rzeczy niekoniecznie przygotowane przez nas, niekoniecznie są zdrowe, nie wiemy z czego to jest zrobione. I nawet właśnie te wszystkie przygotowywane przez nas produkty i obiady które braliśmy, przekąski, no to super jakby ja się czułam, że ja jem to co sami wiemy z czego zostało zrobione, przygotowane przez nas. I w pracy *ogromna zmiana* - wszyscy mówią, że ja tak schudłam, ale ja mówię, że ja schudłam tylko 5 kilo. I rzeczywiście tylko te 5 kilo mi się udało, ale było tak *ogromnie zauważalne* - jakby to nie było tak bardzo dużo na moją wagę, no bo to było tak akurat, to co ja potrzebowałam. Ale no nie było to też jakieś takie zatrważające, ale wystarczyło na tyle, że ja czułam się z tym dobrze, że czułam się fajnie.

G: I rzeczywiście naszą główną motywacją chyba było *zrzucenie paru kilo*, ale to jak się czujemy bez tych paru kilo, to nie tylko kwestia lekkości, ale kwestia po prostu takiej *poprawy samopoczucia* - po prostu jest świetnie. No czujemy się bardzo dobrze. Ja jeszcze gdzieś tam chciałbym zrzucić, ale jest w porządku, jest fajnie. A jeszcze tak kontynuując odpowiedź na pytanie - im dłużej się tym interesujemy, tym bardziej podchodzimy rzeczywiście *ewolucyjnie* do tego. I zaczęliśmy zwracać uwagę na to *co jemy*, zaczęliśmy zwracać uwagę na to *skąd są produkty, którymi się żywimy*. Pochodzimy z Białegostoku, tam mieliśmy zawsze świetny dostęp do *ekologicznych*, prawdziwych warzyw, owoców, mięsa czy jaj wiejskich. W Warszawie po prostu *zaczęliśmy szukać* ekologiczne, za Twoją namową. No i da się. Rzeczywiście szukamy przede wszystkim tylko takich źródeł i wszystko pod to podporządkowujemy. Gotujemy prawie wszystko sami i tylko w ten sposób staramy się odżywiać. Ale też bez przesady - jest czas na to, żeby wyjść ze znajomymi, spotkać się i też *poświętować czasem*. To też jest miła taka odmiana czasem.

**M: Tak, to jest właśnie bardzo dobre, że dzięki temu, że zwraca się uwagę na to co jemy każdego dnia, to raz na jakiś czas można sobie zrobić mniejsze lub większe święto i bez wyrzutów sumienia zrobić jakieś odstępstwo, bo zapracowaliśmy sobie na to. I raz na jakiś czas jak coś wydarzy, to rzeczywiście nie rujnuje tej pracy, którą się włożyło do tej pory. Zaczęło się mniej więcej rok temu - powiedzieliście, że jesteście na swoje drodze do zdrowego odżywiania, że są jakieś rzeczy do zrobienia. Co w tym roku było dla Was najtrudniejsze, jeśli chodzi o zmiany tych nawyków, wprowadzanie nowego sposobu odżywiania? Co było najtrudniejsze i jak sobie z tym poradziliście?**

G: Rzeczywiście w ostatnim czasie to raczej skupialiśmy się na tym, żeby...

J: ...szukanie rzeczy ekologicznych (śmiech).

G: (śmiech)... tak naprawdę *źródło zakupu*, źródło tych wszystkich produktów, które chcemy mieć - to oczywiście jest jedna rzecz, ale chyba mniejszy kłopot. Ale sam okres ciąży Justyny i to, żeby w tym okresie Justyna *odżywiła się jak najlepiej*, jak najlepszymi produktami, bo to od tego zależy *życie naszego dziecka* nie na rok, tylko na całe życie - tak naprawdę to dla nas była podstawowa rzecz. I tak naprawdę walczenie chyba z tymi *codziennymi pokusami*, nawet wtedy kiedy jest już późno i chce się iść spać, no to dalej ktoś *walczył w kuchni* z przygotowaniem obiadu na kolejny dzień. No to to chyba rzeczywiście było wyzwanie, po to właśnie, żeby jeść *więcej warzyw*, czy żeby jeść jak najwięcej tych *pełnowartościowych posiłków*, żeby *nie jeść w pędzie*, żeby nie jeść rzeczy *przypadkowych*. Bo jak lodówka jest pusta, to je się to co jest przygotowane przez fabrykę, a nie przez nas samych. A wiadomo, że to już nie będzie tak zdrowe, jak to co sami byśmy zrobili.

**M: Takim największym wyzwaniem, to chyba ciągle nieustającym, jest jednak nieuleganie tym pokusom jądania rzeczy gotowych, tylko przygotowywanie wszystkiego samodzielnie od początku.**

J: Znaczący to też wymaga właśnie dużego *zaangażowania*, no i jednak trochę *czasu* trzeba na to poświęcić. No bo jednak jak się pracuje, wracamy wieczorem do domu, no to często łatwiej by było po prostu nie poświęcać na to czasu. No czasem jest się i *zmęczonym*, no a jednak to trochę wymaga *przygotowania, przemyślenia* tego co chcemy zrobić, mieć te produkty w domu też, żeby się nie skończyło na codziennym chodzeniu do sklepu, tylko właśnie *zaplanowaniu* tego wcześniej co my chcemy przygotować, żeby to sprawniej poszło.

G: A teraz tak się zastanawiam, co ja jeszcze chciałbym *poprawić w swoim życiu*, czy naszej rodziny - to to, żeby rzeczywiście jeszcze *więcej jeść warzyw*. Jemy na śniadanie zazwyczaj pod postacią *koktajli*, jemy na obiad czy to w *surówce* czy to po prostu jako *danie główne*, bo mięso jemy 1-2 razy w tygodniu tylko. Ale rzeczywiście, żeby na kolacje czy jeszcze między posiłkami jeść *częściej warzywa*, bo rzeczywiście jakieś owoce - ok. Pieczemy razem chleb i jemy kanapki, ale jeszcze tutaj można by było coś poprawić.

**M: Wiem też, że planujecie przejść oczyszczanie, dietę oczyszczającą. Powiedzcie co to będzie za dieta i jakie nadzieje wiążecie w związku z tym? W ogóle dlaczego decydujecie się coś takiego przeprowadzić?**

G: W zeszłym roku przechodziłem *alkaliczny detoks* - przyniósł bardzo fajny efekt, bardzo dobrze po nim się czułem. Ale w trakcie detoksu miałem bardzo *duże pokusy*, kiedy moja żona na przykład robiła *burgery jaglane*, ja po prostu... to była największa słodycz dla mnie w tamtym czasie...

J: ...bo ja *byłam w ciąży* wtedy, no i jakby ja się nie zdecydowała na przeprowadzenie - jakby stwierdziliśmy, że jednak w ciąży to sobie daruję. I właśnie Grzesiek był sam, więc no ja jednak trochę *inne rzeczy jadalam* i...

G: ... i strasznie mi te burgery smakowały (śmiech).

J: (śmiech)

G: To było tak, że byłem na tym *detoksie*, który nie uwzględniał kaszy jaglanej, dlatego pomyślałem, że to jest *kolejny krok* dla mnie. Sam detoks - bardzo pozytywnie. Tak jak Justyna mówiła, dosyć aktywnie trenuję. Teraz przygotowuję się do maratonu i chciałbym jeszcze tego lata wystartować w swoim pierwszym *triathlonie* i rzeczywiście tych godzin treningowych w tygodniu jest dużo i chciałbym mieć trochę *więcej kalorii* w jadłospisie i dlatego *jaglany detoks* myślę, że najlepiej by mi pasował.

**M: A jak długo wytrzymałeś na poście warzywno-owocowym?**

G: Nie, no wtedy byłem *dwa tygodnie*. Tak - 10 dni samego postu plus 2 dni wprowadzenia i 2 dni wyjścia na zupie jaglanej.

**M: Ok. Jakbyście mieli dać jedną radę osobie, która zaczyna, która zastanawia się nad wprowadzeniem zdrowego odżywiania, nie wie od czego zacząć, ma jakieś obawy - jakbyście mieli powiedzieć jedną rzecz, to co by to było?**

G: *Próbować, nie bać się*. To jest naprawdę świetna sprawa dla zdrowia siebie i swojej rodziny. I trzeba *spróbować*, trzeba chcieć, znaleźć w sobie *motywację* i walczyć. Bo łatwo czasami nie jest, ale jak się znajdzie w sobie motywację i chęć do zmiany, to się uda.

J: Mamy taki przykład wśród naszych znajomych, którym polecaliśmy... też zawsze im opowiadamy o Twoich podcastach, co nowego się dziś dowiedzieliśmy. Mamy taką czwórkę znajomych, którzy czasami trochę się z tego śmiali: co Wy za nowe diety wymyślacie - bo za każdym razem coś tam im poopowiadaliśmy. Ale jedna z naszych znajomych, właśnie z tej czwórki, próbowała też tej diety. Chyba Ania rozpoczęła *South Beach*... Podobało jej się, dosyć długo była. No ale jakoś tak się trochę poddała, bo w zasadzie chyba było jej trudno z szykowaniem tych dań. No ale jakby...

G: Tak. Na początku każdy reaguje... jak się spotykaliśmy i przynosiliśmy na przykład na imprezy zamiast tarty z owocami jakiejś tam słodkiej, no to przynieśliśmy *fasolowe brownie ze stewią*, no to oczywiście był szok i niedowierzanie. Ale próbowali, smakowało. Nie wierzyli, że to jest z fasoli na przykład. Takimi *małymi kroczkami* gdzieś tam ich przekonywało. I właśnie ci najwięksi sceptycy - bo to nie tylko Ania, ale i więcej osób - *zaczęli próbować* i gdzieś tam szukać tych informacji, *wprowadzać* je w swoim życiu. Więc nikogo nie zniechęcę do niejedzenia słodyczy, bo sam nie jestem w stanie się do tego namówić, ale ja zachęcam każdego do *picia większej ilości wody*, bo to jest coś co każdy jest w stanie zrobić i to rzeczywiście przynosi bardzo szybko poprawę i *samopoczucia i stanu organizmu*. I wypicie dwóch szklanek wody przed śniadaniem, przed obiadem i przed kolacją i jeszcze kolejnych czterech szklanek w ciągu dnia, to nie jest duże wyzwanie, nie wymaga zbyt wiele od siebie, a to jest rzeczywiście pierwsza taka fajna rzecz, którą można zrobić dla swojego organizmu. No i szukać tych *warzyw*. Dla nas chyba jeszcze jedną z takich pierwszych rzeczy, która fantastycznie podziałała i rzeczywiście już od kilku lat to praktykujemy, to są *koktajle warzywno-owocowe* na śniadanie. I to jest po prostu wulkan energii na cały dzień.

J: Nawet przekonaliśmy tymi koktajlami moich rodziców, którzy wcześniej no tak niekoniecznie dbali o te ilości warzyw, a teraz kiedy zawsze do nich przyjeżdżamy, no to zawsze jest *koktajl zielony*. Także oni to też kontynuują i fajnie, bo też wiedzą, że jednak to im pomaga na *zabicie cholesterolu*, z którym walczą od wielu lat. Także też się cieszymy, że coś tam mogliśmy wszczepić właśnie w naszej rodzinie.

**M: Czyli podsumowując z tych takich rzeczy, aby zachęcić osoby które zaczynają, to pierwsza to jest picie większej ilości wody, bo to rzeczywiście nie wymaga jakiegoś takiego wielkiego poświęcenia, a efekty są bardzo widoczne i przychodzą bardzo szybko. A druga rzecz to przemykanie tych warzyw choćby w postaci koktajli owocowo-warzywnych, aby jak najwięcej tych warzyw alkalizujących w ciągu dnia w siebie jakoś tam wdusić.**



J: Dokładnie.

**M: Bardzo mi się podobało to, że to jak mówiliście, że poprzez mówienie o tym czego słuchacie, czym się interesujecie lub jak jecie - dajecie taki przykład znajomym i to w jakiś sposób procentuje, prędzej czy później jakaś część osób się zaczyna interesować. I te dobre wieści - poprzez to, że ja mówię, że Wy mówicie - one się rozchodzą i może wspólnie zachęcimy większą ilość ludzi, żeby zadbali o swoje zdrowie, bo to naprawdę przynosi efekty w postaci lepszego samopoczucia i ogólnie będziemy zdrowsi.**

J: Dokładnie. *Warto inwestować w zdrowie - niż jak ja tam często mówię rodzicom - niż kupować później leki. Bo to fajnie jednak w ten sposób zadbać o siebie.*

G: Dokładnie.

**M: To tak podsumowując - pijmy więcej wody, pijmy więcej koktajli owocowo-warzywnych, a wydamy mniej pieniędzy na lekarstwa.**

G: (śmiech) No i mam nadzieję, że będziemy żyli zdrowiej i dłużej.

**M: Super. Dobrze. Bardzo, bardzo Wam dziękuję za wywiad.**

G: Dziękujemy bardzo Michał!

J: Dziękujemy!

Bardzo mi się podobało to co powiedzieli o uprawianiu sportu. Sport, aktywność fizyczna są oczywiście jak najbardziej wskazane, ale same w sobie nie wystarczą...trzeba czegoś więcej, trzeba zmiany tego co jemy, potrzeba zmiany naszych nawyków żywieniowych. No i najważniejsze, aby w swojej drodze do zdrowego odżywiania się nie zrażać. Żeby próbować, stopniowo wprowadzać zmiany i zarażać nimi swoje otoczenie. Tak zarażać nimi swoje otoczenie...

Na koniec mam dla Ciebie szczególną historię. Gdy pod jednym z artykułów na naszym blogu przeczytałem historię Joanny, dosłownie i wprost łezka zakręciła mi się w oku. Jak różnie mogą się potoczyć losy ludzi, jak wielkie wyzwania i zadania czasem stawia przed nami życie. Temat

oczywiście związany z wpływem diety na zdrowie, jednak jak się zaraz przekonasz wykracza daleko poza zmianę diety... Zapraszam.

**Michał: Cześć Asia!**

Joasia: Cześć!

**M: Witam Cię serdecznie w moim podcaście. Przedstaw się proszę słuchaczom - kim jesteś, czym się zajmujesz?**

J: Nazywam się *Joanna Data*. Mam 32 lata. Kilka lat temu zostałam *żoną*, niedługo później też *matką* bardzo żywiołowego, młodego człowieka. I od tamtej pory właściwie to pochłania mnie w pełnym wymiarze czasu. Zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że mój synek ma dosyć *specyficzne potrzeby*, którym staram się sprostać każdego dnia.

**M: Powiedz kilka słów o Kubusiu, Twoim synku, bo wiem, że ma dosyć taką rzadką chorobę, której nawet trudno mi jest ją wypowiedzieć.**

J: Tak. Kubuś urodził się obciążony ciężką *chorobą genetyczną* jaką jest *mukowiscydoza*. Mukowiscydoza jest to choroba na tę chwilę nieuleczalna, która znacznie skraca życie. Dla chorujących w Polsce średnio do *22 lat*, więc jest to naprawdę poważna sytuacja. Przy czym warto tutaj podkreślić, że w innych krajach - nie tak daleko, bo w Wielkiej Brytanii - średnia życia chorych na mukowiscydozę jest blisko *dwa razy dłuższa*. Wynika to generalnie przede wszystkim tak naprawdę z *warunków leczenia chorych*, z warunków panujących w szpitalach - wydaje mi się, że to w głównej mierze. Natomiast co do samej choroby, generalnie polega ona na tym, że w różnych organach w ciele dochodzi do *zalegań bardzo lepkiego śluzu*, co prowadzi w konsekwencji do *zaburzeń funkcjonowania* między innymi płuc, wątroby, trzustki czy jelit. To ostatecznie prowadzi do wyniszczenia tych organów. Takim jednych z pierwszych objawów choroby - tak to było akurat u mojego synka - jest *zewnątrzwydzielniczna niewydolność trzustki*, która ujawniła się tak naprawdę już w 4 tygodniu jego życia, więc bardzo wcześnie. Czyli oznacza to, że często już od pierwszych dni, tygodni życia chory na mukowiscydozę cierpi na bardzo poważne *zaburzenia trawienia i wchłaniania*, co już jakby samo przez się wskazuje na to, że *dieta* na pewno będzie tutaj odgrywała bardzo dużą rolę.

**M: Wspomniałaś, że na długość życia osób dotkniętych tą chorobą duży wpływ mają warunki leczenia. Powiedz, co medycyna akademicka, taka tradycyjna ma do zaoferowania osobom z chorobą mukowiscydozy?**

J: Generalnie, jak wspomniałam, jest to choroba na tę chwilę nieuleczalna, poza tym jej leczenie jest *leczeniem objawowym*. Polega w głównej mierze na bieżącym *odpowiadaniu na problemy*, które pojawiają się u konkretnych pacjentów oraz zapobieganiu powstawianiu jakiś ryzykownych objawów. I tak na przykład u pacjentów z niewydolną trzustką - tak jak to ma miejsce w przypadku mojego synka - stosuje się *suplementację enzymami trzustkowymi*, żeby w ogóle umożliwić trawienie tłuszczów i białek. Dawka tych enzymów jest dobierana *indywidualnie* do potrzeb każdego chorego, następnie jest ona przeliczana na zawartość każdego *grama tłuszczu* znajdującego się w posiłku. Oznacza to, że ja gotując muszę być świadoma tego ile porcja, którą nałożę Kubusiowi na talerz będzie zawierała tłuszczu, do tego muszę dopasować dokładnie dawkę enzymów, które pomogą mu ten posiłek strawić. Idąc dalej, aby zredukować jakby ryzyko zalegania wydzieliny w oskrzelach i płucach stosuje się *inhalacje*, które mają za zadanie *rozrzedzenie* tej wydzieliny, a następnie *drenaże*, które z kolei tą rozrzedzoną wydzielinę powinny ewakuować z drzewa oskrzeli. Tutaj do pomocy stosuje się na przykład *kamizelki oscylacyjne* czy specjalne *ćwiczenia oddechowe*, przyrządy właśnie służące do takiego modulacji oddechu, żeby jak największą ilość tej wydzieliny móc ewakuować. Są to wręcz takie *czynności higieniczne* - one dla nas są jak mycie zębów, ponieważ są to czynności powtarzane rutynowo, codziennie, każdego dnia. Ich *częstotliwość* zależy od bieżącego stanu - przy infekcji jest ich więcej i tak dalej. No jak już wspomniałam, no jeśli mówimy o niewydolności trzustki to mówimy też o *zaburzeniach wchłaniania*, w związku z czym konieczna jest *suplementacja witamin*, zwłaszcza tych rozpuszczalnych w tłuszczach - mowa tutaj o witaminach *A, D, E i K*. Tutaj konsekwencją jest też to, że bardzo ciężko jest chorym osiągnąć *prawidłową masę ciała* - zazwyczaj są oni wychudzeni, niedożywieni - stąd też zalecenia stosowania diety *wysokokalorycznej, wysokobiałkowej i wysokotłuszczowej*. Co można łatwo się domyślić na dłuższą metę może prowadzić do poważnych powikłań, bo jest to dieta jednak *bardzo ciężkostrawna*.

**M: Jakby ja rozumiem, że jest to choroba nieuleczalna i nie można wyleczyć przyczyny choroby, jedne co można zrobić to łagodzić jej objawy, ewentualnie doraźnie leczyć organy, które w jakiś sposób funkcja ich pracy została zakłócona.**

J: Zgadza się. Tak to na tę chwilę wygląda.

**M: Kubuś ile lat ma w tej chwili?**

J: No, ponad *cztery*.

**M: Ok. I jak się cofniesz pamięcią te 4 lata do tyłu, to czy był jakiś taki moment, który był jakimś przełomem dla Ciebie, jeśli chodzi o leczenie Kubusia albo może raczej zapobieganiu rozwojowi tej choroby?**

J: To znaczy jeśli miałabym przytoczyć jakiś taki jeden konkretny moment takiego jakby *przełomu*, to był to przełom jakby nie tyle w leczeniu choroby, co jakby w *moim podejściu do leczenia*. Od samego początku bardzo *restrykcyjnie i sumiennie* przykładałam się i ja i mąż do przestrzegania jakby *zaleceń lekarzy*, do stosowania się stricte właśnie do ich zaleceń bardzo rzetelnie. Stosowaliśmy zalecane przez nich preparaty - mowa tutaj o *suplementach multiwitaminowych*, a także *odżywkach wysokoenergetycznych*, które miały zapewnić Kubusiowi prawidłową masę ciała. Teoretycznie tak też się działo. To znaczy *na papierze* wszystko wydawało się, że się zgadza - to znaczy masa Kubusia mieściła się w *siatkach centylowych*, badania nie wskazywały żadnych niedoborów jeśli chodzi o witaminy, wyniki krwi były też zawsze prawidłowe, natomiast no widać było, że w brzuchu nie dzieje się dobrze, że są *problemy z tym trawieniem*. Badanie na *poziom wchłaniania* w tym najgorszym takim momencie, kiedy to stan zdrowia Kubusia był już naprawdę kiepski, był *na poziomie 60%* - to jest naprawdę bardzo kiepski wynik. Cierpiał po prostu z powodów częstych wymiotów, braku apetytu, jego posiłki były takie bardzo wybiórcze - były pewne rzeczy, które on był skłonny jadać, a innych rzeczy absolutnie nie akceptował. Natomiast widać było, że coś jest na rzeczy, że coś nie dzieje się do końca tak. No i kiedy jakby zaczęłam wiązać jakby fakty i wyciągać wnioski i szukać tak naprawdę właśnie tego powodu *dlaczego coś jest nie tak*, pomimo tego że na papierze jakby wszystko się zgadza, wyniki są ok - widać jednak że coś jest nie tak. Tym momentem i tym impulsem jakby do weryfikacji tego postępowania był taki moment, gdy na polskim rynku *zabrakło specjalistycznych witamin*, które były sprowadzane z Ameryki. Był to wówczas jedyny tak naprawdę kompleks witaminowy dedykowany stricte chorym na mukowiscydozę dzieciom. W owym czasie kiedy nie mogliśmy ich dostać, zmuszeni byliśmy do zastąpienia tych witamin o wiele *prostszyimi preparatami* i paradoksalnie okazało się, że przyjmując te tańsze witaminy *samopoczucie synka uległo poprawie*. No to dawało do myślenia, no bo jednak dotychczas stosowaliśmy coś co *miało być najlepsze*, a jednak okazuje się, że efekty wcale nie były tego takie, jakich moglibyśmy oczekiwać. Zaczęłam się zastanawiać z czego to może wynikać, *przeanalizowałam skład* tego preparatu, który wcześniej podawaliśmy. Jak się okazało zawierał on

*substancje pomocnicze*, które mogły zaszkodzić nawet zdrowemu, nie wspominając o tym jak mogły wpłynąć na organizm obciążony chorobą. To dało taką podstawę jakby do zweryfikowania czy faktycznie możemy sobie pozwolić na ten komfort takiego ślepego, nawet bardzo restrykcyjnego, podążania za *wszystkimi zaleceniami*. Zaczęłam dużo wtedy *czytać na temat zdrowia*, zdrowego odżywiania, diet leczniczych, szkodliwych substancji znajdujących się w środowisku, w pożywieniu. Ukończyłam nawet *kurs dietetyki klinicznej*, żeby trochę lepiej zrozumieć te procesy, które zachodzą w brzuszku mojego synka. Odstawiłam odżywkę wysokoenergetyczną, która była też zalecona przez lekarzy. Niby nie zawierała nic złego, składała się tylko z *maltodekstryny* - jest to powszechnie stosowany w przemyśle składnik uznawany za nieszkodliwy - ale to jednak *cukier*, który no wiadomo *może być pożywką* dla niepożądanych w organizmie bakterii czy grzybów. Kolejne wiadomości, artykuły, źródła wyłaniały taki jakby *wspólny mianownik* stosowany przy większości różnych schorzeń - tym mianownikiem było to, że zaleca się *ograniczenie, jeśli nie całkowitą eliminację z diety glutenu, mleka, cukru i produktów przetworzonych*. To był ten taki „core”, że tak powiem, to był ten „clue” większości tych publikacji, z którymi się spotkałam. Na początku oczywiście wydawało mi się to karkołomne i w ogóle wręcz *niewykonalne* zastosowanie do takich restrykcyjnych eliminacji. Zwłaszcza, że gdzieś cały czas miałam z tyłu głowy, że no jak to, przecież mój synek potrzebuje *diety wysokobiałkowej*, a ja nagle miałabym wykluczyć z jego diety jedno w najpowszechniejszych i najłatwiej dostępnych źródeł białek - *białko mleka krowiego*. Jednak no zaczęłam rozważać to, zaczęłam o tym myśleć na poważnie, zaczęłam szukać kontaktu i rozmawiać z osobami *stosującymi taką dietę* od dłuższego czasu, dopytywać się - ryzyko jakich niedoborów może się pojawić, gdzie szukać jakiś alternatywnych źródeł tych substancji, jak sobie z tym poradzić, żeby nie zrobić po prostu nikomu krzywdy. Ostatecznie *postanowiłam spróbować*. Zwłaszcza, że tak jak wspomniałam, byłam zdesperowana już, bo stan Kubusia był coraz gorszy. Zaryzykowałam, wprowadziłam te zasady do naszego życia, bardzo restrykcyjnie, bardzo że tak powiem gwałtownie, ale też konsekwentnie. No i co? Na *efekty* nie trzeba było długo czekać, bo tak naprawdę pierwsze były już zauważalne *po kilku dniach*. A po *3 miesiącach* od wprowadzenia diety - tak, bodajże to były 3 miesiące - powtórzyliśmy *badanie na stopień wchłaniania*, no i tym razem wynik pokazywał już nie 60% a 90%. Więc jest to wynik zaskakujący. Dało się też zauważyć inne efekty - Kubuś wreszcie zaczął *przybierać na wadze* i to bez odżywek żadnych super-hiper kalorycznych, *jedząc właśnie zdrowo*, jedząc kaszę jaglaną, jedząc kaszę gryczaną, jedząc komosę ryżową, jedząc mięso, drób, tylko i wyłącznie właściwie, jedząc ryby, oczywiście dużo warzyw, owoców udało się spełnić założenia tej diety. No i jak się okazało w momencie takiej dla mnie trochę takiej ostatecznej weryfikacji, czyli podczas jednego z takich *systematycznych bilansów*, którym każdy chory musi być poddawany, po to żeby ocenić właśnie jego stan zdrowia, postęp choroby, stan odżywienia i żeby w

miarę szybko wyłapać to czy w organizmie nie dzieje się coś alarmującego, na co można by zareagować już zanim to naprawdę będzie niebezpieczne. Podczas jednego właśnie z takich bilansów po wprowadzeniu diety, Kuba został *bardzo dokładnie przebadany*, zostały sprawdzone właśnie te wszystkie *punkty potencjalnego ryzyka* - te miejsca, w których mogą się pojawić jakieś niedobory wynikające właśnie z zastosowania tak mocno eliminacyjnej diety. Oczywiście odbyliśmy też bardzo długą *konsultację dietetyczną* - okazało się, że dieta Kuby jest *bardzo dobrze zbilansowana*, dowodziły tego również wyniki badań. I pamiętam po prostu jak dziś - i tej chwili chyba nigdy nie zapomnę – kiedy opuszczaliśmy szpital z takim poczuciem *satysfakcji* i wielkiego tak jakby *triumfu*, gdy trzymałam w ręce *epikryzę*, na której było napisane czarno na białym, podbite pieczętą naszego lekarza, że *należy kontynuować dotychczasowe postępowanie żywieniowe* i dalej kontynuować stosowanie tej diety hipoalergicznnej, wykluczającej właśnie między innymi mleko i gluten. To było takim *punktem przelomowym* - że wiedziałam, że faktycznie jesteśmy na *dobrej drodze* i robimy to dobrze. Tak jak wspomniałeś i tak ja wcześniej wspomniałam i chciałabym to podkreślić jeszcze raz - *żadna dieta nie leczy mukowiscydozy*, natomiast *może bardzo pomóc* w samopoczuciu chorego, może bardzo pomóc w jego po prostu codziennej kondycji i w codziennym funkcjonowaniu.

**M: Kiedy wprowadziłaś tą dietę restrykcyjną?**

J: To było mniej więcej *rok temu*... tak, rok temu.

**M: I w trakcie tego roku jaki jest stan zdrowia Kuby?**

J: Wreszcie *ustabilizował* nam się ten temat, który dokuczał nam tak naprawdę od urodzenia, czyli właśnie te *problemy brzuszne*. Stały one się *do zniesienia* i stały one się w miarę *przewidywalne*. To znaczy wiemy, że możemy się spodziewać nasilenia jakiś objawów brzusznych w momencie jakiś *infekcji*, w momencie kiedy *spada odporność organizmu* - wtedy wiemy, że możemy się ich spodziewać. Natomiast na co dzień funkcjonuje Kubaś o wiele lepiej. W przeciągu tego roku ani razu *nie brał antybiotyku*, więc jest to dla nas sporym sukcesem.

**M: A powiedz, czy ta dieta, którą macie dla swojego synka, czy ona jakoś się przelożyła na to w jaki sposób Wy się odżywiacie?**

J: Oczywiście, absolutnie, tak. Tutaj to moje podejście było takie bardzo, że tak powiem, zero-jedynkowe. Nie chciałam dopuścić do takiej sytuacji, żeby synek cierpiał patrząc na to jak ja



objadam się na przykład serkiem, na który on ma wielką ochotę, a ja mówiłabym mu: nie, bo Ty nie możesz. No, absolutnie nie wyobrażam sobie takiej sytuacji. Uznałam, że skoro oczekuję jakby *efektów od tej diety*, to to muszą być efekty, które będą *pozytywne dla nas wszystkich*. I tak też się stało. *Wszyscy* jesteśmy na takiej diecie od ponad roku, i ja i mój mąż. Wiadomo, no zdarzą się tam nam dorosłym, że tak powiem, jakieś odstępstwa (śmiej), ale są to sytuacje raczej *sporadyczne* i na co dzień bardzo ściśle przestrzegamy zasad tej diety, czujemy się świetnie. No i cóż tu dodać? Nie wyobrażamy sobie w tej chwili innego sposobu odżywiania.

**M: Tak jak opowiadałaś to się zamyśliłem, bo zaczęliście od tego, że dokładnie stosowałaś zalecenia lekarzy, które między innymi sprowadzały się do wysoko odżywczych różnych środków po to, żeby dziecko nabrało masy, jakieś witaminy - jak się później okazało z dodatkami, które nie do końca dobrze służą zdrowiu. A wystarczyło tak naprawdę zmienić dietę, uprościć ją, wrócić do takiej bardzo prostej diety z eliminacją jak powiedziałaś glutenu, nabiału, cukru, aby rzeczywiście odnieść bardzo, bardzo wyraźną poprawę. Takie najprostsze rozwiązania czasami są najtrudniejsze do odkrycia (śmiej).**

J: Tak, tak. Bo jesteśmy jednak *przyzwyczajeni do pewnej wygody* na co dzień - o wiele łatwiej jest wyjąć z lodówki jogurt i poczęstować nim dziecko, niż samemu ugotować zupę. No wiadomo są to rozwiązania *czasochłonne*, wymagające pewnej właśnie *konsekwencji, wiedzy*, natomiast są to niewątpliwie *skuteczne rozwiązania*. Więc absolutnie jestem zdania, że być może *nie dla każdego* te zalecane przez medycynę środki mogą być aż tak *bardzo szkodliwe* jak to było w naszym przypadku, natomiast jestem zdania, że to co większość lekarzy uważa za *najlepsze dla większości chorych*, nie oznacza, że to będzie *najlepsze dla każdego*. I ważne jest tutaj to, żeby pochylić się trochę nad *swoją konkretną sytuacją*, żeby zastanowić się nad tym, co tak naprawdę mi dolega, co tak naprawdę mnie dotyczy, jakie są tak naprawdę moje obawy, jak reaguje mój organizm, na co, w jaki sposób reaguje. To moim zdaniem jest takie właśnie kluczowe do zrozumienia.

**M: Powiedz Asiu, czy leczenie Kuby jest kosztowne?**

J: Wiadomo dla każdego co innego może oznaczać kosztowne. Natomiast *miesięczny koszt leczenia* może sięgać nawet *kilku tysięcy złotych*.

**M: No, to dużo.**



J: No, jest to często kwota wręcz niewyobrażalna do zgromadzenia w takich *przeciętnych warunkach*. Zwłaszcza biorąc pod uwagę taki kontekst, że często jeden z rodziców musi *zrezygnować z pracy* ze względu na duże potrzeby dziecka, na jego częste choroby, infekcje, konieczność stałego podawania leków, pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Także w tej sytuacji no są to koszty *karkołomne*. No, na szczęście tutaj przychodzą nam, że tak powiem, z pomocą *fundacje*, które prowadzą konta swoich podopiecznych, na które mogą być zbierane środki z *1% podatków* czy *darowizny*.

**M: Właśnie o to chciałem zapytać - jeżeli ktoś chciałby jakoś wspomóc Was w walce z tą chorobą w jaki sposób może to zrobić?**

J: Oczywiście każda pomoc jest dla nas bardzo cenna. Dane do *subkonta Kubusia*, na którym zbieramy środki z 1% podatku a także wszelkie darowizny - wszystkie znajdują się tak naprawdę na stronie na Facebook'u poświęconej właśnie Kubusiowi. Jest to strona *Ratujekubusia* - pisane razem. Tam też można się *ze mną skontaktować* w formie wiadomości. Można też znaleźć te informacje, a także link jakby do *programu rozliczającego PIT*, gdzie są z automatu jakby wpisane dane Kubusia na naszym *blogu* trochę przykrytym kurzem (śmiej), ale o tej samej nazwie: *ratujekubusia*. Ponadto można nas też spotkać na *Instagramie*, tam też można się z nami skontaktować pod tym samym nick'iem: *ratujekubusia*. Tam trochę więcej widać takiej naszej *codzienności*, tego że tak naprawdę pomimo tego że żyjemy z ciężką chorobą, to nasza codzienność to nie jest tylko choroba. Przede wszystkim staramy się *być szczęśliwi* i zapewnić jak *najszcześniejsze życie* naszemu synkowi.

**M: No, dobrze że to powiedziałaś, bo jak ktoś postronny słucha takiej rozmowy, to rzeczywiście może sobie wyobrazić, że jest tylko ta choroba i nic więcej. Ale ja znam kilka osób, które borykają się właśnie z takimi wyzwaniami i jak tak się zajrzy do środka to rzeczywiście to są, no można powiedzieć, normalne rodziny, które mają normalne życie, a ta choroba gdzieś tam jest po prostu w tle, no bo musi być.**

J: Oczywiście, że tak. No wiadomo, my podczas tej rozmowy skupiamy się jakby na tym *konkretnym kontekście* i na tym konkretnym aspekcie. Natomiast pewnie na początku wydawało mi się tak, że żadne życie poza chorobą nie istnieje, no bo to jest *przerażające* chyba tak naprawdę dla każdego rodzica to pierwsze zderzenie w ogóle z taką informacją. Zdałam sobie sprawę z tego, że tak nie może być. No przede wszystkim jesteśmy ludźmi i mamy prawo do tego, żeby być szczęśliwi i *mamy obowiązek zapewnić to szczęście*, na tyle na ile jest to możliwe, naszemu kochanemu dziecku.

**M:** Bardzo ładnie to powiedziałaś - mamy obowiązek zapewnić szczęście. Co byś poradziła innym osobom, które mają same lub ktoś z ich bliskich ma problem, choruje na jakąś nietypową chorobę?

J: To znaczy jest mi bardzo trudno odpowiedzieć na to pytanie, bo tak jak mówię - ja jestem specjalistką od tego naszego, jednego, konkretnego przypadku. Natomiast to co jest taką, wydaje mi się, *uniwersalną wartością* wynikającą z tego mojego doświadczenia, to właśnie to, że *nie warto ślepo podążać za wytycznymi*, jakby skupiając się tylko na tej jednej stronie. Bo tak jak wspomniałam wcześniej - *nie wszystko co jest dobre dla większości, będzie dobre dla nas*. Ważne jest to, żeby pochylić się *над sobą*, zaobserwować tak naprawdę na co, w jaki sposób reagujemy i robić to co nam najbardziej służy. Tak postępować i w taki sposób, jakby starać się radzić sobie z chorobą, żeby to *nam po prostu służyło*, a nie tylko dlatego że ktoś tak kazał, bo to może po prostu nie zadziałać.

**M:** Tak. Nie wszystko co dobre dla większości, musi być dobre dla nas, więc warto szukać własnych ścieżek, własnych rozwiązań, wsłuchiwać się w swój organizm - to tak podsumowując. A gdyby ktoś chciał pomóc Kubusiowi, to wpisuje: ratuje Kubusia i na pewno znajdzie informacje jak może to zrobić.

J: Tak. W Internecie na pewno w pierwszej kolejności w wyszukiwarce natknie się na któreś z *mediów*, którym zarządzamy.

**M:** Bardzo dziękuję za wywiad i gratuluję tego zapału, tego poszukiwania i dążenia do okrycia tej wiedzy, tych sposobów jak można jeszcze pomóc swojemu dziecku, bo z tego co powiedziałaś, to właśnie zmiana tej diety była kluczowa. I też jestem pod wrażeniem, że nawet kurs dietetyki zrobiłaś, żeby Kubusiowi pomóc. Ale to jak widać to procentuje - bo ostatni rok, tak jak powiedziałaś, bardzo się poprawiło. Więc gratuluję i trzymam kciuki, aby kolejny rok, kolejne lata były jeszcze lepsze.

J: Bardzo mi miło i dziękuję z całego serca.

**M:** Dziękuję bardzo.

Mamy obowiązek zapewnić szczęście swojemu dziecku i nie patrzmy ślepo na zlecenia jednej osoby, instytucji choćby nie wiem o jakim autorytecie ale myślimy szukajmy rozwiązań dla nas najlepszych. Pięknie powiedziane...

Mam nadzieję, że właśnie wysłuchane historie dadzą Ci siłę i motywację do pozytywnych zmian również w Twoim życiu. Przed każdym z nas, przed każdym z nas - życie stawia inne wyzwania, tak wyzwania. Na każde, nawet najtrudniejsze wydarzenie z perspektywy czasu można spojrzeć jak na wyzwanie, jak na lekcję, którą przed nami stawia życie. Lekcję, która kształtuje nasz charakter. Lekcję, która sprawia, że jesteśmy tacy a nie inni. Kim będziesz za rok? Kim będziesz za miesiąc? Kim będziesz jutro? To wszystko jest w Twoich rękach i zależy od Ciebie. Mam nadzieję, że w wysłuchanych historiach znajdziesz siłę i moc, aby dokonywać zmian w swoim życiu. Zmian dzięki którym za jakiś czas odwracając się za siebie będziesz mogła, będziesz mógł powiedzieć. To był dobrze wykorzystany czas.

No dobrze, czas wyrwać się z tego filozoficznego nastroju i..... wrócić na ziemię. A ziemia mówi, że mamy końcówkę lipca i za chwilę zaczynają się wakacje. HUUUUURRRRAAAA! Przyznam się szczerze, że ostatnie kilka miesięcy były dla nas, dla Tatiany i mnie bardzo pracowite. Na blogu regularnie pojawiają się wpisy z artykułami i przepisami, co dwa tygodnie był publikowany nowy podcast. Równolegle prowadzimy trzy, tak już trzy internetowe kursy związane z oczyszczaniem organizmu i wprowadzaniem zdrowego odżywiania. Jakby tego było jeszcze mało tej wiosny też organizowaliśmy bezpłatne wyzwanie i cykl transmisji na FB na których codziennie przez 2 tygodnie relacjonowałem swoje postępy w oczyszczaniu organizmu. Dużo tego i.... czas odpocząć.

Dlatego kolejny odcinek podcastu pojawi się dopiero po wakacjach i jeszcze nie wiem o czym będzie. Mam już w głowie kilka świetnych tematów, nawet mam już coś wstępnie nagrane, ale... nic teraz nie powiem. Przez te dwa miesiące będziecie mogli ode mnie trochę odpocząć i skupić się na cieszeniu się latem, wakacjami i wypoczynkiem.

Na czas wakacyjnej przerwy ogłaszam konkurs. Konkurs na Twojego wymarzonego gościa w podcaście Więcej Niż Zdrowe Odżywianie. Konkurs polega na tym, że zgłaszasz do mnie w formie komentarza do tego podcastu, lub mailem kandydaturę gościa, którego mam zaprosić. Imię, nazwisko, może adres bloga, fanepage, cokolwiek co pozwoli mi tę osobę zidentyfikować i się z nią skontaktować. Ale sama osoba nie wystarczy, napisz jeszcze w 1, 2 zdaniach co chciałabyś, chciałbyś się z tego podcastu się dowiedzieć. Może konkretne pytania, które masz do tej osoby. Konkurs trwa przez całe wakacje, tj. do końca sierpnia 2017 roku. Po tym czasie zamykam

przysyłanie zgłoszeń i wybieram 3 najciekawsze zgłoszone przez Was osoby do których wyślę zaproszenie, aby wystąpiły w moim podcaście. Mam nadzieję, że przyślecie dużo kandydatur, dzięki temu poznam Wasze preferencje odnośnie przyszłej tematyki podcastów, których chcielibyście słuchać. Swoje zgłoszenia można wpisywać w komentarzu do tego podcastu pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p067](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p067), albo mailem na adres [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl) Jeżeli masz w głowie jakąś osobę to nie czekaj do końca wakacji na jej zaproponowanie tylko już dzisiaj wysyłaj swoją kandydaturę ☺

Aha! I mam jeszcze dla Ciebie niespodziankę. Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem, nie bardzo wiesz od czego zacząć to mam dla Ciebie coś specjalnego. Wspólnie z Tatianą przygotowaliśmy eBooka – *6 kroków do zdrowego odżywiania*. Znajdziesz w nim naszą historię, to jak zmiana nawyków żywieniowych wpłynęła na zdrowie naszej rodziny. Ale to dopiero początek. Jest w nim lista produktów spożywczych, które z każdej kuchni powinny zniknąć, dodatkowo przy każdym produkcie jest wyjaśnienie dlaczego. Do tego znajdziesz listę produktów, które warto kupić, aby uzupełnić powstałe po sprzątaniu braki. Przy każdym ze zdrowych produktów również jest informacja dlaczego. Co zrobić, aby stać się posiadaczem tego ebooka? Wystarczy wejść na stronę [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent) x 2 i podać maila, na który zupełnie bezpłatnie otrzymasz od nas ten prezent. To nic nie kosztuje, tego ebooka dostajesz od nas zupełnie bezpłatnie. Niech to będzie dobry początek Twojej drogi do zdrowego odżywiania.

Na dzisiaj to już wszystko, życzę Ci bardzo aktywnych, radosnych, pogodnych, pełnych słońca, dobrego samopoczucia i humoru wakacji. Niech ten czas posłuży Ci na odpoczynek. Pamiętaj o dziennej dawce promieni słonecznych, aby budować zapasy witaminy D3, pamiętaj o konkursie na wymarzonego gościa podcastru, życzę miłej lektury eBooka *6 kroków do zdrowego odżywiania* i do usłyszenia po wakacjach! ☺ Cześć!