



### **WNZO 069: Jak wsłuchać się w swój organizm. O tym jak odkryć i zrozumieć potrzeby swojego organizmu.**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p069](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p069)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 69. Dzisiaj będzie o tym o tym jak odkryć i zrozumieć potrzeby swojego organizmu.

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.

Witam Cię bardzo, bardzo gorąco w pierwszym powakacyjnym odcinku podcastu. Jak słusznie część z Was zauważyła przez ostatnie dwa miesiące nowe odcinki podcastu się nie pojawiały, bo.... no właśnie, bo były wakacje! Wakacje nie tylko od szkoły, pracy, ale również podcastowania – przynajmniej z moim przypadku. W te dwa wspaniałe letnie miesiące zrobiliśmy sobie z Tatianą prawdziwy odpoczynek, mocno ograniczając działania na blogu, aby z jednej strony jak najwięcej wynieść z tego wspaniałego letniego okresu a z drugiej trochę się też wynudzić, aby teraz, od września ze zdwojoną siłą zabrać się do pracy. Ta pierwsza część, czyli odpoczynek udała nam się znakomicie, było trochę wyjazdów wakacyjnych, był odpoczynek od doglądania dzieci w obowiązkach szkolnych – było super! Jednak ta druga część, zdwojone siły do dalszej pracy... hmmm tu rzekłbym jest pewne pole do poprawy. Krótko mówiąc po okresie odpoczynku i beztrudności łatwo jest wpaść w letnie rozleniwienie i zmotywowanie się do pracy wymaga, przynajmniej na początku pewnego wysiłku. Doświadczyłem tego na własnej skórze, naprawdę wiele razy w myślach zabierałem się do przygotowania tego pierwszego powakacyjnego odcinka i nie było to łatwe. Teraz, gdy w końcu się za niego zabrałem i go nagrałem jest już o niebo lepiej, widzę, że powstało coś nowego i dużo łatwiej jest mi się zabrać do pracy nad kolejnymi, ale ten pierwszy krok, może być naprawdę trudny.

Dlaczego o tym teraz mówię? Bo podobne rozterki, opory z wyrwaniem się z letniego wypoczynkowo zabawowego klimatu może mieć każdy z nas. Może przed wakacjami obiecałaś, obiecałaś sobie, że zaraz po wakacjach ruszasz z jakimś projektem, np. bierzesz się za siebie – cokolwiek to dla Ciebie teraz znaczy. Może chodziło o zmianę diety, może o zrzucenie zbędnych kilogramów albo o pracę nad zdrowymi nawykami żywieniowymi. Teraz, bardziej niż kiedykolwiek rozumiem, że ten pierwszy krok może być naprawdę bardzo trudny. Bardzo łatwo jest wynajdować kolejne, bardzo racjonalne powody dla których przesuwamy datę tej zmiany na kolejne dni, tygodnie, miesiące... Jednak idąc tym śladem nie dość, że ta zmiana w naszym życiu się nie wydarza to jeszcze przy tym czujemy się z tym źle – nasze wewnętrzne sumienie regularnie nam przypomina o postanowieniach, które nie wdramamy w życie. Im dalej w las tym ciemniej... O tym jak sobie radzić z takim ciągłym odkładaniem postanowień można by nagrać cały odcinek podcastu na dziś powiem tylko, że w moim przypadku zadziałało wyznaczenie sobie nieprzekraczalnej daty. Spojrzałem na kalendarz, sprawdziłem kiedy wypada pierwszy poniedziałek września i zaznaczyłem grubym markerem – tu ma się pojawić nowy odcinek podcastu! To było najtrudniejsze a potem to już rzuciłem się w wir pracy i za chwilę przekonasz się co z tego powstało.

Dzisiejszy odcinek będzie o wsłuchiwanie się w potrzeby swojego organizmu. O tym, że tak należy robić usłyszałem już na samym początku interesowania się zdrowym stylem życia. Ba, nawet wcześniej... Większość osób, która jada „wszystkiego i po trochu”, argumentuje to tym, że ich organizm ma takie potrzeby. Ja mam bardzo zdystansowane podejście do takiego stylu życia, bo no właśnie, jeżeli jesz trochę brokuła, trochę kalafiora, jarmużu, szpinaku, jabłek, śliwek, gruszek, pełnoziarnistych kasz, orzechów, innych zdrowych tłuszczów – to jesteś na idealnej drodze. Jednak w praktyce jedzenie wszystkiego i po trochu wygląda zupełnie inaczej. Na ten temat Tatiana napisała świetny artykuł, na naszym blogu jest opublikowany pod *tytułem Jedzenie wszystkiego i po trochu nie zaszkodzi?* Zaklinuję do niego w notatkach do tego podcastu. Więc ten podcast nie będzie o takim słuchaniu swojego organizmu. Będzie o tym jak odkryć rzeczywiste potrzeby swojego ciała. Zazwyczaj nie jest to nagle olśnienie, przebłysk, który pojawia się znikąd, uderza nas jak grom z jasnego nieba i od tej pory już wiemy, rozumiemy. Zazwyczaj jest to proces, jest to droga, którą każdy z nas musi przejść samodzielnie. Co ciekawe droga każdego z nas może a nawet powinna wyglądać inaczej. Każdy z nas jest inny, każdy z nas ma inne potrzeby stąd też inna droga. Na takiej drodze dobrze jest mieć mentora, osobę, która będzie Ci służyć radą, motywacją lub tylko inspiracją. Może to być dobry lekarz, dietetyk, przyjaciel. Ktoś, kto już swoją drogę przebył, lub przynajmniej jest na niej dużo dalej niż Ty. No ale jak zacząć? Co powoduje, co popycha nas na wejście na tą drogę? Drogę do okrycia swoich potrzeb, zarówno w sferze fizycznej, czyli zdrowa dieta jak również

w sferze psychicznej – filmy które oglądamy, książki, które czytamy. Motywacje mogą być różne i naprawdę ogromnymi szczęściarzami są osoby, które wkraczają na nią pchani pasją, lub troską o swoje przyszłe zdrowie. Mówię szczęściarzami bo część z nas, dla części z nas, pewnie dla większości otrzeźwienie przychodzi dopiero wtedy, gdy doświadczymy czegoś złego, na przykład ciężka choroba własna lub kogoś bliskiego. Niezależnie od tego jakie są Twoje motywacje wsłuchanie się w prawdziwe, podkreślam prawdziwe potrzeby swojego organizmu to najpiękniejszy dar jaki możesz mu ofiarować. Jak możesz to zrobić? Nie wiem, to Twoja droga i Ty ją musisz okryć i przejść. Wiem natomiast jak to zrobiła Joasia, która jest gościem dzisiejszego odcinka podcastu. Posłuchaj jak wyglądała jej droga, droga do okrycia i zrozumieniem prawdziwych potrzeb jej organizmu. Posłuchaj przez co musiała przejść i jakie zdrowotne efekty udało jej się dzięki temu osiągnąć.

**Michał: Cześć Joasia!**

Joanna: Cześć!

**M: Przedstaw się, proszę, słuchaczom podcastu Więcej Niż Zdrowe Odżywianie.**

J: Dzień dobry! Witam wszystkich. Na imię mam *Joanna* i od 20 lat mieszkam poza Polską w bardzo pięknym miejscu. Jestem z wykształcenia *fizjologiem roślin*. Moje zainteresowania wiążą się z tym, że mam ogromny *ogród* i hoduję głównie rzeczy jadalne. Interesuję się i zawsze interesowałam się *zdrowiem*. Dodatkowo moja historia jeszcze jakby te moje zainteresowania pogłębiła i to co mi się przydarzyło. Moje, że tak powiem, wykształcenie w niektórych momentach utrudniło mi też trochę te moje poszukiwania i moją drogę, ale było też pomocne. Czyli to tak w końcu dotarłam do jakiejś takiej równowagi z tym moim wykształceniem, które mam i z tym czego szukałam, z tymi moimi problemami zdrowotnymi, które mnie spotkały.

**M: O tych Twoich problemach będziemy mówić dosyć szeroko. Natomiast zainteresowało mnie to co powiedziałaś, to że to wykształcenie które masz, takie dosyć głębokie, w jakiś sposób Ci utrudniło zdobywanie lub odnalezienie się w tym zdrowym odżywianiu - co masz na myśli dokładnie?**

J: No tak. Ja jestem wytrenowana jako *naukowiec* - zrobiłam doktorat - wszystko musi być *udowodnione*, wszystko musi być *zbadane*, wszystko musi być *opublikowane* i tak dalej i tak dalej. A

tutaj okazało się, że w momencie kiedy drażę głębiej temat, okazuje się że na przykład wyścig, który jest w tej chwili przy publikowaniu danych powoduje, że te dane są *nierzetelne*, tak. Z drugiej strony nie wszystko daje się udowodnić - mamy też coś takiego jak *aspekt nieprzewidywalny*, jeżeli chodzi o organizm ludzki. I dodatkowo te wszystkie piramidy, diety i tak dalej - one są takie strasznie, to jest oczywiście mój punkt widzenia, one są takie strasznie *ogólne*, pokazuje się nam jako jedyną dostępną prawdę. A tak naprawdę to jesteśmy tak *różni* i tak *indywidualni*, że to co pasuje jednej osobie całkowicie może nie pasować drugiej. Czyli przykładem jest moja rodzina, gdzie praktycznie rzecz biorąc żywimy się, że tak powiem - każdy na talerzu ma co innego przy danym posiłku.

**M: A to, że macie co innego to wynika z Waszych preferencji, czy to że już tak z doświadczenia odkryliście, że inne rzeczy Wam lepiej służą?**

J: No dokładnie tak. Mąż ma *nietolerancję fruktozy*, ja staram się jeść *bezglutenowo* i *bezcukrowo* i też z *małą ilością mięsa*, moja córka się dostosowuje. Także jakby ktoś popatrzył na nasz zestaw obiadowy, no to naprawdę czysty śmiech.

**M: (śmiech) Kiedy to się zaczęło? Powiedziałaś, że zdrowym odżywianiem interesujesz się już długo. A co było takim bezpośrednim czynnikiem, który spowodował, że zainteresowałaś się tym?**

J: Ta historia moja jest trochę skomplikowana. Bo w 2007 roku dowiedziałam się, że mam guza podstawy czaszki - *oponiaka*, który jest guzem niezłośliwym, ale niestety jego lokalizacja jest taka dosyć nieciekawa i może uciskać na różne ważne struktury w mózgu. To jest z resztą najczęstszy guz *układu nerwowego*, o czym bardzo mało osób wie, ponieważ często dowiadują się o tym zupełnie przypadkowo, na przykład po wypadku, po wstrząsie mózgu, po prześwietleniu czaszki. W moim przypadku ja zaczęłam *tracić wzrok* - wtedy okazało się po zrobieniu *rezonansu*, że ten guz jest duży, że leży w skrzyżowaniu nerwów wzrokowych, uciska na lewy nerw wzrokowy i dlatego tracę już wzrok w lewym oku. No i wtedy próbowałam, że tak powiem, coś z tym zrobić, ale guz już był wielkości winogrona, czyli jedyne co można było zrobić to poddać się *medycynie akademickiej*. Z resztą wierzę w chirurgię, więc przesłam *trepanację czaszki* i tego guza mój chirurg wyciągnął. Tylko ponieważ jest to guz podstawy czaszki, zawsze jest ryzyko, że zostanie kilka komórek i one niestety zostały i po 2 latach miałam *wznowę*. Guz jest wolno rosnący, czyli tak mniej więcej przybywa go milimetr na rok, ale ponieważ jest w tak nieciekawym miejscu, więc no niestety po 10 latach mamy centymetr. To mnie jakoś tak pchnęło bardziej w te poszukiwania. Wydawało mi się

zawsze, że no przecież ja się odżywiam prawidłowo, dbam o siebie i tak dalej. Moja córka w 2007 roku miała 3 lata - nie chciałam poddać się znowu operacji trepanacji czaszki, więc zaczęłam szukać. Zaczęłam szukać co można by zrobić, żeby jeszcze bardziej *spowolnić wzrost* tego guza albo żeby organizm go po prostu *zresorbował*. No i tutaj muszę powiedzieć, że ta motywacja w momencie kiedy człowiek ma przed sobą takie wyzwanie, no to motywacja jest ogromna.

**M: Od czego zaczęłaś? Gdzie szukałaś tej wiedzy?**

J: Ja najpierw stwierdziłam, że jest jakiś związek *psyche* z ciałem i zaczęłam szukać w tą stronę. Czyli najpierw rzuciłam się w wir tych różnych terapii, tak. Spróbowałam ich masę - *hipnozę*, jakieś *podróże wewnętrzne*, *meta medycynę* i tak dalej. Nie chcę ich oceniać. W moim przypadku one miały, że tak powiem, dały mi *mały efekt*. Zamknęłam się ośrodku medytacji i zrobiłam *medytację Vipassany* - bardzo ciekawe przeżycie, które polecam. Ale no tutaj nadal szukałam na tej płaszczyźnie emocjonalnej, tak. I w roku 2014 kiedy już praktycznie doszłam do końca tej mojej drogi, już byłam wykończona tymi ciągłymi poszukiwaniami jak tutaj sobie pomóc, moja przyjaciółka poleciła mi *dietetyczkę*, panią Basię. I ja właśnie już czując, że już po prostu, już nie mam nic więcej, już spróbowałam praktycznie rzecz biorąc wszystkiego. A, pomogła bardzo mi w opanowaniu, że tak powiem emocji taka technika, która nazywa się *Emotional Freedom Techniques* - to było najlepsze z tych wszystkich moich poszukiwań, że tak powiem na płaszczyźnie psychicznej. No i teraz rzuciłam się na płaszczyznę materialną, czyli *dieta*. Wywiad z panią Basią był *dogłębny*, trwał trzy godziny. Był całkowicie niesamowity, ponieważ nie chodziło jej tylko o to *co jem* - miałam przynieść listę rzeczy, które zjadałam w ciągu ostatnich pięciu dni, ale to był dopiero początek. Pani Basia chciała dokładnie wiedzieć *co się wydarzyło* w moim życiu przez te ostatnie 20 lat, wszystko musiałam jej opowiedzieć. Moja siostra siedziała koło mnie i pilnie notowała - człowiek nie jest w stanie tego wszystkiego sam zapamiętać. I okazało się, że to wszystko to jest *całość* - *dieta*, mój *stan psychiczny* i do tego jeszcze *aktywność fizyczna*, którą właściwie całkowicie pominęłam.

**M: Dobrze. Był ten wywiad, trwał kilka godzin i co się wydarzyło później?**

J: Pani Basia przeanalizowała sprawę i dała mi *konkretne wskazówki* do tego co można zrobić - takie *wyzerowanie*. Moja dieta polegała na tym, że pierwszego dnia *przygotowałam wywar z warzyw*, ale nie skrobiowych - czyli brak kukurydzy, brak ziemniaka, buraka, tylko warzywa takie jak *seler*, *pietruszką*, *pasternak*. To wszystko zagotowałam i przez cały dzień piłam wodę z tej mieszaniny tych

warzyw w ilościach jakie chciałam, czyli głodu praktycznie rzecz biorąc się nie czuło i jeszcze były zapasy z poprzedniego dnia w wątrobie. Z resztą najadłam się dobrze poprzedniego dnia, bo wiedziałam co mnie czeka. Ale tak nie dokładnie wiedziałam co mnie czeka. I miałam *rozpisaną konkretną dietę*, czyli drugiego dnia mogę jeść taką *papkę zmiksowaną tych warzyw*, ale bez tłuszczu i bez soli. Czyli mam taką bazę – pasternak - żadna marchewka - czyli pasternak, pietruszka, seler, wrzucam do wrzątku, zagotowuję, nie za gwałtownie, miksuję i przez cały dzień to po prostu małymi porcjami piję, jem. To trwało *siedem dni*, ale mogłam sobie na przykład dodawać jednego dnia *kalaftor* do tego, żeby troszkę tak zmienić smak, innego dnia *brokuły*, ale cały czas *bezsłobowo*. Czyli proszę zauważyć, że wykluczyłam wszystko - czyli nie mamy *cukru*, nie mamy *tłuszczu* i nie mamy *glutenu*. No zacięłam się, że tak powiem i postanowiłam, że to zrobię i przeprowadzę to *konsekwentnie* i tak jak dostałam to zalecenie dietetyczne. Mój mąż trochę się, że tak powiem denerwował, ponieważ jestem osobą z reguły rzecz biorąc bardzo aktywną, a leżałam bez życia na sofie (śmiech) i nie mogłam się nawet ruszyć. Ale nastąpiło też niesamowite *spowolnienie umysłu*, które mi bardzo, bardzo pasowało. Zaczęłam tracić wagę i przez pierwsze dziesięć dni straciłam *siedem kilo*. Trochę się, że tak powiem zaniepokoiłam tym, ale postanowiłam że kontynuuję - byłam w ciągłym kontakcie z moją panią dietetyczką. Tych warzyw, tej papki, mogłam że tak powiem pić *ile chciałam*. Czyli po prostu gotowałam wielki gar, w termosie go miałam, żeby ten wywar był ciepły i przez cały dzień popijałam. Nastąpiło maksymalne *spowolnienie organizmu* i że tak powiem osłabienie też, ale miałam tak *ogromną motywację*, że postanowiłam że kontynuuję, że nie poddam się.

### **M: I jak długo trwała ta dieta?**

J: *Dziesięć dni*, takim ostrym że tak powiem - tylko te *papki warzywne*, a potem stopniowo zaczęłam *wprowadzać pokarmy*, które były przez panią Basię sugerowane. I po tych dziesięciu dniach pierwszy posiłek, nigdy go nie zapomnę - *pierwszy posiłek stały* - zaczęłam rozumieć ludzi, którzy przeżywają głód. To była *kasza jaglana z malinami*, takimi wygrzanymi słońcem, zerwanymi z mojego ogrodu i do tego była taka mała ilość tłuszczu kokosowego. I to był po prostu *posiłek bogów*.

**M: Tak. Rozumiem Cię. Pamiętam jak przeprowadzałem dietę warzywno-owocową - ona nie jest aż tak drastyczna w porównaniu do tego co Ty mówisz, bo tam na przykład marchewkę można jadać - natomiast rzeczywiście po tych czternastu dniach moich zjadłem kaszę jaglaną też z jakimś owocem, to smakowało to bosko.**

J: *Ambrozja*, po prostu ambrozja. No i po tych dziesięciu dniach stopniowo zaczęłam wprowadzać - miałam *rozpisany program* co, jak mogę, jakie warzywa, trochę tłuszczu, pojawiły się *zielone shake'i*. Czyli najpierw, że tak powiem, *detoksyfikacja* - spalamy znaczy likwidujemy te pokłady tłuszczu, a potem *odżywiamy organizm*.

**M: Dobrze. Czyli tak, pierwsze dziesięć dni to była taka bardzo ostra dieta, później stopniowo wprowadzane pokarmy. I jak długo trwała ta terapia?**

J: To jest *zmiana całkowita* sposobu mojego jedzenia. *Cztery pierwsze tygodnie* to w ten sposób właśnie się odżywiałam, czyli stopniowo na przykład ryba raz w tygodniu. I miałam takie różne, że tak powiem *wskazówki*, czyli pojawiły się orzechy i tak dalej. A potem ustawiłam sobie taki *mój sposób jedzenia* - *bez glutenu, bez cukru*, wykluczyłam na jakiś czas *warzywa skrobiowe, bez mięsa i bez nabiału* - zapomniałam powiedzieć, że nabiału też nie jadłam. I to co się stało w ciągu czterech tygodni, to było coś *absolutnie niesamowitego*, bo oprócz utraty wagi *wrócił mi węch*. Ponieważ po pierwszej *trepanacji* - tego nikt nie mówi, ale nerwy węchowe są bardzo wrażliwe i one *uległy poruszeniu*, co powoduje, że po prostu człowiek przestaje czuć jakiegokolwiek zapachy. I pierwsze dwa lata to są takie *zapachy fantomowe*, czyli na przykład czujemy tylko benzynę przez pięć godzin albo jakiś inny zapach, ale najczęściej niestety są to *zapachy przykre*. To było straszne, jako że jestem ogrodniczką w ogóle, ja byłam w stanie wyczuć czy posoliłam wodę dostatecznie (śmiech) w przygotowaniu, a tutaj nagle nie mam węchu. I ten węch stopniowo się odradzał, ale naprawdę *powolutku*. A w czasie tych czterech tygodni tego mojego *postu* i tej zmiany całkowitej sposobu jedzenia, to jakby ten węch po prostu *skoczył o 500%* i ten trend się później utrzymywał. Także ten węch - teraz jestem w stanie wejść do pomieszczenia i czuć jego zapach, czuć zapachy różne, które mnie otaczają. Z tego może sobie człowiek nie zdawać sprawy, ale brak węchu jest naprawdę uciążliwy.

**M: Trepanację czaszki miałas w 2007 roku i trwało to do 2014 kiedy nie miałaś nie węchu. Po 7 latach dzięki tej diecie odzyskałaś węch.**

J: Znaczący ten węch wrócił, ale tak słabiutko. Chciałam tutaj zaznaczyć, że to w jaki sposób on wrócił w czasie po tych *czterech tygodniach tej diety* jest *całkowicie nieporównywalne* z tym, jak on wracał od czasu tej *trepanacji*. O to mi chodzi. On wracał, wracał, ale to było naprawdę mizerne.

Także jakby odstawienie tych wszystkich produktów i to takie *wyzerowanie dietetyczne*, to po prostu dało taki niesamowity efekt.

**M: Niesamowite. Jakie jeszcze efekty zauważyłaś?**

J: Oczywiście *utrata masy ciała* - wreszcie zaczęłam wyglądać tak jak zawsze chciałam. Ciało zaczęło się *gibkie*, fajne. Oczywiście utraciłam też *mięśnie*, ale je później *odbudowałam*, bo tutaj moja pani dietetyczka bardzo dużą uwagę przywiązuje zawsze do *ruchu*. Ruch, spacer, codzienne spacer, ruch, ruch, ruch. No i jeszcze takie to fajne *wyzerowanie mentalne*, to było naprawdę fantastyczne. Dlatego jak już wiem jak to wyglądało, staram się powtarzać teraz *raz w roku* co najmniej - właśnie taką *głodówkę* też przeprowadzam.

**M: Taką dziesięciodniową?**

J: No. *Nie tak drastyczną* jak ta pierwsza. Ponieważ to co zaczęłam robić, to robię *gęstsze te zupy*. Wtedy nie wiedziałam, nie umiałam jeszcze, zrobiłam je trochę *za rzadkie*, a teraz do tego gara ładuję niesamowitą ilość warzyw i te zupy są po prostu gęstsze. Nie jestem taka osłabiona, czyli mogę *normalnie pracować*, mogę funkcjonować.

**M: A powiedz, co w przeprowadzeniu tej pierwszej głodówki było dla Ciebie najtrudniejsze?**

J: Wiesz, w momencie kiedy ma się takiego guza w głowie, człowiek ma taką *motywację* - przynajmniej ja - *że zrobi wszystko*. Także ja się tak zacięłam, że po prostu postanowiłam, że robię to. Koniec i kropka. I patrzę na efekt. Teraz w momencie kiedy popełniam jakieś *błędy dietetyczne*, to wiem że tą *głodówkę* mogę jeszcze raz zrobić.

**M: A było coś co Cię jakoś szczególnie zaskoczyło pozytywnie na przykład, gdy ją przeprowadzałaś?**

J: No to *powrót tego wężu* - to był szok, to był po prostu szok.

**M: A czy te efekty, które uzyskałaś konsultowałaś z jakimś lekarzem akademickim?**



J: Z moim *neurochirurgiem*, którego spotkałam przy okazji mojej drugiej trepanacji w listopadzie zeszłego roku - znaczy się były *konsultacje* oczywiście *przed operacją*. Opowiedziałam mu co zrobiłam i tak dalej, więc on popatrzył na mnie, pokiwał głową i powiedział: *wiesz co, ja nie wiem dokładnie co Ty robisz, ale Ty rób to*.

**M: (śmiech) Rób tak dalej.**

J: Tak. Rób tak dalej i po prostu tak trzymaj.

**M: Właśnie, tu poruszyłaś ciekawy wątek, bo ta dieta jednak ona nie zlikwidowała tego guza, który tam powoli rósł i w międzyczasie miałaś kolejną trepanację czaszki, tak?**

J: Znaczący się jedyne co osiągnęłam, to naprawdę niesamowicie *dobrze samopoczucie ciała* i taką niesamowitą *siłę w tym ciele*. Czyli druga trepanacja odbyła się w listopadzie zeszłego roku, trzy tygodnie po trepanacji czaszki prowadziłam imprezę dla 80 osób.

**M: Ok. Czyli czułaś się doskonale.**

J: No. Ten cały *trud* włożony w przestawianie tego *sposobu jedzenia*, w zrozumienie w ogóle tego, na co mój *organizm jest wrażliwy*, na co reaguje. Mój organizm bardzo *reaguje na cukier*, czyli w momencie tak szybko jak zacznę - ja nie używam białego cukru, miodu prawie wcale, ale są różne inne produkty, które mają cukier, czy owoce, czy daktyle, figi, można też tymi dobrymi rzeczami sobie dogadzać - i ja wiem, na przykład nauczyłam się, że *stop*, wiem że *przekraczam* na przykład *tę moją dawkę*. Nauczyłam się też czuć czego mój organizm *właściwie chce*. I teraz właśnie skończyłam 28 dni *radioterapii*, ponieważ po trepanacji w 2016 roku w listopadzie ten cały guz nie został usunięty, tylko jego część - co było wiadome od początku - i w związku z czym zdecydowano, żeby zrobić *radioterapię fotonami*. To jest guz podstawy czaszki, więc trzeba było tych cykli zrobić dosyć dużo, żeby go *zablokować*, czyli celem jest że po prostu te komórki, które są, one się dzielą bardzo wolno, ale żeby *utrudnić im te podziały*, żeby ten guz przestał się rozrastać. I muszę powiedzieć, że poddałam się *intuicji mojego ciała* całkowicie, czyli jadłam *dużo zielonego*, *jagody*, *zieloną herbatę*, unikałam czekolady, mięsa nie jadłam prawie wcale. Także czułam, że mój organizm jest w stanie *mnie poprowadzić* przez tą radioterapię. W środku radioterapii zaobserwowałam takie *spowolnienie*, byłam naprawdę zmęczona wieczorami, drugiego dnia czułam

się całkowicie zregenerowana. I teraz jestem normalnie już, całkowicie że tak powiem nie czuję tego efektu - jestem tak jak zawsze.

**M: Dobrze. Mniej więcej raz w roku przeprowadzasz sobie tę dietę, pomiędzy tymi dietami odżywasz się tak, że nie używasz cukru białego, unikasz glutenu, nabiału. Mięso jadasz?**

J: Bardzo rzadko, *maksymalnie raz w tygodniu*, ale czuję jeżeli przekraczam że tak powiem moją dawkę. Kiedyś po zjedzeniu mięsa na przykład miałam taki efekt, że niesamowicie zaczęła mnie *swędzieć skóra*. Po prostu nauczyłam się dzięki tej całej zabawie z tą dietą, nauczyłam się w jaki sposób *reaguje moje ciało* na różne produkty i już że tak powiem bezkrytycznie nie będę się karmić rzeczami, które są wokół. W ogóle uważam, że zakupy jedzenia w sklepie to jest mega wyzwanie.

**M: Oj, tak.**

J: I ja najchętniej kupuję *rzeczy z ogrodu* - to znaczy nie kupuje, tylko po prostu idę do mojego ogrodu i zrywam to co jest zielone i sobie robię różne z tego rzeczy bardzo proste. Czyli mój *lunch* może być na przykład *brokułem polanym oliwą* i ja jestem najedzona. Do tego może jakieś *orzechy* sobie dodam i to jest mój lunch. Obiad też może być taki, że tak powiem dziwny. *Nie lubię mieszać*, nie lubię kombinować. Te wszystkie przepisy wydają mi się ze *zbyt dużą ilością składników* - te ciasta z daktylami, z jakimiś posypkami i tak dalej - to nie jest konieczne. Wydaje mi się, że - przynajmniej dla mnie - takie odżywianie *niesamowicie proste*, czyli trochę warzyw, do tego orzechy, do tego oliwa, czy jakiś inny tłuszcz na przykład kokosowy i moje ciało jest *całkowicie usatysfakcjonowane*.

**M: Ale to jest ciekawe co mówisz - z takim podejściem w wielu miejscach się spotykam - właśnie powrót do takich naturalnych pokarmów, prostych, składających się z małej ilości składników. Bo one po pierwsze - dużo łatwiej jest nam strawić takie pokarmy, po drugie - dużo łatwiej też poczuć sytość we właściwym momencie. Bo im więcej tych smaków dokładamy do potrawy, tym trudniej jest skończyć w odpowiednim momencie jeść. A wiele z chorób - tych szczególnie przewlekłych - bierze się krótko mówiąc z *przejedzenia*.**

J: O, zdecydowanie z *przejedzenia*.

**M: Powiedz Joasia, gdybyś teraz mając obecne doświadczenia wróciła się do roku sprzed 2007, co byś wtedy zrobiła?**

J: Przede wszystkim *nie żyłabym w takim stresie* (śmiech). Bo jedzenie to jest jedna rzecz. Ale widzisz, te głodówki powodują, że człowiek jakby *nabywa dystansu* do wszystkiego - do siebie, do pracy, do otoczenia, już nie musi tak pędzić ze wszystkim, wszystko nie musi być na za chwilę, na wczoraj. Z perspektywy czasu widzę, że po prostu *eksploatowałam* moje ciało. Wiesz, ja miałam takie pomysły, że wydawało mi się, że jeżeli nie padam wieczorem nieprzytomna, całkowicie wymęczona, to znaczy że nie przeżyłam dobrze mojego dnia. A w tej chwili już tak nie robię (śmiech). Uważam, że zdrowie – znaczy się choroba jak wiemy rozwija się latami - ale uważam, że ja *nie walczę z moją chorobą*, z moim guzem, który tam wciąż we mnie jest. Ja się nim zajmuję, a *zajmuję się moim ciałem*. I tak jak do Ciebie napisałam - po prostu te hasła tam: „walka z chorobą”, „walka z rakiem” to jest dla mnie *walka z własnym ciałem*, a z tym nie można walczyć. Nasze ciało jest nam dane po to, żeby nam tutaj *służyło*. Musimy z nim *współpracować*, a nie walczyć. Dlatego to co bym zrobiła, jeżeli bym miała tą wiedzę przed rokiem 2007, to na pewno nie żyłabym w takim *tempie* w jakim żyłam i *odżywiałabym się* zupełnie inaczej. A do tego jeszcze oczywiście nie zapomniałabym o *aktywności fizycznej*, ale to nie takiej typu wspinaczka dwa razy w tygodniu, tylko *regularnej* aktywności codziennie.

**M: A czy teraz znajdujesz czas na taką regularną aktywność?**

J: Zdecydowanie. W czasie mojej radioterapii zainicjowałam w pracy *zawody w liczeniu kroków*, ponieważ minimum jakie powinniśmy dziennie przejść to jest *10 kilometrów* - mało kto to robi. Można sobie bardzo łatwo taki krokomierz zainstalować, tylko nie polecam tych, które są w telefonach komórkowych, bo one również liczą kroki w czasie jazdy samochodem. I zobaczymy, że jeżeli pracujemy w biurze, to jeżeli przejdziemy 1000 kroków w czasie 8-godzinnego dnia pracy, to będzie naprawdę dużo.

**M: Czyli zwolniłabyś - mniej stresu, wolniejsze tempo, inne odżywianie, no i ta aktywność fizyczna.**

J: Codzienna...

**M: Codzienna...**

J: *Codzienna aktywność fizyczna.*

**M: Powiedz, jakie masz plany związane ze zdrowym odżywianiem, ze zdrowym stylem życia? Co jeszcze chciałabyś wprowadzić, osiągnąć?**

J: Hm... Ja jestem zawsze *otwarta na nowe pomysły*. Chciałabym - taki mam plan na to lato - chciałabym *hodować więcej ziół* i dodawać więcej ziół do tych moich prostych lunchy. Czyli tego brokuła chcę posypać sobie *bazylią* na przykład albo własnym wyhodowanym przeze mnie *oregano*. Poza tym cieszę się, że doszłam do takiego etapu. Szkoda, że niestety musiałam mieć tą lekcję taką, że tak powiem trudną - *trudną drogę*, bo poprzez guza. Podejrzewam, że gdybym tego guza nie miała, *nigdy nie byłabym w tym miejscu*, w którym jestem w tej chwili. I *nie żałuję* tego absolutnie, nie jestem zła, że go mam, czy rozczarowana, no po prostu go mam. I teraz dzięki temu nauczyłam się właśnie w jaki sposób *mogę się zajmować moim ciałem*, w jaki sposób mogę żyć - z tego jestem bardzo zadowolona. No i będę rozwijać te moje *obserwacje mojego ciała*. Muszę powiedzieć, że *ciało cały czas się zmienia* - czyli na przykład te rzeczy, które pasowały nam powiedzmy rok temu, jeżeli chodzi o jedzenie, to może nie zupełnie pasują nam teraz. Czyli ciało to jest taki *układ dynamiczny* i po prostu trzeba z nim *współpracować*, trzeba je *obserwować* i patrzeć co może być mu potrzebne.

**M: Ciekawe dwie rzeczy powiedziałaś - pierwsza to jest to co z całej tej rozmowy wyciągam, to że masz bardzo rozwiniętą świadomość swojego ciała. Tak jak mówiłaś, że Ty wiesz kiedy zjesz za dużo cukru, kiedy zjesz za dużo białka. I te lekcje, które dało Ci życie jednak najwyraźniej bardzo dobrze je odrobiłaś, bo ta świadomość jest u Ciebie bardzo, bardzo rozbudowana. Jak również to, że tak jak mówisz, że nasze ciało się zmienia, czyli to że jak raz odkryjemy co nam odpowiada a co nie, to nie znaczy, że to jest na zawsze, bo może się okazać że za rok, czy dwa, czy trzy trzeba jednak coś zmienić, bo te ciało nasze się zmieniło.**

J: Dokładnie. A my wydaje mi się, że żyjemy w takich czasach, że byśmy chcieli, żeby wszystko było tak *pod kontrolą* i że tak powiem w takich ramach. Czyli nauczyłam się, że jem to, to, to i to – i to przez najbliższe 5 lat. A ciało nie - *ciało cały czas się zmienia*. I ja na przykład obserwuję i fascynuje mnie to, że na przykład budzimy się rano i mamy w różne dni *różne poziomy energii*. I ja tak dokładnie nie wiem od czego to zależy. Mam taki *rytuał poranny* - to też podpowiedziała mi ta moja kochana pani Basia, co robić rano - czyli rano *ogładam sobie język, czyszczę język, szczotkuję*

*całe ciało*, potem też *zmywam je* takim sznurkiem, mam taką rękawicę ze sznurka, potem jeszcze przed śniadaniem robię *dwadzieścia pajacyków* co najmniej - to jest na pobudzenie *układu limfatycznego*. I każdego dnia widzę i obserwuję, że jednego dnia na przykład jestem w stanie te pajacyki zrobić z taką *niesamowitą werwą*, a drugiego dnia jestem *ciężka*. I to już mi mówi, że tak powiem jaki jest ten *stan mojego ciała* dzisiaj.

**M: No dobrze, bo ja mam dokładnie tak samo - bo ja też mam rytuał, w którym robię jakieś ćwiczenia rozciągające, siłowe i rzeczywiście są dni, w których to samo ćwiczenie dużo trudniej się robi. I ja też mam takie pytanie, sobie w głowie zadaję - co się ze mną dzieje? A co Ty w takiej sytuacji robisz, jak stwierdzisz, że to jest ten dzień, w którym te pajacyki słabiej Ci wychodzą?**

J: No to wiem, że na przykład może tego dnia trzeba by w stosunku do siebie być *bardziej delikatnym* albo na przykład *nie przeciążać się* albo w ogrodzie może nie ciągnąć dziesięciu tacek tylko pięć (śmiech), ale potem to ciało jakoś się rozkręca. To mnie fascynuje, że po prostu każdego dnia to ciało, które mam niby takie samo, ono jest jednak inne.

**M: Wracając do tego o czym mówiliśmy, to wydaje mi się, że największą wartością jaką możemy wypracować, to jest umiejętność obserwacji tego naszego ciała...**

J: Tak.

**M: ... bo dzięki temu będziemy w stanie, po pierwsze, dobierać sobie dietę odpowiednio i po drugie reagować na to jak ono się zmienia i na zmieniające się potrzeby tego ciała.**

J: Zdecydowanie. Poza tym zauważyłam, że nabrałam *większej tolerancji*. Bo jeżeli na przykład mój mąż bardzo lubi mięso i *odżywia się mięsem* i kiedyś wydawało mi się - no jak tak można, przecież to jest straszne. To ja widzę, że w momencie kiedy on je bardziej... próbuje jeść *bardziej wegetariańsko*, to on po prostu *słabnie*. No to każdy z nas ma inny, że tak powiem metabolizm, *inaczej nasze ciała reagują* i dlatego warto się nauczyć tego, jak te sygnały z ciała odczytywać. Wydaje mi się, że to jest bardzo trudne i jak jesteśmy dziećmi, to powinniśmy już to trenować. Wydaje mi się, że *dzieci to mają* - w momencie kiedy tak do piątego, może siódmego roku życia, a potem jakby... Czy nawet *rodzice nie słuchają* - dziecko mówi: - Mamo, ja nie chcę jeść buraków. - Nie, nie marudź, proszę zjedz. A może właśnie ono czuje, że te buraki nie są dla niego.

**M: A ja chciałbym Cię jeszcze zapytać jakie Ty masz sposoby na uwrażliwienie się na te sygnały, które ciało wysyła, nauczenie się słuchać tego, co ono do Ciebie mówi?**

J: Ja mam takie coś *pod lewym żebrem* - od 15 lat coś mnie boli. Tak dokładnie nikt nie wie co. Znaczący się, to był kiedyś *ból chroniczny*, który mój mąż bardzo trafnie mi *powiązał z cukrem*. I w momencie kiedy zaczęłam jeść bardziej tak jak on - bo to on mnie przekonał do tego zanim się tej diecie poddałam, *żeby zmniejszyć ilość cukru*. I ja na przykład rano jadłam sobie te płatki - takie wiesz, jak można kupić a'la Nestle czy coś - no masakra po prostu i potem się czułam jakby mnie ktoś w brzuch kopnął. Ale ja jakby nie wiązałam tego z tymi płatkami - to jest niesamowite. I codziennie robiłam *ten sam błąd*. Dopóki on w momencie kiedy zmienił swoją dietę na wykluczenie cukru, ponieważ ma tę nietolerancję fruktozy. I on mówi: no słuchaj, to przestań to jeść, to *zobaczysz jak się poczujesz*. I to był jakby początek tych *obserwacji*. A potem dzięki tej diecie, w momencie kiedy człowiek się tak *wyzeruje*, że naprawdę straci te kilogramy, że się *zdetoksyfikuje*, to wtedy jest łatwiej. Bo w momencie kiedy na przykład się wypije coś, czy zje co nam nie pasuje, no to *ciało nam to podpowie*. I ja mam tą moją lewą stronę, która w momencie kiedy przekroczy moją dawkę cukru, to od razu *daje mi znać*. Choć ona zaczęła się *regenerować*, co powoduje, że tego cukru teraz mogę jeść trochę więcej (śmiech). No to, że tak powiem zauważam w inny sposób, bo nie mogę się schylić w ogrodzie na przykład, z powodu brzucha, który z przodu wisi. Ale no kwestia taka, żeby jednak się nauczyć to swoje ciało *obserwować* i *współpracować* z nim. Ja myślę, że współpraca z ciałem to jest po prostu podstawa.

**M: Myślę, że każdy z nas powinien włożyć jak najwięcej energii w to, żeby móc odczytywać te sygnały i poprawnie je interpretować - będzie nam wszystkim łatwiej.**

J: No zdecydowanie. Tylko że jesteśmy poddani cały czas tej niesamowitej *propagandzie* - czyli na Facebooku, wszędzie wszyscy wiedzą co mamy robić, i te wszystkie *wskazówki, poradniki* i my się tym tak strasznie przejmujemy. A może zielone shake'i *nie są właśnie dla mnie?* Albo na przykład dieta Paleo? Albo że tak powiem jakieś fitness na przykład, takie niesamowicie intensywne? *Każdy musi znaleźć swoją niszę*, a to wymaga zachodu. A my chcemy, żeby wszystko było łatwo. Także tu wydaje mi się jest pies pogrzebany - że zajmowanie się ciałem *wymaga wysiłku trochę*.

**M: Zdecydowanie. Bardzo dziękuję, Joasiu. Jakbyś miała tak w jednym zdaniu podsumować – może nie w jednym czy w dwóch - mamy słuchaczy, którzy słuchają tej naszej rozmowy - co powinni z niej zapamiętać?**

J: *Żeby nie poddawać się trendom, ale spróbować znaleźć to co naprawdę pasuje naszemu ciału. Te głodówki i te wszystkie diety i tak dalej - one nie są odpowiedzią na wszystkie nasze choroby. Ale jest możliwe, żeby znaleźć tą, która będzie pasowała naszemu ciału i wtedy uzyskamy taki fajny poziom – naprawdę będziemy w harmonii z naszym ciałem i będzie się nam naprawdę dobrze żyło. I chciałabym, żeby zapamiętali to, że życie to jest współpraca z ciałem i że choroba, która jest dużym wyzwaniem, wcale nie musi oznaczać końca świata.*

**M: Nie poddawać się trendom, ale znaleźć to co akurat nam pasuje. Że życie to współpraca z ciałem. I choroba to nie jest koniec świata. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.**

J: Proszę bardzo. Życzę wszystkim *znalezienia właściwego sposobu życia i dobrej współpracy z ciałem.*

*„Życie to jest współpraca z ciałem i że choroba, która może być dużym wyzwaniem wcale nie musi oznaczać końca świata”* – bardzo mi się spodobały te słowa Joasi, to piękne podsumowanie drogi, która ona przeszła.

To co na pewno jeszcze warto zapamiętać z tej rozmowy to to, że nie ma jednej uniwersalnej diety pasującej do każdego z nas. Każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby, również dotyczące diety. Już starożytna medycyna indyjska *Ajurweda* definiuje tak zwane typy konstytucyjne, tak zwane *dosze*. Każda z nich stanowi różną kombinację pięciu elementów, które nadają danej osobie indywidualne ceny zarówno psychiczne jak i fizyczne. Cechy te przekładają się również na przykład na grupy pokarmów, które jednej osobie służą a innym nie. Więcej o *Ajurwedzie* i typach konstytucyjnych dowiesz się 32 odcinka podcastu pod tytułem *Ajurweda – tajemnica długowieczności indyjskich mędrców*.

O różnych potrzebach żywieniowych różnych typów osób mówi również dr Grażyna Pająk, Grażyna była już gościem kilku odcinków mojego podcastu. Są to odcinki z serii *Akademia Zdrowia DGD*, gdzie mówimy o podstawach zdrowego odżywiania. Grażyna w swoich pracach badawczych

zdefiniowała tak zwane typy metaboliczne, dwa skrajne to typ białkowy i węglowodanowy. W zależności od tego w którym typie się znajdujemy w naszej diecie powinno być więcej produktów białkowych lub węglowodanowych.

No dobrze zapytasz, ale jak się tak naprawdę nauczyć słuchania swojego organizmu? Jak odkryć ten właściwy głos, który będzie Ci podpowiadał, które pokarmy Ci służą a które tylko zapychają żołądek? Nie znam jednej, pewniej, zawsze działającej metody. Jednak obserwując swoją drogę, drogę Tatiany, mojej kochanej żony, rozmawiając z osobami, które te drogi przeszły i są nawet dalej niż ja – pojawia się jeden dość wyraźny schemat. Osoby te, łącznie z nami zaczynają od czegoś na kształt „restetu”. Trochę jak z komputerem. Jak masz komputer na którym od wielu lat instalujesz kolejne aplikacje, potem je usuwasz, instalujesz kolejne to ten komputer zaczyna pracować coraz wolniej. Na początku się do tego przyzwyczajasz – myślisz tak ma być, komputer jest coraz starszy, musi pracować coraz wolniej. Jednak po wielu frustracjach, pewnego dnia przychodzi taki moment, że albo komputer pracuje tak wolno lub w ogóle się nie uruchamia. Mówisz wtedy dość i samodzielnie lub z pomocą informatyka instalujesz system od początku. I nagle jak za dotknięciem magicznej różdżki okazuje się, że ten sam komputer może pracować o wiele, wiele szybciej i sprawniej. Pozbawiony dziesiątek nie do końca skasowanych aplikacji nabiera nowego życia. Od tego momentu już dużo łatwiej jest Ci zauważyć, czy kolejny program spawalnia pracę Twojego komputera czy nie, bo wiesz jak on może pracować na 100% swoich możliwości.

Podobnie jest z naszym organizmem, przez wiele lat jedząc „wszystkiego i po trochu” przyzwyczajamy się, że jest nam coraz ciężiej. Że rano po przebudzeniu energia już nie ta sama, szczególnie przed pierwszą kawą, że po zjedzeniu coś w żołądku bulgocze, że po pracy padamy zmęczeni nie mając siły na wartościowe spędzenie wieczoru z rodziną. Przyzwyczajamy się do tego zrzucając to na barki upływającego czasu. Ale tak wcale być nie musi! Nasz, Twój organizm też może zrobić reset! Też może zrzucić niepotrzebny balast i poczuć się jak świeżo przeinstalowany komputer? Jak tego dokonać? Tu wracam do obserwacji, o których wspominałem wcześniej. Większość osób świadomych potrzeb swojego organizmu, ale tak naprawdę świadomych w którymś momencie życia robiło sobie taki reset w postaci kuracji oczyszczających organizm. Są to zazwyczaj posty zaczynając od jaglanego, który jest najmniej wymagający, poprzez post Daniela zwany inaczej dietą dr Ewy Dąbrowskiej, dieta sokowa, monodieta a nawet głodówka na wodzie. To nie musi być bardzo długie oczyszczanie, moje pierwsze, kilka lat temu trwało tylko 3 dni! Już nawet to wystarczy, aby poczuć przedsmak tego jak można się poczuć po takim resecie. 3 dni to tak jak mówiłem jest przedsmak, w mojej ocenie optymalnym okresem od którego można zacząć swoją



przygodę z oczyszczaniem to 2 tygodnie. Jest to okres w którym łagodnie można wejść w fazę diety, fazę oczyszczania, poczuć jak świetnie można się czuć i łagodnie z tej diety wyjść. My z Tatianą takie 2 tygodniowe detoksy przechodzimy średnio 2 razy w roku.

Po takiej diecie, po takim resecie naprawdę można poczuć się kilka lat młodziej. Do tego mogą dochodzić efekty ozdrowieńcze, szczególnie w diecie warzywno-owocowej. Natomiast na potrzeby tego odcinka chcę się skupić na innym aspekcie. Po takim resecie jesteśmy bardzo wyczerpani na potrzeby swojego organizmu. Zaraz po takiej diecie bardziej niż kiedykolwiek na własnej skórze można odczuć które pokarmy Ci służą, po których czujesz przypływ energii i lekkość, a które powodują wzdęcia, osłabienie i spadek samopoczucia. To jest doskonały moment, sposób na uczenie się prawdziwych potrzeb Twojego ciała.

Oczywiście to są tylko moje spostrzeżenia, wnioski jakie wysnąłem z obserwacji siebie i rozmów z osobami, które taką drogę przechodziły. Nie każdy musi się z nimi zgadzać i nie każdemu musi ta droga odpowiadać – w zupełności to rozumiem. Jeżeli natomiast czujesz, że dieta warzywno-owocowa może być czymś czego chciałabyś / chciałbyś spróbować to wspólnie z Tatianą przygotowaliśmy dla Ciebie niespodziankę. W notatkach do tego podcastu znajdziesz linka pod którym możesz ściągnąć bezpłatnego eBooka **5 kluczowych zasad oczyszczania warzywno-owocowego**. Dowiesz się z niego jak się do takiego oczyszczania przygotować, jak je przejść i jak z niego wyjść. Dzięki niemu zrozumiesz dlaczego właściwe nawadnianie organizmu jest kluczowe nie tylko podczas oczyszczania, ale również każdego dnia. Jest tam również wiele ciekawostek dotyczących odżywiania wewnętrznego, przez które podczas takiego postu się przechodzi. Co zrobić, aby zupełnie bezpłatnie otrzymać takiego eBooka? Wystarczy wejść na adres <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/postdaniela> i podać swój adres email. Kilka minut później na Twoją skrzynkę pocztową otrzymasz tego eBooka.

Przypominam adres, skąd można bezpłatnie pobrać ebooka **5 kluczowych zasad oczyszczania warzywno-owocowego** <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/postdaniela>

Na dzisiaj to wszystko, jeżeli Ty masz jakiś swój sposób na odkrycie prawdziwych potrzeb swojego organizmu to chętnie się z nim zapoznam. Napisz proszę komentarz do tego podcastu, znajdziesz go pod bezpośrednim linkiem <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p069>, może dzięki temu zainspirujesz inne osoby do wejścia na tę drogę. Pod tym samym linkiem znajdziesz również notatki do tego podcastu zawierające linki do wspomnianych w nagraniu materiałów.

Jeżeli ten odcinek Ci się podobał to bardzo proszę wspomnij o nim przynajmniej jednej osobie, która może być zainteresowana tą tematyką i jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś, zrobiłaś zostaw recenzję na serwisie iTunes. Dzięki Waszym recenzjom mój podcast jest lepiej widoczny i łatwiej jest mi docierać do kolejnych słuchaczy.

Kolejny odcinek podcastu będzie o książkach. Przetawię Ci w nim rekomendację kilkunastu najlepszych książek które ostatnio czytałem, książek, które bardzo pozytywnie mogą wpłynąć na Twoje życie. Więc jeżeli czujesz potrzebę zgłębiania zdrowego stylu życia i do tego lubisz czytać książki to nie po prostu nie możesz tego odcinka ominąć. Do usłyszenia niebawem! Cześć!