



[WNZO 070: 12 zmieniających życie książek. O tym co warto przeczytać ☺](#)

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p070

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 70 Dzisiejszy odcinek będzie o tym jakie książki warto przeczytać aby swoją wiedzą o zdrowym stylu życia przenieść na kolejny poziom.

Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Już od kilku miesięcy dość regularnie zaczęliście mnie prosić o nagranie podcastu z rekomendowanym przeze mnie książkami dotyczącymi zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia. Nowym słuchaczom, którzy nie słuchali wcześniejszych audycji wspomnę tylko, że we wcześniejszych moich podcastach takie rekomendacje już się pojawiały. Były to odcinki o numerach: *WNZO 022: Pięć dobrych książek o zdrowym odżywianiu* i *WNZO 042: Co ciekawego przeczytać na wakacjach*. Tak więc, jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze zdrowym odżywianiem to gorąco zachęcam przesłuchanie tych dwóch wcześniejszych podcastów i sięgnięcie w pierwszej kolejności po pozycje, które tam polecałem. Jest to o tyle istotne, że rodzaj i tematykę książek dobrze jest dopasować do poziomu, etapu na którym się obecnie jest. Mówiąc wprost, gdyby książki o których będę dzisiaj mówił wpadły w moje ręce bądź to przypadkiem, bądź to na skutek czyjejś rekomendacji, wpadły w moje ręce jeszcze kilka lat temu to pewnie bym przez nie przebrnął, przynajmniej przez część z nich. To nie będą książki o podstawach ale o dość zaawansowanych i dość mocno ukierunkowanych zagadnieniach dotyczących holistycznego podejścia do zdrowego stylu życia. Gdybym takie książki zaczął czytać za wcześnie to pewnie stwierdziłabym, że zdrowe odżywianie nie jest dla mnie. Łatwo wtedy o zniechęcenie, a przecież nie o to nam chodzi, bo temat bardzo ciekawy i może mieć ogromne przełożenie na nasze, na Twoje zdrowie. Dlatego jeżeli

dopiero zaczynasz się wdrażać w zdrowy styl życia sięgnij po książki, które rekomendowałem we wcześniejszych audycjach, to były odcinki 22 i 42. Natomiast jeżeli tamte masz już przeczytane to w dzisiejszym podcaście bez wątpienia znajdziesz coś dla siebie.

Przygotowując się do tego nagrania zrobiłem remanent w naszej bibliotece, wyciągnąłem wszystko co w niej znalazłem i skupiłem się na pozycjach, które czytałem w ostatnim czasie. Z tego co czytałem wybrałem 12 pozycji, które adresują różne obszary zdrowego stylu życia. W ostatnim roku bardzo dużo czytałem o oczyszczaniu organizmu, chciałem zebrać i skatalogować dostępną na ten temat wiedzę. Chciałem z jednej strony jakoś to sobie w głowie poukładać, z drugiej w praktyce przetestować to co wydawało mi się ciekawe i godne uwagi a z trzeciej jak najlepiej służyć pomocą osobom, które razem z nami decydują się takie oczyszczanie przeprowadzić. No ale to nie wszystko. Dobierając lekturę staram się ją różnicować, aby nie siedzieć zbyt długo tylko i wyłącznie nad jednym tematem, bo wtedy łatwo o znużenie i zniechęcenie.

Druga grupa książek, o których będę dzisiaj mówić dotyczy tematów związanych z wychowaniem dzieci. Każdy z nas, każdy kto ma dzieci bez wątpienia stara się je wychować najlepiej jak potrafi. Wydaje nam się, mamy nadzieję lub może nawet ludzimy się, że robimy to najlepiej na świecie, ale praktyka czasem weryfikuje nasze oceny, nie zawsze na naszą korzyść. No bo przecież tej trudnej sztuki niestety nikt, nigdzie nas nie uczył. Dlatego warto zaglądać do literatury, podglądać innych jak to robili, aby niekoniecznie wszystkiego uczyć się na własnych błędach.

Będę też mówił o książkach napisanych przez doświadczone terapeutki, które przez wiele lat w swoich gabinetach leczyły pacjentów w dużej mierze bazując na leczeniu dietą.

To tyle tytułem wstępu, czas przejść do konkretów.

1. *Cud terapii Gersona*, książka napisana przez Charlotte Gerson, córkę Maxa Gersona, twórcę tej terapii i dr med. Morton Walker. Książka przedstawia historię powstawania i dojrzewania terapii, która już w latach 20tych XX wieku wyróżniała się ponadprzeciętną skutecznością w leczeniu ciężkich chorób przewlekłych z nowotworami włącznie. Co to jest ponadprzeciętne skuteczność? W leczeniu nowotworów często pojawia się termin remisji, czyli cofnięcia się zmian nowotworowych. Obecnie, oczywiście uśredniając medycyna akademicka szczydzi się współczynnikiem remisji na poziomie 12%, co w praktyce oznacza, że 12% pacjentów leczonych metodami medycyny zachodniej przeżywa przynajmniej 2 lata. W przypadku zastosowania terapii Gersona współczynnik ten wynosił 42%! Dodatkowo w znaczącej części

dotyczył osób, które zdecydowały się na jej stosowanie będąc w przypadku terminalnym, czyli takim, dla którego medycyna akademicka nic oprócz uśmierzenia bólu nie była w stanie już zrobić. Jak już wspomniałem książka opisuje kulisy powstawania tej terapii, bardzo precyzyjnie wyjaśnia na czym ona polega i w jaki sposób samodzielnie możesz ją zastosować w domu. W dużym skrócie polega ona na rezygnacji z całej przetworzonej żywności, wykluczeniu produktów odzwierzęcych, jedzeniu lekko strawnych posiłków i picciu dużej ilości świeżo wyciskanych soków owocowo warzywnych. Ja po tą pozycję sięgnąłem głównie po to, porównać ją do obecnie często stosowanych diet oczyszczających typu dieta dr Ewy Dąbrowskiej zwana inaczej postem Daniela. Jeżeli jesteś zainteresowany takim porównaniem to zapraszam na naszego bloga, jest to opisane w artykule zatytułowanym: Niezwykła moc oczyszczania – terapia Gersona. Oczywiście linki do wszystkich artykułów, o których będę wspominał i książek o których będę mówił w tym odcinku znajdziesz jak zwykle w notatkach do podcastu. Notatki do tego odcinka są pod adresem: www.wiecejnizdroweodzywianie.pl/p070. Wracając do książki, Co ciekawe opisuje ona również perypetie związane z próbą szerszego upowszechnienia terapii Gersona, np. przez ówczesnych dziennikarzy zafascynowanych jej osiągnięciami. Dowiesz się dlaczego pomimo niespotykanej do tej pory skuteczności terapia ta ciągle nie jest powszechnie stosowana. Charlotte Gerson, Morton Walker, książka: *Cud terapii Gersona*.

2. *Rewitalizacja i długowieczność*, Kinga Wiśniewska Roszkowska, to druga pozycja w mojej bibliotece dotycząca oczyszczania organizmu poprzez okresowe posty. Ta książka nie jest już dostępna w ciągłej sprzedaży, jednak na popularnych serwisach aukcyjnych ciągle można wyhaczyć dobrze zachowane jej egzemplarze. Kinga Wiśniewska Roszkowska była w Polsce absolutną pionierką stosowania okresowych postów w leczeniu chorób przewlekłych. Wiedzę i pierwsze doświadczenia nabierała w klinikach Związku Radzieckiego, tak to były stare czasy. Zachwycona niezwykłymi efektami przyjechała do Polski, wprowadzając takie leczenie w swoich praktykach lekarskich i pisząc tę książkę tj. *Rewitalizacja i długowieczność*. Napisanie książki to jedno a jej wydanie to zupełnie inna sprawa – takie były wtedy czasy. Recenzenci składający się w znaczącej części z lekarzy przed publikacją zażądali usunięcia z książki rozdziałów opisujących leczenie głódówkami. Pani Kinga nie chciała się na to zgodzić, uważając, że te rozdziały są jej fundamentem. Ostatecznie udało się tę książkę wydać w całości korzystając z bardzo niszowego wydawnictwa Róźdzkaż. Książka oprócz bardzo kompleksowego podejścia do ochrony a właściwie odbudowy zdrowia, stąd tytuł rewitalizacja przedstawia bardzo dużo dowodów, przykładów na to, że terapie

opierające się na dietach niskokalorycznych rzeczywiście mają pozytywny wpływ na zdrowie. Przytacza badania naukowe, np. na populacjach szczurów, którym serwowano diety niskokaloryczne i porównywano ich zdrowie z grupami kontrolnymi karmionymi normalnie. Do tego w tej książce mamy swoisty przegląd różnych ośrodków na całym świecie stosujących w różnych okresach diety niskokaloryczne, wraz z opisem na czym polegały. Stosujących je jako główne kuracje w walce z takimi chorobami jak nadciśnienie, cukrzyca, reumatoidalne zapalenie stawów – generalnie choroby przewlekłe z którymi medycyna akademicka ciągle nie radzi sobie dobrze. To co mnie uderzyło po przeczytaniu tej książki było to, że leczenie głodem, leczenie dietami niskokalorycznymi to nie jest jakaś moda, wymysł lat obecnych, ale rzeczywiście w różnych częściach świata takie terapie były lub nadal są stosowane od wielu, wielu lat. Kinga Wiśniewska Roszkowska, *Rewitalizacja i długowieczność*,

3. *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego*, Andreas Moritz. Andreas Moritz jest jednym z czołowych ekspertów w dziedzinie medycyny naturalnej na świecie. Od ponad 30 lat naucza zasad Ajurwedy, jogi, medytacji i zdrowego odżywiania, które praktykuje od czasów młodości. Dzięki swojemu holistycznemu podejściu pomógł w osiągnięciu zdrowia wielu osobom w końcowych stadiach chorób, w przypadku których konwencjonalne metody leczenia okazały się nieskuteczne. *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego* to pierwsza z dwóch książek Andreas'a, które będę dzisiaj polecał. Andreas napisał dużo więcej książek, od razu powiem, że nie przez wszystkie byłem w stanie przebrnąć, pewne aspekty, które tam porusza typu leczenie poprzez oglądanie obrazów olejnych, które on własnoręcznie namalował – no póki co to do mnie nie trafiają. No, ale pozycje, które dzisiaj będę polecał przeczytałem i naprawdę są warte uwagi. *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego* można podzielić na dwie części. Pierwsza w bardzo przystępny i zrozumiały sposób wprowadza w anatomię i działanie układu pokarmowego z naciskiem na wątrobę i woreczek żółciowy. Jak one pracują, jaką funkcję spełniają w organizmie, co się może dziać, jeżeli ich praca nie jest optymalna itd. Druga część to można powiedzieć instrukcja jak krok po kroku samodzielnie przeprowadzić oczyszczanie wątroby. W praktyce polega ona na picciu przez pewien okres soku jabłkowego, który zmiękcza kamienie wątrobowe, aby na końcu terapii wspomagając się oliwą z oliwek i chyba solą wydalić je razem z kałem. Oczywiście jest to duże uproszczenie jednak po przeczytaniu tej książki każdy będzie wiedział co jak i kiedy zrobić. Po co to w ogóle robić? Na to pytanie odpowiada pierwsza część książki, która szczegółowo opisuje w jakich przypadkach i komu takie kamienie wątrobowe mogą

przeszkadzać. Ja osobiście takiego oczyszczania wątroby jeszcze nie robiłem, jednak po przeczytaniu tej książki zaczynam się nad tym coraz bardziej zastanawiać. Andreas Moritz, książka: *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego*.

4. *Leczenie głodem w medycynie naturalnej* dr med. Herman Geesing, dr med. Thomas Adrian. Książkę tę kupiłem zachęcony streszczeniem w którym wydawca obiecywał, iż znajdę w niej wiele naukowych, uznawanych przez medycynę akademicką dowodów na skuteczność leczenia głodem. Bardzo chciałem je poznać, bo jak już wspominałem medycyna akademicka bardzo nieufnie odnosi się do leczenia głodem. Mówiłem o tym więcej w podcaście 066: *Głodówki lecznicze – wybawienie czy szaleństwo*, zainteresowanych odsyłam do tego nagrania. Praktyka, zawartość książki nie do końca spełniła moje oczekiwania, bo choć napisana jest przez dwóch lekarzy medycyny akademickiej, lekarzy, którzy w swojej praktyce lekarskiej wielokrotnie posiłkowali się takimi terapiami, oczywiście z sukcesem to książka ta w większości jest zbiorem ich obserwacji i doświadczeń. Nie znalazłem tam szczególnie wiele odniesień do badań naukowych. Z drugiej strony książka ta bardzo kompleksowo traktuje temat leczenia głodem lub dietami niskokalorycznymi. Adresuje wiele obszarów, począwszy od dobrego nastawienia i wiary w powodzenie terapii, poprzez stworzenie sobie odpowiednich sprzyjających warunków, wiele, wiele aspektów, które jak cegiełki składają się na całościowy obraz jakim jest leczenie głodem. Tak więc mimo częściowego zawodu, polecam tę pozycję osobom, które chcą wzbogacić swoją wiedzę w obszarze oczyszczania organizmu. dr med. Herman Geesing, dr med. Thomas Adrian, książka: *Leczenie głodem w medycynie naturalnej*.
5. Tą pozycją kończymy blok tematyczny związany z dietami oczyszczającymi. Teraz będzie kilka pozycji, które spodobają się osobom, które po prostu chcą wiedzieć więcej o wpływie żywienia na zdrowie, bez sięganie po takie terapie jak posty oczyszczające. Pierwsza bardzo, bardzo ciekawa pozycja to: *Beztroskie jedzenie, dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chcieli?* Brian Wansink. Książka ta jest bardzo trudno dostępna. Pojawia się od czasu do czasu na znanym serwisie akcyjnym i uprzedzam, że kosztuje jak na książkę absurdalnie dużo. Gdy nagrywałem ten podcast była akurat dostępna za 80 złotych, mi się udało ją kupić taniej, gdzieś w okolicach 50 pln, więc warto na nią zapolować. Co w niej jest takiego, że tak trudno ją kupić? Książka jest naprawdę genialna, pokazuje mechanizm przejadania się ludzi. Rozkłada go na czynniki pierwsze zaczynając od psychologicznych podłoży przejadania, a skończywszy na wynikach badań, które potwierdzają utarte schematy zachowań. Największy

problem jaki wszyscy mamy jest taki, że wdaje nam się, iż te wszystkie zabiegi koncernów produkujących żywność, restauratorów i sprzedawców ulicznych na nas nie działają. Żyjemy w złudnym przekonaniu, że te kolorowe pudełka, porcje XL, pięknie podane dania zupełnie na nas nie działają i że zjadamy tyle ile faktycznie sami chcemy. Jeżeli tak myślisz, to mam dla Ciebie złą wiadomość – to działa na każdego z nas. Chcesz dowodów? W jednym z Chicago’wskich kin zrobiono eksperyment. Na filmie Mela Gibsona “*Godzina Zemsty*” każdemu widzowi bezpłatnie wręczono torebkę popcornu. Torby były dwóch rozmiarów: duże i małe. Aby dodać pikanterii popcorn nie był pierwszej świeżości, tzn. nie był zepsuty, ale nieszczególnie zachęcał do zjedania całej porcji. Po zakończonym seansie zebrano torebki i zważono ile w nich zostało. Jakie były wyniki? Grupa jedząca popcorn z dużych torebek zjadła go o 53% więcej. 53% więcej, tak działa na nas rozmiar opakowania. To tylko jeden z przykładów, badań jakie przeprowadzono, aby bezlitośnie rozprawić się z mitami, które głęboko w nas siedzą i jak diabeł na ramieniu podpowiadają, żeby jeść więcej niż faktycznie potrzebujemy. Pamiętam, że byłem pod takim wrażeniem tej książki, że od razu napisałem na blogu artykuł, który w głównej mierze bazuje na tym co tam wyczytałem. Zatytułowany jest *Jak jeść mniej – 9 działających trików* i rzeczywiście znajdziesz w nim kilka podpowiedzi jak unikać pułapek zastawianych na nas przez producentów żywności, restauratorów i sklepikarzy. Brian Wansink, książka *Beztroskie jedzenie, dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chcieli?*

6. Kolejna książka, *Zdrowa lekkość brzucha* – Robynne Chutkan. To jest już druga książka Robynne Chutkan, którą polecam. We wcześniejszych podcastach polecałem jej inną książkę: *Dobre bakterie*. Robynne Chutkan jest lekarzem, praktykuje na rynku amerykańskim. To co mi się szczególnie w niej podoba to to, że na pewnym etapie swojej kariery zawodowej otworzyła się na inne, nie bazujące tylko na farmaceutykach i operacjach chirurgicznych metodach leczenia chorób przewlekłych. Miała i ciągle ma odwagę przeciwstawić się takiemu typowemu akademickiemu leczeniu i stworzyła terapie, które leczą bazując głównie na zmianie diety. Ta konkretna książka opisuje jej autorską, sprawdzoną w bojach, sprawdzoną oczywiście na niej samej i jej pacjentach dietę dzięki której pozbędziesz się wzdęć, zaparć i ociężałości, które są zmorą szczególnie dla kobiet. Dlaczego dla kobiet? Wynika to między innymi z budowy anatomicznej. Kobiety mają w porównaniu do mężczyzn dłuższe jelito grube, prawdopodobnie dlatego, aby były w stanie sprawniej donosić ciężę, chodzi o wchłanianie płynów, które ma miejsce właśnie w jelicie grubym. Do tego budowa miednicy i wewnętrznych narządów rozrodczych powodują, że ostatni fragment

jelita grubego u kobiety często jest mocno pozakrzywiany, tworzy takie S. Dlatego kobiety dużo częściej cierpią na zaparcia i inne dolegliwości układu pokarmowego. W książce tej znajdziesz wskazówki co i jak zmienić w odżywianiu, aby relatywnie krótkim czasie odzyskać zdrową lekkość brzucha. Książka napisana jest lekkim, łatwym z zrozumieniem językiem. Robynne Chutkan i książka: *Zdrowa lekkość brzucha*.

7. *Co mi dolega, poradnik skutecznego leczenia dietą* – Bożena Kropka. Bożena jest dietoterapeutką i już dwukrotnie gościła w moich podcastach, były to odcinki: *WNZO 035: Jak pokonać alergię?* i *WNZO 053: Jak zapobiegać powstawaniu alergii?* Książka ta to solidna porcja wiedzy o układzie pokarmowym człowieka. Dowiesz się z niej jaka jest różnica między nietolerancją i alergią, oraz jak je rozpoznać i jak sobie z nim radzić. Pokazuje zależności jakie są między jedzeniem wydawać by się mogło zdrowych pokarmów typu jogurt owocowy i przewlekłymi chorobami typu zapalenie zatok. Co bardzo ważne jest to praktyczna wiedza, poparta wieloma przykładami z codziennej praktyki Bożeny. Do jej gabinetu trafiają przypadki wobec których medycyna akademicka rozkłada ręce i dzięki zmianie diety połączonej z gruntowną odbudową układu pokarmowego większość takich przypadków udaje się jej wyciągnąć na prostą. Jak sama przyznała w jednym z wywiadów takich trudnych przypadków z roku na rok trafia do niej coraz więcej. Dlatego bardzo ważne jest zrozumienie jak w naturalny sposób, np. poprzez zmiany w diecie możemy sobie pomóc, aby uniknąć takiej eskalacji problemu. Bożena Kropka, książka: *Co mi dolega, poradnik skutecznego leczenia dietą*.
8. Tą pozycją kończymy blok tematyczny poświęcony zdrowemu odżywianiu i przechodzimy do tematu bliskiemu każdemu rodzicowi. Każdy rodzic którego ja znam osobiście robi wszystko co może aby jak najlepiej wychować swoje dziecko lub dzieci. Motywacji jest wiele, najbardziej podstawowa to zachowanie gatunku, jeżeli nasze potomstwo nie przetrwa to ludzkość przestanie istnieć. Natura doskonale to obmyśliła, każdy normalny rodzic kocha swoje dziecko i jest w stanie zrobić dla niego wszystko. Tylko czy to wystarczy? Czy dając wszystko najlepiej jak to możliwe przygotowujemy swoje dzieci do dorosłości i samodzielności. Oczywiście, że nie... na drodze rodzicielstwa jest wiele pułapek i zasadzek w które zaślepionym rodzicielską miłością rodzicom łatwo wpaść. Dlatego dobrze jest posiłkować się wiarygodnymi badaniami i doświadczeniami. Dlatego w naszej rodzinnej bibliotece pojawiają się również takie pozycje. Pierwsza: *Burza w mózgu nastolatka*,

napisana przez Daniela J. Siegela. Utało się takie powiedzenie, że w nastolatkach buzują hormony, które zakłócają racjonalne funkcjonowanie mózgu. Hormonom przypisuje się sprawczość nieracjonalnych zachowań nastolatków. Według Daniela J. Siegela, neuropsychologa jest dokładnie na odwrót. To nie hormony powodują takie a nie inne zachowania nastolatków, ale fizyczne zmiany, które do 25 roku życia dzieją się w mózgu każdego dorastającego człowieka. Polegają one na tym, że mózg dojrzewa i różne jego obszary zaczynają się ze sobą komunikować, najpierw w nieuporządkowany, trochę chaotyczny sposób a potem coraz sprawniej. Co więcej, okres dojrzewania mózgu w którym nastolatki są bardziej impulsywni, bardziej skłonni do ryzyka, bardziej podatni na wpływ rówieśników nie jest słabością, którą jakoś trzeba przetrwać. Jest on celowym działaniem natury, aby przygotować młodych ludzi do opuszczenia gniazda. Dzięki temu są w stanie wziąć odpowiedzialność za siebie, na początku nieudolnie, może czasem się parzyć i uczyć na błędach, ale dzięki temu są w stanie stać się dorosłymi ludźmi. To tylko taki wstęp, aby pokazać Ci, że na okres dorastania można spojrzeć z zupełnie innej strony, nie jak na zagrożenie ale jak na szansę. Dalej w książce znajdziesz wiele przykładów, opisów sytuacji w których poszczególne zachowania nastolatków się uwidaczniają i oczywiście jak sobie z nim radzić. Radzić w taki sposób, aby wspomóc młodego człowieka do efektywnego i bezpiecznego przejścia tego etapu i w konsekwencji stania się dorosłym, samodzielnym człowiekiem. Temat jest naprawdę fascynujący, szczególnie bliski rodzicom mającym nastoletnie dzieci. Mnie urzekł aż tak bardzo, że chodzi mi po głowie nagranie odcinek podcastu właśnie o tej tematyce, tego jak wspomagać młodych ludzi w ich drodze do dorosłości. Daniel J. Siegel, książka: *Burza w mózgu nastolatka*.

9. To, że będziemy rozumieć co się dzieje w mózgu naszych pociech, jak ich dziecinne mózgi stają się dorosłe na pewno będzie nam bardzo pomocne, ale nie będzie to pełny obraz. Aby optymalnie wykorzystać okazje i potencjał inaczej powinniśmy podchodzić do wychowania syna i córki. Stąd na mojej liście polecanych lektur pojawiają się właśnie dwie pozycje napisane przez Meg Meeker. Pierwsza to *Jak wychować chłopca na mężczyznę*. Książkę tę polecił mi kolega, który wychował, w sumie nadal wychowuje bo jego starszy syn ma obecnie 19 lat. Czytałem ją raz, zakreślając najbardziej interesujące fragmenty, niedawno wróciłem do niej, aby odświeżyć sobie wiedzę. Autorka w sumie w obydwu książkach pokazuje szerszy kontekst. Pokazuje, że teraz młodym dorastającym ludziom jest dużo trudniej odróżnić dobro od zła. Gry wideo, autorytety internetowe wpływające na fali jednego popularnego filmiku, agresywny marketing w lawinowym tempie kreujący potrzeby

i napędzający konsumpcyjny styl życia. W obecnych czasach bardziej niż wcześniej dzieci, synowie potrzebują silnych autorytetów, które każdego dnia będą w stanie wyznaczać im właściwy kierunek. Do tego jest kilka rzeczy, który każdy ojciec musi dać swojemu synowi, aby dać mu szansę stać się pełnym wiary w siebie, samodzielnym, odpowiedzialnym człowiekiem. Jedną z nich jest akceptacja, świadomość że syn jest akceptowany. Książka pełna jest praktycznych porad aktorki, opartych na jej doświadczeniu rodzicielskim i lekarskim. Dzięki nim dużo łatwiej będzie Ci wychować zdrowych i szczęśliwych chłopców - takich, którzy są uczciwi i prawdomówni, odważni, pokorni i łagodni (świadomie panujący nad swoją siłą) oraz uprzejmi. Meg Meeker, *Jak wychować chłopca na mężczyznę*

10. Druga książka wspomianej autorki to: *Mocni ojcowie, mocne córki*, ta sama tematyka tylko w relacji tata córka. To co w obydwu tych książkach szczególnie uderzyło mnie i pozytywnie zaskoczyło to informacja, że wychowanie dzieci wcale nie kończy się w wielu 9, 12 czy 15 lat. Taką teorię podsunęła mi kiedyś jedna pedagog, mówiąc, że dzieci są jak koszyki, gdzie do wieku 12 lat, tak to chyba było 12 do tego koszyka wkładamy, oczywiście to jest taka metafora ich wychowywania a potem możemy już tylko wyciągać, tzn. zjadać kwaśne lub słodkie owoce tego wychowania. Jednak wcale tak być nie musi, nawet jeżeli masz nastoletnią córkę i masz obawy, że nie wszystko w kontekście wychowania poszło najlepiej to ciągle jest pole do poprawy, ciągle jest miejsce na pracę. Oczywiście to będzie już inna praca, bardziej na zasadzie partnerstwa, ale i tak jeszcze wiele można zrobić. W tej książce autorka skupia się na relacji tata córka, podkreśla i bardzo dosadnie argumentuje dlaczego rola taty jest dla córki tak bardzo ważna. Jak zrobić, aby wykorzystać tę relację, aby pomóc córce stać się w przyszłości pewną siebie, radosną, otwartą na życie kobietą. Tak więc, jeżeli jesteś tatą i masz córkę, nieważne w jakim wieku to koniecznie ją przeczytaj. Meg Meeker, książka: *Mocni ojcowie, mocne córki*.

11. No i znowu zmieniamy tematykę. Kolejna książka, już jedenasta i zarazem przedostatnia z dzisiaj polecanych to: *Rak nie jest chorobą*, autorstwa Andreeasa Moritza. Tego autora już w tym nagraniu polecałem, to było przy okazji książki *Oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego*. Książka *Rak nie jest chorobą* jest inna, dość niebezpieczna powiedziałbym bo może radykalnie zmienić postrzeganie tej bardzo okrutnej, patrząc na statystyki umieralności choroby. Wyobraź sobie sytuację w której organizm ludzki jest bardzo mądry i w swojej mądrości robi wszystko, aby przetrwać, nawet w najtrudniejszych warunkach. Jak na razie wszystko się zgadza, prawda? Wyobraź sobie, że w trudnych warunkach jakie powstają na skutek spożywania przetworzonej żywności, jedania dużej ilości zakwaszających produktów

zwierzęcych, spożywania toksyn i zanieczyszczeń z pestycydów.... W tych warunkach dochodzi do zakłócenia równowagi organizmu. Co robi organizm? Stara się przetrwać za wszelką cenę. Toksyczne produkty przemiany materii, te, których wątroba, nerki, skóra i płuca nie są już w stanie wydalać gromadzi w różnych częściach organizmu. Najpierw w sposób niewidoczny, umieszcza je w tkance łączonej. Powoduje to jakieś miejscowe dolegliwości, dochodzi do stanów zapalnych. Gdy to nie wystarcza w kolejnych etapach zdegenerowane komórki i toksyczne złoży umieszcza w odseparowanych, żyjących własnym życiem częściach organizmu, zwanych przez medycynę akademicką nowotworami. Medycyna chcąc doraźnie pomóc wycina te wydawać by się mogło niepotrzebne fragmenty organizmu. Zdesperowany organizm, bo pamiętasz, zrobi wszystko co może, aby przetrwać odtwarza ją w innych miejscach, bo chce te niepotrzebne śmieci trzymać jak najdalej od siebie. Ktoś nierozumiejący tego procesu mógłby nazwać je przerzutami... Brzmi karkołomnie? Niewiarygodnie? Mi też tak początkowo się wydawało, jednak im więcej czytam o holistycznym podejściu do zdrowia człowieka, im więcej czytam o wpływie jedzenia, środowiska i np. stresu na zdrowie tym bardziej oczywiste staje się dla mnie, iż ciężkie choroby, choroby przewlekłe z nowotworami włącznie są spowodowane zakłóceniem delikatnej równowagi naszego organizmu. A leczenie człowieka powinno się zaczynać od przywracania tej równowagi a nie usuwania efektów, które przez brak równowagi się pojawiają. Znowu, to co teraz powiedziałem jest dużym uproszczeniem, w książce temat ten, mechanizmy powstawiania nowotworów są opisane bardzo szczegółowo. Warto przeczytać choćby po to, aby wyrobić sobie własne zdanie na ten temat i potrzebę na ten problem nie tylko z jedynej słusznej strony. Andreas Moritz, książka: *Rak nie jest chorobą*.

12. Na koniec, ostatnia książka o której powiem jest w moim odczuciu perłą. Cywilizacja w której żyjemy, mam tu szczególnie na myśli kraje rozwinięte, zachodnie ma niestety bardzo negatywne podejście do wieku starczego. Boimy się starości, za wszelką cenę chcemy być ciągle młodzi. Uwidacznia to się na przykład w niby żartobliwych ale jednak sarkastycznych kartkach urodzinowych dla osób starszych, albo jak ktoś oglądał amerykański serial animowany „Simsonowie”. Jest tam jeden odcinek w którym na miejscu zburzonej szkoły postawiono klinikę chirurgiczną. Burmistrz otwierając ją powiedział, że teraz nie będą nas już swoim wyglądem straszyć stare 30 letnie kobiety. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że to jest przejaskrawienie, nie jest aż tak źle, jednak wśród osób zamieszkujących cywilizacje zachodnie naprawdę niewielu z radością wita oznaki starości. Jednak, są miejsca, są enklawy na świecie, gdzie jest dokładnie odwrotnie. W miejscach tych ludzie z radością witają kolejne

oznaki starości a zapytani o wiek najczęściej dodają sobie jeszcze kilka lat. W miejscach tych powiedzenie komuś, że wygląda młodo jest wręcz przykrością. W miejscach tych ludzie w zdrowiu i radości dożywają stu i więcej lat. Starość jest tam postrzegana jako okres spełnienia i upajania się dorobkiem całego, zdrowego, pełnego wyzwania życia. Jak to możliwe? Gdzie są takie miejsca? Na koniec zapraszam do lektury książki: *Zdrowi stulatkowie* autorstwa Johna Robbinsa. Opisuje ona krainy Abchzji z rejonu Kaukazu, Vilcabamby z Ameryki Południowej, Hunzy z okolic Himalajów i Okinawy nieopodal Japonii. Społeczności te zostały gruntownie przebadane przez zespoły lekarzy, psychologów i innych naukowców z zamiarem odkrycia sekretu ich zdrowej długowieczności. I prawdą jest, że w niektórych z nich wiek starców, bo niektórzy deklarowali, że żyli nawet po 160 lat był nieco przesadzony. Ale nawet, jeżeli ktoś w zdrowiu dożywa 120 lat to coś musi być na rzeczy. W enklawach tych nie są to przypadki odosobnione, w Okinawie na przykład mamy najwyższy na świecie odsetek stulatków, czyli osób, które przeżyły 100 lub więcej lat. Jakie są wyniki tych badań? Na ich długowieczność wpływ ma wiele aspektów. Szacunek dla starszych i starości o którym wspomniałem na początku jest jednym z nich. W kulturach tych ludzie starsi są szanowani, w niektórych kulturach urządza się na ich cześć święta, poszczególne wioski szczytą się tym ilu stulatków mają wśród swoich mieszkańców. Innym bardzo ważnym aspektem jest aktywność fizyczna, nawet osoby mające 90, 100 i więcej lat do ostatnich dni pracują fizycznie, najczęściej na świeżym powietrzu. Są to różne prace, od pilnowania kóz na górskich pastwiskach, gdzie najpierw trzeba dojść i a potem wrócić, po mniejsze lub większe prace ogrodowe. Kolejnym i z mojego punktu widzenia najciekawszym powodem ich długowieczności jest dieta. Jak się okazuje wszystkie te społeczności odżywiają się w podobny sposób. Po szczegóły zapraszam do książki teraz tylko wspomnę, że kluczowym elementem tej diety jest jej niskokaloryczność. Dorosły, aktywny fizycznie mężczyzna spożywa w tych społecznościach 1900 kalorii dziennie, gdzie na dietę typowego Amerykanina, nieaktywnego fizycznie składa się 2650 kalorii. Oczywiście nie wystarczy tylko jeść mniej, trzeba jeszcze odpowiednio wybierać produkty spożywcze, po szczegóły zapraszam do książki. Jest dobrze napisana, pomimo dużej ilości odwołań do badań naukowych czyta się ją przyjemnie i szybko. John Robbins, książka: *Zdrowi stulatkowie*.

To tyle rekomendacji książkowych, które chciałem Ci dzisiaj przekazać. Mam nadzieję, że wśród tych 12 pozycji znajdziesz coś czego jesz czego nie czytałaś, czytałaś, coś co Cię zainteresuje, coś po co sięgniesz, przeczytasz i coś co spowoduje, że Twoje życie w jakimś aspekcie zmieni się na lepsze. Tego serdecznie, z całego serca Ci życzę.

Linki do wszystkich książek o których mówiłem, książek, które są w ciągłej sprzedaży, bo niektóre trzeba szukać na serwisach aukcyjnych, linki te znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p070. Są to linki afiliacyjne co oznacza, że jeżeli kupisz książkę klikając na tego linka to księgarnia, część wartości transakcji to jest kilka procent wypłaci mi w formie prowizji. To Ciebie zupełnie nic nie kosztuje, wystarczy przy zakupie skorzystać z linka, który ja umieściłem w notatkach.

Jeżeli podcast Ci się spodobał a jeszcze tego nie robiłeś to poświęć proszę chwilkę i zostaw mi recenzję w serwisie iTunes. Dzięki takim recenzjom mój podcast jest lepiej widoczny i łatwiej jest mi docierać do kolejnych fantastycznych słuchaczy takich jak ty ☺ Pod tym samym adresem co notatki znajdziesz filmik jak taką opinię można wystawić.

Dziękuję za wysłuchanie tego odcinka podcastu, w kolejnym usłyszysz ooooo..... wpływie diety na potencję seksualną. Tak, nie przesłyszałeś się ☺ W kolejnym podcaście usłyszysz wywiad z założycielem jednej na świecie pracowni kardio seksuologii. Kardio seksuologia jest to dziedzina, która min. łączy problemy dotyczące układu sercowo naczyniowego z dysfunkcjami seksualnymi. Okazuje się, że różne problemy natury seksualnej mogą być wczesnym sygnałem bardzo poważnych problemów układu sercowo naczyniowego. Oprócz tego będziemy również rozmawiać o profilaktyce dysfunkcji seksualnych, profilaktyce poprzez co? Oczywiście poprzez zdrowe odżywianie. To już w kolejnym odcinku podcastu, do którego gorąco zachęcam.

A tak już zupełnie na koniec powiem, że jeżeli chcesz zacząć zdrowe odżywianie i nie do końca wiesz jak się za to zabrać to może zainteresuje Cię *eBook - 6 kroków do zdrowego odżywiania*. Dowiesz się z niego co musisz zrobić zanim zaczniesz zmiany w diecie, oraz poznasz produkty, które powinny zniknąć z kuchni wraz z ich zdrowymi zamiennikami. Co zrobić, aby zupełnie bezpłatnie zostać posiadaczem takiego ebooka? Wejdź na adres <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/> podaj swojego maila, w ciągu kilku minut przyślemy Ci tego eBooka. *eBook: - 6 kroków do zdrowego odżywiania*, adres <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/prezent/>

To wszystko na dzisiaj, życzę Ci przesympatycznego dnia, tygodnia, miesiąca i do usłyszenia w kolejnym podcaście. Cześć!