



**WNZO074: Dieta antynowotworowa DGD -
Oczyszczanie – pierwsza faza diety, która wspomaga
leczenie nowotworów i innych chorób cywilizacyjnych**

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p074

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 74. Dzisiejszy podcast będzie o diecie antynowotworowej diecie DGD, która wspomaga leczenie nowotworów i innymi chorób cywilizacyjnych.

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

Cześć! Witam Cię bardzo gorąco w przedświątecznym odcinku podcastu. Tak, czas leci w dniu publikacji tego odcinka mamy początek grudnia, na ulicach a szczególnie w centrach handlowych już wyraźnie czuć świąteczną atmosferę. A propos świąt i świątecznych upominków będę miał dla Ciebie niespodziankę ale o tym powiem dopiero na końcu tego podcastu.

Dzisiejsze nagranie, dzisiejsze podcast jest kontynuacją wywiadów, które już od prawie roku przeprowadzam z **dr Grażyną Pająk**. Pierwsza rozmowa z Grażyną w moich podcastach pojawiła się w styczniu 2017 roku, czyli 11 miesięcy temu. Był to odcinek 57 pod tytułem *Akademia zdrowia DGD – zdrowe tłuszcze*. Został on przez Was bardzo entuzjastycznie przyjęty, dlatego wspólnie z Grażyną kontujemy tę serię. W międzyczasie pojawiły się nagrania o kaszach, zbożu i glutenie, to było odcinek 59, potem były dwa odcinki o produktach spożywczych, które nam najbardziej szkodzą: 62 i 67. Jeżeli jeszcze nie słuchałaś bądź słuchałeś tych nagrań to gorąco zachęcamy. Znajdziesz tam skarbnicę informacji o tym jak się zdrowo odżywiać, informacji wraz z mnóstwem praktycznych wskazówek, aby wprowadzanie zdrowego odżywiania było dla Ciebie jak najprostsze.

Dzisiaj naszą rozmowę z Grażyną przenosimy na inny poziom – dużo poważniejszy. Statystyki są nieubłagalne z roku na rok coraz więcej osób, mam tu na myśli szczególnie społeczeństwa tak zwane zachodnie, coraz więcej osób zapada na choroby układu sercowo naczyniowego, nadciśnienie, cukrzycę i to co na co zachorować obawiamy się najbardziej – nowotwory. Medycyna akademicka próbuje nam w tym pomóc, jednak klasyczne terapie medycyny zachodniej bez solidnego wsparcia zmianą diety zazwyczaj, niestety kończą się wznowieniami choroby, tak zwanymi przerzutami. Opowiadał o tym Stanisław Korolewski, który był gościem 27 odcinka mojego podcastu, tytuł tego nagrania – *Jak dietą pokonałem raka*.

No więc właśnie, jak sobie radzić z takimi najcięższymi przypadkami? W jaki sposób zmiana diety, gruntowna zmiana tyłu odżywiania, stylu życia może nam pomóc pokonać choroby cywilizacyjne, nawet te najcięższe czyli nowotworowe?

O tym właśnie jest dzisiejszy podcast. W podcaście tym Grażyna opowiada w szczególności o swoim *autorskim, testowanym i udoskonalanym przez ponad 20 lat programie*, diecie, która leczy, tak leczy raka. Jak sama mówi, te wieloletnie doświadczenie pokazują iż osoby wprowadzające tę dietę w ponad 80% przypadków wychodzą na prostą, to znaczy przez wiele lat, nie mają wznowień a istniejące zmiany ulegają cofnięciu.

To co mnie zdumiało, po tym jak zapoznałem się z tą dietą to fakt, że nie jest ona jakoś szczególnie trudna, nie wymaga jadania egzotycznych i trudno dostępnych specjałów. Jednak ważne jest, jak sama Grażyna kilkakrotnie to podkreśla, aby *stosować ją skrupulatnie bez jakiegokolwiek odstępstw*. Bo jak zaczynamy samodzielnie wprowadzać modyfikacje, szczególnie w pierwszych jej etapach to niestety jej skuteczność spada, stąd władnie bierze się pozostałe 20% przypadków, bo jak wspominałem wcześniej 80% osób wychodzi na niej na prostą.

No dobrze, to zapraszam do wysłuchania rozmowy. Aha, w tym podcaście będziemy mówić o pierwszym etapie tej diety, pierwsze 7 dni, których celem jest *oczyszczenie organizmu*. Drugi etap diety, odbudowa, trwający 55 dni, bo cała dieta to 2 miesiące, 5 dni oczyszczania i 55 dni odbudowy, drugi etap diety omówimy w jednym z kolejnych podcastów. Zapraszam.

Michał: Cześć Grażyna!

Grażyna: Dzień dobry. Witam serdecznie! Cześć!

M: Witam Cię bardzo, bardzo serdecznie *po raz kolejny* już w moim podcaście. Dla tych słuchaczy, którzy może są pierwszy raz z nami i pierwszy raz Cię słuchają - przedstaw się proszę, powiedz czym się zajmujesz, kim jesteś.

G: Jestem *doktorem biologii*. Zajmuję się właściwie regeneracją organizmu prawie od 25 lat. Przez 8 lat wykładałam na uczelni *endoekologię, zasady żywienia*. Zajmuję się zdrowiem, doprowadzaniem organizmu do stanu równowagi. Jestem *dietetykiem* takim trochę może zbuntowanym, ale od lat już mówię o glutenie, o kwasach tłuszczowych trans, o cukrze - po prostu staram się *doprowadzić organizm do stanu równowagi diety*.

M: Właśnie, od lat. A powiedz nam od ilu lat zajmujesz się leczeniem, pomaganiem ludziom poprzez zmiany w diecie?

G: Od *25 lat* mam gabinet. Pierwsze 5 lat to były moje próby, regeneracja organizmu różnymi dietami. Natomiast w ciągu 5 lat stworzyłam dietę, którą właściwie już *20 lat* wykorzystuję.

M: A co Cię skłoniło do zajęcia się tą tematyką?

G: Po pierwsze mój stan zdrowia, ponieważ ja miałam problemy z *astmą* i chciałam sobie pomóc, szukałam różnych metod. To był taki jeden z czynników. A poza tym całe życie właściwie zajmowałam się *biologią, biologią komórki*. Ja od 16 roku życia interesowałam się właściwie biologią na wszystkich możliwych poziomach i w pewnym momencie ta wiedza zaczęła się składać jak rozsypane puzzle, pomału w całość. W związku z czym kończyłam kolejne fakultety, kolejne studia, żeby po prostu uzupełniać tą wiedzę. I tak się właściwie *uczę całe życie*.

M: Rozumiem. 25 lat już zajmujesz się profilaktyką zdrowia, leczeniem poprzez zmiany w diecie, masz otwarty gabinet. Z jakimi *schorzeniami* ludzie najczęściej do Ciebie trafiają?

G: Początkowo trafiały osoby, jak to zwykle bywa, z *górnymi drogami oddechowymi*, bo skoro sobie pomogłam, to zaczęłam przyciągać tego typu osoby. Później sporo osób trafiało z *chorobą Crohna, zespołem jelita drażliwego*. Właściwie przede wszystkim *problemy z przewodem pokarmowym* przez kilka lat dominowały w moim gabinecie. Natomiast później właściwie ze wszystkimi problemami - począwszy od małych, bardzo ciężko chorych *dzieci*, przez właściwie osoby z *cukrzycą*, osoby z problemami *nowotworowymi*. W latach powiedzmy - w '98 roku, w '96 osoby z problemami

nowotworowymi pojawiały się pojedynczo, natomiast w tej chwili mój gabinet zdominowały osoby przede wszystkim z nowotworami, chociaż również z większością *chorób cywilizacyjnych*.

M: Rozumiem. To się bardzo dobrze składa, bo temat dzisiejszego nagrania to właśnie będzie bardzo mocno związany z chorobami nowotworowymi - będziemy mówić między innymi o leczeniu lub wspomaganiu terapii antynowotworowych poprzez *zmiany w diecie*. Ale zanim do tego przejdziemy - ja tutaj tak troszkę się przygotowałem sobie, rozeznanie w Internecie zrobiłem – to, że ludzie *szukają lekarstwa* na nowotwór od dziesiątek albo setek lat, to jest jakby oczywiste, natomiast ja sobie nie zdawałem sprawy, że rok rocznie wydawane są na te badania *setki milionów dolarów*. Na przykład amerykański *Wellcome Trust* - jedna z największych organizacji badań medycznych na świecie - w ciągu 5 lat wyda *6 miliardów dolarów*, a z kolei brytyjski *Cancer Research* rocznie wydaje *1,5 miliarda dolarów*. I to co mnie zdumiewa, to to jak to jest możliwe, że na świecie są takie dziesiątki miliardów dolarów wydawane, żeby znaleźć ten lek, a z drugiej strony okazuje się, że poprzez *zmiany w diecie* można tę chorobę w jakiś sposób pokonać.

G: Zwróć uwagę, mówiłeś o tym, że poświęcamy olbrzymie pieniądze na świecie na szukanie leków - *lek kosztuje* i za leki się płaci. Natomiast terapie, które możemy zrobić sami są właściwie *darmowe*, w związku z czym *nie są one biznesem* dla nikogo. I myślę, że to jest główny problem, dlatego że w momencie kiedy leczymy choroby nowotworowe, to my je leczymy, czyli usuwamy objawy, najczęściej *nie usuwamy przyczyn*. My likwidujemy powiedzmy guzy, likwidujemy raka, ale nie usuwamy przyczyny, która powoduje, że te komórki nowotworowe powstają. Natomiast dieta *oczyszcza* organizm, *regeneruje*, doprowadza go do stanu równowagi powodując, że komórki nowotworowe nie powstają. I dlatego osoby, które nawet decydują się na klasyczne terapie antynowotworowe, jednocześnie robią dietę - mają bardzo dobre efekty, mają bardzo dobre wyniki i *nie mają wznów*. Jeżeli się pojawiają z kolei osoby w trakcie wznów, to również regenerując organizm, oczyszczając, dożywiając, kończą właściwie tą historię swoją nowotworową, też nie mają wznów i dobrze się czują - wiedzą na czym to wtedy polega.

M: To czy ja dobrze rozumiem, że taka dieta to jest w jakiś sposób *uzupełnienie* klasycznej metody leczenia nowotworu?

G: Tak, jak najbardziej. To znaczy tak naprawdę, to jest dwie grupy pacjentów - są tacy, którzy w momencie kiedy się dowiadują, że mają nowotwór *rezygnują z leczenia klasycznego*, nie poddają się

chemioterapii, jest to ich własny wybór i robią dietę, stosują różne naturalne metody i druga grupa pacjentów, tych co się do mnie zgłaszają, to są osoby, które z jednej strony *nie rezygnują z terapii medycyny akademickiej*, a z drugiej strony jednocześnie uzupełniają to wszystko dietą.

M: Rozumiem. Już od ponad 20 lat zajmujesz się pomaganiem takim ludziom. Jaka jest skuteczność tej terapii, jeżeli chodzi o leczenie choroby nowotworowej?

G: Ja w gabinecie obserwując pacjentów i podsumowując tak naprawdę właśnie skuteczność terapii, mam *85% średnio osób*, które wychodzą z problemów nowotworowych i nie mają wznów. Jest to ich zasługa, tak szczerze mówiąc - ja tym ludziom *podpowiadam* co mają robić, jaką mają stosować dietę, ale *oni ją robią*. Bo 15% to są te osoby, które albo *diety nie zrobiły* albo zaczęły stosować wiele różnych *innych terapii* i to wszystko im się rozjechało. Natomiast w momencie kiedy naprawdę bardzo dokładnie robimy dietę, doprowadzamy organizm do stanu równowagi, to w większości się *regenerujemy*.

M: 85% to bardzo dobry wynik - gratuluję! Czy mogłabyś się podzielić jakimś takim najbardziej spektakularnym przykładem, w którym zmiana diety, na tą którą Ty proponujesz, znacząco pomogła w pokonaniu choroby nowotworowej?

G: Tak. No muszę przyznać, że tych przykładów z chorobami nowotworowymi właściwie przez lata zebrało się wiele. Ale ostatnio miałam taki bardzo ciekawy przypadek, kiedy przyszedł do mnie pacjent już z wznową, miał *guzy w płucach*, miał *guzy w wątrobie* i w momencie kiedy przyszedł, nie mówił o tym ile ma guzów. W jaki sposób myśmy tylko rozmawiali o jego stanie zdrowia aktualnym, ustawiając dietę. Natomiast w momencie kiedy zrobił bardzo dokładnie dietę, po *dwóch miesiącach* pojechał do Berlina, gdzie był prowadzony, zrobiono mu wszystkie badania i okazało się, że *140 guzów, które miał w płucach zniknęło* - zostały cztery małe plamki, wielkości główki od szpilki. Natomiast reszta się bardzo ładnie *zregenerowała*.

M: Ale to niesamowite - dwa miesiące i taka olbrzymia poprawa. A czy spotkałaś się z jakimiś opiniami lekarzy medycyny akademickiej, którzy w jakiś sposób zetknęli się z Twoimi osiągnięciami? Czy oni jakoś to komentują?

G: Szczerze mówiąc, *nie komentujemy* tego typu działań. Natomiast czasem *wspólnie się zastanawiamy*, jak pomóc danemu pacjentowi. Czasem mam lekarzy, którzy do mnie dzwonią -

zwłaszcza jeżeli to są osoby z kręgu ich rodziny. Natomiast często się zdarzają lekarze, którzy *przysyłają mi pacjentów* po efektach, które widzą u swoich wcześniejszych pacjentów - przysyłają mi nowych pacjentów. I szczerze mówiąc ja tych lekarzy nawet nie znam. Znam ich nazwiska, wiem że z tego czy innego rejonu Polski przysłał mi dany pan doktor pacjenta, ale ja ich nie znam nawet.

M: To może już powoli zaczniemy przechodzić do tej diety, o której tak tutaj we wstępie mówimy. A tak na początek - czy tą dietę można *samodzielnie* stosować w domu, czy też ona musi być wprowadzana *pod okiem specjalisty*?

G: To jest dieta, którą może stosować *każdy z nas*. Bardzo ważne jest, żeby stosować ją *bardzo dokładnie*. Natomiast nie jest to dieta tylko jako dieta antynowotworowa - to jest dieta właściwie dla osób, które mają przeróżne problemy w organizmie - czyli mają problemy z *alergią*, mają problemy, które powodują różnego rodzaju *choroby cywilizacyjne*, mają *autoagresję*, czy *choroby nowotworowe*. Dlatego że my tą dietą *regenerujemy organizm na poziomie błon komórkowych* - doprowadzając go do stanu równowagi, powodujemy poprawę wszystkich funkcji w organizmie krok po kroku. I wtedy, w momencie kiedy wyprowadzamy jak gdyby organizm na prostą, nie ma *przyczyn*, które powodowałyby powstawanie komórek nowotworowych - no, komórki nowotworowe powstają u każdego z nas, tylko że w momencie kiedy my *oczyszczymy organizm, zregenerujemy*, doprowadzimy do *stanu równowagi*, to te pojedyncze komórki nowotworowe jesteśmy w stanie sami niszczyć. I wtedy oczywiście nie powstają guzy, nie powstają zaburzenia, nie powstają problemy nowotworowe.

M: Ok, czyli to jest taka dieta, która leczy wiele różnych schorzeń, z tego co wymieniłaś, typowych chorób cywilizacyjnych. A jeszcze wracając do nowotworów - czy są jakieś *etapy choroby*, na których ta dieta jest wskazana lub zabroniona? W szczególności na przykład jeżeli ktoś przyjmuje *chemioterapię*, to czy może ją stosować?

G: Tak. To jest dieta, którą można stosować *na każdym etapie choroby*. Czyli począwszy od *początków*, w momencie kiedy przychodzimy do domu po operacji i mamy jeść, mamy jeść z pozoru wszystko. A to nie jest tak do końca prawda, bo w momencie kiedy mamy na przykład wycięty kawałek żołądka czy problemy z przewodem pokarmowym, z jelitami, to niestety jedzenie wszystkiego na nowo *nasila stany zapalne*. Natomiast w momencie kiedy robimy tego typu diety i doprowadzamy organizm do stanu równowagi, to on faktycznie się zbiera i funkcjonuje zupełnie inaczej.

M: No dobrze. To założmy, że mamy pacjenta, który właśnie jest po takim klasycznym leczeniu medycyną akademicką, wraca do domu i postanawia spróbować Twojej diety. Po jakim czasie może osiągnąć jakieś efekty? Jak długo ta dieta trwa?

G: Pełna dieta trwa *dwa miesiące*, co wcale nie oznacza, że po dwóch miesiącach jemy byle co i byle jak. To jest dieta, która nas po prostu *uczy trochę inaczej się odżywiać*. Sama dieta to jest tak zwana *dieta DGD*, czyli *Doctor Grace Diet* - odkwasza, oczyszcza, regeneruje, harmonizuje organizm, przywraca właściwie prawidłową pracę całego organizmu. Oparta jest przede wszystkim o produkty *ekologiczne, nieprzetworzone, niemodyfikowane*, jak najbardziej *naturalne*. Jest to dieta *bezglutenowa, lekko strawna*, nie powoduje uczuleń, szybko odnawia śluzówkę przewodu pokarmowego, poprawia pracę śledziony, trzustki, nerek, wątroby. Ja muszę przyznać, że ja tak naprawdę gluten w tej diecie odstawiłam już *prawie 16 lat temu*, ponieważ widziałam u osób, które miały problemy z przewodem pokarmowym, że każde wprowadzenie pieczywa, mącznych rzeczy i tak dalej, zaburza nam pracę, więc pomalutku odstawiałam w diecie gluten. I faktycznie odstawienie glutenu w momencie kiedy mamy problemy z jelitami - a właściwie *wszystkie problemy ze zdrowiem zaczynają się od jelit*. Czyli jeżeli mamy problemy nowotworowe, to też w pewnym momencie gdzieś wcześniej zaczęło się to od złej pracy jelit, w związku z czym musimy najpierw doprowadzić w organizmie do *stanu równowagi na poziomie jelit*, zregenerować organizm, oczyścić go i wówczas te wszystkie procesy metaboliczne zachodzą we właściwy sposób. Musimy zwrócić uwagę również na to, że wyłączamy z menu nawet *śladowe ilości*, tak naprawdę, w tym momencie glutenu, ale z drugiej strony również *kasz krzyżujących się z glutenem*. I o tyle o ile ja zaczęłam dietę na bazie *kaszy jaglanej* i przez pierwsze 10-15 lat wykorzystywałam - przez *pierwsze 15 lat* właściwie - wykorzystywałam kaszę jaglaną jako bazę w tej diecie, to muszę przyznać, że przez ostatnie 10 lat pomału *od tej kaszy odchodzę*. Nie dlatego że kasza jaglana jest zła, ale w momencie kiedy zaczęliśmy produkować kaszę jaglaną masowo, coraz więcej osób jest takich, które jej *nie tolerują*. Przede wszystkim osoby z *chorobą Hashimoto* muszą wyeliminować kaszę jaglaną, ale również osoby, które mają silną *autoagresję, chroniczne stany jelit* czasem nie tolerują kaszy jaglanej. To znaczy kasza jaglana u nich bardzo często wchodzi w krzyżowe reakcje, nasilając alergię.

M: Nawet w przypadku zastosowania kaszy jaglanej z ekologicznych źródeł też te alergię się pojawiają czy reakcje?

G: To znaczy ja sprawdzam w gabinecie tolerancję na kaszę jaglaną właśnie *ekologiczną między innymi*. I okazuje się, że jak się *uwrażliwimy* za bardzo, zaczynają się problemy takie większe z przewodem pokarmowym i autoagresją, to przez pewien okres czasu reagujemy *nadwrażliwie* jak gdyby na kaszę. Dopiero w momencie kiedy się to pomalutku *wyciszy*, kiedy *zregenerujemy śluzówkę przewodu pokarmowego*, to wtedy po prostu możemy pomalutku, po dwóch miesiącach najwcześniej, a u niektórych osób dopiero po czterech - wprowadzać kaszę jaglaną.

M: Podobny mechanizm jak w przypadku innych pokarmów, na które mamy jakieś nietolerancje - najpierw jakiś okres abstynencji i regeneracja układu i potem dopiero wprowadzanie jego.

G: Tak, tak - nie ma innej możliwości. Dlatego że większość z nas ma problemy z *zespołem nieszczelnych jelit* - tak naprawdę wszystkie choroby cywilizacyjne, zwłaszcza *choroby metaboliczne*, są związane z nieszczelnymi jelitami. I teraz my te jelita musimy *uszczelnić, zregenerować*. W tym momencie regenerujemy je już w tej diecie, tak naprawdę, w ciągu *pierwszych siedmiu dni*. Dlatego że ja w tej diecie wykorzystałam jedną zasadę, która jest w biologii, którą znałam od lat - mianowicie nasz przewód pokarmowy regeneruje się w ciągu siedmiu dni, czyli *śluzówka przewodu pokarmowego w ciągu siedmiu dni się odbudowuje*. I teraz jeżeli my dajemy naszym jelitom *szansę* i kontrolujemy każdy kęs, to wówczas po prostu ta śluzówka zaczyna się odbudowywać.

M: I to jest fundament do dalszej regeneracji organizmu - ten zdrowy układ pokarmowy.

G: Tak, tak, oczywiście. Z resztą już w pierwszym okresie czasu zaczynają się poprawiać nasze *parametry krwi*, podnosi się poziom *ferrytyny*, zaczynamy zupełnie inaczej *wyglądać* - nasze włosy, paznokcie wyglądają również inaczej. Także naprawdę warto zrobić tą dietę. Niestety, żeby dieta naprawdę dobrze działała, musimy bardzo dokładnie *przestrzegać wszystkich zasad*, które obejmuje dieta. Dlatego że w momencie kiedy wprowadzamy jakikolwiek *najmniejszy produkt z poza diety*, to wtedy po prostu to wszystko zaczyna nam się *zaburzać*, rozjeżdżać i nie daje właściwych efektów.

M: Dobrze. To może już jest właściwy moment, żeby teraz już zejść poziom niżej i porozmawiać o tej diecie. Do tej pory powiedziałaś, że jest ona oparta na produktach ekologicznych, nieprzetworzonych, jak najbardziej naturalnych i że w dużej części była ona oparta na kaszy jaglanej, chociaż teraz już coraz częściej przechodzisz na kaszę gryczaną.

G: Owszem, ale nie u wszystkich. To jest *30% osób średnio nie toleruje kaszy jaglanej*. W związku z czym, wówczas jeżeli nie tolerujemy kaszy jaglanej, jeżeli nas od niej odrzuca, jeżeli mamy problemy z chorobą Hashimoto, to dietę - pierwszy okres diety - prowadzimy na bazie *kaszy gryczanej*. Jasnej gryczanej niepalonej albo kaszy krakowskiej, która też jest kaszą gryczaną. Natomiast pozostałe *70% osób* namawiam do zrobienia diety *na bazie kaszy jaglanej*, dlatego że kasza jaglana jest właściwie *jedyną kaszą zasadotwórczą* - ona jest lekko zasadowa - i faktycznie bardzo ładnie oczyszcza, *odkwasza*, regeneruje organizm.

M: Rozumiem. Pierwsze siedem dni to jest ten czas, kiedy regenerujemy nasz układ pokarmowy, kiedy ta śluzówka układu pokarmowego się odnawia. I jak wygląda ta dieta w trakcie pierwszych siedmiu dni? Może zaczniemy od tego - jaki jest cel tej diety, oprócz tego żeby regenerować organizm, jeżeli jakkolwiek jeszcze jest? No i jak w szczegółach ta dieta w ciągu tych pierwszych siedmiu dni wygląda?

G: Najpierw powiem, że cała dieta tak naprawdę trwa *dwa miesiące*. Przy czym generalnie pierwsze *siedem dni* to jest nasze *odkwaszanie* organizmu, *oczyszczanie*, natomiast *od ósmego dnia do trzydziestego dnia* mamy *regenerację*, gdzie również się oczyszczamy, ale jednocześnie regenerujemy, odbudowujemy komórki, doprowadzamy organizm do stanu równowagi. Natomiast cały drugi miesiąc odżywiamy się wszystkimi dostępnymi produktami, które mieliśmy w ciągu pierwszego miesiąca i ten organizm w dalszym ciągu *sam się naprawia*. W momencie kiedy robimy dietę po to, żeby doprowadzić organizm do stanu równowagi, kiedy się nam nic nie dzieje, to stosujemy dietę *jednorazowo, raz na kwartał, czy raz na pół roku, bądź na rok*. Natomiast w momencie kiedy mamy różnego rodzaju problemy ze zdrowiem, to wtedy tą dietę albo stosujemy *raz na kwartał* i potem stosujemy *zasady zdrowego żywienia*, które już w tej diecie po części będą opisane albo po prostu jeżeli mamy naprawdę duże problemy ze zdrowiem, to przez *pierwsze pół roku* stosujemy dietę *na okrągło*, czyli stosujemy dwa miesiące, po dwóch miesiącach na nowo zaczynamy *siedem dni* oczyszczania, znowu doprowadzamy przez dwa miesiące do stanu równowagi i trzeci raz, jeszcze raz. Nie możemy tej diety robić *na okrągło*, zwłaszcza pierwszego etapu, dlatego że pierwszy etap, to jest etap oczyszczania i regeneracji, odkwaszania organizmu, ale jest to etap, w którym nie mamy białek zwierzęcych i w momencie kiedy przedłużamy nasze pierwsze siedem dni diety za długo, *zubażamy organizm z białek*. Dlatego po prostu dietę robimy *siedem, maksymalnie osiem dni*. Czasem jeżeli wymaga tego sytuacja, przeciągamy te siedem dni *do dziesięciu dni maksymalnie*. Pierwsze siedem dni polega na tym, że mamy do dyspozycji *kaszę*

jaglana, warzywa gotowane, owoce i dodatki. I właśnie myślę, że musimy te dodatki dokładnie omówić. Więc mamy kaszę jaglaną, którą *moczmy* - kaszy jaglanej nie używamy prażąc czy gotując od razu. Kasza jaglana zawsze po umyciu musi być moczona *minimum dwie godziny*, a może być moczona w ciągu dnia albo w ciągu nocy, to już nie ma znaczenia. Moczmy ją w wodzie w *łyżką octu winnego i łyżeczką soli*. Po takim namoczeniu *pluczemy* kaszę jaglaną i gotujemy.

M: Jaki jest cel tego moczenia?

G: Po pierwsze wypłukujemy *toksyny*, a po drugie wypłukujemy *związki fitynowe*, które zaburzają nam tutaj metabolizm. Więc po prostu ta kasza znacznie bardziej jest *delikatna*, wtedy kiedy była wcześniej namoczona.

M: I tą wodę z moczenia wylewamy.

G: Zawsze *wylewamy* wodę z moczenia. To już nie te czasy, gdzie przed wojną w tej wodzie, gdzie moczyliśmy gotowaliśmy na przykład rośliny strączkowe. W tej chwili zawsze jeżeli moczmy jakiegokolwiek nasiona, czy jakiegokolwiek kasze, *wylewamy tą wodę*. Ze względu na to, że w środowisku jest bardzo dużo *związków chemicznych*, a my staramy się wydobyć je jak gdyby z owoców czy z kasz czy z warzyw, w związku z czym nigdy tej wody nie zostawiamy.

M: A dla tych 30% osób, które nie mogą kaszy jaglanej i będą wolały kaszę gryczaną, to czy tą kaszę gryczaną też trzeba moczyć w taki sam sposób?

G: Nie. Kaszę gryczaną *tylko myjemy i gotujemy*. Drugim składnikiem diety, oprócz kaszy jaglanej, są *jarzyny - gotowane, duszone, parzone*. Pamiętajmy o tym, żeby na pierwsze *szesnaście dni* wtedy kiedy nie mamy problemów z jelitami, a jeżeli mamy to na *dwadzieścia dni*, odstawić *surowiznę*. W związku z czym nasze jarzyny mogą być w stylu *al dente*, mogą być *zalane wrzątkiem*, mogą być *podduszone*, ale nie mogą być surowe.

M: A dlaczego nie?

G: Dlatego że w momencie kiedy mamy surowe owoce i warzywa, a mamy *chroniczny stan zapalny jelit*, to my tego stanu zapalnego *nie możemy wyleczyć*. To jest takie błędne koło, wiecznie coś się z tym przewodem pokarmowym dzieje. Natomiast w momencie kiedy ostawiamy surowiznę na 2-3

tygodnie, to wtedy *odbudowuje się cała śluzówka* i osoby, które na przykład przez lata nie jadały owoców czy warzyw, bo się źle czuły, nagle okazuje się, że mogą jeść i nic się im nie dzieje. Wśród warzyw które mamy, mamy: *marchew, pietruszkę, por, seler, brokuły, buraki czerwone*, mogą być *kabaczki, cukinie, kapusta czerwona*, może być *kapusta włoska, kapusta sarepska*. Z kapustami bardzo ostrożnie - jeżeli mamy problemy z przewodem pokarmowym, to kapusty stosujemy dopiero od, powiedzmy, drugiego tygodnia.

M: Właściwie dużo tych warzyw, czy są w takim razie...

G: Warzyw mamy sporo. Możemy wybierać tutaj z nich te, po których się *czujemy najlepiej*. Mogą być *ogórki zielone*. Bardzo rzadko jak rozmawiam z pacjentami, pacjenci znają smak na przykład ogórka zielonego *podduszanego na maśle sklarowanym* albo *zupy z zielonych ogórków*.

M: No, to prawda...

G: Ogórki są naprawdę świetne i w momencie kiedy je obierzemy, pokroimy na przykład wzdłuż, w takie sopele, to możemy je poddusić na odrobinie wody z masłem sklarowanym i one smakują prawie jak szparagi. Może być też *kalarepa*, może być *szpinak, dynia, rzodkiewka, cebula, szczypiorek, czosnek*. Wiele osób nie może w ogóle cebuli czy czosnku, ale w momencie kiedy wrzucimy czosnek na przykład, ząbki czosnku, do *zupy* albo *poddusimy* cebulę, to nasz organizm odbiera ją zupełnie inaczej.

M: Czy są w takim razie jakieś warzywa, które są zabronione na tej diecie?

G: Tak. Z warzyw zabronionych mamy *rośliny strączkowe, kalafior, rośliny psiankowate - czyli ziemniaki, pomidory, paprykę, cykorię, bakłażany i pieprz*.

M: Ale to ciekawe, bo kalafior jest zabroniony, a brokuł jest dozwolony.

G: Tak. Dlatego że kalafior jest warzywem, po którym mamy *bardzo silne wzdęcia*, a po brokule z reguły nie mamy takich dużych wzdęć - dlatego brokuły mogą być, a kalafior niestety musimy wyeliminować.

M: No to już powoli zaczyna się robić obraz tej diety - mamy kaszę, którą wcześniej moczymy, później gotujemy, mamy dosyć duży wybór warzyw, które jadamy podgotowane lub podduszone, nie możemy tylko jadać warzyw psiankowatych typu ziemniaki, pomidory, papryki, cykorii, bakłażany, no i roślin strączkowych. A czy w takim razie są jakiegokolwiek warzywa, które możemy w formie *surowej* zjadać?

G: Tak. Do *warzyw surowych*, które możemy zjadać w diecie, należy przede wszystkim *zielona sałata* - może to być *sałata rzymska*, mogą to być *sałaty kolorowe*. Tylko pamiętajmy, że kupujemy kolorowe sałaty nie w woreczkach jako liście, tylko kolorową sałatkę kupujemy zawsze *w doniczce* - bo ona jest bardziej świeża, nie jest zamknięta z woreczku, no jest wyższej jakości.

M: A co sprawia, że te akurat rośliny można w formie surowej zjadać? Bo wcześniej wspomniałaś, że surowe warzywa powodują, że nasilają stany zapalne i układ pokarmowy nie może się zregenerować, natomiast w przypadku tych konkretnych warzyw z jakiegoś powodu te stany zapalne się nie pojawiają. Czemu tak jest?

G: To znaczy liście zielonej sałaty są na tyle *łagodne i neutralne*, że właściwie nie powodują zaburzeń w przewodzie pokarmowym. Może być oczywiście jeszcze *zielona pietruszka, koperek i łagodne domowe kiszzone ogórki*. Oczywiście jeżeli ktoś woli podduszać, to nie ma najmniejszego problemu. Bardzo smaczna jest zielona sałata, którą sobie *poddusimy* na odrobinie masła sklarowanego na przykład i wody. Możemy posypać tą zieloną sałatą również rzeczy, które w ostatniej chwili podduszamy - ona jest smaczna i dobra również podduszona. Ja muszę przyznać, że długie lata stosowałam tylko surową zieloną sałatę i kiedyś odkryłam jej walory smakowe właśnie w momencie kiedy jest podduszona - także często stosuję również *podduszoną zieloną sałatę*.

M: No, dobrze - to już wiemy mniej więcej co jemy. A czy coś pijemy na tej diecie? Znaczą, na pewno coś pijemy. Czyli - *co pijemy na tej diecie?*

G: W trakcie diety pijemy przede wszystkim *kompoty i herbaty ziołowe*. W przerwach między posiłkami będą mogły być *soki* - sok z marchwi, marchew-seler-burak, ale niestety *surowe soki* możemy najwcześniej wtedy kiedy możemy surowe warzywa, czyli *od szesnastego albo od dwudziestego dnia*. Natomiast w tej chwili możemy spokojnie już od początku diety stosować *kompot z suszonych owoców* - czyli polskie suszone śliwki, plus jedna do dwóch moreli, jeden do dwóch daktyli i jabłka świeże, najlepiej stare odmiany jabłek, takie prawdziwe, czyli jakąś Szarą

Renetę. Gotujemy z tego kompot, gotujemy go tak, żeby nie rozgotowywać owoców. Drugi kompot, który mamy do dyspozycji, to *kompot z wiśni* - ten kompot z wiśni możemy słodzić ksylitolem. Ponieważ sezon na wiśnie jest bardzo krótki, więc z reguły stosujemy wiśnie mrożone. Jeśli kupujemy taki woreczek wiśni, z reguły on ma 400g, to wlewamy wody 4 cm nad wiśnie, gotujemy powiedzmy 10 minut i mamy taki kompot na dwa dni. Oprócz kompotu mamy jeszcze dodatkowo siemię lniane – *siemię lniane budwigowe*. Czyli jedną łyżkę siemienia lnianego bierzemy - to jest to złote siemię lniane nieprażone - zalewamy pół litrem wrzątku i wówczas zaparzamy. Albo zaparzamy w termosie albo zaparzamy w jakimś dzbanku. Możemy też sobie zrobić z siemienia lnianego *galaretkę*. Czyli w momencie kiedy mamy wiśnie, bierzemy szklankę wiśni, szklankę kompotu, miksujemy je, robimy z tego takie smoothie i dopiero do takiego miksowiśni z kompotem dodajemy sobie łyżkę siemienia lnianego - możemy dwie, jeżeli ktoś chce mieć gęściejszą galaretkę - gotujemy 5 minut, zostawiamy, żeby się zaparzyło. I jeszcze w czasie kiedy ten roztwór jest płynny, przecedzamy przez sitko, zostawiając w salaterce albo w szklankach właśnie to siemię lniane z kompotem wiśniowym. Robi się bardzo dobra galaretka, dzieci to bardzo lubią. Lubią to również osoby, które nie chcą pić kompotu wiśniowego. Wtedy właśnie można je namówić to tego typu galaretki, takiego kiślu - to jest bardzo smaczne.

M: Galaretka, czyli jak to ostygnie, to robi się takie stałe, tak?

G: Tak, to się robi takie bardziej stałe... z resztą, niektórzy to nazywają *kiślem*, bo to tak wygląda jak kisiel właściwie bardziej, czyli nie jest aż taki twardy. W zależności od tego *ile damy siemienia*, to będzie albo twardsze albo takie bardziej płynne jeszcze, ale już pomału ścinające się.

M: Bo to siemię, to ono nie jest zmielone? Ono jest w całych ziarenkach wtedy, tak?

G: Tak. Siemię stosujemy z *całych ziarenkach* do tego typu potrawy. Natomiast jeżeli chcemy *siemię lniane mielone*, to najlepiej kupić paczkę złotego siemienia lnianego, zmielić, zostawić je w lodówce i wtedy codziennie bierzemy sobie czubatą łyżeczkę siemienia lnianego, taką szklankę 300ml do 0,5 litra, zalewamy wrzątkiem i w momencie kiedy nam się zaparzy - właściwie gorącą wodą, bo siemienia lnianego mielonego się nie gotuje - więc zalewamy dobrze ciepłą wodą i po prostu jak się zaparzy, pijemy go małymi łykami.

M: No dobrze, to do picia tak podsumuje - mamy kompot z suszonych owoców, kompot z wiśni lub siemię lniane budwigowe zalewane wrzątkiem, no i można wtedy na przykład dodać jakiegoś kompotu, żeby powstała z tego galaretką.

G: Tak, oczywiście, możemy się tak bawić. To są te produkty, które mamy do picia przez pierwsze siedem dni. Wśród dodatków, które mamy w diecie mamy po pierwsze *masło sklarowane* - minimum dwie łyżki masła sklarowanego, a najlepiej cztery używamy w ciągu dnia, czyli *od 30 do 60 gramów masła sklarowanego na dzień*. To jest bardzo ważne, dlatego że masło sklarowane *nie podwyższa poziomu cholesterolu*, natomiast jest tłuszczem, który *regeneruje nasze błony komórkowe, uszczelnia jelita*, pomaga likwidować *stany zapalne*. Bardzo ważne jest, żebyśmy mieli masło sklarowane jako *idealnie czysty tłuszcz mleczny*. Kupując go w sklepie nigdy nie wiemy, czy to masło klarowane jest takie naprawdę idealnie czyste, czy ma jakąś *chemię*. Dlatego najlepiej kupić masło klarowane, dać go do garnka, zalać czajnikiem wrzątku, zamieszać, zrobić taką zupę maślaną i odstawić. W momencie kiedy masło wystygnie, ściągamy twarde masło z góry, wodę wylewamy, ale jest to ten tłuszcz mleczny, który nie ma ani cząsteczek mleka, ani nie ma żadnej chemii. Rozpuszczamy go, zlewamy go do słoiczka i jak zlejemy masło klarowane do słoiczka, to musimy go odwrócić do góry dnem, dlatego że wtedy nadmiar wody z masła spłynie nam jeszcze na pokrywkę.

M: Do góry dnem odwracamy wtedy kiedy ono już zastygnie, tak?

G: Nie. W momencie kiedy mamy *płynne masło klarowane* wlane do słoika, zakręcamy słoik i stawiamy go do góry dnem. Dlatego że masło wtedy zastygnie, ale reszta wody, która była jeszcze między cząsteczkami masła spłynie nam na pokrywkę.

M: Rozumiem.

G: Natomiast jak postawimy normalnie słoik, to resztką wody zostanie na dnie i wtedy jeżeli dojdziemy z masłem do dna, do końca, to ono już się *psuje*.

M: Rozumiem. To mamy masło sklarowane jako pierwszy dodatek do diety.

G: Jako pierwszy tłuszcz mamy masło sklarowane. Teraz oliwy - zawsze tłoczone na zimno. Musimy pamiętać, że w tej diecie nie wykorzystujemy żadnych olei roślinnych *wielokrotnego tłoczenia* ani *kwasów tłuszczowych trans*. Oprócz masła sklarowanego mamy: *olej lniany tłoczony na zimno*, tak

zwany *olej budwigowy*, *100% olej ryżowy* i możemy jeszcze stosować - jeżeli mamy *typ metaboliczny* taki bardziej węglowodanowy i dobrze się czujemy po oleju kokosowym- możemy stosować jeszcze *100% olej kokosowy*. Kolejnym dodatkiem do diety są *nasiona*. Nasiona, czyli *domowe kielki słonecznika, mielone migdały, orzechy włoskie* nie spleśniałe, *siemię lniane budwigowe, sezam*, dokładnie *myte pestki dyni i wiórki kokosowe*. Ponieważ słonecznika nie możemy prażyć, więc w tym momencie sobie go kielkujemy. Kielkujemy go zalewając wodą. Jak zalejemy go wodą na kilka godzin, wylewamy mu wodę, zostawiamy pod przykryciem i wówczas słonecznik puszcza małe kielki, ale generalnie w nasionku jest prawie *300 razy więcej enzymów*, no bo nasionko jest przygotowane do kiełkowania.

M: Taki skielkowany słonecznik, to robisz z takich *normalnych nasion* kupowanych w sklepie spożywczym, czy takie *specjalne do kiełkowania*?

G: Nie - *najwyklesze nasiona* kupowane w sklepie spożywczym, te *wyluskane*. Uważam tylko na to, żeby nie były *chińskie*, bo chińskie często są *napromieniowane* i nie chcą kiełkować. Kolejny składnik, który mamy w diecie to ksylitol - *ksylitol brzozowy* zamiast cukru. Ksylitol brzozowy z jednej strony nadaje nam smak słodki, a z drugiej strony *dezynfekuje nam śluzówkę przewodu pokarmowego i jamy ustnej*, dzięki czemu likwidujemy różnego rodzaju infekcje. Musimy pamiętać o tym, że ksylitol brzozowy również ułatwia *wiązanie wapna w kości*, więc jest takim bardzo korzystnym produktem. Nie może to być jednak *ksylitol z kukurydzy*. Oprócz ksylitolu, który jest właściwie jedynym cukrem w diecie - dlatego że przy problemach nowotworowych musimy *kategorycznie odstawić cukier*, więc stosujemy tylko ksylitol brzozowy - możemy stosować jeszcze *suszone, ekologiczne owoce*, ale tylko niektóre. Czyli mamy: *morele*, mogą to być *śliwki* i mogą być to dla osób, które potrzebują więcej smaku słodkiego - *daktyle*. Owoce suszone muszą być zawsze *dokładnie myte*. Czyli albo zalewamy je wodą i dajemy łyżeczkę *sody oczyszczonej* i zostawiamy na 10 minut, płuczemy na sitku i już mamy gotowe albo *moczemy* je: zimna-gorąca-zimna woda.

M: A co ta kąpiel w roztworze wody i sody robi?

G: Kąpiel owoców, warzyw w wodzie z sodą oczyszczoną zawsze *neutralizuje chemię*. Po prostu dzięki sodzie oczyszczonej, którą mamy w wodzie, *ściągamy tą chemię*, która jest w danym produkcie i potem możemy wypłukać na sitku już bez tej chemii, która była na zewnątrz.

M: Ja się spotkałem jeszcze z takim sposobem, że po kąpeli w sodzie oczyszczonej, wkłada się na przykład warzywa do kąpeli w roztworze wody i octu jabłkowego.

G: Oj, jak najbardziej. Można też robić w ten sposób, że dajemy albo do sody oczyszczonej dodajemy łyżkę octu jabłkowego – tylko, że wtedy w momencie kiedy dajemy ocet, to wszystko nam powiedzmy pieni się - dlatego nie robimy tego w ten sposób. Jak najbardziej można myć w *sodzie oczyszczonej*, a potem w wodzie z łyżką octu jabłkowego - to jest bardzo dobry pomysł, tylko musimy mieć wtedy ocet jabłkowy. Powinniśmy w ogóle w kuchni mieć *ocet jabłkowy domowy*, a nie kupny ze sklepu. Można to zrobić w *wyciśniętej cytrynie* - czyli po prostu w wodzie z wyciśniętą cytryną, to też jest dobry sposób - czyli najpierw w wodzie z sodą, a potem dajemy wodę i wyciskamy powiedzmy łyżkę cytryny. To wszystko zależy jaki mamy produkt, jakiej jakości, jak chcemy i co chcemy oczyścić. Ja bardzo często oczyszczam też *wodą ożywioną* - czyli po prostu zalewam sałaty, czy różne warzywa *wodą strukturalną* i wtedy woda strukturalna powoduje *wyplukiwanie chemii*. W związku z czym też w bardzo ładny sposób to wszystko mi się czyści i jeszcze dodatkowo ożywia.

M: A w jaki sposób pozyskujesz taką wodę strukturalną?

G: Już od 14 lat na rynku są *urządzenia*, którymi można po prostu ożywiać wodę.

M: Jonizatory? To masz na myśli?

G: Nie, nie, nie. Jonizatory to jest tylko namiastka. Natomiast tak naprawdę to jest *AQUA VITA Life* - to jest urządzenie, które ma takie *częstotliwości jak w miejscach mocy* i mamy taką wodę jak z *głębokiego źródła*. W momencie kiedy mamy taką wodę ożywioną, to woda strukturalna właściwa *wyplukuje zawsze chemię, neutralizuje radioaktywność*. Jest z resztą świetna przy *problemach nowotworowych* też, bo przy wszystkich tych terapiach tutaj można bardzo ładnie pomóc. Kolejnym produktem, który mamy w diecie, to *cytryna bądź domowy ocet jabłkowy*. Ocet jabłkowy nie może być ze sklepu, dlatego że nigdy nie mamy pewności, czy w trakcie produkcji octu była *pleśń* czy nie. Natomiast jeżeli robimy sami, to wiemy czy jest pleśń czy nie. W momencie kiedy na jabłkach pojawia się pleśń, to ocet który mamy, nie nadaje się do spożywania. Natomiast bardzo często nawet w małych manufakturach, jeżeli na jabłkach pojawia się pleśń, to się je po prostu cedzi, natomiast toksyny i tak przechodzą do octu. Dlatego octu jabłkowego kupnego nie stosujemy do celów spożywczych. Z octów, które są jeszcze bardzo korzystne to mamy *ocet winny* ze sklepu, w którym

możemy sobie *moczyć* różnego rodzaju owoce, czy *ocet balsamiczny*, który też jest tutaj bardzo korzystny. Do przyprawiania stosujemy *naturalną jarzynkę, bez glutaminianu sodu*. I tutaj tak naprawdę to nie stosujemy jarzynki mielonej - kupujemy jarzynkę, która jest *pokrojona w małe kostki*, można kupić w tej chwili w sklepach spożywczych jarzyny jako mieszankę, są to warzywa pokrojone w taką kostkę prawie centymetrową, *liofilizowane*. One są suszone w *temperaturze -1°C przy obniżonym ciśnieniu*, w związku z czym nie tracą swoich właściwości. I takie warzywa po prostu mielimy - mielimy je albo w *maszynce do mięsa* albo w *Thermomixie*, dodajemy trochę soli i mamy swoją *własną 100% Vegetę*, która naprawdę jest bardzo dobra.

M: Ok. A możemy na tej diecie używać soli?

G: Tak, jak najbardziej możemy stosować sól, z tym że stosujemy sól *himalajską, morską, kamienną - niejodowaną sztucznie*. Ponieważ my stosujemy wszystkie produkty naturalne, nie stosujemy właściwie żadnej przemysłowej żywności, w związku z tym *nie ma w tej żywności soli* jako soli i dlatego spokojnie możemy sobie *dosalać*. Oczywiście dosalamy zawsze *pod koniec gotowania*, w związku z czym w ciągu dnia jesteśmy z stanie zużyć *dwie szczypty* powiedzmy soli. To nawet nie jest pół łyżeczki, więc spokojnie możemy sobie solić. Oprócz tego możemy wykorzystywać *sodę oczyszczoną*, nie tylko do czyszczenia owoców i warzyw, ale również czasem do zachowania *pięknego zielonego* na przykład koloru warzyw. Czyli jeżeli chcemy mieć piękne zielone brokuły, to do wody dajemy szczyptę sody oczyszczonej i w momencie kiedy ugotujemy przez kilka minut warzywa, wyciągniemy je, one mają przepiękny zielony kolor, a nie tracą oczywiście właściwości. Wręcz przeciwnie.

M: Ja mam inny sposób na zielonego brokuła - wkładam go na krótki okres czasu do gorącej wody - tak bardziej, żeby go sparzyć - i potem, za chwilę wkładam do bardzo zimnej. I ma naprawdę piękny zielony kolor. Nie wiem czemu tak się dzieje, ale już kilkanaście razy robiłem i za każdym razem działa.

G: O, to ciekawe, nigdy tak nie próbowałam. To po ugotowaniu go wsadzasz do gorącej wody?

M: To nawet trudno mówić o ugotowaniu, bo ja lubię brokuła takiego *al dente*, więc on jest tak sparzony na parze z 5-10 minut i z tego parownika go wrzucam od razu do zimnej wody - taki kiedy jest jeszcze lekko twardy, żeby go szybko schłodzić. I on w tej wodzie pięknego koloru nabiera.

G: O, to pięknie! To też może być bardzo ładnie. Ja myślę, że jeżeli dodasz minimalną szczyptę sody, to zobaczysz jaki będzie miał kolor. Ciekawa jestem czy będzie miał taki sam kolor czy nie.

M: Przetestuję następnym razem.

G: Super. Z zastosowanych ziół możemy wykorzystać *imbir, kardamon, cynamon, tymianek, majeranek, kminek mielony, oregano, cząber, bazylię, lubczyk, kurkumę, pieprz ziołowy i czarnuszkę*. Musimy pamiętać o tym, że kardamon *osusza organizm*, więc w momencie kiedy mamy dużo śluzu, jesteśmy opuchnięci, raz dziennie ten kardamon możemy stosować. Ale w momencie kiedy mamy uczucie suchości, jesteśmy szczupli, nieobrzęknięci, nie mamy śluzu, to z kardamonem powinniśmy obchodzić się bardzo ostrożnie.

M: Dobrze, ja tak może króciutko podsumuję, bo robię skrzętnie notatki, tak żeby naszym słuchaczom się to utrwaliło. Jeśli chodzi o dodatki do tej diety, to mam trzy rodzaje tłuszczu - pierwszy to jest masło sklarowane, drugi oliwa z oliwek, trzeci olej lniany, a i jeszcze czwarty - wspominałaś o osobach z typem węglowodanowym - to byłby tłuszcz kokosowy.

G: Muszę Ci przerwać. Niestety nie było oliwy z oliwek - zamiast oliwy z oliwek jest 100% olej ryżowy. Dlatego że *oliwa z oliwek zawiera za dużo kwasów omega-6* i w momencie kiedy oczyszczamy organizm, będzie nam *nasilać stany zapalne*. Dlatego chwilowo wycofujemy oliwę z oliwek. Mimo że ona jest bardzo dobra, będzie dopiero *w dalszych etapach*.

M: Dobrze, czyli to jest olej ryżowy. Dalej idąc po dodatkach, mamy nasiona - domowe skielkowane ziarnka słonecznika, mielone migdały lub orzechy włoskie, wiórki kokosowe, siemię lniane, sezam, dokładnie myte pestki dyni. Myte pestki dyni jak rozumiem dlatego, żeby pozbyć się ewentualnej pleśni, jeżeli tam takowa się znajduje?

G: Tak, tak. *Pleśni i brudu* oczywiście, bo te przecież wszystkie nasiona są brudne.

M: Zdecydowanie nie używamy żadnego cukru, używamy za to ksylitolu z brzozy, nie z kukurydzy. Można też trzy rodzaje suszonych, ekologicznych owoców - morele i śliwki i ktoś jak bardzo chce słodkiego to jeszcze może daktyle. Do tego cytryna, domowy ocet jabłkowy, żeby tam nie było ryzyka, że jakaś pleśń się znalazła lub ocet winny ze sklepu i domowej

produkcji jarzynka. No i do tego zdrowa sól, czyli himalajska, morska lub kamienna. To tyle. I jeszcze ziola, no ale tych ziół jest więcej, już nie będę wymieniał. Tu tylko wspomniałaś o tym, żeby na kardamon uważać.

G: Tak, oczywiście. I teraz potrzebujemy jeszcze jeden składnik, mianowicie *rosołek babuni*.

M: Ojejku, to brzmi bardzo ciekawie. Co to jest?

G: Rosołek babuni gotujemy z domowej, *biegającej kury*. Może być *udo indyka*, może być *kaczka*, *gęś*, ewentualnie *golonko indycze*. Warunek jest taki, że mięso musi być jak najbardziej *ekologiczne*, czyli staramy się zdobyć właściwie mięso od ptaka, które biegało po trawie, które było odżywiane w jak najbardziej naturalny sposób. Ten rosołek jest bardzo ważny, dlatego że on poprawia nam *pracę trzustki*, *regeneruje nam nerki* - regeneruje właściwie cały organizm, on nas leczy. Dawniej babcie jeżeli ktoś w rodzinie był chory, z reguły zabijały kurę i gotowały rosół. Gotowało się rosół albo odławiało się rybę i robiło się rosół z ryby i właśnie takie rosoly bardzo ładnie regenerowały organizm. My go też wykorzystujemy, tu w pierwszym tygodniu. Mięso możemy oddać komuś z rodziny, natomiast rosół mamy na *cały tydzień*. I rosół gotujemy w ten sposób, że bierzemy mięso, myjemy, zagotowujemy, wylewamy wodę, jeszcze raz myjemy, zalewamy mięso wodą, możemy dodać liść laurowy, ziele angielskie, ząbek czosnku czy dwa i gotujemy mięso przez prawie godzinę. Po godzinie dodajemy warzywa i rosół gotuje się na małym ogniu *trzy do czterech godzin*. Bardzo ważne jest dodanie również *zielonych warzyw*, czyli gałązki selera, powiedzmy natki pietruszki - gałązki pietruszki właściwie, a nie natki - bo one nadają bardzo ładny zapach jeszcze całemu naszemu rosołkowi babuni. Taki rosół mamy na tydzień. Oczywiście jeżeli go zjemy wcześniej, to musimy ugotować drugi w ciągu tygodnia, ale może nam wystarczyć na tydzień, jeżeli ugotujemy w większym garnku. Ten rosół będzie wykorzystywany do *zup kremów*, czyli wywar nas interesuje, natomiast mięsem dzielimy się z przyjaciółmi.

M: Po ugotowaniu tego rosolu możemy go w lodówce przez tydzień trzymać? Czy jakoś trzeba go zabezpieczyć?

G: Możemy w tej chwili - w okresie zimowym - możemy go trzymać w *lodówce*, nic się nie dzieje. Natomiast jeżeli jest to okres letni, są upały, to najczęściej rosół *wekujemy*. Tego rosolu *nie wolno zamrażać*. Natomiast może być spokojnie wekowany.

M: A dlaczego zamrażać nie wolno?

G: Dlatego że rosół zamrażane *wytracają energię* i nie są w stanie już regenerować nerek. I teraz co robimy? Mamy już gotową spizarkę. Natomiast jak powinny wyglądać nasze posiłki? *Śniadanie* wygląda w ten sposób, że mamy ugotowaną *kaszę jaglaną*, dodajemy sobie do tego *owoce*, czyli możemy dodać na przykład owoce z kompotu, dodajemy *nasiona* czyli nasze orzeszki, migdały - te wszystkie produkty, o których mówiłam, możemy sobie z tego wybrać, to co chcemy - mogą to być migdały, mogą to być mielone orzechy włoskie, dajemy szczyptę *cynamonu*, *mąkę kokosową* bądź *wiórki*, *masło sklarowane*. I teraz albo taką kaszę z tymi wszystkimi dodatkami *podduszamy na patelni* albo dolewamy do tego *kompotu*, miksujemy, robimy wspaniałe *smoothie* do wypicia, czyli taki koktajl ranny jako śniadanie albo z kolei bierzemy w ogóle osobno obrane *jablka*, dodajemy do tego suszone *śliwki*, dodajemy trochę *masła*, *orzechów*, *kaszę*, podduszamy sobie na patelni jako śniadanie. Tego typu układ można wykorzystać również do zrobienia bardzo dobrej *zapiekanek*. Czyli w momencie kiedy weźmiemy garnek ugotowanej *kaszy*, dodamy do tego 1,5 kg *jablek*, dodamy dwie garście suszonych *śliwek*, dodamy *orzechy*, *migdały*, pół szklanki *masła sklarowanego*, wymieszamy te wszystkie składniki i wsadzimy do piekarnika na 40 minut, to mamy bardzo dobrą *szarlotkę*, którą też możemy wykorzystać w ciągu dnia do podjedzenia. Dlatego takie śniadanie - właściwie śniadanie z owocami jest rano - ale jako placek, tego typu układ, może występować również w ciągu dnia, *między posiłkami*.

M: To jest pierwsze śniadanie. A ile w ogóle posiłków jadamy na tej diecie?

G: Tak naprawdę, zjadamy *pięć posiłków*. Czyli generalnie mamy trzy główne posiłki - *śniadanie*, *obiad*, *kolacja* - *drugie śniadanie i podwieczorek*, ale jeżeli ktoś jest głodny, można zjadać do *siedmiu posiłków*. Jeżeli męczymy się wieczorem i kolacja o godzinie 18-tej, 20-tej jest dla nas za wcześnie, to zjadamy spokojnie kolejny posiłek *godzinę przed snem*, bez najmniejszych wyrzutów sumienia. Z tym, że muszą to być produkty, właśnie te o których mówimy. Drugie śniadanie to jest *zupa krem z wybranych warzyw na rosółku babuni*. Mamy nasz rosół, bierzemy do niego, wybieramy jakieś warzywo, rozdrabniamy go, gotujemy zaledwie 5-10 minut, robimy z tego wspaniałą zupę krem, którą bierzemy ze sobą w *termosie* wychodząc z domu.

M: A rozdrabniamy blenderem jakimś - ręcznym lub kielichowym, tak?

G: Tak, tak, tak. Rozdrabniamy po prostu warzywa po to, żeby się *szybciej ugotowały*, więc obojętne jak. Możemy to po prostu rozdrobnić blenderem. Gotujemy 5-10 minut, doprawiamy, miksujemy, robimy z tego wspaniałą zupę krem. Musimy tylko pamiętać o tym, że wykorzystujemy *termosy szklane*, a nie metalowe. I ze szklanymi wkładami. I to samo jest z garnkami - *owoców i warzyw nie gotujemy w stalowych garnkach*. Możemy gotować owoce, warzywa w garnkach *emaliowanych, ceramicznych, Stonewell'owskich*, czyli tych pokrytych kamieniem wewnątrz, mogą to być *szklane garnki*, ale nie powinny być metalowe.

M: Jeśli chodzi o metalowe, to chodzi o uwalnianie się *niklu*?

G: Tak, tak, tak. Po prostu *kwasy*, które są w owocach i warzywach uwalniają *nikiel* z *garnków*, dlatego nie powinny to być stalowe garnki.

M: To mamy już drugie śniadanie w postaci zupy kremu z wybranych jarzyn na rosółku babuni. Co jemy na obiad?

G: Na obiad mamy *zupę warzywną na maśle sklarowanym*, możemy do tego dodać jeszcze rosółku. I drugie danie to jest *kasza jaglana albo kasza gryczana* - w zależności od tego jaką mamy dietę - do tego dajemy *warzywa gotowane, duszone, parowane*, dodatki á la *surówka*. Czyli możemy sobie zrobić wszystko z warzyw, co chcemy do kaszy, różne układy warzyw.

M: Ważne, żeby te warzywa były podduszone albo ugotowane.

G: Tak. Nie mogą być surowe, ale mogą być na różne sposoby. Jedynie *sałata zielona może być surowa*, ale można ją też zalać wrzątkiem na moment, dodać do tego inne warzywa i zrobić bardzo dobrą sałatkę. *Kolacja* to jest to co nam *zostało* lub *najbardziej nam smakowało*. Bardzo często są to już potrawy, które sobie przygotowujemy *na kolejny dzień*. I tym sposobem mamy pięć posiłków. W razie złego samopoczucia wszystkie posiłki możemy podawać w postaci takiej *płynno-papkowej*, wszystko zależy od tego jak funkcjonuje nasz przewód pokarmowy. W związku z czym one mogą być nawet takie *miksowane* czy *w postaci zupek* przez pierwsze 2-3 dni. Natomiast później, tak naprawdę, te wszystkie potrawy nabierają blasku i w miarę naszej wyobraźni robimy sobie z tego coraz lepsze potrawy. Natomiast generalnie dieta daje coraz lepsze efekty.

M: A powiedz czy ta dieta - ten przykładowy jadłospis, o którym teraz mówiłaś - czy on jest w jakiś sposób kalorycznie dopasowany do potrzeb danego pacjenta? Czy to nie ma jakiegoś większego znaczenia?

G: Tak naprawdę nie ma to większego znaczenia, bo my stosujemy tutaj *produkty pełnowartościowe*, w związku z czym nie musimy liczyć kalorii. Ja kiedyś liczyłam kaloryczność tego typu diety, więc *bez dużej ilości masła sklarowanego* wychodziło nam gdzieś w granicach *1000 kcal*, natomiast w momencie kiedy stosujemy to *z masłem*, więc wychodzi jakieś *1300 kcal*. I tutaj w tym momencie to jest dieta, w której my *nie jesteśmy głodni*, my możemy jeść te siedem posiłków, jesteśmy rozgrzeszeni zupełnie. Natomiast najważniejsze jest to, że nasz organizm dostaje te wszystkie składniki, które z jednej strony *poprawiają pracę przewodu pokarmowego, oczyszczają* organizm. My się tutaj oczyszczamy podobnie jak w *głodówce*, wyrzucając *toksyny*, rozkładając stare komórki, budując z *aminokwasów*, które nam pozostały nowe, a *nie osłabiamy* organizmu. Dlatego to jest dieta, którą mogą stosować właściwie osoby, w każdym stanie zdrowia, nawet w *najcięższych stanach*, wtedy kiedy już jedzą.

M: Czy na tym pierwszym etapie, te pierwsze siedem dni, oprócz tej diety o której mówiłaś, stosowane są jakieś suplementy?

G: Tak. Z suplementów takich podstawowych, które warto zastosować, to po pierwsze jest *Pau d'Arco* albo *koci pazur*. *Pau d'Arco* to jest *wyciąg z kory drzewa brazylijskiego*, *koci pazur* to jest *liana brazylijska*. To są po prostu suplementy, które bardzo ładnie *oczyszczają przewód pokarmowy*, działają *przeciwgrzybiczo*, nie wchodzi w interakcje z lekami i można jest spokojnie stosować trzy razy dziennie po tabletkę.

M: One są jakoś powszechnie dostępne w aptece?

G: Tak, są w *sklepach ze zdrową żywnością*, od lat. Do tego wszystkiego proponuję *probiotyki* rano i wieczorem, bakterie kwasu mlekowego. Z tym, że muszą to być bakterie kwasu mlekowego *bez dodatku mleka w proszku* - i o tym warto pamiętać. Natomiast w południe do tabletek ziołowych, które zażywamy możemy dodać sobie albo *żurawinę* albo *Urosept* - wszystko zależy od tego czy możemy *zażywać witaminę C*, czy nie. Jeżeli możemy witaminę C stosować i dobrze się po niej czujemy, to wtedy możemy sobie kupić *żurawinę*, która bardzo ładnie *oczyszcza nam nerki*. Natomiast jeżeli źle czujemy się po witaminie C i odrzuca nas od niej, to wtedy okresowo nie

kupujemy *Žuravitu*, tylko kupujemy zioła na nerki czyli nasz *Urosept*, dostępny w aptece. To są takie podstawowe suplementy, które stosujemy trzy razy dziennie przed posiłkiem. Do tego warto zastosować do posiłków - do śniadania i do kolacji - *witaminy z grupy B i magnez*. Z tym, że jest jeden warunek - przy wszystkich problemach nowotworowych można stosować witaminy z grupy B *tylko w 100% naturalne*. Ja w ogóle wszystkie suplementy, które stosuję, to stosuję z reguły w 100% naturalne, pochodzenia organicznego, bo moim zdaniem tylko takie dają tak naprawdę *oczekiwane efekty*. W południe, w momencie kiedy jemy obiad, możemy zażywać *wapno*, możemy zażywać *witaminę D3*, *witaminę K2 MK-7*, ale w dawkach nie większych niż powiedzmy *75-100µg*, natomiast *witaminę D3* w ilości od *2000-4000 j.m.* Do tego zestawu można jeszcze dodać *potas*, *naturalny chelat potasu* - bez problemu można dostać w aptece. Z kolei między posiłkami - czyli mówiliśmy już o suplementach przy śniadaniu i kolacji oraz przy obiedzie - natomiast przy drugim śniadaniu i przy podwieczorku powinniśmy stosować *oleje*, czyli w tym momencie *omegę-3* najwyższej jakości i *witaminę E*, można również dodać do tego bardzo dobrej jakości *koenzym Q10*. Wtedy takie tabletki zażywamy przy drugim śniadaniu i przy podwieczorku. I cały czas w ten sposób odżywiamy się siedem dni. W momencie kiedy czujemy się źle, kiedy nasz przewód pokarmowy nie do końca właściwie funkcjonuje, kiedy nam *się odbija* albo mamy *mdłości*, bardzo cenna jest *ciepła woda z sodą oczyszczoną*. Czyli bierzemy sobie szklankę ciepłej wody i wypijamy z łyżeczką sody oczyszczonej. Jeżeli nam to nie pomaga, pół godziny później bierzemy szklankę wody, dajemy łyżkę - też ciepłej wody, takiej przyjemnie ciepłej - łyżkę cytryny i *wypijamy cytryny*.

M: I w ten sposób odżywiamy się przez siedem dni. Czy są jakieś widoczne efekty już działania tej diety? Czego pacjenci mogą się spodziewać po siedmiu dniach stosowania takiej diety?

G: Po siedmiu dniach stosowania takiej diety, po pierwsze nasz *przewód pokarmowy* funkcjonuje zupełnie inaczej, zaczynamy się zupełnie inaczej *czuć*, inaczej *wyglądamy* i wtedy już z przyjemnością zaczynamy kolejny etap.

M: Czyli mamy już taką *motywację*, żeby iść dalej w tym kierunku.

G: Tak. Poza tym *gubimy tkankę tłuszczową*. My likwidujemy *śluz*, likwidujemy te wszystkie boczki, które nam wiszą. Natomiast osoby, które są bardzo szczupłe *odbudowują z kolei mięśnie* i też się czują zupełnie inaczej. Tutaj jeszcze do zażywania suplementów warto stosować *herbatkę z dzikiej róży z rumiankiem*. Ja po prostu zachęcam zawsze pacjentów, żeby kupili sobie cztery paczki dzikiej róży po 50g, jedną paczkę rumianku, wymieszali to. I mając w słoiku takie zioła, zawsze wieczorem

zaparzamy je w dzbanku i mamy gotową herbatkę *na wieczór*, gotową już *na rano*, dodajemy tylko ciepłej wody rano. Jak jesteśmy *w południe*, bierzemy po prostu kolejną herbatkę. I tym sposobem nie zajmuje nam to dużo czasu, a możemy pić herbatę z dzikiej róży z rumiankiem. Prawdziwa herbata z dzikiej róży, z owoców dzikiej róży, *bez hibiskusu*, razem z rumiankiem bardzo ładnie regeneruje śluzówkę przewodu pokarmowego i poprawia pracę żołądka.

M: Czyli do tych napojów, o których wcześniej mówiłaś - czyli kompot z suszonych owoców, kompot z wiśni, siemię lniane budwigowe - do tego jeszcze dodajemy herbatkę z dzikiej róży, czystej dzikiej róży, z dodatkiem rumianku.

G: Tak.

M: Jakie są najczęstsze błędy popełnianie przez pacjentów w trakcie tych pierwszych siedmiu dni?

G: *Nie trzymanie się zasad*. Czyli po prostu bardzo często pacjenci w ciągu tych pierwszych siedmiu dni stosują *produkty spoza listy* i później dzwonią zrozpaczeni, że się *źle czują*, że nie ma *efektów* i tak dalej. I to jest pierwszy błąd. Drugi błąd to jest *za mała ilość płynów* - po prostu zapominają pacjenci o picciu.

M: Ile tego picia dziennie powinniśmy wypijać?

G: No mamy trzy herbatki dziennie, mamy kompot do wypicia jeden, drugi, mamy zupy. W sumie powinniśmy dostarczać do organizmu *0,3 litra na każde 10 kg wagi ciała*. Z tym, że to nie ma być powiedzmy zimna woda, tylko mogą to być te płyny, o których mówimy. Czyli jeżeli ważymy na przykład 70 kg, to minimum płynów które dostarczamy do organizmu, to jest 2 litry z haczykiem - czyli 2 litry 100ml, prawda. I wtedy musimy pić po prostu nawet więcej, to jest takie *minimum*. Dlatego że organizm regenerując się, oczyszczając, *uwalnia toksyny*, a przecież żeby wypłukać te toksyny, to musi mieć odpowiednią ilość płynu w organizmie. Dlatego trzeba o tym pamiętać.

M: Dobrze. Czy jeszcze coś jest do pierwszego etapu?

G: Tak. Warto pamiętać jeszcze o tym, że jeżeli mamy problemy z *zaparciami*, to zanim zaczniemy dietę, powinniśmy *opróżnić jelita*. Czyli wieczorem albo wypijamy szklankę wody z *solą gorzką*

albo zażywamy sobie *aloes w tabletkach*, którym oczyszczamy jelita, możemy zrobić też *lewatywę* albo zastosować *hegar*.

M: I to w dzień poprzedzający rozpoczęcie tej diety?

G: Tak, najłatwiej w *dzień poprzedzający rozpoczęcie diety*, po to żeby łatwiej te wszystkie procesy mogły zachodzić, żebyśmy się *nie zatruli* tym, co mamy w jelitach.

M: Dobrze. Czy do tego pierwszego etapu oczyszczania coś jeszcze należałoby dodać, czy możemy już go jakoś zamknąć i podsumować?

G: Ja myślę, że go możemy zamknąć. Że warto po prostu *spróbować* ten pierwszy tydzień od razu zrobić. Przy czym największym problemem właściwie u pacjentów jest to, że *najtrudniej im zacząć* - że w momencie kiedy słyszą co oni mają zrobić, to są po prostu przerażeni, że tego jest *tak dużo*, że oni *nie wiedzą jak zacząć*. A to nie prawda, bo tak naprawdę zaczynamy od *kaszy*, od *jablek* które mamy, suszonych *śliwek* z dodatkiem ewentualnie *daktyli* czy *moreli* i to w minimalnych ilościach, bo to przecież dwa daktyle, dwie morele, *masła sklarowanego i rosółku*. I teraz jeżeli mamy rosółek z warzywami, jeżeli mamy te rzeczy, to już mamy prawie pierwszy dzień za sobą, a pomalutku dobierając te wszystkie składniki ruszamy z dietą coraz dalej i coraz dalej.

M: Dobrze. To myślę, że to jest doskonały moment, żeby zrobić przerwę, bo tu mnóstwo informacji i dajmy szansę słuchaczom, żeby zapoznać się z tymi informacjami i być może już zacząć powoli wdrażać tą dietę. W kolejnym nagraniu opowiemy o następnym etapie diety, czyli o odbudowie, która rozpoczyna się od ósmego dnia diety i trwa przez ile czasu?

G: Do końca miesiąca. To jest ta *regeneracja i odbudowa*, która trwa do końca miesiąca i cały drugi miesiąc utrwalamy to wszystko co zrobiliśmy. Ale w dalszym ciągu nasz organizm się *regeneruje*, doprowadzamy go do *stanu równowagi*. My po tych dwóch miesiącach jesteśmy zupełnie inni. Bez względu na to co chcemy zrobić, obojętne czy są to problemy nowotworowe, czy mamy problemy z cukrem, czy mamy problemy z nadwagą, te *efekty są zawsze widoczne*.

M: Dobrze. A w międzyczasie, jeżeli słuchacze chcieliby się dowiedzieć czegoś więcej o tej diecie antynowotworowej DGD, to gdzie mogą uzyskać więcej informacji?

G: Zapraszam na stronę - drgrazynapajak.pl - z tym, że nie używamy oczywiście polskich znaków. Tam na tej stronie zawsze Państwo wszystko znajdziecie.

M: Super. To jeżeli ktoś potrzebuje więcej informacji, to tam je znajdzie. Myślę, że jest to dobry moment, żeby tym hasłem zakończyć. Bardzo Ci dziękuję za rozmowę.

G: Dziękuję bardzo również.

M: I do usłyszenia w kolejnym nagraniu!

G: Do usłyszenia!

I co, warto było dosłuchać do końca? Ja jak już wspominałem na wstępie, po zapoznaniu się z Tą dietą byłem zdumiony jej prostotą i dostępnością. To nie są jakieś mega trudne, kosztowe i skomplikowane potrawy. Wręcz przeciwnie, *kasza, warzywa, zdrowe tłuszcze. Trochę orzechów nasion, kompot*. Każdy z nas, każdy z nas może sobie na taką dietę pozwolić, nie tylko osoby, które są w tak zwanej „podbramkowej sytuacji”, gdy problem, choroba już stoi za progiem i coraz mocniej puka do drzwi. A jak nie otworzymy, a jak nic nie zrobimy to prędzej czy później wejdzie czy to przez drzwi, okno albo komin – znajdzie wejście - na pewno. Moim zdaniem zdecydowanie nie warto czekać na tego niechcianego gościa i taką dietę przeprowadzić nawet profilaktycznie. Dzisiaj ze szczegółami poznałaś, poznałeś pierwszy jej etap – oczyszczanie. W jednym z kolejnych odcinków będziemy mówić o drugim etapie – odbudowie. Jeżeli nie chcesz go przegapić to *zasubskrybuj mój podcast w aplikacji do słuchania na smartfonie*, wtedy powiadomienia o nowych odcinkach będą pojawiać się automatycznie. Albo zapisz się na newsletter na naszym blogu – wtedy informacje o nowych artykułach i podcastach będziesz otrzymywać drogą mailową.

No dobrze, na początku podcastu obiecałem świąteczną niespodziankę. Otóż w poprzednim odcinku podcastu, który jest zatytułowany *Kulisy zdrowego odżywiania* razem z moją kochaną żoną Tatianą opowiadaliśmy jak po blisko 3 latach blogowania obecnie wygląda nasze odżywianie – tak zupełnie od kuchni. Wspominaliśmy tam między innymi o tym, że testujemy 5ty już chyba blender, 5ty w okresie ostatnich 3 lat. Dlaczego 5ty, bo wszystkie poprzednie nie dawały rady. Nie miksowały na naprawdę gładką masę, szczególnie pasztetu, przeciekały lub po prostu przedawały działać. Testy wypadły pomyślnie a o ich szczegółach możesz przeczytać na blogu, pojawił się tam wpis z testem

tego blendera. Linka do tego artykułu podam w notatkach do tego podcastu. A gdzie ta niespodzianka? Otóż mamy dla Was prezent w postaci *rabatu na zakup tego blendera*. U dystrybutora, specjalnie dla naszych słuchaczy i czytelników udało nam się wynegocjować rabat w wysokości 100 PLN. Tak, 100 PLN obniżki ceny! Więc jeżeli chodzi Ci po głowie zakup solidnego, przetestowanego, blendera, może w ramach świątecznych upominków to zapraszam do wspomnianego artykułu z testem. Znajdziesz w nim również informację, co zrobić, aby móc zakupić go z 100 PLN zniżki. Aby być w pełni przejrzystym od razu powiem, że nawiązaliśmy z tym dystrybutorem współpracę. Znaczący to, że jeżeli dokonasz zakupu z kodem rabatowym podanym w tym artykule to Ty otrzymasz 100 PLN rabatu, jak również my, Ja i Tatiana otrzymamy od sklepu prowizję, wynagrodzenie za polecenie tego produktu. Ciebie to nic dodatkowo nie kosztuje a dla nas będzie to wynagrodzenie za wykonywaną przez nas pracę, czyli za tworzenie i udostępnianie bezpłatnych treści na naszym blogu. Nie mniej jednak, nawet, gdyby takiej współpracy nie było to i tak polecałbym ten blender, bo z wszystkich które do tej pory gościły w naszej kuchni ten zdecydowanie jest najlepszy i póki co spełnia wszystkie nasze oczekiwania.

Link do artykułu z opisem blendera, oraz linki do wszystkich wspomnianych w podcaście materiałów, podcastów znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod adresem: <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p074>.

Kolejny odcinek podcastu pojawi się już po świętach Bożego Narodzenia. Więc wykorzystując okazję, że przed tym świętami słyszymy się po raz ostatni chciałby życzyć Ci dużo uważności i spokoju, abyś mogła, mógł zwolnić tempo życia. Zwolnić, aby dać sobie szansę dostrzec piękno nadchodzącego okresu, aby móc się nim cieszyć w gronie najbliższych. Wykorzystaj ten czas, aby odbudować lub pogłębić czas ze swoimi najbliższymi, aby spędzić go przy odświętnie przystrojonym, świątecznym, zastawionym najlepiej zdrowymi potrawami stole ☺ No i tradycyjnie oczywiście dużo zdrowia i radości. Byłoby nam przemiło jakbyście pomyśleli o nas łamiąc się opłatkiem przed wigilijną wieczerzą... no chociaż może się rozpędziłem i proszę o zbyt wiele.. ☺

Ahhh. Wszystkiego najlepszego i do usłyszenia niebawem. Cześć!