



**WNZO076: Dieta bezglutenowa – komu, dlaczego i jak?**  
**– o tym dlaczego diety bezglutenowe są coraz bardziej popularne i co z tego może wynikać dla Ciebie.**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p076](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p076)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 76. Dzisiejszy podcast będzie o glutenie, kiedy jego eliminacja ma sens i co dzięki temu można uzyskać.

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, bardzo serdecznie pierwszy raz w nowym 2018 roku! Mam nadzieję, że nowy rok przywitałaś, przywitałeś z nowymi pokładami energii do wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu, pozytywnych zmian we wprowadzaniu zdrowego stylu życia. Ja mam w głowie wiele pomysłów, zarówno na gruncie prywatnym jak i zawodowym jednak ciągle odkładam ich spisanie i zaplanowanie konkretnych działań, które będą minie zbliżały do ich wykonania. Jednak w trakcie przygotowywania tego podcastu postawiłem sobie ważny termin: Do połowy stycznia 2015 roku cele mają być spisane i zaplanowane! Ciebie też zachęcam do przelania na papier tego co chcesz w najbliższych tygodniach miesiącach a nawet latach osiągnąć – w dowolnej dziedzinie Twojego życia. Pisanie, uruchamia zupełnie inne obszary mózgu, dzięki temu cele, które były w fazie marzeń, bo tak można nazwać cel, który sobie tylko pomyślimy. Więc te cele, które były marzeniami, podczas ich pisania nabierają zupełnie innej formy, konkretyzują się, często też zmieniają. Tylko sam cel, nawet zapisany nie wystarczy. Aby dać sobie szansę ich osiągnięcia dla każdego z celów trzeba jeszcze zrobić plan działania. Co dzisiaj, jutro w tym tygodniu zrobisz, aby się do niego zbliżyć? Takie pytanie trzeba sobie zadać w stosunku do każdego spisanego celu. Potem taki plan, co konkretnie będziesz robić trzeba wpisać do swojego kalendarza i już połowa sukcesu, oczywiście pod warunkiem, że do tego kalendarza będziesz zaglądać, połowa sukcesu za tobą! Kończąc już ten wstęp o planowaniu mam nadzieję, że w momencie, gdy Ty słuchasz tego

nagrania, czyli najwcześniej 15.01.2018 ja będę miał swoje cele na 2018 i plany spisane i zaplanowane.

No dobrze, przed nami 76 odcinek podcastu w którym razem z moim gościem zgłębimy temat diety bezglutenowej. Temat diety bezglutenowej cyklicznie powraca w moich podcastach. O jego eliminacji rozmawiałem z dieto terapeutką **Bożeną Kropką** w odcinku 35, odcinku który poświęcony był *eliminacji alergii*. O swojej drodze, w której poprzez zmiany w diecie, min. eliminację glutenu udało się opanować *Hashimoto* opowiadała również Agnieszka, było to podcaście 49. W dzisiejszej rozmowie na dietę bezglutenową popatrzymy z jeszcze innego punktu widzenia. Będzie też oczywiście o zdrowiu. Kasia, która jest moim dzisiejszym gościem opowie swoją historię, o tym jak zmiany w diecie, min. rezygnacja z glutenu pomogły jej w opanowaniu problemów zdrowotnych, ustąpienia bólu stawów i cofnięcia się Hashimoto. Ale to nie wszystko! Kasia Gurbacka prowadzi bardzo popularnego bloga, poprzez którego pomaga uzyskać wymarzoną wagę ciała. O swojej drodze do uzyskania wymarzonej wagi opowiadałem w 2 odcinku podcastu. W moim przypadku stosowałem dietę, dzięki temu w która również polegała min. na eliminacji glutenu, podobnie jest z Kasią i czytelniczkami jej bloga. Okazuje się, że eliminacja glutenu w znaczącym stopniu pomaga w ustabilizowaniu wagi. I nie chodzi tu tylko o fakt rezygnacji z białego pieczywa i innych szybko przyswajalnych produktów przygotowanych z oczyszczonej mąki. Gluten nawet u osób nie mających na niego alergii lub nietolerancji może powodować działania sprzyjające powstawaniu nadwagi. W nagraniu tym opowiemy też o gotowych produktach bezglutenowych i o tym, jak na diecie bezglutenowej wystrzec się ewentualnych niedoborów. Zapraszam do wysłuchania!

**Michał: Cześć Kasia! Witam Cię bardzo, bardzo gorąco!**

Kasia: Witaj Michał! Ja również gorąco Cię witam! Bardzo dziękuję za zaproszenie tutaj do tego podcastu. Witam również Twoich słuchaczy.

**M: Super! I powiedz Kasiu moim słuchaczom kim jesteś i czym się zajmujesz?**

K: Nazywam się *Kasia Gurbacka* i od lat prowadzę bloga - *gurbacka.pl*. Zajmuję się promowaniem *zdrowego stylu życia i zdrowego sposobu odżywiania*, dzięki któremu możemy zachować zdrowie. Bardzo wierzę w to, że jedząc odpowiednie produkty możemy wyleczyć prawie każdą chorobę, a już na pewno wspomóc leczenie farmakologiczne dietą. Wierzę również w to, że dzięki zdrowemu

jedzeniu można zachować super figurę, mieć dużo energii i czuć się fantastycznie każdego dnia. Glutenem, a właściwie *odżywianiem bez pszenicy* zajmuję się od kilku lat. Zaczęłam od siebie i swojej rodziny. Na początku bardzo się bałam odstawić gluten, bo wokoło wszyscy, łącznie z moją mamą mówili mi, że czegoś nam będzie brakowało i będziemy mieć jakieś niedobory pokarmowe, więc bałam się odstawiać ten gluten dzieciom. Z resztą tak naprawdę myślałam, że - tak jest właściwie - że nasza cała cywilizacja żyje na makaronie i kanapkach, więc tym bardziej miałam jakieś obawy o to czy słusznie, czy dobrze robię. Od lat choruję na *Hashimoto* i właśnie kilka lat temu czułam się bardzo źle - bolały mnie stawy, nie miałam zupełnie energii, trochę przytyłam, przyplątała mi się jakaś alergja, miałam też jakieś epizody depresyjne, byłam cały czas spuchnięta. No, naprawdę było ze mną fatalnie. No i oczywiście musiałam coś z tym zrobić. Jestem żoną, mamą dwójki dzieci, więc nie mogłam sobie pozwolić na to, że się rozłożę i będę chorować, tylko postanowiłam, że będę działać. I w jakimś artykule amerykańskim przeczytałam, że odpowiedzią na te wszystkie moje dolegliwości może być *odstawienie glutenu*. I tak też zrobiłam. Zaczęła się cała lawina, bo okazało się, że gluten właściwie znajduje się w prawie każdym gotowym produkcie jaki kupowałam i właściwie jeśli sama sobie nie ugotuję, to tak naprawdę nie będę nic jadła. No, na szczęście okazało się, że gotować bez pszenicy jest całkiem prosto, jest całkiem łatwo. Trzeba znać kilka tylko właściwie zasad. To także nie wymagało ode mnie jakiś specjalnych przygotowań. Tak też zaczęłam gotować bez glutenu.

**M: Powiedz, kiedy to było? Kiedy postanowiłaś przestać jeść gluten, jak dawno?**

K: Wiesz co, to już myślę jest ze *cztery lata*. Ładne cztery lata temu właśnie odstawiłam gluten i powiem Wam szczerze, że od tego czasu czuję się *fantastycznie*. Po kilku dniach właśnie kiedy go odstawiłam przestały boleć mnie *stawy*, poczułam się *lekko*, *wysypiałam się*, rano wstawałam z ogromną *energiją*, naprawdę czułam się świetnie. I postanowiłam, że już nie będę jadła glutenu. Oczywiście zdarzają się takie dni, kiedy tam sobie coś przekąszę - jest jakaś tam przekąska, jesteśmy w restauracji, zjem jakąś taką bułkę z masłem czy z czymś. Ale ja po prostu po tym czuję się źle, więc jakby naturalną moją odpowiedzią na to jest to, że *nie jem tych produktów*, bo ja po nich po prostu *czuję się fatalnie*. Więc nawet nie mam pragnienia, takiego *łaknienia* jedzenia rzeczy z glutenem - bułek, pieczywa, makaronów. Nie ciągnie mnie zupełnie do tego.

**M: A powiedz jak na tą zmianę diety zareagowała Twoja rodzina?**

K: Wiesz, bardzo dobrze. Ja myślę, że ponieważ ja im gotowałam od zawsze, to myślę, że... Tak sobie myślę teraz, zastanawiam się jak oni zareagowali... To znaczy najgorzej zareagował *mój syn*, który chodził do szkoły. I ja właściwie robiłam mu na drugie śniadanie *kanapki* i to był największy problem, bo on stawiał opór. On ruszał się, trenował intensywnie i właściwie kanapka to była dla niego takim *szybkim drugim śniadaniem*, takim jedzeniem które lubił, którym się szybko najadał, ono nie wymagało od niego jakiś tam specjalnych przygotowań, bo nie musiał nosić pojemnika specjalnego z jedzeniem, z jakąś łyżką, tylko po prostu otwierał kanapkę, z papierka sobie wyjadał. Natomiast *moja córka* bardzo łatwo się do tego przyzwyczaiła. Z resztą ona od początku była *wychowywana na kaszach* - kaszy jaglanej, kaszy gryczanej, czy płatkach owsianych - ona w ogóle z tym nie miała żadnego problemu. Miała większe problemy, żeby jeść pieczywo w przedszkolu, bo tam raczej nie było takich zamienników. Ale to poradziłam sobie z tym tak, że po prostu sama przygotowywałam jej jedzenie i nosiłam do przedszkola.

**M: A jak poradziłaś sobie z synem? Na co zamieniliście kanapki?**

K: Na *kasze* (śmiej). My jesteśmy bardzo kaszowi.

**M: Do szkoły?**

K: Tak. Robiłam mu *sałatki z kaszą*. Na przykład gotowałam kaszę gryczaną, dodawałam mu tam jego ulubioną na przykład wędlinę albo żółty ser, dodawałam pomidora, ogórka i robiłam mu takie sałatki. One świetnie smakują na zimno. Karol bardzo lubił kotlety mielone albo coś a'la schabowe. Więc ja, żeby mu wynagrodzić brak kanapki, kroiłam też te kotlety do kaszy i robiłam sałatki. Te sałatki świetnie się w jego przypadku sprawdziły.

**M: Powiedziałaś, że od kilku lat prowadzisz bloga. Czy to jest Twoje zainteresowanie prywatne, czy też jest w jakiś sposób związane z Twoją pracą zawodową?**

K: To było moje zainteresowanie *prywatne*, niejako hobby, które mnie wciągnęło tak do tego stopnia, że zrezygnowałam ze swojej pracy i *zajęłam się tym na poważnie*. Zrobiłam dyplom *dietetyka* i zajmuję się teraz zawodowo tym na co dzień. Pomagam ludziom nie tylko w odchudzaniu, ale także w odzyskaniu zdrowia.

**M: Z jakimi dolegliwościami ludzie najczęściej się do Ciebie zgłaszają?**

K: Ponieważ od lat zajmuję się *odchudzaniem*, stworzyłam - nie wiem, czy wiesz - *dietę Venus*, to jest taki plan odżywiania na odchudzanie. Wykluczyłam z niego *gluten i laktozę*, dlatego w pierwszej kolejności jakby przychodzą do mnie ludzie po to, aby *schudnąć*. Tyle tylko, że jeżeli ktoś jest otyły i ma problemy z wagą, to najczęściej ma też jakieś *problemy ze zdrowiem*. I naturalnie było wprowadzić im tą dietę bezglutenową i bezlaktozową, bo bardzo często te osoby miały też wzdęcia, zaparcia, miały refluks, cukrzycę, insulinooporność, ale też problemy z niedoczynnością tarczycy, z Hashimoto. Przychodzą do nas osoby, które mają jakieś zaburzenia w wynikach badań, na przykład podwyższone stężenie cholesterolu czy jakieś anemie. I tak naprawdę to są te osoby, które do nas się zgłaszają. Ponieważ im wszystkim polecam *dietę Venus*, dietę bez laktozy i bez glutenu, to okazało się, że na te wszystkie dolegliwości ta dieta im pomaga. Pięknie *chudną*, mają więcej *energii*, są *zdrowsze*, nie mają *reflusu*. Bingo - okazało się właśnie, że to jest to. Jedynym elementem różnym od innych diet było to, że w tej *diecie Venus* mojej nie ma glutenu i laktozy. I to były takie dwa składniki, które spowodowały, że te osoby, które mają powyższe dolegliwości, o których przed chwilą właśnie powiedziałam, poczuły się lepiej. Może nie były do końca wyleczone, ale poczuły się znacznie lepiej.

**M: To się doskonale składa, bo właśnie dzisiaj chciałem z Tobą porozmawiać głównie o diecie bezglutenowej. Już sama powiedziałaś, że w Twoim przypadku ona się świetnie sprawdziła, bo masz Hashimoto, przy którym rzeczywiście wskazane jest unikanie lub zupełna eliminacja glutenu. Natomiast to nie jest tak, że wszystkie osoby mają Hashimoto, a jednak o tej diecie - o diecie bezglutenowej - mówi się coraz, coraz więcej i coraz powszechniej. Jak myślisz, z czego to wynika?**

K: Wiesz, moja teoria jest taka, że *coraz więcej osób* ma bardzo poważne problemy ze zdrowiem. Kiedy udaje się do lekarza, otrzymuje na dzień dobry *leki*. Leki leczą jedynie *objawy* jakiejś choroby, ale niestety nie jej *przyczynę*. Każdy lek niesie ze sobą też pewne *skutki uboczne*, które kolokwialnie mówiąc psują nam wątrobę, nerki, cały organizm. A wiele osób po wykluczeniu *glutenu* czuje się po prostu dużo lepiej. Każdy o tym mówi, bo dobre rzeczy rozchodzą się *pocztą pantoflową*, skąd tak myślę popularność diety bez glutenu. I świetnym przykładem jest tutaj *reflaks*, który właściwie ustępuje prawie zawsze po wykluczeniu z diety glutenu. Bardzo często przychodzą do mnie osoby, które są już po leczeniu *Polprazolem* - kilkumiesięcznym leczeniu Polprazolem - i one właściwie już nie chcą tego brać, wcale się lepiej po tym leku nie czują, czują się wręcz słabiej, dodatkowo mają jakieś problemy z wątrobą, z żołądkiem. I prawda jest taka, że ten Polprazol, czy leki te

zobojętniające one mają wiele skutków ubocznych, ale i tak naprawdę nie działają na dłuższą metę, działają na chwilę. Natomiast refluks świetnie nam się leczy właśnie poprzez *eliminację glutenu i laktozy*.

**M: No, dobrze. Dieta bezglutenowa pomaga, ludzie się lepiej czują. Ale dlaczego? Bo jak popatrzymy sobie na historię, no to ludzie jedzą produkty z glutenem od tysięcy lat i nagle teraz gluten przestaje im służyć? Jak to możliwe?**

K: Wiesz, że to są argumenty, które czyta się ostatnio w wielu *artykułach sponsorowanych* przez wielkie koncerny żywnościowe. Ostatnio mam po prostu... lawina jest takich artykułów. I ja dokładnie odpowiadam na te właśnie wątpliwości moim czytelnikom w komentarzach na Facebook'u, w mailach. Po prostu tego jest masa...

**M: ...właśnie, co im piszesz?**

K: Piszę im to, że ta *współczesna pszenica* to nie jest to samo zboże co jeszcze *70 lat temu*. Teraz to jest tak naprawdę *produkt masowy*, który jest tak *zmodyfikowany genetycznie*, że aż po prostu trudno uwierzyć, że można było coś takiego zrobić z ziarnem pszenicy. Dlatego wydaje mi się ta pszenica teraz działa na ludzi tak jak działa, czyli mają wielkie problemy ze zdrowiem.

**M: A jak myślisz - jakiej części społeczeństwa ten problem dotyczy?**

K: Że problem glutenu, mówisz?

**M: Problem taki, że gluten źle wpływa na ludzi. Bo na pewno mamy takie dolegliwości jak celiakia, w której trzeba w 100% wyeliminować gluten, ale to jest mały odsetek, to jest poniżej 1% populacji ma tą chorobę. Co z pozostałymi? Czy pozostałe osoby też odczują poprawę zdrowia eliminując gluten?**

K: Tak naprawdę to *nie wiadomo* ile osób źle reaguje na gluten, dlatego że żeby to sprawdzić, to właściwie musielibyśmy wszyscy przejść na dietę bez glutenu i *przekonać się* jak się czujemy. Natomiast mówiąc szczerze, obserwując moich czytelników, to mogę śmiało powiedzieć, że *bardzo znaczna większość osób*, która stosuje moje porady, wskazówki, plany jedzenia bez glutenu, odczuwa *ogromną poprawę* stanu zdrowia i samopoczucia po jego ostawieniu. Myślę, że nawet nie skłamię,



jeśli podam, że to około *90% osób*, więc bardzo, bardzo dużo. Znacząco wiesz, mogę powiedzieć na podstawie moich czytelników. Bo rzeczywiście według statystyk jak podałeś, ja nawet sprawdziłam, że na celiakię choruje 1% polskiego społeczeństwa, a objawy związane z nietolerancją mogą dotyczyć nawet 25%. Ale tak naprawdę *nietolerancje glutenu* może mieć znacznie więcej osób, bo na przykład jednym z objawów nietolerancji na gluten jest na przykład *niedokrwistość*, czego bardzo często lekarze nie łączą z nietolerancją na gluten. No, to jest taki głębszy problem, który myślę warto zbadać kiedyś.

**M:** Tak, bo jedna rzecz to jest rzeczywiście choroba, którą klinicznie można stwierdzić typu celiakia, drugą rzeczą jest nietolerancja, która jest - ja też spotkałem się ze statystykami, że to jest między 20 a 30% społeczeństwa tego zachodniego, w którym żyjemy ma takie wyraźne objawy nietolerancji na gluten. No ale to są objawy, pozostaje jeszcze 70% i tak naprawdę to nie wiemy - może objawów nie ma, ale coś tam w środku może się dziać takiego niewłaściwego i poczuć to można dopiero wtedy, kiedy przez dłuższy czas rzeczywiście tego glutenu jeść nie będziemy.

K: No, ja zawsze polecam tym wszystkim niedowiarkom, którzy mówią o tym, że w ogóle gluten i dieta bezglutenowa jest tylko moda, polecam spróbować nie jeść glutenu *przez dwa tygodnie*. I wtedy po tych dwóch tygodniach zawsze dostaję komentarze: pani Kasiu miała pani rację, dieta bez glutenu jest cudowna, bo mam więcej energii, bo moja skóra jest bardziej jasna, jakaś sprężysta, czuję się lepiej, nie mam wzdętego brzucha, zeszło ze mnie dwa litry wody, ważę kilka kilogramów mniej. No i myślę, że to jest najlepszy sposób, aby sprawdzić, czy gluten jest dla mnie czy nie - właśnie *zastosować kilka tygodni jedzenie bez glutenu*.

**M:** Łatwiej powiedzieć, niż zrobić. Jak sobie popatrzymy na półki w supermarketach, nawet sklepach osiedlowych, to ogromna większość produktów ma w sobie albo gluten w taki sposób jawny albo w formie dodatku, typu jakiegoś wędliny czy gotowe sosy, no a już nie mówiąc o zapachu i smaku świeżo upieczonych bułeczek na przykład z masłem. Co takiego jest w tym glutenie, że z jednej strony jest on tak powszechny, a z drugiej strony trudno jest nam sobie wyobrazić dnia bez pieczywa?

K: Bo to jest pachnące, pachnie - tak jak powiedziałaś. Jesteśmy karmieni tym pieczywem *od dziecka*. No, ja pamiętam że jadłam pieczywo od zawsze chyba, jadłam to pieczywo jak byłam w domu u rodziców. Moja mama nawet teraz piecze często taki pszenny chleb i mówi: Kaśka no zjedz

kawałek, no zjedz tą kromkę z masłem. Ale nie wiem czy wiecie, że pszenica jest jeszcze *bardziej uzależniająca niż cukier*. A to dlatego, że zawiera *gliadynę* - to jest takie pszenne białko, które nasz przewód pokarmowy rozkłada na *egzorfinę*. Wiele badań wskazało na to, że egzorfiny są związkami *morfinopodobnymi* i działają jak *narkotyki*, to one właśnie nasilają apetyt, wywołują napady głodu, *uzależniają* od jedzenia chleba i innych wypieków. Dlatego też na przykład wiele osób może być uzależnionych od jedzenia słodczy, ciast - dlatego też nie może schudnąć. To te związki właśnie są winne temu, że spożywamy codziennie nawet o 400 kcal więcej. Osoby, które przestały jeść produkty z pszenicy *chudły* średnio od 11 kg do 13 kg w ciągu 6 miesięcy - to też o czymś mówi. I osoby te nie zrezygnowały z diety o mniejszej kaloryczności, jadły nadal te same kalorie, tyle tylko że w postaci innych składników - już bez pszenicy, bez chleba, bez makaronów, a jedynie włączając do diety na przykład ziemniaki, kasze. Ponadto jeszcze muszę coś dodać, że musicie wiedzieć też o tym, że pieczywo, szczególnie te słabej jakości, jest bardzo *tanie*, łatwo *dostępne* i jest też bardzo szybkim *substytutem posiłku*, więc dlatego też trochę z lenistwa łatwiej nam sięgnąć na przykład po kanapkę albo po jakąś bułkę, niż na przykład przygotować obiad złożony z kaszy, surówki, czy z jakiegoś mięsa.

**M: O tych uzależniających właściwościach pszenicy ja też czytałem w jednym z badań i tam był taki eksperyment robiony, że grupie osób, które zwykle jadają gluten i zjadają rzeczywiście tych kalorii więcej niż chciałyby podano lekarstwa, które hamowały głód narkotyczny i te mechanizmy uzależniające były zablokowane. I rzeczywiście te osoby, które brały te lekarstwa one automatycznie zaczęły jeść mniej produktów spożywczych.**

K: Tak, tak.

**M: Nie było tego efektu takiego głodu.**

K: No, niestety. Nam się wydaje, że cukier jest taki uzależniający, że papierosy są takie uzależniające czy alkohol, ale *pszenica też*. Żeby zrezygnować z pszenicy na początku to jest dość trudno, to nie jest łatwe.

**M: I jeszcze jest jeden aspekt, z którego według mnie wynika to, że ta pszenica jest tak popularna, to jest to, że ona jest po prostu tania.**



K: Tak, tak. Nie wiem ile kosztuje pszenna bułka, ale myślę, że na pewno jest tańsza niż jakiś dobry posiłek, jakaś sałatka.

**M: No dobrze. To mamy już ten gluten, który jest wszechobecny, mówimy o nim coraz więcej i jakby do coraz większej ilości osób dociera informacja, że albo należy go ograniczyć albo zupełnie go wyeliminować. Tylko Kasia powiedz, jak to zrobić (śmiech)?**

K: (śmiech) Bardzo prosto - *ugotować sobie posiłki bez glutenu*, czyli na przykład bez makaronu, bez mąki pszennej. Warto też dowiedzieć się, gdzie się znajduje ten gluten. Bo nie wiem czy wszyscy wiedzą, ale gluten to nie tylko ta *mąka pszenna*, bułki, pieczywo, ale to także *orkisz, żyto*, więc wszystkie produkty wykonane z tych zbóż mają gluten. Więc warto wiedzieć, zrobić sobie *listę produktów*, które mają gluten i wybrać się z tą listą na zakupy i kupić jedynie takie produkty, które glutenu nie mają.

**M: O tym jak w praktyce ten gluten eliminować zaraz jeszcze się nad tym pochylimy, ale jakbyś mogła jeszcze uwidocznić naszym słuchaczom - jak rzeczywiście rezygnacja z glutenu wpływa na zdrowie. Jakbyś mogła podzielić się jakimiś przykładami ze swojej praktyki – osób, którym pomogłaś eliminując gluten poprawić zdrowie bądź to na przykład schudnąć, bo wiem, że w tym się głównie specjalizujesz. Jakies takie przykłady jakbyś mogła podać. Co by to było?**

K: Przykładów jest bardzo dużo. Jeśli mogę podesłać *kilka zdjęć* - nawet przygotowałam sobie tutaj kilka takich zdjęć osób, które zastosowały dietę bezglutenową - *przed i po*. Różnica, słuchajcie, jest niesamowita. Dlatego że te osoby nie tylko pięknie *schudły*, ale też mają więcej *energii*. Przede wszystkim jak już ktoś zaczyna stosować dietę bezglutenową, to na pierwszy rzut oka widać ogromny *spadek wagi*, ludzie nie są tacy spuchnięci. Ja nie wiem, być może na przykład ta pszenica blokuje, zatrzymuje wodę w organizmie. Kiedy zastosujemy dietę bezglutenową, ta woda po prostu odchodzi. Ponadto na pewno wielu moich czytelników czuło się o wiele lepiej, miało więcej energii, lepiej spało, mnóstwo dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego ustąpiło, ustąpił refluks, bóle brzucha, zaparcia, biegunki, które wiele osób męczyły. Ktoś kiedyś nawet napisał, słuchajcie, że po *diecie Venus* nie śmierzają mu stopy (śmiech). Więc gluten po prostu *zatrzuwa* chyba cały nasz organizm. Nie wiem czy to jest sukces właśnie tego, że nie ma tam glutenu i laktozy, czy po prostu ktoś zmienił swoje nawyki żywieniowe, zaczął jeść więcej warzyw i owoców, ale prawda jest taka, że bardzo wiele osób, naprawdę około *90% osób*, moich czytelników którym pomogłam, odczuwało *wyraźną poprawę zdrowia*.

**M: Super. Te zdjęcia podeślij. Ja je dołączę do wpisu, który będzie publikował podcast, więc słuchacze będą mogli sobie wejść i zobaczyć te przykłady. To na pewno jedno zdjęcie warte niż tysiąc słów.**

K: Słuchaj, takich zdjęć mam bardzo wiele, mam kilkadziesiąt takich zdjęć, a może nawet i kilkaset. Przygotowałam tylko takie najbardziej *spektakularne metamorfozy*. Ale mam też wiele takich komentarzy, podziękowań od osób, które naprawdę czują się fantastycznie po wykluczeniu glutenu i mogą śmiało powiedzieć, że piszą, że uratowałam im życie. Dlatego że te osoby były po prostu *slabe*, nie miały *sił do życia*, nie mogły rano wstawać, a dzięki odpowiednim składnikom, dobremu jedzeniu, dzięki temu, że wykluczyły gluten, laktozę one *odzyskały swoje życie*. Czasami jak czytam te komentarze, to aż łzy mi się kręcą w oczach - że taka prosta sprawa, taka prosta rzecz, a tak wiele wniosła w czyjeś życie. I to jest fantastyczne w tej pracy.

**M: Świetnie. Spotkałem się z opiniami, może Ty też, że gluten jest potrzebny. Innymi słowy, są osoby, które się obawiają, że eliminując gluten może czegoś w ich dziecie zabraknąć. I teraz jak słucham jak opowiadasz o swojej dziecie - bo u Ciebie jest eliminacja glutenu jak również laktozy - w jaki sposób zbilansować te posiłki, aby rzeczywiście uniknąć ewentualnych niedoborów składników odżywczych?**

K: Ja też o tym słyszałam. Też mi wiele osób zarzuca, że nie dostarcza się do organizmu *składników odżywczych*. No ale co takiego ma pszenica? Jakie ma składniki odżywcze, które warto jeść? Bo na przykład taka kasza gryczana ma mnóstwo składników odżywczych, które rzeczywiście... ma mnóstwo *magnezu*, ma dużo  *błonnika* i to warto jeść. No ale co takiego ma pszenica? Poza tym, że pieczywo które jest z niej wypiekane jest tak samo *zmodyfikowane*, bo jest też specjalnie *bielone* po to, żeby właśnie pieczywo było białe. Więc co takiego jest w tej pszenicy? Zawsze zadaję takie pytanie osobom, które mają wątpliwości i zarzucają mi, że eliminuję ze swojej diety jakies składniki odżywcze. No, ale jakie to są te zdrowe składniki z mąki pszennej czy z glutenu? Nie ma *żadnych składników*. Dlatego każdy kto wyklucza z diety gluten czy mąkę pszenną, czy mąkę żytnią, czy orkisz, tak naprawdę nic nie traci. Dlatego że można włączyć do swojej diety *kaszę jaglaną, kaszę gryczaną, płatki owsiane*, które są bardzo wartościowe, mają dużo błonnika, dużo składników odżywczych, które odżywiają nasze ciało, sprawiają że mamy więcej energii, lepiej trawimy pewne pokarmy. Więc naprawdę nie ma tutaj żadnych obaw, że po wykluczeniu pszenicy nasza dieta stanie się uboga w jakies składniki odżywcze. A muszę też powiedzieć, że mąka pszenna zawiera takie

składniki, które *blokują* nam wchłanianie dobrych składników odżywczych. Więc myślę, że tylko wyjdzie nam na dobre wykluczenie glutenu.

**M: Ja spotkałem się też taką informacją, że osoby, które z jakiś powodów muszą wyeliminować gluten, czyli eliminują pszenicę i jej produkty, jakby podświadomie zaczynają w ogóle unikać produktów zbożowych, przez co na przykład spożywają za mało błonnika. To jest jedna rzecz. A druga to osoby, które chcą unikać glutenu to czasem zamieniają produkty glutenowe na takie gotowe bezglutenowe.**

K: Wiedziałam, że usłyszę o *blonniku*. Bo rzeczywiście pszenica ma błonnik i też podobno wszyscy mówią, że on jest zdrowy. No, ale czy wiecie, że w jednej bułce pszennej - tam ta bułka ma około 90g - znajduje się *tylko* 2g błonnika, podczas gdy na przykład w mące gryczanej w 100g jest prawie *trzy razy więcej* błonnika? Albo na przykład w wielu owocach, warzywach jest go nawet *dwadzieścia razy więcej* niż w mące pszennej. Więc to, że ktoś mówi, że w pszenicy jest właśnie dużo błonnika jest absolutną nieprawdą.

**M: Ja tu tylko jeszcze wtrącę, że te dane, o których mówisz, to one pewnie dotyczą mąki z pełnego przemiału, bo w takiej białej mące to w ogóle błonnika nie ma.**

K: A, to oczywiście, że tak. Tam to w ogóle nic nie ma w tej mące białej zdrowego. Zadałeś mi jeszcze jedno pytanie, którego już nie pamiętam...

**M: Tak. Ja je powtórzę. Czy myślisz, że przerzucanie się na gotowe produkty bezglutenowe to dobra strategia wprowadzenia diety bezglutenowej?**

K: No, właśnie *nie*. Jak większość *masowo produkowanej żywności* te jedzenie, te wszystkie produkty bezglutenowe, gotowe, które są na półkach, one zazwyczaj zawierają *chemiczne konserwanty*, zawierają białko sojowe, jakieś *spulchniacze*, rafinowane oleje roślinne, zwykły biały cukier albo na przykład ten *syrop glukozowo-fruktozowy*, jakieś składniki modyfikowane genetycznie, dodaje się też tam mąkę, skrobię kukurydzianą - więc to nie są zdrowe składniki. Zobaczcie też na te *wypełniacze*, które te tam... to znaczy najlepiej to przeczytać jest etykietę takiego produktu bezglutenowego i zobaczycie, że tam jest mnóstwo wypełniaczy, które mają nam zastąpić mąkę pszenną. Tam się dodaje wiele różnych rodzajów mąk, jakiś składników bezglutenowych, ale najgorsze z tego wszystkiego jest to, że te składniki bardzo szybko powodują gwałtowny *wzrost*

*cukru we krwi* i to działa jeszcze gorzej niż pszenica, dlatego że od takich składników tyjemy jeszcze szybciej i one też nie są obojętne dla naszego zdrowia. Ja czytałam kiedyś taką etykietę - nie pamiętam, to jest bardzo popularna firma, która produkuje pieczywo bezglutenowe - i tam w tym chlebie znalazła się skrobia kukurydziana i mąka kukurydziana, pamiętam że tam była mąka z białego ryżu, skrobia ryżowa, tam była mąka z tapioki, maniok, guma ksantanowa. Musicie też wiedzieć, że ta *guma ksantanowa* jest produkowana w procesie fermentacji *cukru kukurydzianego*, więc jeżeli ktoś na przykład ma cukrzycę, a chce być na diecie bezglutenowej, to absolutnie nie może jeść takiego chleba. W tych gotowych wyrobach bezglutenowych, które teoretycznie mają nam pomóc schudnąć, mają poprawić nasze zdrowie *nie ma nic zdrowego*. Więc ja absolutnie *nie polecam* jeść takich produktów. Warto nauczyć się samemu wypiekać pieczywo czy jakieś makarony na bazie kaszy gryczanej, kaszy jaglanej, płatków owsianych, czy też innych mąk bezglutenowych na przykład mąki kokosowej czy też mąki migdałowej.

**M: Tak. Bardzo mi się podobało to co powiedziałaś, żeby czytać etykiety. Bo rzeczywiście na reklamach to może bardzo ładnie brzmieć i wyglądać, natomiast nic nie zastąpi nas, naszych oczu, żeby to przejrzeć, przeczytać i zobaczyć co rzeczywiście w środku jest. Bo naprawdę w wielu przypadkach możemy się niemiło zaskoczyć, że niby zdrowy produkt, kosztujący niemało, a w składzie ma takie rzeczy właśnie, o których wspominałaś.**

K: Zobaczcie jak długie są te etykiety tych produktów bezglutenowych, one mają po *kilka, kilkanaście linijek*. Podczas gdy tak naprawdę taki chleb powinien mieć na przykład *mąkę pełnoziarnistą, zakwas, wodę*. Co tam jeszcze dodają? Jakieś ziarno. Te wszystkie pieczywa bezglutenowe, one mają bardzo duży skład, bardzo długi skład, mnóstwo składników właśnie po to, aby wypełnić tą mąkę pszenną, po to, aby były właśnie takie miękkie, pulchne. Stąd taka ilość składników.

**M: Tak, bo mąka pszenna ma tą wspaniałą cechę - właściwie gluten, który w niej jest - że produkty z niej zrobione są sprężyste.**

K: Tak, tak. Są elastyczne, miękkie, takie pulchne. Tak, to prawda. Niestety te na przykład chleby wypieczone na mące kokosowej czy mące – z resztą każdej mące bezglutenowej, takiej naturalnej mące bezglutenowej - one tak pięknie *nie wyrastają* jak na przykład ciasto pszenne, czy tam ciasto drożdżowe wykonane na mące pszennej, bo one po prostu nie mają tej sprężystości, nie mają glutenu. Ale są *zdrowsze*.

**M: Dobrze. A teraz tak idąc krok dalej - czy ograniczać gluten w swojej diecie czy po prostu zupełnie go wyeliminować? Zakładając, że nie mamy dolegliwości typu celiakia, czy też nawet wydaje nam się, że nie mamy nietolerancji na gluten.**

K: Ja bym bardzo serdecznie namawiała każdego, aby *spróbował* wykluczyć gluten i zobaczył czy jest mu z tym dobrze, czy jest mu z tym źle. Jeśli czuje się po dwóch tygodniach *lepiej*, bo na przykład wstaje rano uśmiechnięty, zadowolony, jest szczęśliwy, wyspany, nie ma worków pod oczami, czuje się świetnie, to znaczy, że ten gluten mu *nie służy*. A jeśli stwierdzi, że jest mu wszystko jedno i że tak naprawdę *nie widzi różnicy* w tym jak je gluten i w tej diecie kiedy go wyklucza, to myślę, że powinien jeść. Natomiast jestem przekonana, że każdy kto spróbuje jeść kilka tygodni bez glutenu, będzie się czuł fantastycznie.

**M: No dobrze, to zrobmy taki eksperyment wirtualnie. Załóżmy, że ja chcę od jutra przez dwa tygodnie nie jeść glutenu - od czego powinienem zacząć? Jak się do tego przygotować, aby przez te dwa tygodnie móc rzeczywiście sprawnie te posiłki przygotowywać i żeby nie była to dla mnie jakaś mordęga, tylko rzeczywiście droga ku zdrowiu i radości?**

K: No cóż. Na pewno musisz wiedzieć, gdzie się znajduje gluten. Czyli na przykład musisz sobie zrobić listę produktów takich... właściwie *listę produktów bezglutenowych*, zrobić *zakupy*, *wypróbować* kilka dobrych przepisów i je *spróbować*. Na przykład zamiast kanapki z szynką, z ogórkiem na śniadanie, możesz spróbować przygotować sobie *jaglankę* na przykład na mleku migdałowym, które możesz wykonać samodzielnie w domu. Możesz dodać do tej jaglanki to co lubisz - możesz dać sobie surowe jabłko, możesz włożyć tam kilka orzechów. To już masz jeden posiłek. Na drugi posiłek można przygotować sobie jakiś taki *baton owsiany* też z owocami, też jest bezglutenowy. Na obiad możesz zjeść na przykład *kaszę gryczaną z jakimś bitkami*, z kiszonym ogórkiem. Kto tego nie lubi - kaszy gryczanej z jakimś mięsem, z kiszonym ogórkiem? Na kolację zamiast tradycyjnego chleba można upiec na przykład *chleb na bazie kaszy gryczanej* też albo na bazie *kaszy jaglanej*. Tych produktów jest bardzo dużo. Kilka lat temu było gorzej, dlatego że nie było takiej dostępności przepisów i produktów. Natomiast teraz tak naprawdę właściwie nie ma różnicy czy jesz produkty glutenowe czy bezglutenowe, a nawet bym powiedziała, że produkty bezglutenowe i dania bezglutenowe są *smaczniejsze* niż te glutenowe.

**M:** No dobrze. To już mamy taki zarys jadłospisu. Poranek możemy zamiast kanapką rozpocząć jaglanką na przykład z owocami, tak jak lubimy. Na przekąskę zrobić sobie baton owsiany też z jakimiś owocami, może suszonymi. Na obiad kasza gryczana z bitkami, jeżeli ktoś jada mięso, jeżeli nie no to na przykład...

K: ...może być ryba, jajko sadzone...

**M:** ...jakiś ogórek do tego, jakieś warzywo. I na kolację może być kanapka, ale na przykład z chlebem własnoręcznie przygotowanym gryczanym albo owsianym. A z czym taką kanapkę można by zjeść?

K: Z tym co się *najbardziej lubi*. Bo ja często powtarzam, że z niewolnika nie ma pracownika (śmiech) i to jest prawda. Jeżeli ktoś nie lubi jakiś produktów, to nie zastosuje danej diety. Jeżeli ktoś na przykład nie lubi kaszy gryczanej, no to nie wkręcisz go w jedzenie kaszy gryczanej i dietę bezglutenową. Dlatego zawsze takim osobom polecam próbowanie na przykład kaszy jaglanej. U mnie bardzo popularna jest tak zwana *szarpana wołowina*. To jest trochę słodko-kwaśna wołowina, którą się przygotowuje kilka godzin i moi czytelnicy przepadają za tą słodką wołowiną. Jedzą ją i do śniadania i na obiad i na kolację właśnie na kanapce. Bardzo często, bardzo popularnym daniem moich czytelników jest *pasta z oliwek* właśnie jedzona na bezglutenowym chlebie. Miksuje się oliwki czarne, dodaje się na przykład natkę pietruszki, nieco czosnku. I taką pastę kładzie się na chleb bezglutenowy z ogórkiem, delikatnie można jeszcze to posolić. Jemy takie kanapki właściwie z tym co lubimy, po to żeby dieta nie była dla nas jakimś ciężarem albo jakąś *nieprzyjemnością*, tylko po to, aby sprawiła nam *radość* i abyśmy jedli tak jak najdłużej - aby stało się to naszym *stylem życia*, a nie jakąś koniecznością, czy jedlibyśmy coś co nam po prostu nie smakuje.

**M:** A do pracy? Bo część osób pracuje w różnych miejscach, osiem godzin jest poza domem albo dłużej. Jakbyś mogła podrzucić jakiś pomysł na taki lunch, który można ze sobą zabrać bezglutenowy i spożyć później w pracy.

K: Ja bardzo często polecam *leczo*, dlatego że większość czytelników na pewno nie ma czasu na przygotowywanie kilku posiłków do pracy. I u mnie na przykład hitem jest leczo wykonane z papryki, z cukinii, z cebuli, z piersi kurczaka albo jakiś kawałków kurczaka takich bez skóry i bez kości, mogą to być udka. Przygotowane tak jak tradycyjnie przygotowuje się leczo właśnie z pomidorami, trochę pesto. Z resztą ten przepis jest też na *mojej stronie internetowej*, więc mogę



podesłać również kilka takich przepisów, które można właśnie zastosować na lunch do pracy. I to ja polecam jeść właśnie z kaszą gryczaną. I to z kaszą smakuje wysmienicie.

**M: Może masz jakieś przepisy typowych glutenowych dań wykonanych właśnie w wersji bezglutenowej?**

K: Na przykład *naleśniki*. Bardzo często naleśniki są takim daniem, który przygotowujemy w *weekendy*, bo mamy na nie więcej czasu. To jest też takie danie, które *dzieciaczki uwielbiają*, dlatego rodzice bardzo chętnie takie naleśniki dzieciom przygotowują. Natomiast w zdrowej wersji można je zrobić na przykład z *mąki gryczanej*. I ja bardzo często je robię z mąki gryczanej. Wychodzą przepyszne. Nie pamiętam całego przepisu, zaraz go może odnajdę, więc mogę Wam podać. Ooo... mam. Słuchajcie, to są *naleśniki z mąki gryczanej, połączone z mąką migdałową*. Podać Wam cały przepis teraz?

**M: Tak, powiedz.**

K: No, dobrze. Mój przepis jest taki, że biorę 5 *czubatych łyżek mąki gryczanej*... Jeśli nie macie w domu mąki gryczanej to możecie taką mąkę - tylko, że ja używam mąki niepalonej, mąki gryczanej niepalonej - możecie taką kaszę gryczaną niepaloną zmielić na mąkę drobno. 3 *czubate łyżki mąki migdałowej*, 3 *łyżki oleju kokosowego*, 1 *szklanka mleka migdałowego*, 2 *jajka*, *szczypta soli* i *pół łyżeczki cynamonu*. Oczywiście jeszcze olej kokosowy do smażenia. Wszystkie składniki, kochani, wsypujemy do miski, kolejność właściwie nie ma znaczenia. Mieszamy, żeby była taka jednolita, gładka masa, najlepiej zrobić to *mikserem*, aby nie było grudek. Ciasto powinno mieć taką dość luźną konsystencję. Jeżeli ktoś robi to pierwszy raz, to warto usmażyć takiego jednego naleśnika *na próbę*, zobaczyć czy ładnie trzyma się patelni, czy się nie rozpada. Jeżeli jest *za gęste ciasto*, na przykład lubimy cieńsze naleśniki, to warto dodać trochę więcej mleka. Tak naprawdę ilość mleka też zależy od rodzaju mąki - jeżeli mamy mąkę tak bardzo mocno zmieloną, ona jest taka drobna, to tego mleka trzeba będzie troszkę mniej. Jeśli będzie *ciasto zbyt rzadkie*, można trochę dosypać tej mąki. No i smażymy tak jak tradycyjne naleśniki, czyli patelnię smarujemy olejem kokosowym, rozgrzewamy ją, żeby była dosyć ciepła i wylewamy - nie wiem, kto jak robi, ale na przykład ja używam łyżki takiej do zupy - wylewam trochę ciasta na patelnię, ładnie rozlewam to ciasto i smażę z każdej strony po minucie chyba, nie pamiętam ile to się smaży. Smaży się dość szybko. Wychodzą pyszne, smaczne naleśniki.

**M: Tak króciutko przypomnę: 5 łyżek mąki gryczanej z kaszy gryczanej niepalonej, 3 łyżki mąki migdałowej...**

K: ...3 czubate – pamiętajcie, że 3 czubate, nie płaskie.

**M: Dobrze. 3 łyżki tłuszczu kokosowego...**

K: ...oleju kokosowego.

**M: Tak. Cynamon, mleko migdałowe, no i jakiś tłuszcz do smażenia.**

K: Tak, tak. Jeszcze dwa jajka.

**M: Aaa... I jeszcze dwa jajka.**

K: Tak.

**M: Dobrze. Dwa jajka.**

K: Tak. Dwa jajka, szczypta soli. Przez tą sól, dzięki temu że będzie cynamon, to ciasto wydaje się takie bardzo... znaczy *nie czuć tak tej mąki gryczanej*. Przez co na przykład wiele osób, wiele dzieci, je lubi zwyczajnie.

**M: Dzięki temu cynamonowi?**

K: Dzięki *soli*, wiesz. Dzięki temu, że jest trochę soli więcej... to znaczy dzięki temu, że jest sól w tym cieście naleśnikowym, to ten smak tego cynamonu jest nieco bardziej *podkreślony* i bardziej taki silny. Dlatego też smak tej mąki gryczanej nie jest tak bardzo wyczuwalny w tych naleśnikach.

**M: Hm... Następnym razem jak będę robił właśnie, to dodam cynamonu, zobaczę jak to wyjdzie.**

K: Spróbuj, myślę że Wam posmakuje.

**M: Dobrze, to już mamy przepis na naleśniki. Mamy też przykład jednodniowego jadłospisu bezglutenowego. A powiedz, co jest najtrudniejsze na początku, jak ktoś rzuca gluten?**

K: Myślę, że znalezienie *zamienników* i *odpowiedników* produktów glutenowych. Dlatego że bardzo dużo czasu trzeba spędzić czytając etykiety. I myślę, że to z powodu tego, że nie mamy zbyt dużo czasu, to to wydaje się właśnie najtrudniejsze.

**M: A który z produktów wydaje się najtrudniej może być zamieniony?**

K: Myślę, że *pieczywo*. Dlatego że takie tradycyjne pieczywo pszenne jest dostępne właściwie w każdym sklepie, nawet takim małym osiedlowym, podczas gdy na przykład takie pieczywo bezglutenowe chyba raczej jest *nieosiągalne*. I myślę, że przygotowanie takiego pieczywa bezglutenowego wymaga sporo *czasu*, no i też trochę *wiedzy*. No, bo upiec taki chleb bezglutenowy na początku nie jest ławo, dlatego też wiele osób zraża się do tego. Zawsze marudzą, że muszą coś robić, coś piec, to wymaga od nich też zaangażowania, czasu, pracy.

**M: No, właśnie. To jak sobie radzić z tymi trudnościami? Bo wiemy już, że chleb bezglutenowy trudno jest kupić, z drugiej strony nie każdy chce piec. No to taki impas się wydaje.**

K: No troszkę tak. Chociaż jeśli ktoś nie chce ani piec chleba ani go kupować, to zawsze może *poprzestać na jedzeniu kaszy*. Kasza jest bardzo zdrowa, bardzo łatwo dostępna, nie jest też droga, jest świetnym produktem, który można *przygotować wcześniej* - nawet kilka dni wcześniej, zostawić w domu w wielkim garnku i codziennie sobie wykladać porcje. Jeśli ktoś chciałby zacząć stosować dietę bezglutenową, to powinien zacząć właśnie od ugotowania wielkiego garnka kaszy.

**M: No, dobrze. Jeżeli któryś ze słuchaczy chciałby się dowiedzieć czegoś więcej o Tobie lub o Twoich przepisach, to gdzie w Internecie można Cię znaleźć?**

K: No, zapraszam wszystkich serdecznie na moją stronę internetową [www.gurbacka.pl](http://www.gurbacka.pl). Jeśli ktoś ma jakieś pytania, zawsze może do nas napisać na adres mailowy: [biuro@gurbacka.pl](mailto:biuro@gurbacka.pl). Chętnie zawsze pomożemy. Ja też muszę Ci powiedzieć, że mam *prezent dla Twoich czytelników i słuchaczy*, o którym pewnie Ci wspomniałam...

**M: Wspaniale, wiem. Właśnie czekam. Powiedz o tym prezencie.**

K: Posłuchajcie moi drodzy, mam dla Was specjalny prezent „11 przepisów spalających tłuszcz”. Oczywiście wszystko bez glutenu i bez laktozy. Normalnie te przepisy sprzedają za 7zł, ale dla Was mam specjalny *kod zniżkowy* za 0zł. Michał poda Wam może stronę internetową, a ja Wam podam kod, ten kod to: *zdrowie*. Jeśli wpisze ten kod w specjalne miejsce, to możecie pobrać tego ebooka „11 przepisów spalających tłuszcz” zupełnie za darmo.

**M: Fantastycznie. Bardzo dziękuję w imieniu słuchaczy. Ja linka do tej strony umieszczę w notatkach do tego podcastu, więc będzie można wejść na notatki, wejść na Twoją stronę i wykorzystując kod: *zdrowie* pobrać bezpłatnie ebooka „11 przepisów spalających tłuszcz”.**

K: Tak, tak. Zgadza się.

**M: Świetnie. Bardzo dziękuję. Jakby słuchacze tego podcastu mieli zapamiętać tylko jedną rzecz z tego o czym rozmawialiśmy, to z czym chciałabyś, aby oni zostali?**

K: Chyba to, że *bez glutenu* każdy z Was poczuje się *fantastycznie*. *Warto spróbować*.

**M: Tak. Warto spróbować, szczególnie że tak jak już mówiliśmy wystarczy 1-2 tygodnie, żeby odczuć różnicę. Warto sobie dać ten czas.**

K: Tak. Myślę, że bardzo. Warto to zrobić właśnie *dla siebie*, dlatego żeby poczuć się *lepiej*, poczuć się *zdrowiej*.

**M: Dobrze. To z tym miłym przesłaniem zostawmy naszych słuchaczy. I bardzo, bardzo Ci dziękuję za rozmowę.**

K: Ja również bardzo Ci dziękuję. Do usłyszenia!

**M: Do usłyszenia!**

No i tak dobrnęliśmy do końca rozmowy z Kasią – mam nadzieję, że rozmowa ta zainspirowała Cię do zadbania o swoje zdrowie na przykład poprzez zmiany w sposobie odżywiania. Jeżeli w ogóle zastanawiasz się jak za takie zdrowe odżywianie się zabrać to zachęcam Cię do przesłuchania

podcastów: 17 *Jak zacząć zdrowe odżywianie* i 73 *Kulisy zdrowego odżywiania*. Razem z moją żoną Tatianą opowiadamy w nich o naszej drodze o tym jak my wdrażaliśmy zdrowe odżywianie. Co się u nas sprawdziło o co niekoniecznie – może dzięki ich przesłuchani znajdziesz jakąś dodatkową inspirację, którą wykorzystasz w swojej kuchni. Co ciekawe te dwa podcasty były nagrane w odstępie prawie 3 lat. Widać więc w nich drogę, ewolucję jaką przeszliśmy i mówimy w nich szczerze jak jest, bez owijania w bawełnę.

Linki do wszystkich materiałów o których w tym nagraniu wspominaliśmy znajdziesz pod bezpośrednim adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p076](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p076).

Na zakończenie powiem, że ja również mam dla Ciebie prezent. Z własnego doświadczenia jak i relacji czytelników naszego bloga wiem, że w diecie bezglutenowej największym wyzwaniem jest radzenie sobie bez pieczywa. No właśnie, ale po co się tak męczyć? Po co sobie utrudniać, skoro pyszne i zdrowe chlebki można w rozsądnych kosztach, tzn. zdecydowanie taniej niż gotowe produkty bezglutenowe możesz przygotować samodzielnie. Jak? To właśnie ten prezent o którym wspominałem! Wystarczy, że wejdiesz na stronę: <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/chlebybezglutenowe/> i ściągniesz sobie bezpłatnego eBooka w którym znajdziesz przepisy na 3 *wyjątkowe chleby bezglutenowe*. Jeden z nich jest na zakwasie gryczanym, 2 pozostałe na drożdżach. Przepisy te były wielokrotnie przez nas stosowane, są bardzo proste a powstałe z nich chlebki, przepyszne. Zapraszam serdecznie do pobrania, strona <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/chlebybezglutenowe/>

To wszystko na dzisiaj, bardzo dziękuję za wysłuchanie tego nagrania. Nieustająco życzę Ci dużo, dużo zdrowia i energii do wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu i do usłyszenia w kolejnym nagraniu ☺