



WNZO078: Dieta antynowotworowa DGD - odbudowa – ostatni kluczowy etap diety odbudowującej organizm i stabilizującej jego pracę.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p078

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 78, który jest drugim etapem diety antynowotworowej DGD.

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

Witam Cię bardzo serdecznie w 78 odcinku podcastu i już nie mogę się doczekać, aby zaprosić Cię do wysłuchania kolejnej rozmowy z dr Grażyną Pająk. Dzisiejsze nagranie dotyczy drugiego etapu diety DGD, diety, która stabilizuje pracę organizmu i wspiera leczenie bardzo poważnych chorób, w tym nowotworów.

Na początek jedna bardzo ważna informacja. Dieta DGD nie jest substytutem klasycznej terapii przeciwnowotworowej. Ani ja, ani moja rozmówczyni nie twierdzimy, że należy porzucić tradycyjne, oparte na medycynie akademickiej terapię lecząc nowotwory. To jest bardzo indywidualna kwestia, decyzja i każdy samodzielnie wybiera gdzie i za pomocą jakich metod chce się leczyć. Dieta ta natomiast w fantastyczny sposób wspiera proces leczenia min. choroby nowotworowej. Regeneruje układ pokarmowy, przywraca równowagę i odbudowuje pozwalając organizmowi na odzyskanie zdrowia.

Jeżeli nie słuchałeś jeszcze pierwszej części rozmowy dotyczącej diety DGD, to był odcinek 74 to zrób teraz pauzę i wróć do tego nagrania po przesłuchaniu podcastu 74. To bardzo ważne, bo w podcaście 74 mówimy o pierwszych 7 dniach diety od których trzeba zacząć. W tym nagraniu kontynuujemy omawianie diety od dnia 8 do dnia 60 – czyli pełne 2 miesiące.

To chyba tyle na wstępie, więcej powiem w podsumowaniu na koniec. Zapraszam!

Michał: Witam serdecznie w moim podcaście ponownie!

Grażyna: Dzień dobry! Witam!

M: Grażyna, jestem pewien, że wiele osób, które słuchają regularnie moich podcastów, to znają Cię dokładnie, ale jeżeli ktoś akurat w tym momencie dołączył do słuchania i jeszcze Cię nie słyszał, to powiedz króciutko w kilku zdaniach - kim jesteś i czym się zajmujesz?

G: Jestem *biologiem, naturoterapeutą, dietetykiem*, zajmuję się *zdrowiem, endoekologią* od ponad 25 lat. 20 lat temu opracowałam *dietę DGD*, czyli *Doctor Grace Diet* – dietę, która będzie niebawem publikowana również w *książce*. Jest to dieta, która krok po kroku pokazuje jak można *zregenerować organizm* przy różnych problemach ze zdrowiem, między innymi *problemach nowotworowych*.

M: Bardzo dziękuję za to przedstawienie się. To będzie drugi odcinek z serii dieta DGD, pierwszy nagraliśmy kilka miesięcy temu. No właśnie, jakbyś mogła też w skrócie powiedzieć co to jest dieta DGD. Po szczegóły to odeślemy słuchaczy do podcastu numer 074 – „Dieta DGD – oczyszczanie”. Natomiast też dla tych, którzy jeżeli dołączyli właśnie w tej chwili, to tak bardzo króciutko - co to jest za dieta i co dzięki niej można uzyskać?

G: Dieta DGD, czyli Doctor Grace Diet jest to dieta, którą w bardzo prosty i szybki sposób możemy *zregenerować organizm*. Dieta jest w *100% naturalna*, jest *bezpieczna*, zdaje egzamin od *20 lat*. Dwa miesiące temu nagrywając pierwszy odcinek, omówiliśmy pierwsze *7 dni diety*. Natomiast dzisiaj powinniśmy omówić dietę *do końca*.

M: No właśnie. Czyli to będzie od 8 dnia do 60.

G: Tak. Dieta jest *dwumiesięczna*, więc w pierwszym tygodniu, przez pierwsze 7 dni mieliśmy do dyspozycji kasze, warzywa, rosółek, między innymi masło sklarowane - to wszystko macie państwo w *pierwszym odcinku* bardzo dokładnie omówione. Kończymy pierwsze 7 dni, zaczynamy czuć się już zupełnie inaczej, organizm jest *oczyszczony* na poziomie komórek, *funkcjonuje* znacznie lepiej, lepiej *wyglądamy*, zgubiliśmy też *kilka kilogramów* i zaczynamy dietę *kontynuować* dalej. Pierwsze 7 dni było *bez białka zwierzęcego*, z produktów zwierzęcych mieliśmy do dyspozycji tylko *rosółek* i

masło sklarowane, natomiast dieta *od 8 dnia* będzie już wzbogacona w różne produkty. Zaczynając od *węglowodanów*, zacznijmy może od *kasz*. W diecie tej, w pierwszym tygodniu, mieliśmy do dyspozycji *kaszę jaglaną*, osoby które nie mogły kaszy jaglanej miały *kaszę gryczaną*. Od 8 dnia wprowadzamy różne kasze, ale niestety niektóre z nich musimy *odstawić*. I ostawiamy w tym wypadku wszystkie *kasze pochodzenia pszennego*, czyli samą *pszenicę* jako taką, ale również *kaszę kuskus, grysik, orkisz, kamut, bulgur, samopszę, płaskurkę* - czyli te kasze, które są odmianami pszenicy. Do tego wszystkiego odstawiamy *graham*, ponieważ jest to *chleb pszenno-żytni*. Musimy odstawić *bulkę tartą*, ponieważ ona też najczęściej jest związana z pszenicą. Oczywiście tą *kupną*, bo jeżeli sobie zrobimy w *własnego chleba bezglutenowego*, to taką możemy mieć. Odstawiamy produkty *pełno- i wieloziarniste* dlatego że te produkty też najczęściej mają pszenicę. Ostawiamy *jęczmień, owies, żyto i kukurydzę*.

M: A powiedz, co z owsem bezglutenowym?

G: Też go *odstawiamy*. Dlatego że tutaj nie chodzi o *gluten* nawet, tylko chodzi po prostu o *białko owsiane* - dlatego że białko, które jest w owsie w trakcie oczyszczania może powodować *alergie krzyżowe*. I my tu musimy odstawić nie tylko produkty glutenowe, ale zwróć uwagę, że również jest odstawiona *kukurydza*.

M: Tak.

G: Bo praktycznie glutenowe produkty to *pszenica, jęczmień, żyto* - to są te główne zboża, które zawierają *gluten*, ale dodatkowo mamy odstawiany *owies* i *kukurydzę*. Natomiast osoby, które nie mogą kaszy jaglanej, które źle się czują po *kaszy quinoa*, powinny w tym czasie odstawić również *kaszę jaglaną* czyli *proso, kaszę quinoa, amarantus* i *nasiona chia*. Dlatego że jest grupa osób, która ma już tak *podrażnione jelita* wewnątrz, że również te zboża drażnią i powodują alergie krzyżowe przez pewien okres czasu. My potem do nich *będziemy mogli wrócić*, niektórych z nich przynajmniej, nie wracamy tylko do *pszenicy*. Natomiast chwilowo, na *dwa miesiące*, u tych osób, które są bardzo *wrażliwe i źle się czują* po tych innych kaszach, też je ostawiamy.

M: No dobrze, to co w takim razie oprócz kaszy jaglanej i kaszy gryczanej, które były dostępne w pierwszym etapie? Co pozostaje jeszcze?

G: Tutaj w pierwszym etapie, nie wiem czy pamiętasz, była *kasza jaglana* przede wszystkim. Natomiast *kaszę gryczaną* mogły te osoby, które nie miały jaglanej w diecie.

M: No tak. I teraz pytam - w drugim etapie jaka kasza w takim razie jeszcze może być wprowadzona, dla tych szczególnie osób, które nie mogą quinoa i nasion chia?

G: Te osoby, które są bardzo *wrażliwe*, mają w diecie tylko *mąkę z kaszy gryczanej*, *mąkę ryżową*, *kaszę gryczaną jasną*, *kaszę krakowską*, może być *kasza gryczana prażona*, mają *ryż ciemny*, *dziki*, mogą mieć *ryż basmati*, *makaron ryżowy*, *makaron gryczany* i *miłkę abisyńską*.

M: No to całkiem dużo. Da się coś z tego przyrządzić na pewno.

G: Prawda? Ale to są te osoby najbardziej *wrażliwe*, te które po prostu już w ogóle sobie *nie mogą dać rady* z organizmem, więc w ich przypadku są tylko te *trzy rośliny*, czyli *gryka*, *ryż* i *miłka abisyńska*. Oczywiście mimo, że możemy *ryż*, nie możemy *wafli z ciemnego ryżu* i pamiętajmy o tym, że często *czzerwony ryż* też uczula. Natomiast osoby, które mogły *kaszę jaglaną* i tak naprawdę właściwie to *mogłyby większość kasz*, w tym momencie będą mogły mieć *kaszę gryczaną* - oczywiście *kaszę gryczaną jasną*, *ciemną*, *kaszę krakowską* - mogą mieć *makaron gryczany*, mają *ryże* tak samo, czyli tu w tym momencie *ryż ciemny*, *dziki*, może być *ryż basmati*, może być *makaron ryżowy*, *mąka ryżowa*, ale oprócz tego mogą *kaszę quinoa*, mogą *płatki z amarantusa* i *kaszy quinoa*, mogą w tym momencie dodatkowo jeszcze na przykład *popping* i również mogą *miłkę abisyńską*, jako te.

M: Dobrze. Ja mam teraz takie pytanie, bo tak mówisz, że pewne osoby mogą kaszą jaglaną, inne nie mogą na tym pierwszym, nawet na drugim etapie, ale po czym to poznać? Po czym mam wiedzieć, że ja robiąc tą dietę, jednak nie mogę kaszy jaglanej lub na przykład nie mogę chia?

G: Wiesz, ja po prostu w gabinecie sprawdzam *synergię* - więc po prostu sprawdzamy, które kasze dane osoby mogą, które nie. Ale jeżeli nie mamy możliwości sprawdzenia, to w momencie kiedy na przykład jemy *kaszę quinoa* i czujemy się po niej źle, to wtedy najczęściej te osoby również nie tolerują *amarantusa* i nie tolerują *nasion chia*. Dlatego moja propozycja, żeby je w tym momencie *odstawić*. Ja już wiem z *praktyki*, że w momencie kiedy ktoś nie może kaszy quinoa, to nie może amarantusa i nie może nasion chia. To jest *stan chwilowy*, czyli to jest taki stan jak gdyby

podrażnienia naszych jelit wewnątrz, że one w tym momencie nie do końca te kasze tolerują. Po *dwóch miesiącach* najczęściej do tych kasz *można wrócić* z powrotem, ale chwilowo, żeby jelita się wewnątrz *lepiej regenerowały*, to warto je odstawić.

M: Dobrze. Ja jeszcze podrażę. Ktoś czuje się źle, czyli jak?

G: Może mieć po kaszy quinoa *zgaę*, może mieć *wzdęcia*, może go *odrzucać* od tej kaszy - no po prostu pacjenci sygnalizują różnego rodzaju objawy. Natomiast często wcale nie musimy mieć objawów związanych z *przewodem pokarmowym*, a może się nasilać *wysypka*, możemy mieć problemy powiedzmy *ze skórą*, czy na przykład *bóle stawów*. To są tak różne objawy, że bardzo trudno jest to wszystko *usystematyzować*. Dlatego ja po prostu dla *ułatwienia* regeneracji, sprawdzając to wszystko, po prostu *pogrupowałam* to na dwie, trzy grupy, żeby pomóc ludziom na dzień dobry.

M: Dobrze. Tak naprawdę to już temat kasz chyba jest omówiony? Możemy lecieć dalej.

G: Tak. Kasze myślę, że omówiliśmy. Natomiast ja jeszcze może raz powtórzę, że wprowadzamy do wyboru: *mąkę z kaszy gryczanej, mąkę ryżową, mąkę z amarantusa, popping, płatki quinoa plus amarantus, kasza gryczana jasna nieprażona, ciemna, krakowska, ryż brązowy, dziki, ciemny*. W tym momencie może jeszcze być *ryż basmati, makaron ryżowy, makaron gryczany, milka abisyńska*. I może być ostatecznie również *mąka dyniowa*.

M: Czy te kasze, które wprowadzamy, trzeba je w jakiś szczególny sposób przygotowywać? Czy po prostu moczymy, gotujemy i jemy?

G: Przede wszystkim *myjemy*. *Moczymy* kaszę właściwie *jaglaną*, pozostałych kasz nie musimy moczyć. Natomiast musimy je zawsze *bardzo dokładnie myć*.

M: Dobrze.

G: Oprócz kasz wprowadzamy oczywiście coraz szerszą gamę *warzyw*. Warzywa wprowadzamy *gotowane, duszone, parzone, stopniowo surowe*. I teraz, tak naprawdę u wielu osób, wprowadzamy *rośliny surowe dopiero od 20 dnia*. Te osoby, które nie mają najmniejszych *problemów z przewodem pokarmowym*, mogą sobie wprowadzić już *od 16 dnia* surowe warzywa. Natomiast jeżeli mamy

problemy, jeżeli nie mogliśmy surowizny w pierwszym tygodniu, to warto do *20 dnia* nie wprowadzać surowych warzyw. Te warzywa mogą być *zalne wrzątkiem* przez te 5 minut, potem odcedzone - takie *zblanszowane* i tu nie ma problemu, ale nie powinny być surowe. Jeżeli chodzi o *owoce*, to wprowadzamy w tej chwili już wszystkie *owoce jagodowe*, z tym że w pełni surowe *też od 20 dnia*. Do tego wszystkiego możemy wprowadzić *awokado* już na surowo *od 8 dnia*. *Melon, jabłka i banany tylko gotowane, duszone, parowane*. *Jabłek i bananów w ogóle* nie wprowadzamy surowych *nawet po 20 dniu*.

M: Dobrze. Warzywa. Powiedziałaś, że wprowadzamy coraz więcej. Na tym etapie drugim - czy są jakieś warzywa zabronione? Czy możemy już wszystkie wtedy wprowadzać pod warunkiem, że będą one do tego 20 dnia przynajmniej zalane wrzątkiem?

G: Wciąż nie mamy *warzyw psiankowatych*. Czyli *ziemniaki, pomidory, papryka, cykoria, bakłażany* są wprowadzane dopiero w drugim miesiącu i to ostrożnie. Właściwie w drugim miesiącu będziemy mogli prowadzić pomidory i ziemniaki *2-3 razy w tygodniu*, chyba że mamy problemy na przykład z *gośćcem stawowym* albo w ogóle ze *stawami*, to nie wprowadzamy psiankowatych przez całe *dwa miesiące*. Nie wprowadzamy również *kalafiorów* na razie, dlatego żeby nie zagazować jelit.

M: Tych produktów to jest no coraz więcej i samo wprowadzanie - jak to robić? Czy każdego dnia dodawać jeden produkt czy dwa czy trzy? Czy to zupełnie nie ma znaczenia?

G: Wprowadzamy zawsze *stopniowo* dane produkty. My w tej chwili omówiliśmy, zwróć uwagę, same *węglowodany*, czyli właściwie mamy wymienione to, co w diecie już może się pojawić. To jest wciąż nasza *spizarka*, prawda. Natomiast będziemy zaraz wprowadzać również *produkty białkowe*. Tutaj chciałam, zwrócić uwagę jeszcze na jedną rzecz - mianowicie możemy sobie wprowadzić jeszcze *śliwki węgierki* jako *powidła*. Przy czym *śliwki węgierki*, w tej chwili właściwie są *nieosiągalne surowe*, ale możemy sobie kupić dwa worki po pół kilograma mrożonych *śliwek węgierek*, rozgotować je, dodać do nich łyżkę *masła sklarowanego*, łyżkę *ksylitolu* i zrobić z tego *powidła*, które zamykamy w *słoiczku*. I wówczas zawsze już mamy *słodki produkt*, które właściwie nie zawiera *cukru*, z którym się nic nie dzieje, jest *smaczny*. Można też do tych *powideł* na koniec dodać na przykład, *uparować* jeszcze ze dwa *banany* czy *jabłka*, jak ktoś lubi. I właściwie *dotatkowy słodki produkt* w stylu *powideł* może być w naszej diecie.

M: O parowaniu bananów to już wspominałaś w jednym z poprzednich odcinków, tylko to było w kontekście pasożytów, które tam mogą być - o ile dobrze pamiętam.

G: W ogóle, tak naprawdę *surowych bananów* nie powinniśmy na razie jeść. Nie jada się surowych bananów, chyba że jesteśmy w *kraju* gdzie możemy banany *zerwać* bezpośrednio w drzewa. Natomiast te banany, które mamy na rynku nie są najszcześniejsze dla naszego organizmu z dwóch względów. Po pierwsze przez to, że one są *sztucznie dojrzewane* i zupełnie inaczej hodowane. Jest ryzyko duże po pierwsze *pasożytów*, a po drugie one *zaśluzowacają* organizm, zwłaszcza w okresie zimowym, a poza tym *osłabiają pracę trzustki*. I tutaj banany powinniśmy *parować*. Możemy je *zalewać wrzątkiem* już później po tych dwóch miesiącach - one wcale nie muszą być parowane dłużej - one mogą być zalane takim bulgoczącym wrzątkiem na 5 minut, to w zupełności wystarczy. Mogą być też *upieczone* na maśle sklarowanym, mogą być dodane do, założmy, *wypieków* albo tak jak tutaj pokazywałam do powideł.

M: Aha. Czyli te parowanie bananów, to nie tylko zniszczenie ewentualnych pasożytów, jeżeli takie tam się znajdują, ale również zmiana działania tego owoca...

G: ...tak, *zmiana struktury* na tyle, że on nie zaśluzowaca w ten sposób już. Natomiast nie traci na wartości tyle, żebyśmy po prostu nie mogli go jeść.

M: No dobrze, to mamy omówione węglowodany. Powiedziałaś o kaszach, powiedziałaś o warzywach i owocach. Też wspominałaś o grahamie. Czy to znaczy, że możemy na tym etapie już jeść pieczywo?

G: No, *grahama* jako takiego nie możemy jeść, ale możemy jeść *pieczywo z dozwolonych mąk*. Czyli mamy na przykład *biskopt domowy* a'la pieczywo tostowe, taki zrobiony na słono, *od 8 dnia*. Mamy chleb na przykład *gryczany* z moczzonej kaszy gryczanej. Możemy jeść *chleb gryczano-ryżowy* na zakwasie - z tym, że w pierwszym miesiącu na *zakwasie gryczano-ryżowym*, a dopiero od drugiego miesiąca możemy na *zakwasie żytnim*. I możemy na przykład *chlebki pita* od *16 dnia* – chlebki, które są już na bazie dodatku *kwaśnego mleka*, dlatego od 16 dnia.

M: Takie chlebki pita domowej roboty, rozumiem?

G: Tak, tak. Wszystkie te chleby muszą być *domowej roboty*, dlatego że musimy mieć *pewność*, że nie ma tam żadnej innej mąki, która mogłaby z powrotem przywrócić *autoagresję* i problemy w przewodzie pokarmowym.

M: Rozumiem. Czy jeśli chodzi o temat węglowodanów, to jeszcze jest coś wartego wspomnienia?

G: Ja myślę, że może na razie na tyle, a przejdźmy do białek.

M: Właśnie.

G: *Od 8 dnia* skoro możemy biszkopt, to możemy również *jajka*. I właśnie od 8 dnia wprowadzamy *jajka ekologiczne, wiejskie* - prawdziwe wiejskie jajka od szczęśliwych kur, jak najbardziej. Jeżeli nie mamy takich, to możemy kupować awaryjnie „0” bądź „1”, jeżeli znamy producenta. „2”, „3” w ogóle nie kupujemy. Z tego typu jajek możemy robić *lane ciasto* z mąką z kaszy na przykład gryczanej albo ryżowej, możemy robić *jajecznicę, jajka na maśle sklarowanym, na miękko, na twardo*. I również z tego typu jajek od 8 dnia możemy robić *majonez domowy*. Majonez domowy robimy na *oleju lnianym i ryżowym*. I to jest majonez, który *działa jak lekarstwa*, dlatego że połączenie kwasów tłuszczowych w oleju lnianym i oleju ryżowym dają nam proporcje *kwasów omega-3-6-9 1:1:1*. A ponieważ zmiksowane z białkiem działają bardzo dobrze, podobnie jak *serek doktor Budwig*. Z tym, że serek nie każdy może jeść, a ten majonez dodawany do warzyw właściwie może prawie każdy.

M: No właśnie, co takiego się dzieje z kwasami tłuszczowymi po dodaniu do białka, że one mają właśnie tak dobre działanie prozdrowotne?

G: Łącząc właściwe kwasy tłuszczowe z białkiem, *emulgujemy* te kwasy i dzięki temu emulgujemy tłuszcz, który się o wiele *lepiej wchłania* do organizmu. Ponieważ *olej ryżowy* zawiera kwasy *omega-6 i omega-9 1:1*, a *olej lniany* to jest czysta *omega-3*, w momencie kiedy je wszystkie razem połączymy, mamy *bardzo właściwą proporcję* kwasów omega-3-6-9, bo ta proporcja jest *1:1:1*. I to są te oleje roślinne, które w bardzo dobry sposób, naturalny *regenerują* nasze błony komórkowe i cały organizm.

M: No to super.

G: A taki majonez nie dość, że się robi bardzo *szybko*, to jeszcze dodatkowo po prostu on jest *smaczny*. On jest bardzo smaczny z warzywami, z jajkami, z *rybami* - które już niebawem będziemy mieć. Bo w 8 dniu wprowadzamy jajka, natomiast w *10 dniu* mamy *dobre, świeże ryby*. I tutaj musimy zwrócić uwagę na to, aby ryby były naprawdę *dobrej jakości*. Nie mogą to być ryby *modyfikowane*, nie mogą to być ryby powiedzmy *sztucznie hodowlane*, one mają być *z natury*. Ale w momencie kiedy są *z naturalnych siedlisk*, możemy je jeść spokojnie nawet *dwa razy dziennie*. Czyli możemy jeść dobrą rybę w ciągu dnia, ale oprócz tego rybę pieczoną, którą mamy z piekarnika.

M: No właśnie. Tylko teraz pytanie - gdzie tą dobrą rybę kupić?

G: Są *sieci sklepów*, w których akurat ryby są naprawdę dobre. Musimy po prostu rozglądać się. Jeżeli znajdziemy sobie *specjalistyczny sklep*, to najczęściej od osoby, która jest pasjonatą, dowiemy się bardzo dużo o rybach i myślę, że znajdziemy je. To może być *dorsz dalekomorski*, może być *łosoś, ale dziki*, może być *pstrąg błękitny*, może być *miruna*, mogą być nasze *ryby jeziorne*. Po prostu trzeba ich poszukać.

M: A co powiesz o śledziach?

G: *Śledzie* jak najbardziej, z tym że ja unikam śledzi ze słoiczków z octem, tych wszystkich białych, bo one są *wybielane*. Natomiast szukam śledzi albo *solonych całych* albo kupuję *platy w oleju* - na tackach po prostu pakowane platy śledzi w oleju. Wylewam ten olej, myję je w zimnej wodzie, osuszam i bez problemu mogę z tego zrobić *sałatkę ze śledzi* z majonezem swoim własnym, z jajkiem. Także tutaj nie ma problemu.

M: No dobrze. Czyli ryby, dobre ryby, wprowadzamy od dnia 10. Gotowane, parowane, pieczone.

G: Tak. *Od dnia 16* wprowadzamy po raz pierwszy *nabiał* - wprowadzamy *naturalne kwaśne mleko*, to może być *kefir, kwaśna śmietana 18% do 30%*. Jest tylko jeden warunek - nie wprowadzamy *nabiału surowego*. Czyli w tym momencie ten nabiał musi być zawsze *bez dodatków* wszelkiego rodzaju *spulchniaczy, słodkiego mleka, mleka w proszku*, nawet jako dodatek. Czyli jeżeli kupujemy nabiał w sklepie, to w składzie musi być tylko: *mleko, kultury bakterii*. Jeżeli jest cokolwiek dodane oprócz tych dwóch słów, to po prostu takiego produktu nie kupujemy. I teraz co robimy z tymi

rzeczami? Po pierwsze możemy sobie robić *omlety*, możemy robić *racuchy*, możemy z ciasta na omlety zrobić w naczyniu żaroodpornym *zapiekankę* w piekarniku, również bardzo dobrą przykładowo z jabłkami, czy śliwkami, czy owocami jagodowymi. Tych możliwości jest dużo. Ale musimy pamiętać o tym, że kwaśne mleko, kefir, czy na przykład śmietana *nie mogą być* w posiłkach surowe. Czyli my możemy z tego zrobić omlety, racuchy...

M: Rozumiem, czyli musimy to przegotować, przepażyć.

G: Tak. Musimy po prostu poddać to *wysokiej temperaturze*. Dlatego robimy z tego omlety, racuchy, dlatego dajemy kwaśną śmietanę *do zupy*, a nie na przykład do sałatki.

M: No dobrze, ale dlaczego? Bo mówi się, że w takich sfermentowanych produktach mlecznych są bakterie kwasu mlekowego, które działają dobroczynnie na układ pokarmowy. To dlaczego w wysokiej temperaturze zabijamy te bakterie?

G: Dlatego, że na razie my po prostu *nie do końca trawimy ten nabiał* i nie możemy go wprowadzać surowego. Organizm się musi *przyzwyczać* krok po kroku. W związku z czym chwilowo kwaśne mleko czy kwaśna śmietana muszą być poddane *obróbce termicznej* po to, żeby jakies zbłąkane, *dodatkowe bakterie* nie zaburzyły nam tutaj równowagi.

M: Rozumiem. A co z nabiałem odtłuszczonym?

G: *Nabiału odtłuszczonego* w ogóle nie stosujemy. Stosujemy *nabiał naturalny*, ewentualnie śmietanę na przykład w tym momencie tłustą 18%, 30%. Dlatego że *tłuszcz mleczny* jako taki nie podwyższa poziomu *cholesterolu* i nie jest szkodliwy dla organizmu. To właśnie z tego rodzaju tłuszczu *regenerujemy* błony komórkowe, regenerujemy nasz organizm, więc nie pozbawiamy się tego tłuszczu, tylko mamy *nabiał najwyższej jakości*.

M: A nabiał z mleka krowiego czy koziego?

G: Więc tutaj w tym momencie mamy chwilowo kwaśne mleko, kefir, śmietanę z *mleka koziego* dla tych, co w ogóle *nie mogą* mleka krowiego. Natomiast osoby, które *nie mają specjalnych problemów* z mlekiem krowim, mogą zastosować tutaj *mleko krowie*. I teraz podsumowując, *8 dnia* wprowadziliśmy *jajka*, *10 dnia* *ryby*, *16 dnia* mamy nasz *nabiał*. Ten nabiał właściwie mamy w

małych ilościach i w takiej *lekkiej wersji*, bo proszę zwrócić uwagę, że mamy kwaśne mleko, kefir, kwaśną śmietanę, ale one są zawsze do czegoś *dodawane* - czyli albo robimy omlety albo robimy racuchy albo wykorzystujemy przykładowo śmietanę do zupy bądź nawet do racuchów. *22 dnia* mamy następny etap, gdzie znowu *wprowadzamy białko*. I tutaj wszystko *zależy od tego jak się czujemy* - jeżeli nabiał nam *nie przeszkadza*, to rozszerzamy nabiał i wprowadzamy teraz *sery*, które zaraz omówimy, natomiast jeżeli po nabiale *czuliśmy się zawsze źle* i tak nie najlepiej się czujemy w tej chwili, jeżeli przesadzimy z dużą ilością śmietany czy kefiru w produktach, to wprowadzamy *22 dnia mięso*, które omówię za chwilę.

M: Ok. Rozumiem. Czyli 22 dnia jesteśmy na rozdrożu - jak się czuliśmy dobrze po nabiale, to wprowadzamy sery, a jak się nie czuliśmy dobrze, to wprowadzamy mięso.

G: Tak. Albo jak wiemy, że *nie możemy* za bardzo nabiału. Bo jest grupa ludzi, która wie, że od dawna się *źle czuje po nabiale*, to wtedy wprowadza *najpierw mięso*. Natomiast ci, którzy kochają nabiał, dobrze się po nim czują, wprowadzają od *22 dnia sery*. I teraz co wprowadzamy? My wprowadzamy sobie *świeży domowy biały ser twarogowy* - to jest jedyna wersja nabiału, którą mamy *na surowo*. Czyli bierzemy litr kwaśnego mleka, zgrzewamy go w garnku z wrzątkiem i taki twarożek, który mamy na sitku, możemy spokojnie jeść na surowo. Jeżeli ten twarożek damy *do lodówki*, to my go możemy jeść, ale już *nie na surowo*. Czyli możemy wykorzystać taki twarożek do *racuchów*, do *omletów*, możemy sobie z niego zrobić *muffiny*, możemy dodać do *jajecznicy*, ale już nie jemy jako biały surowy twarożek.

M: A co takiego się dzieje z tym twarożkiem w lodówce, że po wyjęciu go już na surowo go jeść nie możemy?

G: Zmienia się *flora bakteryjna*. A ponieważ my cały czas pracujemy nad *odbudową* właściwej flory bakteryjnej, to chwilowo po prostu nabiał dalej będzie *przetwarzany termicznie*. *Do 60 dnia* nie mamy *surowego nabiału* za wyjątkiem właśnie tego twarożku. Czyli mamy ten biały domowy serek twarogowy, inne sery z mleka krowiego *odstawiamy*. I dozwoloną mamy: *mozzarellę bawołą*, *sery kozie niewędzone*, *parmezan*, *Grana Padanę* i *100% grecką fetę* - ona ma taki *certyfiakat*, że jest z koziego i owczego mleka. I z tych serów możemy korzystać *od 22 albo 30 dnia*. I musimy pamiętać o tym, że nie wolno nam serów *chudych*, *słodzonych cukrem*, *miodem*, *dżemem*, z dodatkami *słodkiego mleka*, *mleka w proszku*, nie wolno nam *serów pleśniowych*.

M: A tą grecką fetę to zjadamy na surowo czy trzeba ją przeparażyć?

G: Nie, nie, nie. Tak jak mówiłam - mamy tylko *biały domowy serek twarogowy*, ten z sitka, który mamy *na surowo*, natomiast wszystkie inne sery na razie *poddajemy obróbce termicznej*. Przy tym w momencie, kiedy nie poddajemy obróbce termicznej sery - już po 60 dniach nawet - musimy pamiętać o jednej rzeczy, że zawsze *mozzarellę i fetę* wyciągniętą z opakowania *powinno się zalać wrzątkiem* na 2 minuty.

M: Żeby zniszczyć te bakterie, które mogą jakoś wypłynąć na naszą florę...

G: ...które mogą się wytworzyć. Wtedy taka feta czy mozzarella są bardzo dobrze *tolerowane* przez organizm, nie ma najmniejszego problemu. I właściwie tak się robi *od wieków*, tylko my nie znamy tych procesów w Polsce, ale *i Włosi i Grecy* zalewają bardzo często fetę czy mozzarellę wrzątkiem. I teraz w momencie kiedy mamy te sery do *obróbki termicznej*, to cóż robimy? Robimy sobie *omlety, racuchy, muffiny, zapiekanki, placki, kluski*, to mogą być przeróżne rzeczy, do których dodajemy sery. Potrawy, które się robi naprawdę bardzo *szybko*, które nie wymagają dużego nakładu pracy, które są *smaczne*, a nie zaburzają pracy naszego przewodu pokarmowego w trakcie tej regeneracji. *Od 30 dnia* wprowadzamy *mięso*, przy czym wprowadzamy mięso z *małych hodowli*. To może być *chuda wołowina, polędwiczki wieprzowe, jagnięcina, kaczki, kury, indyki, gęsi, króliki*. Wprowadzamy go *3-6 razy w tygodniu*, zależy od tego jaki mamy *typ metaboliczny*. Mięso powinno być *gotowane, duszone*, może być *pieczone* w piekarniku. *Wędliny tylko domowe lub wiejskie* od dobrych gospodarzy. Osoby, które mają problemy *nowotworowe*, niestety odstawiają zupełnie *wołowinę i wieprzowinę*, ale zostaje im *jagnięcina, kaczki, kury, indyki, gęsi, króliki*. Doszliśmy do *30 dnia* i teraz tak - osoby, które wcześniej miały *sery*, teraz mają *mięso*, natomiast te osoby, które miały *mięso*, właśnie w 30 dniu zaczynają jeść *sery* dodawane do różnych potraw na zasadzie *zapieczenia* czy *wzbogacenia* danej potrawy. W drugim miesiącu, *od 31 dnia* wprowadzamy *rośliny strączkowe*. Możemy wprowadzić *fasolki szparagowe, zielony groszek, soczewicę*, mogą to być *fasolki kolorowe, Jaśki, fasolka adzuki, fasolka mung, cieciora*. Natomiast musimy pamiętać o tym, że nie wolno nam *soi*.

M: Jak się mówi o roślinach strączkowych, to bardzo często towarzyszy temu temat jak je przygotować, aby były lekkostrawne i żeby nie powodowały takich różnych dolegliwości. Jakie są Twoje sposoby przyrządzania tych roślin strączkowych, żeby one były maksymalnie lekkostrawne?

G: Ja przede wszystkim wszystkie nasiona twarde, suszone, *moczę*. Moczę w wodzie z *octem i solą*. I po namoczeniu dokładnie je *pluczę*, wylewam wodę i dopiero wtedy gotuję. Do gotowania dodaję *kminek*, dodaję *majeranek*, dodaję łyżkę *masła sklarowanego*. Wtedy tego typu nasiona naprawdę nie dość że są bardzo smaczne, to są również *lekkostrawne*.

M: A co z soleniem? Bo ja czytałem, że strączki się powinno solić na samym końcu. Czy to ma jakieś znaczenie?

G: Tak. Rośliny strączkowe, żeby nie były twarde, żeby tak naprawdę dobrze się gotowały, to *solimy właściwie pod koniec*. Ja z resztą *większość potraw* solę pod koniec, dlatego że wtedy *znacznie mniej soli używam*. I właściwie ostatnio się zastanawiałam jak to jest z tą solą, bo często się mówi, że sól jest *białą śmiercią*, że jest *szkodliwa* i tak dalej. I jest w tym dużo prawdy, ale *nie do końca*. Dlatego że w momencie kiedy mamy *naturalną żywność*, to my tej soli, jeżeli nie solimy, to tak naprawdę *nie dostarczamy* do organizmu. A organizm *potrzebuje małej ilości soli*, nawet dla samej właściwej pracy *układu nerwowego*. Natomiast w momencie kiedy mamy *żywność przetworzoną*, kupioną w sklepie, to my faktycznie dziennie zjadamy *kilka łyżeczek soli* prawie, bo prawie wszystko jest *solone i słodzone*.

M: Tak, tak. Dokładnie tak. A kiedy się robi wszystko od podstaw, to rzeczywiście trochę tej soli trzeba dostarczyć.

G: Robiąc wszystko *od podstaw*, robiąc w ogóle w domu normalnie jedzenie, to Ty nie zużywasz dziennie nawet *pół łyżeczki soli*, jeżeli solisz pod koniec. Ja często dosalam właściwie już ugotowane produkty, to tej soli się zużywa tak mało, że kiedyś jak liczyłam, to *łyżeczkę soli dziennie* i to jest już bardzo dużo. Także to wszystko zależy od nas. A musimy pamiętać o tym, że nie wolno soli po prostu *sztucznie jodowanej*. To może być sól *morska, kamienna*, może być *himalajska*, ale nie jodowana sztucznie.

M: A już Cię chyba pytałem - no bo ten jod nam jest potrzebny. I co w sytuacji jeżeli nie zjadamy tej soli jodowanej, to skąd my ten jod będziemy czerpać?

G: *Każda sól zawiera jod*, bo przecież sól jest pochodzenia *morskiego*. I to nie jest tak, że to tylko nasze Morze Bałtyckie ma jod. Nie. W każdej soli jest trochę jodu. Natomiast ten sztuczny jod

dodawany do soli *zaburza procesy*. Bo zwróć uwagę, że bardzo często w tej chwili się sprzedaje *sól do kiszenia ogórków*. Dlaczego? Dlatego że ogórki posolone solą sztucznie jodowaną *gniją*, robią się puffy, bo jod dodany do tej soli *nasila procesy gnilne*, a nie procesy fermentacji. Natomiast w momencie kiedy mamy sól kamienną, himalajską, powiedzmy, czy morską, to ta sól *nasila procesy fermentacji*, a nie procesy gnilne i wówczas również poprawia pracę *przewodu pokarmowego* w naturalny sposób, a nie utrzymuje te procesy gnilne w jelitach.

M: Rozumiem. No dobra. To mamy strączki omówione.

G: Tak. Doszliśmy właściwie do *drugiego miesiąca*. W drugim miesiącu jemy wszystkie produkty, które mamy *dozwolone*. Czyli tak naprawdę dieta w drugim miesiącu polega na tym, że możemy jeść *wszystko z tych dozwolonych produktów*. Wciąż staramy się jeść około *pięciu posiłków* minimum, natomiast jak jesteśmy głodni możemy zwiększyć nawet do *siedmiu mniejszych posiłków*, a częściej. Natomiast staramy się nie jeść żadnych *produktów spoza kartki*.

M: I w tym drugim miesiącu wprowadzamy już pomidory i inne rośliny psiankowate czy jeszcze nie?

G: Możemy sobie wprowadzić *ziemniaki* zapiekane albo jeżeli gotowane, to zawsze z masłem sklarowanym. Ale pamiętajmy o tym, żeby ich nie wprowadzać częściej niż *dwa, góra trzy razy w tygodniu*. Natomiast jeżeli mamy *problemy ze stawami*, to w ogóle *nie wprowadzamy psiankowatych*. Możemy sobie również wprowadzić *pomidory*, na przykład jako zupę pomidorową, zwłaszcza jak mamy przeciery z okresu lata, to taka zupa pomidorowa się już może spokojnie pojawić. Czy od czasu do czasu dobra *papryka*.

M: No dobrze. A co takiego jest z tymi psiankowatymi nie tak?

G: Tutaj chodzi o to, że rośliny psiankowate zawierają *alkaloidy*, które z jednej strony *zaburzają gospodarkę wapnia*, z drugiej strony *nasilają bóle stawów, stany zapalne stawów*, w ogóle *problemy z tkanką łączną*. I teraz my mamy zdolność taką do *kumulowania* tych warzyw, bo bardzo często jak jemy ziemniaki, dajemy też paprykę, pomidory, bakłażana jakiegoś. I tu chodzi o to, żeby *wyeliminować* je na pewien okres czasu, żeby *wyplukać* te alkaloidy z organizmu.

M: Powiedziałaś w pewnym momencie, że osoby które mają problemy ze stawami, to w ogóle nie powinny wprowadzać. W ogóle w ciągu tych dwóch...

G: To znaczy wiesz, ja z doświadczenia wiem, że osoby które mają na przykład gościec stawowy, w momencie kiedy zrobią dietę i odstawią psiankowate na *3-4 miesiące*, to czują bardzo wyraźne *efekty pozytywne*, jeżeli chodzi o *pracę stawów*. I często widząc jaka jest różnica kolosalna, w ogóle *ograniczają rośliny psiankowate do minimum*. Natomiast jeżeli nie mamy problemów, no to my je możemy już wprowadzić *od drugiego miesiąca*, tylko nie możemy przesadzać.

M: No dobrze. Czyli przeszliśmy przez pierwszy i drugi miesiąc, czyli tak naprawdę to jest już pełen cykl tej diety. W drugim miesiącu możemy jeść wszystkie produkty z listy dozwolonych i osoby, które nie mają problemów ze stawami mogą również powoli wprowadzać rośliny psiankowate. No i kończy się ten drugi miesiąc. I co dalej?

G: I co dalej? I tak naprawdę wprowadzamy wówczas *18-20 zasad zdrowego żywienia*, tych które omawialiśmy w *pierwszych dwóch odcinkach*, staramy się odżywiać we właściwy sposób. Bo jeżeli my *zrobimy dietę* przez pełne dwa miesiące, tak jak omawialiśmy, to czujemy się zupełnie inaczej, nasz organizm funkcjonuje na zupełnie innym poziomie, nie mamy stanów zapalnych, czujemy się naprawdę dobrze i wówczas po prostu *staramy się to utrzymać*. Ale *nie rzucają się od razu* na wszystkie produkty, które mamy dostępne na rynku. W związku z czym, staramy się jeść właśnie te wszystkie *dozwolone produkty*, do tego wszystkiego jemy odpowiednie te składniki, które mamy wymienione, stosujemy *masło sklarowane*, możemy stosować już *normalne masło*, po dwóch miesiącach możemy wprowadzić *chleb żytni*, ale 100% żytni. Natomiast to czego powinniśmy unikać jeszcze w *trzecim miesiącu*, obserwując własny organizm, to właśnie *pszenica*.

M: No tak. O pszenicy to właśnie w tych pierwszych odcinkach mówiłaś dużo w kontekście glutenu. I tak naprawdę ta pszenica to myślę, że należy ją wprowadzić tak późno jak się tylko da.

G: Tak. Jeżeli ją musimy wprowadzać, to starajmy się jej nie wprowadzać jeszcze *przez pewien okres czasu*, po to żeby nasze *jelita* naprawdę zaczęły zupełnie inaczej pracować, bo te efekty są naprawdę wtedy wyraźne. Natomiast jeżeli mamy problemy *nowotworowe*, to my robimy te dwa miesiące diety i w zależności teraz od tego jak się czujemy albo dietę *powtarzamy na nowo*, jeżeli chcemy dalej zlikwidować stany zapalne organizmu - czyli znowu jak kończymy dwa miesiące, znowu

wprowadzamy tydzień, wychodzimy do końca miesiąca i powtarzamy jeszcze raz. Albo po prostu obserwując organizm, odżywiamy się we właściwy sposób i czujemy się znacznie lepiej w czasie *wszystkich terapii*, które mamy zalecane przez lekarzy.

M: Właśnie o to chciałem zapytać - jak często taką dietę można stosować - to już po części odpowiedziałś, że jeżeli ktoś ma problemy nowotworowe to po dwóch miesiącach tak jakby zapętle się ten cykl, czyli wraca...

G: ...ale nie powtarza tego w nieskończoność. Ja mówię o *drugim cyklu* - wtedy kiedy się *coś dzieje*, kiedy sobie nie dajemy rady, kiedy ten organizm już lepiej funkcjonuje, ale jeszcze *nie do końca dobrze*, to pomagamy mu jeszcze raz *powtarzając dietę*. Natomiast - jak często? Tą dietę można robić *raz na rok*, można robić *dwa razy w roku*, można robić *co kwartał*. Wszystko zależy co się dzieje z naszym organizmem. Ja przez pewien okres czasu robiłam dietę *na każdych warsztatach*, a ponieważ robię sześć warsztatów średnio w ciągu roku, to co dwa miesiące tak naprawdę robiłam dietę. Ale *bardzo dobrze się czulam*, faktycznie.

M: No dobrze. Jeżeli teraz chodzi o dietę DGD, czyli te dwa miesiące, które się składają z dwóch etapów - pierwszy to jest od 1 do 7 dnia, a drugi od 8 do 60 - czy to już wszystko? Czy jeszcze warto coś dodać do tego?

G: Ja myślę, że to jest wszystko. Że warto zacząć po prostu tą dietę *najpierw 7 dni*, doprowadzić organizm do *stanu równowagi* do końca pierwszego miesiąca. *W drugim miesiącu* po prostu wykorzystujemy wszystkie *dozwolone produkty*, odżywiamy się już z pozoru normalnie. Uważamy na niestety *produkty z zewnątrz*, bo wtedy od razu *odczujemy różnicę* w samopoczuciu, ale dając szansę naszemu organizmowi w drugim miesiącu, my się wciąż *regenerujemy*. Bardzo dobra jest ta dieta *w marcu*. W momencie kiedy regenerujemy organizm i chcemy się oczyścić, marzec jest doskonałym miesiącem na *oczyszczenie wątroby*. I wówczas połączenie tej diety z oczyszczaniem wątroby daje *bardzo dobre efekty*.

M: O jakim oczyszczaniu wątroby mówisz teraz?

G: Ja od lat oczyszczam wątrobę *grejpfrutem albo cytryną*, z tym że robię to *w bardzo łagodny sposób*. Czyli mamy taką zasadę, że wyciskamy grejpfruta, sok z grejpfruta, dodajemy do niego *dwie łyżki oleju lnianego*, wypijamy to wolno *wieczorem* i przykładamy *ciepły termofor* na wątrobę.

Osoby, które nie mogą grejpfruta ze względu na przykład na *chemię* albo ze względu na *leki na ciśnienie* czy inne leki, które zabraniają jedzenia grejpfrutów, robią oczyszczanie wątroby z *cytryną*. Czyli bierzemy dużą cytrynę, wyciskamy ją, dodajemy do niej *drugie tyle wody* i wtedy do takiego roztworu dodajemy 1-2 łyżki oleju, wypijamy wolno i również przykładamy termofor na wątrobę. Tu ważną rzeczą jest to, żeby wątrobę *nie gotować*. Czyli my przykładamy termofor, który jest *ciepły*, owinięty ręcznikiem - on ma być przyjemnie ciepły, a *nie ma być gorący*, bo my po pewnym czasie nie czujemy już tego ciepła i czasem za mocno podgrzewamy wątrobę. Nie wolno przykładać *poduszki elektrycznej*, natomiast termofor wtedy jest bezpieczny. Robimy to między *9 a 10 godziną wieczór*, wtedy wątroba się najlepiej oczyszcza. I taki cykl robimy *9 dni*.

M: 9 dni pod rząd?

G: Tak. Po 9 dniach robimy *5 dni przerwy*, po to żeby wątroba mogła *pozbyć się niektórych metabolitów*. Znowu powtarzamy *9 dni, 3 dni przerwy, 9 dni, 3 dni przerwy i 9 dni*. Czyli *cykle są cztery po 9 dni*. Pierwsza przerwa jest *5-dniowa*, pozostałe przerwy są *3-dniowe*. To jest *cały cykl* oczyszczania wątroby. Natomiast jeżeli nie chcemy robić całego cyklu, możemy sobie zrobić *tylko 9 dni*. Ten całościowy cykl oczyszcza *wszystkie cztery płaty* wątroby, natomiast ten pierwszy *ogólnie* oczyszcza wątrobę, ale i tak daje bardzo dobre efekty.

M: I co się dzieje po tym jak się wypije ten sok z cytryny lub z grejpfruta z olejem i przyłoży się ten termofor? Czy fizycznie jakieś rzeczy są wydalane z wątroby? Czy tam chodzi o jakieś procesy, które się w niej dzieją, takie bardziej chemiczne i biologiczne?

G: To jest *bardzo łagodny sposób* oczyszczania wątroby. Mianowicie kwas połączony z olejem, trafiając do wątroby, zaczyna *rozpuszczać* najpierw *szlam w woreczku żółciowym*, a potem pomalutku rozpuszczać *kamienie*. Czyli my te kamienie nie wyrrywamy, nie wyrzucamy z wątroby, my bardzo łagodnie dzień po dniu po prostu rozpuszczamy te *złogi*, które są w wątrobie i wyrzucamy z organizmu.

M: To co mówisz, to mi bardzo przypomina metodę, o której czytałem w książce *Andresa Moritza*, zdaje się. On właśnie też opisuje taki cykl, sposób oczyszczanie wątroby i woreczka, tylko tam zdaje się jakąś sól jeszcze się łyka, jest ta różnica.

G: Można *sól gorzką* stosować w momencie kiedy *zaczynamy* jak gdyby oczyszczanie wątroby, mamy skłonność *do zaparc*, to warto sobie zastosować na przykład sól gorzką, *oczyścić jelita* przynajmniej częściowo i wtedy krok po kroku łagodnie *oczyszczać wątrobę*. Muszę przyznać, że to jest sposób, który u wielu moich pacjentów doprowadził wątrobę do *stanu równowagi*. Raz miałam pacjenta, który miał *marskość wątroby*, tak poważną, że czekał go *przeszczep*. Zrobił pierwsze oczyszczanie cały cykl i tak mu się to spodobało, że *powtórzył to co kwartał*, całe cztery cykle. W momencie kiedy go wezwano do szpitala, bo znalazł się dawca, okazało się, że wątroba *nie musi być przeszczepiana*.

M: To niesamowite.

G: Wtedy dopiero zwróciłam na to uwagę w końcu i zaczęliśmy już oczyszczać w ten sposób wątrobę.

M: Ale czy rzeczywiście kwasy zawarte w soku plus olej są w stanie rozpuścić kamienie?

G: Wiesz, w momencie kiedy je pijemy o *odpowiedniej porze*, kiedy wątroba się czyści wieczorem, można to po prostu zrobić *kroczek po kroczku*. Przede wszystkim czyścimy *woreczek żółciowy*, od tego zaczynamy. Jeżeli w parze jest to z *dobrą dietą*, to my po prostu oczyszczamy *cały organizm* krok po kroku.

M: No dobrze. To już zbliżamy się do końca. I jakby podsumowując tą dietę DGD - jeżeli któryś z naszych słuchaczy miałby zapamiętać tylko jedną rzecz z tego, to najlepiej co by to było?

G: To wszystko *zależy co się dzieje* z organizmem. Bo może zapamiętać tylko *oczyszczanie wątroby*, prawda. Może zapamiętać *odkwaszenie organizmu*. Może zapamiętać *uszczelnianie jelit, regenerację organizmu* na tyle, żeby cofnąć *autoagresję*. A może pamiętać też o tym, że jest to jeden ze sposobów na doprowadzenie organizmu do *stanu równowagi przy problemach nowotworach*.

M: Każdy znajdzie w tej diecie coś dla siebie.

G: Tak. Jest to dieta *bezpieczna*, więc myślę, że każdy z Państwa, jeżeli będzie się trzymał *zasad* i nie będzie wprowadzał *produktów z zewnątrz*, zauważy *kolosalną różnicę* i doprowadzi organizm do stanu równowagi.

M: Super. To myślę, że tym akcentem możemy zakończyć, życząc naszym słuchaczom jak największych efektów po wprowadzeniu tej diety.

G: Oczywiście. Dziękuję bardzo. Ja zapraszam ewentualnie na *stronę*. Tam myślę, że znajdziecie Państwo *przepisy i dietę rozpisaną*. A poza tym niebawem myślę, że będzie *książka*. Dziękuję bardzo.

M: Dziękuję. Do usłyszenia!

G: Do widzenia!

Ślicznie dziękuję za wysłuchanie nagrania. Bardzo się cieszę, że udało mi się razem z dr Grażyną Pająk przygotować dla was cykl nagrań z cyklu Akademia Zdrowia i dieta DGD. Mam nadzieję, że będą dla was skarbnicą wiedzy i inspiracji na temat zdrowego odżywiania.

Bo wiesz, jednej strony żyjemy we wspańiałych czasach. W większości przypadków nie musimy się martwić o jedzenie – jest wszechobecne i stosunkowo tanie. Za 5 PLN możesz przygotować zdrową potrawę, którą najesz się do syta. Mamy swobodę w wygłaszaniu i dostępu do informacji – jest tyle blogów, tyle publikacji na przeróżne tematy. Jednak ten dobrobyt i mnogość często sprzecznych informacji (niestety) ma swoje drugie oblicze. Idąc do sklepu coraz trudniej jest podjąć decyzję... Co kupić? Masło tańsze z dodatkiem tłuszczu roślinnego czy te droższe, które przy okazji gorzej się smaruje? Podsmażać na oleju roślinnym czy smalcu, a może wcale tego nie robić? Stosować nabiał czy pozbyć się go raz na zawsze? Gluten, jeść czy nie? Co w przypadku choroby, jaką dietę stosować? Pytania można mnożyć w nieskończoność.

Mam nadzieję, że nagrania z cyklu Akademia Zdrowia i dieta DGD ułatwią Wam, ułatwią Tobie samodzielne podejmowanie mądrych decyzji żywieniowych. Osoby, które nie mają problemów zdrowotnych, które chcą jedynie poukładać sobie w głowie jak można jeść zdrowo odsyłam do odcinków: 57, 59 w których po kolei omawiamy zdrowe produkty spożywcze: tłuszcze, kasze, zboża. Dla odmiany, jeżeli chcesz wiedzieć które produkty spożywcze omijać szerokim łukiem to polecam odcinki 62 i 67. W tych odcinkach omawiamy szczegółowo co i dlaczego nam szkodzi. No

a jeżeli potrzebujesz diety wspierającej leczenie, leczenie chorób cywilizacyjnych w tym nowotworowych to do przesłuchania masz odcinek 74 i ten, który właśnie słuchasz. W sumie powstało 7 odcinków z cyklu Akademia Zdrowia i Dieta DGD i na chwilę obecną nie planujemy kolejnych nagrań z tej serii.

Natomiast, jeżeli podcast Ci się podoba to mam do Ciebie dwie prośby. Prześlij informacje o tym podcaście, najlepiej z linkiem do konkretnego odcinka przynajmniej jednej osobie. Dla mnie to szansa na zdobycie kolejnego słuchacza a dla Ciebie satysfakcja, że robisz coś dobrego zarówno dla mnie jak i dla tej osoby.

Druga prośba jest taka, że jeżeli jeszcze tego nie robiłaś, robiłaś to oceń mój podcast w serwisie iTunes, dzięki takim ocenom ja wiem co Wam się podoba a co nie bo takie głosy też tam się pojawiają za co serdecznie dziękuję. Na blogu we wpisie z tym odcinkiem znajdziesz filmik jak krok po kroku taką ocenę wystawić.

A na koniec mam jeszcze niespodziankę. Przez kilka ostatnich tygodni pracowaliśmy z Tatianą nad quizem, dzięki któremu odpowiadając na kilka prostych pytań możesz sprawdzić swoje preferencje żywieniowe. Dowiesz się co lubisz a co w odżywianiu sprawia Ci szczególną trudność i co ważniejsze jak to możesz przezwyciężyć. Tak, po przejściu quizu otrzymasz zindywidualizowany, przygotowany na bazie Twoich odpowiedzi raport jak w 3 krokach przenieść Twoją żywieniową osobowość na kolejny poziom.

Quiz jest już dostępny. Możesz go przeprowadzić wchodząc na adres www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/osobowosc. Jego wypełnienie zajmuje maksymalnie 2 minutki – polecam 😊

To wszystko w dzisiejszym odcinku podcastu, pamiętaj o przesłaniu linka z podcastem przynajmniej jednej osobie, pamiętaj o ocenie w iTunes i życzę Ci dużo zabawy w wypełnianiu quizu, znajdziesz go pod adresem www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/osobowosc

Do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu, cześć!