



### **WNZO079: Co zrobić, aby dzieci nie chorowały – o budowaniu odporności u dzieci i wspomaganiu leczenia infekcji dietą**

Opis odcinka: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p079](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p079)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 79. Dzisiaj będzie o dzieciach, co zrobić aby nie chorowały.

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, witam, witam i już nie mogę się doczekać, aby zapowiedzieć temat i gościa dzisiejszego odcinka podcastu. Od wielu miesięcy otrzymywałem od Was prośby, aby nagrać podcast właśnie w temacie chorowania dzieci. Takie nagranie teraz powstało, ale zanim do niego przejdziemy, kilka ważnych informacji. Po pierwsze, nawet jeżeli nie masz małych dzieci i w najbliższym czasie nie zamierzasz ich mieć to gorąco zachęcam, abyś przesłuchał ten podcast do końca. Dlaczego? Bo pomimo tego, iż skupiamy się w nim głównie na małych dzieciach, ich typowych chorobach np. infekcje to sposoby na wspieranie zdrowia dzieci dietą jak się sam przekonasz, będą bardzo uniwersalne. Tak uniwersalne, że spokojnie może je, a właściwie powinien je stosować każdy z nas.

Po drugie, niechorowanie dzieci, niechorowanie dorosłych to stan, który osiągamy przede wszystkim dzięki szeroko rozumianej profilaktyce. Profilaktyce, która zajmuje czas i wymaga trochę wysiłku – wysiłku od wszystkich uczestników tej zabawy. Więc jeżeli z tego nagrania oczekujesz jednej złotej rady, magicznej pigułki, która z dnia na dzień rozwiąże problemy zdrowotne Twoich dzieci to tak naprawdę już możesz przestać słuchać – szkoda Twojego czasu. Natomiast, jeżeli jesteś otwarty na eksperymentowanie, gotowy włączyć do diety dziecka, a właściwie diety całej rodziny zdrowy styl życia, który w dłuższej perspektywie będzie budował waszą odporność, aby ewentualne infekcje były rzadsze i łagodniejsze, jeżeli jesteś taką osobą to jesteś w dobrym miejscu.

Sam mam to znaczy wspólnie z Tatianą mamy trójkę dzieci – dwoje nastolatków i jednego maluszka w wieku przedszkolnym. Ta trójka dzieci z dietetycznego punktu widzenia była wychowywana zupełnie inaczej. Na naszym doświadczeniu widzę, że sposób odżywiania ma przeogromny wpływ na odporność dziecka na choroby. I to nie jest tak, że zdrowe odżywianie gwarantuje zupełny brak infekcji czy też kataru. One będą się pojawiać, ale dzięki zbudowanej odporności będą rzadsze, łagodniejsze i w większości przypadków dziecko będzie w stanie samodzielnie, bez wspierania się lekarami z nich wyjść.

Gościem dzisiejszego podcastu jest Maria, która ma bardzo podobne do nas doświadczenia związane ze zmianą kuchni na zdrową, zmianą, która buduje odporność dziecka. Dodatkowo Maria pomaga innym osobom, innym rodzicom w sprawieniu, aby ich dzieci jadały więcej zdrowych produktów i rzadziej chorowały. Zapraszam do wysłuchania.

**Michał: Cześć Maria!**

Maria: Cześć!

**Michał: Witam Cię serdecznie w moim podcaście i jak zawsze zadaję to pytanie - powiedz kim jesteś i czym się zajmujesz?**

Maria: Ja się nazywam *Maria Pabich* i zajmuję się *propagowaniem zdrowego odżywiania*. Nie chcę mówić, że jestem dietetykiem, dlatego że to się tak kojarzy w Polsce z odchudzaniem, właśnie z takimi dietami różnymi, mającymi głównie na celu odchudzanie, ale również eliminację pewnych rzeczy z naszego jadłospisu i takimi wyrzeczeniami. I one również są krótkoterminowe. A to co ja robię, to staram się pokazać taką *zdrową stronę odżywiania*, ale również łączącą się z tym, że tak naprawdę nie musimy rezygnować ani z potraw takich, które są smaczne, kolorowe, fajne. Więc nie mówię o sobie dietetyk, może raczej - *trener odżywiania*.

**Michał: O! Trener odżywiania. Pierwszy raz się spotkałem z takim terminem, ale już mi się podoba. Od jak dawna się zajmujesz tym propagowaniem zdrowego odżywiania?**

Maria: To trochę zależy od skali. Dlatego że na mniejszą skalę to już będzie *prawie 5 lat*, a na taką większą, trochę odważniejszą, no to trochę *ponad 3 lata*.

**Michał:** A czym te dwie skale lub dwa rodzaje działalności się od siebie różnią, tak konkretnie?

Maria: Ja zmieniłam *swój sposób odżywiania* 5 lat temu, swój i całej swojej rodziny. I na początku dzieliłam się tylko z moim najbliższym otoczeniem, czyli na początku oczywiście z *rodziną*, polecałam jej pewne książki, tłumaczyłam im pewne rzeczy, dawałam przepisy. Później dopiero pomysł gdzieś nasz się zrodził, żeby podzielić się z *szerszym gronem osób* i wtedy właśnie założyliśmy naszą stronę *jakzdrowozyc.pl* i wyszliśmy do większej liczby odbiorców. A 3 lata temu, 3 i pół roku w tym już momencie, *zrezygnowałam z pracy w banku* i jakby to się stało moją główną aktywnością w ciągu dnia. Więc tych artykułów, tej pomocy i tego wychodzenia do ludzi jest na pewno dużo, dużo więcej niż było na początku.

**Michał:** Rozumiem. Powiedziałaś, że 5 lat temu zmieniłaś sposób odżywiania w swojej rodzinie. A dlaczego?

Maria: Wszystko zaczęło się od tego, że moja *córka*, jak niestety większość dzieci w naszym kraju, kiedy poszła do żłobka to zaczęła bardzo dużo *chorować*. To były sytuacje takie, że my spędzaliśmy *dwa tygodnie w domu* na zwolnieniu lekarskim, po czym ona szła na *tydzień do żłobka* i znowu już lądowaliśmy dwa tygodnie w domu na zwolnieniu lekarskim. I tak powtarzało się to przez *2-3 miesiące*, na początku kiedy ona poszła do żłobka. Potem spróbowaliśmy zabrać ją z tego żłobka, trzymać *w domu z opiekunką*. Sytuacja troszkę się poprawiła, ale nadal dziecko nam chorowało. Kiedy poszła z powrotem do żłobka, znowuż te *infekcje były bardzo częste*. I jeździliśmy po najróżniejszych *lekarzach* i niestety pomoc jaką otrzymaliśmy była tak naprawdę żadną pomocą. Wychodziliśmy z *receptą* na kolejne leki, przerobiliśmy mnóstwo *antybiotyków*, przerobiliśmy *sterydy*, przerobiliśmy *szpital pulmonologiczny*, *testy alergiczne*, mieliśmy podejrzenie *astmy dziecięcej*. Więc naprawdę dużo, dużo tego i nikt nie potrafił nam pomóc, te kolejne leki wcale nie przynosiły *żadnej poprawy*. I wtedy stwierdziłam, że no muszę jako matka *zrobić coś więcej*. Po prostu to było na tyle *męczące* i dla dziecka i dla nas jako rodziców, te nieprzespane noce, szpitale, kolejki, że pomyślałam, że jeszcze być może są jakieś *inne metody*, inne sposoby. I zaczęłam *czytać*, zaczęłam *szukać tych informacji* i tak trafiłam na *odżywianie*. Poznając kolejnych autorów, kolejne książki, zaczęłam *wprowadzać zmiany* w swojej rodzinie. Zmiany z jednej strony w *odżywianiu*, a z drugiej strony również w *podejściu do leków, do leczenia*. Zmieniliśmy lekarza. No i zaczęliśmy wychodzić z tego błędnego koła, że tak powiem.

**Michał:** Tak z perspektywy czasu - jak myślisz, na ile to, że udało Wam się wyjść z tego koła, było spowodowane zmianą diety, a na ile zmianą lekarza lub sposobu leczenia dziecka?

Maria: Nie jestem w stanie tego stwierdzić, zupełnie. Na pewno popełniłam bardzo dużo *błędów* wcześniej. Dużo bardzo jest książek przygotowujących kobietę *do ciąży*, jak jest się w ciąży się czyta o tym, a potem już ten *następny etap* to jest - przynajmniej dla mnie - taki skok na głęboką wodę. Więc ja popełniłam na początku dużo na pewno błędów *przy rozszerzaniu diety* mojego dziecka. Teraz jestem tego świadoma, kiedyś nie byłam. Kiedyś mi się wydawało, że jeżeli idę do sklepu i na kaszce czy na słoiczku jest napisane, że od 4 czy od 5 miesiąca, to znaczy, że to jest *dobry produkt* dla dziecka i z czystym sumieniem mogę moją córkę tym karmić. Teraz już wiem, że dużo rzeczy bym *zrobiła inaczej*. Więc na pewno te choroby wynikały też z tych błędów. Ponieważ zastosowaliśmy jednocześnie i trochę tą zmianę w jedzeniu i tą zmianę w lekach, więc ciężko jest mi powiedzieć, jakby to oddzielić od siebie. Bo to jest w sumie *ze sobą połączone*, oba te tematy.

**Michał:** Rozumiem. I po jakim czasie, gdy zmieniłaś odżywianie i sposób leczenia, zauważyłaś poprawę?

Maria: Pierwszy rok, a nawet *półtora roku*, można powiedzieć, że to był *okres przejściowy*. To znaczy, że córka nadal chorowała, ale już udawało jej się z tych chorób wyjść *samodzielnie*. Czasami trwało to bardzo długo i nawet mój mąż już zaczynał momentami tracić cierpliwość, dlatego że ona potrafiła na przykład przez *miesiąc* chodzić i kasłać. Ten kaszel utrzymywał się przez właśnie 3-4 tygodnie i ja mówiłam: nic z tym nie robimy; on mówi: no, może jednak coś z tym zrobimy; ja mówię: nic z tym nie róbmy. Przy każdej kolejnej infekcji on trwał *krócej*. Ale no te początki były takie trochę trudne, bo dużą taką *dozę zaufania* do tej swojej metody - musiałam przekonać i siebie i mojego męża, żebyśmy spróbowali. Ale skończyło się to, co było w tych pierwszych latach życia, czyli że *każda infekcja* u nas, każdy katar kończył się *antybiotykiem*. Praktycznie my byliśmy w takim momencie, że ta *odporność prawie nie istniała* - jeżeli tylko zaczynał się katar, to ja już wiedziałam, że z tego nie wyjdzie bez antybiotyku. Dwa razy wylądowaliśmy w szpitalu z *zapaleniem płuc*, także przy *trzecim skierowaniu do szpitala* - bo mieliśmy też trzecie - to też był taki *przełomowy moment*, bo ja powiedziałam mojemu mężowi: że nie, w ogóle nie zgadzam się, nie ma takiej możliwości. Ja wiedziałam, że jak pojedziemy od tego szpitala, to już nie wyjdziemy z niego, że po prostu już ten *antybiotyk będzie podany*, bo to jakaś standardowa procedura w naszych polskich szpitalach. I wtedy pamiętam, że tego dnia obdzwoniliśmy chyba wszystkich lekarzy w Pabianicach, w naszym mieście, i szukaliśmy kogoś kto przyjedzie do nas na wizytę prywatną i da

nam *drugą opinię*. I udało nam się znaleźć taką lekarkę, która przyjechała i która powiedziała, że nie ma zapalenia płuc, nie ma potrzeby antybiotyku. I nie pojechalśmy do tego szpitala. Przenieśliśmy się do niej, to znaczy przepisaliśmy nasze dziecko. I więcej już do szpitala nie mieliśmy żadnego skierowania. Chyba już nawet nie podaliśmy jej więcej *żadnego antybiotyku* od tamtego momentu. Tylko to już było po około *pół roku* od wprowadzenia zmian w diecie.

**Michał: Ten pierwszy rok był przełomowy, taki przejściowy, kiedy to dziecko same już zaczęło wychodzić, bez antybiotyków z tych chorób. A co się działo później?**

Maria: Przez ten pierwszy rok to było tak, że my jeszcze nawet *jeździliśmy do lekarza*. Ja mam z tego okresu zgromadzone kilkanaście recept w domu, bo lekarze oczywiście te recepty cały czas wypisywali. To już nie były antybiotyki, ale to nadal były różne syropy na kaszel, ściągacze te wszystkie do nosa, na katar, czy leki przeciwwirusowe. My jeździliśmy tylko po prostu, żeby ją *osłuchać*, żeby mieć pewność, że nic tak naprawdę poważnego się nie dzieje. I przy okazji wziąć zwolnienie w pracy, no bo wiadomo, że z tym dzieckiem trzeba było zostać w domu. Ale te recepty w naszym domu są. I mniej więcej po tym półtora roku te infekcje stały się na tyle *łagodne*, że praktycznie przestaliśmy w ogóle jeździć do lekarza. A ostatni rok, czyli 2017, to już był taki rok, że nasza córka *nie opuściła ani jednego dnia* z powodu choroby w przedszkolu i od września poszła do szkoły i też na razie w szkole nie opuściła z powodu choroby ani jednego dnia.

**Michał: No to świetnie. Gratuluję. Jednak ten wysilek, który włożyliście się opłacił.**

Maria: Tak. Ja jestem bardzo, *bardzo zadowolona*. Naprawdę nie mam takich obaw, że ona zmarznie na dworze albo że nie może pójść na basen albo że z basenu to ona nie może wyjść na dwór, bo jest zimno. Chodzi, biega po lesie, wychodzi nawet zimą na dwór. Czasem zdarzy jej się, że *ma katar przez 2 dni*, ale to tak naprawdę *2-3 razy może w roku*.

**Michał: Super. Po dwóch latach udało się zbudować odporność Waszego dziecka, że przestało chorować. A powiedz jak na bazie tych doświadczeń i biorąc pod uwagę to, że prowadzisz bloga, obecnie pomagasz innym osobom właśnie w zbudowaniu odporności u dzieci?**

Maria: To było tak, że zaczęło się od *artykułów* - ja pisałam na ten temat artykuły - czytelnicy mojego bloga zadawali mi *kolejne pytania*, mieli pewne problemy głównie z tym, żeby dzieci jadły to co powinny jeść i to co właśnie tą odporność wzmacnia. I ja wtedy pomyślałam sobie, że stworzę

coś większego niż artykuły, że stworzę *kursy* takie *on-line*, dostępne przez Internet, gdzie każdy rodzic będzie miał jakby kompleksowo tą wiedzę zebraną *w jednym miejscu*. I coś takiego powstało pod koniec 2016 roku. Ten kurs każdy może na swoim komputerze, we własnym tempie przerobić. I oprócz tego na *Facebooku* jest *grupa kursantów* - bo są również panowie tam, nie tylko mamy - gdzie na bieżąco cały czas wymieniamy się doświadczeniami, zadajemy sobie nawzajem pytania. Ja również bardzo dużo *się uczę*, bo nie ze wszystkimi problemami spotkałam się w naszej rodzinie, więc jak tylko pojawia się jakiś problem w grupie to ja cały czas tą swoją *wiedzę poszerzam*, doczytuję. I cały czas nowe artykuły i materiały powstają. I też mam *odzew* od rodziców, że *to działa*, że rzeczywiście te dzieci, które tak bardzo dużo chorowały *przestają chorować*, *ta odporność wzrasta*. I to też dodaje mi takiej energii do pracy, do ciągłego tworzenia nowych rzeczy i nowych materiałów.

**Michał:** Świetnie. No dobrze, to może teraz przejdźmy do *meritum* tego podcastu, bo to jest właśnie odcinek, w których chcielibyśmy pomóc innym, młodym rodzicom właśnie w zmaganiu się z chorobami dzieci, tak aby one – tak jak w przypadku Waszego dziecka - nabyły odporność, aby mogły same te infekcje zwalczać. Powiedz, jak w mądry sposób budować odporność dziecka? W ogóle od czego zacząć?

Maria: To jest bardzo dobre pytanie, dlatego że zacząć trzeba bardzo, bardzo *wcześnie*, długo jeszcze zanim pierwsza choroba się w ogóle pojawi. Bo to co ja robię generalnie i czego ja uczę w tym kursie, to może bardziej powinno się nazywać *wzmacnianie mikroflory jelitowej*, bo to jest to właśnie miejsce, gdzie ta nasza odporność powstaje. To jest dosyć *nowy temat*, bo tak naprawdę dopiero w 2008 roku powstał taki duży międzynarodowy projekt poznania *mikrobiomu ludzkiego*, więc prace w tym obszarze cały czas się toczą, cały czas nowe doniesienia naukowe docierają do nas każdego dnia, ale już wiadomo, że to jest bardzo duży obszar i lokujący bardzo duże nadzieje w medycynie. I właśnie odporność również, tak jak się mówi że *odporność bierze się z brzucha* - jest to 100% prawda i tak właśnie to wszystko się zaczyna. Więc *prawidłowe bakterie*, tak zwane zdrowe, dobre bakterie to jest klucz do sukcesu i one kształtują się *od chwili narodzin dziecka*. Dziecko dopóki przebywa w brzuchu kobiety jest w takich 100% sterylnych warunkach, nie ma kontaktu z żadnymi bakteriami, to jest jedyny moment w całym jego okresie rozwoju. I już *rodzaj porodu* ma bardzo duże znaczenie. Pierwszy kontakt dziecka, naturalny z bakteriami następuje właśnie w momencie *porodu naturalnego*, czyli te mikroorganizmy, te bakterie, które mieszkają naturalnie w pochwie kobiety powinny być pierwszymi, które spotyka dziecko. I to już daje mu ogromną przewagę. Niestety coraz częściej porody teraz są przez *cesarskie cięcie* i dziecko nie ma tego kontaktu. I



pierwszy kontakt ma albo z jakimiś bakteriami, które lekarz ma na rękawiczkach bądź na jakimś sprzęcie, a to nie są akurat te bakterie, które mogą mu się przydać w dalszym życiu, które będą mu potrzebne i które będą budowały jego odporność. Więc rodzaj porodu, to jest pierwszy jakby krok, pierwsza rzecz, którą możemy zrobić. Jakby warto wziąć to pod uwagę podejmując decyzję, bo część osób jakby *świadomie podejmuje decyzje*, że wybiera cesarskie cięcie - warto o tym wiedzieć i warto wziąć to również pod uwagę podejmując tą decyzję. Kolejny krok to jest *karmienie dziecka* tuż po urodzeniu. I tutaj *mleko matki* jakby nie da się niczym zastąpić. To znaczy, że te wszystkie mieszanki one są coraz lepsze, coraz bardziej ten skład jest zbliżony do mleka matki, ale cały czas to nie jest to samo. Cały czas mleko matki jest *najlepszym* co możemy dla naszego dziecka zrobić. I z jednej strony zawiera ono *przeciwciała*, które kobieta przekazuje dziecku, czyli to jest ta *odporność taka bierna*, czyli one już pomagają zwalczać te infekcje, ale również ten sam skład mleka jest taki, że ono zawiera pewien *specyficzny typ węglowodanów*, którego dziecko tak naprawdę nie trawi, a które jest przeznaczone właśnie po to, żeby trawiły go te bakterie, które zamieszkują w naszych jelitach. Bo dziecko kiedy rodzi się, to ono tych bakterii w jelitach nie ma i dopiero następuje *proces zasiedlania*. I to jest bardzo ważny moment, bo *do 3 roku życia* tak naprawdę ta mikroflora jelitowa się kształtuje, jest taka najbardziej wrażliwa i najbardziej podatna na różnego rodzaju *czynniki zewnętrzne*. Później w dorosłym życiu również to co jemy, czy to jakie leki przyjmujemy ma wpływ na naszą mikroflorę jelitową, ale pewna część tych bakterii *już jest stała*, już nie jest tak łatwo je zmienić. A przez te 3 pierwsze lata życia jest to bardzo *dynamiczny proces*, tam się bardzo dużo dzieje i jest ważne, żeby zadbać o to, żeby właśnie ta *mikroflora jelitowa była prawidłowa*, bo to wpływa nie tylko na odporność, ale również zmniejsza ryzyko zachorowania na *choroby autoimmunologiczne*, na *astmę*, czy nawet zmniejsza *ryzyko otyłości* później w wieku dorosłym. Także mleko matki jest tutaj najlepsze.

**Michał: Dobrze. To mamy pierwsze dwa punkty jeżeli chodzi o mikroflorę - rodzaj porodu, lepszy jest ten naturalny, ponieważ wtedy bakterie będące na ciele kobiety w sposób naturalny zasiedlają dziecko, a drugi punkt to karmienie mlekiem matki, bo zawiera ono przeciwciała i pokarm dla bakterii, czyli prebiotyki.**

Maria: Tak. Nawet teraz zalecenia są takie, żeby *do 2 roku życia* karmić dziecko piersią. Wiadomo, że to już nie jest główny wtedy pokarm dziecka, ale nawet *w małych ilościach*, żeby to mleko było w tej diecie cały czas.

**Michał:** W kontekście mikroflory jelitowej i małych dzieci to też czytałem, że dobrze jest wychowywać dziecko nie w przesadnej czystości, po to, aby ono miało kontakt z takimi bakteriami, które powszechnie są dostępne choćby w ziemi, w piasku. Nie wiem czy też się z tym spotkałaś?

Maria: Tak. Tak, dokładnie tak jest. Dlatego że te *pierwsze 3 lata*, to jest też moment na to, że układ odpornościowy dziecka musi się nauczyć *rozpoznawać* co jest dla niego *korzystne*, a co jest *wrogiem*, że tak powiem. Czyli który rodzaj czy to pokarmu - bo pokarm może być też zepsuty czy zabrudzony - czy to właśnie różnego rodzaju pyłki i układ odpornościowy uczy się rozpoznawać i bakterie mają tutaj również bardzo duży udział w tym, dlatego że one są taką *pierwszą linią obrony*. Czyli jeżeli coś dostaje się do naszego układu pokarmowego, to w pierwszym momencie najpierw zajmują się tym nasze *bakterie jelitowe* i one już wysyłają do organizmu sygnał, że coś co trafiło jest właśnie na przykład *patogensem*, jest bakterią, jest wirusem i trzeba *uaktywnić* układ odpornościowy, żeby on zaczął działać. I teraz układ odpornościowy, żeby działał sprawnie, powinien być cały czas *lekko pobudzany*. Jeżeli my chowamy dziecko w takiej właśnie nadmiernej czystości, ono *nie dostaje ze swojego otoczenia* różnych bodźców, na które musi reagować, to ten układ odpornościowy, że tak powiem, *rozleniwia się*. I później kiedy rzeczywiście jest jakieś zagrożenie, nie jest w stanie tak szybko i sprawnie zareagować.

**Michał:** Dokładnie. Bardzo ładnie to opisałaś. To mamy te trzy punkty, które możemy zrobić w tym pierwszym etapie, kiedy dziecko się rodzi i do pierwszych 3 lat. Czy coś jeszcze w ciągu tych pierwszych 3 lat można zrobić, aby tą odporność zbudować?

Maria: Tak. Bo właśnie później kiedy stopniowo przestajemy karmić piersią, a przechodzimy na pokarmy stałe, to one stają się *pożywką dla tych bakterii*, czyli powinniśmy zadbać o to, żeby po pierwsze były te bakterie w tym naszym pożywieniu - czyli to są te *probiotyki*, czyli właśnie bakterie, które nie bezpośrednio zasilają nasz przewód pokarmowy, ale *wspierają* to, żeby te bakterie, które tam się rozmnażają i mieszkają były takie jak powinny być. Czyli tutaj duże znaczenie mają *produkty kiszzone*. Generalnie żywność fermentowana już jest znana ludzkości od bardzo, bardzo dawna i w każdej kulturze jeśli się poczyta, to ona występowała. U nas jest to głównie właśnie *kiszona kapusta*, *kiszony ogórek*, *kwaśne mleko*, ale ludzie na świecie kiszą najróżniejsze rzeczy i każda kultura coś takiego swojego ma. To jest właśnie *źródło tych bakterii dobrych* dla nas, tych które wspierają te dobroczynne bakterie w jelitach. Ale oprócz tego, że my te bakterie dostarczymy, to musimy je jeszcze *nakarmić*. Ja często na wykładach, szczególnie z



dziećmi, porównuję to do tego jak mamy zwierzątko domowe - jeżeli ktoś kupi sobie kotka albo pieska, to musi codziennie później go karmić. I tak samo jeżeli chcemy mieć w brzuchu takie dobre zwierzątka - tak dzieciom zawsze mówię - też musimy je *codziennie karmić*. Czyli to nie jest tak, że tego ogórka kiszzonego to możemy sobie raz w miesiącu zjeść i sprawa już jest załatwiona. Nie. Codziennie musimy o to dbać. Czyli codziennie musimy dostarczać *prebiotyki*, czyli teraz substancje, które docierają do tych bakterii. Czyli bardzo często to są substancje, które *nie są trawione przez nas*, czyli one nie dają nam kalorii, nie dają nam pożywienia jako takiego, głównie jest to  *błonnik*, ale właśnie karmią nasze bakterie jelitowe.

**Michał: Tak. Chociaż błonnik, ta skrobia oporna, to nie tylko w kiszonkach, ale też w zielonych bananach znajdziemy, w różnych warzywach. Kiszonki są o tyle najlepsze, że dodatkowo mają jeszcze w sobie te bakterie kwasu mlekowego...**

Maria: Tak, tak. Kiszonki mają te bakterie, a później te bakterie właśnie trzeba nakarmić produktami bogatymi w błonnik. Generalnie każdy błonnik jest tutaj ważny, ale dwa główne to jest właśnie *inulina* i ta *skrobia oporna*.

**Michał: I to co teraz mówisz, to jest taki element długoterminowej strategii budowania odporności wśród dzieci. Zaczęłaś od porodu, od karmienia mlekiem, teraz przy wprowadzaniu pokarmów mówimy o kiszonkach, czyli o probiotykach i prebiotykach. Co jeszcze?**

Maria: No mówiliśmy jeszcze o tym, żeby nie była ta *nadmierna czystość*, czyli żeby dziecko miało możliwość kontaktu z tymi różnymi bakteriami nas otaczającymi. Tutaj zabawy *w ziemi* i zabawy *ze zwierzętami* są bardzo ważne, ale również nadmierna czystość w domu, czyli używanie tych wszystkich *środków przeciwbakteryjnych* również jest niepożądane. Więc ta chemia domowa raczej ostrożnie, raczej *naturalne* metody sprzątania, mycia, nawet mycia całego ciała nie jakimiś mocnymi środkami antybakteryjnymi, tylko właśnie głównie *wodą*. Bo *na naszej skórze* również mamy bakterie, które *współżyją z nami* i które nam *pomagają*, których wcale nie trzeba się pozbyć. Kolejna rzecz to są właśnie *leki*. Trochę mówiłam o tym na początku, że my tak zmienialiśmy nasze podejście do leków, dlatego że leki właśnie *osłabiają* bardzo tą mikroflorę jelitową. I to wszystkie leki, *nie tylko antybiotyki*, ale wszystkie leki. Przy czym antybiotyki to jest taka największa siła rażenia, czyli one po prostu *wymiatają wszystko* - i dobre bakterie i złe bakterie. O tym na szczęście

coraz więcej się mówi - czyli właśnie o tym, żeby po kuracji antybiotykowej te *probiotyki* łykać, żeby tą florę jelitową odbudowywać.

**Michał:** Tak. Ja nawet spotkałem się w kilku miejscach, w publikacjach z informacją, że po antybiotykoterapii takim antybiotykiem o szerokim spektrum działania, nawet potrzeba kilku miesięcy, aby w pełni odbudować florę bakteryjną.

Maria: Tak. Dlatego że wyobraź sobie, że dorosły człowiek ma *1,5 kg tych bakterii w jelitach*, czyli objętościowo jakbyśmy popatrzyli, to butelka wody mineralnej. A nam się czasem wydaje, że łyknijemy taką małą tabletkę i problem jest z głowy. Tak naprawdę mamy odbudować 1,5 kg. Na to *potrzeba czasu* - no wiadomo, że te bakterie się rozmnażają w naszych jelitach, no ale to się nie stanie z dnia na dzień.

**Michał:** Dobrze. W kontekście tej takiej długoterminowej strategii czy coś jeszcze można dodać?

Maria: Możemy jeszcze powiedzieć o *tych produktach, których trzeba unikać*. Nasza mikroflora jelitowa zmienia się pod wpływem tego co jemy, to znaczy inne bakterie trawią cukier, a inne bakterie trawią właśnie skrobię oporną. I jeżeli my nie dostarczamy błonnika, nie dostarczamy pożywki dla tych bakterii, to one *wymierają*, a w ich miejsce zasiedlają się inne bakterie. Bo jakby próżnia tam nie powstaje, tam cały czas toczy się *walka* i te gatunki się między sobą wymieniają. Powinno ich być jak najwięcej, nawet *powyżej tysiąca różnych gatunków* tych bakterii. A takie *monotonne* diety, czyli takie które składają się na przykład tylko z *pszenicy, cukru i mięsa i nabiału* - bo tak bardzo dużo dzieci je, że chlebek z wędlinką, makaron z serem i frytki na przykład i codziennie to samo - powodują... im bardziej monotonna dieta, tym bardziej *ograniczona* ta mikroflora jelitowa. A dodatkowo *produkty tłuste*, czyli te, które zawierają tłuszcze - głównie *zwierzęce* i głównie *tłuszcze nasycone* - również wpływają na to, że ta różnorodność tej mikroflory jest ograniczona, jest zmniejszona.

**Michał:** No dobrze. To już wiemy co robić w takiej dłuższej perspektywie - *kiszonki, nie używać do mycia środków bakteriobójczych, najlepiej też nie korzystać z antybiotyków, w dużym stopniu osłabiają florę bakteryjną. No i też różnorodność diety, aby dokarmiać te różne bakterie, aby była szansa, żeby ta różnorodność tych mikroorganizmów w naszym ciele była*

**jak największa. Tylko teraz tak - łatwo powiedzieć, ale pewnie trochę trudniej zrobić. Bo jak przekonać dziecko, aby codziennie zjadało kiszonki?**

Maria: Najłatwiej jest oczywiście zaczynając *od samego początku*, czyli najłatwiej jest rodzicom, którzy *świadomie* podchodzą do tego tematu już od momentu *rozszerzania diety*, bo to jakby naturalnie przychodzi. Trochę ciężiej, a nawet bardzo ciężko czasami - bo ja pracuje też na indywidualnych konsultacjach z takimi rodzinami - gdzie rzeczywiście jest bardzo duży *opór ze strony dziecka*. I musimy trochę te dzieci *zrozumieć* - od tego bym powiedziała, że najlepiej zacząć. Dlatego że my czasem chcemy za dużo, za szybko i dziecko się tym *stresuje*, spina i jest jeszcze gorzej niż jakbyśmy czasami nic nie robili. Najlepiej to by było tak, żeby to było dosyć takie *naturalne* dla dziecka, czyli tak jak naturalne w naszym kraju jest to, że jemy właśnie na przykład kiszoną kapustę, że jemy - mówiąc może tak bardzo wprost - krowy i świnie, a nie jemy psów. To jest naturalne i to wynika z naszej kultury i żadnego dziecka nie trzeba do tego przekonywać, żeby ono jadło kotlet schabowy, a nie zjadło psa. Ale w innych kulturach je się psy i to jest normalne i do tego nie trzeba nikogo przekonywać. Więc jakby jedzenie jest *elementem kultury* i jeżeli cała rodzina odżywia się w pewien sposób, to dziecku też jest łatwiej w ten sposób się odżywiać. I to jest dla niego naturalne, ono rośnie w tym, poznaje nowe smaki i naturalnie przychodzi mu to, że je no właśnie na przykład kiszoną kapustę albo buraczki albo brokuła. Najtrudniej jest w takich rodzinach, gdzie tych produktów *w ogóle nigdy nie było* i takie dziecko w wieku przedszkolnym na przykład nagle mama stwierdza, że będzie jadło brokuły i na przykład kalafiora, a ono nigdy wcześniej tego nie widziało. Takie dziecko *potrzebuje czasu*, żeby się do tego przyzwyczaić. Tak samo jak to dziecko, które rosło w tym, miało ten czas, bo ono widziało te produkty kiedy jeszcze ich nie jadło. Bo przecież to dziecko, które jest karmione piersią, na przykład dopiero ma rozszerzaną dietę, no to ono już *obserwuje rodziców*, już może te produkty wziąć do ręki, czasami powąchać, czasami polizać nawet. I takie starsze dziecko również potrzebuje tego czasu, więc na pewno trzeba podejść do tego *stopniowo*, bez takiej dużej presji, ale też bez takiego *poddawania się*. Czyli nie na zasadzie, że: moje dziecko nie lubi brokułów, to ja nie będę kupowała brokułów i nie będzie ich w naszym domu - bo wtedy *nie dajemy mu szansy* na zapoznanie się z tym produktem. Ja byłam kilka razy świadkiem takiej sytuacji kiedy dziecko właśnie takie w wieku przedszkolnym *chciało coś spróbować*, a rodzice potrafią wręcz powiedzieć: nie, Ty tego nie lubisz, daj ja Ci dam serek Danio, czy tam inne tego typu produkty.

**Michał: Tak. Ja też takie sytuacje obserwuję.**

Maria: Dziecko jako takie, samo jest ciekawe generalnie świata, jest ciekawe *nowych smaków* i jest bardzo ciekawe tego *co robią rodzice* i chcą naśladować rodziców. Każde dziecko chyba ubiera się w buty mamy, czy maluje się szminką mamy. Dzieci chcą nas *naśladować*, wspinają się na te duże rowery i tak samo jest z jedzeniem - jeżeli widzą, że rodzic coś je, to też będą to jadły. Ale jeżeli rodzice jedzą codziennie czekoladowe płatki na śniadanie, a dziecku mówią: Ty zjedz owsiankę, no to to się nie uda. Zaczniemy zmianę *od siebie*, bądźmy tym przykładem i dajmy dziecku czas na zaadaptowanie się do tych nowych warunków, nowych produktów.

**Michał: No właśnie. A ile tego czasu trzeba dać? Bo zazwyczaj za pierwszym razem to nie zadziała, ale też powiedziałaś, żeby się nie poddawać, żeby dać szansę dziecku, aby ono spróbowało i zapoznało się z tym smakiem. Na ile czasu powinniśmy być przygotowani, jeżeli wprowadzamy nowe produkty, zakładając, że idziemy właśnie tą ścieżką, o której mówisz - że dajemy dobry przykład, jemy na śniadanie na przykład tą owsiankę i chcielibyśmy, aby dzieci też zaczęły jeść?**

Maria: To jest bardzo *zależne od dziecka*. I nie tylko od dziecka, bo to jest też trochę zależne od tego, co kobieta *jadła w czasie ciąży*, bo już wtedy dziecko dostaje pewne składniki odżywcze, do pewnych składników się przyzwyczaja. Później w trakcie karmienia piersią również, jeżeli kobieta która karmi piersią je *różnorodnie*, je na przykład cebulę, je czosnek, je takie rzeczy mocniejsze w smaku, to to mleko również minimalnie zmienia swój smak i dziecko ma możliwość *poznania* większej ilości smaków. A później jak już samo będzie zaczynało jeść, również na te smaki będzie bardziej otwarte.

**Michał: To mamy jeszcze jeden punkt do tych pierwszych 3 lat - gdy kobieta karmi to powinna, w miarę możliwości oczywiście jeżeli nie ma żadnych reakcji alergicznych, odżywiać się jak najbardziej różnorodnie.**

Maria: Tak, tak. Jak najbardziej. Później no to jest różnie. Średnio to się mówi, że to jest *kilkanaście razy* - że kilkanaście razy trzeba coś spróbować, żeby polubić. Nawet jako dorośli mamy takie rzeczy - łatwo sobie przypomnieć, że na przykład *kawa* to jest takim produktem, który generalnie nikomu nie smakuje, a później stopniowo, stopniowo, gdzieś pod wpływem właśnie otoczenia - bardzo często jak idziemy na studia albo jak idziemy do pracy, ten smak zaczyna nam smakować. Podobnie na przykład *oliwki* - taki bardzo intensywny smak, który do niczego generalnie nie jest zbliżony, też dopiero po kilkunastu próbach zaczyna nam smakować. I u dziecka jest to samo. Można się

troszeczkę wesprzeć - dzieci również bardzo dobrze reagują na to, *co robią inne dzieci*. To znaczy, że jeżeli dziecko zobaczy, że *inne dziecko je*, to będzie mu łatwiej *zaakceptować* to, że to jest dla niego dobre, niż jeżeli je to rodzic. Tak po prostu już jest - dziecko widzi inne dziecko, to mówi: ok, jeżeli to dziecko to je, to znaczy, że to jest dla dzieci i to będzie dobre też dla mnie. Więc tutaj na przykład różne *filmiki* w Internecie albo *bajki*, w których dzieci jedzą pewne rzeczy zielone na przykład również można wykorzystać i dziecku pokazać i jakby bardziej je zachęcić.

**Michał:** Ale to jest w ogóle bardzo ciekawy przykład, który podałaś, bo ja się z tym nie spotkałem. Ale to jest super pomysł, żeby znaleźć jakiś filmik na YouTube i pokazać dziecku jak inne dziecko ze smakiem zajada brokoła.

Maria: Tak. Ja mam na swojej stronie też taki *filmik* jak Hania właśnie je jarmuż, jak miała 3 lata - jarmuż, który zerwała sobie sama na działce u babci. I piszą do mnie dziewczyny, czytelniczki, koleżanki, że po prostu ten filmik naprawdę *działa na dzieci*, że mówi: że mój syn obejrzał i teraz je jarmuż, bo on chce być taki jak Hania (śmiech).

**Michał:** (śmiech) Super. A co sądzisz o takich metodach - do takiego worka je wrzucę „*przekupywanie*”, typu – jak zjesz to, to dostaniesz tamto?

Maria: To są bardzo, bardzo *złe metody*, dlatego że to są metody, które działają *krótkoterminowo*. Czyli one działają *tu i teraz*, a następnego dnia startujemy z tego samego poziomu - albo dziecko przekupimy albo ono tego nie zje. A tak naprawdę mamy *wpływ* na to, co jedzą nasze dzieci tylko przez pierwsze *10 lat ich życia*. Chociaż już jak pójdą do przedszkola, już ten wpływ jest mocno ograniczony, ale później jak już są nastolatkami, to tak naprawdę tego wpływu już *nie mamy*, już tutaj żadne przekupywanie, żadne nagrody, żadne kary nie pomogą. Dziecko najczęściej wtedy ma już swoje pieniądze, może iść do sklepu i kupić sobie te produkty, czego taki przedszkolak nie robi. Więc dużo ważniejsze w tym momencie jest kiedy to dziecko jest jeszcze małe, skupić się na tym, żeby te *pozytywne nawyki* wyrobić w dziecku, żeby ono kiedy nie będzie pod naszymi skrzydłami, no bo nie będzie przez całe życie, umiało *samodzielnie* podjąć te decyzje. A tego typu przekupywania odnoszą zupełnie *odwrotny skutek*, bo dzielą dzieciom jedzenie na *dobre i złe*. I wtedy te słodczyce są jeszcze bardziej super, bo one są w *nagrodę* dawane, a te warzywa są jeszcze bardziej niedobre, bo trzeba się do nich *zmuszać*: jak nie zjem to dostanę karę. Więc raczej bym namawiała rodziców do tego, żeby budowali *pozytywny wizerunek warzyw*, czyli żeby na przykład kupowali warzywa w nagrodę za coś albo *kolorowanki z warzywami*, już dla takich najmłodszych

dzieci zaczynając, czy te które teraz były te „świeżaki” w Biedronce - to też jest element takiego *oswajania* dziecka z tymi produktami, że to nie jest coś nowego. Bo dzieci bardzo często nie chcą próbować pewnych rzeczy, dlatego że po prostu *nie znają* tego. Dziecko mówi: nie lubię; a tak naprawdę to ono myśli: nie znam, nie znam tego smaku. I jeżeli jeszcze rodzic ma takie podejście, że: *musisz* coś zjeść jak już na przykład masz na talerzu; albo: jak już wzięłeś do buzi, to już *musisz* połknąć - to takie dziecko woli powiedzieć: nie lubię. Woli ograniczyć to ryzyko, że coś niedobrego znajdzie się u niego w buzi czy u niego na talerzu. *Oddzielić jedzenie od próbowania*, to znaczy dać dziecku takie przyzwolenie na to, że może spróbować, może wypluć i nie ma za to żadnych *negatywnych konsekwencji*. Ma prawo tego smaku nie lubić. Jeszcze nie lubić. Ono jest *w procesie uczenia się* nowych smaków.

**Michał: Tak. Tak jak powiedziałaś, że czasem jakiegoś smaku nie tylko dzieci, ale nawet dorośli muszą skosztować kilkanaście razy, aby go polubić, więc to dziecko musi mieć szansę spróbować to więcej niż jeden raz.**

Maria: Tak. A czasami potrzebujemy nawet jako dorośli czasu na to, żeby w ogóle *przełamać się* i wziąć to po raz pierwszy do ust. No bo różne wyjazdy, na przykład tak jak do Tajlandii byliśmy, no i jakieś *macki ośmiornicy*, które tam były codziennością na tych ichnich ryneczkach, no to ja bym się nie odważyła (śmiech). A dzieci czasami jak wprowadzamy im coś nowego, to patrzą na to jak na macki ośmiornicy (śmiech).

**Michał: Świetny przykład. Dobrze. To już wiemy czego nie robić – przekupywanie to jest zły pomysł. Powiedz jakich jeszcze błędów nie popełniać przy wprowadzaniu zdrowych produktów dzieciom?**

Maria: Błąd jest jeszcze taki bardzo często, że my *za szybko się poddajemy* i nie dajemy dziecku tych *wystarczającej ilości razy* do spróbowania. Czyli z góry zakładamy, że moje dziecko nie lubi brokułów, no to nie będę ich kupować, nie będę ich gotować, bo to jest szkoda czasu, szkoda pieniędzy. Zrobię mu ten makaron, żeby chociaż coś zjadło.

**Michał: Dobrze. To już myślę, że ten temat wprowadzania, takiego długoterminowego budowania odporności poprzez florę bakteryjną, to już dosyć dobrze omówiłaś. Natomiast ja tu widzę jeszcze jedno zagrożenie - bo my jako rodzice mamy duży wpływ na nasze dzieci, natomiast zazwyczaj dzieci mają jeszcze *dziadków*, są jeszcze *ciocie i wujkowie*, którzy czasem**



**w dobrej wierze chcą coś przynieść, aby dzieci się dobrze poczuły, coś co niekoniecznie wpisuje się w naszą strategię zdrowego odżywiania. Jak sobie radzić w takich sytuacjach?**

Maria: Tak. Myślę, że tutaj temat dziadków bardzo fajnie, że poruszyłeś, bo to jest *bardzo częsty problem*. I tak jak na kursie sobie z dziewczynami rozmawiamy, no to prawie w każdej rodzinie ten opór ze strony dziadków, przynajmniej na początku, jest. I tutaj to nie wynika z ich *złej woli*. Myślę, że to warto na początku zawsze podkreślić - że oni nie robią tego z premedytacją, nie chcą naszemu dziecku wyrządzić krzywdy, po prostu *nie znają innych sposobów*, jakby nie mają takich pomysłów, co innego mogą zrobić. Bardzo często jesteśmy teraz my rodzice w takim wieku, że kiedy my byliśmy dziećmi, to tych *słodczy* nie było i nasi rodzice, kiedy udało im się jakiś słodycz dla nas zdobyć, kupić, to rzeczywiście to było *święto*. I ja sama pamiętam, że jak mieliśmy czekoladę, to więcej niż kostkę dziennie się nie zjadało, no bo nie wiadomo było kiedy ta następna czekolada będzie. A teraz żyjemy w zupełnie, zupełnie innych czasach, te słodczy do naszych dzieci wpływają *ze wszystkich stron*. Bo niestety przedszkolne jadłospisy, czy różnego rodzaju konkursy sportowe, przedstawienia, to wszystko wiąże się ze słodczymi. I dziadkowie nadal uważają, że to jest jeden cukierek: jeden cukierek dziecku nie zaszkodzi. Oni nie widzą tego *szerszego obrazu*, nie widzą tego, że czasami jest tak, że moja córka wracała z przedszkola i ona już zjadała trzy cukierki, czy cztery, bo jedno dziecko miało urodziny, było jeszcze jakieś przedstawienie, inna dziewczynka przyniosła cukierki ot tak po prostu. Więc trzeba ich edukować, *tłumaczyć*, pokazywać, tłumaczyć konsekwencje. I myślę, że takim fajnym pomysłem jest podpowiedzenie *co w zamian*. Bo ciężko jest powiedzieć: nie przynosicie czegoś; jeżeli nie powiemy babci, *jak inaczej może to dziecko uszczęśliwić*, bo ona tak naprawdę chce to dziecko uszczęśliwić, zrobić coś fajnego dla tego dziecka. Często ma więcej czasu niż rodzice i może tego czasu więcej dla dziecka poświęcić. I na przykład u nas takim *babcinym czymś specjalnym* są pierogi z kapustą. Hania po prostu je uwielbia i jak babcia wie, że mamy przyjść, no to już nie piecze ciasta, czy nie kupuje słodczy, tylko robi właśnie pierogi z kapustą. Bo ona wie, że i dziecko będzie szczęśliwe i rodzic będzie szczęśliwy. Więc *podpowiedzieć* kilka takich rzeczy. A przy takich bardziej *opornych dziadkach*, to ja bym powiedziała jeszcze, że to my rodzice musimy pamiętać o tym, że to *my decydujemy* i nie bać się tego, że kogoś urazimy, *mamy prawo odmówić* czegoś zjedzenia. I u nas też były w rodzinie na początku takie sytuacje, że przychodziliśmy do którejś z babć i powiedzieliśmy: tego nie będziemy jedli. No, oczywiście płacz i lament: ale ja się naszykowałam i dla Was i wiadomo, i tak się starałam. No, ale trudno, jeżeli ulegniemy jeden, drugi, trzeci raz, to *nic się nie zmieni*. Jeżeli odmówimy, czasem wystarczy raz, czasem potrzeba dwa, trzy razy, ale ta osoba już będzie wiedziała, że rzeczywiście pochodzimy do tego tematu poważnie, że jesteśmy *konsekwentni* i przy kolejnej

wizycie już to co było na stole wyglądało zupełnie, zupełnie inaczej. A teraz to muszę powiedzieć, że obie babcie naprawdę gotują świetne posiłki 100% roślinne. Moja mama to kotlety z ciecierzycy – naprawdę, to w żadnej restauracji się takich nie zje, jakie ona potrafi zrobić (śmiech). To też zajęło trochę czasu, ale opłaca się. Opłaca się. I może jeszcze jedna rzecz – jeszcze myślę, że można skorzystać z takiego *zewnętrznego autorytetu*. Bo szczególnie starsze osoby – to też trochę zależy w jakim wieku są te babcie i jaki mają kontakt czy z telewizją, czy z innymi autorytetami – ale jest grono takich osób, które jeżeli coś było *powiedziane w telewizji*, to w ogóle uznają jak świętość: tak jest, bo ktoś tak powiedział. Więc warto im wtedy podesłać jakieś właśnie *filmiki*, podsunąć *książkę* napisaną przez lekarza. To do nich tak bardziej dociera, niż jeżeli to mówi córka, która wiadomo: przez 10 lat pracowała w banku i co ona tam o jedzeniu wie, przecież ja wychowałam dwójkę dzieci, to na pewno wiem więcej. A tu już jeżeli dochodzi jakiś autorytet, lekarz, no to już zaczynają dziadkowie inaczej na ten temat spoglądać.

**Michał: Super. To mamy trzy pomysły. Pierwsze to jest podpowiedzieć co w zamian, drugi – no być konsekwentnym i postawić się, nawet jeżeli chwilowo oznacza to ochłodzenie stosunków i trzeci to posiłkować się zewnętrznym autorytetem – jakiś program w telewizji bądź książka. Do tego pierwszego punktu powiedziałaś, że w Waszym przypadku świetnie sprawdzają się pierogi z kapustą. A co mogłabyś podpowiedzieć naszym słuchaczom, co mogliby zasugerować jeszcze właśnie swoim dziadkom w zamian za słodczyce?**

Maria: Bardzo fajnie się sprawdzają *owoce*. Generalnie słodkie owoce wszystkie dzieci lubią. Czyli zimą mandarynki, pomarańcze, teraz są te pomelo na przykład, mango. Mango to też jest taka rzecz, że kosztuje trochę więcej pieniędzy, więc jakby nie każda rodzina tak na co dzień sobie kupuje mango, więc właśnie na takie specjalne okazje, na takie odwiedziny, to jest też fajna rzecz. Oprócz tego są *orzechy* na przykład, no to zależy oczywiście od wieku dziecka, no też te najmniejsze dzieci też nie mogą jeść takich orzechów w całości, ale orzechy też są fajne. *Suszone owoce*, jeżeli już chcemy, żeby to było coś słodkiego. No a jeżeli babcia ma więcej czasu, no to możemy już tutaj *podsunąć przepisy* nawet na jakieś *zdrowsze ciasteczka* z płatków owsianych albo *kulki mocy* z kaszy jaglanej albo z daktyli. No teraz żyjemy w takich fajnych czasach, że w tym Internecie tych blogów najróżniejszych o zdrowym odżywianiu jest coraz więcej i tych przepisów naprawdę jest dużo i jest w czym wybierać.

**Michał: Rzeczywiście. Dziękuję za przykłady. No dobrze, to już wiemy jak sobie poradzić z dziadkami. Zbudowanie takiej odporności, czyli mikroflory, to już wiemy, że trwa długo -**

zaczyna się od momentu narodzin dziecka i potem nawet poprzez wprowadzanie diety. Nie każdy znajduje się w tak komfortowej sytuacji, że te kilka lat właśnie takie rzeczy robił. Załóżmy, że jest osoba, która nie do końca sobie zdawała sprawę z tych rzeczy i ma dziecko, które ma bardzo osłabioną odporność, no i właśnie bierze go infekcja. Co w takim przypadku? W jaki sposób poprzez dietę możemy wzmocnić lub pomóc organizmowi, aby ta infekcja, która się zbliża, żeby ona przeszła łagodnie lub żeby organizm był w stanie sam sobie z nią poradzić?

Maria: To jest właśnie nasz sposób myślenia, *typowego rodzica*. Niestety. Tak jak obserwuję na różnych grupach na Facebooku czy forach internetowych, to rodzice *zaczynają myśleć o odporności* w momencie kiedy dziecko już *jest chore* i najlepiej to żeby ta odporność polegała na tym, żeby ono *jak najszybciej wyzdrowiało*. A jest zupełnie odwrotnie. *Trzeba działać na co dzień*, małymi... nawet może dużymi, bo czasami te zmiany w dziecie to są naprawdę bardzo duże zmiany w stosunku do tego, jak rodziny żywiły się na początku. Więc na co dzień możemy działać, a w momencie kiedy dziecko jest chore, to tak naprawdę my *niewiele możemy zrobić*. Wtedy właśnie organizm dziecka ma *zwalczyć tą infekcję*. Bo jeżeli wyręczymy go lekami, to on *nie nauczy się zwalczać* tej infekcji – to jest jedno. A po drugie - jeszcze dodatkowo *osłabimy* tą mikroflorę jelitową właśnie podając jakieś chemiczne środki, czy to antybiotyki, czy inne leki.

**Michał:** No właśnie chodzi o to, żeby ich nie podawać. Czy zamiast tych farmaceutyków możemy znaleźć jakieś naturalne antybiotyki, naturalne pokarmy, które wspomogą doraźnie podczas tej infekcji?

Maria: Jest pewna lista takich produktów. No najbardziej tutaj znane to są oczywiście *cebula i czosnek*, i *miód* do tego. Ale tak naprawdę zarówno cebula jak i czosnek one nam dużo więcej korzyści przyniosą stosowane, jedzone *regularnie przez cały rok*, niż w tym momencie przez te kilka dni, kiedy dziecko jest chore. Miód no można zastosować, ale to ma bardzo mały wpływ, to jest lekka pomoc organizmowi, ale to *organizm musi wykonać główną robotę*. I bardzo częstym też błędem jest to, że my za wszelką cenę staramy się *zwalczyć gorączkę*. Kiedy to właśnie gorączka jakby sama w sobie nie jest chorobą, tylko jest *objawem* tego, że organizm z tą chorobą *walczy*. Organizm podnosząc temperaturę ciała, *uniemożliwia bakteriom namnażanie się*, czy wirusom. One po prostu w takiej podwyższonej temperaturze nie rozmnażają się tak szybko i tak efektywnie. A my zbijamy dziecku gorączkę, ono zamiast leżeć w łóżku biega po mieszkaniu, jesteśmy zadowoleni, a wieczorem znowu dostaje gorączkę i najczęściej jeszcze wyższą, no bo organizm *chce walczyć*, podajemy kolejne leki i w ten sposób uniemożliwiamy mu ta walkę. Więc to co ja bym poradziła

oprócz jedzenia, bo często jest tak, że to dziecko w ogóle nie chce jeść, ono *nie ma apetytu*, bo organizm jest zajęty czymś innym i jakby też naturalnie *oszczędza swoją energię*, bo trawienie też jest dla organizmu w pewien sposób obciążeniem, też musimy wydatkować na nie energię, a całe siły tego organizmu są w tym momencie skierowane na walkę czy to z wirusem czy z bakterią, w zależności od choroby. Więc na pewno temu dziecku do jedzenia dużo nie damy. Na pewno trzeba pamiętać o tym, żeby ono *dużo piło*, żeby się nie odwodziło. Może tutaj pomóc *witamina C*, czyli wszystkie produkty bogate w witaminę C – kiwi jest tutaj bardzo fajnym produktem, ale to mogą być i inne owoce, może być papryka. Ta cebula i czosnek mogą być, ale jakby nie oczekujemy cudów, nie wyleczymy się ze wszystkiego cebulą i czosnkiem, jeżeli nie dbaliśmy o tą odporność wcześniej. Dajmy takiemu dziecku też się *wyleżeć*, wygrzać. No chyba tyle tak naprawdę. Bo jeżeli chodzi o takie inne rzeczy jeszcze oprócz diety, które możemy w tym procesie odbudowywania odporności wprowadzić, no to z suplementów to tutaj *witamina D* również wpływa na podniesienie odporności szczególnie w tych *miesiącach zimowych*, kiedy tego słońca jest mało, kiedy dzieci na dwór nie wychodzą i nie mają możliwości naturalnej syntezy tej witaminy D, to suplementacja witaminą D jest wskazana. *Probiotyki* również, nawet jeżeli dziecko ma często na przykład katar i kaszel, nawet jeżeli nie były podawane antybiotyki, to można te probiotyki wprowadzić. I tyle tak naprawdę.

**Michał: Z tego co mówisz, to jakby jeszcze raz widać, że rola tego długoterminowego budowania odporności dziecka jest bardzo ważna. Natomiast jeżeli już się przytrafi ta infekcja, to ja sobie tutaj wynotowałem takie cztery punkty. Pierwsze to nie zbijać tej gorączki za wszelką cenę. Oczywiście pewnie do jakiejś sensownej granicy. Ja się spotkałem, że to jest 38,5 stopnia. Nie wiem jak Ty reagujesz na gorączkę?**

Maria: Na pewno to też zależy od wieku dziecka. Im mniejsze dziecko, tym szybciej musimy reagować, dlatego że mniejsze dziecko dużo *szybciej się odwodzi*. Jeżeli te dziecko jest praktycznie nieprzytomne, to znaczy ono się *prawie nie budzi*, ono w ogóle nie pije, no to już powinno nas to *zaalarmować* i już powinniśmy takiemu dziecku tą *gorączkę obniżyć*. Ale starsze dziecko, to ja myślę że nawet powyżej 39... 39,5. Jeżeli to oczywiście też *nie trwa długo*, no bo to też nie chodzi o to, żeby dziecko z tą gorączką leżało przez tydzień, bo to już by było bardzo niepokojąca sytuacja. Ale jeżeli to trwa *jeden dzień*, a potem ta gorączka się obniża, to spokojnie ten jeden dzień ono może nic nie jeść nawet, prawda. Pod warunkiem, że pije.

**Michał: Tak, to jest punkt drugi. Pierwsze to nie zbijać tej gorączki za wszelką cenę, pozwolić aby ta wysoka temperatura powstrzymywała przed rozmnażaniem się tych szkodliwych**  
**str. 18** <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

bakterii i wirusów. Punkt drugi to, żeby dziecko dużo piło. Punkt trzeci – jeżeli dziecko ma ochotę jeść, to dostarczać produkty z witaminą C, na przykład kiwi, papryka. No i może ten syrop z cebuli i czosnku, który też trochę wspomogę, ale tutaj cudów nie należy oczekiwać, bo tak jak wspomniałaś wcześniej chodzi o tą odporność, którą tak naprawdę zbudowaliśmy do tej pory.

Maria: Tak.

Michał: No dobrze. Maria, dziękuję. Bardzo, bardzo dużo pożytecznej informacji. Jestem pewien, że nie jedna mama i tatuś podskoczą z radości pod sufit dowiadując się tych sposobów jak budować tą odporność dziecka i leczyć. W ramach podsumowania ja Cię poproszę, żeby jeszcze taką część praktyczną tutaj przygotować, czyli już tak konkretnie w punktach, krok po kroku co jako rodzice powinniśmy robić, aby budować tą odporność dziecka, po to, żeby w sytuacji, gdy ta infekcja się pojawi, nie musieć się denerwować, tylko pozwolić dać szansę organizmowi dziecka, aby samodzielnie pokonało tą infekcję.

Maria: Jeżeli mówimy już o starszych dzieciach, czyli już takich w wieku przedszkolnym, to już odpadają nam te dwa pierwsze punkty, czyli *poród naturalny i karmienie piersią*, więc tak naprawdę pozostaje nam *dieta*. I to właśnie na niej musimy się skupić. Więc żeby była to dieta bogata w *warzywa i owoce*. Jakby każdy to wie, że to są zdrowe produkty, ale pomimo tego że wiemy, to nie do końca się do tego stosujemy. Więc te *pięć porcji*, o których była mowa, teraz nawet mówi się, że to powinno być *do dziesięciu porcji*. Więc zadbać o to, żeby te dziesięć porcji warzyw i owoców i to najróżniejszych, czyli cały pamiętamy o tej *różnorodności*. Czyli nie chodzi o to, żeby dać dziecku dziesięć mandarynek, tylko żeby to były różne produkty.

Michał: Co masz na myśli mówiąc „porcja”?

Maria: Najczęściej to się mówi, że to jest *wielkości pięści*, czyli dla dziecka to są trochę mniejsze porcje, bo ona ma mniejsze rączki, tak. Czyli to w zależności od produktu, ale gdzieś mniej więcej wielkości pięści, połowa szklanki, tak jakby miseczka, ile w dłoń się zmieści. To nie jest apteka, to nie chodzi o to, żebyśmy to liczyli każdego dnia, tylko żebyśmy mieli te produkty, trzymali w domu na widoku i żeby one stały się *elementem każdego posiłku*. Więc zrobmy sobie taki *nawyk*, że w każdym posiłku jest warzywo lub owoc. Jakby kanapka z wędliną to nie jest w pełni dobrze zbilansowany posiłek. Tutaj musi się pojawić warzywo i to nie na zasadzie dwóch plasterków



pomidora, tylko *zaczynamy od tych warzyw*. Czyli my jak Hani szykujemy kolację, to ona *najpierw je warzywa*, jeżeli jeszcze jest głodna, no to wtedy dostaje jeszcze kanapkę, czy coś tam innego, co akurat na kolację jest przygotowane. Bardzo często też podpowiadam rodzicom, że ten moment kiedy *dziecko wraca z przedszkola*, to jest dobry moment na podanie dziecku właśnie warzyw. Bo bardzo często te dzieci z przedszkola *wracają głodne*, bo one mają obiad w przedszkolu o godzinie 12, bardzo wcześnie są te posiłki, a z przedszkola odbieraliśmy na przykład Hanię o 16. Więc ona była wtedy naprawdę głodna i w tym momencie kiedy jest najbardziej głodna, dawajmy właśnie warzywa. Nie coś konkretnego, czyli ziemniaki z kotлетem, bo tak większość mam czy babć myśli, tylko właśnie warzywa. Wtedy kiedy jest głodne, a *nie na końcu posiłku*. Wśród warzyw jest jeszcze taka jedna grupa, która zasługuje na szczególne wyróżnienie, bo już powiedzieliśmy o kiszonkach, o cebuli o czosnku, ale nie powiedzieliśmy jeszcze o *zielonych liściach*. Zielone liście mają *największą gęstość odżywczą* na kalorię, czyli najwięcej witamin i minerałów i takich różnych związków aktywnych, które *wspierają cały organizm*. Nie tylko odporność, ale również odpowiadają za to, że mamy ładne włosy, ładne paznokcie, czy błyszczącą skórę, to właśnie zielone liście zawierają ich najwięcej, one wygrywają wszystkie rankingi. Więc takie produkty jak kapusta pekińska, jarmuż właśnie, szpinak, *natka pietruszki*, rukola, zwykła kapusta, nawet brokuł, bo brokuł również ma bardzo dużo tych właściwości odżywczych, wspierających nasze zdrowie – również powinny się codziennie znaleźć. I teraz jest bardzo dużo różnych sposobów, żeby dzieci do tego przekonać, ale z mojego doświadczenia najprościej jest *nie kombinować za bardzo*, czyli dać na przykład liścia kapusty pekińskiej, niech sobie chrupie. Dzieci jakby trochę boją się – tak jak mówiłam - *boją się tych nowości* i jeżeli ona widzi na przykład sałatkę, gdzie jest pomieszane dziesięć składników, no to nie wie co tam jest i: może tam jest coś, czego nie lubię. A kiedy dam mu takiego liścia, no to zje, zna, zje i już mamy przynajmniej częściowo tą dietę taką wzmocnioną, bardziej odżywczą niż kiedy tych warzyw nie ma. Kolejna grupa taka bardzo ważna, grupa która jest w polskich domach bardzo pomijana, to są *rośliny strączkowe*, czyli wszystkie fasole, soczewica, ciecierzycy, groch, w mniejszym stopniu zielony groszek czy fasolka szparagowa – te dwie rośliny raczej do tych zielonych liści czy do innych warzyw bym zakwalifikowała. Ale te rośliny strączkowe, które gotujemy z *suchych ziaren*, to jest naprawdę bardzo dobre *źródło błonnika*, które właśnie te bakterie jelitowe nam wspiera i to jest również dobre *źródło białka dla dzieci*, które jednocześnie ma mało tłuszczu. Więc to są naprawdę bardzo fajne produkty i to są produkty, które fajnie wzbogacają już znane dania. Bo bardzo często nie trzeba wcale robić rewolucji, ale na przykład do *zupy nawet pomidorowej* ugotować czerwonej soczewicy i zmiksować, lekko ją zagęścić i już mamy bardziej odżywczy i bardziej bogaty w błonnik posiłek, niż gdyby to była tradycyjna zupa pomidorowa z białym na przykład makaronem. Kolejna grupa, o której warto pamiętać – bo powiedziałam o



owocach, ale tutaj również jeżeli chodzi o owoce mamy taką grupę, która jest najbardziej korzystna i to są *owoce jagodowe*, czyli wszystkie te drobne owoce, takie jak właśnie jagody, maliny, jeżyny, truskawki. One mają najwięcej *przeciwutleniaczy* ze wszystkich owoców i również powinniśmy jak najczęściej, nawet codziennie je jeść. Wiadomo, że teraz mamy styczeń i one nie są do kupienia w stanie *świeżym*, surowym, ale *mrożone* truskawki, czy mrożone maliny bez problemu można kupić, jeżeli ktoś samodzielnie nie mrozi w sezonie, no to są praktycznie *w każdym sklepie*. I również w procesie mrożenia te utraty witamin nie są takie duże, więc również można sobie z tego korzystać. I jeszcze jeden jest taki element, który warto wprowadzić do diety dziecka, tylko to jest trochę taki *element kontrowersyjny* – tutaj znowuż jesteśmy, tak mnie się przynajmniej wydaje, jesteśmy na etapie zmian i postrzegania tego produktu, bo mówię o *grzybach*. Dlatego że przez długi czas mówiło się o tym, że grzyby są *bezwartościowe*, niczego nie wnoszą, a raz że są *ciężkostrawne*, dwa że jest jednak *ryzyko zatrucia*, więc lepiej ich nie podawać i nawet są pewne zalecenia, które mówią, że do 12 roku życia grzybów nie powinno się podawać dzieciom. A teraz okazuje się, najnowsze badania pokazują, że grzyby wspaniale *wspierają odporność* i naprawdę mają takie działanie *wzmacniające* cały organizm. O ile te grzyby leśne rzeczywiście niosą ze sobą ryzyko zatrucia, to już te *hodowlane* – jak pieczarki czy boczniaki – są praktycznie wolne od tego ryzyka i warto je do diety dzieci wprowadzić. Bo one mają również działania, które chronią nas przed *chorobami nowotworowymi*, więc ten efekt działania grzybów jest naprawdę bardzo, bardzo fajny. To chyba wszystkie wymieniłam grupy, które powinniśmy wprowadzić. A unikać właśnie, tak już trochę powiedzieliśmy - *cukru*, *mięsa*, unikać również *żywności mocno przetworzonej*, czyli tej żywności, która zawiera konserwanty, barwniki, sztuczne jakieś dodatki, bo to również obciąża układ odpornościowy. To są składniki, z którymi organizm w pewien sposób musi walczyć, a jeżeli walczy z nimi, to nie będzie miał wystarczającej ilości siły, żeby walczyć z infekcją. Więc to są składniki, które obciążają organizm dziecka.

**Michał: A jeśli chodzi o mięso, to możesz rozwinąć? Chodzi o taką zupełną rezygnację z mięsa, czy chodzi o ograniczenie?**

Maria: Najczęściej się mówi o *ograniczeniu*, dlatego że jest to łatwiejsze dla ludzi do zaakceptowania. I ja też w swoich materiałach piszę czy mówię o tym, żeby ograniczyć, dlatego że mięso jest bardzo *trudnym tematem* i dookoła niego jest tak dużo mitów i tak bardzo mocno *zakorzenione* ono jest w naszej kulturze, że bardzo ciężko jest z niego zrezygnować. Ale już każde ograniczenie to jest krok w dobrą stronę. Ta bezpieczna granica, tak jak mówią najnowsze badania, to jest *300 gramów na tydzień*, więc to jest naprawdę niedużo, że mięso powinno być traktowane

jako *dodatek*. Na pewno nie kotlet schabowy na pół talerza, tylko jako dodatek. Czyli na przykład w takich potrawach jak *leczo warzywne*, czyli gdzie jest fasolka, gdzie jest marchewka, gdzie jest papryka, niech tam będzie dodatek mięsa, ok. Czy w *sosie do makaronu*, jeżeli zrobimy sos na bazie pomidorów, jeżeli dodamy do niego cebulę, pora, soczewicę właśnie i mięso będzie jednym ze składników, to też będzie ok. Także to ograniczenie bym powiedziała - im więcej tym lepiej.

**Michał: Czy coś jeszcze jeśli chodzi o unikanie?**

Maria: Jeśli chodzi o dietę, no to jest jeszcze dosyć kontrowersyjny temat – *nabiał*. Dlatego że tutaj badania naukowe są *sprzeczne*. Ja mogę powiedzieć ze swojego doświadczenia i z doświadczenia rodzin, z którymi pracuję, że odstawienie nabiału przynosi naprawdę *dobre efekty*, szczególnie w tych rodzinach gdzie jest taki *katar długo się utrzymujący*. To odstawienie nabiału przynosi dobre efekty, ale badania naukowe nie są tutaj jeszcze tak mocne i tak jednoznaczne, jak przy mięsie. Ja bym powiedziała, że tak – że *warto spróbować*. Jeżeli mamy dziecko, które jest już na tej granicy takiej - tak jak u nas było, że w grę już wchodzi *sterydy*, że w grę wchodzi zagrożenie *astmą dziecięcą* – no to odstawienie nabiału naprawdę w tym momencie nie jest czymś takim strasznym. Szczególnie, tak jak mówię, teraz – gdzie tych blogów z poradami, tych przepisów i już też *zamienników* najróżniejszych w sklepach jest coraz więcej, bo już te mleka czy sojowe, czy migdałowe, czy ryżowe, owsiane – jest naprawdę w czym wybierać. I jest dużo łatwiej w tym momencie zastosować taką dietę, niż jeszcze 5 lat temu.

**Michał: Dobrze. Ja to podsumuję. Jeśli chodzi o dietę, czyli jak poprzez dietę wzmocnić odporność dziecka, to mamy sześć grup pokarmów, które należy wprowadzać – pierwsze to są warzywa i owoce, od pięciu do dziesięciu porcji dziennie, najlepiej wtedy gdy dziecko jest głodne, na przykład po powrocie z przedszkola, bo wtedy chętnie jada te warzywa i najlepiej, żeby dziecko zaczynało jedzenie od warzyw, kiedy jest najbardziej głodne, a dopiero potem dojadło czymś konkretnym, typu kanapka lub jakieś danie, które zostało przygotowane. Druga grupa to są kiszonki, cebula i czosnek. Trzecia to zielone liście, ponieważ one mają największą gęstość odżywczą i tutaj sugerujesz – z czym ja się jak najbardziej zgadzam – żeby nie przesadzać, żeby te posiłki były jak najprostsze, typu na przykład czysty liść sałaty – wtedy dziecko wie co je i nie ma obaw, że znajdzie się tam coś czego nie lubi. Punkt czwarty to strączki: soczewica, ciecierzycyca, groch na przykład w formie dodatków do czegoś co lubią, tu dałaś świetny przykład zupy pomidorowej, do której można domiksować ugotowaną czerwoną soczewicę. Punkt piąty to owoce jagodowe: maliny, jeżyny, no tutaj chyba dzieci nie trzeba**

**str. 22** <http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/>

przekonywać, myślę że dzieci uwielbiają tą grupę produktów. No i punkt szósty – grzyby, które rzeczywiście mają dużo składników odżywczych wspierających układ immunologiczny, no i bezpiecznie jest sięgać po te grzyby hodowlane. Z rzeczy, które należy unikać, to cukier, ograniczyć mięso, no i unikać produktów mocno przetworzonych. No i na końcu wspomniałaś jeszcze o nabiale, wobec którego jest spora kontrowersja, natomiast w sytuacjach gdy dzieci mają jakieś problemy z katarem, to często odstawienie nabiału przynosi dobre efekty.

Maria: Tak.

**Michał: No super. Maria, bardzo, bardzo dziękuję. Powiedz, jeżeli ktoś ze słuchaczy miałby jakieś pytania do Ciebie, to gdzie można Cię w Internecie znaleźć?**

Maria: Bardzo serdecznie zapraszam na moją stronę: *jakzdrowozyc.pl*, no również na *profil na Facebooku*. I tam już tymi wszystkimi kanałami można się ze mną kontaktować, czyli zarówno *wiadomości* na Facebooku, jak i *komentarze* na blogu. Na blogu jest również mój *adres email*, także zawsze chętnie odpowiadam i jak mogę coś podpowiedzieć, to chętnie dzielę się tą wiedzą i pomagam rodzicom.

**Michał: Bardzo dziękuję. Jakbyś miała zostawić naszych słuchaczy z jedną myślą, jakby ktoś miał zapamiętać jedną jedyną rzecz z tej całej naszej rozmowy, to co najlepiej, żeby to było?**

Maria: Myślę, że taka zmiana nastawienia - to znaczy pamiętajmy, że to *organizm sam się leczy*, a my mamy tylko dać mu *odpowiednie paliwo*, żeby on miał siłę i możliwości, żeby się wyleczyć. Nie szukajmy zewnętrznych farmaceutyków, które wyleczą chorobę, tylko *dajmy organizmowi szansę, żeby on sam się wyleczył*.

**Michał: Zmiana nastawienia. Dajmy mu właściwe paliwo i możliwości, aby sam się mógł wyleczyć. Super. Bardzo mi się podoba. Bardzo dziękuję i do usłyszenia!**

Maria: Ja również dziękuję. Do usłyszenia!

Dziękuję za wysłuchanie podcastu. Mam nadzieję, że będzie on dla Ciebie skarbnicą wiedzy i inspiracją do wprowadzenia zdrowego odżywiania nie tylko dla Twojego dziecka, ale również dla

całej Twojej rodziny. Do tego wszystkiego co już powiedzieliśmy z Marią można dodać jeszcze jedną rzecz – zwróciła mi na to uwagę Beata, która przygotowuje transkrypty podcastów – przy okazji serdecznie ją pozdrawiam ☺

Otóż na rodzaj bakterii, jakie w pierwszych minutach życia zasiedlą dziidzusia, czyli tych, które znajdują się w kanale rodny mamy ma wpływ również to jak mama przez ostatnie kilka miesięcy się odżywiła. Tak więc, jeżeli dopiero planujesz zostać mamą to już teraz zabieraj się za wdrażanie zdrowego odżywiania. Nie dość, że dobrze to wpłynie na Twoje zdrowie to dzięki temu już teraz zaczniesz budować fundamenty pod odporność dziecka, które urodzisz.

Jak zrobić pierwszy krok? Proponuję zacząć od małej autodiagnozy, aby ocenić jak obecnie wyglądają Wasze, Twoje preferencje żywieniowe. Możesz to zrobić na przykład w formie przygotowanego przez nas quizu dzięki któremu w kilka minut sprawdzisz swoją osobowość żywieniową. Quiz ten znajdziesz pod adresem [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/osobowosc](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/osobowosc), linka zamieszczę oczywiście w notatkach do tego podcastu. Po wykonaniu quizu otrzymasz wynik, wraz z zindywidualizowanym planem jak w 3 krokach przenieść Twoją żywieniową osobowość na kolejny poziom. Możesz to potraktować jako zabawę ale jak się przekonasz wskazówki będą bardzo konkretne i wiem, że już wielu osobom umożliwiły faktyczne ruszenie miejsca.

Stali słuchacze mojego podcastu wiedzą, że do jego nagrania staram się zapraszać bardzo różnorodnych gości. Sam lubię poznawać różne punkty widzenia, uczyć się od praktyków, osób będących na różnych etapach wdrażania zdrowego stylu życia. Takimi osobami jesteście oczywiście również Wy, moi wspaniali słuchacze. Tak! Dokładnie tak powstały docinki 56 i 68 w których rozmawiam właśnie ze słuchaczami podcastu WNZO o ich doświadczeniach ze wdrażaniem zdrowego odżywiania. Chodzą mi teraz po głowie kolejne takie odcinki bo wiem, że są bardzo dobrze przez Was odbierane. Wielu z Was w takich historiach widzi odbicie siebie samych. Więc właśnie, może właśnie Ty, chciałabyś, chciałbyś podzielić się swoimi doświadczeniami ze wdrażaniem zdrowego odżywiania? Może właśnie Ty w ostatnim czasie zrobiłaś coś, co sprawiło, iż Twoje życie, Twoje zdrowie nabrało innego znaczenia. Może właśnie Tobie udało się przełamać jakąś barierę, przekroczyć granicę co pozytywnie wpłynęło na Twoje zdrowie, samopoczucie, albo szerzej, na Twój styl życia. Jeżeli tak to tak żartobliwie powiem nie bądź egoistą i podziel się tą historią z innymi, podziel się tą historią ze słuchaczami podcastu WNZO. Może właśnie Twoja historia zainspiruje innych, może właśnie Twoja historia sprawi, że zrobią ten pierwszy krok i za jakiś czas dowiesz się, że to dzięki Tobie, właśnie dzięki Tobie, życie innych zmieniło się na lepsze.

## Więcej Niż Zdrowe Odżywianie – transkrypt podcastu

Jeżeli tak to napisz w kilku zdaniach na czym polegała ta zmiana u Ciebie i co udało Ci się dzięki temu osiągnąć. Maila wyślij na adres: [michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl](mailto:michal@wiecejnizzdroweodzywianie.pl). Na wszystkie maile oczywiście odpowiadam i zawsze bardzo się cieszę kiedy do mnie piszecie.

Na teraz już wszystko, pamiętaj o zrobieniu pierwszego kroku, tj. quizu Twojej osobowości żywieniowej, dzięki którem otrzymasz konkretne wskazówki jak ruszyć z miejsca. Pamiętaj o podzieleniu się swoją historią póki co w formie maila do mnie i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!