



WNZO092: Głodówki lecznicze - historie słuchaczy – o tym jak w praktyce wygląda głodówka lecznicza i jakie efekty można dzięki niej osiągnąć.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p092

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek 92. Głodówki lecznicze – historie słuchaczy podcastu. W tym odcinku dwójka słuchaczy mojego dzieli się swoimi doświadczeniami związanymi z głodówkami leczniczymi.

Ja się nazywam Michał Jaworski i moich audycjach przedstawiam praktyczne wskazówki jak poprzez zmiany diety i stylu życia zadbać o zdrowie i czerpać z niego radość. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witaj w 92 odcinku podcastu. Sponsorem tego nagrania jest wydawnictwo Otwarte, które przygotowało na polskim rynku publikację książki Kompas dietetyczny autorstwa Bas Kasta, która jest bestsellerem na niemieckim rynku. Jej autor Bas Kast niedługo po swoich czterdziestych urodzinach poczuł silny ból w klatce piersiowej, który powalił go na ziemię. Gdy doszedł do siebie, zaczął się zastanawiać, co mogło być tego przyczyną. Uprawiał sport, nie był otyły, ale... codziennie faszerował swoje ciało śmieciowym jedzeniem. Postanowił więc radykalnie zmienić swój sposób odżywiania i sam się wyleczyć. Tylko co naprawdę jest zdrowe? Zanurzył się więc na kilka lat w świecie badań naukowych nad starzeniem się i odżywianiem tworząc bardzo intuicyjny, poparty badaniami naukowymi przewodnik, taki kompas zmiany sposobu odżywiania. Więcej informacji o tej książce i o tym jak bezpłatnie stać się jej posiadaczem usłyszysz na końcu podcastu.

Natomiast dzisiejszy podcast będzie o głodówkach leczniczych. Bardzo lubię odcinki takie jak ten z dwóch powodów. Pierwszy – bo goszczę w nich słuchaczy mojego podcastu, więc przy okazji nagrywania mogę lepiej was poznać ☺ Drugi powód jest taki, że historie osób, które przez to przeszły, odbyły taką głodówkę nie raz a nawet kilka razy są najlepszym świadectwem że coś działa lub nie. Oczywiście na każdego z nas może to działać trochę inaczej, jednak analizując wiele przypadków duża część doświadczeń się tam powtarza.

Pierwsza będzie rozmowa z Robertem, który praktykuje głodówki lecznicze od 6 lat i ma już za sobą 8 kilkunastodniowych głodówek. Robert zaczął głodówki trochę z ciekawości i trochę z powodu wyrzutów sumienia, że nie robił nic w kierunku zdrowego odżywiania. Historia Roberta pokazuje, że do wdrażania zdrowego odżywiania można podejść w bardzo nietuzinkowy sposób. Na przykład zaczynając wydawać by się mogło od bardzo zaawansowanych terapii wspierających regenerację organizmu a kończąc na dla niektórych podstawowych zmianach w diecie. Zapraszam!

Michał: Cześć Robert!

Robert: Cześć Michał!

M: Powiedz kilka słów o sobie.

R: Ja pochodzę z Trójmiasta, mam 34 lata, mieszkam z moją małżonką. No i jestem na początku mojej drogi do zdrowego odżywiania. Natomiast od jakiegoś czasu - myślę, że to już będzie szósty rok - mam styczność z *głodówkami*. Właśnie kończę taką *13-dniową* głodówkę - właściwie dzisiaj myślę będzie ostatni dzień takiej mojej *diety przejściowej*, podczas której *wychodzę z głodówki*. I to już jest moja *ósma* głodówka. Staram się przeprowadzać takie głodówki *co najmniej raz w roku*, przez ten ostatni czas. Zdarzało się, że robiłem to *wiosną*, a czasem *wiosną i jesienią*. No ale najczęściej *wiosną*. Myślę, że to jest taki *naturalny okres* z punktu widzenia ludzi, którzy kiedyś żyli - ten tak zwany *przednówek* - kiedy ludzie mieli najmniejszy *dostęp* do pożywienia, dopóki nie przyszła rzeczywiście wiosna i tego pożywienia nie było więcej. Więc jakby *natura* na tych ludziach, którzy egzystowali kilka tysięcy lat temu w pewnym sensie wymuszała tego typu *posty* co roku. I z resztą w *większości kultur* tego typu posty też właśnie w tym okresie się pojawiają - my mamy *Wielki Post*, który występuje właśnie wczesną wiosną, bo poprzedza Święta Wielkanocne, Muzułmanie mają *Ramadan* też w podobnym okresie. Więc to gdzieś i *kulturowo*, i tak jak spojrzymy jak żyli *pierwsi ludzie*, jakby wszystko się ze sobą *łączy*.

M: Tak się uśmiechałem, jak mówiłeś - bo zacząłeś od tego, że jesteś na początku swojej drogi do zdrowego odżywiania. Natomiast z tego co mówisz, to jesteś osobą bardzo świadomą, przeprowadzasz już ósmą głodówkę i jestem pewien, że wiele osób, które uważają się za bardzo zaawansowane w zdrowym odżywianiu, nie posiadają takiej wiedzy - przynajmniej z tego

obszaru - jak Ty. Więc bardzo się cieszę, że mam Cię w swoim podcaście. Kiedy i w jakich okolicznościach zainteresowałeś się zdrowym stylem życia bądź też głodówkami?

R: Myślę, że najpierw były *głodówki*. Pierwszy raz styczność w ogóle z tym tematem miałem przez moją *teściową*, która udała się do *doktor Dąbrowskiej*, która przyjmuje na takie właśnie *2-tygodniowe turnusy*, całkiem niedaleko od nas, na Kaszubach. I muszę przyznać, że jak widziałem jakie *skutki* właśnie na mojej teściowej ma ta *głodówka*, to się zaintrygowałem. To nie chodziło tylko o jakby *schudnięcie*. Przede wszystkim to co mnie, że tak powiem, przekonało do spróbowania, to był fakt, że moja teściowa pamiętam na naszym weselu jeszcze miała straszny *problem z kolanem*, praktycznie o tańcach nie było mowy, ledwo się poruszała. I dzięki takiej *kilkunastodniowej głodówce*, dzięki takiemu 2-tygodniowemu wyjazdowi, właściwie te obrzęki kolana i wszystkie problemy z tym kolanem *się cofnęły*. Ja w tym czasie też miałem na kolanie jakąś taką *narośl*, co do której lekarze nie byli pewni - ortopedzi - co to może być. Było podejrzenie jakiegoś *guza*, nie bardzo nikt chciał tego ruszyć. I stwierdziłem, że *spróbuję*, nawet nie do końca licząc, że może akurat pomoże mi to na to kolano. Ale jakby zacząłem interesować się tematem, pożyczyłem od mojej teściowej właśnie *książkę* poświęconą *głodówce na wodzie* i stwierdziłem, że *spróbuję*. No i pierwszy raz byłem *osiem dni* na takim *ścisłym poście*, gdzie przez te osiem dni praktycznie piłem tylko *wodę lub wodę z cytryną*, nawet nie odważyłem się wypić jakiś herbatkę. No i później koło *pięciu dni* takiej *ścisłej diety przejściowej*, podczas której *wychodziłem* z tej *głodówki*. I ku mojemu zaskoczeniu, jak się okazało, *torbiel* na moim kolanie *zredukowała się* do tego stopnia, że przy następnym *USG kolana* okazało się, że to nie jest żaden guz, żadna nietypowa *narośl*, tylko po prostu z kolana wypływa tak zwana *woda*, która gdzieś tam się odkładała, i której organizm jakby na co dzień nie miał czasu *zabsorbować*. To się wszystko zabsorbowało w trakcie tej *głodówki*. No i stwierdziłem, że skoro to może pomóc na kolano, to czemu nie *kontynuować* tego. I tak przez kolejne lata starałem się przeprowadzać takie *głodówki*, tak jak mówiłem, co najmniej *raz w roku*. I dotychczas miałem do tego podejście w ten sposób, że tak *prewencyjnie* traktowałem to przed możliwością wystąpienia jakichś *chorób cywilizacyjnych*, przede wszystkim jako *prewencja* przed potencjalnym *rakiem*, czy czymś takim. Stwierdziłem, że nie jest to aż takie duże *wyrzeczenie*, żeby nie spróbować.

M: I to było jak dawno?

R: No, tak koło *6 lat temu*.

M: Czy pamiętasz jakie obawy miałeś, gdy pierwszy raz robiłeś taką głodówkę?

R: Tak. No, największą *obawą* było to, że *nie dam rady* albo że jakby nieodpowiednio – bo chyba najtrudniejszy element tej głodówki to jest *wyjście z tej głodówki*. Po prostu po takim kilkudniowym poście na samej wodzie, nie można sięść do stołu i zacząć sobie po prostu jeść następnego dnia. Dlatego każdemu kto chciałby spróbować *samodzielnie* takiej głodówki, polecam najpierw trochę *poczytać literatury* w temacie, żeby mieć sam dla siebie zrozumienie, jakie *procesy w organizmie zachodzą* podczas takiej głodówki. Natomiast przy takiej głodówce *na wodzie*, najważniejsze że organizm w ogóle *przestaje produkować soki trawienne*. Więc nie można zjeść nic *ciężkiego* po takim kilkudniowym poście, bo można w najgorszym scenariuszu dostać jakiegoś *skrętu kiszki*. Moje przerwanie postu to było zjedzenie *jabłka* - jabłko wypływa bardzo dobrze na rozpoczęcie *produkcji soków trawiennych*, później jakaś owocowa herbatka. I tak stopniowo zaczyna powracać *uczucie głodu*, bo organizm produkuje soki trawienne tylko przez pierwsze *dwa dni* - a przynajmniej tak mi się wydaje, bo mój organizm coraz szybciej się przestawia z każdą kolejną głodówką. I teraz jak zaczynałem, to rzeczywiście właściwie na drugi dzień postu już praktycznie nie miałem *poczucia głodu*. Więc jak tylko wróci to uczucie głodu, to można jakby przechodzić do *kolejnego etapu* tej diety, związanej z wyjściem z takiej głodówki. Ale to nie jest nic takiego, czego normalny człowiek - nawet nie super związany z tematem - nie byłby w stanie *zrozumieć*, czy samodzielnie przez to przejść. Mówię oczywiście o takiej *kilkudniowej* głodówce, bo dłuższe głodówki, które nazywają się *głodówkami leczniczymi*, to należałoby przeprowadzać pod kontrolą *lekarza specjalisty*.

M: Rozumiem. Co dla Ciebie było najtrudniejsze w tej pierwszej głodówce?

R: Chyba *myśli o jedzeniu*. Jakby za pierwszym razem to było takie - jakby porwałem się na tą głodówkę, nie bardzo wiedząc jeszcze z czym to się je. Jakby rzeczywiście uczucie głodu zniknęło, natomiast strasznie trakcie głodówki *wyostrzał mi się węch* i jakby nawiedzały mnie cały czas takie *myśli o jedzeniu*. To też może była jedna z tych przyczyn, dla których po głodówce, po tej diecie przejściowej, stopniowo, ale wróciłem jednak do *starych nawyków*. Po kolejnych głodówkach starałem się za każdym razem coś zmienić w kierunku *zdrowego odżywiania*, natomiast po tej pierwszej pamiętam, że praktycznie wróciłem do tego, co było przed głodówką. Te myśli o tym, że jak ja sobie zjem coś dobrego, *słodkiego*, czy kawałek *mięska* - a najbardziej to chodziło za mną po takich sześciu czy siedmiu dniach *jajko na miękko* - to po prostu było dosyć ciężkie. Ale to było gdzieś we mnie, w mojej *psychice* - te objawy fizyczne wcale nie były takie ciężkie. Wszystkie

głodówki przeprowadzałem prowadząc *normalną aktywność fizyczną*, nie brałem żadnego wolnego z pracy - normalnie *pracując na etacie* jakby wszystkie te głodówki przeprowadzałem.

M: To niesamowite - właśnie chciałem o to zapytać. A czy miałeś jakieś efekty ozdrowieńcze - jakieś takie złe samopoczucie, które w jakiś sposób utrudniało Ci normalne funkcjonowanie?

R: Tak. No przede wszystkim chyba najtrudniejszy na głodówce jest *poranek i wstanie z łóżka*. Jeżeli ma się świadomość tego, jak organizm *funkcjonuje* w trakcie takiej głodówki, to wszystko układa się w pełen i spójny obraz. Otóż organizm jak nie dostaje pożywienia, no to jest taki naturalny *mechanizm obronny* organizmu, że on zaczyna *oszczędzać*. Czyli w tym tak zwanym „*piecu*”, który ma za zadanie nas *ogrzać*, który ma za zadanie dać nam taką *codzienną energię* do życia, on po prostu *trochę mniej pali*. I skutkiem tego jest tak, że budzimy się trochę *senni*, jesteśmy tacy niemrawi. Ale wystarczy rano kilka, kilkanaście minut *gimnastyki*, tudzież jakiś *spacer* do pracy, żeby ten organizm *rozgrzał się* i przeszedł już na taki *normalny tryb funkcjonowania*. Wbrew pozorom w trakcie takiej głodówki można mieć *bardzo dużo energii*, bo organizm z naszych wewnętrznych zasobów, jak przestawi się na *wewnętrzne odżywianie*, może praktycznie pozyskać *tylko samo energii*, które pozyskuje na co dzień, jak normalnie się odżywiamy. A co więcej - z tego co ja się dowiadywałem z literatury, którą wyczytałem - organizm na same *procesy związane z trawieniem* zużywa około *30% energii* tej codziennie spożywanej, więc tak naprawdę będąc na głodówce, możemy mieć o te *30% więcej energii* do tego, żeby uprawiać jakąś aktywność fizyczną. Czytałem o *sportowcach*, którzy właśnie w trakcie takich postów mają *życiowe, najlepsze rezultaty i osiągi*, bo właśnie korzystają z tych dodatkowych 30% energii. Ważne tylko, że to nie mogą być takie sporty czy aktywności związane ze *sprintem*, z jakimś szybkim *zrywem*. Nie polecam nikomu sprintu na autobus, bo akurat widzimy, jak nam ucieka, może się *w głowie zakręcić* - to organizm nie ma we krwi tyle *uwolnionych cukrów*, żeby taki sprint wykonać. Natomiast jeżeli myślimy o jakiś *długodystansowych wyprawach*, no to jak najbardziej w trakcie takiej głodówki jesteśmy w stanie zaskoczyć samego siebie.

M: Troszkę już o tym powiedziałeś, ale jeszcze dopytam. Bo wspominałeś, że już ósmą głodówkę przeprowadzasz - i jakie różnice zauważasz podczas każdej kolejnej głodówki? Co się w organizmie zmienia? Wspomniałeś o tym, że szybciej się przestawiasz na produkcję soków, ale jakbyś mógł to jeszcze rozwinąć.

R: Tak, jak najbardziej - to jest chyba takie najbardziej widoczne uczucie. Że za pierwszym razem to trwało *kilka dni* zanim organizm przyzwyczaił się do niejedzenia, że tak powiem *wyłączył układ trawienny*. Za każdą kolejną głodówką to następowało coraz *szybciej*. I tak samo *wyjście z głodówki*, czyli z powrotem przekazanie - poprzez tą dietę związaną z wyjściem z głodówki - przekazanie naszemu organizmowi *sygnału* do tego, żeby znowu zaczął *produkować soki trawienne*, żeby *wznowił pracę jelit*, też odbywa się coraz *szybciej*. Więc te przejścia między jedzeniem a niejedzeniem, to na pewno. Z każdą kolejną głodówką też myślę, że *psychicznie* jest dużo *łatwiej*, bo tych myśli o tym, że sobie czegoś *odmawiam*, że czegoś nie jem, że jak ja bym coś zjadł, to rzeczywiście są coraz *słabsze*. Czyli gdzieś organizm potrafi sam z siebie też *przygotować psychikę* do tego, że to jest jakby *naturalny element* naszego funkcjonowania. Z takich rzeczy - no pojawiają się kryzysy, co kilka dni pojawiają się kryzysy, tak zwane „*kryzysy ozdrowieńcze*”, czyli mamy *gorsze dni*. I na to też trzeba być po prostu przygotowanym, że może być taki dzień, kiedy naprawdę nic nam się *nie chce*, że zdarzają się takie dni kiedy *boli głowa*. Ale to dobrze - to jest *dobry znak*. To znaczy, że jeżeli na przykład boli Cię głowa w trakcie głodówki, że organizm *uwalnia toksyny* gdzieś z jakiś *złogów*, nie wiadomo gdzie ukrytych w Twoim ciele i te toksyny, żeby zostać wydalone muszą przez jakiś czas *krążyć* w Twoim *krwioobiegu* i to właśnie powoduje te *gorsze samopoczucie* co kilka dni. No i na pewno z każdą kolejną głodówką *łatwiej się przygotować* i *łatwiej przejść* przez takie kryzysy ozdrowieńcze.

M: Masz już za sobą osiem głodówek, teraz właśnie skończyłeś. Czy już masz zaplanowaną kolejną?

R: No, na pewno jeśli nie zdecyduję się na *jesień*, to na pewno na *wiosnę* w przyszłym roku.

M: Wspomniałeś o literaturze, z której czerpałeś wiedzę o głodówkach. Możesz polecić jakąś książkę?

R: Ja miałem dostęp do takiego - to jest taki *poradnik* wydany w *latach 80-tych*, w *Niemczech*, on był przetłumaczony na polski, nie pamiętam teraz wydawnictwa, nazywa się „*Głodówka zdrowotna*”. Podam Ci *do przepisów* do podcastu konkretny tytuł i wydawnictwo, tak żebyś mógł umieścić potem pod podcastem. Natomiast pozostałe informacje, no to czerpałem *od osób* - na przykład od mojej teściowej, która przechodziła podobne głodówki, bo ona była z kolei na diecie doktor Dąbrowskiej - *tudzież z Internetu*. Za każdym razem starałem się też coś doczytać w Internecie. Między innymi tak trafiłem na *Twojego bloga* podczas obecnej głodówki.

M: Super. Co w przyszłości jeszcze w swoim odżywianiu chciałbyś zmienić?

R: No myślę, że już od jakiegoś czasu - właściwie już nie tylko po tych głodówkach - *zmiierzam w kierunku zdrowego odżywiania*. Widzę wyraźnie, że gdzieś tam po trzydziestce mój *metabolizm wyraźnie zwolnił* i że tak powiem, staram się jeść coraz *mniej* i coraz *zdrowiej*. Takimi może *ewolucyjnymi*, nie rewolucyjnymi krokami, ale gdyby nie te głodówki, to praktycznie waga by stała w miejscu. Więc tam gdzieś po prostu nie wyprzedzam mojego zwalnającego metabolizmu. Myślę że teraz - i tu w ogóle ogromne podziękowania dla Ciebie i dla Twojej małżonki, bo ilość informacji, z którymi się zetknąłem na *Waszym blogu* normalnie jest oszałamiająca. Naprawdę zrobiliście kawał dobrej roboty - praktycznie na każdy temat jestem tam w stanie znaleźć *informacje* i cały czas odkrywam coś nowego. A to jest trzeci tydzień jak zapoznaje się z tymi *materialami*, więc tutaj gorące podziękowania...

M: ...to bardzo mile co mówisz, dziękuję.

R: Natomiast jak wyglądała ta moja droga - co jakiś czas *eliminujemy* coś typu: wyrzuciliśmy jakąś *niezdrową sól*, zamieniliśmy na *sól himalajską*, czy pozbyliśmy się *cukru*, zastąpiliśmy go *ksylitolem*. Takimi małymi krocami, myślę że idziemy w dobrą stronę, natomiast myślę że trzeba przyspieszyć (śmiech).

M: Ok. Czyli znasz już kierunek, natomiast jeszcze potrzeba trochę czasu, żeby dotrzeć tam, gdzie sobie zaplanowaliście w tej zmianie diety. A gdybyś spotkał Roberta o 10 lat młodszego, co byś mu wtedy powiedział?

R: Żeby zaczął czytać Twojego bloga *już wtedy* (śmiech).

M: Czyli, żeby zaczął wcześniej, rozumiem? Tak?

R: Tak, tak. Żeby te zmiany, które wprowadzamy - no myślę, że *teraz*, że tak powiem, mamy już z małżonką taką *rutynę*, tak zwanego „*od poniedziałku do piątku*”, kiedy wstajemy o tych samych porach, jedziemy do pracy, ja sobie wieczorem szykuję jedzenie - to myślę, że to już całkiem nieźle wychodzi. Robimy sobie tam głównie jakieś *warzywa*, *owoce*, czasem jakąś *rybkę* na parze, więc nie jest to już takie jedzenie jak kiedyś. A muszę przyznać, że pracowałem w *audycie finansowym* i to

była tragedia, bo pracowałem po *szesnaście godzin*, właściwie w ciągu dnia to jedliśmy *pizzę* i co się dało zamówić, i rano jakieś *śniadanie w hotelu*, które też nie należało do najzdrowszych, później o dwudziestej pierwszej jakąś tam *super sytą kolację*. I tak potrafiłem się odżywiać przez pół roku - tyle mniej więcej trwał *sezon audytowy*. To gdzieś jest za mną. Zmieniłem pracę, jest ona trochę bardziej *rutynowa* i z tą taką rutyną „od poniedziałku do piątku”, myślę że już sobie *całkiem nieźle radzimy*. Teraz czas na *zmiany w weekendy*, kiedy jest rozluźnienie, kiedy gdzieś idziemy do znajomych, czy do rodziców i ta dieta wygląda trochę inaczej, godziny posiłków się zmieniają.

M: Dobrze. Czego mogę Ci życzyć, Robercie, na koniec?

R: No, żebym *wytrwał* w tych zmianach i żebym *przyspieszył*.

M: Tego Ci serdecznie życzę i bardzo, bardzo Ci dziękuję za podzielenie się swoim doświadczeniem. Mam nadzieję, że Twoja historia też w jakiś sposób *zainspiruje inne osoby* - może niekoniecznie od razu do tego, żeby robić *głodówki*, bo w mojej ocenie *głodówka* to jest taki już *bardzo zaawansowany etap* wdrażania nowego odżywiania. Ty akurat od tego etapu zacząłeś, no ale jak widać *są różne drogi*. Jeszcze raz dziękuję za podzielenie się Twoją historią i mam nadzieję – do usłyszenia!

R: Do usłyszenia! Ja również Wam dziękuję.

Druga rozmowa jest z Arturem, którego poznałem na grupie FB założonej w celu pokazywania postępów prac nad książką o wprowadzaniu zdrowego odżywiania, którą razem z Tatianą, moją żoną obecnie piszemy. Artur zaczął praktykować *głodówki* nie długo po tym jak została u niego wykryta poważna choroba, konkretnie *białkomocz* i dostał od lekarza zalecenia, aby do końca życia brać lekarstwa. Szukał sposobu jak nie musieć być skazanym na farmakologię i tak trafił na post warzywno-owocowy Ewy Dąbrowskiej i *głodówki lecznicze*. Zapraszam!

Michał: Cześć Artur!

Artur: Cześć!

M: Witam Cię bardzo w moim podcaście. Przedstaw się, proszę - kim jesteś i czym się zajmujesz.

A: Nazywam się Artur Radecki. Od kilkunastu lat prowadzę Centrum Druku Futura w Białymstoku, czyli jestem *przedsiębiorcą*. Dawniej zajmowałem się głównie *fotografowaniem*, a z zamiłowania byłem *rajdowncem*. I to właściwie mnie definiuje.

M: Rajdowncem? Czym jeździłeś?

A: Startowałem w Mistrzostwach Okręgu, w Mistrzostwach Polski różnymi samochodami, ale głównie to były chyba *Ople Kadetty*, bo to skończyłem swoją rajdową przygodę kilkanaście lat temu. Mam 55 lat teraz, także raczej emerytowany jestem rajdowiec.

M: Pytam, bo to gdzieś tam mam na swojej mapie marzeń, żeby pojeździć właśnie takim autem rajdowym, no ale to kiedyś. Artur, powiedz proszę, kiedy i w jakich okolicznościach zainteresowałeś się wpływem odżywiania na zdrowie?

A: Oczywiście. Może to nie jest takie oczywiste, ale wiele osób zaczyna się interesować wpływem *odżywiania* na zdrowie, kiedy to *zdrowie się psuje*. W moim przypadku tak było. Jakies *dwa lata temu* okazało się w trakcie badań, że mam duży *białkomocz* i po kilkumiesięcznych próbach z ziołami i innymi lekarami, trafiłem do szpitala, gdzie zrobiono mi *biopsję* i okazało się, że mam *nefropatię IgA* i ponad 50% nerek mi *nie filtruje*. I lekarz *nefrolog* zalecił mi *branie leków od nadciśnienia*, mimo że tego nadciśnienia nie miałem, ale stwierdził, że te leki zatrzymują *proces degradacji nerek* i że lepiej generalnie nie będzie, a jak nie będę brał leków, to w przestrzeni *kilku miesięcy, roku* mogę spodziewać się problemów większych, kończących się *przeszczepem* lub *dializą nerek*. No i zbuntowałem się przeciwko takiemu postawieniu sprawy, zacząłem trochę czytać i okazało się, że nerki nie są *same w sobie chore*, tylko ta choroba jest spowodowana jakimiś *stanami zapalnymi* w organizmie. Niedługo po wyjściu ze szpitala pojechaliśmy z żoną na dwutygodniowy turnus z *dietą doktor Dąbrowskiej* i efekty były bardzo zachęcające. Znalazłem jeszcze badania, które zrobiłem wtedy przed i po, tam na miejscu: no oczywiście *waga* mi spadła - zaraz zobaczę - z 92 na 88,9 kg, czyli nie tak dużo, ale *tkanka tłuszczowa* spadła z 21,5% do 18,6%, a *tkanka mięśniowa* wzrosła z 38,4 do 45,3%. Ale to takie suche dane. Natomiast poczułem się znacznie *lżej, lepiej* i badania wykazały, że ten *białkomocz znacznie się zmniejszył*, więc uznałem, że to dobry kierunek. I zrobiłem potem także badania na

nietolerancje pokarmowe - okazało się, że nie powinienem jeść *białka kurzego, białka mlecznego i białka mięsnego*. Więc to się wszystko jakby zgadzało i układało w całość, bo białko generalnie jest bardzo *uczulające* i ono się u mnie *odkładało* w tych nerkach. Nie od razu, ale systematycznie próbowałem *ograniczyć* te produkty. Dzięki temu, że żona jest *wegetarianką*, szło mi łatwiej. To spowodowało, że zacząłem bardziej myśleć o tym, co jem.

M: O ile dobrze pamiętam, lekarz powiedział, że jeżeli nic z tym nie zrobisz, no to w ciągu roku lub dwóch te nerki możesz całkowicie stracić - dobrze zrozumiałem?

A: Tak, tak. Powiedział, że będę zmuszony korzystać z *dializy* lub *przeszczepu nerek*, ponieważ proces degradacji będzie postępował.

M: Szukałeś też innej opinii lekarskiej?

A: To był bardzo dobry specjalista, ceniony - pan *docent* - i to była też opinia w szpitalu także *specjalistycznym*. Jakby nie pomyślałem o tym, że inny lekarz może mi co innego powiedzieć. Więc zacząłem szukać *alternatywnych informacji*, bo uznałem, że po prostu nasza medycyna bardziej zajmuje się *likwidowaniem objawów*, a nie leczeniem - bo branie do końca życia lekarstwa nie jest leczeniem, tylko *maskowaniem objawów*. I nie chciałem chodzić więcej po lekarzach.

M: I wtedy natrafiłeś na dietę doktor Dąbrowskiej, przeszedłeś dwutygodniową terapię.

A: Tak.

M: Przeprowadzałeś ją samodzielnie, czy pod okiem jakiegoś specjalisty?

A: To znaczy pojechaliśmy z żoną na *dwutygodniowy turnus* w góry, to było w lutym. Było to miejsce, które było *autoryzowane* przez doktor Dąbrowską, więc postępowali chyba zgodnie z jej *metodologią*. Niestety wydaje mi się, że osoby, które przygotowywały posiłki nie były *wegetarianami* i one nie były w żaden sposób jakoś tak *zachęcające*. Nie powiem, że nie lubię warzyw - żona jest wegetarianką i oboje mieliśmy to samo wrażenie. Więc szczerze powiem, że dwa razy musieliśmy pójść do miasta na placki. Ale od tego czasu przynajmniej *placki z kolendrą* wiem, że bardzo dobrze smakują (śmiech). Ale efekty były dobre o tyle, że ta dieta była połączona z

intensywnymi ćwiczeniami - i porannymi, i z nordic walking, tam się tak naprawdę zaraziłem marszami z kijami. No i efekty ogólne właśnie poprawy stanu organizmu były widoczne.

M: I te pierwsze dwa tygodnie, ta dieta, jak się czuleś? Czy to było dla Ciebie trudne przejście przez dwutygodniową dietę czy to było coś prostego, naturalnego? Jak to teraz wspominasz?

A: To znaczy tak - ja jestem wielkim *żarłokiem*, jak widzę jedzenie, to po prostu zjadam oczami. Tam brakowało mi po prostu *smaków* w tym co robili. Bo generalnie *soki warzywne, soki owocowe, kiszona kapusta, marchew* - te wszystkie składniki były dobre, ale myślę, że po prostu za mało mieli *doświadczenia* w przygotowywaniu z tego czegoś smacznego. I śmieliśmy się - to nie tylko moje odczucie było - śmieliśmy się, że najlepszym daniem były *jabłka*, które na ognisku robiliśmy pieczone.

M: (śmiech)

A: A tak poza tym, to niestety dobrych wspomnień z tego menu nie mam. Ale ogólne wrażenia jakby *po efektach* - to zdecydowanie tak. Bo skoro lekarz mi powiedział, że moje wyniki się *nie poprawią* i mam pracować nad tym, żeby na tych gorszych wynikach była *stabilność*, a po diecie doktor Dąbrowskiej białkomocz mi *spadł znacznie*, no to znaczy, że *zmiana sposobu odżywiania* jest kluczem do poprawy zdrowia. Przedtem nie zdawałem sobie z tego sprawy, a raczej szedłem *najmniejszą linią oporu*, odżywiając się - nawet nie będę za bardzo opowiadał, jak to wyglądało u mnie. No dobrze, jako przestrozę - po prostu *szybkie jedzenie*, jedzenie o *późnych porach*, jedzenie produktów *przetworzonych, mącznych, białych*. No to wszystko nie służyło mojemu zdrowiu i generalnie takie jedzenie - teraz wiem - że jest *przyczyną stanów zapalnych* w organizmie, które się *manifestują* albo w *nerkach* albo w innych *narządach*, zależy co kto ma silniejsze lub słabsze.

M: Czyli po tej dwutygodniowej terapii ten białkomocz znacznie się obniżył, spadła Ci waga około 4 kg, spadła ilość tkanki tłuszczowej, wzrosła ilość tkanki mięśniowej. A to też jest ciekawe, bo niektóre osoby obawiają się, że na poście Ewy Dąbrowskiej spadnie im masa mięśni, a w Twoim przypadku ona wzrosła.

A: Ale w *większości przypadków* osób, które tam były, to takie podobne proporcje były. Bo mieliśmy bardzo *intensywne ćwiczenia* i zaczynaliśmy poranną półgodzinną *gimnastyką* na świeżym powietrzu, później było śniadanie, później była chyba godzina *na sali*, później po pewnym czasie

godzinny *marsz z kijkami*, później był obiad, jakaś przerwa i znowu *zajęcia* wieczorne - *rozciągające* były. Więc bardzo dużo ruchu było. I wydaje mi się, że *kluczem* czy w przypadku postu, głodówek, czy właśnie takiej diety oczyszczającej jest *duża ilość ruchu*, bo dzięki temu wydaje mi się, że spalają się *toksyny* i organizm jakby wie, że z zapasów nie ma spalać *mięśni*, ponieważ one są ciągle używane. I to wydaje mi się jest kluczem - że *odpowiednia aktywność* w takich sytuacjach jest bardzo ważna.

M: Jest dokładnie tak jak mówisz - ruch jakby zwiększa *intensywność pracy* organizmu, więcej się pocimy, ta krew szybciej krąży, a samo *obciążenie fizyczne* jest sygnałem dla organizmu, że on rzeczywiście tych *mięśni* buduje. No i jak można zbudować *masę mięśniową*? No, właśnie poprzez *ćwiczenia fizyczne*. Także bardzo dobrze, że podczas tego postu mieliście ruch. Dobrze. I to było mniej więcej dwa lata temu, na samym początku zrobiliście dwutygodniowy post. A może teraz tak szybko skoczmy do przodu, do chwili obecnej - jaki jest Twój stan zdrowia teraz?

A: Mój stan zdrowia generalnie jest *dosyć dobry*. Chociaż te wyniki - no powiem szczerze, że od wyjścia ze szpitala przez *kilka miesięcy* przyjmowałem te *lekarstwa*, ale od *ponad roku* nie przyjmuję tych lekarstw, a wyniki mam na *podobnym poziomie*, jak miałem poprzednio, *po głodówce* - więc one nie są idealne. Ten *białkomocz* jest i czuję, że jeszcze gdzieś mam te *stany zapalne niezdiagnozowane*, pracuję nad tym. Ale zdecydowanie więcej ruchu sobie zaaplikowałem i od kilku miesięcy intensywnie ćwiczę *nordic walking* - i to mi bardzo poprawiło i *kondycję*, i utrzymanie niskiej *masy*, i myślę że też lepszą *wymianę płynów* w organizmie. Także więcej piję wody, *czystej wody* i praktycznie w 90% jestem *wegetarianinem*. Od czasu do czasu jak przyjdzie ochota na mięsko, to przynajmniej nie łączę tego ani z *ziemniakami* ani z *chlebem*, tylko najczęściej *kiszona kapusta*, jakieś kiszonki. Nie używam w ogóle sosów, bardziej *oliwę*, *chrzan* i naturalne, najlepiej surowe przyprawy, typu *pietruszka*.

M: Czyli porównując ten stan zdrowia obecny z tym sprzed dwóch lat, ten białkomocz jest już *mniejszy*...

A: Jest już znacznie *mniejszy*, *ustabilizował się* bez lekarstw. Tak.

M: Nie bierzesz lekarstw i sytuacja się – podsumowując - nie pogorszyła, tylko *polepszyła*.

A: Tak, tak. Zdecydowanie tak. Bo czytałem taką fajną książkę o *stanach zapalnych* w organizmie - skąd się one biorą, co je powoduje - i bardzo do mnie to przemówiło. I wyeliminowałem takie rzeczy jak *cukier* - chociaż nigdy na szczęście nie nadużywałem. Ale na przykład ograniczyłem znacznie *alkohol*, powiedzmy do jednego kieliszka, czy dwóch góra, okazjonalnie. No te *białe pieczywo*, to absolutnie wyłączyłem i to jak czasami gdzieś po drodze zdarza mi się coś takiego zjeść, to czuję to w postaci *bólu głowy*. Więc organizm jak się *odzwyczaił*, to inaczej reaguje na te trucizny, które nam tam serwują w tych przetworzonych produktach. No i generalnie tych *przetworzonych produktów* unikam. Nie mówię już o żadnych produktach takich *konserwowanych*, bo jeżeli sami czegoś nie zakonserwujemy, to nie kupuję żadnych *puszek*, czy czegoś o *dłuższym terminie ważności*, bo nie mam do tego zaufania. Chyba że to *kiszone* jest albo *suszone* - suszone daktyle, bakalie, orzechy, no to to tak – oczywiście, to jest potrzebna każdemu taka garść orzechów czy migdałów.

M: Dobrze. To teraz wróćmy jeszcze do tego okresu tych dwóch lat - czyli najpierw był dwutygodniowy post według diety Ewy Dąbrowskiej.

A: Tak.

M: Co było potem?

A: Po poście według diety doktor Dąbrowskiej były poszukiwania, jak utrzymać ten *polepszony stan*, co zmienić. Szukałem na *stronach internetowych*, wtedy też i trafiłem na *Waszą stronę*. I cieszę się bardzo, bo też od czasu jak przychodzi do mnie *newsletter*, to mnie bardzo *inspiruje*...

M: ...dziękuję.

A: Dobrą robotę robicie, trzeba pochwalić i z czystym sercem to robię. I cóż, trafiłem w jakiś sposób, już nie pamiętam, na stronę *głodowka.pl*, ale też równolegle trafiłem na stronę „*wyprawa na Filipiny*” chyba to się nazywało, którą prowadził *Grzegorz Śleziak* „*Biały Saibaba*”. I na początku uznałem, że zebrała się grupka niezłych *wariatów*, żeby pojechać na Filipiny i głodować. Ale jak tak czytałem ich codzienne wpisy i czytałem trochę więcej, dowiedziałem się o *głodówce*, to szaleństwo wydawało mi się coraz mniejsze i z czasem zrozumiałem, że jest bardzo dużo *pozytywów* takiego wyjazdu. Po pierwsze wspólne głodowanie - *grupa wsparcia* jest podstawą dla początkujących, bo zawsze jest *łatwiej w grupie* niż samemu. Po drugie wyjazd odcina od *bieżących stresów* i zajmowania się firmą czy rodziną. Po trzecie wyjazd *zimą* w miejsce, gdzie jest *dużo słońca*, zasila

nasz organizm w *witaminę D*. I też w trakcie głodowania najczęściej temperatura organizmu *obniża się*, ponieważ organizm wtedy przekierowuje energię na co innego, na utrzymanie naszych *podstawowych funkcji życiowych*, i głodowanie w temperaturze takiej trochę wyższej, jest znacznie *bardziej komfortowe*. Kolejnym plusem wydawały się *świeże orzechy kokosowe* - i zacząłem więcej czytać na temat *wody kokosowej*, orzechów kokosowych, dowiedziałem się jakie ma *właściwości*. Dowiedziałem się wtedy też, że woda kokosowa ma skład podobny do *ludzkiego osocza* i w trakcie II Wojny Światowej była *przetaczana* chorym żołnierzom na *uzupełnienie krwi*. Bezpośrednio, ta woda jest tam *świeża, prosto z drzew kokosowych*, także jest oprócz tego *bardzo tania*. I kolejnym elementem, który był bardzo ważny też była *bliskość oceanu*, bo w trakcie głodowania częste *kąpiele* w słonej wodzie powodują to, że poprzez skórę pobierane są *minerały*, które są niezbędne do funkcjonowania. Więc częste kąpiele w oceanie miały być także bardzo korzystne. No i to takie zebrałem sobie te wszystkie plusy i sam się przekonałem, że to nie jest coś takiego dziwnego. I ponieważ utworzyła się *grupa inicjatywna* na przyszły rok, więc tak w połowie roku się zebraliśmy, zorganizowaliśmy i w sumie na *styczeń, luty i marzec* zapisało się około *200 osób*. Ja się zapisałem na *styczniowy* wyjazd i było nas *sto kilkanaście osób* wtedy na miesięcznym wyjeździe na Filipiny. To było takie *pospolite ruszenie* na Facebooku, więc nie było organizatora takiego *instytucjonalnego*, który by za wszystko odpowiadał, więc było trochę pewnych *niedociągnięć*, ale generalnie mam *bardzo dobre wspomnienia* z tego wyjazdu.

M: To był styczeń 2018 rok?

A: Tak, to już był ten rok. Tak.

M: I poleciałeś z grupą około stu osób na Filipiny po to, żeby głodować?

A: Tak. Później dopiero czytając więcej o *wodzie kokosowej* i kokosach - jest bardzo fajna książka *Bruce Fife*, który wiele pisze o kokosach i *zaletach* wody kokosowej - dowiedziałem się, że picie wody kokosowej i tylko wody kokosowej, to nie jest *głodówka*, a raczej *post*, ponieważ woda kokosowa dostarcza nam około *90% mikroelementów* niezbędnych człowiekowi do życia i generalnie mając same kokosy, można przeżyć *miesiące* bez dodatkowego pożywienia. Ja byłem *16 dni tylko na wodzie kokosowej*. Na początku to było po *pięć kokosów* dziennie, później trochę mniej. Ponieważ kokosy są tam tanie - chyba około *1,7 zł* jedna sztuka, a w kokosie jest od *pół litra do litra wody* - więc dziennie od dwóch do pięciu kokosów, czyli nie więcej niż *8 zł* dziennie wyżywienie mnie kosztowało przez te 16 dni. Chciałem w pewnym momencie przejść na *samą wodę*, żeby

doświadczyć tego *przełomu kwasiczego*, który w trakcie głodówki występuje, ale czytałem właśnie, że ta woda kokosowa jest tak zbawienna dla *stanu nerek*, że jednak przytrzymałem te 16 dni na samej wodzie. Później mieliśmy zorganizowane wspólne posiłki na *wyjście z głodówki* - które jest bardzo ważne - były robione *zupy warzywne* na wywarach warzywnych. I taka mieszanka, chyba z kilkunastu rodzajów warzyw, niestety była bardzo dobra. *Niestety* - mówię dlatego, że (śmiech) już pierwsza moja zupka skończyła się *dwoma dokładkami*, co nie było najmądrzejsze i *wskazane*. Nie miałem szczególnie jakiegoś *dyskomfortu* z tym związanego, ale generalnie powinno się bardzo, *bardzo delikatnie* zaczynać wyjście z głodówki - ono powinno trwać mniej więcej *tylko samo co głodówka* i najpierw *warzywa*, później *owoce*, i później dopiero *inne produkty*. Tam były bardzo fajne dostępne *wodorosty*, które dla nas przy niedoborze *jodu* są naprawdę zbawieniem, więc to też kolejny powód był, dla którego tam warto być. Tylko najlepiej jeżeli się planuje tą *dłuższą głodówkę*, to pojechać tam *do dwóch miesięcy*, to wtedy można mieć czas na *spokojne wyjście* i delektowanie się tymi owocami, które mają zupełnie *inny smak* - banany inaczej smakuja, papaja inaczej smakuje. W trakcie głodówki Grzegorz przygotowywał nam *wywary z ziół*, które wpływały na *organy*, które mieliśmy chore. I tam było *kilka rodzajów ziół* i zależnie od tego, kto na co był chory, to określone rodzaje ziół *popijał*. Filipiny tym się różnią od Europy, że tam *rząd zagwarantował* w ustawie używanie *dziesięciu rodzajów ziół*, jako *zdrowotnych suplementów*. Mimo że te zioła w innych krajach są *zabronione* - najczęściej są zabronione dlatego, że one działają zbyt mocno i są prawdopodobnie też *konkurencją dla lekarstw* - no ale Filipiny jakoś się temu oparły i dzięki temu mogliśmy *korzystać z ziół*, które tam były. Całość opisałem na moim blogu - arturradecki.pl/blog. Wyjeżdżając tam, pierwszego dnia, zrobiłem pierwszy wpis na temat moich oczekiwań i później *codziennie* coś pisałem. To mi zajmowało też *sporo czasu*, bo Internet tam jest wolny, ale dzięki temu w ogóle myśli nie chodziły mi wokół jedzenia, nie miałem z tym najmniejszego problemu.

M: W *notatkach do podcastu* podlinkujemy do Twojego bloga, żeby tą Twoją relację prześledzić. Ja tak to krótko podsumuję – czyli poleciałeś na Filipiny po to, żeby głodować i odbyłeś szesnastodniową głodówkę, a właściwie post, na wodzie kokosowej, potem było wychodzenie. Powiedz, jak się czuleś podczas tego postu?

A: *Rewelacyjnie*. Dużo jeździliśmy *na rowerach*, bo wyspa na której byliśmy, *Bantayan*, ma około czterdziestu kilku kilometrów przekątnej, także to *nieduża wyspa*. Między dwoma miastami przejeżdżaliśmy *Tuk-Tukami*, ale generalnie po samej miejscowości, w której byliśmy, poruszaliśmy się albo *na piechotę* albo *rowerami*. Więc ten ruch był cały czas. Miałem też ze sobą *kijki* i raz nawet się przeszedłem po mieście, ale *popłoch* jaki wzbudziłem, śmiech – myślałem, że się dzieci po prostu

poprzewracają, gdzieś tam mocno pokaleczą ze śmiechu, a mijający mnie Filipińczycy po prostu nie patrzyli w stronę, w którą jadą. To był dla nich chyba *szok*, jakoś się nie przemogłem, żeby częściej chodzić z kijkami. I było tak, że chyba po *dwóch tygodniach* głodówki, zagrałem w *siatkówkę* i to był pierwszy raz kiedy poczułem *spadek sił*. Okazało się, że jednak to jeżdżenie na rowerze nie jest *zbyt obciążające* i wydaje mi się - jakbym miał komuś radzić - to *bardziej intensywne* ćwiczenia w trakcie głodówki, tak żeby te osłabienie nie dopadło. Oczywiście jest kryzys, tak zwany *przełom kwasicy*, w trakcie którego przez *jeden czy dwa dni* praktycznie można się z łóżka nie ruszać, kiedy organizm robi *porządek*. Ale powiem szczerze, że 15 minut gry *intensywnej* w siatkówkę skończyło się tym, że pół godziny *dochodziłem do siebie*, siedząc w oceanie, bo nie mogłem złapać tchu i osłabłem. Więc to był jedyny taki efekt. Ale generalnie, tak naprawdę, gdybym miał perspektywę *dłuższego pobytu* i żeby inni, którzy byli razem też dłużej byli na poście, to spokojnie mógłbym *wytrzymać dłużej*. I chciałbym tam *wrócić* po to, żeby te *dwadzieścia kilka dni* pobyc na poście, żeby *doleczyć te nerki* i lepiej *oczyścić organizm*, bo czuję, że ten proces u mnie nie nastąpił do końca. Ponieważ efektem tych procesów leczniczych są *przełomy kwasice*, które przy picciu *wody* następują w okolicy *dziesiątego dnia*, a przy picciu tylko *wody kokosowej* około *dwudziestego* - i wtedy taki post powinien trwać koło *czterdziestu dni na wodzie kokosowej*. I coś takiego marzy mi się *na przyszłość*, żeby się takiego wyzwania podjąć. I generalnie mam *bardzo dobre wspomnienia* z tego okresu jakby poszczenia. A... wiem co było najtrudniejsze. Ja byłem tu już *szesnaście dni* na wodzie kokosowej, niektórzy *skończyli wcześniej* i największym błędem było rozmawianie o tym *co będziemy jeść* potem, jak wyjdziemy z postu. To po prostu od razu *ślinka, skurcze żołądka*, bo żołądek zaczyna produkować kwasy i tego nie można robić - nie można *skupiać się na jedzeniu*.

M: I jaki był efekt tego szesnastodniowego postu na wodzie kokosowej?

A: Na początku i na końcu robiłem *badania krwi i moczu*, i generalnie po prostu przy drugim badaniu w ogóle *nie stwierdzono u mnie białkomoczu*, więc byłem bardzo zadowolony. Poza tym, no cóż - *waga* jak zwykle spada, u mnie spadła 6,5 kg, przy wzroście 188 cm chyba 83 kg na koniec tego postu miałem, wiatr hulał po brzuchu. Poza tym naprawdę *nie czułem się słabo*. Więc po powrocie także zrobiłem badania i od razu po powrocie też w moczu *nie wykryto białka*, dopiero *po jakimś czasie* zaczęło rosnąć. Co jeszcze z takich efektów? Aha... *ubocznym efektem* głodowania czy postu jest *poprawa wzroku*. Okazuje się, że przez to, że zasilamy organizm tylko wodą, czy tylko wodą kokosową, przepłukuje się nam *ciało szkliste* i wyostrza się wzrok. Ja miałem *+3 dioptrie do czytania*, a po okresie postu ja mogłem czytać tekst na komputerze 12 czcionką *bez używania okularów*. Oczywiście potem jak się zaczyna znowu jeść, to ta wada *trochę wraca*. Ale nadal jestem

około *+1 dioptrii lepiej* i te okulary, które noszę jeszcze sprzed wyjazdu, to generalnie do czytania tylko i to małych liter używam. A już do funkcjonowania, gdzie miałem prawie *+2 dioptrie*, to jadąc samochodem *nie korzystam z okularów*. Więc to był dodatkowy efekt postu.

M: Podsumowując - spadła Ci waga, wyostrzył się wzrok, bezpośrednio po badaniu i nawet chwilę po, jak wróciłeś do Polski, w badaniu moczu nie było zupełnie białka, czyli jakby ta choroba zupełnie się cofnęła. Jak długo te dobre wyniki Ci się utrzymywały?

A: Oprócz jednego błędu, który popełniłem, związanego z *nadmiernym nadrabianiem zaległości* w jedzeniu. Drugi błąd był taki, że część z osób, która tam była, sugerowała że dobrym wyjściem jest *wychodzenie na kiszonkach*, ponieważ kiszonki dostarczają *pożywienia dla jelit*, do odbudowy *flory bakteryjnej*. I normalnie są bardzo potrzebne, ale *duża ilość soli*, która jest w kiszonkach, powoduje że po okresie postu zaczyna się *puchnąć*. I generalnie w moim przypadku taki był efekt, że ja tuż po głodówce czułem się *bardzo dobrze*, natomiast po tych kiszonkach okazało się, że mi mniej więcej chyba 7 kg w sumie ubyło, a jakieś 5 kg odzyskałem w *ciągu 1,5 tygodnia*. To było *dużym błędem* w mojej strony. Być może to kwestia też *chorych nerek* zadziałała, bo nie u wszystkich osób taki był efekt kiszonek. W ogóle kiszone warzywa tam to ciekawa sprawa, bo można jeść po zalaniu wodą słoną, w ciągu *dwóch dni* one są już ukiszone. A mieszanina warzyw jest tam naprawdę dostępna - *pyszna*. Tylko *nie po głodówce* - zdecydowanie to był błąd. Po powrocie myślę, że ten efekt *niskiego białkomoczu* - bo ja od razu zrobiłem badania, później następnie zrobiłem chyba po *dwóch miesiącach*, czy *po miesiącu*, już nie pamiętam dokładnie, musiałbym spojrzeć w te badania - i wtedy już się podniosło do tego poziomu w okolicach *ponad normę*. I wtedy skorzystaliśmy z żoną właśnie z kolejnego wyjazdu z serwisem *glodowka.pl*, właśnie nad morze. Tam już to było bardziej *kontrolowane*, byliśmy z ludźmi, którzy mają *kilkunastoletnie doświadczenie* w prowadzeniu głodówkowiczów. I tam byłem na wodzie *dziewięć dni*, na płynach.

M: Jaki był efekt - bo to już trzecia głodówka w Twoim przypadku? Pierwsze dwa, można powiedzieć, to były posty. Pierwszy post Ewy Dąbrowskiej, drugi post na wodzie kokosowej. Trzecie to takie...

A: ... to już była *glodówka*. Bo generalnie *na wejście* dwa dni chyba byłem na sokach owocowych i później *około dziewięciu dni* na samej wodzie byłem. Tutaj chyba znosiłem *slabiej* - woda bardziej osłabia. I powiem szczerze, że *poranki były najtrudniejsze* - z rana czułem się na prawdę *osłabiony*, szczególnie na koniec. Było tak, że mieliśmy w niedzielę wracać, a ponieważ 500 km przed nami

było samochodem, w sobotę obudziłem się *bardzo osłabiony* i chciałem do tej niedzieli doczekać na wodzie, ale żona mnie przekonała, że to *nierozsądne* i w sobotę już na *soku grapefruitowym* zacząłem wychodzić. Tak naprawdę przez dwa dni był sok grejpfrutowy, warzywne i później po powrocie już wywary warzywne były. Także tutaj było bardziej *rozsądne wychodzenie*.

M: I jaki był efekt tej dziewięciodniowej głodówki na wodzie?

A: Dokładnie taki sam. Różnica była taka, że tym razem *nie przybrałem* tak szybko na wadze, nauczony błędami wcześniejszymi.

M: A „dokładnie taki sam” - to znaczy?

A: *Białkomocz mi zniknął*, nie miałem białkomoczu. Więc generalnie białkomocz wynika stąd po prostu, że jak *nie dostarcza się* do organizmu pożywienia, które powoduje *stany zapalne*, to mimo że *nerki są nadal chore* - bo podobno tego, że one są pokryte takim *szkliwem* u mnie, to już się nie da cofnąć - to *nie manifestuje* organizm tego białkomoczem i z tym *można funkcjonować* bez jakichś ograniczeń takich poza żywieniowych. Także i tym razem jakby *nie doświadczyłem* tego przełomu kwasowego, czyli takiego jednodniowego mocnego osłabienia i później nagłego przypływu energii. Bo to się praktycznie we wszystkich książkach o tym pisze, że to jest tak, że do pewnego momentu jest *slabo*, a później dostaje się takiego *speed'a* i *przypływu energii*, że nie trzeba jeść, i się chodziłoby, biegałoby i bez jedzenia. No to tego w żadnym z tych moich etapów *nie doświadczyłem* i pewnie na *przyszłą wiosnę*, kiedy planuję *dłuższą głodówkę*, mam nadzieję, że ten efekt osiągnę i niektóre z tych problemów moich jeszcze się poprawią.

M: Czyli masz za sobą dwa posty i głodówkę. Co jeszcze chciałbyś w tym obszarze zdrowia osiągnąć? Jakie masz plany?

M: Mamy taką działkę w Puszczy pod Białymstokiem i postawiliśmy tam przyczepę kempingową. Od maja dosyć intensywnie zaczęliśmy chodzić z żoną z kijkami, uprawiając *nordic walking*. Dzięki temu, że moja żona jest trenerem, *instruktorem nordic walking*, wymusiła na mnie *prawidłową technikę*, którą bardzo długo lekceważyłem. I po poprawieniu tej techniki, naprawdę czuję *bardzo dużo pozytywów* z chodzenia z kijkami. Po pierwsze poprawiła mi się *kondycja*, poprawiła mi się *postawa*, *muskulatura* też, ponieważ intensywne chodzenie z kijkami wymaga odpychania się rękami, wykonywania *dłuższych kroków*, co rano skutkuje tym, że nie mam żadnych *problemów ze*

wstawaniem i z biodrami, które mi się pojawiały. No, ale to już kwestia pewnie wieku i *wcześniejszego stylu życia*, raczej siedząco przy komputerze albo w samochodzie. Latem wystartowaliśmy z żoną w Zawodach Pucharu Nordic Walking i okazuje się, że 5 km przeszliśmy w dosyć dobrym czasie, co nas *zainspirowało* do dalszych ćwiczeń. Bardzo wszystkim namawiam, bo jest to najbardziej *naturalna aktywność* człowieka, która od czasów *prehistorycznych* była dla nas przypisana - czyli człowiek nie jeździł, nie biegał, tylko *chodził jako zbieracz*, czasami biegał jak musiał uciekać od zwierzyny. Ale generalnie chodzenie jest *najbardziej naturalną aktywnością* i do tego namawiam. Ja też rzadko kiedy korzystam z *wind* i staram się też jak najwięcej chodzić *po schodach* i w centrum miasta jak mam coś załatwić do 2 km, to idę *na piechotę*. I czuję, że to pomaga też w tym, że ważę teraz niewiele więcej - chyba 2 kg więcej, może - od momentu jak *skończyłem głodówkę*, czyli tym razem już *nie przybrałem*. Bo te przybranie wagi to zawsze jest konieczne na *wypełnienie jelit*, ale nie więcej. Dzięki temu też czuję się bardzo dobrze i jakoś *przeziębienie* nie sięga mnie w ogóle, nie bierze. Także ubocznym skutkiem głodówki jest *wzrost odporności organizmu*, tak na marginesie mówiąc. Już *trzydniowe głodówki* powodują wzrost produkcji przez organizm ciał, które wzmacniają naszą odporność, więc zdecydowanie polecam choćby *krótsze głodówki*, czy *jednodniowe posty*. Staramy się z żoną *raz w tygodniu* spędzić dzień *na płynach* - czy to będą soki, czy to będzie sama woda – tak, żeby *odciążyć* nasz organizm.

M: To wracając do tych planów. Jak rozumiem...

A: Aaa - plany! Właśnie! Co jeszcze miałem zrobić - wiem! Chciałem Ci opowiedzieć. Bo zastanawiając się nad tym, co jeszcze powoduje moje *stany zapalne*, uznałem że poprzednie funkcjonowanie, takie bez rozczulania się nad moim organizmem, doprowadziło prawdopodobnie moją *wątrobę* do stanu wyczerpania, bo lekarz stwierdził, że jest *otluszczona* i trochę *powiększona*. I uczestniczyliśmy w jesiennym *oczyszczaniu wątroby* - co z resztą też opisałem na blogu. I byłem w szoku, ponieważ taki cykl od piątku do wtorku spowodował, że w poniedziałek całą garść *kamieni* wydalilem. Nie wiem czy to z *wątroby*, czy z *woreczka żółciowego* - prawdopodobnie fachowcy mogliby to ocenić, bo zachowałem sobie je na pamiątkę. Ponieważ nie zdawałem sobie sprawy, że to jest możliwe. Ale zdecydowanie *polecam*. Tak jak w samochodzie robimy *roczny przegląd*, tak warto zrobić sobie przynajmniej raz, dwa razy do roku choćby *tygodniową głodówkę* i *oczyszczanie wątroby*, bo to nam odciąży. Niestety jesteśmy jakby wystawieni na działanie *wielu toksyn* i w powietrzu, i w ubraniach, które nosimy na sobie, w kosmetykach, a także w pożywieniu - jedni więcej drudzy mniej, zależy kto jak się odżywia - wątroba to wszystko zbiera.

M: Dobrze. To, wracając Artur do Twoich planów. Jak rozumiem jedna rzecz, którą chcesz osiągnąć, to zwiększyć aktywność fizyczną. Już zacząłeś nordic walking, już są nawet jakieś sukcesy - Zawody Pucharu, muskulatura się zwiększyła, lepiej się czujesz. Jakie jeszcze plany masz w obszarze zdrowia?

A: Bardziej *zracjonalizować jedzenie*. No, oprócz tego *oczyszczania wątroby*, o którym przed chwilą rozmawialiśmy. Oczywiście zimą zobaczymy jak ten *ruch*, bo z kijkami będzie trudniej, może nauczę się na *biegówkach* biegać. Prawdopodobnie po prostu będę musiał bardziej zwracać uwagę na to *co jem*, bo tak jak chyba *Hipokrates* kiedyś mówił: „*Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim pożywieniem*”. Bardzo przefiltrowałem swoje *strony*, które lubię lub obserwuję na *Facebooku* i więcej stron takich jak *Wasze*, które mówią i *motywują* do zdrowszego i bardziej racjonalnego odżywiania. Bo czasami mnie kusi, czy po prostu pod wpływem *stresu*, zaspokoić czy zajądać głód czymś, co *chwilowo poprawi nastrój*. Ale to z czego się cieszę, to to, co stoi obok mnie tutaj - *litrowa butelka wody*, z którą się staram nie rozstawać - i dzięki niej kontroluję, że przynajmniej ten *litr w środku dnia* wypiję. Zaczynam dzień od dwóch litrów – przepraszam, to byłaby przesada – od *dwóch szklanek wody*, często to jest *woda z cytryną i imbirem i miodem*. I raz, że to zabezpiecza trochę mnie przed *zimowymi przeziębieniami*, a dwa że *przygotowuje żołądek* do funkcjonowania. Staram się *wcześniej kończyć jedzenie*, 6-7 godzina i *wydłużać okresy między jedzeniem*. Bo czytałem bardzo ciekawą książkę, którą polecam „*Dieta długowieczności*” i tam przebadano ludzi i zwierzęta, którzy poddawani są *okresowym głodówkom*, czy niedoborom żywienia, i w przypadku myszy stwierdzono *czterokrotne wydłużenie okresu życia* oraz łatwiejsze wyzdrowianie z chorób, które im niestety wszczepiono. Więc to może nie jest ludzkie, ale na ludziach no trudniej przeprowadzać takie eksperymenty, a jednak trzeba w jakiś sposób udowodnić także tej medycynie farmaceutycznej, że najlepszym lekiem jest czasami odstawienie wszystkiego. Tak to teraz w swoim życiu staram się wprowadzić, że jak mam na przykład *ból głowy*, to piję *dwa razy więcej wody*, bo to czasami oznacza, że gdzieś, coś, jakaś *toksyna* jest którą trzeba wypłukać i żołądek nie potrzebuje wtedy jedzenia, tylko spalenia tego. I to u mnie działa i polecam innym. Co jeszcze? No, *więcej ruchu* takiego na co dzień – myślę, że taka *codzienna aktywność* jest istotna i to próbuję w sobie też wszczepić. No i to, odżywianie - *odżywianie jest najważniejsze*. I myślę, że znowu Was pochwalę - taki *blog jak Wasz* jest bardzo inspirujący i warto się zamiast otaczać informacjami, które powodują u nas stres, czy *odciągają nas od spokoju* jakiegoś, po prostu czymś *co jest dla nas dobre* odżywiać organizm. A nie pochłaniać coś, co wygląda tylko jak jedzenie, czy pożywienie, a tym pożywieniem nie jest, bo nie odżywia nas.

M: Ja myślę, że to jest dobre podsumowanie naszej rozmowy. Powiedz Arturze, gdyby ktoś chciał zadać Ci jakieś pytanie, to gdzie może Cię znaleźć?

A: Po pierwsze może zapraszam na mojego bloga - arturradecki.pl/blog - tam można moją historię przeczytać. Prawdopodobnie codzienne relacje z Filipin są nie do przybycia, bo ja to pisałem na bieżąco i tam jest sporo tego, ale *podsumowanie wyjazdu*, moje *rad*y, moje *doświadczenia*, doświadczenia z oczyszczania. I generalnie tam jest *kontakt do mnie* - można do mnie napisać, czy zadzwonić. Nie czuję się specjalistą, ale mogę opowiedzieć, czy odpowiedzieć na jakieś pytania, które dotyczą mojego doświadczenia. Mam też oczywiście - tam jest link do mojego *Facebooka* - Artur Radecki, także można też i tą drogą do mnie się odezwać. I jeżeli będę tylko mógł czymś zainspirować, to bardzo chętnie. Bo uważam, że powinniśmy się wszyscy jakoś *wzajemnie nakręcać* w kierunku do lepszego życia, bo naprawdę to co nam się oferuje i reklamuje, to jest wyniszczające organizm realnie.

M: Fantastycznie. Bardzo dziękuję. I tak już zupełnie na koniec - takie podsumowanie - jakby nasi słuchacze mieli z tego co powiedziałeś, zapamiętać tylko jedno zdanie, jeden akapit, to co najlepiej żeby to było?

A: Myślę, że *zwolnijmy trochę, cieszymy się i doceniajmy to co mamy*. To jest moja lekcja z Filipin - oni mają niewiele, a są znacznie szczęśliwsi od nas. I *żyjemy w ten sposób, żeby szanować siebie i swój organizm*, który ma nam przed długie lata pozwolić się cieszyć dobrym, szczęśliwym życiem.

M: Bardzo ładnie powiedziałeś: „*zwolnijmy trochę, doceniajmy to co mamy, żyjemy w taki sposób, żeby szanować swój organizm*”.

A: *Odżywiamy się*, po prostu - bo sens tego słowa jest naprawdę bardzo ważny.

M: Super. Bardzo dziękuję za rozmowę.

A: Ja Ci też bardzo dziękuję.

Dziękuję za wysłuchanie podcastu. Na koniec powiem Ci, że ja też mam już za sobą moją pierwszą 10 dniową głodówkę na wodzie. Przeszedłem ją w grudniu 2018 roku, głównie z ciekawości. Chciałem na własnej skórze się przekonać jak to jest... Teraz już wiem i powiem tylko, że kilka rzeczy mnie tam zaskoczyło. Niebawem na blogu pojawi się obszerna relacja, wtedy poznasz wszystkie szczegóły.

Gdyby przyszła Ci ochota na przeprowadzenie takiej głodówki to zdecydowanie odradzam przed robieniem tego pod wpływem impulsu, z biegu. Do przeprowadzenia głodówki należy się solidnie przygotować.

W moim przypadku decyzja o przeprowadzeniu głodówki dojrzewała kilka lat. Zaczynałem od 3 dniowych detoksów, na warzywach i sokach. Potem przyszła pora na 2 tygodniowe diety warzywno-owocowe. Detoksy te stosowałem naprzemiennie, zbierając doświadczenie, obserwując reakcję organizmu i ciesząc się fantastycznym samopoczuciem, które im towarzyszyło.

Pół roku przed odbyciem głodówki na wodzie przeszedłem cykl oczyszczania wątroby i pęcherzyka żółciowego, aby przywrócić sprawność wątroby do 100% i przygotować ją do głodówki.

Na 3 miesiące przed rozpoczęciem 10-dniowej głodówki wodnej wprowadziłem jednodniowe głodówki wodne przeprowadzane raz w tygodniu.

Tak to wyglądało w moim przypadku, nie twierdzę, że każdy musi przejść taką samą drogę natomiast zdecydowanie nie można tego zrobić bez solidnego przygotowania.

Jeżeli chciałbyś sprawdzić programy, którymi ja się przygotowywałem do głodówki to zapraszam do naszego zdrowego sklepiku w którym znajdziesz gotowe jadłospisy, wraz z informacją jak takie oczyszczanie przeprowadzić: [3 dniowy detoks na warzywach](#), [3 dniowe oczyszczanie na koktajlach](#), [3 dni na sokach warzywno-owocowych](#)

Linki do tych jadłospisów znajdziesz w notatkach do tego odcinka podcastu dostępnych pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p092

A teraz pora na obiecany konkurs w którym można wygrać książkę Kompas dietetyczny autorstwa Bas Kasta. Przeczytałem tę książkę i naprawdę ją polecam. Jeżeli ktoś zaczyna zmianę odżywiania, chce widzieć jakie produkty wpływają prozdrowotnie to w tej książce znajdzie dokładne informacje. Bas rozkłada na czynniki pierwsze węglowodany, tłuszcze i białka, szczegółowo rozprawia się z

typowymi mitami, typu tłuszcz jest niezdrowy a węglowodany powodują tycie. Jest tam również rozdział o prozdrowotnym działaniu głodówek, które są tematem wiodącym dzisiejszego odcinka. Dla przeciwwagi dodam, że są w niej pewne braki. Np. omawiając składniki odżywcze łososia napisał, że te hodowlane zawierają mniej białka od dziko żyjących nie wspominając, iż hodowlanych łososi lepiej ich unikać z uwagi na podawane im antybiotyki. No ale takie oczywistości słuchacze mojego podcastu chyba już wiedzą :-)

Jak stać się posiadaczem tej książki? Możesz ją kupić w sieci Empik, albo wziąć udział w konkursie. Wystarczy pod tym wpisem z tym podcastem odpowiedzieć na pytanie: *Co do tej pory we wdrażaniu zdrowego odżywiania było dla Ciebie najtrudniejsze i jak sobie z tym poradziłeś.*

Na odpowiedzi czekam 7 dni od daty publikacji podcastu, czyli *do poniedziałku 4.02.2019*. Autorzy 3 najciekawszych komentarzy zostaną nagrodzeni książką Bas Kasta – Kompas Dietetyczny, które zostały ufundowane przez wydawnictwo Otwarte.

To wszystko na dzisiaj, ślicznie dziękuję za wspólnie spędzony czas. Życzę Ci dużo radości i wytrwałości we wprowadzaniu zdrowego stylu życia i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu. Cześć!