

Cześć! Nazywam się Justyna Markowska i jestem psychodietetyczką. Pomagam kobietom schudnąć bez diety i polubić nowy, zdrowy styl życia.

W dzisiejszym odcinku podcastu rozmawiam z moim gościem o tym, jak dietą - i nie tylko dietą - możemy leczyć choroby. A moim gościem dzisiaj jest osoba, która jest moją koleżanką, ale też świetnym specjalistą. Magda Dorko - Wojciechowska, która jest twórczynią i założycielką Instytutu Medycyny Funkcjonalnej, kobieta wielu talentów, naprawdę utalentowana specjalistka jeżeli chodzi o odżywianie. Magda jest dla mnie nie tylko koleżanką. Gdybym powiedziała, że mentorką, nie byłoby to wcale za duże słowo, ponieważ ja bardzo często od Magdy czerpię, dużo się od niej dowiaduję i dużo się uczę. Często konsultuję też z nią przypadki moich klientek. Jeżeli chorują na jakieś choroby dietozależne, to często właśnie dzwonię do Magdy i pytam, co robić, co zlecać. Sama zresztą szkoliłam się u niej na jednym ze szkoleń dotyczącym Hashimoto i myślę, że w przyszłym roku jeszcze nie raz do Magdy na szkolenie zawitam. Bo ma ona bardzo wyjątkowe podejście do leczenia chorób. Z jednej strony sama choruje, ale świetnie potrafi przekazywać swoją wiedzę i to, że sama zachorowała sprawiło, że zaczęła pogłębiać różne tematy. Takie może nie do końca *stricte* związane z medycyną akademicką, ale takie, które rzeczywiście pozwalają wyzdrowieć. Jej podejście do odżywiania, do aktywności fizycznej czy generalnie prowadzenia zdrowego stylu życia jest dość...nietypowe. Tak, chyba to jest dobre słowo, dlatego, że w dzisiejszych czasach lubimy mieć sztywne reguły, a Magda w ten sposób nie pracuje. Zupełnie inaczej podchodzi do procesu zdrowienia, co będziecie mieli okazję wysłuchać w trakcie tej rozmowy. Na koniec oczywiście wtrącę swoje trzy grosze w ramach podsumowania. Takich kilka kwestii do przemyślenia, które przyszły mi do głowy po rozmowie z Magdą, a teraz myślę, że nie będę już przedłużać i zapraszam Was na ten bardzo wartościowy i bardzo ciekawy odcinek. Miłego słuchania.

Justyna Markowska: To zaczynamy. Na początek opowiedz Magdo, czym się zajmujesz i co najbardziej lubisz jeść.

Magdalena Darko - Wojciechowska: Hmm, nazywam się Magdalena Darko - Wojciechowska, jestem trenerką postaw żywieniowych i założycielką Instytutu Medycyny Funkcjonalnej. Co lubię jeść? Generalnie wszystko to, co jest smaczne, niekoniecznie zdrowe...

J.M.: Ooo, tu mnie zaskoczyłaś...

M.D.-W.: No tak, bo to, co lubimy jeść bardzo często nam szkodzi i jednocześnie nam szkodzi, a to, co lubimy jeść - niekoniecznie musimy jeść. Więc ja lubię dużo rzeczy, których nie jem, ale smakuje nam generalnie to, co ma nam wszystkim smakować czyli tłusto, słodko i dużo.

J.M.: Ok, no dobra. Jeszcze jedno pytanie dodatkowe, bo ja zwykle jak polecam Ciebie komuś to mówię, że jesteś dietoterapeutką, a ty mówisz, że jesteś trenerką postaw. To jak to jest?

M.D.-W.: No tak, jestem trenerem postaw żywieniowych, bo mam do tego odpowiednie szkolenia i certyfikacje. Skończyłam na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym dietetykę w chorobach wewnętrznych i metabolicznych, jednak ukończenie tego typu studiów podyplomowych nie daje uprawnień dietetyka. Dietoterapeuta...nie ma chyba w ogóle takiego zawodu...generalnie jestem trenerem postaw żywieniowych, prowadzę roczne plany zdrowienia i tyle, i tego się trzymajmy.

J.M.: Już nam troszeczkę zdradziłaś, mówiąc o tym co lubisz jeść i niekoniecznie jesz. A ja chciałam cię zapytać, czy miałaś w swoim życiu taki okres, że odżywiałaś się bardzo źle, bardzo niezdrowo, czyli z użyciem wszystkich tych produktów, które Ci nie służą.

M.D.-W.: No tak. Myślę, że prawie każdy się w taki sposób odżywia, bo to, z jakich domów pochodzimy i to, jakie mamy nawyki żywieniowe bardzo często kształtowane jest na poziomie naszego dzieciństwa i na poziomie naszego domu rodzinnego, więc takimi nawykami, z jakimi wchodzimy w dorosłe życie. Każdy je ma. Tylko nikt nie mówi o tym, że to są złe nawyki czy, że to są nawyki, które doprowadzą do choroby twojego organizmu. Taki model żywienia mamy, mamy pierogi na stole (za chwilę będą Święta), mamy schabowy w panierce, oczywiście rybę też smażymy w panierce. Mamy dużo takich dodatków mącznych i nikt nam nie powiedział, że „za 20 lat kiedy będziesz to jadł doprowadzisz do nieszczelności śluzówki jelit na przykład”. Więc my dużo rzeczy lubimy, bo z domu mamy takie przyzwyczajenia i tak naprawdę nie wiemy, do czego nas taki model żywienia doprowadzi.

J.M.: A możesz powiedzieć tak trochę dokładniej, jak wyglądało to twoje odżywianie w tym okresie, kiedy było ono mało zdrowe?

M.D.-W.: Generalnie wyglądało tak jak w każdym polskim domu czyli mamy na śniadanie kanapkę z żółtym serem, z pomidorem albo jakąś szynką, zazwyczaj kupną. Na obiad jest zupa, a czasami nawet drugie danie w postaci schabowego. Zupa jakaś zabieleną śmietaną. Na drugie danie schabowy, buraczki i ziemniaki no i na deser budyń, no bo budyń musi być, albo kisiel. W każdym polskim domu, szczególnie w niedzielę. Do tego wiśnie z cukrem i kolacja. Z reguły kanapki. Ostatnio wchodzi nowy trend żeby na śniadanie jeść owsiankę z mlekiem. Ja nie jestem wychowana na owsiankach, jestem wychowana na kanapkach, jajecznicy z cebulą i boczkiem - akurat to jest ok, choć z tą cebulą może temat sporny. No tak wyglądał mój talerz i podejrzewam, że tak wygląda talerz każdego polskiego obywatela.

J.M.: Może nie każdego, ale tych mniej świadomych osób na pewno. A powiedz mi, co takiego sprawiło, że od takiej diety jesteś w tym momencie, w którym teraz jesteś. Jesteś trenerką i nie tylko sama zdrowo się odżywasz, ale też przekazujesz swoją wiedzę innym osobom. Co takiego sprawiło, że postanowiłaś zmienić swoje odżywianie?

M.D.-W.: To była długa historia, a takim przełomowym punktem była moja choroba 4 lata temu, a tak naprawdę ta choroba trwa od 2006 roku. 2006, 2007, 2008 - w tym okresie zostało zdiagnozowane Hashimoto tylko wtedy nikt mi nie powiedział, że mam wpływ na to, w jaki sposób ta choroba się rozwinie. Z racji tego, że mój światopogląd był bardzo ograniczony jeżeli chodzi o zdrowie, bo tej nauki nie mamy w szkole, nikt nas nie przygotowuje do tego jak dbać o siebie i o to, co się je, nikt nie buduje tej naszej świadomości w okresie młodości - dorosłym. Bo w okresie, kiedy jesteśmy już na studiach uważamy siebie za dorosłe osoby, więc ten moment załamania zdrowia, czyli 10 lat przyjmowania syntetycznych hormonów doprowadził mnie do tego (plus brak zmiany w odżywianiu, bo wciąż na tych schabowych i pierogach), że 4 lata temu system cały padł i siadł. Okazuje się, że zaczęłam ważyć poniżej 50kg, nie pracowały jelita, wątroba, zaczęły się problemy ze wzrokiem, stwierdzono ciężyczkę, tych chorób było dużo, specjalistów medycyny tradycyjnej było też bardzo dużo. Każdy z tych lekarzy miał pomysł na to, w jaki sposób leczyć chorobę, a nie mój organizm. I to był taki moment, kiedy brałam 10 tabletek dziennie i stwierdziłam, że jako 33-letnia osoba to chyba sobie podaruję rozwiązania medycyny tradycyjnej i zacznę coś robić w tym kierunku, bo za kolejnych 10 lat może już mnie nie być. I to był taki przełom, że zaczęłam szukać sama dla siebie rozwiązań żeby wracać do zdrowia.

J.M.: Czy można wysnuć taki wniosek, że te 10 tabletek dziennie właściwie w niczym ci nie pomogły i nie poprawiły twojego stanu zdrowia?

M.D.-W.: No nie, wręcz przeciwnie, one doprowadzały do tego, że objawy były niewidoczne, co nie zmienia faktu, że nie rozwiązywały przyczyn tych dolegliwości, bo nie możemy mówić, że to była jedna dolegliwość, tylko to było kilka dolegliwości ze sobą połączonych. Bo jak system siada, to nie siada tylko w jelitach albo tylko w oczach, albo tylko w wątrobie, tylko ta wątroba jest połączona z pozostałymi organami. I to był taki moment opamiętania: "Dziewczyno, gdzie ty idziesz w ogóle! 10 tabletek dziennie. Chcesz normalnie funkcjonować, masz jeszcze kupę życia przed sobą". Jak przestałam brać tabletki, okazało się, że objawy wracały, więc to mi dało do myślenia i zaczęłam się zastanawiać, po co ja je biorę. Czy po to, żeby wyciszyć objawy? I stwierdziłam, że chyba to nie jest dobre rozwiązanie.

J.M.: No zdecydowanie. Jeżeli chcesz się wyleczyć, to nie możesz tylko wyciszać objawów.

M.D.-W.: Zaczęłam wtedy szukać informacji na stronach amerykańskich, australijskich, założyłam bloga, na którym zaczęłam tłumaczyć badania naukowe, poszłam na studia żeby uzyskać więcej wiedzy na temat funkcjonowania człowieka, zaczęłam uczęszczać na dużą ilość kursów doszkalających. Nie tylko zawody medyczne, ale przede wszystkim też dietetyczne, żywieniowe. Zaczęłam pukać do drzwi, do których w ogóle nie puka medycyna tradycyjna. Zaczęłam poznawać medycynę zintegrowaną, alternatywne metody leczenia, zaczęłam więcej czasu spędzać na zintegrowanym podejściu umysłu, ciała i duszy i zaczęłam wracać do żywych. Pokróctce.

J.M.: Czyli tak najprościej można by to podsumować, że z takiej złości i bezsilności wzięła się twoja chęć i potrzeba zmiany diety...

M.D.-W.: Może złości nie, bezradności jak najbardziej. Ja nie byłam zła. Ja byłam rozczarowana, że system, który jest dofinansowywany przez nas wszystkich: pracujących i niepracujących, system, który ma rozwiązywać ludzkie problemy i został stworzony po to, żeby pomagać ludziom, on tak naprawdę ma bardzo ograniczone możliwości. Nie mówię, że jest niepotrzebny, bo ratuje mnóstwo ludzkich żyć, natomiast jest mocno ograniczony. Dzisiaj wiem, że jeżeli myślimy poważnie o tym, żeby wracać do zdrowia, czy mówimy o spadku masy ciała, czy uregulowaniu gospodarki cukrowej, czy mówimy o łaknieniu na słodczyce, czy o wyleczeniu się z poważnej choroby, zawsze ta praca musi iść na poziomie umysłu, ciała i duszy, bo leki działają tylko na materię, na ciało. A co działa na duszę? No na duszę działa ksiądz, a na energię działa psycholog. No tak, tylko dzisiaj dochodzę do wniosku, że medycyna funkcjonalna, którą się zajmuję łączy wszystkie te trzy rzeczy.

J.M.: Jak już podjęłaś decyzję o tym, że się doksztatcasz, doszkalasz, szukałaś informacji o tym, co powinnaś jeść i jak dietą możesz się wyleczyć z wszystkich tych chorób, które masz, to jak wyglądały te twoje pierwsze próby? Czy od razu udało się wprowadzić zmiany do diety, czy wręcz przeciwnie to była jakaś droga przez mękę?

M.D.-W.: Na pewno nie udało się wprowadzić zmian od razu mimo, że bardzo chciałam. Oczywiście, część rzeczy się udało, czyli na przykład udało się włączenie od razu dobrych łączeń pokarmów. To się udało od razu.

J.M.: Co masz na myśli?

M.D.-W.: Że mięso łączymy z warzywami, ale nie ziemniakami, bo ziemniaki to skrobia. Ziemniaki łączymy z warzywami. To się udało. To, żeby jeść kiszonki osobno - to też się udało - jako przekąskę. Żeby pomidory jeść osobno jako przekąskę, to też się udało. Ale nie udało się od razu zrezygnowanie z jedzenia chleba, bo na to potrzebowałam 3 lat żeby wyrzucić ze swojego umysłu w ogóle istnienie chleba.

J.M.: Żartujesz? O to bym cię nie podejrzewała.

M.D.-W.: Tak, tak, i to były próby, były kroki do przodu i do tyłu. Dzisiaj jestem wolna od chleba, dzisiaj pieczywo nie ma dla mnie najmniejszego znaczenia i wartości. Natomiast to

była praca, która wymagała większej uwagi. Jest mnóstwo osób, które akurat z tym nie miałyby problemu, a miałyby problem z zostawieniem cukru na przykład, albo z zostawieniem mięsa, bo są bardzo uzależnieni od mięsa. Można się uzależnić tak naprawdę od wszystkiego. Natomiast u mnie...przede wszystkim trzeba się przygotować na jedną podstawową rzecz, że ta praca idzie „u podstaw”, że tak kolokwialnie to nazwę, natomiast silna wola nie działa tu w ogóle.

J.M.: A co masz na myśli mówiąc "u podstaw"?

M.D.-W.: Od zmiany sposobu myślenia. Od zmiany sposobu życia. Żadna zmiana nie zostanie wprowadzona długoterminowo w momencie, kiedy jest budowana albo na silnej woli, albo na przekonaniu, że tak trzeba. Dieta nigdy się nie kończy. To styl życia, to świadomość tego, co jest dobre dla organizmu, a co nie jest dobre dla organizmu. To jest to, co powiedziałam na początku: „Tak, lubię pierogi, a jednocześnie ich nie jem”, bo one nie służą organizmowi. Ja lubię batony i nie znam osoby, która by nie lubiła słodkich przekąsek i słodkich batonów, pączków, bo są to pewne połączenia produktów - węglowodanów i tłuszczów - a tłuszcz jest największym nośnikiem smaku. Więc w tej sytuacji jeśli ktoś mi mówi, że nie lubi czegoś takiego jeść, to albo oszukuje sam siebie, albo zakłada maskę, tą, którą pokazuje światu. Lubimy tego typu rzeczy, bo te połączenia smakowe siłą rzeczy doprowadzają do tego, że chcemy tego jeść dużo albo przynajmniej raz dziennie. To jest uzależnienie do pewnego stopnia, więc jak sobie powiemy: „Nie, ja nie mogę tego jeść”, a podświadomie mamy zakotwiczone to, że to jest smaczne, to się to nie uda na dłuższą metę. Dlatego, żeby wprowadzić jakiegokolwiek zmiany, trzeba zacząć od podstaw, zmian w sposobie myślenia i o jedzeniu, i o życiu, i o organizmie swoim. I to są te korzenie.

J.M.: No tutaj się z tobą zgadzam w stu procentach, że najpierw zmiana myślenia, a za tym idzie zmiana jedzenia. A powiedz mi, bo powiedziałaś, że to nie wyszło od razu. Jak myślisz co zawiodło, albo inaczej: co sprawiło, że zmiana od razu nie kliknęła?

M.D.-W.: Przede wszystkim brak planu działania, brak konkretnie wyznaczonego celu i taka fascynacja „Łał, ale cudownie, to ja zaczynam od teraz”. Bez żadnego przygotowania. I to nie zadziało. Dlatego to podziało kilka dni i potem jest powrót, bo albo brakuje pomysłów, albo właśnie nie ma planu. No głównie nie zadziało przygotowanie do tej zmiany.

J.M.: To jaką jedną radę dałabyś sobie na początku wtedy, kiedy podjęłaś dopiero decyzję o zmianie?

M.D.-W.: Przede wszystkim zaplanuj to. Jak robisz remont w domu to nie robisz remontu na zasadzie: „O, dzisiaj sobie zrobię remont, pomaluję sobie ścianę”, a potem idziesz do sklepu i patrzysz, ile kosztują farby. I okazuje się, że sama tego nie zrobisz i potrzebujesz fachowców i robi się z tego duży wydatek finansowy. To trzeba zaplanować tak, jak remont

mieszkania, remont domu, wyprowadzkę do nowego miejsca. Po prostu się na to przygotowujesz i finansowo, i czasowo. Nie takie podminowanie, takie zafascynowanie „Łał, to ja teraz to wszystko zrobię i od jutra wszystko zmieniam, wyrzucam makaron, wyrzucam chleb i zaczynam jeść zdrowo”.

J.M.: Dobra, a kiedy poczułaś, że ta zmiana to już nie jest zmiana na chwilę, ale to jest twój styl życia i to zaczęło być takie bezwysiłkowe?

M.D.-W.: To stało się po 4 miesiącach od wprowadzenia zmian takich restrykcyjnych.

J.M.: To bardzo szybko...

M.D.-W.: Tak, bardzo szybko, bo mój organizm był w opłakanym stanie i po 4 miesiącach zobaczyłam pierwsze efekty takie, które chciałam zobaczyć. Poprawiło mi się zdrowie po 4 miesiącach. Nie były to spektakularne osiągnięcia, bo jelita leczą się bardzo długo, 2-3 lata potrafią jeśli nie dbamy i nie przestrzegamy zasad, natomiast poddałam się temu w stu procentach, byłam usatysfakcjonowana z efektów i wiedziałam, że będę to kultywować. Bo jeżeli mam takie spektakularne efekty po 4 miesiącach, co zresztą przekłada się na wyniki badań, bo w każdym etapie i przy każdym eksperymencie wykonywałam wyniki badań po to, żeby zobaczyć, czy rzeczywiście ta biochemia organizmu jest aż tak zależna od wielu czynników i okazało się, że jest zależna, bo wystarczyło wprowadzić gluten do diety. W ciągu miesiąca już pokazały to wyniki badań, gdzie endokrynolog mówi: „To nie jest możliwe, że tak hormony skaczą, a pani tylko chlebka się najadła”. No tak, jest to możliwe. Więc 4 miesiące, natomiast są osoby, które po roku od wprowadzenia zaleceń nie mają takich spektakularnych efektów, więc to jest bardzo indywidualna sprawa. Ja potrzebowałam 4 miesiące, żeby zdecydować, że tak, to jest taki model żywienia, to jest taki model życia, który na pewno zrobi mi lepiej niż farmakologia.

J.M.: No to opowiedz teraz w takim razie, jak wygląda ten twój model odżywiania...

M.D.-W.: Przede wszystkim śniadanie jest ciepłe, więc jak sobie wejdziecie na fanpage Instytutu Medycyny Funkcjonalnej...

J.M.: ...podlinkujemy...

M.D.-W.: Tak, to bardzo proszę, tam co tydzień i co miesiąc przygotowujemy zdrowe nawyki i wszystko to, o czym teraz powiem tam znajdziecie. Czyli na przykład, śniadanie ciepłe. Na przykład zupa - krem. Obiad: odpowiednie połączenie mięsa i warzyw. Dzisiaj jadłam pieczonego kurczaka z brukselką na parze i do tego kolacja maksymalnie do godziny 19 z uwagi na pracę nadnerczy. Kolacja też ciepła i po kolacji bardzo często idzie rozgrzewający - teraz w okresie zimowym szczególnie - sok świeżo wyciśnięty z imbiru i kurkumy i miąższ z aloesu. I to jest wszystko co ja jem w ciągu dnia.

J.M.: A co na tą kolację?

M.D.-W.: Ciepła, może być zupa. Bardzo często są to ziemniaki, bataty i do tego jakaś surówka, sałatka warzywna, mogą być na przykład buraczki duszone na maśle. Chodzi o to, żeby kolacja była ciepła. Ciepło bardzo „doenergetyzowuje” organizm i nadnercza lubią ciepło, więc jeżeli ktoś ma problem z insuliną i kortyzolem, to kolacja ciepła. Śniadanie też ciepłe, bo wtedy mamy więcej energii. I jem trzy posiłki dziennie, czasami zdarzają się dwa. Więc tak wygląda moje żywienie. Przekąski... no, trudno mi jest z przekąskami, bo jestem bardzo aktywna osobą, ale jak są, to zazwyczaj przekąską jest czysty rosół do picia.

J.M.: A powiedz mi, bo dla mnie zdrowy styl życia to nie jest tylko dieta. I dla Ciebie pewnie też, ale to jest też aktywność fizyczna, to, jak dbamy o nasz umysł i jak się relaksujemy. Czy możesz powiedzieć, jak u Ciebie wygląda sprawa z aktywnością fizyczną i dbanie o umysł?

M.D.-W.: Aktywność fizyczna jak najbardziej.

J.M.: Ile ćwiczysz i jak ćwiczysz?

M.D.-W.: Dwa razy w tygodniu to jest takie minimum. Pole dance. Do tego dorzucam bardzo często trzeci trening, a jak nie dorzucę trzeciego treningu to *animal flow*, wtedy minimum raz w tygodniu.

J.M.: Czyli co to jest?

M.D.-W.: *Animal flow* to są zwierzęce ruchy na parterze. Jak sobie wejdziecie na Youtube, to są zwierzęce komendy, to jest zwierzęca aktywność. *Animal flow* czyli grupa połączonych figur, w tym właśnie *flow*. To trzeba zobaczyć, trudno mi to opowiedzieć. Praca wszystkich mięśni, taka praca dająca siłę. Więc aktywność jest i ona musi być, jest to nieodzowny element naszego życia. Musimy spojrzeć też na ewolucję. My się nie urodziliśmy w kapuście siedząc sobie wygodnie w fotelu i gapiąc się w telewizor. My się urodziliśmy i zaczynaliśmy od biegania po lesie. Potem przyszedł ten taki osiadły etap życia, natomiast stworzeni jesteśmy do tego, żeby coś robić. Nasze ciało służy do tego, żeby coś robić. Jeżeli ktoś waży dziś 100kg to nie dlatego, że on tylko i wyłącznie źle je i nie patrzy na to, co je, ale ten człowiek generalnie ma ograniczoną ilość ruchu. Więcej spożywa kalorii, więcej spożywa energii niż jest w stanie wydatkować. Jeżeli chodzi o umysł, to przede wszystkim medytacja i filozofia. Filozofia ewolucji, filozofia transcendentna, coś, czego nie możemy dotknąć, odkrywanie siebie w innym wymiarze energetycznym, szukanie połączenia z tą wewnętrzną energią kobiecą i męską. Natomiast głównie jest to przeniesienie się w inny wymiar poprzez medytację i uważność. *Mindfulness* jest bardzo ważne i też to łączę w swoich rocznych planach, bo od *mindfulnessu* się zaczyna tak naprawdę. Jak poznasz swoją energię i to, skąd pochodzisz i to, dlaczego jesteś ciągle nadpobudliwa albo ciągle smutna i poznasz ten inny wymiar uduchowienia człowieka i siebie, to też proces zdrowienia jest szybszy i skuteczniejszy.

Więc generalnie, co kto lubi i na co ma czas. Ja polecam w ogóle oderwanie się od tej rzeczywistości i pędu.

J.M.: Czyli ta uważność, o której powiedziałaś na końcu?

M.D.-W.: Tak, uważność, celebrowanie życia, celebrowanie, doświadczanie wszystkiego, co cię otacza. Wrażliwość na innych ludzi. Mamą jesteś, więc wiesz, jak to się przekłada na bycie mamą i przebywanie ze swoim dzieckiem. Sama wiesz, że to jest po prostu w tobie zakorzenione, ty nie musisz skupiać się na myśleniu o swoim dziecku, bo myślenie o nim ciągle w tobie jest. I to jest taka niepoznana i bliżej niewyjaśniona relacja, której nie widzimy, a która jest. To czuwanie, ta uważność w stosunku do dziecka, ta opiekuńczość. No i od tego trzeba wyjść jeżeli myśli się o tym, żeby zachować esencję życia na długie lata.

J.M.: Czy zdarza ci się czasami zjeść coś z tych produktów niezdrowych?

M.D.-W.: Pewnie, że tak. Byłabym hipokrytką, gdybym powiedziała, że nie, że moje życie jest skrojone na miarę sukcesu i jem tylko to, co mój organizm potrzebuje. Absolutnie nie, bo też nie możemy być niewolnikami ograniczeń. Główny taki haczyk polega na równowadze. My zwykliśmy jako ludzie iść w dwie skrajności. Albo sobie kompletnie czegoś odejmujemy, przestrzegamy rygoru i nie rozumiemy tego, co robimy, bo wydaje nam się, że przestrzegając zaleceń od A do Z osiągniemy swój cel A. Przy czym do osiągnięcia tego celu potrzebne jest jeszcze zaangażowanie w środku, które wyływa z naszych flaków. Nie wystarczy powiedzieć sobie, że „Ja chcę schudnąć i teraz będę robiła wszystko od A do Z według zaleceń i osiągnę swój cel”, bo bardzo często tak właśnie nie jest. I tu nie chodzi o to, że zalecenia są do bani, tylko chodzi o to, że nie ma zaangażowania nas całych tylko mam skrajność i odmawiam sobie tego, tego i tego, bo nie rozumiem, po co ja to robię, nie mam luzu. Spinanie dupy się nie opłaca i to musimy wiedzieć. To jest jedna skrajność, gdy sobie już "pobłażymy", że tak to nazwę, i przymrużymy oko na zalecenia, to następnego dnia robimy to samo, i następnego dnia robimy to samo i potem znowu wchodzimy w to samo i okazuje się, że nie wiedzieć czemu znowu jem ciągle coś. A chodzi o to, żeby umieć powiedzieć sobie "stop". I teraz będą Święta, to bardzo zachęcam was do tego, że jak macie swoje zalecenia, to dajcie sobie upust na Święta. Oczywiście nie, że teraz najem się pierogów aż będę miała dosyć i ryby i tego grochu z kapustą tylko żeby nie zjadać tego po Świętach jeszcze przez kolejny tydzień, tylko żeby sobie celebrować Święta, że one trwają trzy miesiące, tfu, trzy dni (śmiech). Właśnie dlatego warto wypracować sobie nie siłę woli tylko zrozumienie, że teraz trzy dni są Święta no i wiadomym jest, że tu nas ktoś poczęstuje, tu pójdziemy w odwiedziny. I owszem, żeby nie robić nikomu przykrości możemy wyjść z założenia, że sobie czegoś spróbuję. Ale też z drugiej strony zawsze ode mnie zależy czy ten pieróg wystąpi na moim stole, czy nie. Bo jeżeli mam do wyboru albo pierogi, albo rybę pieczoną, to ewidentne jest, że ryba pieczona bardziej służy organizmowi. Zdarza mi się zjeść takie rzeczy na przykład w Święta, ale też zdarza mi się

zjeść takie rzeczy na przykład w moje urodziny kiedy mąż zabiera mnie do restauracji, zamawia tort i ja nie chcę mu powiedzieć, że nie. Chociaż już tego nie robi, bo mamy taki model życia, że nie zamawia z premedytacją tortu Ale tak, zdarza mi się to zjeść i następnego dnia po tym jak sobie pobłażam, to wracam. Wracam do swoich zaleceń, które są dla mnie dobre. Bo sztuką nie jest żeby sobie odejmować, albo żeby nad wyraz nagradzać. Sztuką jest żeby trzymać równowagę. Bo jeżeli jedziesz na wakacje dwa razy do roku to tak naprawdę dla twojego organizmu to nic nie znaczy skoro ty przez cały rok trzymasz się zaleceń. Cały rok trzymasz się zaleceń, wiesz, co twój organizm lubi i czego nie lubi, z czym mu po drodze, a z czym nie. I w momencie, kiedy wyjeżdżasz na wakacje to jest ten czas, który możesz celebrować w inny sposób. A po wakacjach wracasz do domu i wracasz na stare tory. Dlatego ta umiejętność żonglowania tymi przyzwyczajeniami i nowymi nawykami czy też robienie miejsca na te upodobania nasze kulinarne i to pobłażanie sobie to jest sztuka. I zachęcam każdego z nas do znalezienia równowagi i balansu, bo wtedy przestaniemy być niewolnikami i ograniczeń, i pobłażania sobie. Pobłażamy sobie tylko i wyłącznie dlatego, że nie znamy granicy, w której mamy przestać. Tak samo jak ucinamy sobie. To jest bardzo ładnie pokazane na uzależnieniach. Mamy alkoholików na przykład niepijących, ale to nie znaczy, że on raptem nie pije i on przestał mieć problem z alkoholem, on to kontroluje. Nie wypije tego kieliszka, bo wie, że za tym kieliszkiem pójdzie kolejny i kolejny, i kolejny. Można sobie wypracować w żywieniu i w ogóle w stylu życia kontrolę nad tym. Bo to nie chodzi o to, żeby odciąć sobie wszystko, tylko znaleźć tą granicę. Jak przekroczysz granicę, to będziesz wiedział, to wrócisz do punktu wyjścia, a jak jesteś na to gotowy i nie masz wyrzutów sumienia, to przekraczaj tą granicę tyle razy ile chcesz pod warunkiem, że wiesz, że znowu znajdziesz się w punkcie wyjścia i znowu będziesz musiał zrobić tą robotę, którą zrobiłeś wcześniej. Myślę, że każdy z nas sobie pobłaża i na tym polega normalność.

J.M.: To nie jest nic złego, że od czasu do czasu sobie pozwolimy na coś, co niekoniecznie nam służy, że to jest właśnie oznaka normalności. Jakie trzy najważniejsze zmiany twoim zdaniem jako trenerki postaw żywieniowych, powinny wprowadzić do swojej diety osoby, które chorują na Hashimoto?

M.D.-W.: Cierpliwość - to jest pierwsza rzecz...

J.M.: To mnie zaskoczyłaś, bo myślałam, że powiesz: „Nie jeść glutenu i nie pić mleka”.

M.D.-W.: Nie, cierpliwość. Tak naprawdę niejedzenie glutenu i niepicie mleka uda się, kiedy zbudujemy taką osobowość człowieka, który sobie radzi z pokusami. Więc cierpliwość to jest jedna rzecz, druga rzecz to zrobienie kroku w tył w przypadku pędu, który sobie sami fundujemy czyli zwolnienie. Zwolnić trzeba, zdecydowanie trzeba zwolnić. Co jeszcze? Zmienić odżywianie na pewno, w ogóle nastawienie do życia trzeba zmienić, bo sposób w jaki myślimy i w jaki działamy my, osoby z problemami tarczycowymi - chociaż

nie chcę mówić, że to są problemy tarczycowe, bo to są głównie problemy układu odpornościowego, a tarczyca dostaje rykoszetem tak naprawdę. Problem polega na tym, że my za szybko żyjemy, że my jesteśmy perfekcjonistami, że chcemy robić dziesięć rzeczy naraz, najlepiej jakby to były najlepsze rzeczy, jakby wszystko było idealnie tak, jak sobie zaplanowaliśmy. A tak nie jest, bo tego typu myślenie doprowadziło nas do miejsca, w którym dzisiaj znajduje się nasz organizm czyli choruje na Hashimoto albo jest na dobrej drodze do tego, żeby za chwilę się rozwinęło Hashimoto. Więc jak to ogarniemy, jak tu się nauczymy, to zmiana nawyków żywieniowych i w ogóle reorganizacja dotychczasowych nawyków żywieniowych, życia i stylu życia przyjdzie o wiele łatwiej. Nie uważam, żeby zmiana żywienia wyleczyła kogoś. Zmiana żywienia zawsze jest dodatkiem do jakiegoś głębszego procesu i daje...nie wiem, 20% daję żywności, tyle samo, co daję suplementacji czy oczyszczeniu organizmu. Natomiast najwięcej procent ma zmiana mentalna.

J.M.: No dobra, ale nawet mimo tego, że ta dieta to tylko albo aż 20% skuteczności w odchorowaniu, pokonaniu choroby, to czy mogłabyś powiedzieć na swoim przykładzie, jak tobie dieta pomogła i jak wpłynęła na twoje zdrowie?

M.D.-W.: Na moje zdrowie przede wszystkim wpłynęła tak, że spadły mi przeciwciała, spadło TSH nawet do takiego wyniku, że przestraszyłam się, czy przypadkiem za chwilę nie wpadnę w nadczynność.

J.M.: A pamiętasz, co to był za wynik?

M.D.-W.: 0,59 z 5,1 to mamy duży spadek.

J.M.: W przeciągu tych 4 miesięcy, o których mówiłaś?

M.D.-W.: To było w przeciągu niecałego pół roku, bo mam wyniki ze stycznia, z kwietnia i z maja. Też spadek masy ciała. W moim przypadku to nie było akurat coś, co chciałam osiągnąć, ale spadła masa ciała, bo ograniczyłam duże ilości węglowodanów w diecie. Zaczęły się problemy z cukrem i insulinooporność więc przede wszystkim ze strony jelit i układu pokarmowego było bardzo dużo zmian. Przestałam mieć wzdęty brzuch, zaczęłam się normalnie wypróżniać, przestałam się jakoś tak pocić, stresować tym, że coś zjem i będę się źle czuła. Ale tak, jak wspomniałam wcześniej, ja nie byłam do tego kompletnie przygotowana, więc miałam problemy natury emocjonalnej. Byłam wkurzona, że muszę sobie czegoś odmawiać i to nastawienie psychiczne kompletnie nie pomogło w utrzymaniu długofalowych efektów. Dopiero praca na przekonaniach i na nawykach pozwoliła mi osiągnąć to, co dzisiaj mam. Czyli pełny luz, swobodę w wyborze produktów. Ja nie mam rygorów, ja mam wiedzę i świadomość, więc ja nie tęsknię za chlebem, ja nie mam takiego filmu w głowie, że ja sobie czegoś odmawiam, bo tak „przeramowałam” swoje myślenie, że dzisiaj wiem, że nie chcę sera, nie obchodzi mnie jogurt, nie mam ochoty na chleb. Powoduję, że mój organizm kwitnie i ja się czuję lepiej. Spada ilość przeciwciał, zaczyna układ odpornościowy inaczej pracować, zmienia się tarczyca. Był guz i dzisiaj nie ma guza

mimo, że z roku na rok on rósł. Miał 5 mm, a dzisiaj już go nie ma. Nie każdy z nas będzie miał takie efekty jak ja.

J.M.: Bardzo, bardzo ci dziękuję, Magdo, za te wszystkie informacje, którymi się dzisiaj z nami podzieliłaś. Jest to, myślę, że zupełnie inne spojrzenie na zdrowie, na chorobę i na możliwość wyleczenia się niż tak tradycyjnie możemy otrzymać od dietetyka czy od lekarza. Powiedz, proszę, na koniec, gdzie ciebie można znaleźć w Internecie, gdyby ktoś chciał się z tobą skontaktować albo wziąć udział w twoim programie.

M.D.-W.: Bardzo polecam szczególnie przyszły rok. Prowadzę webinaria, gdzie nagrania do tych webinarów są dostępne na naszej stronie internetowej www.imf.pl. Do tego w przyszłym roku przygotowałam trzy szkolenia stacjonarne w Warszawie, a tak naprawdę cztery. Dwudniowe Hashimoto: jeden dzień poświęcony chorobie, przyczynom, zintegrowanym metodom leczenia choroby, a drugi dzień będzie tylko i wyłącznie o odżywianiu, bo temat jest bardzo obszerny i chcąc samemu wybrać dla siebie odpowiedni plan, trzeba wiedzieć, z czym mamy do czynienia. Będzie też w przyszłym roku szkolenie dotyczące właśnie... właśnie jelit, bo stamtąd biorą się choroby dotyczące układu odpornościowego. Będą również szkolenia dotyczące odżywiania i suplementacji w chorobach układu odpornościowego, nie tylko Hashimoto, ale także stwardnienie rozsiane, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów, również autyzm, nowotwory, Hashimoto, choroba Gravesa - Basedowa i pozostałe, które wymienię w opisie głównie na stronie internetowej. Od przyszłego roku rusza też kanał Youtube, na który Was zapraszam i na fanpage, bo tam jest dużo takich informacji praktycznych. Zwykle wskazówki dotyczące zdrowych nawyków, jak jeść, co z czym łączyć. Wiedzieliście, że dobrze jest zacząć dzień od szklanki ciepłej wody z cytryną? Oczywiście osoby, które czują się wyziębione i zmarznięte, więc jak tego nie zrobiliście, to zróbcie to najlepiej od jutra.

J.M.: Na twojej stronie będą informacje, zresztą też te linki do wszystkich szkoleń w notatkach do podcastu będą i zapowiada się bardzo intensywny rok pracy dla ciebie.

M.D.-W.: Tak, intensywny rok, intensywny pod kątem zaangażowania i bycia, przekazywania wiedzy, mobilizowania. Do tej pory robiłam jedno szkolenie rocznie, zaczęłam robić też webinaria. Natomiast widzę potencjał w szkoleniach stacjonarnych, bo wtedy jest większy dostęp i są pytania i jest to bardziej tak...po ludzku.

J.M.: No tak, pamiętam jak byłam na twoim szkoleniu z Hashimoto, to jest zupełnie inna energia, ale też jest zupełnie inny poziom wiedzy niż na webinarach.

M.D.-W.: Tak, tak zawsze jest.

J.M.: Dziękuję ci, Magda.

M.D.-W.: Ja również dziękuję i do zobaczenia.

Piękna historia, prawda? I naprawdę kawał solidnej wiedzy. Jeżeli chodzi o wiedzę Magdy to ja naprawdę chylę przed nią czoła. Wybrałam z tego, co Magda powiedziała takie fragmenty, które najbardziej ze mną zarezonowały i chciałabym teraz poddać je do przemyślenia. Być może z Wami one też jakoś mocniej zarezonowały.

Po pierwsze to to, o czym Magda mówiła na samym początku, że nie musimy jeść tego, co lubimy. Użyła też takiego określenia, że często to co lubimy to po prostu nam szkodzi. I rzeczywiście tak trochę jest, że - przecież lubimy słodczy - ale wiemy, że one nie mają żadnej wartości odżywczej ani nie są dobre dla nas, zdrowe. Ja często powtarzam moim klientkom, z którymi pracuje właśnie nad zmianą nawyków żywieniowych czy przechodzimy wspólnie odwyk od cukru, że naszym celem nigdy nie jest to, żebyśmy zaczęły nienawidzić słodczy albo po prostu przestały je lubić, tylko naszym celem jest to, żeby stosunek do nich zmienić. Czyli mieć tę świadomość, o której mówiła Magda, że to jest dla nas szkodliwe i jeżeli chcemy sobie na to pozwolić to tylko i wyłącznie od czasu do czasu w jakichś szczególnych warunkach. Ale wiemy też, że jeżeli sobie pozwolimy, to szybko wracamy na tę drogę, która jest dla nas dobra, bo mamy świadomość, że te wszystkie nowe zalecenia, które wprowadzamy są dla nas lepsze niż jedzenie słodczy.

Tak więc może nie brzmi to w pierwszym odbiorze zbyt optymistycznie, że nie musimy jeść tego, co lubimy, ja jednak wierzę, że zdrowe odżywianie też jest smaczne, też można je polubić, że są rzeczy, które nam smakują i które są dla nas dobre. I przecież też o tym jest ten podcast, o tym też bardzo często piszę na swoim blogu.

Magda poruszyła też bardzo ważną kwestię związaną z tym, co wnosimy z naszego domu rodzinnego. Zobaczcie, że tak naprawdę wszystkie jesteśmy, nie chcę mówić, że skazane na niezdrowe odżywianie, ale to, kiedy się rodziłyśmy czy kiedy byłyśmy dziećmi i kształtowałyśmy nasze nawyki żywieniowe to były czasy, kiedy tak mocno nie skupiano się na odżywianiu i tym, jaki wpływ ma odżywianie w dzieciństwie na nasze dorosłe życie i na choroby, które potem wystąpią. To znaczy, może już wtedy były robione takie badania, które pokazywały, jak to odżywianie wpływa, ale to dopiero dzisiaj znamy wyniki tych badań i dopiero dzisiaj na podstawie wyników tych badań jesteśmy w stanie szukać lepszych rozwiązań i wiemy, że pewne rzeczy, które kiedyś były uważane za zdrowe, nam szkodzą. Oczywiście, że naszych babć i naszych mam też nie przekonamy do wszystkich najnowszych zaleceń i dalej będą twierdziły, że dzieciństwo bez słodczy to jest okropne dzieciństwo i jak tak można, ale dużo się w tej kwestii zmienia. I myślę, że nasze dzieci - przynajmniej tak bym chciała - startują już z dużo lepszej pozycji czyli uczą się już dobrych nawyków, korzystają z lepszych produktów niż my kiedy byłyśmy dziećmi. Chociaż z drugiej strony zastanawiam się, czy na przykład za 20 lat nie okaże się, że jest wręcz odwrotnie i to, co robimy teraz dla odżywiania naszych dzieci i dla naszego odżywiania okaże się wcale nie takie korzystne jak było wcześniej. No tego nikt nie wie, co będzie za

20 lat, ale mam nadzieję, że jednak to współczesne społeczeństwo będzie startowało z wyższego poziomu jeżeli chodzi o nawyki żywieniowe.

W trakcie wywiadu Magda powiedziała, że prowadzi takie roczne plany zdrowienia, które mają wyprowadzić daną osobę z choroby i poprawić jej stan zdrowia, ale że zawsze zaczyna od zmiany w głowie. Magda użyła takiego określenia, że to jest zmiana od podstaw. Ja się z tym zgadzam na milion procent i podpisuję się obydwoma rękami i obydwoma nogami dlatego, że ja uważam, że jeżeli nie zmienimy tego, co mamy w głowie, to nigdy nie polubimy naszego nowego stylu życia, zawsze on będzie dla nas udręką i zawsze będziemy się do tego zmuszać. A jeśli będziemy się do tego zmuszać, to nie będziemy mieć takiego efektu jakbyśmy miały gdyby zaczęło nam to sprawiać przyjemność. Dlatego też zaczynam pracę przede wszystkim od zmiany myślenia i od poukładania sobie w głowie pewnych rzeczy no i oczywiście od przygotowania pewnego planu. Bo tak jak powiedziała tutaj Magda, plan to jest coś, co niesamowicie ułatwia przejście z punktu A do punktu B, czyli osiągnięcie celu. Najbardziej w tym wszystkim mnie śmieszy to, że - nie wiem czy wiecie - niektóre kobiety zaczynają w ogóle pracę nad zmianą nie znając celu i nie wiedząc w ogóle dokąd dążą.

Ja też napisałam taki artykuł na swoim blogu - oczywiście podlinkuję go zaraz - o tym, jak ważne jest przygotowanie otoczenia. Bo my często chcielibyśmy pod wpływem takiej nagłej motywacji zmienić swoje życie o 180 stopni i porównuję to do tego jakbyśmy chciły pomalować ściany w pokoju, który jest zagracony. Wydaje nam się, że ok jak odsuniemy wszystkie meble na środek to damy radę ten pokój pomalować. Ale to jest tylko rozwiązanie czasowe, bo za chwilę okaże się, że coś tam musimy przesuwac, bo nie jesteśmy w stanie dostać się do jakiegoś kawałka ściany i wyrosły jakieś inne problemy. Jeżeli zaplanujemy to sobie i przygotowujemy nasze otoczenie odpowiednio do naszej zmiany tak, żeby ono nas wspierało, to ta zmiana wygląda zupełnie inaczej. Oczywiście, wrzucę ten link do notatek do tego odcinka podcastu tak, żebyście mogły wrócić i przeczytać go jeżeli go nie znacie i rzeczywiście taką zmianę sobie przygotować zwłaszcza, że za pasem mamy nowy rok, który jest takim momentem przelomowym dla wielu z nas. Wtedy chcemy sobie coś zaplanować i stworzyć siebie na nowo - o tak.

Magda mówiła też o bardzo trudnej sztuce równowagi, czyli takiego znalezienia się pomiędzy rygiorem, a takim pozwalaniem sobie właściwie na wszystko, na co mamy ochotę. Ja to bardzo często nazywam myśleniem czarno - białym, w dwóch kategoriach. Czyli: albo nie jem słodczy wcale, albo się nimi objadam. Albo ćwiczę codziennie 7 dni w tygodniu, albo nie ćwiczę w ogóle. Tymczasem świat ma tyle różnych odcieni, tymczasem świat daje nam tyle różnych możliwości, że naprawdę możemy dostosować zmianę do siebie w taki sposób, żeby była ona dla nas jak najbardziej korzystna. I korzystając z naszej wiedzy i świadomości, tworzymy taki styl życia, który będzie dla nas możliwy do zrealizowania. Bo nie chodzi o to, żeby się zajechać planując 7 treningów w tygodniu i 5 super zdrowych

posiłków co 3 godziny. Wiecie doskonale, że to nie jest ten styl życia, który ja polecam. W życiu chodzi o coś więcej niż żeby się zajechać - to chciałam powiedzieć i tak dokończyć swoją myśl.

Magda powiedziała też taką rzecz, z którą ja chyba nie do końca się zgadzam, że czasami jak mamy Święta to chodzimy i próbujemy tam jakichś przysmaków żeby nie robić innym przykrości. I je jemy. Ja uważam, że można odmówić w taki sposób, który nie sprawi przykrości. W związku z tym tego też uczę swoje klientki i przyznam się, że tuż przed Świętami naprawdę chyba na każdej konsultacji poruszałyśmy ten temat i rozmawiałyśmy, jak odmawiać, żeby nie sprawiać innym przykrości. Bo oczywiście, ktoś może sobie zjeść kawałek sernika i będzie to dla tej osoby ok, ale może się zdarzyć tak, że ten sernik otworzy lawinę. Zwłaszcza jeżeli jesteśmy na początku zmiany to dobrze jest odmówić tego pierwszego kawałka, co jest tak naprawdę dużo łatwiejsze niż odmowa kolejnego kawałka. I zrobić to w taki sposób, żeby osoba, która przygotowała dla nas obiad czy kolację nie czuła się w żaden sposób urażona. Możemy to jak najbardziej zrobić. Ale miejmy też świadomość, że nawet jeżeli przez te trzy dni będziemy odżywiać się troszeczkę gorzej, to to jakoś drastycznie nie wpłynie na nasz organizm. Jeżeli szybko po tych trzech dniach Święt wrócimy do tego, co jest dla nas dobre, do tej naszej świadomości żywieniowej, to te szkody, które zadziały się w organizmie będą naprawdę minimalne. Bo zobaczcie, ile dni w roku mamy takich kiedy świętujemy i sobie odpuszczamy. Jednak większość to są dni kiedy trzymamy się w ryzach i jest najważniejsze.

Bardzo mi się też spodobały - już taka ostatnia rzecz, którą chciałam się z Wami podzielić w tym podsumowaniu - podobały mi się zalecenia, rady, które Magda dawała osobom chorującym na Hashimoto. Ta choroba kojarzy się już teraz bardzo mocno ze zmianą zaleceń żywieniowych. U coraz większej ilości pacjentek i pacjentów jest taka świadomość, że medycyna akademicka daje nam leki, ale to nie znaczy, że my wyzdrowiejemy. Większość lekarzy uważa, że to jest choroba do końca życia i właściwie nic nie możemy zrobić tylko przyjmować leki, które nam objawy zagłuszają. Natomiast wiele osób kiedy zaczyna szukać informacji na własną rękę, to okazuje się, że pewne zalecenia żywieniowe, ale też i związane ze stylem życia wpływają na to, jak dalej choroba się rozwinie i potoczy. I przykład Magdy myślę, że jest tu świetny, bo pokazuje, że naprawdę, nawet niewielkie zmiany w diecie, w sposobie myślenia, w zachowaniu, wpływają bardzo mocno na wyniki naszych badań. Także te rady, które Magda dała osobom chorującym na Hashimoto są wyjątkowe i są dużo ważniejsze niż zalecenia w stylu: nie jedzcie glutenu i nie pijcie mleka. Chodzi tutaj o to w tej chorobie tak naprawdę, żeby nie tylko zmienić swoje odżywianie, ale też zmienić swój styl życia.

No i to chyba takie najważniejsze rzeczy, które sobie wynotowałam w trakcie rozmowy z Magdą, które gdzieś tam chwyciły mnie za serce i pomyślałam, że chciałabym się podzielić

z Wami swoimi przemyśleniami. Mam na koniec tego odcinka podcastu dwie ważne - w mojej ocenie - informacje. To znaczy to jest tak naprawdę ostatni podcast w tym roku. W tym roku nie będzie już więcej nowych odcinków, dlatego, że za chwilę Święta, potem Nowy Rok i ja będę robić sobie przerwę świąteczną. Ale od stycznia też będę troszeczkę zmniejszać częstotliwość swoich publikacji, artykułów, odcinków podcastu. Wynika to przede wszystkim z mojej ciąży, która już minęła półmetek i czuję, że potrzebuję takiego wzięcia oddechu i zwolnienia. Także raz w miesiącu będzie się pojawiać wpis na blogu i raz w miesiącu nowy odcinek podcastu. I myślę, że do kwietnia taki tryb zostanie utrzymany, a później to zobaczymy jak się życie potoczy i co los przyniesie. Chyba też tak wyszło, że w listopadzie był jeden odcinek podcastu. Ukazał się w grudniu też tylko jeden. Więc zobaczcie, że moje ciało zwolniło dużo szybciej i pokazało mi, że potrzebuje tego zwolnienia niż moja głowa na to wpadła. Ale moja głowa też w końcu dołączyła do tego, co moje ciało jej proponuje, więc następnego odcinka podcastu możecie spodziewać się w styczniu i tam na niego oczekiwać.

Oczywiście jak zwykle kończę gorącą prośbą o oceny - jeżeli słuchacie tego odcinka przez iTunes to napiszcie recenzję, oceńcie podcast. W ten sposób łatwiej będzie znaleźć go innym osobom. Będę bardzo wdzięczna. Ciągle czekam na pierwszą recenzję i nie mogę się doczekać. Kto wie, może teraz, w Święta? A druga moja prośba jest taka, że jeżeli znacie kogoś, dla kogo to, o czym dzisiaj rozmawialiśmy z Magdą było wyjątkowe i myślicie, że ten odcinek podcastu mógłby coś zmienić w myśleniu takiej osoby, to oczywiście będzie mi bardzo miło jeżeli podeślicie link, udostępnicie i powiecie, że jest taki podcast i jest taki odcinek.

No i oczywiście na koniec nie może zabraknąć życzeń świątecznych i noworocznych, bo w końcu to już ostatni odcinek podcastu przed Świętami w 2018 roku. Więc, Moje Drogie, życzę Wam, żeby te Święta były świętami rodzinnymi, żebyście znalazły czas dla swoich najbliższych, bo przecież to właśnie o to chodzi w te Święta. Nie żeby jeść te wszystkie pierogi i serniki tylko żeby spotkać się z bliskimi i żeby wyczarować taką magiczną atmosferę jak w niektórych scenach filmu "To właśnie miłość". Przynajmniej choć trochę. Życzę Wam, żebyście zrealizowały wszystkie swoje cele, żebyście potrafiły zaplanować odpowiednio swoją zmianę i wdrożyć ten swój nowy, zdrowy styl życia z przyjemnością, z wdziękiem, z gracją na Waszych własnych zasadach. A jakby co, to służę pomocą. Także, wszystkiego dobrego dla Was, dla Waszych rodzin. Do usłyszenia w nowym roku. Trzymajcie się, pa!