

## Anka o trzech krokach w swoim życiu

### Krok pierwszy- świadome zakupy

Wszystko zaczęło się 11 maja 2013r. – to jedna z najważniejszych dat w moim życiu. W ten dzień poznałam Iwonę Wierzbicką trafiając do niej na szkolenie „Dietetyka i suplementacja”. Wcześniej miałam wrażenie, że odżywiam się zdrowo i myślę, że to określenie jest bardzo adekwatne „miałam wrażenie” ...

Iwona wyróciła moje myślenie o jedzeniu o 180°, wiele przedstawianych przez nią faktów było dla mnie wręcz szokujących - jak to w Muszyniance jest więcej wapnia niż w mleku... dlaczego nie powinnam go dodawać do kawy... jednak grzyby nie są takie bez wartości, to „mięso lasu” ...

Największym szokiem była dla mnie dieta paleo. Zastanawiałam się jak tak można jeść? Odrzucić cały nabiał, pszenicę, chlebek, pierogi, naleśniki, racuchy, makaron i zjadać się mięsem smażonym na smalcu- wtedy tak postrzegałam tę dietę i stwierdziłam, że tylko szaleni i bardzo zdeterminowani ludzie muszą się na nią porywać. Po szkoleniu w niedzielę wieczór poszłam tradycyjnie na zakupy do supermarketu, kupić żywność na cały tydzień. Zanim włożyłam cokolwiek do koszyka dokładnie studiowałam etykiety i okazało się, że większość kupowanych dotychczas przeze mnie produktów... nadaje się do kosza, ma tyle konserwantów, syropów glukozowo-fruktozowych itp. Wybór kefiru, który rzeczywiście był „naturalny” zajęło mi dużo czasu, a na zakupy zeszło mi ... dwie godziny.

Zaczęłam stosować wiedzę zdobytą na szkoleniu, powoli małymi kroczkami - wyrzuciłam z domu wszystko co zawierało chemię, zamieniłam ziemniaki, ryż czy makaron kaszą gryczaną niepaloną, jaglaną, komosą ryżową, amarantusem, odrzuciłam słodczyce i na ile się dało ograniczyłam mączne potrawy... Nie byłam jednak w stanie zrezygnować z białej, słodkiej kawy. Po odrzuceniu większości konserwantów niesamowicie polepszył mi się smak, potrawy zaczęły smakować tak jak powinny, a nie załatywać glutaminianem sodu. O dziwo niejedzenie słodkiego całkiem dobrze mi wychodziło, do czasu... W międzyczasie odbyło wesele mojego brata, w taki dzień przecież nie mogłam się ograniczać. Objadłam się okropnie i to głównie słodkim, za to prawie nie piłam alkoholu. Następnego dnia dopadł mnie kac gigant, trwający ponad 24 godziny i niepohamowana chęć zjedzenia czegoś słodkiego, która ciągnęła się jeszcze przez tydzień, dopóki nadludzkim wysiłkiem silnej woli powiedziałam „dość”.

**I tak było jeszcze przez długie miesiące - jeśli skusiłam się na słodkie, to nie mogłam przestać- wpadałam w ciąg cukrowy i nic nie mogło mnie powstrzymać, do tego ten bezalkoholowy kac... starałam się, więc jak mogłam nie kusić się na słodkie.**

### Krok drugi- 30dniowe wyzwanie

Kolejne zmiany w moim odżywianiu nastąpiły 30 września 2013r. Iwona opublikowała filmik z [30 dniowym wyzwaniem przestrzegania 10 zasad](#). Po pierwszym oglądnięciu stwierdziłam, że bez białej słodkiej kawy to ja nie wyżyję, więc nie ma szans. Jednak po paru dniach w głowie zaczęła kołatać myśl: „Co mi zależy? To tylko 30 dni, jak mi nie będzie pasować to po tym czasie wrócę do „normalnego” odżywiania”. Postanowiłam spróbować i po prostu nie pić kawy przez ten miesiąc. Pierwsze dni były naprawdę trudne, szczególnie, że już w drugim biometr był wyjątkowo niekorzystny, ciśnienie niskie, a ja musiałam zaśpiewać z chórem i uległam... wypijałam czarną, gorzką kawę. Jakaż ona była niedobra. Z miejsca udałam się do palarni kawy po coś lepszego - „coś przecież muszę pić przez ten miesiąc” pomyślałam. Było lepiej, ale nie powiem, że bym była zachwycona smakiem takiej kawy. Dopiero po paru tygodniach nauczyłam się delektować czarną, gorzką kawę. Teraz absolutnie nie wyobrażam sobie zabijać jej smaku cukrem czy mlekiem.

### Po tych 30 dniach:

- zmniejszył się ból stawów (prawie wszystkie stawy miałam kiedyś kontuzjowane i zawsze na jesień, na zmiany pogody miałam wielkie problemy ze stawami, a to była moja pierwsza jesień prawie bez bólu), migreny zniknęły (a miałam napady migrenowe naprawdę często),
- zwykłe bóle głowy odeszły (kiedyś prawie codziennie bolała mnie głowa, a na wyzwaniu należały do rzadkości),
- sprawy żołądkowo-jelitowe się uregulowały,
- nie miałam żadnego stanu zapalnego (a mam Atopowe Zapalenie Skóry),
- miałam więcej energii,
- spodnie zrobiły się luźniejsze,
- skóra stała się gładza (pomimo, że nigdy nie miałam z nią jakiś specjalnych problemów).

Podsumowując bilans zysów i strat postanowiłam zostać przy 10 zasadach. Czasami zdarzały się oczywiście odstępstwa, ale szczególnie te pszenicowe mocno odchorowywałam. **Nawet jeden kęs produktu z pszenicą wywoływał migrenę, bóle stawów, biegunki itp. i co najdziwniejsze dosłownie w parę godzin po zjedzeniu pszenicy tak puchłam, że musiałam rozpinąć spodnie, bo się zwyczajnie w nich już nie mieściłam.**

### Krok trzeci- paleo

Okazało się w międzyczasie, że przy chorobach autoimmunologicznych nie powinnam jeść roślin strączkowych (całe zapasy cieciorki i soczewicy oddałam klientce), ani co gorsza nabiału (zrobiłam sobie ostatnią wieszczę - smażony camembert, którym zajadałam się z namaszczeniem i od tamtej pory nabiału w ustach nie miałam). Doszłam do wniosku, że jak i tak musiałam już tyle produktów odrzucić, to może przejść na paleo... przynajmniej będę miała konkretne zasady co do mojego jadłospisu. No i stało się.

**Od końca lutego 2014r. jestem stricte na diecie [paleo](#)...** i jest mi z tym dobrze, choć jeszcze 10 miesięcy wcześniej myślałam, że tylko szaleńcy mogą w taki sposób się odżywiać. Myślałam, że już lepiej nie mogę się czuć, jednak nie mogłam bardziej się mylić. Wszystkie wymienione wyżej korzyści jeszcze bardziej dały o sobie znać, już całkowicie zapomniałam co to ból głowy, czy problemy żołądkowe. Dwa miesiące po całkowitym odrzuceniu glutenu dotarłam na spotkanie Stowarzyszenia Chorych na Celiakię, głównie w celu dowiedzenia się jak to jest żyć z tą chorobą, przecież zawsze może trafić do mnie na treningi osoba z celiakią. Jakież był mój szok, gdy się okazało, że objawy, które odczuwałam przez ostatnie kilkanaście lat, a odeszły bezpowrotnie po odrzuceniu glutenu, są typowymi objawami celiakii i większość osób na spotkaniu miała za sobą podobną do mojej historię. Tyle, że oni najpierw zrobili badania, później dopiero odstawili gluten. W moim przypadku badania nic nie wykazały, dlatego też moja przypadłość została nazwana „celiaką niezdiagnozowaną” i zapadł wyrok, że powrotu z paleo dla mnie już nie ma, ale szczerze mówiąc bardzo mnie to nie zasmuciło. Żał mi było tylko piwa... ale z tym, a raczej bez tego też nauczyłam się żyć i aktualnie wcale mi ani ziaren, ani alkoholu nie brakuje.

Okazało się jednak, że odrzucenie glutenu, nabiału i roślin strączkowych to tylko wierzch góry lodowej. Będąc na paleo chciałam również powrócić do jak najbardziej naturalnego jedzenia, co jest ważną częścią tego stylu odżywiania się. Trochę mi zajęły poszukiwania miejsc, w których mogę kupić prawdziwe jedzenie. Na szczęście udało mi się dotrzeć do rolników, od których bezpośrednio kupuję warzywa, owoce, jajka czy mięso, które są aktualnie podstawą mojego żywienia. **Do supermarketów teraz chodzę już tylko po żwirek dla królików.** Powrót do naturalnego, nieprzetworzonego, ekologicznego jedzenia przyniosło kolejną poprawę stanu zdrowia (choć wcześniej wydawało mi się, że lepiej już być nie może) oraz wyników krwi, nie mówiąc już o lepszym samopoczuciu. Po kolejnym szkoleniu, tym razem na temat [chemii w jedzeniu](#), kosmetykach i

reszcie produktów w naszym otoczeniu przeżyłam szok, że jeszcze tyle syfu jest wokół mnie. W ciągu niecałego miesiąca od szkolenia pozbyłam się wszystkich kosmetyków: szampon zamieniłam na jajka, żel pod prysznic na mydło marsylskie, balsam do ciała na olej kokosowy. Wyrzuciłam również pastę do zębów oraz dezodorant i zastąpiłam je naturalnymi odpowiednikami.

W międzyczasie nastąpiły jeszcze inne zmiany, najważniejsze nareszcie porzuciłam czekoladę i od trzech miesięcy jestem czysta. Niesamowitą przemianę odczułam też w minione święta Bożego Narodzenia. Wcześniej święta dla mnie to był jeden wielki posiłek, który zaczynałam tuż po wstaniu, a kończyłam późnym wieczorem. Przy czym ten posiłek składał się głównie z ciast i wszelkich innych węglowodanów. Minione święta były pierwszymi, w które jadłam normalnie, ponieważ czułam, że właśnie tego potrzebuję mój organizm. Udało mi się zachowywać kilkugodzinne odstępy pomiędzy posiłkami i nie zjadłam nic mącznego, no i byłam przyjemnie najedzona, a nie napchana. Słuszność wyborów pokazała również moja waga, która po raz pierwszy w życiu po świętach była niższa, niż przed.

Odżywianie się według [paleo](#) wprowadziło wiele zmian w moim życiu. Okazało się, że jeśli moje ciało jest dobrze odżywione i jest w nim zachowana równowaga, to i umysł jest w równowadze. Czytając, że odżywianie wpływa również na nasz układ nerwowy, nie bardzo mi się chciało w to wierzyć, dopóki nie odczułam tego na swojej skórze. Wcześniej byłam osobą niezwykle zestresowaną, nerwową, z nagłymi wybuchami gniewu. Od pewnego czasu zauważam w swoim odczuwaniu niezwykłą przemianę: na wiele rzeczy czy osób, które wcześniej doprowadzały mnie do furii, z którą trudno mi było sobie poradzić, teraz reaguję zupełnie inaczej.

**Jestem wyraźnie spokojniejsza, mniej nerwowa, do wielu spraw nauczyłam się podchodzić z dystansem, nie ma już we mnie bezsensownej agresji. Nauczyłam się znajdować radość w małych rzeczach, dzięki czemu jestem szczęśliwsza na co dzień. Nie wiem, czy to zbieg okoliczności, czy zmiana nastawienia po zmianie diety, ale odkąd jestem na paleo moje życie w wielu dziedzinach zaczęło nareszcie się układać po mojej myśli.**

Dla mnie przejście dla paleo to ogromna zmiana, nie tylko w tym co nakładam na talerz. Zaczynam odczuwać czego tak naprawdę potrzebuję mój organizm i daję mu to. Wiem że odżywiam się zdrowo, żyję na ile się da bez chemii wokół. Wiem, że daję mojemu ciału wszystko co najlepsze, a ono odwdzięcza mi się zdrowiem i świetnym samopoczuciem, spokojniejszym usposobieniem oraz radośniejszym podejściem do życia. Wiem również, że zmiana jedzenia, to nie tylko kwestia zrzucenia kilogramów. Zmian w jadłospisie należy dokonać, żeby uzdrowić organizm. Jeśli już wszystko w naszym ciele będzie uregulowane, to zbędne kilogramy same odejdą. Taki skutek uboczny paleo. Nie wyobrażam już sobie innego życia...

I za to nowe życie chciałam serdecznie Iwone podziękować :\*