

Podcast „Mamy Sukcesu” #1 - Dieta w ciąży gość Natalia Horodko; Anna Gajdzińska Fotograf

Witam, mam na imię Ania Gajdzińska i jestem fotografem, zapraszam na mój podcast pt. **Mamy sukcesu**, który kieruję nie tylko do rodziców. Każdy znajdzie z pewnością coś dla siebie. Będzie pełno wiedzy, inspiracji, motywacji. Miłego słuchania!

Ania Gajdzińska: Cześć z tej strony Ania Gajdzińska. Jestem fotografem. Zajmuję się głównie fotografią rodzinną i właśnie dlatego powstał ten Podcast. Podczas moich sesji ciążowych rozmawiamy na różne ciekawe tematy. Między innymi poruszaliśmy temat diety w ciąży. Nie jestem w tym specjalistką. Dlatego też moim gościem jest pani dietetyk ze Szczecina, Pani Natalia Horodko („Szczypta Natki”). Wkrótce również powstanie nowy odcinek na temat diety mam karmiących piersią i mam nadzieję, że pani Natalia będzie również moim gościem. Poproszę Natalię o krótki opis kim jest i skąd się wzięła jej pasja do diety.

Natalia Horodko: Jestem dietetykiem klinicznym . Uczelnie ukończyłam w Szczecinie na PUM-ie, ale przyjmuję on-line i moimi klientami może być cały świat. Do tego też jestem psycho-dietetykiem i za parę lat zamierzam zostać także psychologiem. Jeszcze bardziej będę mogła kompleksowo zajmować się moimi klientami. Bardzo się cieszę , że zostałam tutaj zaproszona i chętnie opowiem o diecie w ciąży.

Ania Gajdzińska: Pierwsze podstawowe pytanie:

Jaka dieta jest najlepsza w ciąży? Co można jeść a czego lepiej unikać lub jest zabronione?

Natalia Horodko: Obecnie żyjemy w takiej kulturze diet i zapewne to pytanie chodzi po głowie wielu ludziom, nie tylko będącym w ciąży. Szuka się diety, jakiś sposobów na coś, ale tak naprawdę, jeżeli chodzi o ciążę i inne stany, niekoniecznie bardzo chorobowe, gdzie dieta jest konieczna. To tak naprawdę nie ma żadnej konieczności w stosowaniu diety, w rozumieniu diety jako diety, ale w rozumieniu

stylu odżywiania się. To są po prostu podstawy żywienia w ciąży w skumulowanej wersji.

Jak zachodzimy w ciążę i rozwija się w nas dzieciątko. Wzrasta zapotrzebowanie na energię czy też składniki mineralne. Fajnym powiedzeniem jest, że w ciąży trzeba jeść dla dwojga i żadnej konkretnej diety nie potrzeba. Chodzi o stosowanie się do podstaw zdrowego odżywiania. Jeżeli one są zapewnione to wystarczy dodać szczyptę czegoś i odjąć szczyptę czegoś, o czym zaraz będę wspominać.

Ania Gajdzińska: Wróćmy do tego jedzenia dla dwojga. W dawnych czasach było mówione, że kobieta w ciąży powinna jeść za dwoje czyli dwa razy więcej? To jednak nie takie proste, jakby się wydawało. Jak z tym jest naprawdę?

Natalia Horodko: Jednak „jedzenie za dwoje” to nie to samo co „jedzenie dla dwojga”. Jedzenie za dwoje kojarzy się, że można jeść tak naprawdę wszystko, ale podwójnie, a jedzenie dla dwojga, to jedzenie z dbałością o to, co znajduje się na talerzu, o jakość tych potraw. Chcemy jak najbardziej odżywić siebie, żeby móc dobrze prowadzić ciążę i żeby dzieciątko się dobrze rozwijało. Dziecko najbardziej potrzebuje witamin i składników mineralnych, których w Fast-foodach po prostu nie ma. Nie mówię, że to jest całkowicie zakazane, bo jednak ciało i psychika jest powiązane. Czasem jakaś czekoladka czy jakiś Fast-food nam nie zaszkodzi, jednak to powinna być tylko szczypta. Trzeba pamiętać o tym, żeby zapewnić dziecku, to co dla niego odpowiednie.

Anna Gajdzińska: Zadam jeszcze kilka pytań, najbardziej nurtujących pytań: Czy można pić kawę?

Natalia Horodko: Kawę jak najbardziej można pić. Trzeba tylko zwrócić uwagę na ilość kofeiny. Jak wiadomo wszystko w nadmiarze szkodzi. Nadmiar kawy może powodować nieprawidłowy przebieg ciąży. Trzeba pamiętać, że kofeina znajduje się nie tylko w kawie, również w herbacie, czekoladzie oraz napojach energetycznych. Łączna dawka kofeiny powinna nie przekraczać 200-300 mg/ dziennie. Taka dawka jest zawarta mniej więcej w 2-3 filiżankach kawy, w zależności od rodzaju kawy.

Ania Gajdzińska: Jak to odnosi się do napojów gazowanych, w jakich ilościach, jak to wygląda? Cola, Fanta

Natalia Horodko: Nie ma szczególnych przeciwwskazań, jeśli chodzi o ciążę. Należy jednak pamiętać, że jest to bardzo przetworzony produkt i zwrócić szczególną uwagę na zawartość cukru. Jedna szklanka potrafi zawierać aż 25 g cukru, to tyle samo, co w 2,5 łyżki cukru w jednej szklance wody! Polecałabym ograniczyć takie napoje lub spożywać typu „zero”, a przede wszystkim zadać sobie pytanie, dlaczego się to pije? Są to puste kalorie, które nic dobrego nie wnoszą do naszego organizmu. Należy szczególnie uważać, przy cukrzycy ciążowej, to powoduje wyrzut cukru we krwi i hiperglikemie, chcemy tego unikać. Ogólnie w umiarkowanych ilościach można spożywać, dostosowanych indywidualnie, jeżeli nie ma się dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

Ania Gajdzińska: Fast-foody?

Natalia Horodko: Podobnie jak z napojami gazowanymi. Trzeba dostosować dawkę, do osoby. Bardzo wysoko przetworzona żywność. Nasze ciało w ogóle tego nie potrzebuje, bardziej potrzebuje tego nasza psychika. Trzeba dostosować odpowiednią dawkę, żeby nie była ona trucizną.

Ania Gajdzińska: Słodyczne?

Natalia Horodko: Znowu ta sama reguła. Z doświadczenia wiem, że jeżeli coś jest zakazane, to będzie smakowało, jak zakazany owoc. Całkowity brak może powodować frustrację i złe samo poczucie, a jak wiadomo w ciąży komfort psychiczny jest ważnym aspektem. Dawka potrafi być trucizną. Lepiej od czasu do czasu kawałek spróbować niż z tego tytułu mieć ból psychiczny.

W trakcie trwania ciąży są też produkty, które są zakazane i tu wymienię kilka z nich:

1. *surowe mięso* - nie można spożywać surowych ryb, surowego mięsa ani nie pasteryzowanego mleka, a także jego przetworów (oscypki, sery pleśniowe). Produkty te mogą powodować zatrucie pokarmowe, które jest bardzo groźne dla kobiet w ciąży.

2. *Pewnego rodzaju ryby z uwagi na zanieczyszczenia są zabronione: tj. marlin, miecznik, tuńczyk, rekin, łosoś bałtycki. Zaś łosoś norweski i atlantycki (hodowlany) są zalecane. Pełną rozpiskę znajdą państwo w materiałach do pobrania. Pstrąg tęczowy czy makrela – tłuste ryby morskie są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są potrzebne do prawidłowego rozwoju mózgu u dzieci. W tym przypadku, jeżeli ktoś nie chce spożywać tych ryb, to zalecana jest suplementacja tych składników, dwie porcje tygodniowo, jedna porcja 100-150 gram.*

Ania Gajdzińska: Zachcianki?

Natalia Horodko: Najlepiej zadać sobie pytanie: "Dlaczego coś chce się zjeść?" Jeżeli to jest zachcianka ciążowa, której nie możemy sobie odmówić to daję zielone światło. Natomiast jeżeli wynika ona ze stresującego dnia lub emocji, to warto odkryć co tak naprawdę nas do tego skłania.

Ania Gajdzińska: Suplementacja.

Natalia Horodko: Jeżeli chodzi o suplementy diety – to zasada jest taka, że jeżeli nie możemy czegoś dostarczyć w odpowiedniej ilości z pożywienia, to należy to dostarczyć w postaci suplementu, żeby zapobiec negatywnym efektom niedoboru. Witamina d najlepiej w formie leku. Kwas foliowy, żelazo i jod to najczęstsze składniki, które są zalecane w okresie ciąży, gdyż wzrasta zapotrzebowanie na nie. Te składniki bardzo ciężko jest pozyskać z pożywienia. Dla przykładu, najbogatszym źródłem żelaza jest wątróbka, ale nie jest ona wskazana w czasie ciąży a wręcz zakazana. Dlatego też trudno jest pokryć zapotrzebowanie dietą. Głównym źródłem jodu jest sól, a jak wiadomo sól w większych ilościach szkodzi. Dlatego zalecana jest suplementacja, żeby wszystko się ładnie zbilansowało. Najlepiej skonsultować to z lekarzem. Wszystko z umiarem.

Ania Gajdzińska: A jak wygląda sytuacja z cukrzycą ciążową?

Natalia Horodko: Jest to stan, który się pojawia w ciąży i po ok. 6 tygodniach po porodzie zanika. Jeżeli nie zniknie, to oznacza, że było źle zdiagnozowana cukrzyca

wcześniej. Jeżeli cukrzyca w ciąży jest wyrównana, to za pomocą odpowiedniej diety, można poziom cukru wyrównać. Chodzi o to, żeby nie dopuszczać nagłych skoków cukru. Pierwszym krokiem jest oczywiście właściwa dieta. Jeżeli dieta nie zadziała to kolejnym jest insulina. Lekarz zaleci odpowiednie działania, czyli kontrolę - glukometr. Trzeba być pod opieką specjalisty

Najczęstszą przyczyną powstawania cukrzycy ciążowej jest to, że łożysko wydziela hormony, które działają jak inhibitory. Insulina to taki hormon, który reguluje poziom cukru w organizmie. Inhibitory hamują działanie insuliny, co prowadzi do wzrostu poziomu cukru. Może być to całkowicie naturalne zjawisko i nie koniecznie związane ze złą dietą czy uwarunkowaniem genetycznym. Jednak odpowiednia dieta jest kluczowym elementem leczenia tego stanu.

Ania Gajdzińska: Insulino-oporność?

Natalia Horodko: To taki stan, w którym komórki stają się odporne na działanie insuliny. Cukrzyca natomiast może wynikać z defektu działania insuliny. Glukoza nie trafia do komórek, tylko krąży we krwi. Wydzielana jest odpowiednia ilość insuliny, ale przez to, że komórki są odporne nie może zostać wbudowana i występuje podwyższony poziom insuliny we krwi. Dieta w przypadku insulino-oporności i cukrzycy ciążowej jest bardzo podobna. Zawsze najważniejsze jest co jemy i w jakich ilościach.

Ania Gajdzińska: Dieta wątrobowa w ciąży.

Natalia Horodko: Trudno jest dokładnie określić o co chodzi w takiej diecie. W zależności od dolegliwości czy choroby wątroby specjalista zaleci odpowiednie postępowanie tudzież odpowiednią dietę.

Ania Gajdzińska: Osobiście miałam taką sytuację, po porodzie, jak karmiłam dziecko piersią. Synek miał skazę białkową. Miałam do wyboru albo mleko modyfikowane, albo ścisła dieta, wykluczająca produkty mleczne, jajka oraz wołowinę. Było to bardzo motywujące. Na początku macierzyństwa poświęcić się nie tylko dla siebie, ale także dla dziecka.

Jak wygląda dieta wegańska, wegetariańska w ciąży?

Natalia Horodko: Diety tego typu opierają się głównie na wyłączeniu głównego źródła białka. Oczywiście można je zastąpić białkiem pochodzenia roślinnego, ale musimy wiedzieć gdzie dokładnie go szukać i w jakiej ilości. Wszystko zależy od sytuacji. Jeżeli ciągle jedliśmy mięso i w ciąży nagle przyjdzie nam pomysł do głowy, żeby przejść na dietę wegetariańską, to musimy się liczyć z konsekwencjami.

Na diecie wegańskiej jest więcej wykluczeń może brakować witaminy B12, trzeba się nakombinować aby nie spowodować niedoborów. Głównym źródłem B12 są produkty zwierzęce. Coś kosztem czegoś.

W sumie nie można sobie wymyślić nagle przechodzę na tę dietę, nie jem wszystkiego. Wszystko musi być zbilansowane i też nie możemy oczekiwać efektów od razu, tylko wszystko w procesie. No ale to już następnym razem na temat diet, to już głównie wtedy po porodzie, jak już będzie dzieciaczek, karmienie piersią i też jak tu wrócić do formy. Co najlepiej jeść, żeby wszystko było fajnie zbilansowane. Ja tu jeszcze powiem, że ogółem wszystko można. Ja naprawdę niczego nie będę zakazywać. Jeżeli ktoś chce na coś przejść lub coś takiego, to po prostu trzeba się liczyć z konsekwencjami tego. Czyli tu jest ta odpowiedzialność. Jesteśmy dorośli, decydujemy sami za siebie i przynajmniej ja właśnie pracuję taką metodą, niczego nie zakazuję ,tylko mówię ewentualnie, tak jak tutaj wspominałam, że w ciąży pewne produkty są zakazane, no bo wiąże się to z bardzo poważnymi konsekwencjami dla zdrowia właśnie rozwijającego się dziecka jak i mamy. Jeżeli ktoś będzie dalej chciał tak postępować, to jest jego odpowiedzialność.

Ania Gajdzińska: A właśnie w końcu, nie zadawałam tego pytania a miałam właśnie wcześniej. Lampka wina. No właśnie, ja słyszałam o lampka wina nie zaszkodzi, można sobie wypić. Chociaż z drugiej strony też słyszałam, takie stwierdzenie, które jest moim zdaniem ważniejsze lekarze mówili, że nigdy nie wiadomo ile alkoholu we krwi zaszkodzi dziecku. Może być tak, że ktoś będzie codziennie pił lampkę wina i nic się nie stanie, a ktoś wypije pół łyżeczka małego i już może zaszkodzić.

Natalia Horodko: Ja bym się właśnie trzymała tego, co ty powiedziałaś. W zaleceniach jest zakazany alkohol i ja bym tutaj nie kombinowała. Naukowo został

udowodniony negatywny wpływ alkoholu w czasie ciąży na rozwijające się dziecko. Co do ilości, to fajnie to powiedziałaś, że nigdy nie wiadomo jak ilość może nam zaszkodzić. Powiem, że badania naukowe tutaj po prostu no zakazują.

Ania Gajdzińska: Trzymać się tego i wytrzymamy. To jest dla dobra dziecka. Tak ja miałam wcześniej. Wystarczy pewne wartości sobie przekalkulować, inaczej zacząć myśleć i to wszystko zaczyna być proste. Tak naprawdę prostsze niż nam się wydaje a motywacja jest wtedy jeszcze lepsza.

Natalia Horodko: Myślę, że to też zależy od osoby, tak. Bo ty tu miałaś taką silną motywację.

Ania Gajdzińska: Bo właśnie tu jest dziecko. Żebym ja miała taka samą motywację teraz przy dziecie, jaką miałam wtedy to by było super. Ale wtedy był ten ... ten, że jestem rodzicem jestem mamą, jestem odpowiedzialna i właśnie w ciąży pamiętajcie o tym, że jesteście odpowiedzialne za dziecko wasze ukochane, które się pojawi za parę tygodni, parę miesięcy i to jest teraz najważniejsze, a jak będziesz dbała o siebie....

Natalia Horodko: No właśnie „parents first”. Takie określenie, które gdzieś mi na Instagramie mignęło. Mi osobiście się takie podejście bardzo podoba. Stawianie rodzica na pierwszym miejscu, żeby on był zadbany, żeby on mógł dbać o dziecko.

Ania Gajdzińska: A to ciekawe, coś nowego. Człowiek całe życie się uczy

Natalia Horodko: Do mnie np. bardzo przemawia. Dla przykładu mogę podać, że dobry ratownik, to taki który żyje, a nie taki, który jest martwy. On musi się najpierw zabezpieczyć, żeby udzielić komuś pomocy, tak. Tutaj z rodzicem jest na podobnej zasadzie, dlatego bardzo ważny jest też ten dialog wewnętrzny. Tak jak tutaj mówiłaś, to dziecko jest tutaj najważniejsze, to nim trzeba się skupić. Jasne popieram to, bo jest najważniejsze, jesteśmy za nie odpowiedzialni, ale też nie możemy zapominać o sobie, choć może to być trudne. Tobie akurat przyszło tak wykluczenie tych produktów, ale dla kogoś może to być trudne i warto o tym

porozmawiać, komuś powiedzieć, albo chociaż się wypłakać, że nie będzie można jeść wołowiny czy czegoś, to też może pomóc.

Ania Gajdzińska: Musimy kontrolować swoją dietę. Dużo rozmawiać. Nie zamykać się w 4 ścianach z tym problemem, zastanawianiem się, ważne są rozmowy z innymi osobami i tutaj mam teraz jeszcze kilka ważnych tematów. Mianowicie o przytyciu w ciąży. Bo przecież trzeba przytyć.

Niektóre kobiety tyją 8 kg inne 40 kg. Jak to jest z tym? Miałam klientkę, która po porodzie ważyła 5 kg mniej niż przed zajściem w ciążę.

Natalia Horodko: Ogółem jest zakaz odchudzania w ciąży. Jak ktoś ma taką mentalność, że boi się przytyć, to warto o tym porozmawiać. Ważna jest waga wyjściowa, czyli ta przed ciążą. Nie wszystkie kg które przytyjemy, to tkanka tłuszczowa, której tak wszyscy się boją. Dziecko też swoje waży i też inne narządy.

Ania Gajdzińska: Po ciąży w ciągu dwóch dni schudłam 10 kg. No właśnie.

Natalia Horodko: Tak, więc tutaj chodzi o to, że jeżeli nie tyje się w tej ciąży, to może być troszeczkę niepokojące. Zaleceniem jest, żeby tyć. W pierwszym trymestrze, jeżeli ktoś ma nudności, to oczywiście będzie ta utrata masy ciała, ale nie powinna być ona większa niż dwa kg. Wszystko najlepiej skonsultować z lekarzem i badania, które pokażą, czy dziecko się prawidłowo rozwija i czy kobieta w zależności od BMI dobrze tyje w ciąży. Są do tego odpowiednio opracowane tabelki i dna przykładzie tego. Prawidłowa masa ciała mieści się w przedziale 18,5 a 29,4 według wskaźnika BMI. Przyrost masy ciała w ciąży powinien wynosić od 11,5 do 16 kg . W II i III trymestrze powinno być mniej więcej pół kilograma na tydzień. W I trymestrze od pół do 2 kilogramów.

Ania Gajdzińska: No właśnie słyszałam, że około 15 kg, to takie optymalne, jeśli chodzi o przybranie na wadze, że łatwo później zgubić, jak już mówiłam 2/3 przy samym porodzie, karmienie piersią, spacer i oczywiście zbilansowana dieta.

Natalia Horodko: Tak dokładnie, tylko trzeba tutaj przede wszystkim się badać, konsultować. Są wyjątki tutaj od tego odchudzania, przy BMI powyżej 40, czyli otyłość olbrzymia, tutaj się mówi, że nie powinno się przytyć ale zrzucić, tyle, że

0,19 kg na tydzień. Nadmierny przyrost te 40 kg, jak tutaj powiedziałaś, też nie należy do tego dopuszczać.

Ania Gajdzińska: Niby tak osoba, tak samo je, niektóre przytyją 10 a niektóre 40 kg, czy to są jakieś kwestie genetyczne, czy typowa zła dieta, źle dobrane jedzenie, co się zechce, na co pozwala organizm.

Natalia Horodko: Ogółem nie da się przytyć z powietrza. Musi wystąpić przyrost energetyczny, żeby przytyć.

Tutaj nie wspomnialiśmy, ale zapotrzebowanie na energię wzrasta dopiero od II i III trymestru. W II wzrasta o 360 kilokalorii, w III o 465 kilokalorii. Przykładowo baton ma około 300 kilokalorii lub tylko jeden posiłek więcej.

Ania Gajdzińska: Tak jak mówiłyśmy wcześniej, podstawą jest sensowna dieta, wszystko odpowiednio zbilansowane.

Natalia Horodko: To też pewnie zależy od osoby i od tego, jak ta ciąża przebiegła. Wspomnę tylko jeszcze że przy BMI powyżej 30, przyrost powinien wynieść maksymalnie 9 kg i jeśli lekarz nie zaleci odchudzania, to nie powinno się tego robić.

Ania Gajdzińska: Czyli po prostu się pilnować. Chciałabym poruszyć jeszcze temat podwyższonego ciśnienia, czy można to skorygować?

Natalia Horodko: Jeżeli chodzi o nadciśnienie tętnicze to trzeba pójść do specjalisty, który określi nam na jakim etapie to jest. Są przypadki, którym udawało się zbić to za pomocą zmiany stylu życia, czy też aktywnością fizyczną. Są też przypadki, że nadciśnienie nie było rozpoznawane przez dłuższy czas i już trzeba będzie zażywać leki. Najlepiej oddać się w ręce specjalisty, ale też polecam pytać: dlaczego od razu daje leki? I jeśli to nie idzie za uzasadnieniem jakimś, to ja bym szukała innego lekarza, no bo też trafić do lekarza, który po prostu wypisze leki dla świętego spokoju.

Ania Gajdzińska: Po prostu trzeba pytać. Patrzeć i obserwować swoje zdrowie. To już było ostatnie moje pytanie, jakie chciałam zadać. Wszystkie materiały będą dostępne do ściągnięcia.

Natalia Horodko: Pamiętajmy, że ilość czyni truciznę. Jesteśmy nie tylko ciałem, ale także głową. Musimy też dbać o nasz stan psychiczny, żeby ta dieta nie była dla nas katorgą. Należy znaleźć swój sposób odżywiania i dobrać dietę do siebie a nie na odwrót.

Ania Gajdzińska: I tu bym jeszcze dodała z tematu psychologii. Dieta, samopoczucie, żeby się nie katować, bo to wszystko może negatywnie wpływać. Po prostu kochajmy siebie i dbajmy o siebie! Tutaj zaznaczę, że to może być bardzo trudne. Świat się zmienia. Szanujmy też dzieci i nie traktujmy jako tylko dzieci. Dzieci też mogą nas wiele nauczyć. Jak zaakceptujemy swoje wartości, to będzie nam łatwiej w relacjach z innymi.

Natalia Horodko: Jeszcze to wszystko przede mną. Jeszcze dzieci nie mam, na razie teoria później praktyka. Trzeba dobrać sposoby do siebie.

Ania Gajdzińska: Uwierzyć w siebie, to też bardzo ważna kwestia. Wszystko łatwiej wtedy przychodzi. To wszystko bardziej proces, nie da się tego zrobić z dnia na dzień.

Natalia Horodko: Wracając do diety. Jeśli latami miało się nieprawidłowe nawyki, to można nie wiedzieć czym jest to zdrowe odżywianie, gdzie to jest punkt wyjścia do diety w ciąży. Polecam konsultacje u mnie.

Ania Gajdzińska: Jeść z głową. Udawać się do profesjonalistów. Tym chciałabym zakończyć ten Podcast. Ważne jest indywidualne podejście. Na dziś już kończymy, jeżeli macie jakieś pytania do zapraszam do kontaktu. Natalia chętnie odpowie na wasze pytania. Dziękuję bardzo.

Natalia Horodko: Dziękuję!

O Natalii:

„Nazywam się Natalia Horodko i jestem dietetyczką i psychodietetyczką. Pragnę stać na straży zdrowia i dobrego samopoczucia każdego, kto chce o to zadbać! Przeszłam długą drogę, żeby być w tym miejscu i móc powiedzieć, że ROZUMIEM! Rozumiem jak zawiły i skomplikowany potrafi być świat dietetyki, zdrowia, budowania nowych nawyków i odchudzania bowiem bardzo dobrze znam ten świat, nie tylko ze studiów dietetycznych, stron licznych książek, kursów i szkoleń, ale także z własnego doświadczenia! „

Linki do nas:

Ania Gajdzińska:

- <https://gajdzinska.pl/>
- FB - [Anna Gajdzińska Photography](#)
- IG - [Anna Gajdzińska Fotograf](#)
- YT - [Anna Gajdzińska](#)

Natalia Horodko

- www.SzczyptaNatki.pl
- FB - <https://www.facebook.com/szczyptanatki/>
- IG - <https://www.instagram.com/szczyptanatki/>
- YT - [Szczypta Natki](#)