

Jestem ogólnie bardzo zdrową 27-letnią mamą 2-miesięcznego maluszka, którego karmię piersią oraz 3,5-letniej Lucynki. Naszą dietę można nazwać japońską - wegetariańską z nabiałem i jajkami. Ja ważę 55kg przy wzroście 172, lecz nie jest to moim problemem. Mam skurcze w kończynach, głównie w stopach, w które jest mi zazwyczaj zimno. W nocy marznę cała. Bardzo mi to przeszkadza. Mały bardzo szybko przybiera na wadze 1600g w pierwszym miesiącu. Podobnie było z pierwszym dzieckiem, które jest niesamowicie zdrowe i nie zapada na żadne infekcje. Lucynka waży 17kg przy wzroście 102cm. Rodzinnie prowadzimy aktywny tryb życia. Dzień bez 2-godzinnego spaceru u nas się nie zdarza. Mój mąż jest na DO od 1,5 miesiąca, a ja chciałabym na nią przejść. Wiem, że będzie to dużym szokiem dla organizmu, stąd obawa czy nie zaszkodzi to małemu karmionemu piersią. Może powinnam się wstrzymać do końca karmienia, ale to może trwać jeszcze rok lub dwa. Z córką mam inny problem, a nazywa się przedszkole. Nie mam pojęcia czy istnieją optymalne przedszkola, jeśli tak to czy jest takie w Krakowie? A jeśli nie ma to jak sobie z tym poradzić, czy dzieci optymalnych chodzą do przedszkola? Z niecierpliwością czekam na odpowiedź i z góry za nią dziękuję, L.

Szanowna Pani, z listu Pani wynika, że powinna Pani znać zasady diety optymalnej skoro mąż odżywia się w ten sposób. Rozumiem Pani obawy przed przejściem na dietę optymalną. Jednak po zastanowieniu się stwierdzam, że to najwyższy czas przejść na dietę optymalną. Pani dolegliwości są początkiem nieprawidłowo działającego układu krążenia. Może to być początek słabego dotlenienia i ukrwienia kończyn, dlatego skurcze w stopach i marznięcie, a także braku w organizmie odpowiedniej ilości kalorii pochodzącej z tłuszczu dającej ciepło. Cięża i karmienie piersią dwojga dzieci z niedużą przerwą osłabia Pani organizm i gdy Pani nie przejdzie na DO to dolegliwości będą się pogłębiały do tego stopnia, że będzie trzeba zacząć brać lekarstwa. Dzieci Pani bardzo dobrze rozwijają się według zasad obowiązujących w obecnej medycynie. Mają dużą odporność na choroby dlatego, że karmiła je Pani dość długo z cycusia. Jednak dla Pani zaczyna brakować życiodajnych substancji, szczególnie kolagenu, którego dieta wegetariańska nie zapewnia. Nie powinna Pani obawiać się DO, ponieważ organizm Pani przetworzy to co Pani zje na pokarm mleczny dla dzidziusia jak najlepszej jakości. Natomiast waga Pani jest trochę za niska dlatego też żywienie optymalne powinno ją poprawić. Co się tyczy pytania o przedszkole to nie słyszałam żeby takowe było w Krakowie. Natomiast znam osoby które posyłają dzieci do przedszkola już po należytym śniadaniu zjedzonym w domu, a w przedszkolu nie jadają nic tylko dostają niesłodzone napoje. Można to tłumaczyć kierownictwu przedszkola tym, że takie są zalecenia lekarza. Dzieci, które w domu karmione są optymalnie nie lubią słodczy, a inne pokusy też je nie nęca.

Pozdrawiam.