

Czytając książki dr Kwaśniewskiego, spotykamy w nich sformułowania że np.: na początku diety optymalnej ilości zjadanego białka, tłuszczu i węglowodanów wynoszą np. przy 160cm wzrostu następująco tzn. 60g białka, 120- 210g tłuszczu i 30g węglowodanów.

Czyli proporcje B:T:W=1:2-3,5:0,5. Natomiast po przestrojeniu się organizmu dla tego samego człowieka te ilości wynoszą : 40g białka, 100-140g tłuszczu (lub więcej-aby nie odczuwać głodu) i 50-60g węglowodanów czyli stosunek wagowy B:T:W wynosi 1: 2-3,5 : 1,5.

Na pewno wszyscy zaczynający żywienie optymalne, zastanawiają się na czym polega przestrojenie organizmu i jak długo trwa, szczególnie gdy zauważyli, że zmiana ilości białka, tłuszczu i węglowodanów jest dość znaczna między okresem przed i po przestrojeniu.

Odwiedzający naszą Arkadię pacjenci otrzymują od nas kartkę na której obliczamy należne wartości BTW względem należnej wagi ciała oraz tłumaczymy jakie mogą nastąpić zmiany w jego organizmie z uwzględnieniem jego kondycji fizycznej, psychicznej, wieku, przebytych i obecnie istniejących chorób.

Wiele osób szczególnie młodych, które nie mają żadnych dolegliwości ustala normę BTW na swoje potrzeby wg zasad przeczytanych w książkach dr Kwaśniewskiego. Co prawda doktor pisze w książkach, że tę dietę należy dopasować indywidualnie do swoich potrzeb, ale nie może nam podać dokładnie okresu zachodzących zmian w naszych organizmach i dlatego gdy nie umiemy siebie obserwować to ginie nam moment zmian w proporcjach żywieniowych i kontynuując je wg początkowych obliczeń możemy spowodować nawet pogorszenie swojego stanu zdrowia.

Ponieważ Dietę Optymalną powinniśmy zaczynać bez żadnego okresu przejściowego tzn. bez powolnego zwiększania ilości tłuszczu i bez stopniowego zmniejszania ilości węglowodanów to takie postępowanie dla naszego organizmu jest szokiem. Zwłaszcza dla osób starszych i schorowanych może być nawet niebezpieczne. Przystawienie się na zupełnie inny sposób odżywiania wymusza od organizmu przestrojenia się na pobieranie i spalanie nowego typu paliwa (z węglowodanów na tłuszcze). Musi w tym czasie wymienić dotychczasowe enzymy używane do spalania cukrów, a wytworzyć nowe, odpowiednie do spalania tłuszczów. Taka praca organizmu wymaga dużej ilości energii i pewnego czasu. Dobrze by było w tym okresie nie obciążać naszego organizmu dodatkowymi problemami jak stres, przeziębienie czy zmiany klimatyczne.

Okres takiego przestrajania organizmu trwa od 2 tygodni, dla osób młodych i zdrowych, do 6 miesięcy czy nawet kilku lat, dla osób starszych i schorowanych.

Poniżej postaram się przedstawić objawy organiczne przestrajania organizmu oraz objawy zakończenia tego procesu:

- czujemy się lżejsi i mamy zmniejszony apetyt - i gdy nie podjadamy między posiłkami nasz żołądek nie pracuje cały czas i nie zużywa dodatkowej energii, a tej mamy więcej dla siebie. Z powodu dostarczania najlepszej jakości paliwa, jakim jest tłuszcz, nie odczuwamy głodu tak jak przy odżywianiu się węglowodanami i możemy pozostać bez posiłku nawet kilkanaście godzin. Optymalni zaawansowani w diecie jedzą najczęściej 2 razy dziennie.

- ciała ketonowe w moczu – w okresie przejściowym pokazują się tzw. ciała ketonowe w moczu i gdy nie osiągają pułapu czterech „+” nie należy się nimi przejmować. Z braku dużej ilości węglowodanów (które zjadaliśmy przed dietą optymalną) organizm produkuje zastępcze paliwo dla mózgu zamiast glukozy, dlatego w tym okresie przeżywamy „euforyczny” przyływ

energii. W późniejszym okresie należy zwiększyć ilość węglowodanów posługując się paskami Ketodistix'u w celu ustalenia ich należnej dla nas ilości (na papierkach wskaźnikowych Ketodistix'u wynik badania powinien wskazywać pozycję „+/-”). Tu uwaga - gdy minie nam okres euforyczny, a ilość ciał ketonowych w moczu będzie na kilka „+” i gdy odczuwać będziemy skurcze w łydkach to należy niezwłocznie zwiększyć ilość węglowodanów w naszych posiłkach. Skurcze w łydkach pojawiają się, ponieważ wchłanianie Mg i Ca jest zaburzone w czasie przestawiania się metabolizmu komórek mięśni na tłuszczowy. Wtedy pomaga spożywanie potraw bogatych w potas takich jak: kasza gryczana, ziemniaki, fasolka, migdały, pomidory. Dłuższy okres trwania w stanie tzw. ketozy jest niekorzystny i może być przyczyną arytmii serca.

- zawroty głowy, czasami też bóle głowy – na Diecie Optymalnej następuje poprawa w odżywieniu mózgu co powoduje znaczny spadek ciśnienia tętniczego krwi. Zawroty powinny minąć po kilku dniach, jak organizm przyzwyczai się do mniejszych ciśnień. Nieraz na DO układ nerwowy jest bardziej czuły i odbiera sygnały z wnętrza organizmu np. utajonego stanu zapalnego, a bóle głowy są tego wskaźnikiem. Ból ten zniknie gdy poznamy jego przyczynę i ją usuniemy.

- nieprzyjemny zapach z ust – występuje zwykle w początkowym okresie stosowania diety, gdy następuje intensywne przebudowanie organizmu. Ustąpienie tego problemu może trwać kilka tygodni. Ale ta przykra przypadłość może być spowodowana istnieniem w przewodzie pokarmowym bakterii i wtedy proste metody zlikwidowania tego zapachu takie jak jedzenie potraw z ostrymi przyprawami (imbir, papryka, pieprz cayenne, pogryzanie ziarenka jałowca, czy też kawy) czy jedzenie lekko strawnych białek, nie pomagają. Wtedy należy podjąć leczenie farmakologiczne np. ziołami i zastosować zabiegi aparatem „Zapper”. Przypadłość ta może być także wynikiem poważnego schorzenia i dlatego gdy trwa długo należy zasięgnąć porady lekarza.

- bóle brzucha i bóle wątroby – w okresie kilku pierwszych dni zwiększa się wytwarzanie enzymów trawiących tłuszcze oraz wydzielanie żółci. Jeżeli stwierdzono wcześniej u nas w drogach żółciowych czy w woreczku żółciowym kamienie żółciowe, to zwykle wraz z intensywnym wydzielaniem żółci następuje powolne rozpuszczanie się tych złożeń i wydalenie ich wraz z kałem. Może się jednak zdarzyć, że taki nadgryziony kamyk utknie w drogach żółciowych, powodując ostre bóle. Należy w takim przypadku przyjąć środki rozkurczowe (z poradą lekarza) i czekać na przepchnięcie się kamienia do jelit skąd zostanie wydalony.

- bóle nerek – podobnie jak z kamieniami żółciowymi, kamienie i złoże rozpuszczają się i są przesuwane w drogach moczowych do pęcherza i wydalane. Zdarzyć się to może już po kilku miesiącach diety. W trakcie tej wędrówki mogą podrażniać przewody moczowe i powodować ostre bóle i nawet pojawienie się krwi w moczu. Wtedy należy przyjąć środki rozkurczowe i przeciwzapalne oraz zastosować kurację wspomagającą rozpuszczanie złożeń tzn. pić fitolizynę, debelizynę albo rubiolizynę, zwiększyć picie np. wody mineralnej „Jana” i czekać aż piasek czy kamyczki zostaną wydalone. Trwa to dwa-cztery dni.

- spadek wagi ciała i uzyskanie wagi należnej ciała – w początkowym okresie intensywnego przebudowywania się organizmu zauważamy spadek ciała. U jednych osób ten spadek wagi jest znaczny, ale są osoby u których waga ciała pozostaje bez zmian (są to osoby, które należy poprowadzić w diecie indywidualnie – tzn. zastosować odpowiednie zabiegi dietetyczne w celu uruchomienia spalania własnej tkanki tłuszczowej). Natomiast osoby które uzyskały częściowy spadek wagi ciała i chciałyby zrzucić jeszcze trochę kilogramów i dojść do wartości wagi należnej, to zatrzymanie się wagi przez dłuższy czas na tym samym poziomie świadczy, że u

tych osób nastąpiło przestrojenie organizmu i że pracuje on na tzw. "zwolnionych obrotach". Jest to sygnał do zmiany ilości zjadanych białek oraz tłuszczu w bilansie dobowym. Gdy ten moment przegapimy, to zaczniemy ponownie tyć. Nadmierne tracenie wagi nie jest wskazane, bo może być spowodowane np. nadczynnością tarczycy. Gdy nie jesteśmy pewni, czy wszystko w naszym organizmie przebiega prawidłowo to jednak skierujmy swoje kroki do Arkadii celem wyjaśnienia swoich niepewności.

- wysypka swędząca na ciele, lub skóra szorstka i łuskowata - białko, jego ilość i jakość jest bardzo ważnym składnikiem w naszej DO. Należy obserwować siebie i swój organizm, bo pewne objawy niekorzystne mogą mieć podłoże alergiczne, które najczęściej jest spowodowane ilością lub też jakością zjadanych białek. Jest to co prawda dosyć późno sygnalizowany objaw przestrojenia się organizmu, ale nieraz dopiero wtedy zauważalny przez osoby na DO. Należy wówczas niezwłocznie zmniejszyć ilość zjedanego białka oraz przeanalizować swoje posiłki pod względem jakości zjedanego białka, bo przykre dolegliwości mogą być odczynem alergicznym na jeden z aminokwasów. W razie niepewności należy zawsze skonsultować się z lekarzem czy dietetykiem w Arkadii.