

Jak to jaka? Jest tylko jedna Dieta Optymalna - doktora Kwaśniewskiego - jedyna dieta z dokładnie określonymi proporcjami! Tak, to się zgadza, ale czy wystarczą same proporcje? Czy wystarczy sporządzony zgodnie ze „złotą proporcją” codzienny jadłospis z żółtkownicą na smalcu lub boczku na śniadanie, z kotлетem z karczku z frytkami (lub dla odmiany ziemniakami) na obiadokolację, z połówką grejfruta przed spaniem, i „obowiązkową” kawą ze śmietanką UHT lub łojem w trakcie pracy? A właśnie tak jednostronnie wygląda czasem jadłospis stosowany i propagowany przez niejednego „doświadczonego” optymalnego.

Co prawda w „Książce Kucharskiej” Jana i Tomasza Kwaśniewskich można znaleźć wiele przepisów na sałatki warzywne, różne potrawy mięsne z jarzynami i owocami, a nawet przepis na kulki makowe (jednym ze składników jest „niejadalny” miód!), ale „prawdziwy” optymalny twierdzi, że to jest tylko takie wydziwianie, bo wystarczy jeść „prosto”. Może i kiedyś, na przykład 30 lat temu, by to wystarczyło (choć nie byłbym tego taki pewny), ale dzisiejsze produkty spożywcze są inne niż te, które były w Polsce 30, czy więcej lat temu.

Stawiam tezę: Do dobrych wyników leczenia doktora Kwaśniewskiego w prowadzonych przez niego Arkadiach przyczyniał się także (nieświadomie) bogaty (także w zdrowe owoce i warzywa) jadłospis, który Doktor urozmaicał (jak to napisał) na wyraźne życzenie pacjentów (aby jedzenie im się nie znudziło)!

Od tego czasu niestety wiele się zmieniło. Nie ma naturalnego mleka, śmietany i jajek. Mięso pochodzi z intensywnego tuczu przemysłowego. Warzywa i owoce pochodzą z wysokospecjalizowanych przedsiębiorstw rolnych (nie zawsze polskich). Wspaniała polska zdrowa żywność jest niestety już przeszłością i trzeba sobie z tego zdawać sprawę. Jeśli będzie brakowało niektórych mikroelementów, to nie będzie ich także w roślinach. Jeśli będzie brakowało mikroelementów w paszy zwierząt, czy drobiu, to nie będzie ich w mięsie i jajach. Jeśli nie będzie mikroelementów w mięsie i nabiale, to będzie ich także brakować w człowieku! No bo skąd miałyby się tam pojawić? Z jądrowej syntezy w reaktorze atomowym? A przecież mikroelementy, witaminy, fitozwiązki (np. bioflawonoidy) są niezbędne do zachowania zdrowia. Ich brak owocuje chorobami. I odwrotnie. Jeśli w glebie będzie nadmiar chemicznych substancji, jeśli w roślinach i owocach skumulują się szkodliwe substancje chemiczne pochodzące z ziemi, z oprysków, substancji konserwujących, jeśli w zjadanym mięsie pozostaną resztki antybiotyków, hormonów i chemikaliów, to znajdą się one także i w naszym ciele przysparzając nam zdrowotnych kłopotów. Te 120 000 rocznie nowych zachorowań na raka w Polsce z nieba nie spadło! Czarnobyła za wszystkie te przypadki winić nie można gdyż podobnie, i to w jeszcze większym stopniu niż w Polsce, dzieje się w krajach w których Czarnobyła nie było (w USA na raka umiera 40% ludzi, w Polsce na razie około 23%, ale wzrost wskaźnika zachorowań na raka w ostatnich latach w Polsce jest dość szybki). Jak można było usłyszeć nie tak dawno w TV, w ciągu ostatnich trzech lat dwukrotnie (sic!) wzrosła zachorowalność na raka jelita grubego. Podawane są możliwe przyczyny - wzrost chemikaliów w żywności. Ale są też i inne przyczyny. Już dawno stwierdzono (zwracał na to uwagę prof. Aleksandrowicz), że braki pewnych mikroelementów, np. selenu i magnezu, powodują słabszą odporność układu obronnego organizmu i zwiększony współczynnik zachorowań na raka na terenach ubogich w te pierwiastki. Naiwnością byłoby sądzić, że wystarczą tylko proporcje, aby optymalnych uchronić, na przykład, od zachorowania na raka. Dla człowieka niezbędne są nie tylko mikroelementy, ale i enzymy i witaminy i znajdujące się w roślinach tzw. fitozwiązki, a być może jeszcze wiele innych nie poznanych jeszcze czynników i naturalnych substancji. Szacuje się, że w roślinach znajduje się około pół miliona różnych biologicznie czynnych substancji (związków chemicznych) nieobojętnych dla człowieka. Oczywiście znaczenie jednych

związków dla zdrowia człowieka jest większe, a innych mniejsze, co nie oznacza, że nie może to mieć znaczenia zwłaszcza na dłuższą metę. Na szczęście ważność tych spraw w Żywieniu Optymalnym, a nie podkreślanych w książkach doktora Kwaśniewskiego, zaczyna docierać do świadomości wielu optymalnych. Sprawili to przede wszystkim artykuły w optymalnych czasopiśmie (np. wywiad w OPTY z lek. med. Krzysztofem Krupką i w „Optymalniku” z biochemikiem dr Włodzimierzem Ponomarenko). Także w miesięczniku „Optymalni” coraz częściej zaczyna się zwracać uwagę na problemy jakości optymalnej żywności. Na przykład w marcowym numerze „Optymalnych” można przeczytać artykuł doktora Kwaśniewskiego promujący książkę prof. Wiąckowskiego na temat ekologii i ochrony środowiska. Przypominam sobie historię sprzed prawie dwóch lat, gdy wybrałem się gościnnie do innego miasta na spotkanie optymalnych. Wówczas skupiano się przede wszystkim na proporcjach BTW i problematyka jakości żywności nie była jeszcze tak wyraźnie podnoszona na optymalnych spotkaniach. Z ust pewnej, siedzącej przy naszym stoliku pani, usłyszałem „recenzję” mojego tekstu na temat śmietany UHT zamieszczonego w miesięczniku „Optymalni”: „Czy czytaliście państwo jakie głupoty powypisywał w „Optymalnych” jakiś facet na temat śmietanki UHT? - Że podobno jest niezdrowa - a ja ją tak uwielbiam do kawy!”. Skłoniłem się tej pani i powiedziałem: „Ten facet to ja. To ja napisałem ten tekst i podtrzymuję to co napisałem, a nawet spróbuję przekonać tu obecnych co do prawdziwości mojej opinii na ten temat”. Mam nadzieję, że obecnie optymalnych osób reagujących w ten sposób na hasło o szkodliwym wpływie procesu UHT (Ultra High Temperature - bardzo wysoka temperatura) na jakość śmietany i mleka (a zwłaszcza na zawarte w nich witaminy) poddanych wysokotemperaturowej obróbce byłoby znacznie mniej niż 2 lata temu. A prawda niestety jest okrutna. W czasie tego procesu rozkłada się (ciekawe na co się rozkłada) od 5-30% zawartych w mleku i śmietanie witamin. W czasie przechowywania tego typu wyrobów (trwałość co najmniej półroczna) zawartość witamin sukcesywnie spada osiągając stan zbliżony do zera. I teraz pytanie. Ile trzeba by wypić np. mleka w którym np. zawartość kwasu foliowego obniżyła się do 10% jego początkowej zawartości (np. w stosunku do mleka prosto od krowy), aby spożyć potrzebną organizmowi ilość? Prosty rachunek - 10 razy tyle! Na przykład zamiast jednej szklanki mleka - dwa litry! Może to też jest jakiś czynnik skłaniający organizm do spożywania większych ilości produktów spożywczych w celu zapewnienia sobie potrzebnych do życia składników, a prowadzący w konsekwencji do nadwagi i otyłości? Dawniej, gdy dziecko miało anemię lekarze polecali (rodzice też o tym wiedzieli) podawanie dziecku surowej utartej wątróbki cielęcej (ewentualnie bardzo lekko obsmażonej). Wiedzieli, że ugotowana lub mocno usmażona wątróbka właściwości leczniczych nie miała. Ale witaminy to jeszcze nie wszystko co traci się w wysokotemperaturowej obróbce żywności. Traci się także jeszcze jeden bardzo ważny składnik żywności - enzymy, które doktor Kwaśniewski nazywa „maszynami” służącymi do przemian metabolicznych w naszym organizmie. Enzymy w mleku niszczy już jego pasteryzacja więc, co tu dopiero mówić o procesie UHT. Aby strawić takie mleko enzymy te organizm nasz musi wyprodukować w większej ilości, a w przypadku braku takiej możliwości może ich wtedy zabraknąć w innych miejscach naszego organizmu, w których mogą być niezbędne np. przy zwalczaniu stanów zapalnych. Prawdopodobnie, ze względu na wymuszony obecnie obowiązującymi przepisami proces produkcyjny, enzymów brak w maśle, jak i w innych produktach poddanych wysokotemperaturowej obróbce, w tym także w mięsie. I tak z jednej strony „nadtrawiamy” żywność poza organizmem, aby była bardziej dla nas „bezpieczna” i strawna, ale z drugiej strony pozbawiamy ją wielu zawartych w niej, a potrzebnych naszemu organizmowi składników.

Zmieniła się nasza żywność, zmienia się nasze Żywienie Optymalne. Nie wiemy czy czegoś nie brakuje w naszym żywieniu, nie wiemy nic o nadmiarach, nie wiele wiemy o ilości i szkodliwości substancji chemicznych w nim zawartych. Potrzebne są nowe badania na ten temat. Pierwszą jaskółką nadchodzących zmian były badania nad „menu” optymalnych rozpoczęte przez miesięcznik „Optymalnik”. OSBO nie chcąc pozostawać w tyle (ach ta wredna konkurencja) także ma zamiar realizować własny program badawczy. Nareszcie zaczyna się coś dziać w Ruchu Optymalnych w tej sprawie. I bardzo dobrze, nie ma się co oglądać na innych i ich pieniądze. Róbmy swoje, poszerzajmy swoją wiedzę, i doskonalmy nasz sposób żywienia, który wielu schorowanym osobom przywrócił zdrowie. Róbmy to coraz lepiej i walczmy o prawdziwie zdrową żywność, którą tak usilnie starają się nam inni ujednoczyć, a przede wszystkim dla własnej wygody i bezpieczeństwa własnych politycznych (urzędniczych) stołków, zepsuć.