

**OPTY:** Proszę powiedzieć coś o sobie i swoim dotychczasowym doświadczeniu zawodowym.

**Krzysztof Krupka:** Lekarzem jestem od 13 lat. Mam 3 specjalności: w chorobach wewnętrznych, neurologii i rehabilitacji medycznej. Żywieniem optymalnym zajmuję się od 8 lat, dietetyką ogólnie około 14, 15 lat. Zajmowałem się także różnego rodzaju dietami, stosowałem je między innymi na sobie zanim nie trafiłem na biochemię. Od wielu lat zajmuję się biochemią, energetyką pokarmów i przemianą mineralną w ustroju człowieka. Na ten temat prowadzę badania od 7-8 lat co się pokrywa mniej więcej z rozpoczęciem mojego zainteresowania Żywieniem Optymalnym.

**O:** Może jeszcze coś o sobie od strony wykształcenia, bo wiem, że skończył pan Wojskową Akademię Medyczną i jest pan również lekarzem wojskowym.

**KK:** Tak, skończyłem Wojskową Akademię Medyczną. Pracowałem jako lekarz w kilku różnych szpitalach. Pracowałem też jako lekarz wojskowy - w pułku lotniczym - przez 6 lat, miałem do czynienia z pilotami, potem w innym batalionie, mam więc także dość różne doświadczenia wojskowe. Pracowałem na oddziale internistycznym, neurologicznym i rehabilitacyjnym. Szerzej zajmuję się medycyną naturalną, medycyną chińską, praktycznie od 2 roku studiów, czyli to jest już dosyć długo i irydodiagnostyką czyli oceną stanu zdrowia na podstawie tęczy oka i tradycyjną medycyną chińską, czyli akupunkturą, akupresurą, całym systemem żywieniowym, Ayurwedą, i innymi wschodnimi systemami medycznymi.

**O:** Panie doktorze. Uchodzi pan, jeśli można tak powiedzieć, za kontrowersyjnego lekarza optymalnego. Wielu optymalnych VIP'ów ma panu za złe, że w żywieniowych zaleceniach dla pacjentów uwzględnia pan teorię grup krwi D'Adamo. Zapisuje też pan doktor swoim pacjentom suplementy, które jak wiadomo doktor Kwaśniewski uważa za niepotrzebne osobom żywiącym się optymalnie. Czy mógłby pan ustosunkować się do tych opinii o sobie.

**KK:** Po pierwsze, każda dziedzina nauki ma coś takiego, że jeżeli coś ktoś tworzy, to następnie jego uczniowie powinni to rozbudowywać i powinno być to lepsze, doskonalsze. Niestety sami optymalni spowodowali, że pan doktor Kwaśniewski stał się dla nich autorytetem, czego pewnie by nie chciał i pewnie nie chce. To jest jedna rzecz. Jeżeli chodzi o teorię grup krwi to jest to przekłamanie, ponieważ nikt do mnie w tej sprawie ani nigdy nie dzwonił ani nie pytał, natomiast to, że kiedyś zwróciłem uwagę na pewne zalecenia jakościowe, spowodowało powstanie takiej opinii. Musimy wiedzieć, że Żywienie Optymalne jest żywieniem stricte ilościowym i jest to jego najistotniejszym elementem, ale dieta składa się przecież z dwóch elementów: z ilościowego i z jakościowego. Zalecenia jakościowe modyfikują w dość znacznym stopniu żywienie itd., i większość diet na świecie to diety jakościowe. Jedyną znaną mi dietą ilościową jest właśnie Dieta Optymalna, ale nie możemy uważać, że tylko proporcje mają wyłączny wpływ na odpowiednie żywienie. Owszem, jeśli ktoś rozsądnie stosuje Żywienie Optymalne to właściwie nie musi zwracać uwagi na zalecenia jakościowe. Ale Państwo wiedzą, że 90% optymalnych popełnia błędy czyli coś gdzieś jest nie tak. To nie jest tylko moje zdanie, ale innych lekarzy optymalnych i wszyscy się zastanawiają dlaczego. Ano właśnie dlatego, że nie bierze się pod uwagę pewnych zaleceń jakościowych. Napisałem już kilka artykułów na ten temat, w których bliżej wyjaśniam tą teorię w połączeniu z Żywieniem Optymalnym - jeśli będą zainteresowani, niech do mnie się zwrócą, to je udostępnię.

**O:** Z tego co wiem, napisał Pan na ten temat artykuł do miesięcznika „Optymalni”, ale nie

został on wydrukowany.

KK: Nic nigdy nie zostało wydrukowane z tego co napisałem do „Optymalnych”, ale to już inna para kaloszy. Druga rzecz, to jeżeli chodzi o suplementy, witaminy, itd. - szeroko rozumiane... Proszę Państwa, zajmuję się tym wiele lat i wiem, że optymalni potrzebują suplementów, trzeba tylko wiedzieć jakich, kiedy i dlaczego. Wynika to z tego, że żywność jest uboga w niektóre rodzaje mikroelementów. Nawet te przysłowiowe jajka, w Żywieniu Optymalnym, w których niby wszystko jest. Proszę Państwa, w jajkach (zwłaszcza z wielu ferm) nie ma wszystkiego. Ja to badałem. Potrafiłem znaleźć różnicę pomiędzy jajkami tzw. wiejskiej kury, a jajkami fermowymi.

O: Czy to są Pańskie własne badania?

KK: Moje! Mam do tego urządzenie. Badam po prostu bazę mikroelementów. Inna sprawa to zanieczyszczenie naszego środowiska i kumulacja czy to metali ciężkich czy to innych związków, które też wymagają odpowiedniego przeciwdziałania, chociażby w pierwszej fazie (przechodzenia na dietę optymalną - przyp. red.). Trzecia rzecz to sposób odżywiania się przed Żywieniem Optymalnym. To jest bardzo istotne, bo to początkowo determinuje nam zalecenia jakościowe, czyli nawet stosowanie pewnych minerałów. Zanim organizm uzupełni na Żywieniu Optymalnym to, co jest mu niezbędne, często już nam nie starcza sił, żeby wytrwać w tym sposobie żywienia.

O: Czyli stosując Żywienie Optymalne trzeba być też cierpliwym - jeśli tak można powiedzieć - bo nie wszystkie choroby przejdą od ręki jak to często ludzie sądzą po lekturze książek doktora Kwaśniewskiego.

KK: Tak. Oczywiście. Kolejną rzeczą jest indywidualne zapotrzebowanie na określone składniki - jest to sprawa wybitnie indywidualna. Bardzo ważnym czynnikiem jest też stres. Stres, niezależnie od tego jaki to stresor na nas działa w danej chwili, czy będzie to zimno czy stres emocjonalny, reakcja biochemiczna organizmu jest zawsze taka sama. To determinuje określone wydalanie i gromadzenie się składników odżywczych. Proszę Państwa - jeżeli na dietę mamy wpływ, to na stres już nie zawsze. W określonych stanach, fazach naszego życia, będziemy też mieli większe zapotrzebowanie na pojedyncze suplementy, które będą nas stymulować lub uspokajać. To jest grupa nie tylko samych suplementów czyli pierwiastków, ale także określonych witamin. Dlaczego twierdzą, że wielu ludzi tego wymaga? Chociażby dlatego, że spotkałem wielu optymalnych z klasycznymi objawami niedoboru pojedynczych witamin, bądź minerałów, co się rzadko zdarza u ludzi normalnie jedzących - co jest paradoksem. Skoro, wśród optymalnych, daje się znaleźć człowieka, który ma powiedzmy szkorbut, a wśród normalnie jedzących nie - to coś jest nie tak! Oczywiście nie mogę twierdzić, że wszyscy będą musieli brać witaminę C, bo to nie o to chodzi. Chodzi o to, żeby zwrócić uwagę na to, że każdy człowiek jest indywidualnością i w tej całej masie złożoności mamy problemy z rozróżnieniem swojej indywidualności. Musimy wiedzieć czego nasz organizm potrzebuje, a nie przypuszczać, albo kierować się zmysłami co najczęściej bywa.

O: Odnośnie witaminy C. Czy nie można by jej spożywać w postaci naturalnej?

KK: Oczywiście, że tak. Ja generalnie nie zalecam żadnych syntetyków, jeżeli tak, to są to naturalne związki koncentratów substancji. Oczywiście, jeżeli ktoś potrzebuje więcej witaminy C, niech pójdzie sobie do apteki, kupi witaminę C syntetyczną, bo to nie jest nic innego tylko koncentrat. Zamiast jeść kilogram owoców, co nie pozostaje bez wpływu na dzienny bilans, to

może zjeść koncentrat owoców, gdzie węglowodanów prawie nie ma w ogóle, są tylko same związki.

O: Czy to jest jakiś fabryczny koncentrat? Co to jest?

KK: Są różne rodzaje koncentratów, różne firmy je produkują - nie chciałbym tu wymieniać jakiejś tam szczególnej firmy. To są po prostu parafarmaceutyki, naturalne dodatki żywieniowe, tylko trzeba się orientować w ich wykorzystaniu. Nie każdemu suplementy są potrzebne. Nie jest to wymysł ostatnich lat - ludzie od wieków je stosowali. Koncentraty związków otrzymywano przez ucieranie, macerowanie itd., także to nie ja wymyśliłem nagle, że trzeba to uzupełniać, już od jakiegoś czasu było potrzebne uzupełnianie. Zresztą doktor Kwaśniewski sam stwierdził na wielu spotkaniach, że w Polsce nie ma dobrej żywności, nie mówiąc o „zachodzie”. To znaczy, że wymagana jest pewna nad tym kontrola. Możliwe, że za ileś tam lat, mam nadzieję, optymalni będą mieli tak dobrą żywność, że wtedy na pewno nie trzeba będzie żadnych suplementów, ale na razie jest jak jest.

O: Podobno wypowiedział pan opinię, że nie zna pan nikogo z grupą krwi A, któremu w pełni służyłoby Żywnienie Optymalne. Czy to prawda? - (Tak usłyszałem...)

KK: Tak jak niektórzy usłyszeli, że powiedziałem, że należy jeść kurczaki. To są po prostu bzdury przekazywane na zasadzie głuchego telefonu. Powiem tylko tyle, że faktem jest, że ludzie z grupą krwi A znoszą gorzej Dietę Optymalną. Nie wnikając w całą teorię, którą stworzył D'Adamo (z punktu widzenia biochemii nie jest ona zbyt spójna i sensowna), z jego obserwacji wynika, że coś zauważył. Potem próbował do tego dorobić teorię, ale teoria trochę „nie bardzo trzyma się kupy”. Niemniej coś zauważył i to się zgadza. Jestem przekonany, że w trakcie naszego rozwoju, można przyjąć 80 tys. lat, bo tyle wiadomo, że człowiek podobno istnieje, ludzie dostosowali się do określonego pożywienia, ponieważ to dostosowanie polega na mutacji pewnych genów, a grupa krwi jest też w tym układzie i to nie grupa krwi ma znaczenie, tylko mamy pewien system genetyczny, który określone białka łatwiej przetwarza i tak samo jest z tłuszczami i węglowodanami. I stąd się bierze, że faktycznie grupa krwi A ma to do siebie (jest bardzo dużo tych ludzi), że z reguły źle toleruje te tłuszcze. A właściwie, tutaj nie tyle chodzi o tolerancję tłuszczów, co białka. Jest to grupa bardzo wrażliwa na przebieżenie. Ponieważ na Żywnieniu Optymalnym od razu zaczyna się często z dużej ilości białka, to ci ludzie już na samym początku bardzo często źle tolerują żywienie, ale to też jest pewne uproszczenie bo druga strona medalu jest taka, że dużo zależy od tego kto jak się wcześniej odżywał. To determinuje, że w jednej sytuacji ktoś od razu źle zareaguje, a są tacy co będą przez rok, dwa, bardzo dobrze się czuli, a nagle potem coś się zaczyna dziać. Z moich obserwacji wynika, że w tej grupie jest mało osób, które dobrze tolerowały Żywnienie Optymalne, co nie znaczy, że nie ma ich w ogóle, ponieważ grupa krwi jest tylko pewnym elementem (wiemy przecież, że istnieją podgrupy), także to nie można tak potępiać tego w czambuł. Na przykład mówienie, że grupa krwi 0 nie toleruje nabiału, podczas gdy toleruje, chociaż pewnie pojedyncze przypadki mogą się zdarzyć. Po drugie proszę zwrócić uwagę na ilość spożytych białek. Klasyczny przykład: ktoś z grupą krwi A zaczyna Żywnienie Optymalne i je głównie jajka. On nie będzie miał żadnych problemów, ale jeśli u niego procentowo będzie dominować mięso to na pewno będzie je miał. Podobnie z grupą krwi 0. Jeśli ktoś z grupą krwi 0 zaczyna dietę i u niego dominować będzie przysłowiowy placek serowy i mleko to pojawią się problemy. Jeśli produkty te będą stanowiły tylko 2 do 5% jego diety to nie będzie miał problemów. To trzeba rozumieć. Wartość biologiczna białek jest dla każdego człowieka

inna. Indywidualnie. Ale można uprościć to, kierując się w pewnym stopniu tymi grupami krwi. Jest to bardzo duże uproszczenie, ale powtarzam jeszcze raz, bardzo ułatwia pracę. Niektórzy nie chcą tego słuchać, ale tak niestety jest. To jest fakt, tylko że z reguły każdy widzi kilka, kilkadziesiąt osób którym to pomogło (Żywnienie Optymalne - przyp. red.), natomiast ja widzę kilka tysięcy tych osób i staram się w tej chwili pomóc w ten sposób optymalnym, którzy mają kłopoty. Oczywiście - za ileś lat opracuję sposoby sprawdzania (bo już mamy teoretyczne testy), które będą mówiły jakie białka są najważniejsze dla konkretnej osoby - jest to do zrobienia. Takie hasło: proteon. Proteon wyznacza ilość białek w organizmie. Genom zbadany jest dopiero w ok. 40%. Więc na dobrą sprawę nic nie wiemy. „Organizm ludzki jest niezbadany” - powiedział mi kiedyś doktor Kwaśniewski, więc musimy kierować się bardzo prostymi zasadami, ale to nie zwalnia nas - lekarzy, bo mówię tylko i wyłącznie o sobie - od myślenia i od tego, żeby nadal rozwijać wiedzę na ten temat. Moglibyśmy stanąć i sprowadzić nasze działania do tego, że przepisujemy proporcje i zapisujemy prądy selektywne - to by było żenujące. Jeżeli ktoś chce tak robić, to może robić, natomiast problemy zdrowia i żywienia trzeba po prostu naukowo wyjaśniać. Przekłamanie, fałszywe opinie - to wszystko bierze się z niezrozumienia.

O: Wyrażał pan doktor opinię, że grupa krwi A, to typowi "wegetarianie". Jak w takim razie ma wyglądać Żywnienie Optymalne w ich przypadku? Drugie pytanie: jak zmniejszyć ketozę do +/- u chorych na cukrzycę z taką grupą krwi?

KK: „Wegetarianie”, niekoniecznie z grupą krwi A, są to ludzie, którzy źle tolerują białko, a mają większą tolerancję na węglowodany. U tych ludzi nadmiar białka, a także niedobór węglowodanów dość szybko daje niekorzystne efekty. Jeżeli chodzi o chorych na cukrzycę z grupą krwi A, a miałem wielu takich pacjentów, to mają oni większe zapotrzebowanie na węglowodany. Co do ketozy należy jeszcze odróżnić ketozę od kwasicy cukrzycowej, co nie wszystkim się udaje, a jest to związane z kilkoma aspektami: Po pierwsze, to ważne są proporcje białka-węglowodany, pomijam tu w tej chwili tłuszcze, bo w przypadku tłuszczy najlepiej nie wyliczać ich ilości, a dać je do oporu i każdy pacjent sam je sobie wyreguluje. Druga sprawa to taka, że często u pacjentów występuje niedobór nienasyconych kwasów tłuszczowych, a mało kto wie o tym, że kwas linolowy jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i często jego brak uniemożliwia wydobyć się z ketozy. Tłuszcze roślinne, nawet w małych ilościach muszą być obecne w diecie tych osób w przypadku jeśli nie udaje się cofnąć ketozy. Trzecia sprawa to stres i nie zależy on od tego jaka to jest grupa krwi nie będę się wgłębiał w biochemię, ale stres także może determinować ketozę. Powtórzę, bo wynika to z moich obserwacji, chociaż jeszcze nie w pełni udokumentowanych, że w tym przypadku w diecie pacjenta powinno być więcej węglowodanów.

O: Czy jednak ta większa ilość węglowodanów nie będzie szkodzić, że się tak wyrażę, może niefachowo, w leczeniu cukrzycy u tych osób metodą Żywnienia Optymalnego?

KK: Nie. Trzeba dojść do tego jaki jest powód tej cukrzycy, a rozmawiamy o cukrzycy typu drugiego. Powodów takich jest kilka, bo to nie jest tak, że tylko złe żywienie jest jej przyczyną, było by to bardzo duże uproszczenie. Oczywiście żywienie pośrednio ma na to duży wpływ. To wynika z tzw. aktywności glikolitycznej i zależy od tego jak się człowiek odżywił, od wcześniej spożywanych ilości białek i węglowodanów. Określa to zapotrzebowanie pacjenta na glukozę. Jeżeli pacjent ma tzw. niską aktywność glikolityczną, to nagłe przestawienie na Żywnienie

Optymalne nic nie zmienia, dalej ma on niską aktywność i zwiększone zapotrzebowanie na węglowodany. Dla mnie nie istnieje pojęcie cukrzyca, dla mnie istnieje pojęcie chorego, który ma problemy z cukrem. Każdy przypadek trzeba indywidualnie rozpatrzeć.

O: Z tego wynika, że dietę jednak trzeba stosować indywidualnie. Czytając książki doktora Kwaśniewskiego i miesięcznik "Optymalni" można odnieść wrażenie, że w zasadzie u wszystkich powinno stosować się jeden model żywienia, który ma na wszystko pomóc.

KK: Proszę państwa. Sam doktor Kwaśniewski napisał, co państwo zapewne wiedzą, że w mleku matki są następujące proporcje: na jeden gram białka przypada od trzech do czternastu gramów tłuszczu i niewiele mniej węglowodanów. Rozbieżności są bardzo duże. Oczywiście dziecko potrzebuje więcej węglowodanów, ale powstaje pytanie, czy niektórzy dorośli też ich więcej nie potrzebują? Jestem przekonany i to wiem na pewno, że głównie stres determinuje zapotrzebowanie na większą ilość węglowodanów. To jest powodem tzw. „grzeszenia” i odejścia wielu optymalnych od diety. Trzeba wyjaśnić dlaczego tak się dzieje. Na to ma wpływ proszę państwa nie tylko żywienie, ale kwestia osobowości i warunków w jakich żyjemy. Ja nie wyobrażam sobie osoby pracującej w bardzo silnym stresie, która będzie dobrze funkcjonować na klasycznych proporcjach Diety Optymalnej.

O: Na internetowej liście dyskusyjnej optymalnych wiele intensywnie pracujących osób zgłasza, że jest to niemożliwe.

KK: Właśnie. Może to tylko funkcjonować u osób, mających osobowość, która potrafi nie kumulować stresu, ale to będą wyjątki. Większość osób nie będzie funkcjonowała dobrze w takich warunkach na ŻO, bo wynika to z prostego faktu jakim jest reakcja biochemiczna organizmu na stres.

O: Wiele osób interesuje się dietą optymalną ze względu na jej opinię jako diety odchudzającej. Wiele młodych osób chce się odchudzić tą dietą poniżej swojej normy, z drugiej strony wiele osób starszych, po czterdziestce, chciało by w ten sposób zrzucić choć kilka kilogramów, a niestety im się to nie udaje. Jak jest Pańska opinia na ten temat i jakie ewentualne zalecenia miałby pan dla tych osób?

KK: Wymagałoby to napisania całej książki. Można przyjąć, że około 70% osób bardzo ładnie da się doprowadzić do prawidłowej wagi, niestety 30% nie. Przydałoby się zrobić badania statystyczne ilu osobom faktycznie nie udaje się schudnąć na Żywieniu Optymalnym. W tej „opornej” grupie wiele zależy od indywidualnych zaleceń, nie tyle od zaleceń ilościowych, bo wszyscy wiemy, że proporcja białka do tłuszczu dla tych odchudzających się osób powinna wynosić 1:2 (z węglowodanami może być różnie: od 0,8 do 1,5 - jest to sprawa indywidualna) co jakościowych. Wskazania będą zależeć też od jakości pożywienia, bo te determinują odpowiednie funkcjonowanie układu hormonalnego, który, krótko mówiąc, nas odchudza. Wiadomo, że aby schudnąć to trzeba zwiększyć procesy kataboliczne w organizmie, a niektórym nie udaje się schudnąć chociażby dlatego, że jedzą zbyt dużo aminokwasów pobudzających procesy anaboliczne w organizmie. Powoduje to zachwianie równowagi neuroendokrynnej. Ja osobiście w takim wypadku kieruję się oceną analizy pierwiastkowej włosów, bo to umożliwi mi ustalenie równowagi na poziomie molekularnym. Dlatego, jeżeli przy klasycznych zasadach ŻO nie możemy schudnąć, należy zwrócić się głębiej w kierunku ustalenia odpowiedniej równowagi neuroendokrynnej. Tutaj mają wpływ właśnie odpowiednie zalecenia jakościowe. Po ustaleniu odpowiednich proporcji BTW należy sprecyzować jakie

produkty należy spożywać w większej ilości, czy np. o większej zawartości magnezu, czy metioniny, czy witaminy B1, albo B6.

O: A wracając do młodych osób, zwłaszcza dziewcząt, które chcą się ponad miarę odchudzić?

KK: Podstawowe pytanie: dlaczego chcą się odchudzić? Związane jest to często z presją środowiska. Trzeba obliczyć wagę należną. Jeżeli waga się zgadza, to dalsze odchudzanie jest bezsensowne i jeżeli dana osoba chce się dalej odchudzać, to należało by się przyjrzeć jej psychice, dlaczego się tak dzieje. Często też dana osoba mająca prawidłową wagę jest otłuszczona i dlatego właśnie chce schudnąć. Trzeba jej wytłumaczyć, że nie chodzi o utratę wagi, tylko o nabranie odpowiednich proporcji między tkanką mięśniową, a tłuszczową. Na ogół udaje się to takim osobom wytłumaczyć. Osoby te powinny też ćwiczyć fizycznie (o czym często się zapomina), zgodnie ze starą zasadą, że ruch zastąpi lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu. I trzeba pamiętać, że pożywienie to też jest lek.

O: W „Gazecie wyborczej” ukazał się niedawno artykuł na temat „poprawiania” jakości mięsa poprzez pompowanie go, a zwłaszcza jego wyrobów, chemikaliami rozpuszczonymi w wodzie celem zwiększenia jego objętości i ciężaru, nieraz do dwukrotnej wielkości wagi początkowej mięsa z uboju. Ze względu na powszechność tego procederu „biorą w łeb” wszelkie wyliczenia BTW, zwłaszcza jeśli chodzi o białko w mięsie, a szczególnie w jego przetworach. Czy może pan doktor coś powiedzieć na ten temat?

KK: Proszę państwa. Przede wszystkim w ogóle nie kupuję mięsa przetworzonego. Żadnych wędlin - to się w ogóle nie nadaje do spożycia, żadnych konserw, których pochodzenia nie znam, żadnych szynek, nic takiego. Kupuję tylko czyste mięso z którego trzeba samemu sobie zrobić przetwory. Nie ma innej rady.

O: Nie ma jednak gwarancji, czy to mięso też nie będzie „poprawione”?

KK: Jest małe prawdopodobieństwo, że świeże mięso będzie poddane takiej obróbce, a zwłaszcza jego „gorsze” elementy. Może zawierać różne związki, mniej lub bardziej toksyczne, ale nie będzie zawierać pirofosforanów w celu zwiększenia ilości wody, tej emulsji, którą mięso by wchłonęło, jak to się robi w wędlinach. Ja osobiście radzę zaopatrywać się w jakichś mniejszych masarniach, a na pewno odradzam kupowanie czegokolwiek w supermarketach. W supermarkecie osobiście kupuję tylko wodę. Kiedyś jako dodatek do przetworów mięsnych dodawano głównie mąkę oraz różne mniej lub bardziej szkodliwe środki, a teraz dodaje się przede wszystkim soję, jako najgorszy rodzaj białka, ale najtańszy. Łatwo to poznać po tym, że produkt rzucony na wodę puchnie, a to znaczy, że w swoim składzie zawiera soję. Daję konia z rzędem temu, kto znajdzie konserwę bez soi. Na szczęście mamy jeszcze w stosunku do krajów zachodnich trochę więcej żywności nieprzetworzonej, dobrej i to jest dla nas szansa, której mam nadzieję nie zmarnujemy.

O: Chciałbym jeszcze raz wrócić do drugiego głównego składnika pożywienia optymalnych, czyli do jajek, które powinny być tym najlepszym produktem żywnościowym w Ż.O. Jak pan doktor widzi sprawę jakości jajek w Polsce.

KK: Co kura zje, takie będzie jajko. Jeśli kurę karmi się określoną paszą, która zawiera określone składniki, to może w jajkach występować nadmiar pewnych substancji jak i niedobór pewnych substancji. Głównie chodzi o pierwiastki śladowe, a także zawartość karotenoidów.

Written by Janusz Żurek

Friday, 01 November 2002 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 19:16

---

Karmi się kury dużymi dawkami karotenoidów, aby żółtka były ładne, żółte. Często z tego powodu na początku diety optymalnej zdarzają się przypadki przedawkowania karotenoidów, a ich nadmiar bywa szkodliwy. Chociaż teoretycznie organizm powinien sobie dobrze radzić z nadmiarem karotenoidów, to doświadczenia uczą, że niestety w wielu wypadkach sobie nie radzi, podobnie jak z nadmiarem witaminy A. Najlepsze jajka znoszą kury, które puszczone wolno chodzą sobie i dziobią. Takie jajka mają właściwy skład. W przypadku innych jajek trzeba wybrać farmę, która ma żywienie kur zbliżone do naturalnego. Od optymalnych wiem, że są takie farmy. Powtarzam jeszcze raz: jajko jajku nierówne. Dawniej dziwiłem się, że Mój wujek, który mieszka w Niemczech, jak przyjeżdżał do Polski to zawsze wracając do siebie zabierał ze sobą polskie jajka. Trzeba mu było te jajka w latach 80-tych „załatwić” przed Jego powrotem do Niemiec. Obecnie sam często jeżdżę do Niemiec. Czasem w podróży trzeba się posilić. A co tam można zjeść optymalnego? Oczywiście jajecznicę. Ale tej jajecznicy zjeść się nie da, gdyż jedząc ją mam takie wrażenie jakbym jadł plastik.

O: Niewesołe to wszystko. Ludzie na wsi hodują coraz mniej kur i krów. Jajka ze sklepu też mi coraz mniej smakują... Co robić?

KK: Ja mieszkam blisko wsi i biorę jajka od „swojego” gospodarza. To jest jak niebo, a ziemia w stosunku do jaj fermowych. W dobrym jajku spuszczone z 30 cm - 50 cm nie powinno rozbić się żółtko. Jeśli chodzi o jajka fermowe to mają one dużą zawartość wapnia, zerową zawartość selenu, co stwierdziliśmy w naszym laboratorium. Ta duża zawartość wapnia wbrew pozorom nie jest korzystna. Każdy kij ma dwa końce. Poprzez spożywanie dużych ilości żółtek doprowadzamy do zachwiania równowagi w metabolizmie wapnia, a sam wapń w tak wysokich dawkach ma niekorzystny wpływ na czynność tarczycy. Jeśli do tego jeszcze optymalny boi się osteoporozy i je duże ilości serów, mleka, to może w swoim organizmie spowodować pewne zaburzenia. Robię badania i widzę to. To są fakty, a nie gdybanie, że komuś coś tam pomogło, a innemu nie.

O: Czy takie badania będzie pan doktor publikował w jakichś czasopismach, czy są one zbierane?

KK: Tak, to jest zbierane i publikowane. Wydajemy swój własny kwartalnik „Medycyna Biomolekularna”. Jest on adresowany do lekarzy. Piszemy o tym, czym nasze laboratorium się zajmuje i piszemy też w nim o żywieniu. Zbieramy wszystkie prace jakie spływają do nas z całego świata na temat żywienia. Na tej bazie mogę państwu powiedzieć, że 50% prac powstaje na temat szkodliwości tłuszczów, a 50% na temat ich pozytywnego działania.

O: W skali światowej?

KK: Tak można przyjąć. Na dobrą sprawę do społeczeństwa jak i też do lekarzy dociera z tego niewiele rzeczy. Lekarze nie czytają tych pism, jeśli czytają to tylko to co podsunie im pan profesor. W „New York Timesie” ukazał się niedawno artykuł na temat badań dotyczących żywienia. W artykule tym napisano, że na Uniwersytecie Harwarda zrobiono największe badania na świecie dotyczące żywienia. Obejmowały one 300 tysięcy ludzi i kosztowały 180 milionów dolarów. Lekarz, który prowadził te badania sformułował następujące wnioski: „propagowanie diety wysokowęglowodanowej nie ma tak korzystnego wpływu jak się dotychczas sądziło”, oraz, że „przyczyny wszystkich chorób cywilizacyjnych mają związek z dużym spożyciem węglowodanów”. Co prawda nie było tam nic powiedziane na temat spożycia tłuszczów, ale już z tych przytoczonych wniosków wynika, że to co nam się wpaja od

dzieciństwa, czyli spożywanie dużej ilości węglowodanów („piramida zdrowia”) nie potwierdza się w poważnych badaniach wykonanych w Harvardzie.

O: Niestety w TV, radio i prasie, a zwłaszcza w reklamach widzimy i słyszymy co innego. Wbijają nam się do głowy właśnie model „piramidy zdrowia” opartej na węglowodanach, oraz powołuje się przy tym na autorytety i wykonane badania potwierdzające taki model żywienia.

KK: To wszystko zależy od tego jakie dane sobie weźmiemy i co chcemy udowodnić. Mogę powiedzieć tak: że w zależności od ilości pieniędzy da się wszystko udowodnić żaden problem. Niestety tak działa nowoczesna nauka.

O: To w takim razie, czy badania zrobione na Uniwersytecie Harvarda są wiarygodne?

KK: W tym wszystkim powinniśmy umieć się znaleźć, ale żeby umieć się znaleźć, to trzeba myśleć. A ta czynność mózgu jaką jest myślenie jest niestety coraz rzadsza wśród ludzi.

O: Wiem, że miał p.dr zamiar otworzyć sieć ośrodków łączących Ż.O.

KK: Na razie na bazie stworzonego z kolegami laboratorium, które zajmuje się przemianą mineralną i żywieniem, chcemy stworzyć szpital. Jest to nasza własna inicjatywa, za którą wraz z kolegami biorę pełną odpowiedzialność i nie chciałbym, aby było to łączone z Ruchem Optymalnym. Szacuję, że będzie to okres 2-3 lat jeśli będziemy to robić sami. Na wszystko są potrzebne pieniądze. Stworzenie takiego szpitala, a raczej na początku ośrodka z całodobową opieką, który prowadziłby ciężkie przypadki i miałby w pełni medyczne zabezpieczenie to duże przedsięwzięcie logistyczne jak to się mówi w wojsku (i nie tylko w wojsku). Następną sprawą jest wybór odpowiedniego miejsca, dobrze przeszkolony personel i wyposażenie. Arkadie oczywiście spełniają pewną rolę, ale nie spełniają roli takiej jaką powinny do końca spełniać. Oczywiście bardzo dobrze, że są, ale oprócz tego powinny być ośrodki, przy czym nie musi ich być dużo, na przykład jeden, dwa lub trzy, które będą prowadziły przypadki trudne oraz prace badawcze z pełną dokumentacją lekarską i medyczną potwierdzoną wynikami badań i analiz. Żyjemy w takim otoczeniu w jakim żyjemy i niestety czy tego chcemy, czy nie, musimy poddać się obowiązującym procedurom, bo to one decydują o pieniądzach. Jeśli udowodnimy na przykład wpływ Ż.O. na zmniejszenie ilości zachorowań na cukrzycę, to za tym pójdą pieniądze. Jeśli przedstawi się wyniki takich badań to można zgłosić się do Komitetu Badań Naukowych albo do Ministerstwa i otrzymać te pieniądze. I obym był złym prorokiem, prędzej te pieniądze przyjdą z Zachodu niż dostaniemy je z Polski. I obym powtórnie był złym prorokiem, prędzej te badania zrobi się na Zachodzie, niż u nas. Koresponduję z różnymi lekarzami z różnych krajów i widzę większe otwarcie w tych sprawach tam, niż niestety w naszej nieszczęsnej Polsce.

O: Serdecznie dziękuję p. doktorowi w imieniu swoim i czytelników OPTY za wywiad.

Z lekarzem optymalnym doktorem Krzysztofem Krupką rozmawiał Janusz Żurek.