

List od Zbigniewa z Australii:

Janusz, (Ufam, że nie będziesz miał mi za złe tego, że zwracam się do Ciebie jak do przyjaciela - po imieniu).

Chciałem Ci podziękować za "OPTY" (choć nie jest Twoją zasługą, że dotarł aż do Australii). Gdy otrzymałem pierwszy dla mnie numer (OPTY Nr 7(14) z lipca br.), moją uwagę zwróciła Twoja wypowiedź na temat, nazwijmy to, "A ile w końcu tych węglowodanów?"

Trudno nie zgodzić się z wyliczeniem ilości BTW na zasadzie "Złotej Zasady Proporcji" podanej przez naszego Mistrza. Ale o ile B i T w przypadku ogólnym dla osoby rozpoczynającej ŻO są prawidłowe, to "W" jest po prostu dwa, (lub prawie dwa) razy za małe, a coś dopiero gdy uwzględnimy różnice pomiędzy wartościami BTW tabelarycznymi, a rzeczywistymi.

U optymalnych węglowodany pochodzą głównie z warzyw i owoców, a te obecnie, jeżeli pochodzą z hiper czy supermarketów, w dużym stopniu "napompowane" są woda (nie wspominając o truciznach). Wystarczy porównać pomidor, ogórek czy inne warzywo wyhodowane u siebie w ogrodzie z kupionym w supermarkecie. Z jednego leje się woda, a z tego z własnego ogrodu nie wycieknie nawet kropla. Większa procentowa zawartość wody musi dać w rezultacie mniejszą procentową zawartość węglowodanów, co może powodować mniejszą ich ilość w stosunku do ilości wymaganej w Diecie Optymalnej i to nie tylko u nowicjuszy, nie wspominając o przypadkach, gdy adepci ŻO "wyczytują" nie istniejące w książkach dr Kwaśniewskiego wskazania żeby węglowodanów w ogóle "nie jeść".

Podobnie wiele osób nie rozumie określenia "niejadalne". Wystarczy zajrzeć do przepisów kulinarnych dr Kwaśniewskiego, aby stwierdzić, że używa on do sporządzania potraw także tego co "niejadalne". Trzeba jednak wiedzieć ile i w jakiej postaci tego "niejadalnego" można zjeść. Jest jeden dziwny przykład "niejadalności" - ziemniak, którego przecież nikt by nie zjadł na surowo, a o którym dr Kwaśniewski mówi, że jest jednym z lepszych warzyw w diecie optymalnej. Cóż bym poradził w tym miejscu? - uczmy się "teorii" ŻO, ale patrzmy uważnie na praktykę, która znajduje się w jadłospisach dr Kwaśniewskiego.

Do tego wypada dodać, że jeżeli dr Kwaśniewski mówi o żółtkach, że są najlepsze z możliwego pożywienia, wiemy, że nie mówi o jajach pochodzących od kur hodowanych w "więzieniu", na paszach przemysłowych lecz o jajach od kur wolnohodujących tzw. jajach wiejskich. Podobnie mówi o szpiku, wątrobie, nerkach, mózgu, mięsie itd. itp. - to wszystko nie może zawierać trucizn pochodzących z pasz przemysłowych i przemysłowych metod wychowu zwierząt.

A teraz opowiem, jak ja sobie radzę z ustaleniem optymalnej ilości węglowodanów? Pamiętając, że nadmierna obecność ciał ketonowych w moczu (krwi) może być spowodowana także nadmiarem tłuszczu w diecie i także nadmiarem białka, najpierw należy spowodować aby tych nadmiarów nie było, czyli nie przesadzać ani ze spożyciem białka ani tłuszczu. Zatem gdy ustalam optymalną ilość węglowodanów dla danego adepta ŻO, pilnuje aby spożycie tłuszczu nie przekraczało  $3,5 \times B$  a raczej trzymam  $T = 3 \times B$  i zwiększam ilość dzienną węglowodanów i ich równomierność rozłożenia w ciągu dnia tak aby testując mocz, stężenie ciał ketonowych zawierało się w granicach od "zera" do "ilości śladowych", przy czym nie ma problemu, gdy raz na dzień zdarzy się stężenie 1,5 mmol/litr. W tym celu robię pięć testów dziennie jak następuje: na czczo o godz. 7:00 a następnie o godz. 10:00, 13:00, 16:00 i 19:00 czy po ostatnim posiłku. Jest to moje podejście do ustalenia optimum węglowodanów w diecie. Sposób ten oparłem na wypowiedziach dr Kwaśniewskiego. Jak wiemy, i jak podaje dr

Kwaśniewski (choć ogólnie przyjmuje się, że  $W = 0,8 \times WN$ ), optymalną ilość węglowodanów ustala się dla każdego adepta ŻO osobno, bo nie ma dwóch ludzi takich samych.

Mój sposób ustalenia ilości węglowodanów opiera się dokładnie na wypowiedzi naszego Mistrza, stwierdzającej, że "lepiej nie mieć ciał ketonowych". Zapytałem zatem siebie co to znaczy "nie mieć"? Rozumiem, że "nie mieć" znaczy nie mieć ich nie tylko wtedy gdy się testuje, lecz nie mieć ich wcale. Dlatego, dopóki nie ustalę optimum węglowodanów, badam mocz na ciała ketonowe pięć razy na dzień. Z tego powodu także wolę, aby w ciągu dnia ilość ciał ketonowych wahała się między "zero" i "ilości śladowe". Stwierdziłem, że z samego rana na czczo stężenie ciał ketonowych u różnych ludzi niemal zawsze było zero (po 13 godzinach od ostatniego posiłku). Studenci się cieszyli, tymczasem po południu dochodziło do 8,0 mmol/litr. Gdy stężenie ciał ketonowych jest "zero" nie mogę być pewien czy dany adept nie ma węglowodanów za dużo. Gdy taka sytuacja zaistnieje, zmniejszam ilość węglowodanów do chwili pojawienia się ciał ketonowych, najlepiej w stężeniu śladowym co odpowiada 0,5 mmol/litr.

Około półtora roku temu badając ciała ketonowe u siebie stwierdziłem ich obecność w moczu między godzina 11:00 i 13:00 w ilości dochodzącej do 4 mmol/litr (na skali 0 - 0,5 - 1,5 - 4,0 - 8,0 - 16,0 mmol/litr). Niedługo potem znalazłem w biochemii informację, że wątroba ludzka magazynuje węglowodany (w postaci glikogenu) na okres 12 do 16 godzin. Moja przerwa nocna w dostarczaniu węglowodanów wynosiła 17 do 18 godzin (ostatni posiłek o godzinie 18:00 dnia poprzedniego a pierwszy o godzinie 12:00 dnia następnego). W międzyczasie wypijałem jedynie kawę ze śmietaną, gdzie ilość węglowodanów była pomijalnie mała dla uzupełnienia zapasu w wątrobie.

Zapas węglowodanów w wątrobie służy między innymi do utrzymywania stężenia cukru we krwi na odpowiednim poziomie (najlepszy poziom to 4,5 do 5,5 mmol/litr czyli 80 do 100 mg%, normalny poziom to 3,6 do 6,1 mmol/litr czyli 65 do 110 mg% - Biochemia Harpera). Co się dzieje gdy wątroba nie ma zapasu węglowodanów? Zapewne wiele się dzieje, a jednym z objawów braku węglowodanów jest nadmiar ciał ketonowych we krwi a zatem i w moczu.

Powtarzając za dr Kwaśniewskim (dopiero niedawno sam zacząłem studiować fizjologię, biochemię i anatomię), obecność ciał ketonowych w moczu w nadmiarze świadczy o tym, że wątroba nie może wyprodukować wystarczającej ilości ATP (AdenosineTriPhosphate), na którym powinien pracować nasz organizm a w szczególności serce i mózg. ATP to nie paliwo, to energia, niemal jak energia elektryczna. Choć glukoza to energetycznie najgorsze paliwo, jednak ta sama glukoza ( $C_6H_{12}O_6$ ) to rezerwuar tlenu zawierający 96g tlenu w cząsteczce glukozy. Dr Kwaśniewski mówi, że glukoza jest niezbędna dla krwinek czerwonych, dla mózgu, dla noworodka w czasie porodu...

W książkach "Odpowiedzi na Listy" cz.. III dr Kwaśniewski podaje co nas czeka gdy nasze serce zamiast na ATP pracuje na nawet najlepszym paliwie jakim są ciała ketonowe, co gdy pracuje na kwasach tłuszczowych i co gdy na glukozie.

W moim poznawaniu zależności zdrowia od pożywienia bazuje na wypowiedziach dr Kwaśniewskiego zawartych głównie w jego książkach i miesięczniku "Optymalni". Dla mnie, najcenniejsze książki to "Odpowiedzi na Listy" cz. III, II i I oraz nowa wersja książki pt. Żywnie Optymalne (Nowe). W mojej opinii książka ta to nie aktualizacja poprzedniego wydania książki pt. Żywnie Optymalne, to zupełnie nowa odrębna książka.

Jak patrzę na wiedze dr Kwaśniewskiego, to stwierdzam, że rzucił on nowe światło na rolę pożywienia i jego wpływu na zdrowie i życie człowieka. Dał nam także wiele punktów

wyjściowych w całej gałęzi nauki o roli pożywienia. Nauka ta, jak sam wyjaśnia, była kiedyś znana i pewni ludzie otrzymali tę mądrość, aby nieść ją między innych, tymczasem zrobili z niej dobrze strzeżony sekret.

Dr Kwaśniewski nie odkrył czegoś co nie istniało, lecz ponownie odkrył i ujawnił światu podstawy prawidłowego odżywiania. Jest naszą sprawą nie czynić go autorytetem lecz rozwijać podstawy ŻO w kompletną wiedzę. Przecież on sam nie bardzo kocha autorytety. Po jego kolejnych książkach widzimy, że nie ustaje on w rozwoju wiedzy, którą zapoczątkował.

Jeżeli żądamy, aby wybaczano nam nasze niedociągnięcia i pomyłki, jeżeli uważamy, że mamy do tego prawo, nie odmawiamy tego prawa innym. Nie tworzymy autorytetów, szczególnie, gdy ktoś tego nie życzy ani sobie ani innym. Wraz z dr Kwaśniewskim kontynuujemy wiedzę, o której on sam pisze, że istniała, a jemu jedynie udało się znaleźć "klej", którym "posklejał" istniejące segmenty tej wiedzy w jedną zrozumiałą całość i udostępnił ją światu. Nie żądajmy, aby "na talerzu" podał nam każdy szczegół, jak np. "...ile w końcu tych węglowodanów?". On podał niemal każdy szczegół podstaw Żywienia Optymalnego. Zrobił to w wielu publikacjach. Reszta należy do nas wszystkich. Znajdźmy "klej" i jeżeli nawet nie znajdziemy całej wiedzy w jednym miejscu, to "posklejajmy" ją w naszych głowach z fragmentów, które on podał. Te słowa kieruję przede wszystkim do naszych Lekarzy Optymalnych.

Czytając odpowiedzi na listy i ciągle powoływanie się lekarzy na dr Kwaśniewskiego, można odnieść wrażenie, że sami nie potrafią wziąć żadnej odpowiedzialności za to co radzą proszącym o pomoc. Tym samym, czy dr Kwaśniewski chce czy nie chce, robią z niego to co on sam napiętnuje - autorytet.

Jak trudno żyć bez autorytetów... Na nich przecież można zrzucać całą odpowiedzialność za.... A jednak są między Lekarzami Optymalnymi jednostki samodzielne, które potrafią odpowiadać za swoje słowa i rady dawane potrzebującym pomocy. Nie będę przytaczał nazwisk, bo znamy je z miesięczników "Optymalni", "Optymalnik" i "OPTY". To właśnie oni wnoszą dalszy wkład w rozwój tego czemu solidne podstawy dał dr Kwaśniewski.

Nie ogół, lecz jednostki pchają świat do przodu. Pchają szczególnie ludzie "kontrowersyjni. Takim był i (niestety) dla wielu osób nadal jest dr Kwaśniewski. Czy zatem dla dobra rozwoju wiedzy o ŻO wśród Optymalnych szuka się i napiętnuje lekarzy "kontrowersyjnych"? Czy znowu nie potrafimy zrozumieć, że to nie ogół lecz jednostki "kontrowersyjne" pchają świat na przód? Tłum jeszcze nigdy nic dobrego nie uczynił. Wszystko co dobre pochodzi od nielicznych jednostek.

Z poważaniem dla wszystkich,  
Zbyszek Bastowski  
Centrum Informacyjne Żywienia Optymalnego  
Szkoła Żywienia Optymalnego - Arkadia Cairns/Australia