

Tłuszcz - naturalne lekarstwo.

Przez wiele lat wpajano nam, że tłuszcze zwierzęce są niezdrowe. Głoszą to gazety i opowiada się o tym w programach telewizyjnych i radiowych.

Czy jest to prawda? Czy wskazano dowody potwierdzające te opinie? Dlaczego od chwili ograniczenia spożycia tłuszczy zwierzęcych doszło do epidemii tzw. "chorób cywilizacyjnych"? O tym, że dieta niskowęglowodanowa oraz bogata w tłuszcze i białko zwierzęce jest dla człowieka zdrowa, napisano wiele książek. Pierwsza została opublikowana w 1967 r. przez doktora medycyny Wolfganga Lutz'a "Leben ohne Brot" (Życie bez chleba). Książka ta był już wznawiana 13 razy, a przedstawia dane z archiwum doktora Lutz'a, który przez czterdzieści lat stosował ten sposób odżywiania u wielu tysięcy pacjentów w Austrii i Niemczech. W 1972 r. Doktor John Yudkin opublikował pracę "Sweet and Dangerous" (Słodkie i niebezpieczne), gdzie przygląda się związkowi między ilością zjadanych węglowodanów, a chorobami. W książce "The Complete Scarsdale Medical Diet" (Kompletna dieta lecznicza ze Scarsdale) doktor Herman Tarnower, przedstawia wiele chorób, których można pozbyć się stosując dietę niskowęglowodanową. Barry Sears w "The Zone" (Strefa) opisuje sukcesy sportowców, którzy radykalnie ograniczają ilość węglowodanów w pożywieniu; nie przeoczył też pozytywnej roli tej diety w leczeniu stwardnienia rozsianego (SM). Doktor Robert Atkins z Nowego Jorku koncentrując się głównie na otyłości zauważa też, że można obniżyć poziom cholesterolu we krwi przez ograniczenie spożycia węglowodanów wprowadzając jednocześnie wysokotłuszczowe produkty pochodzenia zwierzęcego. Ann Louise Gittleman, biolog, w pracy "Jedz tłuszcze i chudnij" omawia jak duże znaczenie dla zdrowia i wagi ciała mają niezbędne kwasy tłuszczowe. Lekarz (endokrynolog) Calvin Ezrin w publikacji "Your Fat Can Make You Thin" Tłuszcz, który zjadasz może pomóc Ci schudnąć) obala jeden z mitów, że podwyższone stężenie kwasów ketonowych we krwi jest stanem niezdrowym. Polski lekarz Jan Kwaśniewski w "Żywieniu Optymalnym" oraz innych pracach udowodnił, że żywienie o dużej zawartości tłuszczu i znikomej węglowodanów, przyczynia się do wyleczenia z większości chorób. Barry Groves, brytyjski uczony w swej książce "Eat Fat Get Thin" (Jedz tłuszcze i chudnij) przedstawia argumenty na rzecz wartościowych tłuszczy zwierzęcych.

Nasycone tłuszcze zwierzęce i białko to naturalne leki, które są skuteczne w bardzo wielu chorobach "cywilizacyjnych" i innych - zwłaszcza w schorzeniach przewodu pokarmowego, serca, miażdżycy, otyłości, cukrzycy i wielu innych.

Ewa Waszak