

Ach te witaminy!

Często straszą doktory: jak będziecie się Żywić Optymalnie jak wam dr Kwaśniewski i Waszak radzą to brak witamin i mikroelementów szybko was do choróbask paskudnych, albo i do grobu doprowadzi!

No cóż. Jak coś mówią lekarze to jest to, na ogół lewda (odwrotność prawdy). Już kilka tygodni temu, jeden z największych, opiniotwórczych tygodników zamieścił odważny tekst pt. „Nabici w witaminy”, w którym to (słusznie) wykazał, że większość producentów witamin w tabletkach to zwykli... oszuści i wydrwigrosze. Taka jest prawda, ale... niecała, bo wprowadzie ten tygodnik obśmiał i ostrzegł swoich czytelników, że łykanie zalecanych przez lekarzy i producentów tabletek witaminowych bardzo pomaga, ale tylko ich... producentom, a zażywający takie produkty będzie miał sporo szczęścia jeżeli przez łykanie takich rzeczy zdrowia nie utraci.

I na tym właściwie się skończyło, a tu sprawa jest głębsza, bo te witaminy jak nie z tabletek to skąd?! No jakże? Każdy odpowie – z owoców! Czyżby? Tak się składa, że człowiek przyswaja witaminy lewoskrętne, a te w owocach są prawoskrętne, a więc prawie zupełnie nieprzyswajalne. Fajnie. Ale co teraz?

Teraz należy dostarczyć naszemu organizmowi witamin, mikroelementów i aminokwasów najlepszych i najlepiej przyswajalnych. A gdzie ich szukać? Z tym, na szczęście, zupełnie nie ma problemu. Wszystkie, potrzebne nam witaminy, mikroelementy i aminokwasy znajdziemy w... żółtkach jajek. Rdzę jadać ich dziennie minimum 3.

A witamina C? Zaskowyczy ze szczęścia mój oponent. Wszak to jedyna witamina, której w żółtkach nie uświadczysz! Fakt. Nie ma jej tam. Ale dla Optymalnych to żaden problem, bo witamina C jest mocno przeceniana i nie potrzebujemy jej wiele, ale jednak nieco potrzebujemy. Aby uzupełnić jej poziom w naszym organizmie wystarczy raz na tydzień, albo i na 10 dni, zjeść sobie wątróbkę (polecam „na kwaśno”) z dowolnego zwierzaka i to w zupełności wystarczy.

W przy Żywieniu Optymalnym witamin, aminokwasów i mikroelementów i to w postaci najlepszej dla człowieka – w bród! Roi się od nich w żółtkach, maśle, śmietanie, tłustych mięsach i serach i innych wartościowych produktach, które Optymalni chętnie jadają.

Ale zaraz, zaraz. Skoro jest tam taka kupa witamin i to łatwo przyswajalnych, to co zrobić, aby ich nie przedawkować? Wszak to może być groźne dla naszego zdrowia! To prawda. Przedawkowanie witamin może być groźne. Ale tylko tych kupowanych w aptekach. Nie ma sposobu, aby przedawkować witaminy występujące w w/w naturalnych produktach. Można przedawkować białko (przebiałkowanie); można przedawkować (lub niedodawkować?) węglowodany. Zaś przedawkować, przy ŻO witamin lub tłuszczy zwierzęcych – nie sposób.

I do znudzenia przypominam, że Żywienie Optymalne polega na stosowaniu prawidłowych proporcji wagowych B:T:W (białko:tłuszcz:węglowodany), które dla homo sapiens wynoszą 1:2,5-3,5:0,5 I nie będzie inaczej!

A za tydzień, jak zwykle więcej informacji.

Mariusz Waszak