

Jadalne – niejadalne? Czyli idź i nie grzesz więcej.

Żywienie optymalne każdy rozsądny człowiek zaczyna od zapoznania się produktami jadalnymi i niejadalnymi dla człowieka.

Sprawa wydaje się dziecinnie prosta – pewne rzeczy jadamy, inne uchowaj Boże. Niestety, w praktyce nie wygląda to już tak różowo.

Okazuje się, że rozstanie z niektórymi dziwnymi, a szkodliwymi nawykami przychodzi początkującym optymalnym, z przyczyn tajemniczych i niezrozumiałych, dość opornie. Najgorsze są rozmaite „okazje”: a jak mam na imieninach babci nie zjeść pączka?, jak dziecku na urodzinach kolegi zabronić coca-coli (albo innej trucizny)?, jak odmówić drożdżówki, którą częstuje koleżanka w pracy? Można? Nie tylko można, ale nawet trzeba! W czasie ostatniego długiego weekendu, na wyjeździe spotkałam znajomą rodzinę – optymalną od pewnego czasu. Kilkakrotnie robiłam jadłospis dla ich syna – skarżyli się, że jest (fakt – jest!) bardzo gruby. Skarżyli się później, że żywienie optymalne nie jest skuteczne, bo ich pociecha prawie nie chudnie. A tu widzę opasłego „optymalnego” synka łapczywie wcinającego batony, a pod pachą dzierżącego 2 litrową butlę jakiegoś słodkiego słoństwa. Zatkąło mnie! A oto rozmowa z jego mamą:

- Aśka co ty mu dajesz za gówna? To po co wysilam się układając mu jadłospisy kiedy on pochłania przedmioty zupełnie dla człowieka niejadalne.
- Ewa daj spokój! Jest weekend. Nie można dziecku odmawiać odrobiny radości.
- zawsze w niedzielę dajesz mu takie słoństwa?
- ciociu, mama pozwala mi jeść słodycze i pić oranżadę też w każdą sobotę – z wyraźną satysfakcją włączył się Krzysio.

Kochani! Tak robić nie wolno! Produktów niejadalnych nie jadamy w ogóle.

Przez pierwszy okres ŻO dokonuje się przebudowa organizmu i to dość radykalna choć, zwykle bezobjawowa. Jeżeli w tym czasie będziemy sobie, nawet sporadycznie, folgować dawnym wynaturzonym nawykom to po prostu organizm się nie przebuduje, a co za tym idzie nie skorzysta z licznych dobrodziejstw ŻO. Ale cóż – Wasz wybór.

A argument, że: „nie można dzieciom odmawiać słodyczy”? Moi drodzy mam troje dzieci. Nie dawno najmłodsza – Ania, była na urodzinach u kuzynki. Urodziny były całkowicie nieoptymalne – byłam tam i ja. Uśmiełam się (wewnętrznie) do łez kiedy obserwowałam moją Anię, która odsuwała się z obrzydzeniem od rówieśników otwierających opakowania z batonikami i czekoladkami i podchodziła do otwartego okna szepcząc mi, po drodze, na ucho „mamusiu ale to śmierdzi!”.

Bo taka jest prawda. Najlepiej widać to właśnie po dzieciach. Po przebudowie organizmu (fakt – wymaga to silnej woli i konsekwencji) one szybciej niż my czują co zjeść można a co nie. Zmienił im się smak? Nie. Po prostu znormalniał.

A, że przez pierwsze dni dzieciaki piszczą i się buntują? Cóż? Prowadzimy też czasem dzieciaka do dentysty choć wrywa się i kwiczy jak prosię. Ale tak trzeba. A może nie trzeba? Bardzo prawdopodobne, że optymalny dzieciom wizyty u dentysty, w ogóle nie będą potrzebne? Daj Boże.

A więc idźcie i nie grzeszcie więcej. Nie warto!

Ewa Waszak