

Cholesterolomania?

„Cuda”, które czyni Żywnienie Optymalne polegają na drastycznym ograniczeniu spożycia węglowodanów i znacznym zwiększeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych. Niektórzy straszą, ludzi zainteresowanych dietą optymalną, cholesterol. Czy mają rację?

Lekarze, starsi wiekiem, czasem oczom nie dowierzają – co się dzieje? Kiedy byli na studiach, jako bezpieczny poziom cholesterolu we krwi uznawano 300mg%, w czasie studiów stwierdzono jednak, że nie – że lepiej będzie 250mg%. Dziś uważają, że to ponoć 200mg% a niektórzy przebakują już, że nawet 170mg%. A choroby związane z poziomem cholesterolu, nie tylko nie ustępują, ale narastają i to dość gwałtownie. Narastają, pomimo, że lekarze zapisują coraz więcej tabletek na jego obniżenie, jemy coraz więcej produktów o obniżonej zawartości cholesterolu itd. Pomimo? A może właśnie – dlatego?!

Samodzielnie myśląc, prezentujemy poniżej fragmenty opracowań i opinii, które pojawiają się w krajach zachodnich i USA, a przed którymi nasza medycyna broni się z niezrozumiałą zaciekłością. Zresztą – osądźcie sami:

Dr Christian Allan (USA) i dr Wolfgang Lutz (Niemcy): „Jedynym powodem, dla którego propaguje się diety niskotłuszczowe, jest strach przed cholesterol. Tymczasem utarte poglądy na jego temat są kolejnym rozpowszechnionym mitem,.....”, „...słyszą od swoich lekarzy, że dieta niskowęglowodanowa i bogata w tłuszcze zwierzęce powoduje ogromny wzrost cholesterolu we krwi (...), lekarze ci nie mają żadnych naukowych dowodów, że to prawda. (...) zostali omamieni przez przedstawicieli firm farmakologicznych reklamujących swe leki. My jednak mamy dowody, że poziom cholesterolu u osób (...) – które stosowały dietę niskowęglowodanową przez długi czas, spada”, „najwyższy czas, by usunąć w cień wszystkie partykularne interesy, które towarzyszą dzisiejszemu węglowodanowemu szaleństwu i spojrzeć prawdzie w oczy (...). Ci którzy twierdzą, że dieta uboga w węglowodany to moda, albo się zapani i ignorują fakty, albo w ogóle nie przemyśleli sprawy”.

Dr Kilmer McCully, dr Martha McCully (USA): „W przeszłości o wywoływanie choroby wieńcowej oskarżano cholesterol i tłuszcze, ale lata badań nie potwierdziły teorii, że to te składniki żywności są przyczyną stwardnienia tętnic. Naukowcy dowiedli, że czysty cholesterol nie powoduje miażdżycy”, „tak naprawdę teoria cholesterolowa nigdy nie została udowodniona. Badania, które przeprowadzono, by wykazać związek pomiędzy cholesterol w diecie a chorobami serca, zakończyły się niepowodzeniem”, „żadne badania nie udowodniły, że obniżenie ilości cholesterolu w diecie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Obniżenie poziomu cholesterolu we krwi poprzez podawanie leków nie chroni tętnic przed miażdżycą”.

Takie cytaty można ciągnąć w nieskończoność. Taka jest prawda. Cholesterol, który spożywamy w tłuszczach zwierzęcych i żółtkach jaj jest niegroźny. Mało tego - groźny jest jego brak! Natomiast powodem powstawania chorób, o których powodowanie oskarżano cholesterol (i wielu innych) okazuje się, w świetle najnowszych badań, nieprzytomne spożycie węglowodanów czyli cukrów. Tak zalecane, bo „zdrowe” owoce, wszelkie pieczywo, ryż, makarony, kasze, soki, cole, oranżady a zwłaszcza wszelkie słodkie są przyczyną tryumfального pochodzenia chorób „cywilizacyjnych” i degeneracji gatunku ludzkiego. Niestety potęguje fakt, że niektórzy „uczeni” w dalszym ciągu odradzają jadać zdrowych, naturalnych produktów takich jak: masło, śmietana, żółtka jaj, tłuste mięsa, smalec. Dlaczego? Z kilku przyczyn: stoi za nimi gigantyczny kapitał firm produkujących słodkie, pieczywo i słodkie napoje oraz jeszcze większy kapitał koncernów farmakologicznych (a człowiek zdrowy, żadnych leków nie kupuje). I, nie mniej ważny czynnik – psychologiczny – trudno, nawet wobec oczywistych faktów przyznać się, że przez całe życie opowiadało się... głupstwa, a lekarstwa okazały się gorsze od samej choroby! Ale najczęściej przyczyną tego stanu rzeczy jest zwykła niewiedza.

Na szczęście problemy te nie dotyczą ludzi żywiących się optymalnie, a więc dietą z bardzo niską ilością węglowodanów, dużą ilością tłuszczów zwierzęcych i umiarkowaną ilością białka.