

Bajki, mity i legendy.

Wielu ludzi chciałoby skorzystać z rozlicznych dobrodziejstw Żywienia Optymalnego. Chciałoby, ale... boi się. Boi się nie jego negatywnych skutków, bo takich nie ma, nie złych opinii lekarzy, bo wobec oczywistych faktów lekarzy, którzy odradzają Żywienia Optymalne już niemal nie ma. Ludzie boja się... bajki. Bajki, która mówi, że Optymalni jedzą tylko smalec, masło, słoninę i popijają to wszystko śmietaną. Fakt - takiej "diety" można się wystraszyć. Na samą myśl o podobnym "menu" robi się niedobrze. Nawet nam.

Na szczęście to tylko bajka czyli - nieprawda. Bardzo dobrze, że powstała w Poznaniu restauracja Sami Swoi serwująca wyśmienite dania optymalne. Każdy zainteresowany może do niej przyjść i przekonać się, że kuchnia optymalna jest nie tylko najzdrowsza z możliwych ale również bardzo smaczna, urozmaicona i... tania. Wiemy, że legendy, które narosły wokół klubu Sami Swoi głoszą, że jest to miejsce szalenie kosztowne i ekskluzywne, ale to tylko... legendy, bo w Samych Swoich można zjeść smacznie, i... bardzo tanio. Warto być Optymalnym. Naprawdę warto.

Powierzeliśmy gospodarzowi klubu Sami Swoi - panu Wiesławowi Kowalskiemu przygotowanie I Komunii św. naszej najmłodszej córki, a także przyjęcie imieninowych. Na obu imprezach pojawiła się część gości nie żywiąca się optymalnie tylko w tradycyjny "korytkowy" sposób. Przed imprezami nie ukrywali swojego zaniepokojenia: "czy, aby będzie coś tam dla nas do jedzenia?", "chyba z takiej imprezy głodni to wyjdziemy" takie, pełne niepokoju obawy słyszałem wielokrotnie. Wszelkie wątpliwości wyparowały bez śladu kiedy goście zobaczyli zastawiony stół. A było wszystko: zupy, przystawki, pieczone, desery i alkohole. A wszystko pachnące, pyszne i w pełni Optymalne. Goście wcinali aż im się uszy trzęsły. "Przecież to normalne, świetne żarcie!", "tak się bałam tego obiadu, a nie było czego - pycha!" słyszeliśmy zewsząd. Właśnie. Wprawdzie Żywienie Optymalne polega na jedzeniu dużych ilości tłuszczu zwierzęcego i bardzo małej ilości węglowodanów ale dania, które jadamy są tak przyrządzone, że zwykle w ogóle nie widać różnicy między nimi, a przyrządzonymi w tradycyjny sposób. Niedowiarków zapraszamy do restauracji Sami Swoi na piękny, poznański Stary Rynek 99/100.

W czasie kiedy piszę te słowa goszczę na zaproszenie ośrodka optymalnego Arkadii LIDO w Jastrzębiej Górze. Właśnie dziś wieczorem dotarła tutaj kolejna grupa kuracjuszy składające się z ludzi, którzy z Żywieniem Optymalnym nie mieli dotąd do czynienia. Z rozbawieniem przyglądałem się napięciu i niepewności malującym się na ich twarzach w oczekiwaniu na pierwszy w życiu posiłek optymalny. Co też nam podadzą? Czy to będzie smaczne? Jadalne? A po chwili, kiedy obsługa podała posiłek... westchnienie ulgi: jakie to smaczne, ładne, pachnące i takie... normalne.

Na prośbę czytelników przypominamy co powoduje Żywienie Optymalne u ludzi je stosujących oraz na czym "z grubsza" ono polega.

1. Dość szybko, ustępuje większość chorób, nawet tych uznawanych przez medycynę tradycyjną za "nieuleczalne" albo "cywilizacyjne" np. miażdżyca, cukrzyca, choroba Beurgera, stwardnienie rozsiane, wrzody dwunastnicy (żołądka), alergie i inne. I to często bez pomocy lekarzy i leków. Żywienie Optymalne usuwa nie tylko objawy chorób, ale ich przyczyny.
2. Jest to najlepsza z "diet" odchudzających, bo dzięki niemu jedząc smacznie i do syta łatwo uzyskać wagę należną. Samym jedzeniem! Bez żadnych "cudownych" i kosztownych preparatów.
3. Ludzie są o wiele odporniejsi na wszelkie infekcje. Jeżeli nawet "złapią" jakiś katar, grypę trwa ona krótko i ma bardzo łagodny przebieg. Nie psują im się zęby, nie mają opryszczki trądzików.
4. Optymalni mają znacznie więcej energii, wigoru, nie męczą się, są spokojni. Uczą się i myślą o 40% szybciej niż inni. Dobrze sypiają.

Żywienie Optymalne polega na przestrzeganiu właściwych proporcji między białkiem, tłuszczem i węglowodanami (B:T:W). Powinny one wynosić odpowiednio 1 : 2,5 - 3,5 : 0,5. I to... wszystko. Chcecie wiedzieć więcej? Zapraszamy do restauracji - klubu Sami Swoi na wykłady o Żywieniu Optymalnym.

Ewa i Mariusz Waszak