

Żywnienie Optymalne – dieta?, a może sposób na życie?

Diety polegające na ograniczeniu spożywanych węglowodanów, na całym świecie zyskują sobie coraz więcej zwolenników. W Niemczech rośnie zainteresowanie metodą dr Wolfganga Lutza, w Stanach Zjednoczonych dr Roberta C. Atkinsa, a w Polsce lek. med. Jana Kwaśniewskiego.

Żywnienie Optymalne potocznie zwane dietą Kwaśniewskiego pomimo rosnącej grupy zwolenników, nadal jest kontrowersyjną metodą pozwalającą na uzyskanie, bądź zachowanie zdrowia oraz prawidłowej sylwetki.

Wzór optymalnego odżywiania czyli proporcje podstawowych składników: białek, tłuszczów i węglowodanów (B/T/W), jakie powinny być zawarte w pożywieniu każdego człowieka opracowany został na podstawie biochemii, analizie sposobu żywienia dawnych ludzi oraz obserwacjach i badaniach lek. med. Jana Kwaśniewskiego. Natomiast poszczególne produkty zostały podzielone, pod względem wartościowym, na trzy grupy: jadalne, dopuszczalne i niejadalne. Na tej podstawie wyjaśniona została przyczyna powstawania chorób, zwłaszcza cywilizacyjnych trapiących ludzkość w ostatnich czasach, a także podano sposoby ich efektywnego leczenia i zapobiegania im. Kolejną zasługą lek. med. Jana Kwaśniewskiego jest zastosowanie i rozpropagowanie metody tzw. prądów selektywnych wspomagających leczenie wielu chorób.

Podstawową zasadą Żywnienia Optymalnego jest utrzymywanie właściwych proporcji BTW w spożywanych posiłkach. Właściwy stosunek B:T:W wynosi 1:2-3(i więcej):0,5. Jak widać z powyższych wartości podstawowym źródłem energii w tej diecie są tłuszcze (70%), a nie węglowodany. Dieta optymalna jest metodą właściwego żywienia dla każdego człowieka, zarówno chorego, jak i zdrowego. Jest to sposób na zawsze, ponieważ ciągle człowiek powinien odżywiać się tak, by możliwie najlepiej pokrywać potrzeby budulcowe i energetyczne swojego organizmu, a dieta optymalna właśnie to zapewnia poprzez spożywanie tłuszczu i białek zwierzęcych.

Dobrodziejstwa Żywnienia Optymalnego można skrótowo ująć w trzech punktach:

Po pierwsze: dieta ta przyczynowo leczy wiele chorób bez uciekania się do środków farmakologicznych. Generalnie u wszystkich następuje poprawa stanu zdrowia.

Po drugie: dieta optymalna okazała się doskonałym sposobem na przywrócenie prawidłowej wagi ciała. Odchudza ona ludzi z nadwagą, a pozwala przytyć osobą wychudzonym.

Po trzecie: człowiekowi zdrowemu, a choremu po uporaniu się dolegliwościami, dieta optymalna, przywraca siłę, energię, chęć do życia oraz optymizm.

Jednak, zanim zdecydujemy się na przejście na taki model żywienia, należy zapamiętać sobie dwa podstawowe warunki jego poprawnego stosowania:

1. Żywnienie Optymalne należy rozpocząć od razu w pełnym zakresie, bez żadnego okresu przejściowego.
2. Nie należy robić większych odstępstw od diety, ani łamać okresowo jej zasad. I tak np. przy wyjeździe lub na wczasach trzeba zjadać to, co otrzymujemy w postaci produktów „jadalnych”, a resztę dokupić.

Natomiast od czego najlepiej rozpocząć Żywnienie Optymalne? Przede wszystkim od przeczytania, choć jednej, książki lek. med. Jana Kwaśniewskiego oraz udziału w wykładzie prowadzonym przez fachowców. Należy również pamiętać, że osoby przyjmujące liczne środki farmakologiczne powinny rozpoczynać żywienie pod okiem lekarza dobrze znającego tę metodę, a stopniowo doprowadzi on do odstawienia lub radykalnego ograniczenia leków.