

Błędy dwa.

"Tylko" czy... "aż"? Przez ostatni rok udzieliłam, za pośrednictwem Internetu, blisko dwóch tysięcy porad ludziom ze wszystkich kontynentów, którzy żywią się optymalnie. Jestem trochę zdziwiona. Większość z pytających zaznacza, że czytało książki o Żywieniu Optymalnym, a część informuje, że odżywia się w zalecany przez nas sposób (?) już od kilku lat. I tu pada pytanie - zadziwiające, bo w 8 na 10 wypadków dotyczy tylko dwóch popełnianych nagminnie błędów. Zadziwiające, bo w dostępnych materiałach ta sprawa jest wyjaśniana wielokrotnie i to w najrozmaitszych, możliwych wersjach. Cóż, wyjaśniam więc cierpliwie i, mam nadzieję - skutecznie, że w Żywieniu Optymalnym należy uważać na:

1. Węglowodany, zwłaszcza te proste są naprawdę paskudne, ale mimo to musimy dostarczyć organizmowi stosowną ich ilość: czyli 0,5g na każdy 1 kilogram wagi należnej ciała. Ciekawe, że ludzie zaczynający Żywienie Optymalne często usuwają je całkowicie ze swojego jadłospisu i po pewnym czasie pojawiają się u nich takie objawy jak: bóle lub skurcze kończyn, senność, zmęczenie, a także kiepska wydolność fizyczna. Kiedy nasz pacjent ma takie objawy, pytam go o przykładowy, dzienny jadłospis i... sprawdza się (jak dotąd) zawsze - brak węglowodanów. Wiem, że ten temat był już wielokrotnie "wałkowany" na łamach, ale jak widać - nigdy dość.

Zwracam się z gorącą prośbą do wszystkich czytelników - informujcie swoich krewnych i znajomych zaczynających Żywienie Optymalne (oby ich było jak najwięcej), że węglowodany są przyczyną większości chorób, ale tylko wtedy, kiedy są stosowane w nadmiarze. A Żywienie Optymalne nie polega na jedzeniu samego tylko tłuszczu, ale na zachowaniu proporcji B:T:W (białko :tłuszcz :węglowodany) 1 : 2,5 -3,5 : 0,5. Ludzie naprawdę tego często nie rozumieją.

Najlepszymi źródłami węglowodanów są : ziemniaki (np. puree z masłem i śmietaną), niesłodkie warzywa (duszone z masłem i śmietaną), optymalne pieczywo, ogórki i kapusta - kiszona, koncentrat pomidorowy (np. w jajecznicy), orzechy (łaskowe, włoskie, migdały).

2. Białko. Białko okazuje się problemem równie częstym, jak węglowodany. Okazuje się, że mnóstwo osób chcących żywić się optymalnie wcina samo mięcho - pod różnymi postaciami. Oczywiście, mięso zwłaszcza tłuste, wieprzowe jest znakomitym, zdrowym jedzeniem. Ale, jak się okazuje, jest silna tendencja do jedzenia samego tylko mięsa i to, często zupełnie niejadalnego. Niedawno miałam panią, która odżywiała się głównie polędwicą z... indyka i schabem pieczonym. Przeczytała kilka książek o Żywieniu Optymalnym i była święcie przekonana, że żywi się optymalnie! Śmieszne?

Wcale nie, bo takich osób jest sporo. A nadmiar białka niepotrzebnie obciąża wątrobę - zmuszając ją do przerobu go na zbędne węglowodany. Mało tego! Połowa tego białka musi zostać wydalona z organizmu - to śmieć, w którego pozbycie angażuje się (zupełnie niepotrzebnie) przewód pokarmowy i cały organizm. Białka są budulcem i... czymś w rodzaju magazynu... części zamiennych. Dorosły człowiek nie potrzebuje ich wiele. Młody lub niedomagający - nieco więcej. Ale tylko nieco. Najlepszymi źródłami białka są: żółtka jajek, podroby (wędliny podrobowe), tłuste sery i mięso wieprzowe. Na szczęście tłuszczami zwierzęcymi nie musimy się przejmować. W Żywieniu Optymalnym przedawkować ich nie sposób. A więc - śmiało! Do syta!

I to są te dwa, elementarne błędy popełniane w Żywieniu Optymalnym przez ludzi na całym świecie. Cóż widać ludzie na naszej planecie, są widać bardziej podobni niż się można było spodziewać.

Ewa Waszak