

Dobór pokarmów.

Dietę Optymalną stosujemy oboje z mężem od 5 miesięcy. Mąż czuje się bardzo dobrze, a ja nie za dobrze, ponieważ nie mogę jeść wszystkich potraw zalecanych przy Diecie Optymalnej. Ale ja też mam sukcesy: obniżyło mi się ciśnienie krwi. Kiedyś brałam 2 tabletki, a teraz tylko połówkę!

Miałam powiększony i pogrubiały pęcherzyk żółciowy z mocno zagęszczoną żółcią i podejrzeniem kamieni. Od dawna cierpiałam z powodu przewlekłego zapalenia trzustki, brałam leki - dużo i drogich. Zostałam skierowana na operację i już byłam zaszczepiona przeciw żółtacze. Na operację w końcu nie poszłam, bo się bałam. Wolałam stosować Żywnie Optymalne. Niedawno robiłam USG - woreczek jest czysty!

Zniknęły również złogi z obu nerek i piasek z moczowodów - ogromny sukces.

Od lat mam nadkwasotę, mam bardzo dużo Helikobakter Pylori - 78 zamiast 14 i to, według lekarzy jest przyczyną moich dolegliwości. Nie mogę jeść rosółów i zup, owoców i większych ilości warzyw, ponieważ to powodowało u mnie biegunki. Tak samo reaguję na mleko i biały ser. Po przejściu na Żywnie Optymalne biegunki zniknęły. Tylko wędlin już nie mogę jeść, bo są dla mnie za słone. Już czwarty tydzień cierpię z powodu bólów kręgosłupa z promieniowaniem do lewej nogi i nie mogę chodzić, bo tak boli.

Wzięłam 50 zastrzyków, różne naświetlania, diadynamiki, jontoforezę, trochę pomogło, ale dalej odczuwam bóle. Jestem ciągle zmęczona. Z natury jestem bardzo nerwowa. Już rano wstaję zmęczona i z bólem głowy, mam wewnętrzne drżenie, najgorzej się czuję gdy jest silny wiatr. Mam Pana książki i czytam odpowiedzi w "Dzienniku Zachodnim" i płakać mi się chce, że tylu ludziom ta dieta tak wspaniale pomaga, a mnie tylko częściowo. Dlaczego?

Czy prądy selektywne mogłyby mi pomóc? Proszę też o radę co mam robić abym mogła wszystko jeść. Zaznaczam, że z diety optymalnej nie zrezygnuję, wierzę w nią, że mi pomoże. I jeszcze jedno - bardzo żałuję, że optymalni nie mogą jeść zup.

I.K.

Odpowiedź:

Po 5 miesiącach Żywnienia Optymalnego uzyskała pani szereg pozytywnych zmian w swoim organizmie. To co mogło ustąpić - ustąpiło. Nie zawsze jest możliwe ustąpienie wszystkich chorób i dolegliwości. Przy Żywnieniu Optymalnym nadkwasoty być nie powinno.

Często organizm u różnych ludzi nie toleruje pewnych produktów. Mleka i sera nie musi pani przecież jeść, a rzeczywiście obecnie produkowane wędliny są zbyt słone. Może w przyszłości pojawią się na rynku wędliny z małą zawartością soli. Trzeba kupować boczek, żeberka, karkówkę, golonkę, smażyć, jeść na ciepło przy obiedzie i na zimno zamiast wędlin. Można ich prawie wcale nie solić, gdyż u stosujących Dietę Optymalną wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, w tym sól kuchenna, występują w pożywieniu.

Konieczność dodawania dużej ilości soli do potraw jest objawem nieprawidłowego żywienia. Przy stole sól jest prawie zbędna, a czym bliżej pastwiska (dieta jarska), tym więcej trzeba dodawać jej do potraw.

Bóle krzyża promieniujące do nogi są najczęściej spowodowane zmianami zwyrodnieniowymi i stanami zapalnymi powodowanymi przez toksyczne produkty z rozpadających się chrząstek. Żywnie Optymalne usuwa te stany zapalne, zatem i bóle. Nieskuteczność leczenia różnymi zabiegami i lekami sugeruje, że przyczyna bólu ma charakter mechaniczny. Występuje u pani ucisk na nerw kulszowy. Najczęściej przyczyną takiego bólu, pojawiającego się nagle po wysiłku jest wysunięcie się jądra miazdżystego, które uciska na korzonki nerwowe i daje bóle promieniujące do jednej z kończyn dolnych. Gdy ból się będzie utrzymywał dłużej i nie będzie się zmniejszał, to jedynym sposobem na jego usunięcie jest operacyjne usunięcie przyczyny ucisku. Gdy ból będzie się zmniejszał, może pani czekać. Organizm przy prawidłowym żywnieniu sam może zreperować wiele.

Gdy boląca noga jest zimniejsza od nogi zdrowej, dobrze zrobi pani leczenie prądami selektywnymi PS na bolącą nogę, które poprawi ukrwienie tętnicze, a zatem i odżywienie tkanek w nodze i odżywienie nerwu kulszowego. Po samych prądach również ból się zmniejszy, gdyż ustąpi przewaga układu sympatycznego, przy której wrażliwość na ból jest dużo większa.

Na neurastenię, na którą pani choruje, mogą szybko pomóc prądy selektywne.

Dopóki nie może pani jeść "wszystkiego" trzeba omijać produkty, po których występują dolegliwości.

Zupy można przecież jeść także przy Diecie Optymalnej. Byle były tłuste, miały sporo mięsa i były robione na gęstym rosole. Można też dodać śmietany. Pół talerza takiej zupy wystarczy może za cały obiad.

Jan Kwaśniewski.