

Łojotok, nerwica lękowa.

Od lat byłem zagorzałym wegetarianinem. Mam 25 lat, 176 cm wzrostu, 65 kg, a przed dietą ważyłem 75 kg.

W marcu tego roku zachorowałem na nerwicę lękową. Miałem bóle głowy, bardzo silne lęki, drżenie rąk, męczące sny, stałe uczucie zmęczenia. Od 5 lat byłem leczony na łojotok. Pani dermatolog zakazała mi jedzenia tłuszczu i mięsa, a kazała jeść wyłącznie warzywa i owoce. Brałem cały czas z kilkumiesięcznymi przerwami antybiotyki na przemian ze szczepionkami.

Żywnienie Optymalne stosuję od września. Wkrótce po jego zastosowaniu łojotok ustąpił całkowicie, co jest dla mnie szokiem, że przez tyle lat trulem się chemią, a rozwiązanie było takie proste.

Nerwica mi się zmniejszyła. Bardzo mało Pan pisze na temat nerwic, przyczynach ich powstawania i leczenia, leczenia bez tej cholernej chemii, którą się trulem tak długo, bez żadnych efektów.

A. S.

Odpowiedź:

Każdego wegetarianina można bezbłędnie poznać po cerze. W skrajnych przypadkach jest ziemista i pełna różnych wykwitów, bardzo często na bazie łojotoku.

Skóra jest dużym narządem ważącym 5-7 i więcej kg. Należy niestety do tkanek z zasady słabo odżywionych i słabo zaopatrzonych także w tlen. A pełni wiele ważnych funkcji. Takie tkanki, przy gorszym zaopatrzeniu w tlen i większym jego zużyciu (jak właśnie bywa u jaroszków) przy złym zaopatrzeniu w "części zamiennie", muszą same wytwarzać tlen. Skóra wprawdzie styka się bezpośrednio z tlenem i niewielką ilość tlenu pobiera z powietrza, ale to u dorosłych nie wystarczy. U dorosłych na 1 kg wagi ciała przypada o wiele mniej skóry, niż u noworodków i małych dzieci. Stąd pobieranie tlenu z powietrza przez skórę jest największe u noworodków. W zależności od składu diety różne tkanki w różnym zakresie podejmują wytwarzanie tlenu z glukozy. Najwięcej, przy niekorzystnym odżywianiu, muszą go wytwarzać tkanki słabo ukrwione. One dostają najmniej tlenu i najgorsze paliwa. A im paliwo gorsze, tym więcej wymaga tlenu i i mniej daje energii.

Wątroba wytwarza z glukozy różne ilości cholesterolu uzyskując w ten sposób tlen i wodór, a jako "odpad" chociaż potrzebny do budowy hormonów sterydowych i kwasów żółciowych. Cholesterol staje się groźny, gdy musi być wytwarzany w tych tkankach, w których w ogóle nie powinien być wytwarzany. Najwyższy poziom cholesterolu we krwi i w skórze mają noworodki zaraz po porodzie. Skóra noworodka w czasie całej ciąży styka się z wodami płodowymi. Gdyby człowiek dorosły stykał się z wodą tylko przez 1 dzień, jego skóra byłaby mocno pomarszczona. Natomiast po urodzeniu poziom cholesterolu w skórze gwałtownie spada. Cholesterol pełni ważną funkcję w procesie ochrony skóry płodu przed wodami płodowymi. Po urodzeniu przestaje być potrzebny i jest szybko wydalany w dużych ilościach, także przez skórę.

Z wiekiem skóra robi się coraz to cieńsza i jest najcieńsza u najstarszych ludzi, co umożliwia jej pobieranie z powietrza większych ilości tlenu. U człowieka poziom cholesterolu w skórze powoli spada i jest najniższy u najstarszych ludzi, mężczyzn w wieku 85-90 lat.

Skóra potrzebuje dużo dobrego tłuszczu, aby nie musiała pobierać za dużo tlenu. Najtaniej i najlepiej dla skóry, gdy jej ten tłuszcz dostarczamy w pożywieniu. W kremach tłuszcze są gorsze (bardziej miękkie, czyli zawierające mniej wodoru), a poza tym kremy muszą być konserwowane, bo by szybko jęczały.

Tłuszcze w kremach są setki razy droższe od tłuszczów, które się zjada, a tysiące razy droższe od łoju wołowego, który jest jednym z lepszych tłuszczów. Gdy można 1 kg dobrego tłuszczu kupić za 50 groszy (łój), a za jeden kilogram tłuszczu gorszego, zakonserwowanego, trzeba zapłacić czasem kilka tysięcy złotych, to okaże się, że odżywianie skóry, a także organizmu tłuszczami z kremów jest tysiące razy droższe. Skóra u człowieka wytwarza ochronną warstwę tłuszczu. Niestety, mydło używane stosunkowo od niedawna, usuwa tę ochronną warstwę tłuszczu, co nie jest dla skóry korzystne.

Nie oznacza to, że nie trzeba używać mydła. Oznacza natomiast, że po kąpieli należy całe ciało natrzeć tłuszczem, najlepiej oliwką dla dzieci, a na twarz na noc można stosować krem np. Nivea. Nie jest on wcale gorszy od tych drogich, importowanych kosmetyków.

Osoby stosujące Żywnienie Optymalne można poznać po cerze. Mają zdrowszą i ładniejszą cerę niż ludzie stosujący inne modele żywienia.

Przyczyną łojotoku i jego przykrych, zwłaszcza dla młodzieży skutków jest niekorzystne odżywianie. Żywnienie Optymalne usuwa przyczynę łojotoku i sam łojotok. Na nerwicę najlepiej byłoby przyjąć serię zabiegów prądami selektywnymi, które szybko usuwają przewagę układu sympatycznego i szybko powodują dużą poprawę. Po 10 zabiegach zwiększają np. ilość wydzielanej śliny o średnio 68 %, a brak śliny i suchość w ustach są jednymi z objawów neurastenii.

Jan Kwaśniewski