

Nadciśnienie.

Nie mogę się powstrzymać od napisania do Pana listu. Wiem, że otrzymuje ich Pan bardzo wiele, jednak moja wdzięczność jest silniejsza od rozsądku. Mam 67 lat i od 16 lat leczylam się na nadciśnienie, cholesterol miałam w normie, za dużo trójglicerydów i bardzo, bardzo niski poziom cholesterolu dobrego - HDL. Żywienie optymalne stosuję od ponad roku.

Już po 3 miesiącach znacznie podniósł się poziom cholesterolu HDL, znacznie spadły trójglicerydy, całkowity cholesterol nieznacznie się podniósł, ale cholesterol zły - LDL obniżył się. Nadciśnienie stopniowo się zmniejszało, a po 5 miesiącach było już niskie, nawet 90/60.

Zgłosiłam się do lekarza z kartką, na której wypisywałam codziennie mierzone ciśnienie. Był zdumiony, że udało się jemu wyleczyć mnie z nadciśnienia. Kazał mi odstawić leki i nadal mierzyć ciśnienie. A ja już po 3 miesiącach odstawiłam wszystkie leki, ale się lekarzowi do tego nie przyznałam. Teraz jestem odporna na infekcje. Odżyłam.

Serdecznie Panu za wszystko dziękuję. Podziwiam za wytrwałość i służenie ludziom. Oby inni chcieli także zrozumieć, że zawód lekarza jest wzniosły, lecz wymaga dużego poświęcenia i ciągłego kształcenia się.

J.P.

Odpowiedź:

Po roku stosowania Diety Optymalnej jest pani zdrową kobietą. Nadciśnienie po przejściu na Dietę Optymalną ustępuje już po kilku dniach jeśli jest to nadciśnienie chwiejne, lub po dłuższym czasie jeśli jest to nadciśnienie miażdżycowe, a takie było u pani po 16 latach choroby.

Odporność na wszystkie infekcje po dłuższym okresie Żywienia Optymalnego jest regułą.

Przy obecnych poglądach obowiązujących w medycynie, nadciśnienie jest chorobą nieuleczalną i chory na nadciśnienie musi brać leki na tę chorobę do końca życia. Pani odstawiła wszystkie leki już po 3 miesiącach. Nie należy obawiać się, że ciśnienie 90/60 jest zbyt niskie. Najniższe ciśnienie występuje u mężczyzn między 85. a 90. rokiem życia, czyli tych, którzy odżywiali się tłusto i na tyle dobrze, aby mogli przeżyć tyle lat.

Nikt, kto nie je tłusto, nie może przeżyć więcej niż 80 lat, gdyż u ludzi odżywiających się produktami roślinnymi "80 lat jest najdłuższą miarą ustanowioną dla życia ludzkiego" (Herodot). Tylko starcy żyjący w plemionach pasterskich zachowują do końca życia sprawny umysł. W narodach żywiących się głównie produktami roślinnymi ludzie żyją krótko, mają mało sprawne umysły i szybko ich umysły ulegają otępieniu.

"Bowiem przez grzech pierworodny (czyli błędy w żywieniu) zostały skrócone dni człowieka i Bóg rozpalony gniewem na mieszkańców ziemi powiedział, aby odeszła ich wiedza, zanim upłyną ich dni" (frag. 17 kol. 3 rękopisów z Qumran).

Ponad 20 lat temu zauważono, że ludzie pracujący intensywnie umysłowo, zachowują do końca swych dni sprawny umysł, nie chorują na chorobę Alzheimera, na sklerozę tętnic mózgowych, na zanik mózgu i żyją znacznie dłużej od innych (np. Jerzy Giedroyc, czy Benedykt Dybowski).

Ostatnio dokonano ponownych obserwacji tego zjawiska. I wcześniej i obecnie uczeni podają, że przyczyną długiego życia, braku otępienia starczego, zaników kory mózgowej, czy choroby Alzheimera - jest praca umysłowa.

Taki mają pogląd, tak im się wydaje, ale nie wiedzą jak jest faktycznie. A w rzeczywistości przyczyną intensywnej pracy umysłowej, sprawnego umysłu, braku sklerozy, zaników mózgu i otępienia starczego, długiego życia, jest lepszy od innych model żywienia. Tym lepszy, im bardziej jest zbliżony do Żywienia Optymalnego.

Umysłowo intensywnie pracuje ten, kto lubi pracować umysłowo. Lubi tylko dlatego, że odżywia się tak, że umysłowo pracować lubić musi. Zatem pracuje. Bo nie wystarcza mu wiara, czy zgromadzone poglądy, a chce wiedzieć. Żeby móc wiedzieć, musi szukać i myśleć.

"Zarówno uczeni, jak i nieuczeni nie mają czasu na myślenie. A przecież myślenie jest podstawową cechą człowieka" - pisał ks. prof. Włodzimierz Sedlak.

Analizując faktyczne rezultaty pracy współczesnych polskich uczonych i brak jakichkolwiek istotnych odkryć i korzyści dla Narodu, które powinny być skutkiem ich pracy, można zgodzić się z Sedlakiem, że uczeni nie mają czasu na myślenie, lub w ogóle myśleć nie mogą.

"Mechanizmy nauki od dawna miałą inteligentnych i zdolnych zostawiając słabizny intelektualne" - zauważył słusznie Sedlak. I ten mechanizm jest przyczyną, że większość uczonych myśleć nie potrafi.

Aby móc twórczo myśleć, trzeba świadomie (to w nauce nie jest możliwe) lub przypadkowo trafić na taki model żywienia, przy którym mózg człowieka będzie zdolny do myślenia.

Przy wysokich dochodach uczonych może się trafić jeden lub kilku przypadkowo odżywiających się w sposób warunkujący sprawną czynność umysłu. Tylko wówczas mogą trafić się wynalazki i odkrycia w nauce więcej warte od środków na naukę przeznaczonych. Takich odkryć czy wynalazków w polskiej nauce od ostatniej wojny nie było. Wojna przetrzebiła uczonych i upośledziła czynność umysłów u tych, którym udało się przeżyć.

Kolejne rządy przeznaczały na płace dla uczonych coraz to mniejsze środki. Dotyczyło to szczególnie młodych ludzi, którzy wchodzili w naukę. W tak zwanej demokracji ludowej, a i obecnie, nakłady na naukę i szczególnie płace ludzi zajmujących się nauką były stopniowo zmniejszane. Nic też dziwnego, że "nauka stała się uczonym trupem myśli" jak napisał Sedlak.

Niskie płace uczonych uniemożliwiają pojawienie się wśród nich ludzi myślących, a pieniądze przeznaczane na naukę coraz to mniejsze i tak nie przynoszą żadnych korzyści, często nawet powodują szkody dla społeczeństwa. Tak dalej być nie powinno, jeśli chcemy żyć zdrowiej, lepiej i dłużej.

Jan Kwaśniewski.