

## Osteoporoza.

Chciałabym serdecznie podziękować Panu za to, że zechciał się Pan podzielić z nami swoją wiedzą. Nareszcie mam pana książkę "Dieta optymalna". Wywarła na mnie ogromne wrażenie. Dobre i złe. Złe dotyczy głównie naszych polityków. Jakimi muszą być egoistami i głupcami skoro własne korzyści są dla nich ważniejsze niż dobro narodu. To samo dotyczy owych "lekarzy", którzy dawno zapomnieli, co oznacza być lekarzem. Dlaczego nie zdają sobie sprawy z krzywdy jaką wyrządzają ludziom?

Jak to jest, że jedni rozumieją, a inni nie? Wiem, że nie sposób opisać wszystkich chorób, które można wstrzymać lub wyeliminować z ludzkiego życia dzięki diecie. Ale bardzo bym chciała dowiedzieć się więcej o osteoporozie. Nie wiem, jakie są jej przyczyny. Pan doktor S. powiedział mi, że wyniki mam wzorowe i żeby dowiedzieć się, co jest przyczyną tak złego stanu kości, proponuje mi zrobienie jeszcze biopsji kości udowej. Pomijam już sprawę wynajęcia sali operacyjnej (oczywiście finanse obciążają tylko mnie), ale trochę mnie to badanie przeraża. Załączam kserokopie moich badań i wyników z ogromną prośbą. Proszę mi powiedzieć, czy ja mogę się wyleczyć dietą, czy już nie. Mam dopiero 44 lata i nie chcę być do końca życia kaleką na wózku.

E.K.

### Odpowiedź:

Wiele razy pisałem zgodnie z prawdą, że cały gatunek ludzki jest mocno zdegenerowany, podałem przyczynę tej degradacji i sposób na jej stopniowe usunięcie. To, że "ludzie nie mają żadnego własnego rozumu" (Staszic) spowodowane jest powszechnymi błędami w żywieniu. Zjadanie szkodliwych produktów powoduje, że organizm nie może zapewnić odpowiednich "części zamiennych" i odpowiedniej energii dla mózgu, co powoduje zawsze „patologiczną strukturę i czynność mózgu” (Aleksandrowicz).

Ludzie mówią, że dobry Bóg podzielił między nich wszystko niesprawiedliwie, za wyjątkiem rozumu, którego każdy ma tyle, ile potrzebuje, że każdy ma swój rozum, który mu w zupełności wystarcza. Tak im się tylko wydaje.

Diogenes z Synopy słusznie twierdził, że: „każde nieszczęście spowodowane jest zawsze brakiem rozumu.”

Prof. Julian Aleksandrowicz pisał, że wszystkie choroby spowodowane są patologiczną strukturą i czynnością mózgow ludzkich. Pisał, że ta patologiczna struktura i czynność mózgow ludzkich są spowodowane czynnikami ekologicznymi, czyli zewnętrznymi, a więc możliwymi do usunięcia.

Trzeba tylko wiedzieć, jakie to są czynniki i trzeba je usunąć. Żywnie Optymalne usuwa „patologiczną strukturę i patologiczną czynność ludzkich mózgow” (Aleksandrowicz).

Lekarze nie są winni, że są takimi, jakimi są. Podobnie jest z politykami. Im się wydaje, że potrafią robić dobrze to, czego się podejmują robić, ale to tylko im się wydaje. Gdyby lekarze znali przyczyny chorób, umieliby im zapobiegać i skutecznie leczyć. Ale nie znają i nie umieją. Zawsze „patologiczna struktura i czynność mózgow” (Aleksandrowicz) spowodowana każdym innym modelem żywienia od Żywnie Optymalnego uniemożliwia im zdobycie wiedzy i poznanie prawdy.

Hipokrates mówił, że lekarzowi nie wolno odrzucać bez sprawdzania żadnej nowej metody leczenia, która może być skuteczna. Wielu lekarzy już potrafiło zrozumieć to, co napisałem, a stosując Żywnie Optymalne u siebie i swych rodzin coraz powszechniej zalecają je pacjentom. Większość natomiast nawet nie usiłuje się zapoznać z moją wiedzą i z góry ją odrzuca. Niektórzy nie potrafią tej wiedzy zrozumieć, a większość po prostu nie chce. Są tylko ludźmi, do tego nędznie opłacanymi.

„Obowiązkiem lekarza jest wyleczyć chorego. W jaki sposób to osiągnie, jest rzeczą obojętną ” - mówił Hipokrates.

Prawie każdy chory powinien trafić do lekarza tylko raz. Każda następna wizyta dowodzi, że lekarz leczy chorego źle. Oczywiście wyjątki być mogą, bo organizm człowieka jest bardzo skomplikowany i bywają choroby, które wymagają systematycznej opieki i kontroli przez lekarza, ale następne wizyty powinny być wyjątkiem, a nie regułą.

Prawie każdy pacjent, który przychodzi do mnie na wizytę, pyta kiedy ma przyjść następny raz. Zawsze odpowiadam, że jeśli choroby będą ustępowały, a jego stan zdrowia, sprawność i samopoczucie będą się poprawiały, to niech więcej nie przychodzi. Niech omija lekarzy i nie robi sobie żadnych badań. Ponad 90% chorych przychodzi do mnie tylko raz. Około 7% przychodzi tylko po to, aby się pochwalić uzyskanymi rezultatami.

Bywa, że chory na Diecie Optymalnej czuje się świetnie do czasu aż zbada sobie poziom cukru we krwi, czy cholesterolu. Jeśli lekarz postraszy go, że wyniki są nieprawidłowe, dzwoni z pytaniem, co ma robić. Współczesna medycyna nie zna "prawidłowych" poziomów cholesterolu, cukru, czy innych badanych czynników, ponieważ poziomy uważane za prawidłowe, zostały ustalone na podstawie badań ludzi uważanych za zdrowych, których w rodzaju ludzkim nie ma. Oczywiście poza stosującymi Żywnie Optymalne.

Bardzo dużo leków powoduje rozwój miażdżycy, zalecane tłuszcze nienasycone powodują raka, stany zapalne, miażdżycę, starzenie się i inne szkody. Nie trzeba operować kamieni w woreczku żółciowym czy w nerkach, trzeba nie dopuszczać, aby te kamienie w ogóle się pojawiły, a jeśli są, aby się mogły rozpuścić same.

Przy Żywnie Optymalnym prawidłowy poziom cukru we krwi na czczo wynosi 120mg% (+/-20).

Jeżeli poziom cholesterolu dobrego jest wysoki, a trójglicerydów niski, to ogólny poziom cholesterolu nie ma znaczenia. Gdy cholesterol "zły" jest wysoki, świadczy to u stosujących Dietę Optymalną tylko o intensywności przebudowy organizmu. Im bardziej poprzedni model żywienia różnił się od optymalnego, tym większa musi być przebudowa organizmu i tym bardziej może wzrosnąć poziom cholesterolu w początkowych 3-5 miesiącach Diety Optymalnej.

Najdalej od stołu (Żywnie Optymalne) jest pastwisko (dieta jarska). Dlatego u jarosów, którzy przejdą na Żywnie Optymalne, ogólny poziom cholesterolu może wzrastać wysoko.

Osteoporoza, o którą pani pyta, jest chorobą, której przy Żywnie Optymalnym być nie może. Jeśli jest, to musi się cofnąć.

Przyczyną choroby jest brak lub niedobór kolagenu w diecie i niedobór wartościowych źródeł energii.

Kości składają się głównie z białka. Około 1/3 białka w organizmie - to kolagen. Z niego są zbudowane kości, chrząstki, tętnice, żyły, przewód pokarmowy, skóra.

W rybach kolagenu jest mało. Głównie dlatego rybacy chorują na stawy, a Japończycy umierają z powodu krwotoków mózgowych spowodowanych stwardnieniem tętnic nie mających żadnego związku z miażdżycą.

Aby wyleczyć się z osteoporozy, trzeba zwiększyć spożycie produktów zawierających kolagen i inne składniki potrzebne dla zdrowych kości. Trzeba jeść gęste rosoly z kości, mięso od kości, nogi wieprzowe, cielęce, głowiznę, fłaczki, skórki ze słoniny.

Organizm może odbudować wiele. Nawet zniszczony staw biodrowy, zakwalifikowany do wymiany na staw sztuczny, choć nie w każdym przypadku.

[Jan Kwaśniewski](#).