

Otyłość.

16-11-2006

Ochudzenie.

Od lat walczyłem z otyłością. Jeszcze przed miesiącem ważyłem 160 kg. Miałem bóle stawów, bóle łydki przy chodzeniu, bóle brzucha i zgagę. Po 3 miesiącach kosztownej diety ziołowej moja waga obniżyła się o 50 kg. Czuję się wykończony. Gdy przestałem jeść to paskudztwo, zacząłem szybko tyć i moja waga po kilku miesiącach wzrosła ze 110 do 160 kg.

Od miesiąca stosuję żywienie optymalne. Jem bardzo dobrze, nie jestem głodny, a na jedzenie wydaję połowę tego, co musiałem zapłacić za ziołowe specyfiki. Ustąpiła zgaga, bóle stawów, jestem znacznie silniejszy, na wadze wciągu miesiąca straciłem 15 kg i nadal chudnę.

Jestem pewny, że znalazłem wreszcie sposób na zdrowie. Oczekuję, że wkrótce moja waga obniży się do 80 kg, bo tyle powinienem ważyć. Najbardziej przez ten miesiąc zmniejszył mi się brzuch - aż o 6 dziurek na pasku.

Czy nie chudnę za szybko? Na co jeszcze mam zwrócić uwagę, abym, mając 52 lata, po tak dużym i szybkim spadku wagi nie wyglądał jak pomarszczony dziad?

J.D.

Odpowiedź:

Już w 1969 roku zastosowałem Dietę Optymalną u 30-letniego mężczyzny, dyrektora PGR-u, który ważył 185 kg, a po 24 dniach stracił na wadze 24 kg. Jest to jak dotąd największy i najszybszy spadek wagi u otyłego pod wpływem Diety Optymalnej. Początkowo człowiek ten zjadał m. in. do 60 jaj na dobę i ok. 1 kg masła. Po 3 tygodniach wystarczyło mu 10 - 15 jaj i 1 kostka masła. Po roku jego waga doszła do 78 kg, przy wzroście 182 cm. U pana po miesiącu ubyło już 15 kg wagi. To daje nadzieję, że po kilku miesiącach uzyska pan prawidłową wagę.

Jest wiele sposobów na odchudzenie. Niektóre są bardzo drogie, a prawie wszystkie powodują określone szkody dla organizmu i skracają życie.

Już w latach 50 udowodniono w badaniach naukowych, że przy takich samych ograniczeniach kalorycznych, spadek wagi jest największy i najszybszy na diecie bogatotłuszczowej. Wykazano, że otyli, którzy nie tracili na wadze przy diecie mieszanej zawierającej 2000 Kcal, szybko tracili na wadze, gdy ilość kalorii zwiększono im do 2600 Kcal, ale w ramach diety bogatotłuszczowej.

Dieta Optymalna jest przyczynowym leczeniem nadwagi i otyłości, i jest skuteczne u ponad 90 % otyłych. Ale bywają wyjątki. Są otyli, którzy utracili możliwość wytwarzania lipazy lipoproteinowej (właśnie przez złe odżywianie) i ci nie chudną, bo nie mogą uwolnić własnych tłuszczów. Niektórzy z nich po pewnym czasie odzyskują możliwość wytwarzania tego enzymu i wówczas zaczynają chudnąć. Wzmoczony apetyt i wzmoczone pochłanianie jedzenia i napojów pod wpływem stresu dowodzą, że taki otyły stracił możliwość wytwarzania potrzebnego enzymu.

Otyli, którzy po wpływie stresu powstrzymują się od jedzenia, potrafią uwalniać tłuszcze z własnej tkanki tłuszczowej do krwi. Takie osoby chudną najszybciej po zastosowaniu Diety Optymalnej. Ci, u których stres nie ma żadnego wpływu na ilość i jakość zjedanego pożywienia, również chudną, ale przeważnie wolniej.

Często kłopoty ze spadkiem wagi mają otyli, którzy byli leczeni przez dłuższy czas lekami hormonalnymi, kobiety, które brały doustne środki antykoncepcyjne, i sportowcy, których lekarze i działacze sportowi zmuszali do przyjmowania anaboliów i innych preparatów rujnąjących układ hormonalny człowieka.

Skóra ludzka potrafi się skurczyć i po byłym otyłym nie widać nawet na plaży, że był kiedyś otyłym. Znikają zmarszczki, rozstępki skórne, bliznowce, zanika trądzik. Skóra potrzebuje dużo tłuszczu. Najlepiej i najtaniej, gdy ten tłuszcz dostarczamy jej w pożywieniu. Na drogie kremy szkoda pieniędzy. Wystarczy, gdy po kąpielii natrze się ciało oliwką dla dzieci, a na noc twarz zwykłym kremem. Przy takim postępowaniu przez wiele lat skóra jest najbardziej zdrowa, najładniej wygląda.

Kobiety, które chcą wyglądać młodo i ładnie, nie żałują pieniędzy na drogie kremy i odżywki, wytwarzana przecież z tłuszczu, a jednocześnie w swojej diecie wystrzegają się wszelkich tłuszczów. Przecież to szaleństwo.

Aby wyglądać młodo i ładnie, mieć ładną cerę, wystarczy stosować Żywienie Optymalne, jeść więcej kolagenu (skórki wieprzowe, fłaczki, nogi wieprzowe).

Należy też pamiętać, że przez wiele tysięcy lat człowiek nie używał do mycia mydła. Mydło usuwa barierę ochronną skóry, złożoną głównie z tłuszczu. Dlatego dobrze jest, szczególnie po kąpielii, posmarować ciało oliwką.

Jan Kwaśniewski