

Wysoki poziom trójglicerydów.

Mam 40 lat, żywienie optymalne stosuję od 2 lat. Miałem dużo chorób i dolegliwości, które ustąpiły. Ale pozostały 2 kłopoty: cholesterol i nadciśnienie. Po pół roku stosowania diety, cholesterol wzrósł z 303 na 430, a HDL zmalał z 42 na 37, a trójglicerydy spadły na 260. Ciśnienie od dziecka miałem stale wysokie. Przed dietą ciśnienie krwi wynosiło średnio 180/110, obecnie średnio jest 150/104, czasem nieco więcej, a czasem mniej. Papierosy palę, ok. 30 sztuk dziennie. Alkohol czasami ok. 250 g. Może coś źle robię?
A.T.

Odpowiedź:

Żywi się pan w sposób już lepszy do korytkowego, ale jeszcze nie przy stole. Surowcem do produkcji cholesterolu są trójglicerydy, surowcem do wytwarzania trójglicerydów są węglowodany. Jeśli po 2 latach „diety” trójglicerydy wynoszą jeszcze 260, to albo przemyca pan do organizmu ok. 110 - 120 g węglowodanów na dobę, albo zjada za dużo białka, a za mało tłuszczu.

Czynnikiem zwiększającym wytwarzanie trójglicerydów z glukozy jest palenie tytoniu w dawce porażającej układ sympatyczny. Efektem jest przewaga układu parasympatycznego, czyli tego, który przeważa w otyłości, cukrzycy typu II, czy miażdżycy (dieta korytkowa). Palenie tytoniu wpływa nie tylko na to, ile z ogólnej puli dostarczonych węglowodanów zostanie spalonych, a ile przetworzonych na trójglicerydy, ale wpływa też, poza świadomością człowieka, na jego skład diety.

Papierosy w dawce porażającej układ parasympatyczny, czyli do 15 sztuk na dobę, podświadomie zwiększają spożycie węglowodanów czy kawy. Papierosy w dawce porażającej układ sympatyczny, czyli powyżej 25 - 30 papierosów na dobę, również mają wpływ na skład diety, przesuując ją w kierunku korytki. Papierosy w dawce do 15 na dobę, przesuują skład diety w kierunku pastwiska (dieta jarska). Palący jarosze mało palą po to, aby się pobudzić.

W każdej armii przed atakiem zawsze papierosy były dostępne, żołnierze przed bitwą palili papierosy, aby się pobudzić. W wojsku polskim po wojnie każdy żołnierz otrzymywał po 100 papierosów na każde 10 dni. Ponieważ było zawsze (prawie) więcej palących niż niepalących w armii, średnia dawka dla palących wynosiła ok. 15 sztuk na dobę.

W dawce pobudzającej układ sympatyczny, papierosy, także przez wpływ na skład diety, sprzyjają rozwojowi i postępowi wielu chorób zaliczanych do pastwiskowych - np. choroba Buergera, Bechterewa, gościec przewlekły postępujący i wiele innych chorób. Chronią natomiast przed zachorowaniem na choroby zaliczane do korytkowych, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, rak jelita grubego, choroba Leśniewskiego-Crohna i wiele innych chorób. Spośród chorujących na różne choroby, najczęściej palą schizofrenicy. Dzięki papierosom w dawce pobudzającej układ sympatyczny mogą funkcjonować.

Palenie papierosów w dawce powyżej 30 - 40 papierosów lub też zaprzestanie palenia, powoduje szybkie i znacznie pogorszenie choroby, prawie nie reagujące na leki. Wznowienie palenia, po kilku godzinach przywraca poprzedni stan „zdrowia” psychicznego. Schizofrenicy nie chorują na raka oskrzeli, czy raka płuc, a powinni chorować częściej, ponieważ prawie wszyscy palą.

Palenie papierosów w dużych dawkach zwiększa przewagę układu parasympatycznego, zwiększa wytwarzanie trójglicerydów i cholesterolu, przyspiesza postępy miażdżycy, szczególnie tętnic wieńcowych. Sprzyja powstaniu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i raka jelita grubego. Palących w dawce pobudzającej układ sympatyczny jest znacznie więcej, niż palących w dawce porażającej ten układ. Gdyby ze statystyki chorujących na te choroby, wyłączyć palących 30 i więcej papierosów na dobę, to ochronny wpływ palenia w mniejszych dawkach na rozwój tych chorób, byłby jeszcze bardziej widoczny.

Samo palenie jest głupotą i palić nie należy. Ale jeśli już ktoś pali, powinien nie palić wcale, gdy choruje na choroby, czy chorobę pastwiskową, powinien palić 10 najwyżej 15 sztuk, gdy choruje na chorobę (choroby) zaliczane do korytkowych.

Najlepiej będzie, gdy pan rzuci palenie, też będzie dobrze, gdy ograniczy pan liczbę wypalanych papierosów do 10 - 15 na dobę, zmieni sposób spożywania alkoholu (częściej, małe dawki), przeanalizuje swą dietę i usunie z niej błędy.

Nie może być cukru bez buraków cukrowych (w Polsce), nie może być dużo trójglicerydów we krwi bez zwiększonej podaży surowca do ich wytwarzania, czyli bez zwiększonego spożycia węglowodanów lub białek.

Dlatego każdy, kto mówi, że stosuje Żywienie Optymalne, a po pewnym czasie poziom trójglicerydów we krwi ma powyżej 100 mg%, powinien poszukać i wyeliminować błędy w żywieniu, które popełnia.

Alkohol dla człowieka bywa korzystny, ale tylko wówczas gdy jego dawki są niewielkie.

Jan Kwaśniewski.