

Co prawda doktor Kwaśniewski uważa stosowanie suplementów za zbędne w ŻO, to jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby sprawdzić czy optymalnym mającym kłopoty z wysokim cholesterolem, ciśnieniem, czy też nie mogącym się odchudzić nie pomogłyby w rozwiązaniu gnębiących ich problemów naturalne środki roślinne, bądź ich koncentraty. Książka Kucharska doktora Kwaśniewskiego zawiera w wielu przepisach mnóstwo „suplementów” występujących tam jako przyprawy, o których doktor Kwaśniewski pisze że nie mają żadnego znaczenia poza walorami smakowymi (a nimi człowiek nie powinien się kierować). Oprócz tego, trzeba też zauważyć, że żywność w ostatnich stuleciach uległa wyjąłowieniu oraz, zwłaszcza w ostatnich czasach, jest coraz szerzej genetycznie „poprawiana” oraz nasycana konserwantami. Zdaje się, że zaczyna to być wreszcie dostrzegane przez optymalnych, którzy zaczynają rozumieć, że oprócz proporcji znaczenie ma także rodzaj i jakość pożywienia które spożywają i które ma przynieść im zdrowie. Oczywiście opisane poniżej „suplementy” każdy optymalny powinien zastosować z rozważą według własnego rozumu i na własną odpowiedzialność.

Orzechy włoskie

Osoby, które mają problem z wydalaniem cholesterolu z organizmu, lub są niecierpliwi i obawiają się, że ten proces trwa za długo mogą do swojej diety włączyć większą porcję orzechów włoskich. Tę wiadomość zaczerpnęłam z biuletynu medycznego (Praktyka szpitalna-Medycyna po dyp. Vol.10/NR 1/01/2001). Badania wykonano na uniwersytecie w Barcelonie. U osób stosujących dietę z orzechami włoskimi zjadające je od 8 do 11 szt dziennie w formie przekąsek lub w trakcie zasadniczych posiłków (w deserach lub sałatkach), zauważono już po sześciu tygodniach znaczny spadek stężenia całkowitego cholesterolu oraz stężenia cholesterolu we frakcji o małej gęstości.

Włókna grejpfruta

Jest to produkowana na bazie włókien, skórek i błon grejpfruta mikstura, unikatowa postać pektyny wymieszana z inną rozpuszczalną substancją, żywicą rośliny o nazwie Cyamopsis tetragonoloba. Ostatecznie jest to proszek jasnożółty, rozpuszczalny w płynach, a także można go podawać do posiłków. Oprócz tego ubocznym efektem stosowania tego preparatu jest zmniejszenie wagi ciała. W USA sprzedawany jest pod nazwą handlową Profibe. Dane te zaczerpnęłam z książki "Cudowne kuracje" Jean Carper, Bertelsmann Media Sp. z o. o., Diogenes W-wa 2001.

Czosnek

Czosnek pod każdą postacią (naturalny, kapsułki, nalewka, gotowany) jest również świetnym środkiem obniżającym cholesterol, a także obniżającym ciśnienie krwi, podnoszącym naszą odporność na przeziębienia itp. Gdy jeszcze dodać do tego kielki np. pszenicy to dołożymy jeszcze enzymy wspomagające nasz układ vegetatywny. (Zaczerpnięto z książki „Zdrowo jeść by zdrowo żyć” Michael Sharon, W.A.B. W-wa 1999)