

O tym, że w żółtka są najlepsze wie każdy optymalny. Zawierają najbardziej wartościowe białka, wszystkie witaminy (prócz witaminy C), mikroelementy i wiele inny składników (ponad 2 miliony) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego w czasie przebudowy organizmu są wręcz niezbędne i powinny być głównym źródłem białka. Po przebudowie organizmu należy białko zmniejszyć przeciętnie o 40% i o tyle też należy zmniejszyć ilość żółtek. Jeśli tego nie zrobimy to w krótkim czasie może nastąpić przebiałkowanie. Optymalni jeśli już zmniejszą ilość białka, to najczęściej rezygnują z tego gorszego, ilość żółtek pozostawiając bez zmian. Jest to jeden z częstszych błędów popełnianych przez optymalnych. Jako, że żółtka są najlepsze, bardzo szybko można „przedobrzyć”, a wtedy efekt będzie odwrotny od oczekiwanego. Zaczną wracać stare choroby lub pojawią się nowe. Lepiej jeśli w organizmie będzie jakiegoś składnika za mało niż za dużo. Łatwiej jest wyprodukować brakujący element, niż go usunąć. Znam osoby które od wielu lat nie jedzą wcale żółtek będąc na żywieniu optymalnym i czują się dobrze. Niektórzy jedzą po 4-5 żółtek dziennie i czują się fatalnie. Znam ludzi którzy zjadają po 5-7 żółtek i czują się dobrze. Widzimy że jest tu pełna dowolność, każdy musi żywienie optymalne dostosować do siebie. Co robi człowiek optymalny, jeśli po kilku miesiącach lub latach zaczął wracać choroby? Myśląc prosto wyciągam prosty wniosek, skoro żółtka są najlepsze, to muszę zwiększyć ilość żółtek. Widocznie jadłem ich za mało. Wtedy objawy chorobowe się nasilają, optymalny myśli dalej. Może trzeba wziąć prądy, które jednak nie pomagają. Idzie do lekarza medycyny, nic mu nie mówi że jest na żywieniu optymalnym i lekarz jest najczęściej bezradny. Niekiedy optymalny zmniejszy białko, ale będzie to efekt połowiczny, znikną niektóre objawy przebiałkowania lecz nie wszystkie. Mogą pozostać takie jak: wypadanie włosów, łupież, zaburzenia wzroku (pieczenie, swędzenie, kłucie, uczucie ciał obcych w oku) ból wokół kości długich, złe samopoczucie. Nadmiar białka, także tego z żółtek jest przetwarzane między innymi na glukozę. Dlatego wcale się nie dziwię że ktoś zjada 12 żółtek i choruje na cukrzycę czy raka. Niekiedy organizm instynktownie odrzuca żółtka, po prostu ich nie lubimy, ale mało doświadczony optymalny zmusza się do jedzenia żółtek, bo są najlepsze. Optymalny, szczególnie wieloletni optymalny powinien kierować się instynktem i smakiem oraz wiedzą, powinien umieć myśleć rozsądnie i kojarzyć fakty. Człowiek powinien wiedzieć co mu pomaga, a co szkodzi. Nie można jeść na siłę. Nie należy się przejadać. Lepiej zjeść trochę mniej niż za dużo. Dr Kwaśniewski kiedyś powiedział:

„Boga należy poznawać poprzez mądrość, a nie poprzez nauczanie”. Ja mówię „Żywienie optymalne należy poznawać poprzez mądrość, a nie poprzez nauczanie”

Kuder Wojciech