

Droga Pani Krystyno i Panie Januszu!

Zgodnie z obietnicą piszę o swojej optymalnej przygodzie. Zwykle o przygodach opowiada się jako o czymś niezwykłym, specjalnym. I ja tak właśnie traktuję moje optymalne odnowione życie. Nie będę dawała rad, jak obliczać proporcje. Tego trzeba się nauczyć samemu ale spróbuję pokazać jak w odmiennych warunkach od polskich (dodam, że utrudnionych) można też żyć optymalnie.

Bardzo proszę, jeśli zdecydujecie Państwo wydrukować mój przekaz to niech nie będzie w nim zmian. Może to jedynie być w dwóch częściach. Może być tylko i wyłącznie dla Państwa.

Wiem o czym piszę i czasem moje uwagi mogą wydać się dosadne ale zawsze będą prawdziwe. Osobiście odpowiadam za każde słowo i nie obawiam się krytyki. Niczego nie będę ubarwiać ani w niczym przesadzać.

Czytający zawsze spodziewają się trochę faktów o piszącym. Oto one.

Nazywam się Maria Smith, mieszkam w Wielkiej Brytanii od 17 lat. Jestem Polką mającą angielskiego męża i do tego wspaniałego człowieka, który kocha mój kraj od pierwszego momentu, jak się w nim pojawił. Zanim ktoś z przyjaciół nas poznał był w Polsce 9 razy. O moim zamieszkaniu na tej przedziwnej wyspie zdecydowała sytuacja w Polsce i męża nieznajomość języka polskiego. Chcieć a móc to dwie bardzo różne rzeczy.

Czasem warto pocierpieć, żeby spełnić swoje marzenie. Tak było w moim przypadku. Od pierwszego dnia nie chciałam tutaj mieszkać (w W.B. - przyp. red.). Musiałam, jednak ćwiczyć swoją cierpliwość i udało się. Teraz, kiedy spłaciliśmy nasz mały domek możemy za te pieniądze kupić mieszkanie w Polsce, już w przyszłym roku. Czeka nas trudne wyzwanie i bez efektów z diety optymalnej nie dalibyśmy rady. Mój mąż ma 61 lat, ja 58. Ja 169 cm wzrostu (przy 62 kg wagi), mąż 172 cm (70 kg). Schudliśmy po 20 kg w ciągu poniżej 3 miesięcy. Na diecie jesteśmy dopiero rok i osiem miesięcy. Piszę dopiero, bo ciągle się zmieniamy, także widać wyraźnie w naszym przypadku, że to proces długi ale ekscytujący. Po przeczytaniu najpierw „Żywienia Optymalnego” dra Kwaśniewskiego, a po jakimś czasie wszystkich pozostałych książek natychmiast wiedziałam, że znalazłam odpowiedź na poprawę naszego komfortu życiowego. Zaczęłam natychmiast stosować ten rodzaj żywienia i to dość ortodoksyjnie. Jestem niezwykle zdyscyplinowaną osobą o niezależnym umyśle (na diecie to się tylko zaostrzyło) i to bardzo pomaga w ogóle w życiu. Już wkrótce wiedziałam, że ten styl życia (bo teraz już on jest nim dla nas na zawsze i to pod każdym względem) nie jest dla każdego.

Wyjaśniam, dlaczego?

Otóż ten rodzaj żywienia pod względem spożywania produktów spożywczych jest absolutnie dla każdego (oczywiście z pewnymi modyfikacjami w zależności głównie od choroby) ale NIESTETY jak życie pokazuje ten silny argument nie jest wystarczający. Potrzebna jest dyscyplina, determinacja, cierpliwość i konsekwencja. Nawet trudnej wiedzy biochemicznej można się nauczyć i zasad żywienia też. Jednak bez powyższych cech nic z tego nie wyjdzie albo wyjdzie źle.

Byłam z mężem we wrześniu tego roku cały miesiąc w Polsce i szczególnie postanowiłam poobserwować optymalnych, nauczyć się czegoś. Mogę zapewnić, że miałam niemało okazji do powstrzymywania oddechu ze zdziwienia. Obejrzałam trochę obrazów z taśm, z różnych spotkań optymalnych i nie mogłam ukryć mojego szoku.

To, że były różnice zdań to to jest naturalne w przypadku szerzenia czegoś tak NAPRAWDĘ WIELKIEGO, jak dieta optymalna, ale żeby do tego stopnia była otyłość czy nadwaga wśród długoletnich optymalnych to to już jest ignorancja. Czyżby wszyscy oni mieli

problemy z lipazą??? Wiem, że przedtem byli szczupli. Czyli albo podjadanie albo przejadanie się. Mogę zapewnić w 100%, że prawidłowo stosowana dieta optymalna nie daje uczucia głodu, wręcz przeciwnie - zasiada się do posiłku tylko dlatego, żeby prawidłowo funkcjonował organizm. Mój mąż ani razu nie zgłosił, że jest głodny. U mnie musiała być większa kontrola nad podjadaniem.

Spostrzegłam z taśm, jak jeden osobnik z komisji (z dużą nadwagą, długoletni optymalny) żuł gumę przez cały czas spotkania. Nazwiska na razie nie wymienię. Zapytana przez męża kto to taki odpowiedziałam z zażenowaniem. Obydwoje nie mogliśmy uwierzyć. Do dziś wydaje mi się, że to zły sen. A może niewybredny żart? Nie wiem jak to określić. Żucie gumy świadczy o zaburzeniach, bo albo używa się jej z powodu złego smaku w jamie ustnej albo z nudy (?) lub też z braku osobistej kultury. Co by to nie było nie ma to nic wspólnego z optymalnością.

Na optymalizacji ruchu powinno zależeć wszystkim żywiącym się w proporcjach, bo jeśli nie, to niektórzy muszą wrócić do „korytka”. Wielu Polaków w swojej naiwności lub niewiedzy ocenia Zachód jako wzór do naśladowania. Mogę wypowiedzieć się o Wielkiej Brytanii (prawdę mówiąc należałoby się serio zastanowić nad zmianą nazwy na Małą Brytanię) i czynię to z pełną świadomością.

Brytyjscy politycy określają swój kraj jako najbogatszy na świecie (koń by się uśmieł). Opowiadają takie i inne nonsensy bo uchodzi im to na sucho. Powód jest tylko jeden - mogą to robić (i nie tylko to) bo przez nieludzkie odżywianie osiągnęli niewolnictwo wśród brytyjskiej populacji. Nawet w komunistycznym systemie nie widziałam takiego pomieszania z poplątaniem. Racjonalnego myślenia już tutaj nie ma. Destrukcję i wyprane mózgi widać wszędzie. Mieszanie się z tą rzeczywistością staje się dla mnie i mojego męża naprawdę nieznośne. Funkcjonujemy jednak bo wiemy, dlaczego tak jest, jesteśmy zmienieni wewnątrz. Mój system nerwowy jest spokojniejszy, mam dużo optymizmu. Nigdy przedtem taka nie byłam.

Moja zmiana na diecie optymalnej, ta zewnętrzna budzi duże zainteresowanie. Odpowiadam na pytania, jak to osiągam ale ich odłuszczone mózgi absolutnie nie mogą tego przyjąć. Czekają na moje i męża porażki ze zdrowiem. Tymczasem my czujemy się coraz lepiej. Chyba przyjdzie im długo czekać. Równolegle z oczekiwaniem na nasze niepowodzenia nie mogą wchłonąć skąd u Polki taki mocny i zdecydowany charakter i taka inność. Brytyjczycy mają poimperialną skazę i wyobrażenie o swojej wielkości (czytaj: małości). O Polsce wiedzą tylko tyle, że jest biedna, że miała trudny czas w czasie ostatniej wojny, no i że ma ostre zimy. Pokazywane zdjęcia z naszego urlopu w kraju odbierają im mowę. Można sobie wyobrazić moją reakcję na różne uwagi o Polsce. Czy się komuś to podoba czy nie bronię Jej używając niewybrednych komentarzy.

Wielka Brytania tak się zmieniła na niekorzyść i na dodatek tak błyskawicznie, że wielu ludziom z zewnątrz nie może to przejść przez rozum. 40% dzieci urodziło się poza małżeńskimi związkami. Jednoosobowy rodzic nie może zapewnić opieki bo musi pracować. Zatem dzieci robią co chcą i w tym mieści się również odżywianie. Skutki łatwo sobie wyobrazić. Serce pęka oglądając tą błyskawicznie postępującą destrukcję.

Jest tylko oczekiwanie na następne głupstwo. To tak dziwna i obca dla mnie metoda na przeżycie, że czuję się odizolowana. Ja nie jestem w stanie zbliżyć się do nich bo to dla mnie strata czasu. Tak daleko odeszli od normalnego życia, dokonali takiego bałaganu, że trzeba będzie kilku generacji, żeby to naprawić. Muszą wrócić do korzeni ale jak to zrobić? Polacy są dużo dużo bliżej tych zdrowszych korzeni. Nie wszyscy jednak. Na wyspie brytyjskiej nie

rozumie się prostych zasad życia. Tutaj wszystko jest takie jak ich jedzenie. Trudno to wyrazić słowami. Nie ma różnorodności, wszyscy tak samo myślą, podobnie ubierają się bo podobnie jedzą.

Tutaj musi się mieć. A jeżeli musi się mieć to trzeba na ogół pożyczać pieniądze w banku. Nie ma w ludziach energii, zadowolenia bo po plastikowym jedzeniu może być tylko dotkliwy dla nosa aromat. Gotowanie? A co to takiego? Odgrzewanie raczej w kuchence mikrofalowej. Oni nie chcą się niczego pożytecznego nauczyć. Rezygnacja z czekoladek (barów czekoladowych raczej) jest niemożliwa. Doprawdy nie wyobrażam sobie w jaki sposób można by rozpowszechnić tutaj dietę optymalną?

To zupełny przypadek, że pomagam 4 optymalnym zrozumieć wiedzę dra Kwaśniewskiego. Idzie to jak krew z nosa bo wiedza to jedno a posiłek na talerzu to drugie... i tak trudne. Zamiast przede wszystkim mówić - pokazuję, gotuję z nimi. Pokazuję np. kawałek mięsa tłumacząc dlaczego właśnie ten trzeba jeść. Uczę myć jajka i kupować je również. Jajka są tutaj prawie nic nie warte. Sama kupuję i zalecam organiczne - bardzo drogie. Nie jadamy nic wędzonego, bo nie wydaje mi się to dobre. Lepiej czujemy się nie jedząc tego. Mięsa marynuję i bardzo powoli duszę. Są wówczas pyszne i rozplývają się w ustach. Bardzo polecam gulasz z boczku. Nie jadamy mięśni zwierzęcych, tzn. kotletów wieprzowych, schabowych, chudej wołowiny czy baraniny. Każdy kawałek mięsa musi mieć jak największą wartość odżywczą. Żadnych kiełbas, nawet najlepszych. Bardzo mało sera i to tylko dojrzałego. Stosuję zupy (23 razy w tygodniu) jako danie ale wówczas zawierają one całe bogactwo składników. Te 200 ml to wspaniały posiłek zimą. Chce mi się zrobić to co powinnam i nigdy nie przychodzi mi do głowy zaniedbywanie bo ofiarą tego jestem ja, zatem jaki to sens?

Logika jest moim przyjacielem, dobrze z nią się żyje, nawet bardzo dobrze. Sugeruję optymalnym, którzy pomagają innym być optymalnymi - jak najczęściej praktyki, przekładania teorii na talerz. Pieczenie chleba optymalnego, którego nie jadam (piekę razowy na zakwasie) to o wiele za mało - w różnych Arkadiach. Dieta Optymalna to w XXI wieku nowa, zdrowsza nauka życia i tak ją trzeba widzieć. Nie wykorzystywać do robienia łatwych pieniędzy. Uczący diety sami muszą prezentować się optymalnie, bywa to różnie. Nie zauważyłam w Polsce, wśród optymalnych wewnętrznego spokoju. Cieszę się jednak, że w ogóle coś się robi, żeby zachować człowieczeństwo. Czyżby ludzie nie chcieli starzeć się w komforcie? Jeżeli chcą, jedyną alternatywą jest żywienie optymalne. Z rozmowy telefonicznej z Panią Krystyną wiem, że jest wielką zwolenniczką żywienia w proporcjach.

Jest mi zawsze lżej ilekroć słyszę, że ktoś taki istnieje i udowadnia to. Dziękuję za to i Pani i mężowi i tym wszystkim, którzy są do Państwa podobni. Bez Was dieta optymalna byłaby mało znana.

Z mojego krótkiego tłustego stylu życia mogę przekazać dwie najważniejsze uwagi:

1. Nie objadać się. Im jakościowo lepiej tym mniej objętościowo. To naprawdę istotne. Nie kupować proszę tanich wyrobów bo szybko okaże się, że dieta nie będzie działać, zmiany będą powolne w najlepszym razie.

2. Uczyc się selekcjonować i odróżniać rzeczy ważne od zbędnych. Zauważyłam, że to ostatnie wciąż nie dominuje wśród żywiących się optymalnie. Osiągnięcie doskonałości w diecie to umiejętność bronięcia samego siebie. Ilu optymalnych może już to robić? Różni moi znajomi (nieoptymalni) przysyłają mi z Polski różne artykuły krytykujące żywienie z dominacją nasyconych tłuszczów. Są to tak żenujące przekazy, że często nasuwa mi się wspaniałe określenie krytyków przez irlandzkiego dramaturga Brendona Behana, nawiasem mówiąc alkoholika, który mówił, że Anglicy płacą mu za to, że mówi o nich iż są głupcami.

A oto, pewnie nienajlepsze moje tłumaczenie z niem celów i zadań statutowych, powinni angielskiego na język polski: skierować i wykorzystać ją do takiej pracy, której „Krytycy są jak eunuchy. Oni wiedzą jak to się efektem może być uzyskanie i utrzymanie przez robi, oni wiedzą to każdego dnia, ale sami tego zrobić nie mogą.” Tak właśnie zachowują się „naukowcy”, nieoptymalni lekarze, politycy, znajomi, nieznanymi i inni w stosunku do diety. Widzą skutki, a sami ni mogą tego zrobić. Tylko dla przypomnienia - eunuch (rzezaniec) pilnował haremów.

P.S. Adresuję to do p. Racheli (polemika do wywiadu internetowego z panią doktor dietetyki (ang. Nutritionist Ph. D.) z Izraela z 16 numeru OPTY - 9/2003)

Proszę pani, jeżeli nie ma się czasu na gotowanie, które akurat w przypadku diety optymalnej jest dużo oszczędniejsze w czasie to na co powinno się mieć - na budowanie macdonaldów czy szpitali?

Chyba p. zauważyła, że zabieganie (prawie 100% niekreatywne i nerwowe) dokonało już takich destrukcji w narodach iż może warto trochę postać w kuchni. Skądinąd znakomity relaks. Nie jest raczej nim tylko w przypadku, kiedy nie ma się pojęcia o gotowaniu. Akurat pani nie muszę uświadamiać jakie wynikają skutki (widać je wszędzie) z jedzenia, które wymienia p. w swoich uwagach. Polecanie komukolwiek twardych tłuszczów z akceptacją hamburgerów i innych komercyjnych kęsków jest wysoko niebezpieczne, p. Rachelo.

Na rozstanie się z p. chcę dodać, że długo trzeba będzie czekać, żeby powstał drugi taki fenomen jak żywienie optymalne.

Ono nie działa tylko w przypadku niezrozumienia jego istoty. Nie chciejstwo zrozumienia jest dużo wygodniejsze... ale jakże katastrofalne w skutkach.

P.S. 1 Pani Krystyno i P. Januszu tak trudno pisać o wszystkim dobrym, co osiągnęłam na tym żywieniu. Moja funkcja rozumu tak się poprawiła, że chce mi się fruwać. Jest tyle zmian w nas, że zamienić to na słowa nie jest możliwe. To trzeba czuć. Nie można użyć dla osiągnięcia pokazania wnętrza żadnej techniki bo to też nie jest możliwe. Nie jest również możliwe opowiadać o tym do nieoptymalnego - te uczucia rozumie tylko ten, kto je przepyszna dietą optymalną a nade wszystko skuteczną. Te małe porcyjki zbalansowanego pożywienia są jak diamenty na talerzu. Już tak wiele razy to czytałam i słyszałam, że najprostsze rzeczy są najtrudniejsze do przyjęcia. Dlaczego my tak skomplikowaliśmy to co normalnie czyste i piękne? My nie mamy dzieci (z wyboru) ale ci co je mają chyba nie przesypiają nocy z obawy o ich przyszłość? Zło dominuje wszędzie i wygląda na to, że stało się normą.

Nie jest to łatwe zadanie, którego podjęliście się Państwo. Ja nigdy nie osiągnę podobnego poziomu wiedzy, ale będę pomagać swoją osobowością, praktyczną stroną, stanowczością. Wiem natomiast dużo, jak się bronić. Przesyłam kilka fotografii, żeby pomóc wyobraźni. Połączenie obrazu ze słowem daje dużą pomoc i łatwiej określa osobę.