

Przez lata nazbieraliśmy masę wiedzy i doświadczeń, które możemy przekazać sobie nawzajem i zostawić naszym dzieciom i zaszczepić w nich mądrość, która pozwala uczyć się niekoniecznie na własnych błędach.

Kilka lat temu w Brisbane zauważyłem, że gdy się pochyliłem do przodu, jakaś śmierdząca ciecz zaczynała mi kapać z prawej dziurki nosa. Gdy leżałem na plecach, ciecz ta „przelewała się” do gardła. Gdy było to w nocy, nim się obudziłem ciecz ta zwilżała struny głosowe. Gdy się obudziłem gardło już bolało i miałem dość mocną chrypę. Na ŻO wyciek z zatoki się zwiększył. Po wyrwaniu zęba z korzeniami w okolicy tej zatoki, ilość cieczy znów się zwiększyła. Odpowiedź lekarzy na moje skargi była jednakowa: „Dobrze, że ta ciecz ma łatwe ujście”.

Jednego razu w poszukiwaniu ziemi na naszą Arkadię, zajechaliśmy na pewną „zapadłą wieś”, gdzie spotkało nas potężne chłopisko – dawny hippis z Niemiec, obecnie pięćdziesięcioletni mężczyzna. Chodząc z nim po jego ogromnej ziemi u podnóża gór zahaczyłem o temat ŻO, bo narzekał na zdrowie. Zapytał mnie co jadam. Powiedziałem, że jem dużo produktów mlecznych. On zaś powiedział: „Miałem śmierdzącą ropę w zatoce, tu na policzku. Gdy pochylałem się do przodu, wylewała się przez nos. Gdy położyłem się na plecy, zalewała mi gardło i byłem chory, traciłem głos. Jakbym słyszał siebie, ale nie przerywałem a on ciągnął dalej: Ktoś mi doradził abym przestał jeść produkty wytwarzane z mleka. Po kilku zaledwie dniach ropy nie było. Wraca jedynie wtedy gdy zjem masło, śmietanę, ser...

Spróbowałem i ja, ale... jak tu być na ŻO nie jedząc masła, śmietany, sera... A jednak spróbowałem... Zamiast kawy ze słodką 40% śmietaną, piłem, jak to żartowałem, kawę ze smalcem (kawa czarna bez niczego, a do tego kawałek chleba z 20g smalcu). Męczyłem się tak przez kilka dni, ale śmierdząca ciecz znikła, lub prawie jej nie było. Cóż, nie mogłem tak dalej, wróciłem do kawy ze śmietaną, ale dolewam jej nie 80g czy 90g dwa razy na dzień, lecz 50g do 55g dwa razy na dzień. Te ilości wraz z pozostałym tłuszczem zapewniały, że kaloryczny udział tłuszczu w mojej diecie był około 65% do 70% (poprzednio 73% do 78%) co ciągle trzymało mnie w bezpiecznych granicach ŻO, nawet gdy dochodzę do 100g węglowodanów na dzień. Nie jem kwaśniej śmietany w międzyczasie, nie przesadzam z masłem (np. do kartofli) do żadnego posiłku, choć nie raz nakładłbym go o wiele więcej. Zamiast tego, czasami jem słoninę, którą mamy za darmo, bo i tak by ją wyrzucili po odkrojeniu od szynki.

Efekt? Tak, jest efekt – ta śmierdząca ciecz znikła albo jej ilość poważnie się zmniejszyła. Przy okazji zobaczyłem, jak bardzo ważnym składnikiem ŻO są produkty mleczne - to niemal uzależnienie - narkotyki – niemal niemożliwe być na ŻO bez produktów mlecznych, bo „kawa ze smalcem...” Ach, nie chce mi się wspominać... Była wtedy u nas Basia z Sydney, Wszystkim robiłem wspaniałą kawę ze śmietaną a sobie... „ze smalcem...” Płakać mi się chciało!

I jeszcze jedno: Około roku temu przeczytałem artykuł o raku piersi, pisany przez kobietę, która straciła jedną pierś i już miała stracić drugą. Kobieta ta pracowała w Chinach. Cóż zauważyła? Stwierdziła, że Chinki prawie nie miały raka piersi. Przystudiowała ich dietę i okazało się, że mleko i produkty mleczne w Chinach to nowość z Europy. Wyeliminowała mleko i wszystkie jego produkty. Pisała, że uratowała swoją pierś i piersi wielu kobiet. Pisze, że komórki rakowe giną - ginie rak.

Mam inne ważne informacje o zdrowiu, tak jak je ma niemal każdy z nas. Wiem na 100%, że to czego się dowiedziałem, działa, np. jak pozbyć się straszego swędzenia skóry albo swędzenia powiek na ich krawędziach – jak to zrobić bez leków i bez lekarza. A przecież leki miałem brać „do końca życia”. Tych świadców pozbyłem się na długo przed rozpoczęciem ŻO. Najprawdopodobniej na ŻO wcale bym ich nie dostał. Jeżeli zaś chodzi o ŻO, trzeba zdać sobie sprawę, że nie wszystko, albo nie wszystko szybko załatwia ŻO.

Dlaczego o tym mówię? Myślę, że mogę zainteresować innych tą wiedzą. W ciągu życia zebraliśmy masę wiedzy i doświadczenia, które możemy przekazać sobie nawzajem i zostawić je naszym dzieciom i zaszczepić w nich tę mądrość, która pozwala uczyć się niekoniecznie na własnych błędach.

Wasz Zbyszek

Był to list Zbyszka Bastowskiego z Centrum Informacyjnego Żywnienia Optymalnego, Szkoły Żywnienia Optymalnego - Arkadia Cairns/Australia,
e-mail: zbastowski@bigpond.com