

Co to jest Żywnienie Optymalne?

Aby odpowiedzieć na to pytanie trzeba cofnąć się w historii ludzkości i to nie o 10, 100, czy 1000 lat, ale setki tysięcy lat. Jak można się dowiedzieć z badań archeologicznych, zamieszkujący ziemię ówczesni ludzie żywili się między innymi tym co pozostawiły po swojej uczcie (zwłaszcza przy wodopojach) zwierzęta drapieżne. Najczęściej były to kości z niewielką ilością mięsa, kości które nie poddały się zębom największych drapieżników. Człowiek posiadał już w tedy zdolność rozłupywania przy pomocy narzędzi, bogatych w tłuszcz, kości szpikowych, z którymi nie mogły poradzić sobie drapieżniki. Uzupelnieniem jego diety były zapewne jajka wybierane z ptasich gniazd, drobne płazy i gady, a także dzikie owoce zawierające trochę węglowodanów. Wytwarzać broń i polować człowiek nauczył się dużo później, a uzdatnianie nasion traw (zbóż) aby nadawały się do jedzenia i ich uprawa to już najnowsza historia. Zatem tłuszcz w pożywieniu towarzyszył człowiekowi od czasów prehistorycznych,

aż do lat 50 - tych ubiegłego wieku, kiedy to amerykański lekarz, w przeprowadzonych

przez siebie badaniach, badaniach które wyśmiałyby każdy dobry inżynier (ale nie lekarz),

"udowodnił", że tłuszcz, a zwłaszcza cholesterol, jest szkodliwy dla człowieka!

W tą "rewelację" uwierzył, nie sprawdzając jej dokładnie, wkrótce cały świat!

I tylko nieliczni lekarze i naukowcy, a wśród nich nasz rodak lek. med. Jan Kwaśniewski,

mieli odwagę twierdzić wręcz coś przeciwnego. Doktor Kwaśniewski poszedł jednak dalej

niż inni. Opierając się na na studiach dotyczących sposobu żywienia dawnych ludzi,

plemion żyjących na wolności, a także na podstawie własnych badań i obserwacji sformu-

łował wzór optymalnego odżywiania się człowieka czyli proporcje podstawowych składni-

ków białka, tłuszczu i węglowodanów - B:T:W, jakie powinny być zawarte w pożywieniu

każdego człowieka. Podał też jakie rodzaje produktów nadają się do spożycia dla

człowieka, a także te, których powinien się on wystrzegać. Ten określony sposób odżywiania doktor Kwaśniewski nazwał Żywnieniem Optymalnym. Wyjaśnił także przyczynę powstawania chorób, zwłaszcza tzw. chorób cywilizacyjnych trapiących ludzkość w ostatnich czasach, szczególnie w "państwach rozwiniętych", a także podał sposoby ich leczenia i zapobiegania.

Wielką zasługą doktora Kwaśniewskiego jest także zastosowanie i rozpropagowanie metody tzw. Prądów Selektywnych wspomagających leczenie wielu chorób.

Dowodem na bzdurność odkrycia pod tytułem: "tłuszcz szkodzi" jest obecny stan zdro-

wotny amerykańców po 50 latach propagandy "anty tłuszczowej": wzrost otyłości, wzrost

zachorowań na raka (40% amerykańców umiera na raka - polaków 20%) gwałtowny wzrost

zachorowań na cukrzycę, miażdżycę, osteoporozę, SM i inne choroby tzw. cywilizacyjne.

W Polsce od 10 lat obserwujemy zresztą podobne trendy spowodowane propagowaniem tzw. "zdrowego żywienia". Normą przestaje być człowiek zdrowy, a staje się człowiek chory! Bez naturalnego tłuszczu, w tym także cholesterolu, organizm nie mógłby w ogóle funkcjonować - jest podstawowym składnikiem każdej błony komórkowej, której nadaje sztywność- bez niego rozlalibyśmy się niczym meduza wyjęta z wody. Jest podstawowym składnikiem mózgu i stanowi osłonę nerwów człowieka. Jego brak w osłonkach nerwowych skutkuje niemożnością przewodzenia impulsów jak w SM, czy SLA. W nerkach jest np. 50% cholesterolu, w mózgu 10-20%, zdrowe serce i płuca zawierają go 10%. Nawet mleko kobiece zawiera 2 razy więcej cholesterolu niż krowie.

Jeśli chcą Państwo dowiedzieć się więcej na temat Żywnienia Optymalnego, sposobu przyrządzania potraw optymalnych, leczenia Prądami Selektywnymi, jak być zdrowszym i bogatszym, a nie chorym i biednym, jak schudnąć bez głodowania, zapraszamy serdecznie do naszej Arkadii.

Żywnie Optymalne

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 13 May 2008 08:59 - Last Updated Friday, 01 November 2019 14:05
