

DIETA OPTYMALNA

Dieta Kwaśniewskiego jest bardzo niebezpieczna i podobnie jak wiele innych tajemniczych i popularnych metod (akupresura, akupunktura, irydologia, urynoterapia, homeopatia, radiestezja itp.), podejrzewana jest o powiązania ze spirytyzmem. Uważa się, że spirytyzm może stanowić podstawę tej diety, gdyż w żaden inny sposób nie można uzasadnić tego, że tak wyjątkowo niezdrowa dieta daje często, według opinii tych, którzy ją stosują, pozytywne wyniki. Pomimo tego jednak, że wiele osób stosujących ten skrajny sposób żywienia twierdzi, że uzyskuje poprawę stanu zdrowia, to znanych jest też wiele osób, w przypadku których skutki stosowania tej diety okazały się tragiczne.

Np. trzech mężczyzn z Olsztyna udali się wspólnie do ośrodka prowadzonego przez Kwaśniewskiego i pod jego nadzorem stosowali dietę optymalną. Po powrocie do miejsca zamieszkania nadal stosowali tę dietę i po niedługim czasie wszyscy trzech zmarli. Nie było wątpliwości, że powodem ich przedwczesnej śmierci była dieta Kwaśniewskiego.

Mój znajomy stosował ściśle dietę K. przez jeden rok i jak sam mi powiedział, czuł się na tej diecie dość dobrze. Niestety po upływie tego czasu zaczął oddawać mocz z krwią i zaistniało podejrzenie raka układu moczowego.

Osobiście rozmawiałem z wieloma innymi osobami, które wyznały mi, że w ich przypadku dieta optymalna doprowadziła do chorób wątroby, raka, zapalenia spojówek, chorób serca oraz innych dolegliwości.

Dieta optymalną nieświadomie stosują Eskimosi czy Masajowie, którzy odżywiają się głównie mięsem i mlekiem zmieszonym z krwią. W obu przypadkach przeciętna długość życia wynosi tylko 35 lat.

Dieta K. jest zaprzeczeniem tego, co zaleca nam Stwórca w Piśmie Świętym, ponieważ Słowo Boże zabrania spożywania „wieprza, gdyż ma rozdzielone kopyto i rozszczerzoną racicę, lecz nie przeżuwa połkniętego pokarmu, ten jest dla was nieczysty” (3 Moj. 11:7).

Biblia zabrania też spożywania krwi (kaszanki), smalcu i jakiegokolwiek tłuszczu zwierzecego: ”Ustawą wieczystą będzie to, że żadnego tłuszczu i żadnej krwi spożywać nie będziecie” (Kapłańska 3:17).

Krew (kaszanka), podobnie jak smalec, może zawierać trojglicerydy, wirusy, bakterie, cholesterol, szkodliwe produkty przemiany materii itp. Niesławna włoska rodzina Borgia uzyskiwała truciznę szczując świnie psami. W wyniku tego krew i mięso świnie zawierała tak dużą ilość adrenaliny i innych szkodliwych związków, że krew ta stawała się tak silną trucizną, że powalała nawet konia.

Nie ma konieczności stosowania diety K., w celu wyleczenia się z różnych chorób, wystarczy przejść na dietę wegetariańską, która daje o wiele lepsze wyniki i nie pociąga za sobą skutków ubocznych. Np. moja znajoma z Gdyni opowiadała mi, że stwierdzono u niej raka piersi oraz węzłów chłonnych pod pachą. Bardzo się tym przejęła, bo wyglądało to na raka z przerzutami. Zaproponowano jej chemię, ale ona wiedząc jaką szkodę może wyrządzić to organizmowi postanowiła się modlić i pościć, by zrozumieć jaka jest w tym względzie wola Boga. Pościła przez tydzień i modliła się. W wyniku tego podjęła decyzję, że nie będzie brała chemii, ale spróbuje leczyć się dietą. Prowadziłem kilkakrotnie w Gdyni wykłady, w których ona uczestniczyła i w trakcie tych prelekcji rozumiała, że nie powinna jeść mięsa, więc zrezygnowała z

jego spożywania i od tamtej pory stała się wegetarianką. Dzięki temu guz piersi zniknął. Niestety, pomimo zmiany diety guzy na węzłach chłonnych nie zniknęły. Postanowiła więc zrobić kolejny krok i przeszła na dietę wegańską, postanawiając całkowicie zrezygnować ze spożywania nie tylko mięsa, ale także nabiału. Dzięki temu ten oporny wcześniej na leczenie guz węzłów chłonnych po niedługim czasie także zniknął. Nie tak dawno po 2 latach ponownie prowadziłem w Gdyni wykłady, podczas których miałem przyjemność spotkać się z tą panią. Okazało się, że nadal jest zdrowa i czuje się świetnie. Jest tak, dlatego że od tamtej pory dba o zdrowie i nie spożywa tych wszystkich pokarmów pochodzenia zwierzęcego, które stanowią podstawę diety optymalnej i są niewątpliwie jedną z głównych powodów tak częstych zachorowań na choroby nowotworowe.

Wegetarianizm jest o wiele lepszym sposobem żywienia niż dieta optymalna. Świadczyć o tym mogą liczne badania oraz wypowiedzi znanych autorytetów w dziedzinie żywienia. Na łamach Gazety Wyborczej przeprowadzono kiedyś wywiad z Prof. dr hab. n. med. Światosławem Ziemiańskim. Oto co w tym wywiadzie powiedział on na temat wegetarianizmu:

„Czy wegetarianie żyją krócej? Ależ skąd! Dam panu przykład: porównywano ze sobą mięsożernych Adwentystów Dnia Siódmego i tych, którzy nie jedzą mięsa. Dlaczego akurat adwentystów? Bo są ogromnie zdyscyplinowani i trwają przy swoich obyczajach – również żywieniowych. Po porównaniu okazało się, że dieta wegetariańska, nie tylko nie skraca życia, ale bez wątpienia je wydłuża. Oczywiście w połączeniu ze zdrowym stylem życia - a więc bez tytoniu i alkoholu, za to ze sportem i pogodą ducha”.

Również inny autorytet w dziedzinie żywienia prof. J. A. Sharffenberg, w książce "Cancer Prevention" (p. 5) napisał: „Związki rakotwórcze zostały wykryte w stolcu ok. 20% wszystkich Amerykanów, ale najmniejszych ilości substancji rakotwórczych nie wykryto w stolcu Adwentystów Dnia Siódmego, będących wegetarianami”.

Dr E. Mindell, BIBLIA MŁODOŚCI, 171: „Członkowie Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego spożywają bardzo małe ilości tłuszczu, ponieważ są wegetarianami. Ryzyko zgonu z powodu raka sutka wśród kobiet należących do tego Kościoła jest o 75% mniejsze niż u pozostałych kobiet w Stanach Zjednoczonych” (s. 171).

Z powyższych wypowiedzi wynika, że wegetarianizm jest nie tylko lepszym sposobem, żywienia, ale także bezpiecznym, gdyż w przeciwieństwie do diety optymalnej nie powoduje żadnych niekorzystnych skutków ubocznych.

„SCHABOWY NAJWYŻSZEGO RYZYKA”

FRAGMENT ARTYKUŁU PAWŁA GÓRECKIEGO NA TEMAT DIETY
KWAŚNIEWSKIEGO – „WPROST”, 19 X 2003

Ponad 2 mln Polaków objada się wyłącznie tłustymi i niemal całkowicie pozbawionymi węglowodanów potrawami. Skutki? - Do naszego szpitala coraz częściej trafiają pacjenci, którzy popełnili ten grzech i zaczęli stosować osławioną dietę optymalną - mówi prof. Jerzy Adamus, kardiolog z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. - U niektórych osób już po kilku miesiącach od przejścia na dietę Kwaśniewskiego występują zaburzenia układu krążenia, dochodzi do

nasilenia choroby wieńcowej, a także uszkodzenia wątroby. Grubo myli się zatem Jan Kwaśniewski, zalecając bogatą w mięso i tłuszcze zwierzęce dietę optymalną i przekonując: „Gdyby wszyscy stosowali się do moich zaleceń, służba zdrowia nie miałaby co robić”. Niestety, miałyby sporo do zrobienia, zwłaszcza na oddziałach intensywnej terapii!

Wysokotłuszczowego i niskowęglowodanowego sposobu odżywiania nie poleca żadne towarzystwo medyczne na świecie. „Pożywienie bogate w nasycone kwasy tłuszczowe zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca oraz udaru niedokrwiennego mózgu” - ostrzega prof. Robert O. Bonow z Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. - Podczas stosowania diety wysokotłuszczowej we krwi wzrasta poziom HDL,

czyli tzw. dobrego cholesterolu, ale jednocześnie niebezpiecznie zwiększa się stężenie złego cholesterolu LDL, co może prowadzić do rozwoju miażdżycy - mówi prof. Wiktor B. Szostak z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Zwolenników przykazań Kwaśniewskiego jest w naszym kraju coraz więcej. Tzw. dieta optymalna doskonale wpisuje się w zwyczaje żywieniowe Polaków. Zamiłowanie do kotletów schabowych, sztandarowego dania naszej kuchni, w znacznym stopniu przyczyniło się do tego, że Polacy mają bardzo wysoki poziom homocysteiny, związany z silnym niedoborem kwasu foliowego. Wykazały to badania przeprowadzone pod kierunkiem dr. Tomasza Zdrojewskiego z Akademii Medycznej w Gdańsku.

Dieta Kwaśniewskiego (Atkinsa) zawierająca małe ilości witamin z grupy B i witaminy C oraz biopierwiastków - na przykład potasu, wapnia i magnezu - jeszcze bardziej pogłębia niedobór kwasu foliowego. - Jeśli pożywienie zawiera za mało kwasu foliowego, podnosi się poziom homocysteiny przyspieszającej rozwój miażdżycy - twierdzi prof. Marek Naruszewicz. Taki sposób odżywiania jest szczególnie niebezpieczny u osób otyłych, najczęściej stosujących dietę Kwaśniewskiego, bo u ludzi z nadwagą miażdżycy zwykle się już rozwija.

Wzrost stężenia homocysteiny nasila zagrażające zawałem serca i udarem mózgu procesy trombogenezy, czyli powstawania w naczyniach krwionośnych zakrzepów krwi - wynika z badań przeprowadzonych przez prof. Andrzeja Szczeklika i dr Teresę Barbarę Domagałę z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wysoki poziom homocysteiny zwiększa również ryzyko rozwoju schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona - ostrzegają neuropatolodzy. Z tego powodu amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) już pod koniec lat 90. wydała zezwolenie na wzbogacanie mąki w kwas foliowy. Od tego czasu stężenie homocysteiny we krwi Amerykanów zmniejszyło się o 11 procent. Oblicza się, że dzięki temu liczba zgonów spadła w USA o 35 tys. rocznie!

- Dieta bogata w tłuszcze była stosowana w Skandynawii w latach 60. i 70. - mówi prof. Adamus. Skandynawowie jednak poszli po rozum do głowy, zrezygnowali z tłustej diety i dzięki temu osiągnęli doskonałe efekty lecznicze. Podobnie było w Stanach Zjednoczonych i Finlandii, gdzie zmiana sposobu odżywiania zaowocowała zmniejszeniem liczby zgonów spowodowanych chorobą wieńcową. Ludzie jedli coraz mniej tłuszczów zwierzęcych, coraz częściej zaś stosowali tłuszcze roślinne.

- Najmniejszy odsetek osób cierpiących na chorobę wieńcową notuje się w Japonii - zauważa prof. Adamus. Japończycy żyją najdłużej na świecie, a ich długowieczność to zasługa jednej z najzdrowszych diet na świecie, bogatej w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz naturalne sterole roślinne. - W tym kraju nikt jednak nie zna ani Atkinsa, ani Kwaśniewskiego - dodaje prof. Naruszewicz.

Trudno sobie wyobrazić, by Polacy zaczęli się odżywiać tak jak Japończycy. Mogliby jednak częściej przeglądać książki kucharskie krajów południowej Europy. Dieta śródziemnomorska jest najczęściej rekomendowana przez instytuty zajmujące się zdrowym żywieniem. Dieta Kwaśniewskiego polecana jest wyłącznie przez Kwaśniewskiego.