//

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Kod zdrowia
dla początkujących Zuchwałych
1 : 2,5-3,5 : 0,5-0,8

Po kilku tygodniach dla młodych
Po trzech miesiącach dla starszych
0,5 - 0,8 : 2,5 - 3,5 : 0,5 - 0,8

Na zdrowy rozum biorąc kosmonauci na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej powinni jechać na Żywieniu Optymalnym.
O wiele mniej żywności trzeba dostarczyć na górę, no i o wiele mniej "towaru zwrotnego".
A przy okazji mała, czy duża awaria toalety nie jest dla optymalnych tak wielkim problemem jak dla wegetarian.

Można niezbyt dyplomatycznie powiedzieć.
Zanim optymalny się zesra w pory,
to wegetarianin dwa razy pęknie.

Uwaga:
Zaparcia u Zuchwałych Optymalnych, szczególnie po kilku pierwszych tygodniach dla młodych i po dwu / trzech miesiącach u starszych mogą być wynikiem Przebiałczenia -

zbyt dużej ilości białka.
Patrz - Kod Zdrowia.
Patrz - Chcesz być Zuchwałym? Czytaj rozdział o błędach Tutaj>>>

Poważnie mówiąc to sprawa jest ważna i u wielu początkujących optymalnych wywołuje wiele pytań i stąd ten rozdział na temat Maleńkiej Optymalnej Kupy. Najlepiej będzie zacytować doktora Kwaśniewskiego i wszystko będzie jasne, co niżej czynimy.
Wyjątki z odpowiedzi doktora Kwaśniewskiego na list od prof. Gorochowa z Białorusi.
Ciechocinek 23 01.2006 r.
Całość tutaj >>>

Wielce Szanowni Państwo Swietłana Gorochowa i Prof. Wadim Gorochow,

Dziękuję za list i informacje o korzystnych w skutkach praktycznego stosowania Żywienia Optymalnego (®) u chorych, a także o problemach, które pojawiają się u niektórych chorych.

Zaparcia – występują znacznie częściej u chorych na Białorusi niż u chorych w Polsce (wg Pańskiej informacji). Być może ma tu znaczenie wiek chorych, u ludzi starszych zaparcia występują częściej, i to z zasady.

U chorych w Polsce skarżących się na zaparcia przed wprowadzeniem Żywienia Optymalnego (®) zaparcia te ustępują po dwóch, trzech dniach i nie powracają - tak bywało u ok. 80% chorych. Natomiast ok. 10% chorych, którzy nie skarżyli się na zaparcia, po przejściu na Żywienie Optymalne (®) odczuwają te dolegliwości utrzymujące się różnie długo. Czasami potrzebne są łagodne leki przeczyszczające.

Po przejściu na Żywienie Optymalne (®) zaparcia pojawiają się tym częściej, czym poprzedni model żywienia bardziej różnił się od Żywienia Optymalnego (®), czyli u jaroszy, spożywających posiłki znacznie większe objętościowo, kalorycznie, zawierające więcej błonnika i składników nie do końca trawionych przez organizm.

Jeden z byłych wegetarian tak opisał różnicę, którą zaobserwował po wprowadzeniu Żywienia Optymalnego (®): „Jedząc duże posiłki, wiele warzyw, owoców, produktów zbożowych – waliłem kupy, które ledwo mieściły się w muszli klozetowej, a ja nie widziałem w tym niczego złego. Teraz robię tyle, co kot.

Ponieważ mechanizmy defekacji są złożone i różne, różnie reagują ludzie na wprowadzenie Żywienia Optymalnego (®). Jeśli głównym mechanizmem defekacji u chorego jest rozciągnięcie jelita grubego dużą ilością kału, jak bywa u jaroszy, to po wprowadzeniu Żywienia Optymalnego (®) ten mechanizm zawodzi, optymalni „robią kupy" kilka razy mniejsze.

W badania na zwierzętach stwierdzono, że szczury karmione optymalnie wydalały ponad 3 razy mniej niż szczury pozostające na diecie hodowlanej, i o 60% mniej niż szczur na diecie mieszanej, czyli korytkowej. Należałoby u każdego chorego ustalić

rodzaj zaburzeń odpowiedzialnych za zaparcie i starać się te zaparcia usunąć.

Przy zaparciach spastycznych - powodowanych nadmierną przewagą układu parasympatycznego – łagodzi te objawy np. atropina, czy Scopolan, można uzyskać korzystne wyniki stosując prądy S – pobudzające układ sympatyczny.

Przy zaparciach atonicznych – przy leniwych jelitach, korzystnie działają prądy PS, pobudzające układ parasympatyczny. Przy osłabieniu mięśni gładkich jelit – pomocne bywają prądy O, które ćwiczą mięśnie gładkie i je wzmacniają.

W bardziej uciążliwych przypadkach można, i trzeba, przejściowo stosować produkty zwiększające objętość stolca, takie jak: otręby, czy Forlax, Macrogolum 4000. W lżejszych przypadkach – łagodne preparaty roślinne.

Jan Kwaśniewski

//

Koniecznie przeczytaj

Dieta Dobrych Produktów

Dziadek ten od Diety mojego dziadka po kilkuletnich doświadczeniach dał sobie spokój z otrębami itp. środkami ponieważ to wszystko albo drapie, albo rozleniwia jelita. W związku z tym że praktycznie nigdy nie dochodził do dolnego poziomu zużycia tłuszczu wyraźnie zwiększył jego ilość przez używanie zdrowotnych olejów tłoczonych na zimno.
I zdrowo i kupa idzie ekspresowo.
Więcej szczegółów znajdziesz w dziale Oleje Olej lniany i inne. Przeczytaj koniecznie.