

- Coraz więcej ludzi słyszy o tzw. "tłustej" diecie wg zaleceń dr. Jana Kwaśniewskiego i stosuje ją. Na czym ona polega?

- Dieta dr. Kwaśniewskiego nie jest właściwie dietą w pełnym tego słowa znaczeniu, ale najlepszym i najzdrowszym modelem żywienia. Wbrew powszechnej opinii, nie polega ona na objadaniu się tłustymi boczками i golonką, lecz na zastosowaniu w żywieniu odpowiednich proporcji białka do tłuszczu do węglowodanów (cukrów). Z ponad 30-letnich doświadczeń dr. Kwaśniewskiego wynika, że aby zachować zdrowie czy wręcz pozbyć się rzekomo nieuleczalnych chorób, należy zachować w jedzeniu proporcje białek do tłuszczu do węglowodanów jak 1 gram białka na 3-3,5 grama tłuszczu na 0,8 grama węglowodanów na kilogram wagi należnej (tj. takiej, jaką powinniśmy mieć). Dr. Kwaśniewski uważa, że takie właśnie proporcje między składnikami naszej diety służą zdrowiu. Dieta ta oparta jest na zasadach naukowych rządzących fizyką, chemią i biologią. Chcąc zrozumieć i, przyznając się, "sprawdzić" zasady diety dr. Kwaśniewskiego sięgnęłam po podręczniki medyczne. Polecam "Biochemię" Harpera.

- Wielu lekarzy propaguje jako zdrową dietę opartą głównie na węglowodanach. Zaleca dużą ilość owoców i warzyw, zaś zakazuje tłuszczów. Czy oni się mylą?

- Zalecana oficjalnie dieta z przewagą węglowodanów, kaszy, warzyw, owoców, została bezkrytycznie przyjęta jako zdrowa i jest powszechnie propagowana wśród pacjentów. Tymczasem dla prawidłowego funkcjonowania organizmu trzeba dostarczyć mu najlepszych białek jako materiału budulcowego, najlepszego tłuszczu jako materiału energetycznego oraz niewielkich tylko ilości węglowodanów, czyli cukrów. Tłuszcze są "węglowodorami" a więc mają w swym składzie węgiel i wodór. Węglowodany - cukry - są chemicznie związkami węgla i wody. Wystarczy powiedzieć, że spalenie 1 grama wodoru daje 34,3 kcal, 1 grama węgla 7,87 kcal, a jeden gram węglowodanu tylko 3,37 kcal. To tłumaczy, jak mało wartościowe energetycznie są węglowodany. Aby zapewnić zapotrzebowanie energetyczne organizmu węglowodanami musimy ich spożywać bardzo duże ilości. Tylko mała ich część, około 50-60 gramów, jest potrzebna organizmowi, cały nadmiar zaś ustrój przetwarza w tłuszcz, który jest niezbędny do pokrycia niedostatecznego zapotrzebowania energetycznego a nadmiar odkłada na czarną godzinę jako "tłuszcz" na biodrach i brzuskach. Tyjemy więc nie po masle, a po bułce i ziemniakach.

- Użyła Pani sformułowania "rzekomo nieuleczalnych chorób". Czy to znaczy, że wszystkie choroby są uleczalne?

- Może nie wszystkie, ale prawie wszystkie choroby można wyleczyć stosując dietę optymalną, w wielu zaś osiągnąć zadowalającą poprawę stanu zdrowia. Wystarczy powiedzieć, że stosując tę dietę można pozbyć się takich chorób jak astma oskrzelowa, miażdżyca, cukrzyca I i II typu, nadciśnienie, choroba wrzodowa, alergie, otyłość, nerwice i wiele, wiele innych. Oczywiście im choroba bardziej zaawansowana, tym na efekt trzeba poczekać dłużej.

- Ludzie boją się tej diety, gdyż są straszeni wzrostem cholesterolu. Czy słusznie?

- Cholesterol nie jest jakąś okropną trucizną, ale substancją bardzo organizmowi potrzebną. Służy min. do produkcji hormonów sterydowych i płciowych, glikozydów nasekowych i innych ważnych dla człowieka związków. Wbrew powszechnemu mniemaniu, ten cholesterol, który wprowadzamy do organizmu z pożywieniem, tylko w kilku procentach jest zauważalny we krwi. Większość znajdującego się we krwi cholesterolu pochodzi z produkcji tegoż przez wątrobę, a powstaje on w tym narządzie wskutek nadmiaru w diecie węglowodanów (a nie tłuszczów) i wskutek spalania ich w cyklu pentozowym. Jeżeli przyjęlibyśmy, że nadmiar cholesterolu, we krwi powstaje z dużej ilości tłuszczu w diecie, to skąd w takim razie miażdżyca u osób żywiących się tylko warzywami, będących na diecie beztłuszczowej? Każdy z lekarzy na pewno zetknął się z takimi przypadkami, że pacjent jadł tylko zalecone roślinki, ryż, kaszę, a poziom cholesterolu zamiast się obniżyć wzrastał. Nie należy bać się żółtek! Zawierają one najbardziej wartościowe białko i tłuszcz występujące w przyrodzie, a także komplet składników mineralnych i witamin oraz właśnie szereg czynników przeciw miażdżycowych. Żółtka szkodzą tylko tym osobom, które jednocześnie objadają się bez umiaru węglowodanami! Znacznie prościej i taniej pozbyć się nadmiaru cholesterolu we krwi stosując dietę optymalną niż leki chemiczne. Dowodem na takie omyłki medyczne jest ostatnia "afery" z lipobayem - lekiem masowo przepisywanym chorym na obniżenie cholesterolu, a wycofanym ostatnio z wielkim hukiem z aptek całego świata, gdyż okazało się, że powoduje tragiczne w skutkach objawy uboczne.

A co z otyłością? Czy jadając tłusto nie będziemy tyli?

- Absolutnie nie! Dieta optymalna leczy właśnie "bezboleśnie" otyłość! Odpowiednio ustawiając proporcje diety chudnie się zawsze, chociaż w różnym tempie. Utratę wagi można przyspieszyć stosując serię prądów selektywnych. Należy kategorycznie zaprzeczyć jakoby tłuszcze powodowały otyłość. To właśnie zalecany oficjalnie model żywienia z przewagą węglowodanów spowodował katastrofalną plagę otyłości. Prawie 2/3 społeczeństwa ma nadwagę! Stosując dietę optymalną można trwale schudnąć, co więcej, chudniemy nie czując głodu i nie rujnując swojego zdrowia.

- Wspomniała Pani Doktor o cukrzycy. Czy rzeczywiście stosując żywienie optymalne można się wyleczyć z tej choroby?

- Tak, z całą stanowczością twierdzę, że jest to możliwe. Przyznam się, że odczułam głęboką satysfakcję, gdy udało się po raz pierwszy uzyskać prawidłowy poziom cukru u pacjentki z cukrzycą leczonej dietą optymalną. Do tej pory leczyłam chorych na cukrzycę - teraz mogę ich wyleczyć! To ogromna zawodowa satysfakcja. Z wszystkimi moimi pacjentami leczącymi się z cukrzycy mam stały kontakt. Z osób, które podjęły leczenie dietą optymalną nie udało mi się osiągnąć dobrego efektu leczenia tylko u jednego pacjenta, ale przerwał on dietę rzekomo z powodu jej skomplikowania. Wolał robić sobie zastrzyki z insuliny 2 razy dziennie, a zresztą przy leczeniu tradycyjnym jego choroba też nie była właściwie kontrolowana prawdopodobnie z powodu słabej dyscypliny pacjenta.

- Czy Pani jako lekarz wykształcony na zasadach medycyny zachodniej nie odczuwa oporów przed zalecaniem tej, jak twierdzi większość lekarzy, szkodliwej diety swoim pacjentom? Proszę zdradzić, co skłoniło Panią do zapoznania się z zasadami diety dr. Kwaśniewskiego i zaakceptowania jej?

- Jestem lekarzem z ponad 25-letnim stażem pracy. Pracowałam głównie jako lekarz rodzinny w przychodni rejonowej. Może mnie było łatwiej zaakceptować tę "kontrowersyjną" wiedzę, gdyż od ok. 15 lat zajmuję się akupunkturą, a od ok. 5 lat homeopatią. Zainteresowałam się tymi niekonwencjonalnymi metodami leczenia z powodu bezsilności medycyny klasycznej w leczeniu różnych schorzeń. Zapoznanie się z medycyną chińską znacznie ułatwiło mi pracę. Wiele razy jej znajomość pomogła mi właściwie zdiagnozować i leczyć pacjenta, u którego nie udało się poprzednio osiągnąć zadowalających efektów. Uważam, że nie można z góry odrzucać żadnej metody leczniczej, szczególnie bez jej gruntownego poznania. Nie jest ważna metoda leczenia, ważne jest, aby wyleczyć pacjenta! Znajomość wielu metod pomaga mi w pracy. Wybieram taki sposób leczenia, który sprawdza się w danym przypadku. Jeżeli trafi do mnie pacjent z migreną, stosuję z dobrym efektem akupunkturę lub prądy selektywne, nawracające stany zapalne górnych dróg oddechowych u dzieci wspaniale leczą się homeopatią, cukrzyca zaś najszybciej ustępuje, gdy u pacjenta zastosujemy żywienie optymalne. Tak więc naturalną konsekwencją moich zainteresowań było zapoznanie się z zasadami diety optymalnej i zaakceptowanie ich. Pozyskałam nową, wspaniałą metodę leczenia! Nareszcie z wielu chorób, mogę swoich pacjentów skutecznie wyleczyć! I to uczucie jest bardzo mile.

- Pani propaguje dietę optymalną. Czy spotkała się Pani z jakimś przejawem wrogości w środowisku medycznym, ośmieszania itp.?

- Nie! Wręcz przeciwnie. Jest już pewne grono lekarzy, którzy zapoznali się z zasadami tej diety i sami ją stosują. Pytana jestem o moje doświadczenia z dietą, co więcej, koledzy lekarze podsyłają mi pacjentów, u których nie ma zadowalających efektów leczenia metodami klasycznymi. I wielu tym "nieuleczalnie" chorym można pomóc stosując żywienie optymalne. Nie neguję osiągnięć współczesnej medycyny. Pragnę tylko zwrócić uwagę, że współpraca pomiędzy lekarzami poszczególnych specjalności przyniesie niezaprzeczalne korzyści dla zdrowia pacjentów.

- Na koniec proszę wymienić zalety i wady diety optymalnej.

- Ja nie widzę żadnych wad tego sposobu żywienia. Mogę natomiast przytoczyć wiele jego zalet. Przede wszystkim dieta pozwala wyleczyć się z wielu schorzeń, w znacznej liczbie przypadków łagodzi przebieg chorób. Osoby będące na tej diecie mają dużo energii, potrzebują mniej snu do efektywnego wypoczynku, mają bardziej chłonny umysł. Znacznie wzrasta odporność organizmu. Dzieci znacznie łatwiej uczą się, są spokojniejsze, choć mają dużo sił witalnych, łatwiej z nimi nawiązać kontakt. Nie sposób pominąć ekonomicznego aspektu tej diety. Jest to żywienie tanie. Należy tylko rozsądnie robić zakupy. Wystarczy porównać koszt 100 gramów tłuszczu uzyskanego z masła, a koszt tej samej ilości tłuszczu uzyskanego z 0,5 proc. mleka. Nie płacimy za wodę! Także owoce czy soki to trochę węglowodanów, niewielka ilość witamin i soli mineralnych, wiele błonnika, a większość to woda! Jest to jedzenie smaczne. Łatwo je przyrządzić. Oszczędza się mnóstwo czasu na zakupach i przygotowaniu posiłków. Przyrządza się potrawy proste, wiele z nich można przygotować w większych porcjach i nadmiar zamrozić. Jeżeli w diecie przestrzegamy zalecanej proporcji białek do tłuszczów czy węglowodanów, to dieta ta nie powoduje dla organizmu żadnych ubocznych złych skutków, Wręcz przeciwnie, stosując ją odzyskujemy zdrowie, energię i dobre samopoczucie.

- Dziękuję za rozmowę.

Lekarz Barbara Biał

Mielec ul. Niepodległości 14/20

tel. 0-60 1967311