

//

**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**

Jak tytuł naszego serwisu wskazuje nie propagujemy diety dla blondynek tylko Dietę dla Zuchwałych!

Zuchwały by przeżyć musi być spostrzegawczy, mądry i uczulony na niebezpieczeństwa, które na niego czyhają.

**Ta strona ma za zadanie uczulić potencjalnych Zuchwałych Optymalnych.
Chcesz zdrowo i długo żyć? Czytaj!**

Zuchwali na wojnie dokładnie przygotowują się do ataku. Czym więcej przygotowań, tym mniej strat w boju.

Potencjalni Zuchwali Optymalni w internecie nie mają czasu na przygotowanie. 5-10 sekund na stronie i leci dalej.

Wie wszystko? Guzik wie!

Na większości podstron dajemy Kod Zdrowia żeby uczulić początkujących, którzy nie mają czasu na dokładne czytanie i biorą się za eksperymenty na sobie, na konieczność zmiany w proporcjach po pewnym czasie stosowania Diety Optymalnej.

Chcesz być Zuchwałym?

Myśl, czytaj i ucz się na cudzych błędach!

Jest ich tak dużo, że nie musisz dodawać swoich.

[Dieta Dobrych Produktów](#)

Zuchwali na Żywieniu Optymalnym nigdy nie są głodni. Można bardzo łatwo zapomnieć o zjedzeniu obiadu, czy kolacji. Niczym to nie grozi, ale po co?

Gdzieś na forum była wypowiedź Optymalnego - Jak jestem głodny, to zjem trochę orzechów...

Widocznie jego Optymalne Żywienie nie jest takie całkiem Optymalne. Optymalny może mieć ochotę na coś, szczególnie jak poczuje wspaniałe zapachy itd. Ale to nie głód. Częściej łakomstwo.

Nie Zapominaj o Jedzeniu!

Zuchwali na Żywieniu Optymalnym, szczególnie po okresie przebudowy organizmu kiedy organizm wywalił już wszystkie śmieci, łatwo zapominają o kupie. Małeńka. Nie naciska. Daje o sobie znać, ale masz ciekawe zajęcie, więc później. I tak można dwa, trzy dni. Pamiętaj!

Codziennie zaśpiewaj sobie piosenkę, mrużankę **Mojego Dziadka:**
Mamy jeszcze, mamy jeszcze Kupę do Zrobienia!

Bardzo często, pomimo rygorystycznego przestrzegania zasad Żywienia Optymalnego, zdarza się, że Zuchwały nie osiąga spodziewanych wyników. To ciągle za mało węglowodanów i stąd ketony w moczu, to inne zaburzenia.

Pamiętaj! Większość dorosłych ludzi ma Pasożyty i nic o tym nie wie.
Przeczytaj rozdział Pasożyty czyli bogate życie Wewnętrzne i wygoń je.
Po co ci ten balast, który podkrada ci węglowodany i psuje wyniki.

Przebiełczenie.

Prawdopodobnie najczęściej popełniany błąd w Żywieniu Optymalnym - przebiełczenie. Przebiełczenie najczęściej wynika z pośpiechu w czytaniu stron internetowych i niedoczytaniu, że po pewnym czasie trzeba zmniejszyć ilość białka. Przebiełczenie może mieć również miejsce, gdy zmienimy białko na jakościowo lepsze, bez zmiany ilości. U mojego Dziadka pierwsze oznaki przebiełczenia wystąpiły gdy zamiast boczku, zaczął jeść galaretę z nówek.

lek. med. Mariusz Głowacki w odpowiedziach na listy o przebiełczeniu:

Przebiełczenie jest to częsty błąd popełniany przez osoby żywiące się optymalnie.

Należy pamiętać, że w początkowym okresie żywienia optymalnego (tzw. okresie przebudowy) powinno się spożywać ok. 1,0 g białka na kg należnej masy ciała na dobę (najczęściej jest to ok. 70 g), a już po 3 miesiącach w przypadku osób starszych, lub po kilku tygodniach u osób młodych, zapotrzebowanie na białko zmniejsza się do ok. 0,5 - 0,8 g/kg masy ciała/dobę. Oznacza to, że osoby dłużej stosujące żywienie optymalne średnio spożywają ok. 40 g białka na dobę. Im białko ma wyższą wartość biologiczną, tym mniej powinno się go zjadać, najlepsze białko znajduje się w żółtkach jaj i w podrobach. // Jeżeli dobową ilość białka przewyższa ustalony poziom dochodzi do ogólnego pogorszenia samopoczucia, nieuzasadnionego wzrostu wagi, przesuszenia się skóry, świądu, zmian skórnych, zapać, wzrostów ciśnienia tętniczego, a nawet rzutu dny moczanowej lub łuszczycy. Proszę pamiętać, że pogorszenie samopoczucia w trakcie żywienia optymalnego zawsze wynika z błędów.

Tyle o przebieganiu i teraz pora na drugi częsty błąd w stosowaniu Diety Optymalnej.

Za mało węglowodanów.

Popołniają go najczęściej ci którzy usłyszeli lub przeczytali hasło NIEJADALNE, ale nie doczytali, że można, a nawet trzeba w ograniczonych ilościach. Ten błąd wynika często również z nadmiaru pilności delikwenta, szczególnie przy odchudzaniu.

Dziadek miał kiedyś koleżankę, która jechała na Diecie Punktowej kanadyjskich lotników. Tak szybko chciała schudnąć i całkowicie chyba ograniczyła węglowodany, że po kilku dniach calutka pięknie zapachniała acetonem.

Dieta opracowana przez dr Kwaśniewskiego jest precyzyjna i stosując dokładnie zalecenia nie ma żadnego niebezpieczeństwa.

Mądry Zuchwały na optymalnym tłustym żarciu idzie do apteki. Za kilkanaście złotych kupuje paski do mierzenia poziomu ketonów i od czasu do czasu sprawdzi mocz. Dziadek używa Keto-Diastix i trzyma wartość- ilości śladowe, lub dorzuci trochę węglowodanów i to wystarcza by ketonów pasek nie pokazywał.

Przeczytaj książkę

[Dieta Dobrych Produktów](#) Znalezione na stronie:

www.optimalni.de/htm/zjazd.htm

Przedruk w całości - bez poprawek.

W porównaniu z innymi źródłami nie wszystko się zgadza.

Na przykład Witamina E

Jedni podają dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka 10-30 mg

tutaj Optymalni - 300 mg.

Witamina E występuje w mniejszych ilościach w produktach pochodzenia zwierzęcego m.in. w wątrobie, maśle, mleku, jajach.

Czyli nie jest tak źle jak autor tego opracowania przedstawia.

Ale w wielu przypadkach ma 100% rację.

Na przykład na absolutnie pomijane przez większość opracowań

Nadużywanie płynów do mycia naczyń i oszczędzanie wody do splukiwania.

Mój Dziadek, jeżeli używa tej chemii to w ilości 1 kropla. I bardzo dokładnie płucze. ☐

Błędy w zrozumieniu diety optymalnej

1. Brak węglowodanów w pożywieniu:

(skończy się rezygnacją z diety po 2-ch tygodniach).

2. Niedobór białka w pożywieniu:

(spowoduje zaprzestanie diety optymalnej po 3-6ciu miesiącach).

3. Niedobór witaminy C:

1. W produktach zwierzęcych i gotowanych występuje absolutny niedobór witaminy C.

2. Produkty zawierające witaminę C muszą być świadomie dokładane do każdego posiłku a ☐ naawet między posiłkami.

3. Podstawowe zapotrzebowanie na witaminę C to 50 - 70 mg / dobę.

4. Ilość witaminy C zmniejszająca szkodliwość wolnych rodników wynosi 200 - 700 mg.

5. Bezszkodne jest spożywanie witaminy C powyżej 1g.

6. Szkodliwe są mega dawki 5, 10, 15g.

7. Niedobór witaminy C prowadzi do:

* szkorbutu

* osteoporozy

* osłabienia wzroku

* zrywania ścięgien

4. Zwiększone spożycie tłuszczu powoduje zwiększone zapotrzebowanie na witaminę E:

1. Proporcjonalnie do ilości tłuszczów.

2. Nieoptymalni ok. 100 mg.

3. Optymalni ok. 300 mg.

4. Praktycznie tylko kapsułki z witaminą E zaspokajają taką potrzebę.

5. Niedobór witaminy E powoduje zwiększoną podatność błon komórkowych na uszkodzające działanie promieniowania jonizującego.

5. Dieta optymalna to nie spożywanie 1000 produktów z całego świata, a także nie tylko jednego, lub dwóch produktów.

Dieta optymalna to sztuka wybrania około 10-ciu najlepszych, najwartościowszych produktów i łączenie ich na różne sposoby:

1. Jednostronność będzie zawsze prowadziła do niedoborów.

2. Brak w urozmaiceniu prowadzi do buntowania się żołądka.

3. Sztuka optymalności jest wypracowaniem sobie 3 różnych optymalnych śniadań lub kolacji i 7 różnych obiadów.

4. Wtedy żołądkowi się to nie znudzi i nie będzie się buntował.

Przeczytaj książkę

[Dieta Dobrych Produktów](#)

Pułapki diety optymalnej

1. Niedobór wody w organizmie:

1. Im więcej wydalonego moczu tym:

* Lżejsza praca nerek

* Mniejsze prawdopodobieństwo powstania kamicy nerkowej

2. Optymalna ilość moczu powinna wynosić co najmniej 1,5L i nie więcej jak 3L.

3. Niedobór wody prowadzi do:

* Wzrostu poziomu kwasu moczowego

* Przewlekłych zaparć

* Hamowania przemian metabolicznych

* Niezdolność dostatecznego wydalania szkodliwych produktów przemiany materii

2. Specyfika regionu w którym się żyje:

(w rejonach o wielowiekowej kulturze rolnej

kończą się zapasy jodu i selenu w glebie).

1. Są regiony gdzie jod i selen musi być dodawany do pożywienia aby uniknąć chorób z niedoborów.

2. 98% chorób tarczycy jest spowodowana niedoborem jodu.

3. Niedobór selenu u nie optymalnych prowadzi do kardiomiopatii przerostowej (przerost mięśnia sercowego z niewydolnością serca).

3. Zmuszanie organizmu do produkcji glukozy przez złe zbilansowanie węglowodanów i białek:

1. U optymalnego powstaje w naturalny sposób około 20g glukozy w wątrobie.

2. Organizm optymalny zużywa około 1g glukozy na 1 kg wagi ciała na dobę; z tego 80% należy spożyć, a 20% powstaje w naturalny sposób w wątrobie.

3. Każdy większy niedobór w spożyciu będzie wymuszał dodatkową nienaturalną produkcję glukozy w wątrobie.

4. Budulcem do wymuszonej syntezy glukozy w wątrobie są białka organizmu, co na dłuższą metę prowadzi do wyniszczenia organizmu (katabolizm).

4. Dalsza konsekwencja nadmiernego ograniczenia węglowodanów jest niedobór glukozy w komórkach, a przez to nie możliwość produkcji mannozy (manna jest podstawową substancją do kodowania adresów na białkach komórkowych):

* bez mannozy nie funkcjonuje wewnętrzny transport komórkowy, co prowadzi do przyspieszonej apoptozy (programowa śmierć komórki), a to w konsekwencji do przyspieszonego starzenia się organizmu.

* bez mannozy nie funkcjonuje transport substancji przemiany materii z macierzy

pozakomórkowej do komórki, a to prowadzi do nagromadzenia się tychże produktów w macierzy pozakomórkowej.

5. Higiena w kuchni

Na wskutek masowego używania tłuszczów w kuchni optymalnej występuje nadużywanie chemicznych płynów do mycia naczyń.

Przy niedostatecznym spłukiwaniu tych substancji z talerzy i garnków oraz sztućców, przedostają się one w znacznych ilościach do przewodu pokarmowego.

Przez chemiczne oddziaływanie tych substancji może dochodzić do uszkodzenia funkcjonowania ściany jelita.

- * wzdęcia
- * bóle brzucha
- * biegunki
- * zaburzenia w działaniu jelita

6. Alergie

Przewlekłe uszkodzanie śluzówki jelita prowadzi do pojawiania się alergii pokarmowych. Dieta optymalna ogólnie leczy alergie, ale wskótek błędnego nadużywania środków chemicznych w kuchni mogą wystąpić nowe alergie pokarmowe.

Problemy diety niskobiałkowej

1. Nie istnieje dieta niskobiałkowa.
2. Białko musi być zbilansowane.
3. Badania bilansujące białko są obarczone dużym błędem na wskutek przeprowadzania ich na osobnikach z wypełnionym spichlerzem białek zapasowych.
4. Forsowanie tak zwanej diety niskobiałkowej (20g białka dziennie) jest największym zagrożeniem dla ruchu optymalnych.
5. Masowe zaniżanie białek prowadzi do niszczenia dorobku dr. J. Kwaśniewskiego.
6. Kwasichior (choroba niedobiałczeniowa) jest ośmieszaniem diety optymalnej.

Dieta w szczególnych stanach fizjologicznych

1. Ciąża

Kobieta w ciąży, od 3-go miesiąca potrzebuje średnio wszystkiego o 50% więcej, oprócz tłuszczu który spożywa jak dotychczas.

W ostatnim miesiącu ciąży wzrasta zapotrzebowanie na glukozę, praktycznie o 100% więcej od normy optymalnej.

2. Karmienie piersią

Podobnie jak w ciąży wszystkiego o 50% więcej (białka, węglowodany, sole mineralne, pierwiastki śladowe, żelazo), tłuszczu według potrzeb.

Kobieta karmiąca może dodatkowe zapotrzebowanie na węglowodany bilansować w postaci fruktozy w owocach.

3. Dzieci

1. Białka

Dzieci potrzebują całkiem inne ilości białek i to najlepszych:

- 1. noworodek - 6,0 g białka na kg wagi ciała**
 - 2. 1 rok - 4,0 g białka na kg wagi ciała**
 - 3. 2 lata - 3,0 g białka na kg wagi ciała**
 - 4. 4-6 lat - 2,0 g białka na kg wagi ciała**
 - 5. 6-18 lat - 1,5 g białka na kg wagi ciała**
- białko w g na kg wagi na dobę**

2. Węglowodany

Zapotrzebowanie na węglowodany kształtuje się podobnie do białek.

4. Pokwitanie

W okresie pokwitania zapotrzebowanie organizmu na białka i węglowodany wnosi około 1,5 g na kilogram wagi ciała, a tłuszcz według potrzeb.

5. Wysiłek fizyczny

Na każdą godzinę dużego wysiłku fizycznego (około 1000 kcal) zostaje spalone ok 100g tłuszczu, a do tego musi być dodatkowo dodane 12g węglowodanów i 6g białka.

6. Przekwitanie

Zapotrzebowanie w przekwitaniu nie zmienia się, a dolegliwości przekwitania są dowodem na niedobory w organizmie.

7. Starość (powyżej 68 lat)

Zapotrzebowanie na białka spada do 0,5g na kg wagi ciała.

Na węglowodany i tłuszcz się nie zmienia.