

## O MOJEJ DIECIE OPTYMALNEJ

Ach, ta dieta. Zmieniła całkowicie moje życie. Już 26 lat zapisuję produkty do spożycia, planuję zakupy, oglądam dokładnie etykiety, na początku z mniejszą uwagą i większą tolerancją co do ich zawartości. Kiedy jednak producenci żywności oszaleli i zaczęli wpychać do puszek, pojemników, słoików, pudełek i różnorodnych opakowań plastikowych wszelakie paskudztwa, musiałem i ja zmienić swoje postępowanie. Dzisiaj to już ostra selekcja, tym większa, że dzięki literaturze dostępnej w bibliotekach i na różnych portalach internetowych moja wiedza jest bogatsza. Ona spowodowała, że jak tak dalej pójdzie z chemizacją żywności, to padnę z głodu, bo nic nie będzie się nadawało do konsumpcji. Kieruję się wyłącznie wartością odżywczą, a nie smakiem produktów, z pewnymi wyjątkami np. herbata i kawa, do których dolewam śmietanę 30%. Nie korzystam z żadnych przepisów. Jem to, co mi odpowiada, co jest dostępne na rynku, według uznania. Nie chodzę do restauracji i innych punktów zbiorowego żywienia. Nie da się z nimi pogodzić diety. Wyjątkiem jest napicie się kawy bądź herbaty w towarzystwie (bardzo rzadko). U znajomych jestem raczej mile widzianym gościem, bo nie częstuję się niczym, co mi proponują, poza wymienionymi napojami.

Jak o diecie niskowęglowodanowej, bo taką jest dieta dr. Jana Kwaśniewskiego, pisać? Przecież nie będę powiełał tysięcy informacji z nią powiązanych, coraz bardziej nieprawdziwych, niezgodnych z tymi, które pozostawił po sobie jej twórca. Gdyby Kwaśniewski z grobu wstał i poczytał, co na temat jego diety się pisze, natychmiast by do niego wrócił. Szczególnie celują w dezinformacji mało opierzeni dietetycy, z głowami napełnionymi naukowymi, obowiązującymi stereotypami, niepotrafiący się z nią w dodatku dokładniej zapoznać. Na fali mody ketogenicznej obejmującej coraz szersze kręgi społeczeństwa, co mnie z jednej strony zadziwia, a z innej nie, potworzyły się jakieś kuriozalne warianty tej diety prezentowane m.in. na kanale YouTube. Co oni tam wyprawiają, dwoją się i troją, prześcigają w wymyślaniu coraz większych bzdur. I dzięki temu mają rosnącą oglądalność. Młodych postrzegam jako osobniki małpujące zapamiętałe wszystkie nowości, akceptujące je bez zastanowienia się co do zasadności ich stosowania, ulegające doraźnym modom i trendom sterowanym przez licznych cwaniaczków. Jest to o tyle niepokojące, że wybór takiego, a nie innego sposobu odżywiania decyduje nie tylko o codziennym życiu, ale przede wszystkim o zdrowiu. Tych pragnących dookoła wtrzytnąć innym co się da, jest niemało. Niech sobie robią, co chcą. To ich i im ulegających sprawa, a nie moja.

Na tym zakończyłem wstęp. Najpierw napiszę o moich doświadczeniach z dietą optymalną, a w drugiej części o problemach ogólnych z nią związanych i moich spostrzeżeniach. Będzie nieco przydługawo, ale nic na to nie poradzę. Raz napiszę i nie będę już do mojego żywienia wracał. Co to w końcu kogokolwiek obchodzi. Do rzeczy.

W 1996 roku stwierdzono u mnie, podczas wizyty u lekarza i rutynowego pomiaru, nadciśnienie (180/90). Usłyszałem, że będę musiał brać tabletki codziennie, do końca życia. Dopiero stuknęło mi 50 lat i mam brać leki do końca życia? Co to, to nie. Nie bardzo mogłem się z tym pogodzić, ale zacząłem je łykać i równocześnie interesować się tą chorobą. W katowickim „Dzienniku Zachodnim” w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku ukazywały się artykuły o żywieniu optymalnym autorstwa dr. Jana Kwaśniewskiego. Czytałem je z pewnym niedowierzaniem. Co on wypisuje? Oberwie za te przekonania niebawem. Przecież to, co głosi, jest sprzeczne z oficjalnymi poglądami i zaleceniami lekarzy medycyny konwencjonalnej. W którymś z odcinków przeczytałem właśnie o nadciśnieniu. To

coś dla mnie. Podobno zaraz po przejściu na wspomnianą dietę ciśnienie się normuje. Coś takiego? Oficjalnie mam brać do końca życia, a tu proponują mi, że szybko mogę się z choroby, wcale nie błahej, wyleczyć. Nie do wiary. Zastanawiałem się chyba ze dwa lata. Początkowo miałem wątpliwości, wiązało się to przecież ze znaczną zmianą trybu życia. Zarzykowałem. 15 lutego 1999 roku zacząłem. Na wszelki wypadek przez parę dni brałem jeszcze pół Prestarium (tabletki na nadciśnienie). Kwaśniewski w książce wydanej w 1997 roku napisał, że dieta optymalna „u chorych z nadciśnieniem chwiejnym powoduje spadek ciśnienia do wartości niskich już po 2 dniach”. Zobaczymy. Rzeczywiście ciśnienie się unormowało. Miałem z tym spokój przez 12 lat, oczywiście cały czas stosując dietę. Co zdarzyło się dalej, będzie dalej.

Przez mniej więcej pierwszy rok jadłem wszystko, co guru omawianej diety nakazywał. Piekłem placki, smażyłem jajka, piłem sporo śmietany itp., a przede wszystkim dokładnie liczyłem. Białka, tłuszcze, węglowodany i kalorie. Zapisy z tamtego czasu zachowałem do dzisiaj. Trzymałem się proporcji między białkami, tłuszczami i węglowodanami, bo to zdawało się najważniejsze.

Po roku jednak rozpoczęły się kłopoty z żołądkiem. Chciałem zapisać się do gastrologa w celu ustalenia ich przyczyny. Terminy były odległe, a problem narastał. Męczyłem się z tym parę miesięcy (m.in. okropne pieczenie). Wkurzyłem się trochę, bo żadnych dolegliwości zwłaszcza tego narządu miało nie być. Udałem się więc do lekarza optymalnego polecanego w książkach przez Kwaśniewskiego. Lekarz przyjmujący wówczas w Katowicach (Arkadia II), kiedy usłyszał o moich dolegliwościach, powiedział, że zastosujemy prądy selektywne i nie będę wiedział, że mam żołądek. Ha, ha. Były prądy, pielęgniarka powiedziała, że trzeba poczekać aż zadziałają. Czas leciał i nic. Nic nie pomogły. Nie wiedziałem, co robić. W lipcu 2000 roku udałem się do jednej z przychodni lekarskich, już dosyć zdesperowany, i trafiłem przy wejściu na lekarza. Zapytałem się go o gastrologa. Okazało się, że on nim jest. Po wysłuchaniu mnie umówiliśmy się na wizytę następnego dnia. Zrobił gastrokopię i stwierdził, że to refluks żołądkowo-przełykowy jest przyczyną mojego dyskomfortu. Przepisał leki i zapoznał mnie z piramidą żywienia. Wróciłem do dr. Aleksandra Pietrzyckiego i poprosiłem o telefon do Kwaśniewskiego. Choroba, która mnie dopadła, wiązała się przecież z całkowitą zmianą diety, czyli rezygnacją z półtora roku temu rozpoczętej. Opierał się, ale w końcu dał. Rozmowa z dr. Kwaśniewskim była krótka. Mam brać leki i kontynuować dietę optymalną. Ciekawe. Z lektur jego książek, które ponownie przewertowałem, to nie tak miało być.

W ciągu następnych lat nękały mnie kolejne choroby, których zgodnie z zapewnieniami autora żywienia optymalnego nie powinny się przypaść. Nie przyznawałem się lekarzom do tego, jak się odżywiam, bo wiadomo, co bym usłyszał. Kwaśniewskiego obsmarowywano wszędzie, a jedną z bardzo nieprzyjemnych ocen była negatywna opinia około 20 wybitnych lekarzy. Mniejsza o to. Nie miałem dolegliwości, powodu których dietę rozpocząłem, więc ją kontynuowałem. Jadłem dalej to samo. Podczas wizyty u dr. Arkadiusza Kuny (lekarz optymalny) ustaliliśmy odpowiednie proporcje. Niewiele się różniły od dotychczas przez mnie stosowanych. Przyłożyłem się ponownie do lektury książek Kwaśniewskiego. Uznałem, że nie będę się stosował do takiej kuchni, jaką proponował. Stałem się jedynie trzymać wymaganych proporcji, a bawić się w pichcenie potraw i jedzenie według jego książki kucharskiej i innych (np. placki bądź chlebki) nie miałem zamiaru. Uznałem, że szkoda korzystać z podsuwanych propozycji, tym bardziej że spędzanie czasu przy tak szczegółowym kucharzeniu (według setek rozmaitych przepisów) było mi obce, niezgodne z moją naturą. Krótko mówiąc, pozbawiało mnie przyjemności jedzenia. Jeśli ktoś woli się takim drobiazgowym przygotowywaniem potraw trudnić, bo ma takie ciągoty czy upodobanie, to niech tak robi. Ja nie.

Chorób mi przybywało. Dopadły mnie po paru latach m.in. hemoroidy, jelito drażliwe, łojotokowe zapalenie skóry, skurcze dodatkowe serca, trądzik różowaty, alergie i inne, których nie będę wymieniać. Od czasu do czasu musiałem konsultować się, zasięgać porad lekarza rodzinnego i innych specjalistów. Ci jednak serwowali mi wyłącznie antybiotyki, niesteroidowe leki przeciwzapalne i sterydy, a one, podobnie jak inne, ewidentnie mi szkodziły. W 2006 roku zorientowałem się, że branie tzw. leków nie ma sensu. Moim zdaniem produkty lecznicze, z jednej strony pomagające, a z drugiej strony szkodzące, nie powinny się tak nazywać. Pewne rzeczy trzeba samemu kontrolować. Zaczęłem interesować się różnymi dokuczającymi mi chorobami. Takie postępowanie, jak się później okazało, przyniosło dobre rezultaty, w czym upewniła mnie maksyma Hipokratesa iż „Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą wartością i powinien uczyć się, jak leczyć swoje choroby”. Ten starożytny myśliciel, żyjący dwa i pół tysiąca lat temu, miał rację. Czy postąpiłem mądrze czy niemądrze, trudno powiedzieć. Od 2017 roku po perypetiach ze źle zdiagnozowaną chorobą (seronegatywnym zapaleniem stawów zamiast boreliozą) starałem się według jego wskazań postępować. W dzisiejszej dobie jest to trudne w związku z niebywałym rozwojem medycyny, ale możliwe w pewnych, wcale nie tak wąskich granicach. Do postępu medycyny bowiem można podejść różnie. Uczynił to jeden z najwybitniejszych myślicieli XX wieku Bertrand Russel, który powiedział: „Badania w dziedzinie medycyny dokonały tak dużego postępu, że dziś praktycznie biorąc, nikt nie jest zdrowy”. Ta celna wypowiedź sprzed kilkudziesięciu lat dała mi wiele do myślenia.

Wracam do dalszej mojej „przygody” z dietą optymalną. Niespodziewanie w 2011 roku powróciło nadciśnienie, które stało się przyczyną zmiany żywienia w 1999 roku. A miało zdaniem Kwaśniewskiego nie powrócić. Cóż. W 2010 mierzyłem je już tylko kilka razy w roku. Zawsze było w normie. Kupiłem nowy ciśnieniomierz, ale jakoś nie chciało mi się go wykorzystać. Wreszcie w lutym 2011 roku zmierzyłem. Szok (190/93). Zająrzałem ponownie do książki. „Przy stosowaniu żywienia optymalnego choroba wrócić nie może”. Cały czas jadłem tak samo. Tak kategoriyczne zdania dr Kwaśniewski przytaczał wielokrotnie przy omawianiu innych chorób i, jak widać na moim przykładzie, a mogę to też potwierdzić na podstawie licznych wypowiedzi osób stosujących tę dietę, zamieszczonych w Internecie, to nieprawda. Coś musiałem z ciśnieniem zrobić. Poszedłem do jednego z coraz liczniejszych o dziwo, lekarzy optymalnych. Skąd ich się tyłu namnożyło. Jakiś wysyp chorych „optymalnych”? Wyglądało na to, że „optymalni” chorują coraz częściej. Dysponował także aparaturą do prądów selektywnych. Przy okazji dowiedziałem się, że miałem jakiś czas temu zawał. Po bodaj trzech EKG stwierdził, że niemal ze stuprocentową pewnością. Nie bardzo wiedziałem, jak to miało się u mnie objawiać. Co do nadciśnienia nic mi nie pomógł. Przypisany lek go nie obniżył. Od pewnego czasu wzmagala się moja podejrzliwość co do kompetencji lekarzy i ich uczciwości. Postanowiłem więc zasięgnąć opinii innego. To była pani kardiolog, też „optymalna”. Przeprowadziła badanie na najnowszym aparacie i zdecydowanie wykluczyła zawał. Musiałem jednak zacząć brać leki. Zaproponowała lekką korektę w diecie (więcej warzyw), ale przecież ja je jadłem. Zrobiłem też pierwsze po dwunastu latach badania krwi i moczu, które powtarzam co roku do dziś. Ciśnienie miałem chwiejne. Wreszcie nadszedł rok 2014. Ugryzły mnie kleszcze dwa razy w odstępie miesiąca (w końcach maja i czerwca). Straszły nimi wszystkie media i tak jest do dzisiaj. Cierpiałem prawie rok. Czułem, że to, co przeszedłem, było związane z boreliozą, lecz nie miałem podstaw do udowodnienia tego. O tym, że zdiagnozowano moją chorobę nietrafnie, napiszę w oddzielnym pliku. Zastanawiałem się ciągle, czy gdybym nie posłuchał Kwaśniewskiego i jadł „normalnie”, to też bym tyle chorób nałapał? Jaki pożytek z tej diety, jeśli cały czas choruję? Jak by wyglądało moje zdrowie, gdybym się odżywiał tak, jak do lutego 1999 roku? Tego zweryfikować się nie da. Minęło już sporo lat i wycofanie się z tej niskowęglowodanowej diety mogłoby przynieść katastrofalne skutki. Mój organizm już się

przestawił na spożywanie większych ilości tłuszczu i mniejszych węglowodanów. Udział tłuszczu był w granicach 75 procent. Czas leciał, a inne leki już wcześniej kolejno wycofywałem, bo mi szkodziły. Wreszcie w końcu 2019 roku zrezygnowałem z ostatniego.. Przeprowadziłem dokładną analizę, jakby rachunek sumienia. Z jednej strony zapewne ryzykowałem, a z drugiej pozbyłem się trucizn. Coś za coś. Nic się od pięciu lat nie zmieniło. Dokonałem pewnych korekt w proporcjach między białkiem, tłuszczem i węglowodanami. W 2021 roku postanowiłem dietę uzupełnić odpowiednio dobranymi witaminami i minerałami, w związku z moim starczym zapotrzebowaniem. Nie jestem pewien, czy było to konieczne. Raczej nie, ale i ja uległem w pewnym stopniu naporowi reklam narzucających się wszystkim i nie zawsze miarodajnych wskazówek. W zasadzie chodziło mi tylko o wzmocnienie układu immunologicznego w walce z różnymi chorobami, głównie boreliozą. Uczyniłem tak na podstawie dostępnych mi lektur. Podstawowe żywienie pozostało. Dzisiaj zwane powszechnie ketogenicznym bądź ketogennym stało się modne.

U mnie dwadzieścia sześć lat temu powodem takiego odżywiania było wyłącznie zdrowie, u wielu innych także, a nie moda. Z nią już tak jest, że cały czas się zmienia. Zwłaszcza młodzi ludzie są podatni na takie przemienne traktowanie odżywiania. Przeskakują z jednej diety na drugą co jakiś czas, jak pszczołki z kwiatka na kwiatek. Konsekwencje takiego postępowania mogą być opłakane. Pewnym utrudnieniem w obliczaniu wartości odżywczej pokarmów są setki tabel różniących się czasami dosyć znacznie co do niektórych produktów. Nie wiadomo, które wykazy są rzetelne, niepodważalne.

Nie mam najmniejszej ochoty na szczegółowe dzielenie się z innymi moim tak już długim doświadczeniem, ponieważ uważam to za bezsensowne. Po pierwsze, każdy organizm jest inny i dlatego medycyna konwencjonalna nie daje sobie rady nie tylko w najważniejszej rzeczy, a mianowicie diagnozowaniu, ale również w leczeniu, zwłaszcza chorób przewlekłych, przy okazji szkodząc wielu chorym nadmiarem stosowanych leków. Po drugie, kogo to zainteresuje? Kiedyś czasami czytałem komentarze internetowe, dyskusje, opinie o jedzeniu, ale już dawno z tym skończyłem. Można nie tylko bólu głowy od nich dostać, ale również samemu popaść w tarapaty. Każdy o sobie tylko, co je itp., zapominając, że to, co jemu odpowiada bądź pomogło, nie musi innemu. Jedynie do książek dr. Kwaśniewskiego zaglądałem od czasu do czasu, dla przypomnienia sobie niektórych spraw. Zapoznałem się kilka lat temu także z zaleceniami dr. Wolfganga Lutza i Roberta C. Atkinsa. Z ciekawością przeczytałem, co pisał o diecie niskowęglowodanowej i dr. Kwaśniewskim Włodzimierz Ponomarenko. I to wszystko. Ostatnio na YouTube prezentuje swoją wiedzę prof. Grażyna Cichosz. Ale ja już nic nie zmieniam. Dowiedziałem się od niej ciekawej rzeczy, że dziewięćdziesięciolatki według badań przez nią przytoczonych mają spory nadmiar cholesterolu w stosunku do przyjmowanych powszechnie norm. Ja podążam za nimi i wiekowo, i cholesterolowo. Dobiegam już 400 (cholesterol całkowity), więc może jakoś parę lat jeszcze ten z najpiękniejszych ponoć światów, potrafiący być w znacznym stopniu okrutny, będę oglądał. Bardziej doskwiera mi borelioza. Pozostałe choroby jakoś się „uciszyły” (być może to efekt stosowanej już tak długo diety).

Na koniec garść, dosyć pojemna, uwag ogólnych o tzw. diecie optymalnej i parę spostrzeżeń o żywieniu. To wyłącznie moje zdanie. Dr Jan Kwaśniewski w swoich książkach pisał o żywieniu bardzo kategorycznie i niestety to jego największy błąd. Odpowiadał w licznych listach, np. że jeśli dana osoba będzie jeść tak i tak, to choroba już nie wróci. Mylił się. U wielu niestety powracała po pewnym czasie albo leczenie według jego wskazań nie pomagało. Byli tacy, którym się poprawiło, i tacy, którym się pogorszyło, albo zmiany na lepsze były nieznaczne. Jak zwykle w takich sytuacjach bywa, winą obarcza się stosującego dietę niewłaściwie. A to nieprawda. Jasne, że i tak się zdarzać mogło, ale przecież nie zawsze. Zastanawiałem się cały czas, jak długo będzie żył twórca tej diety tak ją zachwalający. No bo kto jak kto, ale on wiedział „wszystko”. Skoro był taki mądry i tyle o mądrości swojej

i innych pisał to mając dosyć dobre warunki (niski i chudy), powinien dociągnąć przynajmniej sędziwego wieku. Zmarł mając 82 lata. Nie taką długość życia zapewne przewidywał. Z moich obserwacji m.in. członków rodziny, sąsiadów, znajomych, wielu z nich żyło ponad 90 lat, a nawet 100, a odżywiało się w sposób dalece odbiegający od zaleceń nie tylko Kwaśniewskiego, ale także twórców innych diet tak dzisiaj modnych. Z wieloma jego opiniami można się było zgodzić. Książki były pisane przystępnym językiem, dlatego m.in. wiedza o żywieniu nazwanym przez niego „optymalnym” w nich zawarta do wielu ludzi dotarła. Zasób wiadomości i doświadczenie miał olbrzymie. Jak się jednak okazało, organizmy ludzkie są bardziej skomplikowane, niż myślał. Nie tylko on, ale także jemu podobni dietetycy zalecający niskowęglowodanowe odżywianie. Cała medycyna zwana tradycyjną nie może często ludziom pomóc i wyleczyć z bardzo już długiej listy schorzeń, przechodzących po nieudolnym leczeniu (tak przyjmują to zawiedzeni pacjenci) w przewlekłe. A z takimi sobie prawie całkowicie nie radzi. Rosnąca w siłę medycyna zwana alternatywną również zmagą się z wieloma problemami. Na jej plus należy przypisać nieszkodzenie ludziom lekami. Trudno mi jednak ocenić efekty przez nią wdrażane w przywracaniu zdrowia. Wracając do opisywanej diety, nie sądzę, aby wszyscy mogli ją stosować. Pomijam tych, którym zalecane produkty nie odpowiadały, nie smakowały, bądź z jakichkolwiek innych powodów nie chcieli ich jeść. Zalecenia zarówno Kwaśniewskiego, jak i wszystkich pozostałych lekarzy, dietetyków i podobnych znawców długo jeszcze nie będą trafiać w podstawę leczenia, czyli wyleczenie. Leczyć to się może każdy, sam bądź z pomocą innych. Jest tylko pytanie: czy się wyleczy sam, czy lekarze mu w tym pomogą? Prawie każdy chciałby być piękny, młody i bogaty. Czyżby zapomniano, że także zdrowy? Przynajmniej pierwsze dwie dosyć szybko przemijają. Ostatnia najczęściej przychodzi z wiekiem, ale wcale nie gwarantuje długiego życia. Może nie wszystkim na nim zależy? Zdrowie wydaje się podstawą szczęśliwego życia. Większość zapewne to potwierdzi. Wśród życzeń przekazywanych sobie wzajemnie przy różnych okazjach najczęstsze to dobrego zdrowia. A jednak niewiele robi się, aby żyć zgodnie z zaleceniami żywieniowymi licznych lekarzy, ba, całych instytutów zajmujących się właściwym (według nich oczywiście) jedzeniem na całym świecie. Gdyby lekarze, dietetycy, a także farmaceuci mieli patent na życie w zdrowiu, jakie roztańczają przed innymi w przypadku stosowania się do ich zaleceń, sami by dożywali prawie stu lat. A tak nie jest.

Chciałbym też dodać, że nie wszystkim odpowiadały poglądy Kwaśniewskiego, a ściślej mówiąc jego światopogląd. Jednym z nich było na przykład dokładanie do diety, krótko mówiąc, jakichś wyimaginowanych bogów. Przykładowo: warunkiem „długiego, zdrowego i mądrego życia jest przestrzeganie »Instrukcji obsługi« swojego organizmu otrzymanej od bogów”. Skąd posiadał taką wiedzę? Nic z tego nie pojmowałem i przyznam się że wolałbym, aby nimi się nie podpierał w swoich wywodach, a ograniczał się do twardych, konkretnych ustaleń wynikających z nauki, co zresztą robił, aczkolwiek wyciągając inne wnioski niż te wykładane oficjalnie. I tę różnicę zdań mógłbym akceptować. Miał do tego prawo. Większość podobnych stwierdzeń do zacytowanego fragmentu była dla mnie nie do zaakceptowania. Nauka interpretowana przez jednych nie musi być widziana tak samo przez innych. A w medycynie jest jeszcze gorzej, ponieważ tak w niej poukładano, że ci „na dole” muszą leczyć według tych „na górze”, nie mając żadnego wyboru w uzdrawianiu ludzi na podstawie swojej wiedzy i doświadczenia. To porównałbym do wojska, w którym szeregowiec musi słuchać i postępować według poleceń wyższych rangą dowódców. Świat jest bardziej skomplikowany niż się wielu uczonym i nie wiadomo przez kogo namaszczone autorytetom wydaje.

Inna taka z pozoru drobna, acz zastanawiająca rzecz. Jeśli Kwaśniewski ustalił proporcje (to jego istotny wkład do omawianej diety), to po co zalecał jeść to czy tamto, pisząc nawet książkę kucharską. Po co tyle pisał o diecie. Wystarczyło podać zasady na jednej

stronie i tyle. Podobnie napisał Lutz, ale również potem rozwodził się o jedzeniu, podając podobnie jak inni twórcy rozmaitych diet szczegółowe przepisy. Przecież nie wszyscy są tak głupi, żeby nie potrafili liczyć. A co jedzą, to w zasadzie ich sprawa. Wystarczyło podać stosunek wszystkich makroskładników. Każdy sobie będzie jadł według tego, co lubi i na co go stać finansowo. Ja przynajmniej tak robię. Tylko w pierwszym roku zwariowałem i z wielkim entuzjazmem przygotowywałem według podanych przepisów. Później to zarzuciłem. Jem, jak chcę i co chcę. Nie mogłem się katować jakimiś rygorystycznymi ograniczeniami. Jedzenie to przecież powinna być przyjemność. Dla mnie smak nigdy nie odgrywał roli. Ważna była szeroko rozumiana wartość odżywcza. Wystarczyło dłużej poczekać z jedzeniem, a smakowało choćby z głodu. To on był najlepszą przyprawą. Tak więc trzymanie się z grubszą proporcji to najważniejsza rzecz. Piszę z grubszą, ponieważ różne źródła podają odmienne dane, czasami znacznie odbiegające od siebie. Dokładne liczenie w takiej sytuacji niewiele daje. Ale ustalenie ich dla swojego organizmu z ewentualnymi drobnymi korektami to podstawa omawianej diety. Im większy odstęp od niej, tym gorsze rokowania.

Chciałbym jeszcze wspomnieć o zanieczyszczonej żywności. Kwaśniewski w ostatniej dekadzie ubiegłego wieku niewiele na jej temat pisał, bo wówczas nie było jeszcze tak źle jak dzisiaj. Po ćwierćwieczu, moim zdaniem, sytuacja wymknęła się już spod kontroli. Zalecane przez niego przykładowo boczki, pasztety i wędliny raczej nie nadają się do konsumpcji z powodu naszpikowania chemikaliami.

Doktor Kwaśniewski był wielkim entuzjastą prądów selektywnych. Mnie one nigdy nie pomogły. Wydałem niepotrzebnie pieniądze i w końcu przestałem. Na tym zarabiali tylko lekarze zajmujący się dietą optymalną, których z biegiem czasu namnożyło się w ślad za zwiększoną liczbą stosujących jego dietę. Być może, komuś pomagały.

Próby przekabacenia Lecha Wałęsy na dietę propagowaną przez lekarza z Ciechocinka spęzły na niczym. To nie ten adresat i tak to się musiało skończyć.

Jeśli chodzi o choroby przewodu pokarmowego to Kwaśniewski wypowiadał się o nich bardzo oszczędnie. Głównie o wrzodach. A ja po roku stosowania diety (początek roku 2000) nabawiłem się refluksu żołądkowo-przelykowego, który utrzymuje się do dzisiaj. Zastanawiałem się, dlaczego nie pisał nic o tej dosyć powszechnej chorobie, a jedynie stwierdził: „Po przejściu na żywienie optymalne najszybciej ustępują choroby i dolegliwości przewodu pokarmowego [...]”. No dobrze, ale ja się właśnie nabawiłem choroby, której nie miałem do tej pory, a jeśli była w jakiejś dla mnie nierozpoznanej postaci, to uległa znacznemu zaostrzeniu, a nie wyleczeniu.

Jeszcze o kolejnej chorobie przewodu pokarmowego w ogóle niewymienianej w jego publikacjach. Około 7 lat po rozpoczęciu diety miałem powtarzające się biegunki. W końcu wybrałem się do gastrologa. Na podstawie ich opisu zaordynował mi sulfasalazynę, ale nie określił, co mi dolega. Brałem ją przez ponad 2 miesiące. Któregoś dnia, budząc się rano, ujrzałem potężne, kilkunastocentymetrowe, czerwone plamy na obu kończynach dolnych. Poleciałem do tegoż lekarza, kazał lek odłożyć i powiedział mi, że mam jelito drażliwe (ZJD). Męcę się z tym świństwem już prawie 20 lat. Każdego niemal roku, jak do tej pory, mam trwające od około miesiąca do trzech uporczywe rozwolnienia, uniemożliwiające nawet wychodzenie z domu w obawie przed gaciową katastrofą. Biegunki występują na przemian z zaparciami. Również o tej przecież częstej dolegliwości przewodu pokarmowego nie czytałem nic u Kwaśniewskiego. A napisał: „...bo też przewód pokarmowy jest układem narządów, które w pierwszej kolejności mogą korzystać z dobrodziejstw żywienia optymalnego”. Czy dolegliwości, o których tu wspominam, to dobrodziejstwa?

Kwaśniewski pisze o Atkinsie i różnicy pomiędzy jego dietą i swoją. Powołuje się na różne badania Eskimosów i wielu innych ludów, ale nigdzie w książkach nie zauważyłem odwołań do nich, przypisów. W książkach przeznaczonych dla szerszej publiczności nie

musiał, ale ciekawość tych bardziej zainteresowanych szczegółami powinien w jakimś miejscu zaspokoić. Może nie dotarłem do takich.

Ciekawa byłaby też informacja o dokumentacji jego badań, na którą powołuje się, często przytaczając wiele liczb. Nie wiem, gdzie ona jest i czy była kiedykolwiek i ewentualnie komukolwiek udostępniana.

Kwaśniewski posługuje się w różnych tekstach następującymi słowami: zawsze, nigdy, trwale itp. Uważam, że było to niepotrzebne. Z lektury stron internetowych poświęconych diecie optymalnej, wielu komentarzom, dyskusjom na forach, wiem, że takie słowa dziwiły część pacjentów, którzy wyrażali rozczarowanie. Na stronie 134 *Thustego życia* Kwaśniewski pisze, że żywienie optymalne trzeba stosować ciągle, wtedy wyleczenie jest trwałe i całkowite (była tu mowa o miażdżycy tętnic kończyn). Takie kategoryczne stwierdzenia powtarzane na wielu stronicach jego książek można skomentować w różny sposób. Może niektórzy zostali wyleczeni. Nie sądzę jednak, że wszyscy. A jaki procent z nich, trudno powiedzieć, czy ktokolwiek kalkulację taką przeprowadził. Przez cały czas optymalnego odżywiania „nałapałem” wiele chorób, których wcześniej nie miałem. Chorób jest zdaje mi się kilkanaście tysięcy, a Kwaśniewski wymieniał ich niewiele.

Intrygowała mnie też jedna, w końcu ważna sprawa. Ograniczając tak bardzo w swojej diecie owoce i warzywa, to czy w ogóle kupki robił?

Odżywiając się według zasad dietetycznych Kwaśniewskiego można się wyleczyć z niektórych chorób uznawanych za nieuleczalne. Tych jest jednak dużo, podobnie jak diet, i na nie można chorować również na tej diecie.

W ciągu minionych 26 lat czytałem wiele komentarzy, ciekawe, że pisali je ludzie najczęściej po paru tygodniach bądź miesiącach diety. Po latach wypowiedzi było niewiele. Po dwudziestu tyle co brudu za paznokciem.

Lekarzom i dietetykom rozliczającym innych, jeśli chodzi o jedzenie, powołujących się na tysiące badań naukowych, tak dobranych, aby uzasadnić swoje przekonania, proponuję przeprowadzić badania w swoim środowisku. Ogłosić ich rzetelne wyniki, podając stosowaną dietę i wtedy zobaczymy, jak na nich wyszli. Żyli dłużej czy krócej i na co chorowali, przy okazji.

Czytałem także wywiady z lekarzami różnych specjalności i dietetykami i wypowiedzi o diecie niskowęglowodanowej. Nie będę ich tu komentował. Wielu z nich się kompromitowało. Przejrzałem też tysiące wypowiedzi internautów mądrych i niemądrych, chcących się coś pewnego o diecie dowiedzieć, ale skończyłem z ich lekturą już dawno.

Zbliżając się do końca dosyć chaotycznie z pewnością napisanych uwag o diecie dr. Kwaśniewskiego chciałbym krótko zaznaczyć, że niektóre moje choroby jakby się „wyciszyły”, niektóre „uśpiły”, a może i całkiem mnie „opuściły”. Tego nie wiem. Namieszała w moim zdrowiu źle zdiagnozowana borelioza (opisana w osobnej zakładce) i ona daje mi się więcej we znaki niż omawiana tu dieta. Być może, część chorób już wcześniej „nazbieranych” zdołałem zwalczyć poprzez wzmocnienie układu odpornościowego, w czym być może w jakimś stopniu tłusta i niskowęglowodanowa dieta dr. Jana Kwaśniewskiego pomogła. To jednak tylko przypuszczenie. Nie będę ganiał od jednego gabinetu lekarskiego do drugiego i kolejnych. Potem jeszcze do szpitali i dziesiątków instytutów medycznych oskubujących pacjentów na różne sposoby. W końcu wracał do lekarza rodzinnego i po nietrafnie postawionej diagnozie ruszał ponownie do innych czasami pozał się Boże specjalistów, kierujących mnie do często znajomych i kolesiów wykonujących usługi na ubezpieczenie, a częściej odpłatnie. Tu kłaniają się niezastąpieni Annasz i Kajfasz. Jeśli ktoś ma gruby portfel, niech lata. Byli tacy i nie za dobrze na tym, delikatnie mówiąc, wyszli.

Dieta niskowęglowodanowa jest dietą wymagającą wielu ograniczeń, nie wszyscy mogą się według niej odżywiać, i to z wielu powodów.

Chciałbym poznać opinię o omawianej diecie ludzi odżywiających się zgodnie z jej zasadami przynajmniej ponad 20 lat. Przeszukuję od czasu do czasu strony internetowe i nic nie mogę znaleźć. Nie sędzę, abym się sam wśród ponad dwudziestopięcioletnich „optymalnych” ostał.

Utrapieniem moim była przez cały ten czas myśl o ewentualnym „wylądowaniu” w szpitalu. Co by się tam ze mną stało, gdybym przyznał się do „tłustego jedzenia”, aż strach pomyśleć. Uciekam zarówno od szpitala, jak i myśli o nim.

Trudno mi było zdecydować, czy wrzucić na stronę internetową wyniki moich badań (lipidogram), czy nie. Ryzyk-fizyk. Trudno. Całe życie to jedno małe lub większe ryzyko.

Oto one, ze stycznia 2025 roku (w mg/dl):

TC–396

HDL–77

TRG–59

LDL–313,5

Przypomnę, że zacząłem 27 rok stosowania diety optymalnej dr. Jana Kwaśniewskiego. Trochę komentarza do – jak widać – raczej nieprzeciętnych wyników. Reakcje, jak to i w innych dyskusjach między internautami, a także lekarzami i dietetykami, będą podzielone, ale tak jest przy każdej konwersacji. Jedni będą wystraszeni, inni zadowoleni. Piszę wystraszeni, mając na myśli obawy, że mogą w przyszłości osiągnąć tak fatalny rezultat (choć może być inny) dopiero co rozpoczętej diety niskowęglowodanowej. A inni z tego samego powodu będą usatysfakcjonowani, kontynuując sposób odżywiania tak ostatnimi laty promowany. Cały świat jest dzisiaj „rozbieżny”. Przykładów można podawać w nieskończoność. Powiedziałbym inaczej: „rozjechał się” na wszystkie strony. Z góry na dół, z prawa na lewo, wprzód i w tył. Jak tylko było możliwe. Rozjechał się też co do niezliczonych już badań, w tym dotyczących lipidogramu. Nie podejmuję się w tym miejscu dokładać cokolwiek w tak kontrowersyjnych sprawach. Jedni by już wzywali mnie do szpitala i pilnie nakazywali zmianę diety, dodając statyny (do czego próbowała mnie przekonać lekarka rodzinna ponad dziesięć lat temu, widząc cholesterol całkowity przekraczający już wtedy poziom 300 mg/dl) zapewne w potrójnej dawce, a także chroniąc przed zawałem, udarem lub wylewem. Dla drugich, tych w mniejszości, mój przykład będzie, być może, „doładowaniem” mózgow w przeświadczeniu o ich przewadze nad medykami pojmującymi medycynę tradycyjnie, konwencjonalnie. Wreszcie znalazłaby się też grupa pukających się w głowę. Nie wiem tylko, czy w stronę tych pierwszych czy drugich. Konfrontacja osiemdziesięciolatka z małolatami (czyli tymi poniżej pięćdziesięciu lat) jest raczej na moją niekorzyść, ale mimo to staję w szranki. Na koniec napomknę, że pozostałe wyniki badań krwi i moczu były w porządku, jak zwykle podczas minionych lat.

Kiedy piszę te słowa, jest luty 2025 roku. Właśnie minął 26 rok niewłaściwego, szkodliwego, odradzanego przez medycynę konwencjonalną, tradycyjną, oficjalną, odżywiania, a ja, o dziwo jeszcze żyję. W końcu przeniosę się w zaświaty. Czy to nastąpi prędzej czy później i czy będzie spowodowane stosowanym już dosyć długo, niepolecanym przez prawie wszystkich lekarzy jedzonkiem, nie sposób wyrokować, jak zresztą o wszystkim, co się wiąże z przyszłością. Zweryfikować mój wybór mógłbym jednoznacznie tylko wtedy, gdybym cofnął się do 1999 roku i nie zmieniał ówczesnego żywienia się praktykowanego przez znakomitą większość ludzi.

Stało się, „przeleciało”. To, co zaproponował dr Jan Kwaśniewski było przełomem w moim codziennym życiu. Mógłbym też powiedzieć, że w mojej osobie trafiło na podatny grunt. Dr Kwaśniewski „namieszał” ludziom w głowach. Na pewno chciał wielu chorym pomóc i pomógł. Nie wszystkim, bo to było przecież niemożliwe. Popularyzował zasady swojej diety w licznych mediach, przekonany o słuszności swoich przemyśleń na podstawie olbrzymiego doświadczenia i niemałej wiedzy specjalistycznej (biochemia). Zostawił po

sobie parę książek, których lektura powinna zmusić bardziej rozumnych do myślenia. Mimo garści krytycznych uwag jestem w sumie z zaproponowanego przez Kwaśniewskiego żywienia optymalnego zadowolony. Przede wszystkim pomógł mi w pokonywaniu licznych problemów związanych ze zdrowiem. Podziwiałem go za niezwykłą odporność psychiczną. W dzisiejszym świecie nie jest to łatwe i podobnie jak dieta zwana optymalną, wymaga znacznego zaangażowania i poświęcenia.

Napisał w lutym 2025 roku Eugeniusz Tomczak

© Copyright 2025 by Eugeniusz Tomczak