

Śledząc doświadczenia własne i innych optymalnych, wskazówki i odpowiedzi lekarzy na łamach optymalnych czasopism, nabrałem przekonania o potrzebie codziennego zapisywania rodzajów i ilości spożywanych pokarmów.

Okazuje się bowiem, że mimo własnego przekonania o przestrzeganiu zarówno ilościowych jak i proporcjonalnych zasad Ż.O. błędy popełniane są powszechnie. Błędy te powodują, że efekty Ż.O. są niepełne, a nawet pojawiają się komplikacje, np. „przebiełczenie”. Dokładnie zdałem sobie z tego sprawę podczas wizyty u lekarza, gdy trzeba było podać, w miarę szczegółowe, dane dotyczące ilości i rodzaju spożywanego białka, proporcje BTW i określenie czasu - jak długo to trwało? Już wcześniej zauważyłem, że ściślejsza kontrola BTW i jej utrzymywanie skutkowało obniżką wagi ciała. Po jakimś czasie znowu doprowadza się do pewnych odstępstw. Codzienne ważenie i zapisywanie wszystkiego co się zjada a wieczorem bilansowanie zapewni poprawność stosowania zasad Ż.O. Ponadto powstanie wówczas indywidualna dokumentacja, a ta, z kolei, daje szansę na dokładne ustalenie związków przyczynowo – skutkowych naszego stanu zdrowia w zależności od stopnia przestrzegania zasad Ż.O. Wymaga to pewnego, dodatkowego wysiłku i systematyczności, ale czyż korzyści tego nam nie zrekompensują? Jeżeli są wątpliwości do tych spostrzeżeń można wykonać indywidualną kontrolę raz na jakiś czas.

Parafrazując nieco można to ująć w następującą zasadę:

„Nie waż się zjeść tego, czego nie zważyłeś (i nie zapisałeś)”.

Niejako dalszą konsekwencją takiego rozumowania powinno być wykonywanie 2-3 razy w roku, podstawowych badań laboratoryjnych, takich jak, np.: OB, glukoza, morfologia krwi, lipidogram i in.). Rodzaje tych badań może ustalić Komisja Lekarska OSBO. Kojarzenie ze sobą wyników tych badań ze stanem zdrowia i stosowanymi (teraz i wcześniej) na co dzień zasadami Ż.O. stwarzałoby szansę jego dokumentowania na powszechną skalę.

Inne moje spostrzeżenie dotyczy metodyki stosowania prądów selektywnych PS w układzie „dłonie – stopy”. Kończyny zwierząt (i ludzi) są ujemnymi biegunami własnego biopola elektromagnetycznego, a głowa (mózg) i pośrednio staw barkowy i miednicowy, stanowią jego biegun dodatni. W tej sytuacji układ energetyczny prądów selektywnych „dłonie – stopy” (czyli „-” z „-” poprzez „+”) sprawia, że w jego części (ręce albo nogi z tułowiem) prąd płynie „pod prąd”, czyli w niewłaściwym kierunku – przeciwnie do biegunowości biopola.

Taki układ nie może przynosić pełnych, zdrowotnych efektów – albo w części „dłonie – staw barkowy” albo w części „staw barkowy – stopy” i powinien być wykonywany w poszczególnych odcinkach oddzielnie.

Ryszard Nowak
Kraków – marzec 2003