

Dzień Dobry!

Piszę do Waszego oddziału bo już nie wiem do kogo się zwrócić. Może ktoś od Was coś by mi doradził, lub wie kto mógłby mi poradzić. Bardzo bym był wdzięczny. Chodzi mi o ciała ketonowe. Nie mogę się ich pozbyć. Nie mam się już do kogo zwrócić. Czuję się jak na pustyni. Już kończy mi się cierpliwość. Byłem w Ustroniu na nauce żywienia w listopadzie tego roku przez 10 dni. Wziąłem prądy PS na nerwice i nic. Byłem u kilku lekarzy i nic. Nie wiem już co robić. Moja cierpliwość już się kończy. Czuję się jak na pustyni. Mam 41 lat, wzrost 175cm, waga przed „ŻO” 72kg, po roku „ŻO” 68kg. Mieszkam w Bytomiu. Na „ŻO” jestem od czerwca 2000r. W 1996r stwierdzono u mnie cukrzycę typu 1. Na początku brałem insulinę, ale miałem niedocukrzenia i przeszedłem na tabletki. Po przejściu na „ŻO” cukier się unormował od zaraz. Ale mam problemy z ciałami ketonowymi. Od początku „ŻO” wystąpiły i utrzymują się do teraz, od 1-3 plusów. Zwiększenie węglowodanów do 100 i powyżej nie likwidują tych ciał. Według zaleceń Dr Kwaśniewskiego, chorujący na cukrzycę człowiek, może w spoczynku spalać około 2,5g tłuszczu na 1kg wagi ciała, własnego i podawanego w pożywieniu bez wydalania ciał ketonowych w moczu. U mnie tak nie jest. A poza tym nie czuję tego przyływu energii, tej lekkości, o której tak entuzjastycznie wypowiadają się optymalni. Utrzymuję takie proporcje:

B 35-60g T 160-200g W 40-60 i powyżej. Ostatnie wyniki: chol cał.231 HDL.38 mg LDL.150mg TG 117mg. Chyba jestem jakimś wyjątkowym przypadkiem. Chcę już zrezygnować z tego żywienia. Uprzejmie proszę o odpowiedź, jeżeli ktoś znajdzie chwilę czasu. Łączę pozdrowienia Marian.

Szanowny Panie!

Dr Kwaśniewski mówi, że każdy człowiek jest inny i inny jest jego organizm. Nikt nie jest w stanie przewidzieć wszystkich reakcji swojego organizmu. W czasie Żywienia Optymalnego trzeba obserwować swój organizm i w razie potrzeby przychodzić mu z pomocą, mając świadomość, że pewne objawy niekorzystne - jeśli w ogóle się pojawiają, spowodowane są nie dietą jako taką, ale błędami jakie w diecie popełniamy, lub dotychczasowym stanem zdrowia.

W cukrzycy typu I jednym z powikłań jest niewydolność nerek spowodowana głównie zmianami drobnych tętniczek (zmiany prawie identyczne z miażdżycą). Następnym powikłaniem jest występowanie ciał ketonowych, tak jak u Pana (w cukrzycy typu II nie stwierdza się nigdy śpiączki ketonowej). Dla tego ketony trzeba mierzyć i starać się zwalczać. Przyczyną ciał ketonowych bywa zawsze głódówka.

1. myślę, że ma Pan źle ustawioną dietę i stąd brak wodoru i tej energii którą daje nasza dieta. Żółtka jaj, mleko, śmietana i jarzyny zapobiegają wystąpieniu kwasicy (ciał ketonowych). Natomiast białka jaj, mięso, ryby, drób, orzechy mogą nasilać kwasicę ustroju, dla tego przy wzroście ilości krzyżyków (+) oznaczających zwiększenie ketonów, proszę przeanalizować co Pan jadł tego dnia.

2. Proszę koniecznie zbadać (co najmniej dwa razy w odstępie miesiąca) stolec na jaja pasożytów, lamblie. Pasożyty przewodu pokarmowego wywołują kwasicę ustroju, jeśli są - trzeba je zniszczyć.

3. Przy dużej ilości plusów (+) ciał ketonowych trzeba zwiększyć o 10-20% węglowodany. Mam pacjentów dla których norma węglowodanów wynosi około 80g, żeby ciała ketonowe były u nich (+ -).

4. Można spróbować trochę zmniejszyć tłuszcze, ale wg tego co podał mi Pan Janusz

Żurek, proporcje B:T ma Pan dobre (a nawet na mój gust nie duże, być może stąd brak tej energii którą daje nasza dieta).

Z diety absolutnie nie radzę rezygnować! Wróci cukrzyca, będzie Pan musiał wrócić do insuliny, a ludzi biorący insulinę żyją dużo krócej! Insulina i cukrzyca skraca okres przeżycia o 30% wg dr Kwaśniewskiego.

Podaję mój telefon do domu, między godz. 18-20 staram się być w domu aby udzielać odpowiedzi na pytania i wątpliwości optymalnych - telefon: (012) 416-21-43.

Jestem lekarzem optymalnym. Sama choruję na cukrzycę typu II od 45 lat, ale nie mam problemów z ciałami ketonowymi. Duże doświadczenie w naszym krakowskim OSBO ma pan Stanisław Czystchoń, optymalny od 7-miu lat. Wyleczył siebie cukrzycę, SM i wiele innych schorzeń. Wrócił do pracy, jest bardzo otwarty (jak większość optymalnych) i ma ogromne wiadomości. Przez wiele lat był przez dr Kwaśniewskiego wyznaczony jako konsultant d/s cukrzycy na okręg Krakowski. Podaję jego telefon: (012) 645-94-20.

Dobrze by było żeby po rozmowie przesłał mi Pan cały swój jadłospis tygodniowy z wyliczeniem B:T:W, oraz ile ketonów miał Pan w danym dniu. Proszę się nie załamywać! Każdy człowiek ma jakieś problemy, a cukrzyca jest chorobą metaboliczną najgorzej się leczącą, stale trzeba liczyć i analizować. Z listu Pana wnioskuje, że cierpi Pan na nerwicę. W ostateczności proponuję kontakt z Arkadią w Jastrzębiej Górze tel. (058) 674-80-47. Myślę, że ustalenie diety pod okiem fachowców - lekarzy i stosowanie się do niej usunie problem ketonów.

Z optymalnym pozdrowieniem

lek. E. Nowosad - Litwin

lekarz optymalny

Witam!.

Przepraszam że tak długo nie odpisywałem, ale po przeczytaniu listu Pani Doktor, a także wielu porad i różnych artykułów i przeanalizowaniu swojego jadłospisu postanowiłem zmienić swój jadłospis. Cały czas czytam, czytam i pogłębiam swoją wiedzę, bo te żywienie tego wymaga, szczególnie w leczeniu cukrzycy jak to pisze Pani Doktor. Chciałem serdecznie podziękować Pani Doktor za wyczerpującą odpowiedź. Zrobiłem badanie stolca na pasożyty, wynik wyszedł(-). Przy mojej wadze ciała pomyślałem, że gdzieś mi ta energia ucieka. Jedząc masło i pijąc śmietanę, to za mało dla mnie. To mało wartościowe tłuszcze pod względem Energetycznym. Postanowiłem zjadać tłuszcze wysokowartościowe np: smalec, łój, sadło. podgarle, boczek (około 180g), węglowodany (60-80g) mączne lub warzywa (białko 35-45g) żółtka, podroby. Ciała ketonowe zmniejszyły się do(+/-) czasami (+). Poza tym postanowiłem się jeszcze skontaktować z Dr.Palą.

Łączę pozdrowienia Marian.