

ZŁOTE  
MYŚLI

Tomasz Reznier

# Dieta fizjologiczna Tomasza Rezniera



część 1



**Jak zdrowo i przyjemnie  
uzyskać i utrzymać  
pożądaną sylwetkę ciała**



Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:

"Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#)

**Darmowa publikacja** dostarczona przez

[Lepsze Zdrowie](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#) & Tomasz Reznier  
Data: 23.04.2007

Tytuł: Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera (fragment utworu)  
Autor: Tomasz Reznier

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz  
Korekta: Sylwia Fortuna  
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli  
Netina Sp. z o. o.  
ul. Daszyńskiego 5  
44-100 Gliwice  
WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)  
EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>PODZIĘKOWANIA</b> .....	7
<b>1. OD AUTORA</b> .....	8
<b>2. ZAŁOŻENIA I CELE TEGO PORADNIKA</b> .....	13
<b>3. CELE</b> .....	15
<u>3.1. Zdrowie</u> .....	17
<u>3.1.1. Brzuch</u> .....	18
<u>3.1.2. Klatka piersiowa i jej zawartość</u> .....	20
<u>3.1.3. Narządy wewnętrzne</u> .....	21
<u>3.1.3.1. Serce</u> .....	21
<u>3.1.3.2. Płuca</u> .....	22
<u>3.1.3.3. Żołądek</u> .....	22
<u>3.1.3.4. Jelita</u> .....	23
<u>3.1.3.5. Wątroba</u> .....	23
<u>3.1.3.6. Pęcherzyk żółciowy</u> .....	23
<u>3.1.3.7. Trzustka</u> .....	23
<u>3.1.3.8. Nerki</u> .....	24
<u>3.1.4.1. Kończyny dolne (popularnie określane jako nogi)</u> .....	24
<u>3.1.4.1. Kończyny dolne (popularnie określane jako nogi)</u> .....	25
<u>3.1.4.2. Kręgosłup</u> .....	26
<u>3.1.4.3. Układ naczyniowy i mięszczyca</u> .....	27
<u>3.1.5. Tkanka tłuszczowa</u> .....	29
<u>3.2. Prezencja i kariera</u> .....	30
<u>3.3. Samopoczucie</u> .....	31
<b>4. JAK TO DZIAŁA?</b> .....	32
<u>4.1. Hierarchia energetyczna organizmu</u> .....	32
<u>4.2. Układ trawienny</u> .....	34
<u>4.3. Trawienie i wchłanianie</u> .....	34
<u>4.3.1. Jama ustna</u> .....	35
<u>4.3.2. Przełyk</u> .....	35
<u>4.3.3. Żołądek</u> .....	36
<u>4.3.4. Dwunastnica</u> .....	38
<u>4.3.5. Jelito cienkie</u> .....	39
<u>4.3.6. Jelito grube</u> .....	39
<u>4.3.7. Odbytnica i odbył</u> .....	40
<u>4.4. Układ moczowy</u> .....	40
<u>4.5. Dlaczego człowiek tyje?</u> .....	40
<u>4.6. Bilans energetyczny</u> .....	42
<u>4.6.1. Magazynowanie energii</u> .....	44
<u>4.6.1.1. Krew i płyny ustrojowe</u> .....	45
<u>4.6.1.2. Wątroba</u> .....	45
<u>4.6.1.3. Tkanka tłuszczowa</u> .....	45
<u>4.6.1.4. Tkanki</u> .....	49
<u>4.6.1.5. Mózg i tkanka nerwowa</u> .....	49
<u>4.7. Regulacje</u> .....	49
<u>4.7.1. Insulina</u> .....	50
<u>4.7.2. Tłuszcz</u> .....	52
<u>4.7.3. Glikogen</u> .....	52
<u>4.7.4. Mucyny i mukopolisacharydy</u> .....	52
<u>4.7.5. Cholesterol: HDL i LDL</u> .....	53
<b>5. PSYCHIKA</b> .....	54
<u>5.1. Dzieło Emila Coue</u> .....	54
<u>5.1.1. Prawidła określone przez Emila Coue</u> .....	55
<u>5.2. NLP i jego twórcy</u> .....	55
<u>5.3. Łakomstwo</u> .....	56
<u>5.4. Anorexia nervosa</u> .....	56
<u>5.5. Bulimia</u> .....	57

<b>6. MITY O OTYŁOŚCI</b> .....	<b>58</b>
6.1. O posiłkach.....	58
6.1.1. Ilość posiłków.....	58
6.1.2. Częstość.....	59
6.1.3. Czas.....	60
6.1.4. Obfitość posiłków.....	61
6.1.5. Dania.....	61
6.1.6. Smakowitość pokarmu.....	61
6.1.7. Kanapki.....	62
6.2. O słabości.....	64
6.3. O złym trawieniu.....	65
6.3.1. O grubych.....	65
6.3.2. O chudych.....	66
6.4. O miążdżycy.....	67
6.5. O tym, że ktoś taki już jest i nie da się tego zmienić.....	67
6.6. O hormonach.....	68
6.7. O chorych na cukrzycę.....	69
6.8. Genetyczne.....	71
6.9. O dietach.....	72
6.10. O normach.....	75
6.11. Cholesterol.....	77
6.12. Składniki żywienia.....	79
6.12.1. Mięso.....	79
6.12.2. Ryby.....	79
6.12.3. Nabiał.....	79
6.12.4. Zboża.....	83
<b>7. LECZENIE OTYŁOŚCI</b> .....	<b>85</b>
7.1. Tradycyjne sposoby regulacji masy ciała.....	85
7.1.1. Diety.....	85
7.1.2. Sport i ćwiczenia fizyczne.....	86
7.1.3. Sauny, banie, termy itp.....	86
7.1.4. Przechyszczanie, lewatywy itp.....	87
7.1.5. Metody chirurgiczne.....	87
7.1.5.1. Wycinanie i odsysanie tkanki tłuszczowej.....	87
7.1.5.2. Wycinanie części żołądka.....	88
7.1.5.3. Wycinanie części jelit.....	88
7.1.5.4. Balon w żołądku – BIB system.....	89
7.1.5.5. Obrączka umieszczona na górnej części żołądka.....	89

## 1. Od autora

**Szanowna Czytelniczko!  
Szanowny Czytelniku!**

**TEGO JESZCZE NIE  
BYŁO!**



**PO TEJ LEKTURZE WYRZUCISZ  
WSZYSTKIE INNE KSIĄŻKI O ODCHUDZANIU  
NA MAKULATURĘ!**

Spodziewam się, że spotykając się z tym poradnikiem, możesz zareagować następująco: „jeszcze jedna książka o odchudzaniu. Tyle już wypróbowałam, a efektu nie ma”.

**W PEŁNI ZGADZAM SIĘ Z TOBĄ CO DO EFEKTU**, gdyż te wszystkie dotychczasowe książki (a przynajmniej przytłaczająca ich większość) i zawarta w nich treść są nieskuteczne.

Możesz na początku uważać moje poglądy za kontrowersyjne, lecz jestem przekonany, że po zapoznaniu się z całością zgodzisz się z moim podejściem do tego tak ważnego dla ludzi tematu.

Gdy zapoznasz się z moim poradnikiem, dojdiesz do wniosku: „**TO JEST TO!**” Kiedyś (jeszcze tylko 500 lat temu) **WSZYSCY** ludzie uważali, że Ziemia jest płaska i leży w centrum Wszechświata, a Słońce oraz wszelkie ciała niebieskie krążą wokół niej. W tym

świecie znalazł się jednak taki jeden niepokorny człowiek, który twierdził, że jest zupełnie inaczej i że wszyscy mają błędny osąd rzeczywistości. Okazało się, że to właśnie ON miał rację. Tym człowiekiem był jeden z największych (ale śmiem twierdzić, że największym) astronomów w historii naszej cywilizacji – Polak MIKOŁAJ KOPERNIK. Teraz wszyscy uważają za oczywiste, że istnieją układy słoneczne, w których planety i inne ciała niebieskie krążą wokół gwiazdy centralnej (Słońca) i że takich układów jest bardzo, bardzo wiele (ciągle odkrywane są inne układy słoneczne).

Nie chcę Cię zanudzać, lecz zaciekawić i podam jeszcze tylko dwa przykłady, kiedy wszyscy „ocierali się” o zjawisko, ale ktoś musiał odkryć, sformułować i opisać prawa przyrody, by stały się one oczywiste dla każdego. Obecnie bez znajomości tych praw, nasza cywilizacja byłaby spóźniona przynajmniej o kilkaset lat.

Tymi ludźmi byli ISAAK NEWTON, który sformułował 3 prawa dynamiki oraz GUSTAV ROBERT KIRCHHOFF, który sformułował 2 prawa Kirchhoffa, bez znajomości których nie mielibyśmy prądu elektrycznego w sieciach energetycznych oraz wszystkiego, co związane jest z elektrycznością (spróbujcie sobie wyobrazić świat bez prądu i np. komputerów). Żeby było ciekawiej, prawa Kirchhoffa mają też zastosowanie w innych sieciach, np. wodociągowych.

Oczywiście wymienione przeze mnie powyżej przykłady nie wyczerpują całego dorobku naukowego tych uczonych.

Takich ludzi w historii ludzkości było oczywiście wielu i godni są oni (oraz ich dokonania) obszernych opracowań.

Po zapoznaniu się z moim poradnikiem, dojdiesz do przekonania, że to wszystko, o czym piszę, jest przecież banalnie proste (jak to, co

opisał Kopernik, Newton czy Kirchhoff), tylko nikt Ci tego nigdy do tej pory nie wytłumaczył, a to, z czym się do tej pory spotkałeś było „nietrafione”. Jak powszechnie wiadomo, działanie bez znajomości tematu jest ostatecznie skazane na niepowodzenie.

Kiedyś rozmawiałem z moim pacjentem na temat jego choroby (około 20 minut). Na koniec ten pacjent spontanicznie powiedział coś, co będę pamiętać do końca życia, a co sprawiło mi niebywałą satysfakcję: „Panie Doktorze! Choruję od 40 lat i Pan jest PIERWSZYM lekarzem, który wytłumaczył mi, na czym polega moja choroba i jej leczenie, jakie mam perspektywy”.

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tej książki (i zastosowaniu tej wiedzy) będziesz mieć podobne odczucie.

## **NAPISAŁEM TĘ KSIĄŻKĘ PO TO, BY CI SIĘ POWIODŁO!**

W moim poradniku będę musiał trochę „pofilozofować”, przekazać Ci trochę konkretnej wiedzy medycznej, trochę rozbawić, ale przede wszystkim chcę podać Ci w formie jak najbardziej przystępnej i zrozumiałej wiedzę na temat właściwego odżywiania, zachowania szczupłej sylwetki, a przy tym uzyskania przyjemności z jedzenia zamiast „katowania się” przeróżnymi „dietami” podawanymi w licznych książkach.

Czytając ten poradnik, wyrzucisz do lamusa takie pojęcia, jak:

1. tabelki (i nomogramy) norm masy ciała w zależności od wzrostu, płci, wieku itd.
2. wagi do ważenia się (waga jest przyrządem do pomiaru ciężaru, a nie masą ciała),

3. tabelki wartości odżywczych w [kcal] lub [kJ] różnych pokarmów, przypadających na ich masę (np. kg),

4. itd.

**To, co znajdziesz w tej pozycji, ma zastosowanie w stosunku do człowieka żyjącego pod każdą szerokością geograficzną, poczynając od bieguna północnego, a na biegunie południowym kończąc, jak również poza Ziemią. Dotyczy również wszystkich ludzi, niezależnie od ich wieku, płci, rasy, narodowości, miejsca zamieszkania oraz ich głównych zasobów pokarmowych.**

Abyś mógł to zrozumieć, muszę zawrzeć trochę informacji medycznych, ale w jak najbardziej zrozumiałej formie. Dlatego ta publikacja ma charakter popularnego poradnika dla ludzi nie posiadających wykształcenia medycznego (dla posiadających wykształcenie medyczne oczywiście również) i nie należy jej traktować jako publikację „sensu stricte” naukową.

Jeżeli niektóre fragmenty okazałyby się dla Ciebie zbyt trudne, pomiń je i wróć za jakiś czas. **Chętnie wracaj do tej lektury w razie jakichkolwiek wątpliwości, aby rozumieć zagadnienie. To, co napisałem, uważam za istotne i zachęcam Cię do zapoznania się z całością opracowania.** Nie wyczerpuje ono całości zagadnienia, ale gdyby tak było, to musiałbym napisać pracę naukową (sensu stricte) i wówczas byłaby ona zrozumiała tylko dla fachowców zajmujących się medycyną, a dla Ciebie zupełnie niezrozumiała i nieprzydatna.

Zdaję sobie sprawę z pewnych niedoskonałości tego poradnika, ale gdybym chciał osiągnąć absolutną perfekcję, nigdy nie zakończyłbym



tej pracy, a i tak zawsze znalazłyby się osoby, które nie byłyby w pełni usatysfakcjonowane.

Jestem lekarzem i treść tego poradnika oparłem na aktualnym stanie wiedzy medycznej o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego. **Zawarłem tu wiele nowych spostrzeżeń, jak również przedstawiam Ci moje autorskie podejście do tematu fizjologicznego i zdrowego odżywiania się.**

**Pisanie tej książki (i ukończenie jej) sprawiło mi wielką radość z powodu możliwości pomocy ludziom na całym świecie w tak ważnych sprawach, ponieważ problem otyłości w dzisiejszych czasach dotyczy setek milionów ludzi.**

**Zachęcam też wszystkich P.T. Czytelników do propagowania mojej metody wszelkimi legalnymi metodami, między innymi pomocy w tłumaczeniach na inne języki i wydawaniu tej książki w wielu krajach.**

**Życzę Ci miłej lektury i wspaniałych efektów!**

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is written in a cursive, flowing style and appears to read 'Tomasz Rezner'.

Polska dn.: 2. marca 2007.r.

## **2. Założenia i cele tego poradnika**

**Napisałem to dziełko dla Ciebie, abyś mogła/mógł żyć długo i zdrowo, a zarazem przyjemnie. Jest ono przeznaczone dla osób dojrzałych fizycznie i chociaż niektóre uwagi uwzględniają również sprawy odżywiania osób młodszych (aczkolwiek problemy odżywiania dzieci i młodzieży nie były celem tego opracowania), nie należy ich jako takie odbierać. Tematyka odżywiania dzieci i młodzieży wymagałaby odrębnego opracowania.**

**Ta publikacja jest całkowicie inna od wszystkich, z jakimi mieliście do czynienia i w dodatku przedstawia prawdziwą rzeczywistość.**

**Na własny użytek nazywam ją „perelką” i mam nadzieję, że w Twoim odczuciu też nią będzie.**

Po przeczytaniu tej książki, wiele spraw (mam nadzieję) wyda Ci się banalnie prostymi, ale gdybym je pominął, to mogłoby się zdarzyć, że Czytelnik nie miałby jasnej wizji działania.

Moim celem w tym poradniku jest:

1. przedstawienie wizerunku, ku któremu będziesz zmierzać,
2. umożliwienie wytyczenia sobie sposobu postępowania oraz
3. wyrobienia sobie prawidłowych nawyków żywieniowych,
4. wyrobienia w sobie właściwego sposobu spożywania pokarmów,

5. osiągnięcia przyjemności ze spożywania pokarmów bez narażania się na otyłość
6. zachowania zdrowego podejścia do spraw żywienia i radosnego realizowania go
7. zabezpieczenie Cię przed możliwymi zagrożeniami zdrowotnymi wynikającymi ze sposobów odżywiania się
8. zapoznanie Cię z łatwymi, uniwersalnymi i fizjologicznymi metodami pomiarowymi utrzymania właściwej masy ciała i sposobów odżywiania
9. obalenie mitów związanych z odżywianiem
10. wytłumaczenie Ci, na czym to wszystko polega, bo człowiek nieświadomy skazany jest nie tylko na porażki, ale wręcz na klęskę
11. zapoznanie Cię z niektórymi nieskutecznymi metodami zmniejszenia masy ciała i wytłumaczeniu, dlaczego nie dają założonych efektów, i uchronienie Cię przed nimi
12. ukazanie roli psychiki we właściwym sposobie odżywiania się
13. zapoznanie Cię z prawidłowymi określeniami dotyczącymi odżywiania się
14. ukazanie elementów humorystycznych

To oczywiście nie są wszystkie tematy poruszone w tej publikacji, zapewniam Cię jednak, że postarałem się napisać to wszystko przejrzysto i łatwym językiem, aby było to zrozumiałe i by Ci pomogło.

### 3. Cele

Zasadnicze pytanie, jakie nasuwa się w związku z tzw. potocznie odchudzaniem brzmi: **PO CO TO ROBIĆ?**

Jest to najważniejsze pytanie, ponieważ od odpowiedzi na nie zależy wszystko, co dana osoba zrobi w związku z postawionym problemem. Udzielane odpowiedzi mogą być bardzo różne i takie są, niemniej na ogół nie dają one właściwych efektów. **Problem polega na tym, że w przytłaczającej większości przypadków pytanie zasadnicze nie jest w ogóle sformułowane, lub jest tak nieprecyzyjne, że nie może doprowadzić człowieka do celu.**

**Wróć! To, co napisałem powyżej tłustym drukiem, tak naprawdę nie jest prawdą!**

**Powtórzę: To, co napisałem powyżej tłustym drukiem, tak naprawdę nie jest prawdą, ale jest przyjmowane jako prawda!**

**Teraz zadasz mi pytanie: Dlaczego?**

**Odpowiedź jest prosta i oczywista, ale zaskakująca w swej prostocie dla wielu ludzi. Oto ona:**

**Twoje cele, obojętne, jak sformułowane, są realizowane z żelazną konsekwencją przez Twoją podświadomość. Możesz nawet nie wiedzieć nic o podświadomości, ale ona jest integralną częścią Twego jestestwa.**



**Jeżeli Twój cel jest nieokreślony, to efekty również będą nieokreślone.** Wyobraź sobie, że statek wypływa w rejs np. z Nowego Jorku do Amsterdamu (założmy, że jest sprawny, zaopatrzony, ma wszystkie mapy, ma fachową załogę itd.). Po drodze może napotkać na wiele przeszkód i przeciwności, ale istnieje bardzo realna (statystycznie) szansa, że dotrze do portu przeznaczenia. W przypadku, gdy statek wypłyne na morze, ale nie ma określonego portu przeznaczenia, jest znikoma (statystycznie) szansa, że dotrze do Amsterdamu, bo i niby dlaczego miałby tam dotrzeć i kiedy, skoro kapitan takiej ewentualności w ogóle nie brał pod uwagę?

**W obu powyższych przykładach cele zostały zrealizowane z żelazną konsekwencją! Tak właśnie podświadomość człowieka realizuje zawsze jego wyobrażenia i wytyczone cele! Całą sztuką jest prawidłowo określić swoje cele!**

**Każdy człowiek ma wyobrażenia na najróżniejsze tematy związane z jego życiem, ale na ogół te wyobrażenia są niewłaściwe, złe i nieprecyzyjnie sformułowane, wynikające z obiegowych opinii na jakiś temat, itd.**

**Otyłość związana jest również (jak całe nasze życie) z realizacją pewnych programów przez nasz umysł – podkreślę - wadliwych programów.**

**W moim przekonaniu około 95% obiegowych poglądów uznawanych za kanony jest błędnych. Podświadomość człowieka realizuje przyjęte wyobrażenia z żelazną konsekwencją i nie ocenia ich pod względem słuszności, prawdy czy fałszu. Podświadomość działa jak bezduszna maszyna (np. komputer) i realizuje zadany jej program. Jeżeli program jest poprawny, to efekty będą pozytywne,**

**jeśli program jest wadliwy, to efekty będą jego konsekwentnym odzwierciedleniem.**

**Sztuką w tym wszystkim jest zaimplantowanie sobie właściwego programu i o tym jest ta książka.**

**Działanie podświadomości ma charakter uniwersalny, lecz ja w tej książce ograniczam się do poruszania tematyki związanej z otyłością.**

**Abyś mogła/mógł wyznaczyć sobie w sposób właściwy cel, musisz poznać zagadnienie w stopniu niezbędnym do podjęcia świadomej i prawidłowej decyzji. Napisałem tę książkę po to, by Ci to umożliwić.**

Aby mieć właściwą motywację, trzeba sobie zadać pytania: po co? dlaczego?, a następnie znaleźć właściwe odpowiedzi.

### **3.1. Zdrowie**

Zdrowie uważam za jeden z najważniejszych powodów dbania o prawidłowe odżywianie, gdyż **konsekwencje otyłości są tragiczne dla człowieka**. Możesz pomyśleć sobie, że przesadzam, ale tak niestety jest naprawdę. Otyłość prowadzi powoli, ale konsekwentnie do bardzo wielu chorób, które skracają życie, a przedtem zadają osobie otyłej wiele cierpień. Te cierpienia nie ograniczają się zresztą tylko do tej osoby, lecz dotyczą jej najbliższej rodziny, kosztów społecznych itd. Osoba chora w rodzinie (w przypadku otyłości – na własne życzenie) wymaga stałych wydatków na leczenie, często nie jest w stanie pracować i żyje z chudej renty chorobowej, wymaga stałej opieki innych osób, w dodatku ciągle za dużo je. **Tak, tak! Nie myśl sobie, że czyjeś**

**sadło jest wyłącznie jego problemem. To jest problem społeczny!**

**Otyłość ma podstępny przebieg i z tego powodu również jest bardzo niebezpieczna.** Często zaczyna się w dzieciństwie i osoba otyła przyzwyczaja się do swojego wizerunku, bagatelizując problem. Gorzej, uważa, że tak już musi być.

**Pamiętaj!**

**Podświadomość nigdy nie śpi!**

**Gdy przyjmiesz pogląd i wyobrażenie, że tak już pozostanie, to podświadomość zrealizuje Twoje wyobrażenie co do joty.**

Drugim problemem jest to, że człowiek nie tyje w znacząco widoczny (zauważalny) sposób z dnia na dzień. Dlatego osoba tyjąca przyzwyczaja się do tego, że jest stopniowo coraz grubsza. Reakcją na to jest na ogół kupowanie większych ubrań oraz wymyślanie pretekstów i najróżniejszych teorii mających na celu uzasadnienie istniejącego stanu rzeczy. Na ten temat można napisać osobną książkę.

## 6. Mity o otyłości

**To jest temat rzeka.**

**Zastanawiasz się zapewne, skąd taki temat, ale zapewniam Cię, że po to, aby być skutecznym w działaniu, trzeba oddzielić ziarno od plew.**

Ludzie otyli są w stanie wymyślić najbardziej niestworzone historie i teorie uzasadniające ich nadwagę. 99,9 % tych teorii pozbawione jest sensu i nadają się do traktowania jak humoreski.

Poniżej zajmę się zdemaskowaniem niektórych mitów.

### 6.1. O posiłkach

#### 6.1.1. Ilość posiłków

*Śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja.*

*Minimum trzy posiłki dziennie.*

**To wszystko jest nieprawdą!**

Serwowanie posiłków w powyższy sposób wynika ze spraw organizacyjnych związanych z przygotowaniem pożywienia i odżywianiem ludzi w zbiorowościach oraz z różnych nawyków



i zwyczajów. Już dwie osoby (w rodzinie) narzucają na ogół taki sposób postępowania (a co dopiero w stołówkach) ze względu na przygotowanie posiłków, podanie, zmywanie, możliwość porozmawiania (względy towarzyskie i rodzinne) itd. Ten sposób nie jest jednak dobry ze względu na potrzeby żywieniowe danego człowieka, gdyż te potrzeby mają charakter indywidualny. Zauważ, że w wojsku, internacie, na obozie itd. ten sposób obowiązuje, ale w restauracji, która jest nastawiona na ciągły proces przygotowywania posiłków, nie ma sztywnych godzin serwowania konkretnych rodzajów posiłków. W restauracji klient może sobie zażyczyć dowolne danie o dowolnej porze i w dodatku w dowolnym połączeniu z innym daniem (oczywiście wśród oferowanych przez daną restaurację) i nie ma problemu natury organizacyjnej, co najwyżej finansowej.

### ***Minimum trzy posiłki dziennie.***

#### **Kolejna bzdura!**

Powinno się jeść **odpowiednią** ilość razy w ciągu dnia. Ilość posiłków może być różna dla różnych osób, gdyż różne są ich potrzeby. Komuś może wystarczać jeden lub dwa posiłki, a innemu nie wystarczy. Szerzej o tym przy opisie mojej metody.

#### **6.1.2. Częstość**

##### ***Często, a po trochu.***

#### **A niby dlaczego?**

Prawidłowo – jesz tyle, ile Ci trzeba, a czy to będzie często i po trochu, czy rzadziej i więcej jednorazowo, to wynika z Twoich

potrzeb, a nie jakichś rozpowszechnianych poglądów. Oczywiście, jeśli będziesz się obżerać lub głodzić, to powyższy warunek już nie będzie spełniony.

### ***Ciągle.***

Związane jest to z poprzednim punktem. Niebezpieczeństwem z tym związanym jest wyrobienie w sobie nawyku ciągłego jedzenia niezależnie od uczucia głodu (jakieś chipsy, orzeszki, krakersy, słodczyce, guma do żucia itp.). W tym momencie człowiek przestaje kontrolować spożywanie pokarmów, gdyż nawyk ciągłego pojadania i żucia bierze górę – i nieszczęście gotowe!

### **6.1.3. Czas**

#### ***Wyznaczone godziny posiłków.***

To wynika tak jak poprzednio ze względów organizacyjnych. Stosowanie stałych pór spożywania, powoduje występowanie odruchu (jak w doświadczeniach Pawłowa z psami, u których wyrabiano odruch warunkowy wydzielania soków trawiennych i śliny na określone bodźce) zwiększonego wydzielania soków trawiennych, co wcale nie jest dobre.

Soki trawienne powinny być wydzielane w razie potrzeby, a nie według budzika.

### **6.1.4. Obfitość posiłków**

***Śniadanie zjedz całe, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi.***

**Ten pogląd nie jest taki zły, lecz jest nieprawidłowo interpretowany.**

Każdy posiłek, jeśli będzie zbyt obfity, będzie niedobrym rozwiązaniem. Pogląd, że nie należy jeść obfitej kolacji koresponduje właśnie z tym, co powyżej napisałem. Jeśli ta kolacja będzie zbyt obfita, to dlatego właśnie będzie niekorzystna, a nie z powodu pory jej spożycia. Jeśli jesteś głodny wieczorem i nie zjesz nawet skromnej kolacji, to raczej nie wyśpisz się.

### **6.1.5. Dania**

***Obiad: pierwsze danie, drugie danie, deser.***

Pierwsze danie i drugie danie można by uznać (przy rozsądnym podejściu), natomiast desery są z reguły fatalnym rozwiązaniem, ponieważ są na zakończenie obiadu, a składają się ze słodczy lub owoców, które zgodnie z fizjologią układu pokarmowego powinny być zjedzone (słodczy lub owoce) na samym początku i przed daniem głównym.

### **6.1.6. Smakowitość pokarmu**

***Jak coś nam smakuje, to jest dobre (w sensie: korzystne).***

Oczywista błędna ocena rzeczywistości oparta na zakorzenionych nieprawidłowych poglądach. Przykładem mogą być szeroko pojęte słodczy, które w nadmiernej ilości są szkodliwe. Innym przykładem

jest przesalanie potraw – również błędny nawyk (do zmiany na dobry). Jeszcze innym przykładem jest pikantność przyrządzanych pokarmów – również błędne nawyki i przekonania.

### **6.1.7. Kanapki**

***Zdrowa kanapka to cieniutka kromka pieczywa (często również bez tłuszczu) i do tego chuda wędlina.***

Niekoniecznie jest to dobry pogląd, ponieważ głównym źródłem energii w takiej kanapce jest pieczywo i ewentualnie tłuszcz (jeśli kanapka jest posmarowana np. masłem), natomiast mięso (białko) nie jest znaczącym nośnikiem energii. Jedzenie takich kanapek powoduje zaburzenie proporcji w diecie między produktami energetycznymi a białkami. Ze względu na małą ilość pieczywa (i ewentualnie tłuszczu), wartość energetyczna takiej kanapki nie jest duża, więc nie stwarza zagrożenia otyłością, ale zbyt duża podaż białka jest dla organizmu niekorzystna. Z dwojga złego, należałoby zmniejszyć ilość mięsa proporcjonalnie do ilości pieczywa.

***Elegancka kanapka zawiera: wędlinę, ser żółty, ogórek, paprykę, zieloną sałatę, ketchup, musztardę, majonez (oraz inne dodatki i przyprawy).***

Wadą takiego rozwiązania jest spożywanie różnego rodzaju pożywienia jednocześnie, tzn. węglowodanów, tłuszczów i białek, co nie sprzyja dobremu trawieniu, o czym w innym miejscu.

***Buleczki, rogalce i białe pieczywo – eleganckie jedzenie.***



Niestety, wszystko to nie jest zbyt zdrowe. Pieczywo jest białe, ponieważ upieczone jest z mąki, z której bardzo dokładnie odsiano otręby zawierające błonnik (a które mają ciemniejszą barwę). Błonnik zawarty w otrębach pobudza perystaltykę jelit i reguluje pasaż pokarmu w przewodzie pokarmowym. Jeżeli w pożywieniu brak jest błonnika, to perystaltyka staje się leniwa i dochodzi do zalegania treści pokarmowej oraz zapać, a to sprzyja występowaniu procesów gnilnych w jelicie grubym.

To, że pieczywo jest białe, nie świadczy o tym, że jest „czyste”, czyli lepsze od ciemnego, jak potocznie uważa wiele osób. Po prostu mąka pozbawiona otrębów ma kolor biały, ale nie jest przez to „czystsza” czy bardziej „elegancka”, a wręcz odwrotnie – jest pozbawiona cennych składników, które naturalnie występują w otrębach.

Nikt nie będzie uważać np. buraka lub czerwonej kapusty za coś gorszego czy „brudniejszego” od np. białej kapusty. One po prostu takie są w swej naturalnej postaci, a „śnieżnej bieli” z reklam proszków do prania nie wolno przenosić automatycznie na postrzeganie pokarmów.

### ***Zapiekanki, koreczki.***

Mają dokładnie takie same wady, jak opisane powyżej „eleganckie kanapki”.

## **Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?**

Więcej praktycznych porad dotyczących stosowania diety fizjologicznej znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://dieta-fizjologiczna.zlotemysli.pl/>

### **Jak zdrowo i przyjemnie uzyskać i utrzymać pożądaną sylwetkę ciała?**



**Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości**



**Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki**