

ZŁOTE
MYŚLI

Tomasz Reznier

Dieta fizjologiczna Tomasza Rezniera



część 1



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

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

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. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#) & Tomasz Rezner
Data: 30.05.2007

Tytuł: Dieta fizjologiczna Tomasza Reznera
Autor: Tomasz Rezner
Wydanie I
ISBN: 978-83-7521-235-8

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
EMAIL: 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.**

Z najlepszymi życzeniami osiągnięcia trwałych sukcesów w stosowaniu diety fizjologicznej.

A handwritten signature in black ink on a light blue background. The signature is written in a cursive style and appears to read "Tomasz Kowalski".

Dedykuję mojej Mamie

SPIS TREŚCI

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

5. PSYCHIKA	54
5.1. Dzieło Emila Coue	54
5.1.1. Prawidła określone przez Emila Coue	55
5.2. NLP i jego twórcy	55
5.3. Łakomstwo	56
5.4. Anorexia nervosa	56
5.5. Bulimia	57
6. MITY O OTYŁOŚCI	58
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 pożywienia	79
6.12.1. Mięso	79
6.12.2. Ryby	79
6.12.3. Nabiał	79
6.12.4. Zboża	83
7. LECZENIE OTYŁOŚCI	85
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

Podziękowania

Pragnę gorąco podziękować moim bliskim za wyrozumiałość, życzliwe podejście do mojej pracy nad tą pozycją oraz cenne uwagi, które pomogły mi w nadaniu ostatecznego wizerunku temu poradnikowi.

Ponadto dziękuję również Panu Mateuszowi Chłodnickiemu oraz całemu Zespołowi Wydawnictwa „Złote Myśli” za chęć i pomoc w wydaniu tego poradnika. W szczególności dziękuję Pani Annie Grabce za zaangażowanie w wydaniu i nadaniu ostatecznego kształtu tej książce.

Dziękuję Ewie i Urszuli oraz Tomaszowi za to, że zechcieli przeczytać i zaopiniować tę książkę jako pierwsi Czytelnicy.

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

1. Od autora

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 ISAAC 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

1. Od autora

„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 pamiętał 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.

1. Od autora

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, pomini je i wróc 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.

1. Od autora

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 style and appears to read 'Tomasz Rezner'.

Polska dn.: 2. marca 2007.r.