

Nie ma jak zdrowy napęd

Jest takie paliwo - węgiel. Dziś używany coraz niechętniej. To zrozumiałe, bo to kiepskie paliwo. Spalenie 1 g węgla daje tylko 7,87 kcal. To niewiele. Oprócz tego, proces spalania węgla pozostawia szkodliwy popiół, żużel, sadze, a produktem takiego spalania jest dwutlenek węgla - trujący gaz. Bez wątplenia węgiel nie jest dobrym "paliwem" dla naszego organizmu. To zrozumiałe - przecież węgla ludzie nie jedzą. Czyżby?

Okazuje się jednak, że jedzą! Wprawdzie nie taki z kopalni, ale jeszcze mniej energetyczny, bo zmieszany z wodą, czyli węglowodany - cukry. Węglowodany są jeszcze gorszym "paliwem" dla człowieka niż węgiel. Z ich spalania powstaje tylko 3,73 kcal, czyli jeszcze gorzej. A produktem takiego spalania jest trujący tlenek węgla, którego organizm musi się jakoś pozbyć. Ale nie tylko. Produkty spalania węglowodanów czyli ten "popiół i żużel" zatruwające nasze ciało są przyczyną chorób tzw. "cywilizacyjnych" - miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia, nowotworów, powszechnej otyłości, chorób przewodu pokarmowego i wielu innych. Oprócz tego, nadmiar spożywanych węglowodanów, wyraźnie osłabia odporność organizmu, przez co staje się on podatniejszy na wszelkie infekcje wirusowe i bakteryjne. Ludzkość, każdego dnia, płaci tragiczny haracz za jądanie tej trucizny. A trujące węglowodany, to nie tylko "biała śmierć", czyli cukier. Są wszędzie. W pieczywie, które jest niejadalne dla człowieka, we wszelkich słodkich napojach, w owocach i ich przetworach - najgorsze są jabłka, gruszki, banany, arbuzy i winogrona. To są właściwie... trucizny. Podobnie jak piwo i miód.

Na szczęście jest jeszcze wodór. Idealne paliwo. Ma wysoką wartość energetyczną, bo spalenie 1 grama wodoru daje aż 34,3 kcal. Znakomicie! Produktem jego spalania jest... czysta woda, a ta jeszcze nikomu nie zaszkodziła. I nie ma żadnego żużlu, popiołu i innych świństw. To idealne "paliwo" dla człowieka! No dobrze, ale wodoru nie sprzedają w sklepach spożywczych, a tego kupionego w butli gazowej nie sposób spożyć. To prawda, ale nie do końca, bo bezcennego wodoru możemy naszemu organizmowi dostarczyć, bez trudu. Najlepszym jego źródłem są nasycone tłuszcze zwierzęce. Nasycone, bo są nasycone właśnie wodorem, a i witamin, mikroelementów tam w bród. Dlatego też w restauracji - klubie Sami Swoi optymalni dietetycy tak ustawili jadłospis, aby potrawy były maksymalnie nasycone wodorem - najlepszym "paliwem" dla człowieka. A jakie smaczne! A jakie tanie!

I jeszcze jeden przykład - pojazd, aby przejechać 100 km spalając węgiel będzie go potrzebował na tym dystansie 100 kg, podczas, gdy wodoru wystarczy mu zaledwie 2 kg I to bez dymów, smrodów i trucizn.

Mariusz Waszak