

02
2003„OPTY”
LUTY 2003Bezpłatna gazeta
reklamowa
OPTYMALNYCH

Trylemmat Lema:

„Primo: Nikt nic nie czyta,

Secundo: jeśli czyta, to nie rozumie,

Tertio: jeśli rozumie to natychmiast zapomina”.

- Stanisław Lem

OD WYDAWCY



Mam wrażenie, że sprawy dotyczące diety optymalnej, a także diet wysokotłuszczowych i niskowęglowodanowych nabierają tempa. Być może wynika to z mojego subiektywnego odczucia

spowodowanego przebywaniem w „nurcie optymalnych spraw”, a być może jest tak faktycznie. Wyliczę tylko wydarzenia z ostatniego okresu (o niektórych można było przeczytać także w OPTY): - Powstanie nowych gazet optymalnych zmuszających wydawcę „Optymalnych” do zwiększenia wysiłków utrzymania przodującej pozycji na rynku prasy optymalnej. - Praca magisterska na temat Ż.O. - Wydanie książki „Dieta bez wyrzeczeń”. - Programy telewizyjne na temat żywienia z laboratorium „Biomol” (którego współtwórcą jest lek. med. Krzysztof Krupka). - Powstanie wielu nowych Arkadii, zarówno pensjonatów jak i przychodni. Z ostatnich ważkich wydarzeń można przytoczyć pobyt, byłego prezydenta RP Lecha Wałęsy w Jastrzębiej Górze, jak również niepotwierdzoną jeszcze wiadomość o bytności w JG w ostatnich dniach obecnego prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego. Ktoś może zarzucić mi, że jestem plotkarzem podającym niesprawdzone wiadomości, ale co warto byłoby życie bez plotek (jak i wielu innych rzeczy). Zza Wielkiej Wody dochodzą zaś wieści, że odsadzany przez niektórych od czci i wiary dr Atkins coraz częściej jest proszony o udzielanie wywiadów przez znane sieci telewizyjne CNN i NBC, a dr Głowacki przebywający w Australii na zaproszenie Sydneyjskiego Stowarzyszenia Optymalnych wygłosił w jednym ze szpitali w Sydney odczyt na temat Diety Optymalnej. Już te fakty świadczą, że nastąpiło przyspieszenie w sprawach przewartościowania poglądów na dotychczas lansowany sposób żywienia. Miejmy nadzieję że jest to tendencja stała i że już niedługo prawda, wiedza i rozum oraz mądre podejście do spraw zdrowia wreszcie zatryumfują, a głupota (trochę o niej w artykule obok), pseudonauka, mity oraz kłamstwa znajdą się w głębokim odwrocie.

Z krakowskiego podwórka mogę dodać, że na ostatnim spotkaniu optymalnych w lokalu UPR przy ul. Łobzowskiej 8 w Krakowie było obecnych około 60 osób. Mam nadzieję, że na spotkanie z dr Janem Wróblem, które odbędzie się 1 marca (informacja o spotkaniu w tym numerze OPTY) przyjdzie kilka razy więcej osób.

Janusz Żurek

OD CZYTANIA NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

HORROR



(Redakcja „OPTY” uprzedza, że poniższy tekst jest zgodny z jej polityczno-niepoprawnymi poglądami i zamieszcza go wyłącznie na własną odpowiedzialność, przestrzegając czytelników, że czytając go robią to również jedynie na własną odpowiedzialność. Redakcja nie odpowiada za szkody poczynione w umysłach czytelników, jakie może spowodować przeczytanie poniższego tekstu.)

Nie tak dawno z okazji Nowego Roku życzyliśmy sobie zdrowia, szczęścia, pomyślności. Dla wielu przeciętnych Polaków te życzenia są tak oklepiane, że stały się pustosłowiem nie noszącym przy ich wypowiedzianiu ładunku emocjonalnego i informacyjnego. Dla optymalnych, znających wartość tych słów, mają one ważne konkretne znaczenie potwierdzone najczęściej własnymi doświadczeniami w tym względzie. Optymalni wiedzą, w przeciwieństwie do innych, którzy jeszcze nie usłyszeli „dobrej nowiny” jakie to czynniki powodują, że człowiek staje się chory i co może mu pomóc w powrocie do zdrowia. Oczywiście jest to słynna „Złota Proporcja” doktora Kwaśniewskiego. Optymalni w domyśle zakładają, że żywność, którą spożywają zgodnie z tą „Złotą Proporcją” jest najlepsza (bo polska) z możliwych, oraz została wyprodukowana w możliwie najlepszy i naturalny sposób. Czasem tylko rodzą się u nich wątpliwości, gdy pocztą szeptaną usłyszą wiadomość, że ktoś żywiący się optymalnie przez kilka lat dostaje np. raka. Jak to możliwe? - pytają.

Od 1 stycznia 2003 roku weszły w Polsce, w związku z dostosowywaniem polskiego prawa do prawa unijnego, rozporządzenia znoszące obowiązujące dotychczas Polskie Normy regulujące procedury dotyczące uboju, obrotu i przetwórstwa mięsa. Były o tym skrótowe wzmianki w prasie, radiu i telewizji, ale z tego

co zauważyłem przeszły praktycznie niezauważone przez optymalnych, a co dopiero przez zwykłych „zjadaczy chleba”. Żeby się zbytnio nie rozwodzić w skrócie wymienię najważniejsze zmiany jakie zaszły w obowiązującym prawie. Otóż te nowo wprowadzane „zdrowe” przepisy unijne można streścić następująco: Nie wolno już w gospodarstwie jak dotychczas ubić krowy - trzeba w tym celu udać się do rzeźni posiadającej odpowiednie uprawnienia. Rolnicy już sygnalizują, że uprawnione do tego rzeźnie nie chcą świadczyć tego typu usług. Świnie co prawda można jeszcze po uprzednim badaniu weterynaryjnym zabić, ale mięsa po uboju, ani wyrobów nie można sprzedać, ani podarować, nawet sąsiadowi. Nie wolno też przewozić jakiegokolwiek mięsa z uboju gospodarczego, czy wyrobów z niego wykonanych. O takich drobiazgach jak surowy zakaz wiania świnii do koryta odpadów ze stołówek lub pomyji kuchennych (które były zawsze świńskim przysmakiem), czy sprzedaniu lub podarowaniu szklanki mleka prosto od krowy sąsiadowi, a co dopiero obcemu, nie wspominając. Ale to są tylko drobne sprawy kosmetyczne. Największe zmiany dotyczą przetwórstwa mięsa. Obecnie mięsem będzie można nazwać „coś” zawierające do 50% mięsnych dodatków, czyli inaczej mówiąc, obecnie zawartość mięsa w mięsie może wynosić minimum 50%, aby „mięso” mogło być nazywane jeszcze mięsem. Reszta to woda + żele i kleje wiążące wodę w wyrobach, wypełniacze białkowe (najczęściej soja), a także konserwanty, środki przeciwbakteryjne, a nawet, jak przeczytałem w skrypcie Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu „Biochemia i Chemia żywności” - s. 410, resztki łatwopalnych narkotyków, które używa się do selektywnego zabijania drobnoustrojów. Z tego co się dowiedziałem polifosforany to już przeżytek, są nowe lepsze wydajniejsze środki - wszystkie zapewne „bardzo smaczne” i „bardzo zdrowe”, a że wyroby z ich „dodatkiem” mają jednakowy smak to cóż, „przecież w hot-dogu też czujemy głównie keczup i dodatki, a nie smak parówki” jak powiedział w styczniu w pr. I Polskiego Radia pan prof. Tyszkiewicz (profesor od żywienia) - „w końcu musimy iść z postępem - czyli wejść do UE” - dodał profesor. Widocznie dla pana profesora postęp to oczywiście także kilkukrotny wzrost w ciągu ostatnich 10 lat zachorowań na niektóre postacie raka (np. jelita grubego i kości) - i wzrost dolegliwości gastrycznych. Na efekty zmian prawnych obowiązujących od 1 stycznia tego roku nie trzeba było długo czekać. Nastrzykiwarki w zakładach mięsnych, do tej pory testowane ...

REKLAMA

**Aparaty
do
Prądów Selektywnych**
**skup, sprzedaż,
komis, naprawa,
kontrola parametrów,
akcesoria
„PLUS”**
Kraków - Mały Rynek 4
tel. (012) 429 17 28,
503 66 11 32
www.plus.w.pl

-REKLAMA

(0)691 86 63 68

NIEPRAWIDŁOWOŚCI

W STOSOWANIU DIETY OPTYMALNEJ

(sposrożeń z prowadzenia wczasów optymalnych w Krzczonowie).

Na wczasy optymalne w Krzczonowie przyjeżdżali kuracjusze w różnym stopniu zaawansowania w diecie dr Kwaśniewskiego. Różne też posiadali oczekiwania. Była grupa osób zaawansowanych w ŻO, już po przestrojeniu organizmu, która przyjechała tylko na odpoczynek. Ci goście oczekiwali, że pogoda będzie dobra, a co i jak zjedzą pozostawiali już w moich rękach, dając mnie pełnym zaufaniem. Najczęściej były to osoby, które miały dobrą kondycję i apetyt, oraz nie skarżyły się na dolegliwości. Następną grupą osób goszczących w Krzczonowie były osoby chcące zapoznać się z dietą i nauczyć się ją prawidłowo stosować. Osoby te niejednokrotnie były się tego typu odżywiania ze względu na ilość tłuszczu jaką muszą zjeść w posiłku. Ten strach podejrzewam gości u większości osób, wchodzących w Dietę Optymalną. Ja starałam się przez różnorodność potraw pokazać im, że jedzenie optymalne nie jest takie „dziwne”, czy znacząco odmienne od naszej polskiej tradycyjnej kuchni. Były to osoby, którym przeważnie już coś wcześniej dolegało, dlatego zainteresowały się tym sposobem odżywiania, gdyż zwykła medycyna nie miała im już nic do zaoferowania, bądź też wydatki na nią zaczęły przekraczać ich możliwości finansowe. Wreszcie przyjeżdżały także osoby zdecydowane na tę dietę, w większości poważnie chore np. na cukrzycę, nadciśnienie, niedowłady, ogólne osłabienie, niewiadomego pochodzenia itp. Te osoby nie były się DO, traktowały ją jako jeszcze jeden eksperyment na sobie, ponieważ już wcześniej w gabinetach lekarskich, poddawane były niejednemu eksperymentowi, który nie przynosił oczekiwanych rezultatów, a wobec diety, gdy ta dawała już po kilku dniach pomyślne efekty, mieli pozytywne nastawienie i coraz więcej nadziei na poprawę swojego zdrowia. Zaobserwowałam u wszystkich kuracjuszy ciekawość co będzie na stole do zjedzenia, chociaż jadłospis był wypisany i do wglądu w kuchni. Po wcześniejszej rozmowie z kuracjuszem wprowadzałam zmiany w składzie posiłków, ustalałam co muszę zmienić dodatkowo w jego dotychczasowym sposobie odżywiania, aby poprawić jego metabolizm, by zdrowie się poprawiało, a nie pogarszało czy rozregulowało. Kuracjusze którzy już wcześniej stosowali DO przyznawali się często później, że chcieli skonfrontować swoją kuchnię z moją. Pierwszym błędem jaki robili przed przyjazdem do mnie kuracjusze i który udało mi się wychwycić w trakcie wspólnego zasiadania do posiłków, to to, że wielkość posiłków w ich domu była znacznie większa. Po pobieżnym przeczytaniu książki dr Kwaśniewskiego „Żywnienie optymalne” nie wiedzieli, na jaką ilość osób jest proponowany w książce przepis i nieraz, męcząc się, zjadali wszystko w całości. Dlatego gdy zobaczyli moje porcje na swoim talerzu obawiali się, że będą głodowali. Gdy przekonali się, że tak się nie dzieje - to wtedy przyznali się do swojego

błędu. Drugim też podstawowym błędem popełnianym przez kuracjuszy było niezrozumienie bilansowania posiłków. Posługiwali się tablicami wartości odżywczych produktów w ten sposób, że każdą zjadaną potrawę wzbogacali w tłuszcz tak, aby został $z a c h o w a n y \quad s t o s u n e k \quad B(białko):T(tłuszcz):W(węglowodany)=1:3-5:0,5$, dlatego też na ich talerzach w domu porcje były duże. Gdy zsumować te ich posiłki w bilansie dziennym to zjadali „dużo za dużo”. Trzecim błędem, który wynika z pobieżnego przeczytania książki Kwaśniewskiego było za małe dozowanie węglowodanów. Wręcz niektórzy pacjenci bali się jeść węglowodanów. Jak wiemy ilość węglowodanów w bilansie dziennym powinna wynosić tyle ile wynosi iloczyn (wagi należnej) $WN \times 0,5$ lub $0,8$ (w zależności od schorzeń i potrzeb) zjadanych w każdym posiłku lub osobno, np. na kolację. Są jednak osoby, które powinny zjadać znacznie więcej węglowodanów niż to wynikałoby z proporcji podanych przez dr Kwaśniewskiego i wykonanych obliczeń. Uzależnione jest to od trapiących ich schorzeń i ich metabolizmu. Takie osoby muszą być wtedy potraktowane indywidualnie w przypadku układania dla nich jadłospisu. Czwartym błędem jaki zaobserwowałam, to źle policzone ilości białka i węglowodanów, a także problem z przypisaniem produktów do odpowiedniej grupy, tzn. nieznanie białek, węglowodanów i tłuszczu. W tym przypadku pacjenci po kilku dniach nauczyli się odróżniać odpowiednio grupy produktów, tym bardziej, że wykaz tychże wisiał w kuchni na ścianie. Następnym (piątym) ważnym błędem popełnianym przez pacjentów, to ważenie produktów dopiero po ugotowaniu i późniejszym zestawianiu ich w odpowiednie posiłki. Powodowało to, że ilość białka, węglowodanów i tłuszczu była zawyżona w stosunku do faktycznych potrzeb organizmu. Z tym również, wiąże się niewiedza, że w tabelach produktów żywnościowych, wartości odżywcze produktów są podane na 100g tego produktu w stanie surowym, a np. mięso trzeba ważyć bez kości. Ten błąd dość szybko zaobserwowałam gdy pacjenci dziwili się ilością zjadanych jaj, wielkością porcji mięsa czy ilością podanej duszonej kapusty czy innej (ciąg dalszy na str. 5)

REKLAMA

LEKARZ OPTYMALNY KRZYSZTOF KRUPKA

przyjmuje w Krakowie:

w każdy pierwszy piątek miesiąca:

ul. Flisacka 3a

Rejestracja telefoniczna:

(012) 427 90 00,

godz. 9⁰⁰-12⁰⁰

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

* Do dymisji podał się kolejny członek ZG OSBO pan Mariusz Waszak motywując swoją decyzję „kapturowością” podejmowanych decyzji przez Prezydium Zarządu Głównego, bez jakichkolwiek konsultacji z pozostałymi członkami Zarządu Głównego Stowarzyszenia. Zarzucił też Prezydium ZG przekształcanie OSBO w sekte. (epidemia?)

* Irek Bieliń twórca jednej z pierwszych najbardziej znanych optymalnych stron w internecie zamieścił na swojej stronie następującą informację: Po prawie 2-letniej przerwie wróciłem do żywienia optymalnego. Mam dużo do opowiedzenia ale jeszcze nie teraz. Mam zbyt wiele spraw służbowych na głowie i sesję egzaminacyjną na politechnice. Pomimo paru ładnych lat na karku zostałem „pierwszoklasistą” - studentem. Ponieważ studia kosztują, muszę się do nich przykładać. Ale jak „ciśnienie” trochę spadnie obiecuję, że wracam do strony. Będę ją też ponownie aktualizował, nie tak często jak kiedyś, ale będę. Pozdrawiam wszystkich, Irek Bieliń.

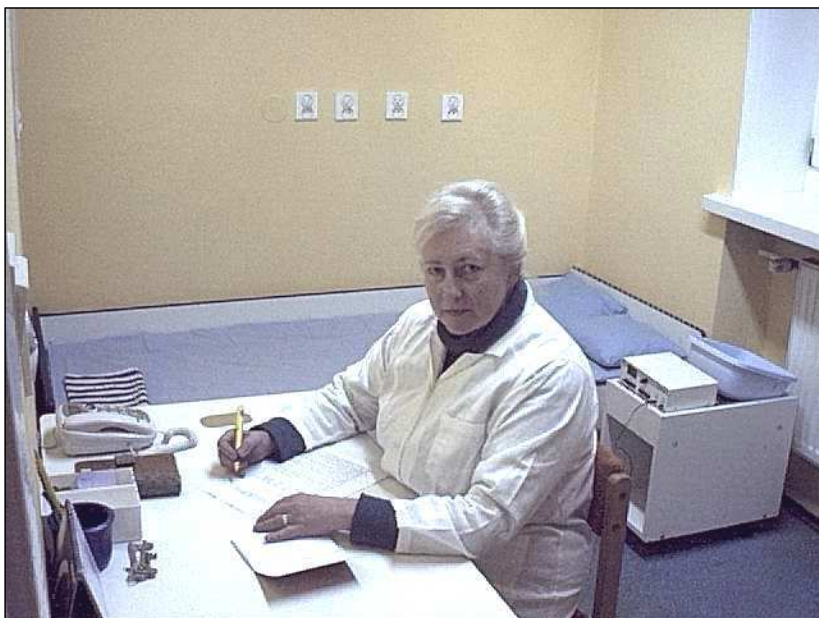
* Jak donoszą z USA, dr Atkins coraz częściej występuje w telewizji. Udziela wielu wywiadów w CNN i NBC.

* W CZO w Jastrzębiej Górze przebywał od soboty 25 I 2003 były prezydent RP pan Lech Wałęsa z małżonką. W niedzielę był obecny w J.G. doktor Kwaśniewski i wygłosił wykład n.t. ŻO dla obecnych na turnusie gości.

* Jak doniosła agencja JOP (Jeden Optymalny Powiedział) w CZO w Jastrzębiej Górze Lecha Wałęsę zastąpił Prezydent RP Aleksander Kwaśniewski.

* Sally Fallon, przedstawicielka Fundacji Westona Price’a, autorka książki „Tradycje w Odżywianiu” wygłosiła w Sydney wykład zatytułowany „Mity Cholesterolu - Wielkie Tłuste Kłamstwo”. Na wykładzie był obecny dr Mariusz Glowacki, który poprowadził 31-go stycznia w jednym z większych szpitali sydneyjskich (Westmead Hospital) seminarium zatytułowane „Fats of Life - Health Benefits of Optimal Nutrition” (Tłuszcze życia - Korzyści z Diety Optymalnej). Zostało to zapowiedziane przez organizatorów spotkania z Sally Fallon z Weston A. Price Foundation. Dr Glowacki bawi w Sydney na zaproszenie Sydneyjskiego Stowarzyszenia Optymalnych.

* W dn. 25 stycznia odbyło się spotkanie grupy (ok. 60 osób) krakowskich optymalnych. Na spotkaniu wygłoszono referaty na temat przewodu pokarmowego oraz przebiegu procesu trawienia białka tłuszczu i węglowodanów, oraz zagrożeń żywieniowych wynikających z obowiązującego w Polsce od 1 stycznia ustawodawstwa UE, dotyczącego produkcji i obrotu mięsem oraz wyrobami mięsnymi (między innymi zakaz uboju gospodarczego oraz sprzedaży i obrotu pochodzącym z niego mięsem). Krystyna Pasiowiec-Żurek podzieliła się spostrzeżeniami na temat błędów popełnianych przez początkujących optymalnych na podstawie obserwacji poczynionych w trakcie prowadzenia wczasów optymalnych w „Arkadii u Żurków” w Krzczonowie. Patrz tekst obok.



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (winda)
Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10⁰⁰-14⁰⁰)
tel. (012) 429 17 28 (15⁰⁰-18⁰⁰)
tel. kom. (0) 691 866 368
e-mail: zkurek@optymalni.org
<http://www.arkadia.z.pl>

Zaprasza na leczenie:

dieta optymalną i prądami selektywnymi wg metody doktora Jana Kwaśniewskiego.

Proponujemy zacząć od prawidłowego żywienia.

Odżywianie w dużym stopniu przesądza o tym, jak wyglądamy, jak się czujemy i pracujemy. Dieta optymalna polega na zachowaniu właściwych

proporcji pomiędzy trzema podstawowymi składnikami zjadanych produktów spożywczych: białka, tłuszczy i węglowodanów.

Żywnienie Optymalne nie jest tylko którąś z kolei cudowną dietą. Jest to coś więcej. Jest to sposób na doprowadzenie popsutego metabolizmu (czyli inaczej mówiąc przemiany materii), przez niewłaściwe przyzwyczajenia konsumpcyjne i zalecenia żywieniowe, do stanu właściwego dla danego człowieka. Organizm człowieka, a zatem sam człowiek, którego metabolizm jest prawidłowy, nie choruje na choroby cywilizacyjne (takie jak np. choroby serca, cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenia, itd), i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywoływane przez wirusy i bakterie.

W „Arkadii CDN” można skorzystać z porad dotyczących prawidłowego stosowania diety optymalnej oraz nauczyć się prowadzenia taniej, zdrowej i smacznej kuchni, poczynienia sporej oszczędności na lekach, gdyż przestajemy chorować, a w konsekwencji osiągniemy dobre samopoczucie i zdrowie całej rodziny.

Konsultanci „Arkadii CDN” w Krakowie:

Lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

lekarz optymalny z Certyfikatem nr: 34
emerytowana lekarka specjalista medycyny pracy,
na diecie optymalnej od 5 lat.
udziela porad indywidualnych we wtorek i czwartek w godz. od 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywnienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66
Uprawniona do stosowania prądów selektywnych, certyfikat nr: 44
z wykształcenia mgr chemii zajmująca się od 10 lat dietetyką, na diecie optymalnej od 5 lat udziela porad indywidualnych prawidłowego żywienia oraz prowadzi 4-dniowe kursy z żywienia z przepisami dla początkujących optymalnych, a także wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.
pon. - piąt. od 10⁰⁰ - 14⁰⁰ oraz w innych terminach po uzgodnieniu

Janusz Żurek

Doradca Żywnienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 38
Z wykształcenia inż. elektryk, z zawodu elektronik zajmujący się testowaniem i kontrolą aparatów do prądów selektywnych, na diecie optymalnej od 5 lat.
udziela porad indywidualnych prawidłowego żywienia optymalnego, a także wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

Na miejscu w Arkadii można nabyć **książki i miesięczniki** oraz inne materiały dotyczące diety optymalnej.

PROMOCJA! Do końca lutego 2003 zabiegi prądami selektywnymi 60gr/min.

Czujesz się fatalnie - spróbuj żyć optymalnie.

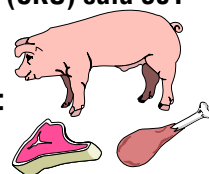
ZAPRASZAMY

Optymalne wyroby wieprzowe

z własnego gospodarstwa bez konserwantów i ulepszaczy.

Helena Homa
Markowa k/Łańcuta
tel. (017) 226 55 64

także do nabycia w każdy 1 czwartek miesiąca na spotkaniu optymalnych:
ul. Sucharskiego 4 (CKU) sala 301
o godzinie 17⁰⁰
oraz
w Arkadii Rzeszów:
ul. Batorego 26
piątek: 15⁰⁰-16⁰⁰



(dokończenie ze str. 3)

jarzyny, albo też podanej surówki czy ugotowanej kaszy gryczanej. Następnie zauważyłam, że kuracjusze obawiali się jeść surówki, bo przeczytali, że jarzyna musi być tylko gotowana. A przecież sam dr Kwaśniewski podaje szereg przepisów z surowymi jarzynami, nawet sam (jak się przyznał ostatnio) zjada nieraz surowe jabłko, aby poprawić węglowodanowy bilans dzienny czy też poprawić perystaltykę jelit. Siódmym zauważonym błędem, była również niewiedza, że po przestrojeniu organizmu należy skorygować swoje BTW tzn. zmniejszyć ilość zjadanych białek w stosunku do poprzednich wskazań, skorygować ilość zjadanych węglowodanów - ich ilość powinna być taka, aby nie było tzw. ciał ketonowych w moczu, ale również aby ich było nie mniej, jak podaje sam dr Kwaśniewski, niż 50g/dobę (wartość fizjologiczna) i skorygować ilość tłuszczu, których zjadać możemy tyle aby nie być głodnym. Niejednokrotnie też u pewnych osób należało zmienić jakość spożywanego białka, aby dostosować je do metabolizmu danej osoby. I tu przechodzę do błędów popełnianych przez osoby, które chcą „zrzucić” parę kilogramów. W każdej diecie odchudzającej trzeba trochę poświęceń. Co prawda są osoby, które na tej diecie bez wielkich wyrzeczeń ładnie tracą kilogramy, ale jest też grupa pewnych pacjentów i to wcale nie mała, która nie straci ani jednego kilograma. W tym przypadku, należy najpierw skupić się na wyleczeniu swojego schorzenia, a dopiero potem myśleć o swoich kilogramach. Natomiast osobom, którym specjalnie nic nie dolega, muszę powiedzieć, że nie ma nic bez bólu. Zauważyłam, że osoby z nadwagą lubią dogadzać podniebieniu ilością i różnorodnością potraw, lubią podjadać co chwilę nie pozwalają żołądkowi strawić spokojnie poprzedniego posiłku. Tu na razie zalecałabym nie urozmaicać posiłków, jeść 2 razy dziennie, z ewentualną jedną przegryzką w postaci np. soku pomidorowego czy 50g jakiś orzeszków i nie bać się węglowodanów, które należy zjadać przed pójściem do łóżka. Ci, którzy tę dietę chcą zastosować tylko do odchudzenia, najczęściej tracą nadzieję i odchodzą od niej, gdyż często brak im cierpliwości. W tym wypadku na grę wchodzić może jakiś defekt metaboliczny, który należałoby skorygować i który najczęściej daje się wykryć po pewnym czasie stosowania diety, a nie tak, jak myślą te osoby, od razu. W ogóle ten temat wymagałby odrębnej rozprawy. Na koniec mam uwagę dla osób kontynuujących żywienie optymalne. Od czasu do czasu należy policzyć sobie BTW, chociaż wydaje się nam, że wszystko jest w porządku, aby nie nabawić się niedożywienia organów z braku pewnych produktów lub negatywnych odczuć np. uczuleń z nadmiaru tychże produktów. Najczęściej jest to zapominanie o jedzeniu węglowodanów lub problem ze zmniejszeniem ilości białek. Gdy komuś nic specjalnie nie dolega to zaniedbuje te sprawy, w przeciwieństwie do człowieka chorego który z reguły skrupulatnie trzyma się swoich założeń i je kontroluje. Tak też powinny postępować wszyscy optymalni.

Krystyna Pasiowiec Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego

Z okazji uroczystego otwarcia
„Arkadii CDN” w Krakowie
serdecznie zapraszamy
wszystkich zainteresowanych na

WYKŁAD
lek. med. Jana Wróbla
pt.
„Miażdżyca - choroba uleczalna”.

Wykład odbędzie się 1 marca 2003
(sobota) o godz. 16⁰⁰ w sali
Instytutu Biochemii Lekarskiej
przy ul. Kopernika 7 w Krakowie.
Wstęp: 5 zł

Po wykładzie przewidziane jest towarzyskie spotkanie optymalnych.
Zainteresowanych wieczorną imprezą prosimy o wcześniejszy kontakt
telefoniczny na numery: 633-59-52; 429-17-28; 0-691-866-368.

WCZASY W BESKIDZIE MAKOWSKIM
„Arkadia u Żurków”
W/G DIETY DR KWAŚNIEWSKIEGO

Poprawią stan zdrowia w chorobach takich jak:
astma, migrena, otyłość, cukrzyca, nerwice, nadciśnienie,
nie trzymanie moczu, wrzody żołądka I dwunastnicy



Oferujemy:

- żywienie optymalne
- rodzinną atmosferę
- prądy selektywne
- pokoje 2 osobowe
- szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych
- koszt 55 zł/dzień

Rezerwacja:

31-041 Kraków Mały Rynek 4 tel. (012) 4291728; 0691 866368
internet: www.arkadia.z.pl e-mail: kzurek@optymalni.org

SPECJAŁ

Dzieciaki już prawie śpią, z głośników syczy się muzyka z płyty Moby-ego - całkiem niezłe. Gdyby jeszcze Glenfiddish się nie skończył... ;-).

Ale nie o nastroju chciałem tym razem, a o kulinariach rzecz krótką. No cóż, pochodzę ze wschodniej połowy naszego dzisiejszego kraju, a moja żona - z zachodniej. Co więcej, ja jestem inżynierem stosującym dietę Kwaśniewskiego, ona pielęgniarką, wierzącą w medycynę i dietetykę. Tak więc w naszej kuchni przebiega pewien dosyć szczególny... ehm... podział. Z jednej strony smaluch i podobne, z drugiej płatki, pieczywo itd. Do tego dochodzą pewne naleciałości regionalne. I one właśnie ostatnio były powodem pewnych... zawirowań. Ale do rzeczy. Pewnego dnia, pomimo braku kuchni opalanej drewnem oraz tak zwanej „kapy”, postanowiłem spróbować pewnego specjału z moich rodzinnych stron. Tak więc drogą wymiany kilku metalowych krążków o wątpliwej wartości, wszedłem w posiadanie niepozornej, nieco zatłuszczonej paczuszki. Paczuszki przygotowanej przez... rzeźnika. W domu schody zaczęły się już podczas rozpakowywania:

- Co tam masz? - pyta żona.

- Coś dobrego! Zobaczysz! - mówię rozwijając tłusty papier. Jednocześnie widzę zmieniający się wraz z wyłanianiem się zawartości z opakowania wyraz twarzy mojej lepszej połowy

- O Boże! Po co ci to? Chyba nie będziesz tego jadł! - to już przerażenie.

- Ależ nie - odpowiadam krótko, resztę prawdy pozostawiając na później.

- Dopiero za jakieś dwa tygodnie - dodaję, oczekując na efekt moich słów. I doczekałem się.

- Czyś ty zwariował? Chcesz się otruć? Co będziesz z tym robił przez dwa tygodnie?

- W zasadzie nic. Po prostu będzie sobie

wisało - odpowiadam spokojnie.

- Zaraz, gdzie to będzie wisało? - w głosie żony słyszę wyraźne zaniepokojenie.

- No jak to, oczywiście nad kuchnią!

- Cooooo?

- No tak, tutaj, pod okapem - pokazuję dokładnie miejsce zwisania mojej zdobyczy przez następne dwa tygodnie. Tym razem już nic nie usłyszałem. Ale w oczach wyczytałem wszystko: i współczucie, i nekrolog. Mimo to, zawiesiłem moją zdobycz nad kuchnią. Dwa tygodnie później:

- Żono, wielki dzień! Dzisiaj próbujemy, jak wyszło!

- Nawet się do mnie z tym nie zbliżaj!!! - zabrzmiało bardzo zdecydowanie.

Mimo to podjąłem próbę. Ponieważ nie byłem do końca pewien, najpierw sam spróbowałem.

- Wiesz, zajeżdża niezłe, spróbujesz?

- Chcesz, żebym obrzygała całą kuchnię?!

- Ale spróbuj! To jest całkiem niezłe! - chcąc przekonać żonę ukroilem cieniutki wiórek, nadziałem na widelec i podążyłem w jej kierunku. Nie będę szczegółowo opisywał, jakie harce nastąpiły później, efekt był taki, że nieco później stałem zziębnięty po kilkukrotnym przemierzeniu w sprinterskim tempie naszego mieszkania, rozcierając kilka „szczodrych darów od żony” i cały czas trzymając widelec... z wciąż nadzianym moim specjałem.

- No dobra - rzuciłem - wygrałaś. Więcej cię nie będę gonił. Następnie zapakowałem zawartość widelca do ust. Następnego dnia w naszym domu pojawiła się solidna porcja kapusty kiszzonej (zresztą samodzielnie zakwaszonej) - cel moich dwutygodniowych przygotowań. Wrzuciłem kapustę do garnka i dodałem soooooolidną porcję mojego specjału. Kilka godzin później:

- No jak żono, spróbujesz kapusty? - spytałem starając się nie dać nic poznać po sobie.

- Kapusty? A pewnie! - Załadowałem na łyżkę solidną porcję i podałem.

- Oooo! Jaka dobra! Nigdy jeszcze takiej nie jadłem! Co do niej dodałeś?

- No, oczywiście mój specjał!

- Wiesz, to chyba nawet nie jest takie złe! Daj jeszcze tej kapusty! W ten oto sposób odniosłem swoje małe zwycięstwo. Kapusta bowiem była... optymalna! A dla tych, co doczytali do tego momentu - zagadka: coż to za specjał? Nie wiecie? Tak więc ogłaszam wszem i wobec, że nad moją kuchnią wisało... sadło (podobne do tego, co to niby „z pieca spadło”). A dla zainteresowanych przepis: kupić u rzeźnika świeże sadło (tzw. „półkowe”). Najlepiej aby było całe, nie obcinane. Takie sadło należy natrzeć solą i pieprzem. Bardzo ściśniętym w rulon i mocno obwiązać sznurkiem. Można też zawinąć w pojedynczą warstwę zwykłego papieru. Gotowy pakunek zawieszamy nad kuchnią na co najmniej dwa tygodnie. Wyznacznikiem „dojrzwania” sadła jest jego kolor: dojrzałe sadło powinno lekko żółknąć.

OPTY nr 2 - LUTY - 2003

Spieszę uspokoić tych bardziej wrażliwych: sadło NIE śmierdzi! Tak więc może sobie spokojnie wisieć i nie będzie przeszkadzać, no chyba że komuś przeszkadza widok dyndającego przed nosem „baleronu”. Do czego można to wykorzystać? Na dwa sposoby: po pierwsze (dla smakoszy) cieniutki plasterek na język, a następnie 10 minut achów i ochów, jakie to dobre ;-). Drugi sposób to jako dodatek do potraw. Sztandarową potrawą wykorzystującą dojrzałe sadło jest gotowana kiszona kapusta. Sadło w połączeniu z suszonymi grzybami nadaje jej niepowtarzalny aromat, a jednocześnie tak mile w naszym gronie widzianą tłustość. Można takie sadło dodawać do większości potraw optymalnych, szczególnie do gulaszu. Co do kapusty - w moich stronach, z definicji biednych, sadło wykorzystywało się następująco:

- w dzień powszedni się go nie używało

- w niedzielę sadło maczało się jeden raz w kapuście i wieszało z powrotem

- w święto maczało się sadło trzy razy i wieszało z powrotem

- na Boże Narodzenie dodawało się kawałek sadła do kapusty na stałe, odwieszając na miejsce tylko to, co pozostało ;-)

A jeszcze jedno zastosowanie: kiedy do naszego domu przychodzą nieoptymalni i niepożądani goście, prowadzimy ich do kuchni i prezentujemy nasz „baleron” zaznaczając, że zaraz podajemy do stołu! Efekt murowany ;-). Gdyby ktoś chciał mnie zapytać: - Ale co to jest sadło, czy to nie to samo co słonina? Z literatury pamiętam, że sadło z niedźwiedzia było dobre na wszelakie rany. Ale skąd tu dzisiaj wziąć niedźwiedzia?

- Odpowiedziałbym mu: Ooo, takowych specyjałów było Ci u nas więcej: jak to srom bobrowy na ten przykład. Imaginuj sobie waćpan, że jak Cię Krzyżak z kuszy ustrzelił, a nie ubił, to wystarczyło się sadła niedźwiedziego opić, a dziurę po belcie sromem bobrowym zatkać i człek jak nowy! No, chyba że ducha był wyzionął (czy to od beltu, czy to od kuracyi), ale tu już rady nijakiej nie masz! A pomiędzy słoniną i sadłem różnica przeogromna! Słonina siedzi sobie pomiędzy mięskiem a skórą, podczas gdy sadło wokół narządów wewnętrznych wieprzka, głównie wokół nerek. A jak już się jedno i drugie z wieprzka wychłosta, a do gara wrzuci (każde do swego), to robi się i z jednego i z drugiego smaluch, ale zgoła inszy: jak je oba postawić w chłodnym miejscu, to ze słoniny będzie się smarował, a z sadła się jeno pokruszy, bo twardy Ci on jak deska, psia jucha. Ale jakby kto na ten przykład placki z kartofli chciał smażyć, to jeno smalec z sadła - nic innego nie da im takiego koloru, smaku i delikatności. Ale do żółtkownicy nie masz jak słoninka!

Jakub Roguski

fotoguru@wp.pl

<http://fotoguru.republika.pl>

MEJSCE NA

TWOJĄ REKLAMĘ!

(012) 429-17-28

koszt: 30 zł

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych

Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4

Redakcja: Janusz Żurek

Skład i grafika: Piotr Żurek

Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)

telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

internet: <http://www.arkadia.z.pl>

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA

Dostępna pod adresem internetowym:

<http://www.arkadia.z.pl/gazeta>

w postaci plików PDF.

Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „**OPTY**” w internecie i w przedrukach artykułów z podaniem źródła.

**MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic
ŁĄCZCIE SIĘ**

— piszcie, dzwońcie! —

Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428