

00 WYDAWCY



Janusz Żurek

Sypie nam się „Służba Zdrowia”. Wygląda na to, że za coraz większe pieniądze ściągane z nas w składkach ZUS będziemy otrzymywać coraz mniej, dopłacając gotówką za coraz większą liczbę ponadstandardowych usług w „bezpłatnych” ośrodkach zdrowia. Jak długo po-

trwa taki dziwoląg jak państwowo-prywatna „bezpłatnoplacna” „Służba Zdrowia” trudno przewidzieć. Z pewnością jeszcze długi czas, gdyż jest to, bądź co bądź, największy „przemysł” w Polsce. Roczny obrót tego molocha to 30 mld złotych (ściągniętych przymusowo z obywateli). To obrót większy niż razem wzięty obrót wszystkich polskich stoczni, hut, kopalni i PKP na dokładkę. Najłatwiejszym sposobem uzdrowienia polskiej służby „zdrowia” byłaby prywatyzacja tego sektora usług na wzór przeprowadzonej już dawno prywatyzacji służby weterynaryjnej, która przyczyniła się do poprawy jakości i normalności w tym zakresie rynku. No bo czy ktoś słyszał, żeby weterynarz operował kota po pijanemu, lub odmówił wyjazdu do chorej krowy? Niestety takiej „zdrowej kasy” (3/4 oficjalnego deficytu budżetowego) długo nie wyrzekną się jej dysponenci. Ileż urzędników utrzymuje się z tych pieniędzy! Ileż można się obłowić na styku prywatnego z państwowymi. Jedynym możliwym ratunkiem dla zdrowia Polaków jawi się w tej sytuacji rozpropagowanie Żywnienia Optymalnego. My optymalni musimy to zrobić sami, bo na pomoc urzędników, polityków, ani prasy (patrz artykuł „Schabowy najwyższego ryzyka” we „WPROST”) liczyć zbytnio nie możemy. Jedynym chlubnym wyjątkiem jest tu na razie były prezydent Lech Wałęsa, ale wyjątek jak to wyjątek, potwierdza jedynie regułę. Dobrze byłoby w naszej oddolnej optymalnej działalności liczyć na wsparcie organizacji OSBO, ale ta niestety od dłuższego czasu zajmuje się bardziej tropieniem ideologicznych odchylen i wyrzucaniem ze swoich szeregów niepokornych członków, niż wspieraniem samodzielnych optymalnych inicjatyw.

W tym numerze „OPTY” znajdują jeszcze Państwo kolejną polemikę do artykułu Schabowy Najwyższego ryzyka” z tygodnika „WPROST”. Artykuł ten sprowokował umieszczenie na stronie internetowej tygodnika ponad 30 wypowiedzi i polemik, jak żaden inny artykuł zawarty w tym numerze. Nerwowe reakcje „obrońców mleka” wzbudził z kolei artykuł „Pij mleko - będziesz kaleką” zamieszczony w „Kulisach”, a przedrukowany przez „Angorę”. W żadnej z polemik potępiającej ten artykuł nie zauważyłem jednak, ani rzeczowych, ani naukowych argumentów obalających tezy zawarte w artykule. Wysuwane kontrargumenty można było sprowadzić do jednego: „przecież wszyscy wiedzą, że mleko jest zdrowe, gdyby tak nie było to by go ludzie nie pili”. Podobnie można by powiedzieć: „Gdyby papierosy nie były zdrowe, to ludzie by ich nie palili.” Jak widać, można i tak dyskutować. ■

II KONFERENCJA LEKARZY, FIZJOTERAPEUTÓW I DORADCÓW Ż.O.

Janusz Żurek

# Oleśnica

Po roku znowu spotkaliśmy się razem na II Konferencji Lekarzy, Fizjoterapeutów i Doradców Żywnienia Optymalnego w Oleśnicy. I tym razem, podobnie jak rok temu na I-szej Konferencji w Dusznikach, atmosfera spotkania była serdeczna i twórcza. Niektórzy uczestnicy oceniali spotkanie w Oleśnicy jako przełomowe. Ja osobiście za przełomową uważam właśnie konferencję w Dusznikach, która przełamała organizacyjne tabu. Jakie tabu - nie będę w tym miejscu wyjaśniał - zainteresowanych odsyłam do 4 numeru „OPTY” z ubiegłego roku.

Uczestnicy konferencji byli zdania, że takie konferencje nie tylko mają sens, ale, że należy organizować je częściej - dwa razy do roku, i jako następny termin konferencji (za pół roku) zaproponowano maj 2004 r, a za temat wiodący III Konferencji przyjęto Prądy Selektywne.

Wiodącym tematem II Konferencji była cukrzyca. Wszyscy prowadzący Arkadię wiedzą, że jest to trudna do opanowania choroba, nawet przy stosowaniu ŻO. Nie zawsze wystarcza przestrzeganie proporcji i ortodoksyjne trzymanie się podstawowych zasad Diety Optymalnej, a nie zwracanie uwagi na inne czynniki powoduje czasem negatywne skutki zamiast spodziewanej poprawy. Była o tym między innymi mowa w referacie wygłoszonym przez lek. med. Eleonorę Nowosad-Litwin z Arkadii CDN w Krakowie. Wątek rozwoju ŻO i badań nad tym sposobem żywienia przewijał się przez całą konferencję w Oleśnicy. Co dawniej (nawet na poprzedniej konferencji w Dusznikach) przyjmowano by jako zamach na zasady ŻO sformułowane przez doktora Kwa-

śniewskiego, na obecnej konferencji uważano za rzecz normalną i konieczną dla rozwoju i uzupełnienia wiedzy o ŻO. Niech słowa doktora nauk biochemicznych Włodzimierza Ponomarenki, który zgodził się objąć patronat nad II Konferencją w Oleśnicy, które to słowa pozwalał sobie poniżej zacytować, będą ilustracją zmian zachodzących w podejściu do ŻO na przestrzeni czasu pomiędzy I i II Konferencją Lekarzy Fizjoterapeutów i Doradców ŻO:

„To co dr Kwaśniewski wskazał, te proporcje BTW, to oczywiście jest pewien zarys. Już wiemy, że przez doświadczenia samych Państwa pracujących w różnych ośrodkach, różne elementy tego żywienia ulegają modyfikacji, chociaż to, że ma być mało węglowodanów nie ulega wątpliwości. Natomiast uważam, że dieta musi ewoluować. Jeżeli coś nie ewoluuje jest to religia”. „Trzeba udoskonalać żywienie optymalne. Na tym powinna polegać nasza działalność; była o tym mowa na wstępie Konferencji. Wydaje mi się, że przez lata popełnialiśmy błędy, nie opracowując standardów optymalnych i nie badając składu pożywienia. O proporcjach białka, tłuszczu i węglowodanów wszyscy wiemy. Ale mamy jeszcze przecież katalizatory, czyli sole mineralne i witaminy (rozpuszczalne w wodzie z grupy B). Skąd wiemy, czy nasza dieta zaspokaja te potrzeby? Często na spotkaniach jestem pytany czy należy stosować suplementację? Odpowiadam - myślę, że tak, ale tak naprawdę nie wiem. To są poglądy a nie wiedza. Bo przecież nie wiem jaki jest skład diety. Ile jest tam witamin, soli mineralnych. Dr Kwaśniewski pracował nad dietą w latach sześćdziesiątych, kiedy nawozów sztucznych tak dużo jeszcze nie było. Stosowało się naturalne, wobec tego rośliny były bogate w składniki odżywcze, a potem zwierzęta, które je jadły wbudowywały je w swoje ciała. Obecnie rośliny są biologicznie zmienione poprzez stosowanie nawozów sztucznych i środków ochrony. Są słabe ponieważ nie mają naturalnych substancji, które walczyłyby ze szkodnikami. Jeżeli zwierzę zjada taki słaby organizm roślinny, to samo też może być słabe. I dlatego jestem przekonany, że w naszym żywieniu będą występować niedobory jakichś składników i my je musimy określić, bo inaczej to nie jest nauka tylko sekta (...).”

„(...) Muszą być więc publikacje w piśmiennictwie, dlatego dałem takie motto Konferencji i uważam, że udział w niej głównie na tym po-

REKLAMA

## ZAPPERY

wg książki H. R. Clark  
„Kuracja Życia”

100 zł



Informacje i zamówienia:  
PLUS

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

Tel. (012) 429-17-28, 503 66 11 32

## W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

08.11.2003 odbyło się w Krakowie towarzyskie spotkanie optymalnych. W spotkaniu uczestniczyło 35 osób. Poruszono sprawę formalnego zakończenia działalności Krakowskiego Oddziału OSBO, bądź jego reaktywacji. Za największy problem w reaktywacji uznano brak 6 osób chętnych do społecznej pracy w zarządzie. Postanowiono poczekać na osobę chętną do wzięcia inicjatywy w swoje ręce i zwołania zebrania likwidacyjnego, bądź reaktywacyjnego. W dalszej części spotkania chiropraktyk (optymalny) pan Andrzej Salski wygłosił wykład na temat chorób kręgosłupa oraz sposobom zapobiegania i leczenia jego schorzeń.

Ewentualny termin kolejnego towarzyskiego spotkania krakowskich optymalnych zostanie ogłoszony w styczniu 2004. (10.11.03)

Arkadia CDN Kraków ul. Długa 38 pok. 222C (IIp. winda) zaprasza w każdą środę o godz. 17 (począwszy od 19.11.03) na optymalne spotkania klubowe przy kawie i herbacie (optymalnej).

Arkadia CDN Kraków zaprasza w 2-gie poniedziałki miesiąca o godz. 17 wszystkich zainteresowanych Żywieniem Optymalnym na wykłady wyjaśniające zasady tego sposobu żywienia.

Ze strony [www.optymalni.pl](http://www.optymalni.pl): „W sobotę 8. listopada br. w Jaworznie reaktywowano Oddział OSBO, którego praca i działalność była zbyt słaba jak na miasto z siedzibą Zarządu Głównego OSBO. Do Kawiarni (w której 3-go maja 1998 r. odbyło się zabrańskie założycielskie Stowarzyszenia) przybyło ok. 50 osób o różnym doświadczeniu w zakresie stosowania Żywienia Optymalnego.” (...) „Całość spotkania optymalnie okraśliły wyroby ZM KROTOSZYN oraz pieczywo Państwa Janickich, których degustacja przekonała zebranych o konieczności uruchomienia w Jaworznie sklepu z Żywnością Optymalną. I wcale nie przeskodziło uczestnikom spotkania nieładne zachowanie się (członka OSBO!) Leszka Piątka, który **usiłował przekonać** o niesłuszności spożywania tego pieczywa a także **chciał wmówić** (podkreślenia redakcji), że są jeszcze inne miesięczniki. Po krótkim „spieciu”, wyszedł z sali z niesmakami a pozostali wybrali nowe władze Oddziału...”. Czyli co się przemilczy - nie istnieje!

ZG OSBO podjął kolejną decyzję o wyrzuceniu z szeregów Stowarzyszenia kolejnego członka pana Bonifacego Czerniaka. Powodem było prawdopodobnie zorganizowanie przez niego II Konferencji Lekarzy Optymalnych, Fizjoterapeutów i Doradców Żywienia Optymalnego w Oleśnicy. Na tej samej konferencji 16 obecnych tam prezesów oddziałów OSBO podpisało wniosek o zwołanie Nadzwyczajnego Walnego Zebrania Stowarzyszenia. *Oj będą nowe wykluczenia. Jedynym możliwym ratunkiem dla nierozważnych wydaje się złożenie konstruktywnej samokrytyki!*

Komunikat ZG OSBO: „Zarząd Główny OSBO zorganizował dla członków i Oddziałów OSBO możliwość bezpłatnego konsultowania, składania zapytań oraz propozycji, jak również uzyskiwania ustnych wyjaśnień w sprawach projektu i zapisów dopasowujących do ustawowych wymagań Statut OSBO, warunkujących

lega. Będziemy musieli zacząć publikować. Nie w piśmiennictwie polskim, bo tu jesteśmy raczej przegrani. Jest za dużo wrogów, którzy się pojawili w różnym czasie. Natomiast piśmiennictwo zachodnie nie jest takie restrykcyjne.”

W tym miejscu chciałbym jeszcze wyrazić swoją opinię na temat powstałego w Ruchu Optymalnych podziału, którego nie da się już ukryć, przebiegającego pomiędzy osobami, które umownie nazywam „poszukującymi” (z których w większości składali się uczestnicy II Konferencji w Oleśnicy), a osobami „wierzącymi” skupionymi wokół linii programowej realizowanej przez Zarząd Główny OSBO. „Poszukujący” dostrzegając problemy w stosowaniu ŻO u niektórych osób, starają się dociec ich przyczyny szukając kontaktu z innymi zajmującymi się ŻO (zwłaszcza lekarzami) w celu wymiany doświadczeń i spostrzeżeń. „Wierzący” zaś, wszystko to, co nie ukazało się na łamach miesięcznika Stowarzyszenia OSBO i nie „pobłogosławione” przez doktora Kwaśniewskiego traktują jako herezję i odstępstwo od wiary, co bardziej upodabnia ich według mnie do zamykającej się w sobie sekty, czy organizacji politycznej pilnującej czystości ideologicznej w swoich szeregach, niż do otwartej organizacji mającej wpisane w swoim statucie działalność naukowo-informacyjno-propagatorską dotyczącą ŻO (paragraf 5-ty Statutu OSBO).

Trzeba zauważyć, że Zarząd Główny OSBO był przeciwny zorganizowaniu konferencji, zarówno tej I w Dusznikach, jak i tej II w Oleśnicy. Jeden z głównych organizatorów konferencji, pan Bonifacy Czerniak został za „zasługi” na tym polu wykluczony z szeregów OSBO. Prognozuję, że na kolejne wykluczenia aktywnych członków OSBO nie będziemy długo czekać, zwłaszcza, że 16 prezesów Oddziałów OSBO obecnych na konferencji w Oleśnicy podpisało wniosek o zwołanie Nadzwyczajnego Zebrania Stowarzyszenia. Natura nie znosi próżni. Jeśli ZG OSBO będzie działał jak do tej pory, torpedując inicjatywę aktywnych członków, stworzą oni własną organizację działającą na odmiennym zasadzie niż PZPR-owskiej BMW (Bierny, Mierny, (ale) Wierny), której wyznawcą wydaje się być ZG OSBO. ■

— REKLAMA —

## Wyroby z Krotoszyń



**Zamówienia i informacje:  
Kraków  
tel. 0 604 407 540**

— OGŁOSZENIA DROBNE —

Sprzedam aparat do prądów selektywnych.  
Cena: 950 zł.  
tel. 017 774-30-28 lub 0505-77-67-82  
Mielec

SPOTKANIA OPTIMALNYCH W RZESZOWIE  
odbywają się w drugą środę miesiąca  
w restauracji BOHEMA przy kinie WDK  
o godz. 17<sup>00</sup>

Wstęp wolny, zapraszamy.

## FORUM OPTIMALNYCH

Przedstawiamy jeszcze jedną polemikę  
do artykułu „Schabowy...”, z „WPROST”  
nadesłaną przez panią Krystynę

To obrzydliwe, że tak niesłusznie szkaluje się lekarza, który ratuje SKUTEKZNIE pacjentom ich własne serca, ale i oczywiście, bo jednocześnie zagraża maszynie przemysłu kardiologicznego. W artykule jest jeszcze (między wieloma innymi bzdurami) mit na temat homocysteiny kompromitujący niedoinformowanych ekspertów na jej temat. Straszy się jej poziomem we krwi, podobnie jak poziomem cholesterolu. A prawda jest znacząco inna. Poznałam ją dzięki książce Wolfganga Lutza „Życie bez pieczywa”. Żywnienie optymalne polega na spożywaniu o wiele MNIEJSZEJ ilości zjadanego białka, niż zalecane jest w innych dietach (wyjątkiem są osoby w okresie początkowym, w trakcie wzrostu - dzieci i młodzież, oraz osoby bardzo intensywnie aktywne fizycznie).

Objawy miażdżycowe występują nagminnie właśnie u osób na dietach wysokokalorycznych. Homocysteina jest aminokwasem pośrednim, z którego powstaje metionina, albo cysteina, czyli aminokwasy stanowiące budulec białek. Teoria dr Kilmera Mc Cully mówi, że nadmiar homocysteiny we krwi może wywołać reakcje chemiczne powodujące nagromadzenie i zaleganie LDL w tkance tętnic. Mc Cully opisuje potencjalny wpływ homocysteiny na ludzi, opisuje także odkrycie, że do nadmiaru homocysteiny prowadzić może niedobór trzech witamin - B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, i kwasu foliowego. Witaminy te wchodziły w skład trzech różnych białek biorących udział w metabolizmie homocysteiny. Niedobór którejkolwiek z nich, lub też brak równowagi ilościowej między nimi, odczytywany przez organizm jako niedobór - może prowadzić do podniesienia poziomu homocysteiny we krwi, ponieważ uniemożliwia komórkom jej przetwarzanie. Tak się składa, że wszystkie trzy niezbędne witaminy występują właśnie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego, przy czym wit. B<sub>12</sub> tylko i wyłącznie w nich. Natomiast wit. B<sub>6</sub> i kwas foliowy są obecne w rybach, drobiu, innych mięsach oraz w warzywach, zwłaszcza liściastych (folium: łac. - liść), a więc w pokarmach o stosunkowo niskiej zawartości węglowodanów.

W 1998 r. w publikacji w Netherland Journal of Medicine ujawniono, że wegetarianie i weganie mają wyższy poziom homocysteiny we krwi, niż osoby jedzące duże ilości tłuszczów i mięsa. Dr Kilmer Mc Cully dysponuje potężnym materiałem dowodowym przeciw tłuszczowej teorii przyczyny choroby serca. Jako patolog dr Mc Cully zaobserwował m.in., że większość pacjentów umierających na atak serca ma stosunkowo normalny poziom cholesterolu. W jednej ze swych publikacji ocenił na podstawie autopsji, stopień zaawansowania choroby serca u 194 denatów. Wyniki okazały się wstrząsające: średni poziom cholesterolu u osób z najsilniej zaawansowaną chorobą serca wynosił 186 mg/dl. Ogólnie rzecz biorąc taki poziom jest uznawany za normalny, a nawet niski.

Krystyna „Opty” [ponad 5 lat na DO]





Eleonora Nowosad-Litwin

# „Nowości” ze świata medycyny

W Stanach Zjednoczonych od kilku lat wzbogaca się żywność w kwas foliowy co ma zmniejszać częstotliwość występowania wad rozwojowych u noworodków. W Irlandii stwierdzono, że stosowanie kwasu foliowego z witaminą B<sub>12</sub> zmniejsza poziom stężenia homo-cysteiny w surowicy, co pozwoli uniknięciu schorzeń naczyniowych na tle miażdżycy. W Polsce nie ma jeszcze takiej suplementacji żywności dlatego lekarze proponują pacjentom zadbać o spożywanie pokarmów bogatych w te witaminy (czyli jeść optymalnie) ewentualnie pod kontrolą lekarza podawać kwas foliowy i witaminę B<sub>12</sub> i B<sub>6</sub> w postaci gotowych preparatów.

Naukowcy udowodnili, że umiarkowane picie czerwonego wytrawnego wina (1-2 kieliszków dziennie) zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej. Corder - badacz tego problemu twierdzi, że w wytrawnym czerwonym winie zawarte są polifenole, które pozytywnie wpływają na serce.

Pokazują się coraz liczniejsze prace o nadmiarze spożywania witaminy A przez ludność. Obecnie rzadko cierpimy na niedobór tej witaminy, a wzbogacanie produktów żywnościowych np. margaryny w witaminę A prowadzi do zmniejszania masy

kostnej u kobiet w wieku pomenopauzalnym co przyczynia się do osteoporozy. Dlatego zamiast margaryny jedzmy masło.

Profesor Jerzy Woy-Wojciechowski, jeden z najsłynniejszych polskich lekarzy, prezes polskiego komitetu UNICEF i prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, oraz znany kompozytor - ponad 200 piosenek (m. in. „Kormorany”) pisze o przedłużaniu się ludzkiego życia. Jeszcze w połowie XIX wieku średnia długość życia wynosiła w Europie około 45 lat. Dzięki poprawie odżywiania, szczepieniom okresowym, poprawie warunków sanitarnych oraz walce z tzw. chorobami cywilizacyjnymi średnia życia u mężczyzn wydłużyła się do 80 lat, a u kobiet do 86 lat. Zaleca postępowanie w życiu zgodnie ze wskazaniami zawartymi w Dezideracie (tekst znaleziony w starym kościele w Baltimore pochodzący z 1692 roku). „Wykonuj z sercem swą pracę jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. (...) Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przysmótów młodości. (...) Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj... Tak więc bądź w pokój z Bogiem, cokolwiek myślisz o jego istnieniu, czymkolwiek się zajmujesz. Jakikolwiek są Twoje pragnienia. Nawet w zgiełku ulicznym, zamięcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem i znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Dlatego bądź uważny i staraj się być szczęśliwy”.

Na podstawie informacji prasowych opracowała Eleonora Nowosad-Litwin.

## W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

wpisanie tego faktu do Krajowego Rejestru Sądowego uzyskanie statusu organizacji pożytku publicznego. Zgłoszenia i konsultacje na hasło „OPTYMALNI” po podaniu swojego nazwiska oraz numeru legitymacji członka OSBO...” - więcej na stronie [www.optymalni.pl](http://www.optymalni.pl)

• Odbyła się obrona pracy magisterskiej „Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia osób stosujących Dietę Optymalną”, napisanej przez Monikę Kołodziejczak. Promotorką pracy była dr Jolanta Pierzynowska. Praca zrobiona została na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, w Katedrze Żywienia Człowieka, w Zakładzie Oceny Żywienia i jest dostępna w bibliotece wydziału, ul. Nowoursynowska 159c, „zielony budynek”. Jest to pierwsza (po wielu latach przerwy) praca naukowa na temat ŻO, i miejmy nadzieję nie ostatnia.

• 26 października odbyło się sympozjum American Association for the Study of Liver Diseases. Badania przeprowadzone na 74 chorośliwie otyłych pacjentach ze stłuszczonej wątrobą wykazały, że dieta wysokowęglowodanowa i niskotłuszczowa pogarsza stan pacjentów i powoduje siedmiokrotne zwiększenie ryzyka zapalenia wątroby. Oczywiście naukowcy zastrzegali się, że sprawa ta wymaga dalszych badań. Więcej pod internetowym adresem: <http://health.yahoo.com/search/health-news?lb=s&p=id%3A48845>

• Wojciech Olejniczak, minister rolnictwa, stanowczo zapowiedział, że polskie zakłady mięsne i mleczarskie, które nie zdążą dostosować się do wymogów sanitarnych UE, zostaną zamknięte.

• UE ma opodatkować zapasy polskiej żywności, aby uniemożliwić ich eksport na rynki Zachodniej Europy po 1 maja 2004 r (data przyłączenia Polski do UE).

• W dniu 16.11.2003 o godz. 12,30 w programie rolniczym TVP1 posłowie Balazs, Wojciechowski i Giertych zgodnie stwierdzili, że unijni negocjatorzy w osobach ministrów pana Cimoszewicza i pani Hübner oraz premiera Millera oszukali Sejm i Polaków zatając podpisaną przez nich w Kopenhadze zgodę (paragraf 32) na zmianę wynegocjowanych warunków wejścia Polski do Unii Europejskiej dotyczących polskiego rolnictwa, w wyniku czego Polska stanie się prawdopodobnie importerem netto w wielu dziedzinach produkcji rolnej, a zwłaszcza mleka i jego przetworów. Uczestniczący w dyskusji „na żywo” wiceminister rolnictwa Jerzy Plewa nie próbował obalić tych zarzutów, ani im nawet stanowczo nie zaprzeczał. W normalnym kraju sprawą oszustwa zajął by się Trybunał Stanu. Ale czy są jeszcze jakieś normalne kraje na świecie?

• 16 września w programie 1 Polskiego Radia wicedyrektor Instytutu Żywności i Żywienia wyraził następującą myśl: „...teraz już na podstawie badań wiemy, że sposób odżywiania matki w ciąży ma wpływ na zdrowie urodzonego przez nią dziecka...” Ci wstrętni Szwedzi pewnie znowu nie przydzielą „Nobla” za tak epokowe odkrycie polskich uczonych.

• W dalszej części tej samej audycji Pan Dyrektor IZZ zalecał dzieciom picie dużych ilości odutuszowanego mleka i ograniczenie spożycia tłuszczów. Boże! Słyszysz i nie grzmisz!

• W tym samym 1 Programie PR w korespondencji „Dla Zielonego Rynku” na postawione przez reportera pytanie: „...Ale to (tłusta potrawa - przyp. red.) jest szkodliwe, bo tłuszcz się odkłada!” - gospodyni z Niemczy odparła: „Nic się nie odkłada! Jak się do tego zje chleba - to się odkłada!”. Jak widać, zdarzają się jeszcze zdrowo myślące wiejskie gospodynie! A może optymalne?

REKLAMA



**TARNÓW - „DOROTEUM”**  
Gabinet Medycyny  
Holistycznej  
oferuje

- Prądy selektywne
- Porady dotyczące Żywienia Optymalnego
- Bioenergoterapię

**Hotel Chemik - Mościce**  
**ul. Traugutta 5**  
**tel. kom.: 0 693 698 639**



**„Arkadia CDN”**  
Centrum Diety  
Niskowęglowodanowej  
w **Krakowie**

oraz

**„Arkadia  
W  
Rzeszowie”**

**Zapraszają 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, tłuszczu i węglowodanów.

Żywnie 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 wywołane przez wirusy i bakterie.

W ARKADIACH 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. Proponujemy również żywienie optymalne wspomagane prądami selektywnymi i innymi zabiegami specjalistycznymi (bez szkodliwej chemii). Wyleczą choroby reumatyczne, zwyrodnieniowe, wrzodowe, wątroby, trzustki, serca, stawów, kręgosłupa, cukrzyce, nerwicę, depresję, miażdżycę, astmę oskrzelową, nadciśnienie, nietrzymanie moczu i wiele innych.

**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  
w poniedziałki, wtorki i środy w godz. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

**lek. med. Grzegorz Zientarski**

Lekarz optymalny od 8 lat, certyfikat nr: 50  
Lekarz rodzinny, specjalista anestezjolog.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

**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  
żywnienia z przepisami dla początkujących optymalnych, a także  
wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

**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.

**Adres:**

Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (windą)  
dojazd tramwajami linii 3,5,19 z dworca PKP (5 min.)  
Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>)  
tel. kom. (0) 691 866 368  
e-mail: kzurek@optymalni.org  
<http://arkadia.akcja.pl/odoplus>

Bezpłatne porady w 4. czwartek każdego miesiąca. (Konieczna  
wcześniejsza rezerwacja).

**Konsultanci „Arkadii w Rzeszowie”:**

**Grażyna Skiba**

Starszy Doradca Żywnienia Optymalnego, Certyfikat nr 12.  
Na diecie optymalnej od 5-ciu lat. 22 lata pracy w służbie  
zdrowia. Najpierw w oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i  
Anestezjologii, następnie w Oddziale Intensywnej Opieki  
Internistycznej.  
Udziela porad indywidualnych, prowadzi 5-dniowe kursy  
prawidłowego stosowania diety dla początkujących.  
Wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

**lek. med. Grzegorz Zientarski**

Lekarz optymalny od 8 lat, Certyfikat nr 50  
Lekarz rodzinny, specjalista anestezjolog.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

**lek. med. Marek Tomaka**

Lekarz optymalny, Certyfikat nr 65/02.  
Na diecie optymalnej od 2 lat. 20 lat pracy zawodowej.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

**Krzysztof Hanulak**

Terapeuta.  
Na diecie optymalnej od 2 lat, 20 lat pracy zawodowej.  
Specjalizuje się wustawianiu kręgosłupa techniką miękką  
(bezbolesnie), masażu rehabilitacyjnym i leczniczym.

Na miejscu można nabyć książki i miesięczniki dotyczące diety  
optymalnej oraz nagrania video z imprez optymalnych.

**Adres:**

Rzeszów, ul. Batorego 26  
Rejestracja tel. (017) 87 333 46 (10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>)  
e-mail: grazynka9@o2.pl  
<http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie>

## ARTYKUŁ SPONSOROWANY

# Sklonność do nieżyty nosa i przeziębień...

...dowodzi braku witamin: A, C i z grupy B.

• Gotowa mieszanka ziołowa Pyrosan - napar, a następnie nie wychodzić z domu.

• Zioła do picia: kwiat lipy, kwiat tawuły, kwiat bzu czarnego, zmieszać 2 łyżki ziół na szklankę wrzątku, nakryć na 10 min., przecedzić. Pić 3-4 razy dziennie na gorąco z miodem lub sokiem malinowym.

• Owoc maliny, owoc berberysu, owoc jeżyny - 2 łyżki jagód na szklankę wrzątku - pić co 2 godziny.

• Ciało dziecka smarujemy mieszaniną oliwy z oliwek, octu winnego i białka jaj w równych częściach lub też smarowidłem wykonanym z niesolonego smalcu wieprzowego (łyżka) i 1/2 tabletki aspiryny.

• Gotowa mieszanka ziołowa Septosan: parzyć łyżkę na szklankę wrzątku i płukać gardło. Można sporządzić napar z ziół: mięta, szalwia, rumianek i płukać gardło co pół godziny.

• Cebulę gotowaną zgnieść, dodać miodu i zażywać w bardzo małych dawkach. Podobnie żółtko z cukrem utarte.

• Propolis 2 razy dziennie 10-20 kropli (gdy nie ma się uczuleń).

• Mieszanka ziołowa: kwiaty dziewanny, rumianku, tarniny, bzu czarnego i kora wierzbowy - po 2 łyżki na 2 szklanki wrzątku na 15 min. Pić gorące 2-3 razy dziennie.

• Wskazane są zioła zawierające krzem - rdest ptasi, skrzyp, poziomnik, miodunka w połączeniu z owocami jarzębiny, głogu, róży (wit. C) - sporządzić herbatę.

• Zabiegi napotne dla ośesków i dzieci do lat sześciu. Dobrym środkiem napotnym jest kąpiel (38°C) całkowita z dodatkiem wywaru z czarnej gorczycy lub soku - czas kąpieli 10-15 min. Po wystąpieniu potu na czole dziecka zawijamy je w ręcznik kąpielowy i ciepłe koce, po czym kładziemy do łóżka, by pociło się dalej. Dodatkowo można położyć na brzuszku kompres z wody o temp. 30°C. Po 10-15 min. natrzeć całe ciało chłodną wodą o temp. 25°C, a potem wycieramy do sucha i do łóżka. Zabieg jest skuteczny we wszelkiego rodzaju zaziębieniach, karach nosa i gardła.

W medycynie ludowej stosowano kompresy z mleka. Kompres wykonujemy z z podgrzanego (30-38°C) mleka surowego. Zanurzamy w nim płótno lub prześcieradło i wyzimyamy. Nakładamy na gołe ciało, uzupełniamy okład z flaneli, pidzamy i kocem. Kompres zakłada się na całą noc.

Zawijanie mokre - dzieci wiek od 2-16 lat.

Do namoczonego prześcieradła używamy wody o temp. 26-28°C. z dodatkiem octu. Im wyższą gorączkę ma dziecko, tym woda powinna być chłodniejsza. Uwaga - przed zawijaniem dziecko winno opróżnić pęcherz moczowy i oddać stolec. Prześcieradłem owiniąć dziecko (oprócz rąk), okryć kocem pod szyję.

Opracował

Henryk Powęska

dypł. Kręgarz - bioterapeuta.

tel. (012) 658-32-36

## Eko-Natura

Bydgoszcz

- Żywność dla optymalnych
- Pieczywo optymalne
- nabiał, jaja z gospodarstw ekologicznych
- Wyroby ZM Krotoszyn
- Ekologiczne wyroby mięsne
- Czasopisma

Sklep Eko-Natura

Bydgoszcz, ul. Żwirki i Wigury 11

Tel. (052) 340 68 17

Zapraszamy:

pon.-piąt.: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>

sob.: 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

**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

**Bezpłatna  
diagnostyka  
kręgosłupa  
i stawów  
biodrowych**

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN

tel. (012) 633 59 52

wyk. Anrzej Salaś - sp. terapii manualnej

**MUSZYNA**  
*Willa „U Zawity”*  
**zaprasza na tanie  
wczasy optymalne  
w Beskidzie Sądeckim**  
tel. (018) 471-43-16



**Firma Rzeźnictwo i Handel  
Stanisław Kapecki**

Kozy ul. Jaworowa 3,

zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów

wędliniarskich optymalnych,

stosowanych w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

zawartość w 100 g	tluszczu	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretkę wp. z nóżek	6,00	13,70
- kielbaska koziańska	26,00	16,80
- blok mięsny	45,27	15,90
- skórki wieprzowe w smalcu	45,50	13,90
- smalec optymalny	48,70	9,90
- parówki	33,50	14,20
- szynka parzona	18,30	18,08
- kielbasa szynkowa	9,80	16,39
- baleron tradycyjny	47,30	17,73
- szynka prasowana	17,30	17,50
- poledwica sopocka tradycyjna	9,10	21,29
- pasztetowa wiejska	39,50	11,30
- pasztetowa podwędzana	40,50	14,60
- kaszanka	12,50	9,10
- boczek farmerski	19,00	15,20
- kielbasa czaniecka	23,00	17,50
- parówka z mózdzkiem	32,50	12,90

Oraz cała gama produktów wędliniarskich wyrabianych wg dawnych receptur bez środków konserwujących

**optymalnik**



**OSBO PODBESKIDZIE  
Bielsko-Biała**

zaprasza członków i sympatyków na spotkania:

Data: Goście specjaliści spotkania:

18.XII.2003 -St. Dor. Żyw. Eleonora Rusecka

15. I .2004 -Krystyna Pasiowiec-Żurek i Janusz Żurek (dor. Arkadii CDN Kraków)

19. II .2004 -lek. med. Janina Kluczyńska

18. III.2004 -red. nacz. Dziennika Zachodniego Marek Chyliński

15. IV.2004 -dr Włodzimierz Ponomarenko

20. V. 2004 -St. Dor. Żyw. Wanda Sławek

Miejsce i godzina: Bielsko-Biała, godz.17<sup>00</sup>  
Kawiarnia „Słoneczna”, Mikołaja Reja 7





Krystyna Pasiowiec - Żurek

# O „przestrojeniu” organizmu na Dietę Optymalnej

Czytając książki dr Kwaśniewskiego, spotykamy w nich sformułowania że np.: na początku diety optymalnej ilości zjadanego białka, tłuszczu i węglowodanów wynoszą np. przy 160cm wzrostu następująco tzn. 60g białka, 120- 210g tłuszczu i 30g węglowodanów.

Czyli proporcje B:T:W=1:2-3,5:0,5. Natomiast po przestrojeniu się organizmu dla tego samego człowieka te ilości wynoszą : 40g białka, 100-140g tłuszczu (lub więcej-aby nie odczuwać głodu) i 50-60g węglowodanów czyli stosunek wagowy B:T:W wynosi 1: 2-3,5 : 1,5.

Na pewno wszyscy zaczynający żywienie optymalne, zastanawiają się na czym polega przestrojenie organizmu i jak długo trwa, szczególnie gdy zauważyli, że zmiana ilości białka, tłuszczu i węglowodanów jest dość znaczna między okresem przed i po przestrojeniu.

Odwołując się do naszej Arkadii pacjenci otrzymują od nas kartkę na której obliczamy należne wartości BTW względem należnej wagi ciała oraz tłumaczymy jakie mogą nastąpić zmiany w jego organizmie z uwzględnieniem jego kondycji fizycznej, psychicznej, wieku, przebytych i obecnie istniejących chorób.

Wiele osób szczególnie młodych, które nie mają żadnych dolegliwości ustala normę BTW na swoje potrzeby wg zasad przeczytanych w książkach dr Kwaśniewskiego. Co prawda doktor pisze w książkach, że tę dietę należy dopasować indywidualnie do swoich potrzeb, ale nie może nam podać dokładnie okresu zachodzących zmian w naszych organizmach i dlatego gdy nie umiemy siebie obserwować to ginie nam moment zmian w proporcjach żywieniowych i kontynuując je wg początkowych obliczeń możemy spowodować nawet pogorszenie swojego stanu zdrowia.

Ponieważ Dietę Optymalną powinniśmy zaczynać bez żadnego okresu przejściowego tzn. bez powolnego zwiększania ilości tłuszczu i bez stopniowego zmniejszania ilości węglowodanów to takie postępowanie dla naszego organizmu jest szokiem. Zwłaszcza dla osób starszych i schorowanych może być nawet niebezpieczne. Przystawienie się na zupełnie inny sposób odżywiania wymusza od organizmu przestrojenie się na pobieranie i spalanie nowego typu paliwa (z węglowodanów na tłuszcz). Musi w tym czasie wymienić dotychczasowe enzymy używane do spalania cukrów, a wytworzyć nowe, odpowiednie do spalania tłuszczów. Taka praca organizmu wymaga dużej ilości energii i pewnego czasu. Dobrze by było w tym okresie nie obciążać naszego organizmu dodatkowymi problemami jak stres, przebiegnięcie czy zmiany klimatyczne.

**Okres takiego przestrajania organizmu trwa od 2 tygodni, dla osób młodych i zdrowych, do 6 miesięcy czy nawet kilku lat, dla osób starszych i schorowanych.**

Poniżej postaram się przedstawić objawy organiczne przestrajania organizmu oraz objawy zakończenia tego procesu:

- czujemy się lżejsi i mamy zmniejszony apetyt - i gdy nie podjadamy między posiłkami nasz żołądek nie pracuje cały czas i nie zużywa dodatkowej energii, a tej mamy więcej dla siebie. Z powodu dostarczania najlepszej jakości paliwa, jakim jest tłuszcz, nie odczuwamy głodu tak jak przy odżywianiu się węglowodanami i możemy pozostać bez posiłku nawet kilkanaście godzin. Optymalni zaawansowani w dietę jedzą najczęściej 2 razy dziennie.

- ciała ketonowe w moczu - w okresie przejściowym pokazują się tzw. ciała ketonowe w moczu i gdy nie osiągają pułapu czterech „+” nie należy się nimi przejmować. Z braku dużej ilości węglowodanów (które zjadaliśmy przed dietą optymalną) organizm produkuje zastępcze paliwo dla mózgu zamiast glukozy, dlatego w tym okresie przeżywamy „euforyczny” przypływ energii. W późniejszym okresie należy zwiększyć ilość węglowodanów posługując się paskami Ketodistix'u w celu ustalenia ich należnej dla nas ilości (na papierkach wskaźnikowych Ketodistix'u wynik badania powinien wskazywać pozycję „+/-”). Tu uważa - gdy minie nam okres euforyczny, a ilość ciał ketonowych w moczu będzie na kilka „+” i gdy odczuwać będziemy skurcze w łydkach to należy niezwłocznie zwiększyć ilość węglowodanów w naszych posiłkach. Skurcze w łydkach pojawiają się, ponieważ wchłanianie Mg i Ca jest zaburzone w czasie przestawiania się metabolizmu komórek mięśni na tłuszczowy. Wtedy pomaga spożywanie potraw bogatych w potas takich jak: kasza gryczana, ziemniaki, fasolka, migdały, pomidory. Dłuższy okres trwania w stanie tzw. ketozy jest niekorzystny i może być przyczyną arytmii serca.

- zawroty głowy, czasami też bóle głowy - na Dietę Optymalnej następuje poprawa w odżywieniu mózgu co powoduje znaczny spadek ciśnienia tętniczego krwi. Zawroty powinny minąć po kilku dniach, jak organizm przyzwyczai się do mniejszych ciśnień. Nie raz na DO układ nerwowy jest bardziej czuły i odbiera sygnały z wnętrza organizmu np. utajonego stanu zapalnego, a bóle głowy są tego wskaźnikiem. Ból ten zniknie gdy poznamy jego przyczynę i ją usuniemy.

- nieprzyjemny zapach z ust - występuje zwykle w początkowym okresie stosowania diety, gdy następuje intensywna przebudowa organizmu. Ustąpienie tego problemu może trwać kilka tygodni. Ale ta przykra przypadłość może być spowodowana istnieniem w przewodzie pokarmowym bakterii i wtedy proste metody zlikwidowania tego zapachu takie jak jedzenie potraw z ostrymi przyprawami (imbir, papryka, pieprz cayenne, pogryzanie ziarenka jałowca, czy też kawy) czy jedzenie lekko strawnych białek, nie pomagają. Wtedy należy podjąć leczenie farmakologiczne np. ziołami i zastosować zabiegi aparatem „Zap-

per”. Przypadłość ta może być także wynikiem poważnego schorzenia i dlatego gdy trwa długo należy zasięgnąć porady lekarza.

- bóle brzucha i bóle wątroby - w okresie kilku pierwszych dni zwiększa się wytwarzanie enzymów trawiących tłuszcz oraz wydzielanie żółci. Jeżeli stwierdzono wcześniej u nas w drogach żółciowych czy w woreczku żółciowym kamienie żółciowe, to zwykle wraz z intensywnym wydzielaniem żółci następuje powolne rozpuszczanie się tych złogów i wydalanie ich wraz z kałem. Może się jednak zdarzyć, że taki nadgrzany kamień utknie w drogach żółciowych, powodując ostre bóle. Należy w takim przypadku przyjąć środki rozkurczowe (z poradą lekarza) i czekać na przepchnięcie się kamienia do jelit skąd zostanie wydalone.

- bóle nerek - podobnie jak z kamieniami żółciowymi, kamienie i złoże rozpuszczają się i są przesuwane w drogach moczowych do pęcherza i wydalone. Zdarzyć się to może już po kilku miesiącach diety. W trakcie tej wędrówki mogą podrażnić przewody moczowe i powodować ostre bóle i nawet pojawienie się krwi w moczu. Wtedy należy przyjąć środki rozkurczowe i przeciwzapalne oraz zastosować kurację wspomagającą rozpuszczanie złogów tzn. pić fitalizynę, debilizynę albo rubiolizynę, zwiększyć picie np. wody mineralnej „Jana” i czekać aż piasek czy kamyczki zostaną wydalone. Trwa to dwa-cztery dni.

- spadek wagi ciała i uzyskanie wagi należnej ciała - w początkowym okresie intensywnego przebudowania się organizmu zauważamy spadek ciała. U jednych osób ten spadek wagi jest znaczny, ale są osoby u których waga ciała pozostaje bez zmian (są to osoby, które należy poprowadzić w dietę indywidualnie - tzn. zastosować odpowiednie zabiegi dietetyczne w celu uruchomienia spalania własnej tkanki tłuszczowej). Natomiast osoby które uzyskały częściowy spadek wagi ciała i chciałyby zrzucić jeszcze trochę kilogramów i dojść do wartości wagi należnej, to za utrzymanie się wagi przez dłuższy czas na tym samym poziomie świadczą, że u tych osób nastąpiło przestrojenie organizmu i że pracuje on na tzw. „zwolnionych obrotach”. Jest to sygnał do zmiany ilości zjadanych białek oraz tłuszczu w bilansie dobowym. Gdy ten moment przegapimy, to zaczniemy ponownie tyć. Nadmierne trącenie wagi nie jest wskazane, bo może być spowodowane np. nadczynnością tarczycy. Gdy nie jesteśmy pewni, czy wszystko w naszym organizmie przebiega prawidłowo to jednak skierujmy swoje kroki do Arkadii celem wyjaśnienia swoich niepewności.

- wysypka swędząca na ciele, lub skóra szorstka i łuskowata - białko, jego ilość i jakość jest bardzo ważnym składnikiem w naszej DO. Należy obserwować siebie i swój organizm, bo pewne objawy niekorzystne mogą mieć podłoże alergiczne, które najczęściej jest spowodowane ilością lub też jakością zjadanych białek. Jest to co prawda dosyć późno sygnalizowany objaw przestrojenia się organizmu, ale nieraz dopiero wtedy zauważalny przez osoby na DO. Należy wówczas niezwłocznie zmniejszyć ilość zjadanego białka oraz przeanalizować swoje posiłki pod względem jakości zjadanego białka, bo przykre dolegliwości mogą być odczynem alergicznym na jeden z aminokwasów. W razie niepewności należy zawsze skonsultować się z lekarzem czy dietetykiem w Arkadii.

## OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy W KAŻDĄ ŚRODĘ w godz. 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> na towarzyskie spotkania przy optymalnej kawie i herbacie - Długa 38, pok. 220, II piętro.

## OPTY - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia niekomercyjne od osób prywatnych:

Mały Rynek 4 (punkt ksero)  
lub e-mailem: jzurek@optymalni.org

**OPTY** - Gazeta reklamowa optymalnych  
Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4  
Redakcja: Janusz Żurek  
Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)  
telefon kontaktowy: (012) 429 17 28  
e-mail: jzurek@optymalni.org  
internet: <http://www.arkadia.z.pl>

**OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA**  
Dostępna pod adresem internetowym:  
<http://arkadia.akcja.pl/gazeta>  
w postaci plików PDF.  
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w Internecie i w przedrukach całych artykułów z podaniem źródła.