

## Widziane z Izraela

Od pewnego czasu rozmawiam (przez internetowe ICQ) z panią Rachelą z Izraela. Wiedząc, że odwiedziła w czasie wakacji Ciechocinek i rozmawiała także z doktorem Kwaśniewskim, poprosiłem Panią Rachelę o udzielenie wywiadu (via internet) dla „OPTY”.

Odpowiedzi Pani Racheli na moje pytania, na jej prośbę, zamieszczam bez jakiegokolwiek mojej ingerencji i korekty. Mam nadzieję, że odpowiedzi Pani Racheli będą dla czytelników „OPTY” ciekawym (oczami obcokrajowca) spojrzeniem na sprawy związane z ŻO.

Droga Pani Rachelo!

Jak zwykle wysyłam list z opóźnieniem. Przepraszam!

Poniżej napisałem pytania, a na końcu przepis na lody optymalne.

Pytania, według Pani, niestosowne może Pani pominąć. Może Pani je przekształcić lub też dodać własne, na które chciałaby Pani odpowiedzieć.

Pytania do wywiadu:

1. Proszę o przedstawienie się czytelnikom „OPTY”.
2. Co sprawiło, że zainteresowała się Pani ZO (Żywieniem Optymalnym)?
3. Aby lepiej poznać ZO odwiedziła Pani ostatnio Polskę. Wiem że była Pani w Arkadii w Ciechocinku u państwa Suchowieckich. Czy była już Pani wcześniej w Polsce?
4. Jak Pani postrzega obecnie Polskę i jej mieszkańców (tych starszych i tych młodszych)?
5. Jakie różnice między Polska a Izraelem szczególnie utkwiły Pani w pamięci.
6. Wiem, że spotkała się Pani z dr Kwaśniewskim, a nawet przeprowadziła Pani z nim wywiad adresowany do społeczności w Izraelu.  
Chciałem zapytać, jakie wrażenie zrobił na Pani dr Kwaśniewski i co w kontakcie z nim zwróciło szczególnie Pani uwagę?
7. Które z wypowiedzi dr Kwaśniewskiego w przeprowadzonym przez Panią wywiadzie zaskoczyły Panią?
8. Z naszych wcześniejszych kontaktów internetowych wiem, że u siebie w Kraju zajmuje się Pani doradztwem dietetycznym. Jakie widzi Pani w tym względzie różnice pomiędzy Polska a Izraelem - uściślę, że chodzi mi głównie o rodzaj i jakość spożywanej żywności, oficjalne zalecenia dietetyczne, a także jak się według Pani, mają do tego wszystkiego zasady ZO opracowane przez dr Kwasniewskiego?
9. Czy po zapoznaniu się z zasadami ZO ma Pani zamiar sama stosować ten sposób żywienia?
10. Z tego co mi wiadomo, nie jest Pani jedyną osobą z Izraela, która zapoznała się w Polsce z ZO. Czy ma Pani zamiar (np. przy współpracy z takimi osobami) zająć się propagowaniem tego sposobu żywienia w Izraelu?
11. Czy nie odstrasza Panią ideologia obecna w książkach dr Kwaśniewskiego?
12. Dr Kwaśniewski w swoich książkach powołuje się na biblijne zalecenia dla rabinów jako wskazówki do możliwie najlepszego sposobu odżywiania się człowieka, mającego mu zapewnić mądrość. Czy może Pani powiedzieć jaka jest pani opinia na ten temat?
13. Jak wielu, według Pani oceny obywateli Izraela (nie wszyscy są przecież Żydami i nie wszyscy są religijni) odżywia się koszernie?
14. Znani polscy kucharze, jak na przykład pan Robert Makłowicz twierdzą, że tradycyjna kuchnia polska w dużej części zawdzięcza swoją sławę tradycyjnej kuchni polskich Żydów, z

której wzięła sporo przepisów, zapożyczeń i modyfikacji. Na ile Żydzi, którzy wyemigrowali po wojnie z Polski do Izraela wywarli wpływ na obecna kuchnię żydowska w Izraelu?

15. Jakie są Pani plany na najbliższą przyszłość?

Proszę, aby odpowiedziała Pani szczerze na pytania, nawet jeśli miałyby to być odpowiedzi kontrowersyjne.

Przepis na lody optymalne:

BTW: 3,6:38:6,6

10 żółtek ubijamy z podwójnym cukrem waniliowym (32g) na parze (lub łaźni wodnej). Odstawiamy do wystygnięcia.

0,5l smietanki-30% ubijamy na bardzo sztywno, dodajemy małymi porcjami ubite żółtka cały czas mieszając mikserem. Chłodzimy w zamrażalniku (przed zamrożeniem można dodać bakalie (orzechy, rodzynki itp).

Najmilszy Pan Janusz!

Oto moje odpowiedzi na pytania zadane mi przez Pana:

1. Urodziłam się w Polsce w Warszawie w roku. ?.....[jaka kobieta dobrowolnie zdradza swój wiek?] Do Izraela przyjechałam wraz z rodzicami i braciem w latach 60.

Jestem dr. diatetyki co po angielsku: Nutritionist Ph.D. W metodzie mojej pracy przystosowuje dla każdego zwracającego się do mnie, jego pożywienie w celu poprawienia systemu pokarmowego człowieka, System ten uważam za najważniejszy w organizmie człowieka, kiedy system ten się poprawia i on się poprawia! [przez indywidualne przystosowanie], wszystko w organizmie człowieka się poprawia, tzn, odpowiednie i dobre materiały dochodzą do każdej komórki w organizmie i naprawdę cały organizm człowieka „wychodzi” na dobre. Aby przystosować tą żywność posługuje się tzw „pomocnikami” o których wspomnie może innym razem

2. Moje zalecenia żywieniowe ludziom są oparte w dużej mierze na tłuszczach zwierzęcych, które uważam za bardzo dobrze przyswajane przez człowieka i dlatego jestem dość bojkotowana przez medycynę konwencjonalną i tą tzw naturalną, która w moim pojęciu jest bardzo totalitarna i nie dopuszcza nikogo i niczego co jest sprzeczne z jej zasadami [medycyny]. A ludzie są bardzo posłuszni i dość wystraszeni.....

Bardzo dużo „wedruje” po internecie i właśnie na nim zupełnie przypadkowo, „natknęłam” się na teorię dr. Kwasniewskiego, która mnie zaintrygowała od razu poczułam w doktorze „bratnią duszę” i postanowiłam zbadać tą teorię głębiej [na sobie]

3. Wybrałam Ciechocinek jako miejsce mego doświadczenia, Ciechocinek jest mi znany, bo kilkakrotnie odpoczywałam w nim wraz z mamą, w ogóle do Polski przyjeżdżamy prawie co rok i obydwie [mama i ja] bardzo lubimy ten kraj. Wprawdzie rodzina mojej mamy i mego ojca całkowicie została wyniszczona przez bestię hitlerowską na ziemi polskiej, ale my mamy wielki sentyment do Polski. Moim pierwszym językiem, którego opanowałam był język polski [tłumaczenie z hebrajskiego: matczyzny język], pierwsze moje uczucia były ..... po polsku i w ogóle to jest mój kraj rodzinny i nikt nie ma prawa mi go odebrać!

4. Wychowałam się w ustroju komunistycznym w Polsce i nie chcę o tym ustroju wyrażać żadnej opinii, powiem tylko, że obecnie Polska jest krajem demokratycznym, a demokracja zresztą tak jak każde inne ustroje ludowe ma swoje zalety, lub wady, ale wydaje mi się w

dzisiejszych czasach nie ma ustroju lepszego od demokratycznego.!

5. Różnice między Polską a Izraelem prawie zupełnie się zacierają, bo obydwa państwa są demokratyczne i obowiązują je te same prawa, różnica jednakowoż istnieje, u Was przynajmniej nie ma terrorku i dlatego jesteście ludźmi spokojniejszymi i.....miłszymi [to moje spostrzeżenia].

6. Tak, oczywiście, spotkałam się z dr. Kwasniewskim i przeprowadziłam z nim wywiad dwu i półgodzinny. Był to wywiad bardzo ciekawy [przynajmniej dla mnie], dr. Kwasniewski dużo cytuje Biblię i chwali żywienie dawniejszych kapłanów i napewno w tych spostrzeżeniach dr. ma dużo racji, według mnie teoria dr. jest bardzo logiczna, ale.....tu mam zastrzeżenie! Nie widziałam, żeby te żywienie wprowadziło ludzi w jakąś samodzielność, w jakąś wolność. Bedac u Państwa Suchowięckich [przemili ludzie] rozmawiałam z optymalnymi i też przysłuchiwałam się ich rozmowom [oczywiście nie prywatnym], tych ludzi ciągle frapuje liczenie węglowodanów, białka, tłuszczów, jestem więcej niż pewna, że większość z nich nie ma dokładnego pojęcia o czym mówią i co takiego liczą, ale „dr. Kwasniewski tak powiedział, więc tak to musi być” Właśnie w tej sprawie rozmawiałam z dr., odpowiedział mi, że w zasadzie ta metoda uwalnia ludzi od chorób, od pobierania leków itp. Narazie tego nie widziałam [tzn usamodzielnienia się ludzi] wręcz przeciwnie, widziałam ludzi którzy się kompletnie uzależniają od .....lekarzy optymalnych. Nawet odsuwanie leków to tylko za zleceniem lekarskim, To z jednej strony jest słuszne, ale z drugiej strony powoduje „wedrowkę” ludzi od lekarza do lekarza. Myślę, że potrzebny jest jakiś „złoty środek”. W zasadzie dr. Kwasniewski powiedział mi w tym wywiadzie, że potrzebna jest tylko jednorazowa wizyta u lekarza optymalnego i reszta należy do człowieka, ale jak zauważyłam nie bardzo optymalni do tego się odnoszą.

Jeszcze jedno: Wydaje mi się, że ta żywność, która propaguje dr. Kwasniewski, nie za bardzo się nadaje do dzisiejszych czasów, ludzie żyją w innym tempie, wszystko jest o wiele szybsze, kto się zajmuje gotowaniem? Rozmawiałam z młodymi w Polsce, interesowało mnie czym się odżywiają, więc oto skrót najbardziej ulubionych przez nich potraw: pizza, hamburgery, szaszłyki itp [nie ma w tym jedzeniu nic złego, bo to też „wymyślone” przez człowieka dla własnej wygody] Ja uważam, że terazniejszy człowiek, powinien móc znaleźć pożywienie, które mu odpowiada, wszędzie na świecie! I oczywiście nie może się zająć tymi proporcjami, które poleca dr.

7. W Izraelu propagować dietę dr. Kwasniewskiego jest w ogóle niemożliwe, ze względu na klimat i rodzaj pożywienia [wieprzowina, itp] też wiem już dokładnie [bo ciągle badam], nikt, ale to nikt nie będzie wazył, ani liczył jedzenia! W Polsce to jest możliwe, bo ludzie u Was są bardziej zdyscyplinowani, posłuszni. Procz tego macie już odważnych lekarzy, tych optymalnych. W Izraelu, jestem więcej niż pewna, że nie znajdzie się ani jeden lekarz, który się odważy polecić ludziom odstawienie leków!

Wiadoma rzecz, kiedy nie ma chemikałów w organizmie, szybciej może dojść człowiek do lepszego samopoczucia! Do zdrowia!

myślę, że można zmodyfikować żywienie optymalne i przystosować je do trybu życia w Izraelu, który jest zupełnie inny niż w Polsce. W Izraelu znajdują się ludzie z całego świata, którzy przywieźli ze sobą swoją kulturę kulinarną z krajów z których przybyli,

ale oczywiście są tu już nowe pokolenia, które też wola pizze, czy hamburgery od baraniny np są tu ludzie, którzy nie koniecznie jedzą koszerne. W skrócie wytłumaczę na czym polega koszerność:

1. wyjątkowy sposób przygotowania mięsa do spożycia

2. Nie mieszanie produktów mlecznych z mięsnymi przy tym samym posiłku i oczywiście

oddzielne naczynia do tych produktów.

8.Osobiscie, chce bardziej poznac metode dr. Kwasniewskiego, przejsc przeszkolenie [moze u dr. ?], dostac odpowiedni certifikat i jak u nas sie mowi:"tylko niebo jest granica dazen czlowieka"

Rachel

P.S

Dr. Kwasniewski, wyslal swego czasu listy do Szymona Peresa i Glownego Rabina Izraela-Rabina Lao [obydwaj urodzeni w Polsce], na moje pytanie, dlaczego do nich, odpowiedzial Dr. Kwasniewski, ze uwaza ich za ludzi b. madych, z ktorymi mozna rozmawiac na temat konfliktu izraelsko palestynskim, dr chce rozwiazac ten konflikt za pomoca.....zywienia optymalnego! Moze mu sie to uda! Oby!

Panie Januszu!

Nie znam ludzi w Izraelu, ktorzy sie odzywiaja optymalnie, jesli zna Pan ich, to czy moge poprosic o dane?