

OD WYDAWCY



Niestety!
Wakacje się
skończyły!

Mam nadzieję, że
dla wielu z Państwa
były to kolejne
udane optymalne
wakacje.

T y m
„towarzyszom w
niedoli”, którzy

podobnie do mnie nie mogli w tym roku
wyjechać na wakacyjny odpoczynek
współczuję bo na pogodę (z małymi
wyjątkami) nie można było narzekać.

7 września Sala Kongresowa
Pałacu Kultury i Nauki wypełni się 3-
tysięcznym tłumem optymalnych. Będzie
to pierwsza na taką skalę manifestacja
ruchu optymalnych. Bilety zostały
wyczerpane na długo przed terminem
spotkania, choć pewną ich ilość
zarezerwowano do rozdania w kasach
przed samym rozpoczęciem imprezy.
Gościem specjalnym spotkania będzie były
prezydent RP Lech Wałęsa. Ciekaw jestem
czy tym razem tak wielkie optymalne
wydarzenie zostanie zauważone i szerzej
zaprezentowane przez ogólnopolską
telewizję i radio. Dla wielu optymalnych
dzień ten będzie także okazją spotkania
„starych” optymalnych znajomych, którzy
zjadą się do Warszawy z całej Polski.

Ten numer OPTY prawie
całkowicie zajęło forum czytelników. Mam
nadzieję, że zamieszczenie tekstów innych
autorów będzie dla Państwa pewnego
rodzaju urozmaiceniem.

Zbyszek Bastowski oprócz listu
przysłał mi z Australii kopię broszury
propagującej zjadanie tłuszczy
nasyconych. Jest to kolejny dowód, że i za
granicą coraz więcej osób przekonuje się do
idei żywieniowych podobnych do
propagowanych od 30 lat w Polsce przez
doktora Kwaśniewskiego. Obyśmy nie
pozostali w tyle.

Janusz Żurek

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

FORUM OPTYMALNYCH

Obecny numer prawie w całości poświęcamy Forum Optymalnych. Publikujemy dwie wypowiedzi nadesłane od osób z zagranicy. Jedna to list, druga ma formę wywiadu.

List przysłał Zbigniew Bastowski z Cairns z dalekiej Australii, gdzie jak się okazuje, także dotarło OPTY. Czytelnikom tego listu chciałbym zwrócić uwagę na opisany przez Zbyszka indywidualny sposób ustalania dziennej optymalnej ilości węglowodanów. Warto sprawdzić ten sposób samemu. Może to pomóc wyjaśnić i skorygować nieprawidłowości w stosowaniu Ż.O.

Jako kolejny artykuł w Forum zamieszczamy internetowy „wywiad” z panią Rachelą, któremu nadaliśmy tytuł „Widziane z Izraela”.

List od Zbigniewa z Australii:

Janusz, (Ufam, że nie będziesz miał mi za złe tego, że zwracam się do Ciebie jak do przyjaciela - po imieniu).

Chciałem Ci podziękować za „OPTY” (choć nie jest Twoją zasługą, że dotarł aż do Australii). Gdy otrzymałem pierwszy dla mnie numer (OPTY Nr 7(14) z lipca br.), moja uwagę zwróciła Twoja wypowiedź na temat, nazwijmy to, „A ile w końcu tych węglowodanów?”

Trudno nie zgodzić się z wyliczeniem ilości BTW na zasadzie „Złotej Zasady Proporcji” podanej przez naszego Mistrza. Ale o ile B i T w przypadku ogólnym dla osoby rozpoczynającej ŻO są prawidłowe, to „W” jest po prostu dwa, (lub prawie dwa) razy za małe, a coś dopiero gdy uwzględnimy różnice pomiędzy wartościami BTW tabelarycznymi, a rzeczywistymi.

U optymalnych węglowodany pochodzą głównie z warzyw i owoców, a te obecnie, jeżeli pochodzą z hiper czy supermarketów, w dużym stopniu „napompowane” są wodą (nie wspominając o truciznach).

Wystarczy porównać pomidor, ogórek czy inne warzywo wyhodowane u siebie w ogrodzie z kupionym w supermarkecie. Z jednego leje się woda, a z tego z własnego ogrodu nie wycieknie nawet kropla. Większa procentowa zawartość wody musi dać w rezultacie mniejszą procentową zawartość węglowodanów, co może powodować mniejszą ich ilość w stosunku do ilości wymaganej w Diecie Optymalnej i

to nie tylko u nowicjuszy, nie wspominając o przypadkach, gdy adepci ŻO „wyczytują” nie istniejące w książkach dr Kwaśniewskiego wskazania żeby węglowodanów w ogóle „nie jeść”.

Podobnie wiele osób nie rozumie określenia „niejadalne”. Wystarczy zajrzeć do przepisów kulinarnych dr Kwaśniewskiego, aby stwierdzić, że używa on do sporządzania potraw także tego co „niejadalne”. Trzeba jednak wiedzieć ile i w jakiej postaci tego „niejadalnego” można zjeść. Jest jeden dziwny przykład „niejadalności” - ziemniak, którego przecież nikt by nie zjadł na surowo, a o którym dr Kwaśniewski mówi, że jest jednym z lepszych warzyw w diecie optymalnej. Cóż bym poradził w tym miejscu? - uczmy się „teorii” ŻO, ale patrzymy uważnie na praktykę, która znajduje się w jadalospisach dr Kwaśniewskiego.

Do tego wypada dodać, że jeżeli dr Kwaśniewski mówi o żółtkach, że są najlepsze z możliwego pożywienia, wiemy, że nie mówi o jajach pochodzących od kur hodowanych w „więzieniu”, na

p a s z a c h

przemysłowych lecz o jajach od kur wolnohodujących tzw. jajach wiejskich. Podobnie mówi o szpiku, wątrobie, nerkach, mózgu, mięsie itd. itp. - to wszystko nie może zawierać trucizn pochodzących z pasz przemysłowych i przemysłowych metod wychowu zwierząt.

A teraz opowiem, jak ja sobie radzę z ustaleniem optymalnej ilości węglowodanów? Pamiętając, że nadmierna



Australijski raj Zbyszka (w zimie)

obecność ciał ketonowych w moczu (krwi) może być spowodowana także nadmiarem tłuszczu w diecie i także nadmiarem białka, najpierw należy spowodować aby tych nadmiarów nie było, czyli nie przesadzać ani ze spożyciem białka ani tłuszczu. Zatem gdy ustalam optymalną ilość węglowodanów dla danego adepta ŻO, pilnuje aby spożycie tłuszczu nie przekraczało 3,5 x B a raczej trzymam $T = 3 \times B$ i zwiększam ilość dzienną węglowodanów i ich równomierność rozłożenia w ciągu dnia tak aby testując mocz, stężenie ciał ketonowych zawierało się w granicach od "zera" do "ilości śladowych", przy czym nie ma problemu, gdy raz na dzień zdarzy się stężenie 1,5 mmol/litr. W tym celu robię pięć testów dziennie jak następuje: na czczo o godz. 7:00 a następnie o godz. 10:00, 13:00, 16:00 i 19:00 czy po ostatnim posiłku. Jest to moje podejście do ustalenia optimum węglowodanów w diecie. Sposób ten oparłem na wypowiedziach dr Kwaśniewskiego. Jak wiemy, i jak podaje dr Kwaśniewski (choć ogólnie przyjmuje się, że $W = 0,8 \times WN$), optymalną ilość węglowodanów ustala się dla każdego adepta ŻO osobno, bo nie ma dwóch ludzi takich samych.

Mój sposób ustalenia ilości węglowodanów opiera się dokładnie na wypowiedzi naszego Mistrza, stwierdzającej, że "lepiej nie mieć ciał ketonowych". Zapytałem zatem siebie co to znaczy "nie mieć"? Rozumiem, że "nie mieć" znaczy nie mieć ich nie tylko wtedy gdy się testuje, lecz nie mieć ich wcale. Dlatego, dopóki nie ustale optimum węglowodanów, badam mocz na ciała ketonowe pięć razy na dzień. Z tego powodu także wolę, aby w ciągu dnia ilość ciał ketonowych wahała się między "zero" i "ilości śladowe". Stwierdziłem, że z samego rana na czczo stężenie ciał ketonowych u różnych ludzi niemal zawsze było zero (po 13 godzinach od ostatniego posiłku). Studenci się cieszyli, tymczasem po południu dochodziło do 8,0 mmol/litr. Gdy stężenie ciał ketonowych jest "zero" nie mogę być pewien czy dany adept nie ma węglowodanów za dużo. Gdy taka sytuacja zaistnieje, zmniejszam ilość węglowodanów do chwili pojawienia się ciał ketonowych, najlepiej w stężeniu śladowym co odpowiada 0,5 mmol/litr.

Około półtora roku temu badając ciała ketonowe u siebie stwierdziłem ich obecność w moczu między godziną 11:00 i 13:00 w ilości dochodzącej do 4 mmol/litr (na skali 0 - 0,5 - 1,5 - 4,0 - 8,0 - 16,0 mmol/litr). Niedługo potem znalazłem w biochemii informacje, że wątroba ludzka magazynuje węglowodany (w postaci glikogenu) na okres 12 do 16 godzin. Moja przerwa nocna w dostarczaniu węglowodanów wynosiła 17 do 18 godzin (ostatni posiłek o godzinie 18:00 dnia poprzedniego a pierwszy o godzinie 12:00 dnia następnego). W międzyczasie wypijałem jedynie kawę ze śmietaną, gdzie ilość węglowodanów była pomijalnie mała dla uzupełnienia zapasu w wątrobie.

Zapas węglowodanów w wątrobie służy między innymi do utrzymywania stężenia cukru we krwi na odpowiednim poziomie (najlepszy poziom to 4,5 do 5,5 mmol/litr czyli 80 do 100 mg%, normalny poziom to 3,6 do 6,1 mmol/litr czyli 65 do 110 mg% - Biochemia Harpera). Co się dzieje gdy wątroba nie ma zapasu węglowodanów? Zapewne wiele się dzieje, a jednym z objawów braku węglowodanów jest 2 nadmiar ciał ketonowych we krwi a

zatem i w moczu.

Powtarzając za dr Kwaśniewskim (dopiero niedawno sam zacząłem studiować fizjologię, biochemię i anatomię), obecność ciał ketonowych w moczu w nadmiarze świadczy o tym, że wątroba nie może wyprodukować wystarczającej ilości ATP (AdenosineTriPhosphate), na którym powinien pracować nasz organizm a w szczególności serce i mózg. ATP to nie paliwo, to energia, niemal jak energia elektryczna. Choć glukoza to energetycznie najgorsze paliwo, jednak ta sama glukoza (C₆H₁₂O₆) to rezerwuuar tlenu zawierający 96g tlenu w cząsteczce glukozy. Dr Kwaśniewski mówi, że glukoza jest niezbędna dla krwinek czerwonych, dla mózgu, dla noworodka w czasie porodu...

W książkach "Odpowiedzi na Listy" cz. III dr Kwaśniewski podaje co nas czeka gdy nasze serce zamiast na ATP pracuje na nawet najlepszym paliwie jakim są ciała ketonowe, co gdy pracuje na kwasach tłuszczowych i co gdy na glukozie.

W moim poznawaniu zależności zdrowia od pożywienia bazuje na wypowiedziach dr Kwaśniewskiego zawartych głównie w jego książkach i miesięczniku "Optymalni". Dla mnie, najcenniejsze książki to "Odpowiedzi na Listy" cz. III, II i I oraz nowa wersja książki pt. Żywnienie Optymalne (Nowe). W mojej opinii książka ta to nie aktualizacja poprzedniego wydania książki pt. Żywnienie Optymalne, to zupełnie nowa odrębna książka.

Jak patrzę na wiedzę dr Kwaśniewskiego, to stwierdzam, że rzucił on nowe światło na rolę pożywienia i jego wpływu na zdrowie i życie człowieka. Dał nam także wiele punktów wyjściowych w całej gałęzi nauki o roli pożywienia. Nauka ta, jak sam wyjaśnia, była kiedyś znana i pewni ludzie otrzymali tę mądrość, aby nieść ją między innych, tymczasem zrobili z niej dobrze strzeżony sekret.

Dr Kwaśniewski nie odkrył czegoś co nie istniało, lecz ponownie odkrył i ujawnił światu podstawy prawidłowego odżywiania. Jest naszą sprawą nie czynić go autorytetem lecz rozwijać podstawy ŻO w kompletną wiedzę. Przecież on sam nie bardzo kocha autorytety. Po jego kolejnych książkach widzimy, że nie ustaje on w rozwoju wiedzy, którą zapoczątkował.

Jeżeli żądamy, aby wybaczano nam nasze niedociągnięcia i pomyłki, jeżeli uważamy, że mamy do tego prawo, nie odmawiajmy tego prawa innym. Nie twórzmy autorytetów, szczególnie, gdy ktoś tego nie życzy ani sobie ani innym. Wraz z dr Kwaśniewskim kontynuujemy wiedzę, o której on sam pisze, że istniała, a jemu jedynie udało się znaleźć "klej", którym "posklejał" istniejące segmenty tej wiedzy w jedną zrozumiałą całość i udostępnił ją światu. Nie żądamy, aby "na talerzu" podał nam każdy szczegół, jak np. "...ile w końcu tych węglowodanów?". On podał niemal każdy szczegół podstaw Żywnienia Optymalnego. Zrobił to w wielu publikacjach. Reszta należy do nas wszystkich. Znajdźmy "klej" i jeżeli nawet nie znajdziemy całej wiedzy w jednym miejscu, to "posklejamy" ją w naszych głowach z fragmentów, które on podał. Te słowa kieruje przede wszystkim do naszych Lekarzy Optymalnych.

Czytając odpowiedzi na listy i ciągle powoływanie się lekarzy na dr Kwaśniewskiego, można odnieść wrażenie, że sami nie potrafia wziąć żadnej

odpowiedzialności za to co radzą proszącym o pomoc. Tym samym, czy dr Kwaśniewski chce czy nie chce, robią z niego to co on sam napiętnuje - autorytet.

Jak trudno żyć bez autorytetów... Na nich przecież można zrzucić całą odpowiedzialność za.... A jednak są między Lekarzami Optymalnymi jednostki samodzielne, które potrafią odpowiadać za swoje słowa i rady dawane potrzebującym pomocy. Nie będę przytaczał nazwisk, bo znamy je z miesięczników "Optymalni", "Optymalnik" i "OPTY". To właśnie oni wnoszą dalszy wkład w rozwój tego czemu solidne podstawy dał dr Kwaśniewski.

Nie ogół, lecz jednostki pchają świat do przodu. Pchają szczególnie ludzie "kontrowersyjni. Takim był i (niestety) dla wielu osób nadal jest dr Kwaśniewski. Czy zatem dla dobra rozwoju wiedzy o ŻO wśród Optymalnych szuka się i napiętnuje lekarzy "kontrowersyjnych"? Czy znowu nie potrafimy zrozumieć, że to nie ogół lecz jednostki "kontrowersyjne" pchają świat na przód? Tłum jeszcze nigdy nic dobrego nie uczynił. Wszystko co dobre pochodzi od nielicznych jednostek.

Z poważaniem dla wszystkich,

Zbyszek Bastowski

Centrum Informacyjne Żywnienia

Optymalnego

Szkoła Żywnienia Optymalnego - Arkadia

Cairns/Australia

REKLAMA

**MEJSCE NA
TWOJĄ
REKLAMĘ!**
(012) 429-17-28
moduł 6x6 cm
koszt: 30 zł

Serdecznie zapraszamy na spotkania
**Koła Miłośników
Terapii Naturalnych**

W czasie spotkań proponujemy:

- interesujące wykłady,
- pokazy różnorodnych form terapii
- możliwość skorzystania z bezpłatnych zabiegów

Zajęcia odbywają się w każdy czwartek
w godzinach 18.30-20.30
Rzeszów, Plac Wolności 2, pokój 206

Blizsze informacje:
<http://www.uzdrowiciel.republika.pl>
lub 0-603-162-204



**Pielęgniarskie usługi
w domu pacjenta.
Całodobowo, pełny
zakres.**

Rzeszów, tel. 856-19-16

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 ŻO (Żywnością Optymalną)?

3. Aby lepiej poznać ŻO 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 Polską 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 Polską a Izraelem - uściślić, że chodzi mi głównie o rodzaj i jakość spożywanej żywności, oficjalne zalecenia dietetyczne, a także jak się według Pani, mają do tego wszystkiego zasady ŻO opracowane przez dr Kwaśniewskiego?

9. Czy po zapoznaniu się z zasadami ŻO 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 ŻO. 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 koszerne?

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 obecną kuchnię żydowską w Izraelu?

15. Jakie są Pani plany na najbliższą przyszłość?

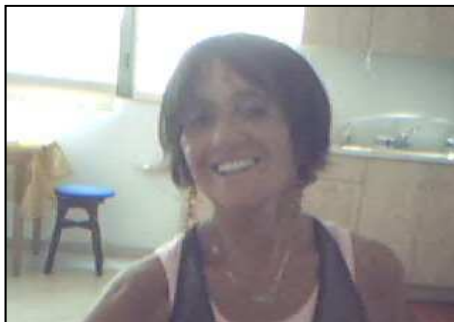
Proszę, aby odpowiedziała Pani szczerze na pytania, nawet jeśli miałyby to być odpowiedzi kontrowersyjne.

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 śmietanki-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)).



pani Rachela (zdj. kam. internetowa)

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 braciśkiem w latach 60.

Jestem dr. dietetyki co po angielsku: Nutritionist Ph.D. W metodzie mojej pracy przystosowuję dla każdego zwracającego się do mnie, dla pożywienia 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 wspomne może innym razem

2. Moje zalecenia żywnościowe 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

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

☒ Zapowiadane w listopadzie tego roku II Forum Optymalnych w USA nie odbędzie się. Jako powód odwołania Forum podano przyczyny organizacyjne

☒ Stowarzyszenie Bractw Optymalnych im prof. Włodzimierza Sedlaka (OSBO) zostało wreszcie oficjalnie zarejestrowane w Sądzie. Od tego momentu Stowarzyszenie może już działać w pełni legalnie. Widowym tego znakiem jest pojawienie się na okładce wrześniowego numeru miesięcznika „Optymalni” napisu informującego, że miesięcznik jest organem Stowarzyszenia OSBO

☒ Optymalni w Chicago mają swój program radiowy. Pierwsza audycja zastała wyemitowana 30 sierpnia 2003 r. i od tego dnia, w każdą sobotę między 9:00 a 10:00 wieczorem spotykają się ze słuchaczami w „OPTYMALNEJ GODZINIE”. www.calmaoptimal.com

☒ W czasie spotkania optymalnych w Warszawie 7 września promocję będą mogły prowadzić wyłącznie podmioty gospodarcze posiadające wykupione prawa do posługiwania się znakiem ŻO zarejestrowanym przez pp. Kwaśniewskich. Jak napisano we wrześniowym numerze „Optymalnych”: „Działania innych podmiotów są niepożądane. Dotyczy to całego obszaru i otoczenia Sali Kongresowej PKiN” Nie sprecyzowano co oznacza określenie „...całego obszaru i otoczenia...”. Czy chodzi w tym wypadku o otaczające ulice, czy może cały obszar Stolicy?

☒ Zostają wznowione przez OSBO szkolenia lekarzy i doradców optymalnych. Nowością jest konieczność corocznego potwierdzania swoich kwalifikacji i zdawanie egzaminów

☒ W pensjonacie „Boży Dar” w Krynicy 19 września 2003r. rozpocznie się kolejny optymalny turnus leczniczo-szkoleniowy

☒ Najbliższe towarzyskie spotkanie krakowskich optymalnych odbędzie się 27.09.03r (sobota) o godz. 15.00 w sali SM Kabel (róg Wielickiej i Dworcowej - w pobliżu stacji Kraków Płaszów)



ARKADIE

„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: białką, tłuszczem 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, miażdżycy, 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, cukrzycę, nerwice, 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. 10⁰⁰ - 14⁰⁰

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
Uprawiona 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.

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 (10⁰⁰-16⁰⁰)
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.

Grzegorz Zientarski

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

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
(bezboleśnie), 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 (10⁰⁰-16⁰⁰)

e-mail: grazynka9@o2.pl

<http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie>

zasadami[medycyny].A ludzie sa bardzo posluszni i dosc wystraszeni.....

Bardzo duzo „wedruje” po internecie i wlasnie na nim zupełnie przypadkowo, „natknęłam” sie na teorie dr. Kwasniewskiego,ktora mnie zaciekawila od razu poczulam w doktorze „bratnia dusze” i postanowilam zbadac ta teorie glebiej[na sobie]

3.Wybralam Ciechocinek jako miejsce mego doswiadczenia, Ciechocinek jest mi znany, bo kilkakrotnie odpoczywalam w nim wraz z mama moja, wogole do Polski przyjeżdżamy prawie co rok i obydwie [mama i ja bardzo lubimy ten kraj].Wprawdzie rodzina mojej mamy i mego ojca całkowicie zostala wyniszczona przez bestie hitlerowska na ziemi polskiej, ale my mamy wielki sentyment do Polski. Moim pierwszym jezykiem, którego ovladnelam byl jezyk polski[tlumaczenie z hebrajskiego:matczyzny jezyk], pierwsze me uczucia bylypo polsku iw ogole to jest moj kraj rodzinny i nikt nie ma prawa mi go odebrac!

4.Wychowalam sie w ustroju komunistycznym w Polsce i nie chce o tym ustroju wydawac zadnej opinii, powiem tylko, ze obecnie Polska jest krajem demokratycznym, a demokracja zreszta tak jak kazde inne ustroje ludowe ma swoje zalety , lub wady, ale wydaje mi sie w dzisiejszych czasach nie ma ustroju lepszego od demokratycznego.!

5.Roznica miedzy Polska a Izraelem prawie zupełnie sie zaciera, bo obydwaj panstwa sa demokratyczne i obowiazuja je te same prawa, roznic jednakowoż istnieje, u Was przynajmniej nie macie terroru i dlatego jestescie ludzmi spokojniejszymi i.....milszymi[to moje spostrzezenia].

6. Tak, oczywiscie, spotkalam sie z dr. Kwasniewskim i przeprowadzilam z nim wywiad dwu i polgodzinny. Byl to wywiad bardzo ciekawy[przynajmniej dla mnie], dr. Kwasniewski duzo cytuje Biblie i chwali zywnie dawniejszych kaplanow i napewno w tych spostrzezeniach dr. ma duzo racji, wedlug mnie teoria dr. jest bardzo logiczna, ale.....tu mam zastrzezenie! Nie widzialam, zeby te zywnie wprowadzilo ludzi w jakas samodzielnosc, w jakas wolnosc. Bedac u Panstwa Suchowieckich[przemili ludzie] rozmawialam z optymalnymi i tez przysluchiwalam sie ich rozmowom[oczywiscie nie nie prywatnym], tych ludzi ciagle frapuje liczenie wegłowodanow, bialka, tluszczow, jestem wiecej niz pewna, ze wiekszosc z nich nie ma dokladnego pojecia o czym mowia i co takiego licza, ale „dr. Kwasniewski tak powiedzial, wiec tak to musi byc” Wlasnie w tej sprawie rozmawialam z dr, odpowiedzial mi, ze w zasadzie ta metoda uwalnia ludzi od chorob, od pobierania lekow itp.Narazie tego nie widzialam[tnz usamodzielnienia sie ludzi] wręcz przeciwnie, widzialam ludzi ktorzy sie kompletnie uzależniają odlekarzy optymalnych. Nawet odsuwanie lekow to tylko za zleceniem lekarskim, To z jednej strony jest sluszne, ale z drugiej strony powoduje „wedrowke” ludzi od lekarza do lekarza. Mysle, ze potrzebny jest jakis „złoty srodek”. W zasadzie dr. Kwasniewski powiedzial mi w tym wywiadzie, ze potrzebna jest tylko jednorazowa wizyta u lekarza optymalnego i reszta nalezy do czlowieka, ale jak zauwazylam nie bardzo optymalni do tego sie odnosza.

Jeszcze jedno: Wydaje mi sie, ze ta zynnosć, ktora propaguje dr. Kwasniewski,

nie za bardzo sie nadaje do dzisiejszych czasow, ludzie zyja w innym tempie, wszystko jest o wiele szybsze, kto sie zajmuje gotowaniem? Rozmawialam z młodymi w Polsce, interesowalo mnie czym sie odzywia, wiec oto skrot najbardziej ulubionych przez nich potraw:pizza, hamburgery,szaszłyki itp[nie ma w tym jedzeniu nic zlego, bo to tez „wymyslane” przez czlowieka dla wlasnej wygody]Ja uwazam, ze terazniejszy czlowiek, powinien moc znalezc pozywienie, ktore mu odpowiada, wszedzie na swiecie! I oczywiscie nie moze sie zajac tymi proporcjami, ktore poleca dr.

7.W Izraelu propagowac diete dr. Kwasniewskiego jest wogole niemożliwe, ze wzgledu na klimat i rodzaj pozywienia[wieprzowina, itp] tez wiem juz dokladnie[bo ciagle badam], nikt, ale to nikt nie bedzie wazyl , ani liczyl jedzenia! W Polsce to jest mozliwe, bo ludzie u Was sa bardziej zdyscyplinowani, posluszni. Procz tego macie juz odwaznych lekarzy , tych optymalnych. W Izraelu, jestem wiecej niz pewna, ze nie znajdzie sie ani jeden lekarz, ktory sie odwazy polecic ludziom odstawienie lekow!

Wiadoma rzecz, kiedy nie ma chemikalow w organizmie, szybciej moze dojsc czlowiek do lepszego samopoczucia! Do zdrowia! Mysle, ze mozna zmodyfikowac zywnie optymalne i przystosowac je do trybu zycia w Izraelu, ktory jest zupełnie inny niz w Polsce.W Izraelu znajduja sie ludzie z calego swiata, ktorzy przywiezli ze soba

swa kulture kulinarna z krajow z ktorych przybyli, ale oczywiscie sa tu juz nowe pokolenia, ktore tez wola pizze, czy hamburgery od baraniny np

sa tu ludzie, ktorzy nie koniecznie jedza koszerne. W skrocie wytłumaczę na czym polega koszerność:

1.wyjatkowy sposob przygotowania miesa do spozycia

2.Nie mieszanie produktow mlecznych z miesnymi przy tym samym posilku i oczywiscie oddzielne naczynia do tych produktow.

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

Rachel

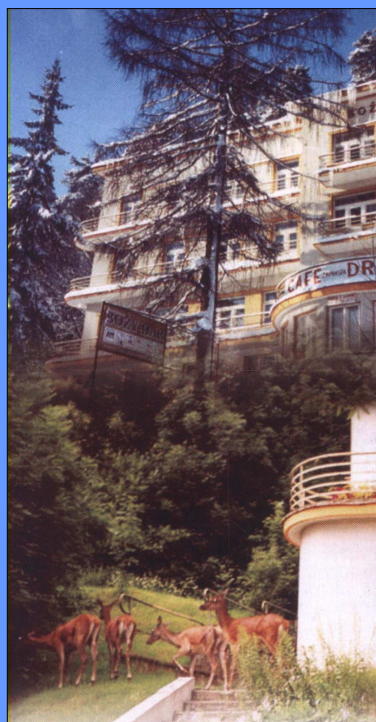
P.S

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. mądrych, z ktorymi mozna rozmawiac na temat konfliktu izraelsko palestynskim, dr chce rozwiacz 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 moze poprosic o dane?

—REKLAMA—



„Arkadia w Rzeszowie” oraz „Arkadia CDN”
w Krakowie zapraszają na wczasy do pensjonatu:

„BOŻY DAR”

w Krynicy

ul. Zdrojowa 14, tel./fax: (018) 471 22 81

- konsultacje lekarza, dietetyka
- zabiegi prądami selektywnymi
- kontrola poziomu cukru, ciśnienia krwi
- analiza moczu (na życzenie)
- całodobowa opieka medyczna pielęgniarki z 5-letnim stażem optymalnym

Turnus optymalny - lato:

14 - dniowy: 935 zł/os.

7 - dniowy: 547 zł/os.

Dopłata za „jedynekę” 15 zł/dobę.

Najbliższy turnus od: 19 września

Wykłady oraz indywidualną opiekę dietetyczną prowadzą:

Grażyna Skiba - dypl. pielęgniarka i Starszy Doradca Ż. O.
mgr Krystyna Pasiowiec-Żurek - Doradca Ż. O.

Rezerwacja:

33-380 Krynica ul. Zdrojowa 14 tel. (018) 471 22 81

31-146 Kraków ul. Długa 38 tel. (012) 633 59 52

35-005 Rzeszów ul. Batorego 26 tel. (017) 873 33 46

internet: www.arkadia.z.pl

e-mail: kzurek@optymalni.org

WITAMINY

WITAMINY C i H



W tym miesiącu ciąg dalszy o witaminach rozpuszczalnych w wodzie. Witamina C i witamina H.

Witamina C

(kwas L-askorbinowy) jest niezbędnym egzogenym

składnikiem pokarmowym dla człowieka. Objawy niedoboru tej witaminy, czyli szkorbutu zalicza się do najstarszych schorzeń prześladowanych człowieka. Kwas askorbinowy w roztworach jest wrażliwy na ogrzewanie. Rozpad witaminy C przyspieszają promienie ultrafioletowe oraz środowisko zasadowe lub obojętne. Również suszenie, palenie, środki antyseptyczne służące do konserwowania przetworów warzywnych (np. benzoesan sodu, kwas salicylowy), także niektóre leki jak aspiryna czy sulfonamidy niszczą witaminę C. Zapotrzebowanie organizmu na wit. C wzrasta również w trakcie stresu, intensywnych zajęć sportowych, przyjmowania środków antykoncepcyjnych, a także u osób poddawanych regularnie dializie. Wyższe zapotrzebowanie na tę witaminę mają palacze, bo stwierdzono w ostatnich badaniach, że palacze mają upośledzone wchłanianie witaminy C z pożywienia. Dlatego palacze powinni zwiększyć swoje spożycie witaminy C do około 105mg/dobę. Witamina C w organizmie człowieka pełni wielorakie funkcje. Jest ona konieczna do tworzenia pewnych związków białkowych, a także do zużytkowania kwasu foliowego. Odgrywa również rolę w syntezie hormonów w nadnerczach, a także w wykorzystaniu żelaza (wchłanianie żelaza wzrasta 2-6 krotnie gdy podajemy jednocześnie z pożywieniem witaminę C). Ponadto wit. C wpływa osłaniając na inne substancje jak: witaminę B1, ryboflawinę, kwas foliowy i kwas pantotenowy (czyli kompleks B2), witaminy A, E i H. Wspiera rozwój zębów oraz lokowania wapnia w szkielet.

Symptomy niedoboru witaminy C dziś nie występują, gdyż spożycie jarzyn i owoców po drugiej wojnie światowej znacznie wzrosło. Gdyby jednak to nastąpiło to objawia się osłabieniem, spadkiem psychicznej i fizycznej formy, złym gojeniem się ran i słabą odpornością na infekcje. Poważnymi symptomami niedoboru wit. C są: obrzmienie dziąseł, obłuzowanie zębów, zaburzenia w rozwoju kości i zębów, krwawienie skóry oraz obniżenie ilości czerwonych ciałek krwi.

Spożywanie przez okres 4-5 miesięcy potraw pozbawionych witaminy C prowadzi do śmierci.

Nadmiar witaminy C zostaje wydany z moczem. Przy normalnej poprawnej przemianie nadmiar witaminy C jest nieszkodliwy. Wadliwa przemiana materii (zaburzenia w przemianie kwasu szczawowego, dna) może być przyczyną tworzenia się kamieni nerkowych..

Zawartość witaminy C w wybranych produktach spożywczych:

głów (surowy)	1250mg/100g produktu
porzeczki czarne	189mg/100g produktu
pietruszka zielona	166mg/100g produktu
papryka czerwona	140mg/100g produktu
jarmuż surowy	140mg/100g produktu
kalafior surowy	69mg/100g produktu
truskawki	62mg/100g produktu
kiwi	100 mg/100g produktu
brukselka surowa	102 mg/100g produktu
sok cytrynowy	51mg/100g produktu
biała kapusta surowa	47 mg/100g produktu
wątroba wieprzowa	20 mg/100g produktu

Witamina H

(inaczej biotyna). Wiemy stosunkowo mało. Witamina H wchodzi w skład enzymów mających znaczenie w przemianie węglowodanów i tłuszczu. Symptomami niedoboru witaminy H są brak apetytu, senność, bóle mięśni, obrzmienia i stany zapalne skóry i błon śluzowych oraz obniża się ilość czerwonych ciałek krwi. Niedobór taki mógłby być spowodowany jedynie przez skrajne w 30% i więcej odżywianie się białkiem jaja kurzego. Białko jaja kurzego zawiera substancję zwaną awidyną, która wiąże witaminę H i tym samym ją dezaktywuje. Zapotrzebowanie organizmu osoby dorosłej na witaminę H ocenia się na 50-100µg.

Zawartość witaminy H w wybranych produktach spożywczych:

wątroba wieprzowa	27µg/100g produktu
jajka	25µg/100g produktu
pszenica	6µg/100g produktu
pomidory	4µg/100g produktu
camembert 30% tłuszczu	6µg/100g prod.
ml. krowie 3,5% tłuszczu	3,5µg/100g prod.
kalafior	1,5µg/100g prod.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego

REKLAMA

MŁODZI OPTIMALNI z Krakowa i okolic
ŁĄCZCIE SIĘ

— piszcie, dzwońcie!
Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428

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://arkadia.akcja.pl/gazeta>
w postaci plików PDF.
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w internecie i w przedrukach całych artykułów z podaniem źródła.

OPTY nr 9 - WRZESIEŃ - 2003

optymalnik

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



Oddział OSBO - Podbeskidzie
zaprasza na

Piknik Optymalny

w dniu 18. września (czwartek)
w „Jadłodajni u Grubej”
początek o godz. 16⁰⁰

Informacje: Jan Wawak
(033) 812 34 75

Goście specjalni:
dr Ponomarenko, mgr Sławek



TARNÓW - „DOROTEUM”
Gabinet Medycyny Holistycznej
oferuje

- Prądy selektywne
- Porady dotyczące Żywienia Optymalnego
- Bioenergoterapię

Hotel Chemik - Mościce
ul. Traugutta 5
tel. kom.: 0 503 687 057

Wyroby z Krotoszyna



Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540

OPTY - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia niekomercyjne od osób prywatnych:

Małym Rynku 4 (w punkcie ksero)
e-mail: jzurek@optymalni.org