

Śro 10:34 24.10.2001

Szanowny Panie Prezesie. Bardzo proszę o wszelkie informacje mogące pomóc
mnie w dotarciu do osoby Pana Dr Jana Kwaśniewskiego. Choćby tylko listownie.

Od siedemnastu lat szukam rozwiązania swojego problemu zdrowotnego.

Choruję na nerki. Żadni specje od medycyny konwencjonalnej, ani od
niekonwencjonalnej, ani naturalnej nie mogli mi pomóc. Obecnie jestem po
przeszczepie nerki ze zwłok.

O diecie optymalnej dowiedziałem się niedawno, około miesiąca temu.

Niestety tylko na trzy dni udostępnił mnie znajomy książkę Dieta Optymalna
Dr Kwaśniewskiego. Przeczytałem wiele artykułów z Dzinnika Zachodniego - Dr
Kwaśniewski odpowiada. Nie znalazłem jednak odpowiedzi na swoje pytanie.

Brzmi ono tak: Czy mogę stosować dietę optymalną po przeszczepieniu nerki?.

Dzisiaj przeglądając internet znalazłem namiary na Pana. Znalazłem odpowiedź jak
zdobyć potrzebną literaturę.

Ponieważ zawsze starałem się być pacjentem świadomym, przysparzałem
lekarzom wiele kłopotu, nie zawsze pasowały mnie ich odpowiedzi. Czuję
"przez skórę", że coś jest nie tak. Teraz wiem co. Wiem, że dieta optymalna, to
jest to czego tak długo szukałem!

Nie mogę tylko wiedzieć czy nie spowoduje to odrzutu przeszczepionej
nerki?. Zaznaczam, że zacząłem już stosować dietę optymalną wraz z żoną. Na
własne ryzyko. Mam bowiem wiele innych schrzeń. Leki biorę garściami, które
kosztują krocie. Już zauważyłem pozytywne zmiany.

Boję się tylko popełniania jakichś błędów i zamiast sobie i żonie pomóc,
zaszkodzić.

Może jest Panu znany ktoś z podobnym problemem i zechciałby podzielić
się swoimi doświadczeniami ze mną?.

Bardzo dziękuję za odpowiedź.

Gocel Bogdan

meil: b.gocel@chello.pl

Kraków niedziela 11.11.2001

Szanowny Panie!

Będąc na szkoleniu w Jastrzębiej Górze zadałem Pańskie pytanie dr Pali. Odpowiedział, że oczywiście Ż.O. może, a nawet powinno być stosowane u osób z przeszczepami. Przy Ż.O. w spożywanym pożywieniu znajduje się mniejsza zawartość substancji drażniących np. związków azotowych.
Żurek Janusz

Przepraszam, to znowu ja!

Rano nie mogę spać, więc buszuję po internecie. Znalazłam odpowiedź Pana na list p. Krzysztofa z 3.11.01 na stronie W. Kaniowskiego i zbaraniałam! Po lekturze 2 książek P. Kwaśniewskiego, po kilku tygodniach przeglądania stron www. na temat ŻO dowiaduję się, że "na szczęście" nie stosuje Pan ww diety rygorystycznie itd. Przecież ja cały czas zastanawiam się, czy zdecydować się na ŻO i mam różne obiekcje, ponieważ w kilku miejscach wyczytałam, że albo - albo. Tzn albo przechodzi się na nią całkowicie, albo w ogóle nie zawracać sobie tym głowy, bo można sobie zrobić krzywdę i rozregulować organizm. A tu ktoś, kto redaguje stronę mówi takie herezje?

Ja od 20 lat mam kłopoty z nerkami, ciągle mam bakterie e-coli i stany zapalne. Antybiotyki, szczepionka i po paru tygodniach znów to samo. Postanowiłam pić soki warzywne wg. zaleceń p. Tombaka, ale to jest powód, że nie stosuję ŻO, bo warzywa w dużej ilości są dla optymalnych niejadalne. A teraz mam głowę zakręconą! Czy mógłby Pan coś mi doradzić?

Przepraszam, za tak długi list. Teresa Zemanek
tezem-1@go2.pl

--

Kraków 06.01.02

Szanowna Pani!

Moje poglądy, tak tak poglądy, na Żywnie Optymalne (ŻO zastosowałem bez zastanawiania się 3,5 roku temu po przeczytaniu wstępu do Książki Kucharskiej Kwaśniewskiego) są dla wielu ludzi bardzo kontrowersyjne. Wynika to z tego, że większość ludzi interesujących się DO chce widzieć w niej cudowną pigułkę o dokładnie zdefiniowanej formule (bez żadnych odstępstw), na wszelkie możliwe dolegliwości i kłopoty. Gdyby tak było, to niepotrzebni byliby lekarze optymalni, a także dr Kwaśniewski nie pisałby swoich "Odpowiedzi na listy", których 3 tom ma się wkrótce ukazać.

Na szkoleniu w Jastrzębiej Górze podkreślano, że na początku (do około 1 miesiąca) stosowania ŻO trzeba to robić tak jak w książkach doktora Kwaśniewskiego, zwłaszcza jeśli ktoś jest całkiem zdrowy, ale po tym okresie zwanym okresem przestrajania organizmu,

Listy

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 13 May 2008 09:00 - Last Updated Wednesday, 19 December 2018 21:15

należy wprowadzić korekty do własnego ŻO. Tematu nie będę rozwijał, trochę można znaleźć na stronie <http://optymalni.w.interia.pl> lub w grudniowym numerze "Optymalnych" - list Jana Pożerskiego. Proponuję skontaktować się z osobami w Pani pobliżu, które żywią się optymalnie dłuższy czas - wykaz kontaktów na w/wym stronie.

Czy mogę Pani list umieścić na stronie "Odoplus" prowadzonej przez mnie?

Pozdrawiam.

Żurek Janusz

P.S.

Osoby które mówią mi, że wiedzą wszystko o człowieku, proszę o podanie wzoru na budowę i działanie człowieka, a także wzorów szczegółowych dotyczących poszczególnych przypadków, tak jak się to robi w przypadku teorii (sic! teorii) dotyczących maszyn elektromechanicznych. Przeważnie widzę na twarzy zdziwienie miast odpowiedzi. Wówczas zalecam pokorę wobec Stwórcy.

--

Witam!

Dzięki za odpowiedź. Nie jestem jeszcze optymalna, ale sympatykiem tak. Jeśli Pan chce, proszę zamieścić mój list, tylko uważam, że nic ciekawego w nim nie ma. Dzisiaj przeczytałam relacje ze spotkania z p. dr Krupką i mam zamiar pobrać plik o indywidualizacji diety optymalnej wg potrzeb poszczególnych pacjentów. Na razie z powodu tłoku na łączach, nie wchodzi.

Będę szukać kontaktów w Gdańsku, bo tu mieszkam. Pozdrawiam! Teresa Zemanek

17.01.2002

Dzień Dobry. Pisze do Waszego oddziału bo już nie wiem do kogo się zwrócić.

Może ktoś od Was coś by mi doradził, lub wie kto mógłby mi poradzić.

Bardzo bym był wdzięczny. Chodzi mi o ciała ketonowe. Nie mogę się ich pozbyć.

Nie mam się już do kogo zwrócić. Czuję się jak na pustyni. Już kończy mi się cierpliwość.

Byłem w Ustroniu na nauce żywienia w listopadzie tego roku przez 10 dni. Wziąłem prądy PS na

nerwice i nic. Pani Teresa Szczepanek też nic mi nie pomogła. Byłem u kilku lekarzy

i nic. Nie wiem już co robić. Moja cierpliwość już się kończy. Czuję się jak na pustyni.

Mam 41 lat, wzrost 175cm, waga przed "ŻO" 72kg, po roku "ŻO" 68kg. Mieszkam w Bytomiu. Na "ŻO"

jestem od czerwca 2000r. W 1996r stwierdzono u mnie cukrzycę typu 1. Na początku brałem

insulinę, ale miałem niedocukrzenia i przeszedłem na tabletki. Po przejściu na "ŻO" cukier się unormował od zaraz. Ale mam problemy z ciałami ketonowymi. Od początku

Listy

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 13 May 2008 09:00 - Last Updated Wednesday, 19 December 2018 21:15

"ŻO" wystąpiły i utrzymują się do teraz, od 1-3 plusów. Zwiększenie węglowodanów do 100 i powyżej nie likwidują tych ciał. Według zaleceń Dr. Kwaśniewskiego, chorujący na cukrzycę człowiek, może w spoczynku spalać około 2,5g tłuszczu na 1kg wagi ciała, własnego i podawanego w pożywieniu bez wydalania ciał ketonowych w moczu. U mnie tak nie jest. A poza tym nie czuję tego przyływu energii, tej lekkości, o której tak entuzjastycznie wypowiadają się optymalni. Utrzymuję takie proporcje: B 35-60g T 160-200g W 40-60 i powyżej. Ostatnie wyniki: chol cał. 231 HDL. 38 mg LDL. 150mg TG 117mg. Chyba jestem jakimś wyjątkowym przypadkiem. Chcę już zrezygnować

z tego żywienia. Uprzejmie proszę o odpowiedź, jeżeli ktoś znajdzie chwilę czasu. Łączę pozdrowienia Marian

mister01@wp.pl

--

18.01.2002

Rozmawiałem telefonicznie z p. doktor i obiecała odpowiedzieć.

Niestety

> p. dr nie posługuje się internetem, więc muszę jej Pański

list podrzucić na

> piśmie - kilka dni to może potrwać.

> Pozdrawiam

> Janusz Żurek

> P.S.

> Czy mogę Pana list umieścić na stronie

<http://odoplus.w.interia.pl> ?

25.01.2002

Witam Pana.

Piszę na ten adres ten sam list. Bo nie wiem czy

Pan dostał mój ostatni list. Pisałem na jzurek@opty.org

Cieszę się że Pan tak szybko działa, może coś z tego

bedzie. Mam taką nadzieję że Pani Doktor mi pomoże.

Jeżeli będzie trzeba to pojadę na wizyte do Pani

Doktor. Co do umieszczenia listu na stronie może

Pan mój list umieścić.

Łączę pozdrowienia Marian

Kraków 31.01.2002

Dr Kwaśniewski mówi, że każdy człowiek jest inny i inny jest jego organizm. Nikt nie jest w stanie przewidzieć wszystkich reakcji swojego organizmu. W czasie Żywienia

Optymalnego trzeba obserwować swój organizm i w razie potrzeby przychodzić mu z

Listy

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 13 May 2008 09:00 - Last Updated Wednesday, 19 December 2018 21:15

pomocą, mając świadomość, że pewne objawy niekorzystne - jeśli w ogóle się pojawiają, spowodowane są nie dietą jako taką, ale błędami jakie w diecie popełniamy, lub dotychczasowym stanem zdrowia.

W cukrzycy typu I jednym z powikłań jest niewydolność nerek spowodowana głównie zmianami drobnych tętniczek (zmiany prawie identyczne z miażdżycą). Następnym powikłaniem jest występowanie ciał ketonowych, tak jak u Pana (w cukrzycy typu II nie stwierdza się nigdy śpiączki ketonowej). Dla tego ketony trzeba mierzyć i starać się zwalczać.

Przyczyną ciał ketonowych bywa zawsze głodówka.

1) myślę, że ma Pan źle ustawioną dietę i stąd brak wodoru i tej energii którą daje nasza dieta. Żółtka jaj, mleko, śmietana i jarzyny zapobiegają wystąpieniu kwasicy (ciał ketonowych). Natomiast białka jaj, mięso, ryby, drób, orzechy mogą nasilać kwasicę ustroju, dla tego przy wzroście ilości krzyżyków (+) oznaczających zwiększenie ketonów, proszę przeanalizować co Pan jadł tego dnia.

2) Proszę koniecznie zbadać (co najmniej dwa razy w odstępie miesiąca) stolec na jaja pasożytów, lamblie. Pasożyty przewodu pokarmowego wywołują kwasicę ustroju, jeśli są - trzeba je zniszczyć.

3) Przy dużej ilości plusów (+) ciał ketonowych trzeba zwiększyć o 10-20% węglowodany. Mam pacjentów dla których norma węglowodanów wynosi około 80g, żeby ciała ketonowe były u nich (+ -).

4) Można spróbować trochę zmniejszyć tłuszcze, ale wg tego co podał mi Pan Janusz Żurek, proporcje B:T ma Pan dobre (a nawet na mój gust nie duże, być może stąd brak tej energii którą daje nasza dieta).

Z diety absolutnie nie radzę rezygnować! Wróci cukrzyca, będzie Pan musiał wrócić do insuliny, a ludzi biorący insulinę żyją dużo krócej! Insulina i cukrzyca skraca okres przeżycia o 30% wg dr Kwaśniewskiego.

Podaję mój telefon do domu, między godz. 18-20 staram się być w domu aby udzielać odpowiedzi na pytania i wątpliwości optymalnych - telefon: (012) 416-21-43.

Jestem lekarzem optymalnym. Sama choruję na cukrzycę typu II od 45 lat, ale nie mam problemów z ciałami ketonowymi. Duże doświadczenie w naszym krakowskim OSBO ma pan Stanisław Czystczoń, optymalny od 7-miu lat. Wyleczył sobie cukrzycę, SM i wiele innych schorzeń. Wrócił do pracy, jest bardzo otwarty (jak większość optymalnych) i ma ogromne wiadomości. Przez wiele lat był przez dr Kwaśniewskiego wyznaczony jako konsultant d/s cukrzycy na okręg Krakowski. Podaję jego telefon: (012) 645-94-20.

Dobrze by było żeby po rozmowie przesłał mi Pan cały swój jadłospis tygodniowy z wyliczeniem B:T:W, oraz ile ketonów miał Pan w danym dniu. Proszę się nie załamywać! Każdy człowiek ma jakieś problemy, a cukrzyca jest chorobą metaboliczną najgorzej się leczącą, stale trzeba liczyć i analizować. Z listu Pana wnioskuję, że cierpi Pan na nerwicę. W ostateczności proponuję kontakt z Arkadią w Jastrzębiej Górze tel. (058) 674-80-47. Myślę, że ustalenie diety pod okiem fachowców - lekarzy i stosowanie się do niej usunie problem ketonów.

Z optymalnym pozdrowieniem

lek. E. Nowosad - Litwin

lekarz optymalny

25.02.02

Listy

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Tuesday, 13 May 2008 09:00 - Last Updated Wednesday, 19 December 2018 21:15

Witam Pana.

Przepraszam że tak długo nie odpisywałem, ale po przeczytaniu listu Pani Doktor, a także wielu porad i różnych artykułów i przeanalizowaniu swojego jadłospisu postanowiłem zmienić swój jadłospis. Cały czas czytam, czytam i pogłębiam swoją wiedzę, bo te żywienie tego wymaga, szczególnie w leczeniu cukrzycy jak to pisze Pani Doktor. Chciałem serdecznie podziękować Pani Doktor za wyczerpującą odpowiedź. Zrobiłem badanie stolca na pasożyty, wynik wyszedł(-). Przy mojej wadze ciała pomyślałem, że gdzieś mi ta energia ucieka. Jedząc masło i pijąc śmietanę, to za mało dla mnie. To mało wartościowe tłuszcze pod względem energetycznym.

Postanowiłem zjadać tłuszcze wysokowartościowe np: smalec, łój, sadło, podgarle, boczek (około 180g), węglowodany (60-80g) mączne lub warzywa (białko 35-45g) żółtka, podroby. Ciąta ketonowe zmiejszyły się do (+/-) czasami (+). Poza tym postanowiłem się jeszcze skontaktować z Dr. Palą.

Łączę pozdrowienia Marian.