

OD WYDAWCY

Wygląda na to, że tegoroczne lato niestety definitywnie się skończyło! Jak pisałem w poprzednich numerach okres letniej kanikuly nie był okresem martwym dla optymalnych. W „Arkadii u Żurków” w Krzczonowie kolejny raz gościliśmy optymalnych na II plenerowym spotkaniu. Wraz z panią Eleonorą Nowosad-Litwin uczestniczyliśmy w konferencji lekarzy, doradców i optymalnych fizykoterapeutów w Dusznikach Zdroju, gdzie spotkaliśmy starych znajomych jak np. panią Grażynę Skibę z rzeszowskiego oddziału OSBO. Odbyła się też premiera nowego miesięcznika pod nazwą „Optymalnik”, który zaprezentowano na konferencji. Od siebie chciałbym jeszcze dodać, że była to przełomowa konferencja dla Ruchu Optymalnych zamykająca dotychczasowy rozdział działalności, a otwierająca nowy i odmienny od poprzedniego, choć nie podjęto tam jakichś bardzo ważnych ustaleń czy decyzji organizacyjnych. W rozmowach z uczestnikami konferencji dało się odczuć że wielu z nich myślało podobnie. Wygłoszono kilka ciekawych referatów. Odbyła się pełna emocji dyskusja w gronie prezesów oddziałów na tematy personalno organizacyjne. Z tego co mi mówiła pani doktor Eleonora Nowosad-Litwin, także obrady lekarzy były bardzo owocne i merytoryczne. Po naradzie prezesów w Wiśle i "wałnym" w Jaworznie budzącym u wielu osób niedosyt i niesmak, była to pierwsza robocza narada ludzi działających w Ruchu Optymalnych, z której uczestnicy wyjeżdżali zadowoleni i usatysfakcjonowani. Krótkie sprawozdania ze wspomnianych imprez mogą Państwo przeczytać wewnątrz tego numeru.

**KONFERENCJA
W DUSZNIKACH**

Konferencja rodziła się w bólach. Zmiana terminu z czerwcowego na sierpniowy, informacja w miesięczniku „Optymalni” o zapowiedzianej nieobecności na zjeździe doktora Kwaśniewskiego - to wszystko nie

**Polecamy domowe wyroby optymalne
NA ZAMÓWIENIE:**

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! WYPIEK DOMOWY
pasztet, galaretkę z nóżek, bigos, naleśniki z serem, krokiety z kapustą, grzybami, mięsem, sałatki, majonezy, wspaniały smalec ze skwarkami, pyszny sernik

**INFORMACJE : TEL. (0-12) 429 17 28 (10-18)
(0) 691 86 63 68**

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

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

**Oferujemy:**

- żywienie optymalne
- rodzinną atmosferę
- prądy selektywne
- pokoje 2 osobowe
- szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych
- dla członków OSBO
zniżka 10% !!!

Koszt pobytu 1 osoby wynosi **55zł/dobę**
Dzieci w wieku przedszkolnym **45zł/dobę**
- możliwość dołożenia łóżeczka dla dziecka
- turnusy minimum 5 dniowe.

Zabiegi Prądami Sелеktywnymi w cenie 50gr/min

Rezerwacja:

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

nastrajało optymistycznie do wyjazdu. Mimo to, zdecydowaliśmy się z panią doktor Eleonorą

Komisji Zdrowia pani doktor Janina Kluczyńska oraz sekretarz ZG OSBO pan Tomasz Ruciński.

Z c i e k a w s z y c h wystąpień na konferencji utkwiły mi w pamięci referaty doktora Arkadiusza Kuny, który mówił ciekawie na temat niektórych szczególnych przypadków leczenia cukrzycy, doktora Wróbla, który przedstawił przypadek wyleczenia z choroby „dermatomyositis” i przedstawił pacjentkę wyleczoną z tej strasznej przypadłości. Interesujący był też wykład młodego lekarza położnika ze Skarżyska Kamiennej (niestety nie zapamiętałem jego nazwiska), który opowiadał o przebiegu ciąży, porodach i rozwoju niemowląt u

problemy, wątpliwości. Nie było natomiast nic z „sekciarstwa”, o które tak pomawia się optymalnych. W spotkaniu wzięła udział spora grupa lekarzy, którzy bądź to sami stosują dietę, bądź zalecają swoim pacjentom do stosowania, bądź byli nią tylko zainteresowani. Sądzę, że ta niewymuszona i nie manipulowana atmosfera na sali wywarła na nich korzystne wrażenie i utwierdziła ich w przekonaniu, że optymalni lekarze, doradcy Żywienia Optymalnego, fizykoterapeuci to normalnie i prawidłowo myślący ludzie, a nie jakieś oszołomy czczące tylko tłuszcz, mięso i swojego „guru”. Okazuje się, że może odbyć się duża oficjalna, dobrze zorganizowana impreza bez „bicia piany”, ustawiania, cenzury, politycznej poprawności itp.

Jak napisał w internecie pan Mariusz Waszak, że pozwolę sobie tu zacytować jego słowa: „Nie podzielał zmartwienia jednych, a oburzenia innych jej uczestników, nieobecnością dr. Jana Kwaśniewskiego. Jego decyzja była głęboko przemyślana i słuszna. OSBO jest dzieckiem dr. Kwaśniewskiego, a takie konferencje (i inne wydarzenia) świadczą, że jest dzieckiem już dorosłym, zdrowym i silnym - czyli takim, które potrafi żyć bez swojego ojca. Dr. Kwaśniewski, swoją nieobecnością dał temu jasno wyraz. To prawda, jesteśmy na tyle dorośli i samodzielni, że dajemy sobie znakomicie radę bez Ojca. Ale cóż, więzi rodzinne pozostają czy to się nam podoba czy nie. Dziękujemy Panie Doktorze za obdarzenie nas takim zaufaniem. Nie zawiedliśmy!” Powtórzę za panem Waszakiem - Dziękujemy Panie Doktorze! Bo gdyby nie Pan to nie moglibyśmy uczestniczyć w takiej imprezie, a być może niektórych z nas już by do tego czasu nie było na świecie. Dziękujemy!

Janusz Żurek



Na konferencję w Dusznikach Zdroju...

Nowosad-Litwin, że jednak się tam wybierzemy, choć nie byliśmy pewni, czy konferencja na pewno się uda. Teraz mogę powiedzieć, że oboje z panią doktor nie żałujemy naszej decyzji. Nasze obawy o niską frekwencję na konferencji i to, że brak doktora Kwaśniewskiego może spowodować obniżenie jej poziomu okazały się nieuzasadnione.

Uczestnicy dopisali i trzeba było wynajmować dla nich dodatkowe miejsca w dusznickich pensjonatach. Z tym, jak zauważyłem, problemu nie było, gdyż mimo trwającego jeszcze sezonu w Dusznikach nie było zbyt dużo kuracjuszy. Na konferencję przyjechało około 200 osób i trzeba przyznać, że organizatorzy stanęli na wysokości zadania i zadbali zarówno o część rozrywkową (zabawa taneczna i piknik z tańcami na



...przybyło wielu zainteresowanych...

kobiet, które udało mu się przekonać do żywienia optymalnego. Jego spostrzeżenia zgadzały się dokładnie z tym co opisuje w swoich książkach doktor Kwaśniewski: przebieg ciąży bez powikłań (w przeciwieństwie do wielu innych kobiet nie będących na DO), łatwiejsze porody, mniejszą wagę dzieci po urodzeniu, lepszą zdrowotność i prawidłowy rozwój niemowląt.

Piszący te słowa także miał swoje „15 minut” wygłaszając referat na temat prądów selektywnych i możliwych zagrożeń wynikających z ich stosowania, który przyjęty został z zaciekawieniem przez słuchaczy. Na konferencji panowała serdeczna i swobodna atmosfera bez cienia sztuczności i wymuszonej poprawności. Były pytania,



...także nasza Krakowska delegacja.

wolnym powietrzu), jak również o część właściwą konferencji. Obrady odbywały się w dworku Szopena. Zarząd główny OSBO reprezentowała przewodnicząca

PONOWNIE W KRZCZONOWIE

W dniu 24.08 gościliśmy w Krzczonowie uczestników II plenerowego spotkania krakowskich

optymalnych. Tym razem na spotkanie przybyło do „Arkadii u Żurków” 35 osób. Znowu była okazja do wymiany doświadczeń, wysłuchania porad i uwag pani doktor Eleonory Nowosad-Litwin - naszego krakowskiego lekarza optymalnego.

Kuchnia (czyli moja żona) zaplanowała na ten dzień na obiad krokiety z nadzieniem mięsno-kapuściano-grzybowym z czerwonym barszczem oraz sernik na deser. Wszystko w cenie 6 zł od uczestnika. Nie przewidzieliśmy jednak tylu nadprogramowych gości gdyż zaanonsowało wcześniej przyjazd tylko około 20 osób. Przygotowani byliśmy na wszelki wypadek na 25, a tu raptem 10-cio osobowa nadwyżka. Konieczna była szybka improwizacja. Część przybyłych musiało się zadowolić żeberkami z kapustą i kotletami usmażonymi z wędzonego podgardla. Mimo tych drobnych komplikacji jesteśmy szczęśliwi, że mogliśmy gościć w naszej arkadii tylu optymalnych z Krakowa, a także optymalnych gości ze Śląska

Janusz Żurek

jajkami. Ja ważę 55kg przy wzroście 172, lecz nie jest to



Uczestnicy II spotkania w Krzczonowie.

moim problemem. Mam skurcze w kończynach, głównie w stopach, w które jest mi zazwyczaj zimno. W nocy marznę cała. Bardzo mi to przeszkadza. Mały bardzo szybko przybiera na wadze 1600g w pierwszym miesiącu. Podobnie było z pierwszym dzieckiem, które jest niesamowicie zdrowe i nie zapada na żadne infekcje. Lucynka waży 17kg przy wzroście 102cm. Rodzinnie prowadzimy aktywny tryb życia. Dzień bez 2-godzinnego spaceru u nas się nie zdarza. Mój mąż jest na DO od 1,5 miesiąca, a ja chciałabym na nią przejść. Wiem, że będzie to dużym szokiem dla organizmu, stąd obawa czy nie zaszkodzi to

małemu karmionemu piersią. Może powinnam się wstrzymać do końca karmienia, ale to może trwać jeszcze rok lub dwa. Z córką mam inny problem, a nazywa się przedszkole. Nie mam pojęcia czy istnieją optymalne przedszkola, jeśli tak to czy jest takie w Krakowie? A jeśli nie ma to jak sobie z tym poradzić, czy dzieci optymalnych chodzą do przedszkola? Z niecierpliwością czekam na odpowiedź i z góry za nią dziękuję, L.

Szanowna Pani, z listu Pani wynika, że powinna Pani znać zasady diety optymalnej skoro mąż odżywia się w ten sposób. Rozumiem Pani obawy przed przejściem na dietę optymalną. Jednak po zastanowieniu się stwierdzam, że to najwyższy czas przejść na dietę optymalną. Pani dolegliwości są początkiem nieprawidłowo działającego układu krążenia. Może to być początek słabego dotlenienia i ukrwienia kończyn, dlatego skurcze w stopach i marznienie, a także braku w organizmie odpowiedniej

LISTY Z INTERNETU

Jestem ogólnie bardzo zdrowa 27-letnią mamą 2-miesięcznego maluszka, którego karmię piersią oraz 3,5-letniej Lucynki. Naszą dietę można nazwać japońską - wegetariańską z nabiałem i

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

LEKARZ OPTYMALNY

ELEONORA NOWOSAD-LITWIN

PRZYJMUJE:

UL. KOLETEK 1 -PONIEDZIAŁEK, ŚRODA OD GODZ.10

TEL: 429 12 03

UWAGA! REJESTRACJA PRZYNAJMNIEJ 1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu !!!

50gr/min

+dojazd 10 zł

Dla członków Stowarzyszenia Optymalnych 10% zniżki

tel. 429 17 28; 0 503 66 11 32

Najświeższe informacje z optymalnego świata
Smakowite przepisy kulinarne
Porady lekarzy optymalnych
Wiele innych ciekawych tematów



W Krakowie miesięcznik "Optymalni" można nabyć w punkcie ksero Mały Rynek 4 tel. 429-17-28

ilości kalorii pochodzącej z tłuszczu dającej ciepło. Ciężkie i karmienie piersią dwójga dzieci z niedużą przerwą osłabia Pani organizm i gdy Pani nie przejdzie na DO to dolegliwości będą się pogłębiały do tego stopnia, że będzie trzeba zacząć brać lekarstwa. Dzieci Pani bardzo dobrze rozwijają się według zasad obowiązujących w obecnej medycynie. Mają dużą odporność na choroby dlatego, że karmiła je Pani dość długo z cycusia. Jednak dla Pani zaczyna brakować życiodajnych substancji, szczególnie kolagenu, którego dieta wegetariańska nie zapewnia. Nie powinna Pani obawiać się DO, ponieważ organizm Pani przetworzy to co Pani zje na pokarm mleczny dla dzidziusia jak najlepszej jakości. Natomiast waga Pani jest trochę za niska dlatego też żywienie optymalne powinno ją poprawić. Co się dotyczy pytania o przedszkole to nie słyszałam żeby takowe było w Krakowie. Natomiast znam osoby które posyłały dzieci do przedszkola już po należytnym śniadaniu zjedzonym w domu, a w przedszkolu nie jadają nic tylko dostają niesłodzone napoje. Można to tłumaczyć kierownictwu przedszkola tym, że takie są zalecenia lekarza. Dzieci, które w domu karmione są optymalnie nie lubią słodczy, a inne pokusy też je nie nęca. Zapraszam Panią na spotkania optymalnych, o których informacje można znaleźć na stronie:
www.optymalni.w.pl

Pozdrawiam Krystyna
Pasiowiec-Żurek

Miło nam donieść, że została nawiązana współpraca pomiędzy „Arkadią w Rzeszowie”, a „Arkadią u Żurków”, dzięki której bezpłatna gazeta „OPTY” będzie dostępna oprócz Krakowa także w Rzeszowie. Mamy nadzieję, że podniesie to już niebawem wartość merytoryczną naszego pisma, a być może z czasem powiększy się też jego objętość. Prosimy o uwagi i zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy w redagowaniu gazety.

RZETELNOŚĆ DZIENNIKARSKA

W dniu 26.07.02 w "Rzeczpospolitej" ukazał się artykuł: "W poszukiwaniu diety doskonałej". Artykuł można przeczytać w internecie pod adresem: <http://arch.rp.pl/a/rz/2002/07/20020726/200207260044.html?k=on&t=2002072620020727#1>

Tu tylko zacytuję jego fragmenty:

„(...) "Cztery lata temu prezydent powiedział "Rz", że nie pamięta, czy kiedykolwiek stosował odchudzającą supę kapuścianą, zwaną dietą Kwaśniewskiego (ale od nazwiska doktora, nie prezydenta)." (...) "Tylko nie to! Do instytutu Żywności i Żywnienia w Warszawie regularnie zgłaszają się osoby, które stosowały rozmaite "stuprocentowo skuteczne" diety, chcąc naprawić w organizmie to, co zostało rozregulowane. Najczęściej są to ludzie po takich aplikacjach jak: niełączenie produktów, diety Cambridge, Herba Life, dra Kwaśniewskiego, czyli tłuszczowa, wegetariańska, sojowa, grejpfrutowa, drobiowa, ananasowa, głodówkowa, kapuściana. Z punktu widzenia instytutu, trzeba mieć kapuścianą głowę, aby poddawać się takim zabiegom.""

Trochę mnie ruszyło i wysłałem list:

„Szanowni Państwo! Wasza Gazeta uchodzi za w miarę rzetelną. Niestety, w tekście: "Prezydent potrzebował czterech miesięcy" w dzisiejszym (26.07.02) wydaniu "Rzeczpospolitej" na stronie A10 zamieścili Państwo fałszywą informację. Na temat "Diety Kwaśniewskiego". "Dieta Kwaśniewskiego" (doktora) nie ma nic wspólnego z "Zupą Prezydencką" tzw. "kapuśniakiem na kaczce" sprzedawaną parę lat temu w dziale

mrożonek w sklepach spożywczych. Wiele osób (w tym piszący te słowa) zawdzięcza doktorowi Kwaśniewskiemu powrót do zdrowia i lepsze życie, więc nie należy się dziwić, że mają one do spraw związanych z Żywieniem Optymalnym i osobą Doktora stosunek emocjonalny, a każda pokrętna informacja na powyższe tematy w środkach "musowego" przekazu, wywołuje ich wewnętrzny sprzeciw, utwierdzając w przekonaniu co do spisku oraz uczestniczenia w nim, świadomie czy nie, także dziennikarzy. Dziennikarz, piszący artykuł na nieznany sobie temat, ma w tej chwili świetne narzędzie do sprawdzania informacji - internet. Wystarczy wpisać do wyszukiwarki hasło: "Dieta Kwaśniewskiego" czy "Doktor Kwaśniewski", aby zweryfikować swoją posiadaną wiedzę, bądź niewiedzę, na ten temat. Dla ułatwienia podaję adresy stron internetowych: www.optymalni.pl, www.optymalni.org, www.optymalni.com, gdzie można znaleźć informacje na temat Żywnienia Optymalnego (Diety Optymalnej, Diety Kwaśniewskiego), a także adresy innych "optymalnych" stron. Można też, w celu poszerzenia swoich wiadomości, sięgnąć po miesięcznik "Optymalni", bądź przeczytać którąś z książek lek. med. Jana Kwaśniewskiego. Z zasadami Żywnienia Optymalnego można się nie zgadzać, tak jak z propagowanymi oficjalnie "jedynie słusznymi" poglądami (sic!) przedstawicieli Instytutu Żywności i Żywnienia, czy Zakładu Dietetyki SGGW zamieszczonymi na tych samych stronach w Waszym dzienniku, ale to nie znaczy, że można przekreślać fakty, czy podawać fałszywe informacje w tym względzie. Jest takie śląskie powiedzenie -

mądrość ludowa, które w swoich książkach przytacza Jan Kwaśniewski: "Człowiek, który byle co je, byle co mówi". Życzę dziennikarzom "Rzeczpospolitej", aby to powiedzenie nie miało, przynajmniej w ich przypadku, zastosowania."

Jak dotąd nie otrzymałem odpowiedzi na mój list, i pewnie już nie otrzymam.

Janusz Żurek

OPTY - Gazeta reklamowa wydawana przez „Arkadię u Żurków” przy współpracy z „Arkadią w Rzeszowie”

Redakcja: Janusz Żurek

Skład i grafika: Piotr Żurek

telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

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