

07
2002

„OPTY”
GRUDZIEŃ 2002

Bezpłatna gazeta
reklamowa
OPTYMALNYCH

Trylemmat Lema:
„Primo: Nikt nic nie czyta,
Secundo: jeśli czyta, to nie rozumie,
Tertio: jeśli rozumie to natychmiast zapomina”.
- Stanisław Lem



WESOŁYCH
ŚWIĄT
ORAZ
SZCZĘŚLIWEGO
NOWEGO ROKU
życzy
REDAKCJA
i WSPÓŁPRACOWNICY

OD WYDAWCY



Przed nami
Święta Bożego
Narodzenia,
pożegnanie starego
roku i przywitanie
nowego. Koniec
roku to także okazja
do podsumowania
wydarzeń, które
zaszły przez mijający
rok w optymalnym

świecie. Za najważniejsze wydarzenia uważam Narodę Lekarzy, Fizykoterapeutów i Doradców Żywienia Optymalnego w Dusznikach oraz Zjazd Młodzieży Optymalnej w Sasance. Zwłaszcza pierwszy zjazd młodzieży uważam za ważny, ze względu na to, że młodym chyba najtrudniej jest być optymalnymi. Jest ich mniej i czują się bardziej wyobcowani w swoich nieraz bezkompromisowych środowiskach, a ze starszymi optymalnymi, którzy są zainteresowani przede wszystkim swoimi problemami zdrowotnymi nie znajdują wspólnego języka. Ważnym wydarzeniem upływającego roku było pojawienie się kolejnych optymalnych czasopism: „OPTYmalnika” i „OPTY”. Co prawda nakład ich jest mniejszy od nakładu miesięcznika „Optymalni” to zdobywając sobie stałych odbiorców i pozycję na optymalnym rynku prasowym uzupełniają ofertę wydawniczą dla optymalnych, gdyż adresowane są do trochę innych grup czytelników. Mam sygnały, że także wersja internetowa „OPTY” jest czytana i powielana, być może dzięki zwiększeniu jej jakości przy jednoczesnym obniżeniu wielkości plików (zostały także poprawione poprzednie numery pisma w wersji internetowej 1-6). Wywiad z doktorem Krupką z poprzedniego 6 numeru „OPTY” został przedrukowany w lokalnej gazecie „Tydzień w Elblągu”. Wszystko to nas cieszy i będziemy dokładać starań aby podnosić jakość techniczną i merytoryczną „OPTY”. Na zakończenie pragnę złożyć wszystkim czytelnikom „OPTY” najserdeczniejsze życzenia świąteczne i noworoczne.

Janusz Żurek

TEN STRASZNY CHOLESTEROL

**(na podstawie wygłoszonego przez
siebie wykładu na spodkaniu z
"optymalnymi" w dniu 23.11.2002r.)**

Cholesterol w organizmie człowieka jest wytwarzany z węglowodanów. Reakcja przebiega następująco: ze spożytych węglowodanów i przy współudziale wydzielonej przez trzustkę insuliny tworzą się trójglicerydy (tłuszcze), a następnie cholesterol - ten schemat omawia "Biochemia" Harpera i potwierdził to dr Jan Kwaśniewski w swoich licznych obserwacjach i badaniach. Obecnie jeszcze lekarze straszą nas wysokim poziomem cholesterolu i nakazują go leczyć - niepotrzebnie. U młodych stażem "optymalnych" cholesterol często jest podwyższony, a przyczyny tego stanu mogą być różne: 1) za duża ilość zjadanych węglowodanów i białek, które ustrój przetwarza na trójglicerydy i cholesterol, 2) wyższy poziom cholesterolu jest u ludzi, którzy uprzednio (przed dietą prawidłową) odżywiali się „pastwiskowo” (osoby odżywiające się dużymi ilościami węglowodanów).

Dr Kwaśniewski opisuje w swoich książkach, jak w skrócie wygląda problem cholesterolu: 1) Poziom cholesterolu we krwi jest niezależny od ilości cholesterolu dostarczonego w pożywieniu, 2) z cholesterolu dostarczonego z pożywieniem

organizm może
sobie przyswoić
tylko do 0,2g
cholesterolu
, czyli tyle ile
zawiera
jedno żółtko,
3) żółtko
zawiera dużo
cholesterolu i jest

ono potrzebne organizmowi do
budowy tkanek jak i do tworzenia
np. hormonów, zawiera również dużo tłuszczu
i choliny, które są najlepszym źródłem energii i
budulcem, natomiast nie zawiera wcale
glukozy. (z przemiany glukozy tworzy się zły
cholesterol). 4) określany poziom cholesterolu
we krwi nie ma żadnego związku z obecnością
czy nie obecnością zmian miażdżycowych w
tętnicach, 5) cholesterol spożyty znakowany
pierwiotkiem promieniotwórczym nigdy nie
został odkryty na ściankach tętnic, gdy
natomiast z przemiany glukozy odkłada się na
ściankach tętnic w formie cholesterolowych
płytek miażdżycowych już po 60 minutach po
spożyciu. 6) w zdrowej tętnicy cholesterol

wynosi zero, nie zawiera ona też magnezu.

7) Cholesterol w organizmie powstaje głównie w wątrobie, w jelitach i skórze. Gdy muszą wytwarzać go inne tkanki, zawsze musi się to kończyć określoną chorobą. Jeśli cholesterol wytwarzany jest przez komórki błony wewnętrznej tętnicy to mamy miażdżycę czy też chorobę o podłożu miażdżycowym (Buergera, SPP, Reynauda, Sudecka, udar mózgu, itp.) Dlatego dr Kwaśniewski twierdzi, że u ludzi optymalnych poziom cholesterolu tym bardziej rośnie im poprzedni model żywienia był gorszy i bardziej oddalony od żywienia optymalnego.

Czym większa musi być przebudowa organizmu, tym po przejściu na żywienie optymalne bardziej wzrasta poziom cholesterolu - co nie oznacza, że jest to dla człowieka szkodliwe. Cholesterol u optymalnych jest najczęściej wysoki nie dlatego że organizm go za dużo produkuje, ale dlatego że organizm go za mało wydała. Wydalanie cholesterolu z organizmu jest trudne i energetycznie kosztowne. Nawet na diecie optymalnej organizm wykonuje ważniejsze czynności (praca serca), a wydalanie cholesterolu pozostawia na okres późniejszy. Moment ten jest tym odleglejszy im poprzedni model żywienia różnił się od optymalnego i im człowiek jest starszy i im więcej tego cholesterolu znajduje się w organizmie. Gdy cholesterolu jest bardzo mało to człowiek umiera. Stosowanie leków na obniżenie cholesterolu często bywa

szkodliwe, bo
uszkadza wątrobę.

Po przejściu na
dietę
optymalną u
zdecydowanej
większości
ludzi spada
poziom
cholesterolu

całkowitego i trójglicerydów, a
wzrasta poziom cholesterolu dobrego HDL. Jeśli poziom cholesterolu dobrego HDL jest większy niż 20% ogólnej wartości cholesterolu we krwi to jest to dobry znak - miażdżycy gdy była to się cofa. Pamiętać należy, że normy które znajdujemy w książkach nie są opracowane dla ludzi na diecie optymalnej, a dla ludzi biologicznie zdegenerowanych.

Na koniec dla zainteresowanych podaję przeliczniki z milimoli na mg%: dla cholesterolu (HDL i LDL) - 0,026, a dla trójglicerydów - 0,015. Przeliczniki te pomogą nam porównać wyniki analiz gdy są podane w różnych jednostkach.

lek.med.Eleonora Nowosad-Litwin

**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**

WITAMINY, SUPLEMENTY I KURCZAKI (?)

(druga część wywiadu z lekarzem optymalnym Krzysztofem Krupką)



Lekarz medycyny Krzysztof Krupka.

OPTY: Wyrażał pan doktor opinię, że grupa krwi A, to typowi "wegetarianie". Jak w takim razie ma wyglądać Żywnienie Optymalne w ich przypadku? Drugie pytanie: jak zmniejszyć ketozę do +/- u chorych na cukrzycę z taką grupą krwi?

Krzysztof Krupka: „Wegetarianie”, niekoniecznie z grupą krwi A, są to ludzie, którzy źle tolerują białko, a mają większą tolerancję na węglowodany. U tych ludzi nadmiar białka, a także niedobór węglowodanów dość szybko daje niekorzystne efekty. Jeżeli chodzi o chorych na cukrzycę z grupą krwi A, a miałem wielu takich pacjentów, to mają oni większe zapotrzebowanie na węglowodany. Co do ketozy należy jeszcze odróżnić ketozę od kwasicy cukrzycowej, co nie wszystkim się udaje, a jest to związane z kilkoma aspektami: Po pierwsze, to ważne są proporcje białka-węglowodany, pomijam tu w tej chwili tłuszcze, bo w przypadku tłuszczy najlepiej nie wyliczać ich ilości, a dać je do oporu i każdy pacjent sam je sobie wyreguluje. Druga sprawa to taka, że często u pacjentów występuje niedobór nienasyconych kwasów tłuszczowych, a mało kto wie o tym, że kwas linolowy jest bardzo istotny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i często jego brak uniemożliwia wydobycie się z ketozy. Tłuszcze roślinne, nawet w małych ilościach muszą być obecne w diecie tych osób w przypadku jeśli nie udaje się cofnąć ketozy. Trzecia sprawa to stres i nie zależy on od tego jaka to jest grupa krwi nie będę się wgłębiał w biochemię, ale stres także może determinować

ketozę. Powtórzę, bo wynika to z moich obserwacji, chociaż jeszcze nie w pełni udokumentowanych, że w tym przypadku w diecie pacjenta powinno być więcej węglowodanów.

O: Czy jednak ta większa ilość węglowodanów nie będzie szkodzić, że się tak wyrażę, może niefachowo, w leczeniu cukrzycy u tych osób metodą Żywnienia Optymalnego?

KK: Nie. Trzeba dojść do tego jaki jest powód tej cukrzycy, a rozmawiamy o cukrzycy typu drugiego. Powodów takich jest kilka, bo to nie jest tak, że tylko źle żywienie jest jej przyczyną, było by to bardzo duże uproszczenie. Oczywiście żywienie pośrednio ma na to duży wpływ. To wynika z tzw. aktywności glikolitycznej i zależy od tego jak się człowiek odżywił, od wcześniej spożywanych ilości białek i węglowodanów. Określa to zapotrzebowanie pacjenta na glukozę. Jeżeli pacjent ma tzw. niską aktywność glikolityczną, to nagle przestawienie na Żywnienie Optymalne nic nie zmienia, dalej ma on niską aktywność i zwiększone zapotrzebowanie na węglowodany. Dla mnie nie istnieje pojęcie cukrzycy, dla mnie istnieje pojęcie chorego, który ma problemy z cukrem. Każdy przypadek trzeba indywidualnie rozpatrzyć.

O: Z tego wynika, że dietę jednak trzeba stosować indywidualnie. Czytając książki doktora Kwaśniewskiego i miesięcznik "Optymalni" można odnieść wrażenie, że w zasadzie u wszystkich powinno stosować się jeden model żywienia, który ma na wszystko pomóc.

KK: Proszę państwa. Sam doktor Kwaśniewski napisał, co państwo zapewne wiedzą, że w mleku matki są następujące proporcje: na jeden gram białka przypada od trzech do czternastu gramów tłuszczu i niewiele mniej węglowodanów. Rozbieżności są bardzo duże. Oczywiście dziecko potrzebuje więcej węglowodanów, ale powstaje pytanie, czy niektórzy dorośli też ich więcej nie potrzebują? Jestem przekonany i to wiem na pewno, że głównie stres determinuje zapotrzebowanie na większą ilość węglowodanów. To jest powodem tzw. „grzeszenia” i odejścia wielu optymalnych od diety. Trzeba wyjaśnić dlaczego tak się dzieje. Na to ma wpływ proszę państwa nie tylko żywienie, ale kwestia osobowości i warunków w jakich żyjemy. Ja nie wyobrażam sobie osoby pracującej

w bardzo silnym stresie, która będzie dobrze funkcjonować na klasycznych proporcjach Diety Optymalnej.

O: Na internetowej liście dyskusyjnej optymalnych wiele intensywnie pracujących osób zgłasza, że jest to niemożliwe.

KK: Właśnie. Może to tylko funkcjonować u osób, mających osobowość, która potrafi nie kumulować stresu, ale to będą wyjątki. Większość osób nie będzie funkcjonowała dobrze w takich warunkach na ŻO, bo wynika to z prostego faktu jakim jest reakcja biochemiczna organizmu na stres.

O: Wiele osób interesuje się dietą optymalną ze względu na jej opinię jako diety odchudzającej. Wiele młodych osób chce się odchudzić tą dietą poniżej swojej normy, z drugiej strony wiele osób starszych, po czterdziestce, chciało by w ten sposób zrzucić choć kilka kilogramów, a niestety im się to nie udaje. Jak jest Pańska opinia na ten temat i jakie ewentualne zalecenia miałby pan dla tych osób?

KK: Wymagałoby to napisania całej książki. Można przyjąć, że około 70% osób bardzo ładnie da się doprowadzić do prawidłowej wagi, niestety 30% nie. Przydałoby się zrobić badania statystyczne ilu osobom faktycznie nie udaje się schudnąć na Żywnieniu Optymalnym. W tej „opornej” grupie wiele zależy od indywidualnych zaleceń, nie tyle od zaleceń ilościowych, bo wszyscy wiemy, że proporcja białka do tłuszczu dla tych odchudzających się osób powinna wynosić 1:2 (z węglowodanami może być różnie: od 0,8 do 1,5 - jest to sprawa indywidualna) co jakościowych. Wskazania będą zależeć też od jakości pożywienia, bo te determinują odpowiednie funkcjonowanie układu hormonalnego, który, krótko mówiąc, nas odchudza. Wiadomo, że aby schudnąć to trzeba zwiększyć procesy kataboliczne w organizmie, a niektórym nie udaje się schudnąć chociażby dlatego, że jedzą zbyt dużo aminokwasów pobudzających procesy anaboliczne w organizmie. Powoduje to zachwianie równowagi neuroendokrynnej. Ja osobiście w takim wypadku kieruję się oceną analizy pierwiastkowej włosów, bo to umożliwia mi ustalenie równowagi na poziomie molekularnym. Dlatego, jeżeli przy klasycznych zasadach ŻO nie możemy schudnąć, należy zwrócić się głębiej w kierunku ustalenia odpowiedniej równowagi neuroendokrynnej. Tutaj mają wpływ właśnie odpowiednie zalecenia jakościowe. Po ustaleniu odpowiednich proporcji BTW należy sprecyzować jakie produkty należy

spożywać w większej ilości, czy np. o większej zawartości magnezu, czy metioniny, czy witaminy B1, albo B6.

O: A wracając do młodych osób, zwłaszcza dziewcząt, które chcą się ponad miarę odchudzić?

KK: Podstawowe pytanie: dlaczego chcą się odchudzić? Związane jest to często z presją środowiska. Trzeba obliczyć wagę należną. Jeżeli waga się zgadza, to dalsze odchudzanie jest bezsensowne i jeżeli dana osoba chce się dalej odchudzać, to należało by się przyjrzeć jej psychice, dlaczego się tak dzieje. Często też dana osoba mająca prawidłową wagę jest otylszczone i dlatego właśnie chce schudnąć. Trzeba jej wytłumaczyć, że nie chodzi o utratę wagi, tylko o nabranie odpowiednich proporcji między tkanką mięśniową, a tłuszczową. Na ogół udaje się to takim osobom wytłumaczyć. Osoby te powinny też ćwiczyć fizycznie (o czym często się zapomina), zgodnie ze starą zasadą, że ruch zastąpi lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu. I trzeba pamiętać, że pożywienie to też jest lek.

*Z Krzysztofem Krupką rozmawiał Janusz Żurek
(Pierwsza część wywiadu ukazała się w poprzednim (6) numerze naszego miesięcznika - kolejna i ostatnia część ukazuje się w nowym 2003 roku w styczniowym numerze OPTY).*

MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic ŁĄCZCIE SIĘ

— piszcie, dzwońcie! —

Emilia Biernat
emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428

Naturalne środki obniżające stężenie cholesterolu.

Co prawda doktor Kwaśniewski uważa stosowanie suplementów za zbędne w ŻO, to jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby sprawdzić czy optymalnym mającym kłopoty z wysokim cholesterolem, ciśnieniem, czy też nie mogącym się odchudzić nie pomogłyby w rozwiązaniu gnębiących ich problemów naturalne środki roślinne, bądź ich koncentraty. Książka Kucharska doktora Kwaśniewskiego zawiera w wielu przepisach mnóstwo „suplementów” występujących tam jako przyprawy, o których doktor Kwaśniewski pisze że nie mają żadnego znaczenia poza walorami smakowymi (a nimi człowiek nie powinien się kierować). Oprócz tego,

trzeba też zauważyć, że żywność w ostatnich stuleciach uległa wyjąłowieniu oraz, zwłaszcza w ostatnich czasach, jest coraz szerzej genetycznie „poprawiana” oraz nasycana konserwantami. Zdaje się, że zaczyna to być wreszcie dostrzegane przez optymalnych, którzy zaczynają rozumieć, że oprócz proporcji znaczenie ma także rodzaj i jakość pożywienia które spożywają i które ma przynieść im zdrowie. Oczywiście opisane poniżej „suplementy” każdy optymalny powinien zastosować z rozumą według własnego rozumu i na własną odpowiedzialność.

Orzechy włoskie

Osoby, które mają problem z wydalaniem cholesterolu z organizmu, lub są niecierpliwi i obawiają się, że ten proces trwa za długo mogą do swojej diety włączyć większą porcję orzechów włoskich. Tę wiadomość zaczerpnęłam z biuletynu medycznego (Praktyka szpitalna- Medycyna po dyp. Vol.10/NR 1/01/2001). Badania wykonano na uniwersytecie w Barcelonie. U osób stosujących dietę z orzechami włoskimi zjadające je od 8 do 11 szt dziennie w formie przekąsek lub w trakcie zasadniczych posiłków (w deserach lub sałatkach), zauważono już po sześciu tygodniach znaczny spadek stężenia całkowitego cholesterolu oraz stężenia cholesterolu we frakcji o małej gęstości.

Włókna grejpfruta

Jest to produkowana na bazie włókien, skórek i błon grejpfruta mikstura, unikatowa postać pektyny wymieszana z inną rozpuszczalną substancją, żywicą rośliny o nazwie *Cyamopsis tetragonoloba*. Ostatecznie jest to proszek jasnożółty, rozpuszczalny w płynach, a także można go podawać do posiłków. Oprócz tego ubocznym efektem stosowania tego preparatu jest zmniejszenie wagi ciała. W USA sprzedawany jest pod nazwą handlową Profibe. Dane te zaczerpnęłam z książki "Cudowne kuracje" Jean Carper, Bertelsmann Media Sp. z o. o., Diogenes W-wa 2001.

Czosnek

Czosnek pod każdą postacią (naturalny, kapsułki, nalewka, gotowany) jest również świetnym środkiem obniżającym cholesterol, a także obniżającym ciśnienie krwi, podnoszącym naszą odporność na przeziębienia itp. Gdy jeszcze dodać do tego kielki np. pszenicy to dołożymy jeszcze enzymy wspomagające nasz układ vegetatywny. (Zaczerpnęto z książki „Zdrowo jeść by zdrowo żyć” Michael Sharon, W.A.B. W-wa 1999)

Krystyna Pasiowiec Żurek

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

* W Krakowie, w dniu 23.11.2002 odbyło się szkoleniowe spotkanie optymalnych. Referaty na temat cholesterolu wygłosiły: pani doktor Eleonora Nowosad-Litwin oraz pani mgr Ewa Godzińska.

* W dniach 29.11 - 01.12 odbyło się w Chicago Forum Optymalnych. W forum wzięli udział doktor Jan Kwaśniewski, mgr Tomasz Kwaśniewski, prezes Adam Jany, a także inne znane osoby optymalne z Polski jak Z. Rzepecka, M. Klajda i doktor Kluczyńska. Poruszono między innymi sprawę nadużywania znaku firmowego Optymalnych przez różne osoby i firmy świadczące usługi w zakresie stosowania diety optymalnej co jest naruszeniem nie tylko dóbr osobistych twórcy diety Optymalnych dr Jana Kwaśniewskiego, ale także praw autorskich z naruszeniem zasad i norm postępowania wobec ludzi.

* Pani Maria Kuzioła z Zurychu na tym samym forum zapowiedziała zorganizowanie Konferencji Prasowej wiosną przyszłego roku, na którą przybędą reprezentanci telewizji, radia i prasy, a także przedstawiciele Urzędu Miasta Zurych, wielu Ambasad, Ministerstw Szwajcarii, Narodów Zjednoczonych oraz wielu lekarzy i pracowników szwajcarskiej Służby Zdrowia. Powiedziała: „Wiem, że konferencja ta będzie szokującym i historycznym wydarzeniem przynoszącym dużo dobra dla całej Ludzkości”.

* W dniach 14.12 - 15.12 odbędzie się w Ciechocinku narada prezesów oddziałów OSBO. W naradzie ma uczestniczyć prezydium Zarządu Głównego OSBO oraz doktor Jan Kwaśniewski. W spotkaniu mogą wziąć udział wyłącznie zaproszone osoby!

* Pani Monika Kołodziejczyk, magistrantka na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW (ul. Nowoursynowska 159 C), będzie realizowała pracę magisterską pt. „Ocena stanu odżywienia osób stosujących dietę optymalną”. **Badania będą prowadzone na kobietach w wieku 30-60 lat, stosujących dietę optymalną przez okres minimum 2-3 lat, które zgodzą się na pobranie krwi do badań.** Promotorem pracy jest pani dr Jolanta Pierzynowska. Kontakt: e-mail: MonikaK69@wp.pl; optymalni@op.pl; Tel.: (022) 787 01 88.

**LEKARZ OPTYMALNY
ELEONORA
NOWOSAD-LITWIN
PRZYJMUJE:**

KRAKÓW, UL. KOLETEK 1
PONIEDZIAŁEK, ŚRODA OD GODZ.10
TEL: (012) 429 12 03
UWAGA! REJESTRACJA PRZYNAJMNIEJ
1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu!!!

**80gr/min
+dojazd 10 zł**

Dla członków
Stowarzyszenia Optymalnych
10% zniżki
tel. (0-12) 429 17 28;
0 503 66 11 32
w Krakowie

**WCZASY
W BESKIDZIE
MAKOWSKIM
„Arkadia u Żurków”**

W/G DIETY

DR KWAŚNIEWSKIEGO

**Poprawia stan zdrowia
w chorobach takich jak:**

astma, migrena, otyłość,
cukrzyca, nerwice, nadciśnienie,
nie trzymanie moczu,
wrzody żołądka i dwunastnicy

informacje: tel. (012) 4291728;
0691 866368;

internet: www.arkadia.z.pl
e-mail: kzurek@optymalni.org



„Arkadia w Rzeszowie”

ul. Batoiego 26, 35-005 Rzeszów
Rejestracja (017) 87 333 46

**OFERUJE LECZENIE DIETĄ
OPTYMALNĄ:**

- porady indywidualne dietetyka
- 5-dniowy kurs prawidłowego stosowania Diety Optymalnej
- konsultacje lekarskie
- prądy selektywne
- leczenie światłem „Bioptron”
- ustawianie kręgosłupa techniką miękką (bezbolesnie)
- usprawnianie dzieci z porażeniem mózgowym i zespołem Dauna
- do nabycia literatura dotycząca diety optymalnej i nagrania video ze spotkań optymalnych

„ARKADIA - CDN”

OFERUJEMY:

- Konsultacje lekarskie
- Porady Żywienia Optymalnego
- Zabiegi Prądami Selektywnymi
- Literaturę
- Czasopisma optymalne

NZOZ, Kraków, ul. Długa 38
IIp. (winda, podjazd)
(niedaleko dworca PKP i PKS
5 min. tramwajami linii 3, 5, 19)

Serdecznie zapraszamy
od stycznia 2003

NOWE CZASOPISMO!



**do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batoiego 26**

**LEKARZ OPTYMALNY
KRZYSZTOF
KRUPKA**

przyjmuje w Krakowie w każdy
pierwszy piątek miesiąca:
ul. Flisacka 3a

Rejestracja telefoniczna:
(012) 427 90 00, pn.-pt.: 9-12
e-mail: kkrupka@wp.pl

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://www.arkadia.z.pl/gazeta>
w postaci plików PDF.
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w internecie i w przedrukach.

Polecamy domowe wyroby optymalne

NA ZAMÓWIENIE:

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! WYPIEK DOMOWY
pasztet, galaretkę z nóżek, bigos, naleśniki z serem, krostki 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**