

OD WYDAWCY



W „Ruchu Optymalnych” ciągle ruch - możnaby zażartować. A to podaje się do dymisji połowa Zarządu Głównego OSBO, a to bez wyborów dokooptowuje się do Z G n o w y c h członków, a to kogoś się z OSBO wyklucza pod niezbyt sensownym zarzutem, kryjącym najprawdopodobniej zupełnie inne przyczyny...

Obiecowałem w poprzednim „OPTY” nie pisać o polityce, ale polityka wbrew moim intencjom wciska się wszędzie. Polityka w radio, polityka w prasie, polityka w telewizji, polityka... w OSBO! - „Boję się otworzyć lodówkę...”. Większość optymalnych te sprawy mało obchodzą, co najwyżej dziwią się, że ludzie, podobno mądrzy, wykonują jakieś niezrozumiałe „nieoptymalne” ruchy zajmując się bardziej rozgrywkami politycznymi niż zagadnieniami dotyczącymi zdrowia i żywienia, dla propagowania których Ogólnopolskie Stowarzyszenie Bractwo Optymalnych zostało powołane. Niektórzy pytają: o co w tym wszystkim chodzi? I odpowiadają sobie: jak nie wiadomo o co... Pocieszając w tym wszystkim jest to, że optymalni nie oglądając się na „dziwne ruchy” i „wojnę na górze” robią swoje na własnym terenie.

Zbliżają się Święta Wielkanocne, święta, których symbolem jest tak ulubiony i ceniony przez optymalnych cudowny dar - jajko. Podzielmy się tym jajkiem przy świątecznym stole wybacząc najbliższymi i wszystkim innym doznane przykrości.

WESOŁYCH ŚWIAT
WIELKANOCNYCHŻYCZY
REDAKCJA „OPTY”

Dr Jan Wróbel w Krakowie.

W styczniu tego roku rozpoczęła w Krakowie działalność Arkadia CDN. Dla uświetnienia tego wydarzenia postanowiliśmy wraz z żoną, jako współwłaściciele Arkadii zaprosić z odczytem do Krakowa znanego lekarza optymalnego dr Jana Wróbla.

Zastanawialiśmy się nad wyborem sali w której mogłoby odbyć się spotkanie z dr Wróblem. Wybór padł na salę audiowizualną Instytutu Biochemii Lekarskiej CM UJ mieszczącą się przy ul. Kopernika. Trzeba wiedzieć, że ulica Kopernika w Krakowie jest ulicą dość specyficzną. Mieszczą się tam bowiem budynki klinik szpitala uniwersyteckiego. Mieliśmy skrytą nadzieję, że tym sposobem uda nam się zainteresować i ściągnąć na wykład studentów, a być może lekarzy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jak się później okazało były to nadzieje płonne, gdyż sądząc po publiczności jaka zjawiała się na wykładzie, studentów i lekarzy tam nie było, a jeśli nawet byli obecni, to jedynie w „śladowych” ilościach i to mimo tego, że całą ulicę Kopernika okleiliśmy plakatami informującymi o wykładzie, tak że trudno było tego nie zauważyć. Na wykład przyszło około 100 osób. Nie jest to wiele, zważywszy, że w innych dużych miastach, a nawet małych miejscowościach wykłady dr Wróbla gromadzą 200-300, a nawet więcej, osób. Choć było to drugie spotkanie krakowskich optymalnych z dr Wróblem (w pierwszym, w pewnym sensie zamkniętym spotkaniu w połowie ubiegłego roku, uczestniczyło około 30 osób), to trzeba powiedzieć, że dr Wróbel jest w Krakowie lekarzem jeszcze mało znanym.



Tematem wykładu było hasło: „Miażdżycy - choroba wyleczalna - nie bójmy się cholesterolu”. Że hasło to jest prawdziwe wiele osób, żyjących się optymalnie od lat, przekonało się na własnej skórze. Dla początkujących optymalnych słowa dr Wróbla wypowiedziane w trakcie wykładu były argumentami utwierdzającymi ich w

przekonaniu, że wybrali prawidłową drogę do osiągnięcia obranego celu - powrotu do



dr Jan Wróbel

zdrowia i dobrego życia. Doktor Wróbel, wychodząc od podstawowych reakcji chemicznych „spalania” tłuszczów i węglowodanów w ludzkim organizmie przedstawionych w przystępny sposób, tłumaczył obecnym na wykładzie jakościową i ilościową różnicę pomiędzy spalaniem „paliw” dobrych i kiepskich. Słuchacze mogli się dowiedzieć, że spalając dobre paliwo, czyli tłuszcz, nasz organizm uzyskuje więcej „czystej” energii, zużywając jednocześnie przy tym mniej tlenu, niż w przypadku spalania tej samej ilości kiepskiego paliwa czyli węglowodanów. Wyjaśniał też konsekwencje wynikające ze stosowania prawie wyłącznie jednego „paliwa” - węglowodanowego, zalecanego przez oficjalną dietetykę. Doktor poruszył także problem cholesterolu. Cholesterol typu HDL jest, jak się wyraził, „sprzątaczką” czyszczącą nasz organizm. Wzrost jego poziomu w krwi oznacza, że w organizmie odbywa się remont i sprząatanie. Jest to normalna reakcja organizmu na Żywnieniu Optymalnym i nie należy się tego bać, a niestety często zdarza się, że pacjent zostaje właśnie wystraszony z tego powodu po oglądnięciu wyników badań przez nie optymalnego lekarza. Widząc on wzrost poziomu cholesterolu u pacjenta, zapisuje środki na jego obniżenie zalecając jednocześnie natychmiastową rezygnację z ŻO i kategoryczną zmianę diety na „zdrową”.

(dokończenie ze str. 1)

Wykład dr Wróbla był pilnie i z uwagą słuchany, a wiele osób notowało sobie dla utrwalenia, co ważniejsze wypowiedzi. Trzeba tu nadmienić, że dr Wróbel posiada dar mówienia w sposób prosty i przekonujący o bardzo skomplikowanych sprawach dotyczących żywienia i metabolizmu człowieka. Jest człowiekiem pogodnym i życzliwym ludziom, a na jego wykładach, w charakterze przerw, często gości humor. Mimo tych zalet i umiejętności w przekazywaniu wiedzy po pytaniach



stawianych po wykładzie można się było zorientować, że nieliczne osoby nawet tak prostego przedstawienia spraw związanych z żywieniem nie były w stanie zrozumieć. Codzienny zmasowany atak reklamy propagującej tzw. „zdrowe żywienie” jest jak widać w przypadku niektórych osób bardziej skuteczny (i wiarygodny) niż słowa rozsądku i wiedzy jakie mogli usłyszeć z ust pana doktora.

Po wykładzie pan dr Wróbel wraz z towarzyszącą mu małżonką został zaproszony na I Karnawałowe Spotkanie Krakowskich Optymalnych, w którym uczestniczyli także goście ze Śląska i Rzeszowa. W tym miejscu muszę wspomnieć o obiadokolacji, którą na karnawałowym spotkaniu zostali poczęstowani optymalni. Oczywiście receptura kolacyjnych potraw została dokładnie uzgodniona z kuchnią. Kucharz kiwał głową, i potwierdzał, że wszystko już dokładnie wie i wszystko rozumiał, ale gdy drugie danie wjechało na stół, okazało się, że kucharz nie wytrzymał nerwowo i dołożył, tak jak to codziennie czyni, poczwórną porcję (w stosunku do uzgodnionych optymalnych ilości) ziemniaków jak i (tym razem tłustej) kapusty. Oczywiście nie zjedzone „kopy” ziemniaków i kapusty wróciły nie zjedzone z powrotem do kuchni. Natomiast dwoje naszych nie optymalnych znajomych zaproszonych na ten wieczór pochłonęło, bez mrugnięcia okiem, te gigantyczne ilości węglowodanów podane im na talerzach. Na zakończenie pragnę wyrazić nadzieję, że kolejne odwiedziny dr Wróbla w naszym mieście będą gromadzić liczniejsze zastępy optymalnych, a także osób zainteresowanych optymalnym sposobem życia i odżywiania.

Dr Wróbel pozostał jeszcze w Krakowie do niedzieli, dzięki czemu mogłem przeprowadzić z nim bardzo ciekawy wywiad, który mogą Państwo przeczytać w kwietniowym numerze „Optymalnika”.

Do ponownego spotkania w Krakowie Panie Doktorze!

Żurek Janusz

FORUM OPTYMALNYCH

Otrzymałem listy od optymalnych z prośbą o umieszczenie w „OPTY”. Optymalni w większości są ludźmi poszukującymi wiedzy na temat zdrowego żywienia, funkcjonowania organizmu człowieka, a także interesują się otaczającym ich światem. Czasem pragną swoimi przemyśleniami podzielić się z innymi. Czynnikiem to na spotkaniach optymalnych bądź wysyłając listy do optymalnych i nieoptymalnych czasopism. Nie będąc fachowcami mogą błędnie formułować wnioski lub wręcz się mylić. Według mnie nie należy jednak lekceważyć ich spostrzeżeń czy przemyśleń, które mogą stać się przyczynkiem do szerszych dyskusji.

Uważam, że redakcyjna cenzura nie powinna wycinać wszystkiego co nie jest „po linii i na bazie”. Publikując takie wypowiedzi przestrzegam jednak czytelników, aby nie traktować wyrażanych w listach zaleceń i propozycji jako sprawdzonych, skutecznych metod postępowania, lecz traktować je jako podstawę do dyskusji.

Janusz Żurek

Przedstawiamy w tym numerze dwa listy od czytelników, panów Wojciecha Kudera i Ryszarda Nowaka. Zapraszamy do lektury!

Forum czytelników

Ucieszyłem się niezmiernie na wiadomość o powstaniu w miesięczniku „Optymalnik” forum czytelników. Na tym forum chciałbym i ja się wypowiedzieć, mając nadzieję że zostanie to wydrukowane bez cenzury. W ostatnim czasie wielokrotnie pisałem do OSBO artykuły na temat żywienia optymalnego, które się nie ukazały. Pisałem także o „optymalnych”, o złym i niekulturalnym zachowaniu, o nadmiernej pogoni za pieniądzem itd. O tym że dzieje się źle wiedziałem od lat, próbowałem na różne sposoby poruszyć problem, jednak nie było zrozumienia wśród optymalnych. Dlatego wcale mnie nie dziwi obecna sytuacja. Sami optymalni są sobie winni za zaistniałą sytuację. Ich ślepa wiara w autorytety, brak tolerancji, nie przyjmowanie krytyki doprowadziły do obecnej sytuacji. Dr Kwaśniewski wielokrotnie powtarzał że mądrzy się jednoczą, a głupi dzieli. Poprzez jedność stajemy się silniejsi i bogatsi, a poprzez podziały słabsi i biedniejsi. Mówił też dr że mamy czynić dobro i pomagać innym, że poprawia się czynność mózgu w dobrym kierunku. Jednak efekt jest odwrotny od oczekiwanego. Czyżbyśmy się źle odżywiali? Też tak może być, ale podstawowa przyczyna jest inna. Każda organizacja która jest bez Boga musi paść, prędzej czy później. Przypomnijmy sobie czasy komunizmu, im też Bóg był nie potrzebny a nawet z nim walczyli. W najlepszych czasach do państw

komunistycznych należało miliard ludzi. Organizacja komunistyczna była potężna a jednak nie przetrzymała nawet wieku. Co będzie z nami, jeśli już na początku się dzielimy i nie przyjmujemy krytycznych uwag? Prz 12.1 „Kto napomnienie lubi, kocha mądrość, kto nagan nie znosi, jest głupi”. Jak wiemy miesięcznik „Optymalni” został oceniony. Dużą winą za zaistniałą sytuację obarcza się redaktor naczelny Ewę Borycką, i to jest błąd! Pani Ewa jest tylko młodym pracownikiem, natomiast zatrudniającym pracodawcą (OSBO) i on decyduje o tym co ma się ukazać na łamach miesięcznika. Póki na 100% nie wiemy kto jest winny, nie osądzajmy. Mam nadzieję że podobnie nie stanie się z „Optymalnikiem”. Starajmy się zgodnie z dewizą optymalnych czynić dobro, nie dać się prowokować i manipulować a wtedy zło nie będzie miało szansy bytu.

„Zło potrzebuje naprawdę niewiele aby się mogło rozwijać, wystarczy że dobro nie będzie mu przeszkadzać”

Wojciech Kuder

Kalety - Drutarnia 10.01.2003

tel. (034) 357 73 83

W następnym numerze „OPTY” zamieścimy tekst pana Wojciecha pt. „O łuczycy na chłopski rozum”

REKLAMA

Pielęgniarskie usługi w domu pacjenta - całodobowo, pełny zakres.



Rzeszów, tel. 856-19-16

Moim zdaniem

Śledząc doświadczenia własne i innych optymalnych, wskazówki i odpowiedzi lekarzy na łamach optymalnych czasopism, nabrałem przekonania o potrzebie codziennego zapisywania rodzajów i ilości spożywanych pokarmów.

Okazuje się bowiem, że mimo własnego przekonania o przestrzeganiu zarówno ilościowych jak i proporcjonalnych zasad Ż.O. błędy popełniane są powszechnie. Błędy te powodują, że efekty Ż.O. są niepełne, a nawet pojawiają się komplikacje, np. „przebiełczenie”. Dokładnie zdałem sobie z tego sprawę podczas wizyty u lekarza, gdy trzeba było podać, w miarę szczegółowe, dane dotyczące ilości i rodzaju spożywanego białka, proporcje BTW i określenie czasu - jak długo to trwało? Już wcześniej zauważyłem, że ściślejsza kontrola BTW i jej utrzymywanie skutkowało obniżką wagi ciała. Po jakimś czasie znowu doprowadza się do pewnych odstępstw. Codzienne ważenie i zapisywanie wszystkiego co się zjada a wieczorem bilansowanie zapewni poprawność

stosowania zasad Ż.O. Ponadto powstanie wówczas indywidualna dokumentacja, a ta, z kolei, daje szansę na dokładne ustalenie związków przyczynowo – skutkowych naszego stanu zdrowia w zależności od stopnia przestrzegania zasad Ż.O. Wymaga to pewnego, dodatkowego wysiłku i systematyczności, ale czyż korzyści tego nam nie zrekompensują? Jeżeli są wątpliwości do tych spostrzeżeń można wykonać indywidualną kontrolę raz na jakiś czas. Parafrazując nieco można to ująć w następującą zasadę:

„Nie waż się zjeść tego, czego nie zważyłeś (i nie zapisałeś)”.

Niejako dalszą konsekwencją takiego rozumowania powinno być wykonywanie 2-3 razy w roku, podstawowych badań laboratoryjnych, takich jak, np.: OB, glukoza, morfologia krwi, lipidogram i in.). Rodzaje tych badań może ustalić Komisja Lekarska OSBO. Kojarzenie ze sobą wyników tych badań ze stanem zdrowia i stosowanymi (teraz i wcześniej) na co dzień zasadami Ż.O. stwarzałoby szansę jego dokumentowania na powszechną skalę.

Inne moje spostrzeżenie dotyczy metodyki stosowania prądów selektywnych PS w układzie „dłonie – stopy”. Kończyny zwierząt (i ludzi) są ujemnymi biegunami własnego biopola elektromagnetycznego, a głowa (mózg) i pośrednio staw barkowy i miednicowy, stanowią jego biegun dodatni. W tej sytuacji układ energetyczny prądów selektywnych „dłonie – stopy” (czyli „-” z „-” poprzez „+”) sprawia, że w jego części (ręce albo nogi z tułowiem) prąd płynie „pod prąd”, czyli w niewłaściwym kierunku – przeciwnie do biegunowości biopola.

Taki układ nie może przynosić pełnych, zdrowotnych efektów – albo w części „dłonie – staw barkowy” albo w części „staw barkowy – stopy” i powinien być wykonywany w poszczególnych odcinkach oddzielnie.

Ryszard Nowak
Kraków – marzec 2003

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, wspaniałe smalec ze skwarkami, pyszny sernik

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

MEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!

(012) 429-17-28

moduł 6x6 cm

koszt: 30 zł

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

optymalnik

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu!!!

tel. (0-12) 429 17 28;
0 503 66 11 32
w Krakowie

LEKARZ OPTYMALNY KRZYSZTOF KRUPKA

przyjmuje w Krakowie:

w każdy pierwszy piątek miesiąca:
ul. Flisacka 3a
Rejestracja telefoniczna:
(012) 427 90 00,
godz. 9⁰⁰-12⁰⁰

BEZPŁATNE DROBNE OGŁOSZENIA:

Sprzedam kartę graficzną KYRO 2, 64MB, AGP, oraz kartę dźwiękową SoundBlaster LIVE! 5.1, ceny do uzgodnienia, tel. 503 022 635.

BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE DO GAZETY „OPTY” PRZYJMUJEMY:

MAŁY RYNEK 4, Kraków (punkt ksero)
lub e-mail'em: zuruq@poczta.onet.pl

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

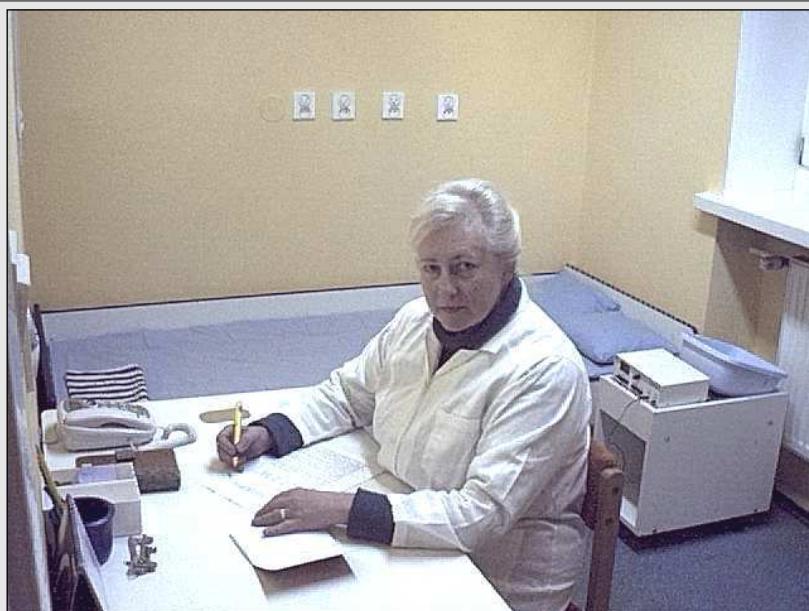
W związku z naciskami ZG OSBO strona www.optimalni.org - Strona Centrum Informacji o Ruchu Optymalnych prowadzona przez pana Tomasza Trojanowskiego zmieniła swoją nazwę i nazwę domeny internetowej na <http://www.dieta-optimalna.info> Zarząd Główny Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Bractw Optymalnych (<http://www.optymilani.pl>) stwarza problemy, by strona www.optimalni.org istniała. Więcej szczegółów na <http://www.dieta-optimalna.info>

Pani Maria Kuzioła z Zurychu na Forum Optymalnych w Chicago, które odbyło się w dniach 29.11 - 01.12, zapowiedziała zorganizowanie Konferencji Prasowej wiosną tego 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 wówczas: „Wiem, że konferencja ta będzie szokującym i historycznym wydarzeniem przynoszącym dużo dobra dla całej Ludzkości”. Zamiast konferencji z doktorem Kwaśniewskim odbyło się w Zurychu w dniach 29.03-04.04 spotkanie przybyłych z Polski optymalnych, w którym uczestniczyła polonia niemiecka i szwajcarska. W spotkaniu nie wziął udziału doktor Jan Kwaśniewski.

W nagrany w dniu 27.03.2003 w Ciechocinku posłaniu do uczestników spotkania w Zurychu doktor Kwaśniewski powiedział: „Z głębokim ubolewaniem informuję Państwa, że z powodu nieprzewidzianego wypadku losowego nie mogłem przyjechać na spotkanie z Państwem. (...) Specjalnie chrypkę sobie nie zrobiłem, przyszła na mnie z inną jeszcze przypadłością”.

W dniu 22.03.03 (sobota) o godz. 15 w sali Sp-ni Mieszkaniowej „Kabel” (róg Wielickiej i Dworcowej) odbyło się spotkanie optymalnych. Na spotkaniu p. Stanisław Czyszczoń podzielił się swoimi doświadczeniami w stosowaniu ŻO. Było obecnych około 50 osób. Następne spotkanie odbędzie się w dniu 26.04.03 (sobota) o godz. 15 w tej samej sali. Na spotkaniu pan prof. Maciej Pawlikowski z AGH wygłosi wykład pod tytułem: „Krysztaly w ciele człowieka”.

W dniach 20-22 czerwca odbędą się w Poznaniu obchody 3 rocznicy założenia oddziału OSBO. Szczegóły na stronie: <http://www.optimalni.poznan.pl>



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
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](mailto: kzurek@optymalni.org)

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

Bezpłatne porady w 4. czwartek
każdego miesiąca. (Konieczna
wcześniejsza rezerwacja).

Zaprasza 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: białka, tłuszczu 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, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenia, itd), i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywoływane przez wirusy i bakterie.

W „Arkadii CDN” 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.

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

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66
Uprawniona 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 przepisami dla
początkujących optymalnych, a także wykonuje zabiegi prądami
selektywnymi.

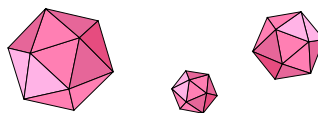
Janusz Żurek

Doradca Żywienia 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.

Z A P R A S Z A M Y

KRYSTAŁY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA



Wywiad z prof. Maciejem Pawlikowskim, pracownikiem Zakładu Mineralogii, Petrografii i Geochemii, Wydziału Geologicznego AGH

OPTY: Kryształy w człowieku?!

prof. Maciej Pawlikowski: Wielu ludziom wydaje się, że kryształy w człowieku to trochę science-fiction - właściwie nie wiadomo o co chodzi - ale jeżeli się już powie, że kryształy to przynajmniej częściowo są zwapnienia, przez które się umiera, dostaje się zawałów, wylewów krwi do mózgu i różnych mało przyjemnych rzeczy, no to wtedy zaczyna nabierać to innego wymiaru.

O: Proszę powiedzieć coś o sobie

MP: Mam 55 lat, jestem profesorem mineralogii od 10 lat, pracuję w AGH, w Laboratorium Biomineralogii, Zakładu Mineralogii, Petrografii i Geochemii. Uczę tego o czym mówię od wielu lat - przychodzą tu również studenci z medycyny i inni różni ludzie. Popularyzuję też swoje doświadczenia i wiedzę w telewizji opowiadając o tym od czasu do czasu. Wszystko o czym mówię i piszę to są moje własne badania, a w mniejszym stopniu zapożyczenia z książek i publikacji, przepisywania z książek do książek. Jest to około 30 lat krojenia człowieka, zagłębienia w jego różne miejsca na różne sposoby. Praca jest mało przyjemna, przynajmniej na początku, bo są jednak pewne bariery emocjonalne, psychologiczne, które powodują, że ciężko się przełamać, ale z czasem można się i do tego przyzwyczaić. Całe te badania mineralizacji człowieka są robione nie po to, żeby badać, tylko po to, żeby pewnych rzeczy nie było, żeby wiedzieć jaką profilaktykę stosować, żeby wiedzieć jak się pozbyć kryształów jeśli już są.

O: Skąd takie zainteresowania? Czy pan profesor miał jakichś prekursorów?

MP: W Polsce nie bardzo. W większości ludziom minerały kojarzą się z kośćmi, albo z zębami, czy też kamieniami żółciami - to są takie bardziej znane rzeczy. Natomiast, że są kryształki w nowotworach to mało kto wie. Nawet spośród onkologów. Wiemy, że chrząstka stawowa ulega mineralizacji. Wiemy, że w płucach występują zwapnienia, ale jak przyjdzie co do czego, czym te zwapnienia tak dokładnie są to już jest cienko, przede wszystkim wśród lekarzy. Z kolei mineralogowie zajmują się czym innym: kamieniami, skałami... Okazuje się, że w człowieku różne kryształki rosną i mimo, że są małe to są bardzo niebezpieczne. I żeby coś z nimi zrobić, żeby wymyślić jak się ich pozbyć, trzeba najpierw je dobrze poznać. A żeby je poznać, trzeba robić różne badania na tkankach. Te książki, które opublikowałem, są wynikiem współpracy z lekarzami z różnych szpitali krakowskich i nie tylko, więc jest to podbudowane również od strony medycznej. W trakcie tej współpracy i ja się w medycynie

też trochę podciągnąłem. O tych sprawach uczę studentów przez semestr - 30 godzin wykładów. Poruszane zagadnienia są bardzo skomplikowane, bo człowiek jest wogóle bardzo skomplikowaną istotą. Przedmiot ten nazywam Biomineralogią, czyli czymś pośrednim między minerałami a biologią. Termin wykreowany został właściwie przeze mnie wiele lat temu. To tak jak była astronomia i fizyka - powstała astrofizyka, biologia, chemia - biochemia, to w tym wypadku przez analogię pojawiła się biomineralogia.

Biomineralogia to pojęcie szersze niż tylko „kryształy w człowieku”, bowiem okazuje się, co w sumie bardzo ciekawe, że minerały oddziałują na nas z także zewnątrz. Jeśli jemy na przykład sól kuchenną - to też jest minerał - sól kamienna, ładnie wykryształizująca. Mówi się poza tym o różnych tajemniczych wpływach minerałów na ludzi, że tam bliźniaki to dobrze jak tam noszą jakiś kamień, a inny to tam jakiś taki... Toteż cały szereg ciekawych rzeczy w tej materii jest badany i to nie tylko przez nawiedzonych niedouczonej bioenergoterapeutów, którym się różne rzeczy wydają, ale są prowadzone także poważne badania w tym kierunku. W zakres biomineralogii wchodzi również sprawy powstania życia na Ziemi. Bo jeżeli przyjmiemy materialistyczny pogląd powstania życia na Ziemi, no to życie zostało tutaj wykreowane, więc minerały mogły brać udział gdzieś w tej kreacji życia. Dotychczas w większości eksperymentów dotyczących początków życia na Ziemi zwracało się uwagę przede wszystkim na część biologiczną - biochemiczną - coś się tam działo, jakieś związki się łączyły, lewoskrętne, prawoskrętne... Natomiast nie brano pod uwagę wpływu minerałów na ewentualne powstanie pierwocin życia.

O: Czy zna pan profesor jakieś publikacje ks. prof. Sedlaka?

MP: Tak, nawet je przeczytałem. Tak że kwestia początków życia w oparciu o krzem jest mi znana - to nie jest kwestia tego czy ja się zgadzam z prof. Sedlakiem, czy nie, bo to jest tylko hipoteza. Życie może być oparte nie tylko na węglu, czy krzemie, ale może być oparte na borze i prawdopodobnie na różnych innych pierwiastkach. U nas życie wykreowało się akurat na bazie węgla no i tak sobie kuśtyka... Jakkolwiek są organizmy, które bazują na przykład na transformacjach siarki - bakterie siarkowe, czy żelaza - bakterie żelazowe. Są bakterie, które wogóle nie żyją z procesów utleniania, tylko z procesów redukcji - bakterie beztlenowe. Te sprawy ponieważ też obejmuje biomineralogia, chociaż dla nas samych najważniejszy jest

człowiek, więc zajmuję się przede wszystkim tym co dzieje się w właśnie w człowieku.

Bardzo ciekawe zjawiska mineralogiczne mają miejsce również po śmierci człowieka. Badamy materiały ze stanowisk archeologicznych, np. fragmenty mumii, ale nie w kategoriach sensacyjnych, tylko w kategoriach poznawczych. Dostarcza to wielu interesujących doświadczeń przy rekonstrukcji pewnych zjawisk przyrodniczych. Na przykład, gdy bada się stanowiska archeologiczne, znając pewne procesy, można te procesy „odtworzyć” (rekonstruować) od końca do początku jak na filmie puszczonej od tyłu. To wszystko jest bardzo ciekawe, bo jesteśmy osadzeni w przyrodniczym środowisku i jeśli wziąć pod uwagę, że przed nami Ziemia się kręciła przez 5 miliardów lat i zapewne po nas również przez następne 5 miliardów lat będzie się kręcić to dojdziemy do wniosku, że my jesteśmy tu tylko na krótką chwilę i do tego właściwie nie wiadomo po co.

Nie oglądając się na innych sam sobie szukam własnych ścieżek.

O: Czy pan profesor prowadzi jakieś wykłady w Collegium Medicum?

MP: Nie, lekarze są bardzo słabo tym tematem zainteresowani. Mam takich paru, z którymi współpracuję i to są ludzie światli. Po latach dzięki tej współpracy dotarli do nich różne szczegóły dotyczące właśnie kryształów w człowieku. Natomiast większość lekarzy patrzy na to bardzo sceptycznie. Wynika to być może z tego, że nie mają aparatury do odpowiednich badań takich jak mamy tutaj na uczelni, na AGH, a może dlatego, że jest to pewne zagrożenie dla ich pozycji, wiadomości, zarobków, bo przychodzi ktoś, kto mówi coś nowego lub niekoniecznie zgodnego z tym co uważają. Wolą to raczej odsunąć od siebie, niż zaakceptować, zrozumieć, dowiedzieć się itd.

Dalsza część wywiadu ukarze się w majowym numerze „OPTY”.

Prof. Maciej Pawlikowski z AGH

wyłosi w dniu 26.04.03 o godzinie 15⁰⁰

w sali SM Kabel (róg Wielickiej i Dworcowej)

wykład pt.

**„KRYSTAŁY
W ORGANIZMIE
CZŁOWIEKA”**

WSTĘP WOLNY

po wykładzie możliwość zakupu
bogato ilustrowanej, nowatorskiej
książki „Kryształy w organizmie człowieka”
autorstwa pana profesora.

WITAMINY

WITAMINA D

Kontynuujemy rozpoczęty w poprzednim numerze (3/2003) cykl wykładów o niezbędnych w naszym pożywieniu składnikach, jakich ludzki organizm nie potrafi wytworzyć np. witaminach i o symptomach ich niedoboru lub nadmiaru w organizmie człowieka.

Ciąg dalszy o witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach:

Witamina D. Witamina D powstaje w skórze człowieka pod działaniem ultrafioletowych promieni słonecznych. Z pożywieniem przyjmuje się głównie w formie wstępnej (prowitaminy) witaminy D, która w kolejnym etapie przetwarzana jest w wątrobie, nerkach i skórze na właściwą witaminę D. Głównym źródłem witaminy D są: ryby, żółtko kurze, śmietana, sery, grzyby, mięso, masło.

Zawartość witaminy D w wybranych produktach spożywczych:

makrela	0,0040mg/100g produktu,
sardynka	0,0107mg/100g produktu,
śledź	0,0267mg/100g produktu,
pikling	0,0300mg/100g produktu,
śmietana	0,0011mg/100g produktu,
ser gouda 45%tł.	0,0012mg/100g prod.
jajko	0,0017mg/100g produktu,
żółtko	0,0056mg/100g produktu,
masło	0,0013mg/100g produktu,
pieczarki	0,0019mg/100g produktu,
kurki	0,0021mg/100g produktu,

Najważniejsze funkcje witaminy D to regulowanie w organizmie przemiany wapnia i fosforu. Wapń i fosfor tworzą sole mineralne, niezbędne w budowie substancji kostnej. Witamina D przyspiesza pobieranie z jelit wapnia i fosforu oraz poprawia proces odkładania się wapnia w kościach, a także hamuje ilość wydalanego z organizmu wapnia. Witamina D może być magazynowana w wątrobie, a w mniejszych ilościach w skórze, mózgu i kościach i w przypadku konieczności organizm jest w stanie pokrywać dzienne potrzeby człowieka.

Kobiety ciężarne i karmiące mają przypuszczalnie większe zapotrzebowanie na wit.D, jednakże w okresie ciąży nie należy dowolnie zażywać większych jej ilości, gdyż dotąd nie wyjaśniono, czy z tego powodu może dojść do uszkodzenia płodu. Mleko matki

co prawda zawiera niewielkie ilości wit.D, jednakże może to nie wystarczać do pokrycia potrzeb organizmu niemowlęcia (dzienna dawka dla niemowlęcia od 0-11 miesięcy życia wynosi 0,010mg).

Niedobór witaminy D objawia się u dzieci w postaci schorzenia zwanego krzywicą. Krzywica charakteryzuje się przede wszystkim odwapnieniem kości. W wyniku niedoboru wit.D zakłócona jest resorpcja wapnia, a także przemiana materii w kościach. Odwapnienie kości charakteryzuje się następującymi zmianami: deformacją kości czaszki, kręgosłupa, nóg. U dzieci zęby pojawiają się z opóźnieniem i są bardzo drobne. Do zmian wynikających z niedoboru wit.D dochodzi nie tylko u niemowląt i dzieci, ale także u osób dorosłych. W tym przypadku schorzenia te to rozmiękczenie kości, osteoporoza. Może to powodować skrzywienie kości i skłonność do złamań, próchnicę zębów, osłabienie, stany zapalne stawów. W jednym z doniesień opisywano także krótkowzroczność z niedoboru wit.D. Nadmiar witaminy D przyczynia się do zwiększonego poboru wapnia z kości. W tym przypadku podnosi się poziom

OPTY nr 4 - KWIECIEŃ - 2003

wapnia we krwi. Taka chorobliwa zmiana prowadzi do odkładania się wapnia w naczyniach krwionośnych, płucach i w nerkach. W efekcie może dojść do zatkania kanalików nerkowych i uniemożliwienia wydalania wraz z moczem produktów spalania. Organizm zatem sam się zatrzuwa. Innym zagrożeniem jest tworzenie się kamieni nerkowych.

Warto wiedzieć że: witamina D jest odporna na wysokie temperatury, ale ulega zniszczeniu wskutek długotrwałego działania światła i promieni ultrafioletowych.

w każdej grupie wiekowej, poważny wpływ na wytwarzanie się w skórze witaminy D ma przebywanie na świeżym powietrzu i w miarę możliwości dużo ruchu.

Nie należy w dowolnych ilościach przyjmować witaminy D w postaci pigułek. Dotyczy to szczególnie osób, które często mają zawyżony poziom cholesterolu. Cholesterol jest formą wstępną (prowitaminą) witaminy D.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego



„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

**koszt: 60 zł/os./dzień (pobyt)
+ 150 zł/os./turnus (opieka
lekarska, dietetyczna, wykłady)**

Wykłady oraz indywidualną opiekę dietetyczną prowadzą:
Grażyna Skiba - dypl. pielęgniarka i Starszy Doradca Ż. O.
mgr **Krystyna Pasiowiec-Żurek** - Doradca Ż. O.

Rezerwacja (pierwszy turnus już od 15 maja):

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

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 całych artykułów z podaniem źródła.

MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic

ŁĄCZCIE SIĘ

— piszcie, dzwońcie! —

Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm

tel. 0 501 489 428