

00 WYDAWCY

POLEMIKA

Janusz Żurek



Janusz Żurek

W Warszawie 7-go września w Sali Kongresowej odbyło się spotkanie z doktorem Kwaśniewskim. Wypełniona po brzegi sala świadczyła o dużym zainteresowaniu Żywieniem Optymalnym. Jak komentowała to obsługa Sali: "trzeba być nie la-da artystą, aby zapełnić "Kongresową". W poprzed-

nim "OPTY" zadałem pytanie: "...czy tym razem tak wielkie optymalne wydarzenie zostanie zauważone i szerzej zaprezentowane przez ogólnopolską telewizję..."

Jak należało się spodziewać - nie zostało. No cóż, cenzury w Polsce podobno nie ma. Mówiono mi, że tylko prywatna telewizja "Polsat" nadała w tym samym dniu informację o spotkaniu optymalnych, oraz krótką wypowiedź doktora Kwaśniewskiego.

Spotkanie nie przeszło jednak całkowicie bez echa, gdyż podobno ŻO zainteresowały się jednak czynniki rządowe sondując możliwość przeprowadzenia badań naukowych przy współudziale lekarzy optymalnych. Ukazały się także artykuły w tygodnikach: "Przegląd", "Życie na Gorąco" i "Wprost" na temat ŻO i diet niskowęglowodanowych - wysokotłuszczowych. Szczególnie nieprzychylny Żywieniu Optymalnemu jest artykuł "Schabowy najwyższego ryzyka" z podtytułem "Dieta Kwaśniewskiego grozi zawałem..." zamieszczony w tygodniku "Wprost". Najwidoczniej "optymalne" zjawisko staje się na tyle znane, że całkowite przemilczanie tematu jest już niemożliwe, a wrześniowa demonstracja siły optymalnych ("Niech nas zobaczą razem") być może wzbudziła poczucie zagrożenia w środowiskach popierających dotychczasowy styl żywienia. Należy się spodziewać, że takich ataków na doktora Kwaśniewskiego i Dietę Optymalną z czasem będzie coraz więcej. Z innych optymalnych wydarzeń trzeba odnotować "II Konferencję Lekarzy Optymalnych Fizykoterapeutów i Doradców Żywnościowych", która w tym roku odbyła się w prastarym piastowskim grodzie - Oleśnicy. Szersze sprawozdanie z konferencji ma zamieścić "Optymalnik", a internauci mogą zapoznać się ze sprawozdaniem z konferencji bogato okraszonym zdjęciami na stronie www.polania.pl

**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**

Gównno - tak! Kotlet - nie!

Przeczytałem artykuł „Schabowy najwyższego ryzyka” z ostatniego (19.10.2003) numeru „Wprost” i zdziwiły mnie zawarte w nim stwierdzenia i niekonsekwencje. Autor wzmiankowanego artykułu podaje na wstępie: „Ponad 2 mln Polaków objada się wyłącznie tłustymi i niemal całkowicie pozbawionymi węglowodanów potrawami...” co ma wg niego powodować po kilku miesiącach zaburzenia układu krążenia i uszkodzenia wątroby. Podpiera się w tej mierze wypowiedzią prof. Jerzego Adamusa, kardiologa z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. Wszystkie te straszne konsekwencje mamy, wg autora artykułu, „zawdzięczać” „Żywieniu Optymalnemu” zwanemu także „Dieta Kwaśniewskiego” lub „Dieta Optymalną”. Na podstawie zawartych w artykule wypowiedzi ekspertów można stwierdzić (wystarczy porównać to co mówią z jakąkolwiek książką doktora Kwaśniewskiego), że zarówno autor artykułu, pan Paweł Górecki, jak i prof. Adamus i inni eksperci, których opinie cytowane są w artykule, wiedzą o „Diece Kwaśniewskiego” tyle - co nic! Poza tym, biorąc sprawę na „chłopski rozum”, 2 mln chorych Polaków (stosujących „Żywnienie Optymalne”) zapełniłoby w szybkim tempie wszystkie łóżka szpitalne w Polsce, a grabarze przeżywaliby od kilku lat niebawmy ruch w interesie nie musząc wspomagać się w biznesie „kolegami” ze strzykawkami z „Pavulonem”. Bardzo byłbym wdzięczny Panu Profesorowi i Panu Redaktorowi za udokumentowane dane liczbowe popierające ich tezy w następnych numerach „Wprost”, chyba, że nadal aktualne jest śląskie powiedzenie przytaczane przez doktora Kwaśniewskiego: „Kto byle co je, byle co mówi!”, a odpowiedzialność za własne słowa uważają obecnie za przestarzałą i zwietrzałą zasadę.

W dalszej części swojego artykułu, autor Paweł Górecki powołując się na badania przeprowadzone pod kierunkiem dr Tomasza Zdrojewskiego z Akademii Medycznej w Gdańsku, biada nad wysokim poziomem homocysteiny u Polaków, który to fakt wiąże z ich zamiłowaniem do spożywania kotletów, powodującym u nich wysoki niedobór kwasu foliowego (czort wie na jakiej zasadzie), dorzucając przy tym mimochodem, że na domiar złego, zawartość kwasu foliowego w mleku UHT wynosi tylko 40% jego zawartości początkowej (to znaczy w odniesieniu do jego ilości w świeżym mleku). Według mnie jest to bardzo interesująca informacja. Chętnie dowiedziałbym się więcej na ten temat. Na przykład jakie są produkty rozpadu kwasu foliowego i innych witamin i

substancji oraz ich ubytki podczas wysokotemperaturowej obróbki produktów nabiałowych, oraz w jakim stopniu takie produkty są niepełnowartościowe i szkodliwe dla spożywających je osób. Bo, że są szkodliwe, wypróbowałem to osobiście na moim schorowanym przewodzie pokarmowym. Przez analogię mogę domniemywać, że z innymi witaminami i substancjami zawartymi w śmietanie i innych zdenaturowanych wyrobach mlecznych (dziś jogurty robi się głównie z mleka w proszku, a nie z mleka prosto od krowy) jest podobnie! Ale tego problemu autor już dalej nie porusza skupiając się na straszaniu czytelników medycznym „wynalazkiem” ostatnich czasów - homocysteiną, substancją oskarżaną aktualnie o przyczynianie się do powstawania zawałów serca, której wysoki poziom, jak należałoby sądzić po lekturze artykułu, jest spowodowany głównie spożywaniem zbyt tłustych kotletów! Nota bene, jak można przeczytać w książce Allana i Lutz’a, „Życie bez pieczywa”, odkrywcę homocysteiny patologa dr Mc Cully, „koledzy po fachu” nie tak jeszcze przecież dawno odsadzali, z racji jego odkryć, od czci i wiary, a teraz jak widać, bez oporów korzystają z zapożyczonych z jego prac argumentów w celu zwalczania innego lekarza, który odważył się myśleć inaczej niż oni. Oczywiście uważają się zapewne przy tym za luminarzy nauki, o umysłach otwartych na nowe odkrycia, a nie za hipokrytów. Nie rozdzierają też szat z powodu tego, że żywność w Polsce z dnia na dzień staje się coraz bardziej europejska, czyli wyjąłowna i wysoko przetworzona - inaczej mówiąc coraz uboższa w witaminy, mikroelementy i substancje (także jeszcze te nie odkryte) niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju żywych organizmów, natomiast jest „wzbogacana” o liczne chemiczne konserwanty i dodatki (z grupy E-coś tam), antybiotyki i inne domieszki pochodzące na przykład z paszy (dioksyny). Na marginesie dodam, iż słyszałem, że dodawanie przetworzonych olei silnikowych do paszy dla kurczaków odbywało (odbywa?) się nie tylko w Belgii, ale także w Polsce, z tą różnicą, że u nas nie dysponujemy odpowiednio rozbudowanym zapleczem laboratoryjnym, aby to sprawdzać. To wszystko oczywiście nie przestrasza pana prof. Szostaka z Instytutu Żywności i Żywnienia, którego negatywne opinie na temat „tłustokotletowej” diety także przytacza autor artykułu, a który szczególnie z zawodowego obowiązku powinien nagłaśniać i interesować się sprawami psucia jakości naturalnej żywności, a także ją tzn. naturalną żywność propagować.

Widocznie „tłusty” schabowy z naturalnie hodowanej świni jest dla niego jednak większym zagrożeniem (być może „wrogiem numer 1”) dla człowieka, niż zatruta i zdegenerowana żywność, którą dla uzdatnienia do spożycia trzeba sztucznie barwić (aby po dłuższym magazynowaniu ładnie wyglądała) i dosmaczać szkodliwymi dodatkami (np. „ekstraktem dymu”), aby nie miała smaku plastiku, czy smaku zbliżonego do gówna, jaki miała podobno, według próbujących tego smakołyku, pierwsza wyprodukowana na świecie margaryna! Idealem zdrowego człowieka dla Instytutu Żywności i Żywienia jest, jak można przypuszczać, typowy Amerykanin odżywiający się „postępowo”, czyli „light” i „no fat”, siadający na dwóch krzesłach.

Prof. Szostak jako argumentu przeciw diecie wysokotłuszczowej używa, zachodzącego (według pana profesora) u tak żywiących się osób, zjawiska wzrostu poziomu cholesterolu, zarówno dobrego (HDL), ale również „złego” (LDL), co jak mówi, może prowadzić do miażdżycy. Może? Czy prowadzi? Może właśnie to należałoby zbadać Panie Profesorze! A jeśli nie prowadzi? Jakie fascynujące tematy badań się otwierają i jaki materiał badawczy - 2 miliony Polaków - jeśli wierzyć autorowi artykułu. Podpowiadam: „Trzeba się spieszyć. Amerykanie swoje 2-letnie badania nad „Dieta Atkinsa” na dużych grupach osób już rozpoczęli.”

W innym miejscu autor opierając się na badaniach innego „fachowca od żywienia”, dr Magdaleny Białkowskiej z IŻŻ wyjaśnia właściwości odchudzające Diety Optymalnej: „Stosując ją osoby chudną, ponieważ jest to w istocie dieta niskokaloryczna...”. - A jaka ma być dieta odchudzająca Pani Doktor? Wysokokaloryczna? Objadanie się niskokalorycznym tłuszczem? No, no - interesujący wynik badań! Ciekawe ile te genialne badania przeprowadzone w IŻŻ kosztowały polskich podatników?

Inny cytowany przez autora autorytet, prof. Marek Naruszewicz, prezes Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą, tłumaczy oddziaływanie diety na cukrzyków: „...zmniejszenie oporności tkankowej na insulinę występuje u każdej intensywnie odchudzającej się osoby.” Panie Profesorze! Czy to nie o to, to znaczy o zmniejszenie oporności tkankowej na insulinę - właśnie chodzi w leczeniu cukrzycy? Podpowiadam: ja na Pana miejscu poszedłbym tym tropem! Może byłby z tego jakiś Nobel?! Pan profesor wyjaśnia dalej: „Pacjent ma wrażenie, że czuje się lepiej...”. Czyli jakby czuł się źle, to byłoby dobrze? Ma czuć się gorzej, bo Pan Profesor tak uważa, że powinien się czuć? Istny kociokwik i pomieszanie z poplątaniem!

Autor artykułu we „Wprost”, pan Paweł Górecki, ani sprzeczności z elementarną logiką, ani „dwójmyślenia” w cytowanych przez niego wypowiedziach „autorytetów”, nie widzi. Gdyby widział - to by pewnie napisał (chyba, że nie mógł). Na domiar złego, zamiast prezentować jako dziennikarz, bądź co bądź prestiżowego tygodnika, stanowisko w miarę możliwości obiektywne dostraja się do nagonki na doktora Kwaśniewskiego oskarżającej go o propagowanie wśród Polaków złego sposobu odżywiania. Nie umieszcza też w swoim artykule argumentów strony atakowanej, co nakazywałaby elementarna dziennikarska przyzwoitość. Na zakończenie dodam, że w

oficjalnej literaturze dietetycznej (czyli jak można sądzić opartej na badaniach naukowych firmowanych przez „autorytety”) można wyczytać, że spożywanie nadmiaru witaminy C, która zawarta jest w dużych ilościach w owocach i warzywach (zwłaszcza w niektórych) powoduje utratę kwasu foliowego w organizmie! Poza tym do szkodliwego nadmiaru homocysteiny w organizmie, podobnie jak dzieje się to przy brakach kwasu foliowego, prowadzi także (wg badań dr Mc Cully) niedobór witamin B6 i B12. A witaminy te znajdują się w większych ilościach (zwłaszcza B12) w mięsie (najwięcej B12 jest w wątrobie wieprzowej), mleku, jajach, rybach.

To co Panie Pawle należy w takim razie jeść, skoro wszystko szkodzi i wszystko na wszystko wpływa? Czyżby nic? - podobnie jak czynią to ludzie żywiący się energią kosmiczną, zaproszeni do udziału w całkiem poważnym programie „Na każdy temat”, całkiem poważnej pani redaktor Ewy Drzyzgi z TVN, zadającej im całkiem poważne pytania? - Z wyjątkiem jednego: „Dlaczego nie pojechali do Afryki czy Korei Płn. aby tam uczyć ludzi odżywiania się Praną (energiją kosmiczną), i dlaczego, wręcz przeciwnie, chcą to robić właśnie w Polsce, nie bacząc na innych ludzi na Świecie bardziej potrzebujących energii życiowej? A może jednak jeść zgodnie z regułami zalecanymi przez autorytety żywieniowe? Czyli jak w tytule? A może w sposób wypraktykowany od tysięcy lat przez Ludzki Ród? Co Pan tak na prawdę o tym wszystkim myśli Panie Pawle?” ■

REKLAMA

**MIEJSCE NA
TWOJĄ
REKLAMĘ
(012) 429-17-28
moduł 6×6 cm
koszt: 30 zł**

optymalnik

do nabycia
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



ZDROWY KRĘGOSŁUP ZDROWY CZŁOWIEK KRĘGOSŁUP - KLUCZ DO ZDROWIA

Współczesna cywilizacja ustawicznie przeciwstawia się naturze czego skutki, w postaci różnych dolegliwości i chorób, stają się problemem społecznym, jakby nieuniknioną za to karą. Takim problemem społecznym są dolegliwości narządu ruchu, a szczególnie bóle odkręgosłupowe. Statystyki mówią, że 80% dorosłych Polaków cierpi na bóle kręgosłupa, a co trzecie dziecko ma wady postawy.

Gdzie szukać przyczyn tak powszechnych schorzeń kręgosłupa? Znajdują się one głównie w naszych, co tu kryć, złych nawykach i towarzyszących naszemu życiu udogodnieniach cywilizacyjnych. Często sami, przez naszą niewiedzę lub niefrasobliwość, szkodzimy kręgosłupowi. Brak ruchu powoduje zmniejszenie ruchomości kręgosłupa, wiotczenie mięśni brzucha i grzbietu, tak ważnych w utrzymaniu pionowej postawy. Pozycja, w której człowiek spędza najwięcej czasu jest pozycją siedzącą. Siedząc pracujemy, jeździmy samochodem, oglądamy telewizję, przyjmujemy gości, a właśnie ta pozycja jest najbardziej niesprzyjającą zdrowiu człowieka.

Siedzenie bowiem, szczególnie nieprawidłowe, przeciąża kręgosłup najbardziej.

Ból kręgosłupa, jak każdy ból, to zawsze sygnał, że dzieje się coś złego. Czekać nie warto. Im późniejsza diagnoza, tym zmiany kostne w kręgosłupie będą większe i trudniejsze do odwrócenia.

Z kręgosłupem sprawa jest o tyle trudna, że niektóre jego schorzenia przejawiają się dolegliwościami dość trudnymi do skojarzenia z tym właśnie organem. Migreny, depresje, lęki, bóle i zawroty głowy, mdłości, duszności, wymioty, zasłabnięcia, zaburzenia wzroku, słuchu, drętwienia, mrowienia kończyn, dolegliwości przypominające choroby narządów wewnętrznych (bóle nerkowe, wątrobowe, sercowe, żołądkowe, wzdęcia, zaparcia, rozwolnienia itp.) w większości przypadków mają swoje źródło w dysfunkcji kręgosłupa. Na przykład badania kliniczne prof. Karela Lewita wykazały, iż 90% dzieci cierpiących na chroniczne zapalenie migdałków ma zablokowaną ruchomość górnego odcinka szyjnego kręgosłupa.

Wynika z tego, że wiele naszych chorób może mieć jedną i tę samą przyczynę. , Dla tego z reguły

rzadko otrzymuje się skuteczną pomoc, niezależnie od tego ile razy zmieniałoby się lekarza. Właściwie z niewielkim ryzykiem można wysunąć twierdzenie, że we wszystkich chorobach, gdy w obiektywnych badaniach lekarskich nie znajduje się ich organicznej przyczyny, należy przyjąć, że źródłem tych dolegliwości są dysfunkcje narządów ruchu, w tym przede wszystkim kręgosłupa. Dysfunkcje te to w większości zaburzenia czynnościowe, które są dolegliwościami typu odwracalnego. Oznacza to, że można je wyleczyć!

Jak i gdzie się leczy? Najbardziej skuteczną metodą leczenia zaburzeń czynnościowych narządów ruchu, w tym kręgosłupa, jest chiropraktyka. Jest to najbardziej rozpowszechniona na świecie metoda terapii manualnej.

Większość osób, które zetknęły się z chiropraktyką pyta, dlaczego dolegliwości, z którymi borykali się przez lata, ustąpiły już po kilku zabiegach. W działaniu chiropraktyki nie ma żadnych cudów. Opiera się ona bowiem na dogłębnej analizie biomechaniki układu ruchu i zaburzeń w nim powstających. Dzięki stosowaniu takich technik jak manipulacje, mobilizacje, trakcje i wiele innych, w sposób możliwie delikatny a jednak bardzo skuteczny potrafi zrównoważyć układ ruchu. Uzyskiwane dzięki tej metodzie rezultaty w wielu przypadkach chronią pacjenta przed leczeniem objawowym środkami farmakologicznymi, które przecież tylko uśmierzają ból.

Nieocenioną zaletą stosowania leczenia manualnego jest również to, że jest najbardziej naturalnym, najbardziej "ludzkim" sposobem przynoszenia ulgi w cierpieniu jednemu człowiekowi rękami drugiego człowieka. Obecnie, w czasach wspaniałego rozwoju medycyny, pozostaje jedyną jej dziedziną, w której kontakt terapeuty z chorym jest absolutnie bezpośredni a pomoc lecznicza przekazywana bez pośrednictwa środka farmaceutycznego, skomplikowanej aparatury czy noża chirurga.

Andrzej Sałaś
Specjalista terapii manualnej -
chiropraktyk (optimalny)

Miło nam powiadomić, że "Arkadia CDN" w Krakowie przy ulicy Długiej 38 nawiązała współpracę z panem Sałasiem. Zapraszamy na bezpłatne badania manualne kręgosłupa. Informacja i rejestracja tel. 633-59-52, 429-17-28 w godzinach 10-14.

Zapraszamy także na spotkanie z panem Andrzejem Sałasiem odbędzie się 8 listopada 2003 roku w sali SM "Kabel" ul. Wielicka 76 (róg Dworcowej - wysiąść przy dworcu Kraków Płaszów)

7 września, Sala Kongresowa

Prawie 3 tysiące optymalnych (i kandydatów na optymalnych) z Warszawy, Polski i Zagranicy. Sala Kongresowa Pałacu Kultury i Nauki im Józefa Stalina (nie słyszałem, żeby kiedykolwiek odbyła się uroczysta zmiana patrona) wypełniona prawie po brzegi, jak za dawnych "dobrych" czasów jej świetności. Atmosfera skupienia, ale i serdeczności.

Spotkanie rozpoczyna red. Marek Chyliński z "Dziennika Zachodniego". Prowadząc ze swadą konferansjerkę wyjaśnia dlaczego tu wszyscy spotkaliśmy się. Mówi następnie o książce na temat ŻO, którą właśnie pisze, o ciekawych materiałach i badaniach do jakich udało mi się dotrzeć. Przytacza ciekawostkę ze swoich poszukiwań: Na japońskiej wyspie Okinawa, na której żyło najwięcej stulatków, żywiono się w przeszłości tłustą wieprzowiną, a nie chudymi rybami (jak się to ma do Diety Japońskiej?). Kolejno głos na temat ŻO zabierają lekarze z CŻO w Jastrzębiej Górze: Pała i Głowacki. Przemawia także gość specjalny - Lech Wałęsa. Mimo zapowiedzi prawie nie zawadza o politykę, czym zyskuje sobie "dodatnie plusy" u wielu obecnych na sali. Tłok w kuluarach na przerwie, a zwłaszcza przy bufecie (nie całkiem optymalnym). Optymalni widać jak zwykle głodni! Grupa internetowa, która miała się spotkać na parterze, też gdzieś się "rozlaźla". Po przerwie optymalni znowa powracają na miejsca. Oczekiwanie na powrót umiła młodzieżowa, ale profesjonalna, orkiestra z Bydgoszczy. Głos zabiera twórca ŻO lek. med. Jan Kwaśniewski. Mówi trochę inne rzeczy niż zazwyczaj na spotkaniach. Przytacza interesujące statystyki, prezentuje zaskakujące porównania oraz przedstawia wyleczonych ludzi. Lekarza chirurga, który wyciągnął się z ciężkiej cukrzycy, oraz swojego pierwszego pacjenta becznie 82-letniego) u którego 30 lat temu zastosował ŻO i Prądy Selektywne. Mówi o wielkim ruchu oddolnym i jak by to było dobrze, gdyby działania oddolne spotkały się z działaniami odgórnymi (polityków, decydentów). I tu nie mogę się powstrzymać od wstawienia do skrótovej relacji własnego komentarza: Doktorowi Kwaśniewskiemu udało się stworzyć autentyczny oddolny "Ruch

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

☉ Ze swojej funkcji w Komisji Rewizyjnej ZG OSBO zrezygnowała pani Teresa Szczepanek.

☉ Wraca nowe!

ZARZĄD GŁÓWNY OSBO postanowił (17-08-2003):

"... Kto nie może lub nie chce prawidłowo wykorzystywać wiedzy D-ra Jana Kwaśniewskiego, podważając i publicznie dezawuuując rolę Dr-a Jana Kwaśniewskiego, Zarządu Głównego i Prezydium Stowarzyszenia powinien szukać swego miejsca w innych sferach działalności społecznej, politycznej i gospodarczej."

Tłumacząc tekst z polskiego (urzędowego) na "nasze": Kto nie może, lub nie chce żywić się optymalnie, "Kto podważa kierowniczą rolę naszej..." - wynocha!

Będą inspekcje w kuchni? Rewizje (bez nakazu)?

☉ W dn. 07.09.2003 Odbyło się w Sali Kongresowej w Warszawie spotkanie optymalnych zorganizowane przez CŻO w Jastrzębiej Górze. Obecnych było ok. 3 tys. osób. Przemówienia wygłosili, między innymi, doktor Kwaśniewski i Lech Wałęsa.

☉ Uchwała już działa!

Komunikat ZG OSBO:

"Informujemy Członków Stowarzyszenia, że na posiedzeniu ZG OSBO w Ciechocinku dnia 21.09.03., Zarząd Główny podjął Uchwałę Nr 58/ZG/03, na podstawie której pozbawił pana Mariusza Waszaka członkostwa w Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Bractw Optymalnych im. prof. Włodzimierza Sedlaka z siedzibą w Jaworznie, z uwagi na jego działalność szkodzącą Stowarzyszeniu. Zainteresowany został poinformowany, że zgodnie z przepisami zawartymi w Statucie Stowarzyszenia, ma prawo odwołania się od tej decyzji do Walnego Zebrania Delegatów..."

A pamiętam jak jeszcze tak niedawno doktor Kwaśniewski gorąco popierał w wyborach do Zarządu Głównego OSBO kandydaturę pana Mariusza Waszaka. To już druga osoba po red. Tomaszu Trojanowskim usunięta z OSBO. I chyba się na tym nie skończy! Ciekawe, kto "wyrzuci" się z OSBO ostatni?

☉ Kolejny komunikat Zarządu Głównego OSBO:

"W związku z pojawiającymi się coraz natęższymi działaniami niektórych osób skupionych wokół: Mariusza Waszaka, Tomasza Trojanowskiego, Bonifacego Czerniaka, Marka Wolniaka, informujemy Członków Stowarzyszenia, że działania te są szkodliwe nie tylko dla OSBO, ale i dla wszystkich osób związanych z szerzej pojętym Ruchem Optymalnych."

A nie mówiłem, że szykują się następne wykluczenia!

☉ W dniach 10-12 października odbyła się "II Konferencja Lekarzy Optymalnych, Fizjoterapeutów i Doradców Żywienia Optymalnego".

Tym razem konferencja odbyła się w Oleśnicy. Zarząd Główny OSBO, jeszcze przed jej rozpoczęciem uznał ją jako "działania nieprzyjazne".

☉ Kolejne towarzyskie spotkanie optymalnych w Krakowie odbędzie się 8 listopada (sobota) o godz 1500 w sali SM Kabel przy ul. Wielickiej 76 (róg Dworcowej).



„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: 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 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, nerwicę, 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 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
żywienia 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.

Adres:

Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (winda)
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 Żywienia 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.

lek. med. Grzegorz Zientarski

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

lek. med. 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
(bezbolesnie), 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

Optymalnych", z którego powinien być dumny. Ja osobiście mając świadomość siły stojącej za mną i stworzonej przez siebie organizacji robiłbym swoje, nie oglądając na uznanie u decydentów.

I właściwie na tym mógłbym zakończyć, gdyż zostało już niewiele do zrelacjonowania: "standardowe" przemówienie prezesa Adama Jany i rozdanie optymalnym VIP-om statuetek wyrzeźbionych w węglu.

Spotkanie oceniam jako w miarę normalne - bez zbytniego "bicia piany". Całość imprezy (jak mówiono) kosztowała 30 000 zł i została sfinansowana przez CZO w Jastrzębiej Górze. "Darmowość" (bilety były bezpłatne) spowodowała, że około 5% miejsc pozostało niewykorzystanych. Były to podobno przede wszystkim miejsca, na które bilety rozprawdzali prezesi oddziałów OSBO

Janusz Żurek

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

HARTOWANIE DZIECI PRZED CHOROZAMI PRZEZIĘBIENIOWYMI

Polecam kurację profilaktyczną pyłkiem pszczelim. Dzieci w wieku 6-12 lat zażywać 10-15 gramów dziennie (2 łyżeczki). Dzieci w wieku 3-6 lat zażywać 5-10 gramów dziennie. Dzieci do lat 3 nie zaleca się spożywania pyłku. Kuracja powinna trwać miesiąc.

Pomocna jest kuracja sokiem z jeżówki purpurowej - Succus Echinaceae.

Dzieci należy hartować od pierwszych miesięcy życia. Po ciepłej kąpieli nacierać rękawicą zamoczoną w zimnej wodzie z łyżką octu jabłkowego. W lecie powinno biegać boso po rosie - czas 5 minut, po czym wytrzeć nogi i założyć ciepłe skarpety. Inna możliwość - należy do wanny nalać wody do 5 cm i dziecko powinno biegać przez 1 min, a potem

wytrzeć nogi i założyć skarpety na nogi.

Można podawać dzieciom propolis 10% - tyle kropli ile ma lat lub pół tabletki propolisu do ssania. Uwaga! Aby sprawdzić, czy dziecko nie jest uczulone na produkty pszczele należy posmarować przedramię propolisem - jeśli nie będzie miało zaczerwienienia, można stosować.

Dot. hartowania - w pierwszych tygodniach należy nacierać zimną wodą nogi do pachwiny, potem stopniowo zwiększać powierzchnię. Czas polewania - 1 min. Po czym masować szczotką całe ciało. Kierunek masażu od obwodu ciała do serca. Wytrzeć się, ubrać, napić się ciepłej herbaty bądź przeprowadzić ćwiczenia rozgrzewające.

Opracował

dypl. Kregarz-bioterapeuta

Masaż profesjonalny i sportowy.

Henryk Powęska

(012) 658 32 36

**MIEJSCE NA
TWOJĄ
REKLAMĘ**
(012) 429-17-28
moduł 6×6 cm
koszt: 30 zł



TARNÓW - „DOROTEUM”
Gabinet Medycyny
Holistycznej
oferuje

- Prądy selektywne
- Porady dotyczące Żywnienia Optymalnego
- Bioenergoterapię

Hotel Chemik - Mościce
ul. Traugutta 5
tel. kom.: 0 693 698 639

Wyroby z Krotoszyna



Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540



„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:

14 - dniowy: 935 zł/os.

7 - dniowy: 547 zł/os.

Dopłata za „jedynekę” 15 zł/dobę

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 i mikroelementy



Witaminy, makroelementy i pierwiastki śladowe.

Witaminy to substancje, które w niewielkich ilościach znajdują się we wszystkich świeżych warzywach i żywności pochodzenia zwierzęcego. Większość witamin dostarczanych jest wraz z pożywieniem. Witaminy są niezwykle ważnymi składnikami enzymów, naturalnych katalizatorów, które umożliwiają przebieg procesów biologicznych i uzupełniają się w utrzymaniu zdrowia człowieka. Poprzez enzymy, witaminy biorą udział w tworzeniu krwi, skóry i kości, odtruwają organizm, uwalniają energię, umożliwiają rozmnażanie i sprzyjają długowieczności.

Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach magazynowane są w organizmie i trudniej je wyeliminować, łatwiej więc dochodzi do akumulacji. Natomiast witaminy rozpuszczalne w wodzie, z których większość gdy jest nie wykorzystana czyli tzw. nadwyżki są wydalane z moczem.

Żywnie optymalne zapewnia nam wszystkie niezbędne składniki odżywcze dla organizmu dlatego niedobory witamin nam nie grożą. Poza tym ŻO gwarantuje nam prawidłową przemianę materii, w której organizm zużywa mniej witamin i enzymów.

Najlepsze źródła naturalne witamin rozpuszczalnych w tłuszczach:

Witamina A: świeży olej rybi, wątroba zwierzęca, jaja, produkty mleczne, marchew, pomidory, pataty, dynia i inne żółte warzywa, morele, rzęchucha, brzoskwinie, melony.

Witamina B: tran, sardynki, śledzie, łosoś, tuńczyk, mleko, jajka (żółtko i białko), produkty mleczne, sery żółte.

Witamina E: jaja, ryby, oleje roślinne, masło, smalec wieprzowy, mięso indyka, baranina, inne mięsa, śmietana, zielone warzywa liściaste, maliny, truskawki, morele, śliwki itp.

Witamina K: wątroba, sery, lucerna, zielone warzywa liściaste, jogurt, maślanka, kefir, żółtka jaj, tran, olej szafranowy, olej sojowy, oliwa z oliwek, ziemniaki.

Najlepsze źródła naturalne witamin rozpuszczalnych w wodzie:

Witamina B₁ (tiamina): drożdże piwne, mleko, jajka, mięso wieprzowe i jego podroby, zielone i żółte jarzyny i owoce, grzyby, brzoskwinie, ziarno słonecznika, migdały, orzechy laskowe, ziemne.

Witamina B₂ (ryboflawina): jaja, ryby, mleko, śmietana, nabiał, wieprzowina, mięso i podroby, wątroby, migdały, zielone warzywa, grzyby.

Witamina B₃ (niacyna, kwas pantotenowy, wit. PP): wątroba, mięso wieprzowe, cielęce, baranie, drożdże piwne, ryby, jaja, masło, nabiał, orzechy, awokado, suszone owoce, zielone warzywa, czerwone jarzyny i owoce, winogrona, owoce cytrusowe, ziemniaki, soja, słonina, smalec.

Witamina B₆ (pirydoksyna): wątroba, jajka, drób, baranina, wieprzowina, cielęcina, ryby, migdały,

ziarno słonecznika, warzywa zielone, kalafior, marchew, ziemniaki.

Witamina B₁₂ (cyjanokobalamina): wątroba, nerki, mięso, jaja, nabiał, ryby.

Witamina B₁₅ (kwas pangamowy): drożdże piwne, ciemny ryż, całe ziarna zbóż, dynia, ziarna sezamowe.

Witamina B₁₇ (amigdalina): w niewielkich ilościach w pestkach moreli, wiśni, brzoskwiń, śliwek, jabłek.

PABA (kwas paraaminobenzoowy): podroby, drożdże piwne, melasa, surowe zarodki pszenne, całe ziarna zbóż.

Witamina B₉ (kwas foliowy): wątroba, jaja, wieprzowina, cielęcina, drób, ryby, sery, mleko, sałata, szpinak, kapusta, brokuły, szparagi, brukselka, pomidory, buraki, marchew, melony, dynia, awokado, fasola.

Witamina B₇ (biotyna): drożdże piwne, wątroba, nerki, wieprzowina, cielęcina, baranina, jajka, mleko, ryby, sery, ziarno słonecznika, cebula, kalafior, buraki, pomidory, marchew, szpinak, arbus, grapefruit, brzoskwinie.

Cholina (produkowana przez organizm z metioniny w obecności wit. B₁₂ i kwasu foliowego): żółtka jaj, mózdzek, wątroba, drożdże piwne, surowe zarodki pszenne, zielone warzywa liściaste.

Witamina C (kwas askorbinowy): wątroba wieprzowa i drobiowa, wieprzowina, orzechy laskowe, całe owoce cytrusowe, papryka, brokuły, pomidory, chrzan, porzeczki czarne, truskawki, i inne owoce, kapusta, zielone warzywa, melony, ziemniaki.

Makroelementy i pierwiastki śladowe. (mikroelementy)

Wiadomo, że oprócz witamin ważne i nie zastąpione są minerały i pierwiastki śladowe jako składniki różnorodnych układów enzymatycznych.

Wapń, fosfor, potas, sód, magnez, selen, krzem - organizm potrzebuje w całkiem sporych ilościach i dlatego nazywa się je makroelementami. Powinny być dostarczone z pożywieniem pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. Makroelementy biorą udział w licznych procesach w organizmie tj. w regulacji częstości pracy serca, zapewniają równowagę wodną, poprawną czynność nerwów i mięśni.

Natomiast pierwiastków śladowych (mikroelementów) potrzebujemy w niewielkich ilościach, a ich nadmiar jest niepożądany. Należy do nich żelazo, cynk, miedź, mangan, chrom, jod, selen, fluor, molibden. Niedobory pierwiastków śladowych mogą objawić się wieloma schorzeniami takimi jak cukrzyca, otyłość, niedokrwistość, nerwowość. Niektóre pierwiastki takie jak ołów, kadm, rtęć są natomiast bardzo toksyczne nawet w minimalnych ilościach i powinno się ich unikać za wszelką cenę.

Poniżej przedstawiona jest lista najważniejszych naturalnych produktów spożywczych w których można znaleźć większą ilość niezbędnych dla nas makro- i mikroelementów.

Makroelementy:

Wapń (Ca) - mleko i jego produkty, jarzyny zielone, orzechy, ziarno słonecznika, migdały, figi suszone, mąka sojowa, płatki owsiane, ryby, żółtka, rośliny strączkowe, wywary z kości wołowych.

Fosfor (F) - mleko i jego przetwory, żółtka, ryby, płatki owsiane, migdały, kakao, mięso wieprzowe, wołowe, dziczyzna, drób, drożdże piwne.

Potas (K) - owoce cytrusowe, zielone warzywa liściaste, banany, pomidory, ziemniaki, ananasy, surowe mięso, surowa ryba, fasola biała, migdały, rodzynki, morele suszone, drożdże piwne.

Sód (Na) - sól kuchenna, mięso, buraki, marchew, botwinka, skorupiaki, produkty zakonserwowane solą.

Magnez (Mg) - figi, cytryny, grejpfruty, kukurydza, orzechy, jabłka, zielone warzywa, migdały, kakao, czekolada, otręby pszenne, drożdże piwne.

Siarka (S) - jest składnikiem kolagenu czyli w białku wywarów kostnych i skórek, jajka.

Mikroelementy:

Żelazo (Fe) - wątroba, nerki, owsianka, mięso wołowe, pietruszka, rzęchucha, wątrobianka, żółtka jaj, suszone brzoskwinie, rodzynki, śliwki, zielone warzywa liściaste, sucha fasola, soja, drożdże piwne.

Cynk (Zn) - mięso, ryby, jaja, grzyby, pestki z dyni, surowe zarodki pszenne, nasiona gorczyca, drożdże piwne, mleko.

Miedź (Cu) - ryba, wątroba, nerki, orzechy, mięso, przetwory mleczne, rośliny strączkowe, śliwki, owoce morza.

Chrom (Cr) - zarodki pszenne, otręby, produkty pełnoziarniste, orzechy, rzęchucha, mięso.

Jod (J) - ryby morskie, mięso, mleko, pszenica pełnoziarnista, zielona sałata, szpinak, cytryny, sól jodowana, cebula, czarna porzeczka.

Selen (Se) - produkty z pełnego ziarna, rośliny strączkowe, mięso, wątroba, nerki, ryby morskie, jajka, cebula, orzechy.

Fluor (F) - herbata, ryby morskie, podroby, orzechy włoskie, produkty zbożowe, fluorowana woda pitna.

Mangan (Mn) - produkty pełnoziarniste, otręby, rośliny strączkowe, orzechy, owoce jagodowe, wątroba, herbata.

Molibden (Mo) - rośliny strączkowe, całe ziarna zbóż, ciemnozielone warzywa liściaste, czosnek, wołowina, drób, wątroba, nerki, drożdże.

Krzem (Si) - ziele skrzypu, owies, proso, jęczmień, cebula, całe ziarna pszenicy, buraki ćwikłowe.

German (Ge) - czosnek, aloes, żywokost, żeń-szeń.

Czytając te zastawienia, widzimy, że niektóre z wymienionych produktów żywnościowych mają w składzie prawie wszystkie wymienione witaminy i składniki mineralne. Często wymieniane są jaja, podroby mięsne, mięso, zielone warzywa, cebula, czosnek, ryby, wiele nasion np. orzechy, itd.

Wniosek, jaki sam się nasuwa, to: gdy chcemy zachować kondycję i zdrowie i stosując Żywnie Optymalne, należy zjadać wszystkie produkty, które stworzyła natura, bo stworzyła je dla nas. Natomiast ilości białka, tłuszczu, węglowodanów w posiłkach należy obliczyć korzystając z załączonych tablic i zachowując proporcje BTW takie jakie określa dr Kwaśniewski, to wówczas hasło „żywność, żywienie a zdrowie” będzie realizowane w praktyce. ■

Firma Rzeźnictwo i Handel Stanisław Kapecki

Koży ul. Jaworowa 3,
zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów
wędliniarskich optymalnych,
stosowanych w diecie dr. Jana Kwaśniewskiego

zawartość w 100 g	tłuszcz	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretki wp. z nożek	6,00	13,70
- kielbaska koziańska	26,00	16,80
- blok mięsny	45,27	15,90
- skórki wieprzowe w smalcu	45,50	13,90
- smalec optymalny	48,70	9,90
- parówki	33,50	14,20
- szynka parzona	18,30	18,08
- kielbasa szynkowa	9,80	16,39
- baleron tradycyjny	47,30	17,73
- szynka prasowana	17,30	17,50
- polędwica sopocka tradycyjna	9,10	21,29
- pasztetowa wiejska	39,50	11,30
- pasztetowa podwędzana	40,50	14,60
- kaszanka	12,50	9,10
- boczek farmerski	19,00	15,20
- kielbasa czaniecka	23,00	17,50
- parówka z móżdżkiem	32,50	12,90

Oraz cała gama produktów wędliniarskich wyrabianych wg dawnych receptur bez środków konserwujących

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych
Wydawca: PLUS - Kraków, Mały Rynek 4
Redakcja: Janusz Żurek
Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)
telefon kontaktowy: (012) 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 - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia
niekomercyjne od osób prywatnych:

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