

OD WYDAWCY



Wszystko wskazuje na to, że przedwiośnie już na dobre zagościło w Polsce, a przynajmniej w Krakowie, usuwając w szybkim tempie ślady minionej zimy. Ludzie stali się jakby trochę „żywsi” i bardziej dynamiczni. Gazeta „OPTY”

też powoli, ale systematycznie odrabia opóźnienia. Może jednak będzie lepiej?

A jak u innych? „Optymalnik” wychodzi regularnie i staje się coraz poczytniejszy. Miesięcznik stowarzyszenia „OSBO”, „Optymalni”, chcąc nie być gorszym od swojego prasowego rywala, który pierwszy rozpoczął ankietowe badania Żywnienia Optymalnego, także informuje o przygotowaniach do przeprowadzenia podobnych badań pod patronatem „OSBO”. Jak wynika z zapowiedzi będą to badania na większą skalę niż te przeprowadzone przez „Optymalnik”. I bardzo dobrze! Okazuje się, że temat od lat podnoszony na spotkaniach oddziałów „OSBO”, a nie mogący jakoś dotąd na poważnie zaistnieć w programie organizacji nagle, jak się okazuje, jest możliwy do szybkiej realizacji. Nie ważne, że nie są to tak szeroko zakrojone badania jakie zapoczątkowali Amerykanie nad Dietą Atkinsa, ale dobre i to. Ważne jest, że coś się w tej sprawie wreszcie zaczęło dziać. Zawsze uważałem i podkreślałem to na łamach „OPTY”, że niema się co oglądać na innych, a zwłaszcza ich pieniądze, i że trzeba robić swoje. Z powyższego przykładu można także wyciągnąć inny wniosek - jak ożywczo i dopingująco działa na optymalny prasowy rynek trochę kapitalistycznej konkurencji. Co by to było, gdyby wprowadzić system kapitalistyczny do całej polskiej gospodarki! Ech.... marzenia. A my tu wkrótce do Unii. Bueee! Ale nie chciałbym kończyć minorowo. W tym numerze znajdą Państwo artykuł o rewelacyjnej polskiej metodzie leczenia raka, i co może ważniejsze, jego zapobieganiu metodą dr med. Anatola Rybczyńskiego. No cóż. Jak się okazuje mieliśmy kolejnego niedocenianego Polaka, którego metoda leczenia przewyższa jak na razie wszystkie inne znane na świecie metody. I nie jest to moja opinia, lecz opinia pewnego lekarza, który zjeździł świat w poszukiwaniu sposobów leczenia raka. W numerze oprócz tego dalszy ciąg artykułu mojej żony o zdrowym sercu i homocysteinie i jak zwykle trochę skrótowych informacji. Zapraszam do lektury. ■

TEMAT MIESIĄCA

Janusz Żurek

Lekarstwo na raka

Do napisania tego artykułu zainspirowało mnie przeczytanie książki dr med. Anatola Rybczyńskiego pod tytułem „Nowe poglądy na etiologię choroby raka i choroby AIDS i zasady przyczynowego ich leczenia”, którą była mi łaskawa przysłać długoletnia współpracownica doktora pani mgr Wiesława Tomczak z Wrocławia. Muszę przyznać, że zawarte w niej tezy wywarły na mnie tak silne wrażenie, że postanowiłem dowiedzieć się więcej na temat dr Rybczyńskiego, jego osiągnięć, oraz spraw dotyczących diagnostyki i leczenia raka. Szkoda, że nie można z nim porozmawiać osobiście (zmarł kilka lat temu w wieku 92 lat), ale widocznie tak to już jest urządzone na tym świecie, że o mądrych ludziach dowiadujemy się najczęściej za późno. Dobrze, że choć z Dietą Optymalną zetknąłem się 6 lat temu, co podobnie jak jeszcze wcześniejsze zetknięcie z publikacjami

Janusza Korwin-Mikkego, pozwoliło mi poukładać sobie w głowie wiele spraw, zmieniając mój sposób patrzenia na świat, a także pobudzając i ukierunkowując moją aktywność społeczną i zawodową. Rozpocząłem poszukiwanie wiadomości na temat dr Rybczyńskiego od internetu.

Niestety wyszukiwarka google na hasło Anatol Rybczyński „wyświetliła” zaledwie 4 linki (odniesienia) do internetowych stron, na których można było znaleźć jedynie fragmentaryczne informacje o doktorze i jego osiągnięciach. Było tam jedynie powtórzenie tego co wcześniej przeczytałem w książce dr Rybczyńskiego, oraz jeden artykuł z „Wprost” z 26.03.2000 r. o tytule „Bioenergoszarlatani”, w którym dr Rybczyńskiemu poświęcono tylko dwa zdania, z których jedno tu przytaczam: „W Poznaniu przez wiele lat tłumy pacjentów miał dr Anatol Rybczyński, leczący zwią-

REKLAMA

ZAPPERY

wg książki H. R. Clark
„Kuracja Życia”
100 zł



VarioZAP

NOWOŚĆ!
(z regulacją częstotliwości !)

150 zł

Informacje i zamówienia:

„PLUS”

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

tel.: (012) 429-17-28, 508 672 895



**WCZASY
LECZNICZE
z DIETĄ
OPTYMALNĄ**

wg dr JANA

KWAŚNIEWSKIEGO

w Ośrodku wypoczynkowym

mimoza

w Muszynie (k/Krynicy)

Konsultacje lekarza
Konsultacje dietetyka
Szkolenie z zasad Ż.O.
Zabiegi Prądami Selektywnymi

Rezerwacje:

31-146 Kraków, ul. Długa 38

tel. (012) 633 59 52

<http://arkadia.akcja.pl>

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

○ W związku ze spadkiem cen wieprzowiny w UE wywołanymi nadprodukcją spowodowaną dopłatami do produkcji, Unia, aby pozbyć się nadmiaru mięsa, ma zwiększyć dopłaty do eksportu nadwyżek wieprzowiny do krajów spoza UE.

Nie dość, że z jednych podatników UE ściągają się pieniądze na dopłaty do dla innych obywateli UE (producentów trzody), to z wszystkich mieszkańców UE ściągają podatki po to, aby dopłacać do konsumentów spoza UE, aby mogli żywić się tańszą żywnością w przeciwieństwie do obywateli UE. Gdzie w tym wszystkim sens i logika? No, chyba, że uznamy iż jest to logika marksistowsko-leninowska! Aaa, to co innego.

○ UE i ChRL podpisały w Pekinie porozumienie, które znacznie ułatwi podróże chińskich grup turystycznych do Europy. Chińczycy będą korzystać z uproszczonych procedur wizowych na obszarze UE - ale tylko w wybranych biurach podróży. *Kto je wybierze?*

○ „Kanibal z Rottenburga (Niemcy)”, który zjadł pewnego inżyniera (na jego własne życzenie) poznanego przez internet otrzymuje wiele ofert na sprzedaż historii swego życia.

„Nietolerancyjny” sąd długo zastanawiał się pod jaki paragraf zakwalifikować jego nietypowe preferencje kulinarne. W końcu zasądził oskarżonemu za ten ekstrawagancki „posilek” 8 lat więzienia (prokurator domagał się dożywocia) co oznacza w europejskiej praktyce, że przy dobrym sprawowaniu może on opuścić więzienie nawet za 4 lata. *Z wdzieczności zje sędziego? - Kara dożywocia wynosi średnio w UE około 7 lat!*

○ Jak podało 10.02.04r. Radio Watykan, w Mozambiku rozwija się handel ludzkimi organami „pozyskanymi” z „dzieci ulicy”. Znalezione tam ostatnio szczątki kilkunastu dzieci „rozmontowanych” na organy zamienne do przeszczepów. Władze Mozambiku „przymykają oko na działalność „przeszczepowej mafii”. Protestującym w tej sprawie siostrą zakonną z chrześcijańskich misji grożono śmiercią (i nie tylko). „Przerób” „mafii przeszczepowej” w Mozambiku ocenia się na około 50 dzieci miesięcznie.

○ Po 8 latach śledztwa rozpoczął się proces belgijskiego sadyisty, gwałciciela i dzieciobójcy Marka Dutroux. Jak oficjalnie oświadczone: „Nie ma dowodów, że miał współników” (30 świadków zgineło wcześniej w tajemniczych okolicznościach).

○ *Fragment artykułu „Ciepło, ciepło, gorąco” z tygodnika „Najwyższy Czas” z dn. 13.03.04:*

„Kiedy kilka miesięcy temu byłem w Brukseli, uderzyło mnie, że na przystankach tramwajowych, autobusowych, na dworcach kolejowych, i w metrze wisi wiele kartek, zdjęć, plakacików i wywieszek o zaginionych dzieciach! Pomyślałem wtedy - cóż to, w małej Belgii ginie tak wiele dzieci? Jak to możliwe?... Dziś zadaje sobie pytanie czy te dzieci „zużywa” sam tylko lokalny, belgijski establishment, czy też w tej sadyistyczno-seksualnej konsumpcji dzieci uczestniczy banda międzynarodowych zboczeńców, ulokowana w brukselskich instytucjach unijnych? Chyba tak, chyba sam establishment lokalny nie skonsumentowałby tylu zaginionych dzieci!...”

A poza tym mamy: Wolność, Równość, Braterstwo, Demokrację i Prawa Człowieka na dokładkę!

○ Serwerownia dla systemu dopłat do rolnictwa IACS ma być uruchomiona na 1 kwietnia. *Oj będzie wesoło!*

kami krzemu”. I tu ciśnie się na usta pytanie. Jak to jest, że doktor medycyny, lekarz z długoletnią kliniczną praktyką, wykonujący samodzielnie wielką i trudną pracę badawczą (podczas której, przeprowadzając badania, sam zaraził się rakiem), niechby i kontrowersyjny, stawiany jest w równym szeregu z opisywanymi w artykule szarlatanami, podczas gdy innych „dyplomowanych” durniów, których głupotę widać na kilometr, intensywnie promuje się w prasie oraz innych środkach „musowego przykazu” (kto nie wierzy niech włączy telewizor i spróbuje zrozumieć co niektórzy luminarze nauki plotą na antenie).

Znalezione w internecie materiały nie poszerzały niestety wiedzy na temat dr Rybczyńskiego. Zadzwoń!

więc do pani mgr Wiesławy Tomczak i dowiedziałem się, że niestety dr Rybczyński nie publikował po prostu dlatego, że mu publikowania odmawiano, a wydanie wtedy czegokolwiek w PRL samemu było po prostu niemożliwe. Swoimi odkryciami i przemyśleniami próbował zainteresować innych lekarzy, ale spotykał się z ich strony najczęściej z wrogością i to nawet wtedy, gdy osobom z ich otoczenia uratował życie lecząc ich z raka swoim preparatem krzemowym „ANRY”! Skąd my to wszystko znamy?

Pani Wiesława powiedziała mi, że co roku wysyła opracowanie dr Rybczyńskiego do rektorów wszystkich Akademii Medycznych w Polsce i wielu gazet, ale reakcji na te informacje właściwie nie ma. Odpowiedział jedynie rektor Śląskiej Akademii Medycznej prof. Sieroń (kontakt zaraz się urwał) i red. Jerzy Urban z „NIE” (pozytywnie, ale nie dawał nadziei na szersze i rychłe zainteresowanie tym tematem kogokolwiek).

Zaznajamiając się z literaturą dotyczącą tematu genezy i leczenia raka, przeczytałem między innymi popularnonaukową książkę prof. Aleksandrowicza pod tytułem „Nie ma nieuleczalnie chorych” Choć książka została wydana 22 lata temu zawarte w niej przemyślenia profesora także obecnie nie straciły nic na swej aktualności. Spore jej fragmenty poświęcone są przyczynom powstawania raka, a szczególnie białaczkom (profesor był hematologiem). Co ciekawe, gdyby w tekście napisanym przez prof. Aleksandrowicza używane przez niego określenie „onkowirus” zastąpić określeniem „zarodnik pleśni” (zresz-

tą wielkości „onkowirusa”) używanym przez dr Rybczyńskiego, to można byłoby powiedzieć, że autorzy piszą o tym samym, z tym, że teoria zawarta w książce dr Rybczyńskiego jest pełniejsza i bardziej udokumentowana, a także opisana jest w niej metoda przeciwdziałania - czyli „lekarstwo na raka” - preparat „ANRY” zawierający aktywne jony krzemu, oraz sposób jego stosowania. Wyniki eksperymentów

przeprowadzanych przez dr Rybczyńskiego, a opisane w jego publikacji, wnioskowanie, sformułowana teoria przyczyn powstawania raka, są logiczne i tworzą spójną całość. Aż dziw, że jego teoria i ogromne osiągnięcia w leczeniu raka (kilka tysięcy wyleczonych pacjentów), a później AIDS nie są szerzej znane. Jestem pełen podziwu dla doktora, że dysponując tak skromnymi

możliwościami tak wiele osiągnął. Można powiedzieć, że ogromem wykonanej przez niego pracy można by obdzielić kilka instytutów badawczych na wiele lat.

Jak już wcześniej wspomniałem, wiele spo-

REKLAMA



**Firma Rzeźnictwo i Handel
Stanisław Kapecki**

Kozy ul. Jaworowa 3

tel.: (0-33) 8194 068

e-mail: kapecki@kozy.com.pl

*zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów
wędliniarskich optymalnych,*

stosowanych w diecie dr J. Kwaśniewskiego

| zawartość w 100 g | tluszczu | białka |
|--------------------------------|----------|--------|
| - salceson optymalny | 21,00 | 15,80 |
| - pasztetowa optymalna | 28,00 | 9,20 |
| - galaretka 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 czarniecka | 23,00 | 17,50 |
| - parówka z mózdzkiem | 32,50 | 12,90 |

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

strzeżeń, a także wniosków z przeprowadzanych na świecie badań przytaczanych przez prof. Aleksandrowicza pokrywa się z badaniami dr Rybczyńskiego. Zacytuję fragment z publikacji prof. Aleksandrowicza: „Bezkomórkowy przesącz krwi tych szczurów (z białaczką limfatyczną) wstrzyknięty noworodkom szczurzym, a więc zwierzętom o niewykształconej grasicy i tym samym niskiej odporności, wyzwała chorobę białaczkową”. Jak to jest zbieżne z tym co napisał dr Rybczyński: „Parokrotne przepuszczanie krwi zwierząt zakażonych pleśnią penicillium (wywołującą raka – przyp. red.) oraz bulionowych hodowli tego grzybka przez najdrobniejszy filtr Berkefelda pod ciśnieniem wykazało, że po przefiltrowaniu płyny te były nadal zakażone tym drobnoustrojem i wyrosły na nich dojrzałe zarodnikujące postacie grzybka. Najmniejsze więc postacie tego grzybka są tak małe jak wirusy.” Właściwie w tych dwóch przytoczonych zdaniach zawiera się właśnie główna teza co do przyczyny raka, sformułowana przez dr Rybczyńskiego. Przyczyną raka, według niego, jest wszechobecny grzybek penicillium! A antidotum na niego - homeopatyczny (bardzo rozcieńczony) roztwór jonów krzemu. Dlaczego krzemu? Dr Rybczyński poszukując szczepionki na raka wykonywał szereg doświadczeń w których tkankę rakową chciał pozbawić aktywności. Okazało się, że tkanka rakowa zawierająca grzybek penicillium jest bardzo odporna nawet na stężone kwasy nieorganiczne i wysokie temperatury. Dopiero w temperaturze łuku elektrycznego (około 4000 °C) udawało się zniszczyć zarodniki tego grzybka. Analiza widmowa stopionej grudki zarodników pleśni grzybka penicillium wykazała, że białko grzybka penicillium składa się ze sporych ilości krzemu, sodu, potasu i glinu, a także dużej ilości innych pierwiastków, zwłaszcza metali, w tym metali bardzo „odpornych”, takich jak tytan, beryl, nikiel, chrom. Taki skład pierwiastkowy tłumaczył wg dr Rybczyńskiego dużą odporność grzybka na zniszczenie. O nagromadzeniu krzemu w guzach nowotworowych, przy jego równoczesnych ubytkach w pozostałej części organizmu można przeczytać w każdym podręczniku patofizjologii. Wielką rolę krzemu w organizmie człowieka podkreślał również prof. Sedlak przypisując mu spełnianie ważnych funkcji w energoinfor-

... tkanka rakowa zawierająca grzybek penicillium jest bardzo odporna nawet na stężone kwasy nieorganiczne i wysokie temperatury. Dopiero w temperaturze łuku elektrycznego (około 4000 °C) udawało się zniszczyć zarodniki ...

macyjnych polach organizmu. Według prof. Sedlaka każdy organizm ma wbudowany w siebie „swoją organizm krzemowy”, swoją matrycę, być może jako „spadek” po pierwszych formach życia na Ziemi opartych prawdopodobnie na krzemie. Zaburzenia w tej matrycy, np. przez wyciąganie z niej części krzemu przez nowotwór, może poprzez naruszenie struktury „matrycy energetycznej” osłabiać siły obronne organizmu. Prof. Sedlak podaje też, że wraz ze starzeniem się organizmu ubywa w nim krzem, który zastępowany jest przez wapń (ubocznie powodując spadek wytrzymałości żył i tętnic) co powoduje osłabienie matrycy energetycznej, jak również nierównomierność w jego rozmieszczeniu. Mogą pojawić się wówczas jego lokalne skupiska. Preparat „AN-RY” - homeopatyczny roztwór jonów krzemu zaproponowany przez dr Rybczyńskiego „uderzając” w te skupiska powoduje ich „rozpuszczanie”, a następnie likwidację schorzenia przez siły obronne organizmu i wydalanie produktów rozpadu (trucziny). Następuje także równocześnie odbudowa energetycznej matrycy organizmu opartej na krzemie „odzyskanym” z nowotworu.

Powstające skupiska krzemu w organizmie można traktować jako przygotowanie pod nowotwór. Stosując profilaktycznie w tym momencie preparat „ANRY” likwidujemy zawiązki przyszłego raka. Dr Rybczyński zamieścił w swojej książce opisy 216 (z kilku tysięcy) przypadków wyleczenia z raka, zarówno w jego początkowych jak i bardzo zaawansowanych stadiach homeopatycznym preparatem „ANRY”. Preparat okazał się także skuteczny w innych nienowotworowych schorzeniach. Stwierdzona przez dr Rybczyńskiego, nie-

REKLAMA

Eko-Natura Bydgoszcz

- Żywność dla optymalnych
- Pieczywo optymalne
- Nabiał, jaja z gospodarstw ekologicznych
- Wyroby ZM Krotoszyn
- Ekologiczne wyroby mięsne
- Czasopisma

Sklep Eko-Natura

Bydgoszcz, ul. Żwirki i Wigury 11

Tel. (052) 340 68 17

**Zapraszamy: pon.-piąt.: 10⁰⁰-18⁰⁰
sob.: 10⁰⁰-14⁰⁰**

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

○ Rzecznik Komisji Europejskiej zganiał Polskę za niechęć podwyższenia VAT-u na usługi internetowe spowodowaną obawami o możliwy wzrost cen po podwyżce tego podatku. „Wyjaśniał” Polakom, że o cenie usługi decydują dostawcy, a nie podatek VAT. „Gdyby tak nie było – mówił – to by internet w UE się nie rozwijał”. Szanowny Panie Rzeczniku! Zgodnie z Pańską logiką proponuję podnieść podatek VAT na 100% albo jeszcze lepiej na 500% - co tam będziemy się ograniczać! Wtedy dopiero będzie w Polsce rozwój! No nie? A tak na marginesie, to Oni w tej Europie albo całkiem pogłupieli, albo Polaków traktują jak idiotów. Innych możliwości wytłumaczenia wypowiedzi Rzecznika Komisji Europejskiej nie widzę!

○ Od 1-10 marca tego roku w Hiszpanii w wypadkach (drogowych i innych) zginęło 220 osób.

○ Wczesnośredniowieczne zabytki sakralne Kosowa - kolebki serbskiej państwowości, których nie zniszczyli ani turecy, ani hitlerowscy okupanci, ani nawet komuniści Tity, są obecnie burzone przez albańskich muzułmanów pod okiem stacjonujących w Kosowie oddziałów KFOR. A miało być tak pięknie. Jeszcze przecież nie tak dawno środki „musowego przykazu” zachwalały, że po wojnie w Kosowie ma powstać otwarte, tolerancyjne i pluralistyczne społeczeństwo europejskie! Dziś mówi się jedynie o trwałym rozdzieleniu społeczności albańskiej i serbskiej (czyli o wysiedleniu resztek tej ostatniej z Kosowa). To po co były te bombardowania, ta cała wojna NATO z Jugosławią?

○ W wyniku zamachów Al-Qaidy na hiszpańskich dworcach kolejowych zginęło 11 marca 200 osób.

○ Ciemnogród w USA.

Dziennikarka „Los Angeles Times” opisała środowisko integristów, z którego wywodzi się twórca „Pasji” Mel Gibson.: „Są fundamelistami w ścisłym tego słowa znaczeniu. Nie jedzą mięsa w piątki. Kobiety z tego ruchu zawsze noszą spódnice, a do kościoła wchodzi wyłącznie w nakryciu głowy. Zachęca się je, by poświęciły się się domowi i wychowywaniu dzieci do życia w cnocie.”

Racja! Wszyscy w Kalifornii przecież wiedzą, że postępową chrześcijanką zamiast do Domu Pańskiego powinna chodzić do domu publicznego w obcisłych dżinsach, rozpuszczonych włosach i najlepiej „topless”, a dzieci swoje powinna uczyć na ulicy świadczenia „usług dla ludności”, a nie jakiegś tam nieżywej cnoty.

○ Pajdokracja? W Kalifornii rozpoczęła się debata nad poprawką do stanowej konstytucji, która dawałaby 16-to latkom pół, a 14-to latkom ćwierć głosu wyborczego. A co z niemowlętami?

○ Henryk Reid, szef programu badań z uzyciem zwłok ludzkich w ośrodku medycznym na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA) został aresztowany pod zarzutem handlu zwłokami i organami.

○ Według ocen specjalistów, dotychczasowy motor światowej elektroniki - Krzemowa Dolina (Silicon Valley) w Kalifornii - „kolebka” mikroprocesorów i komputerów, staje się powoli elektronicznym skansenem. Jak widać „siły postępu” poczyniły w Kalifornii dalsze postępy.

○ Zadłużenie polskiej Służby „Zdrowia” (głównie państwowych szpitali) osiągnęło kwotę ponad 7mld zł. Pytanie kto pokryje te długie jest czysto retoryczne.

wiarygodna, wręcz szokująca odporność zarodników pleśni *penicillium* na czynniki fizykochemiczne skłoniła mnie do uzyskania potwierdzenia tej informacji u specjalistów zajmujących się zbliżonymi tematami. Osoby te nie umiały potwierdzić tych danych, ale też im nie zaprzeczały, odnosząc się jednak do nich sceptycznie. U tych samych ekspertów informacje na temat wysokiej odporności (promieniowanie jądrowe, wysoka temperatura, ciśnienie) prionów (przyczyny BSE – choroby szalonych krów) nie wywołują już zdziwienia, podobnie jak teorie o „przybyciu” na Ziemię życia z Kosmosu za pośrednictwem meteorytów (próżnia, temperatura kilka tysięcy stopni przy wejściu w atmosferę, itp.). Podejście naukowców do kontrowersyjnych problemów jest takie samo na całym świecie.

Na stronie internetowej czasopisma „Nexus” znalazłem opis syzyfowych zmagania z oficjalną medycyną dr med. Sama Chachoua z Melbourne w Australii o uznanie wyników jego badań i osiągnięć w poznaniu zagadki raka. Choć podejście do problemu raka jest u niego trochę inne (na ile można zorientować się z siłą rzeczy skrótowego ujęcia tematu w jego artykule) niż u dr Rybczyńskiego, to podawane przez niego fakty i spostrzeżenia nie stoją w sprzeczności z teorią dr Rybczyńskiego, a nawet pośrednio ją potwierdzają. Podobnie jak dr Rybczyński uważa on, że skuteczne leczenie raka jest możliwe, przy pobudzeniu (sprowokowaniu) sił regeneracyjnych organizmu i pobudzeniu procesu samonaprawiania zarażonych „obcym” białkiem komórek organizmu. Z powyższych względów próby uzyskania szczepionki, czy stosowanie dotychczasowych środków farmakologicznych uważa on w takim przypadku (podobnie jak w

przypadku „złych” prionów – BSE, CVJ) za mało sensowne (tak samo też uważał dr Rybczyński). Jeśli chodzi o wpływ sił regeneracji zaatakowanego organizmu na wyleczenie z raka, to podobne poglądy wyrażał (opierając się na wcześniejszych badaniach innych uczonych) także amerykański lekarz-badacz dr Becker ponad 30 lat

temu, wiążąc swoje spostrzeżenia z obserwacjami nad regeneracją uciętej nogi salamandry „zakażonej” zrakowaciałymi komórkami żaby. Jeśli tylko

amputacja kończyny salamandry przebiegała poprzez ognisko raka, lub zaraz poniżej, siły regeneracji organizmu salamandry powodowały nie dość, że odrastanie odciętej kończyny (co jest u salamander zjawiskiem naturalnym), ale także zwalczanie ogniska raka, a nawet „naprawę” zrakowaciałych komórek żaby i „wbudowanie” ich w nogę salamandry. Jeśli amputacja była przeprowadzona w dużej odległości od ogniska raka, lub nie przeprowadzono jej w ogóle, rak rozszerzał się po całym ciele zabijając salamandrę. Zadziwiające jest, jak pozostają osamotnieni na świecie myślący ludzie ze swoimi osiągnięciami i teoriami.

W Polsce po okresie tzw. „transformacji” nastąpił gwałtowny wzrost zachorowań na raka. Na przykład w ciągu ostatnich trzech lat podwoiła się liczba zachorowań na raka jelita grubego. Obecnie co roku zapada na raka ponad 120 000 Polaków, co oznacza, że po chorobach układu krążenia rak stał się drugim „zabójcą” w Polsce! Co się stało? Przecież huty nie dymią, większość wielkich zakładów zatruwających środowisko została w Polsce zlikwidowana. W przepływającej przez Kraków Wiśle od kilku lat (po 30 letniej przerwie)

pojawiały się ryby. W Krakowie i okolicy znikła szara warstwa pyłu na drzewach, roślinach i domach. Choroby infekcyjne zwalczamy szybko i skutecznie całą gamą antybiotyków. Żywność mamy coraz bardziej europejską – bezpieczniejszą – bo bez bakterii! A więc co się stało? Zaraz, zaraz! Przecież w każdym podręczniku biologii można przeczytać, że antagonistami bakterii są grzyby. Tam gdzie są grzyby – nie ma (lub prawie nie ma) bakterii, także tych przyjaznych! To naprzykład tłumaczy wzrost trudnowyleczalnych grzybic u ludzi w Polsce. Tam gdzie są bakterie z kolei rzadziej występują grzyby. Wspomniany przeze mnie Sam Chachoua podaje, że na terenach malarycznych sporadyczne są przypadki zachorowań na raka. Podobnie syfilis uniemożliwia wystąpienie raka, a u osób już mających raka zarażenie syfilisem powoduje jego remisję. Jak to wszystko zgadza się z teorią dr Rybczyńskiego.

Doktor Kwaśniewski w swoich książkach zapewnia, że ŻO jest najlepszym możliwym sposobem na raka. Niestety, okazuje się, że nawet u wieloletnich optymalnych pojawiają się zachorowania i śmierci z powodu raka. Jedynym winnym w tym wypadku wydaje się pozostawać żywność o

pogarszającej się z dnia na dzień jakości, czemu winne są obecne w żywności konserwanty, antybiotyki, a także zmniejszenie zawartości

witamin i mikroelementów, a zwłaszcza braki w niej i w środowisku naturalnym takich antyrakowych pierwiastków jak selen i magnez. A jaka jest ta żywność? Kurczaki „z hormonami”, co prawda, bez bakterii, ale za to z antybiotykami nie działającymi na grzybek *penicillium*, bo będącymi jego produktem metabolicznym (lub pochodnymi) karmione paszą z dużym udziałem odpadów po produkcji

W Polsce po okresie tzw. „transformacji” nastąpił gwałtowny wzrost zachorowań na raka.

... nawet u wieloletnich optymalnych pojawiają się zachorowania i śmierci z powodu raka.

REKLAMA

Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN
tel. (012) 633 59 52

wyk. Andrzej Sasaś - sp. terapii manualnej

Wyroby z Krotoszyna



a także:

jajka

z atestem ekologicznym

sery, masło, śmietana

z firmy „KLIMEKO”

**Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540**

OSBO PODBESKIDZIE BIEŁSKO-BIAŁA

zaprasza członków i sympatyków na spotkania:

Data: Goście specjalni spotkania:

18. III. 2004 - red. nac. Dziennika Zachodniego Marek Chyliński

15. IV. 2004 - dr Włodzimierz Ponomarenko

20. V. 2004 - St. Dor. Żyw. Wanda Sławek

Miejsce i godzina:

Bielsko-Biała, godz. 17⁰⁰

Kawiarnia „Słoneczna”, Mikołaja Reja 7

antybiotyków. Krowy karmione paszami z dodatkiem odpadków białkowych pochodzących z utylizacji chorych i padłych zwierząt wymieszane z grzybnią popieczarkową itd. itp. Do tego wszystkiego dołączają się jeszcze zmiany w sposobie żywienia Polaków - wzrost spożycia rakotwórczej margaryny (kosztem spadku spożycia masła), ponad 20% spadek spożycia mięsa w ciągu ostatnich kilku lat, czy wręcz niedożywienie u części Polaków (12% Polaków odżywia się poniżej minimum biologicznego), a to są już wystarczające czynniki powodujące osłabienie sił obronnych i regeneracyjnych organizmu.

Nie wiem czy teoria dr Rybczyńskiego jest znana poza Polską, ale w zeszłym roku w „Polityce” ukazał się artykuł „Złotymi kulami w raka” opisujący najnowsze osiągnięcia amerykańskich uczonych na polu walki z rakiem. Jest to jakby „udoskonalona” metoda doktora Rybczyńskiego. W metodzie tej, nanocząsteczki (czyli bardzo, bardzo małe cząsteczki o wymiarach nanometrowych) krzemionki (a może krzemu? – nie znam oryginału amerykańskiego na podstawie którego napisano artykuł) pokrywane są cienką warstwą złota (może chodzić tu o możliwość opatentowania, bo samego krzemu opatentować się nie da). Jak napisano w artykule, opracowano też nośnik dla połączonych kuleczek – białko „przyklejające” się do komórek nowotworowych. Po ogrzaniu kuleczek promieniowaniem podczerwonym do temperatury 50 °C komórki rakowe mają ulegać zniszczeniu. Zapowiedziano też przeprowadzenie wypróbowanie tej metody na ludziach za półtora roku. Czy będzie to skuteczniejsza metoda – zobaczymy. Jedno jest pewne. Będzie to metoda bardzo droga! I pewnie o to przede wszystkim chodzi! Czy będzie zapewniała całkowite, na wiele lat, uleczenie z raka – tego też na razie nie wiadomo. Aż dziw bierze, że prostą i stosunkowo taną metodą dr Rybczyńskiego nie zainteresowała się żadna z polskich medycznych instytucji, choć z drugiej strony patrząc na casus doktora Kwaśniewskiego, to nie ma się czemu dziwić! Mamy w Polsce już od dawna sprawdzony skuteczny lek! Lek, który jak wiele innych mądrych rzeczy w Polsce (i nie tylko) nie może się przebić przez zaporę głupoty i niechęci. Zwłaszcza niechęci tych, dla których stanowi on zagrożenie (w pozycji zawodowej, finansowej).

Prof. Aleksandrowicz 20 lat temu napisał: „Wiemy ile odkryć zawdzięcza medycyna nielekarzom, ile odkryć dokonanych przez jednych lekarzy inni zniszczyli lub opóźnili ich wdrożenie w praktykę, ile leków wprowadzonych do terapii według

ścisłych przesłanek, jak nakazuje pozytywistyczna doktryna symbolizowana „mędrca szkiełkiem i okiem”, zostało wycofanych z farmakopei. Ileż to razy dla organizatorów ekonomicznego planowania prawda o zdrowiu i życiu ludzkim jako wartości najwyższej jest wyłącznie deklaratywnym frazesem.”

Nic dodać, nic ująć! Słowa profesora Aleksandrowicza do dziś niestety pozostają aktualne.

Janusz Żurek

Pragniemy poinformować, że od kilku miesięcy współpracujemy z Panią mgr Wiesławą Tomczak. Dlatego w „ARKADII CDN” w Krakowie można nabyć preparat ANRY oraz książkę dr Rybczyńskiego, a także uzyskać konsultacje i wszelkie informacje dotyczące sposobu stosowania leczniczego jak i profilaktycznego preparatu ANRY.

Krystyna i Janusz Żurkowie

REKLAMA

„ANRY”

Skuteczny preparat stosowany w profilaktyce i leczeniu nowotworów

oraz książka dr med. Anatola Rybczyńskiego:

„NOWE POGLĄDY NA ETIOLOGIĘ CHOROBY RAKA I CHOROBY AIDS I ZASADY PRZYCZYNOWEGO ICH LECZENIA”

do nabycia w ARKADII CDN w Krakowie:

ul. Długa 38, IIp, pok. 222c, tel.: (012) 633-59-52

optymalnik



do nabycia w
Krakowie, Mały Rynek 4

Kompleksowa komputerowa ocena stanu zdrowia _OBERON_

Metoda opisana w „OPTY” nr 2/2004
Uzgodnienia terminów badań w
ARKADII CDN osobiście lub telefonicznie:
(012) 633 59 52 w godz. 10⁰⁰-16⁰⁰
Badanie i diagnozę prowadzi:
lek. med. Krystyna Stawska



Krystyna
Pasiowiec-Żurek

„Zdrowe Serce”

Recenzja książki p.t. „Zdrowe serce - Nowe odkrycia. Skuteczne leczenie”
dokończenie z poprzedniego numeru OPTY

Na dalszych stronach tej publikacji autor przedstawia plan działania jak zapobiegać i leczyć choroby serca, wiedząc już co jest ich przyczyną.

Podaje w punktach udoskonalenie diety, która przyniesie nam zdrowie:

* „nie stosuj drastycznie diety niskotłuszczowej. Nie bój się jeść w niewielkich lub

sztucznie tłuszczów, margaryn, i innych produktów zawierających transizomery. Czytaj dokładnie etykiety, unikając przetworów zawierających „częściowo uwodornione oleje”.

* unikaj jajek i mleka w proszku, czyli wszystkich paczkowanych ciastek, herbatników i ciast.

w umiarkowanych ilościach orzechów, ryb, masła, śmietany i pełnego mleka, bo niezbędne kwasy tłuszczowe zawierają rozpuszczalne w nich witaminy.

* unikaj uwodornionych

* nie jedz dań smażonych w wielokrotnie wykorzystanym oleju, nie używaj masła topionego.

* kupuj płatki śniadaniowe tylko z pełnego ziarna i bez dodatku cukru.

* rzadko jadaj białe pieczywo, biały ryż, makarony, bułki, ciasta i inne wypieki.

* w restauracjach zamawiaj do potraw sałatki jarzynowe i warzywne.

* jedz tylko świeże jajka w umiarkowanych ilościach. Wyrzuć je po tygodniu lub dwóch, niezależnie od daty ważności.”

Oczywiście, czytając te punkty niektóre wydają się nam niezrozumiałe. Ale autor każde z nich uzasadnia logicznie np. jajka



„Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
w Krakowie

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 6 lat.
Udziela porad indywidualnych
w poniedziałki, wtorki i środy w godzinach 10⁰⁰-14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr 66
Uprawiona do stosowania prądów selektywnych
(Certyfikat nr 44)

Z wykształcenia mgr chemii zajmująca się od 11 lat dietetyką, na diecie optymalnej od 6 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 6 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

WWW: <http://arkadia.akcja.pl/odoplus>

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.

Żywienie 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, neurastenię 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 sporych 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.

gdy leżą długo w stanie surowym to znajdujący się w nich cholesterol, ulega utlenieniu i w ich składzie chemicznym znajduje się wtedy sporo szkodliwego oksycholesterolu.

W następnych rozdziałach przedstawia nam sposoby przetwarzania żywności i co tracimy z tego powodu. Udowadnia nam dlaczego należy jeść naturalnie wyprodukowaną żywność i jak ją przygotować do zjedzenia, aby nie stracić z niej wartościowych substancji. Co prawda można pomagać sobie uzupełniając braki witaminowe suplementacją, ale nie do końca są one wartościowe bo brak im takich substancji jak fitozwiązki będące w naturalnych produktach, które mają duży wpływ, oprócz witamin, na homocysteinę i dzięki temu zapobiegają tworzeniu się płytek miażdżycowych. Z tych stron książki na czoło wysuwa się hasło: jedzmy świeże pełnowartościowe produkty.

W końcu autor podaje przykładowy jadłospis na 7 dni, który pomoże nam utrzymać zdrowe serce oraz przedstawia w punktach program co jeść, żeby serce było zdrowe:

„* niezależnie od wieku, jedzcie więcej surowych warzyw i owoców, aby dostarczyć organizmowi 400 mikrogramów kwasu foliowego, 3 miligramy witaminy B₆ i innych mikroelementów.

* im warzywa świeższe, tym lepsze. Zebrane z własnej grządki są najzdrowsze, potem w kolejności- świeże z gospodarstw, z supermarketów, a na końcu mrożone. Unikajcie warzyw z puszki lub napromieniowanych.

* gotujcie warzywa na parze lub w minimalnej ilości wody, a wywar zachowajcie i dodawajcie do innych zup (w zamrażalniku można go przechowywać w nieskończoność).

* jedzcie płatki owsiane rozgniatane w stałowych żarnach, płatki śniadaniowe razowe, brązowy ryż i warzywa korzeniowe, bo zawierają węglowodany złożone. W miarę możliwości wyeliminować z diety białą mąkę, biały ryż i cukier.

* przekąski między posiłkami zaspokajają nadmierny głód. jedzcie wtedy świeże prażone orzechy, gdyż zawierają witaminy, oleje, minerały i błonnik. Niskotłuszczowy jogurt zawiera wapń i witaminę B₁₂; jajka na twardo to dobre połączenie białka i węglowodanów.(? mój dopisek, jak wiemy wapń dobrze wchłania się z tłuszczami)

stych produktów nabiałowych a jajka są przecież białkiem- wobec tego chyba to błąd w tłumaczeniu)

* jedzcie dziennie od jednej do dwóch porcji świeżych ryb, mięsa lub jajek.

* kilka razy w miesiącu zjedzcie wątróbkę lub pasztet z gęsich wątróbek. Oba te produkty są bogatym źródłem witaminy B₆, B₁₂ i kwasu foliowego.

* ograniczcie kalorie pochodzące z tłuszczu do 30%; a pozostałą dawkę witamin typu B i kwasu foliowego powinny zawierać inne składniki diety.

* zrezygnujcie z produktów przetworzonych i paczkowanych, zawierających jajka i mleko w proszku oraz częściowo uwodornione oleje. w ten sposób zmniejszycie codzienną dawkę oksycholesterolu i transizomerów.

W skład proponowanego jadłospisu wchodzi następujące produkty:

białko – jajka, drób, ryby świeże i wędzone, mięso wołowe, ser wiejski, ser topiony, ser żółty, cielęcina, orzechy i inne bakalie.

tłuszcze – masło, oliwa z oliwek, śmietana tłusta, majonez, masło orzechowe.

węglowodany – sok świeży pomarańczowy, sok cytrynowy, grejpfruit, banan, jagody różne, jabłka, szpinak, bulwy kopru, zielona pietruszka, zielona fasola, kapusta włoska, inne zielone sałaty, pomidor, kielki pszenicy, marchew, czosnek, karczoch, ziemniaki, truskawki, chleb wasa, papryka, szparagi, ogórki, brokuły, pieczywo pełnoziarniste, sałata pekińska, melon, seler, fasolka cukrowa, cebula, groszek zielony, płatki owsiane, soczewica, ryż brązowy, pietruszka korzeń, kabałek, cukinia.

Z tego doboru składników widać jaka ta dieta jest różnorodna i bogata, a nie monotonna. Z tej różnorodności organizm może swobodnie czerpać brakujące mu składniki odżywcze.

B₆ – ryby, mięso, drób, banany, pełne ziarno, wątroba, groch, fasola, orzechy, brokuły, brukselka, soczewica, kapusta włoska, szpinak, słodkie ziemniaki, rośliny dyniowate.

B₁₂ – ryby, mięso, wątroba, sery, mleko, mięczaki, ostrygi, jaja.

Kwas foliowy – warzywa liściaste, owoce cytrusowe, wątroba, pełne ziarno, groch, fasola, orzechy.

Jak widzimy w tym zestawie autor nie wymienia tłuszczów typowo zwierzęcych takich jak smalec, łój itp.

Nie świadczy to, że autor potępia używanie tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, ale ich nie zaleca. Mówi, że do wchłaniania czyli przyswojenia niektórych

niezbędnych witamin i mikroelementów wystarczy oliwa z oliwek czy masło. Uważa, że tłuszcz zwierzęcy zjadany w mięsie będzie wystarczającą ilością dla organizmu. Szczególnie mięso zwierząt żyjących (tzn. więcej kwasów tłuszczowych typu Omega-3) na wolności ma wartościowszy skład tłuszczu niż mięso zwierząt hodowanych przemysłowo w klatkach.

Analizując przepisy kulinarne widzimy, że autor preferuje kuchnię śródziemnomorską.

Dalej autor podaje jaki wpływ na poziom homocysteiny we krwi mają leki zażywane na obniżenie poziomu cholesterolu, leki hormonalne brane przy niedomaganiach tarczycy czy też w okresie menopauzy.

W następnym rozdziale dowodzi, że istnieje ścisły związek między poziomem homocysteiny z aktywnością fizyczną i dlatego jaskiniowcy byli szczuplejsi od nas. Wszelkiego rodzaju ruch fizyczny wzmacnia serce a również powoduje spadek poziomu homocysteiny we krwi.

W rozdziale „Wiek, przeciwutleniacze a choroby serca” wyjaśnia rolę homocysteiny w procesie unieczynienia wolnych rodników w komórkach organizmu.

Z wiekiem słabnie zdolność wchłaniania witamin B₆ i B₁₂ i kwasu foliowego dlatego rośnie stężenie homocysteiny. Dlatego do organizmu musimy dostarczyć te wymienione witaminy jak również przeciwutleniacze jak wit. C, E, A – najlepiej w naturalnych produktach spożywczych. Oprócz tych znanych nam przeciwutleniaczy autor wymienia też nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6. Do źródeł tych tłuszczów zalicza olej rzepakowy i oliwa z oliwek (oba na zimno tłoczone), ponieważ zawierają odpowiednie proporcje kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.

Następnym przeciwutleniaczem jest Koenzym Q₁₀. Organizm wytwarza go sobie sam, ale również znajduje się w wielu produktach spożywczych (ryby, mięso, orzechy). jednak z wiekiem spada zdolność wytwarzania koenzymu przez organizm. To są najważniejsze przeciwutleniacze, ale jeszcze niezbędne są bioflawonoidy pochodzące z owoców cytrusowych oraz cebuli, czosnku i innych warzyw.

W ostatnim rozdziale pt. „Przyszłość rewo-

... **jedzmy
świeże pełnowartościowe produkty.**

**Wszelkiego
rodzaju ruch fizyczny
wzmacnia serce
a również powoduje
spadek poziomu
homocysteiny we krwi.**

lucyjnej metody leczenia chorób serca", podsumowuje wszystkie swoje postrzeżenia działania homocysteiny i starzenia się organizmu i wysuwa wnioski. Okazuje się, że homocysteina w mniejszym lub większym stopniu przyczynia się do wszystkich schorzeń serca: przerostu komórek mięśniowych tętnic, zwłóknienia i zwapnienia płytek miażdżycowych, odkładania się cholesterolu i tłuszczów w tętnicach, a w końcu zablokowanie tętnic przez skrzepy. Odkąd badania nad homocysteiną zaczęto kontynuować, zaczęto jednocześnie badać jej wpływ na ludzki mózg, zwłaszcza w podeszłym wieku. W tym ostatnim rozdziale autor przedstawia rewelacyjne odkrycia oraz przewidywania o znaczeniu tego aminokwasu na wiele ciężkich schorzeń od choroby Alzheimera po zapalenie stawów.

Autor również wzywa do działania, aby powstały grupy inicjatywne głoszące o szkodliwości produktów wysoko przetworzonych, pozbawionych wszelkich wartości odżywczych. Ludzie powinni wiedzieć, jak ważne jest spożywanie świeżej, pełnowartościowej żywności.

Na koniec zacytuję słowa dr Kilmera McCully'ego, które można traktować jako podsumowanie tego mojego artykułu: „Ewolucja odgrywa ogromną rolę w metabolizmie pokarmu. Pod tym względem nie różnimy się zbyt od naszych przodków z okresu paleolitu. Odziedziczyliśmy te same mechanizmy, które sprawdzały się przez miliony lat. Ich dieta, składająca się z ryb, mięsa, warzyw, owoców, nasion i orzechów, była najefektywniejsza. My, niestety i na nasze nieszczęście, już się tak nie odżywiamy. W najnowszej historii, powiedzmy jakieś 10 tysięcy lat temu, do codziennego jadłospisu weszły zboża. Zmiany w ewolucji nie następują aż tak szybko. nasz organizm nie jest przystosowany do trawienia przetworów zbożowych, a już z całą pewnością nie do produktów, które pojawiły się w minionym stuleciu, jak właśnie rafinowana mąka czy cukier. Nasze żołądki nie potrafią ich strawić i tu zaczynają się wszelkie kłopoty zdrowotne.”

Kiszonka warzywna

Kiszonka będzie dostarczała nam w wiosennym okresie przejściowym wielu witamin i mikroelementów i związanych z nimi fitozwiązków niezbędnych do ich przyswajania, oraz odpowiedniej ilości błonnika niezbędnych do poprawnej pracy układu pokarmowego, a co za tym idzie całego organizmu.

Na kiszonkę bierzemy na przykład (według uznania):

1 główkę białej kapusty (około 1,5kg)

1/2 kg marchwi

0,30 kg pietruszki (korzeń)

0,50 kg selera

0,30 kg czarnej rzepy

0,30 kg pora

1 czerwoną paprykę (około 0,25 kg)

0,30 kg cebuli

2 ząbki czosnku

Wszystkie warzywa szatkujemy, solimy do smaku (a nawet ciut więcej), dodajemy zmielonego pieprzu, angielskiego ziela, liście bobkowe (laurowe). Wszystko dokładnie mieszamy i umieszczamy w naczyniu kamiennym lub szklanym. Słoiki napełniamy do 3/4 objętości lekko ugniatając tłuczkiem. Sporządzoną kiszonkę zalewamy na wierzchu taką ilością oleju lub oliwy, aby powstała na powierzchni 1-2cm warstwa. Związane jest to z tym, że bakterie kwasu mlekowego przerabiające węglowodany kiszonki dobrze sobie radzą w takim otoczeniu (są bakteriami beztlenowymi), a bakterie gnilne, czy grzyby powodujące fermentację przeciwnie - nie mogą się rozwijać w obecności soli i braku tlenu. Naczynia z kiszonką stawiamy w temperaturze pokojowej. Po 2-3 dniach kiszonka jest już lekko nadkwaszona i można ją zacząć spożywać. Dalsze "leżakowanie" kiszonki w temperaturze pokojowej będzie zwiększało jej kwasowość, aż do całkowitego zakiszenia. Aby spowolnić ten proces, naczynia z kiszonką można po 3-4 dniach przenieść do lodówki. Skład i

ilości składników nie są krytyczne i możemy je dobierać zgodnie z upodobaniami smakowymi i swoimi przyzwyczajeniami (np. można dodać 1 kwaśne jabłko). Niezależnie od składu można przyjąć (z 20% dokładnością), że 100g kiszonki będzie zawierać około 5g przyswajalnych węglowodanów. Możemy jej użyć zarówno w charakterze surówki mieszając np. z majonezem, gęstą śmietaną, jak również jako "bazy" pod zupę czy kapuśniak. Smacznego!

Krystyna i Janusz Żurkowie

REKLAMA

Adaptory do zasilania „Pentapuls” z sieci elektrycznej, zamiast zasilania bateryjnego



200 zł

Informacje i zamówienia:

„PLUS”

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

tel. (012) 429 17 28, (0) 508 672 895

**PRENUMERATA
OPTY**

Możesz otrzymywać miesięcznik **OPTY** do domu drogą pocztową!

Prześlij zaadresowane **koperty ze znaczkami pocztowymi 1,35 zł** na adres:

**PLUS - Janusz Żurek
Mały Rynek 4
31-021 KRAKÓW**

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych

Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4

Nakład: 2000 egz. (+stała ekspozycja w internecie)

Redakcja: Janusz Żurek

Skład komputerowy: Piotr Żurek (Linux/Scribus)

telefon kontaktowy: (012) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

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 na:

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