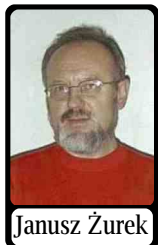


## OD WYDAWCY



Janusz Żurek

No i jesteśmy już w oficjalnie nieistniejącej jeszcze Unii Europejskiej!

Zawiedli się zarówno ci, którzy myśleli, że po wejściu do UE wszystko się diametralnie zmieni na lepsze, jak i ci, którzy myśleli, że wręcz przeciwnie. Zmiany oczywiście nastąpią, ale tak jak dotychczas nie będą zachodzić szybko, no może z wyjątkiem cen towarów, które się nie psują, które można szybko i w dużych ilościach przewieźć z miejsca na miejsce (np. benzyna, alkohol, samochody), i które wykazują jeszcze duże różnice cen między Polską, a innymi krajami UE.

W końcu do UE wchodzimy już od co najmniej 10 lat, a nie od 1 maja 2004 i sporo cen osiągnęło już wcześniej poziom zbliżony do „europejskiego”. Prognozy, jak będzie wyglądała Polska po przystąpieniu do UE za kolejne ileś tam lat można snuć na podstawie tego, co się dzieje obecnie na terenie byłej Niemieckiej Republiki Demokratycznej, która została przyłączona do UE ponad 10 lat temu. Jedyna różnica między NRD a Polską jest w tym, że Polska nie dostanie ponad 2,5 biliona marek zachodnich (1 bilion 250mld €), które NRD otrzymała w ciągu 13 lat od RFN. My o takiej pomocy z Brukseli nawet nie mamy co marzyć. Przypomnę, że w wyniku tej „pomocy” w byłej NRD (pomimo, że do części zachodniej Niemiec przeprowadziło się stamtąd sporo ludzi, zwłaszcza młodych), bezrobocie wzrosło do 26% (w Polsce wynosi obecnie około 22%), ziemia po części leży odłogiem, sporo mieszkań stoi pustych, a większość pozostałych mieszkańców byłego NRD jest rozczulona niespełnionymi obietnicami i wcale nie patrzy w przyszłość optymistycznie, obawiając się inwazji mniej kulturalnych polskich sąsiadów w związku z poszerzeniem Unii. Jak będzie w Polsce po kilkukilkunastu latach uczestniczenia w UE, dowiemy się z czasem. Co to wszystko ma wspólnego z optymalnością? Według mnie niestety ma. Postępujące z czasem prawie całkowite uprzemysłowienie produkcji rolno-spożywczej wtłoczonej w sztywne ramy biurokratycznych przepisów, które z czasem coraz energiczniej będą egzekwowane, siłą rzeczy spowoduje pogorszenie jakości żywności, a co za tym idzie stanu zdrowotnego ludzi, co z zimną kalkulacją przewidują już „eksperti” prognozując w najbliższych latach wzrost zachorowalności ludzi w Polsce na tzw. choroby cywilizacyjne (rak, alergie, cukrzyca, miażdżyca itp.). Zachodnie firmy farmaceutyczne określają rynek polski jako wyjątkowo „rokujący” pod tym względem w najbliższych latach, lokując tu swoje inwestycje, przy okazji chwając się, ile to setek ludzi znajdzie zatrudnienie dzięki ich inwestycjom w produkcję leków. Żywność ekologiczna produkowana w specjalistycznych gospodarstwach stanie się jeszcze droższa i dla większości ludzi w Polsce ze względu na ceny niedostępna. Coraz większe trudności w zdobyciu prawdziwej żywności będą mieli też optymalni. Dlatego tak ważne jest wzajemne wspieranie się w tym względzie optymalnych i nawiązywanie kontaktów z jeszcze istniejącymi drobnymi producentami i przetwórcami. Trzeba ich wspierać, aby mogli utrzymać produkcję w przyszłych trudnych warunkach unięgo, jedynie słusznego sposobu gospodarowania. Na szczęście optymalni to rozumieją i póki mogą - działają. W najbliższym czasie (11-13 czerwca) odbędzie się w Oleśnicy III Konferencja Lekarzy, Fizjoterapeutów i Doradców Żywności Optymalnej. Sądzę, że temat żywności dla optymalnych też będzie tam poruszany i dyskutowany. Gościem honorowym ma być nie byle kto, bo dr Wolfgang Lutz, który już ponad 40 lat temu (10 lat wcześniej niż doktor Kwaśniewski - ale on także nie był pierwszy) rozpoczął propagowanie diety nisko-węglowodanowej. Od siebie życzę wszystkim uczestnikom konferencji miłej atmosfery obrad, oraz wielu mądrych myśli i wniosków.

## TEMAT MIESIĄCA

Janusz Żurek

# Dieta Optymalna Ale jaka?

Jak to jaka? Jest tylko jedna Dieta Optymalna - doktora Kwaśniewskiego - jedyna dieta z dokładnie określonymi proporcjami! Tak, to się zgadza, ale czy wystarczy same proporcje? Czy wystarczy sporządzony zgodnie ze „złotą proporcją” codzienny jadłospis z żółtkownicą na smalcu lub boczku na śniadanie, z kotletem z karczku z frytkami (lub dla odmiany ziemniakami) na obiadokolację, z połówką grejfruta przed spaniem, i „obowiązkową” kawę ze śmietanką UHT lub łojem w trakcie pracy? A właśnie tak jednostronnie wygląda czasem jadłospis stosowany i propagowany przez niejednego „doświadczanego” optymalnego.

Co prawda w „Księżce Kucharskiej” Jana i Tomasza Kwaśniewskich można znaleźć wiele przepisów na sałatki warzywne, różne potrawy mięsne z jarzynami i owocami, a nawet przepis na kulki

makowe (jednym ze składników jest „niejadalny” miód!), ale „prawdziwy” optymalny twierdzi, że to jest tylko takie wydziwianie, bo wystarczy jeść „prosto”. Może i kiedyś, na przykład 30 lat temu, by to wystarczyło (choć nie byłbym tego taki pewny), ale dzisiejsze produkty spożywcze są inne niż te, które były w Polsce 30, czy więcej lat temu.

Stawiam tezę: Do dobrych wyników leczenia doktora Kwaśniewskiego w prowadzonych przez niego Arkadiach przyczyniał się także (nieświadomie) bogaty (także w zdrowe owoce i warzywa) jadłospis, który Doktor urozmaicał (jak to napisał) na wyraźne życzenie pacjentów (aby jedzenie im się nie znudziło)!

Od tego czasu niestety wiele się zmieniło. Nie ma naturalnego mleka, śmietany i jajek. Mięso pochodzi z intensywnego tuczu przemysłowego. Warzywa

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,  
tel. kom.: 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://www.opty.org>

## W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

\* Były (nowy też się podał do dymisji) minister zdrowia, Leszek Sikorski zapowiedział, że nie należy się spodziewać listy „leków za złotówkę”. *A co na to pomysłodawca akcji „leków za złotówkę”, jeszcze bardziej były minister zdrowia, pan prof. Łapiński, którego znowu przyjęto tym razem do innej, choć też „jedynie słusznej” partii?*

\* Pan Bartłomiej Kulisz z Agencji Rynku Rolnego (ARR) zapowiedział 14.04.04 w I Pr. P.R., że w związku z wejściem do UE producenci rolni chcący wycofać z rynku nie sprzedane produkty (nie mogą być obecnie podarowane potrzebującym) muszą powiadomić o tym zamierzeniu ARR z 24-o godzinnym wyprzedzeniem. W tym czasie ARR podejmie decyzję w sprawie ich ewentualnego zniszczenia. *Jest to zapewne podyktowane troską o zdrowie głodnych ludzi w Polsce. A poza tym mamy w UE kapitalizm i „wolny rynek” na którym stosunki handlowe kształtują miliony urzędników, a nie jakieś tam idiotyczne, socjalistyczne prawo podaży i popytu. Rzucam hasło: „Bełkot najwyższą formą przekazu w nowoczesnej zjednoczonej Europie!”*

\* ARR zamierza wprowadzić planowanie (sic!) spożycia żywności w Polsce. Aby uniknąć zarzutów o marnotrawienie i niszczenie żywności, ARR ma zamiar wprowadzić specjalne bony na zakupy nadwyżek mleka i jego przetworów po obniżonych cenach dla placówek oświatowych i instytucji niedochodowych (charytatywnych). *Ś.p. Stefan Kisielewski mawiał: „Socjalizm to taki system, w którym bohatersko pokonuje się problemy nieznane w innych systemach”.*

\* W Polsce rozważane jest stworzenie programu odtwarzania sadów w celu wzbogacenia jednostronnej obecnie oferty owoców na rynku o „zapomniane” szare renety, papierówki, antonówki, koksy itp. *Czyżby postępy postępu zrobiły na drodze postępu za duży postęp i teraz trzeba się postępowo odpostępować?*

\* Komisarz Ginter Verheugen powiedział, że nie można mieć za złe nowo wstępującym do UE państwom, że chcą utrzymać u siebie niskie (?) podatki, niższe niż te, które obowiązują w „starych” krajach UE. *To mogą być jeszcze wyższe podatki niż w Polsce?*

owoce pochodzą z wysokospecjalizowanych przedsiębiorstw rolnych (nie zawsze polskich). Wspaniała polska zdrowa żywność jest niestety już przeszłością i trzeba sobie z tego zdawać sprawę. Jeśli w glebie będzie brakowało niektórych mikroelementów, to nie będzie ich także w roślinach. Jeśli będzie brakowało mikroelementów w paszy zwierząt, czy drobiu, to nie będzie ich w mięsie i jajach. Jeśli nie będzie mikroelementów w mięsie i nabiale, to będzie ich także brakować w człowieku! No bo skąd miałyby się tam pojawić? Z jądrowej syntezy w reaktorze atomowym? A przecież mikroelementy, witaminy, fitozwiązki (np. bioflawonoidy) są niezbędne do zachowania zdrowia. Ich brak owocuje chorobami. I odwrotnie. Jeśli w glebie będzie nadmiar chemicznych substancji, jeśli w roślinach i owocach skumulują się szkodliwe substancje chemiczne pochodzące z ziemi, z oprysków, substancji konserwujących, jeśli w zjadanym mięsie pozostaną resztki antybiotyków, hormonów i chemikaliów, to znajdą się one także i w naszym ciele przysparzając nam zdrowotnych kłopotów. Te 120 000 rocznie nowych zachorowań na raka w Polsce z nieba nie spadło! Czarnobyła za wszystkie te przypadki winić nie można gdyż podobnie, i to w jeszcze większym stopniu niż w Polsce, dzieje się w krajach w których Czarnobyła nie było (w USA na raka umiera 40% ludzi, w Polsce na razie około 23%, ale wzrost wskaźnika zachorowań na raka w ostatnich latach w Polsce jest dość szybki). Jak można było usłyszeć nie tak dawno w TV, w ciągu ostatnich trzech lat dwukrotnie (sic!) wzrosła zachorowalność na raka jelita grubego. Podawane są możliwe przyczyny - wzrost chemikaliów w żywności. Ale są też i inne przyczyny. Już dawno stwierdzono (zwracał na to uwagę prof. Aleksandrowicz), że braki pewnych mikroelementów, np. selenu i magnezu, powodują słabszą odporność układu obronnego organizmu i zwiększony współczynnik zachorowań na raka na terenach ubogich w te pierwiastki. Naiwnością byłoby sądzić, że wystarczą tylko proporcje, aby optymalnych uchronić, na przykład, od zachorowania na raka. Dla człowieka niezbędne są nie tylko mikroelementy, ale i enzymy i witaminy i znajdujące się w roślinach tzw. fitozwiązki, a być może jeszcze wiele innych nie poznanych jeszcze czynników i naturalnych substancji. Szacuje się, że w roślinach znajduje się około pół miliona różnych biologicznie czynnych substancji (związków chemicznych) nieobjętych dla człowieka. Oczywiście znaczenie jednych związków dla zdrowia człowieka

jest większe, a innych mniejsze, co nie oznacza, że nie może to mieć znaczenia zwłaszcza na dłuższą metę. Na szczęście ważność tych spraw w Żywieniu Optymalnym, a nie podkreślanych w książkach doktora Kwaśniewskiego, zaczyna docierać do świadomości wielu optymalnych. Sprawili to przede wszystkim artykuły w optymalnych czasopiśmie (np. wywiad w OPTY z lek. med. Krzysztofem Krupką i w „Optymalniku” z biochemikiem dr Włodzimierzem Ponomarenko). Także w miesięczniku „Optymalni” coraz częściej zaczyna się zwracać uwagę na problemy jakości optymalnej żywności. Na przykład w marcowym numerze „Optymalnych” można przeczytać artykuł doktora Kwaśniewskiego promujący książkę prof. Wiąckowskiego na temat ekologii i ochrony środowiska. Przypominam sobie historię sprzed prawie dwóch lat, gdy wybrałem się gościnnie do innego miasta na spotkanie optymalnych. Wówczas skupiano się przede wszystkim na proporcjach BTW i problematyka jakości żywności nie była jeszcze tak wyraźnie podnoszona na optymalnych spotkaniach. Z ust pewnej, siedzącej przy naszym stoliku pani, usłyszałem „recenzję” mojego tekstu na temat śmietany UHT zamieszczonego w miesięcz-

— 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 Jana Kwaśniewskiego*

zawartość w 100 g	tłuszczu	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
- poledwica 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*



niku „Optymalni”: „Czy czytaliście państwo jakie głupoty powypisywał w „Optymalnych” jakiś facet na temat śmietanki UHT? - Że podobno jest niezdrowa - a ja ją tak uwielbiam do kawy!”. Skłoniłem się tej pani i powiedziałem: „Ten facet to ja. To ja napisałem ten tekst i podtrzymuję to co napisałem, a nawet spróbuję przekonać tu obecnych co do prawdziwości mojej opinii na ten temat”. Mam nadzieję, że obecnie optymalnych osób reagujących w ten sposób na hasło o szkodliwym wpływie procesu UHT (Ultra High Temperature - bardzo wysoka temperatura) na jakość śmietany i mleka (a zwłaszcza na zawarte w nich witaminy) poddanych wysokotemperaturowej obróbce byłoby znacznie mniej niż 2 lata temu. A prawda niestety jest okrutna. W czasie tego procesu rozkłada się (ciekawe na co się rozkłada) od 5-30% zawartych w mleku i śmietanie witamin. W czasie przechowywania tego typu wyrobów (trwałość co najmniej półroczna) zawartość witamin sukcesywnie spada osiągając stan zbliżony do zera. I teraz pytanie. Ile trzeba by wypić np. mleka w którym np. zawartość kwasu foliowego obniżyła się do 10% jego początkowej wartości (np. w stosunku do mleka prosto od krowy), aby spożyć potrzebną organizmowi ilość? Prosty rachunek - 10 razy tyle! Na przykład zamiast jednej szklanki mleka - dwa litry! Może to też jest jakiś czynnik skłaniający organizm do spożywania większych ilości produktów spożywczych w celu zapewnienia sobie potrzebnych do życia składników, a prowadzący w konsekwencji do nadwagi i otyłości? Dawniej, gdy dziecko miało anemię lekarze polecali (rodzice też o tym wiedzieli) podawanie dziecku surowej utartej wątróbki cielęcej (ewentualnie bardzo lekko obsmażonej). Wiedzieli, że ugotowana lub mocno usmażona wątróbka właściwości leczniczych nie miała. Ale witaminy to jeszcze nie wszystko co traci się w wysokotemperaturowej obróbce żywności. Traci się także jeszcze jeden bardzo ważny składnik żywności - enzymy, które doktor Kwaśniewski nazywa „maszynami” służącymi do przemian metabolicznych w naszym organizmie. Enzymy w mleku niszczy już jego pasteryzacja więc, co tu dopiero mówić o procesie UHT. Aby strawić takie mleko enzymy te organizm nasz musi wyprodukować w większej ilości, a w przypadku braku takiej możliwości może ich wtedy zabraknąć w innych miejscach naszego organizmu, w których mogą być niezbędne np. przy zwalczaniu stanów zapalnych. Prawdopodobnie, ze względu na wymuszony obecnie obowiązującymi przepisami proces produkcyjny, enzymów brak w maśle, jak i w innych produktach

poddanych wysokotemperaturowej obróbce, w tym także w mięsie. I tak z jednej strony „nadtrawiamy” żywność poza organizmem, aby była bardziej dla nas „bezpieczna” i strawna, ale z drugiej strony pozbawiamy ją wielu zawartych w niej, a potrzebnych naszemu organizmowi składników.

Zmieniła się nasza żywność, zmienia się nasze Żywnienie Optymalne. Nie wiemy czy czegoś nie brakuje w naszym żywieniu, nie wiemy nic o nadmiarach, nie wiele wiemy o ilości i szkodliwości substancji chemicznych w nim zawartych. Potrzebne są nowe badania na ten temat. Pierwszą jaskółką nadchodzących zmian były badania nad „menu” optymalnych rozpoczęte przez miesięcznik „Optymalnik”. OSBO nie chcąc pozostawać w tyle (ach ta wredna konkurencja) także ma zamiar realizować własny program badawczy. Nareszcie zaczyna się coś dziać w Ruchu Optymalnych w tej sprawie. I bardzo dobrze, nie ma się co oglądać na innych i ich pieniądze. Róbmy swoje, poszerzajmy swoją wiedzę, i doskonalszy nasz sposób żywienia, który wielu schorowanym osobom przywrócił zdrowie. Róbmy to coraz lepiej i walczmy o prawdziwie zdrową żywność, którą tak usilnie starają się nam inni ujednolicić, a przede wszystkim dla własnej wygody i bezpieczeństwa własnych politycznych (urzędniczych) stołków, zepsuć.

## REKLAMA

## ARKADIA „Maria”

- żywienie optymalne
- konsultacje lekarskie (certyfikat)
- prądy selektywne
- szkolenia z zakresu żywienia i przygotowywania posiłków
- masaże

Pokoje 2 i 3 osobowe z TV i łazienką  
87-720 Ciechocinek, ul. Konopnickiej 29  
tel. (054) 416-24-53, kom. 608 014 331  
[www.ciechocinek.pl/arkadia](http://www.ciechocinek.pl/arkadia)

## 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.: 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
sob.: 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

## W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

\* Australijski producent nawozów sztucznych zaprzestał produkcji saletry amonowej ze względu na możliwość wykorzystania jej jako materiału wybuchowego (amonit) przez terrorystów. *Może za ileś tam lat przeczytamy u „zielonych”, że Osama syn Ladena położył wielkie zasługi dla rozwoju rolnictwa ekologicznego. O tym, że jego prekursorem był gen. Wojciech Jaruzelski (ze strachu zakazał produkcji i sprzedaży saletry amonowej po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce) mało kto już dziś pamięta - a szkoda.*

\* W związku z wejściem Polski do UE Urząd Ochrony Konsumenta wraz z gazetą „Fakt” i prezesem NBP Leszkiem Balcerowiczem (wcześniej jako wicepremier z ramienia Unii Wolności hamował i wychładzał „przeżrzaną” polską gospodarkę) wspólnie tropią „spekulantów” (jak kapitalizm - to kapitalizm, a nie jakieś tam socjalistyczne prawa rynku). Jak poinformowano, kara dla „spekulanta” może wynieść nawet 5mln euro! *Proponuję ściągnąć taką sumę z wrednego, utuczonego na krzywdzie ludzkiej, pobliskiego sklepikarza. Niech sam poczuje na sobie krwiożerczy kapitalizm!*

\* Według ocen ekspertów, polskie gospodarstwa rolne działające w tzw. trudnych warunkach terenowych i glebowych (wg ocen dotyczy to 56% użytków rolnych w Polsce) po wejściu do UE ulegną z czasem likwidacji.

\* Pierwsza emerytura w USA została wypłacona w 1940r dla niejakej Idy Fuller z Vermont. Jak podaje „The Freeman” jej całkowita wpłata do systemu emerytalnego wynosiła 24,95\$. Do czasu jej śmierci w 1970r wypłacono jej emeryturę wartą 21 tys. \$. *Dla wyjaśnienia: Systemy emerytalne, to takie finansowe piramidki. Pierwsi zgarniają najwięcej - ostatni ponoszą koszty (przy okazji nieźle wyżywia się przy tym całkiem spora grupa urzędników). Przypominam, że w Szwecji ze względu na bankructwo tamtejszego ZUS-u rozważany jest obecnie projekt przedłużenia wieku emerytalnego do 75 lat zarówno dla kobiet jak i mężczyzn (w Niemczech do 67). U nas (biorąc przykład z bardziej postępowych niż Polska państw) rząd, na razie, chce „wyrównać” (równość płci) wiek emerytalny dla kobiet i mężczyzn. Według mnie, rząd powinien się też zastanowić, czy nie nadać nowej treści staremu hasłu z czasów tzw. „komuny”: „Emeryci! Popierajcie Partię czynem - umierajcie przed terminem!”? Strzykawki z Pavulonem też się mogą przydać. Na marginesie: Nasz ZUS zbankrutował już parę lat temu i wypłaty emerytur realizowane są jedynie dzięki zasilaniu ZUS-u z budżetu państwa, czyli z płaconych obecnie przez nas wszystkich (w tym także emerytów, którzy już raz za swoje emerytury zapłacili), podatków i pożyczanych przez rząd na nasze konto, naszych dzieci, wnuków i prawnuków, pieniędzy - średnio stanowi to 700zł comiesięcznej pożyczki na każdą statystyczną polską rodzinę (niech się każda głowa rodziny zastanowi jak i kiedy taką pożyczkę spłaci).*



# „Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej  
w Krakowie

## Konsultanci „Arkadii CDN” w Krakowie:

### lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

Lekarz optymalny z Certyfikatem nr 34  
Specjalista medycyny pracy.  
Udziela porad indywidualnych  
w poniedziałki, wtorki i środy  
w godzinach 10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

### Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca żywienia

### Janusz Żurek

Doradca żywienia

### Andrzej Sałaś

Rehabilitant, chiropraktyk

diagnostyka kręgosłupa bezpłatnie (konieczna wcześniejsza rezerwacja)

- Prądy Selektywne ● analiza pierwiastkowa włosów ●
- diagnostyka Oberon ● doradztwo żywieniowe ●
- diagnostyka kręgosłupa ● rehabilitacja ●
- książki ● miesięczniki ●

#### 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 (10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>)

tel. kom. (0) 691 866 368

e-mail: [kzurek@optymalni.org](mailto:kzurek@optymalni.org)

WWW: <http://www.opty.org>

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, tłuszczy 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, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenię itd.) i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywoływane 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.

## Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

### Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN

tel. (012) 633 59 52

wyk. Andrzej Sałaś - sp. terapii manualnej

## Akademia Zdrowia Arkadia Lido

Jastrzębia Góra

ul. Derdowskiego 8, tel/fax: (058) 7744593

Leczymy bez środków farmakologicznych poprzez dietę optymalną dra. Jana Kwaśniewskiego wspomaganą prądami selektywnymi wiele chorób takich jak:

- cukrzycę,
- otyłość,
- choroby wrzodową żołądka i dwunastnicy,
- choroby trzustki, wątroby,
- choroby serca, miażdżycę, choroby wieńcowe,
- nietrzymanie moczu u kobiet,
- choroby reumatyczne i inne.

#### Ponadto polecamy:

- manualne techniki medyczne
- masaże klasyczne,
- zajęcia na basenie,
- terapia psychosomatyczna.

Serdecznie ZAPRASZAMY !

## Wyroby z Krotoszyna



a także:

jajka  
z atestem  
ekologicznym  
sery, masło,  
śmietana  
z firmy

„KLIMEKO”

**Zamówienia i informacje:**  
**Kraków**

**tel. 0 604 407 540**

# FORUM OPTYMALNYCH

Kalety dnia, 25.02.2004r.

## O mądrości

Duża część optymalnych po przeczytaniu książek dr Kwaśniewskiego i przejściu na żywienie optymalne myśli, że po kilku miesiącach, a najpóźniej kilku latach będą mądrzejsi. A to dlatego, że w książkach tak jest napisane, że dobrze odżywiony mózg będzie lepiej pracował. Jednak po kilku latach ci mądrzejsi rozumieją, że tak nie jest. Faktem jest, że na żywieniu optymalnym niektórzy, szczególnie dzieci, lepiej, łatwiej i szybciej się uczą, przyswajają wiedzę, ale trzeba umieć rozróżniać, co to jest; nauka - rozum, wiedza - mądrość, głowa - mózg. Mało kto wie, że „cała mądrość od Boga pochodzi i jest z Nim na wieki...”. Patrząc z boku widzę wszechotaczającą nas głupotę, niestety również ta głupota panoszy się wśród optymalnych. Co powinno wyróżniać mądrość? Mądrość jest przede wszystkim małowówna i oszczędna w słowach. Nie potrzebuje ich wiele żeby wyrazić to, co chce. Mówi konkretnie i na temat. „Mów zwięźle, w niewielu słowach [zamknij] wiele treści, okaż że jesteś taki, który coś wie, a zarazem umie milczeć.” Jest jak dobry fachowiec, który nie potrzebuje wiele narzędzi, aby wykonać pracę. Fachowiec zły może mieć dużo narzędzi i pracy nie wykona wcale lub byle jak. Do niedawna nie znałem sensu zdania „Mądrość ma swoje granice, natomiast głupota nie ma granic”. Dzisiaj już wiem i podam przykład. Ustalamy statut OSBO, który powinien być prosty i zrozumiały. Można go uprościć, ale tylko do pewnych granic i to jest mądrość, natomiast rozbudowywać można go w nieskończoność - głupota. W Polsce też kiedyś było dużo mniej przepisów i ustaw, obecnie jest dużo, a będzie jeszcze więcej, gdy wejdziemy do Unii. W jakim kierunku idziemy? Oceńcie sami. Dużo namnożyło się w ostatnim czasie filozofów, którzy dużo mówią i dużo piszą. Zapisują się do dyskusji i wielokrotnie przekraczają dany im czas, zamiast mówić konkretnie i sensownie. Często w tych referatach wychwalają sami siebie. Głupota jest krzykliwa, mało pracuje, dużo mówi, z drobnego sukcesu chce zrobić wielki, albo jeszcze gorzej - przypisuje sobie sukcesy mądrości, powiększając tylko swój niepokój. Mądrość sama

się nie chwali. Czeka cierpliwie w cichości, aż ją ktoś zauważy i pochwali, pochwała taka jest przyjemna, przynosi radość i zadowolenie. „Niech inny cię chwali nie twe własne usta, ktoś obcy nie twe własne wargi”. Mądrości, w przeciwieństwie do wiedzy, nie można łatwo nabyć. Można posiadać dużą, a nawet bardzo dużą wiedzę i być głupcem, „Mądrość bowiem zgodnie ze swoją nazwą nie dla wielu jest przeznaczona”, co nie znaczy, że nie należy się o nią starać. „Synu, od młodości staraj się o naukę, a będziesz ją nabywał aż do siwizny”. Aby nie zostawać w tyle należy się ciągle uczyć, święty Augustyn powiedział „Jeśli się zatrzymasz - zginiesz, przepadniesz”. Bardzo dużo można osiągnąć, jeśli nauczymy się słuchać dobrych rad, wskazówek, będziemy pobierać wiele nauk, ale trzeba się nauczyć je segregować i wybierać te właściwe, „Słuchaj synu, przyjmij me zasady i rady mojej nie odrzucaj”. Mądrogo można też poznać po tym, jak przyjmuje nasze uwagi, napomnienia. „Strofuj mądrogo, a będzie cię kochał, nie strofuj głupiego, bo będzie cię nienawidził. Oprócz mądrości jest jeszcze prawdziwa mądrość.” A oto cytaty o prawdziwej mądrości: „Kto spośród was jest mądry i rozsądny? Niech wykaże się w swoim nienagannym postępowaniu uczynkami dokonanymi z łagodnością właściwą mądrości! Natomiast jeżeli żywicie w sercach waszych gorzką zazdrość i skłonność do kłótni, to nie przechwalajcie się i nie sprzeciwiajcie się kłamstwem prawdzie! Nie na tym polega zstępująca z góry mądrość, ale mądrość ziemską, zmysłową i szatańską. Gdzie bowiem zazdrość i żądza sporu, tam też bezład i wszelki występki.

REKLAMA

Mądrość zaś [zstępująca] z góry jest przede wszystkim czysta, dalek skłonna do zgody, ustepliwa, posłuszna, pełna miłosierdzia i dobrych owoców, wolna od względów ludzkich i obłudy. Owoc zaś sprawiedliwości sięją w pokoju ci, którzy zaprowadzają pokój.”

Powyższy tekst kieruję do tych wszystkich, którzy uważają się za mądrych. Niech sobie odpowiedzą na pytanie - jak daleko mi do mądrości, do prawdziwej mądrości? Ci, którzy chcą nas poróżnić sięgając spory i kłótnie. Czytają rozbudowane referaty myśląc, że dobrze czynią. Niech przeczytają, zrozumieją i sami się oceniają. „Niech nikt się nie łudzi. Jeśli ktoś spośród was mniema, że jest mądry na tym świecie, niechaj się stanie głupim, by posiadał mądrość”.

Kuder Wojciech  
- Kalety

Cytaty zostały zaczerpnięte z Biblii Tysiąclecia z Księgi Przysłów, Księgi Mądrości Syracha i Listu Św. Jakuba Apostoła

## ARKADIA OPOLE

Zaprasza na:

### WCZASY OPTYMALNE w Bardzie

u wejścia do Koltliny Kłodzkiej

**opieka med. ordynator Jan Wróbel**

#### Zapewniamy:

- pokoje 2-osobowe z łazienką, telewizorem i balkonem
- Żywnienie i wykłady
- Prądy selektywne
- Zapper
- Ciszę i spokój

tel. (0-74) 817-14-73

## optymalnik

KRZYŻÓWKA: WYGRAJ OPROGRAMOWANIE... KALKULATOR OPTYMALNY...  
optymalnik  
STRONY O DIECI OPTYMALNEJ

Gorące tematy:  
Sekrety biopierwiastków i witamin  
Cholesterol i miazdzyca

### Menopauza

lek. med.  
Andrzej Matyja

Dr Wolfgang Lutz  
„Cztery lata bez węglowodanów”

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. 10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>

Badanie i diagnozę prowadzi:  
lek. med. Krystyna Stawska



## ARTYKUŁ REKLAMOWY SPONSOROWANY

# Alergia.

## 1. Wiadomości ogólne – przyczyny.

Alergia, uczulenie, nadwrażliwość – to nabyta jakościowo zmieniona czynność żywych tkanek wywołana przez alergen.

Alergeny przenikają do organizmu różnymi drogami i pod tym względem powstał podział alergenów na grupy:

alergeny pokarmowe: np. ryby, jajka, poziomki, pszenica, itp.,

alergeny wziewne: sierść zwierząt, kurz, pyłki, pióra ptaków itp.,

alergeny zakaźne: bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty, alergeny kontaktowe: metale, biżuteria, rośliny, kosmetyki, itp.,

alergeny lekowe: penicylina, surowice odpornościowe, szczepionki itp.

Przyczyną alergii między innymi, jest brak koordynacji pomiędzy układem nerwowym współczulnym i mózgowo-rdzeniowym (nieprawidłowe funkcjonowanie gruczołów wydzielania wewnętrznego). Uszkodzenie kręgosłupa (nabyte np. podczas porodu) zwłaszcza w odcinku szyjno-piersiowym. Nieprawidłowe działanie układu wydalinowego, nerwicy żołądka, zły przemiany materii, wrażliwość na czynniki psychiczne.

## 2. Objawy.

Powierzchniowy stan zapalny skóry, obrzęki, zaczerwienienia, piekące oczy, osłabienie, kichanie, wyciek wodnisty z nosa, łzawienie, świąd, zapalenie spojówek, swędzenie w gardle, świszczący oddech.

## 3. Leczenie – terapia.

Poprawić system trawienno - wydzielniczy, przemianę materii, poprawić ogólny stan nerwów, wzmocnić działanie gruczołów wydzielania wewnętrznego (nadmocna, gruczoły limfatyczne, tarczycza, trzustka). Przeprowadzić zabiegi kręgarskie odcinka szyjno - piersiowego i niekiedy odcinka lędźwiowego. Zabiegi powinny być wykonane seriami po 10. Pomaga również masaż kręgosłupa odpowiednimi olejkami, stosowanie inhalacji. Oczyszczanie – płukanie jelita grubego, zastosowanie lewatywy.

## 4. Dieta.

Wyżywienie wysokowitaminowe. Sporo surowych jarzyn i owoców. Pić dużo płynów, soków z owoców i cytrusów. Zupy warzywne na mięsie (nie za dużo mięsa), ryby, drób.

Należy unikać cukru, słodczy zwłaszcza przed posiłkiem, potraw smażonych. Odstawić wszelkie alkohole, ograniczyć zużycie soli.

Zioła do picia:

a) krwawnik, dziurawiec, skrzyp równe ilości zmieszać. Łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzącej wody. Odciedzić. Pić 3x dziennie po szklance przed posiłkiem.

b) po pół łyżeczki rumianku, dziurawca, kozłka zaparzyć w 1/2l wrzątku. Pić 2x dziennie po szklance.

c) 50g pokrzywy, 40g wiązówki błotnej, 30g glistnika, przetacznika, nagietka, kory wierzby, 20g dymnicy, krwawnik – zmieszać. Wziąć 1 łyżeczkę i zaparzyć szklanką wrzątku. Pić łykami.

d) herbata z pokrzywy 2 – 4 szklanek dziennie + 1 łyżeczka ziół szwedzkich.

Uzupełnić witaminy A, C, D, E, PP, wapno. Na przykład zażyć wapno 2 tabletki rozpuszczone w szklance wody, witaminę C jednorazowo 3 tabletki i witaminę PP 1 tabletkę.

## Katar sienny.

Pół łyżki skrzypu zalać 3 szklankami wrzątku i zagotować, odstawić na 15 minut i przecedzić. Płyn wlać do naczynia z dzióbkiem z którego można wlewać do obu dziurek nosa tak, aż płyn wypłynie do gardła i wówczas wypłuć go z ust.

Stosować można też krople – zagotować mocną herbatę rumiankową i rozpuścić dużo cukru, aby powstał gęsty płyn i nim zakraplać nos pipetką.

Herbata do picia – równe ilości ziół: fiołek trójbarwny, świetlik, tasznik, pesz, liść pokrzywy zmieszać. Brać łyżkę mieszanki na szklankę wrzątku i odstawić na pół godziny. Pić 3x dziennie pół godziny przed posiłkiem.

Radzę w wypadku ataku kataru siennego zastosować do nosa krople: 2 – 4 krople soku z cebuli lub cytryny i zmieszać z taką samą ilością oliwki.

Na koniec pić herbatę z pokrzywy z ziołami szwedzkimi.

## Piekące oczy.

Kompres na oczy z rumianku, chabru, nagietka. Ponadto pić herbatę: 50g dziurawca, rumianku, liść babki, 25g liść pokrzywy zmieszać. Wziąć łyżeczkę na szklankę wrzątku. Pić łykami po posiłku. Przy obrzękach uzupełnić witaminy A, C, E, cynk.

## 5. Wzmocnienie układu odpornościowego.

Alergie są spowodowane zbyt osłabionym układem odpornościowym i dlatego należy go wzmocnić. Wspomnę, że do tegoż układu należą: grasicca, błony śluzowe jelita, układ limfatyczny, śledziona i różne rodzaje białych krwinek.

By wzmocnić ukrwienie śledziony i przepływ limfy należy zjadać: koper, cebulę, czosnek, rzodkiew i rzodkiewkę w postaci pokrojonej lub startej na tarce.

Grasicę wspomóc można wit. B6 oraz jedząc banany, soję, szpinak, awokado, wit. C owoce i cynk z kukurydzy, buraków, grochu, fasoli, cebuli, kapusty.

By odżywić osłabione błony śluzowe jelita należy spożywać gotowane warzywa jak: kalarepa, seler, por, marchew, kapusta, buraki, szpinak, szparagi.

Układ obronny człowieka działa niezależnie od układu nerwowego i jeden nie otrzymuje informacji od drugiego. Układ immunologiczny broni nas przed zagrożeniami środowiska i przed wpływem ataków chorób bo wytwarza przeciwciała.

Sprawą najważniejszą jest wykrycie przyczyn alergii. Sprawa nie jest łatwa, gdyż czynników jest bardzo dużo. Chory winien udać się do lekarza specjalisty. W alergii można stosować leki homeopatyczne.

Opracował:

**Henryk Powęska**

dypl. bioenergoterapeuta - kręgarz

## REKLAMA

## HENRYK POWĘSKA

dypl. Bioenergoterapeuta, Kręgarz

**masaże, elektropunktura,  
relaksacja - hipnoterapia**

Przyjmuje:

30-817 Kraków

ul. Snycerska 34/141

tel. (012) 658 32 36

## 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

# „ANRY”

(opisywany w OPTY 3/2004)

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 PRZYZYNYWEGO ICH LECZENIA”**

o szczegóły pytaj w ARKADII CDN w Krakowie:

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

**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 [www: http://www.opty.org](http://www.opty.org)

<http://www.opty.org>

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](mailto:jzurek@optymalni.org)