

## OD WYDAWCY

Już jesień. Po lecie zostały tylko wspomnienia, mam nadzieję - optymalne, podobnie optymalne jak i inne wydarzenia w Waszym życiu.

Powoli kończy się też sezon w „Arkadii u Żurków” w Krzczonowie i ostatni wczasowi kuracjusze wyjadą w połowie października. Następne turnusy przewidujemy dopiero w grudniu, styczniu i lutym.

Zaś z ważnych wydarzeń rozgrywających się w ostatnim okresie w „optymalnym świecie” należy odnotować: spotkanie z dr Kwaśniewskim w Rzeszowie (reportaż Grażyny Skiby w tym numerze „OPTY”), zmiany w redakcji miesięcznika „Optymalni”, którym będzie teraz kierował (jak również stroną internetową [www.optymalni.pl](http://www.optymalni.pl)) syn dr Kwaśniewskiego Tomasz, rezygnację p. Józefa Turostowskiego z funkcji skarbnika ZG OSBO, którą to funkcję pełnić będzie obecnie dr Janina Kluczyńska oraz zarejestrowanie komitetu wyborczego poznańskich optymalnych. Życząc poznanikom powodzenia w wyborach samorządowych mam nadzieję, że ich jawne wystąpienie na forum politycznym przyczyni się do dotarcia z informacjami nt. ŻO do szerszej grupy osób.

No i byłbym zapomniat. Odbyło się też spotkanie „młodzieży optymalnej” w „Sasance” w Ustroniu, na które przyjechało 80 osób z całej Polski. Podobno było optymalnie, wspaniale, rewelacyjnie, wyśmienicie... Ci którzy „nie zmieścili” się na liście rezerwacji mają czego żałować - tak twierdzili uczestnicy tego spotkania.

Janusz Żurek

## SŁODKIE KŁAMSTWA

„Vulgus vult decipe - ergo decipiat!” co z łaciny przekłada się na polski: „Lud pragnie być oszukiwany - więc go oszukujmy!”.

I oszukują, kłamią, oglupiają - i to nie za darmo, bo ciągną z tego procederu krociowe zyski. Najłatwiej to zauważyć jeśli chodzi o sprawy dotyczące zdrowia i odżywiania Polaków. Przykład? Proszę bardzo! - Jeśli pójdziemy do lekarza i zapytamy: „Jak powinniśmy się zdrowo odżywiać?”, to zapewne powie nam, żeby jeść dużo warzyw i owoców. Jeśli zapytamy go czy powinniśmy pić soki to zapewne odpowie; „Tak, jak najwięcej!”, a jeśli z kolei zapytalibyśmy go: „czy zdrowo jest zjeść kopiata szklanek cukru?” - to zapewne odpowie nam, że nie - bo „cukier w nadmiarze jest szkodliwy”. Tymczasem jeśli wezmą Państwo do ręki karton soku owocowego „bez cukru” to na opakowaniu można przeczytać, że zawiera on 10-14 gramów węglowodanów (cukru właśnie) na 100 gramów napoju. A to oznacza, że w 2-

litrowym opakowaniu jest zawarta kopiata szklanek cukru (200-270 g). Jeśli w gorące dni będziemy wypijać 2 litry soku, coli, słodkich napojów przegryzając ciasteczkami, słodkimi batonami itp., to będziemy wprowadzać do organizmu tak wielką ilość cukru, że przestaniemy nadążać z przetwarzaniem jego nadmiaru na tłuszcz i z czasem pojawią się choroby. W Polsce w ciągu 12 ostatnich lat 10-krotnie wzrosła zachorowalność na cukrzycę, kilkakrotnie na raka, choroby układu krążenia i inne. 10% Polaków choruje na serce i choroby układu krwionośnego, 5% ma cukrzycę, zaś na raka wg prognoz będzie umierał wkrótce co 4 Polak (obecnie jest to 22% wszystkich zgonów). Wyrazem podświadomego odczuwania kiepskiej kondycji zdrowotnej społeczeństwa, a zarazem świadectwem rezygnacji z prób przeciwstawienia się temu stanowi rzeczy jest idiotyczne powiedzenie: „na coś trzeba umrzeć” - powtarzane zwłaszcza

ciąg dalszy na str. 2

## dr KWAŚNIEWSKI W RZESZOWIE



Od prawej: prezes Jany, dr Ponomarenko, doktor Kwaśniewski, prezes RO-OSBO Grażyna Skiba

Dnia 21.09.2002 r. odbyło się w Rzeszowie spotkanie z twórcą „Diety Optymalnej” doktorem Janem

Kwaśniewskim. Na spotkanie przybyły też osoby czynnie działające w ruchu  
ciąg dalszy na str. 3

# SŁODKIE KŁAMSTWA

dokończenie ze str.1

przez młodych ludzi. Czy rzeczywiście nie można umrzeć normalnie ze starości, a jedynie w bólach (na raka) lub będąc okaleczonym (Bürger), ślepym (cukrzyca), dusząc się (astma, choroba wieńcowa)? Widocznie nie. Tak nam to najprawdopodobniej zaplanowali możni tego świata wspierani przez „autorytety” i środki „musowego przykazu”. Inne perfidne kłamstwo dotyczy zdrowotności margaryny. Mimo usilnych starań nigdy nie udało się udowodnić naukowo, że margaryna jest zdrowa, a badania mające to wykazać przerywano, gdy okazywało się, że mimo różnych badawczych sztuczek wyniki badań mogłyby udowodnić wysoką szkodliwość margaryny. Takich przykładów ogłupiania Polaków można przytoczyć więcej i to z każdej dziedziny życia. A wracając do lekarzy, to można by zapytać: czy lekarze (po wyższych studiach) nie potrafią liczyć? Nie. Oni zostali ogłupieni tak jak inni Polacy przez prasę, radio, telewizję i przestali myśleć. Ogłupionym i biednym narodem (wydatki na leczenie) łatwiej jest rządzić, także po to by wycisnąć z niego ostatnie pieniądze. Z tym tematem wiąże się inne „słodkie” kłamstwo jakim jest „dobroczynność” naszego państwa. Wyrabia się w społeczeństwie złudne przeświadczenie, że państwo „daje” za darmo (opiekę zdrowotną, zasiłki, szkolnictwo). Tak naprawdę, państwo,

żeby komukolwiek mogło coś dać to musi najpierw zabrać. I zabiera. Przede wszystkim najbiedniejszym - bo tych jest najwięcej (ponad 95% Polaków płaci najniższą stawkę podatkową) i najgłupszym (bo tych najłatwiej oszukać) „potrącając” sobie za tę usługę ponad 60% zabranych pieniędzy. Czy Polacy są głupszy niż inne narody? Nie! Są tylko ogłupiani zgodnie z formułą dr Goebbels'a: „Kłamstwo powtórzone 100 razy pozostaje kłamstwem, powtórzone po raz 101 będzie uważane za prawdę!”. Wkrótce wybory. Jeśli Waszymi idolami są kłamcy i złodzieje lub głupcy i oszuści to mają Państwo duży wybór. W tym całym ogłupieniu i ciemnocie zaczynają się jednak pojawiać promyczki światła. W Poznaniu Optymalni zarejestrowali Komitet Wyborczy Optymalnych i wystawili nawet swojego kandydata na prezydenta miasta. Dzięki takiemu postępowaniu będą mogli idee ŻO szerzej rozpropagować niż było to możliwe dotychczas. W Krakowie, choć taki komitet nie powstał, to przynajmniej jeden optymalny (piszący te słowa) kandyduje do rady miasta (z listy Twój Kraków Józefa Lassoty) również propagując Żywnie Optymalne w swoich ulotkach wyborczych, podobnie jak jego koledzy z UPR startujący z innych dzielnic na ostatnich miejscach wyżej wymienionej listy. Naprawdę tak niewiele potrzeba, aby Polacy stali się zdrowi, mądrzy i bogaci. Wiedza jak to zrobić jest, powstała w Polsce i powoli przebija się przez bariery stworzone przez ludzi ciągnących zyski z ogłupiania społeczeństwa i mimo agresywnej propagandy tychże.

Janusz Żurek

## KĄCIK KULINARNY

### Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem na drożdżach

- 18 jaj
- 21 żółtek
- 200 g drożdży
- 150 g mleka
- 300 g smalcu
- 150 g mąki pszennej
- 350 g mąki żytniej
- 100 g otrębów żytnich
- 50 g mąki owsianej
- 150 g słonecznika

Robimy tak jak ciasto drożdżowe i pieczemy po wyrośnięciu w foremkach w 200 °C.

Podane proporcje składników powinny wystarczyć do wypieczenia 6 chlebów o wadze 400 g.

100 g gotowego chleba zawiera:

B	T	W
12,63g	25,3g	22,9g
1	: 2	: 1,8

Smacznego!

Krystyna Pasiowiec-Żurek



## „Arkadia w Rzeszowie”

ul. Batorego 26

Rejestracja (017) 87 333 46

**konsultacje lekarza optymalnego**  
**porady dietetyka**

**5-dniowy kurs prawidłowego**  
**stosowania Diety Optymalnej**  
**prądy selektywne**

**leczenie światłem „Biopton”**

**ustawianie kręgosłupa**

**techniką miękką (bezboleśnie)**

**usprawnianie dzieci z porażeniem**

**mózgowym i zespołem Dauna**

**do nabycia literatura dotycząca diety**

**optymalnej i nagrania video ze spotkań**

Najświeższe informacje z optymalnego świata  
Smakowite przepisy kulinarne  
Porady lekarzy optymalnych  
Wiele innych ciekawych tematów



Miesięcznik „Optymalni” można  
nabyć w Krakowie: Mały Rynek 4  
w Rzeszowie: ul. Batorego 26

## POLECAMY DOMOWE WYROBY OPTIMALNE

### NA ZAMÓWIENIE:

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! WYPIEK DOMOWY  
pasztet, galaretkę z nóżek, bigos, naleśniki z serem, krokiety z kapustą, grzybami, mięsem, sałatki, majonezy, wspaniałe smalec ze skwarkami, pyszny sernik

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

## dr KWAŚNIEWSKI W RZESZOWIE

dokończenie ze str. 1

optymalnym i znani z miesięcznika „Optymalni”. Ludzie mieli więc okazję poznać osoby, których zdjęcia często oglądają w „gazecie”. Byli to: dr Włodzimierz Ponomarenko, prezes Zarządu Głównego OSBO Adam Jany, lekarze optymalni: Janina Kluczyńska, Jan Wróbel, Przemysław Pala, oraz wiele innych znakomitości. Z radością patrzyłam na salę kina „Zorza” i na prawie wszystkie zapelnione miejsca siedzące. Sala kina liczy 520 miejsc, łatwo było policzyć, że na spotkanie przybyło około 500 osób stosujących Żywnienie Optymalne bądź zainteresowanych tym modelem życia. Oddział Rzeszowski OSBO został zarejestrowany w czerwcu 2001 roku. Niedawno minął więc rok naszej działalności. Cieszę się bardzo, że to co robię przynosi efekty, że ludzie potrafią zrozumieć wiedzę Mistrza i przekazywać ją dalej. Pragnę gorąco podziękować członkom Rzeszowskiego Oddziału OSBO, którzy włożyli wiele pracy w działanie naszego oddziału i w przygotowanie spotkań. Za to co było widać: piękne plakaty, bilety i czytane teksty - pan doktor Krzysztof Gilewicz i to czego nie było widać - pan Józef Janusz jak w tym przysłowiu „Gdzie diabeł nie może... tam pan Józef załatwi”, a także Renata i Mieczysław Poźniakowie, Adam

Kuźniar, Józef Matłosz i Ewa Śliżak. Dobra robota kochani! Słyszałam wiele słów uznania i gratulacji, a to oznacza, że spotkanie się podobalo. Przemówienie Mistrza było jak zawsze: serdeczne, spokojne i bardzo rzeczowe, ale też pouczające. Kto nie słyszał niech żałuje i na przyszłość nie ominie takiej okazji. Przemówienie pana doktora W. Ponomarenko z pewnością poruszyło umysły osób związanych z medycyną, na sali byli lekarze, wiem o tym. Może teraz zajrzą do „biochemii”, pomyślą i zasilą nasze szeregi, bowiem „ziarnko do ziarnka” i kiedy będziemy „górami” wtedy nas zauważą, a nawet będą musieli się z nami liczyć. Kto? Opinia publiczna, rządzący, sąsiedzi i znajomi, którzy teraz pukają się w czoło kiedy do nich mówimy. Koleżanki i koledzy w szkole, nauczyciele. Moje dzieci nie mają w szkole łatwo, a przecież prawie wszyscy mają dzieci i wnuki i wszyscy chcą dla nich jak najlepiej. A znacznie lepiej będzie wtedy, kiedy dzieci w szkole będą mogły zjeść jajka sadzone z frytkami, czy sernik optymalny. Jaki mają wybór teraz? Coca-cola w puszcze lub drożdżówka, czyli i tak źle i tak niedobrze. To wspaniałe spotkanie udało się zarejestrować na wideo. Osoby, które chciałyby jeszcze raz obejrzeć spotkanie zawiadamiam, że można nabyć kasety w Arkadii w Rzeszowie przy ulicy Batorego 26, lub zamówić pocztą za zaliczeniem. Tel. (017) 87-33-346.

Grażyna Skiba

Prezes Oddziału OSBO w Rzeszowie

## Kochani Puszyści Optymalni!

Ja wiem, że co niektórych Optymalnych, może dziwić, że wśród nas są jeszcze Puszyści. Niestety i tacy też są, którym dieta optymalna w podstawowej klasycznej formie nie pomogła w zlikwidowaniu nadwagi. Są to szczególnie osoby, które reagują na stres głodem, a wcześniej (przed dietą) były „uzależnione” od węglowodanów, więc ten list kieruję do tych osób. W liście tym chcę podać kilka spostrzeżeń wyniesionych z wakacji w naszej „Arkadii u Żurków”, na których było kilka osób chcących „zgubić” parę kilogramów. Te uwagi dotyczą osób względnie zdrowych.

- ad 1. nie pojadać pomiędzy posiłkami - można tylko pić różne niesłodzone napoje i bez tłuszczu dodatkowego, np. śmietanki do kawy
- ad 2. ustalamy menu 2 posiłkowe przez pierwsze 2 tygodnie w stosunku 1g białka do 1,5-2g tłuszczu, a węglowodany do 15g na dobę (tu będą potrzebne paski Ketodiatysku)
- ad 3. po 2 tygodniach ustalamy menu też

2 posiłkowe o zmniejszonej ilości białka do poprzedniego o około 10g, tłuszcz jak poprzednio, węglowodany w ciągu dnia do 15g, które wieczorem przed zaśnięciem uzupełniamy do 40g na dobę zjadając bez tłuszczu ziemniaki lub macę przez siebie upieczoną. Ten model diety trzymać, aż do uzyskania pożądanego efektów.

- ad 4. dobrze jest również zaaplikować sobie 10 zabiegów 20 minutowych prądów S na brzuch, aby przyspieszyć uwalnianie wolnych kwasów tłuszczowych z własnej tkanki tłuszczowej.

- ad 5. jeść posiłki przygotowane przez inną osobę. Gdy gotujemy w domu dla innych to mogą być problemy z zachowaniem proporcji dla siebie.

Są to skrótowo podane uwagi, które na pewno będą wymagały uzupełnienia i dlatego wychodzę z propozycją Moi Kochani Puszyści Optymalni, aby utworzyć coś w rodzaju Towarzystwa wzajemnego wsparcia „TWW” w tej wyżej wymienionej kwestii.

Krystyna Pasiowiec-Żurek

LEKARZ OPTYMALNY

**ELEONORA**

**NOWOSAD-LITWIN**

PRZYJMUJE:

KRAKÓW, UL. KOLETEK 1

PONIEDZIAŁEK, ŚRODA OD GODZ.10

TEL: (012) 429 12 03

UWAGA! REJESTRACJA PRZYNAJMNIEJ  
1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

## PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu!!!

**80gr/min**

**+dojazd 10 zł**

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

## NOWE CZASOPISMO!



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

LEKARZ OPTYMALNY

**KRZYSZTOF**

**KRUPKA**

przyjmuje w Krakowie w  
każdy pierwszy piątek  
miesiąca:

ul. Flisacka 3a (przy  
gabinecie dentystycznym)  
Rejestracja telefoniczna:

(012) 427 23 24

e-mail: kkrupka@wp.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**

### List z internetu:

Wielce Szanowny Panie Januszu!

Zwracam się do Pana z problemem, który przedstawiłem już innym doradcom, ale widać nie zawsze starczy wiedzy bo nic dalej nie wiem. Problemem moim i mojej połowicy jest wiecznie "obłożony" język i nieświeży zapach z ust. Pani Waszak stwierdziła, że proporcje i skład diety jest prawidłowy. DO stosuję drugi rok i poza tym mam tylko problemy z większym niż zwykłe wypadaniem włosów. Jeżeli może Pan udzielić jakiejś sensownej odpowiedzi to bardzo proszę. Moje dane : wiek 49, wzrost 182, B-40-45. T-do woli, W-do 70. Pozdrawiam D.F.

Szanowny Panie!

Pański problem nie jest prosty a pytanie należałoby skierować do lekarza, a nie do doradcy żywienia optymalnego. Trzeba sobie zdawać sprawę, że choć Żywienie Optymalne jest najlepszym z możliwych sposobów zasilania organizmu człowieka, na pewno nie jest panaceum na wszystkie dolegliwości jakie mogą przytrafić się człowiekowi przed jego stosowaniem jak i po zastosowaniu. Według mnie należałoby sprawdzić czy Państwo nie ulegli zakażeniu gronkowcem złocistym, bądź jakimś innym paskudztwem. Przykry zapach z ust miewają, zarówno ludzie żywiący się optymalnie, jak i nie, co wskazywałoby na przyczynę niezależną od sposobu żywienia. Proszę mojego przypuszczenia nie traktować jako diagnozy, lecz udać się z problemem do lekarza, niekoniecznie optymalnego. W przypadku podejrzenia o gronkowca robi się wymaz i bada podatność na farmaceutyki, bądź robi autoszczepionkę - czasem udaje się skutecznie organizm wyleczyć. Co do wypadania włosów to może to być spowodowane przedawkowaniem witaminy A. Można spróbować ograniczyć spożywanie wątróbki, masła, marchewki, czyli produktów zawierających dużo witaminy, bądź prowitaminy A. Z problemem wypadania włosów zwróciło się do mnie kilka osób po opublikowaniu w miesięczniku "Optymalni" informacji, podanej przeze mnie, o wyłysieniu szczurów karmionych mlekiem UHT. O ile uważam, że mleko i śmietanka UHT nie są wskazane dla ludzi postacią tych produktów, to nie przypuszczam, aby były one przyczyną nadmiernego wypadania włosów u niektórych osób żywiących się optymalnie.

Janusz Żurek

### Z internetowej listy dyskusyjnej:

P: zastanawiam się ile powinienem spożywać węgli a ile tłuszczu, ostatniom gorący okres po 14-16 h w pracy i muszę przyznać że DO się trochę nie sprawdza i bardzo poważnie zastanawiam się nad powrotem do mojej poprzedniej diety;  
 a i jeszcze jedno popęd seksualny zmniejszył mi się do granicznie zauważalnych co jest dla mnie nowym fenomenem i prawdę mówiąc też mi się to nie za bardzo podoba; czy to normalne na DO bo ja obecnie zacząłem się czuć i zachowywać jak stateczny emeryt? --pozdrawiam P.

Niestety! Szybkie tempo życia, pracy (także umysłowej) wymusza zapotrzebowanie na szybką energię, a tę mogą zapewnić tylko węglowodany! Ciągły stres nie sprzyja zdrowiu i nie poradzi na to żadna dieta, nawet optymalna. Nasz przodek też dostawał stresu, gdy musiał uciekać przed tygrysem, ale nie robił tego 10 razy w ciągu dnia! Nawet zjedzenie szpiku z 10 kości udowych woła piżmowego też by mu nie pomogło. Jedyne co mu mogło pomóc to myślenie, jeśli oczywiście wyszedł cało z opresji. U optymalnych z dłuższym stażem zauważa się chęć do zmiany swojego sposobu życia na spokojniejszy. Spokojna praca (co nie znaczy, że mniej efektywna), wypoczynek itp. Proszę zauważyć, że w życiorysach wielu osób, które z niczego doszły własną pracą do dużych pieniędzy w USA ( w Europie ze względu na panujący tu system jest to nie możliwe - pomijam oszustów i złodziei) przewija się to, że na początku ciężko pracowali, a później gdy interes się rozrastał, pracowali głową w zaciszu swoich gabinetów, nie miotając się cały dzień z kąta w kąt (np. swojej fabryki). Ci którzy nie zachowali dystansu do bieżących spraw i "dali się zwariować" tracili wszystko. To co powyżej napisałem proszę też porównać z tekstem jednej z ostatnich piosenek "Golców". Oczywiście, odgórna presja stara się nas zmusić do tego, abyśmy "zapieprzali" i "wpieprzali" coraz więcej, i abyśmy się nie zastanawiali, dla czego to wszystko robimy. Od nas zależy czy poddamy się tej presji, czy nie.

Janusz Żurek

**OPTY** - Gazeta reklamowa wydawana przez „Arkadię u Żurków”  
 przy współpracy z „Arkadią w Rzeszowie”

Redakcja: Janusz Żurek

Skład i grafika: Piotr Żurek

Współpraca: Grażyna Skiba

telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

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

**OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA**

Dostępna pod adresem internetowym:

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

w postaci plików PDF.

Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w internecie i w przedrukach.

# WCZASY W BESKIDZIE MAKOWSKIM



## „Arkadia u Żurków” W/G DIETY

**DR KWAŚNIEWSKIEGO**

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

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

### Oferujemy:

- żywienie optymalne
- rodzinną atmosferę
- prądy selektywne
- pokoje 2 osobowe
- szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych
- dla członków OSBO **zniżka 10% !!!**
- Koszt pobytu 1 osoby wynosi **55zł/dobę**
- Dzieci w wieku przedszkolnym **45zł/dobę** - możliwość dołożenia łóżeczka dla dziecka
- turnusy minimum 5 dniowe.

**Zabiegi Prądami Selektywnymi  
w cenie 50gr/min**

Rezerwacja:

**31-041 Kraków Mały Rynek 4**  
**tel. (012) 4291728; 0691 866368**  
 internet: [www.arkadia.z.pl](http://www.arkadia.z.pl)  
 e-mail: [kzurek@optymalni.org](mailto:kzurek@optymalni.org)