

03
2003 (10)

„OPTY”
MARZEC 2003

Bezpłatna gazeta
reklamowa
OPTYMALNYCH

Trylemmat Lema:
„Primo: Nikt nic nie czyta,
Secundo: jeśli czyta, to nie rozumie,
Tertio: jeśli rozumie to natychmiast zapomina”.
- Stanisław Lem

OD WYDAWCY



W Gazecie Wyborczej z dnia 24.02.2003 ukazał się artykuł - p. Małgorzaty Załogi p.t. „Racja Panie Atkins”. Autorka ani słowem nie nawiązała do bądź co bądź, popularnej już w Polsce Diety dr

Kwaśniewskiego. Artykuł ten został umieszczony dzień wcześniej na stronach internetowych Gazety Wyborczej i co warto odnotować spowodował, że większość komentarzy jakie umieścili internauci z Polski i całego świata pod internetową wersją artykułu wytykało autorce fakt nie umieszczenia w publikacji choćby wzmianki o Diecie Optamanej i dr Kwaśniewskim. Niektórzy oskarżali Gazetę o „wybiórczość” publikowanych materiałów i cenzurę. Nawet zwolennicy innych diet, przeciwnicy ŻO, a także nie zorientowani w sprawie dyskusji nie protestowali przeciwko tym wypowiedziom, wyrażając opinie, że „dziwna rzecz by się stała, aby polak popierał polaka”.

To co w Polsce można niestety obserwować nie od dziś, to dążność do monopolizacji prawa do wygłaszania „jedynie słusznej” „prawdy”. Z przykrością muszę tu zauważyć, że podobnie niestety starają się postępować władze ZG OSBO. Mam wrażenie, że ostatnie kolejne dymisje członków ZG OSBO - patrz rubryka „W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE” są właśnie tego efektem. Jest to tym bardziej przykre, że niektóre z tych osób, jak na przykład, dr Wróbel cieszą się wśród optymalnych autentycznym wypracowanym przez siebie w bezpośrednich kontaktach z optymalnymi autorytetem i nigdy nie zasłużyły sobie na to, aby mówić o nich źle. Jakże to kłóci się z wizjami „Arkadii” - krainy wiecznego szczęścia (i rozumu) zawartymi w książkach lek. med. Jana Kwaśniewskiego.

Janusz Żurek

OD CZYTANIA NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ

HURRA

WYPRODUKOWANO

W POLSCE

Na początku zacytuję notatkę, która ukazała się w tygodniku „ludzi myślących inaczej” „Najwyższy CZAS!” w numerze z 22 lutego 2003 r

„Hurra! Sejm odrzucił poprawki senatu do ustawy o zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt - będzie można nadal ubijać świny, owce, kozy, bydło na terenie gospodarstwa na własne potrzeby, a mięso sprzedawać sąsiadom czy rodzinie po tzw. poubojowym badaniu weterynaryjnym.”

Jak się okazuje posłowie potrafią czasem zrobić coś rozsądnego. Obawiam się jednak, że decyzja o takim, a nie innym głosowaniu posłów wyniknęła nie z nagłego przypływu rozsądku, ale ze zwyczajnego strachu przed utratą swoich stołków w przypadku ewentualnej chłopskiej „ruchawki”, której przedsmaku można się było dopatrzyć w niedawnych blokadach dróg. Najprawdopodobniej, gdy sytuacja się uspokoi wszystko wróci do „normy” - europejskiej oczywiście... To byłby koniec informacji optymistycznych i dalszy ciąg tego tekstu powinien spowrotem nosić tytuł:

HORROR



Obecnie mamy w Polsce następującą sytuację: 70% mięsa na polskim rynku zostało wyprodukowane w sposób przemysłowy w tuczarniach o mniej lub bardziej intensywnym sposobie tuczenia. Z importu z UE (około 50 tys. ton) pochodzi 30% masy mięsnej zjadanej w Polsce. Jednocześnie skupioną za pieniądze podatników (czyli nasze) 30%-tą nadwyżkę mięsa wyprodukowaną w gospodarstwach chłopskich planuje się wysłać w dumpingowych cenach do Rosji, na Białoruś i na Ukrainę. Ta nadspodziewana nadwyżka została spowodowana wejściem w życie w Polsce unijnych przepisów zezwalających na „pompowanie” mięsa wodą z konserwantami i chemikaliami o czym pisałem w poprzednim numerze OPTY. I to wszystko dzieje się w czasie, w którym 30% polaków nie dojada, a coraz więcej ziemi leży odłogi. W ciągu ostatnich kilku lat spożycie mięsa w Polsce spadło z 50 kg do 38 kg „na głowę” czyli o 25%. Rząd żeby coś z tym fantem zrobić planuje nieuprawianą ziemię obsiać rzepakiem na biopaliwa. I tu konieczna byłaby dygresja: 4,5% dodatek oleju, bądź alkoholu do paliwa powoduje zwiększenie zużycia paliwa o 4,5% (w tym temacie różni eksperci są zgodni). W takim razie po cholere dodajemy do paliwa 4,5% czegoś co następnie wypuszczamy bezproduktywnie w powietrze

nie osiągając tym sposobem nic poza ewentualnym psuciem (w tym punkcie opinie ekspertów już nie są zgodne) silników? Wygląda na to, że wszystko to jest robione po to, aby dać rolnikom jałmużnę, na którą przymusowo mają się zrzucić właściciele pojazdów, ich pasażerowie itd. - czyli praktycznie całe społeczeństwo. Ale wróćmy do wątku zapoczątkowanego przed miesiącem w poprzednim numerze OPTY.

Do czego jeszcze może doprowadzić w Polsce to wspaniałe ustawodawstwo unijne?

Urzednicy unijni chwalą się, że dzięki ich pracy i ujednoliconym przepisom prawnym i standardom zwiększa się bezpieczeństwo i poprawia „zdrowotność społeczeństwa”. Nadmienię tutaj, że moje próby pozyskania informacji na temat zdrowotności w krajach UE spęły na niczym. Zostałem „spławiony” zarówno w Regionalnym Ośrodku Informacji Europejskiej w Krakowie jak również w Centrum Informacji Europejskiej w Warszawie. Tak wygląda reklamowana w TV „informacja” o UE. Z tego co mogłem sam wywnioskować z publikacji prasowych jakości w UE przeszła w ilość. Złazcza w ilość zagrożeń o dużej skali. Pamiętają Państwo zapewne afery związane z BSE, pryszczycą, belgijskimi kurczakami karmionymi paszą z dodatkiem zużytego oleju silnikowego z dioksynami? To były afery ogólnoeuropejskie, ale są też afery o mniejszej skali, o których mniej się mówi. W Barcelonie i okolicach kilkaset osób zatruto się salmonellą znajdującą się w ciastkach produkowanych przez jedną wielką cukiernię i rozsyłanych jako gotowy wyrób do pomniejszych cukierni. Wszystko to oczywiście zgodnie z normą - europejską. Gdyby nie było tych norm, to prawdopodobnie zatruloby się kilkadziesiąt razy mniej osób - klientów jednej cukierni. Zapewne doprowadziłyby to tą małą cukiernię do bankructwa i było przestrożą na długie lata dla wszystkich innych małych cukierni. Założę się, że ta duża cukiernia z Barcelony na pewno nie zbankrutowała (być może jest jedyną w okolicy) i co najwyżej będzie teraz pilniej przestrzegać przepisów produkując coraz mniej smaczne ciastka. Słyszałem też, że we Francji owszem są jeszcze małe tradycyjne piekarnie, ale gotowe surowe ciasto do wypieków jest im dostarczane z jednej wielkiej fabryki ciasta. Pewnie musi być ono nieźle zakonserwowane, aby wytrzymało czas i trudy transportu. A co będzie jak komus przyjdzie do głowy dodać „coś extra” (oczywiście zgodnie z normą europejską) ***

REKLAMA

**Aparaty
do
Prądów Selektywnych
skup, sprzedaż,
komis, naprawa,
kontrola parametrów,
akcesoria
„PLUS”**

Kraków - Mały Rynek 4
tel. (012) 429 17 28,
503 66 11 32
www.plus.w.pl

do tego gigantycznego ciasta? Niedawno mówiono w radiu o innej „spożywczej” aferze w Wielkiej Brytanii: Firma zaopatrująca stacje benzynowe i punkty drobnej sprzedaży w kanapki dokonywała swoistego „recyklingu”. Ze starych nie sprzedanych kanapek wyjmowano wędlinę wyrzucając na śmieci sałatę i bułkę, które do „przetworzenia” nie bardzo się nadawały. Świetnie zakonserwowana wędlina przechodziła pewnie kilka takich „recyklingów” zanim trafiła do żołądka jakiegoś zgłodniałego wyspiarza. Oczywiście taki proceder mógłby odbywać się wszędzie, nie tylko w dużej firmie brytyjskiej, ale także w najmniejszym sklepiku, o ile mogłyby dopuszczać to przepisy (obecnie nie dopuszczają), z tą różnicą, że w przypadku sklepiku nie działa „prawo skali”. Zadziwiający jest ten irracjonalny strach urzędników europejskich (i nie tylko) przed bakteryjnymi zagrożeniami i dążenie do ich zniszczenia wszelkimi sposobami. Jak uczą przykłady izolacja od bakterii, które towarzyszyły człowiekowi od zawsze, nie prowadzi do niczego dobrego. Około 10000 lat (wg niektórych 40000) izolacji Ameryki spowodowało to, że gdy pojawili się tam Europejczycy, to Indianie zaczęli masowo chorować i umierać na choroby dotąd im nieznane jak np. grypa. Ocenia się, że na choroby przywleczone przez Europejczyków życie straciło więcej Indian niż od broni palnej. Można też przytoczyć przykład osób dorosłych ciężko i z powikłaniami przechodzących choroby wieku dziecięcego, spowodowane brakiem kontaktu z zarazkami tych chorób w młodości. Poprawianie natury niestety bardzo często mści się na człowieku. Bywa wyganianiem Diabła Belzebubem. Ostatnio w UE są problemy z listerią. Jest to bakteria antagonistyczna do bakterii Coli występujących w wyrobach mięsnych sporządzanych tradycyjnymi metodami. Trzeba tu zauważyć, że część bakterii Coli jest przyjazna dla człowieka, a ich usunięcie z wyrobów mięsnych powoduje, że ich miejsce zajmuje groźna listeria powodująca zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Bakteria ta dobrze się rozwija w warunkach „nie do wytrzymania” dla bakterii Coli powstałych w wyniku nasycania wyrobów mięsnych konserwantami. Przejście na produkcję wielkoprzemysłową - wielkie tuczarnie, w których świnie mogą tylko leżeć bo nie mają miejsca, żeby zrobić choć krok, wielkie rzeźnie, tworzą też niestety wielkie zagrożenie dla środowiska i wielkie zapotrzebowanie na

antybiotyki. Trzeba tu dodać, że 80% światowej produkcji antybiotyków „zużywają” zwierzęta hodowlane, a nie ludzie! Wyganiana z USA za zatrucie środowiska amerykańska firma Smithfield Foods we współpracy z firmą Animex będzie mimo protestów budować swoje tuczarnie w Polsce.

Chłop, który nie będzie mógł nic wyhodować, a także nie będzie mógł uprawiać pola ze względu na nieopłacalność, będzie z czasem zmuszony sprzedać swoją ziemię i przestać być rolnikiem. Ilu takich będzie? Ocenia się, że 80% tj. około 3 milionów rolników w Polsce będzie musiało odejść z zawodu. Pytanie co stanie się w tym przypadku z małymi i średnimi rzeźniami i przetwórniami spożywczymi jest czysto retoryczne. W reportażach TV słuchałem wypowiedzi właściciela przetwórnicy mięsnej zatrudniającej 50 osób, który miał poważne obawy, czy sprostą wymaganiom unijnym, więc co mają powiedzieć mniejsze firmy? W tej sytuacji apelowanie przez ZG OSBO do optymalnych, aby brali w swoje ręce produkcję żywności na własne potrzeby i innych optymalnych traci sens. Możliwe byłoby jedynie założenie wielkiego „kołchozu” z własną przetwórną mięsa, według własnych receptur na potrzeby optymalnych. Pytanie tylko czy optymalnych stać by było jeszcze na zakup mięsa i jego wyrobów z takiego „kibucu”, czy byłoby to raczej zaopatrzenie stołów nieoptymalnych (optymalnych?) VIP-ów. To, że VIP-y będą chciały zostawić sobie możliwość skonsumowania czegoś (mimo wysokiej ceny) lepszego świadczy poniższy tekst zamieszczony w „Gazecie Świątecznej”(Wyborczej) pt. „Wolno-amerykanka mięsna” z dn. 26-27 października 2002 r. Z analizy wzmiankowanego tekstu można wyciągnąć wnioski, że VIP-y zostawiają dla siebie furtkę do zaopatrywania w niektóre lepsze wyroby mięsne, a „bydło robocze” będzie mogło jeść zgodnie z prawem g***o!

Nowy wspaniały świat!

Na razie podziwiamy przemysł i technikę w UE nie zdając sobie sprawy, że unijne przepisy niosą ze sobą stopniową likwidację innowacyjności. Czy wiedzą Państwo, że homologacja europejska (takie świadectwo, że wyrób jest bezpieczny) na urządzenia elektromedyczne kosztuje 100 000 ? Może to spowodować, że ani doktora Kwaśniewskiego, ani żadnego zakładu produkującego dotychczas aparaturę elektromedyczną nie będzie stać na zapłacenie

takiej sumy za homologację pojedynczego wyrobu, w wyniku czego nikt w Polsce nie będzie mógł oficjalnie wyprodukować żadnej aparatury elektromedycznej i będziemy zmuszeni sprowadzać ten sprzęt z zagranicy. A nieoficjalnie? Wystarczy puścić w telewizji program o strasznych skutkach zastosowania aparatu prądów selektywnych bez homologacji i już! Sprawa załatwiona. Jakże daleko odeszliśmy od normalności. Dawniej wystarczało, że inżynier konstruujący cokolwiek robił to zgodnie z przepisami. Dziś mu się nie wierzy (trudno zresztą się temu dziwić patrząc na obniżający się poziom szkolnictwa w Polsce i na świecie) i trzeba do uwiarygodnienia wyrobu zatrudnić setki urzędników, którzy zbadają, zatwierdzą i uwiarygodnią. W takich warunkach ani Edison, ani Hewlett z Packardem, ani Honda, ani Ferrari nie mogliby nic stworzyć, a przede wszystkim sprzedać! Dlatego znaczące wynalazki powstają jeszcze (choć - tam też dotarła biurokracja i jej nieodłączny brat socjalizm) w USA i państwach ASEAN-u, a nie w UE. Ale jeszcze gorsza od przepisów ograniczających swobodę tworzenia jest blokada umysłów ludzkich starannie i systematycznie realizowana przez środki „musowego przykazu”. Zmienia się pojęcia, znaczenie słów, wtłacza się do głowy „zbitki myślowe”, które potem funkcjonują u większości Polaków jako ich „własne myśli”. Jeśli na razie w Unii Europejskiej jest lepiej i zasobniej niż w Polsce, to trzeba pamiętać, że żywiołowo rozwijająca się biurokracja („Im bardziej chore państwo - tym więcej w nim praw” - Tacyt) wykończyła nie jedną cywilizację. I jeszcze jedno: w UE przypada 2-3 razy więcej urzędników (w zależności od kraju) na obywatela niż w Polsce. Co potrafi jeszcze europejska biurokracja? Przypomnę tylko niektóre bardziej znane rzeczy. Ogórki w UE muszą mieć odpowiednie wymiary i krzywiznę, ziemniaki i jabłka kształt zbliżony do kuli. Marchewka została zakwalifikowana do owoców. Instrukcja obsługi drabiny liczy kilka stron i trzeba przejść kosztowne szkolenie, aby móc się posługiwać drabiną. Do istnienia „wolnego” handlu w UE oprócz setek tysięcy kupców potrzebne są też setki tysięcy urzędników i podobne ilości stron przepisów. Można wymienić i wymienić... Rodzi się nowa klasa ludzi - ludzi chorych na umyśle.

Na zakończenie obiecuję się poprawić, nie pisać w najbliższych numerach już nic o polityce, a jedynie o żywieniu.

Janusz Żurek

REKLAMA

Pielęgniarskie usługi w domu pacjenta - całodobowo, pełny zakres.



Rzeszów, tel. 856-19-16

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, wspaniały smalec ze skwarkami, pyszny sernik

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

PRĄDY SELEKTYWNE
u pacjenta w domu!!!

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

MOJA DROGA DO DIETY OPTYMALNEJ



Z wykształcenia jestem pielęgniarką. Z medycyną mam kontakt od 22 lat. Po ukończeniu Liceum Medycznego rozpoczęłam pracę w Oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i Anestezjologii, a po wyjściu za mąż i zmianie miejsca zamieszkania w Oddziale Intensywnej Opieki Internistycznej. Zawsze chciałam robić w życiu coś ważnego, potrzebnego. A cóż może być ważniejsze od zdrowia i życia ludzkiego? Dlaczego zostałam pielęgniarką, a nie lekarką? Może to dziwnie zabrzmieć, ale chciałam być bliżej pacjenta. Tyle już widziałam, że lekarz robi obchód, a potem przewraca papierki w gabinecie. I w pewnym sensie miałam rację. To pielęgniarka jest przy pacjencie cały czas. Takie miałam wyobrażenia jako nastolatka, wiele marzeń, planów, chęci do ich realizacji.

Teraz po latach inaczej patrzę na te sprawy. Czuję się jakby ktoś mi kubek zimnej wody na głowę wylał, tylko że ten proces trwał kilkanaście lat. Jak spełnia się pielęgniarka dzisiaj - nie muszę tłumaczyć. Gorycz rosła wraz z moimi dziećmi, którym ciągle musiałam wszystkiego odmawiać, bo ciągle brakowało pieniędzy. Ale to niestety nie wszystko. Jeszcze bardziej bolesne były przeżycia zawodowe. Dlaczego medycyna - to oczko w głowie medycyny światowej, jest taka bezzadna? Dlaczego 18-letnie dziewczyny umierają na białaczkę, po kilku latach cierpienia, a lekarze bezzadnie rozkładają ręce? Dlaczego 30-letni mężczyźni umierają na niewydolność krążenia i zawały? Skąd coraz to nowsze i nieuleczalne choroby? Osobiście podawałam zastrzyki z małej ampuleczki - cena jednej 500 złotych. Moje koleżanki po fachu wiedzą jak trzęsą się ręce ze zdenerwowania, żeby nie stłuc drogiej ampulki. Przecież to przez wiele lat była moja całomiesięczna pensja. Te zastrzyki chorzy dostają często co 2-gi dzień a i tak choroba ma zawsze ten sam finał. Piszę o białaczce. Widziałam śmierć wielu osób i nie mogłam pomóc, nikt nie mógł. Dlaczego? To pytanie nie dawało mi spokoju.

Nie zależnie od wszystkiego pracowałam pilnie i myślałam: dlaczego jest tak, że medycyna się rozwija, są coraz to nowsze sposoby leczenia, coraz więcej mówi się o zdrowym odżywianiu (bez tłuszczowo, owoce i warzywa!), żywność light - bez cholesterolu). Wciąż jak to jest możliwe, że pacjentów jest coraz więcej, pojawiają się coraz to nowsze choroby: HIV, osteoporoza. Jak to się dzieje że grypy są teraz tak zjadliwe, że aż groźne dla życia? I dalej - dlaczego rodzi się tak dużo upośledzonych dzieci. Skąd się biorą niedorozwoje umysłowe i fizyczne, choroby psychiczne? A wszystko to „o nieznanym etiologii”, za to o znanym rokowaniu. Przecież w przyrodzie przyczyna i skutek występują nierozłącznie, a bezdyskusyjnie jesteśmy częścią przyrody. To wszystko połączyło mi się

z owymi „zdrowymi” owocami i warzywami. Najpierw pomyślałam o zającu. Przecież je marchewkę - powinien być zdrowy jak rzepa, a przecież wszyscy wiedzą, że wystarczy tupnąć a zając dostanie zawału serca. Weźmy lwa - króla zwierząt, je to co upoluje i na pewno nie je marchewki, tak jak zając na pewno nie je mięsa.

Przerobiłam w myślach jeszcze kilka zwierząt i doszłam do wniosku, że żadne zwierzę w przyrodzie nie jest wszystkożerne tak jak człowiek. Może rzeczywiście tu leży pies pogrzebany. Spróbowałam zrezygnować z masła na korzyść jabłek, ale nie wytrzymałam dłużej niż 1 tydzień. Po jabłkach byłam ciągle głodna - to jest jakaś niezrozumiała sprawa. Wiedziałam, że ludzie odchudzają się jabłkami - dlaczego ja nie mogłam? Dlaczego ciągle musiałam uważać na ilość jedzenia żeby nie przytyć. Kiedy jadłam do syta tyłam, żeby utrzymać wagę trzeba było się głodzić. A i tak na biodrach odkładał się cellulitis. Teraz wiem, że nie chodziło o ilość lecz o jakość.

Jak dowiedziałam się o żywieniu optymalnym? Kiedy moja mama przeszła na rentę zaczęła (a jakże) bardziej o siebie dbać. Też instynktownie czuła, że tabletkami zdrowia nie odzyska, więc zaczęła interesować się dietami, było ich kilka jedna lepsza od drugiej. Rozumiałam zainteresowania mamy, ale nie miałam tyle czasu wolnego - praca, dzieci, dom, nauka - to wszystko pochłaniało cały mój czas i wiedziałam, że nie będę miała czasu na gotowanie z przepisów, tym bardziej, że na obrazach ciągle była trawa. Owszem kolorowa i ładnie podana, np. trzy kolory papryki + pomidor + pieczarka. Pięknie to błyszczało na obrazku, tylko kto by się tym najadł. Najpierw rozbolełaby szczęka od gryzienia. A mój mąż pracujący i grający zawodowo w piłkę nożną nie mógł obyć się bez mięsa. To była dieta Marii Błaszczyszyn. Widziałam tę Panią niedawno w telewizji w programie „Kawa czy herbata”. W trakcie programu zadzwoniła mama:

- Oglądasz pierwszy program?

- Oglądam. Więcej nie musieliśmy rozmawiać. Czy tyła powinien ważyć wzorec kobiety? Następna była dieta optymalna - ba, dobra nazwa, ale nie byłam zainteresowana. Mama kombinowała jak koń pod górę wyszukując coraz to nowe argumenty. Po trzech latach już cienkim głosem mówiła „ale chociaż przeczytaj kawalek”. No dobrze kawalek

REKLAMA

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Bałowego 26

optymalnik

Józef Kraus
Nerwico
pozwól żyć!
Dieta bez wyrzeczeń

56 stron
WYWIADY
PORADNIK
BEZPŁATNY DODATEK

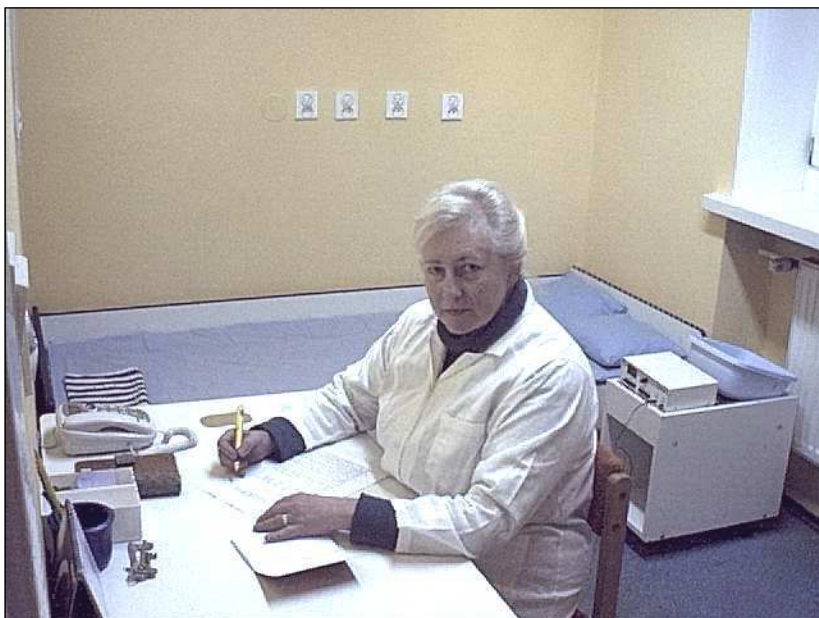
W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

W Gazecie Wyborczej z dnia 24.02.2003 ukazał się artykuł - p. Małgorzaty Załogi p.t. „Racja Panie Atkins”. Z artykułu można dowiedzieć się, że dietę doktora Atkinsa poparł Gary Foster - jeden ze znanych w USA autorytetów w dziedzinie dietetyki opierając się na przeprowadzonych wcześniej badaniach na małych grupach ludzi, także przez innych uczonych amerykańskich. Trudno będzie jego wypowiedź wyśmiać, tak jak to czyniono do tej pory w stosunku do dra Atkinsa. W USA zaplanowano ostatnio przeprowadzenie 2-letnich badań nad dietą Atkinsa na większych, bardziej reprezentatywnych grupach ludzi. Wygląda na to, że jak zawsze „nowe” przyjdzie do Polski z Zachodu.

W Dzienniku Zachodnim z 28.02.2003 ukazał się artykuł pt. „Racja doktorze Kwaśniewski” autorstwa Marka Chylińskiego, współautora książki „Dieta Optymalna” napisanej wspólnie z lek. med. Janem Kwaśniewskim. Książka ta napisana w formie wywiadu - rzeki chyba najbardziej przyczyniła się do popularyzacji Żywnienia Optymalnego opracowanego ponad 30 lat temu przez doktora Kwaśniewskiego. W artykule tym redaktor Chyliński powołując się na sensacyjną wiadomość agencji Associated Press: „(...) od tłuszczu szybciej się chudnie i ustępuje ryzyko miażdżycy (...)” - czyli rzeczy, które optymalni w Polsce wiedzą od lat i wypróbowali na sobie - opisał historię odżywiania ludzi, jak również specyfikę żywienia innych narodów. Na tej samej wiadomości zamieszczonej przez agencję AP oparła się wyżej wzmiankowana autorka artykułu w „Wyborczej”. Polecamy lekturę obu artykułów.

Do dymisji podali się kolejni członkowie ZG OSBO: pan Tomasz Ruciński i członek Komisji Zdrowia ZG OSBO dr Jan Wróbel. Obecnie Zarząd Główny składa się z 3-osobowego Prezydium i członka Komisji Zdrowia dr Pali. Wcześniej podali się do dymisji panowie Józef Turostowski i Mariusz Waszak z Poznania. To już na pewno epidemia!

W Krakowie 1 marca 2003 odbędzie się wykład lek. med. Jana Wróbla pt. „**Miażdżycza - choroba uleczalna**”. O godz. 16⁰⁰ w sali Instytutu Biochemii Lekarskiej przy ul. Kopernika 7. Wstęp: 5 zł. Zainteresowani mogą skontaktować się z organizatorami imprezy pod numerami telefonów: (0-12) 633-59-52; (0-12) 429-17-28; 0-691-866-368; 0-503-66-11-32. Wykład odbywa się z okazji uroczystego otwarcia ARKADII-CDN w Krakowie.



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (winda)
 Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10⁰⁰-14⁰⁰)
 tel. (012) 429 17 28 (15⁰⁰-18⁰⁰)
 tel. kom. (0) 691 866 368
 e-mail: zkurek@optymalni.org
<http://www.arkadia.z.pl>

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.

Żywnienie Optymalne nie jest tylko którąś z kolei cudowną dietą. Jest to coś więcej. Jest to sposób na doprowadzenie popsutego metabolizmu (czyli inaczej mówiąc przemiany materii), przez niewłaściwe przyzwyczajenia konsumpcyjne i zalecenia żywieniowe, do stanu właściwego dla danego człowieka. Organizm człowieka, a zatem sam człowiek, którego metabolizm jest prawidłowy, nie choruje na choroby cywilizacyjne (takie jak np. choroby serca, cukrzyca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenia, itd), i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywołane przez wirusy i bakterie.

W „Arkadii CDN” można skorzystać z porad dotyczących prawidłowego stosowania diety optymalnej oraz nauczyć się prowadzenia taniej, zdrowej i smacznej kuchni, poczynienia sporej oszczędności na lekach, gdyż przestajemy chorować, a w konsekwencji osiągniemy dobre samopoczucie i zdrowie całej rodziny.

Konsultanci „Arkadii CDN” w Krakowie:

Lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

lekarz optymalny z Certyfikatem nr: 34
 emerytowana lekarka specjalista medycyny pracy,
 na diecie optymalnej od 5 lat.
 udziela porad indywidualnych we wtorek i czwartek w godz. od 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66
 Uprawniona do stosowania prądów selektywnych, certyfikat nr: 44
 z wykształcenia mgr chemii zajmująca się od 10 lat dietetyką, na diecie optymalnej od 5 lat udziela porad indywidualnych prawidłowego żywienia oraz prowadzi 4-dniowe kursy z żywienia z przepisami dla początkujących optymalnych, a także wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.
 pon. - piąt. od 10⁰⁰ - 14⁰⁰ oraz w innych terminach po uzgodnieniu

Janusz Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 38
 Z wykształcenia inż. elektryk, z zawodu elektronik zajmujący się testowaniem i kontrolą aparatów do prądów selektywnych, na diecie optymalnej od 5 lat.
 udziela porad indywidualnych prawidłowego żywienia optymalnego, a także wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

Na miejscu w Arkadii można nabyć **książki i miesięczniki** oraz inne materiały dotyczące diety optymalnej.

PROMOCJA! Do końca lutego 2003 zabiegi prądami selektywnymi 60gr/min.

Czujesz się fatalnie - spróbuj żyć optymalnie.

ZAPRASZAMY

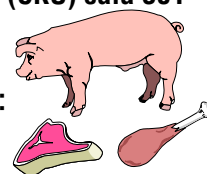
Optymalne wyroby wieprzowe

z własnego gospodarstwa bez konserwantów i ulepszaczy.

Helena Homa
 Markowa k/Łańcuta
 tel. (017) 226 55 64

także do nabycia w każdy 1 czwartek miesiąca na spotkaniu optymalnych:
ul. Sucharskiego 4 (CKU) sala 301
o godzinie 17⁰⁰

oraz
w Arkadii Rzeszów:
ul. Batorego 26
piątek: 15⁰⁰-16⁰⁰



przeczytałam, a duchu pomyślałam „obejrze obrazki”. Z okładki uśmiechał się ciepło pan doktor Jan Kwaśniewski - o czym poinformowała mnie mama z dziwnym brzmieniem głosu. W środku nie było obrazków, coś zaczęłam czytać i doznałam szoku. Ten człowiek odpowiadał na moje pytania, jakby je słyszał. Wszystko układało się w logiczną całość. Ale to, że logiczną to jeszcze nic. Jakież te argumenty były oczywiste, i jakie proste. To na talerzu leży przyczyna chorób i nieszczęść. Na talerzu pod nosem. A jak mówi przysłowie „pod latarnią najciemniej”. Gdzie medycyna szuka ratunku? W genach, chemii. W poprawianiu przyrody! A wystarczy usunąć przyczynę chorób i nie trzeba leków, nie trzeba badań. To była wstrząsająca lektura - jest do dzisiaj. Później dowiedziałam się, że jest jeszcze kilka innych książek, że jest czasopismo „Optymalni”. Tylko czytać. I jaka ulga, nie muszę już jeść jabłek. Bez wyrzutów sumienia mogę jeść moją ulubioną jajecznice ze słoniną (jakie te skwareczki są chrupiące), mój ulubiony twaróg ze śmietaną. Mięsożerna nigdy nie byłam i nadal nie jestem, dzieci też nie, ale jajożerni jesteśmy wszyscy. Po pięciu latach żywienia optymalnego ważyłam niewiele mniej niż przed dietą : 60 kg, 164 cm wzrostu, ale po „skrótce pomarańczowej” pozostało tylko niemiłe wspomnienie. Jestem zawsze syta i nie tyję. To fantastyczne uczucie. Przy okazji pozbyłam się kamieni nerkowych, uregulowały się sprawy kobiece i co dzień towarzyszy mi takie dziwne uczucie, że czas zatrzymał się w miejscu, jeśli chodzi o wygląd. A wiedzy i doświadczenia wciąż przybywa.

Jak przestałam pracować w zawodzie? Skoro już wiedziałam co wiedziałam, skoro odczułam na sobie dobrodziejstwa wiedzy doktora Jana Kwaśniewskiego to wydawać by się mogło : żyć i nie umierać. Zaraz a moje plany i ambicje zawodowe? Właśnie trzeba ratować ludzi. Lecz kto słuchał pielęgniarki, która mówiła, że tłuszcz jest zdrowy? Moje argumenty były tak logiczne, że nie do podważenia, wywołały kiwanie głowami, ale i tak wszyscy wiedzieli swoje, że zamiast masła lepiej zjeść chleb i jabłko. A przecież wszyscy słyszeli, że „cukier to biała śmierć”. Dlaczego nadal jedzą cukier? Niektórzy zamieniają cukier na „zdrowy” miód. Ha, zamienił stryjek siekierkę na kijek. Chleb i jabłko jedzą, bo nie wiedzą, że to też cukier, i ja tego nie wiedziałam mimo medycznego wykształcenia. Przeprowadziłam wiele rozmów z pacjentami, koleżankami pielęgniarkami a także z lekarzami. Wiedziłam, że mogę stracić pracę, że zachowuję się niepokornie, że się narażam głosząc tę przewrotną prawdę ale wiedziałam też, że umierają ludzie, że nie mogę milczeć i że w efekcie nie będę dłużej mogła pracować w tym miejscu. Ile ja kroplówek z glukozą w życiu przetoczyłam, ile podałam chemii (leków) ludziom. Te myśli zaczęły stawać się obsesją : ja ludziom nie pomagam, ja im szkodzę! Po trzech latach walki z otoczeniem i z sobą odeszłam ze szpitala. Mimo trudnych czasów wkrótce znalazłam pracę jako pielęgniarka, ale w przychodni. Pomyślałam sobie - jakoś to będzie. Już nie przetaczałam glukozy, nie robiłam masażu serca, nie patrzyłam jak umierają ludzie. Ale nadal robiłam dużo zastrzyków. I wkrótce myśli znów zaczęły

wracać do problemu - zrobię tylko pół zastrzyku - to połowę mniej zaszkodzę, a zaraz potem - jestem durna, tak nie mogę pracować. W dodatku jak nawiedzona tłumaczyłam pacjentom - jedzcie galaretkę z nówek wieprzowych, to jest przyczyną waszych chorób - brak kolagenu w diecie - w okresie jesiennym i wiosennym bywają falowe zachorowania na rwy kulszowe.

Kiedy wysłuchałam w czasie infekcji 15 lub 20 cierpiących pacjentów, to nie mogłam się powstrzymać od mówienia o diecie. Przecież te nóżki wieprzowe są przyczynowym leczeniem chorób tych i wielu innych. Organizm sobie wiele wyremontuje, tylko musi mieć budulec - białko. I to nie takie jak w grochu, bo nie jesteśmy roślinami, tylko zwierzęce takie jak w świnie na przykład. Chociaż nie brzmi to przyjemnie to faktem jest, że jesteśmy zwierzętami, a świnka jest najbardziej zbliżona do nas pod względem budowy tkanek. Prowadzi się badania nad możliwością przeszczepienia serca wieprzowego ludziom, a przecież wystarczy serce wieprzowe zjeść bo tą drogą dostarcza się budulec do organizmu. Co spotyka chorego z zawałem serca? W pierwszej kolejności leki (chemia), a potem dieta oczywiście bez cholesterolu czyli bez tłuszczu. Większość zawałowców jest przerażona, każdy przecież chce żyć. Więc co robią? Zaczynają jeść te zalecane marchewki, jabłka i chude piersi, z kurczaka pędzonego hormonami. Czy w jabłku jest budulec do wyremontowania chorego serca? Nie. W jabłku jest trochę cukru i dużo wody. Czy więc dziwne jest, że po pierwszym zawale z reguły występuje drugi i trzeci. Wtedy serce nie jest już mięśniem lecz

blizną i nie może już spełniać swojej funkcji. Człowiek musi umrzeć. Ale wracając do mojej pracy w przychodni. Kiedy myśl „zrobię pół zastrzyku to połowę mniej zaszkodzę” zaczęła się pojawiać coraz częściej, wiedziałam już, że nie będę mogła dłużej wykonywać swojego zawodu. Już wtedy umiałam wiele na temat diety optymalnej. Odbijałam wiele szkoleń i ciągle się uczę. Dzisiaj jestem Starszym Doradcą Żywienia Optymalnego, a to oznacza że mogę już szkolić doradców - dietetyków. Wiem z doświadczenia, że wiedza medyczna bardzo pomaga w posługiwaniu się dietą optymalną. Wiele faktów od razu było dla mnie oczywistych, inne połączyły się w logiczną całość. Nie ukrywam, że temat leczenia chorób tą prostą, taną i niezwykle skuteczną metodą mnie fascynuje, a satysfakcja jest teraz równie wielka lub jeszcze większa niż wtedy, kiedy udało się z reanimować pacjenta. Obecnie prowadzę Arkadię w Rzeszowie - udzielam porad dietetycznych i wykonuje zabiegi prądami selektywnymi. Wspólnie z lekarzem potrafimy wprowadzić na optymalne ścieżki każdego pacjenta, który tego chce. Teraz mogę mówić pacjentowi, żeby jadł nóżki wieprzowe i wiem, że ten pacjent mnie posłucha i nie będzie za drzwiami pukał się w czoło. Czy jeszcze kiedyś będę pracować jako pielęgniarka? Może. Ale tylko w Klinice Optymalnej. Najchętniej na Intensywnej Terapii.

*Starsza Pielęgniarka Dyplomowana
Starszy Doradca Żywienia Optymalnego
Prezes Oddziału Rzeszów Ogólnopolskiego
Stowarzyszenia Bractw Optymalnych*

*Grażyna Skiba
tel.: (017) 856-19-16*

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



Rezerwacja:

31-041 Kraków Mały Rynek 4 tel. (012) 4291728; 0691 866368
internet: www.arkadia.z.pl

Oferujemy:

- **żywienie optymalne**
- **rodzinną atmosferę**
- **prądy selektywne**
- **pokoje 2 osobowe**
- **szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych**
- **koszt 55 zł/dzień**

e-mail: kzurek@optymalni.org

WITAMINY

WITAMINA A

Tym artykułem chcę zacząć cykl wykładów o niezbędnych w naszym pożywieniu składnikach, jakich ludzki organizm nie potrafi wytworzyć np. witaminach i o symptomach ich niedoboru lub nadmiaru w organizmie człowieka.

Witaminy nie dostarczają żadnej energii, nie stanowią także materiału budulcowego dla organizmu. Są one niezbędne po części do optymalnego wykorzystania spożytego pożywienia, a częściowo do utrzymania ciągłości procesu przemiany materii. Wiele witamin wchodzi w skład enzymów. Kompletny enzym składa się z jednej części białka (apoenzymu) i jednej witaminy lub jednego składnika mineralnego (koenzymu). Enzymy uczestniczą w wielu procesach przemiany materii ludzkiego organizmu.

Ważnymi źródłami witamin są produkty spożywcze pochodzenia roślinnego: owoce, jarzyny, zboża, ziemniaki, oleje roślinne oraz produkty pochodzenia zwierzęcego: mięso, mleko, ryby, tłuszcze zwierzęce, podroby. Poprzez urozmaicone, racjonalne pożywienie składające się zarówno z produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, dostarcza się organizmowi potrzebną ilość witamin.

Niedobór witamin w ludzkim organizmie może być wynikiem:

1. spożywania zbyt małej ilości witamin,
 2. chorobliwym niedoborem witamin.
- powodem niedoboru witamin może być zakłócenie wchłaniania witamin, będące

efektem chronicznych biegunek, chorobliwych zmian w obrębie błony śluzowej jelit lub też operacyjnego usunięcia odcinka jelita.

- schorzenia wątroby zmniejszają zdolność "magazynowania" witamin, gdyż zakłócone są procesy przemiany w tym organie. Przy chorobach wątroby zahamowana jest produkcja żółci; co wpływa na resorpcję rozpuszczających się w tłuszczu witamin A, D, E, K.

- efektem zaburzeń we florze bakteryjnej jelit jest zmniejszona synteza witamin,
- przyjmowanie leków, np. zażywanie przez dłuższy czas antybiotyków lub środków przeczyszczających prowadzi do zmniejszenia się zasobu witamin.

W wypadku nadmiaru witamin w organizmie dochodzi do tzw. hiperwitaminozy.

Witaminy dzieli się na dwie grupy, w zależności od stopnia ich rozpuszczania się:

1. Rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E, K są w potrzebnych ilościach wchłaniane przez organizm jedynie przy prawidłowo działającej absorpcji tłuszczów.
2. Rozpuszczalne w wodzie witaminy B1, zespół witaminy B2 wraz z ryboflawiną, niacyną, kwasem foliowym i pantotenowym, a także B6, B12, C i H.

Witamina A

Witamina A (retinol) może być przez organizm wchłaniana wyłącznie w połączeniu z tłuszczami. Forma wstępna (prowitamina) karoten znajduje się w produktach żywnościowych pochodzenia roślinnego, takich jak np. marchew. W ludzkich organizmach na skutek działania enzymów, karoten zostaje przemieniony w błonie śluzowej jelit w witaminę A.

W naszej szerokości geograficznej w zasadzie nie notuje się niedoboru witaminy A. Co prawda u kobiet ciężarnych i karmiących mogłoby dojść do nieznacznego niedoboru. Jednak wskutek odkładania się

OPTY nr 3 - MARZEC - 2003

witaminę A w wątrobie, ten okresowy jej niedobór nie wpływa ujemnie na organizm matki i dziecka. Niemniej w okresie ciąży należy spożywać produkty bogate w witaminę A. Zawartości witaminy A w wybranych produktach spożywczych są następujące:

marchew surowa = 1,1 mg/100g produktu,
marchew gotowana = 1,05 mg/100g prod.
zielona sałata = 0,6g/100g prod.
botwina = 0,5mg/100g prod.
szpinak = 0,8mg/100g prod.
wątroba wołowa = 6,0 mg/100g prod.
tran = 30,0mg/100g prod.
wątrobianka = 1,7 mg/100g prod.
masło = 0,6 mg/100g prod.

Witamina A w ludzkim organizmie ma duży wpływ na wzrok, wzrost, płodność, a także utrzymanie funkcji skóry i błon śluzowych człowieka.

Symptomy niedoboru witaminy A.

Jednym z pierwszych symptomów niedoboru witaminy A jest uczulenie na światło (światłowstręt), utrata ostrości widzenia o zmierzchu lub nawet tzw. „kurza ślepotą”. Do tego dochodzą schorzenia skóry, zmiany w gałkach ocznych, osłabienie węchu i smaku, zmniejszona odporność na infekcje, a także zahamowanie wzrostu u dzieci.

Nadmierne spożywanie witaminy A.

Hiperwitaminoza witaminy A występuje częściej u dzieci niż u dorosłych. W tym przypadku pojawiają się wymioty, biegunki, zaczerwienienie błony śluzowej, łamliwość kości i nadmierna pobudliwość, drażliwość, ból głowy, sucha skóra, świąd, wypadanie włosów, bóle kostno-stawowe, masywne łuszczenie skóry. Objawy te ustępują po zmniejszeniu podaży witaminy A.

Co warto wiedzieć o witaminie A:

- jest bardzo wrażliwa na działanie światła i powietrza (tlenu). Dlatego też należy przechowywać jarzyny w ciemnych pomieszczeniach lub szczelnie zamkniętych pojemnikach,
- inna, rozpuszczalna w tłuszczach witamina E zapobiega zniszczeniu witaminy A pod wpływem działania tlenu i światła,
- średni ubytek witaminy A w trakcie przygotowywania posiłków wynosi około 20%.

Witamina A jest skuteczna wyłącznie w połączeniu z tłuszczami, zaleca się do wszystkich surówek jarzynowych dodawać oliwę lub śmietanę. a gotować zawsze z dodatkiem tłuszczu.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego

**MEJSCE
NA
TWOJĄ**

REKLAMĘ!
(012) 429-17-28
koszt: 30 zł

**LEKARZ OPTYMALNY
KRZYSZTOF
KRUPKA**

przyjmuje w Krakowie:

w każdy pierwszy piątek miesiąca:
ul. Flisacka 3a
Rejestracja telefoniczna:
(012) 429 90 00,
godz. 9⁰⁰-12⁰⁰

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych
Wydawca: **PLUS - Kraków, Mały Rynek 4**
Redakcja: Janusz Żurek
Skład i grafika: Piotr Żurek
Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)
telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28
e-mail: jzurek@optymalni.org
internet: <http://www.arkadia.z.pl>

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA
Dostępna pod adresem internetowym:
<http://www.arkadia.z.pl/gazeta>
w postaci plików PDF.
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w internecie i w przedrukach całych artykułów z podaniem źródła.

MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic

ŁĄCZCIE SIĘ
— piszcie, dzwońcie! —

Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428