

OD WYDAWCY



Tak! To już rok u p ł y n ą ł o d momentu wydania pierwszego numeru Bezpłatnej Gazety Optymalnych „OPTY”.

Patrząc wstecz można powiedzieć, że „OPTY”

zadomowiła się na optymalnym rynku prasowym. Jest dostępna w Krakowie, na Małym Rynku 4, w Arkadii CDN w Krakowie, w Arkadii w Rzeszowie, Pensjonacie „Boży Dar” w Krynicy, a także jest rozsyłana do indywidualnych prenumeratorów w Polsce, którzy niestety muszą pokrywać koszty wysyłki w wysokości 1,50 zł za każdy nowy numer. Jest też dostępna w Internecie skąd można ją sobie bezpłatnie „ściągnąć”.

Mam nadzieję, że za rok również będą mogli Państwo po nią sięgnąć i że nadal będą ją Państwo czytać z zainteresowaniem.

Zbliżają się wakacje, życzę więc wszystkim optymalnym optymalnego spędzenia wakacyjnego czasu, a także szczęśliwego powrotu do domu z optymalnym bagażem wrażeń. Osoby pragnące poprawić stan swojego zdrowia, jak również zapoznać się z Żywieniem Optymalnym dra Kwaśniewskiego w praktyce zapraszam do Pensjonatu „Boży Dar” w Krynicy w dniach 25.07.2003 r. do 08.08.2003 r.

Ponieważ w tej rubryce przytaczam i komentuję wieści napływające z Polski i ze świata, a mogące zainteresować optymalnych na koniec chciałbym zwrócić Państwa uwagę na informację, jaka pojawiła się w tygodniku „The Guardian” 21. kwietnia 2003 r.: „Przemysł cukrowy w Stanach Zjednoczonych zagroził, że zmusi Światową Organizację Zdrowia (WHO) do uległości żądając od Kongresu (USA) zaprzestania jej finansowania, jeżeli WHO nie zmieni zaleceń dotyczących zdrowego odżywiania, które mają zostać opublikowane. ... Wściekłość przemysłu cukrowego wzbudziły wytyczne zalecające, aby zawartość cukru w zdrowej diecie nie przekraczała 10%”. Z tłumaczeniem tego artykułu (podziękowania dla Karoliny) można zapoznać się w Internecie na liście dyskusyjnej optymalnych (na serwerze: news.plocman.pl), lub na stronie WWW: <http://www.dieta-optymalna.info> w dziale lista dyskusyjna.

Janusz Żurek



POCZTÓWKA Z KRYNICY

Zakończył się zorganizowany przez Arkadię-Rzeszów i Arkadię CDN-Kraków od 16 maja do 29 maja 2003r.

turnus leczniczo-wypoczynkowy z dietą wg dr Jana Kwaśniewskiego. Ten nowy, optymalny punkt wczasowy na mapie Polski, stworzony dla wypoczynku osób żyjących się dietą optymalną lub chcących uleczyć się z chorób tą metodą, powstał dzięki współpracy Pani Grażyny Skiby i Krystyny Pasiowiec-Żurek. Na początku turnusu pensjonariusze mieli konsultacje z lekarzem optymalnym Grzegorzem Zientarskim, a następnie z dietetyką Krystyną Żurek, aby ustalić sposób leczenia dietą optymalną i prądami selektywnymi, oraz w celu uzgodnienia

indywidualnego jadłospisu dla każdego pacjenta. Dzień na wczasach zaczynał się śniadaniem o godzinie 9 a następne posiłki były o 14 i 18. W pierwszym tygodniu turnusu do południa, odbywały się wykłady szkoleniowe prowadzone przez doradcę żywieniowego Grażynę Skibę. W drugim tygodniu kuracjusze mieli już więcej swobody i po zabiegach prądami selektywnymi mogli korzystać z uroków Krynicy dowoli, a jest ich sporo. Były to spacery do pijalni wód mineralnych lub po okolicznych wzgórzach, czy też uczestniczenie w imprezach tanecznych w lokalach lub na wolnym powietrzu, co jest możliwe w prawie w każdej kawiarence czy restauracji w Krynicy. Taniec,

REKLAMA



„Arkadia w Rzeszowie” oraz „Arkadia CDN” w Krakowie zapraszają na wczasy do pensjonatu:

„BOŻY DAR”

w Krynicy

ul. Zdrojowa 14, tel./fax: (018) 471 22 81

- konsultacje lekarza, dietetyka
- zabiegi prądami selektywnymi
- kontrola poziomu cukru, ciśnienia krwi
- analiza moczu (na życzenie)
- całodobowa opieka medyczna pielęgniarki z 5-letnim stażem optymalnym

Turnus optymalny - lato:

14 - dniowy: 1075 zł/os.

7 - dniowy: 688 zł/os.

Dzieci 3-7 lat:

14 - dniowy: 853 zł/os.

7 - dniowy: 596 zł/os.

Dopłata za „jedynekę” 15 zł/dobę.

Wykłady oraz indywidualną opiekę dietetyczną prowadzą:

Grażyna Skiba - dypl. pielęgniarka i Starszy Doradca Ż. O.
mgr Krystyna Pasiowiec-Żurek - Doradca Ż. O.

Rezerwacja:

33-380 Krynica ul. Zdrojowa 14 tel. (018) 471 22 81

31-146 Kraków ul. Długa 38 tel. (012) 633 59 52

35-005 Rzeszów ul. Batorego 26 tel. (017) 873 33 46

internet: www.arkadia.z.pl

e-mail: kzurek@optymalni.org

jak się okazało, lubili wszyscy uczestnicy



Grupa wczasowiczów na wycieczce.

turnusu. Korzystając z pięknej pogody dwie kolacje uczestnicy turnusu zjedli na Górze Parkowej i na Jaworzynie. Oczywiście skorzystaliśmy też z takich atrakcji jak na przykład zjazd na specjalnych matach, z wysokich zjeżdżałni. Te wspólne wypadki w plener spowodowały życie się naszej grupki optymalnych. Ostatni dzień pobytu upłynął z pewnym żalem, że tak szybko skończył się nasz turnus, a planowaliśmy jeszcze tyle innych atrakcji.

Dorota

REKLAMA

optymalnik

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



MEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!

(012) 429-17-28

moduł 6x6 cm

koszt: 30 zł

**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

HOMOCYSTEINA a ZAWAŁ SERCA



W poprzednim numerze „OPTY” pisałam o bakterii jako o jednej z możliwych przyczyn zawału serca. W tym numerze chciałabym przedstawić inny z możliwych czynników mogących przyczynić się do powstania zawału. Poniższy tekst przygotowałam na podstawie książki Krystiana B. Allan'a i Wolfganga Lutz'a „Życie bez pieczywa”, której przeczytanie serdecznie polecam wszystkim „poszukującym” optymalnym. Po tekście o homocysteinie umieściłam interesującą uwagę na temat indeksów glikemicznych pochodzącą również z wyżej wymienionej książki.

Homocysteina

jest jednym z najważniejszych odkryć medycznych XX wieku. Ma związek nie tylko z chorobą serca, ale również nowotworami i innymi schorzeniami zależnymi od wieku podeszłego. Homocysteina jest aminokwasem zawierającym siarkę. Nie wchodzi ona w skład cząsteczki białka, ale jest aminokwasem pośrednim, z którego powstaje metionina albo cysteina, czyli aminokwasy stanowiące budulce białek. Dr Mc Cully (patolog) odkrył, że do choroby serca może prowadzić nadmiar homocysteiny we krwi. Obecnie uważa się, że homocysteina jest ważnym czynnikiem arteriosklerozy. Nadmiar homocysteiny we krwi może wywołać reakcje chemiczne powodujące zaleganie lipoprotein o małej gęstości (LDL - Low Density Lipoproteins) w tkance tętnic (czyli może spowodować nagromadzenie LDL w tętnicach - tzw. złego cholesterolu). LDL to kompleksy lipidowo-białkowe umożliwiające transport tłuszczów do różnych części ciała. Należą one do najważniejszych składników puli białkowo-tłuszczowej i są głównym przenośnikiem cholesterolu. W rzeczywistości są to cząsteczki białka, do których są przyczepione liczne cząsteczki cholesterolu. Dr Mc Cully opisał to w ponad 80 pracach naukowych i publikacjach, a ponadto stwierdził, że do nadmiaru homocysteiny może prowadzić niedobór 3 witamin - witaminy B6, B12 i kwasu foliowego. Niedobór tych trzech witamin lub którejkolwiek z nich prowadzi do hiperhomocysteinemii. Witamina B12 występuje wyłącznie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego. Witaminy B6 i kwas foliowy są obecne w rybach, drobiu i innych mięsach, a także w zielonych warzywach liściastych. Stwierdzono, że wegetarianie i weganie mają wyższy poziom homocysteiny we krwi (Netherland Journal of

Medicine 1998), niż osoby jedzące duże ilości tłuszczów i mięsa. Mc Cully stwierdził, że ludzie umierający wskutek ciężkiego ataku serca mieli stosunkowo niskie poziomy cholesterolu - średnio 186 mg/dl. Stwierdził on bezsprzecznie, że to homocysteinę należy wiązać z chorobą serca, nie zaś sam cholesterol.

Indeks glikemiczny

stanowi miarę ilości glukozy zawartej w danym produkcie spożywczym, a co za tym idzie również ilości insuliny, która zostanie wytworzona po jego przyswojeniu. Jest to przekonujący wskaźnik tego ile pokarm zawiera węglowodanów możliwych do przetworzenia przez organizm.

lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

Refleksje

po przeczytaniu opracowania
dr Nowosad-Litwin.

Przygotowując do publikacji tekst opracowany przez panią doktor Eleonorę Nowosad-Litwin zadałem sobie pytanie: Czy w takim razie bilans BTW sporządzony na podstawie tabel produktów jest zawsze właściwy? Jeśli indeks glikemiczny jest wg Allan'a i Lutz'a wskaźnikiem ilości węglowodanów, które może zużytkować organizm oznaczało by to, że w wielu produktach o niskim wskaźniku glikemicznym spora część węglowodanów nie zostanie przez organizm człowieka wykorzystana. Sprawę pogarsza dodatkowo podawanie w tabelach ilości węglowodanów w produktach spożywczych bez wyodrębniania niewykorzystywanego przez organizm ludzki błonnika. Być może jest to jedna z przyczyn niepowodzeń w stosowaniu Żywienia Optymalnego przez niektóre osoby. Zwołennikiem brania pod uwagę indeksu glikemicznego jest pan dr Wróbel z Opola. Dr Kwaśniewski z kolei jest zdania, że indeksy glikemiczne w ŻO nie mają większego znaczenia. Przytoczę tu jego wypowiedź z 6. czerwcowego numeru miesięcznika „Optymalni” z tego roku: „Węglowodany można podawać w dowolnej postaci eliminując maltozę (piwo) i fruktozę, aczkolwiek przy ŻO, gdzie spożywa się bardzo mało węglowodanów wybieranie węglowodanów o niższym wskaźniku glikemicznym, nie ma większego znaczenia.” Jest to słuszne w przypadku ludzi zdrowych, natomiast w przypadku ludzi chorych na cukrzycę, można zauważyć różne reakcje po zjedzeniu węglowodanów różniących się

wskaźnikami glikemicznymi. Prowadząc od 2 lat wczasy optymalne w „Arkadii w Żurkowie” Krzczonowie, gdzie do naszych gości podchodziliśmy indywidualnie (a zwłaszcza moja żona jako prowadząca kuchnię), dało się zauważyć, że u osób z cukrzycą duży wpływ na poziom cukru we krwi ma rodzaj spożywanych węglowodanów. Często zamiana ziemniaków lub zrobionych z nich frytek na kaszę lub surówkę z warzyw powodowała to, że poziom cukru we krwi u tych osób nie podnosił się tak bardzo jak w przypadku ziemniaków. Także zamiana w diecie części spożywanych tłuszczów twardych na olej lub oliwę przyczyniała się do obniżenia poziomu cukru u osób z cukrzycą. Z powyższego wynika, że jeśli jedzenie ma być traktowane jako lekarstwo, a pobyt w arkadii jako proces leczniczy, wymaga to jednak indywidualnego podejścia do każdego uczestnika turnusu. Poczynione powyżej spostrzeżenia są na pewno trudniej zauważalne w dużych arkadiach, w których każdy z wczasowiczów dostaje praktycznie takie samo jedzenie, zindywidualizowane w najlepszym przypadku jedynie pod względem ilości tłuszczu i białka. Druga uwaga jaka nasunęła mi się po przeczytaniu wzmiankowanego tekstu była następująca: podwyższony poziom homocysteiny to kolejna z możliwych „przyczyn” powstania zawału. Profesor Maciej Pawlikowski wymienił jeszcze kolejną: wżery powstałe na skutek infekcji bakteryjnej i wirusowej w naczyniach krwionośnych stają się dobrymi centrami krystalizacji dla kryształów cholesterolu, fosforanów, kalcytu (wapnia) itp., a także dowolnej ich kombinacji co prowadzi w następstwie do powstania blaszek miażdżycowych (zbudowanych jak widać niekoniecznie z samego cholesterolu). Jeśli się jednak dłużej zastanowić to te wszystkie wymienione wcześniej „przyczyny” są jedynie skutkami przyczyny pierwotnej jaką jest nieprawidłowe odżywianie naruszające z czasem naturalną homeostazę organizmu. Jest to przyczyna tak prosta i oczywista jak Żywnienie Optymalne i dlatego pewnie tak dla niektórych niezrozumiała. No bo to przecież nie może być takie proste! Wystarczy tylko dobrze się odżywiać? Niemożliwe!

REKLAMA

Janusz Żurek

POLECAMY DOMOWE WYROBY OPTYMALNE

NA ZAMÓWIENIE:

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! WYPIEK DOMOWY
pasztet, galaretkę z nówek,
krokiety z kapustą, grzybami, mięsem,
majonez, wspaniały smalec ze skwarkami,
 pyszny sernik

Informacje : TEL. (0-12) 633 59 52 (10-16)
(0) 691 86 63 68

MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic

ŁĄCZCIE SIĘ
piszcie, dzwońcie!

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

FORUM OPTYMALNYCH

Optymalni w większości są ludźmi poszukującymi wiedzy na temat zdrowego żywienia, funkcjonowania organizmu człowieka, a także interesując się otaczającym ich światem. Czasem pragną swoimi przemyśleniami podzielić się z innymi. Publikując wypowiedzi takie jakie otrzymałem przestrzegam jednak czytelników, aby nie traktować wyrażanych w listach zaleceń i propozycji jako sprawdzonych, skutecznych metod postępowania, lecz traktować je jako podstawę do dyskusji.

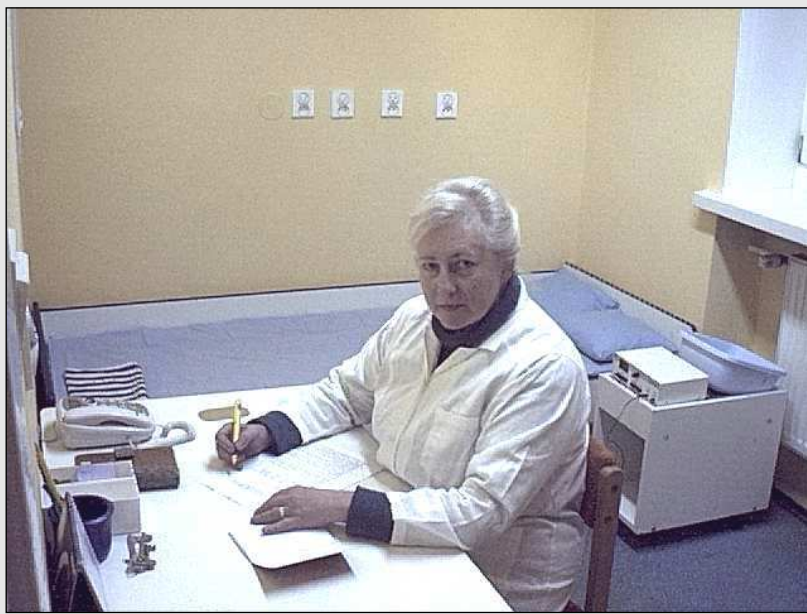
O BŁĘDACH OPTYMALNYCH

O tym, że w żółtka są najlepsze wie każdy optymalny. Zawierają najbardziej wartościowe białka, wszystkie witaminy (prócz witaminy C), mikroelementy i wiele innych składników (ponad 2 miliony) niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dlatego w czasie przebudowy organizmu są wręcz niezbędne i powinny być głównym źródłem białka. Po przebudowie organizmu należy białko zmniejszyć przeciętnie o 40% i o tyle też należy zmniejszyć ilość żółtek. Jeśli tego nie zrobimy to w krótkim czasie może nastąpić przebieganie. Optymalni jeśli już zmniejszą ilość białka, to najczęściej rezygnują z tego gorszego, ilość żółtek pozostawiając bez zmian. Jest to jeden z częstszych błędów popełnianych przez optymalnych. Jako, że żółtka są najlepsze, bardzo szybko można „przedobryć”, a wtedy efekt będzie odwrotny od oczekiwanego. Zaczną wracać stare choroby lub pojawiają się nowe. Lepiej jeśli w organizmie będzie jakiegos składnika za mało niż za dużo. Łatwiej jest wyprodukować brakujący element, niż go usunąć. Znam osoby które od wielu lat nie jedzą wcale żółtek będąc na żywieniu optymalnym i czują się dobrze. Niektórzy jedzą po 4-5 żółtek dziennie i czują się fatalnie. Znam ludzi którzy zjadają po 5-7 żółtek i czują się dobrze. Widzimy że jest tu pełna dowolność, każdy musi żywienie optymalne dostosować do siebie. Co robi człowiek optymalny, jeśli po kilku miesiącach lub latach zaczął wracać choroby? Myśląc prosto wyciągam prosty wniosek, skoro żółtka są najlepsze, to musimy zwiększyć ilość żółtek. Widocznie jadłem ich za mało. Wtedy objawy chorobowe się nasilają, optymalny myśli dalej. Może trzeba wziąć prądy, które jednak nie pomagają. Idzie do lekarza medycyny, nic mu nie mówi że jest na żywieniu optymalnym i lekarz jest najczęściej bezradny. Niekiedy optymalny zmniejszy białko, ale będzie to efekt połowiczny, znikną niektóre objawy przebiegania lecz nie wszystkie. Mogą pozostać takie jak: wypadanie włosów, łupież,

(dokończenie na str. 6)

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

- * W tygodniku „The Guardian” z dn. 21 kwietnia 2003 ukazał się artykuł o naciskach przemysłu cukrowego w USA na WHO (światową Organizację Zdrowia) w związku z nowymi zaleceniami WHO, aby ilość cukru w zdrowej diecie nie przekraczała 10%. Z tłumaczeniem tego artykułu (podziękowania dla Karoliny) można zapoznać się na internetowej Liście Dyskusyjnej Optymalnych: news.ploccman.pl/dieta.optymalna (02.06.03)
- * W dniu 24.05 (sobota) o godz. 15 w sali Sp-ni Mieszkaniowej „Kabel” (róg Wielickiej i Dworcowej) odbyło się spotkanie optymalnych. Na spotkaniu przeprowadzono zbiórkę pieniędzy na kurację chłopca z Częstochowy z dystrofią mięśni. Zebrano 190 zł. Następne spotkanie odbędzie się w dniu 21.06.03 (sobota) o godz. 15 w tej samej sali. Na spotkanie zapraszamy osoby zainteresowane dietą doktora Kwaśniewskiego. (02.06.03)
- * „Arkadia w Rzeszowie” ma od maja tego roku swoją stronę internetową. Adres: <http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie/index.html> (18.05.03)
- * Od lipca br. wznowione zostaną szkolenia lekarzy optymalnych oraz doradców i starszych doradców żywienia optymalnego, a także stosowania prądów selektywnych. Więcej na stronie: www.optymalni.pl (18.05.03)
- * Gazeta „OPTY” ma już swoją „optymalną” konkurencję w internecie. Pan Tomasz Trojanowski, wydawca miesięcznika „Optymalnik” postanowił zamieszczać na prowadzonej przez siebie stronie: <http://www.dieta-optymalna.info/> wersję internetową wyczerpanych numerów miesięcznika. Obecnie można pobrać ze strony lutowy numer „Optymalnika” z tego roku. (18.05.03)
- * W Ciechocinku, w mieście w którym doktor Jan Kwaśniewski rozpoczął swoją „optymalną karierę” i utworzył pierwszą swoją „Arkadię”, ponownie, po 16 latach od jej zamknięcia, rozpoczęła działalność „Arkadia w Ciechocinku” mieszcząca się w „Willi Obywatelskiej”. Arkadię prowadzą państwo Suchowieccy. Pani Hanna Suchowiecka była pierwszą fizjoterapeutką współpracującą z doktorem Kwaśniewskim w okresie, gdy opracowywał on zasady Żywienia Optymalnego i stosowania Prądów Selektywnych. Więcej na stronie: <http://www.elmaghs.q4.pl/>
- * Portal www.optymalni.pl należący do ZG OSBO we współpracy z portalem <http://www.q4.pl/> rozpoczął próby nadawania optymalnego radia internetowego. Odbyły się dwie próbne transmisje. Więcej szczegółów na wymienionych wcześniej stronach.



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (windą)
dojazd tramwajami linii 3,5,19 z dworca PKP (5 min.)

Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10⁰⁰-16⁰⁰)

tel. kom. (0) 691 866 368

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

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

Bezpłatne porady w 4. czwartek
każdego miesiąca. (Konieczna
wcześniejsza rezerwacja).

Zaprasza na leczenie:

**dieta optymalną i prądami selektywnymi wg
metody doktora Jana Kwaśniewskiego.**

Proponujemy zacząć od prawidłowego żywienia.

Odżywianie w dużym stopniu przesądza o tym, jak wyglądamy, jak się czujemy i pracujemy. Dieta optymalna polega na zachowaniu właściwych proporcji pomiędzy trzema podstawowymi składnikami zjadanych produktów spożywczych: białka, tłuszczu i węglowodanów.

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 wywoływane 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 w poniedziałki, wtorki i środy
w godz. 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Grzegorz Zientarski

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

Krystyna Pasiowiec-Żurek

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

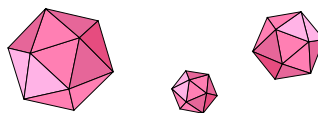
Janusz Żurek

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

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

Z A P R A S Z A M Y

KRYSTAŁY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA – C.D.



ciąg dalszy wywiadu z prof. Maciejem Pawlikowskim, pracownikiem Zakładu Mineralogii, Petrografii i Geochemii, Wydziału Geologicznego AGH

OPTY: Widziałem kamienie żółciowe i moczowe, ale nie wyglądały jak kryształy.

prof. Maciej Pawlikowski: Mam kolekcję różnych kamieni „pozyskanych” z człowieka i zaraz panu pokażę. Weźmy pierwszy lepszy kamień z kolekcji. To jest kamień żółciowy zbudowany z cholesterolu.

O: O! Jaki lekki!

MP: Jest lekki, bo cholesterol jest związkiem organicznym. O tu, proszę popatrzeć na ten kamień.

O: Jest przełamany na pół i jakiś inny.

MP: To też jest kamień żółciowy, bo kamieni żółciowych jest wiele rodzajów, podobnie jak kamieni nerkowych. Większość urologów, na przykład, leczy człowieka na jakiś określony typ kamieni, co nie jest właściwe. Ale wróćmy do kamienia, który trzyma pan w ręce. – proszę popatrzeć jakie w nim są kryształy.

O: Piękne! Ładnie wykrystalizowane! I jaki lekki!

MP: Bo związki organiczne są generalnie lżejsze od nieorganicznych. Zaś o samych kamieniach żółciowych i ich rodzajach mógłbym tu panu opowiadać co najmniej 2 godziny. Żeby kamienie rozpuszczać, aby myśleć co z nimi zrobić, to trzeba je najpierw poznać. A ponieważ ja jestem niedowiarek, a w wielu pracach ukazywały się jakieś niestworzone historie wypisywane przez pseudonaukowców więc ja to sprawdzam sam, żeby zobaczyć jak to naprawdę jest. Czasem zdarza się, że ktoś z grubsza prawdę napisze, ale zdarza się to rzadko.

O: Wróćmy do sprawy rozpuszczania kryształów. Jeśli chodzi o kryształy nieorganiczne sprawa wydaje się prosta – można je rozpuścić np. kwasem.

MP: O tak! W organizmie kwasem! Wypijesz kwas solny, dziurę ci w gatkach wyżre – wszystko ci przejdzie, ale kamienie na pewno nie przejdą!

O: Niektórzy piją sok z cytryny na oczyszczenie organizmu.

MP: To nie jest tak, że jak wypijesz sok z cytryny to się kamienie żółciowe rozpuszczą – bo organizm to wszystko przerabia. Owszem były takie poglądy, że jak sobie złamiesz nogę i będziesz jadł wywary z cielęciny, rosół, to kość się szybciej zrośnie. My byśmy tak chcieli, bo jest nam tak wygodnie, bo to jest prosty sposób myślenia, ale to wszystko jest znacznie bardziej skomplikowane.

O: Czy w takim razie należy jeść marchewkę?

MP: Co należy jeść, to jest osobna sprawa. My byśmy chcieli mieć takie panaceum, jak kwiat paproci jednej nocy, że pan dotknie i wszystko panu przechodzi, ale to nie jest tak. Bo to i dieta i spanko i środowisko – niejednokrotnie zatrute, i pewne kwestie genetyczne. I na jednego to tak działa i u niego zachodzi, a u innego inaczej.

O: Wspomniał pan profesor wcześniej, że zna dietę doktora Kwaśniewskiego. Na tej diecie kamienie się rozpuszczają. Sam osobiście przechodziłem dwa razy nieprzyjemny proces naturalnego ich wydalania. Jeden „wysiusiałem”, tak że jest to w moim przypadku fakt ewidentny. Z moją żoną było podobnie.

MP: Pozbycie się kamienia nerkowego, czy żółciowego, tu jestem po dyskusjach z prof. Popiełą i innymi różnymi luminarzami medycyny krakowskiej, nie jest usunięciem przyczyny. Kamień który daje dolegliwości jest



pan profesor Maciej Pawlikowski

skutkiem jakiegoś procesu. Jeśli kamień się usuwa, to nie usuwa się tego procesu. Trzeba przede wszystkim zlikwidować ten proces. Nawet operacyjne usunięcie pęcherzyka żółciowego czy kamienia nerkowego choć usuwa dolegliwości niekorzystne dla organizmu, nie daje gwarancji, że kamica nie wróci. Najczęściej kamica wraca i kamień robi się z powrotem. Kamień żółciowy, nerkowy, trzustkowy, czy jakiś inny jest skutkiem pewnych rzeczy, nieprawidłowych, więc tą przyczynę trzeba zlikwidować, żeby tego zjawiska nie było. Wycinano pęcherzyk żółciowy – w przewodach żółciowych tworzyły się kamienie, wycinano przewody żółciowe zastępując je protezą przewodów żółciowych – to w protezach przewodów żółciowych tworzyły się kamienie! Większość osób o tym nie wie. A to wątroba jest chora! Wątrobę trzeba wyleczyć! Ale jest to dłuższa bajka, materiał na dłuższe opowiadanie. Trzeba wątrobę doprowadzić do takiego stanu, aby to co ona produkuje – kwasy żółciowe były w określonej proporcji do siebie. Wtedy kamienie żółciowe nie będą się tworzyły. A jak

to zrobić? Aaa! Nie jestem lekarzem, ale pewne przemyślenia, można powiedzieć korzyści z przeprowadzonych tu na AGH badań, są już wykorzystywane w krakowskich szpitalach. Na razie jeszcze nie, jeśli chodzi o kamienie żółciowe, ale z jednym z lekarzy, współautorem jednej z moich książek wymyśliłmy technikę przyspieszania gojenia złamań kości. Wiadomo, że taka kość musi się 6 tygodni zrastać, żeby zrosła się porządnie. Wymyśliłmy technikę przeszczepiania tak zwanego szpiku autogenego pacjentowi, który ma złamaną kość. Przeszczepia się jego szpik, podaje się do szpary złamaniowej. Kość zrasta się szybciej. Jak się to opowiada, to co to za mecyja! Tylko, że to 10 lat, a może i więcej trwało jak to wymyśliłmy, sprawdzili na szczurkach, zajawkach, potem jeszcze komisja etyczna musiała się zgodzić, aż w końcu zapadła decyzja, że próbujemy na człowieku. Oczywiście pacjent też musi się zgodzić, ale ponieważ jest to jego własny szpik, żadna substancja z zewnątrz, więc dalej poszło już łatwo. Natomiast w wielu innych sprawach idzie niesłychanie opornie, czemu ja się nie dziwię, bo ostrożność jest wymagana, gdy robi się różne eksperymenty z człowiekiem – można mu zrobić krzywdę – żartów nie ma. A podstawową zasadą w medycynie jest: „Po pierwsze nie szkodzić!”.

O: W tym miejscu można by podyskutować, zwłaszcza o wielkiej ilości medykamentów wpychanych niepotrzebnie chorym, jak również zdrowym osobom, ale to byłby temat na osobną rozmowę.

MP: Za tym stoi wielki przemysł, wielkie pieniądze. Każdy medykament pomnożony razy tysiące, czy miliony tabletek to „gruba forsa”. Na ziemi jest około 8 miliardów ludzi, każdy z nas będzie stary, wszyscy się starzeją, wszyscy mają kłopoty ze zdrowiem.

O: Stają się wapniakami, jak się to popularnie mówi.

MP: Ja też nie robię sobie nadziei, że ja tu wszystko wymyślę, ale moja praca jest to jakiś sposób walki z „Panią z Kosą”, która jest bardzo odporna na różne podchody i spokojnie sobie z nami wszystkimi w końcu poradzi. Ale jeśli nawet wyniki mojej pracy paru ludziom pomogą, to choćby dla tego warto to robić.

Z profesorem Maciejem Pawlikowskim rozmawiał Janusz Żurek.

Dalszy ciąg (ostatni 4 odcinek) wywiadu ukaże się w następnym lipcowym numerze

OPTY wraz z fragmentami wykładu jaki profesor Maciej Pawlikowski wygłosił 26.04.2003 r. na spotkaniu optymalnych w Krakowie.

WITAMINY

WITAMINA B₁



Kontynuujemy rozpoczęty trzy numery wstecz (3/2003) 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 (W poprzednich numerach pisaliśmy o witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach) Zapraszamy na kolejny wykład - tym razem o:

witaminach rozpuszczalnych w wodzie

Przeważająca część witamin rozpuszczających się w wodzie należy do grupy witamin B. Witaminy te potrzebna są we wszystkich komórkach ludzkiego organizmu, ponieważ wchodzi w skład enzymów regulujących w komórkach specjalny proces spalania. W tym cyklu będziemy omawiać po kolei witaminę B₁, B₂ kompleks (ryboflawinę, niacynę, kwas foliowy, kwas pantotenowy), witaminę B₆, witaminę B₁₂, witaminę C, witaminę H.

Witamina B₁

Witamina B₁ inaczej tiamina z uwagi na to, że nie ma możliwości składowania w organizmie winna być regularnie dostarczana z pożywieniem. Zapotrzebowanie organizmu na witaminę B₁ wzrasta wraz z ilością zawartych w pożywieniu węglowodanów, bowiem witamina ta jest ważnym składnikiem enzymów spalających w komórkach węglowodany. Ponadto zużycie tiaminy wzrasta w zależności od stopnia trudności wykonywanej przez człowieka pracy. Zawartość witaminy B₁ w wybranych produktach spożywczych:

drożdże piwne	- 14 mg/100g
zarodki pszenne	- 2,0 mg/100g
filet wieprzowy	- 1,1 mg/100g
zarodki żytnie	- 1,0 mg/100g
kotlet wieprzowy	- 0,8 mg/100g
fasola biała	- 0,6 mg/100g
gryka	- 0,6 mg/100g
orzeszki ziemne świeże	- 0,5 mg/100g
pszenica pełnoziarnista	- 0,3 mg/100g

ziemniaki	- 0,1 mg/100g
filet wołowy	- 0,1 mg/100g

Z powodu powszechnego ulepszania naszej żywności, np. białego pieczywa, ciast, słodczy, słodzonych napojów, częściej dochodzi do niedoboru witaminy B₁. Dopuszczany w produkowanych produktach spożywczych jako dodatek kwas siarkowy niszczy witaminę B₁ (w suszu owocowym, przetworach ziemniaczanych, w winach).

Niedobór witaminy B₁ może wystąpić przy jednostronnym węglowodanowym odżywianiu się, nadmiernym obciążeniu organizmu, alkoholizmie, chronicznych zaburzeniach funkcji jelit i wątroby.

Łączny brak w organizmie witaminy B₁ określa się jako chorobę beri-beri. Przy niedoborze witaminy B₁ ma miejsce poważne zaburzenie w funkcjonowaniu mięśni i serca i związane z tym zakłócenia w pracy serca, drgawki i paraliż.

Co warto wiedzieć o witaminie B₁

Osoby ciężko pracujące fizycznie, sportowcy, kobiety ciężarne i karmiące mają wyższe zapotrzebowanie na witaminę B₁.

Do wzbogacenia potraw tiaminą nadają się suszone drożdże piwne, które z powodu ich specyficznego smaku, dodawać należy do gęstych zup i sosów przed ich podaniem. Drożdży piwnych nie należy gotować, gdyż witamina B₁ jest wrażliwa na działanie wysokich temperatur i tlenu.

W trakcie tradycyjnego przygotowywania potraw dochodzi do 30% ubytku witaminy B₁. ponieważ witamina B₁ należy do witamin rozpuszczających się w wodzie należy niepokrojone jarzyny i ziemniaki myć dokładnie, ale jak najkrócej. Ziemniaki nie należy obierać i przechowywać w wodzie.

W winach wytrawnych mniej jest niszczącego witaminę B₁ kwasu siarkowego.

Aby zapewnić organizmowi dostateczne ilości witaminy B₁ zaleca się spożywać wyroby pieczone z mąki pełnoziarnistej np. chleb razowy. Objawy niedoboru tiaminy u człowieka to:

zaburzenia koncentracji, zaburzenia uczucia, depresja, zmiany EKG, zanik odruchu kolanowego i ścięgna Achillesa, nadwrażliwość wielkich pni nerwowych, spadek ciśnienia krwi, arytmia serca, obrzęki, zapaść, „osłabienie” mięśni(głównie czworogłowego), śpiączka, encefalopatia, zapalenie wielonerwowe, zaburzenia motoryki żołądka i jelit.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego

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://arkadia.akcja.pl/gazeta>
w postaci plików PDF.
Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania „OPTY” w internecie i w przedrukach całych artykułów z podaniem źródła.



(dokończenie ze str. 3)

zaburzenia wzroku (pieczenie, swędzenie, kłucie, uczucie ciała obcych w oku) ból wokół kości długich, złe samopoczucie. Nadmiar białka, także tego z żółtek jest przetwarzane między innymi na glukozę. Dlatego wcale się nie dziwię że ktoś zjada 12 żółtek i choruje na cukrzycę czy raka. Niekiedy organizm instynktownie odrzuca żółtka, po prostu ich nie lubimy, ale mało doświadczony optymalny zmusza się do jedzenia żółtek, bo są najlepsze. Optymalny, szczególnie wieloletni optymalny powinien kierować się instynktem i smakiem oraz wiedzą, powinien umieć myśleć rozsądnie i kojarzyć fakty. Człowiek powinien wiedzieć co mu pomaga, a co szkodzi. Nie można jeść na siłę. Nie należy się przejadać. Lepiej zjeść trochę mniej niż za dużo. Dr Kwaśniewski kiedyś powiedział:

„Boga należy poznawać poprzez mądrość, a nie poprzez nauczanie”. Ja mówię „Żywnienie optymalne należy poznawać poprzez mądrość, a nie poprzez nauczanie”

Kuder Wojciech

Prośba o pomoc dla optymalnego Michała

Do „OPTY” zwróciła się z prośbą o pomoc w zorganizowaniu zbiórki pieniędzy mama Michała Zasepy z Częstochowy.

Michał, który ma 14 lat, od 6 roku choruje na dystrofię mięśniową Duchena. Mimo stosowania Żywnienia Optymalnego, prądów selektywnych PS, porad indywidualnych doktora Kwaśniewskiego - choroba postępuje.

Jedyna szansa na leczenie Michała to terapia z wykorzystaniem komórek macierzystych w instytucie na Ukrainie. Przekazałem prośbę mamy Michała na spotkanie optymalnych w Krakowie. Uczestnicy spotkania zebrali 190 zł na ten cel, które wpłaciłem na konto fundacji Michała. Dla wszystkich nieobojętnych podaję numer konta:

Bank Pekao S.A. III o/W-wa
90124010401111000001419539

Kontakt:

tel. 034 3202037

www.ratujdziecko.obejrzyj.to

ODBIENIE DLA WPŁACAJĄCEGO

WPLATA ZŁ. 190,-

SŁOWIE: sło chlewieidnetstgt

WPŁACAJĄCY: Optymalni z Krakowa

Stwierdzenie Popierania: Niskowęglowodanowej „ARKADIA”

31-041 Kraków Mały Rynek 4

tel. (012) 428 17 28

NA RACHUNEK: Fundacja Dzieła Miłości

Bank Pekao SA III O/W-wa

12401040-27036071-2700401112-002

DATA WYPŁATY: 20030601

PODPIS PRZYJMUJĄCEGO: 3