

## OD WYDAWCY



Mimo wakacji i „sezonu ogórkowego” w optymalnym światku nie brak coraz to nowych wydarzeń. Pozwolę sobie najważniejsze z nich (wg mnie) tu wymienić.

Odbłyły się obchody

III rocznicy założenia Poznańskiego Oddziału Bractwa Optymalnych, na które przyjechało sporo gości z Polski (i nie tylko).

Powstało wiele nowych ośrodków wczasowych, które prześcigając się w reklamowaniu atrakcyjności swoich ofert na łamach optymalnych miesięczników, ostro ze sobą rywalizują, chcąc przyciągnąć do siebie jak największą liczbę optymalnych kuracjuszy i wczasowiczów.

Pojawiły się na rynku nowe aparaty do prądów selektywnych w konkurencyjnej cenie do Pentapulsów, wywołując swym pojawieniem nieprzychylny komentarze prezesa OSBO na ten temat.

Zostało podpisane porozumienie pomiędzy doktorem Kwaśniewskim, a Zakładami Mięsnymi w Krotoszynie dotyczące uruchomienia produkcji wyrobów dla optymalnych. Ja osobiście mam pewne wątpliwości, czy możliwe jest pogodzenie optymalności z normami europejskimi.

W ostatnim numerze „Wprost” ukazał się artykuł pod tytułem: „Befsztyk na receptę” z podtytułem, umieszczonym także na okładce tego samego numeru, „Dieta Kwaśniewskiego służy Wałęsie”. Jest w tym artykule co prawda więcej o dr Atkinsie i jego diecie, i sporo negatywnych opinii lekarzy sceptyków, ale jest także zdjęcie doktora Kwaśniewskiego, oraz trochę informacji na temat Diety Optymalnej. Dobrze i to. We wrześniu (7-go) zapowiedziano zorganizowanie w Sali Kongresowej Pałacu Kultury w Warszawie wielkiego 3 – tysięcznego spotkania optymalnych, którego organizatorami są Centrum Żywienia Optymalnego w Jastrzębiej Górze i Instytut Lecha Wałęsy. W spotkaniu mają uczestniczyć: doktor Jan Kwaśniewski, były prezydent RP Lech Wałęsa, a także kilka innych ważnych osobistości. Wygląda na to, że Lech Wałęsa po swoim leczniczym pobycie w ośrodku w Jastrzębiej Górze na serio zajął się ŻO i optymalnymi sprawami.

Kończąc życzę wszystkim czytelnikom „OPTY” miłych optymalnych wakacji. Niech słońce, optymizm i „smaluch” będzie z Wami!

Janusz Żurek

# Jedźmy węglowodany!

Janusz ŻUREK

Nie, nie jest to apel zapożyczony z pisma o dietach zalecanych przez Instytut Żywności i Żywienia, czy pochodzący z miesięcznika dla wegetarian.

Zanim przejdę do tematu, mała dygresja. Przypominam sobie sytuację sprzed prawie 2 lat, kiedy uczestnicząc wraz z innymi osobami w kursie na Doradców Żywienia Optymalnego w CZO w Jastrzębiej Górze zaskoczyły mnie wówczas niektóre podane tam w trakcie szkolenia wiadomości. Swoje „impresje” z pobytu w Jastrzębiej Górze umieściłem na prowadzonej przeze mnie stronie internetowej i na liście dyskusyjnej w internecie. Zostały też wydrukowane w miesięczniku Optymalni. Opublikowanie tych „impresji” przeszło bez większego echa, wywołując jedynie polemikę na internetowej

liście dyskusyjnej optymalnych, gdzie zostałem odsądzony od „czci i wiary” przez jednego z dyskutantów – autorytet w dziedzinie matematycznego stosowania Ż.O.

Kontrowersje wzbudzały zwłaszcza podane przeze mnie ilości (100g) węglowodanów, które powinny zjadać w pewnych przypadkach niektóre osoby będące na Ż.O. Zostałem posądzony o „optymalną herezję” mimo, że podane informacje nie zostały wymyślone przeze mnie, a pochodziły z wykładów prowadzonych przez znanych lekarzy ośrodka: dr Palę, dr Głowackiego, dr Garbienia i panią dietetyczkę Wandę Sławek. Zostałem szczególnie potępiony za wyliczenie proporcji dla takich przypadków zupełnie niezgodnej ze „złotą proporcją” doktora Kwaśniewskiego. (ciąg dalszy na str. 5)

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

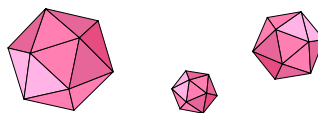
**31-146 Kraków** ul. Długa 38 tel. (012) 633 59 52

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

internet: [www.arkadia.z.pl](http://www.arkadia.z.pl)

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

# KRYSTAŁY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA – C.D.



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

**OPTY:** Panie Profesorze! Z uporem maniaka wróć jeszcze do sprawy rozpuszczania kamieni.

Jeśli mnie się rozpuściły to oznacza, że zaszedł jednak jakiś proces rozpuszczania tych kamieni, czyli coś w moim organizmie się zmieniło. Coś umożliwiło ich rozpuszczenie.

Czyli można jakoś swoim organizmem sterować, aby pozbyć się dolegliwości.

**prof. Maciej Pawlikowski:** Wie pan to jest tak! Jednemu się rozpuści, a drugiemu nie. Trzeba by przeprowadzić badania na dużej populacji np. „nerkowców”, zastosować Dietę Kwaśniewskiego przez jakiś czas, potem na USG, albo rentgen, prześwietlić i sprawdzić – mają kamienie, albo nie. Jeśli nie mają to bez specjalnego filozofowania co się tam dzieje – oczywiście jest to sprawa dla naukowców aby poznać, zrozumieć i wyjaśnić zjawiska – zastosować. Jedną jaskółkę wiosny nie czyni.

**O:** Niestety nikt nie chce się podjąć przeprowadzenia takich badań, choć osób stosujących dietę doktora Kwaśniewskiego jest w Polsce sporo, a rozpuszczanie kamieni jest u tych osób nagminne. Wiemy o tym bo spotykamy się, wymieniamy doświadczenia, tworzymy formalne i nieformalne organizacje. Nie ma jednak chętnych naukowców, którzy zajęliby się tym problemem – może sami optymalni z czasem się tym zajmą, ale na razie jeszcze jest to niemożliwe.

**MP:** Ja we wszystko wierzę, ale najbardziej lubię sprawdzić sam. Do mnie przychodzi tu na AGH wiele różnych osób i każdy z nich szuka prawdy, każdy ma swoją ścieżkę jej poszukiwania. Niektórzy z nich są ludźmi ortodoksyjnymi i nie ma z nimi dyskusji. On uważa że jest tak. A dla czego tak? - No bo tak! A jakie masz argumenty? - No nie mam ale ja tak uważam. - To sobie tak uważaj, tylko nie oczekuj ode mnie abym to akceptował.

**O:** Takie osoby można by nazwać raczej ludźmi „wierzącymi” niż poszukującymi.

**MP:** W końcu jest demokracja, dopóki taki nie szkodzi innym ludziom, to niech sobie nawet lata w powietrzu – co mi tam szkodzi. Ale jeśli chcesz się bracie dowiedzieć pewnych rzeczy, to bądź partnerem w dyskusji, a nie przekonuj mnie że masz rację. Ja zawsze mogę powiedzieć – chcesz pan mieć rację, to miej pan rację. Natomiast jak chcesz się pogimnastykować intelektualnie, chcesz pewną wiedzę pograć w rozmowach, a to bardzo proszę, to jest partnerstwo. Jeśli spotka się drugiego człowieka, z którym można porozmawiać nieco głębiej, to jest to ogromna przyjemność, bo w naszych

czasach spauperyzowania społeczeństwa, ludzie mówią o pieniądzach, seksie, gorzale, polityce i koniec. Tyle to ja też potrafię. A coś więcej? A tam więcej bardzo często nic nie ma, dla tego, że to wszystko jest ślizganiem się po wierzchu. U nas wzorce idą od góry – tu załatwić, tu do Kazia zadzwonić, podczas gdy cały zachodni świat oparty jest na solidności, na pracowitości, na punktualności. Przecież tam ludzie żyją z pensji cały miesiąc.

Jeśli w firmie ktoś jest, proszę pana, dobrym fachowcem, to jest on tak dobrze opłacany, że nic więcej nie potrzebuje już robić. A u nas



pan profesor Maciej Pawlikowski

może pan być geniuszem, a i tak braknie panu do pierwszego na życie. I to tak dalej idzie jak szło. Ja myślałem, że po tych zmianach politycznych coś się pod tym względem w Polsce zmieni. - A skąd!

Jakby tego było mało, w ostatnich latach został jeszcze w Polsce wykreowany pazerny, zaborczy i bezwzględny kontakt człowieka z człowiekiem. Do tego dochodzi brak pieniędzy, bezrobocie, wyrzucanie człowieka z pracy. To powoduje ogromną ilość stresów. Nie dość tego stresuje się jeszcze ludzi przez radio i telewizję. Nie uczy się społeczeństwa życzliwości, wzajemnego pomagania sobie - zresztą biedni biednym często bardziej pomagają niż bogaci biednym. A mogli by ludziom trochę popuścić, dać im trochę spokoju. Wtedy ludzie ruszą z inicjatywami, z pieniędzmi, marnymi bo marnymi, ale jeśli pozwoliliby się im coś robić, to mieli by zajęcie i zarobili by na swoje utrzymanie i dali pracę innym. A tu nie. Gniotą, gniotą, gniotą! Tym sposobem starają się trzymać ludzi „za mordę”. To jest ich sposób sprawowania władzy. I znowu od biomineralogii przeszliśmy do spraw społeczno-polityczno-psychologicznych. Wróćmy do tematu.

**O:** Czy ma Pan Profesor ma jakieś swoje koncepcje odnośnie problemu rozpuszczania kamieni?

**MP:** Oczywiście, że mam, ale na pewno panu o nich nie powiem, bo wymyślenie lekarstwa na rozpuszczanie zwapnień to jest „kasa”. A jeśli zacznie się coś nieopatrznie opowiadać, a jeszcze, nie daj Boże zostanie to wydrukowane, to wtedy taka rzecz nie może zostać objęta patentem. To są sekrety firmy, które i tak w rezultacie trafią do ludzi, ale jeśli

są jeszcze na etapie badania, uściślenia, poznawania, to biorąc przykład z polityków na pewne tematy nie należy za wcześniej się wypowiadać.

**O:** Rozumiem z tego, że takie prace są prowadzone i osiągane są już pewne pozytywne rezultaty.

**MP:** Tak prowadzone są takie prace przy współudziale lekarzy i jest też robiony doktorat ukierunkowany na tą tematykę.

**O:** Jak dużo sobie Pan Profesor obiecuje po tych pracach?

**MP:** Czy ja sobie dużo obiecuję? Jestem realistą, a sprawa jest bardzo trudna. Substancje które krystalizują w naczyniach krwionośnych są generalnie trudnorozpuszczalne. Nie możemy zbyt łatwo zaburzać chemizmu krwi, bo krew ma być taka jaka ma być. Nie można podać do krwi kwasu, bo się człowieka zabije. W związku z tym jest to żonglerka na granicy dopuszczalności pewnych rzeczy w organizmie, które organizm może jeszcze tolerować, a równocześnie będą mogły zająć w nim korzystne procesy. A margines jest niezwykle wąski.

Nie może być za mało tlenu i za dużo tlenu, za mało hormonów i za dużo, za dużo czerwonych ciałek krwi itd. Matka natura tak to zaprogramowała, że tu za dużo nie da się zrobić.

**O:** Panie Profesorze! Jaka jest właściwie przyczyna odkładania się kryształów czyli jak Pan Profesor to nazywa, mineralizacji naczyń krwionośnych w organizmie człowieka?

**MP:** Jednym ze zjawisk, o czym mało kto mówi, sprzyjających mineralizacji naczyń krwionośnych, a zwłaszcza wieńcowych jest osteoporoza. Osteoporoza to nie jest tylko skłonność do łamania się kości na starość z powodu ich kruchości. Osteoporoza to także wyprowadzanie z kości pierwiastków, czyli rzeszotnienie kości. U jednych zostaną one wydalone z moczem, ale u innych zostaną skumulowane w różnych częściach organizmu: mózgu, sercu, naczyniach krwionośnych itp. Człowiek 75 - letni ma w kościach o 1kg mniej wapnia i 1kg mniej fosforu niż człowiek młody. Mówiąc obrazowo są to dwie kilogramowe torebki substancji, która pcha się w chrząstkę stawową, pcha się w naczynia, pcha się w ścięgna i w różne inne miejsca w ciele człowieka. Jest to według mnie jeden z głównych czynników powodujących zglądę organizmu, bo mineralizacje tkanek sprzyjają np. nowotworom, zawałom, czyli

chorobom niszczącym organizm. A jak to zrobić, żeby te procesy zachodziły wolniej lub ich nie było, to temat na osobną rozprawę, na parę godzin rozmowy.

**O:** Czy zna Pan Profesor książkę doktora Roberta Beckera „Elektropolis” – angielski tytuł - „The Body Electric”? Zapytałem o nią Pana Profesora ze względu na poruszone przez Pana Profesora temat osteoporozy. W książce tej podany jest hipotetyczny obraz budowy kości na poziomie molekularnym. Opisane są własności piezoelektryczne i półprzewodnikowe kości, oraz wiele innych ciekawych zjawisk związanych z „elektrycznością” w żywych organizmach.

**MP:** Książki nie czytałem, ale chętnie się z nią zapoznam. Bez wątpienia pola elektryczne i magnetyczne, czy to własne, czy obce, mają wpływ na organizm człowieka. Żyjemy w polu magnetycznym zaburzonym na wszelkie możliwe sposoby, komórkami, siecią elektryczną 50Hz i jakaś reakcja organizmu na to może być – dokładnie jaka – jeszcze nie wiemy. Mówi się o pewnych częstotliwościach, że są korzystne o innych, że wręcz przeciwnie. Są na przykład takie które niszczą kość. Wydaje się, że jest to złe, ale okazuje się, że w niektórych wypadkach można to wykorzystać. Kość zniszczona się odradza, czyli w tym wypadku czynnik niszczący jest czynnikiem stymulującym – zachodzi proces samogojenia i regeneracji.

**O:** W książce „Elektropolis” opisany jest proces odrastania koniuszka palca wraz z kością, chrząstką stawową, ścięgnami, nerwami itd. u dzieci do lat 11, o ile tylko palec został odcięty nie dalej jak do pierwszej fałdy za paznokciem. Palec taki niezawodnie odrastał w ciągu 3 miesięcy jeśli tylko rana nie była zszywana! Jest to zjawisko tak szokujące, że w niewielu szpitalach zaakceptowano metodę niezszywania tego typu rany, czy wręcz odcinania zamiast przyszywania, utrzymującego się jeszcze na skórze uszkodzonego koniuszka palca.

**MP:** Na pewne rzeczy, które się dzieją, trzeba patrzeć trochę inaczej. My się sami umiemy naprawiać niczym robot na filmie granym przez Schwarzenegera. Zagojenie się rany czy odrośnięcie koniuszka palca to jest przecież samonaprawa. Niestety nie wiemy jak zachodzą i jak stymulować procesy samonaprawcze w organizmie. Ja podejrzewam, że możliwości naszego organizmu w tym względzie są ogromne. Autosugestią, lekarstwami, innymi rzeczami my moglibyśmy się regenerować. Weźmy na przykład zawał serca. Jest blokada mięśnia sercowego, obumarcie mięśnia i nagle się okazuje, że w okolicy zablokowanego naczynia tworzy się krążenie oboczne, tworzą się naczynia które pozwalają to miejsce zablokowane ominąć, i uszkodzona część mięśnia sercowego wraca do poprzedniej funkcji – człowiek jest zdrowy.

Sam się wyleczył! A my o tych sprawach nie wiemy nic! Wiele leków podawanych człowiekowi powinno mieć właściwości stymulujące organizm, powinno go wzmocnić, spowodować regenerację. Na razie to są wizje przyszłości. Wiele rzeczy staje

się prostych jeśli zostaną nazwane - jak się o nich powie. Wtedy inni z reguły mówią - ale to proste!

**O:** Panie Profesorze. miło się z Panem profesorem gawędzi, ale rozumiem, że Pan ma swoje obowiązki i nie wypada mi nadużywać Pańskiej gościnności. Mam nadzieję, że planowany wykład Pana Profesora dla krakowskich optymalnych będzie odebrany z niemniejszym zainteresowaniem niż wywiad dla OPTY, który mam zaszczyt właśnie przeprowadzać. Serdecznie dziękuję za interesującą rozmowę.

*Była to IV i ostatnia część wywiadu.*

*Z prof. Maciejem Pawlikowskim rozmawiał Janusz Żurek.*

*Składam podziękowanie panu Ryszardowi Nowakowi za skontaktowanie mnie i umożliwienie przeprowadzenia wywiadu z prof. Maciejem Pawlikowskim.*

## FORUM OPTYMALNYCH

Optymalni w większości są ludźmi poszukującymi wiedzy na temat zdrowego żywienia, funkcjonowania organizmu człowieka, a także interesują 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.

-----  
Kalety - Drutamia, dnia 13.05.3003r.

### O przyczynach innych; nerwicy i nadciśnienia

*Dużo ludzi stosujących żywienie optymalne nie umie się pozbyć neurastenii, depresji czy bezsenności. Nie pomagają prądy selektywne ani żywienie optymalne, niekiedy po zastosowaniu prądów stan chorobowy nawet się pogarsza. Wielu nie umie pokonać nerwicy.*

*Ponieważ w moim otoczeniu mam takie przypadki, wiem jak te choroby rujnują organizm. Uprzekrzają życie osobie chorej i współdomownikom. Nieraz potrafią wykończyć człowieka. Część chorych można wyleczyć. Przyczyną takiego stanu może być chora wątroba. Aby stwierdzić w jakim stanie jest wątroba należy się zbadać. Jeśli stwierdzono chorobę wątroby to trzeba ją leczyć. Dr Kwaśniewski pisze że przy chorobie wątrobie „Białko powinno być bardzo ograniczone, ale powinno to być białko o najwyższej wartości biologicznej. Wątrobę bardzo obciążają zbyt duże ilości białka.” Przy chorobie wątroby nie bierzemy prądów.*

*(Dokończenie na str. 5)*

## W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

⌚ Zostało podpisane porozumienie pomiędzy doktorem Kwaśniewskim, a Zakładami Mięsnymi w Krotoszynie dotyczące uruchomienia produkcji wyrobów dla optymalnych.

⌚ W ostatnim numerze „Wprost” ukazał się artykuł pod tytułem: „Bęsztyk na receptę” - podtytuł „Dieta Kwaśniewskiego służy Wałęsie”. W artykule trochę informacji na temat doktora Kwaśniewskiego i Diety Optymalnej. W „Dzienniku Zachodnim” z dnia 27 czerwca można przeczytać wywiad pod tytułem „Postawiłem na Kwaśniewskiego”, który redaktor Chyliński przeprowadził z Lechem Wałęsą. Artykuł nosi podtytuł: „Gdyby ta dieta nie była nic warta, nie miałaby tylu zwolenników”. Lech Wałęsa po pobycie na turnusie leczniczym w CZO w Jastrzębiej Górze przeszedł na Żywienie Optymalne wraz ze swoją żoną Danutą, zachęcając do jej stosowania również swoje dzieci. Na ŻO przeszła także siostra Lecha Wałęsy.

⌚ Z artykułu można się dowiedzieć, że doktor Kwaśniewski starał się zainteresować Lecha Wałęsę żywnością Optymalną już 13 lat temu. Został jednak wówczas „spławiony” przez jednego z asystentów Lecha Wałęsy, Piotra Nowinę Konopkę.

⌚ We wrześniu (7-go) odbędzie się w Sali Kongresowej Pałacu Kultury w Warszawie spotkanie optymalnych, którego organizatorami są Centrum Żywienia Optymalnego w Jastrzębiej Górze i Instytut Lecha Wałęsy. W spotkaniu mają uczestniczyć: doktor Jan Kwaśniewski, były prezydent RP Lech Wałęsa, a także kilka innych ważnych osobistości ze świata sportu i biznesu. Wstęp wolny!

⌚ W dniach 20-22 czerwca w Poznaniu odbyły się obchody III rocznicy założenia Oddziału Bractwa Optymalnych.

⌚ 21 czerwca odbyło się spotkanie grupy krakowskich optymalnych. Na spotkaniu Starszy Doradca Żywienia Optymalnego pani Grażyna Skiba z Arkadii w Rzeszowie wygłosiła wykład oraz odpowiadała na „Trudne pytania” dotyczące Żywienia Optymalnego.

⌚ Następne spotkanie optymalnych w Krakowie odbędzie się po wakacjach 27 września (sobota) o godz. 1500 w sali Spółdzielni Mieszkaniowej Kabel - róg Wielickiej i Dworcowej. 3





## „Arkadia CDN” „Centrum Diety Niskowęglowodanowej” w Krakowie

oraz

## „Arkadia w Rzeszowie”

Zapraszają 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.

Żywnie 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 ARKADIACH 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. 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.

#### **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. 10<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

##### **Grzegorz Zientarski**

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

##### **Krystyna Pasiowiec-Żurek**

Doradca Żywnienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66  
Uprawiona 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.

##### **Janusz Żurek**

Doradca Żywnienia 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.

#### **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  
<http://arkadia.akcja.pl/odoplus>

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

#### **Konsultanci „Arkadii w Rzeszowie”:**

##### **Grażyna Skiba**

Starszy Doradca Żywnienia Optymalnego, Certyfikat nr 12.  
Na diecie optymalnej od 5-ciu lat. 22 lata pracy w służbie  
zdrowia. Najpierw w oddziale Intensywnej Opieki Medycznej i  
Anestezjologii, następnie w Oddziale Intensywnej Opieki  
Internistycznej.  
Udziela porad indywidualnych, prowadzi 5-dniowe kursy  
prawidłowego stosowania diety dla początkujących.  
Wykonuje zabiegi prądami selektywnymi.

##### **Grzegorz Zientarski**

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

##### **Marek Tomaka**

Lekarz optymalny, Certyfikat nr 65/02.  
Na diecie optymalnej od 2 lat. 20 lat pracy zawodowej.  
Udziela konsultacji indywidualnych.

##### **Krzysztof Hanulak**

Terapeuta.  
Na diecie optymalnej od 2 lat, 20 lat pracy zawodowej.  
Specjalizuje się wustawianiu kręgosłupa techniką miękką  
(bezboleśnie), masażu rehabilitacyjnym i leczniczym.

Na miejscu można nabyć książki i miesięczniki dotyczące diety optymalnej  
oraz nagrania video z imprez optymalnych.

#### **Adres:**

Rzeszów, ul. Batorego 26

**Rejestracja** tel. (017) 87 333 46 (10<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>)

e-mail: grazynka9@o2.pl  
<http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie>

(Dokończenie ze str. 3)

Dodatkowo, jako że mamy do czynienia z neurastenią, należy zwiększyć dobowe spożycie węglowodanów do 1 - 1,2g na kg wagi należnej. Bardzo ograniczamy białko a spożywamy znaczne ilości tłuszczu. Wiemy że wątroba nie lubi białka (bardziej niż alkoholu). Wiemy też że tłuszcze nasyczone o długich łańcuchach omijając wątrobę i są kierowane, drogą naczyń chłonnych, bezpośrednio do krwi. Najlepsze tłuszcze to te zawarte w żółtkach i szpiku kostnym oraz łój smalec masło i śmietana. Można, a ja polecam zastosować przez pierwsze 10 dni kurację oczyszczającą. Tym sposobem niektórzy chorzy wracają do zdrowia lub uzyskują poprawę. Moje spostrzeżenia nieco odbiegają od utartych szlaków. Mogą jednak pomóc w pozbyciu się tej paskudnej choroby. Podobnie przyczyną nadciśnienia może być chora wątroba. Ja jednak chciałem opisać inną przyczynę nadciśnienia tzn. „nerkową”. Przechodząc na żywienie optymalne mamy podwyższone ciśnienie, po kilku tygodniach wraca do normy i taki stan utrzymuje się przez dłuższy okres. Następnie jeśli po 2-3 latach prawidłowego stosowania żywienia optymalnego następuje wzrost ciśnienia to wtedy przyczyną jest zwężenie tętnicy nerkowej. Zwężenie to było od dawna, ale stosując żywienie optymalne pozbywamy się miażdżycy. Tętnice się czyszczą i zwiększa się przekrój, przez co zwężenie to jest coraz bardziej zauważane, działa jak słabo otwarty zawór. Mózg jest gorzej zaopatrzony w energię, wymuszając tym samym wyższe ciśnienie. Jak występują takie objawy, należy się zgłosić do lekarza kardiologa, który przepisze lekarstwa na nadciśnienie. Lekarstwa te najczęściej nie pomogą, bo jest to uszkodzenie mechaniczne. Wtedy należy mu powiedzieć że lekarstwa nie pomagają i że słyszałem, że przyczyną może być zwężenie tętnicy nerkowej. Kardiolog o tym wie, ale często zapomina, przepisując rutynowo lekarstwa na nadciśnienie, a nie zastanawiając się nad przyczyną choroby. Jak już zostanie stwierdzone zwężenie tętnicy, to przeprowadza się zabieg zwany powszechnie „balonikowaniem”. Jest to zabieg prawie bezbolesny. Polegający na włożeniu do zwężonej tętnicy wężyka z balonikiem i napompowaniu go. Tym samym przyczyna zostaje zlikwidowana.

Kuder Wojciech  
tel. (034) 357 73 83

Redakcja OPTY składa  
wyrazy współczucia  
pani doktor  
Eleonorze Nowosad - Litwin  
z powodu śmierci męża.

(ciąg dalszy art. z str. 1)

Nota bene dzisiaj ta sama osoba na tej samej liście dyskusyjnej optymalnych przyznaje się, że zjada na dobę 100 g węglowodanów i 30 g białka (proporcja B:W jak 1:3!). Nie wywołuje też już dzisiaj większego zdziwienia zalecanie przez lekarzy optymalnych niektórym pacjentom spożycia 80g węglowodanów.

## Więc jak to jest z tymi węglowodanami u optymalnych?

Trzeba powiedzieć, że wygląda to różnie u różnych osób. Nieraz w naszej praktyce (żony i mojej) doradców Ż.O. spotkaliśmy się z następującym problemem. Pacjent żywiący się zgodnie zapisanymi przez lekarza optymalnego proporcjami, lub proporcjami wyliczonymi samodzielnie na podstawie „złotego wzoru” z książek dr Kwaśniewskiego, skarży się, że co prawda czuje się dobrze i nie choruje, ale zaczyna być głodny, chudnie, czasem podwyższa się u niego poziom cholesterolu. Na sugestię, aby zwiększył spożycie węglowodanów, ofukuje nas „... że przecież nie będzie to Ż.O., bo proporcje „nie wyjdą” dając do zrozumienia, że chyba nie bardzo orientujemy się w zasadach Ż.O. plotąc takie bzdury”. Na naszą uwagę, że dr Kwaśniewski w swoich książkach pisze, że optymalny nigdy nie powinien być głodny, macha ręką, uprzednio już nas „zaszłufadkowawszy” jako ignorantów w dziedzinie ŻO.

Zdarza się też, że osoby te obwiniają za swoje dolegliwości właśnie nadmiar spożywanych

węglowodanów, w konsekwencji nadal zmniejszając ich spożycie, a zwiększając spożycie białka i tłuszczu, co prowadzi, wbrew ich oczekiwaniom, do dalszego zmniejszenia ich wagi, nieraz poniżej wagi należnej lub co też nie jest rzadkie, ponownego utycia. Być może ta za mała ilość spożywanych węglowodanów przez niektórych optymalnych jest też powodem zdarzających się zawałów. Co prawda doktor Kwaśniewski w swoich książkach pisze, że serce u optymalnych spala tłuszcz, a nie glukozę, ale być może jakaś określona ilość glukozy do jego prawidłowego działania jest niezbędna także u optymalnych. Podobnie, być może, ma się rzecz z mózgiem. Mózg u przeciętnego (nieoptymalnego) człowieka musi otrzymać około 120g glukozy dziennie, aby mógł prawidłowo funkcjonować. Zapotrzebowanie to jest jeszcze większe, jeśli człowiek wykonuje intensywną pracę umysłową. Doktor Kwaśniewski pisze w swoich książkach, że u optymalnych mózg spala inne paliwo (np. ciała ketonowe), ale czy na pewno nie potrzebuje także glukozy? Jeśli chodzi o ciała ketonowe, to nawet doktor Kwaśniewski zwraca uwagę, że utrzymywanie ketozy, zwłaszcza na wysokim poziomie, na dłuższą metę jest nie wskazane. Więc jak to naprawdę jest? Potrzebuje u optymalnych mózg i serce tej glukozy, czy nie?

## A jeśli tak, to ile?

Na wspomnianym szkoleniu w CZO w Jastrzębiej Górze przestrzegano, że: „Minimalne dzienne spożycie węglowodanów u optymalnych powinno wynosić 50 - 60g. Przy spożyciu węglowodanów niższym od tej wartości należy się liczyć z wystąpieniem kłopotów zdrowotnych”.

Dr Lutz w swojej książce „Życie bez pieczywa” określa minimalne spożycie węglowodanów na diecie niskowęglowodanowej na 6 tzw. jednostek chlebowych, co równa się 72g węglowodanów. Jak się ma to w takim razie do „Złotej zasady proporcji” 1 : 2,5-3,5 : 0,3-0,5 (BTW), „Wzoru życia” podanego przez doktora Kwaśniewskiego i Marka Chylińskiego w książce „Dieta Optymalna” (nowa) na stronie 41?

Wyliczone z niej ilości BTW dla człowieka o wzroście 170 cm byłyby następujące:  
70g białka : 175 - 245g tłuszczu : 21 - 35g węglowodanów

## Wiele osób w Polsce stosuje Żywienie Optymalne właśnie w taki książkowy sposób.

Do niektórych z nich docierają informacje o konieczności obniżenia ilości spożywanego białka do wielkości 20 - 30g po tak zwanym „przestrojeniu organizmu”. Słabiej już dociera jednak informacja o potrzebie zwiększenia ilości węglowodanów do minimalnej wielkości 50 - 60 czy 70g (niekiedy może być nawet konieczne spożycie 100g węglowodanów, zwłaszcza przy intensywnym wysiłku umysłowym czy fizycznym).

(dokończenie w następnym OPTY).

REKLAMA

- ZAPPERY
- ADAPTOR SIECIOWY  
DO PENTAPULS'A

TEL. (012) 429-17-28

**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**

# WITAMINY

## WITAMINA B<sub>2</sub>



Witamina B<sub>2</sub> - kompleks. Kompleks witamin B<sub>2</sub> obejmuje cztery różne rozpuszczalne w wodzie witaminy:

- ryboflawinę (wit. B<sub>2</sub>),
- niacynę (wit. B<sub>3</sub>) (czyli kwas nikotynowy i amid kwasu nikotynowego),
- kwas pantotenowy (wit. B<sub>5</sub>),
- kwas foliowy.

Najczęściej jako witaminę B<sub>2</sub> wymienia się jedynie ryboflawinę.

### Ryboflawina

Ryboflawina wchodzi w skład około 60 enzymów potrzebnych do przemiany ligniny w ludzkim organizmie. Odgrywa ona także rolę w przemianie węglowodanów, białka, tłuszczu czyli w uzyskaniu energii. Ryboflawina podobnie jak witamina A wpływa dodatkowo na wzrok oraz odgrywa znaczną rolę w procesie gojenia się ran.

Ryboflawinę wytwarzają bakterie w jelitach. Im więcej spożywa się bogatego w błonnik pożywienia, tym więcej tworzy się ryboflawiny, której jednak organizm ludzki nie potrafi w pełni wykorzystać. W małych ilościach gromadzi się w wątrobie, sercu i nerkach nadmiar jest wydalany.

Bogatymi w ryboflawinę źródłami są:

wątroba wieprzowa itp.	3,17mg/100g pr.
drożdże piwne	4,00mg/100g pr.
ser Camembert (30% tłuszczu)	0,6 mg/100g pr.
łosos	0,35mg/100g pr.
ser Ementaler (45% tłuszczu)	0,33mg/100g pr.
mięso wieprzowe (schab)	0,31mg/100g pr.
zarodki pszenne	0,72mg/100g pr.
mleko krowie 3,5% tłuszczu	0,18mg/100g pr.
mleko owcze	0,36mg/100g pr.
jogurt naturalny 2% tł.	0,22mg/100g pr.
ser twarogowy	0,40mg/100g pr.

Niedobór ryboflawiny spowodować może pęknięcie skóry i tak zwane zajądy w kącikach ust. Dalszymi skutkami braku tej witaminy są: osłabienie wzroku, światłowstręt i zakłócenia w systemie nerwowym. Rzadko jednak stwierdza się u ludzi przypadek braku ryboflawiny, a w większości przypadków ma miejsce niedobór wielu witamin z grupy B-kompleks. Niedobór ryboflawiny najczęściej jest w wyniku wadliwej resorpcji w układzie trawiennym niż zbyt niskiego jej spożywania w pokarmach. Słaba resorpcja z układu trawiennego ryboflawiny wynika z wadliwej pracy wątroby.

### Niacyna (wit. B<sub>3</sub>)

Kolejną witaminą wchodzącą w skład kompleksu B<sub>2</sub> jest niacyna. Zapotrzebowanie na niacynę rośnie wraz z zapotrzebowaniem na kalorie. Wraz z wysiłkiem fizycznym rośnie jej zapotrzebowanie. Niacyna może być wytwarzana w organizmie człowieka z aminokwasu tryptofanu.

Niacyna zaopatruje organizm z mięsa, podrobów, ryb, ziemniaków, produktów zbożowych, owoców, roślin strączkowych i drożdży.

Zawartość niacyny (B<sub>3</sub>) w wybranych produktach spożywczych:

wątroba wieprzowa	15,7mg/100g pr.
orzeszki ziemne świeże	15,3mg/100g pr.
drożdże piekarnicze	14,2mg/100g pr.
sardynki	9,7mg/100g pr.
makrela	7,7mg/100g pr.
mięso wieprzowe	6,5mg/100g pr.
ryż niepolerowany	5,2mg/100g pr.
pszenica	5,1mg/100g pr.
groch żółty łuskany	3,0mg/100g pr.
ziemniaki surowe	0,5mg/100g pr.
sparagi surowe	1,0mg/100g pr.
jabłka	0,2mg/100g pr.

Niacyna stanowi ważny składnik enzymów sterujących przemianą węglowodanów, tłuszczów i białka. Niezbędna jest do normalnego działania systemu nerwowego i skóry. Klinicznym objawem głębokiego niedoboru wit. B<sub>3</sub> powszechna była niegdyś pelagra, choroba charakteryzująca się wypryskami, biegunką i stanem majaczenia. Współcześnie niepełnobjawowe niedobory, objawiają się niestrawnością, osłabieniem, nieprzyjemnym zapachem z ust, bólami stawów, a także utratą poczucia humoru i bólami głowy. U osób bardzo podatnych wywołuje depresję, otępienie a nawet schizofrenię.

Nadmiar niacyny (B<sub>3</sub>) może ujawnić się jedynie wskutek zażywania leków np. dla obniżenia cholesterolu we krwi. Jednakże potrzebne w danym procesie leczenia wysokie dawki niacyny spowodować mogą nie zamierzone skutki uboczne. Pojawia się swędzenie skóry, bóle głowy i żołądka, nudności i biegunki. Należy się też liczyć ze zwiększoną zawartością kwasu moczowego we krwi. Po odstawieniu leków wymienione zmiany powinny ustąpić.

### Witamina B<sub>5</sub> (kwas pantotenowy)

Kwas pantotenowy występuje w wystarczających ilościach w naszym pożywieniu, ale złudne byłoby przypuszczenie, że jest go zawsze wystarczająco. Niedobór powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, co objawia się uczuciem wyczerpania, a także zmniejszenia wydzielania adrenaliny, która potrzebna nam jest do pokonywania trudności w sytuacjach stresowych, powoduje również zaburzenia trawienia, zaparcia i wrzody, siwienie włosów i zmiany skórne. Witamina B<sub>5</sub> stymuluje czynność nadnerczy, zapobiega łatwemu męczeniu się, zwiększa produkcję przeciwciał i pomaga w zwalczaniu infekcji.

Zawartość witaminy B<sub>5</sub> w wybranych produktach spożywczych:

wątroba	7 – 10mg/100g produktu
drożdże	5,3mg/100g produktu
żółtko	4,2mg/100g produktu
grzyby	2 – 2,7mg/100g produktu
zarodki pszenne	2,2mg/100g produktu
orzeszki ziemne	2,1mg/100g produktu

### Kwas foliowy

Pod tym pojęciem kryje się pewna grupa substancji zbliżonych do siebie pod względem chemicznym. U osób zdrowych kwas foliowy wytwarza się w jelitach, ale te ilości nie pokrywają

dziennych potrzeb człowieka. Szczególnie potrzebują go kobiety w ciąży oraz karmiące, bo bierze on udział w procesie tworzenia się krwi wraz z witaminą B<sub>12</sub>.

Należy jednak wiedzieć, że duże ilości witaminy C powodują utratę kwasu foliowego, dlatego gdy przyjmujemy dużo witaminy C należy uzupełnić kwas foliowy.

W wyniku niedoborów kwasu foliowego powstaje niedokrwistość megaloblastyczna, depresja, psychoza i napady padaczkowe, utrata apetytu, pieczenie języka i zaburzenia przewodzenia pokarmowego.

Najlepsze źródła naturalne to zielone warzywa liściaste, wątroba, żółtka jaj, marchew, melony, dynia, awokado, fasola.

Zawartość kwasu foliowego w wybranych produktach spożywczych:

wątroba	0,108mg/100g produktu,
zarodki pszenne	0,271mg/100g produktu,
brokuły	0,103mg/100g produktu,
sałata endywia	0,116mg/100g produktu,
szpinak	0,134mg/100g produktu,
drożdże piekarnicze	0,930mg/100g produktu,
orzechy włoskie	0,055mg/100g produktu.

Ważne dla kobiet w ciąży: zapotrzebowanie u kobiet ciężarnych w kwas foliowy jest bardzo wysokie. Z badań brytyjskich wynika, że spotykany u noworodków rozszczep podniebienia czy kręgosłupa ma swoje źródło w niedoborze . Kwas foliowy należy przyjmować wraz z witaminą B<sub>12</sub> ponieważ przy jej współudziale jest w organizmie aktywny.

Krystyna Pasiowiec-Żurek  
Doradca Żywienia Optymalnego

REKLAMA

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

**MEJSCE NA**  
**TWOJĄ**  
**REKLAMĘ!**  
**(012) 429-17-28**  
moduł 6x6 cm  
**koszt: 30 zł**