

OD WYDAWCY



I mamy już
środek wakacji!
Wielu optymalnych
wyjechało na
w c z a s y .
Organizowane są
optymalne, większe
i mniejsze, spływy
kajakowe. Odbývają
się optymalne
imprezy, mniej lub

bardziej oficjalne, oraz wakacyjne
spotkania, na które zaprasza się
optymalnych także i z innych regionów.
Niedawno korzystając z takiego
zaproszenia udałem się do Bielska-Białej na
spotkanie zorganizowane przez prezesa
Jana Wawaka. Gwiazdą tego spotkania był
pan dr. Ponomarenko, który wygłosił do
licznie zebranych optymalnych z
Podbeskidzia (i nie tylko) interesujący
wykład przedstawiający w nim aspekty
związane z Żywieniem Optymalnym, w tym
z problemem tzw. „przebiegłości”. Dzięki
jego uprzejmości mogłem przeprowadzić z
nim wywiad, który powinien ukazać się we
wrześniowym numerze „Optymalnika”.
Według mnie wywiad jest wart
przeczytania i zawiera, momentami
odmienne od dotychczas lansowanego
widzenie problemów pojawiających się u
niektórych osób żywiących się optymalnie.

Z tego co można dowiedzieć się na
internetowej stronie OSBO, doktor
Kwaśniewski nie odpoczywa w czasie
wakacji spotykając się: a to z prezesem
Zakładów Mięśnych Krotoszyń panem
Czesławem Jagłą, a to z byłym
prezydentem RP Lechem Wałęsą, czy
producentami pieczywa optymalnego -
państwem Janickimi. Czynione są też
przygotowania do wrześniowego spotkania
optymalnych w Sali Kongresowej w
Warszawie, które ma być manifestacją
wielkości i prężności działania
optymalnych. Kończąc życzę dalszych
miłych i pogodnych wakacji!

Janusz Żurek

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

Czy cholesterol to niebezpieczny związek?

Opinia publiczna (ukształtowana
głównie przez telewizję), z różnych powodów,
obsadziła cholesterol w roli „kozła ofiarnego” -
przecież zatyka tętnice, powoduje zawały
serca - czyż nie? Skutkiem takiej opinii, sporo
osób, unikających w swojej diecie tłuszczu i
produktów zawierających cholesterol, popada
w skrajność. Skrajność, która najczęściej
przynosi skutki odwrotne od oczekiwanych.
A przecież

ludzki organizm potrzebuje cholesterolu

do wielu podstawowych dla życia funkcji:
produkcji hormonów płciowych i
sterydowych, wytwarzania żółci, do syntezy
witaminy D, wytwarzania błon komórkowych,

osłonek nerwowych itd. Nasz organizm
produkuje go w wątrobie w ilości 1-2g na
dobę, skąd wraz z krwią dociera on do
wszystkich komórek organizmu. W razie
potrzeby wątroba potrafi zwiększyć produkcję
cholesterolu nawet ośmiokrotnie! Jak
wykazują badania, ilość cholesterolu
przyswajana przez człowieka z pokarmów jest
niewielka i w zasadzie można ją pominąć w
ogólnym rozrachunku. Trzeba wiedzieć, że
cholesterol nie tylko jest produkowany
codziennie w naszym organizmie, ale także
codziennie jest z niego wydalany pod postacią
kwasów żółciowych, w ilości równej mniej
więcej ilości jego produkcji. Wydalanie
kwasów żółciowych i ich produkcja jest z kolei
pobudzana przede wszystkim przez
spożywane przez człowieka tłuszcze i mięso.

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.ple-mail: kzurek@optymalni.org

W zdrowym, prawidłowo odżywionym organizmie, cholesterol nie powinien odkładać się w ściankach tętnic, ale z krwią docierać do komórek i tkanek, które go w danym momencie potrzebują.

Za zwężenie tętnic i zawały serca należy obwiniać nie cholesterol, lecz "naszą" dietę bogatą w cukier

(węglowodan prosty) i cukry złożone (węglowodany złożone: pieczywo, ciastka, makarony i inne wysokoskrobiowe produkty). Czynniki, które mają udział w podwyższaniu poziomu cholesterolu we krwi i odkładaniu go w przewodach krwionośnych (czyli w miażdżycy) są także: infekcje bakteryjne i wirusowe, palenie papierosów, brak wysiłku fizycznego, picie miękkiej wody zamiast twardej, toksyny spożywane z pokarmem. Szczególnie toksyny wytwarzane przez bakterie i wirusy powodują powstawanie mikrowżer w przewodach krwionośnych, co sprzyja tworzeniu się ośrodków krystalizacji cholesterolu i innych substancji (np. fosforanów), a w efekcie powstawaniu blaszek miażdżycowych. Jeśli przez złe odżywianie i zły tryb życia nagromadziliśmy u siebie duże ilości niepotrzebnego cholesterolu w postaci np. blaszek, czy złogów itp., to po przejściu na Żywnienie Optymalne, gdy uruchomi się proces naprawiania organizmu i oczyszczania go ze złogów, ogólny poziom cholesterolu zawartego we krwi może wzrosnąć i utrzymywać się przez dłuższy czas na wyższym poziomie. Jest to spowodowane ograniczoną możliwością (jak wspominałam około 1g na dobę) pozbywania się go przez organizm pod postacią kwasów żółciowych wydzielanych do dwunastnicy. Zamiast bać się podwyższonego poziomu cholesterolu można pomagać organizmowi w jego wydalaniu w sposób jak najbardziej naturalny. Znanymi od starożytności, warzywami obniżającymi poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, (potwierdzają to zresztą także współczesne obserwacje) są: czosnek, cebula i chrzan. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby z ich sprawdzonego działania skorzystać i dzisiaj. Oprócz tego,

aby organizm lepiej sobie radził ze zbyt wysokim cholesterolem, nasza dieta powinna być bogata w cholinę i inozytol

(dwie witaminy z grupy B) oraz lecytynę, która też zawiera te dwie witaminy. Inne składniki odżywcze obniżające poziom cholesterolu to niacyna (wit. B3), witamina B6 (pomaga w przekształceniu kwasu linolowego), warzywa zawierające błonnik (nasilają wydzielanie cholesterolu z żółcią), witamina E, witamina C (przyspieszająca przemianę cholesterolu w kwasy żółciowe), chrom, magnez i mangan. Tak często oskarżane o powodowanie miażdżycy jaja są właśnie wspieranym źródłem większości wyżej wymienionych składników mających wpływ na obniżanie poziomu i wydalanie nadmiarów cholesterolu! Przecież każde 200mg cholesterolu (który i tak zostanie wchłonięty z przewodu pokarmowego do krwi w niewielkiej ilości),

które zawiera przeciętnie jajko, jest w naturalny sposób zrównoważone przez 1700mg lecytyny, służącej do jego emulgacji.

Zdarza się, że osoby, które słyszały o dobrym i złym cholesterolu zadają pytanie: Jakie produkty należy jeść, aby dostarczyć organizmowi więcej tego dobrego cholesterolu, a mniej złego? Otóż

cholesterol, o którym można powiedzieć na pewno to, że jest niezbędny do życia, sam w sobie nie jest ani dobry, ani zły!

Wszystko zależy od tego co się z nim w danym momencie dzieje. Pojęcia HDL (dobry) i LDL (zły) są związane z rodzajem białek, tzw. lipoprotein występujących w krwi, a używanych przez organizm do jego transportu.

Lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL), które przenoszą około 80% cholesterolu zawartego we krwi, są obwiniane o jego odkładanie się w niesprzyjających okolicznościach w naczyniach krwionośnych.

Lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL), przenoszące około 20% cholesterolu, zachowują się jak wymiatacze zbędnego cholesterolu powstałego w wyniku przemian metabolicznych. Na HDL zaczęto od pewnego czasu patrzeć przychylnie, gdy w badaniach okazało się, że jego wysoki poziom zapobiega udarom mózgu i zawałom serca. HDL składa się głównie z lecytyny (cholina i inozytol), która tworzy z cholesterolem emulsję o małych cząsteczkach, co umożliwia mu przepływ przez mniejsze tętniczki bez tworzenia złogów. Dlatego dla badaczy stało się oczywiste, że należy dbać o jego wysoki poziom we krwi, bo zapobiega to powstawaniu miażdżycy.

Całkowity poziom cholesterolu we krwi ma małe znaczenie

i niewiele mówi o tym co się na prawdę dzieje w organizmie. Ważny jest wskaźnik LDL, a także stosunek HDL do LDL. Gdy ilość LDL jest niższa niż 100mg% ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych jest niewielkie. Jeżeli natomiast wynosi ponad 200mg% powinno się przejść na dokładnie zbilansowaną dietę wzbogaconą w składniki zwiększające zawartość HDL, a nie odmawiać sobie wszystkiego co może zawierać w sobie cholesterol i co w konsekwencji może się stać przyczyną niebezpiecznego niedoboru kwasów tłuszczowych. Uwaga ta dotyczy zwłaszcza dzieci i młodzieży, dla której tak obrzydzone tłuszcze nasycone są produktami niezbędnymi (a zwłaszcza dobre masło) dla prawidłowego rozwoju ich młodych organizmów.

Należy zatem zwrócić szczególną uwagę na dobrze zbilansowaną dietę w której trzeba uwzględnić jajka, mięso, ryby, tłuszcze zwierzęce i roślinne (jak oliwa z oliwek tłoczona na zimno w ilości 20% całej racji tłuszczów), nabiał, jarzyny, owoce (oczywiście w rozsądnych, najlepiej wyliczonych, ilościach). Unikać należy papierosów, kawy, alkoholu, słodzonych soków i napojów, lodów, słodczy. Kobiety nie powinny stosować doustnych środków antykoncepcyjnych.

Krystyna Pasiowiec-Żurek

FORUM OPTYMALNYCH

Przedstawiam tym razem tekst pana Wojciecha Kudera napisany rok temu. Niech będzie podstawą do refleksji co zmieniło się z perspektywy tego roku w optymalnym środowisku.

O „optymalnych”

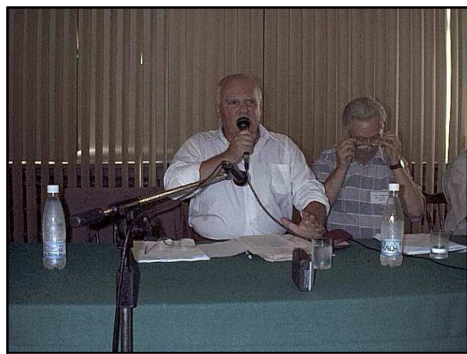
Na żywieniu optymalnym jestem 6 lat. Przez ten czas wiele razy jeździłem na spotkania optymalnych z doktorem Kwaśniewskim, uczestniczyłem w oficjalnych zjazdach optymalnych i innych zjazdach i spotkaniach. Do tego ciągła wymiana spostrzeżeń z innymi optymalnymi poprzez kontakt osobisty, telefoniczny czy listowny. Na każdym takim spotkaniu moja wiedza optymalna była powiększana o nowe wiadomości, poza tym umiem realistycznie patrzeć na świat, posiadam zdrowy rozsądek i największy dar „PRAWDZIWA MĄDROŚĆ”. Wszystko to pomogło mi zrozumieć dużo, rozwiązać wiele wątpliwości, znaleźć odpowiedzi na wiele pytań. Jednak jeszcze dużo mam pytań i nigdy nie będę wiedział wszystkiego. Patrząc z boku na nas optymalnych, to wcale się nie dziwię, że niektórzy nazywają nas sektą lub podobnie. Większość optymalnych zachowuje się jakby byli po praniu mózgu. Brak zdrowego rozsądku, ślepo zaczynają wierzyć w autorytety i co gorsza w żółtko. Jak wiemy „wiarą ogłupia ludzi”. Jakby tego było mało, nie przyjmują krytycznych uwag lub udają że ich nie słyszą. Znaczący to o naszej słabości. Jeśli znajdzie się jakiś odważny i coś powie inaczej, to się słyszy; wariat, my nie chcemy poprawiać, tyś już nie jest optymalnym itp. Proszę państwa, nie tędy droga. Wiedza o żywieniu optymalnym, podobnie jak każda inna wiedza, jest skończona, lecz nigdy dokończona. Zawsze będzie można coś poprawić, ulepszyć, zmienić, dostosować do indywidualnych potrzeb. Ja nie mam zamiaru zmieniać głównych zasad Ż. O. Jak wiemy jest wiele przypadków nietypowych, w których to normalne (typowe) żywienie optymalne nie pomaga, ale każdego szkoda i każdemu należy pomóc. Jednak jak znajdzie się przypadek ciężki, nie typowy i nie można pomóc to wtedy takiego pacjenta zostawia się samego sobie. A wtedy należałoby się skonsultować z innym lekarzem optymalnym lub doradcom albo skierować takiego pacjenta do innego lekarza. Nie bać się powiedzieć ja nie umiem panu pomóc, „nie wiem”, „moja wiedza jest za mała”. Ja staram się jak tylko potrafię każdemu pomóc, pocieszyć. I co słyszę; nie wolno ci udzielać porad bo nie masz odpowiedniego wykształcenia, nie posiadasz wiedzy medycznej jak będziesz czytał takie listy to przestanę chodzić na spotkania, po co się zajmujesz takimi

ludźmi itp. Pytam, czy tak powinni zachowywać się prawdziwi optymalni? **NIE!** Optymalni powinni służyć ludziom, czynić dobro i żeby ich czyny podobały się Bogu. Co proponuję? Proponuję pomóc tym chorym ludziom. Trzeba zjednoczyć siły, dzielić się doświadczeniami, nie bać się eksperymentować i samokrytyki, należy wysłuchać każdej opinii (którą można przyjąć lub odrzucić). Krytyka też powinna być inteligentna i rozsądna, a nie taka żeby „komuś dokopać” wtedy będzie to z pożytkiem dla obu stron. Ja, deklaruje się rozpatrywać każdy nietypowy przypadek. A że nie każdy posiada dostęp do internetu czy telefonu, będę odpowiadał listownie. Przesłanie koperty zwrotnej skróci czas oczekiwania na odpowiedź. Oczywiście mój artykuł można w całości lub w części odrzucić, lub chodź przez chwilę się zastanowić, a może na dłużej? Ja prosty człowiek piszę to co widzę i słyszę, lecz każdy widzi inaczej i inaczej słyszy. Tak samo, co dla mnie, jest problemem dla innych będzie błahostką. Jednak staram się obiektywnie patrzeć na świat i pisać prawdę. Na koniec moja rada, żywienie optymalne należy poznawać poprzez mądrość a nie poprzez nauczanie. A tak na marginesie lepiej być parszywym baranem, niż baranem inteligentnym lub wyuczonym jak kto woli. I tu potrzebna jest mądrość.

Kuder Wojciech
Drutamia ul. 3 Maja 93a
42-660 Kalety
tel. (0-34) 357 73 83

Dr Ponomarenko w Bielsku.

fragment wykładu ze spotkania
w dniu 17 lipca 2003



dr Ponomarenko

Chciałbym jeszcze powiedzieć o farmakologicznym, czyli leczniczym działaniu roślin. W roślinach zawarte są setki tysięcy składników i początkowo to one były środkami leczniczymi. Wcześniej wszystko opierało się na roślinach, dopiero później powstała chemia! Niejednokrotnie są to bardzo silne specyfiki. Proszę zwrócić uwagę jak działa opium, które powstało z maku, jak działają konopie indyjskie. Cykuta którą Sokrates wypił była z szaleju jadowitego. Czarownice w średniowieczu przyrządzały trujące wywary z muchomora sromotnikowego. Z kolei wywary z muchomora czerwonego służyły do wywoływania halucynacji, podobnie jak

wywary z lulka. Halucynacje wywoływano w tedy bez potrzeby „importowania” zagranicznych środków, jak np. marihuana. Rośliny wytworzyły ogromną ilość związków wpływających na nasze samopoczucie. Herbata i kawa nas pobudzają, kakao też, ale bardziej umiarkowanie.

Dla odmiany wiele substancji roślinnych działa uspokajająco. Miś koala, który nie jest misiem - bo to torbacznik, nie mógł się chować w ogrodach zoologicznych, bo okazało się, że musi stale jeść eukaliptus - inaczej ginie. W eukaliptusie są olejki odurzające, co powoduje, że „miś” ciągle jest na „rauszu”. Bez tego wpada w nerwice, ma stany lękowe i ginie. Widzą Państwo co może zrobić roślinna substancja. Podam państwu przykład produktu sporządzonego na bazie jednego z naszych pospolitych warzyw. Weźmy seler - działa jak Viagra. Jego działanie jest znane od starożytności. Jeśli ktoś z Państwa ma ochotę na „nalewkę z selera”, to podaję przepis:

Dużego rozdrobnionego (zmielonego) selera zalewa się 1 litrem wytrawnego wina. Mieszanina musi postać kilka dni, a potem się pije 3 kieliszki dziennie i działa zamiast Viagry!

Zwróciłem Państwa uwagę na te składniki w roślinach, które działają na sferę umysłową. Mogą działać narkotycznie, mogą działać pobudzająco, mogą działać uspokajająco. Rzymianie uważali, że cebula i czosnek mają działanie przeciwłękowe. Ich żołnierze dostawali przed bitwą „moretum”. Był to mielony czosnek, orzechy i sól do smaku. Miało to dawać im odwagę i chronić przed chorobami. Rzymianie którzy stacjonowali w Anglii na terenach dzisiejszej Szkocji, gdzie było zimno, a Rzymianie chodzili w sandałach, kładli pod palce u stóp ząbki czosnku. Kiedy maszerowali, czosnek ulegał zmięczeniu wchłaniając się przez skórę powodował rozszerzenie naczyń krwionośnych i uczucie ciepła, a przy okazji chronił przed infekcjami ze względu na swoją bakteriobójczość. Czosnek obniża poziom cukru we krwi i ma poza tym silne działanie antymiażdżycowe, co zostało udowodnione, choć nie do końca wiemy na czym to polega. Były to badane na królikach, na szczurach, a trzeba wiedzieć, że według ostatnich badań szczur różni się od człowieka tylko 1% genów. Z wyglądu może nas nie przypomina, ale ma wiele cech podobnych.

Dziękujemy panu doktorowi za zgodę na publikację niniejszego wykładu. W następnych numerach OPTY ukażą się kolejne fragmenty wykładu.

Janusz Żurek



Optymalni na sali wykładowej

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

☒ 25.07.03 w Pensjonacie "Boży Dar" w Krynicy rozpoczął się drugi w tym roku turnus czasów optymalnych. W turnusie uczestniczy pani z dalekiej Australii oraz pani z "bliższych" Stanów Zjednoczonych. (30.08.03)

☒ W Sejmie 10-lipca-2003 poseł Andrzej Aumiler z Unii Pracy wskazując na to iż skuteczność diety optymalnej potwierdzają niektórzy lekarze w Polsce, a także tysiące osób stwierdzające poprawę zdrowia i wyleczenie, zadał pytanie Ministrowi Zdrowia: "Czy nie uważa Pan za zasadne zlecenie badań klinicznych nad skutkami diety optymalnej wdrażanej przez doktora Jana Kwaśniewskiego?" Odpowiedź ministra była wykrętna i powtarzała znane od dawna oficjalne stanowisko świata lekarskiego w tej sprawie tzn., że brak jest badań potwierdzających zasadność stosowania ŻO a wręcz przeciwnie - badania potwierdzają jej szkodliwość.

☒ Doktor Kwaśniewski w oświadczeniu opublikowanym w internecie, cytując dokumenty, zarzucił ministrowi wielokrotne kłamstwo. Minister się chyba nie przejął, wszak kłamstwo jest na "porządku dziennym" w naszym Parlamencie. No cóż, gdyby w Sejmie byli ludzie uczciwi to już pewnie dawno opuściliby to "Towarzystwo", aby go nie legitymizować. Ach te diety! Te serwity! Te zaciągnięte kredyty!

☒ Dziennik Zachodni planuje wydanie we wrześniu "Kuchni Optymalnej" - optymalnej książki kucharskiej dołączanej w odcinkach do Dziennika. Przewidziane są także twarde okładki do kompletu. (30.08.03)

☒ Pan Marek Chyliński - redaktor Dziennika Zachodniego, współautor książki "Dieta Optymalna" pisze (tym razem już sam) kolejną książkę na temat ŻO. W swojej książce ma umieścić wyniki badań jakie ukazały się na świecie w ciągu ostatnich 20 lat, dotyczące diet wysokotłuszczowych/niskowęglowodanowych. (30.08.03)

☒ Po samolikwidacji jakiś czas temu Oddziału OSBO w Prudniku przyszła kolej na likwidację Oddziału OSBO w Rybniku. Z dochodzących do mnie informacji wynika, że mogą się rozpaść oddziały także w kilku większych miastach. Główne powody to podobno brak chętnych do pracy społecznej, zwłaszcza w roli skarbnika oddziału, uciążliwa co miesiąc sprawozdawczość i przestraszenie się odpowiedzialności prawnej uświadomione na szkoleniu skarbników przeprowadzonym przez OSBO. Niektórzy dorzucają jeszcze do tego złą współpracę z Zarządem Głównym, a zwłaszcza z Prezydium ZG. Czyżby to zapowiadało moment, w którym niepotrzebni mogą, a nawet powinni odejść (na zasadzie przysłowiowego murzyna)? (30.08.03)

☒ We wtorek 22-go lipca odbyło się spotkanie Prezydenta Lecha Wałęsy, doktora Jana Kwaśniewskiego, prezesa OSBO Adama Jany i zaproszonych Gości przez Kierownictwo Centrum Żywienia Optymalnego w Jastrzębiej Górze. (30.08.03)

☒ W dniu 17-go lipca o godzinie 16:00 w Ośrodku Konferencyjno-Wypoczynkowym ZiAD w Bielsku-Białej przy ulicy Armii Krajowej 220 odbyło się spotkanie optymalnych połączone z wykładem dr Ponomarenko. Przybyło sporo osób z Bielska, Katowic, Oświęcimia i okolic. Obecni byli redaktorzy optymalnych miesięczników: Ewa Borycka "Optymalni", Tomasz Trojanowski "Optymalnik" i (piszący te słowa) Janusz Żurek "OPTY". Wykład pana doktora był ciekawy i zawierał nowe, i można powiedzieć fragmentami polemiczne, podejście do zasad Żywienia Optymalnego. Po spotkaniu dr Ponomarenko odpowiadał na pytania z sali. Jedną z uczestniczek spotkania złożyła zażalenie na nie umieszczenie informacji niewygodnych dla Komisji Zdrowia OSBO i blokadę informacyjną w miesięczniku "Optymalni". (30.08.03)



ARKADIE

„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: białką, tłuszczem 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, miażdżycę, 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, nerwice, 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. 10⁰⁰ - 14⁰⁰

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. (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

<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 (10⁰⁰-16⁰⁰)

e-mail: grazynka9@o2.pl

<http://arkadia.akcja.pl/arkadiawrzeszowie>

Jedźmy węglowodany!

druga część artykułu z poprzedniego numeru OPTY

Wskazówki co do ilości węglowodanów, które powinny być spożywane przez osoby żywiące się optymalnie można znaleźć, oprócz przytoczonej książki dr Kwaśniewskiego i red. Chylińskiego, także w innych publikacjach Doktora. W przypadku wznowionego I-go wydania „Żywienia Optymalnego” (za 18 zł) proporcja zawarta w książce jest już inna (1: 2,8-3,5 : 0,6-0,8), choć na tylnej okładce widnieje jeszcze „stara proporcja” (1 : 2,5-3,5 : 0,3-0,5). Po przeczytaniu przedmowy do II wydania wyżej wymienionej książki, w której doktor Kwaśniewski wyjaśnia dlaczego „stara” proporcja (z okładki) jest już nieaktualna, ktoś może czuć się zdezorientowany, gdyż w treści książki dowiaduje się: że „dla człowieka dorosłego najkorzystniejszą ilością węglowodanów na dobę jest 30-50g, granicą dopuszczalną 100g na dobę, jeśli będą to węglowodany złożone, tzn. skrobia, granicą szkodliwości dla zdrowia jest spożywanie ich powyżej 150g na dobę”. W innym miejscu tej samej książki można przeczytać z kolei: „pod żadnym pozorem nie przekraczać 1,5g węglowodanów na 1g białka oraz, że „ilość zjadanego pokarmu jest dowolna”. W książce „Tłuste Życie” można znaleźć zalecenie spożywania 50-55g węglowodanów dziennie dla osób o wadze 70kg, a w przypadku innych osób przeliczać ilość węglowodanów wg wzoru: waga x 0,8 (bez sprecyzowania czy rzeczywista, czy należna).

W nowszym, poszerzonym „Żywnieniu Optymalnym” (wydawnictwo WGP 1999) znajdujemy: „Najlepiej starać się spożywać około 0,8g węglowodanów na 1kg wagi ciała na dobę i jeść tłusto.” Pojawia się tam informacja, że po przystosowaniu się organizmu do nowej diety (tzw. przestrojeniu) należy obniżyć spożycie białka, a proporcja pomiędzy białkiem i węglowodanami zmienia się na 1:1, a nawet więcej!

Z kolei w III części „Odpowiedzi na listy” można przeczytać takie zdanie: „U dorosłych spożycie do 100g węglowodanów na dobę w postaci skrobi, jest nieszkodliwe, a tylko czyni organizm słabszym (?). Powyżej 100g węglowodanów prostych i powyżej 150g węglowodanów w skrobi będzie już powodowało wymierne szkody”.

Jak widać z przytoczonych przykładów,

optymalna ilość zalecanych do spożycia węglowodanów w książkach doktora Kwaśniewskiego nie jest całkiem jednoznacznie określona,

co dla wielu osób może oznaczać ilość zależną od posiadanej przez nich książki Doktora, a dla osób posiadających ich kilka, dylemat do jakich ilości BTW, bądź do jakich zasad i proporcji przy ich obliczaniu się stosować. Pytanie o ilości BTW i zasady stosowania ŻO jest dość często zadawane przez początkujących optymalnych na internetowej liście dyskusyjnej. Na tak postawione pytanie

często pada z ust „doświadczonych” optymalnych odpowiedź: poczytajcie sobie książki Doktora!

Często zalecanym sposobem na ustalenie indywidualnego zapotrzebowania na węglowodany jest sprawdzenie obecności, (lub nie) tzw. ciał ketonowych w moczu przy pomocy paseczków Ketodiatix (można kupić w aptece). Problemem jest jednak to, że wielu optymalnych opierających swoją wiedzę na jednej, nieraz pobieżnie przeczytanej książce Doktora o tym sposobie nie wie. Dodatkowo, u niektórych osób jedzących mało węglowodanów, lub nie jedzących ich w ogóle, ciała ketonowe w moczu się nie pojawiają, zwłaszcza w przypadku zjadania przez nich większych ilości białka, co uniemożliwia ustalenie w ten sposób prawidłowych ilości. Przeważająca większość optymalnych w Polsce i na świecie stosuje ŻO samodzielnie, bez kontaktu z oddziałami OSBO, z innymi optymalnymi, czy optymalną prasą, bądź internetem. Sporo z nich, na domiar złego, mylnie odczytując książki Doktora je zbyt małe ilości węglowodanów, nie ważąc produktów i nie licząc, a nawet po przejęciu się, na podstawie lektury, ich szkodliwością, nie zjada ich w ogóle powodując tym niejednokrotnie (zwłaszcza przy stosowaniu tego typu odżywiania przez dłuższy czas) pogorszenie stanu swojego zdrowia.

W książkach dr Kwaśniewskiego w wielu miejscach można wyczytać, że

mózg jest w stanie „zrabować” dla siebie substancje odżywcze

kosztem pozostałych części organizmu. Dotyczy to, jak przypuszczam, w równej mierze substancji służących do budowy i regeneracji mózgu, jak i paliwa dla niego. A co będzie gdy tego paliwa (być może także glukozy dostarczanej do organizmu pod postacią węglowodanów), dostarczymy za mało? Otrzyma ją w pierwszej kolejności mózg, a może nie otrzymać w wystarczającej ilości serce, które w przypadku zmuszenia go do intensywnej pracy przez znaczne fizyczne obciążenie, może tego nie przetrzymać odpowiadając zawałem na takie traktowanie. Być może to jest właśnie przyczyna kłopotów niektórych osób będących na Diecie Optymalnej. Być może stąd biorą się zaniki pamięci u niektórych osób, czy zdarzające się zawały. Wskazaniem by było aby na poruszone tematy wypowiedzieli się lekarze optymalni. Nie można wszystkiego zwać na lamblie „zderające nasze węglowodany”, złe proporcje, nieprzestrzeganie zasad ŻO itp. Mimo częstego podkreślania przez ortodoksyjnych zwolenników dr Kwaśniewskiego (jak również przez niego samego), że wiedza n/t Ż.O. jest wiedzą skończoną, coraz większa praktyka stosowania Ż.O. zaprzecza takim twierdzeniom. Widać to choćby na podstawie zmian w ilościach białka i węglowodanów

zalecanych do spożywania. Zmiany w poglądach dotyczących Ż.O. zaszły także w innych sprawach. Zwraca się uwagę na możliwe zakwaszenie organizmu na Ż.O. (zasygnalizowane przez doktora Kwaśniewskiego w „Odpowiedziach na listy”), jak również wskaźniki glikemiczne, które raz dr Kwaśniewski bierze pod uwagę w niektórych przypadkach, a w innych swoich wypowiedziach bagatelizuje ich znaczenie jako nie mające znaczenia w Ż.O. Trzeba zauważyć, że cała wiedza na temat procesów zachodzących u ludzi żywiących się optymalnie pochodzi od doktora Kwaśniewskiego, zaś fizjologia i biochemia akademicka stworzona jest w oparciu o obserwacje i badania przeprowadzane na ludziach żywiących się „normalnie” - najczęściej korytkowo - jak tego typu sposób żywienia nazywa doktor Kwaśniewski. Dla tego możemy albo uwierzyć, że jest tak jak o tym pisze doktor Kwaśniewski, albo czekać na przeprowadzenie badań na optymalnych potwierdzających, odrzucających, bądź modyfikujących wiedzę doktora Kwaśniewskiego.

Co w takim razie my optymalni mamy robić?

A my na razie „róbmy swoje”. Zjadajmy te minimum 50-60g węglowodanów dziennie i zwracamy uwagę na to co podpowiada nam nasz organizm. Jeśli ma czasem ochotę na więcej, to mu te trochę szaleństwa nie broimy - optymalni z kilkuletnim stażem powinni już wyczuwać potrzeby własnego organizmu. Zwiększmy też spożycie węglowodanów w przypadku kiedy przewidujemy długotrwały i zwiększony wysiłek fizyczny lub umysłowy. Zabierzmy je wtedy ze sobą do pracy lub na wycieczkę. Uczynimy też tak w przypadku zapowiadającego się stresującego dnia. Nie przejmujemy się, że „proporcja” może nam w takim dniu „nie wyjść”. Choć proporcja nam nie wyjdzie, to takie postępowanie może wyjść nam na zdrowie!

A na naukowo-doświadczalne rozstrzygnięcie problemu co na prawdę i w jakich ilościach „spala” serce i mózg u optymalnych, czy tylko tłuszcz i związki fosforowe (głównie ATP) jak w swoich książkach podaje doktor Kwaśniewski, czy także glukozę, lub jeszcze coś innego, przyjdzie nam zapewne jeszcze dłuższy czas poczekać. Jako nie fachowcy nie zaprzatajmy sobie tym głowy. To sprawa dla naukowców - jeśli będą chcieli podjąć się przeprowadzenia takich badań. My róbnymy swoje! Najważniejsze, że optymalni w przeważającej większości są zdrowi i zadowoleni, czyli ogólnie rzecz biorąc, mają się dobrze!

Janusz Żurek

REKLAMA



**Pielęgniarskie usługi
w domu pacjenta.
Całodobowo, pełny
zakres.**

Rzeszów, tel. 856-19-16

WITAMINY

WITAMINY B₆ i B₁₂



Witamina B₆ (pirydoksyna).

Jedną z najbardziej „pracowitych” witamin z grupy B. Bierze udział w wielu procesach metabolicznych, towarzyszy w przemianie białek, pomaga utrzymać równowagę elektrolitową (czyli Na i K) i kwasowo-zasadową w organizmie oraz reguluje czynności nerwów i mięśni. Wraz z Mg (magnez) zapobiega tworzeniu kamieni nerkowych. Ponieważ ma znakomite własności metaboliczne, witamina B₆ pomocna jest przy odchudzaniu. Niektóre badania wykazały, że B₆ zwiększa stężenie dopaminy w mózgu, która zapobiega drżeniu i zaburzeniom ruchowym spotykanym w chorobie Parkinsona.

Witamina B₆ nie jest magazynowana w organizmie wobec tego jej niedobory występują u bardzo wielu osób. Zapas witaminy B₆ w ludzkim ciele wystarcza na 1-3 tygodni, a największym jej wrogiem jest tabletki antykoncepcyjna i dlatego każda kobieta stosująca te tabletki powinna dodatkowo przyjmować witaminę B₆.

Zapotrzebowanie dzienne na witaminę B₆ ocenia się na 1,8mg, a zapotrzebowanie wzrasta wraz z ilością zjadanego białka i z wiekiem.

Najlepszym źródłem witaminy B₆ są:

drożdże piwne	4,40 mg/100g prod.
podr. wieprzowe śred.	0,50 mg/100g prod.
flądra	0,22 mg/100g prod.
ziemniaki, kalafior	0,20 mg/100g prod.
mąka pszen. typ 2000	0,50 mg/100g prod.
mleko krowie	0,05 mg/100g prod.

Objawami niedoborów witaminy B₆ są: rozstępy skórne, podłużne bruzdy na paznokciach, nadwrażliwość na słońce, zapalenia języka i pęknięcia wokół ust, mrowienia dłoni i stóp, drgawki u dzieci, depresja, drżenia i napady padaczki, niedocukrzenia, cukrzyca, utrata apetytu, wysokie stężenie cholesterolu, kamienie nerkowe, bóle stawów, uczulenia, niedokrwistość, obrzęki-zatrzymanie wody, trudności w odtwarzaniu snów.

Witamina B₁₂ (cyjanokobalamina).

Witamina ta jest jedyną, która posiada w swojej budowie chemicznej atom metalu, kobalt.

Flora bakteryjna jelit wytwarza większe ilości witaminy B₁₂, niestety wydalanej wraz ze stolcem z organizmu człowieka. Dlatego wykorzystywana jest ta odmiana witaminy B₁₂, która dostarczana jest wraz z pożywieniem. Po połączeniu się w jelicie cienkim z jakimś związkiem białkowym, witamina B₁₂ już w kompleksie z białkiem wchłonięta jest i magazynowana w wątrobie, nadnerczu, w centralnym układzie nerwowym i mięśni sercowym. Zapas ten wystarcza na 3 do 8 lat. Witamina B₁₂ potrzebna jest organizmowi w niewielkich ilościach, jednakże kobiety ciężarne i karmiące zapotrzebowanie mają większe.

Znaczne ilości witaminy B₁₂ zawarte są w wątrobie, mięsie, mleku, jajach, przetworach mlecznych.

Zawartość witaminy B ₁₂ w wybranych produktach spożywczych:	
wątroba wieprzowa	39,0 mg/100g prod.
jajka	2,0 mg/100g prod.
ser edamski 45% tł.	2,1 mg/100g prod.
flądra	1,5 mg/100g prod.
mleko krowie 3,5% tł.	0,42mg/100g prod.

Objawy niedoborów witaminy B₁₂ są bardzo poważne, z których najgroźniejsza jest anemia złośliwa. Już niewielki niedobór może objawiać się pieczeniem języka, dusznością, palpacyjami serca, apatią i osłabieniem. Do bardziej zaawansowanych objawów należy zwyrodnienie mózgu i obwodowego układu nerwowego, utrata koordynacji ruchów, upośledzenie pamięci i koncentracji i ośpienie starcze.

Warto wiedzieć, że witamina B₁₂ jest odporna na działanie wysokich temperatur, ale ulega zniszczeniu pod wpływem światła. Wchłanianie witaminy B₁₂ jest nierównomierne, tzn. im więcej znajduje się jej w posiłku tym mniejsze jest jej wchłanianie. Aby maksymalnie wykorzystać znajdującą się w pożywieniu witaminę B₁₂ należy produkty ją zawierające rozłożyć na kilka posiłków.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego

REKLAMA

**MŁODZI OPTIMALNI z Krakowa i okolic
ŁĄCZCIE SIĘ**

— piszcie, dzwońcie! —
Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428

optymalnik

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26



Małgorzata Olko (z Zakopanego)

zaprasza na czas **OPTYMALNE**
do **pensjonatów:**

MAGNUS
i
BARBARA
W BYSTREJ ŚLĄSKIEJ
k/Bielska
Informacje:
tel. (033) 498 74 97 (10⁰⁰-19⁰⁰)
497 84 39 (21⁰⁰-24⁰⁰)

Wyroby z Krotoszyna



Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540

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