

OD WYDAWCY



Janusz Żurek

Ten kwietniowy numer **OPTY** trafi do czytelników niestety dopiero po świętach. Nadrabiamy zaległości (co nie jest takie łatwe przy permanentnym braku czasu) i mamy nadzieję do maja zlikwidować opóźnienie w wydawaniu **OPTY**. Staramy się też podnieść jakość druku, aby nie było w nim nieczytelnych fragmentów, jak to się zdarzało w niektórych poprzednich numerach. Choć jak wspomniałem numer ten trafi do czytelników po świętach, to aby nawiązać do refleksyjności Świąt Wielkiej Nocy, zamiast świątecznych życzeń umieściliśmy w tym numerze rozważania na tematy biblijne nadesłane przez Wojciecha Kudera z Kalet. Ponieważ wydając **OPTY** mamy ambicję poruszać różne sprawy (nie tylko te dotyczące Żywnienia Optymalnego) z przyjemnością publikujemy także list od Zbyszka Bastowskiego z „Arkadii Cairns/Australia”, na temat jego zwycięskich zmagania z uczuleniami, które przeszkadzały mu przez długie lata. Osobiście jestem zjadłym przeciwnikiem jednakowego myślenia, jednopartyjności, „jedynie słusznych prawd”, i lansowanego ostatnio poglądu, że tylko szczegółowe przepisy (zwłaszcza te „postępowe”, bo europejskie) i ich egzekwowanie mogą nam zapewnić bezpieczeństwo i dobrobyt. Historia i praktyka wykazują, że jest wprost przeciwnie. Tacyt, wielki historyk rzymski, sformułował zasadę: „Im bardziej chore państwo, tym więcej w nim praw (przepisów prawnych)”. Ja bym jeszcze do tego dodał - coraz więcej „chorych” przepisów prawnych. Do takich „chorych” przepisów zaliczam europejski przepis o niszczeniu nie sprzedanego chleba (nie będzie go teraz można rozdawać za darmo biednym) i o obowiązku zapłacenia ekstra podatku od „spekulacyjnych” zapasów żywności, o których to przepisach ostatnio informowała telewizja w związku z naszym wejściem do UE. Tłumaczono to troską o nasze zdrowie - abyśmy przypadkiem nie zjedli spleśniałego chleba. Gdzie, jak gdzie, ale w Polsce takie postępowanie z chlebem kojarzy się z czymś szatańskim! Mnie kojarzy się to także z akcją NKWD w latach 20-tych na Ukrainie dokonaną na rozkaz Józefa Stalina, mającą na celu zagłodzenie tamtejszych „kułaków” i zmuszenie ich tą drogą do kolektywizacji, czyli „jedynie słusznej” metody „gospodarowania”. A to że w wyniku rozkułaczania zmarły z głodu miliony osób, a zwłaszcza dzieci, choć na ochraniających przez enkawudzystów kolejowych bocznicach i w magazynach tkwiły dziesiątki ton gnijącego i pleśniejącego odebranego „kułakom” zboża, dzisiaj jakoś mało kogo skłania do zastanowienia nad szkodliwością takich decyzji. Obawiam się, że przy takim „gospodarowaniu” Polska daleko nie zajdzie. Jak będzie, i kto miał rację, przekonamy się w przyszłości. ■

TEMAT MIESIĄCA

Mądrzy ludzie żyją... w brudzie!

I znów nieoceniony Zbyszek Bastowski z „Arkadii Cairns” w Australii przysłał ciekawy list, poruszając w nim tym razem sprawę uczuleń, a także wyraził zgodę na jego publikację w **OPTY**, za co mu w imieniu czytelników (także tych internetowych), serdecznie dziękuję. A problem nie jest błahy. Obecnie ocenia się, że w Polsce jedna trzecia szkolnej młodzieży (tj. 33% wszystkich uczniów) ma alergię! Problemy z alergią, nasiliły się w Polsce zwłaszcza w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Gdy sięgam pamięcią do moich szkolnych czasów, to nikt z moich kolegów w podstawówce, a później z koleżanek i kolegów w liceum, alergii nie miał (a przynajmniej się do tego nie przyznawał)! Owszem, zdarzały się sporadycznie, nie mające nic wspólnego z alergią, tygodniowe katary, ale o jakiejś epidemii w czasie kwitnienia roślin i drzew, czy z po-

wodu jakichś innych przyczyn, mowy nie było. Zdarzały się jedynie (choć bardzo rzadko) alergię na nabiał, a zwłaszcza białko jaja kurzego. Można zapytać: - co się w takim razie zmieniło przez te kilkanaście lat? Na pewno zmieniły nam się środki piorące, środki higieny ciała, a także żywność, do której dodaje się obecnie różne preparaty chemiczne, jak na przykład czyni się to w przypadku chleba, do którego w fazie produkcji dodaje się wiele tzw. „polepszaczy”, w tym środków spieniających, aby pieczywo było dobrze wyrośnięte i puszyste.

Czy to co wymieniałem powyżej jest właśnie przyczyną wszechobecnych dziś alergii? List Zbyszka, a także doświadczenia innych osób wydają się to potwierdzać. Czy Żywnienie Optymalne może zapobiec problemom związanym z alergiami? Z praktyki wynika, że nie do koń-

REKLAMA

ZAPPERY

wg książki H. R. Clark
„Kuracja Życia”

100 zł



VarioZAP

NOWOŚĆ!

(z regulacją częstotliwości !)

150 zł

Informacje i zamówienia:

„PLUS”

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

tel.: (012) 429-17-28, 508 672 895



**WCZASY
LECZNICZE
z DIETĄ
OPTYMALNĄ**

wg dr JANA KWAŚNIEWSKIEGO
w Ośrodku wypoczynkowym

mimoza
w MUSZYNIE (k/Krynicy)

Konsultacje lekarza
Konsultacje dietetyka
Szkolenie z zasad Ż.O.
Zabiegi Prądami Selektynowymi

Rezerwacje:

31-146 Kraków, ul. Długa 38

tel. (012) 633 59 52

<http://arkadia.akcja.pl>

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

✱ Znany chirurg dr Bogdan Maruszewski z Centrum Zdrowia Dziecka powiedział w wywiadzie radiowym, że miarą odległości pomiędzy USA a UE jest różnica między maksymalną ilością godzin jaką mogą dopuszczalnie przepracować tygodniowo lekarze jego profesji w tych państwach. W USA 80 godz. tygodniowo, w UE 36 godz.

✱ Małe dzieci, które jedzą regularnie produkty bogate w tłuszcz pochodzenia mlecznego, mają mniejsze ryzyko rozwoju astmy - donoszą naukowcy z Holandii na łamach pisma „Thorax”. Naukowcy z holenderskiego narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i Środowiska doszli do takiego wniosku po przebadaniu 2 tys. 978 dzieci. Gdy dzieci były w wieku 2 lat badacze zebrali informacje na temat spożywanych przez nie pokarmów. W odniesieniu do tych danych analizowali następnie wystąpienie objawów astmy, gdy dzieci ukończyły 3 lata. Okazało się, że astma rzadziej występowała u tych dzieci, które były karmione pełnotłustym mlekiem (lub przetworami z tego mleka) oraz jadły codziennie masło, w porównaniu z dziećmi, których dieta nie zawierała tych produktów. Innym produktem, który również obniżał ryzyko astmy u dzieci, było ciemne pieczywo. (...) Jak spekulują badacze, za korzystny wpływ produktów z pełnotłustego mleka mogą być odpowiedzialne zawarte w nich nasycone kwasy tłuszczowe a także przeciwutleniacze. Wyniki wielu wcześniejszych badań sugerowały, że ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych, a wzrost spożycia tłuszczów nienasyconych, szczególnie kwasu linolowego, jest związany ze wzrostem zachorowań na schorzenia o podłożu alergicznym, np. astmę, egzemę i katar sienny.

✱ Miliony ludzi na całym świecie cierpią na schizofrenię lub depresję maniacką. Sprzedaż antypsychotyków w Stanach Zjednoczonych osiągnęła w roku 2002 poziom 6,4 miliarda dolarów, plasując je na czwartym miejscu tuż za lekami obniżającymi poziom cholesterolu, lekami przeciw chorobie wrzodowej i antydepresantami. W Australii sprzedaż antypsychotyków rośnie w tempie 20 procent rocznie.

✱ *Angielskie władze planują wprowadzenie podatku od tłuszczu.* W polskiej prasie pojawiała się ostatnio informacja o planach opodatkowania w Wielkiej Brytanii wyrobów zawierających w swoim składzie tłuszcz - w celu odstraszania od ich kupowania. Pieniądże uzyskane z tego podatku miałyby być przeznaczone na leczenie ofiar „niezdrowego” odżywiania w Wielkiej Brytanii.

✱ W ramach badań leku o nazwie Zyprexa opublikowanych rok temu w przeglądzie Pharmacotherapy py dr Koller i dr Doraiswamy natknęli się na szereg przypadków młodych pacjentów, u których wystąpiła zastanawiająca zbieżność między przyjmowaniem leku a pojawieniem się lub pogłębieniem cukrzycy. Piszą również, że sugestywne było to, iż objawy u wielu z nich ustępowały po odstawieniu leku.

✱ W audycji „Dla Zielonego Rynku” w I Programie PR prof. Stanisław Zmarlicki z SGGW powiedział, że w trakcie procesu konserwowania mleka w wysokiej temperaturze 135-140 stopni Celsjusza (proces UHT) traci się 5-30% obecnych w mleku witamin takich jak wit. C, B₆, B₉

ca. Po chwilowej poprawie często następuje powrót choroby. Ale jak mawia dr Ponomarenko: „Optymalny też ma skończoną wytrzymałość na szkodliwe czynniki. Jeśli by wrzucić optymalnego do pieca hutniczego, to mimo większej posiadanej odporności niż inni ludzie - też się spali”. A przecież, u jednych optymalnych ta wytrzymałość jest większa, a u innych mniejsza. Zacytuję też słowa innego lekarza, Krzysztofa Krupki: „Łańcuch pęka w miejscu najslabszego ognia (najmniejszej odporności na oddziałujący czynnik). Podobnie jest z człowiekiem”. Podobnie bywa też z astmą, która w niektórych przypadkach też może mieć podłoże alergiczne. Niedawno student medycyny opowiadał mi o przypadku pacjenta chorego na ciężki przypadek astmy, któremu nie pomagały żadne lekarstwa, jak też inne sposoby, które stosował. Niemiecki lekarz zalecił mu, aby usunął całkowicie ze swego życia wszelkie detergenty i środki piorące. Miał jedynie używać do prania pościeli i odzieży zwykłego szarego mydła i płukać wszystko po praniu co najmniej pięć razy, aż do zupełnej czystości pozostałej po płukaniu wody. Nawet leżąc na suchej, wypranej w proszku pościeli wdycha Pan cały czas zawarte w środkach piorących cząsteczki detergentów, które przedostają się w ten sposób do Pańskiego organizmu - objaśniał go lekarz. Pacjent zastosował się do jego wskazówek. I stał się cud. Astma znikła! Podobne do niemieckiego lekarza sposoby na choroby można znaleźć w książce „Kuracja Życia” dr Huldy R. Clark. Dla wielu osób zalecenia w niej zawarte wydają się zbyt przesadne, ale jak widać z powyższego przykładu mogą w niektórych wypadkach być jedynym ratunkiem dla wielu chorych osób. Jaki jest najprawdopodobniej mechanizm oddziaływania detergentów i środków piorących (czyli środków obniżających napięcie powierzchniowe cieczy) na człowieka wyjaśniła mi moja żona - chemiczka: „Wszystkie komórki człowieka, a zwłaszcza komórki błon śluzowych, otoczone są półprzezroczystą błoną komórkową zbudowaną w dużej części z tłuszczu (w większości z cholesterolu) stanowiącą barierę dla niepożądanych substancji mogących wnikać do komórki. Naiwnością byłoby oczekiwać, że środki obniżające napięcie powierzchniowe cieczy nie będą oddziaływać na półprzezroczystą błonę komórek człowieka. Podobnie, jak to się dzieje w przypadku cieczy (proszę zaobserwować co się dzieje z tłuszczową warstewką na powierzchni cieczy po kapnięciu na nią jakiegoś środka do mycia naczyń), powodują one także w przypadku komórek zmniejszenie grubości błony komórkowej, a co za tym idzie zwiększenie

jej przepuszczalności, co umożliwia przenikanie przez nią różnych innych szkodliwych substancji. Spełniają one dla nich w tym wypadku rolę „Konia Trojańskiego”. Organizm rozpoznaje te substancje jako zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania, uruchamiając w następstwie reakcję odpornościową. U jednych ludzi będzie to silniejsza reakcja i nastąpi w krótszym czasie, u innych może przebiegać wolniej i łagodniej, ale w każdym przypadku przenikanie obcych substancji będzie dla organizmu szkodliwe, zwłaszcza na dłuższą metę”.

Jeśli ktoś wczytał się dokładnie w książkę doktora Kwaśniewskiego, to na pewno zauważył jego uwagę, że mycie się mydłem i środkami chemicznymi usuwa ochronną warstwę tłuszczu znajdującą się na ciele człowieka - co jak pisze Doktor - jest szkodliwe.

Okazuje się, że stare żartobliwe hasło zawarte w tytule niniejszego komentarza do listu Zbyszka wcale nie jest pozbawione sensu, jak by się to mogło na pierwszy rzut oka wydawać.

A jeśli chodzi o mycie głowy, to poleciłbym Zbyszkowi stary tradycyjny sposób: użycie do mycia głowy żółtek zamiast mydła, czy szamponu.

Janusz Żurek

REKLAMA



**Firma Rzeźnictwo i Handel
Stanisław Kapecki**

Kozy ul. Jaworowa 3

tel.: (0-33) 8194 068

e-mail: kapecki@kozy.com.pl

*zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów
wędliniarskich optymalnych,
stosowanych w diecie dr Jana Kwaśniewskiego*

zawartość w 100 g	tłuszczu	białka
- salceson optymalny	21,00	15,80
- pasztetowa optymalna	28,00	9,20
- galaretki wp. z nóżek	6,00	13,70
- kielbaska koziańska	26,00	16,80
- blok mięsny	45,27	15,90
- skórki wieprzowe w smalcu	45,50	13,90
- smalec optymalny	48,70	9,90
- parówki	33,50	14,20
- szynka parzona	18,30	18,08
- kielbasa szynkowa	9,80	16,39
- baleron tradycyjny	47,30	17,73
- szynka prasowana	17,30	17,50
- polędwica sopocka tradycyjna	9,10	21,29
- pasztetowa wiejska	39,50	11,30
- pasztetowa podwędzana	40,50	14,60
- kaszanka	12,50	9,10
- boczek farmerski	19,00	15,20
- kielbasa czarniecka	23,00	17,50
- parówka z mózdzkiem	32,50	12,90

*Oraz cała gama produktów wędliniarskich wyrabianych
wg dawnych receptur bez środków konserwujących*



Mądrzy ludzie żyją... w brudzie!

List Zbyszka Bastowskiego z „Arkadii Cairns” w Australii czyli:

Jak pozbyłem się tego strasznego swędzenia skóry i powiek...

Swędzenie skóry przydarzyło się mi gdy nie ukończyłem jeszcze 24 lat. Swędzenie to scharakteryzowałbym w następujący sposób: Zaczynało się jakby ukłuciem bardzo cienką igłą i natychmiast przechodziło w strasne swędzenie rozchodzące się promieniście od miejsca „ukłucia” dalej i dalej. Było nie do wytrzymania, musiałem się drapać. Nie było przy tym żadnego zabarwienia skóry. Najwięcej takich punktów „wybuchało” na łydkach i bokach. Mniej powyżej kolan, na rękach. Były niemal wszędzie na ciele, z wyjątkiem głowy i wszystkiego co w kroczu od przodu do tyłu.

Byłem z tym problemem kilka razy u dermatologa. Był to starszy doświadczony człowiek. Przepisywał maści, ale to nie pomagało. W końcu przepisał 10 ampułek wapna (calcium) i witaminy C dożylnie. Gdy zbliżałem się do końca zastrzyków, swędzenie znikło. Powtórzyło się około pięć lat później. Tamtego dermatologa już nie było na tym świecie. Poszedłem do lekarza ogólnego. Nie zgodził się na wapno + witaminę C, ale i nie miał też dla mnie żadnych innych propozycji. Poszedłem do innego lekarza - okulisty, który miał zastępstwo za lekarza ogólnego w przychodni (to wszystko działo się w Stoczni Gdańskiej). Powiedziałem mu co mi się przydarzyło poprzednio i jak zostało to rozwiązane. Nie bardzo chciał mi dać te zastrzyki, ale i on nie widział żadnego innego rozwiązania. W końcu po moich namaganach przepisał mi 5 zastrzyków i powiedział, że spróbujemy „zdingować” organizm, aby sam „zawalczył”. Tamtych 10 zastrzyków przyjmowałem codziennie, tych 5, co drugi, czy trzeci dzień. Swędzenie ustało w kilka dni po piątym zastrzyku (wapno + witamina C).

Minęły lata, znalazłem się w Australii (Melbourne) gdzie dopadło mnie inne swędzenie - swędzenie powiek na obrzeżach. Nie miało ono charakteru takiego jak tamto, ale było strasne. W Polsce pomagało drapanie, tu i im więcej tarłem, tym więcej swędziało. Można było oszaleć. Poszedłem do lekarza ogólnego, a potem do okulisty. Okulista nazywał się Kowal, ale nie miał nic wspólnego z polskim pochodzeniem, choć jego dziadek mieszkał w Polsce gdzieś przy obecnej granicy w białostockim. Ten Kowal dał mi

dwa rodzaje kropli i powiedział, że będę je już zakraplał do końca życia. Krople zapuszczałem rano i wieczorem. Gdy tylko kropli nie zapuściłem swędzenie pojawiało się z powrotem

Minęło następnych 6 lat, znaleźliśmy się w Brisbane. Chodziłem do lekarza ogólnego, który przepisywał mi te same krople i straszył cholesterolem. Minął następny rok, czy dwa. Poszedłem do okulisty. Był to człowiek starszy, choć nie stary, ale doświadczony i wiedział co robił. W ciągu dwóch lat byłem u niego ze cztery do pięciu razy. Też przepisywał te same krople, bo mu powiedziałem, że skutecznie działały.

Jednego razu zapytałem: - czy rzeczywiście będę musiał brać te krople do końca życia? Nie patrząc na mnie zapytał: - odkąd Pan je bierze? - Biorę je już około 4 czy 5 lat - odpowiedziałem. Powiedział: „You got stuck to it” czyli „Przyzwyczaiłeś się do nich”. Przyzwyczaiłem się... Hm - pomyślałem i zapytałem: - wobec tego musiałem się do nich przyzwyczaić? Nic nie odpowiedział. Siedział cicho i pisał, pisał, pisał... Potem wstał i prowadząc mnie do wyjścia powiedział: Nawiń na zapalną watkę i codziennie rano zaraz po wstaniu wycieraj dolną krawędź powieki. Do każdego oka używaj nową watkę i każdego dnia zmieniaj na nową.

Wziąłem watkę, zawinałem ciasno na zapalną i wycierałem, ale ta cholerna wata drażniła, a jej pajęczynki zostawały na moich oczach. Jak miałem to robić?! - Nie robiłem. Za niedługo wróciłem do tego lekarza z innym problem (okulary). Pod koniec wizyty zapytał: „No co, pomogło to wycieranie dolnych krawędzi powiek, praw-

REKLAMA

Eko-Natura Bydgoszcz

- Żywność dla optymalnych
- Pieczywo optymalne
- Nabiał, jaja z gospodarstw ekologicznych
- Wyroby ZM Krotoszyn
- Ekologiczne wyroby mięsne
- Czasopisma

Sklep Eko-Natura

Bydgoszcz, ul. Żwirki i Wigury 11

Tel. (052) 340 68 17

**Zapraszamy: pon.-piąt.: 10⁰⁰-18⁰⁰
sob.: 10⁰⁰-14⁰⁰**

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

(kwas foliowy) i B₁₂ (ich brak w organizmie powoduje miażdżycę - przyp. red.). Pan profesor powiedział, że w trakcie przechowywania ich zawartość ulega dalszemu zmniejszeniu i po 5-6 miesiącach ich zawartość obniża się o 80-100% (to znaczy w przypadku niektórych witamin do zera - przyp. red.) *A poza tym to mamy bezpieczną europejską żywność - bez bakterii (i bez witamin).*

✿ Obecnie ma miejsce szeroko zakrojona oszukańcza akcja prowadzona przez dostawców leków, która promuje zażywanie leku, zanim jeszcze pojawią się jakiegokolwiek symptomy choroby, jak gdyby miały one dobroczynny, „zapobiegawczy” wpływ. Artykuł Shannon Browniee zatytułowany „Niebezpieczeństwo prewencji” opublikowany 16 maja 2003 roku przez The New York Times poddaje w wątpliwość wcześniejsze badania naukowe oraz nie uzasadnioną naukowo mantrę promującą „prewencyjne” własności chemicznych leków.

✿ W Polsce zapada na raka około 120 000 osób rocznie. Oznacza to, że codziennie ponad 300 osób dowiaduje się o zachorowaniu na tę straszną chorobę. Tylko około 23 % z nich ją pokona. Po chorobach układu krążenia rak stał się drugą przyczyną zgonów Polaków.

✿ Na uniwersytecie w Zurichu (Szwajcaria) mają być prowadzone badania nad dietą niskowęglowodanową.

✿ Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej OSBO pani Wiesława Kulisz zrezygnowała z pełnienia swojej funkcji.

✿ W ramach „uzdawiania” „Służby Zdrowia” planuje się wprowadzenie w Polsce odpłatności za wyżywienie w szpitalu oraz opłacanie ponadnormalnych zabiegów i badań.
To na co idzie w takim razie składka ZUS (minimalnie około 700zł miesięcznie)?

✿ W ciągu ostatnich sześciu lat liczba alergików w Polsce podwoiła się i wynosi dziś ok. 23%. Specjaliści przewidują, że w ciągu 10 lat osiągniemy średnią europejską, czyli 35% Polaków będzie miało alergię. *Ciekawe, czy ci specjaliści znają też przyczyny tego zjawiska?*

✿ Co szóste dziecko w Polsce rodzi się z alergią (13%). Specjaliści przewidują (ciekawe na jakiej podstawie - przyp. red.), że za kilka lat co drugie dziecko (50%) będzie miało od urodzenia alergię. *A ja pamiętam, że za moich szkolnych czasów alergii nie miał nikt w mojej klasie. Oczywiście 7-mio dniowe katary z przeziębienia czasem się zdarzały (zresztą bardzo rzadko) i nikt z tego powodu lekcji nie opuszczał.*

✿ Pracownicy resortu zdrowia w USA odmawiają poddaniu się szczepienia przeciwko ospie z uwagi na możliwe powikłania.

✿ Magazyn medyczny Journal of Pediatric Endocrinology & Metabolism z 27 maja 2003 opublikował wyniki badań lekarzy z Uniwersytetu Stanowego w Utah dostarczające dowodów na istnienie związku przyczynowego między wieloma szczepionkami wieku dziecięcego a powstawaniem cukrzycy insulinozależnej. W okresie od 2 do 4 lat po szczepieniu u dzieci występuje uszkodzenie trzustki i spowodowana nim cukrzyca.

da?" Nie pomogło, bo z takich to a takich przyczyn nie mogę tego robić - odpowiedziałem. Rób, bo pomoże - odpowiedział. Nie zapytałem jak miałem to robić. Znow spróbowałem i znow z takim samym efektem. Za chwile jednak przyszła mi myśl, aby watkę zwilżyć wodą. Tak zrobiłem i... już więcej nie miałem kłopotu z watą pozostającą na oczach. Codziennie rano przecierałem nie tylko krawędzie dolnych powiek odciągając je od oka, ale i powiek górnych. Tak minęły pierwsze 24 godziny. Swędzenie się nasilało. Chciałem już zapuścić krople, ale przetrzymałem. Podobnie było następnego dnia i następnego i... tak minął pierwszy tydzień bez kropli, pierwsze 10 dni, pierwsze dwa tygodnie, pierwszy miesiąc, drugi miesiąc, a potem zapomnieliśmy, że miałem to przekłete swędzenie. Minęły lata (chyba z 15 lat). Przyzwyczaiłem się do wycierania krawędzi dolnych powiek, choć nie wiem co by było gdybym ich nie wycierał (swędzenia powiek do dziś nie mam i lekarstw żadnych nie biorę).

Od zakończenia tego swędzenia powiek minęło 6, lub więcej lat i wróciło tamto przekłete swędzenie skóry na całym ciele. Nie było tak samo mocne, ale przerażało mnie na samą myśl, że może się takim stać na dniach, bo z każdym dniem było gorsze. Znow się drapałem po całym ciele. Do lekarzy nie chodziłem, ale moja żona Ewa namówiła mnie na wizytę u pewnego lekarza chińskiego pochodzenia, urodzonego w Papua Nowa Gwinea, a wykształconego w Australii. Był to młody człowiek, miał wtedy za sobą ledwo 6, czy 7 lat praktyki. Poszedłem do niego. Koło biurka w gabinecie miał obraz miejsca, w którym się urodził - Rabaul w Papua Nowa Gwinea - ocean, góry, zieleń... Powiedziałem z czym przyszedłem i powiedziałem, co na to już dwa razy podzielało: wapno i witamina C - dożylnie. On skrzywił się lekko w uśmiechu i powiedział: - dam ci mydło, takie mydło co nie zmywa tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Kup je i nie używaj

zwykłego mydła.

Tak na prawdę to mydło raczej kojarzyło mi się z dziegiem. To nie było mydło, tylko jakaś żywica - nie pamiętam dokładnie co. Nie dowierzałem, powiedziałem, że wołałbym to wapno i witaminę C. Potwierdził, że wystarczy to mydło. Kupiłem mydło, nasmarowałem się, a ono nie dawało żadnej piany, tylko ślizgało się po skórze. Wypłukałem się, wytarłem i wyszedłem spod prysznica. Tego wieczora jeszcze skóra swędziała. Rano, gdy się obudziłem, swędzenia nie było! Pomyślałem - jeżeli nie tego ranka, to na pewno następnego. Ale nic takiego nie nastąpiło (teraz gdy to wszystko piszę, aż się drapać zacząłem). Tak minęło mi swędzenie skóry na całym ciele - od mydła - niemydła, które nie zmywa naturalnego tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Potem to swędzenie znow mi się zdarzyło, bo znow myłem się zwykłym mydłem. Znow zastosowałem tamto mydło i... znow swędzenie poszło w niepamięć. Sytuacja ta powtarzała się jeszcze kilka razy, ale zawsze radziłem sobie sam, aż... jednego razu przestaliśmy z Ewą zupełnie używać mydła do mycia, chyba, że po jakiejś brudnej pracy. Teraz od lat nie używam mydła - jedynie do mycia włosów, a i to wiem, że źle robię - tylko nie wiem jak po kilku dniach mam znieść te tłuste makarony na głowie. Może kiedyś i z tym jakoś sobie poradzę.

Podsumowując stwierdzam że:

(1) W moim przypadku nie mam wątpliwości, że swędzenie skóry na całym ciele było spowodowane codziennym usuwaniem naturalnego tłuszczu wytwarzanego przez skórę. Aby zlikwidować to swędzenie, należy przestać się myć mydłem. Wystarczy codzienna kąpiel pod prysznicem. CIEPŁA WODA usuwa brud, lecz nie usuwa naturalnego tłuszczu ze skóry! Okazuje się, że mycie się samą ciepłą wodą codziennie nie pozostawia nieprzyjemnego zapachu potu dla innych wokół nas. Dla ścisłości podaję, że mydło ciągle używam do mycia głowy, pod pachami i do stóp.

Jest to najtańsze najprostsze mydło. Jest to jedyny środek czyszczący, który używam w mojej codziennej higienie ciała. Zębę myję szczotką z ciepłą wodą, a potem pastą do zębów (bez fluoru) myję szczoteczkę. Na marginesie dodam, że od czasu przejścia na ŻO (ponad 3 i pół roku temu), żaden ząb mi się nie popsuł i czuję, że zęby mam teraz mocniejsze i że nie są tak wrażliwe na zmianę temperatury jak poprzednio.

(2) Swędzenie powiek miało również podłoże alergiczne. Aby je usunąć, wystarczy raz dziennie, z samego rana, zaraz po wstaniu z łóżka przetrzeć dolne powieki odciągając je od oka. Przeciera się w kierunku od nosa do skroni wacikiem zwilżonym mocno ciepłą wodą. Każde oko wyciera się nowym wacikiem, który po przetarciu wyrzuca się. Trzeba być cierpliwym, bo przyzwyczajenie do lekarstw będzie jeszcze przez jakiś czas chciało nas zniewolić. Zwycięstwo nie jest łatwe, jednak leży w naszych rękach.

Tak pozbyłem się moich swędzeń. Czy wam się to uda...? Zobaczmy. Ufam, że napiszecie do mnie jak wam poszło.

Wasz Zbyszek

Był to list Zbyszka Bastowskiego z Centrum Informacyjnego Żywnienia Optymalnego, Szkoły Żywnienia Optymalnego - „Arkadia Cairns/Australia”.

e-mail: zbastowski@bigpond.com

ARKADIA „Maria”

- żywienie optymalne
- konsultacje lekarskie (certyfikat)
- prądy selektywne
- szkolenia z zakresu żywienia i przygotowywania posiłków
- masaż

Pokoje 2 i 3 osobowe z TV i łazienką
87-720 Ciechocinek, ul. Konopnickiej 29
tel. (054) 416-24-53, kom. 608 014 331
www.ciechocinek.pl/arkadia

REKLAMA

Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN
tel. (012) 633 59 52

wyk. Andrzej Szaś - sp. terapii manualnej

Wyroby z Krotoszyna



„KLIMEKO”

**Zamówienia i informacje:
Kraków**

tel. 0 604 407 540

a także:

jajka

z atestem

ekologicznym

sery, masło,

śmietana

z firmy

OSBO PODBESKIDZIE BIEŁSKO-BIAŁA

zaprasza członków i sympatyków na spotkania:

Data: Goście specjalni spotkania:

18. III. 2004 - red. nac. Dziennika Zachodniego Marek Chyliński

15. IV. 2004 - dr Włodzimierz Ponomarenko

20. V. 2004 - St. Dor. Żyw. Wanda Sławek

Miejsce i godzina:

Bielsko-Biała, godz. 17⁰⁰
Kawiarnia „Słoneczna”, Mikołaja Reja 7

O grzechu pierworodnym

Dr Kwaśniewski wielokrotnie wspomina o grzechu pierworodnym, o jego skutkach, lecz nigdy nie wyjaśnił co to jest grzech pierworodny. Nieco wiem na ten temat i spróbuję coś niecoś wyjaśnić. W „księdze rodzaju 2, 8-9 pisze „A zasa-
dziwszy ogród w Eden na wschodzie. Pan Bóg umieścił tam człowieka, którego ulepił. Na rozkaz Pana Boga wyrosły z gleby wszelkie drzewa miłe z wyglądu i smaczny owoc rodzące oraz drzewo życia w środku tego ogrodu i drzewo poznania dobra i zła.” Tekst ten nie dla każdego jest zrozumiały. Do tego w niektórych bibliach jest rysunek drzewa na którym wiszą owoce (jabłka). Jest to po prostu wyobraźnia autora biblij, podobnie jak wiele innych nie zawsze ma odzwierciedlenie w rzeczywistości. Tu małe wyjaśnienie, należy czytać „Pismo Święte”, a nie „Biblię”. „Pismo Święte” jest wiarygodnym źródłem informacji i niema rysunków. Natomiast biblia jest streszczeniem pisma świętego w której są większe lub mniejsze fragmenty tego pisma i są rysunki, które przedstawiają opisane w biblij zdarzenia i komentarze autorów. Chcąc wiedzieć co to jest grzech pierworodny trzeba czytać pismo święte, posiada Mądrość i logiczne rozumowanie. Trzeba prosić Ducha Świętego, aby nam objawił pewne zakryte fakty. Pan Jezus powiedział „Gdybyście prosili Ducha Świętego to by wam objawił nie tylko to co chcecie wiedzieć, ale dużo więcej”. Duch Święty wie, co może objawić dlatego nie wszystko będzie wam objawione. Ponieważ bardzo mało ludzi posiada Mądrość, podam pewne informacje, które mogą być pomocne w wyjaśnieniu istoty grzechu pierworodnego. Powiem tylko tyle, że grzech pierworodny jest dla mnie tak oczywisty, jak to, że żyję. Wiem również dlaczego każdy rodzi się z grzechem pierworodnym. Bez grzechu pierworodnego nikt nie może się urodzić. Tylko Maryja (Niepokalanie Poczęta) i Jezus jako druga osoba Boska (Bóg - Człowiek) urodzili się bez grzechu. Gdyby ktoś chciał wiedzieć więcej to proponuję dzieło Marii Valtorty „Poemat Boga - Człowieka”. Kilka informacji o dziele.

Papież Pius XII po przeczytaniu dzieła Marii Valtorty „Poemat Boga - Człowieka” oświadczył „Opublikujcie tę pracę w formie, w jakiej została napisana. Nie ma potrzeby wydawać opinii o jej pochodzeniu. Kto przeczyta ten zrozumie.” Było

to w 1948 roku. Kardynał Gagnon wydał 31.10.1981 r. (czyli za czasów Papieża Polaka) oświadczenie „Sąd wydany przez Ojca Świętego w roku 1948 stanowił oficjalne imprimatur na dane obecności świadków” Maria Valtorta urodziła się 14.03.1897 w Kasercie. Mieszkała także w Mediolanie i Florencji. Natomiast większość życia spędziła w Viareggio gdzie napisała około 15000 stron liniowanych zeszytów. Nieco mniej niż dwie trzecie tej zdumiewającej twórczości stanowi monumentalne dzieło o życiu Jezusa (Poemat Boga-Człowieka). Zmarła 12.10.1961 r. Pisała na podstawie widzeń lub dyktand Jezusa czy Mariife. Mogę zapewnić - czytamy w jednym z oświadczeń Marii Valtorty - że nie miałam środków ludzkich, by znać to, o czym piszę, a czego nawet pisząc czasami nie rozumiem”. Natomiast w dyktandzie z 23.08.1943r. znajdujemy następujące słowa Jezusa do pisarki: „Daru mego trzeba używać z rozsądkiem. Potrzebne jest nie otwarte, donośne głoszenie, lecz spokojne, coraz rozleglejsze zgłębianie go, choćby było bezimienne. Kiedy twoja dłoń spocznie beczynnym w oczekiwaniu wskrzeszenia w chwale, dopiero wówczas ludzie poznają twoje imię” dlatego za życia pisarki pisma te ukazywały się anonimowo. Jednakże szybko trafiały do ludzi, rozchodząc się po kraju, przenikając po za granice Włoch. Obecnie poemat ten został przetłumaczony na wiele języków między innymi polski. Jest to jednak „ewangelia”, która nie zastępuje ani nie zmienia Ewangelii, a opowiadają, uzupełnia i obszerniej objaśnia, z wyrażonym celem ożywienia na nowo miłości do Chrystusa i do jego Matki. Została „ob-

— REKLAMA —

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

(012) 429-17-28

moduł 6x6 cm

koszt: 30 zł

jawiona” Marii Valtorty, zwanej „małym Janem”. „Janem” - żeby przybliżyć ją do Ewangelisty, który był umiłowany uczniem. „Małym” - ze względu na zależność potężnego Dzieła od wszystkich ewangelistów, którzy w krótkich księgach zawarli to, co najistotniejsze. Ja mogę z całą odpowiedzialnością stwierdzić, że na pewno na drzewie poznania dobra i zła nie wisiały jabłka. Było to drzewo metaforyczne (symboliczne). W zamyśle Boga było, aby ludzie rozmnażali się po przez drzenie miłości. Pan Bóg zostawił dla siebie rozmnażanie ludzi. Ale poprzez grzech pierworodny tj. stosunek między kobietą i mężczyzną, ludzie złamali zakaz Boży i obecne rozmnażanie rodzaju ludzkiego w niczym nie różni się od zwierząt. Dlatego logiczne jest, że nikt nie rodzi się bez grzechu pierworodnego, kto się rodzi. Bowiem każdy kto się rodzi, rodzi się z grzechu pierworodnego (z grzechem pierworodnym)

Kalety dnia, 20.10.2003r.

Kuder Wojciech

optymalnik



do nabycia w
Krakowie, Mały Rynek 4

Kompleksowa komputerowa ocena stanu zdrowia _OBERON_

Metoda opisana w „OPTY” nr 2/2004
Uzgodnienia terminów badań w
ARKADII CDN osobiście lub telefonicznie:
(012) 633 59 52 w godz. 10⁰⁰-16⁰⁰
Badanie i diagnozę prowadzi:
lek. med. Krystyna Stawska



Krystyna
Pasiowiec-Żurek

Propozycje posiłków dla chorych na nowotwory dla wzmocnienia organizmu.

Jak wiemy choroba nowotworowa jest chorobą bardzo wyniszczającą organizm jak również stosowana, przez konwencjonalną medycynę, chemioterapia jak też radioterapia. Aby wzmocnić organizm i tym sposobem pomóc chorym w walce z nowotworem należy ich odpowiednio karmić. Jednak chorzy jak i też ich opiekunowie nie wiedzą

jak to czynić. Większość zainteresowanych nie zdaje sobie sprawy, że komórki nowotworowe do swojego wzrostu potrzebują przede wszystkim dużej porcji węglowodanów, które w rezultacie po strawieniu są już tylko cukrem (glukozą) krążącą we krwi i zasilającą również komórki rakowe. Dlatego, gdy stwierdzono u nas komórki nowotworowe należy zastosować dietę niskowęglowodanową, a taką jest Ży-

wienie Optymalne. W chorobie nowotworowej Ż.O. odpowiednio modyfikujemy, aby wzmocnić barierę immunologiczną organizmu i żeby nie obciążać organizm trawieniem produktów bardziej złożonych, bazujemy przede wszystkim na żółtkach jako najbardziej wartościowym białku i najlżejszym. Jedząc posiłki bogate w żółtka, które jako produkt bez węglowodanów, a za to ze sporą ilością bardzo wartościowego tłuszczu dającego nam energię na przetrwanie trudnych chwil oraz najlepszego białka i dużej porcji witamin potrzebnych do regeneracji chorych tkanek i poprawienia metabolizmu.



„Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
w Krakowie

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 6 lat.
Udziela porad indywidualnych
w poniedziałki, wtorki i środy w godzinach 10⁰⁰-14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego z Certyfikatem nr 66
Uprawniona do stosowania prądów selektywnych
(Certyfikat nr 44)

Z wykształcenia mgr chemii zajmująca się od 11 lat dietetyką, na diecie optymalnej od 6 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 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 6 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 (10⁰⁰-16⁰⁰)
tel. kom. (0) 691 866 368
e-mail: kzurek@optymalni.org
WWW: <http://arkadia.akcja.pl/odoplus>

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.

Żywienie 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, neurastenię 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 sporych 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.

Na prośbę chorych i ich opiekunów poniżej podaję kilka przepisów na takie posiłki.

Ilość żółtek na dobę uzależniona powinna być od masy ciała jaką powinien mieć pacjent. Gdy pacjent ma wzrost 160 cm to jego masa ciała powinna wynosić około 60 kg i tyle białka powinien jadać na dobę czyli 60g. Jako, że żółtka to bardzo wartościowe białko to można stosować przelicznik $0,5 \times 60\text{kg} = 30\text{g}$.

Należy założyć, że 1 żółtko waży około 20g to zawiera w sobie około 3,2g wartościowego białka dlatego w pierwszym etapie leczenia musimy zjeść około 10 żółtek na dobę. Niektórzy chorzy mają trudności ze zjedzeniem takich porcji (np. brak apetytu) wtedy należy dobierać tak posiłki (płynne), które łatwo mogą być połknięte.

W pierwszy etap należy podawać do 10szt (lub 15). żółtek na dobę podzielone na 4-5 posiłków, czyli średnio po 2-3 żółtek jednorazowo zmieszanych z mlekiem i śmietaną 30%, z serem białym, ziemniakami, masłem, rybą, wywarem kolagenowym lub rosółowym z kury (bardzo wskazany), grysik, sucharki itp. doprawione solą jodowaną, bez vegety i tp. Również w pierwszym etapie ilość węglowodanów powinna oscylować koło 20g/dobę.

1. Mleko z żółtkami z masłem i śmietanką. Mleko zagotować z masłem, dodać świeżej 30% śmietanki. Roztrzepać 4 żółtka i wlać do gotującego się mleka mieszając ciągle i następnie wyłączyć i przykryć pokrywką. Jak trochę ostygnie wymieszać i podawać łyżeczką.

Taką zupę-krem można podawać 3 razy dziennie zmieniając tylko dodatki smakowe, akurat takie trzy porcje powinny zaspokoić zapotrzebowanie dzienne w „BTW” chorego.

Taki krem-zupę mleczną można podawać posoloną z różnymi dodatkami ziołowymi wg gustu chorego np. kurkumą, czosnek, koperek, pietruszka zielona itp.

Gdy zupę chcemy podać słodką dodajemy troszkę (małą łyżeczkę) dżemu niskosłodzonego (truskawkowy lub powidło śliwkowe) lub też płatki migdałowe, zmielone orzechy laskowe.

Mleko i śmietana w formie zupy może za-flegmiać, gdy choremu to przeszkadza należy zamienić na inny posiłek.

2. Jajecznica z żółtek na maśle z cebulką i ząbkiem czosnku.

Rozgrzać masło na patelni, dodać pokrojonej cebulki zielonej lub szczypiorku a między czasie roztrzepać 3-4 żółtek z 2 łyżkami śmietanki 30% i rozgniecionym czosnkiem – wlać na podsmażoną cebulkę

i mieszając doprowadzić do lekkiego ścięcia żółtek.

Jajecznice można podawać zamiennie z innym posiłkami (tymi wymienionymi), aby choremu nie uprzykrzać posiłków jednostajnością.

3. Zupa na wywarze kolagenowym lub na intensywnym rosół z kury z kaszką manną i żółtkami.

Przygotować wywar kolagenowy (może być tylko ze skórek wieprzowych) lub esencjonalny rosół z kury wg znanych przepisów. Na tym wywarze ugotować kaszkę mannę, a potem do tego wywaru wlewamy roztrzone żółtka (nie gotujemy) jakąś przyprawę, którą lubi chory i dajemy do picia.

4. Ziemniaki purre z masłem i żółtkami do tego kefir ze śmietaną.

Ugotowane ziemniaki ubijamy z masłem i dokładamy żółtka surowe (w innej wersji mogą być usmażone i położone koło ziemniaków) i popijamy kefirem zmieszany ze śmietanką.

5. Żółtka na twardo utarte z masłem i przyprawami np. zieloną pietruszką lub czosnkiem podawane na chlebie biskoptowym lub sucharku.

Żółtka wyjąć z ugotowanych jajek dodać masła i utrzeć na gładką masę z pietruszką zieloną lub z czosnkiem. Używać jako smarowidło np. do pieczywa lub dodatek do ziemniaków czy też zupy lub duszonej utartej marchewki lub innej jarzyny. Można to zjadać na kolację lub śniadania, zależy czy chory jest w stanie gryźć.

Po dwóch lub trzech tygodniach jedzenia prawie samych żółtek, można za-

mienić żółtka przynajmniej w jednym posiłku na wątrobę cielęcą lub wieprzową – duszoną na maśle i zmieloną, również może to być kawałek ryby, a potem podane z zupą czy ziemniakami itp.

W tym czasie również można zwiększać ilość węglowodanów do około 35g/dobę.

Powinny to być jarzyny w formie duszonej: z cebuli, marchewki, buraczków, bruksełki, dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kapusta biała, kapusta włoska, koper, szpinak.

Oczywiście są to tylko moje propozycje, które jak mi się wydaje są proste do wykonania. Od wyobraźni i inwencji twórczej kucharza zależy czy choremu będą posiłki smakować.

Przeglądając książkę kucharską dra Jana Kwaśniewskiego i znając już zasady odżywiania chorych na nowotwory, można wiele przepisów wykorzystać do karmienia chorego.

Do punktu 1.

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
mleko 3,2% tł	100 g	3,3	3,2	4,8
śmietanka 30% tł	100 g	2,2	30	3
masło ekstra	50 g	0	20,5	0
żółtka 4 szt.	80 g	12,8	25,6	0
razem		18,3	79,3	7,8

Do punktu 2.

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
masło ekstra	50 g	0	41	0
cebula zielona	50 g	0	0	5
lub (szczypiorek)	100 g	0	0	5
śmietanka 30%	20 g	0	6	0
żółtka 5 szt.	100 g	16	32	0
czosnek	5 g	0	0	1,7
razem		16	79	6,7

Do punktu 3.

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
wywar	200 g	4	4	0
kasza manna	10 g	1	0	7,5
żółtka 4 szt.	80 g	12,8	25,6	0
razem		17,8	29,6	7,5

Do punktu 4.

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
ziemniak	50 g	0	0	9
masło ekstra	25 g	0	20,5	0
żółtka 4 szt.	80 g	12,8	25,6	0
kefir 2% tł.	50 g	1,7	1	2,3
śmietanka 30%	50 g	1	15	1,6
razem		15,5	62,1	12,9

Do punktu 5 (a).

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
żółtka na twardo	5 szt.	16	32	0
masło ekstra	50 g	0	41	0
pietruska zielona	20 g	0	0	0
czosnek 1/2 ząbka	2,5 g	0	0	0,7
I. sucharek bez jajek	1 szt.	0	0	7,6
lub II. chleb biskoptowy	50 g	6	10	5
razem (I. sucharek)		16	63	8,4
razem (II. chleb biskoptowy)		22	73	5,7

Do punktu 5 (b).

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
wątroba wieprzowa	100 g	20	4,5	2,6
masło ekstra	25 g	0	20,5	0
razem		20	25	2,6

nazwa produktu	ilość	białko	tłuszcz	węglowodany
ryba (dorsz)	100 g	18	0	0
masło ekstra	50 g	0	41	0
razem		18	41	0

Z wizytą w Jeleniej Górze i Bolkowie

Wizyta ta planowana była od kilku miesięcy. Do Jeleniej Góry zaproszona została przede wszystkim, moja żona, której artykuły w OPTY i „Optymalniku” tak się spodobały jeleniogórskim optymalnym, że pani Ewa Chwiołka w swoim i ich imieniu zaprosiła moją żonę z wykładem. Niestety pech sprawił, że złamana noga nie pozwoliła wybrać się mojej żonie w podróż, do której dawno się przygotowywała i na którą tak się cieszyła.

Pojechałem więc sam. Podróż pociągami do Wrocławia, a później autobusem do Jeleniej Góry przebiegała planowo. W tych stronach byłem poprzednio tylko raz wraz ojcem

jako kilkunastoletni chłopak. W Jeleniej Górze na dworcu autobusowym powitała mnie serdecznie Pani Ewa. Czas przed spotkaniem z Optymalnymi spędziłem na rozmowach i wymianie doświadczeń w kawiarni

obok rynku. Ponieważ w tym dniu, przed wyjazdem, nie zdążyłem zjeść śniadania, więc, zamówiłem sobie żółtkownicę, podając jednocześnie przepis na jej sporządzenie. Pani kelnerka zamówienie przyjęła i, ku lekkiemu zdziwieniu Pani Ewy brakiem protestu ze strony kelnerki, po chwili otrzymałem smaczną jajecznicę. Jak widać, z powyższego przykładu, obecnie nie ma większych problemów, aby odpowiednio, czyli optymalnie, wyżywić się poza domem.

Późnym popołudniem Optymalni z Jeleniej Góry przyjęli mnie serdecznie na swoim zebraniu i wysłuchali życzliwie mojego wykładu. Było także sporo pytań i trochę kontrowersji.

Po wykładzie zostałem oddany w ręce państwa Bliskowskich z Bolkowa, którzy przez dalszy czas mego

pobytu serdecznie się mną opiekowali, karmiąc specjami swojej optymalnej domowej kuchni. A trzeba powiedzieć, że Pani Maryla Bliskowska jest mistrzynią w tym względzie o czym mogłem się przekonać przez kolejne dni pobytu w Bolkowie.

W pierwszym dniu pobytu podczas kolacji mąż Pani Marii, Ignacy, od razu „zastrześlił” mnie pytaniem, czy wiem kiedy Bolków otrzymał prawa miejskie. Nie wiedziałem. Zaledwie 3 lata po Krakowie - odparł Pan Ignacy - wygrałem konkurs wiedzy o historii Ziemi Bolkowskiej, stąd te wiadomości - pochwalił się.

Ponieważ w dniu następnym spotkanie z Optymalnymi z Bolkowa miało odbyć się o godz. 17, to pan Ignacy, który od razu zaproponował mi aby mówić mu po imieniu - Ignac - jak to między optymalnymi, wraz ze swoim kolegą Mieczysławem, zabrał mnie na wycieczkę swoim samochodem pokazując turystycznie atrakcyjne miejsca w okolicach Bolkowa: Sanktuarium w Krzeszowie, w którym znajduje się mauzoleum książąt piastowskich, kiedyś kipiące życiem i kuracjuszami, a obecnie podupadające uzdrowisko Sokołowsko i słynny zamek Książ koło Wałbrzycha.

Nie zdążyliśmy tylko obejrzeć ruin zamku w samym Bolkowie. Ale, mam nadzieję, co się odwlecze, to nie uciecze. A musieliśmy się spieszyć, aby jeszcze przed spotkaniem zdążyć nagrać wywiad dla lokalnej telewizji kablowej. Tu muszę podkreślić, że Państwo Bliskowsy prowadzą u siebie i w okolicy ożywioną działalność propagatorską. Wspomagają ich w tym optymalnym dziele także inni optymalni społecznicy, jak na przykład nauczycielka Pani Zofia Łukowicz z Janowic Wielkich. Optymalni bolkowscy współpracują także z lokalną

Gazetą Jaworską, z której pieczętówce wklejane do kroniki bolkowskiego oddziału OSBO wycinki prasowe z dumą prezentował mi mąż Pani Marii. On to właśnie, w tajemnicy przed żoną (niespodzianka), namówił redaktorów z miejscowej kablówki na zrobienie telewizyjnego wywiadu z Panią Marią i ze mną w charakterze gościa.

Na spotkanie oddziału zjawili się nie tylko Optymalni z Bolkowa, ale i z sąsiedniego Jawora, Strzelina, Kamiennej Góry, a nawet Legnicy. Dało się zauważyć, że Pani Maria i jej mąż są spiritus movens tej lokalnej optymalnej społeczności i że są przez tę społeczność bardzo lubiani.

Mile chwile szybko płyną wśród optymalnych, a rozmowy prowadzone do późna wypełniały szybko upływający czas. Trzeba było się żegnać. Obiecałem, że jeszcze wrócę, aby obejrzeć górujący nad miastem zamek Książąt Bolkowskich, a także spotkać się ponownie z Optymalnymi. Obiecałem, że następnym razem w odwiedziny przyjadę już z żoną.

Janusz Żurek



Z panią Marią...



Bolkowscy optymalni

REKLAMA

Adaptory do zasilania „Pentapuls” z sieci elektrycznej, zamiast zasilania bateryjnego

200 zł



Informacje i zamówienia:

„PLUS”

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

tel. (012) 429 17 28, (0) 508 672 895

„ANRY”

Skuteczny preparat stosowany w profilaktyce i leczeniu nowotworów (opisywany w OPTY 3/2004)

oraz książka dr med. Anatola Rybczyńskiego:

**„NOWE POGLĄDY NA ETIOLOGIĘ
CHOROBY RAKA I CHOROBY AIDS
I ZASADY PRZYCZYNOWEGO ICH LECZENIA”**

do nabycia w ARKADII CDN w Krakowie:

ul. Długa 38, IIp, pok. 222c, tel.: (012) 633-59-52

PRENUMERATA OPTY

Możesz otrzymywać miesięcznik OPTY do domu drogą pocztową!

Prześlij zaadresowane koperty ze znaczkami pocztowymi 1,35 zł na adres:

**PLUS - Janusz Żurek
Mały Rynek 4
31-021 KRAKÓW**

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych

Wydawca: PLUS - Kraków, Mały Rynek 4

Nakład: 2000 egz. (+stała ekspozycja w internecie)

Redakcja: Janusz Żurek

Skład komputerowy: Piotr Żurek (Linux/Scribus)

telefon kontaktowy: (012) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

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

OPTY - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia

niekomercyjne od osób prywatnych na:

Małym Rynku 4 (w punkcie ksero)
oraz e-mail'em: jzurek@optymalni.org