

Od wydawcy:

Szanowni Optymalni!

Trzymacie Państwo w rękach pierwszy, i mam nadzieję, nie ostatni numer gazetki reklamowej, w której chciałbym oprócz reklam umieszczać także informacje z krakowskiego optymalnego podwórka, jak też i ciekawe artykuły i informacje mogące zainteresować optymalnych czytelników. Nasz ruch mimo trudności rozwija się stale, dając wielu osobom możliwość zapoznania się z Żywieniem Optymalnym, a po jego zastosowaniu umożliwia wyleczenie się z wielu trapiących dolegliwości spowodowanych dotychczasowym nieprawidłowym żywieniem.

Janusz Żurek

UWAGA! Spotkanie miłośników Ż.O. 22.06.2002 (sobota) o godzinie 15⁰⁰ na ulicy Łobzowskiej 8 (lewa oficyna - pierwsze piętro - siedziba UPR)

Dieta Optymalna Sponsorowana

Do czytania dla optymalnie myślących.

Nieszczęśliwą przypadłością współczesnych Polaków jest wiara, że ktoś nam da za darmo. Wałęsa miał dać po 100mln, NFI - udziały w fabrykach komputerów (w Chinach? bo w Polsce takowych brak), Fundusze Emerytalne - nieustające wczasy na Hawajach, a Unia Europejska dotacje do wszystkiego, a zwłaszcza rolnictwa, na skutek których to dotacji ma zbankrutować (mówiąc elegancko: odejść z rolnictwa) 80-85% polskich rolników. Jakoś ten socjalizm (obcy da, Państwo da) wszedł nam w krew. Natomiast nikt się nie zastanawia, że ktoś aby dać musi najpierw wziąć, i to z reguły najbiedniejszym - bo tych jest najwięcej (w Polsce 90% ludzi płaci najniższą stawkę podatkową) i najgłupszym bo tych najłatwiej oszukać. Czasem trafiają się jakieś niespodziewane prezenty, ale i te, jak uczy historia przynoszą najczęściej więcej złego niż dobrego. Na przykład Hiszpania, po otrzymaniu „darmowych” dostaw złota ze

c.d. na stronie 2

WCZASY W BESKIDZIE MAKOWSKIM **„Arkadia u Żurków”** **W/G DIETY DR KWAŚNIEWSKIEGO**



Oferujemy:

- żywienie optymalne
- rodzinną atmosferę
- prądy selektywne
- pokoje 2 osobowe
- szkolenie z nauką przygotowania potraw optymalnych
- dla członków OSBO **zniżka 10% !!!**

Koszt pobytu 1 osoby wynosi:

- z żywieniem optymalnym **45zł/dobę**
- z żywieniem nieoptymalnym **55zł/dobę**
- dzieci w wieku przedszkolnym **35zł/dobę**
- możliwość dołożenia łóżeczka dla dziecka

Turnusy minimum 5 dniowe.

Zabiegi Prądami Selektywnymi w cenie 50gr/min

Rezerwacja:

31-041 Kraków Mały Rynek 4

tel. (012) 4291728, (0)691 866368, (0)503 661132

internet: www.arkadia.z.pl

e-mail: odoplus@interia.pl

Dieta Optymalna Sponsorowana c.d. Ze strony 1.
świeżo odkrytej Ameryki, ze światowego mocarstwa szybko stała się na długie stulecia zacofanym krajem na peryferiach Europy. Z ostatnich lat można podać przykład byłej NRD. Tam, na skutek „wpompowania” w ciągu 10 lat przez Niemcy Zachodnie niewyobrażalnej dla nas kwoty biliona DM (1000 miliardów Marek Zachodnich), żyje się gorzej niż w części zachodniej, bezrobocie wynosi 20%, zarobki są niższe, ziemia często leży odłogiem, a ludzie jeśli tylko mają okazję, emigrują do części zachodniej Niemiec. Oczywiście nie znaczy to, że jeśli tylko ktoś chce nam, Polakom, podarować trochę pieniędzy, a my wiemy jak je umiejętnie wykorzystać nie należy ich brać! Dotyczy to zwłaszcza inwestycji z dziedziny tzw. High Tech. Ale nie ulegajmy i w tym przypadku złudzeniom. Nie jest to sposób na rozwiązanie naszych problemów gospodarczych, a zwłaszcza bezrobocia. Prosty przykład. Jedno miejsce pracy w fabryce skrzyń biegów, którą ma wybudować w Polsce „Toyota” kosztuje około 0,5 mln. \$. Pytanie: ile musieliby, na podobnych zasadach co „Toyota”, zainwestować w Polsce zagraniczni przedsiębiorcy, aby rozwiązać za nas problem bezrobocia? Odpowiedź: 3mln bezrobotnych (a być może wkrótce 6mln) x 0,5mln \$ = 1 500 mld \$ tj około 3 000 mld DM, czyli 3 razy tyle ile Niemcy Zachodnie podarowały Niemcom Wschodnim ze skutkiem opisanym wcześniej. Jeśli Państwo przebrnęli przez ten trochę przydługi wstęp, to pragnę się usprawiedliwić. Chciałem wyjaśnić sprawy dla mnie oczywiste, natomiast niestety nieoczywiste dla wielu optymalnych z którymi dane było mi się spotkać i rozmawiać, a którzy są wręcz przekonani (wiedzą czy wierzą?), że do rozwoju Ruchu Optymalnych warunkiem koniecznym są sponsorzy oczywiście bezinteresowni i oczywiście bardzo bogaci. Osobną sprawą jest znalezienie chętnych kandydatów na sponsorów dla Naszego Stowarzyszenia, ale na to receptę mało kto już podaje.. Z moich doświadczeń i prób pozyskania sponsorów wynika, że osób które chciałyby po prostu dać nie ma, natomiast osób które

chciałyby brać, pod pozorem dawania, całkiem sporo. Co prawda pewnie są wyjątki potwierdzające regułę, na przykład, z tego co słyszałem, poznańskie, ale poznaniacy zawsze uchodzili za mądrzejszych. Poza tym, przypuszczam, że sponsorując działalność optymalnych, nie liczą na zyski teraz, lecz w przyszłości. Reszta potencjalnych „sponsorów” nastawiona jest na zysk doraźny. Opiszę tylko jeden przykład potencjalnego „sponsora” dla naszego Krakowskiego Oddziału. Jakies rok temu w miesięczniku „Optymalni” pan Prezes opisywał, że będąc w Ramsau rozmawiał z prezesem dużej krakowskiej firmy budowlanej budującej całe osiedla domów w Krakowie i że „załatwił” u niego salę na spotkania krakowskich optymalnych. Udałem się do siedziby w/wym firmy (nawiasem mówiąc, bardzo fajnej, ze szklaną windą w środku) na spotkanie z jej prezesem. Przez dłuższy czas nie mogliśmy się porozumieć, gdyż ja mu mówiłem o szczytnych celach naszego stowarzyszenia i naszej pracy społecznej, a on dziwił się, że stowarzyszenie bogatych ludzi (za jakie nas uważał, jak się później okazało) zajmuje się jakąś „pracą społeczną”, a nie zarabianiem pieniędzy i omawianiem tego na spotkaniach Stowarzyszenia. Jak się wyraził, praca społeczna, to rzecz jaką zajmowali się frajerzy w minionym systemie, a w obecnych czasach nie przystoi ludziom rozumnym zwłaszcza zajmującymi się biznesem. Po dłuższej chwili rozmowy, jako ludzie biznesu znaleźliśmy wreszcie wspólny język i rozmowa mogła toczyć się już gładko. Okazało się, że pan prezes z pobytu i rozmów w Ramsau, wyniósł wyobrażenie, że OSBO to pewnego rodzaju „Rotary Club” elitarnie stowarzyszenie ludzi bogatych. Powiedział do mnie: pan dał się nabrać, przecież dr Kwaśniewskiemu i jego organizacji chodzi przede wszystkim o pieniądze, a nie jakąś tam pomoc ludziom. Widzi pan, ciągnął prezes, wybudowałem tu żonie ośrodek fitness z pływalnią i chciałbym przyciągnąć tu dla niej bogatych klientów z waszego stowarzyszenia. Po moim wyjaśnieniu, że członkami naszego Krakowskiego Oddziału OSBO są

Dieta Optymalna Sponsorowana c.d. Ze strony 2.
najczęściej niezamożni schorowani emeryci i renciści, pan prezes stwierdził, że mimo obietnicy nie ma zamiaru udostępniać swej pięknej sali (faktycznie ładna choć za ciasna na nasze spotkania, no i na peryferiach Krakowa) jakimś emerytom, którzy napaskudzą i trzeba po nich sprzątać. On woli dać nawet duże pieniądze na spektakularną operację dla chorego dziecka, bo to buduje wizerunek jego firmy jako firmy dobroczynnej i przyniesie mu przynajmniej korzyści medialne. Na odchodne dał mi radę: „...i niech pan się nie zajmuje głupstwami, jakimś społecznikiem dla ubogich, tylko robi pieniądze i szuka potencjalnych klientów dla swojej firmy wśród bogatych...”. Opisałem szerzej to spotkanie, aby osobom marzącym o optymalnych sponsorach naświetlić motywy i wyobrażenia jakimi kierują się „wielcy” biznesmeni. Rozmawiałem potem jeszcze z pomniejszych ludźmi interesu, (zgłaszali się także sami) ale rozmowy przebiegały podobnie. Wszyscy obiecywali sponsoring i współpracę, ale później okazywało się, że to oni mieli apetyt zrobić interes na nas, a nie z nami, bądź dla nas. Do napisania tego artykułu zmotywowały mnie wypowiedzi kilku prezesów oddziałów OSBO na konferencji w Wiśle, którzy mówili, że czują się naganiaczami klientów dla Arkadii, nic za to nie uzyskując w zamian dla

Stowarzyszenia, a równocześnie niejednokrotnie dokładając własne pieniądze do działalności społecznej. Na zakończenie moja propozycja do optymalnych. Starajmy się myśleć optymalnie i to nie tylko, lub wyłącznie, na tematy Żywienia Optymalnego. Miejmy świadomość, że to co oferują nam w innych dziedzinach np. biznesu, gospodarki, finansów, organizacji itp. najczęściej jest tak samo nieoptymalne, jak zalecane powszechnie od lat tzw. „zdrowe żywienie”. Niech nie zwodzi nas koronny argument wysuwany przez pół i ćwierć inteligentnych urzędników świata (po tym argumente można ich właśnie poznać): „Jeśli to (w miejsce kropek wstawić proponowane rozwiązanie, np. Żywienie Optymalne) byłoby dobre, to cały świat już by je stosował!” Przytoczone w tekście dane pochodzą z oficjalnych środków „musowego” przekazu.

Janusz Żurek OSBO Kraków

Tel. (012) 4291728 (10-18)

www.arkadia.z.pl

Powyższy tekst napisałem po konferencji

prezesów oddziałów OSBO w Wiśle w lutym 2002

i wysłałem do redakcji miesięcznika „Optymalni”

Został on opublikowany w numerze sierpniowym

2002 tego miesięcznika.

**Krystyna i Janusz Żurkowie
wraz z dr Eleonorą Nowosad-Litwin
zapraszają krakowskich optymalnych
na weekendowe spotkanie w dniu 6 lipca
w Krzczonowie**

W czasie spotkania można będzie wymienić doświadczenia i uwagi na temat ŻO
zasięgnąć bezpłatnych konsultacji u lekarza optymalnego, oraz Doradców ŻO.
W programie przewidziany obiad w cenie 6 zł oraz wykłady (bezpłatne) z zakresu ŻO
i Prądów Selektywnych.

INFORMACJE: 31-041 Kraków Mały Rynek 4 tel. (012) 4291728, (0)691 866368, (0)503 661132

Listy z internetu:

Dzień Dobry!

Piszę do Waszego oddziału bo już nie wiem do kogo się zwrócić. Może ktoś od Was coś by mi doradził, lub wie kto mógłby mi poradzić. Bardzo bym był wdzięczny. Chodzi mi o ciała ketonowe. Nie mogę się ich pozbyć. Nie mam się już do kogo zwrócić. Czuję się jak na pustyni. Już kończy mi się cierpliwość. Byłem w Ustroniu na nauce żywienia w listopadzie tego roku przez 10 dni. Wziąłem prądy PS na nerwice i nic. Byłem u kilku lekarzy i nic. Nie wiem już co robić. Moja cierpliwość już się kończy. Czuję się jak na pustyni. Mam 41 lat, wzrost 175cm, waga przed „ŻO” 72kg, po roku „ŻO” 68kg. Mieszkam w Bytomiu. Na „ŻO” jestem od czerwca 2000r. W 1996r stwierdzono u mnie cukrzycę typu 1. Na początku brałem insulinę, ale miałem niedocukrzenia i przeszedłem na tabletki. Po przejściu na „ŻO” cukier się unormował od razu. Ale mam problemy z ciałami ketonowymi. Od początku „ŻO” wystąpiły i utrzymują się do teraz, od 1-3 plusów. Zwiększenie węglowodanów do 100 i powyżej nie likwidują tych ciał. Według zaleceń Dr Kwaśniewskiego, chorujący na cukrzycę człowiek, może w spoczynku spalać około 2,5g tłuszczu na 1kg wagi ciała, własnego i podawanego w pożywieniu bez wydalania ciał ketonowych w moczu. U mnie tak nie jest. A poza tym nie czuję tego przypływu energii, tej lekkości, o której tak entuzjastycznie wypowiadają się optymalni. Utrzymuję takie proporcje:

B 35-60g T 160-200g W 40-60 i powyżej. Ostatnie wyniki: cholesterol 231 HDL 38 mg LDL 150mg TG 117mg. Chyba jestem jakimś wyjątkowym przypadkiem. Chcę już zrezygnować z tego żywienia. Uprzejmię prosić o odpowiedź, jeżeli ktoś znajdzie chwilę czasu. Łączę pozdrowienia Marian.

Szanowny Panie!

Dr Kwaśniewski mówi, że każdy człowiek jest inny i inny jest jego organizm. Nikt nie jest w stanie przewidzieć wszystkich reakcji swojego organizmu. W czasie Żywienia Optymalnego trzeba obserwować swój organizm i w razie potrzeby przychodzić mu z pomocą, mając świadomość, że pewne objawy niekorzystne - jeśli w ogóle się pojawiają, spowodowane są nie dietą jako taką, ale błędami jakie w diecie popełniamy, lub dotychczasowym stanem zdrowia.

W cukrzycy typu I jednym z powikłań jest niewydolność nerek spowodowana głównie zmianami drobnych tętniczek (zmiany prawie identyczne z miażdżycą). Następnym powikłaniem jest występowanie ciał ketonowych, tak jak u Pana (w cukrzycy typu II nie stwierdza się nigdy śpiączki ketonowej). Dla tego ketony trzeba mierzyć i starać się zwalczać. Przyczyną ciał ketonowych bywa zawsze głódówka.

1) myślę, że ma Pan złe ustawioną dietę i stąd brak wodoru i tej energii którą daje nasza dieta. Żółtka jaj, mleko, śmietana i jarzyny zapobiegają wystąpieniu kwasicy (ciał ketonowych). Natomiast białka jaj, mięso, ryby, drób, orzechy mogą nasilać kwasicę ustroju, dla tego przy wzroście ilości krzyżyków (+) oznaczających zwiększenie ketonów, proszę przeanalizować co Pan jadł tego dnia.

2) Proszę koniecznie zbadać (co najmniej dwa razy w odstępie miesiąca) stolec na jaja pasożytów, lamblie. Pasożyty przewodu pokarmowego wywołują kwasicę ustroju, jeśli są - trzeba je zniszczyć.

3) Przy dużej ilości plusów (+) ciał ketonowych trzeba zwiększyć o 10-20% węglowodany. Mam pacjentów dla których norma węglowodanów wynosi około 80g, żeby ciała ketonowe były u nich (+ -).

4) Można spróbować trochę zmniejszyć tłuszcze, ale wg tego co podał mi Pan Janusz Żurek, proporcje B:T ma Pan dobre (a nawet na mój gust nie duże, być może stąd brak tej energii którą daje nasza dieta).

Z diety absolutnie nie radzę rezygnować! Wróci cukrzyca, będzie Pan musiał wrócić do insuliny, a ludzie biorący insulinę żyją dużo krócej! Insulina i cukrzyca skraca okres przeżycia o 30% wg dr Kwaśniewskiego.

Podaję mój telefon do domu, między godz. 18-20 staram się być w domu aby udzielać odpowiedzi na pytania i wątpliwości optymalnych - telefon: (012) 416-21-43.

Jestem lekarzem optymalnym. Sama choruję na cukrzycę typu II od 45 lat, ale nie mam problemów z ciałami ketonowymi. Duże doświadczenie w naszym krakowskim OSBO ma pan Stanisław Czystoń, optymalny od 7-miu lat. Wyleczył sobie cukrzycę, SM i wiele innych schorzeń. Wrócił do pracy, jest bardzo otwarty (jak większość optymalnych) i ma ogromne wiadomości. Przez wiele lat był przez dr Kwaśniewskiego wyznaczony jako konsultant d/s cukrzycy na okręg Krakowski. Podaję jego telefon: (012) 645-94-20.

Dobrze by było żeby po rozmowie przesłał mi Pan cały swój jadłospis tygodniowy z wyliczeniem B:T:W, oraz ile ketonów miał Pan w danym dniu. Proszę się nie załamywać! Każdy człowiek ma jakieś problemy, a cukrzyca jest chorobą metaboliczną najgorzej się leczącą, stale trzeba liczyć i analizować. Z listu Pana wnioskuję, że cierpi Pan na nerwice. W ostateczności proponuję kontakt z Arkadią w Jastrzębiej Górze tel. (058) 674-80-47. Myślę, że ustalenie diety pod okiem fachowców - lekarzy i stosowanie się do niej usunie problem ketonów.

Z optymalnym pozdrowieniem

lek. E. Nowosad - Litwin

lekarz optymalny

Witam!.

Przepraszam że tak długo nie odpisywałem, ale po przeczytaniu listu Pani Doktor, a także wielu porad i różnych artykułów i przeanalizowaniu swojego jadłospisu postanowiłem zmienić swój jadłospis. Cały czas czytam, czytam i pogłębiam swoją wiedzę, bo te żywienie tego wymaga, szczególnie w leczeniu cukrzycy jak to pisze Pani Doktor. Chciałem serdecznie podziękować Pani Doktor za wyczerpującą odpowiedź. Zrobiłem badanie stolca na pasożyty, wynik wyszedł(-). Przy mojej wadze ciała pomyślałem, że gdzieś mi ta energia ucieka. Jedząc masło i pijąc śmietanę, to za mało dla mnie. To mało wartościowe tłuszcze pod względem Energetycznym. Postanowiłem zjadać tłuszcze wysokowartościowe np: smalec, łój, sadło, podgarle, boczek (około 180g), węglowodany (60-80g) mączne lub warzywa (białko 35-45g) żółtka, podroby. Ciała ketonowe zmniejszyły się do(+/-) czasami (+). Poza tym postanowiłem się jeszcze skontaktować z Dr.Pałą.

Łączę pozdrowienia Marian.

Zapraszam optymalnych do współredagowania gazetki oraz dzielenia się krytycznymi uwagami na jej temat, jak również dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami w stosowaniu Żywienia Optymalnego.
U NAS NIE MA CENZURY!