

Od wydawcy:

Szanowni optymalni. Okres wakacyjnego odpoczynku szybko upływa. Zwłaszcza osobom niestety pracującym w tym czasie. Ani się obejrzałem, jak trzeba było przygotować kolejny numer gazetki OPTY. Nie był to okres martwy jeśli chodzi o wydarzenia w optymalnym świecie. Między innymi odbyło się bardzo ciekawe, a według opinii wielu osób bardzo udane spotkanie integracyjne optymalnych VIP-ów i przedstawicieli „oficjalnej nauki” w Kiekrzu pod Poznaniem, po którym to spotkaniu pan Tomasz Kwaśniewski zamieścił List Otwarty do Tomasza T. na jednej ze stron internetowych, wywołując nim trochę zamieszania. Ja z kolei uczestniczyłem w spotkaniu cieszyńskiego oddziału OSBO (relacja w tym numerze OPTY).

Odbyło się także plenerowe spotkanie krakowskich optymalnych w „Arkadii u Żurków” w Krzczonowie - relacja wewnątrz numeru.

Przekazując ten numer Czytelnikom życzę wszystkim dalszego optymalnego wypoczynku i oby wakacyjne pokusy nie skłaniały Was do podjadania i psucia Waszego optymalnego sposobu życia.

Z wizytą w Cieszynie

W dniu 4.07.2002 r. odwiedziłem Cieszyn. Na drugie z kolei (po założycielskim) spotkanie nowo założonego Oddziału OSBO w Cieszynie zaprosił mnie pan Maciej Mierzejewski. Pana Macieja „poznałem” wcześniej poprzez internetową listę dyskusyjną optymalnych, na której zwróciły moją uwagę jego celne wypowiedzi odnośnie diskutowanych na liście tematów.

Cieszyn przywitał mnie deszczem, który po chwili zamienił się w krótką ulewę. Nie przeszkodziło mi to w dotarciu do Hotelu „Gambit”, który cieszyńscy optymalni obrali sobie za

miejsce swoich comiesięcznych spotkań. Spotkania odbywają się w sali kawiarnianej hotelu, która tego dnia wypełniła się w całości optymalnymi - przybyło około 45 osób. Większość przybyłych miała za sobą kilkuletni staż optymalny.

Na spotkanie przybyli też gościnnie lekarze optymalni pani dr Sztwiertnia z mężem, dr Arkadiusz Kuna, a także fizjoterapeuta pan mgr Kraus wraz z synem z Bielska.

Tematem spotkania były Prądy Selektywne. Głos w tej sprawie zabierali głównie dr Arkadiusz Kuna i mgr Kraus

spierając się co do pewnych szczególnych przypadków i efektów stosowania prądów.

Później głos zabrał pan Czesław Banot - prezes Cieszyńskiego Oddziału OSBO z pięcioletnim stażem optymalnym „sprowokowany” pochwałą p. Macieja Mierzejewskiego, na temat odniesionych sukcesów w sporcie (zdobycie 2 medali brązowych i 2 złotych na zakończonych właśnie Mistrzostwach Polski Niepełnosprawnych). Pan Czesław chwalił się, że tylko dzięki ŻO osiąga takie sukcesy w pływaniu rywalizując mimo swojego wieku (50 lat)

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

**Poprawią stan zdrowia w chorobach takich jak:
astma, migrena, otyłość, cukrzyca, nerwice, nadciśnienie,
nie trzymanie moczu, wrzody żołądka i dwunastnicy**



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 **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) 2747822, 4291728
internet: www.arkadia.z.pl e-mail: kzurek@optymalni.org



Kawiarnia w Hotelu „Gambit” wypełniona optymalnymi



Za stołem prezydiatnym od lewej: Czesław Banot, Maciej Mierzejewski, Wiesław Jagiełko (lek. opt.)

z młodymi zawodnikami z kadry, których wiek nie przekracza 25 lat. Oczywiście stara się propagować ŻO w środowisku niepełnosprawnych sportowców, ale natrafia na mur niezrozumienia i nawet jego sukcesy sportowe w rywalizacji z

młodzieżą nie przekonują szkoleniowców i trenerów. Dla przykładu podawał menu jakim karmiono w hotelu zawodników - głównie węglowodany w każdej postaci.

Na wymianie doświadczeń i odpowiedziach na pytania szybko

upływał czas, tak że ani się obejrzelśmy jak upłynęły grubo ponad 2 godziny i spotkanie należało kończyć. Od siebie życzę, aby zapału i zaangażowania Cieszyńskim optymalnym starczyło na wiele lat.

Janusz Żurek

**LEKARZ OPTYMALNY
ELEONORA NOWOSAD-LITWIN
PRZYJMUJE:**

UL. KOLETEK 1 -PONIEDZIAŁEK, ŚRODA OD GODZ.10
TEL: **429 12 03**

UWAGA! REJESTRACJA PRZYNAJMNIEJ 1 DZIEŃ WCZEŚNIEJ.

PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu !!!

50gr/min

+dojazd 10 zł

Dla członków Stowarzyszenia Optymalnych 10% zniżki

tel. 429 17 28; 0 503 66 11 32

**Spotkanie w
Krzczonowie**

Pomysł plenerowych wakacyjnych spotkań krakowskich optymalnych w Krzczonowie podsunął jeden z naszych optymalnych

„weteranów” ruchu. „Mądrej głowie dość dwie słowie” - mówi stare polskie porzekadło. A ponieważ pomysł spodobał się także optymalnej pani doktor Eleonorze Nowosad-Litwin, to decyzja zapadła szybko.

Spotykamy się 7 lipca w Krzczonowie. Optymalni lubią się



Indywidualna konsultacja u pani doktor Eleonory Nowosad-Litwin.



Czesława Wasilewska z Prudnika („sisi” z internetowej listy dyskusyjnej optymalnych)

przecież ze sobą spotykać, więc dlaczego by nie kontynuować spotkań także w czasie wakacji. Można przecież, korzystając z większej ilości czasu i pewnego luzu porozmawiać spokojnie i wymienić

ymi piekarnikami. Część osób, która wyżej sobie ceniła rozmowy w przyjaznym gronie zebrała się w sali na parterze, aby wymienić wiadomości i doświadczenia na różne tematy, nie tylko z zakresu Żywnienia Optymalnego. Można było również skorzystać z bezpłatnych konsultacji lekarskich u pani doktor Nowosad-Litwin. Wśród przyjezdnych znalazło się kilka

innych tego typu szkodliwych specyfików).

Po obiedzie rozpoczęła się wykładowo-dyskusyjna część spotkania. Głos zabrała pani doktor Nowosad-Litwin przedstawiając argumenty z „Biochemii” Harper’a przemawiające za prawidłowością stosowania żywienia wysokotłuszczowego. Omówiła także problem cholesterolu i przesadnej obawy przed



Tłustości zostały zjedzone...

informację i spostrzeżenia na interesujące tematy, co nie zawsze jest możliwe na comiesięcznych „roboczych” spotkaniach, na których czas w dużej mierze wypełniają nudne sprawy organizacyjne czy personalne. Tak więc spotkaliśmy się w Krzczonowie w sobotę 7 lipca.

Pierwsi optymalni pojawili się już na miejscu około 10. Ponieważ do obiadu pozostawało jeszcze sporo czasu organizatorzy zachęcali przybyłych do skorzystania z kąpieli słonecznej i zwiedzenia okolicy. Pogoda dopisała, było ciepło i słonecznie. W sumie przyjechały 22 osoby w tym jedna aż z Prudnika pod Opolem z dwoma zabawnymi optymalnymi

nowych (prawdopodobnie nie-optymalnych - jeszcze?) osób, co można było poznać po tym, że wraz z upływem czasu ze zniecierpliwieniem wypytwały o porę podania obiadu. Obiad był co prawda planowany na godzinę 14, ale większość obecnych zdecydowała, żeby poczekać z jego podaniem do przyjazdu pana Stanisława Czyszczonego z rodziną, który miał przybyć na godzinę 15. Na obiad podano zupę pomidorową z makaronem (optymalnym z cienko pokrojonych naleśników - też optymalnych), oraz żeberka w sosie własnym z kapustą lub sałatką (optymalną) do wyboru. Na deser zaserwowano sernik optymalny (0% cukru, ani aspartamu i

jego poziomem w krwi.

Później pan Stanisław Czyszczoń podzielił się z zebranymi swoimi doświadczeniami w stosowaniu Żywnienia Optymalnego u siebie i osób stosujących ten rodzaj diety. Po tych wystąpieniach wywiązała się krótka wymiana zdań, po czym uczestnicy spotkania ustawili się do zbiorowego zdjęcia. Niestety nie ma na nim kilku osób, które musiały wyjechać wcześniej. Kilka osób zaproponowało powtórzenie takiej imprezy. Ustalono termin na pierwszą sobotę po wizycie Ojca Świętego (24 sierpnia).

Janusz i Piotr Żurkowie

Organizatorzy spotkania w Krzczonowie otrzymali pocztą internetową podziękowania, które z przyjemnością drukujemy -->

Dziękuję Januszkowi i Krysiu za wspaniałe przyjęcie w Krzczonowie. Spotkanie było bardzo miłe i niezwykle treściwe; zwłaszcza relacja i rady Stanisława Czyszczonego, który pokonał SM i cukrzycę (podziwiam Jego ogromną „optymalną” wiedzę opartą na literaturze i DOŚWIADCZENIACH) a także wykład pani doktor. Wasz sposób żywienia gości OPTY powinien służyć za wzór innym. Mam na myśli typowe OPTY posiłki bez zastawiania stołów „korytowymi frykasami”. Jeszcze raz okazuje się, że można (i powinno) siedzieć przy pustym stole (nie licząc napoi) i prowadzić rozmowy. Drażni mnie na wielu spotkaniach z Optymalnymi ten stary korytkowy zwyczaj, gdyż widzę, że niektórzy nawet wieloletni Opty mają trudności w pokonywaniu własnych słabości. Wasi Krakowscy Opty są wspaniali. Bardzo się cieszę, że mogłam u Was gościć i bliżej poznać. Jeszcze raz serdecznie pozdrawiam Was wszystkich (oczywiście syna również) i przepraszam, że wysłałam post z grupy ale..... Ponieważ wiele osób ma pytania dot. SM i cukrzycy, to może rozmowa z Panem Stanisławem dostarczy potrzebnych wiadomości. Przypomnę kontakt tel.: 0...12 645 45 01

sisi



Chleb optymalny

przenno-żytni ze słonecznikiem na drożdżach - nie na proszku !
a także inne wyroby optymalne bez „ulepszaczy” na zamówienie.
Informacje: tel.: 429 17 28 ; 274 78 22 ; 0 691 866 368

Chleb Optymalny

oraz

**inne wypieki
firmy Janickich
z Poznania
można nabyć
w sklepie:
„Dominik”**

.

**Plac Dominikański 2
w Krakowie**

Optymalny kącik kulinarny

Chłodnik na upały (na 4 osoby)

Składniki:

- Kwaśne gęste mleko (najlepiej wiejskie takie które można kroić nożem) 800ml
- Śmietana słodka lub kwaśna 200ml
- Ogórki małosolne nie za mocno ukiszone obrane ze skórki, lub ogórki świeże 200g
- Koperek zielony po 1 łyżce na osobę
- Ząbek czosnku ugnieciony z niewielką ilością soli

Sposób przygotowania potrawy:

Do 4 miseczek rozdzielamy kwaśne mleko w kawałkach. Śmietanę mieszamy z utartym ogórkiem, koperkiem i czosnkiem. Tak sporządzonym sosem zalewamy kwaśne mleko w miseczkach. Schładzamy w lodówce przed podaniem na stół. Smacznego!

Krystyna Pasiowiec-Żurek

Doradca Żywienia Optymalnego

LEKARZ OPTYMALNY

KRZYSZTOF KRUPKA

przyjmuje w Krakowie w każdy pierwszy
piątek miesiąca:
ul. Flisacka 3a (przy gabinecie dentystycznym)
Rejestracja telefoniczna: (012) 427 23 24
e-mail: kkrupka@wp.pl

Listy z Internetu:

- > Mam 28 lat. Od dwóch tygodni „eksperymentuję” z dietą
- > optymalną. Muszę się przyznać, że nie liczę
- > proporcji, a jedynie wyeliminowałem produkty
- > zabronione w diecie (owoce, pieczywo, itp) natomiast
- > tłuszcze, mięso, sery spożywam w dużych ilościach.
- > Nie czuję się w zasadzie syty, co mnie
- > zastanawia. Natomiast odczuwam ogromny brak świeżych
- > owoców i warzyw.
- > Mam 179 cm wzrostu oraz 83 kg wagi. Moja waga waha
- > się wciąż w granicach \pm 1-3 kg. Moja optymalna waga
- > (ta przy której czuję się najlepiej) to 74-77 kg. Mam
- > serdeczną prośbę o „zaprojektowanie” diety dla mnie.
- > Dodam tylko, że w pracy nie mam możliwości
- > przygotowywania posiłków, więc chyba
- > najrozsądniejszym rozwiązaniem byłaby dieta
- > dwuposiłkowa. A tak przy okazji, to czy ma jakieś
- > znaczenie to, o której godzinie (przed snem)
- > spożywamy ostatni posiłek?
- >
- > Pozdrawiam serdecznie, z góry dziękując za ewentualną
- > pomoc.
- >
- > Wiadomość wysłana ze strony www.optymalni.pl
- >

Szanowny Panie!

To dobrze, że zainteresował się Pan Dietą Optymalną, natomiast źle, że Pan z nią „eksperymentuje”. Wiele negatywnych opinii na temat Żywienia Optymalnego pochodzi właśnie od osób, które nie stosują się dokładnie do zaleceń doktora Kwaśniewskiego. Zwłaszcza na początku, ŻO trzeba stosować w sposób „matematyczny” jak to nazwał kiedyś Morgano. Całkowite wyeliminowanie „produktów zabronionych” (pieczywo, owoce), zwłaszcza jeśli wyeliminował Pan również ze swojego żywienia inne produkty zawierające węglowodany, jest podstawowym błędem

popelnianym przez wiele osób zaczynających ŻO. Dietę w której nie wie się czego i ile się zjada można nazwać „Żadną Dietą”! Przepraszam, że Pana tak obsztorcowuję, ale chciałam Panu uświadomić jak ważne jest traktowanie serio ŻO i własnego organizmu na którym Pan „eksperymentuje”. Na początku zaproponowałabym Panu zaopatrzenie się w Tabele Produktów oraz wagę, a następnie zważenie produktów które Pan zjada i przeliczenie z tabel ilości zjadanego Białka Tłuszczu i Węglowodanów (B:T:W). Można przeznaczyć na to na przykład wolny czas w weekend. Dowie się Pan wtedy ile węglowodanów zawierają np. dwa ziemniaki, 4 pomidory czy 1 bułka. Ile białka jest w parówce, jajku, kawałku mięsa, serze itp. Owoce (np. 1/2 grajfruta), a szczególnie warzywa może, a nawet powinien Pan jeść, oczywiście nie przekraczając spożycia dziennej normy węglowodanów. Dla Pana wyliczyłam na początek następujące proporcje BTW: 65-75g : 160-240g : 60-70g.

W późniejszym okresie (po przestrojeniu organizmu 2-3 miesięcy) ilość zjadanego białka należy zmniejszyć do 40-50g. najwartościowszego białka (żółtka, podroby, żeberka itp.). Po przejściu na ŻO na początku bywa, że odczuwa się głód. Spowodowane jest to najczęściej „rozepchanym” żołądkiem. Można sobie wówczas pomagać wypijając na przykład kubek słodkiej śmietany z kawą, herbatą lub samą śmietaną (np. w czasie godzin pracy).

Przykładowy jednodniowy jadłospis dla Pana:

śniadanie:	B	:	T	:	W	
4 żółtka	13g	:	25g	:	-	
1 całe jajko	6g	:	5,5g	:	0,5g	
masło 50g	0,3g	:	41g	:	0,4g	
bułka 50g	3,6g	:	2,2g	:	29g	
boczek 20g	2g	:	11g	:	-	
ser żółty tł.40g	11g	:	9g	:	-	
(Po takim śniadaniu długo nie powinien pan odczuwać głodu).						
Kubek śmietany:	4,4g	:	60g	:	6,1g	
obiadokolacja:						
kotlet z karkówki	150g	19,3g	:	28g	:	-
3 małe ziemniaki	150g	1,9g	:	-	:	22,3g
panierka	2,9g	:	1,7g	:	7,6g	
smalec do smażenia	20g	-	:	20g	:	-
masło do ziemniaków	30g	-	:	25g	:	-
Razem	64,4g	:	228,2g	:	65,9g	

Zamiast 3 ziemniaków można zjeść 2 i w to miejsce zrobić sałatkę z 2 pomidorów (200g). Do śniadania najlepiej byłoby zjeść „chleb Kwaśniewskiego”, ale prawdopodobnie nie będzie go Pan piekł, dla tego do śniadania jako porcję węglowodanów dodałam bułkę - może być także kromka razowego chleba. Ostatni posiłek należałoby zjeść najpóźniej 2 godz. przed snem - chociaż są różne zdania na ten temat. Według mnie należy się kierować podpowiedziami organizmu i radykalnie nie przestawiać godzin posiłków, w jakich miał Pan w zwyczaju je spożywać, gdyż żołądek jest do nich przyzwyczajony. Z czasem powinien Pan sam odczuwać kiedy powinien Pan zjeść posiłek. Na koniec zachęcam Pana do studiowania książek dr Kwaśniewskiego, a także do korzystania z przepisów kulinarnych i porad z miesięcznika „Optymalni”.

Z optymalnym pozdrowieniem:

Krystyna Pasiowiec Żurek.

II Spotkanie Plenerowe Optymalnych

- Krzczonów 24 sierpnia 2002 -

zapraszają Janusz i Krystyna Żurkowie
oraz Eleonora Nowosad-Litwin

/w programie obiad, wykłady i dyskusja/
dodatkowe informacje pod numerem: 429 17 28
lub 0503 66 11 32

OPTY - Gazeta reklamowa wydawana przez „Arkadię u Żurków”

Redakcja: Janusz Żurek

Skład i grafika: Piotr Żurek

telefon kontaktowy: (0...12) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org