

Od wydawcy:

Wakacje, wakacje i już po (wkrótce) - można by sparafrazować znany tekst piosenki „Skaldów” o świętach. Część z Państwa już zapewne wypoczęła na wczasach, inni wykorzystali urlopy na odpoczynek w domu, a niektórzy wolne dni przeznaczyci na zrobienie od dawna planowanych porządków i remontów.

Ci z Państwa, którzy w tym czasie musieli pracować, mam nadzieję nie „mozolili się na próżno” i praca przyniosła im zadowolenie i satysfakcję.

Ja myśląc, że w czasie wakacji popyt na miesięcznik „Optymalni” spadnie, zamówiłem o 20 egzemplarzy mniej niż zwykle i jak się okazało jednak o 20 egzemplarzy za mało. W kalkulacji pomylił się także wydawca miesięcznika zamawiając mniej lipcowych numerów w drukarni, w związku z czym z sierpniowym numerem trzeba było zrobić dodruk poprzedniego numeru, o który pytało wiele osób. To wszystko wbrew pozorom cieszy, gdyż okazuje się, że Ruch Optymalnych systematycznie się rozwija, mimo prób jego skomercjalizowania i zawłaszczania. Zawsze byłem zdania, że ruch społeczny powinien zostać ruchem, a biznes biznesem i należy się cieszyć zarówno z każdego członka OSBO jak również z każdej nowopowstałej Arkadii, optymalnego sklepu czy zakładu - przy czym nie należy tych spraw ze sobą łączyć! A tak na marginesie to prawdopodobnie wkrótce w Krakowie będziemy mieli Arkadię nr 2, a może i następne. Z tego co wiem trwają intensywne przygotowania i należy życzyć sobie aby takich arkadii było w Polsce coraz więcej, a dotychczasowe Ośrodki „Zdrowia”

straciły rację bytu, bądź przekształciły się w prawdziwe Ośrodki Zdrowia.

Z wydarzeń ostatnich dni (w chwili, w której przygotowujemy ten numer do druku) to oczywiście wizyta Ojca Świętego - sama w sobie bardzo optymalna, chociaż z podanego do prasy menu można było wywnioskować, że nie karmiono Jego Świątobliwość zbyt optymalnie.

Z optymalną wizytą w Krzczonowie:

W „Arkadii u Żurków” gościliśmy przedstawicieli zarządu oddziału OSBO w Ustroniu Śląskim - państwa Joannę i Mariana Gałuszkiewiczów. Rozmowy przebiegały w atmosferze wzajemnego zrozumienia - jak można by to żartobliwie określić w języku dyplomatycznym. A tak na serio to prawdziwi optymalni zawsze

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) 4291728; 0691 866368
internet: www.arkadia.z.pl e-mail: kzurek@optymalni.org



Wstępne rozmowy w atmosferze wzajemnego zrozumienia przy optymalnej kawie ;)



W drodze na Cyrłę. (od lewej - pani Joanna Gałuszkiewicz i państwo Czyszczeniowie)



Pan Stanisław na szczycie Cyrli (prawie)



Wyczerpani turyści wypoczywają nad Krzczonówką

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

łatwo i szybko znajdują wspólny język i ceremonie protokołu dyplomatycznego są im obce. Cieszą nas te odwiedziny, bo to oznacza, że „Arkadia u Żurków” staje się znana także w innych regionach poza Krakowem. Powyżej mogą Państwo obejrzeć fotoreportaż z wycieczki „w teren” wraz z szanownymi gośćmi oraz Państwem Czyszczeniowami z Krakowa

Listy z internetu:

Szanowny Panie Januszu !
Bardzo proszę o radę, czy w moim przypadku wskazana byłaby dieta optymalna (wrzody żołądka), dwa tygodnie temu ostry atak - szpital i perspektywa operacji po badaniach jednak wstrzymano się z operacją.
Lekarze wykluczyli u mnie spożywanie tłuszczy zwierzęcych i tłustych potraw. Mam 45 lat

pracuję na "taśmie" w z-dziele elektronicznym.

Z wyrazami szacunku Krystyna Wiadomosc wyslana ze strony www.optymalni.pl

Szanowna Pani!
Odpowiadałem już w Wirtualnej Ark@diei na list związany z postępowaniem w ostrym stadium choroby wrzodowej (być może Pani Go nie czytała, gdyż zginął w natłoku innych informacji, więc

żeby się nie powtarzać zredaguję swoją odpowiedź trochę inaczej. Nie ma innego sposobu trwałego wyleczenia choroby wrzodowej, jak zastosowanie Żywnienia Optymalnego! Aby zapoznać się z najlepiej byłoby przeczytać którąś z książek doktora Kwaśniewskiego. Można też (jeśli nie chce Pani kupować książki) poczytać o ŻO na s t r o n a c h internetowych np.: <http://ikoiko.rep ublika.pl/> Jeśli chce się Pani n a p r a w d ę wyleczyć z choroby wrzodowej to podaję skuteczny sposób postępowania w ostrych stanach choroby wrzodowej znany dawniej jako dieta Sippy'ego. Od pewnego czasu ta skuteczna w leczeniu wrzodowców dieta zaczęła być przez lekarzy potępiana, a obecnie została „zamilczana na śmierć”. Dziwnym trafem zbiegło się to z promocją nowych importowanych z Zachodu środków farmaceutycznych na chorobę wrzodową i całą resztą innych wspomagających leków na nerwy, na helicobacter pylori itp. Leki te, co prawda, były stosunkowo skuteczne (na krótką metę) natomiast nie usuwały przyczyn (jak w reklamie TV) i trzeba było z czasem łączyć ich coraz większe dawki przy coraz mniejszej skuteczności. Nota bene w poradnikach lekarskich można przeczytać, że niektóre z nich mogą powodować wiele skutków ubocznych z przerostem prostaty i jaskrą włącznie! Poniżej przytaczam tekst z opisem diety Sippy'ego pochodzący z Podręcznika dla Średnich Szkół Medycznych (drugie wydanie) z 1962 r. autorstwa prof. AM w Białymstoku dr Jakuba

Chlebowskiego. Jeśli ma pani „opory” co do osoby doktora Kwaśniewskiego to dodam, że tekst pochodzi z okresu kiedy lek. med. Jan Kwaśniewski dopiero opracowywał swoją dietę. Od siebie dodam, że w ten sposób leczyła mnie żona w atakach choroby wrzodowej. Niestety po wyleczeniu ostrego

**Aparaty do Prądów Selektywnych
skup, sprzedaż, komis, naprawa
kontrola parametrów, akcesoria
„PLUS” Mały Rynek 4
tel. (012) 429 17 28, 503 66 11 32
www.plus.w.pl**

stanu, pod presją propagandy „zdrowego żywienia” płynącej ze środków „musowego przekazu” zaczynałem się żywić „zdrowo”, aż do następnego ataku (które powtarzały się coraz częściej) i mimo zażywania coraz większych dawek nowoczesnych środków farmaceutycznych stan mojego przewodu pokarmowego stale się

Prądy selektywne, masaż:

**Jacek Ciekot tel. (0)501 339 251
Kraków ul Fiołkowa 6 gabinet nr 11
dojazd autobusem nr 124 do ul Ułanów
(wysiąść na przedostatnim przystanku)**

pogarszał. I jakoś do głowy przyjsz mi nie mogło, że sposób żywienia, który „wyciągał” mnie z ciężkich stanów chorobowych należało stosować stale. Olśnienia doznałem po przeczytaniu wstępu do Książki Kucharskiej dr Kwaśniewskiego.

Po przejściu na ŻO, poprzedzone dieta Sippy'ego zastosowana po kolejnym ataku, moje kłopoty z wrzodami i przewodem pokarmowym szybko uległy poprawie aż do całkowitego ustąpienia. Poniżej tekst o którym wspominałem:

(...) Leczenie. Podstawowe znaczenie w leczeniu zaostrzenia choroby wrzodowej ma odpowiednio zorganizowane pielęgnowanie, spokój i dieta. W ciągu 2-3 tygodni w okresie ostrym chory powinien leżeć w łóżku, najlepiej w szpitalu. Dieta powinna oszczędzać chory narząd, przyczyniać się do zmniejszenia wydzielania soku żołądkowego i jednocześnie dostarczać ustrójowi pokarmów wystarczających pod względem ilościowym i jakościowym. Osiągnąć to można w różny sposób; do n a j b a r d z i e j rozpowszechnionych należą diety: Sippy'ego i Pewznera. Stosowanie tych diet jest obliczone na kilka tygodni. W najcięższych przypadkach Sippy zaleca kilkudniową głodówkę, podczas której chory dostaje tylko około 1 litra płynów dziennie w postaci 5°/o roztworu glikozy oraz soli fizjologicznej w k r o p l ó w c e doodbytniczej lub dożylniej. Od 3-4 dnia chory otrzymuje od godziny 7 rano do godziny 19 co godzinę po 100 ml mleka zmieszanego do połowy ze śmietanką, w przerwach zaś między tymi posiłkami podaje się choremu alkalia (0,5-1,0 g dwuwęglanu sodu na przemian z 0,5 g magnezji palonej albo węglanu wapnia w zależności od charakteru wypróżnień; magnezja bowiem

POLECAMY domowe wyroby optymalne NA ZAMÓWIENIE:

Chleb optymalny na drożdżach - nie na proszku! **WYPIEK DOMOWY**
pasztet, galaretkę z nóżek, bigos, naleśniki z serem, krostki z kapustą, grzybami, mięsem, sałatki, majonezy, wspaniałe smalec ze skwarkami, pyszny sernik

INFORMACJE : TEL. 429 17 28 (10-18)

Chleb Optymalny oraz

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

**Plac Dominikański 2
w Krakowie**

przyczynia się do rozwolnienia, węglan wapnia zaś do zatrzymania stolców). Następnie co 2-4 dni, kierując się stanem chorego, wprowadza się stopniowo do tego podstawowego pożywienia dodatki w postaci jaja na miękko i grysiku, tak że po 10-12 dniach chory poza mlekiem mieszanym ze śmietanką otrzymuje 3 jaja na miękko i 250 g grysiku dziennie. Później dodaje się masło, ryż, makę owsianą itp. W 3 tygodniu wolno dodać mózdzek cielęcy, później skrobane mięso. Oczywiście w zależności od potrzeby wprowadza się do tego schematu pewne modyfikacje. Schemat diety Pewzniera przewiduje w ciągu pierwszych 10-12 dni płynne lub galaretowate pokarmy: jaja na miękko lub omlety na parze, zupy kielkowe, mleko i masło oraz odwar głogu, czy też soki owocowe jako źródło witaminy C. W ciągu następnych 10-14 dni dodaje się 50-70 g białych sucharków, przetarte kasze na mleku, a wreszcie 70-120 g mięsa w postaci knedli lub puree mięsnego. W ciągu całego tego czasu chory powinien pozostawać w łóżku. Po kilku dniach przejściowej diety, w których chory otrzymuje dziennie dodatkowo do poprzednich pokarmów jeszcze 300 g czerstwego białego chleba i 200 g przetartych ziemniaków oraz marchwi, przechodzi się na dłuższy czas (kilka miesięcy) do pożywnej diety oszczędzającej. Z jadłospisu osób

cierpiących na chorobę wrzodową wyłączamy alkohol, rosół mięsny i jarzynowy, grzyby, potrawy smażone, ostre i solone, konserwy i wędliny, grube surowe jarzyny, ciastka, pierogi i razowy chleb. Wyłączenie na dłuższy czas wspomnianych pokarmów drażniących błonę śluzową żołądka i pobudzających do wydzielania kwasu solnego, należy do zasad

MASAŻ KLASYCZNY OGÓLNY I ODCHUDZAJĄCY MYŚLENICE TEL. 0 692 238 667

żywienia w każdym schemacie. Nie należy tylko przesadzać i pamiętać o konieczności dostarczenia choremu dostatecznej ilości różnych witamin i soli mineralnych w pożywieniu, wszystkie bowiem bardzo ściśle diety są pod tym względem nie bez zarzutu. Dlatego też wprowadzenie od czasu do czasu (nie w ciągu pierwszych 1-2 miesięcy) pewnych odchyłeń od schematu nie tylko nie przynosi szkody, lecz nawet przyczynia się do poprawy stanu chorego. Podstawą żywienia chorych na chorobę wrzodową powinny być jaja, masło, zupy kielkowe, mleko, kasze drobne i przecierane, puree ziemniaczane i jarzynowe, siekane i mielone mięso, gotowane na parze, oraz świeża gotowana ryba(...)

Oczywiście po zastosowaniu diety Sippy'ego należy bezzwłocznie przejść na ŻO, aby nawroty choroby już się nie powtórzyły!

Pozdrawiam
Janusz Żurek
www.arkadia.z.pl
0 503 66 11 32

P.S.
Jeśli nie znajdzie Pani mojej wypowiedzi nt. wrzodów w Wirtualnej Ark@dii - proszę napisać, to Pani wyślę. Zapraszam też na pobyt do "Arkadii u Żurków", którą prowadzimy wraz z żoną: www.arkadia.z.pl

Komentarz:

Zalecenia przytoczone w tekście z 1962 roku nie są w pełni zgodne z ŻO doktora Kwaśniewskiego, nie mniej były w owym czasie najlepszym sposobem na dolegliwości spowodowane chorobą wrzodową. W późniejszym okresie nastąpiło w tym względzie cofnięcie się w rozwoju oficjalnej medycyny i dietetyki, a przy tym całkowite zignorowanie osiągnięć doktora Kwaśniewskiego.

Spotkanie Optymalnych
- 7 września 2002 (sobota) -
ul. Łobzowska 8, godz. 15
lewa oficyna - I piętro - siedziba UPR
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
WWW: http://odoplus.w.interia.pl

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

Optymalne żywienie - zdrowe życie

OPTYMALNI®

CENA 4,50 zł (z VAT) miesięcznik sierpień 2002 8(36)

Proszę o odpowiedź...

Najświeższe informacje z optymalnego świata
Smakowite przepisy kulinarne
Porady lekarzy optymalnych
Wiele innych ciekawych tematów
W Krakowie miesięcznik "Optymalni" można
nabyć w punkcie ksero Mały Rynek 4
tel.429-17-28