

OD WYDAWCY



Stało się! Mamy w Krakowie drugą Arkadię. Znak to, że Dieta Optymalna się rozwija i ma coraz więcej zwolenników. Powoli i nieśmiało pod oddolnym naciskiem pacjentów zmienia się także

stanowisko środowiska lekarskiego do sposobu żywienia. Symptodem tego jest pojawienie się na rynku księgarskim książki „Dieta bez wyrzeczeń”, której recenzję można przeczytać obok. Co prawda równolegle w miesięczniku „Medycyna po Dyplomie” pojawił się nieprzychylny artykuł nt. D.O. oparty na analizie książki „Dieta Optymalna J. Kwaśniewskiego i M. Chylińskiego”, a nie jak możnaby tego oczekiwać na badaniach osób stosujących tę dietę. Oczywiście trudno się spodziewać aby wszyscy lekarze poddali się tak łatwo. Zresztą obserwując to co dzieje się w USA czyli pojawienie się ostatnio publikacji nt. szkodliwości dotychczasowego sposobu odżywiania się Amerykanów można przypuszczać, że polscy lekarze zaczną wkrótce lansować nowe amerykańskie podejście do zaleceń współczesnej dietetyki. Nawet prezydent Bush wyraził niedawno myśl, że kontynuacja dotychczasowego sposobu odżywiania Amerykanów może spowodować to, że USA przestaną być mocarstwem. A słowa prezydenta, przynajmniej w Stanach Zjednoczonych brane są na poważnie.

Począwszy od obecnego numeru gazety, do OPTY będzie dołączana wkładka informująca o zasadach Diety Optymalnej. Mamy nadzieję, że ta ulotka przyczyni się do dalszego rozpropagowania diety. Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi i poprawki co do treści ulotki. Życząc na koniec wszystkim optymalnym jeszcze raz nowego, szczęśliwego i optymalnego roku wierzę, że przyniesie on wiele pożądanых i wyczekiwanych wydarzeń jak również będzie sprzyjał rozwojowi naszego ruchu. -JŻ

RECENZJA

Bezpieczna dieta niskowęglowodanowa (Recenzja książki „Dieta bez wyrzeczeń”)

Wreszcie doczekaliśmy się! Mamy najnowsze osiągnięcie polskich lekarzy! Opracowanie „pierwszej w świecie bezpiecznej dla zdrowia - diety niskowęglowodanowej”. 20 grudnia 2002 o godz. 18⁰⁰ w krakowskim EMPIK-u rozpoczęła się promocja książki pt. „Dieta bez wyrzeczeń” lek. med. Michała Mularczyka i „wziętego”

aktora Dariusza Gnatowskiego znanego choćby z postaci „Pana Boczka” z serialu „Świat według Kiepskich”. Jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem promocji przed godz. 18⁰⁰, pytania autorom książki zadawali dziennikarze skwapliwie notując odpowiedzi. Była także lokalna TV i krótka relacja w tym samym dniu w wieczornej „Kronice Krakowskiej”. Gdy od autorów książki odeszli dziennikarze, podszedłem do współautora książki lek. Michała Mularczyka i zadałem pytanie:

Dlaczego akurat ta dieta jest reklamowana jako jedynie bezpieczna w porównaniu do innych diet niskowęglowodanowych i czy Pan doktor zna jeszcze inne diety podobnego typu. Doktor Mularczyk odpowiedział, że zna jeszcze diety wysokotłuszczowe: Atkinsa i Kwaśniewskiego, ale one mogą być niebezpieczne ze względu na swoją „tłuszczowość”, czyli używanie tłuszczu jako podstawowego „paliwa” dla człowieka. A doktor Lutz? zagadnąłem - nie znam tej diety, padła odpowiedź. Ponowiłem pytanie: co powoduje że ta dieta jest bezpieczna? - Bo podpisał się pod nią autorytet - docent doktor habilitowany! - padła odpowiedź. To znaczy, zapytałem, że bez podpisu autorytetu nic nie jest ważne czy słuszne? Odpowiedzią było krótkie milczenie i próba zmiany tematu. Zadałem kolejne pytanie: czy nie obawia się pan doktor, że propagowanie diety niskowęglowodanowej będącej przeciwieństwem lansowanej piramidy zdrowia, której podstawą są węglowodany, będzie wsadzeniem „kija w mrowisko”, podobnym do tego, które uczynił doktor Kwaśniewski 30 lat temu publikując założenia „Diety Optymalnej”. W odpowiedzi usłyszałem: zdaję sobie sprawę, że jest to dieta kontrowersyjna, ale uważaliśmy za konieczne i nagłać przedstawienie jej szerszemu groniu ze względu na zagrożenie zdrowia,

powodowane nadmiernym spożyciem węglowodanów w obecnych czasach - stąd pomysł napisania tej książki „Dieta bez wyrzeczeń!”. Ponieważ zauważyłem już pewne zniecierpliwienie moimi pytaniami, malujące się na twarzach autorów, promowanej książki, podziękowałem za rozmowę. Dokładniej z książką „Dieta bez

wyrzeczeń” mogłem zapoznać się w następnych dniach.

Jakie są spostrzeżenia z jej lektury? Na początku dla zobrazowania tego co zawiera omawiana książka przytoczę kilka liczb. Jeśli pominie się wstęp napisany przez Dariusza Gnatowskiego (3 kartki), omówienie otyłości i dotychczasowych sposobów ich leczenia (7 kartek), omówienie trawienia i metabolizmu, zasad żywienia w każdej diecie i historii potyczek doktora Mularczyka z dietami (9 kartek) to na założenia „Diety bez wyrzeczeń” i

opisowi diety poświęcono wszystkiego 11 kartek. Na dalszych 150 stronach książki zawarto 150 przepisów kulinarnych. I to w zasadzie wszystko, nie licząc słowniczka pojęć i kilku prostych tabel z zawartością cukru (tylko) w 100g wybranych produktów oraz przykładów dziennego jadłospisu. Z lektury tej książki wynika, że podstawą „diety bez wyrzeczeń” jest kontrolowanie ilości zjadanych węglowodanów w każdej z trzech faz diety. W książce pomija się natomiast zagadnienie spożycia tłuszczów zwierzęcych kwitując sprawę jednym zdaniem: „Tłuszcz zwierzęcy uznaje się za niezdrowy składnik diety, więc zajmijmy się cukrami”. Co prawda w tekście dwukrotnie użyto sformułowania „przechodzimy na inne paliwo” - w domyśle na własny tłuszcz, którego nadmiaru mamy się pozbyc, ale nie zostało to w książce wyraźnie zaakcentowane. Mówi się też o zmianie metabolizmu spowodowanego zmianą dotychczasowej diety na dietę niskowęglowodanową. Ktoś, kto nie jest bliżej zorientowany w sprawach dietetyki i przemian metabolicznych, nie zrozumie że chodzi tu o przestawienie metabolizmu na spalanie własnych tłuszczów. Nie jest też powiedziane jakie „paliwo” będziemy spalać po pozbyciu się własnych zapasów tłuszczu przy dalszym utrzymywaniu niskiej zawartości

(dokończenie na str. 5)

PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu!!!

80gr/min

+dojazd 10 zł

Dla członków

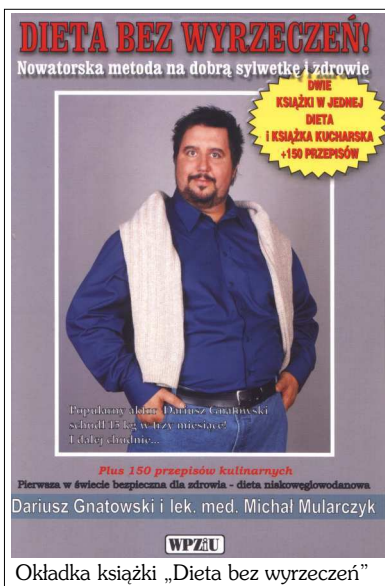
Stowarzyszenia Optymalnych

10% zniżki

tel. (0-12) 429 17 28;

0 503 66 11 32

w Krakowie



WITAMINY, SUPLEMENTY I KURCZAKI (?)

(trzecia (i ostatnia) część wywiadu z lekarzem optymalnym Krzysztofem Krupką)

OPTY: W „Gazecie wyborczej” ukazał się niedawno artykuł na temat „poprawiania” jakości mięsa poprzez pompowanie go, a zwłaszcza jego wyrobów, chemikaliami rozpuszczonymi w wodzie celem zwiększenia jego objętości i ciężaru, nieraz do dwukrotnej wielkości wagi początkowej mięsa z uboju. Ze względu na powszechność tego procederu „biorą w łeb” wszelkie wyliczenia BTW, zwłaszcza jeśli chodzi o białko w mięsie, a szczególnie w jego przetworach. Czy może pan doktor coś powiedzieć na ten temat?

Krzysztof Krupka: Proszę państwa. Przede wszystkim w ogóle nie kupuję mięsa przetworzonego. Żadnych wędlin - to się w ogóle nie nadaje do spożycia, żadnych konserw, których pochodzenia nie znam, żadnych szynk, nic takiego. Kupuję tylko czyste mięso z którego trzeba samemu sobie zrobić przetwory. Nie ma innej rady.

O: Nie ma jednak gwarancji, czy to mięso też nie będzie „poprawione”?

KK: Jest małe prawdopodobieństwo, że świeże mięso będzie poddane takiej obróbce, a zwłaszcza jego „gorsze” elementy. Może zawierać różne związki, mniej lub bardziej toksyczne, ale nie będzie zawierać pirofosforanów w celu zwiększenia ilości wody, tej emulsji, którą mięso by wchłonęło, jak to się robi w wędlinach. Ja osobiście radzę zaopatrywać się w jakichś mniejszych masarniach, a na pewno odradzam kupowanie czegokolwiek w supermarketach. W supermarkecie osobiście kupuję tylko wodę. Kiedyś jako dodatek do przetworów mięsnych dodawano głównie mąkę oraz różne mniej lub bardziej szkodliwe środki, a teraz dodaje się przede wszystkim soję, jako najgorszy rodzaj białka, ale najtańszy. Łatwo to poznać po tym, że produkt rzucony na wodę puchnie, a to znaczy, że w swoim składzie zawiera soję. Daję konia z rzędem temu, kto znajdzie konserwę bez soi. Na szczęście mamy jeszcze w stosunku do krajów zachodnich trochę więcej żywności nieprzetworzonej, dobrej i to jest dla nas szansa, której mam nadzieję nie zmarnujemy.

O: Chciałbym jeszcze raz wrócić do drugiego głównego składnika pożywienia optymalnych, czyli do jajek, które powinny być tym najlepszym produktem żywnościowym w Ż.O. Jak pan doktor widzi sprawę jakości jajek w Polsce.

KK: Co kura zje, takie będzie jajko. Jeśli kurę karmi się określoną paszą, która zawiera określone składniki, to może w jajkach występować nadmiar pewnych substancji jak i niedobór pewnych substancji. Głównie chodzi o pierwiastki śladowe, a także zawartość karotenoidów. Karmi się kury dużymi



Lekarz medycyny Krzysztof Krupka.

dawkami karotenoidów, aby żółtka były ładne, żółte. Często z tego powodu na początku diety optymalnej zdarzają się przypadki przedawkowania karotenoidów, a ich nadmiar bywa szkodliwy. Chociaż teoretycznie organizm powinien sobie dobrze radzić z nadmiarem karotenoidów, to doświadczenia uczą, że niestety w wielu wypadkach sobie nie radzi, podobnie jak z nadmiarem witaminy A. Najlepsze jajka znoszą kury, które puszczane wolno chodzą sobie i dziobią. Takie jajka mają właściwy skład. W przypadku innych jajek trzeba wybrać farmę, która ma żywienie kur zbliżone do naturalnego. Od optymalnych wiem, że są takie farmy. Powtarzam jeszcze raz: jajko jajku nierówne. Dawniej dziwiłem się, że Mój wujek, który mieszka w Niemczech, jak przyjeżdżał do Polski to zawsze wracając do siebie zabierał ze sobą polskie jajka. Trzeba mu było te jajka w latach 80-tych „załatwiać” przed Jego powrotem do Niemiec. Obecnie sam często jeżdżę do Niemiec. Czasem w podróży trzeba się posilić. A co tam można zjeść optymalnego? Oczywiście jajecznicę. Ale tej jajecznicy zjeść się nie da, gdyż jedząc ją mam takie wrażenie jakbym jadł plastyk.

O: Niewesołe to wszystko. Ludzie na wsi hodują coraz mniej kur i krów. Jajka ze sklepu też mi coraz mniej smakują... Co robić?

KK: Ja mieszkam blisko wsi i biorę jajka od

„swojego” gospodarza. To jest jak niebo, a ziemia w stosunku do jaj fermowych. W dobrym jajku spuszczone z 30 cm - 50 cm nie powinno rozbić się żółtko. Jeśli chodzi o jajka fermowe to mają one dużą zawartość wapnia, zerową zawartość selenu, co stwierdziliśmy w naszym laboratorium. Ta duża zawartość wapnia wbrew pozorom nie jest korzystna. Każdy kij ma dwa końce. Poprzez spożywanie dużych ilości żółtek doprowadzamy do zachwiania równowagi w metabolizmie wapnia, a sam wapń w tak wysokich dawkach ma niekorzystny wpływ na czynność tarczycy. Jeśli do tego jeszcze optymalny boi się osteoporozy i je duże ilości serów, mleka, to może w swoim organizmie spowodować pewne zaburzenia. Robię badania i widzę to. To są fakty, a nie gdybanie, że komuś coś tam pomogło, a innemu nie.

O: Czy takie badania będzie pan doktor publikował w jakichś czasopismach, czy są one zbierane?

KK: Tak, to jest zbierane i publikowane. Wydajemy swój własny kwartalnik „Medycyna Biomolekularna”. Jest on adresowany do lekarzy. Piszemy o tym, czym nasze laboratorium się zajmuje i piszemy też w nim o żywieniu. Zbieramy wszystkie prace jakie spływają do nas z całego świata na temat żywienia. Na tej bazie mogę państwu powiedzieć, że 50% prac powstaje na temat szkodliwości tłuszczów, a 50% na temat ich pozytywnego działania.

O: W skali światowej?

KK: Tak można przyjąć. Na dobrą sprawę do społeczeństwa jak i też do lekarzy dociera z tego niewiele rzeczy. Lekarze nie czytają tych pism, jeśli czytają to tylko to co podsunie im pan profesor. W „New York Timesie” ukazał się niedawno artykuł na temat badań dotyczących żywienia. W artykule tym napisano, że na Uniwersytecie Harwarda zrobiono największe badania na świecie dotyczące żywienia. Obejmowały one 300 tysięcy ludzi i kosztowały 180 milionów dolarów. Lekarz, który prowadził te badania sformułował następujące wnioski: „propagowanie diety wysokowęglowodanowej nie ma tak korzystnego wpływu jak się dotychczas sądziło”, oraz, że „przyczyną wszystkich chorób cywilizacyjnych mają związek z dużym spożyciem węglowodanów”. Co prawda nie było tam nic powiedziane na temat spożycia tłuszczów, ale już z tych przytoczonych wniosków wynika, że to co nam się wpaja od dzieciństwa, czyli spożywanie dużej ilości węglowodanów („piramida zdrowia”) nie potwierdza się w poważnych badaniach wykonanych w Harwardzie.

O: Niestety w TV, radio i prasie, a zwłaszcza w reklamach widzimy i słyszymy co innego. Wbija nam się do głowy właśnie model „piramidy zdrowia” opartej na węglowodanach, oraz powołuje się przy tym na autorytety i wykonane badania potwierdzające taki model żywienia.

KK: To wszystko zależy od tego jakie dane sobie weźmiemy i co chcemy udowodnić. Mogę powiedzieć tak: że w zależności od ilości

(dokończenie na str. 6)

LEKARZ OPTYMALNY KRZYSZTOF KRUPKA

przyjmuje w Krakowie:

w każdy pierwszy piątek miesiąca:

ul. Flisacka 3a

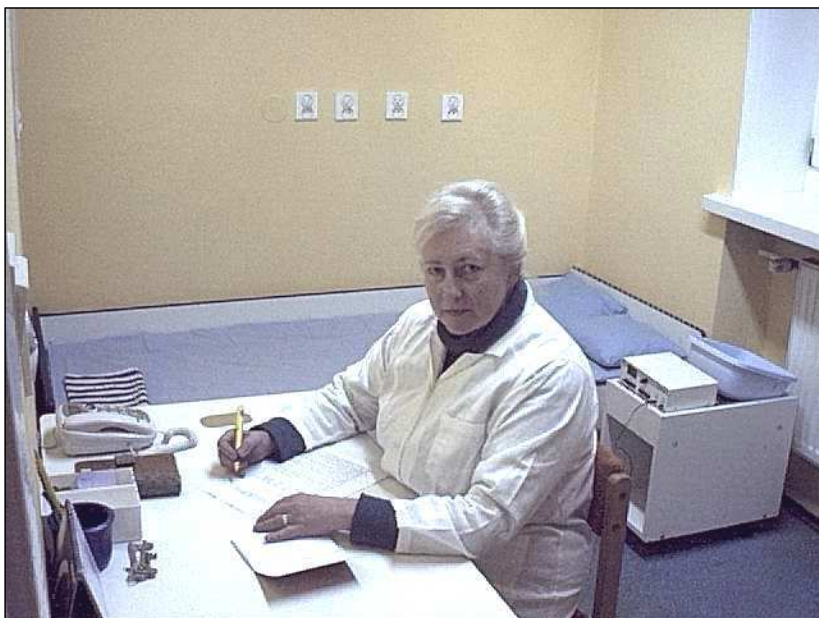
Rejestracja telefoniczna:

(012) 427 90 00, godz. 9⁰⁰-12⁰⁰

w każdą pierwszą sobotę miesiąca:

Arkadia CDN, ul. Długa 38,

tel. 633 59 52, godz. 10⁰⁰-14⁰⁰



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (winda)
 Rejestracja tel. (012) 633 59 52 (10⁰⁰-14⁰⁰)
 tel. (012) 429 17 28 (15⁰⁰-18⁰⁰)
 tel. kom. (0) 691 866 368
 e-mail: kzurek@optymalni.org
<http://www.arkadia.z.pl>

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.

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, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, nadwaga, niedowaga, choroby zwyrodnieniowe, choroby wrzodowe, neurastenia, itd), i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywołane przez wirusy i bakterie.

W „Arkadii CDN” 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.

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 we wtorek i czwartek w
 godz. od 10⁰⁰ - 14⁰⁰

Lek. med. Krzysztof Krupka lekarz optymalny z Certyfikatem nr: 12
 praktykujący lekarz od 13 lat, specjalista chorób
 wewnętrznych, neurologii, rehabilitacji medycznej,
 na diecie optymalnej od 8 lat.
 udziela indywidualnych porad w 1-ą sobotę miesiąca
 w godz. od 11⁰⁰ - 14⁰⁰

Krystyna Pasiowiec-Żurek Doradca Żywnienia Optymalnego z Certyfikatem nr: 66
 Uprawniona 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. pon. - piąt. od 10⁰⁰ -
 14⁰⁰ oraz w innych terminach po uzgodnieniu

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.

PROMOCJA! Do końca lutego 2003 zabiegi prądami selektywnymi 60gr/min.

Czujesz się fatalnie - spróbuj żyć optymalnie.

Zapraszamy.

REKLAMA

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

informacje: tel. (012) 4291728;
 0691 866368;

internet: www.arkadia.z.pl
 e-mail: kzurek@optymalni.org

**Zapraszamy na turnusy
 od 12 maja 2003.**

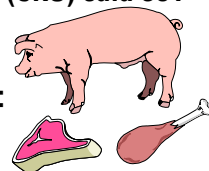
Optymalne wyroby wieprzowe

z własnego gospodarstwa bez
 konserwantów i ulepszaczy.

Helena Homa
 Markowa k/Rzeszowa
 tel. (017) 226 55 64

**także do nabycia w każdy 3 czwartek
 miesiąca na spotkaniu optymalnych:
 ul. Sucharskiego 4 (CKU) sala 301
 o godzinie 17⁰⁰**

**oraz
 w Arkadii Rzeszów:
 ul. Batorego 26
 piątek: 15⁰⁰-16⁰⁰**



(dokończenie ze str. 1)

węglowodanów w posiłkach i jakie będą tego konsekwencje. Sam proces odchudzania podzielony jest na 3 etapy. W 1-ym początkowym etapie (7 dni) ilość przyswajalnych spożywanych węglowodanów należy ograniczyć do 25g dziennie. W pierwszej fazie chudnięcia mogą wystąpić



Autorzy odpowiadają na pytania dziennikarzy.

zaniki pamięci, zmniejszenie wydolności umysłowej i zaburzenia koncentracji - wtedy autorzy zalecają zwiększenie ilości węglowodanów w spożywanych posiłkach. Po tym okresie powoli, ale sukcesywnie (2 faza) zwiększamy ilość węglowodanów do momentu, aż przestaniemy chudnąć wg autorów jest to tzw. I liczba węglowodanowa. Jej wartość wg. autorów dla kobiet o drobnej budowie ciała wynosi 40g/na dobę, a dla mężczyzn masywnie zbudowanych 60g/na dobę. Druga faza trwa tak długo, aż osiągniemy wagę ciała jaką sobie założyliśmy. Po jej osiągnięciu zwiększamy ilość spożywanych cukrów w warzywach (podkreślenie autorów), aż do momentu, gdy zaczniemy tyć. Autorzy nazywają tę ilość węglowodanów II liczbą węglowodanową i określają ją analogicznie jak

węglowodanów. W kolejnych etapach stosowania diety spożywa się różne produkty, przechodząc od produktów zawierających jak najmniejsze ilości węglowodanów do coraz bogatszych w cukry np. ziemniaki czy słodkie owoce. Szczególnie polecanymi składnikami na wszystkich etapach diety są: ser biały, jajka, ser żółty, brokuły, cukinia, jarmuż, kalafior, grzyby jadalne, oliwki, awokado, ryby, owoce morza, drób, w dalszej kolejności mięsa czerwone, a jako tłuszcz zalecana jest oliwa z oliwek. W książce można znaleźć drobne niekonsekwencje np.: jako „lekarstwo” na mogący wystąpić głód pomiędzy 3 spożywanych dziennie posiłkami, zaleca się przegryzanie 50-100g różnego rodzaju orzechów lub nasion słonecznika, które miałyby zawierać do 5g węglowodanów, co jest wg znanych nam tabel wielkością zaniżoną. Natomiast milczy się, że te ilości orzeszków zawierają przede wszystkim około 30-60g tłuszczu, którego roli w zaspakajaniu głodu nie bierze się pod uwagę. W omawianej diecie zaleca się spożywanie suplementów, a także słodzików (!?), choć w innym miejscu książki potępia się konserwanty i inne chemiczne dodatki do żywności. Kolejną niekonsekwencją autorów jest to, że w założeniach diety wzorując się na składzie mleka kobecego w niejasny dla mnie sposób podali procentowe zapotrzebowanie energetyczne dla dorosłego człowieka pozyskane z tłuszczu, białka i węglowodanów, nie uwzględniając energii pozyskiwanej z „własnego zapasu tłuszczu”, ilustruje to poniżej fragment tabeli zaczerpniętej z książki:

składnik	ilość w gramach	% uzyskanej energii
B (białko)	18	10-20
T (tłuszcz)	16	30 maksymalnie
W (węglowodany)	66	55-60

Postarałem się o przeliczenie proporcji B T W w jadłospisie, ułożonym przez autorów, w taki sposób aby w całodobowym posiłku znalazło się około 25g węglowodanów (I faza).

Śniadanie:

omlet „Baca pod pierzyną” (2g węglowodanów).

proporcje w B : T : W = 32,5g : 50g : 2g; 327 kcal

Obiad:

zupa cebulowa (7g węglowodanów).

B : T : W = 9,6g : 36g : 7,5g; 375,5 kcal

kotlety drobiowe (3g węglowodanów).

B : T : W = 34,2g : 37g : 1,9g; 264 kcal

Kolacja:

„sztafeta 4x100” (14g węglowodanów).

B : T : W = 9,4g : 0,9g : 40g; 143 kcal

Po zsumowaniu całego dnia, z obliczeń wychodzi, że zjedzono by około 86g białka, 124g tłuszczu, 51,3g węglowodanów (według autorów 26g węglowodanów), co daje B : T : W = 1 : 1,44 : 0,6 (0,3).

Różnice w obliczeniu ilości węglowodanów wynikają stąd, że autorzy nie biorą pod uwagę błonnika (zresztą słusznie). Wartość energetyczna tak skomponowanego posiłku

wyniosłaby około 1110 kcal. Natomiast biorąc pod uwagę zjedzenie w ciągu dnia (dla zaspokojenia głodu) np. 100g orzeszków laskowych, jako przegryzkę i odpowiednim, w związku z tym, zmniejszeniu ilości warzyw na kolację, to proporcje zbliżyłyby się do proporcji D.O., czyli B : T : W = 1 : 2 : 0,6 (0,3), a w kaloriach 1700kcal.

Jak widać z obliczeń mogłaby to być

Polecamy domowe wyroby optymalne

NA ZAMÓWIENIE:

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

Informacje : TEL. (0-12) 429 17 28 (10-18)

(0) 691 86 63 68

propozycja dziennego jadłospisu dla „optymalnych” chcących zgubić trochę kilogramów.

W książce znalazłem także interesujące obserwacje odnośnie zachowań żywieniowych małych dzieci, które pozwolę sobie za autorami zacytować:

„Małe dziecko, które nie jest zmuszane do jedzenia, z talerza wybiera intuicyjnie produkty w ciekawej kolejności:

- śniadanie - chętnie zje samą jajecznicę lub nawet zliże masło z chleba, doda do tego pomidora lub na odwrót zje pieczywo z pomidorem, lub chętnie zje sam biały ser, niekoniecznie z bułką (nie miesza tłuszczu z węglowodanami);

- obiad - chętnie zje mięso, ewentualnie z surówką, ale już niechętnie ziemniaki lub same ziemniaki z warzywami lub ze zsiadłym mlekiem (czyli znowu nie miesza tłuszczu z węglowodanami);

- kolacja - chętnie zje np. same owoce. I tak dalej....”

Choć trudno uznać „dięty bez wyrzeczeń” za szczególnie rozpracowany system odżywiania się człowieka, to już choćby z racji zwrócenia uwagi na szkodliwość spożywania nadmiernych ilości węglowodanów, jak i zalecaną konieczność dalszego utrzymywania ich niskiego spożycia po uzyskaniu zakładanego spadku wagi, należy się autorom pochwała i uznanie za próbę zmiany poglądów obowiązujących w obecnej dietetyce. Mam wrażenie, że autorzy chcieli zagadnienie tłuszczu i węglowodanów w oficjalnych zaleceniach dietetycznych zaatakować nie frontalnie, jak to uczynił doktor Kwaśniewski, a przez „boczną furtkę”, aby nie wywoływać gwałtownych reakcji „autorytetów”. Jest to wszystko zgodne z obserwowanymi ostatnio na zachodzie trendami, polegającymi na pojawianiu się większej niż dotychczas ilości publikowanych informacji na temat szkodliwości nadmiernego spożycia węglowodanów, które zaczyna się obarczać odpowiedzialnością za gwałtowny wzrost chorób cywilizacyjnych.

Janusz Żurek

Pielęgniarskie usługi w domu pacjenta - całodobowo, pełny zakres.



Rzeszów, tel. 856-19-16

wyżej w granicach od 55-80g/na dobę. Autorzy zakładają, że podczas stosowania diety metabolizm jest cały czas „reperowany”, zwiększają się możliwości „przerabiania” węglowodanów przez organizm co umożliwia dalsze stopniowe zwiększanie ich udziału w diecie bez przybierania na wadze. Taką ostateczną, krytyczną ilość węglowodanów, po której następuje ponowne tycie, autorzy nazwali III liczbą węglowodanową, a jej wartości mieszczą się w przedziale 70g-120g/na dobę. Można się tu w tym wszystkim dopatrzeć analogii do diet Atkinsa i Lutz. „Dięty bez wyrzeczeń” można określić jako dięty jakościową z ilościowym ograniczeniem

(dokończenie ze str. 2)

pieniędzy da się wszystko udowodnić żaden problem. Niestety tak działa nowoczesna nauka.

O: To w takim razie, czy badania zrobione na Uniwersytecie Harwarda są wiarygodne?

KK: W tym wszystkim powinniśmy umieć się znaleźć, ale żeby umieć się znaleźć, to trzeba myśleć. A ta czynność mózgu jaką jest myślenie jest niestety coraz rzadsza wśród ludzi.

O: Wiem, że miał p.dr zamiar otworzyć sieć ośrodków łączących Ż.O.

KK: Na razie na bazie stworzonego z kolegami laboratorium, które zajmuje się przemianą mineralną i żywieniem, chcemy stworzyć szpital. Jest to nasza własna inicjatywa, za którą wraz z kolegami biorę pełną odpowiedzialność i nie chciałbym, aby było to łączone z Ruchem Optymalnym. Szacuję, że będzie to okres 2-3 lat jeśli będziemy to robić sami. Na wszystko są potrzebne pieniądze. Stworzenie takiego szpitala, a raczej na początku ośrodka z całodobową opieką, który prowadziłby ciężkie przypadki i miałby w pełni medyczne zabezpieczenie to duże przedsięwzięcie logistyczne jak to się mówi w wojsku (i nie tylko w wojsku). Następną sprawą jest wybór odpowiedniego miejsca, dobrze przeszkolony personel i wyposażenie. Arkadię oczywiście spełniają pewną rolę, ale nie spełniają roli takiej jaką powinny do końca spełniać. Oczywiście bardzo dobrze, że są, ale oprócz tego powinny być ośrodki, przy czym nie musi ich być dużo, na przykład, jeden, dwa lub trzy, które będą prowadzić przypadki trudne oraz prace badawcze z pełną dokumentacją lekarską i medyczną potwierdzoną wynikami badań i analiz. Żyjemy w takim otoczeniu w jakim żyjemy i niestety czy tego chcemy, czy nie, musimy poddać się obowiązującym procedurom, bo to one decydują o pieniądzach. Jeśli udowodnimy na przykład wpływ Ż.O. na zmniejszenie ilości zachorowań na cukrzycę, to za tym pójdą pieniądze. Jeśli przedstawi się wyniki takich badań to można zgłosić się do Komitetu Badań Naukowych albo do Ministerstwa i otrzymać te pieniądze. I obym był złym prorokiem, prędzej te pieniądze przyjdą z Zachodu niż dostaniemy je z Polski. I obym powtórnie był złym prorokiem, prędzej te badania zrobi się na Zachodzie, niż u nas. Koresponduję z różnymi lekarzami z różnych krajów i widzę większe otwarcie w tych sprawach tam, niż niestety w naszej nieszczej Polsce.

O: Serdecznie dziękuję p. doktorowi w imieniu swoim i czytelników OPTY za wywiad.

*Z lekarzem optymalnym doktorem
Krzysztofem Krupką rozmawiał Janusz
Żurek.*

NOWY OPTYMALNIK!



do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batorego 26

**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

ogłoszenia i informacje

„ARKADIA - CDN” KRAKÓW

- Konsultacje lekarskie
- Porady Żywienia
Optymalnego
- Zabiegi Prądami
Selektywnymi
- Literaturę
- Czasopisma optymalne

NZOZ, Kraków, ul. Długa 38
IIp. (windą), pok. 222c
(niedaleko dworca PKP i PKS
5 min. tramwajami linii 3, 5, 19)

Serdecznie zapraszamy
godz. 10⁰⁰-14⁰⁰

rej. tel.: 633-59-52; 429-17-28



„Arkadia w Rzeszowie”

ul. Batorego 26, 35-005 Rzeszów
Rejestracja (017) 87 333 46

OFERUJE LECZENIE DIETĄ OPTYMALNĄ:

- *porady indywidualne starszego doradcy
żywienia optymalnego - Grażyna Skiba*
- *5-dniowy kurs prawidłowego
stosowania Diety Optymalnej*
- *konsultacje lekarskie - Marek Tomaka*
- *prądy selektywne*
- *leczenie światłem „Biopton”*
- *ustawianie kręgosłupa
techniką miękką (bezbolesnie)*
- *do nabycia literatura dotycząca diety
optymalnej i nagrania video ze spotkań
optymalnych*

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych
Wydawca: **PLUS** - Kraków, Mały Rynek 4

Redakcja: Janusz Żurek

Skład i grafika: Piotr Żurek

Współpraca: Grażyna Skiba (Arkadia Rzeszów)

telefon kontaktowy: (0-12) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

internet: <http://www.arkadia.z.pl>

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA

Dostępna pod adresem internetowym:

<http://www.arkadia.z.pl/gazeta>

w postaci plików PDF.

Zachęcamy wszystkich do
rozpowszechniania „OPTY” w
internecie i w przedrukach całych
artykułów z podaniem źródła.

MŁODZI OPTYMALNI z Krakowa i okolic ŁĄCZCIE SIĘ

— piszcie, dzwońcie! —

Emilia Biernat; emi.333@poczta.fm
tel. 0 501 489 428