

OD WYDAWCY



Zmarł dr Atkins! Twórca tzw. Diety Atkinsa, autor książek propagujących w USA niskowęglowodanowy sposób odżywiania. Jego książki wydane w

Ameryce i na świecie w milionach egzemplarzy przyczyniły się do rozpowszechnienia niskowęglowodanowego sposobu żywienia. W języku polskim ukazały się książki: „Nowa, rewolucyjna dieta dra Atkinsa” i „Książka kucharska dra Atkinsa” jego autorstwa. I choć dieta doktora Atkinsa nie jest tak dopracowanym sposobem odżywiania jak Żywnienie Optymalne doktora Kwaśniewskiego to jego książki zwróciły uwagę wielu ludzi w Stanach Zjednoczonych i na świecie na sprawy związane z prawidłowym żywieniem człowieka. Wyniki uzyskiwane od ponad 30 lat przez osoby żywiące się według zaleceń dra Atkinsa skłoniły wreszcie do zastanowienia niektórych lekarzy i badaczy amerykańskich, co zaowocowało podjęciem ostatnio decyzji o przeprowadzeniu dwuletnich badań nad sposobem żywienia przez niego propagowanym. Nieszczęśliwy wypadek sprawił, że dr Atkins nie doczeka momentu ogłoszenia wyników tych badań.

W majowym „Optymalniku” doktor Jan Wróbel ujawnia swoją korespondencję skierowaną do Ojca Świętego wraz z odpowiedziami z Watykanu. Po szczegóły kieruję do miesięcznika „Optymalnik”

Janusz Żurek

REKLAMA

optymalnik

do nabycia:
Kraków Mały Rynek 4
Rzeszów Batoiego 26



ZAPRASZAMY DO KRYNICY



Widok na Górę Parkową z tarasu ośrodka „Boży Dar”.

Są Arkadię nad morzem, są Arkadię w środkowej Polsce są i w górach w Beskidzie Śląskim i w rejonie sudeckim, ale do tej pory brakowało Arkadii o charakterze ośrodka wczasowego w rejonie południowo-wschodnim Polski. Co prawda, od 2 lat funkcjonuje w okresie letnim „Arkadia u Żurków” w Beskidzie makowskim we wsi Krzczonów, ale jest to mały obiekt mogący przyjąć jednorazowo tylko 8 osób. W chwili obecnej dzięki nawiązaniu współpracy z właścicielami pensjonatu „Boży Dar” w Krynicy przez Arkadię w Rzeszowie i Arkadię CDN w Krakowie zaistniała możliwość stworzenia ośrodka wczasowo-leczniczego, stacjonarnej Arkadii w atrakcyjnej na Podkarpaciu miejscowości - w Krynicy. Miejscowości, której nie trzeba przedstawiać chyba żadnemu Polakowi, a którą każdy zna choćby ze słyszenia.

Co prawda leczenie Dietą Optymalną, to leczenie dobrym i dobrze zbilansowanym jedzeniem, ale atrakcyjność miejscowości pod względem turystycznym i propozycji kulturalnych, a także otoczenie też mają duże znaczenie. Mamy nadzieję, że wszyscy udający się na leczenie DO i wypoczynek do Pensjonatu „Boży Dar” w Krynicy będą zadowoleni zarówno z miejsca pobytu, obsługi, wykładów i szkoleń jak również dobrej optymalnej kuchni. Jakość tę gwarantują osoby

sprawujące opiekę w czasie turnusu: Grażyna Skiba z „Arkadii” w Rzeszowie, Starszy Doradca Żywienia Optymalnego – pielęgniarka z wieloletnią praktyką, która będzie prowadzić wykłady wyjaśniające tajniki ŻO, jak również sprawować opiekę pielęgniarską w pensjonacie.

Pani Grażyna Skiba ma dużą praktykę w prowadzeniu terapii ŻO u osób w ciężkich stanach chorobowych, a także dużą praktykę w stosowaniu Prądów Selektywnych. Krystyna Pasiowiec-Żurek, Doradca Żywienia Optymalnego a także specjalista w zakresie stosowania Prądów Selektywnych, będzie opiekowała się kuchnią oraz pacjentami wymagającymi indywidualnego ustawienia diety w trudnych przypadkach np. cukrzycy. Doświadczenie swoje Krystyna Pasiowiec-Żurek wyniosła z 2 letniego prowadzenia Optymalnych Wczasów w „Arkadii u Żurków” w Krzczonowie jak również z prowadzenia Arkadii CDN w Krakowie.

Konsultacje lekarskie będzie prowadził lek.med. Grzegorz Ziętariski.



Barek w kawiarni

Jak widać Optymalną obsługę turnusów stanowią osoby, które w środowisku optymalnych zdobyły swoją pozycję własną efektywną pracą i wieloletnim doświadczeniem.

Pierwszy Optymalny turnus zaczyna się już wkrótce, bo 16 maja. Następny planowany jest na przełomie lipca i sierpnia tzn. od 25.07 – 8.08. Ponieważ pensjonat jest nieduży maksymalnie 40 miejsc, kuracjusze powinni czuć się w nim dobrze i swobodnie. Przy każdym pokoju jest łazienka, a w każdym pokoju telewizor. Jest kawiarnia z drink barem, sala TV, sala konferencyjno – balowa, miejsce na ognisko lub grilowanie.



Jadalnia

Pensjonat znajduje się w samym centrum Krynicy przy ul. Zdrojowej skąd niedaleko do Pijalni Wód Mineralnych i Muszli Koncertowej. Jeśli miejsce to oraz personel opiekujący się kuracjuszami spodoba się optymalnym, to jest szansa, że znajdzie on trwałe miejsce na mapie Optymalnych Stacjonarnych Arkadii w Polsce, zwłaszcza, że koszt 14 dniowego pobytu nie jest zbyt wygórowany i wynosi 990 zł od osoby.

Zapraszam do Krynicy po zdrowie i wypoczynek już od 16 maja, a także w terminach późniejszych.

Janusz Żurek.

REKLAMA

Pielęgniarskie usługi w domu pacjenta - całodobowo, pełny zakres.



Rzeszów, tel. 856-19-16

FORUM OPTYMALNYCH

Otrzymałem listy od optymalnych z prośbą o umieszczenie w „OPTY”. Optymalni w większości są ludźmi poszukującymi wiedzy na temat zdrowego żywienia, funkcjonowania organizmu człowieka, a także interesują się otaczającym ich światem. Czasem pragną swoimi przemyśleniami podzielić się z innymi. Czynią to na spotkaniach optymalnych bądź wysyłając listy do optymalnych i nieoptymalnych czasopism. Nie będąc fachowcami mogą błędnie formułować wnioski lub wręcz się mylić. Według mnie nie należy jednak lekceważyć ich spostrzeżeń czy przemyśleń, które mogą stać się przyczynkiem do szerszych dyskusji.

Uważam, że redakcyjna cenzura nie powinna wycinać wszystkiego co nie jest „po linii i na bazie”. Publikując takie wypowiedzi przestrzegam jednak czytelników, aby nie traktować wyrażanych w listach zaleceń i propozycji jako sprawdzonych, skutecznych metod postępowania, lecz traktować je jako podstawę do dyskusji.

Janusz Żurek

Kalety-Drutarnia 18.02.2003

O łuszczycy na chłopski rozum.

Wiele osób po przejściu na żywienie optymalne pozbywa się łuszczycy. Jest też liczne grono który nie może sobie z tą chorobą poradzić lub jeśli im się uda ją pokonać to choroba po pewnym okresie wraca.

Organizm oczyszcza się przez jelito grube, nerki i skórę. Przy łuszczycy czynność nerek lub jelita grubego jest zakłócona. Definicja łuszczycy brzmi: łuszczyca charakteryzuje się przyspieszonym wzrostem komórek podstawnej warstwy naskórka. Czyli następuje do 10 razy za szybki przyrost skóry, ze względu na to że znaczna część toksyn jest uwalniana przez skórę. Można to porównać to do budowy domu, na której zatrudniliśmy pracowite „mrówki”. Budują za szybko co grozi zawaleniem się domu. Aby do tego nie dopuścić jest prosty sposób, dostarczać codziennie tyle materiału aby budowa była bezpieczna. To samo odnosi się do naszej skóry, dostarczać tyle białka aby organizm nie produkował zbyt szybko komórek skóry. Będzie to niewielka ilość 20-30g. Należy wyeliminować skórki wieprzowe (zawierają zbyt duże ilości białka, słabej jakości - 23g w 100g). Należy je zastąpić białkiem jaj, czyli jeść całe jajka, najlepiej jedno jajko na dobę. Trzeba zwiększyć dobową ilość do 80-100g

węglowodanów. Część węglowodanów zjadać w cukrach. Zjadać niewielką ilość owoców 200 - 300g z dużą zawartością wit. C. Mogą być to soki lub przetwory takich owoców jak: czarna porzeczka, truskawka, a nawet jabłko. Zjadać duże ilości tłuszczu takich jak łój, smalec gęsi i wieprzowy, szpik kostny. Wyeliminować masło i śmietanę sery i inne produkty o dużej zawartości wit. A, co nie znaczy że nie można zjadać niewielkie ilości tych produktów. Natomiast jeśli łuszczycy pozbedziemy się w początkowym okresie stosowania żywienia optymalnego, a po pewnym czasie następuje nawrót choroby to wtedy przyczyną jest nadmiar białka. Po przebudowie ilość białka nie została zmniejszona, lub została zmniejszona w niewielkim stopniu. W takim wypadku wystarczy zmniejszyć dobową ilość białka do rozsądnej ilości, jednocześnie zwiększając węglowodany do potrzeb organizmu.

Moje teorie są nieco inne niż te standardowe. Ale co ma zrobić optymalny, który nie umie się pozbyć łuszczycy? Spróbować!

Wojciech Kuder

Kalety, tel. (034) 357 73 83

BAKTERIE PRZYCZYNĄ ZAWAŁU ?

Miażdżyca to proces zapalny.

Przyczyną nie jest wysoki poziom cholesterolu, lecz bakterie i wirusy.

Fińscy specjaliści pod koniec lat 80-tych stwierdzili, że we krwi chorych po przebytym zawałe o wiele częściej niż u zdrowych osób stwierdza się przeciwciała przeciwko bakterii Chlamydia pneumoniae. W latach 90-tych potwierdziły to badania, a nawet stwierdzono w blaszkach miażdżycowych zatykających naczynia żywe bakterie. Z tego powodu zaczęto leczyć zawały antybiotykami. Z czasem stwierdzono, że ryzyko choroby wieńcowej mogą podwyższać także inne zakażenia, np. bakteriami wywołującymi chorobę wrzodową - Helicobacter pylori, bakterie wywołujące choroby dziąseł, wirusy opryszczki, paragrypy czy cytomegalii.

W St. George's Hospital Medical School udowodniono, że podawanie pacjentom w czasie zawału antybiotyków znacznie zmniejszało częstość późniejszych napadów dusznicy bolesnej (Angina pectoris). Zdaniem Graingera,

Libby'ego i Tedguiego miażdżycą to proces zapalny, wywołany przez bakterie lub wirusy.

Stwierdzono, że na skutek procesu zapalnego wywołanego przez bakterie lub wirusy następuje uszkodzenie wyścielającego naczynia krwionośne śródbłonna najczęściej w rozwidleniu tętnic, gdzie zwykle dochodzi do zaburzenia przepływu krwi. Komórki śródbłonna w tych warunkach zaczynają wydelać substancję zapoczątkowującą proces zapalny przyciągając inne komórki, które zaczynają budować blaszkę miażdżycową i uszkadzać normalną wyściółkę naczynia. To właśnie blaszki miażdżycowe, w których stale toczy się proces zapalny powodują nagłą blokadę przepływu krwi, a w konsekwencji zawał czy udar mózgu. Wysokie ciśnienie krwi i krążące w niej wolne rodniki uszkadzają komórki śródbłonna sprawiając, że zaczynają się wydelać cząsteczki zapoczątkowujące zapalenie. Cząsteczki te wydelaają tzw. komórki piankowe tworzące blaszkę miażdżycową. Powstają one z wypchanych tłuszczem komórek mięśniowych naczyń i komórek odpornościowych. W organizmach osób z cukrzycą, o których wiadomo, że mają o wiele wyższe ryzyko zawału niż inni stale toczy się przewlekły proces zapalny czyniąc ich tętnice bardziej podatnymi na odkładanie się blaszek miażdżycowych.

W Anglii przebadano 28 tys. kobiet z podwyższonym poziomem złogu cholesterolu LDL lub podwyższonym białkiem CRP wytwarzanym przez wątrobę w procesach zapalnych. Stwierdzono w czasie 8-letniej obserwacji, że jedne i drugie w 50% częściej zapadają na zawały, a kobiety z podwyższonym białkiem CRP zapadały na nie nawet 130% częściej. Nie wiadomo, czy białko CRP jest przyczyną, czy tylko problemem towarzyszącym miażdżycy i chorobie wieńcowej - twierdzi Lon Mosca - kardiolog nowojorskiego uniwersytetu Columbia.

lek. med. Eleonora Nowosad-Litwin

REKLAMA

**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

PRĄDY SELEKTYWNE

u pacjenta w domu

90gr/min

+dojazd 10 zł

tel. (012) 429 17 28

0 503 66 11 32

w Krakowie

LEKARZ OPTYMALNY

**KRZYSZTOF
KRUPKA**

przyjmuje w Krakowie:

w każdy pierwszy piątek miesiąca:

ul. Flisacka 3a

Rejestracja telefoniczna:

(012) 427 90 00,

godz. 9⁰⁰-12⁰⁰

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, sałatki, majonezy, wspaniałe smalec
ze skwarkami, pyszny sernik

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

(0)691 86 63 68

MEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!

(012) 429-17-28

moduł 6x6 cm

koszt: 30 zł

BEZPŁATNE DROBNE OGŁOSZENIA:

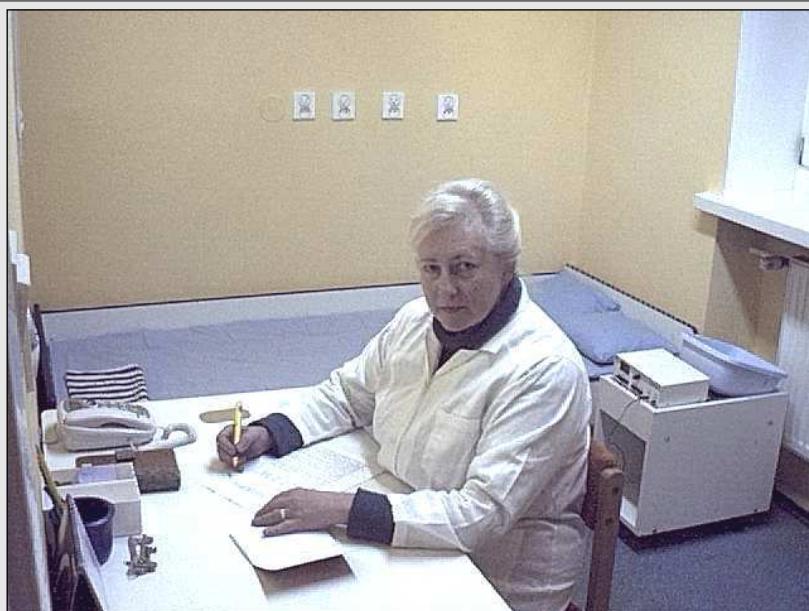
Sprzedam kartę graficzną KYRO 2, 64MB, AGP (100 zł),
oraz kartę dźwiękową SoundBlaster LIVE! 5.1 (100 zł),
tel. 503 022 635.

BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE DO GAZETY „OPTY” PRZYJMujemy:

MAŁY RYNEK 4, Kraków (punkt ksero)
lub e-mail'em: zuruq@poczta.onet.pl

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

- ⊙ 5 lat temu 3 maja 1988 w hali MOSIR w Jaworznie odbyło się spotkanie doktora Kwaśniewskiego z optymalnymi ze Śląska. Spotkanie to zapoczątkowało rozwój ruchu Bractw Optymalnych w Polsce i na świecie. Więcej w internecie na stronie: www.optymalni.pl (03.05.03)
- ⊙ W dniu 26.04 (sobota) o godz. 15 w sali Sp-ni Mieszkaniowej „Kabel” (róg Wielickiej i Dworcowej) odbyło się spotkanie optymalnych. Na spotkaniu pan prof. Maciej Pawlikowski z AGH wygłosił wykład pod tytułem: „Kryształ w ciele człowieka”. Wykład się podobał. Pan profesor dostał duże brawa!
- ⊙ Następne spotkanie optymalnych odbędzie się w dniu 24.05.03 (sobota) o godz. 15 w tej samej sali. Na spotkanie zapraszamy przede wszystkim osoby zainteresowane dietą doktora Kwaśniewskiego, oraz osoby stosujące od nie dawna Dietę Optymalną. (01.05.03)
- ⊙ Ukazał się nowy majowy numer miesięcznika „Optymalnik” - do nabycia na Małym Rynku 4 w Krakowie (punkt ksero). W numerze, między innymi, korespondencja dr Wróbla z Ojcem Świętym. (1.05.03)
- ⊙ W związku z sygnałami o słabej dostępności stron WWW prowadzonych przeze mnie, od dnia 01.05.03 strony zostały przeniesione pod nowy adres <http://arkadia.akcja.pl>. Ponieważ jest to konto płatne mam nadzieję, że dostępność stron się poprawi. Przez 14 dni transfer będzie ograniczony (do momentu zrealizowania przeze mnie płatności na konto provider'a). Proszę o informacje czy dostępność się poprawiła. (1.05.03)
- ⊙ Dr Atkins nie żyje! W Nowym Jorku (USA) 17 kwietnia w wieku 72 lat, w skutek doznanych urazów (w następstwie upadku na oblodzonym chodniku tydzień wcześniej) zmarł dr Atkins, propagator diety niskowęglowodanowej w Ameryce. (1.05.03)
- ⊙ Tomasz Trojanowski wydawca miesięcznika „Optymalnik” został pozbawiony przez Prezydium ZG OSBO członkostwa w Stowarzyszeniu. Oficjalnym powodem miało być prowadzenie „konkurencyjnej” strony: www.optymalni.org. (22.03.03)



„ARKADIA CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (windą)
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@optimalni.org](mailto: kzurek@optimalni.org)

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

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.

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 wywoływane 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 w poniedziałki, wtorki i środy
w godz. 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 10 lat dietetyką, na diecie
optymalnej od 5 lat udziela porad indywidualnych prawidłowego
żywienia oraz prowadzi 4-dniowe kursy z przepisami dla
początkujących optymalnych, a także wykonuje zabiegi prądami
selektywnymi.

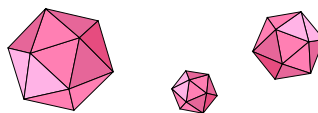
Janusz Żurek

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 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.

Z A P R A S Z A M Y

KRYSTAŁY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA - C.D.



ciąg dalszy wywiadu z prof. Maciejem Pawlikowskim, pracownikiem Zakładu Mineralogii, Petrografii i Geochemii, Wydziału Geologicznego AGH

OPTY: Ale mimo tych trudności w porozumiewaniu się nawiązał pan profesor stałą współpracę z osobami związanymi z medycyną?

prof. Maciej Pawlikowski:

Współpracuję z ludźmi bardzo świątłymi, z tytułami naukowymi w medycynie, którzy coś dla tej medycyny zrobili. Oczywiście nie można uogólniać, bo w każdym środowisku są lepsi i gorsi i wielu z nich bardzo sceptycznie podchodzi do moich prac. A wynika to przede wszystkim z niewiedzy.

Ź: A co studenci wynoszą z wykładów pana profesora?

MP: Studentów, oprócz pieniędzy w tej chwili nic nie interesuje - trzeba sobie z tego zdać sprawę. Oni nie uczą się, tylko załatwiają studia, bo teraz przyjął się model załatwiania wszystkiego. Ale skrzywdziłbym parę osób mówiąc tak, bo jednak troszkę ludzi się uczy. Ja zawsze im mówię, że uczą się po to, żeby byli mądrzy i mogli sprzedać swoją wiedzę, bo wiedza jest towarem handlowym. Natomiast większość z nich chce dostać papier i dzięki temu papierowi zająć gdzieś jakieś stanowisko. Wracając do pytania... na wykłady przychodzi dosyć dużo dziewcząt. Przychodzą, bo mają poważniejsze podejście do życia niż faceci - bo kiedyś będą matkami i są z natury bardziej odpowiedzialne. Ja mam fakultet swobodny, więc można przychodzić, albo nie. To jest wybór. Potem moi studenci załapują się na różnego rodzaju prace magisterskie, czy też doktorskie. Piszą u mnie na bardzo różne tematy. Myślę, że oni to wszystko zrozumieją jak dojdą do swoich lat, bo jak ktoś ma zwąpnienia to dopiero się tym może tak naprawdę zainteresować. Młody i zdrowy człowiek nawet nie pomyśli o ewentualnych problemach z tym związanych. Są rzeczy w dużym stopniu nieprzekładalne na praktykę, tzn. nadal jest rozdźwięk między badaniami a wykorzystaniem tych rzeczy praktycznie, bo po prostu nie ma na to pieniędzy.

Ź: Na ile pan profesor wprowadził coś nowatorskiego do biomineralogii?

MP: Właściwie wszystko to jest od początku do końca mój pomysł. To się zaczęło tutaj na AGH i rozeszło się po świecie. Ostatnio wydrukowano mój artykuł nt. wtępnych wyników rozpuszczania zwapnień naczyń krwionośnych w jednym z poważanych periodyków naukowej prasy zachodniej.

Ź: Czyli są jakieś pierwsze zastosowania praktyczne Pańskiej metody.

MP: To są na razie pierwsze eksperymenty rozpuszczania kamieni z użyciem różnych środków in-vitro. Jeszcze sporo czasu minie zanim mogłoby to zostać wprowadzone do leczenia ludzi, pacjentów... Mam dużo prac dotyczących tej problematyki, bardzo interesującej, bo jednak te wszystkie skały i otoczenie ma ogromny wpływ na nas. W

dotadku mało poznany. Chodzi o pierwotne skały i minerały, które, okazuje się mają wpływ na człowieka i to bardzo poważny, trudno badalny. Na przykład pole magnetyczne ma wpływ na człowieka - ludzie, którzy mieszkają w strefie zaburzeń pola magnetycznego mają kłopoty z rozrusznikami serca...

Ź: Spostrzegam, że ostatnio zainteresowanie polem magnetycznym się zwiększa. Są konstruowane różne przyrządy do generacji sztucznego pola magnetycznego o ziemskim natężeniu celem uzdrawiania. To się rozwija trochę obok oficjalnej medycyny.

MP: Tu trzeba bardzo uważać na różne rzeczy. Ja zawsze mówię, że z tym co nas otacza jeśli chodzi o sprawy naukowe jest trochę tak jak ze słuchaniem radia na krótkich falach. Że właściwie nie wiadomo, która z wielkiej ilości radiostacji nadaje coś z sensem - ludzie są zagubieni, ponieważ nie wiedzą, której stacji słuchać. Szarlataneria naukowa i pseudonaukowa osiąga wyżyny. Ludzie robią co chcą, a chorzy patrzą na to wszystko i nie wiedzą co z tym zrobić. Wybrać z tego wszystkiego to co jest wartościowe, co pcha całą naukę do przodu, co się może przydać, jest szalenie trudno nawet specjalistom. W tym można się totalnie zgubić: bo jedni zamrażają - są techniki krioterapii, inni pchają pacjentów w pole magnetyczne, inni leczą muzyką - tych metod jest cała masa. Podstawową kwestią, czy te rzeczy są dobre czy nie jest to czy one są weryfikowalne, czy sprawdzają się eksperymentalnie. Bo ja na przykład wierzę, że niektórzy ludzie mają zdolności uzdrawiania, że mają silne pole - nie wiemy jakie - biologiczne, elektryczne, magnetyczne, ale potrafią wpływać na drugiego człowieka. Jest też hipnoza - można drugiego człowieka zahipnotyzować, nawet znajdując się w pomieszczeniu obok - jak to się dzieje nikt nie wie, a hipnoza występuje i nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Natomiast jest to pewien zaspół właściwości człowieka, które są niekontrolowalne. I tu jest pewne niebezpieczeństwo, bo bioenergoterapeuta, który ma pewne zdolności, np. potrafi spowodować, że człowiekowi robi się gorąco i inne takie - może działać zarówno dobrze jak i źle. On nie umie tym sterować za bardzo. I znam takie sytuacje, że pomógł i znam też takie, gdzie zaszkodził. A skoro to jest tak, albo tak, to nie jest to metoda leczenia. I z wieloma rzeczami jest podobnie. Z polem magnetycznym, z technikami akustycznymi leczenia, muzycznymi. To wszystko skłania mnie do stwierdzenia, że, co nie jest zresztą żadnym odkryciem, że człowiek jest strukturą bardzo skomplikowaną i nie ma jednego panaceum na to, żeby go uleczyć. Ani dieta, ani energetoterapia, ani różne inne rzeczy. Na człowieka oddziałują zaspół różnych czynników. Na jednego bardziej muzyka, na

innego bardziej pole elektromagnetyczne, na trzeciego znowu kontakt z drugim człowiekiem. I dopiero spłot tych wszystkich elementów powoduje, że człowiek albo dobrze się czuje, albo zaczyna chorować, że zdrowieje albo nie zdrowieje. Jest jeszcze taki element, na który w naszej cywilizacji europejskiej niewiele się zwraca uwagi to znaczy element tzw. siły wewnętrznej. Bo my w leczeniu zawsze wierzymy w skuteczność tabletki albo jakiejś „maszynki”. Natomiast kultury wschodnie patrzą w dużym stopniu do wnętrza człowieka i nastawiają go na taką wewnętrzną siłę. Mówi się tam o lewitacjach i różnych rzeczach - ja osobiście tego nie widziałem. Ale faktem jest, że jeżeli człowiek powtarza sobie, że jest zdrowy, jest mądry, że sobie poradzi, że ma zaufanie do samego siebie, że nie jest słaby, ani zniszczony wewnętrznie, to ten człowiek będzie lepiej różne rzeczy przeżywał. To tak jak z placebo. Poda się człowiekowi tabletkę i powie: „o, stary! to jest takie lekarstwo, że mucha nie siada, sprawdzenie itd.” - i on się po tym zaczyna dobrze czuć. Nie wiem czy to jest kwestia sugestii czy czegoś innego, w każdym razie pacjent jest zdrowy. A innemu podaje się lekarstwo - miało działać - nie działa... Więc myślę, że niesłuchanie ważną sprawą jest drugi człowiek. To jest jedno z najważniejszych lekarstw. Właśnie pogoda ducha, życzliwość - pozwalają przetrwać najróżniejsze sytuacje, a tego jako społeczeństwo wogóle nie jesteśmy uczeni, a dodatkowo jesteśmy stresowani przez władze i massmedia. To tak trochę od biomineralogii do rozważań psychicznych, ale te rzeczy idą z sobą blisko w parze.

Ź: Czy oprócz kryształów nieorganicznych są też w człowieku krystały organiczne?

MP: Tak, oczywiście. Kamienie żółciowe, na przykład, to jest czysty cholesterol, a wiadomo co cholesterol w człowieku robi. Są go, jak pan zapewne wie, dwa rodzaje. Ten o niskiej gęstości i ten o większej. Oba te rodzaje cholesterolów są produkowane przez wątrobę z kwasów żółciowych. Mówi się, że cholesterol HD (High Density) jest korzystniejszy. A okazuje się, że oba są niezbędne. A propos Państwa diety. Okazuje się, że najwyższy poziom cholesterolu mają modelki, kobiety, które się głodzą, jedzą jarzyny itd. - u nich wątroba się buntuje, cały organizm produkuje sporo cholesterolu. A na przykład Anglicy, którzy jedzą codziennie, co drugi dzień jajka sadzone na bekonie to cholesterol mają w porządku. Ale wracając do tematu, ten cholesterol może także zgromadzić się w postaci kamieni żółciowych, co nawet może być przyczyną zejścia śmiertelnego.

Z profesorem Maciejem Pawlikowskim rozmawiał Janusz Żurek.

Dalszy ciąg wywiadu ukaże się w następnym numerze OPTY. 5

WITAMINY

WITAMINY E i K

Kontynuujemy rozpoczęty dwa numery wstecz (3/2003) cykl wykładów o niezbędnych w naszym pożywieniu składnikach, jakich ludzki organizm nie potrafi wytworzyć np. witaminach i o symptomach ich niedoboru lub nadmiaru w organizmie człowieka.

Ciąg dalszy o witaminach rozpuszczalnych w tłuszczach:

Witamina E to jeszcze jedna witamina rozpuszczalna w tłuszczach. Pod pojęciem witaminy E (tokoferol) skupionych jest co najmniej 7 różnych, podobnych pod względem składu chemicznego substancji, które dzieli się na alfa, beta, gamma itd. Witamina E jest przede wszystkim silnym przeciwutleniaczem. Zapobiega np. utlenieniu nienasyconych kwasów tłuszczowych i formowaniu wolnych rodników tlenowych, które są odpowiedzialne za wiele szkodliwych skutków takich jak: starzenie się, uszkodzenie tłuszczowych komórek mózgu, pękanie krwinek czerwonych, będących przyczyną niedokrwistości hemolitycznej (której nie leczy się podawaniem żelaza, lecz właśnie witaminą E), osłabienie czynności układu odpornościowego co powoduje choroby autoimmunologiczne, jak: zapalenie stawów, uszkodzenie DNA i powstawanie mutacji powodujących rozwój nowotworów. Witamina E chroni również przed miażdżycą i zawałem serca bo ma właściwości przeciwzakrzepowe. Witamina E jest znana z korzystnego wpływu na płodność i potencję seksualną. Kobiety w okresie menopauzy, przyjmujące estrogeny w celu zapobiegania nerwowości i uderzeniom gorąca, odniosłyby podobne korzyści, biorąc zamiast nich witaminę E. Korzystne ma również działanie w przewlekłych chorobach wyniszczających, jak stwardnienie rozsiane (SM) i niektórych innych prowadzących do porażenia. Zawartość witaminy E w wybranych produktach:

olej słonecznikowy	50mg/100g
oliwa z oliwek	13mg/100g
orzechy laskowe	27mg/100g
migdały	25mg/100g
nasiona słonecznika	22mg/100g

masło	2,2mg/100g
żółtka jaj	2,1mg/100g
sardynka	2,3mg/100g
śledź	1,5mg/100g
kapusta biała	1,7mg/100g
papryka czerwona	2,5mg/100g
pietruska nać	3,7mg/100g

Objawy niedoboru witaminy E: osłabienie i przedwczesne starzenie się, niepłodność, bezpłodność i poronienia, dystrofia mięśni, anemia hemolityczna, zaburzenia układu krążenia, takie jak choroba wieńcowa, zakrzepica, obrzmienie i stan zapalny żył, chromanie, zapalenie nerek, upośledzone gojenie się ran i oparzeń.

Witamina K to kolejna witamina rozpuszczalna w tłuszczach. Występuje w przyrodzie w dwóch odmianach K1, K2 i K3. Dwie pierwsze wytwarzane są przez florę bakteryjną jelitową, a K3 jest syntetyczną dostarczaną z pożywieniem osobom chorym. Nie da się dokładnie określić dziennego zapotrzebowania organizmu na witaminę K natomiast wraz z obecnością tłuszczów w organizmie wzrasta również ilość witaminy K.

OPTY nr 5 - MAJ - 2003

Zawartość witaminy K w wybranych produktach:

kalafior	do	3mg/100g
szpinak	do	3 mg/100g
brukselka		1mg/100g
brokuły		0,8mg/100g
pomidory		0,4mg/100g
kapusta biała		0,4mg/100g
wątroba wp.		0,6mg/100g
olej słonecznikowy		0,5mg/100g

Najważniejsza funkcja witaminy K polega na normalizacji procesu krzepnięcia krwi. Zatem ma udział w zapobieganiu krwawieniom wewnętrznym, pomaga zapobiegać zakrzepicy naczyń wieńcowych. Niedobory witaminy K spowodowane są zazwyczaj przez wadę metabolizmu lub upośledzenie czynności wątroby albo też stany zapalne jelita czy chorobę trzewną (celiakia). Ofiary celiakii muszą uwzględniać w diecie żywność zawierającą wit. K i również inne witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A, D i E, a także wapno i kompleks witamin B.

Krystyna Pasiowiec-Żurek
Doradca Żywienia Optymalnego



„Arkadia w Rzeszowie” oraz „Arkadia CDN”
w Krakowie zapraszają na wczasy do pensjonatu:

„BOŻY DAR”

w Krynicy

ul. Zdrojowa 14, tel./fax: (018) 471 22 81

- konsultacje lekarza, dietetyka
- zabiegi prądami selektywnymi
- kontrola poziomu cukru, ciśnienia krwi
- analiza moczu (na życzenie)
- całodobowa opieka medyczna pielęgniarki z 5-letnim stażem optymalnym

koszt: 60 zł/os./dzień (pobyt)
+ 150 zł/os./turnus (opieka
lekarska, dietetyczna, wykłady)

Wykłady oraz indywidualną opiekę dietetyczną prowadzą:
Grażyna Skiba - dypl. pielęgniarka i Starszy Doradca Ż. O.
mgr Krystyna Pasiowiec-Żurek - Doradca Ż. O.

Rezerwacja (pierwszy turnus już od 15 maja):

31-146 Kraków ul. Długa 38 tel. (012) 633 59 52

35-005 Rzeszów ul. Batorego 26 tel. (017) 873 33 46

internet: www.arkadia.z.pl

e-mail: kzurek@optymalni.org

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