

OD WYDAWCY



Janusz Żurek

Niewydolność - takim słowem w skrócie można określić zaistniałą sytuację związaną z opóźnieniem w wydawaniu „OPTY”. Gazeta wydawana jest wspólnymi rodzinnymi siłami przy mocno napiętym budżecie czasowym. Niestety nasza rodzinna firma,

podobnie jak i prawie cała polska gospodarka, pracuje bez rezerw (te od razu są zdejmowane przez fiskusa) na granicy wytrzymałości i każde nieoczekiwane dodatkowe obciążenie powoduje zachwianie delikatnej równowagi w której się znajdujemy. Czasowe opóźnienia ciężko jest nadrobić, zwłaszcza przy niemożliwości nagromadzenia jego (tzn. czasu) zapasów, ale mimo wszystko, my jako trzyosobowa rodzinna redakcja, będziemy się starali to zrobić. Prenumeratorów „OPTY”, zaniepokojonych przedłużającą się zwłoką w otrzymywaniu pisma, pragnę uspokoić, że gazeta będzie nadal wydawana i mamy nadzieję z numeru na numer coraz lepsza. Będzie to zależeć także od ilości osób, które będą chciały z gazetą współpracować i współuczestniczyć w jej tworzeniu. Jak Państwo zapewne zauważyli, niektórzy z korespondentów „OPTY” stali się stałymi gośćmi na łamach pisma. Zachęcam wszystkich optymalnych (i nieoptymalnych) aby także chcieli się podzielić swoimi przemyśleniami, sukcesami jak i informacjami ze swojego „optymalnego podwórka”. Proszę o przysyłanie wszelką możliwą drogą (listy, telefon, internet) informacji mogących zainteresować innych czytelników. Pismo tworzą nie tylko stale pisujący w nim autorzy i wydawca. Tworzą je przede wszystkim czytelnicy chcący czytać to, co owi autorzy „wypoczą”, polemizując z tezami zawartymi w napisanych przez nich artykułach, czy w listach innych czytelników. Jest już nas, optymalnych, spora grupka. Każdy z nas posiada swoje doświadczenia w stosowaniu Żywienia Optymalnego. Myślę, że czasem warto byłoby się tymi doświadczeniami (nie tylko pozytywnymi) na łamach „OPTY” podzielić także z innymi optymalnymi. „OPTY” dociera już do wielu Arkadii, optymalnych sklepów w Polsce i poprzez internet także do optymalnych rozproszonych po świecie. Mam nadzieję, że zwiększony nakład pozwoli dotrzeć do tych miejsc w Polsce w których „OPTY” jeszcze nie ma - proszę o sygnały w tej sprawie. Proszę też o propozycje interesujących Państwa tematów do poruszenia w „OPTY” i osób z którymi wywiady chcieliby Państwo przeczytać, a także o co takie osoby chcieliby Państwo zapytać. W miarę swoich skromnych możliwości będziemy się starali Państwa prośby spełniać. ■

KSIAŻKA

„Zdrowe Serce”

Recenzja książki p.t. „Zdrowe serce - Nowe odkrycia. Skuteczne leczenie”

- Kilmer McCully, Marta McCully



Krystyna
Pasiewicz-Żurek

Po otwarciu książki i przeczytaniu spisu treści od razu zwróciłam uwagę na niektóre tytuły rozdziałów, np.: „Mit cholesterolu, Mit węglowodanów, Dobre i złe tłuszcze, Gdzie się podziały witaminy? Dlaczego cierpimy na ich niedobór?, Przestańmy się bać tłuszczu: dobre i złe tłuszcze”. Jak dla optymalnego tytuły zachęcające do bliższego zapoznania się z dalszą treścią. Miałam nadzieję, że znajdę w niej wyjaśnienia nurtujących mnie od jakiegoś czasu pytań. Będąc od kilku lat doradcą żywieniowym i szkoląc pacjentów w prawidłowym stosowaniu DO oraz uczestnicząc w spotkaniach z innymi stosującymi dietę optymalną napotykałam u wielu z nich obawę przed zjadaniem w posiłkach węglowodanów również w postaci jarzyn czy też niektórych owoców. Ci „Optymalni”, najczęściej po przeczytaniu jednej z książek dr Kwaśniewskiego, zrezygnowali z większości jarzyn (bo to niezdrowe, bo niosą ze sobą dużo błonnika, a z owoców najgorsze jabłko). Gdy pojawiają się u nich dolegliwości związane z brakiem węglowodanów uzupełniają je w postaci gorzkiej czekolady czy też śliwek w czekoladzie, a te oprócz kakao (trochę magnezu) i prostych cukrów nie mają znaczących odżywczych wartości. Jeżeli jeszcze stosują DO ubogą w jarzyny, i to przez kilka lat, to nabywają, najczęściej chorób związanych z sercem (arytmia, nerwica serca, niedotlenienie mięśnia sercowego itd. i itp.) oraz przede wszystkim wzrost cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

We wstępie tej książki poznajemy

historię Kilmera McCully'ego, który w latach siedemdziesiątych głosił koncepcję sprzeczną z powszechnym przekonaniem, że główną przyczyną chorób serca jest wysoki poziom cholesterolu we krwi wskutek spożywania mięsa i tłuszczów. Uważano i uważa się nadal, że cholesterol zwiększa ryzyko ataku serca i aby doprowadzić jego poziom do „normy” stosuje się rozmaite leki i diety. Na badania w tej dziedzinie wydaje się ogromne pieniądze i całe gromady naukowców zawdzięczają im swoje kariery. W latach siedemdziesiątych Kilmer McCully zaczął publikować wyniki swoich badań nad homocysteiną, które zepełniłyby cholesterol na dalszy plan. Jednak wielu ludzi i instytucji zainwestowa-

... antidotum na homocysteinę (prekursora złego cholesterolu LDL) jest proste i tanie. Nie ma potrzeby stosowania w tym celu drogich opatentowanych środków i ponoszenia wydatków na reklamę.

ło już swoje pieniądze w badania nad cholesterolom i nie było zainteresowane zmianą koncepcji. Po co zawracać sobie głowę czymś tak rewolucyjnie nowym i nieznanym? Kariera McCully'ego została przetrwana na długie lata, zamknięto jego laboratorium, nie dano pieniędzy na kontynuowanie badań. W końcu zwolniono go z pracy z „wilczym biletem”. Dlaczego tak się stało? Na to pytanie można odpowiedzieć gdy zastanowimy się, kto na tym zarabia? W tym przypadku są to producenci leków obniżających poziom cholesterolu. Tymczasem antidotum na homocysteinę (prekursora złego cholesterolu LDL) jest proste i tanie. Nie ma potrzeby stosowania w tym celu drogich opatentowanych środków i ponoszenia wydatków na reklamę. Wystarczy spożywać produkty obfitujące w witaminy z grupy B albo na wszelki wypadek przyjmować preparaty multiwitaminowe. Dlatego teoria o szkodliwości homocystein nie mogła przyciągnąć inwestorów, których fundusze krąży wokół nowych produk-

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

❖ ❖ ❖

❖ Jak się ocenia, po wejściu Polski do UE, ma zostać zlikwidowanych ponad 1200 małych przetwórci mięsnych (z tzw. gr. C) i około 40 średniej wielkości mleczarni (małe w większości zostały już zlikwidowane), które nie będą w stanie spełnić wymogów UE dotyczących „bezpieczeństwa” żywności. Może to spowodować upadek hodowli w gospodarstwach chłopskich pozostałych jeszcze na rynku, wzrost cen mięsa i wyrobów wędliniarskich oraz mleka i jego przetworów. Szacuje się, że po 1 maja 2004r. ceny na te produkty będą systematycznie wzrastać osiągając poziom „europejski” wyższy od obecnych cen w Polsce o około 40-50%. Sporą część żywności na uzupełnienie rynku Polska będzie prawdopodobnie zmuszona importować z innych krajów Unii Europejskiej.

❖ ❖ ❖

❖ Prof. Zbigniew Śmietana z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego zachęcał Polaków w I Programie Polskiego Radia do spożywania tłuszczu mlecznego (ani raz w swojej wypowiedzi nie użył nazwy masło). Ubolewał nad jego niższym spożyciem w Polsce (4,5kg rocznie na głowę mieszkańca – 12g/dzień) niż np. w Niemczech (6,5kg).

❖ ❖ ❖

❖ Parlament Europejski krytycznie ocenia opóźnienia i jakość wprowadzania przepisów europejskiego prawa w Polsce. Brukselskich urzędników niepokoją zwłaszcza małe postępy w podnoszeniu „bezpieczeństwa” żywności, oraz opóźnienia w systemie IACS.

Rzecz charakterystyczna. W UE mówi się teraz coraz częściej o „bezpiecznej” żywności, a nie o zdrowej żywności.

❖ ❖ ❖

❖ W związku z kłopotami płatniczymi Unia Europejska zapowiada podniesienie składki do unijnego budżetu i przeprowadzenie jego racjonalizacji (*czytaj zmniejszenie świadczeń unijnych dla nowoświątecznych krajów*). Taki ichni „Plan Hausnera”.

❖ ❖ ❖

❖ W związku z wydanymi przez UE zezwoleniami połowów, w Bałtyku zmniejszyło się „pogłowienie” ryb. Według ekspertów Bałtyk został „przelowiony”. Polskim rybakom drastycznie zmniejszono limity połowów. Ocenia się, że po wejściu

tów przysparzających zysków z produkcji drogich leków. Jak zauważa wielu naukowców, nie tylko w chorobach serca, lecz również w nowotworach nacisk kładzie się głównie nie na zapobieganie, ale na leczenie metodami chirurgicznymi, farmakologicznymi i innymi. Jeśli w naukach medycznych podążymy szlakiem pieniędzy, to dojdziemy nie do hasła „jedz warzywa”, lecz do reklam przynoszących kolosalne zyski producentom leków na zaawansowane już schorzenia, a także na zyski ze sprzedaży wysoko przetworzonej żywności imitującej jej naturalny charakter (bekonowe chipsy, mix o smaku masła itp.) wykorzystując, między innymi, permanentny brak czasu oraz lenistwo współczesnego konsumenta.

Dopiero w latach dziewięćdziesiątych McCully doczekał się trwałego uznania, bo inni naukowcy potwierdzili jego tezy. Działo się to przeważnie poza amerykańskimi instytutami – w Szwecji, Norwegii, Holandii, Irlandii. Między innymi również niektórzy Polacy pracowali nad tym tematem, niekoniecznie w polskich laboratoriach, bo na końcu książki McCully składa podziękowania za wkład do badań nad homocysteiną Andrzejowi Olszewskiemu i Markowi Naruszewiczowi. Również w bibliografii wymienione jest opracowanie pt.: „Reduktion of plasma lipid and homocysteine levels by pyridoxine, folate, cobalamin, choline, riboflavin and troxerutin in atherosclerosis”. A.J. Olszewski, W.B. Szostak, M. Białkowska, S. Rudnicki i K.S. McCully, *Atherosclerosis* (1989), nr 75, s. 1-9.

Niestety nadal nie widać zmian w sposobie myślenia środowisk naukowych czy też w systemie organizacji i finansowania badań. Na pracę wielu uczonych zbyt wielki wpływ mają potężne firmy farmaceutyczne i rozmaite grupy interesów. Lobby cholesterolowe nadal silnie broni swoich pozycji, chociaż stwierdzono ostatnio, że badanie i obniżanie poziomu cholesterolu u ludzi poniżej trzydziestego piątego roku życia jest wręcz szkodliwe.

Czytając historię życia McCully'ego, od razu kojarzymy sobie podobną historię nie akceptacji wyników badań dr Kwaśniewskiego. W następnych rozdziale pt. „Czym jest homocysteina”, autor przedstawia nam swoją drogę tworzenia teorii o wpływie homocysteiny na schorzenia serca.

... również Polacy pracowali nad tym tematem.

Lobby cholesterolowe nadal silnie broni swoich pozycji ...

Naukowiec najpierw zapoznał się z doniesieniami i opisami przypadków nowo odkrytej choroby homocystynurii. Patolodzy badając przyczynę śmierci pacjentów (małych dzieci!) stwierdzali za każdym razem dużą miażdżycę naczyń krwionośnych, zatętnienia mózgu czy zakrzepice. Mikroskopowe badania tkanek pokazały uszkodzenie tętnic przez homocysteinę i osadzone na niej cholesterol. W wielu przypadkach stwierdzano niedobór witaminy B6, witaminy B12 i kwasu foliowego.

Pierwsze wyniki badań oddziaływania homocysteiny (pewnego rodzaju aminokwasu) McCully przedstawił już w roku 1969. Podawał, że gdy tego aminokwasu znajduje się zbyt dużo we krwi to tętnice ulegają uszkodzeniu i na ścianach tworzą się płytki miażdżycowe, które powodują miażdżycę naczyń wieńcowych i choroby

serca, a dzieje się tak wówczas, gdy występuje niedobór pewnych witamin (B6, B12 i kwasu foliowego). Witamin tych brakuje w naszym poży-

wieniu, ponieważ jest ono wysoko przetworzone i rafinowane. Autor uważa, że wystarczy dobrze zbilansować dietę, aby nie tworzył się nadmiar homocysteiny we krwi. Tłumaczy to następującym przebiegiem reakcji w organizmie: gdy zjadamy w pożywieniu dużo białek zwłaszcza w mięsie i przetworach nabiałowych dostarczamy do organizmu aminokwas o nazwie metioni-

Pierwsze wyniki badań oddziaływania homocysteiny (pewnego rodzaju aminokwasu) McCully przedstawił już w roku 1969.

na, który jest jednym z podstawowych elementów wszystkich białek. Pewna ilość metioniny jest nie-

zbędna, lecz jej nadmiar wytwarza zbyt dużo homocysteiny, która uszkadza tętnice. Ale homocysteina może również przekształcić się w metioninę lub zostać wydalona dzięki trzem wyżej wymienionym witaminom. Toteż osoby lubiące mięso powinny spożywać dostatecznie dużo owoców i jarzyn zawierających witaminy typu B, gdyż wówczas w ustroju nie pojawi się nadmiar homocysteiny. Jednocześnie na innych stronach tej książki dowodzi, że chociaż dieta wegetariańska bogata jest w substancje obniżające poziom homocysteiny we krwi, to mimo to nie jest dietą do końca zdrową.

W następnych rozdziałach naukowiec przytacza szereg dowodów na potwierdzenie jego spostrzeżeń tzn. że to nie cholesterol LDL jest odpowiedzialny za choroby serca. Potwierdzeniem tego sformułowania były wyniki z przeprowadzonych badań na mieszkańcach północnej Europy w latach 1995-1997 szczególnie w krajach, gdzie śmiertelność wskutek chorób serca jest

... to nie cholesterol LDL jest odpowiedzialny za choroby serca.

wysoka, w przeciwieństwie do rejonów Europy południowej i Japonii, gdzie choroby te występują znacznie rzadziej. Jednocześnie usprawiedliwia niektórych badaczy amerykańskich, którzy poszli w latach 90-tych tropem statyn obniżających cholesterol we krwi, a tym samym również ten zły LDL. Te silne leki mają szkodliwe działania uboczne (u zwierząt doświadczalnych powodowały raka) i w następnych rozdziałach wyjaśnia dlaczego statyny więcej przynoszą szkody niż pożytku. Jednocześnie podaje, że w koncepcji szkodliwości cholesterolu jest ziarno prawdy. W naszym pożywieniu cholesterol występuje pod dwiema postaciami tzn. cholesterolu i oksycholesterolu. I ten drugi czyli oksycholesterol jest niebezpieczny dla zdrowia. Oksycholesterol powstaje z cholesterolu pod wpływem tlenu w trakcie podgrzewania i przetwarzania żywności. Potrawy smażone, mleko i jaja w proszku zawierają duże ilości tej groźnej postaci cholesterolu.

Ciąg dalszy w następnym numerze OPTY.

REKLAMA

optymalnik



**do nabycia w
Krakowie, Mały Rynek 4**

OSOBO PODBĘSKIDZIE BIELSKO-BIAŁA

zaprasza członków i sympatyków na spotkania:

Data: Goście specjalni spotkania:

18. III. 2004 - red. nac. Dziennika Zachodniego
Marek Chyliński

15. IV. 2004 - dr Włodzimierz Ponomarenko

20. V. 2004 - St. Dor. Żyw. Wanda Sławek

Miejsce i godzina:

Bielsko-Biała, godz. 17⁰⁰
Kawiarnia „Stoneczna”, Mikołaja Reja 7

Bezpłatna diagnostyka kręgosłupa i stawów biodrowych

Informacje i rejestracja:

Długa 38 - Arkadia CDN
tel. (012) 633 59 52

wyk. Andrzej Sałaś - sp. terapii manualnej



**Firma Rzeźnictwo i Handel
Stanisław Kapecki**

Kozy ul. Jaworowa 3

tel.: (0-33) 8194 068

e-mail: kapecki@kozy.com.pl

zajmuje się produkcją i sprzedażą wyrobów
wędliniarskich optymalnych,
stosowanych w diecie dr Jana Kwaśniewskiego

| zawartość w 100 g | tluszczu | białka |
|--------------------------------|----------|--------|
| - salceson optymalny | 21,00 | 15,80 |
| - pasztetowa optymalna | 28,00 | 9,20 |
| - galaretki wp. z nóżek | 6,00 | 13,70 |
| - kielbaska koziańska | 26,00 | 16,80 |
| - blok mięsny | 45,27 | 15,90 |
| - skórki wieprzowe w smalcu | 45,50 | 13,90 |
| - smalec optymalny | 48,70 | 9,90 |
| - parówki | 33,50 | 14,20 |
| - szynka parzona | 18,30 | 18,08 |
| - kielbasa szynkowa | 9,80 | 16,39 |
| - baleron tradycyjny | 47,30 | 17,73 |
| - szynka prasowana | 17,30 | 17,50 |
| - poledwica sopocka tradycyjna | 9,10 | 21,29 |
| - pasztetowa wiejska | 39,50 | 11,30 |
| - pasztetowa podwędzana | 40,50 | 14,60 |
| - kaszanka | 12,50 | 9,10 |
| - boczek farmerski | 19,00 | 15,20 |
| - kielbasa czarniecka | 23,00 | 17,50 |
| - parówka z mózdzkiem | 32,50 | 12,90 |

Oraz cała gama produktów wędliniarskich wyrabianych
wg dawnych receptur bez środków konserwujących

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

Polski do Unii Europejskiej ceny ryb morskich mogą wzrosnąć kilkakrotnie.

❖ ❖ ❖

❖ Milionom osób w Korei Płn. grozi znowu śmierć głodowa. W ubiegłych latach w czasie klęski głodu zmarło tam około 1-3mln ludzi.

❖ ❖ ❖

❖ Po wejściu Polski do UE nie będzie można używać takich wyrażen jak: „Polska żywność”, „Dobre, bo polskie” itp.

❖ ❖ ❖

❖ Podejrzewa się, że cytostatyki i hormony stosowane u bydła w celu spowodowania wadliwej pracy tarczycy i uzyskania w ten sposób szybszego przyrostu masy ciała u zwierząt mogą powodować także wadliwą pracę układu hormonalnego u ludzi spożywających tym sposobem „wyprodukowane” mięso. *Trzeba tu zauważyć, że 70% mięsa sprzedawanego w Polsce pochodzi z „produkcji przemysłowej”.*

❖ ❖ ❖

❖ W latach 80-tych ubiegłego wieku wyjechało z Polski na stałe, głównie do USA, 25% polskich naukowców. Po chwilowym zatrzymaniu tego procesu z początkiem lat 90-tych liczba naukowców wyjeżdżających z Polski na stałe w następnych latach ponownie wzrosła.

❖ ❖ ❖

❖ 12% Polaków odżywia się poniżej minimum biologicznego, co jak się przypuszcza jest główną przyczyną znacznego wzrostu zachorowań na gruźlicę w Polsce w ostatnich latach.

❖ ❖ ❖

❖ W USA co roku wydaje się 75mld dolarów na „walkę” z otyłością. Wyniki tej „walki” są imponujące: 1/3 Amerykanów jest otyła, a 1/3 ma nadwagę.

❖ ❖ ❖

❖ Według szacunków Polacy wydają prywatnie na leczenie kwotę około 8mld zł rocznie, czyli dwa razy więcej niż wydaje Państwo (Państwo?) Polskie na wszystkich „ubezpieczonych”. Niestety nie wiadomo na co dokładnie idzie pozostałe 31mld zł ściąganych przymusowo z Polaków, a w założeniu przeznaczonych na ochronę zdrowia.

❖ ❖ ❖

Wyroby z Krotoszyna



a także:
jajka
z atestem
ekologicznym
sery, masło,
śmietana
z firmy
„KLIMEKO”

Zamówienia i informacje:
Kraków
tel. 0 604 407 540

Eko-Natura Bydgoszcz

- Żywność dla optymalnych
- Pieczywo optymalne
- Nabiał, jaja z gospodarstw ekologicznych
- Wyroby ZM Krotoszyn
- Ekologiczne wyroby mięsne
- Czasopisma

Sklep Eko-Natura
Bydgoszcz, ul. Żwirki i Wigury 11
Tel. (052) 340 68 17
Zapraszamy: pon.-piąt.: 10⁰⁰-18⁰⁰
sob.: 10⁰⁰-14⁰⁰

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ

(012) 429-17-28
moduł 6x6 cm
koszt: 30 zł



„Arkadia CDN”

Centrum Diety Niskowęglowodanowej
w Krakowie

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 6 lat.
Udziela porad indywidualnych
w poniedziałki, wtorki i środy w godzinach 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 11 lat dietetyką, na diecie optymalnej od 6 lat udziela porad indywidualnych prawidłowego żywienia oraz prowadzi 4-dniowe kursy z żywienia 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 6 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.

Adres:

Kraków, ul. Długa 38/222c IIp. (windy)
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@optymalni.org
WWW: <http://arkadia.akcja.pl/odoplus>

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.

Żywienie 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, neurastenię itd.) i jest znacznie bardziej odporny na choroby wywołane przez wirusy i bakterie.

W ARKADIACH można skorzystać z porad dotyczących prawidłowego stosowania diety optymalnej oraz nauczyć się prowadzenia taniej, zdrowej i smacznej kuchni, poczynienia sporych oszczędności na lekach, gdyż przestajemy chorować, a w konsekwencji osiągniemy dobre samopoczucie i zdrowie całej rodziny. Proponujemy również żywienie optymalne wspomagane prądami selektywnymi i innymi zabiegami specjalistycznymi (bez szkodliwej chemii). Wyleczą choroby reumatyczne, zwyrodnieniowe, wrzodowe, wątroby, trzustki, serca, stawów, kręgosłupa, cukrzycę, nerwicę, depresję, miażdżycę, astmę oskrzelową, nadciśnienie, nietrzymanie moczu i wiele innych.



Zbigniew Bastowski

O „Kuracji Życia” z Australii

List Zbigniewa Bastowskiego z Arkadii w Cairns

W końcu roku 2000 przetłumaczyłem dla mojej siostry Ewy mieszkającej w Gdańsku kilka rozdziałów dotyczących raka, pochodzących z książki Huldy Clark (Ph.D., N.D.) pt. „The Cure For All Cancers” (książkę tę kupiłem przed moimi atakami serca czyli przed lipcem 1999 roku).

Działanie zappera Huldy Clark poznałem „na własnej skórze”. Było to przed zawałami serca. Gorące przedramię lewej ręki nie dawało mi spać przez wiele miesięcy. Trudno było żyć bo niemożliwym było pracować nie wypoczęty. Kupiliśmy książkę. Hulda wymienia w niej wiele chorób i podaje metody pozbycia się ich. Był także paragraf „Gorące Przedramię”. Hulda tam powiedziała: „zrób to, a obiecuję, że twoje gorące odepdzie”. Zbudowałem zapper na podstawie schematów i opisów podanych w jej książce pt. The Cure For All Diseases (czyli Sposób na Wszystkie Choroby). Zapowianie trzeba koniecznie zrobić 3 razy po 7 minut z przerwą 20 min do 40 min między zappowaniami – to bardzo ważne. Zwilżone wodą elektrody owinięte łatwo nasiąkającym papierem (ręczniki papierowe) trzyma się w rękach, które nie mogą się stykać. Moje gorąco odeszło już po pierwszych 7 minutach. Oczywiście zrobiłem 3 x 7 minut z 20-to minutowymi przerwami między zappowaniami. Tej nocy spałem a nie szukałem nowego zimnego miejsca na koldrze. Spałem wiele następnych nocy choć nie codziennie robiłem ten zabieg. W końcu zapowianie przestało działać. Dlaczego? Potem przeszedłem moje trzy zawały serca.

Wróciłem ze szpitala a ręka znów była gorąca. Znow szukałem nocami zimnego miejsca na koldrze – dobrze, że była zima. Przypomniał mi się zapper. Zmieniłem baterie na nową i... gorąco odeszło. Mijał rok od ataków serca i poznałem dr Kwaśniewskiego. Przyczyniła się do tego Danka – polska dentystka w Brisbane (ona wróciła do Polski). Przeszedłem na ŻO i od tego czasu nie potrzebowałem używać zappera bo gorąco odeszło z ręki. Zapper jednak używałem zawsze, gdy tylko po mieście wałęsała się grypa. Na ŻO mój system odpornościowy się wzmocnił tak, że od dwóch lat nie chorowałem na żadną chorobę (przed przejściem na ŻO chorowałem na każdą grypę, która nawiedziła miasto). Są jednak chwile, gdy wracam do zappera i nigdy tego nie żałuję.

Co to jest zapper? Już dawno uznano, że przyczynami chorób są pasożyty, bakterie i wirusy. Pasożyty i bakterie zaczęto zwalczać lekami. Na wirusy sposobu nie wynaleziono. Tymczasem po wielu latach badań dr Hulda Clark stwierdziła, że wirusy, bakterie i pasożyty można zabić prądem elektrycznym. Aby nie zabić przy tym człowieka, napięcie prądu musi być niskie. Przy niskim napięciu (np. z baterijki), prąd płynący przez ciało ludzkie jest tak niski, że nie nic nie zabije. Aby przy tak niskim napięciu popłynął prąd, ciało ludzkie trzeba potraktować jako kondensator, który będzie ładowany i rozładowywany a to wymaga prądu zmiennego. Zapper jest zatem elektronicznym generatorem prądu zmiennego. W jej pierwszym zapperze oddanym ludziom, częstotliwość prądu była 20kHz do 40Hz. Ostatnie wydanie zappera ma częstotliwość 1000Hz. Zapper jest zatem urządzeniem, które zabija pasożyty, bakterie i wirusy nie częstotliwością lecz natężeniem prądu. Częstotliwość w zapperze potrzebna jest

tylko po to aby ciało ludzkie użyć jako kondensator.

Do wykrywania pasożytów, bakterii, wirusów, toksyn, metali itd. Hulda użyła generatora częstotliwości. Ten sam generator służy jej do zabijania pasożytów, bakterii i wirusów, ale w tym przypadku to wykryte tałatajstwo jest rozwalane rezonansowymi drganiami emitowanymi przez generator, które są takie same jak drgania elektromagnetyczne emitowane przez dane żyjątko. Metoda wykrywania czegokolwiek (co wysyła fale elektromagnetyczne a wysyła je wszystko co żywe i co nieżywe) w czymkolwiek odkryta przez Huldę jest dokładniejsza niż

już dawno uznano, że przyczynami chorób są pasożyty, bakterie i wirusy.

najdokładniejsze dotychczas znane metody. Jej wadą jest duży koszt generatora. Aby udostępnić świat bioelektroniki poszukiwaczom jak ona, zbudowała proste i tanie urządzenie, które nazwała „Synchrometer”. Na podstawie jej schematów i opisów każdy może zbudować sobie synchrometr i powtórzyć jej odkrycia oraz pójść dalej w świat bioelektroniki, którą Sedlak czuł, że zajmie poważne miejsce w nauce o funkcjonowaniu ciała ludzkiego (i nie tylko ludzkiego).

Synchrometr także działa na zasadzie rezonansu, ale nie po to aby rozwalić żyjątko lecz aby je zidentyfikować. Do tej metody potrzebny jest dobry słuch. Prócz pasożytów, bakterii i wirusów urządzeniem tym wykrywa się także toksyny, metale i inne paskudztwa. Tu porównuje się znaną próbkę z tym czego się szuka w organizmie lub na drugiej płytce. Rezonans określa częstotliwość badanej próbki a częstotliwość rezonansowa jednoznacznie określa z jakim żyjątkiem (czytaj: „dziadostwem”) mamy do czynienia.

Na podstawie schematów podanych w książkach Huldy zbudowałem oba aparaty. W roku 2000 dwa zappery wysłałem do Polski (siostrze i matce żony). Kilkanaście aparatów zrobili ludziorom w Australii, z czego jeden Bogdanowi. Za jakiś czas Bogdan zameldował, że jakiś dręczący go od lat migdał czy ropniak (nie pamiętam) zginął po zastosowaniu zappera do którego, jako jedną elektrodę użył łyżeczkę srebrną (włożył ją do gardła). Potem nie był pewny co zadziałało, zapper czy srebro. Wiele ludzi melduje mi o wspaniałym działaniu Zappera w likwidowaniu przeziębienia, grypy, bólu gardła itd. itp. Ja, moja żona i jej matka, która jest z nami, wiemy, że to prawda.

Hulda Clark zwraca w swojej książce także dużą uwagę na zanieczyszczenia i trucizny jakie przedostają się do organizmu różnymi drogami, a zwłaszcza ze skażoną żywnością. W skrócie jej zalecenia można ująć następująco:

Trucizn nie należy dostarczać organizmowi. Nie należy jeść pożywienia z polek, należy wyrzucić resztę środków chemicznych z domu na zawsze, nie używać dezodorantów – szczególnie pod pachami (stwarzają warunki dla rozwoju raka piersi), trzeba wyrzucić szampony szczególnie te drogie a w ich miejsce używać jak najprostszego mydła szczególnie przygotowane przez ludzi a nie przez fabryki mydła, wyrzucić pastę do zębów zawierającą fluor, kremy do golenia i po goleniu, kremy na twarz, makijaż, szminki itd. itp.

Ja do mycia głowy i rąk używam zwykłe pachnące mydło. Resztę ciała myję jedynie ciepłą wodą. Prócz mydła mam jeszcze tylko pastę do zębów, ale myję ją nie zęby lecz szczoteczkę po umyciu zębów. Do golenia używam tego samego mydła

co do rąk. Po goleniu smaruję twarz polską Żytnią z kłosem. Tej samej wódki używam na wszystkie inne dolegliwości w każdym miejscu mego ciała – to stosowałem dawno przed ŻO – zawsze pomagało najlepiej. Nigdy nie używałem kremów „do opalania”. Teraz dowiaduję się, że to one mogą przyczyniać się do raka skóry.

Polecałem dr Huldę Clark uważać OSBO i lekarzom, ale wszystko uderzało jak „groch o ścianę”. Na szczęście wiedza i mądrość Huldy dotarły inną drogą do lekarzy optymalnych. Kiedyś czytałem o tym w artykule dr Agnieszki Płowieckiej – bravo Agnieszka!

Ja tymczasem, tu w Australii buduję Arkadię, w której stosuję także metody Huldy i proste masażę głównie na obręczach łopatek i kręgach szyjnych i będę stosował wszystkie inne metody, wspomagające ŻO. Tak, „wspomagające” ŻO, bo właściwie nic nie może zastąpić odpowiedniego pożywienia. Wszystko inne może tylko wspomagać ŻO, ale nie może go zastąpić!

Po poznaniu dr Kwaśniewskiego, mogę dodać: To nowy świat gdzie ludzie wracają do zdrowia. Najprostsza droga to przez...? Tak, przez Dietę Optymalną dr Kwaśniewskiego. Każdemu radzę: „Nie słuchaj opinii. O dr Kwaśniewskim i Żywieniu Optymalnym wyrob sobie swoje własne zdanie”.

Na zakończenie jeszcze jedna uwaga. Tak na prawdę to tłuszczy jeszcze nie powrócił do ludzkiej diety. Raczej coraz częściej znajdują się odważni ludzie, którzy wbrew ciągle jeszcze pokutującym opiniom i wbrew ogromnemu naciskowi przemysłu spożywczego wychylają się na łamach prasy i telewizji rozprzestrzeniając to, co od lat uczciwi badacze wiedzą o roli tłuszczy w diecie.

Jednak w tym świecie nikt nie dba o to, aby choćby wspomnieć osiągnięcia doktora Jana Kwaśniewskiego, tak jakby nigdy o nim nie słyszeli. Bądźmy pewni, że nikt tego nie robi za nas. Ci co tu nie chcą wspomnieć Polaka, to ci sami co tam w Polsce robią wszystko, aby Polak nie poznał Polaka. Każdy będzie lepszy, byle nie Polak.

Wasz Zbyszek

P.S. Janusz, to co Ci przesłałem, to nie tylko listy, to tematy do podjęcia. Chciałem stworzyć bank informacji o tym jak bez lekarstw, a często i bez lekarzy wrócić do zdrowia lub je zachować. Proponowałem to znanym Optymalnym – jak groch o ścianę. Byli oni wtedy tak zafascynowani osiągnięciami na ŻO, że wszystko co nie miało etykiety „dr Jan Kwaśniewski” – odrzucali. To nie była zła wola, ale gdybyśmy tak podeszli do prądów selektywnych, to właściwie można by powiedzieć: „po co one, jeżeli ŻO działa na wszystko”.

Był to list Zbyska Bastowskiego z Centrum Informacyjnego Żywienia Optymalnego, Szkoły Żywienia Optymalnego – Arkadia Cairns/Australia, E-mail: zbastowski@bigpond.com

Redakcja „OPTY” zwraca się z prośbą do osób, które używały Zappera o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami na ten temat, zarówno pozytywnymi jak i negatywnymi.

...zanieczyszczenia i trucizny przedostają się do organizmu różnymi drogami, a zwłaszcza ze skażoną żywnością.

OBERON

W XXI wieku opieramy się na nowych technologiach i osiągnięciach fizyki, medycyny, biologii itp. Powstają nowe działy medycyny np. medycyna bioinformacyjna.

Pracownicy Instytutu Psychowizyki Stosowanej (IPS) stworzyli unikalną aparaturę diagnostyczną - OBERON - pozwalającą uzyskać dokładną informację o stanie naszych narządów w organizmie. Lekarz, który bada pacjenta za pomocą tego urządzenia, potrafi wykryć przyczynę choroby już istniejącej jak również pierwsze symptomy chorobowe niemożliwe do stwierdzenia drogą innych diagnoz (USG, RTG, tomografia komputerowa)

Badanie jest całkowicie bezpieczne (nie wiąże się z żadnym napromieniowaniem), bezbolesne i bezinwazyjne. Badanie trwa około godziny

czasu i nie wymaga od pacjenta żadnych przygotowań. Jest doskonale tolerowane, nawet przez młodsze dzieci.

Pacjent obserwuje przebieg badania na ekranie monitora, a lekarz na bieżąco informuje o wynikach.

Pacjent otrzymuje wydruk komputerowy ze swoimi narządami wraz z dokładnym opisem wykrytych chorób.

Zachęcam do skorzystania z tego badania, zwłaszcza osoby, które szukają dobrej i kompleksowej diagnozy.

Jest to bowiem dokładna cyfrowa ocena narządów: tarczycy, nadnerczy, przysadki mózgowej, trzustki, żołądka, wątroby, jelit, nerek, serca, płuc, narządów płciowych, gruczołów sutkowych, prostaty, naczyń krwionośnych itp.

Badanie jednocześnie umożliwia rozpoznanie dysbakteriozy, pasożytów jelitowych, lamblii bez konieczności prze-

prowadzania skomplikowanych i drogich analiz.

Dobra diagnoza to wstęp do leczenia. Przez poznanie przyczyny choroby możemy zlikwidować ognisko choroby, stopniowo przywracać prawidłowe funkcje organizmu odpowiednio dobraną dietą, którą możemy wesprzeć wrazie konieczności jeszcze odpowiednimi preparatami naturalnymi lub farmakologicznymi.

Wszystkie informacje dotyczące badania komputerowego, rejestracji przyjmowane są w ośrodku „Arkadii CDN” Kraków ul. Długa 38, pokój 222c, II piętro u doradcy żywieniowego mgr Krysiny Pasiowiec-Żurek.

Siadul Katarzyna (dietetyk, dystrybutor firmy Vision)

REKLAMA



**WCZASY
LECZNICZE
z DIETĄ
OPTYMALNĄ**

Wg dr JANA

KWAŚNIEWSKIEGO

w Ośrodku wypoczynkowym

mimoza

w Muszynie (k/Krynicy)

Konsultacje lekarza
Konsultacje dietetyka
Szkolenie z zasad Ż.O.
Zabiegi Prądami Selektywnymi

Rezerwacje:

31-146 Kraków, ul. Długa 38
tel. (012) 633 59 52
<http://arkadia.akcja.pl>

ZAPPERY

wg książki H. R. Clark
„Kuracja Życia”

100 zł



VarioZAP

NOWOŚĆ!

(z regulacją częstotliwości !)

150 zł

Informacje i zamówienia:

„PLUS”

Mały Rynek 4

31-021 Kraków

tel.: (012) 429-17-28, 508 672 895

**Kompleksowa
komputerowa
ocena stanu
zdrowia
OBERON**

Uzgodnienia terminów badań w
ARKADII CDN osobiście lub telefonicznie:
(012) 633 59 52 w godz. 10⁰⁰-16⁰⁰

**Badanie i diagnozę prowadzi:
lek. med. Krystyna Stawska**

OPTY - Gazeta reklamowa optymalnych

Wydawca: PLUS - Kraków, Mały Rynek 4

Nakład: 2000 egz. (+stała ekspozycja w internecie)

Redakcja: Janusz Żurek

Skład komputerowy: Piotr Żurek (Linux/Scribus)

telefon kontaktowy: (012) 429 17 28

e-mail: jzurek@optymalni.org

OPTY - WERSJA ELEKTRONICZNA

Dostępna pod adresem internetowym:

<http://arkadia.akcja.pl/gazeta>

w postaci plików PDF.

Zachęcamy wszystkich do rozpowszechniania

„OPTY” w Internecie i w przedrukach całych

artykułów z podaniem źródła

OPTY - BEZPŁATNE OGŁOSZENIA DROBNE

Przyjmujemy drobne ogłoszenia
niekomercyjne od osób prywatnych na:

Małym Rynku 4 (w punkcie ksero)
oraz e-mail'em: jzurek@optymalni.org