

# W NUMERZE M.IN.:

## 03 DIETA CYTRYNOWA LECZNICZA

PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ

## 04 DIETA DUKANA

PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ

## 11 DEKLARACJA PROGRAMOWA OPTYMALNYCH

DR JAN KWAŚNIEWSKI

## 23 PROFILAKTYKA CHOLESTEROLOWA

DR JAN KWAŚNIEWSKI

## 25 WSPOMAGAJĄCE ORGANIZM W LECZENIU RAKA

PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ

## 29 ZIMOWE ROZMOWY PRZY... DZIURAWCU

BOŻENA BORZĘCKA-PODGÓRSKA

## 37 Z PRĄDEM DO CELU!

JANUSZ ŻUREK

## 41 PRĄDY SELEKTYWNE

GRZEGORZ ŁUCZYŃSKI

## 47 PRĄDY SELEKTYWNE KONTRA STRES I NERWICA

PIOTR KRAUS



## HISTORIA PRZEMIANY, KTÓRA MOŻE ZAINSPIRO- WAĆ INNYCH DO ZMIANY ŻYCIA

ŻYWIENIE OPTYMALNE JAKO DROGA  
DO ODZYSKANIA ZDROWIA I POPRAWY  
PEWNOŚCI SIEBIE

MIŁOSZ PIWOWARCZYK



# DIETA CYTRYNOWA LECZNICZA



PROF. DR HAB. INŻ. GRAŻYNA CICHOSZ

SPECJALISTKA BEZPIECZEŃSTWA  
ZDROWOTNEGO ŻYWNOŚCI

Z wiekiem, zwłaszcza przy diecie wysokobiałkowej, w stawach odkładają się sole moczanu sodu. Blokują stawy, są przyczyną usztywnień i dolegliwości bólowych.

Już po 40-tce powinno się stosować przynajmniej raz w roku dietę oczyszczającą stawy z moczanów. Po 50-tce, zwłaszcza przy tendencji do problemów z układem kostnym, dietę oczyszczającą powinno się stosować 2 razy w roku, najlepiej w kwietniu i w sierpniu. Te terminy wynikają z osłabienia układu odpornościowego w związku z końcem wiosny i lata, pozwalają wspomóc organizm poprzez megadawkę witaminy C, kwasu foliowego i bioflawonoidów.

**NALEŻY KUPIĆ 200 DUŻYCH (NAJLEPIEJ Z CIENKĄ SKÓRKĄ) CYTRYN NA 1 OSOBĘ. KURACJA TRWA 12 DNI.**

- 1 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 5 cytryn (ok. 1 szklanka),
- 2 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 10 cytryn (ok. 2 szklanki),
- 3 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 15 cytryn (ok. 3 szklanki),
- 4 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 20 cytryn (ok. 4 szklanki),
- 5 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 25 cytryn (ok. 5 szklanek),
- 6 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 25 cytryn (ok. 5 szklanek),
- 7 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 25 cytryn (ok. 5 szklanek),
- 8 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 25 cytryn (ok. 5 szklanek),
- 9 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 20 cytryn (ok. 4 szklanki),
- 10 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 15 cytryn (ok. 3 szklanki),
- 11 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 10 cytryn (ok. 2 szklanki),
- 12 DZIEŃ** wypić świeżo wyciśnięty sok z 5 cytryn (ok. 1 szklanka),

## SOK NALEŻY WYPIJAĆ NA PUSTY ŻOŁĄDEK CZYLI 1 GODZINĘ PRZED ALBO 2 GODZINY PO POSIŁKU (w przeciwnym razie mogą wystąpić problemy żołądkowo-jelitowe)

W 5-8 dniu kuracji trzeba świeżo wyciśnięty sok wypijać na czczo zaraz po wstaniu, 2 godziny po śniadaniu, 1 godzinę przed obiadem, 2 godziny po obiedzie i na dobranoc. Te 4 dni warto zaplanować w okolicach weekendu, w przeciwnym razie trzeba do pracy zabierać wyciskacz do soku i cytryny – co również jest wykonalne.




Sok z cytryny w tak dużych ilościach oczyszcza naczynia krwionośne ze złogów cholesterolu. Warto w trakcie picia soku płukać dziąsła (nie popijać wodą), nie tylko przy paradontozie.

Przy dużych problemach z zablokowaniem stawów dietę cytrynową można powtórzyć w krótkim odstępie czasu, np. po 3-4 tygodniowej przerwie.

Niestety, przy zwyrodnieniach dieta cytrynowa niekoniecznie jest skuteczna. Wówczas bez pomocy fizjoterapeuty i/lub masażyście raczej się nie obejdzie. Polecam turnus w sanatorium, 3-tygodniowe ćwiczenia, masaże różnego rodzaju i o problemie na jakiś czas można zapomnieć.

Życzę cierpliwości do diety i dużo zdrowia.





# DIETA DUKANA

## NAJLEPSZY, NAJMNIEJ UCIAŹLIWY SPOSÓB ODCHUDZANIA

Przez 5 kolejnych dni spożywać wyłącznie wysoko-białkowe, najlepiej beztłuszczowe, posiłki w dowolnej ilości i porze dnia: mięso drobiowe (zdrowszy jest kurczak niż indyk), wołowina (gotowana albo tatar), chudy twaróg, chudy jogurt, chude ryby np. dorsz, jajka i wieprzowinę nie zbyt często (zawierają sporo tłuszczu).

Białko trawione jest powoli, zapewnia uczucie sytości, nie powoduje skoków poziomu glukozy i insuliny. W ciągu 5 dni tej diety można „zgubić” 2-2,5 kg bez żadnych „tortur” na siłowni.

---

### **OCZYWIŚCIE PRZED ROZPOCZĘCIEM KURACJI ORAZ PO 5 DNIACH JEJ TRWANIA NALEŻY SIĘ ZWAŻYĆ**

---

Przez kolejne dni (tyle dni ile kg się zgubiło) spożywamy wysokobiałkowe, beztłuszczowe produkty j.w. ale z warzywami (mogą być surowe albo gotowane np. na parze – co kto lubi). Warzywa są źródłem związków mineralnych i witamin, które intensyfikują przemianę materii, poza tym odkwaszają organizm.

Te dwa etapy diety (samo białko oraz białko z warzywami) powtarza się do uzyskania pożąda-

nej wagi zgodnie z zasadą ile kg zgubiono w ciągu 5 dni tyle dni białkowo-warzywnych.

Dieta wysokobiałkowa wspomaga pracę mózgu, bo dostarcza najważniejszych aminokwasów siarkowych, z których powstaje glutation – główny czynnik detoksykacji mózgu. Jest źródłem wszystkich najcenniejszych witamin B12, B6 i kwasu foliowego (działają antymiażdżycowo, zapobiegają udarom mózgu i schorzeniom neurologicznym).

---

### **PO OSIĄGNIĘCIU POŻĄDANEJ WAGI NALEŻY OGRANICZYĆ W DIECIE CUKRY**

---

Również pocztą prześlę skserowane z książki (opracowanej przez profesora z Akademii Medycznej w Bydgoszczy) ćwiczenia gimnastyczne usprawniające układ krążenia i zapobiegające powstawaniu tętniaków w jamie brzusznej. Sądzę, że te ćwiczenia mogą być pomocne również przy istniejących tętniakach, ale tę kwestię trzeba skonsultować z lekarzem, najlepiej specjalistą od krążenia obwodowego.

Sukcesów w stosowaniu diety.

**Grażyna Cichosz**



# ZDROWIE I URODA PROSTO Z NATURY

Przyroda zawiera bezcenne skarby pozwalające polepszać nasze samopoczucie i wygląd. Dopiero jednak najnowsze zdobycze nauki umożliwiły wykorzystanie tego potencjału.

## KOLAGEN AKTYWNY BIOLOGICZNIE AP BIOAKTIV

Kolagen tworzy rusztowanie dla wszystkich naszych tkanek i narządów, a jego deficyty powodują pogarszanie się wyglądu i zdrowia. Kolagen aktywny biologicznie może je uzupełnić.

**Stefania:** Przekonałam do kolagenu wiele znajomych i sąsiadek. Wszystkie zgadzamy się, że ten preparat przedłuża młodość. Już po 2-3 tygodniach codziennego stosowania zauważyłam, że zmarszczki się spłyciły. Moje znajome donoszą też o innych efektach, U jednej kolagen przyspieszył gojenie się trudnych ran i blizn, komuś innemu pomógł na nadmierne wypadanie włosów.

**Bożena:** Mama cierpiała na zapalenie żył – na tydzień pojawiła się ropiejąca dziura, noga spuchła i zsiniała. Lekarze przez 1,5 roku przepisywali leki i rozkładali ręce, których sugerował nawet amputację. Na Gwiazdkę sprezentowałam mamie kolagen szary. Gdy przyjechałam do niej na Wielkanoc, miała na sobie rajstopy i spódnice. Noga była szczupła i bez śladu stanu zapalnego. Mama zużyła zaledwie 1,5 opakowania

kolagenu szarego, po chorobie pozostało tylko parę czerwonych plamek. Lekarz prowadzący był zdumiony, ozdrowiała noga została utrwalona na prześwietleniu.

**Halina (74):** Choruję na przewlekłe zapalenie ściany pęcherza. Stosowałam różne leki zalecane przez urologa (sama również jestem lekarzem). Miałam operację za granicą, ale najbardziej pomogły mi kapsułki Sensation. Już po 2 miesiącach stosowania mój stan zdrowia i samopoczucie bardzo się poprawiły. Mogę normalnie funkcjonować, chodzić. Wcześniej mimo przyjmowania wielu leków nie było to możliwe. Bez tego kolagenu nie wyobrażam sobie życia.

**Magdalena:** Kolagen intymny pomógł mi uporać się z problemem z prawidłowym nawilżeniem narządów kobiecych. Odkąd go stosuję, nie mam już problemów z częstymi stanami zapalnymi.

## EKSTRAKT Z PROPOLISU AP IMMUNO

Propolis, produkt pszczół robotnic, „roślinny antybiotyk” i „cicha witamina”. Obecne w nim polifenole wspomagają metabolizm, pracę narządów wewnętrznych, regenerację tkanek, redukcję działania wolnych rodników i stany zapalne w naczyniach krwionośnych. Pomagają na wiele chorób i dolegliwości.

Ekstrakt propolisowy na bazie miodu gryczanego PPE 1400 zwalcza szkodliwe drobnoustroje i podnosi odporność. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził jego hamujący wpływ na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.

**Marek (57):** Od lutego tego roku choruję na nowotwór złośliwy jelita grubego. Czułem się bardzo źle – przewlekłe biegunki, bóle brzucha, brak apetytu, byłem apatyczny, osłabiony, bez sił do życia. Po około 3 tygodniach przyjmowania miodu gryczanego AP Immuno poczułem się lepiej – mniej biegunek i bólu brzucha, odzyskałem apetyt i nabrałem sił do życia. Ten miód ratuje mi życie.



## AP ALFA

Kwasy omega działają na wielu płaszczyznach: zmniejszają stan zapalny w komórkach, dbają o zdrowie tkanek, polepszają pracę narządów i całych układów narządów. Opowiadają więc za dobrą kondycję całości organizmu i przeciwdziałają chorobom, w tym nowotworom. Wpływają też korzystnie na nasze samopoczucie i wygląd.

Kapsułki AP Alfa to kwasy omega-3 w komplecie – pełny zestaw kwasów omega-3 (ALA, EPA, DHA) oraz kwasy omega-6 i omega-9 w postaci estrów i w bezpiecznej dawce. Forma doskonale oczyszczona i o wysokiej bioprzyswajalności.

Zalecane zwłaszcza przy osłabionej odporności, długotrwałym stresie, problemach ze snem, przewlekłym zmęczeniu, w chorobach układu krążenia, w tym nadciśnieniu i miażdżycy, w cukrzycy typu 2 i przy nadwadze oraz w chorobach układu oddechowego i chorobach autoimmunologicznych, a także w okresie ciąży i karmienia piersią.



### API IMMUNAL

Zawiera ekstrakty z kurkumy, kocanki i aceroli. Bogaty w antyoksydanty. Zalecany przy nowotworach, chorobach układu krążenia, cukrzycy, chorobach skóry, niedoczynności tarczycy, procesach degeneracyjnych w mózgu. W badaniach na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie wykazano, że zmniejsza żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji.

**Dr L.:** *Kobieta 50-letnia z rakiem piersi, 6 serii chemii. Po pierwszej serii źle się czuła i zaczęła brać kapsułki 2x2 dziennie. Brała je przez cały okres chemii, spadki leukocytozy i płytek były niewielkie. Resztę chemii zniosła bardzo dobrze, bez dolegliwości i z dobrymi wynikami, a po kontroli okazało się, że 6-centymetrowy guz znikł. Ważna jest systematyczność.*

### LIPOSOMALNE WITAMINY, MINERAŁY, ANTYOKSYDANTY AP

Suplementy w płynie w unikalnej liposomalnej postaci. Przyjmowane w tej formie witaminy, mikroelementy, aminokwasy, antyoksydanty cechuje niespotykane wysoka bioprzyswajalność na poziomie ponad 90%.

**Glutation** - Silny przeciwutleniacz, chroniący przed skutkami stresu oksydacyjnego, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie.

**Witamina D3 + K2 MK-7** - Dla zdrowia kości, układu sercowo-naczyniowego i mięśni, a także o zębów, włosów i paznokci. Wspomagają prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu. Ich łączne przyjmowanie zmniejsza ryzyko osteoporozy oraz zwapnienia nerek czy naczyń krwionośnych.

**Witamina C 1000 z rokitnikiem** - Dwa silne antyoksydanty zapobiegają uszkodzeniom tkanek i przyspieszają ich regenerację, podnoszą odporność, zapobiegając chorobom, w tym nowotworom. Chronią komórki, spowalniają procesy starzenia się. Łagodzą stany zapalne i poprawiają nastrój.

**Magnez + witamina B6** - Dla sprawności układów nerwowego, mięśniowego, sercowo-naczyniowego,

### ESTRY KWASÓW OMEGA AP OMEGA

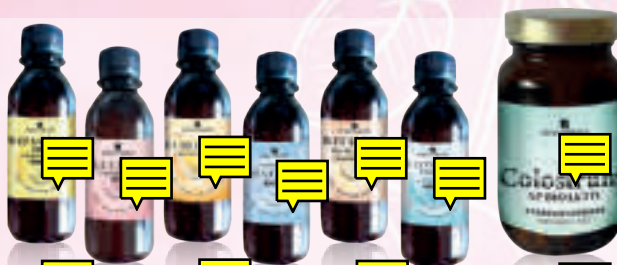
Choroby układu krwionośnego, nowotwory, otyłość, cukrzyca, ślepota, choroby skóry, problemy trawienne, a nawet choroba Alzheimera, ADHD, depresja – oto skutki deficytu kwasów omega w codziennej diecie. Estry kwasów omega na bazie z oleju lnianego to sama esencja kwasów omega 3-6-9. Charakteryzuje je wysoka zawartość cennego kwasu alfa-linolenowego (ALA) oraz wysoka bioprzyswajalność.

**G:** *Bardzo dobry produkt, to już 3 butelka, różnica w skórze, we włosach i w głowie :), myśli się szybciej. :)*

### COLOSTRUM AP BIOAKTIV

Młodziwo bydlęce (pierwsze mleko krowie). Skarbnica naturalnych substancji odżywczych, wzmacnia odporność i układ pokarmowy, dodaje energii i przyspiesza regenerację tkanek. Jest jedną z najsilniejszych naturalnych substancji immunostymulujących.

Zaleca się je zwłaszcza przy osłabionej odporności, poczuciu wyczerpania, nadmiernym stresie, intensywnym wysiłku, w przypadku problemów układu pokarmowego, objawów starzenia się skóry, okresu rekonwalescencji, w starszym wieku i po antybiotykoterapii.



kośćmi, odporność, jego wpływ na redukcję napięć nerwowych i na sprawność umysłu, zapobiegają bolesnym skurczom mięśni. Działają synergicznie na układ nerwowy, a witamina B6 wspomaga wchłanianie magnezu w jelitach.

**B Complex Forte** - Witaminy z grupy B uczestniczą w wielu kluczowych procesach. Wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny i wspomagają układ nerwowy - w tym mózg i jego funkcje oraz układ sercowo-naczyniowy i trawienny. Przeciwdziałają zmęczeniu, poprawiają nastrój, dbają o skórę, włosy i paznokcie.

**Kurkumina** - Pozyskiwana z kurkumy, bardzo bogata w polifenole, silnie przeciwzapalna i antyoksydacyjna oraz przeciwnowotworowa. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg, pomaga przy cukrzycy i otyłości, wspiera zdrowie wielu narządów.

\*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów

Anna Marzec



ANNA PIKURA

www.annapikura.com

#### KLINIKI ANNA PIKURA:

**Wrocław** ul. Kazimierza Wielkiego 64,  
tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445

**Kraków** ul. Starowiślna 82,  
tel. 12 430 15 83, 501 087 886

#### Preparaty i książkę KOLAGEN I JA autorstwa Anny Pikura

można kupić wysyłkowo:

tel. 509 040 467, 502 306 200,

71 343 51 00, 71 344 53 03,

w sklepie [www.annapikura.com](http://www.annapikura.com)

oraz na miejscu w Klinikach ANNA PIKURA.



# SKŁADNIKI DIETY O DZIAŁANIU NEUROPROTEKCYJNYM ORAZ IMMUNOMODULACYJNYM

Dieta ketogenna tj. niskowęglowodanowa, wysokotłuszczowa (tzw. optymalna dieta dr Jana Kwaśniewskiego) zapewnia pokrycie zapotrzebowania na wszystkie poniższe bioaktywne składniki. Dlatego jej stosowanie nie tylko zapobiega, ale umożliwia leczenie lekoopornej padaczki, ADHD, autyzmu, schorzeń neurodegeneracyjnych, a nawet nowotworów mózgu.

## CZEGO NASZ MÓZG POTRZEBUJE?

Organizm człowieka potrafi naprawiać różne uszkodzenia (mutacje). Jednak, żeby mógł się regenerować musi posiadać odpowiednie narzędzia (białka, fosfolipidy, cholesterol, antyoksydanty, witaminy, związki mineralne, pierwiastki śladowe), których brakuje w zalecanej diecie wysokowęglowodanowej. Dostarczenie tych niezbędnych dla mózgu bioaktywnych składników w diecie umożliwia skomplikowane procesy odnowy i regeneracji struktur komórkowych. Tym samym, radykalnie zmniejsza ryzyko schorzeń neurologicznych i neurodegeneracyjnych, a także nowotworów.

Schorzenia neurologiczne mają wspólny mianownik – długotrwałe niedobory bioaktywnych składników niezbędnych do detoksykacji i regeneracji mózgu. Medycyna konwencjonalna leczy skutki a nie przyczyny, dlatego jest mało skuteczna.


Działanie neuroprotekcyjne wykazują, przede wszystkim, składniki żywności pochodzenia zwierzęcego. Najważniejsze z nich to: wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (z tłuszczu ryb), cholesterol, fosfolipidy, foliany, witamina D3, białka (zwłaszcza aminokwasy siarkowe) oraz witamina E.

## KWAS DOKOZAHEKSAENOWY - DHA

Obecny w tłuszczach rybnych. Poprawia cechy reologiczne błon komórkowych, ułatwia działanie białek receptorowych i kanałowych. W największych ilościach obecny jest w tkance nerwowej (25-35% KT w mózgu, do 60% w neuronach). DHA stymuluje wzrost komórek nerwowych, przez co stają się bardziej rozgałęzione, wielobiegunowe, o dłuższych wypustkach (aksonach). Jest również podstawowym budulcem siatkówki oka, głównie błon komórkowych czopków i pręcików odpowiedzialnych za widzenie nocą oraz rozróżnianie barw. Niedobory DHA powodują zmniejszo-







ny i loraz inteligencji, nadpobudliwość psychoruchową, atopowe zmiany skóry.

---

*Olej z rekinów tasmańskich, BIOMARINE 1140. Oprócz DHA zawiera tzw. lipidy eterowe, które aktywują makrofagi. Aktywowane makrofagi rozpoznają komórki nowotworowe. W Japonii BIOMARINE (oczywiście w b. dużych dawkach) stosowany jest w leczeniu sepsy z 80% skutecznością.*

---

## CHOLESTEROL

Jest niezbędny do formowania się synaps w neuronach. Z kolei, prawidłowe działanie synaps zależy od odpowiedniego poziomu fosfolipidów. Wbudowane do struktur mózgu, fosfolipidy ułatwiają przewodzenie impulsów nerwowych. Dzięki temu regulują pracę mózgu, poprawiają pamięć i odporność na stres, zmniejszają ryzyko padaczki, depresji, ADHD oraz innych schorzeń neurologicznych. Niedobory cholesterolu i fosfolipidów zakłócają powstawanie otoczki mielinowej, co zwiększa ryzyko autyzmu, stwardnienia rozsianego oraz choroby Alzheimera. Doskonałe źródło fosfolipidów i cholesterolu to żółtka jaja, wątroba, masło, tran oraz tłuste zimnowodne ryby morskie.

## FOLIANY (WITAMINA B9)

Są niezbędne w procesie mielinizacji włókien nerwowych. Ich niedobory są przyczyną różnych schorzeń neurologicznych, m.in. zaburzeń rozwojowych u płodu (cewa nerwowa). Foliały są aktywne w syntezie i metylacji DNA, warunkują jego integralność oraz stabilność, zapobiegają nowotworom. Niedobory folianów skutkują podwyższonym stężeniem homocysteiny we krwi, co zwiększa ryzyko miażdżycy. W większości produktów pochodzenia zwierzęcego foliały obecne są w ilościach średnio 2-2,5-krot-

nie mniejszych niż w warzywach i produktach zbożowych. Wyjątkiem jest wątróbka z kurczaka oraz wątroba wołowa i cielęca (zawierające odpowiednio: 590, 330 i 240 µg folianów w 100g), a także żółtko jaja kurczego (152 µg/100g). Jednak foliały w produktach zwierzęcych są bardziej stabilne, niż w produktach roślinnych. Ponadto występują w formie 5 metylo-TH-folianu, który nie musi być przekształcany w organizmie człowieka. U osób z mutacją genu, odpowiedzialnego za przekształcanie kwasu foliowego do 5 metylo-TH-folianu (48% ludzi rasy kaukaskiej) jedynym źródłem folianów jest żywność pochodzenia zwierzęcego.

---

*Preparat Actifolin produkowany we Włoszech. Do niedawna zawierał wyłącznie 5 metylo-TH-folian; ostatnio zawiera 5 metylo-TH-folian oraz kwas foliowy w równoważnych ilościach.*

---

## WITAMINA D3

Wykazuje wyjątkowy potencjał neuroprotektoryjny. Uczestniczy w syntezie neuromediatorów, zapobiega oksydacyjnym uszkodzeniom tkanki nerwowej, działa przeciwzapalnie, hamuje demielinizację tkanki nerwowej w stwardnieniu rozsianym. Istnieje zależność pomiędzy niedoborami witaminy D3 a zwiększonym ryzykiem chorób ośrodkowego układu nerwowego (autyzm, padaczka, stwardnienie rozsiane, depresja, schizofrenia, samobójstwa, choroba Alzheimera, Parkinsona), a także schorzeń autoimmunologicznych. Najlepszym źródłem witaminy D3 w diecie są tran i tłuste ryby morskie, a także jaja i sery dojrzewające. Niestety, pokrycie zapotrzebowania na tę witaminę z dietą nie jest możliwe. Dlatego warto zadbać o endogenną syntezę witaminy D3, która możliwa jest przy ekspozycji skóry na promieniowanie UVB (latem w godzinach przedpołudniowych).

W okresie zimowo-wiosennym (październik – kwiecień) konieczna jest suplementacja w dawce co najmniej 4000 j.m.

### AMINOKWASY EGZOGENNE

Najlepszym ich źródłem są białka mięsa, jaj, ryb oraz mleka. Zapewniają prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Białka trawione są do peptydów, aminokwasów oraz amin biogennych, pełniących funkcje neuroprzekazników. Glutathion, który wchodzi w skład układu enzymatycznego peroksydazy glutationowej, jest głównym czynnikiem detoksykacji mózgu. Jego poziom zależy od ilości aminokwasów siarkowych oraz witamin B6, B12 i B9 (foliany) w diecie.

### AMINOKWASY SIARKOWE

Metionina i cysteina (obecne w mięsie, rybach, jajach) są niezbędne do endogennej syntezy tauryny, która zwiększa wydolność psychofizyczną, pełniąc funkcję neuroprzekaznika i neuromodulatora. Tauryna działa ochronnie na długo żyjące komórki mózgu, serca, mięśni szkieletowych. Ogranicza rozwój chorób neurodegeneracyjnych i nowotworów, a jej źródłem w diecie jest żywność pochodzenia zwierzęcego.

### ANTYOKSYDANTY LIPOFILNE

Obecne w maśle, maśle klarowanym, oliwie z oliwek. zabezpieczają strukturę mózgu przed skutkami stresu oksydacyjnego. Skuteczna osłona antyoksydacyjna jest równoznaczna ze zmniejszonym ryzykiem schorzeń autoimmunologicznych, neurologicznych i neurodegeneracyjnych, a także większości nowotworów.

### GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba rozszerza naczynia krwionośne, zwłaszcza włosowate. Warto kupić preparat zawierający oprócz ginkgo biloba również witaminy z grupy B, przy czym wita-

mina B12 powinna być w formie zmetylowanej. Cyjanokobalamina (oryginalna wit. B12) zostanie zużyta przez mikroflorę jelitową (*Lactobacillus* i *Bifidobacterium*). Preparat biloba + produkcji formeds BICAPS (sklepy ze zdrową żywnością) zawiera ginkgo biloba oraz witaminy z grupy B; należy przyjmować go przed południem; pobudza mózg, utrudnia zasypianie. Przedawkowanie zwiększa potliwość.

### KAROTENOIDY WSPOMAGAJĄCE WZROK

Źródłem różnych karotenoidów, zwłaszcza luteiny są: brokuły, jarmuż, cykoria, pietruszka, por, rzęźucha, sałata, szpinak oraz koperek i szalwia. Ich codzienna obecność w diecie jest konieczna.

### ORZECHY I MIGDAŁY

Źródło argininy i witaminy E. Orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pistacje, migdały, sezam, nasiona słonecznika, pestki dyni zawierają duże ilości argininy, a także witaminy E.

Aminokwas arginina uznawany jest za endogenny. Wytwarzany jest w organizmie (niestety nie zawsze w wystarczających ilościach). Metabolizm argininy wiąże się z wytwarzaniem tlenu azotu, który rozszerza naczynia krwionośne.

Codziennie powinno się zjadać albo 7 orzechów włoskich, albo 20 orzechów laskowych, albo 35-40 migdałów. Migdały należy zjadać w 2 porcjach. Przy ich trawieniu wytwarza się cyjanowodór.

### WITAMINA E - ŹRÓDŁA W DIECIE

Oprócz orzechów włoskich, laskowych, ziemnych, pistacji, migdałów, sezamu, nasion słonecznika, pestek dyni, dobrym źródłem witaminy E są oleje tłoczone na zimno (nie rafinowane), nie poddane działaniu wysokich temperatur.

Jarmuż, szpinak, brokuły też zawierają witaminę E (ale w mniejszych ilościach)

### PRZYSWAJALNOŚĆ WITAMINY E

- Przeciętnie z całodziennej racji pokarmowej wchłanianie się ok. 40% witaminy E, ale zależnie od rodzaju produktu jej pobieranie może oscylować między 20 a 80%.
- Biodostępność witaminy E zależna jest od tłuszczu obecnego w diecie. Przy stosowaniu olejów roślinnych (źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych podatnych na utlenianie) witamina E zawarta w pożywieniu utlenia się.
- Utlenianiu się witaminy E zapobiegają składniki pokarmowe jak: selen, cynk, żelazo, miedź, aminokwasy siarkowe, witamina A, witamina C.
- Poszczególne formy wchodzące w skład witaminy E wykazują różną aktywność biologiczną.

### FUNKCJE BIOLOGICZNE

- naturalny przeciwutleniacz, pierwsza linia obrony przed wolnymi rodnikami,
- ochrona witaminy A oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych przed utlenianiem,
- regeneracja  $\beta$  - karotenu,
- stabilizacja błon komórkowych poprzez zapobieganie oksydacji lipidów strukturalnych,
- zmniejszanie ryzyka powstawania miażdżycy, neurodegeneracji i nowotworów.

Witamina E wchłaniana jest w jelicie, następnie wraz z krwią roznoszona jest po organizmie i odkładana w różnych tkankach, przy czym 20% ogólnej ilości witaminy E krążącej we krwi jest transportowana w erytrocytach (czerwonych krwinkach).





## NIEDOBORY WITAMINY E

Żywnościowy niedobór witaminy E u ludzi prawie nigdy nie występuje. Taka sytuacja może wystąpić tylko w przypadku niektórych chorób związanych z nieprawidłowym wchłanianiem tłuszczów. Bezpośrednio z niedoborem witaminy E związana jest bardzo rzadka neurodegeneracyjna choroba zwana ataksją z niedoborem witaminy E (ang. ataxia with vitamin E deficiency, AVED). U osób z tą chorobą osłabione jest włączanie  $\alpha$ -Toc do lipoprotein VLDL w wątrobie. AVED objawia się zaburzeniami rdzeniowo-mózdkowymi jeszcze przed osiągnięciem okresu dorosłości.

## NADMIAR WITAMINY E

Dane literaturowe wskazują, że witamina E przyjmowana w nadmiarze (w przeciwieństwie do innych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach) nie kumuluje się w organizmie do poziomu, który mógłby być toksyczny. Jej nadmiar jest metabolizowany i wydalany wraz z moczem w postaci pochodnej chromanolowej — CEHC.

Przyjmowanie zwiększonych dawek witaminy E zapobiega rozwojowi wielu chorób (miażdżyca i jej kliniczne powikłania, choroby neu-

rologiczne i neurodegeneracyjne, nowotwory).

Tylko nieliczne analizy statystyczne wskazują na szkodliwość przyjmowania wysokich dawek wit. E (powyżej 400 IU /dzień). Występowały wówczas takie objawy, jak: bóle głowy, zmęczenie, senność, osłabienie mięśni, podwójne widzenie oraz zaburzenia jelitowe.

Ze względu na aktualne zwyczaje żywieniowe oraz uwarunkowania ekonomiczne, obserwuje się trend malejącego spożycia witaminy E z dzienną racją pokarmową.

Suplement, który warto stosować to TOKOVIT E 370 natural. Kapsułkowana witamina otrzymywana z naturalnych olejów roślinnych. Syntetyczna witamina E nie jest skuteczna.

## CO POWINNA ZAWIERAĆ DIETA:

- pełnowartościowe białko (mięso, jaja, sery twarogi ryby) - 1,2 do 2g /kg masy ciała
- 3-4 żółtka jaj (fosfolipidy, witaminy, fosfityna zwiększająca biodostępność wapnia)
- tłuste ryby morskie albo tran (WNKT n-3, skwalen, lipidy eterowe, koenzym Q10)

- masło, masło klarowane, śmietana (antyoksydanty lipofilne, cholesterol, fosfolipidy)
- wątroba wołowa/cielęca lub drobiowa (fosfolipidy, żelazo hemowe, cholesterol, kwas alfa liponowy, 5 metylo-TH4- folian) jeść 1 raz w tygodniu
- orzechy, migdały, pestki słonecznika, dyni, moreli i inne (witamina E, związki mineralne, pierwiastki śladowe, WNKT n-6 rzadziej WNKT n-3)
- warzywa i owoce - najlepiej sezonowe jagodowe (związki mineralne, pierwiastki śladowe oraz bioflawonoidy)
- kawa i herbata (różne antyoksydanty, m.in. bioflawonoidy)

## CO DEFINITYWNIENIE NALEŻY Z DIETY WYELIMINOWAĆ:

- Oleje roślinne i margaryny (działają prozapalnie i kancerogennie)
- Żywność wygodną (sztuczne izomery trans, różne dodatki funkcjonalne)
- Słodycze, gotowe ciasta (sztuczne izomery trans, dodatki funkcjonalne)
- Fast Food zawiera wszystko co najgorsze (niestety smaczne).

**KONIECZNIE** ograniczyć spożycie pieczywa (antyzbrylacze do mąki to związki glinu, które kumulują się w otoczce mielinowej).  
Życzę dużo zdrowia na nowej diecie.  
**Grażyna Cichosz**

01.01.2001 r.



# DEKLARACJA PROGRAMOWA OPTYMALNYCH



DR JAN KWAŚNIEWSKI

LEKARZ O SPECJALNOŚCI MEDYCYNA  
FIZYKALNA I BALNEOKLIMATOLOGIA,  
PROPAGATOR ŻYWIENIA OPTYMALNEGO

My, stosujący żywienie optymalne według wiedzy zgromadzonej i upowszechnionej przez dr Jana Kwaśniewskiego, który u siebie i u członków swoich rodzin uzyskaliśmy wyleczenie z szeregu dotychczas jakość życia, czując się obowiązku pomagania innym, potrzebującym pomocy, chorym, nieszczęśliwym i biednym, zorganizowani w Ogólnopolskim Stowarzyszeniu Bractw Optymalnych z siedzibą w Jaworznie (przekształca się w Ogólnoświatowe), przyjmujemy za cel główny działanie w kierunku poprawy wartości biologicznej ludzi w Polsce i w innych krajach.

---

*Wiemy, że poprawa ta spowoduje korzystne skutki biologiczne i stworzy podstawy pod rozumne, oparte wyłącznie na wiedzy, zorganizowanie życia ludzkiego na Ziemi.*

---

Wiemy, że wprowadzenie żywienia optymalnego powoduje szereg korzystnych zmian w biologii człowieka i czynności ludzkiego umysłu: stopniowe wyleczenie ludzi z prawie wszystkich chorób i zapobieganie nowym zachorowaniom, stopniowe wydłużenie wieku dojrzewania, opóźnianie wieku przekwitania, przedłużanie pełnosprawnego wieku produkcyjnego, korzystny dla rodzaju ludzkiego niski wzrost objętości mózgów ludzkich, pojawienie się umiejętności odróżniania dobra od zła, utraconej przez ludzi na skutek błędów w żywieniu znanych jako „grzech pierworodny”.

Ludzie uzyskają dostęp do wiedzy, prawdy i mądrości, a ich umysły zamkną się przed wiarą i poglądami. Umiejętność odróżniania dobra od zła pozwoli na eliminowanie pracy szkodliwej, czy społecznie beużytecznej ocenianych według ścisłych kryteriów.



---

Praca społecznie użyteczna jest taką tylko wówczas, gdy w rezultacie tej pracy uzyskuje się netto więcej energii, niż zostało zużyte na wykonanie tej pracy, ale w towarach czy usługach dla ludzi pożytecznych. Ponieważ istnieje wiedza o tym, co dla ludzi (ludzkości) jest dobre, a co złe, ludzie będą podejmowali tylko prace pożyteczne i nareszcie zniknie z ludzkiego życia biblijne „(...)mózolnie się na próżno”.

Gdy ilość energii uzyskanej w wyniku pracy jest mniejszą od ilości włożonej w wykonanie tej pracy, lub energia jest tylko rozpraszana, to takie rodzaje pracy są szkodliwe i powinny być zaniechane. W tym celu wprowadzenia żywienia optymalnego dla tych wszystkich, którzy sami będą chcieli je stosować trzeba przygotować odpowiednią bazę żywnościową według ścisłej, następującej zasady:

---

*Przy najmniejszym nakładzie energii, trzeba nauczyć się uzyskiwać z każdego hektara ziemi możliwie dużo azotu, ale w związkach białkowych najbardziej chemicznie zbliżonych do składu, a zatem i potrzeb ludzkiego ciała i możliwie dużo wodoru, ale w związkach z których organizm potrafi ten wodór wykorzystać i spalić. Możliwości naszej ziemi pozwalają na wytwarzanie żywności optymalnej dla wszystkich Polaków i dla kilku krajów Afryki dodatkowo.*

---

Dla kobiet w wieku rozrodczym trzeba stworzyć takie warunki materialne, aby mogły odżywiać się optymalnie, miały zaspokojone pozostałe potrzeby życiowe, aby mogły rodzić dzieci najbardziej wartościowe biologicznie, bez chorób i wad wrodzonych, bez patologii ciąży, porodu i połogu, a sam poród był łatwy, bez „bólów i męki”, jak było kiedyś i jak już bywa u tych matek, które stosują optymalne żywienie. Aby mogły karmić swoje dzieci piersią przez 3 lata lub dłużej, wychowywać swoje dzieci nie na chorych, bezrozumnych, często złych niewolników, a na ludzi. Pokarm matki żywionej optymalnie jest najbardziej wartościowym dla dziecka, chroni je przed wszystkimi chorobami infekcyjnymi, alergicznymi, próchnicą zębów, innymi chorobami z nowotworami i białaczkami włącznie.

Trzeba radykalnie zmienić programy nauczania i same szkoły. Dzieci trzeba uczyć tego, co jest dla nich najbardziej potrzebne w życiu dorosłym i przy tym uczyć możliwie sprawnie. Dlatego należy również gruntownie zreformować gramatykę języka polskiego i maksymalnie ją uprościć.

Życie ludzkie na razie jest zbyt krótkie, aby marnować je na naukę języków obcych. Trzeba propagować ideę wprowadzenia jednego, wspólnego, ludzkiego języka dla wszystkich ludzi, oprócz języków narodowych. Możliwość łatwego porozumienia się ze sobą wszystkich ludzi przyniesie wymierne korzyści materialne oraz wiele innych dóbr.

Należy zmienić obecną „Służbę Chorobom” w „Służbę Zdrowia”. Lekarzom i innym pracownikom służby zdrowia trzeba będzie płacić dobrze tylko za dobre zdrowie obywateli: brak chorób, brak absencji chorobowej, niską wagę ciała i niski wzrost podopiecznych, długi i pełnosprawny wiek produkcyjny, długie życie ludzi, możliwie późne dojrzewanie młodzieży i późne przekwitanie ludzi.

Trzeba będzie przeszkolić lekarzy w ludzkiej medycynie, co nie jest trudne, ponieważ już kilkuset lekarzy w Polsce i w kilkunastu innych krajach zrozumiało istotę tej ludzkiej medycyny i stosuje jej zalecenie u swoich podopiecznych. Lekarz nie stosujący sam żywienia optymalnego odpowiednio długo nie może zrozumieć zasad żywienia optymalnego, ani zasad leczenia prądami selektywnymi. Przez ponad 30 lat mojej praktyki lekarskiej nie mogłem nauczyć żadnego lekarza ludzkiej, skutecznej medycyny, jeśli ten lekarz sam nie odżywiał się optymalnie.

Jest duże zapotrzebowanie na leczenie stacjonarne dla chorych z kraju i z wielu innych krajów, którzy chcą przyjeżdżać do Polski po zdrowie i rozum, dobrze za pobyt i leczenie zapłacić. Jest wiele obiektów wczasowych i sanatoryjnych, które można do tego celu wykorzystać, a przy okazji stworzyć tysiące nowych miejsc pracy i dalsze setki tysięcy będzie mogło znaleźć pracę przy modernizowaniu gospodarki żywnościowej.



Zwiększa się zapotrzebowanie na nowe produkty spożywcze odpowiadające potrzebom żywienia optymalnego oraz produkty, szczególnie dostosowane do przyczynowego leczenia określonych chorób. Trzeba propagować te produkty, pomagać w organizowaniu ich wytwarzania, w dystrybucji i eksporcie. Trzeba wprowadzić bardzo wysokie cła na importowane produkty „spożywcze”, które nie spełniają wymogów podanych wyżej, a które powodują dla Narodu szkody o wiele większe, niż alkohol, tytoń, narkotyki, przestępczość i brak wiedzy u rządzących łącznie. O tym ludzie nie wiedzą, nie wie też o tym tak zwana nauka, która nadal jest „uczonym trupem myśli” - jak pisał ks. Prof. Włodzimierz Sedlak.

Importować bez cła należy wyłącznie produkty spożywcze, które zawierają najwięcej azotu w związkach najbardziej chemicznie zbliżonych do składu chemicznego i potrzeb organizmów ludzkich oraz możliwie dużo wodoru, który organizm może spalić. Trzeba preferować te produkty w imporcie, w których za 1 kg azotu i 1 kg wodoru zapłacimy najmniej.

Zdrowie ludzi i Narodu jest najważniejsze. Zatem rozsądek nakazuje, aby to, co najważniejsze, szczególnie było otoczone staraniem. Niskie dochody pracowników służby zdrowia praktycznie wykluczają możliwość sprawnego jej działania, wymuszają ogromne, zbędne koszty na niepotrzebne badania, czy operacje, na tony leków, które codziennie niepotrzebnie zjadają ludzie w Polsce, a które kosztują coraz więcej. Człowiek (pracownik służby zdrowia też) o niskich dochodach bezrozumny być musi. Człowiek o wysokich dochodach bezrozumny być nie musi. A to wielka różnica. Według dr Przemysława Pali sam koszt leków przeciwcukrzycowych, głównie insuliny dotychczas importowanej wynosi około 1 mln dolarów dziennie, a całkowity koszt społeczny cukrzycy w Polsce, to przynajmniej 6–8 milionów

dolarów dziennie i to przy mocno zaniżonych szacunkach. Przyczynowe wyleczenie chorych na cukrzycę w Polsce spowoduje oszczędność tylko w lekach rzędu 350 mln dolarów rocznie, a uwzględniając koszty społeczne cukrzycy, oszczędności wyniosą 2–3 miliardy dolarów rocznie.

Tylko za 1 miliard dolarów (4 mld zł.) można będzie podnieść płace pracownikom służby zdrowia o 10 000 zł rocznie na jednego pracownika. Bezrobocia być nie może. Pracować powinien każdy. Dopóki liczba miejsc pracy jest zbyt mała, ci którzy pracują, powinni podzielić się pracą z tymi, którzy nie pracują, a chcą pracować.

*Przy gruntownej przebudowie całej gospodarki, w tym żywnościowej, którą wymusi przyrost liczby Optymalnych, pojawi się wiele nowych miejsc pracy, co pozwoli na przyspieszenie likwidacji bezrobocia.*

Naród zdrowy, pracujący mądrze, wydajnie i z pożytkiem dla siebie ma obowiązek zapewnienia godnych warunków bytu seniorom w wieku poprodukcyjnym. Znaczne zmniejszenie się liczby niepełnosprawnych w tej grupie ludzi, jakie pojawi się po wprowadzeniu żywienia optymalnego, znacznie zmniejszy obciążenie społeczeństwa kosztami opieki nad tymi ludźmi i umożliwi wielu z nich podjęcie pożytecznej pracy. Żaden rząd, w żadnym kraju, nie spełnia zadań, do spełnienia których zostaje powołany. Nie umie zapewnić ludziom zdrowia, długiego życia, dostatku ani bezpieczeństwa jednostek i narodu.

*Teoretycznie w tak zwanych państwach demokratycznych źródłem władzy jest naród. W praktyce jest zupełnie inaczej.*

W najważniejszych dla siebie sprawach ludzkość wiedzą nie dyspo-

nuje. Możliwość wyboru rządzących spośród osobników z których żaden się do pełnienia władzy nie nadaje, właśnie z braku wiedzy, to tylko pozór demokracji.

Naród nie może z władzy rezygnować. To on ma rządzić. Może to robić z pożytkiem dla wszystkich, gdy zamiast „wybieranej” władzy będzie powoływał służby: wykonawczą, ustawodawczą i sądowniczą (która będzie znikać). Naród ma zatrudniać pracowników a jednym kryterium przyjmowania do pracy ludzi na ważne stanowiska muszą być kwalifikacje kandydata. Powinien stworzyć warunki umożliwiające sprawne i możliwie tanie funkcjonowanie tych służb. Zawsze służb. Nigdy władz.

Powszechnie wprowadzenie żywienia optymalnego spowoduje znaczny wzrost wydajności pracy i znaczną poprawę jej jakości. Szybko pojawi się wiele pożytecznych wynalazków. Naród musi stworzyć system ssący wynalazki, ich praktyczne opracowanie, wprowadzenie do produkcji i ich promocję. Dochód narodowy będzie szybko wzrastał, a koszty pozyskania tego dochodu oraz koszty jego dystrybucji będą małe.

Są szanse, aby po niedługim czasie Naród Polski stał się Narodem zdrowym, długowiecznym, pracowitym, przodującym w każdej dziedzinie, który będzie umiał zapewnić godne warunki życia dla wszystkich obywateli. Jeśli ma się spełnić jedna z przepowiedni, że „bez cudzych pieniędzy umocni się i wzrośnie Polska”, to obecnie są ku temu najlepsze warunki, gdyż niezbędnie potrzebna do tego wiedza, powstała w naszym kraju. Mamy szanse na to, abyśmy nie musieli jak dotąd, pukać do drzwi Unii Europejskiej, jak ubogi, niechciany krewny, a być zapraszany do członkostwa w Unii jako najbardziej pożądany nie petent, a dobroczyńca. To zdrowy, rozumny Naród Polski zdecyduje, czy zechce wejść do Unii, czy też potrafi znaleźć inne, bardziej dla siebie korzystne rozwiązanie.



**ZDROWIE**  
bez leków

**Skorzystaj z okazji!**

**Z 10 % rabatem**



**NOWOŚĆ\***

\*Ilość sztuk ograniczona

**➤ kup bilet na III Edycję Festiwalu**

**➤ oraz zamów wyjątkowy  
Kalendarz Zdrowia bez  
Leków 2026**

**➤ Znajdziesz w nim mój artykuł**

**Z kodem **OPTYMALNI**  
otrzymasz również 10% rabatu  
na cały asortyment w sklepie  
zdrowiebezlekow.pl**

**Z KODEM  
10%  
rabatu**

**KUP TERAZ!**

[www.zdrowiebezlekow.pl](http://www.zdrowiebezlekow.pl)



**ZACHĘCAMY DO OBSERWOWANIA NASZYCH PROFILI NA FACEBOOKU**

Znajdziesz tam aktualności, wartościowe materiały, nagrania z wydarzeń, wykłady oraz inspirujące treści związane ze zdrowiem i działalnością Optymalnych.

**Dołącz do naszej społeczności i nie przegap nowych publikacji!**



**Miesięcznik Optymalni**



**Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Optymalnych im. Adama Jany**



**Optymalni**  
MAGAZYN





---

ROZMOWA  
Z BOGDANEM TKOCZEM  
Z POLSKI  
WYCHODZI ISKRA,  
CZYLI JAK SŁOWA  
PROF. GRAŻYNY  
CICHOSZ  
OBUDZIŁY  
NARÓD

Coraz częściej słyszymy, że choroby cywilizacyjne nie są kwestią przypadku, ale konsekwencją stylu życia, wzorców żywieniowych i przemysłowej manipulacji żywnością. 17 listopada 2025 r. w Sejmie odbyło się posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Ochrony Życia i Zdrowia Polaków - wydarzenie, które w opinii wielu może być przełomem. Głównym głosem nauki była prof. Grażyna Cichosz - wybitna specjalistka w dziedzinie żywienia i biochemii tłuszczów. O kulisach, decyzjach i o tym, co może nastąpić, rozmawiam z Bogdanem Tkoczem, inicjatorem działań na rzecz zmiany perspektywy zdrowia publicznego.



## **Zacznijmy konkretnie. Jak to się stało, że temat zdrowego żywienia trafił do Sejmu i to w tak mocnym wydaniu?**

To była długa droga. Pierwszy raz wystąpiliśmy w Sejmie w 2011 roku dzięki posłowi Piotrowi Walkowskiemu z PSL. Cztery lata później, w 2015 r., na konferencji zespołu ds. zapobiegania otyłości pod przewodnictwem posłanki Mirosławy Nykiel, pojawili się lekarze, doradcy żywienia optymalnego, także i ja. Potem temat przygasł, ale nie wygasł. W międzyczasie, w 2013 roku, zorganizowaliśmy konferencję „Tajemnice zdrowego odżywiania” w Łaziskach Górnych, przy wsparciu posłów PiS. Wystąpiła tam prof. Grażyna Cichosz – pamiętam, mówiła, że „wiało wtedy okropnie”, ale sala była pełna. Przyjechali lekarze z całej Polski, m.in. dr Przemysław Pała, prowadzący pacjentów w centrum żywienia optymalnego w Jastrzębiej Górze. Była profesor Bolesławska, prof. dr hab. n. farm. Juliusz Przysławski. To właśnie wtedy narodziło się przekonanie, że żywienie może być terapią, nie tylko profilaktyką.

## **Kiedy zaczęła się obecna fala zmian?**

Moment zwrotny przyniósł udział w festiwalu Pełnia Zdrowia bez Leków i współpraca z Ryszardem Sadłoniem. Uznałem, że trzeba ponownie uderzyć do parlamentarzyistów. Dwa lata temu spotkałem posła Romana Fritza z Konfederacji Korony Polskiej. Systematycznie przekazywałem mu materiały – magazyny „Optymalni” czy „Zdrowie bez Leków” – pokazywałem, że profilaktyka prozdrowotna to nie nisza, a środowisko lekarzy i naukowców.

## **Proszę opowiedzieć o spotkaniu z profesor Cichosz**

29 kwietnia 2025 r., w przeddzień urodzin króla Kazimierza Wielkiego – wielkiego reformatora Polski – odbyło się pierwsze posiedzenie zespołu z jej udziałem. Nikt nie spodziewał się tak ogromnego zainteresowania. Po jej wystąpieniu... wszystko przyspieszyło. Redaktor Pospieszalski podjął temat, potem Rymanowski, jak to mówimy po śląsku – „poszedł po bandzie”. Oglądalność materiału biła rekordy. To w tym momencie, można powiedzieć, obudził się duch Narodu. Ludzie się przebudzili i zrozumieli, że zdrowie zaczyna się nie w aptece, lecz na talerzu.

## **Ale co tak poruszyło odbiorców?**

Że ktoś powiedział na głos to, o czym część lekarzy mówiła po cichu. Pani profesor wyraźnie podkreśliła, że produkcja taniej, wysoko przetworzonej żywności generuje ogromne koszty zdrowotne liczone w miliardach. Że leczy się pacjentów tak, by choroba trwała, a nie żeby ją zakończyć. Dlatego sukces odnosi żywienie niskowęglowodanowe – model dr. Jana Kwaśniewskiego, Atkinsa, terapie ketogeniczne. Na Śląsku mamy szpitale wdrażające dietę ketogenną, choćby w Chorzowie. Mało kto o tym wie. Był nawet projekt badawczy Eureka 2003–2005, na który przeznaczono ok. 5 mln zł – miał dotyczyć wpływu żywienia niskowęglowodanowego na otyłość i cukrzycę. Gdyby go zrealizowano, Polska dziś mogłaby być liderem badań metabolicznych. Stracono szansę – ale do tego można wrócić.

## **Zasygnalizował Pan, że z Polski wyjdzie iskra zmian, być może właśnie ze Śląska...**

W USA pan Kennedy stwierdził niedawno: „czas przeprosić się z tłuszczami nasyconymi.” To oznacza, że zmienia się globalna narracja. A może ta iskra zapłonęła tutaj, na Śląsku, regionie ludzi pracowitych, twardych, odpornych, przywiązanych do tradycji? Na Śląsku mamy sanatoria, zaplecze medyczne i ogromny potencjał. Można wprowadzić żywienie niskowęglowodanowe w jednostkach podległych marszałkowi województwa śląskiego. W 2026 r. ONZ ogłosi rok pasterzy i pastwisk, to idealny moment, by pokazać wartość żywności naturalnej. Mamy wsparcie odważnych lekarzy, mamy autorytety naukowe takie jak prof. Cichosz. Mamy media, które zaczęły mówić. Ta fala już ruszyła. Śląsk może być kolebką zmiany. Czy to właśnie ta iskra z Polski? Czas pokaże.

## **Co sprawiło, że zaangażował się Pan w to tak osobiście?**

Jestem prawnikiem Powstańca Śląskiego. Mój ojciec zmarł na nowotwór. Lek w Polsce kosztował 15 000 zł, a sprowadzony z zagranicy – 1 500. Różnica 13 500 zł. Gdzie trafiają te pieniądze? To pytanie – „gdzie są te pieniądze?” – to nie tylko głos syna, ale głos obywatela.

## **Więc, skoro zapaliła się iskra... to co dalej?**

Teraz trzeba podtrzymać ogień. Prof. Cichosz go zapaliła. Zadaniem polityków i społeczeństwa jest, żeby nie zgasał.

**Rozm. Agata Majcher**

## OPTYMALIZACJA

# PROJEKT OPTYMALIZACJI (CZ.III)

## ŻYWNOŚĆ NAJBARDZIEJ SZKODLIWA DLA CZŁOWIEKA

Od dawna znanym symbolem żywności najbardziej szkodliwej dla człowieka jest przysłówowe jabłko. Każde zwierzę trawożerne żywione jabłkami zginąć musi, i to dość szybko, bowiem w jabłku na 1 g białka o bardzo niskiej wartości biologicznej przypada aż 40 g węglowodanów. W owsie, który jest najlepszym ze zbóż, przypada tylko 5,4 g. A pasze: w trawie jest jeszcze mniej, dobra trawa ma na 1 g białka ok. 3 g węglowodanów. A pasza, w której na 1 g białka przypada powyżej 10 g węglowodanów nie nadaje się nawet dla zwierzęcia trawożernego.

Żywność pochodzenia roślinnego niejadalna dla człowieka bez użycia ognia, niemożliwa do zdobycia, np. miód (bez ognia), czy wyprodukowania (cukier) – nie nadaje się dla człowieka, który chce być człowiekiem zdrowym. Ta żywność zniszczyła biologicznie rodzaj ludzki. I to ona spowodowała tzw. grzech pierworodny, z wszystkimi z tego grzechu wynikającymi skutkami.

Trzeba kilku pokoleń optymalnie żywionych ludzi, by w pełni usunąć skutki tegoż „grzechu”.

Na szczęście wystarczy kilka miesięcy optymalnego żywienia, by odnowić, przebudować organizm, usunąć z umysłu człowieka zgubne skutki spowodowane niewłaściwym żywieniem, wynikające z patologicznego zaopatrywania mózgu w organizmach ludzi źle się odżywiających.

## NIJEADALNE DLA CZŁOWIEKA JEST:

- cukier,
- słodycze,
- owoce,
- przetwory owocowe,
- miód,
- produkty zbożowe,
- groch,
- fasola,
- płyny słodzone.

Człowiek może jakoś żyć bez skrobi, jako jedynym źródle energii, ale nie może wówczas spożywać tłuszczu. Musi również spożywać znacznie więcej białka o wyższej, niż w produktach pochodzenia roślinnego wartości biologicznej.

Taki wymuszony, zupełnie sztuczny model żywienia pojawił się kilkadziesiąt lat temu w Japonii, na początku XX wieku, a w ostatnich dziesięcioleciach w Korei Południowej, czy na Tajwanie. Nie pojawił się dotąd w Chinach, Indiach, czy Pakistanie. W losach narodów nie ma cudów, zawsze są przyczyny i są skutki. Bez, ponad dziesięć milionów ton ryb łowionych i spożywanych od dawna rocznie w Japonii – żadnego cudu gospodarczego nie mogłoby być.

Dieta typu japońskiego jest lepsza od wszystkich diet proponowanych przez naukę (znacznie gorsza od diety optymalnej). Polega ona na wprowadzeniu sporej ilości białka zwierzęcego (w warunkach polskich ryby może zastąpić ser biały, twaróg), ograniczenie tłuszczu do poniżej 0,3 g na 1 g białka i węglowodanów ok. 3,5-4 g. Wbrew powszechnej opinii wszystkie (prawie) ryby są zbyt chude, a najbardziej chude są dorsze, praktycznie

nie zawierają tłuszczu. Japończycy łowią ok. 6 mln. ton dorsza – czyli nie wolno mieszać tłuszczu z cukrem. Można po japońsku żyć dość dobrze, dość długo i być najbardziej sprawnym, ale być bardzo sprawnym w pracy, w działaniu. Tacy są właśnie Japończycy. W Polsce, dla ludzi, którzy nie chcą jeść tłuszczu, można wprowadzić właśnie japoński model żywienia: ryby zastąpić serem i troszkę mięsa chudego.

Diety typu japońskiego możemy wprowadzić natychmiast. Użytkujemy bardzo duże oszczędności żywności i energii. Będziemy mieli ludzi, którzy potrafią pracować nie gorzej, niż umieli pracować Japończycy. Niestety, Japonia zamerykanizowała się w jedzeniu i piciu, w tej chwili z tego powodu właśnie mają kryzys.

## SZKODLIWOŚĆ NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWEJ ŻYWNOŚCI I WARUNKI TEJ SZKODLIWOŚCI

Najbardziej wartościowa żywność, czyli jaja, masło, podroby, wieprzowina, spożywana przez ludzi, w których diecie znajduje się określona ilość węglowodanów powoduje największe szkody, tak dla jednostek, jak i dla narodów. Wiele cywilizacji zginęło tylko z tego powodu, i tylko z tego powodu my nie możemy wyjść z kryzysu. W czasach saskich modne było powiedzenie: Jedz, pij i popuszczaj pasa. To powiedzenie jest obecnie aktualne u naszych ludzi o wyższych dochodach. Największe szkody powoduje ta wartościowa żywność u ludzi, w których diecie ilość energii uzyskiwanej z tłuszczów i węglowodanów jest zbliżona i wynosi po ok. 40-45% w przeliczeniu na wartość kaloryczną.





DR JAN KWAŚNIEWSKI

LEKARZ O SPECJALNOŚCI MEDYCYNA  
FIZYKALNA I BALNEOKLIMATOLOGIA,  
PROPAGATOR ŻYWIENIA OPTIMALNEGO

Na szczęście wystarczy kilka miesięcy  
optimalnego żywienia, by odnowić,  
przebudować organizm.

W losach narodów nie ma  
cudów, zawsze są przyczyny  
i są skutki.

## OPTYMALIZACJA

# PROJEKT OPTYMALIZACJI (CZ.IV)

Taki model żywienia jest przyczyną wszystkich chorób cywilizacyjnych, spotykanych u chorujących na miażdżycę, tzw. zespoły antymiażdżycowe, np.: choroba Bërgera, gościec przewlekły postępujący, choroba Bechterewa, stwardnienie rozsiane, i wiele innych chorób zaliczanych do zespołów antymiażdżycowych, mają swoją przyczynę w innym modelu żywienia, spotykanym u tych ludzi.

## ORGANIZACJA PRODUKCJI ŻYWNOŚCI

Człowiek potrzebuje białko o najwyższej wartości biologicznej i najbardziej wartościowy tłuszcz. Należy zatem z każdego hektara, przy użyciu najmniejszej ilości energii, produkować możliwie dużo białka zwierzęcego i tłuszczu zwierzęcego. W zależności od kierunków produkcji roślinnej i zwierzęcej - można wytwarzać żywność najlepszą w dużych ilościach, można w bardzo małych, można tracić ziemię i energię na wytwarzanie towarów z punktu widzenia interesów narodów zupełnie nieużytecznych, jak na przykład nadmierna produkcja kwiatów, czy szkodliwych, jak produkcja cukru.

Na przykład z jednego hektara przy obecnej wartości biologicznej producentów żywności w Polsce można uzyskać do 300 kg wartościowego białka i 400 kg najlepszego tłuszczu - produkując mleko, lub tylko 18 kg

gorszego białka i 8 kg znacznie gorszego tłuszczu hodując bydło rzeźne, 30 kg jaj, które można uzyskać z jednej nioski, przedstawia dla narodu wyższą wartość, niż 300 kg brojlerów.

Ponieważ krowa najtaniej i najłatwiej przetwarza białko roślinne na zwierzęce, a najbardziej wartościowy tłuszcz, czyli masło - wytwarza z celulozy, nieużywanej w żywieniu trzody chlewnej, niosek i człowieka, zatem:

✓ Należy maksymalnie rozwinąć hodowlę bydła mlecznego dla zaspokojenia potrzeb ludności na najlepszą żywność oraz dla celów paszowych, dla drobiu i trzody chlewnej, co wyeliminuje konieczność importu pasz białkowych. Serwatka, maślanek, odciganie mleko - byłyby bardzo dobrymi dodatkami paszowymi u trzody chlewnej i u drobiu.

✓ Należy produkować trwałe sery, trwałą i możliwie najbardziej gęstą śmietanę, która jest najtańsza (czyli

1 kg tłuszczu w śmietanie 36% kosztuje 5 razy mniej niż w śmietanie 9%.

✓ Należy produkować jaja, mięso wieprzowe, tuczone gęsi.

✓ Należy posadzić możliwie dużo drzew - orzechów włoskich i leszczyny.

✓ Ziemię przeznaczoną dotychczas na buraki cukrowe dobrze byłoby przeznaczyć na słonecznik.

✓ Nie należy dla celów spożywczych produkować cukru, słodczy, słodzonych płynów i części owoców, słodzonych przetworów owocowych, produktów zbożowych, ziemniaków, grochu, fasoli.

✓ Nie należy drogo produkować wody, sprzedawanej w postaci warzyw szklarniowych (warzywa zawierają ponad 90% wody).

✓ Produkcję brojlerów i bydła rzeźnego należałoby znacznie ograniczyć





---

lub przerwać. Producentom należy płacić za 1 kg białka i tłuszczu, uwzględniając wartość biologiczną tych składników, co wymusi koncentrację ważnych składników w kilogramie produktu, a koncentracja składników na ogół poprawia trwałość produktu i zmniejsza straty.

### **ORGANIZACJA PRZETWÓRSTWA ŻYWNOSCI I CEL PRZETWARZANIA ŻYWNOSCI**

Celem przetwarzania żywności jest jej trawienie poza organizmem, wstępne trawienie oraz koncentracja wartościowych składników w możliwie małej objętości w kilogramie produktów myśl zasady znane już historykowi rzymskiemu Pliniuszowi, że:

---

*„Korzystnie jest w jakikolwiek bądź sposób zmniejszać to, co by żołądek obciążało.”*

---

✓ Przetwórstwo żywności należy maksymalnie zbliżyć do producenta, co pozwoli znacznie zmniejszyć koszty transportu. Żywność przetworzona i skoncentrowana jest z zasady bardziej trwała, łatwiejsza do przechowywania, co zmniejsza jej straty.

✓ Należy określić wysoki poziom białka i tłuszczu w kilogramie produktu, powyżej którego nie wolno będzie pakować żywności w drogę opakowania. Przy płaceniu za kilogram białka i tłuszczu producenci będą ekonomicznie zmuszeni do maksymalnej koncentracji żywności.

✓ Należy skończyć z przewożeniem wody.

✓ Przetwórstwo przybliżyć do producenta. W mniejszych ośrodkach producenci żywności mogą dostarczać żywność bezpośrednio do odbiorców z pominięciem pośredników, co spowoduje obniżenie cen żywności.

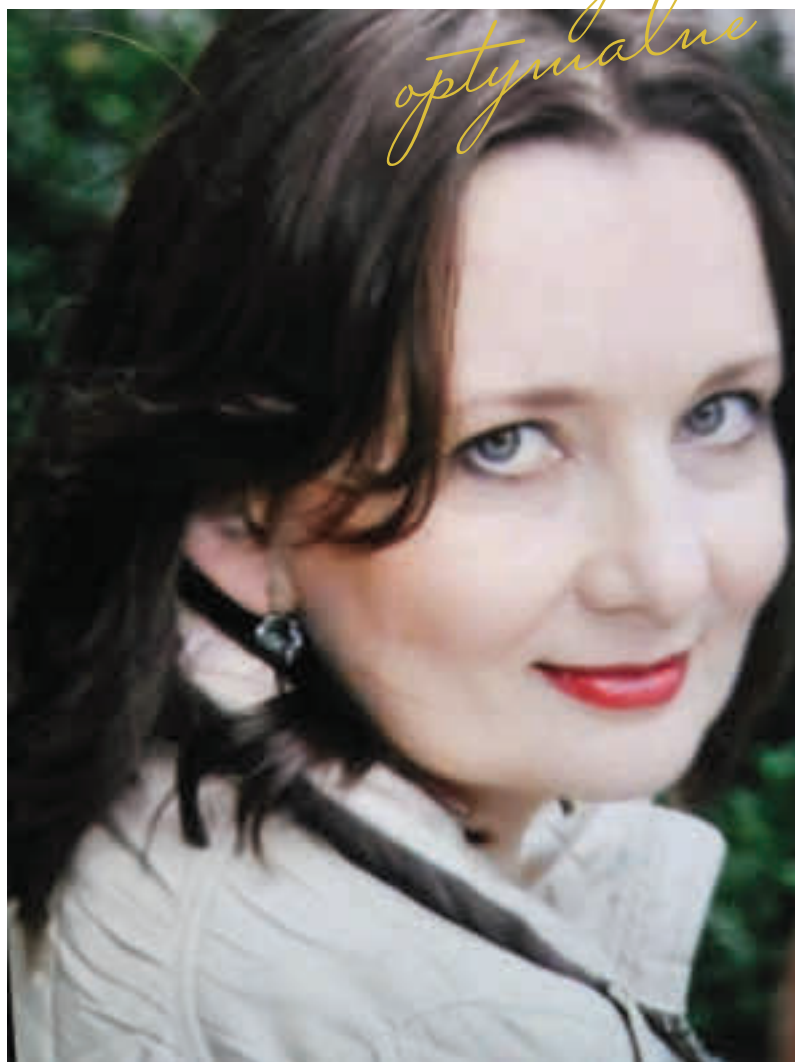
✓ Potrzebna jest duża ilość wirówek do mleka, niezbędna jest produkcja trwałych, wiejskich serów w gospodarstwach producenta.

**Jan Kwaśniewski**



# ROZMOWA Z DR MAŁGORZATĄ GUZIKIEWICZ

LEKARZEM MEDYCYNY  
ZE SPECJALIZACJĄ RODZINNA,  
OD CZTERECH LAT NA DIECIĘ  
OPTYMALNEJ



"Diety keto i diety niskowęglowodanowe są tak cenione w niektórych krajach, że lekarze otrzymują za nie punkty edukacyjne. Tak się dzieje między innymi w USA, w Szwajcarii, w Wielkiej Brytanii i w niemieckiej Bawarii. Dlatego mam wielką nadzieję że dieta niskowęglowodanowa, a w szczególności dieta doktora Kwaśniewskiego zyska uznanie oficjalne również w Polsce."

---

**Czy dieta optymalna jest w Polsce oficjalnie uznana i zalecana?**

---

Dieta optymalna nie jest w Polsce zalecana jako sposób żywienia. Jest wręcz uznawana za dietę wysoce szkodliwą. Należy ona do diet niskowęglowodanowych, które na świecie są obecnie propagowane. Dodam, że do tych diet zalicza się również dieta keto.

---

**Czym różni się od siebie dieta optymalna i dieta keto?**

---

Dieta optymalna ma ilość białka i ilość węglowodanów wyliczoną indywidualnie dla danej osoby. Zaś dieta keto to dieta o zwiększonej ilości białka i zmniejszonej ilości węglowodanów. Obie są dietami tłustymi. Energia pochodzi ze spalania tłuszczu.

---

**Dlaczego dieta optymalna, która została wynaleziona przez Polaka, pana dr. Jana Kwaśniewskiego, w Polsce się nie przyjęła?**

---

Możliwe że przyczyna tkwi w czasie, kiedy dr Kwaśniewski opracowywał tę dietę. Zrobił to w latach 60, czyli w zupełnie innych realiach. Ludzie wtedy zupełnie inaczej się żywili. Z pewnością nie jedli tylu węglowodanów i mniej też chorowali na te choroby, które są dziś problemem. Przypadków cukrzycy było dużo mniej. Otyłość, która dziś jest ogromnym problemem, też nie była taka powszechna.

---

**Dziś mamy wręcz epidemię otyłości. Antidotum jest zdrowy tryb życia. Z pewnością również właściwa dieta.**

---

Chciałabym, żeby również w Polsce, tak jak w wielu innych krajach, lekarze i dietetycy mieli możliwość proponowania swoim pacjentom diety





optymalnej, diety keto, diet niskowęglowodanowych. Obecnie nie jest to ciągle jeszcze możliwe. Mam nadzieję, że to się zmieni.

---

### **W jakich krajach dopuszcza się i propaguje diety niskowęglowodanowe?**

---

Brytyjski odpowiednik polskiego NFZ propaguje wśród lekarzy rodzinnych i pacjentów dietę niskowęglowodanową. Dr Unwin w swojej praktyce lekarza rodzinnego właśnie tę dietę poleca. Udało mu się u swoich pacjentów zredukować stosowanie leków na cukrzycę. Przy okazji pacjenci zredukowali masę ciała co doprowadziło w efekcie również do zredukowania dozowych u nich leków na nadciśnienie. Kolejnym lekarzem propagującym tę dietę jest w Wielkiej Brytanii doktor Ian Lake. On ją zaleca pacjentom również tym pacjentom, którzy mają cukrzycę typu pierwszego. Zaobserwował, że można dzięki niej zredukować ilość podawanej insuliny. Udało mu się ustabilizować poziom cukru u tych swoich pacjentów, którzy są na tej diecie. On sam również od wielu lat cierpi na cukrzycę typu pierwszego. Stara się dowieść, że pacjenci stosujący tę dietę, nawet chorując na cukrzycę typu pierwszego, mogą w miarę bezpiecznie uprawiać sport. By dowieść tego on sam przejechał na rowerze dystans dzielący Londyn w Anglii i Sankt Moritz w Szwajcarii. Dieta niskowęglowodanowa obecnie jest proponowana pacjentom w wielu ośrodkach w Wielkiej Brytanii. Dzięki temu, że pacjenci są pod opieką i obserwacją lekarzy, można elastycznie reagować, modyfikując zarówno samą dietę, jak i sposób leczenia lekami. Poprawił się znacząco komfort życia pacjentów. Biorą mniej leków. Zredukowali wagę ciała. Koszty społeczne są również niższe, dlatego że część pacjentów zredukowała leki, a część mogła je nawet odstawić.

---

### **Powiedziała Pani o Wielkiej Brytanii. A jak wygląda sytuacja w innych krajach?**

---

Dieta węglowodanowa jest stosowana również w Stanach Zjednoczonych. Tam dopuszczają ją niektóre firmy ubezpieczeniowe. Organizują nawet programy remisji cukrzycy, gdzie będąc na takiej

diecie i biorąc w nich udział, można uzyskać zniżkę ubezpieczeniową. Również w USA u niektórych pacjentów udało się uzyskać remisję cukrzycy i można było zredukować stosowanie leków na nadciśnienie.

---

### **Czy poza cukrzycą czy nadciśnieniem istnieją inne schorzenia, przy których diety niskowęglowodanowe wykazują pozytywne efekty?**

---

Istotnie, diety te mają dobry wpływ na zdrowie pacjentów, chorujących na różne inne choroby. Na przykład pacjenci cierpiący na depresję czują się znacznie lepiej. Poprawia się również stan pacjentów mających zaburzenia lękowe. Dodajmy do tego również chorobę Alzheimera, demencję, padaczkę. Dietę keto stosuje się w wielu krajach przy leczeniu padaczki. Również w Polsce wiele ośrodków szpitalnych stosuje tę dietę właśnie do leczenia padaczki. Zaobserwowano, że u niektórych pacjentów chorych na Alzheimera dzięki tej diecie nastąpiło zahamowanie rozwoju choroby. Diety keto i diety niskowęglowodanowe są tak cennie w niektórych krajach, że lekarze otrzymują za nie punkty edukacyjne. Tak się dzieje między innymi w USA, w Szwajcarii, w Wielkiej Brytanii i w niemieckiej Bawarii. Dlatego mam wielką nadzieję że dieta niskowęglowodanowa, a w szczególności dieta doktora Kwaśniewskiego zyska uznanie oficjalne również w Polsce. Tymczasem, aktualnie mamy do czynienia z taką sytuacją, że gdy człowiek zapoznaje się z oficjalną listą diet zalecanych bądź niezalecanych w Polsce, to dowiaduje się, że dieta doktora Kwaśniewskiego jest dietą szkodliwą. Stąd pacjenci się jej boją. Podobnie jest z innymi dietami niskowęglowodanowymi.

---

### **Czy bada się skuteczność diet niskowęglowodanowych i ich wpływ na organizm człowieka?**

---

Tak. W różnych krajach świata są prowadzone badania nad skutecznością diet niskowęglowodanowych. Pierwsze wyniki tych badań już są. Z pewnością już wkrótce będzie ich znacznie więcej.

**Rozm. Mateusz Cieślak**

*odpowiedzi  
na listy*

## PROFILAKTYKA CHOLESTEROLOWA

*Nie będę pisać, jak na lepsze zmieniło się moje życie po przejściu na dietę optymalną. Napisałabym bowiem list taki, jak inne – pełen wdzięczności dla Pana i zachwytu nad prostotą i skutecznością diety. Często spotykam się z wypowiedziami, że dieta optymalna jest zbyt prosta i banalna, żeby mogła być skuteczna. Przecież lekarze od tysięcy lat szukają leku na wszystko i nie udało się go znaleźć, więc dlaczego udało się panu Kwaśniewskiemu?*

*Przecież ktoś musi być pierwszy. Czy ktoś pyta, dlaczego właśnie Einstein odkrył teorię względności? Przecież każdy może spróbować. Ja spróbowałam. Działa, więc dietę stosuję. Nie obchodzi mnie zatem czyjeś zdanie. Nie obchodzi mnie teoria o szkodliwości cholesterolu. Ja mam swoje zdanie na temat szkodliwości tej teorii.*

*Wielu moich znajomych w związku z tzw. "profilaktyką cholesterolową" nie podaje swoim małym dzieciom tłuszczu, a przecież mleko matek jest bardzo tłuste, a dzieci karmione piersią są zdrowsze od karmionych sztucznie. Niedawno podano w TV, że jakieś muzeum kupiło na aukcji kilka listów Fryderyka Chopina za 200 tysięcy dolarów.*

*Kiedy słyszę coś takiego, to chce mi się płakać. Gdybym mogła, zaprowadziłabym tych, którzy wydali taką górę pieniędzy, na oddział onkologii dziecięcej. To nienormalne, że ludzie wielbią kawałek papieru bardziej, niż drugiego człowieka. "Kochaj bliźniego swego jak siebie samego" mówi katolickie przykazanie miłości, ale nie mówi, że kochaj zapisany papier jeszcze bardziej, niż swego bliźniego. Tak duże pieniądze mogłyby uratować niejedno życie. Pieniądze wydane np. na pomnik żołnierzy poległych powinny być wydane na ratowanie życia. Ci ludzie ginęli po to, aby inni mogli żyć, a teraz uśmierca się ludzi w imię pamięci o tamtych poległych.*

*Nie ma większej wartości, niż życie. Jestem pełna nadziei, że Pan Doktor poruszy tę sprawę na łamach "DZ". My, optymalni powinniśmy też zrobić coś w tej sprawie.*

B.J.



Najbardziej smutne jest to, że nauki podstawowe dokładnie ustaliły jak to naprawdę jest z cholesterolem, ale lekarze i inni uczeni nie mogą nawet zrozumieć, co czytają, a już o wyciąganiu praktycznych wniosków w ogóle nie może być mowy. W efekcie dotychczas kruczata przeciwolesterolowa spowodowała dla ludzkości więcej szkody, niż obie wojny światowe.

Mleko kobiece w Polsce ma 3 razy więcej tłuszczu na 1 g białka, niż mleko krowie. Mleko kobiet USA jest jeszcze tłustsze, a w Szwajcarii jest najtłustsze wśród krajów rozwiniętych! U pasterzy mleko kobiece miewa aż 11 g tłuszczu na 1 g białka. U dziecka karmionego piersią z 7 gram węglowodanów zawartych w 100 g mleka kobiecego, aż 6 jest przetwarzanych właśnie na tłuszcz i cholesterol, a tylko 1 g jest spalany. W efekcie dziecko karmione piersią, nawet w Polsce, uzyskuje ponad 90% energii z tłuszczów zaliczanych do zwierzęcych. A dzieci karmione piersią na miążdżycę nie chorują. U ponad 80% poległych w Korei żołnierzy amerykańskich i brytyjskich znajdowano zmiany miążdżycowe w aortalnej i tętnicach wieńcowych. Nie było miążdżycy tylko u tych, którzy byli karmieni rok lub dłużej mlekiem matki. U dziecka długo karmionego piersią pojawia się przystosowanie do korzystania z tłuszczów jako praktycznie jedyne źródło energii i dziecko, gdy może już wybierać, wybiera potrawę tłustą, gdyż takich domaga się jego organizm ukształtowany metabolicznie przez skład mleka kobiecego.

Rodzice kochają swoje dzieci. W imię tej miłości starają się im tak dawać jeść, aby było to dla ich dzieci jak najbardziej korzystne. Ponieważ nie mają wiedzy, a tylko wiarę lub poglądy współczesnej diety, praktycznie nieświadomie niszczą biologicznie swoje dzieci. I później dziwią się, że ich dziecko "tak zdrowo żywione" zachorowało

na cukrzycę, nowotwór, białaczkę, choroby infekcyjne, marskość wątroby i wiele innych, których by prawie nigdy nie było, gdyby dzieci były odżywiane tak, jak powinny być odżywiane. Gdy dziecko zachoruje na grypę, anginę, katar, zapalenie oskrzeli, uczulenia, astmę i na prawie wszystkie inne choroby, to zawsze przyczyną zachorowania jest złe odżywianie dziecka. Bowiem prawdziwą jest wiedza kapłanów egipskich, którzy powiedzieli, że "z potraw, które się zjada, powstają WSZYSTKIE choroby ludzkie".

W Biblii napisano: "to co ludzie uważają za piękne, dobre, godne najwyższego szacunku, jest obrzydliwością w oczach Bożych". Na całym świecie kupowane są różne "dzieła" za miliony dolarów, czyli za równowartość dziesiątek tysięcy krów! Ta ilość krów może dostarczyć wartościowego białka dla setek tysięcy ludzi i najlepszej energii dla połowy ludzi, którym te krowy dostarczyłyby białka i to przez cały rok. Wszyscy, którzy przeznaczają nasze wspólne pieniądze na bibeloty z przeszłości, tak zwane dzieła sztuki, pomniki, bezproduktywne, lub nawet przynoszące szkody obiekty, na prace społecznie szkodliwe, lub bezużyteczne, są takimi katami, którzy działają na szkodę ludzkości, narodu i własnych dzieci. Dlatego są choroby, dlatego dzieci zabijają dzieci, dlatego są zbrojenia i wojny, dlatego producenci broni, narkotyków, leków, wielu innych trucizn szeroko reklamowanych i w ogromnych ilościach kupowanych, znajdują tak wielu nabywców.

Od pewnego czasu ludzkość dysponuje nawet nadmiarem energii, ale nadal nie dysponuje rozumem. "Ludzie nie mają żadnego własnego rozumu" – pisał Stanisław Staszic. Ten brak rozumu uniemożliwia, jak dotąd, rozumne zorganizowanie życia na Ziemi. Rozum pojawia się dopiero u stosujących odpowiednią proporcję BTW w swojej diecie, odpowiednio długo i to nie u wszystkich.

**Jan Kwaśniewski**

# Suplementy

## WSPOMAGAJĄCE ORGANIZM W LECZENIU RAKA

### LAKTOFERYNA – BIAŁKO MULTIPOTENCJALNE

Poprzez wiązanie żelaza w tkankach i płynach fizjologicznych laktoferyna bydlęca bLF tłumi uszkodzenia wywoływane przez wolne rodniki, zmniejsza biodostępność żelaza dla patogenów i komórek rakowych. Zwiększając ekspresję receptorów powierzchniowych, bLF ułatwia identyfikację komórek nowotworowych przez układ immunologiczny. Pełni funkcje ochronne wobec komórek nabłonka jelita, stymuluje dojrzewanie limfocytów, inicjuje odpowiedź immunologiczną. Przeciwwirusowe działanie LF polega na hamowaniu wnikania wirusów (opryszczki, zapalenia wątroby typu C i B oraz HIV) do wnętrza komórek.

Laktoferyna stymuluje syntezę cytokin przeciwzapalnych (np. IL-4 i IL-10) oraz hamuje wytwarzanie cytokin prozapalnych (np. TNF- $\alpha$  i IL-1) w jelicie. Jej właściwości przeciwzapalne wynikają ze zdolności do wiązania z lipopolisacharydami (LPS), które są mediatorami reakcji zapalnych (generują duże ilości wolnych rodników tlenowych).

UWAGA! Farmaceutyczna laktoferyna jest w dawce dla dzieci. Należy przyjmować 2 razy dziennie po 1 tabletkę. Można zamiast laktoferyny zastosować preparat LACTOVIRYNA (jest to laktoferyna z dodatkiem cynku), jeżeli byłaby tańsza od laktoferyny.

### BIOBRAN - SZANSA NA WZMOCNIENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

BioBran jest tradycyjnym, japońskim suplementem diety, stosowanym w nowoczesnej medycynie jako uzupełnienie tradycyjnych metod leczenia chorób onkologicznych. BioBran nie

zastępuje, lecz doskonale uzupełnia chemioterapię, radioterapię oraz zabiegi chirurgiczne.

BioBran to poddany częściowej hydrolizie błonnik pochodzący z otrębów ryżowych (arabinoksylian). W hydrolizie stosowane są enzymy z grzybów shi-take. Dzięki niskiej masie cząsteczkowej preparat jest dobrze wchłaniany z przewodu pokarmowego do krwioobiegu, gdzie rozpoczyna się proces wzmacniania układu odpornościowego. BioBran jest w 100% naturalny, nie powoduje żadnych działań ubocznych.

### Jak działa BioBran?

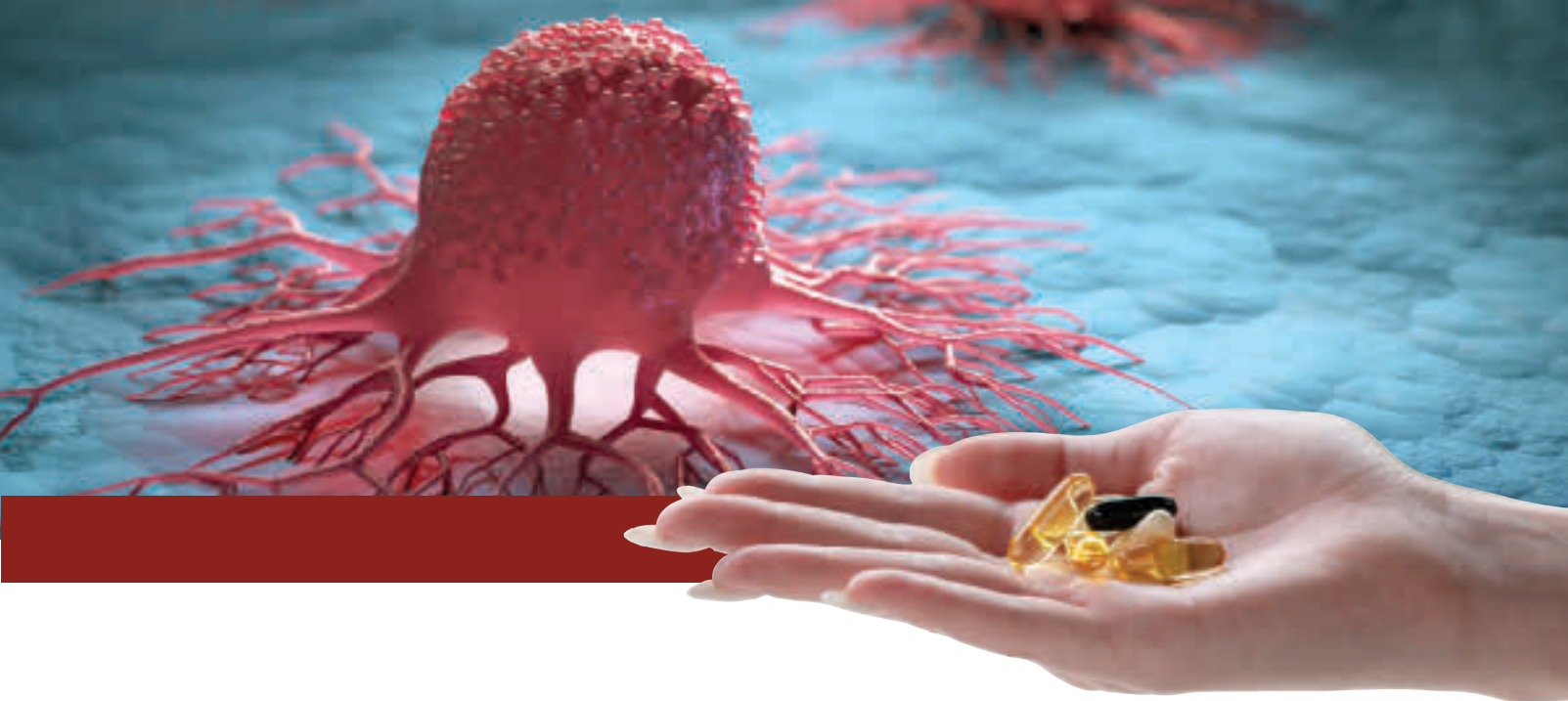
Wzmacnianie układu odpornościowego wynika ze zwiększonej, pod wpływem BioBranu, syntezy komórek nekrotyzujących (NK). Komórki NK uwalniają czynnik martwicy guza (TNF), który odgrywa ważną rolę w niszczeniu komórek nowotworowych oraz interferon, który wpływa na podziały komórek nowotworowych co spowalnia wzrost nowotworu. Poza tym, BioBran aktywuje receptory na powierzchni komórek NK, co mobilizuje limfocyty T do wzmożonej walki z nowotworem.

W badaniach wykazano, że BioBran zwiększa produkcję czynnika martwicy guza od 22 razy - w przypadku niskich dawek - do 47 razy przy dawkach wysokich. Wzrost produkcji interferonu nie był aż tak duży, ale jednocześnie zaobserwowano stymulację cytokin zdolnych do intensyfikacji naturalnych reakcji obronnych przed infekcjami. Komórki NK stymulowane przez cytokiny zwiększają wydzielanie TNF oraz interferonu.

### Jakie dawki?

Po rozległych operacjach, po chemioterapii czy radioterapii, a zwłaszcza przy nawrocie choroby stosuje się duże dawki 3g/dzień a nawet 5g/dzień przez minimum 2 miesiące. Następnie jak najdłużej





w dawce 1g/dzień. Zachowawczo, po skutecznym leczeniu, zalecana dawka wynosi 1g/dzień.

Z badań przeprowadzonych w Japonii, USA i Wlk. Brytanii wynika, że BioBran jest zdecydowanie bardziej skuteczny w porównaniu ze standardowymi produktami pochodzącymi z grzybów, preparatami ziołowymi, witaminami i minerałami, a także innymi preparatami arabinoksyalanu.

#### **NARINE - DETOKS**

Probiotyk *Lactobacillus acidophilus* Narine. Jego prozdrowotne działanie potwierdzono, w badaniach klinicznych, z udziałem różnych grup wiekowych (zrealizowanych w Armenii i Federacji Rosyjskiej, Japonii). Jest to jedyny probiotyk przydatny w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych trzustki. Do kupienia w Internecie.

W wersji detoks zawiera niewielkie ilości liofilizowanych warzyw, które zawierają organiczną siarkę istotną w detoksykacji organizmu. W razie problemów z zaparciami podawać do wypicia ½ szklanki soku z kiszanej kapusty albo kiszonych ogórków. Stosować po obiedzie.

#### **KRZEM ORGANICZNY**

Ułatwia oczyszczanie organizmu, zapobiega kumulacji toksyn w mózgu. Należy kupić ziele skrzypu polnego. 2 saszetki zalać wrzątkiem w ilości ½ litra + ½ łyżeczki octu, trzymać na ogniu/płycie przez 1 godzinę. Krzem jest słabo rozpuszczalny, dopiero po zakwaszeniu i odstaniu przechodzi do wody. Można trzymać w termosie i popijać w ciągu dnia.

#### **BIOSELEN - AKTYWACJA ENZYMÓW ANTYOKSYDACYJNYCH**

Selen organiczny (producent firma Naturell) w dawce 100 mikrogram. Podawać 2 razy dziennie po 1 tabletkę z posiłkiem. Selen zwiększa biodostępność jodu – aktywuje odpowiednie enzymy.

#### **DETOKS - JOD**

Można kupić specjalne plastry nasączone jodem, nakleja się na spód stopy. Jod wyciąga (przez skórę) większość toksyn. Równie skuteczny sposób, smarować stopy glicerynowym roztworem jodu, zabezpieczyć przed płamieniem (ręczniki papierowe + grube skarpety). Płamy jodu usuwa wodny roztwór witaminy C. Stosować selen i jod jednocześnie!

#### **NEUROBION WITAMINY Z GRUPY B**

Neurobion zestaw witamin z grupy B stosowany w nerwobólach, zapaleniu nerwów obwodowych oraz neuropatiach (po chemioterapii).

#### **BIOMARINE 1140 TRAN Z WĄTROBY REKINA**

Nie stosować w trakcie chemio- czy radioterapii, ale w przerwach. Wszechstronne działanie przeciwpalne, immunomodulujące, przeciwalergiczne, antynowotworowe. Doskonałe źródło WNKT n-3 oraz lipidów eterowych, które stymulują układ odpornościowy. Makrofagi aktywowane przez lipidy eterowe zdolne są do hamowania



reakcji ostrego i przewlekłego stanu zapalnego, a co ważniejsze do rozpoznawania komórek nowotworowych. Ponieważ lipidy eterowe działają wieloczynnikowo, są skuteczne w bardzo małych stężeniach.

Japończycy wykazali, że lipidy eterowe są bardziej skuteczne w leczeniu sepsy, niż zgodne ze standardami medycznymi leki. Tłuszcze ryb i ssaków morskich są ponadto dobrym źródłem antyoksydantów: witaminy A, koenzymu Q10, skwalenu.

Na początek, żeby wysycić organizm przyjmować przez 2-3 tygodnie, przed posiłkiem, po 1 kapsułce 2 razy dziennie. Ze względu na kumulację w organizmie, można zrobić 1 tydzień przerwy i przyjmować po 1 kapsułce.

#### NIE OGRANICZAĆ SPOŻYCIA SOLI KUCHENNEJ

Sól umożliwia wyrzucenie toksyn z wnętrza komórek oraz ich wydalenie z moczem. Niedobór soli = niedobór kwasów żołądkowych (tzw. niedokwasota) = gorsze trawienie białka = ryzyko, że niestrawione białko trafi do jelita grubego. Dla zdrowia lepszy jest nadmiar soli niż niedobór. Przy nadmiarze więcej się pije i wydala, albo z moczem albo z potem. Z tych samych powodów nie wolno pić w trakcie posiłku, bo rozcieńcza się soki trawienne. Konieczne jest zachowanie przerw między posiłkami, ok. 3 godziny. Dopiero godzinę po posiłku można pić.

**Absolutnie nie wolno stosować soli kuchennej z jodanem potasu, a tym bardziej z jodanem i antyzbrylaczem e 536 (żelazocyjanek potasu).**

Taka sól powoduje uszkodzenia śluzówki jelita, zwiększa ryzyko nowotworów i chorób tarczycy. Należy kupować sól z jodkiem potasu albo bez jodu, oczywiście bez E 536.

#### MIĘDZY POSIŁKAMI WARTO POPIJAĆ

- napar ze skrzypu polnego,
- wodę mineralną (zawiera lit, który stymuluje mózg i odporność),
- witaminę C (ok 3 g dziennie w małych dawkach),
- fermentowany sok z czerwonego buraka (detoks + wspomaganie wątroby).

#### EKSTRAT Z LIŚCI DRZEWA OLIWNEGO

Od tysięcy lat stosowany w medycynie ludowej do zwalczania patogenów: bakterii, grzybów, pierwotniaków, wirusów, w przypadku boreliozy, grypy, zakażeń Candida. Ekstrakt z liści drzewa oliwnego dezaktywuje wirusy. Obecna w ekstrakcie oleuropeina ma działanie hipotensyjne, przeciwnadciśnieniowe, chroni przed zaburzeniami rytmu serca, rozszerza naczynia krwionośne.

**SUPLEMENT:** Olive Leaf Extract producent SWANSON Kapsułki 750mg standaryzowane na 20% oleuropeiny. Suplement produkowany w Polsce zawiera mniejszą dawkę w 1 kapsułce. Przyjmuje się przez 2 tygodnie 1 kapsułkę dziennie podczas posiłku. Następnie 2 tygodnie przerwy i ponownie 2 tygodnie suplementacji. Przyjmować między pełnią księżyca a nowiem (wówczas jest najbardziej skuteczny).

**Grażyna Cichosz**



W NASZEJ KSIĘGARNI WYSYŁKOWEJ

PŁYTY Z ARCHIWALNYMI NUMERAMI  
MAGAZynu OPTYMALNI

3 PŁYTY

W SUPERCENIE

60 zł



Dostępne w sprzedaży wysyłkowej na [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)

Realizacja zamówień: 7 dni od daty zamówienia.

Regulamin oraz informacje na temat przetwarzania danych osobowych dostępne są na stronie [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).



# ZIMOWE ROZMOWY PRZY ... DZIURAWCU

**D**ziurawiec zwyczajny *Hypericum perforatum*, często jest nazywany zieleń świętojańskim, a to dlatego, że tradycyjny okres jego zbiorów przypadał właśnie w okolicach równonocy w czerwcu. Dziś już czerwiec nie jest wyznacznikiem pozyskiwania ziela ani dziurawca, ani żadnego innego, ponieważ mamy do czynienia z gorącymi wiosnami. Skutkuje to możliwością zbierania wszelkich ziół wcześniej, a zdarza się, że niektóre, jak na przykład glistnik jaskółcze ziele, w tym roku zakwitł powtórnie jesienią.

Dobrodziejstwem dziurawca możemy cieszyć się również zimą, ponieważ jego delikatne, żółte kwiatki i listki z widocznymi kropkami (dziurkami), świetnie się przechowują w postaci suszu. Dziurawiec znamy dobrze i najczęściej kojarzymy go ze wspomaganie przewodu pokarmowego. Od zawsze napar z dziurawca pijało się gdy dokuczały problemy z trawieniem albo pobołowała wątroba, ponieważ ma on silne działanie rozkurczowe, przeciwzapalne i aseptyczne.

Dlatego może pomóc także w stanach kolki związanej z kamieniami woreczka żółciowego, a maści i maceraty szybko goją rany, oparzenia, a nawet zwalczają trudne odleżyny.

Wyciąg alkoholowy, czyli nalewka, jest znacznie silniejsza niż napar, dlatego naparu możemy wypić 2-3 szklanki dziennie, a nalewkę stosujemy po kilka kropli, również 2-3 razy dziennie, w zależności od potrzeby.

Jednak to są zaledwie najpopularniejsze zastosowania dziurawca, a na tym wcale nie koniec. Tym zieleń możemy skutecznie pomóc osobom, które znajdują się w okresie silnego rozchwiania emocjonalnego, które nie radzą sobie z lękami, z uporczywym zmęczeniem, wypaleniem zawodowym, dekoncentracją, i które nie potrafią pozbyć się czarnych myśli. Wiele osób w tym okresie wpada w tak zwaną depresję jesienno-zimową, która



jest związana z brakiem światła słonecznego. Ta postać obniżonego nastroju jest wbrew pozorom dosyć rozpowszechniona.

Za te wszystkie złe i trudne sytuacje, w dużej mierze odpowiedzialne są neuroprzekądniki, czyli serotonina, dopamina i noradrenalina. Serotonina jest nazywana hormonem szczęścia, bo gdy doświadczamy zaburzeń w jej funkcjonowaniu, wtedy właśnie pojawiają się problemy psychiczne. Hyperycyna, która jest substancją aktywną znajdującą się w dziurawcu, hamuje rozpad serotoniny, a także działa dokładnie jak inhibitor wychwytu zwrotnego wspomnianych neuroprzekądników. Na tej samej zasadzie opierają się niektóre leki antydepresyjne. Stąd właśnie stosowanie dziurawca może skutecznie złagodzić wszelkie stany lękowe, umiarkowaną depresję czy nerwicę, bez sięgania po farmakoterapię.

Rezultaty zauważymy u niektórych osób po kilku dniach, u innych po dwóch tygodniach. Każdy organizm ma swoje własne tempo metabolizowania dostarczanych substancji, więc nie ma reguły. Również związki zawarte w dziurawcu mają różne okresy półtrwania, dlatego po zakończeniu kuracji, jej korzystne efekty mogą się utrzymywać nawet do kilku tygodni. Z mojego doświadczenia wynika, że osoby z umiarkowaną depresją wzmacniają się bardzo szybko, są wyraźnie bardziej aktywne i bardziej radosne, do tego stopnia, że niektórzy nie mogą przyjmować kropli z dziurawca późnym popołudniem, bo wieczorem mają kłopoty z zaśnięciem. Jest to ewidentny dowód efektywnego działania naprawczego tej popularnej rośliny,

a jeśli można uniknąć leków farmakologicznych i ratować się środkami zielarskimi, to dlaczego nie?

Jeszcze w nie tak dawnych czasach szamani, czarodzieje, zielarki, wiedźmy i wiedźmini, mieli wielkie poparcie i szacunek w swoich społecznościach, bo doskonale wiedzieli, że zioła nie działają wyłącznie na ciało fizyczne. Aspekt duchowy jest z ciałem fizycznym związany nieodłącznie, a to oznacza, że działając na ciało fizyczne, działamy również na jedną, jaką jesteśmy. Odkrycia historyczne ujawniły, że dziurawiec już w starożytności był wykorzystywany jako magiczne ziele. Przez długie dekady wmawiano nam, że farmakologia uratuje nas od wszelkich problemów ze zdrowiem i że należy jej absolutnie zaufać. Owszem, jest tak w wielu dziedzinach, zwłaszcza w chirurgii czy w ratownictwie medycznym, gdzie jest potrzebna nagle i skuteczna interwencja. Tu nie wolno negować zasług.

Jednak czas pokazał, że w dalszym ciągu istnieje wiele obszarów naszego zdrowia, zwłaszcza psychicznego, gdzie trzeba powrócić do dobrze znanych, dawnych metod i szperać w zapomnianych recepturach, bo tam znajdziemy prawdziwe bogactwo. Często proste środki prowadzą do celu, a współdziałając z naturą, nigdy nie przegramy.

Tak więc pijmy napary i wyciągi z dziurawca, i cieszymy się długimi, zimowymi wieczorami. Nie narzekajmy na to, że zima jest ciemna i mroźna, że czas się dłuży i daleko do wiosny. W spokojnym i radosnym nastroju wiosna nadejdzie szybciej, niż się spodziewamy, a potem lato i kolejna zima, bo w takich cyklach żyjemy. Zioła pomagają nam dosłownie przy

każdej okazji, a dziurawiec jesienią i zimą to nasz wielki sprzymierzeniec.

## POWAŻNE OSTRZEŻENIA

Systematyczne stosowanie produktów z dziurawca powinno odbywać się na zasadzie monoterapii, czyli bez łączenia go z lekami przepisany przez lekarza. Zawsze i bezwzględnie wdrożenie dziurawca należy uzgodnić z lekarzem prowadzącym.

Mimo wszystkich wspaniałości dziurawca, nie zaleca się stosowania go osobom, które przyjmują leki z grupy SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), w antybiotykoterapii i antykoncepcji.

Również pacjenci po przeszczepach, którzy przyjmują leki immunosupresyjne, mają zakaz używania dziurawca. Może on znacząco wpływać na obniżenie stężenia tych leków w osoczu krwi pacjenta, a to z kolei skutkuje możliwą groźbą odrzucenia przeszczepu.

Zawsze z wielką ostrożnością należy podchodzić do wszelkich alergii i najpierw sprawdzić, czy dziurawiec nie okaże się alergenem. Objawami alergii są swędzenia, pieczenia, bóle układu trawienego, silne zmęczenie, a nawet dezorientacja.



**BOŻENA BORZĘCKA-PODGÓRSKA**

autorka  
„101 ziół na 101 dolegliwości”  
oraz „Czy cukrzyca zabije wszystkich”



# W JESIENNE I ZIMOWE CHŁODY

## WYPIJ ZIOŁA DLA URODY

I nie tylko dla urody, bo choć ten dokładnie walor ziół jest niezaprzeczalny, to równie powszechnie znane są właściwości ziół pozwalające przetrwać jesienne i zimowe, kapryśne pogody. Wiele osób wchodzi w ten kilkumiesięczny okres roku z obawą przed chorobami wirusowymi, i nawet zanim rozpoczną się długie tygodnie dokuczliwego zima, już myślą o nadciągającej gorączce, bólu gardła i dreszczach. Kto ma taką możliwość, spędza jesień i zimą przed kominkiem, starając się jak najmniej wychodzić na powietrze. Nie jest to do końca dobre rozwiązanie, ponieważ układ krwionośny nie powinien doznawać upośledzonego krążenia, ani tym bardziej układ limfatyczny. Oba te systemy wymagają codziennego ruchu, ale wbrew pozorom, wcale nie musi to być bieg na 10 km. Wystarczy seria prostych ćwiczeń izometrycznych, które wprowadzą w ruch naszą krew i pobudzą mięśnie do działania. Zwłaszcza brak zastojów limfy ma gigantyczne znaczenie dla utrzymania zdrowia. Jak możemy się wesprzeć w tej kwestii ziołami, gdy na dworze plucha, i nie mamy ochoty wychodzić z domu?

Otóż pomogą tu wszelkie zioła oczyszczające organizm i lekko moczopędne, ponieważ ich działanie nie dopuszcza do obrzęków. Kto zmagał się z tego typu obrzękami, wie, jak bardzo są uciążliwe, a często nawet bolesne. Ziół pomocnych w tej kwestii jest wiele, ale wystarczy prosty skład mieszanki przygotowanej w domu. Tak więc wczesną jesienią należy zaopatrzyć się w susz przytulii czepnej, mniszka lekarskiego i pokrzywy. Już choćby tylko to trio rozgoni zastoje i oczyści wątrobę. Jeśli ktoś ma własny ogród lub mieszka w pobliżu łąki, zdecydowanie może sam pozyskać ziele, a potem je ususzyć. Taki susz zawsze będzie cieszył bardziej i smakował lepiej, niż kupiony

w sklepie. Czubatą łyżeczkę suszu każdej z roślin wrzucamy do dużego garnuszka, zalewamy 300 ml wrzątku, czekamy 15 – 20 minut i gotowe. Żadne z tych ziół nie smakuje zbyt wybitnie, więc dla poprawy smaku i jednocześnie skuteczności działania, można dorzucić dużą szczyptę imbiru. Imbir jest bardzo silnym pomocnikiem w poprawianiu krążenia i usuwaniu opuchlizn.

Zastoje limfatyczne bardzo często łączą się z uporczywymi stanami zapalnymi, które mają tendencję do nawrotów właśnie jesienno-zimową porą. Takie nawracające stany zapalne trzeba traktować bardzo poważnie, ponieważ świadczą one o osłabieniu systemu immunologicznego. Tu niezwykle pomocna







będzie popularna jeżówka, znana również jako echinacea. Ta piękna roślina, którą z łatwością możemy uprawiać w naszym własnym ogrodzie, działa na zaskakująco szeroki wachlarz niekorzystnych objawów, jakich doznajemy w czasie przeziębienia czy grypy. Poradzi sobie z gorączką, zwalczy złe samopoczucie i wzmocni organizm, nawroty anginy będą słabsze. Jeśli chodzi o stany zapalne zatok i hamowanie uporczywego kaszlu, echinacea jest wprost niezastąpiona. Kto woli, może zamiast naparu stosować wyciąg alkoholowy, który jest o wiele mocniejszym środkiem, a więc i w działaniu jest szybszy i skuteczniejszy.

Nie od rzeczy będzie wspomnieć, że resztki naparu z jeżówki możemy wklepać w skórę. Jeżówka w postaci toniku ma silne działanie przeciwmarszczkowe, jest także rewelacyjna jako płyn wspomagający leczenie wszelkich zmian skórnych, nawet trudnych oparzeń. Na tych prostych przykładach widać, że nie doceniamy działania powszechnie znanych ziół. To samo dotyczy majeranku, który przecież znajdziemy w każdej kuchni. Inhalację z majeranku możemy stosować, gdy dokucza nam mocny katar i kaszel. Wystarczy wsypać do garnka z gorącą wodą dwie duże łyżki majeranku, poczekać aż się zaparzy, i wdychać unoszącą się parę. Dla wzmocnienia efektu należy nałożyć na głowę i na parujący garnek duży ręcznik. Oczywiście, nie wolno dopuścić do poparzenia błon śluzowych, a więc trzeba poczekać, aż temperatura naparu trochę opadnie.

Nawracające stany zapalne bardzo często są wynikiem zaśluzowania organizmu. To bardzo trudny stan, który nie powstaje w ciągu godziny czy tygodnia. Nadmiar śluzu wytwarza się w organizmie przez dłuższy czas, a wśród przyczyn na pierwszym miejscu znajduje się wysokowęglowodanowa dieta. Tu

same zioła nie wystarczą, ponieważ przede wszystkim należy zmienić fatalne nawyki żywieniowe. Oznacza to odstawienie węglowodanów i zastąpienie ich białkiem, i wartościowym tłuszczem. Dieta doktora Kwaśniewskiego ma tu swoje jakże słuszne zastosowanie. Jako wsparcie w usuwaniu nadmiaru śluzu przygotujmy sobie mieszankę do zaparzania z nasion kozieradki, nasion Inu i korzenia rozwaru wielokwiatowego. Ten ostatni jest może mało znany, ale bardzo skuteczny w usuwaniu zwłaszcza śluzu w okolicach płuc i krtani, bo bardzo często jest przyczyną bezustannego kaszlu, chrypki czy chrząkania. Dwie łyżki takiej mieszanki zaparzamy około 30 minut i pijemy do czasu, aż uciążliwe objawy ustąpią. Wtedy też możemy mieć nadzieję, że nawroty stanów zapalnych nie będą tak częste, a z czasem całkiem ustaną.

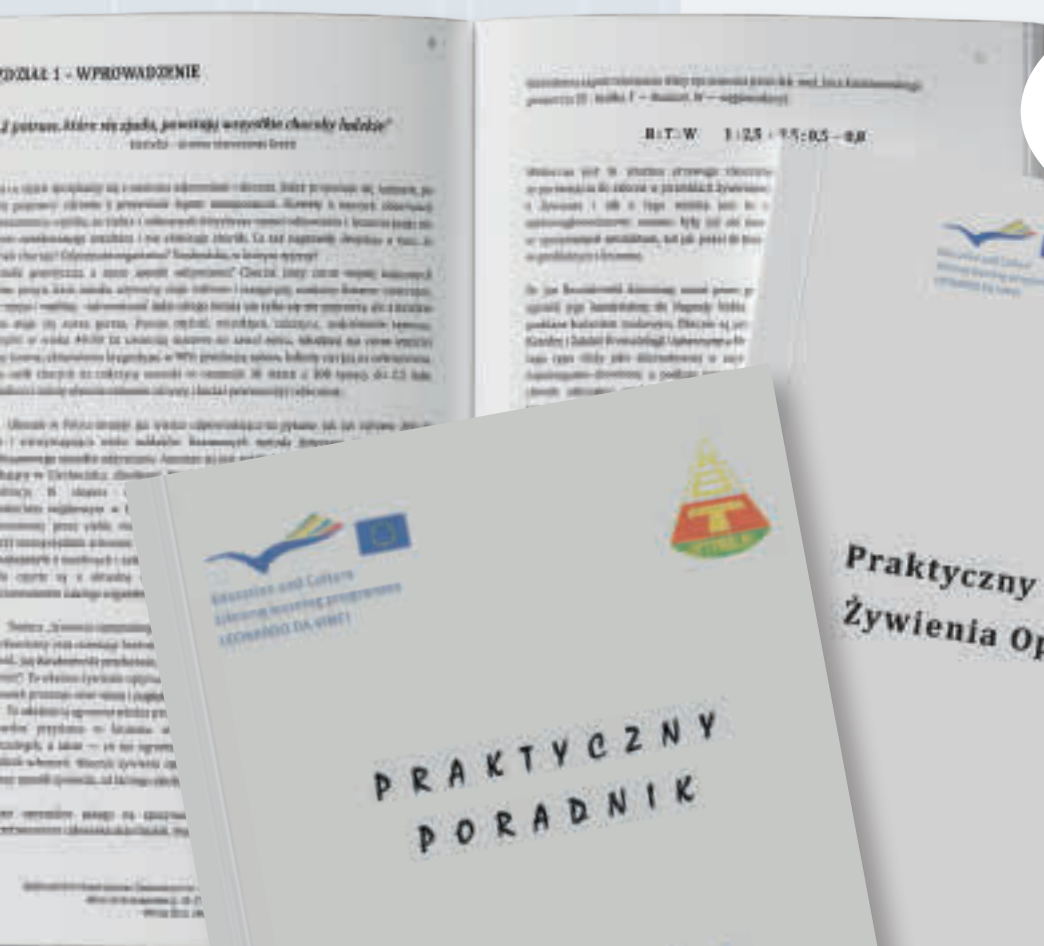
**Bożena Borzęcka-Podgórska**



Ciekawe i często zaskakujące informacje na temat najróżniejszych roślin i ich zastosowania w ziołolecznictwie, znajdziecie Państwo w mojej książce „101 ziół na 101 dolegliwości”. Zachęcam do lektury, która może przynieść wiele korzyści w codziennym życiu.

# W NASZEJ KSIĘGARNI WYSYŁKOWEJ

## MATERIAŁY DYDAKTYCZNE WYPRACOWANE W PROJEKCIE LEONARDO DA VINCI



### Praktyczny Przewodnik Żywienia Optymalnego

PRAKTYCZNY  
PORADNIK

ARKADIA  
ZDROWIA  
OSO

SUPERCENA

50 zł

Dostępne w sprzedaży wysyłkowej  
na [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)



Realizacja zamówień: 7 dni od daty zamówienia.  
Regulamin oraz informacje na temat przetwarzania danych osobowych dostępne są na stronie [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).



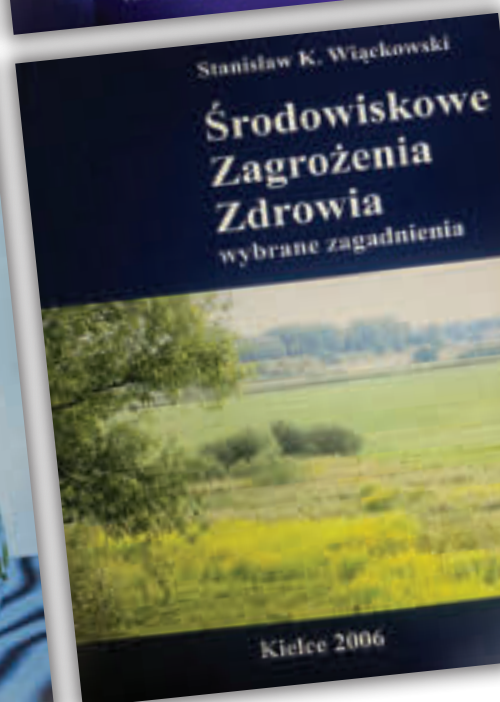
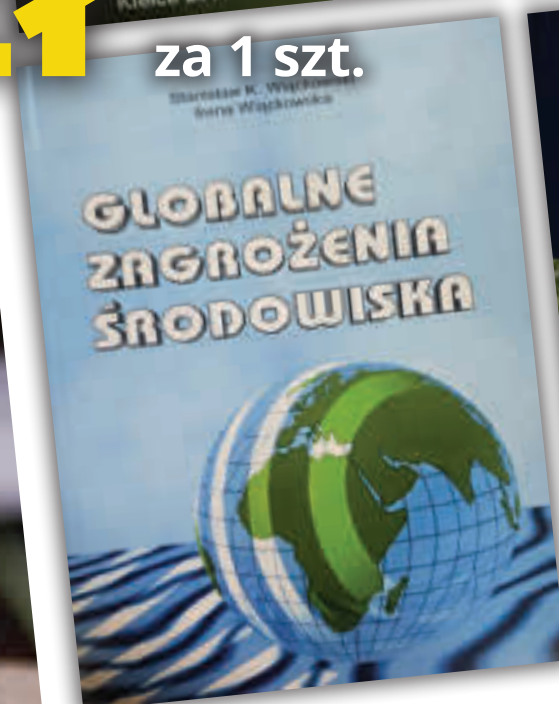
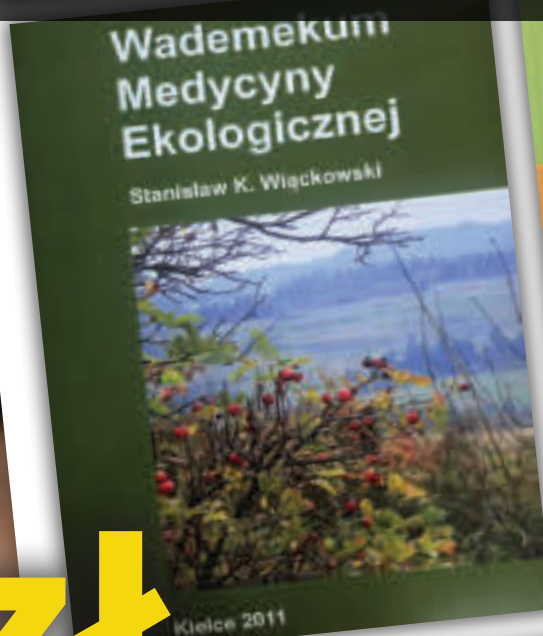
**W NASZEJ KSIĘGARNI WYSYŁKOWEJ  
KSIĄŻKI STANISŁAWA K. WIĄCKOWSKIEGO**

**SUPERCENA**

**35zł**

**za 1 szt.**

Zeskanuj kod QR



Dostępne w sprzedaży wysyłkowej na [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)

Realizacja zamówień: 7 dni od daty zamówienia.

Regulamin oraz informacje na temat przetwarzania danych osobowych dostępne są na stronie [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).



# KSIĄŻKI KUCHARSKIE DLA OPTYMALNYCH

65 zł



dr Jan Kwaśniewski  
**Książka kucharska**

Książka obejmuje na wstępie krótkie omówienie głównych zasad diety optymalnej, a następnie podaje 30 dziennych jadłospisów oraz 700 przepisów kulinarnych mających zastosowanie w diecie optymalnej.



65 zł

Bożena Borzęcka, Ewa Borycka-Wypukol  
**Książka kucharska dla optymalnych**

„Książka kucharska dla optymalnych” nie jest zwykłą książką kucharską, jakich wiele na rynku. Jej zadaniem jest pokazanie, jak komponować prawidłowo posiłki, jeśli chcemy zastosować dietę optymalną doktora Kwaśniewskiego.



Dostępne w sprzedaży wysyłkowej  
na **www.optymalni.org.pl**





### KACZKA ZE ŚLIWKAMI PIECZONA W RĘKAWIE

Przygotuj:

- 1 dużą tłustą kaczkę (ok. 2 kg)
- przyprawy: pieprz, jarzynka
- 30 dag suszonych śliwek (najlepiej kalifornijskich, można dodać również nieco suszonych moreli)
- 4 średnie ziemniaki

Z kaczki wyjąć podroby. Natrzeć ją w środku i na wierzchu przyprawami. Ponownie włożyć do środka podroby. Śliwki umyć, osuszyć i napęlić nimi dość ciasno kaczkę, po czym zaszyć nitką lub spiąć szpilkami do pieczenia. Ziemniaki obrać i umyć. Przygotować specjalny rękaw do pieczenia w wysokich temperaturach. Włożyć do niego kaczkę, dodać ziemniaki, zawiązać rękaw z obydwu stron i lekko naciąć go na wierzchu. Kaczkę wstawić do piekarnika i piec ok. 2 godziny w temp 175-180°C. Po upieczeniu przestudzić i podzielić kaczkę, wyjąć śliwki. Podawać kaczkę z upieczonymi ziemniakami oraz ze śliwkami jako dodatkiem do obiadu, polaną sosem wytopionym podczas pieczenia.

**BTW w 100 g po ugotowaniu:**

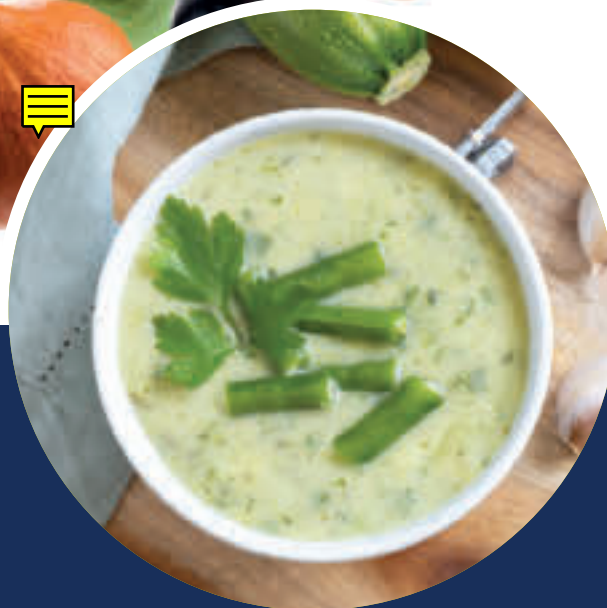
**Białko:** 8,5 g

**Tłuszcz:** 15,8 g

**Węglowodany:** 12 g

**Kcal:** 227

**Stosunek B:T:W** - 1 : 1,9 : 1,4



### ZUPA Z CUKINII I FASOLKI

Przygotuj:

- 20 dag fasolki szparagowej
- 25 dag młodej cukinii
- 25 dag porów
- 2 łyżki masła
- 3 szklanki wywaru mięsnego
- 4 żółtka
- szklankę kwaśnej śmietany
- przyprawy: cząber, tymianek, sól, posiekany koperek

Fasolkę szparagową oczyścić, pokroić na kawałki, zalać 2 szklankami osolonej wody i gotować 12 minut. Młodą cukinię przekroić wzdłuż na 4 części i pokroić na cienkie plasterki. Pory (tylko białą część) przekroić wzdłuż na połowę, dokładnie opłukać i pokroić w makaronik. W garnku rozgrzać masło, włożyć cukinię oraz pory i zeszklić. Następnie dodać do fasolki, wlać wywar mięsny i gotować 8 minut. Żółtka wymieszać z kwaśną śmietaną. Zupę zdjąć z ognia, wlać śmietanę, przyprawić pokruszonym cząbrem oraz tymiankiem i solą. Wymieszać i posypać posiekanym koperkiem. Przed podaniem podgrzać, ale już nie gotować.

**BTW w 100 g po ugotowaniu:**


**Białko:** 3,1 g

**Tłuszcz:** 10,9 g

**Węglowodany:** 2,0 g

**Kcal:** 122

**Stosunek B:T:W** - 1 : 3,6 : 0,7



# Z PRĄDEM DO CĘLU!

## CZYLI PRĄDY SELEKTYWNE PO RAZ KOLEJNY

O Prądach Selektywnych, zwłaszcza o sposobie ich stosowaniach w przypadku określonych chorób, opublikowano już wcześniej wiele artykułów różnych autorów w miesięczniku "Optymalni" (włącznie z piszącym te słowa). Artykuły o Prądach Selektywnych i ich genezie opublikowałem również na własnej stronie internetowej [www.opty.org](http://www.opty.org). Opisywałem tam historię powstania tego typu prądów i zastanawiałem się (spekulowałem) nad przyczynami skutecznego działania prądów typu PS i wiązałem to z mikropulsacjami ziemskiego pola elektromagnetycznego, których maksimum energii przypada na częstotliwość 10 Hz zbliżoną do częstotliwości prądów PS stosowanych w aparatach Sanopuls i Pentapuls produkowanymi pod patronatem dr Kwaśniewskiego. Przeciwnie działanie do prądów typu "PS" mają prądy "S" o częstotliwości około 3 Hz. W ich przypadku również można znaleźć doświadczalne przykłady o ich przeciwstawnym oddziaływaniu w stosunku do prądów PS w żywych organizmach - stwierdzano na przykład w badaniach doświadczalnych na zwierzętach, że mikrofały oddziałujące na mózgi badanych zwierząt zmodulowane częstotliwością 3 Hz powodowały osłabianie w pewnych obszarach mózgu fal alfa o częstotliwości 10 Hz.

Już dość dawno pojawiła się na rynku pierwsza książka na temat działania i stosowania prądów selektywnych, choć uważam, że w instrukcji do aparatów "Pentapuls" autorstwa doktora Kwaśniewskiego zawarty był jak dotąd najlepszy opis działania i stosowania prądów w różnych jednostkach chorobowych oparty na wieloletnim doświadczeniu dr Kwaśniewskiego w ich aplikowaniu. Należy żałować, że nie została ona dotychczas

wydana jako osobna publikacja, co byłoby z korzyścią dla coraz szerszej rzeszy użytkowników aparatów generujących prądy selektywne stosujących je na swój własny użytek.

Za każdym razem pisząc o elektroterapii nie mogę się oprzeć wewnętrznemu nakazowi zwrócenia uwagi czytelnika na to, że ze studiów lekarskich usunięto fizjoterapię, a szczególnie jej dział - elektroterapię.



Lekarz opuszczając obecnie mury uczelni ma na temat elektroterapii pojęcie zerowe, co sam wielokrotnie osobiście sprawdziłem zadając pytania o jonoforezę i inne rodzaje zabiegów elektroterapeutycznych studentom i absolwentom medycyny! Niestety, z programu studiów wyrzucono nie tylko elektroterapię, ale również takie dziedziny, jak dietetyka i ziołolecznictwo przy okazji zmniejszając liczbę zajęć z biochemii zastępując je wiedzą na temat farmakologii.

### **ŻYWIENIE OPTYMALNE, A PRĄDY SELEKTYWNE**

Stosując ŻO dostarczamy organizmowi wszystkich produktów w odpowiedniej ilości, dając gwarancję powrotu do zdrowia. Niestety w przypadkach, gdy choroba osiągnęła wysoki stopień zaawansowania np. martwica tkanek w chorobie Buergera, czy przy chorobie wieńcowej, gdy grozi nam operacja wszczęcia bypass'ów, to ŻO wymaga jeszcze leczniczego wsparcia prądami selektywnymi.

Prądy selektywne, w zależności od rodzaju i obszaru na które są stosowane, wpływają bezpośrednio na mięśnie prążkowane, na mięśnie gładkie, na naczynia krwionośne, tętnice i żyły oraz naczynia chłonne, na nerwy obwodowe, na centralny układ nerwowy i na układ wegetatywny.

Najważniejsze jednak jest ich działanie na układ wegetatywny. Układ wegetatywny bezpośrednio lub pośrednio zarządza wszystkimi czynnościami komórek, tkanek i narządów w całym organizmie.

Warte zauważenia jest to, że poszczególne organy i narządy człowieka posiadają dwa niezależne od siebie "okablowania" nerwowe, osobne dla układu sympatycznego i parasympatycznego. "Okablowania" te "podłączone" są także do różnych odcinków rdzenia kręgowego.

I tak "okablowanie" sympatyczne (nerwy sympatyczne) podłączone jest do piersiowo-lędźwiowego odcinka rdzenia kręgowego, a "okablowanie" parasympatyczne do jego dwóch odcinków: szyjnego i krzyżowego. Można przypuszczać, że podobnie jak w przypadku układu elektrycznego jakiegoś urządzenia (np. okablowania samochodu) takie połączenia mogą ulec osłabieniu lub uszkodzeniu, co z kolei może powodować zaburzenia w pracy "sterowanego" (za ich pomocą) "podzespołu". Z powyższego można wyciągnąć też wniosek, że aby prawidłowo wspomóc Prądami Selektywnymi przewodzenie nerwów wegetatywnych powinno się znać ich przebieg w organizmie. Zaburzenia w układzie wegetatywnym człowieka są przyczyną prawie wszystkich chorób. Zaburzenia te polegają na przewodzie jednego z układów - układu sympatycznego lub parasympatycznego. W zdrowym organizmie układy te powinny być w równowadze. Przyczyną zaburzeń układu wegetatywnego w poszczególnych narządach jak i w całym organizmie może być wadliwe "zasilanie" metabolizmu (czyli złe odżywianie), powodujące w skutkach także zaburzenia w polach elektromagnetycznych komórek, tkanek, narządów oraz całego organizmu, co jest równoznaczne w praktyce z zaburzeniami w czynności układu wegetatywnego. Przyczyną zaburzeń może być także nadmiar bodźców pobudzających dany układ. Dotyczy to zwłaszcza układu "walki", czyli układu sympatycznego, którego nadmierne pobudzanie jest często obserwowaną przyczyną wielu obecnych dolegliwości.

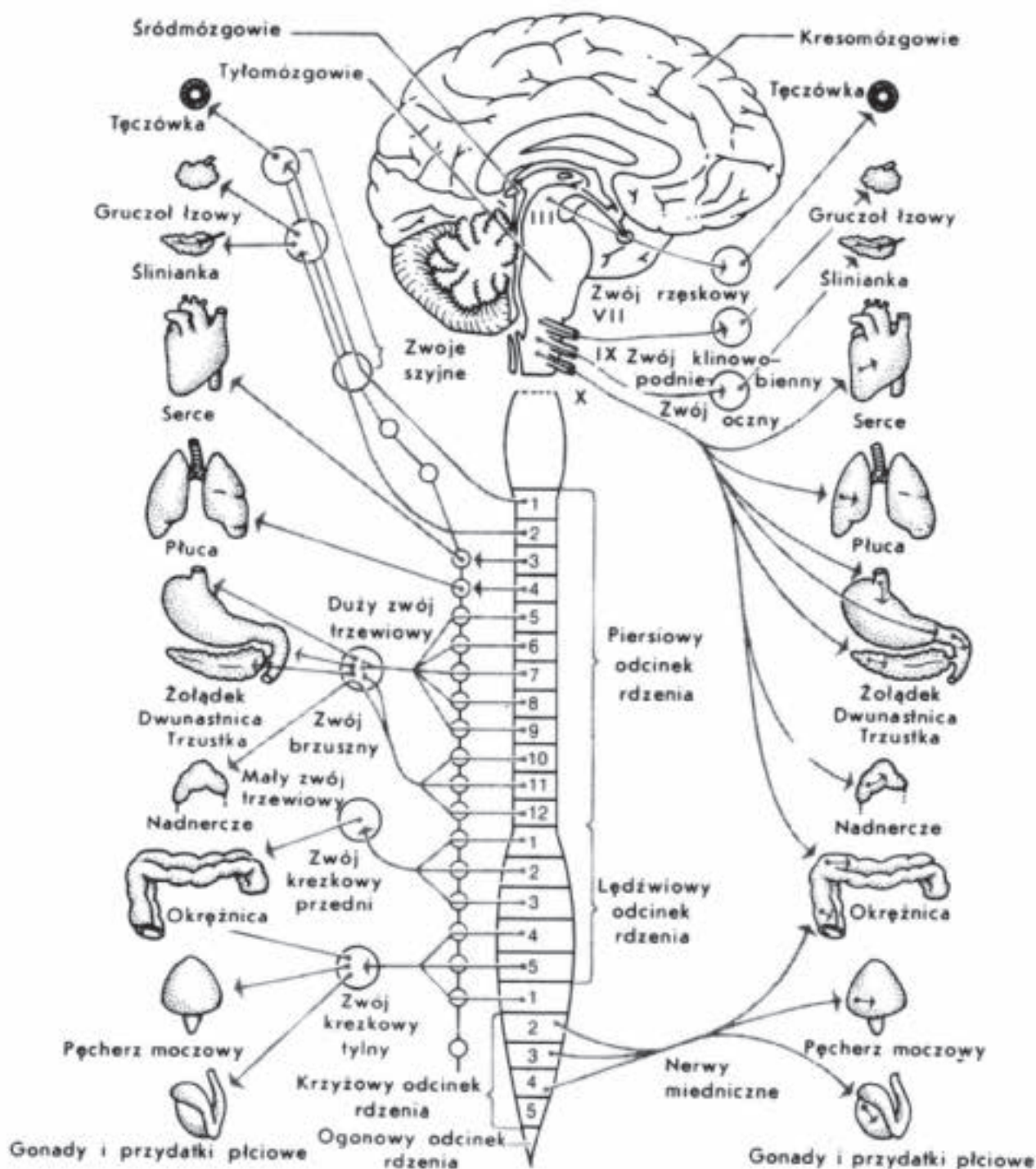
Prądy selektywne pozwalają usunąć zaburzenia w polach elektromagnetycznych co jest równoznaczne z porządkowaniem czynności układu wegetatywnego tj. przywrócenie równowagi w czynności układu sympatycznego i parasympatycznego.

Zabieg porządkowania tych zaburzeń przy pomocy prądów selektywnych, pozwala usunąć te defekty lub znacznie je zmniejszyć.

### **RODZAJE PRĄDÓW SELEKTYWNYCH I ICH DZIAŁANIE**

**Prądy PS (prądy parasympatycznych)** - pobudzające układ parasympatyczny (czyli układ relaksu i regeneracji) działają skutecznie w leczeniu chorób, w których wskazane jest trwałe rozszerzenie naczyń tętniczych, poprawa krążenia żylnego i chłonnego, poprawa odżywienia tkanek i narządów, jak: choroba Buergera, miażdżyca tętnic kończyn, gościec przewlekły postępujący, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, żylaki podudzi, zmiany troficzne skóry, owrzodzenia żyłkowe, zimne nogi czy ręce również z zaburzeniami odżywczymi skóry i tkanek, zimne kończyny jako skutek niedowładów i porażień połowicznych, wszelkie obrzęki kończyn, w tym obrzęki kończyny górnej po operacyjnym uszkodzeniu układu chłonnego (kończyny po radykalnej operacji raka piersi), zespół ciężkich nóg, bolesne kurcze mięśni kończyn dolnych, stan bezczynności kończyny po unieruchomieniu, szczególnie z towarzyszącym zespołem Sudecka, oziębłiny i odmrożenia, zespół Raynauda, obrzęki po zakrzepowym zapaleniu żył w połączeniu z Żywieniem Optymalnym, brak apetytu, niedokwasota, zaparcia atoniczne, zanikowy nieżyt dróg oddechowych (astma oskrzelowa), nadczynność tarczycy, nadciśnienie tętnicze utrwalone i chwiejne, jaskra, neurastenia, nerwice „roszczeniowe”.

**Prądy S (prądy sympatyczne)** - są antagonistyczne w stosunku do prądów parasympatycznych (PS). Znajdują zastosowanie w tych samych chorobach, w których wskazane jest wywołanie ogólnej, bądź miejscowej przewagi układu sympatycznego, bądź usunięcie ogólnej lub miejscowej przewagi układu parasympatycznego.



Schemat autonomicznego układu nerwowego. Układ parasympatyczny przedstawia prawa strona rysunku, sympatyczny - lewa. Liczby rzymskie odnoszą się do nerwów mózgowych. Rysunek zaczerpnięto z książki Claude A. Ville Biologia Warszawa 1990

Są skuteczne w leczeniu migreny okoporażennej, w połowicznych bólach głowy i całej głowy, w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy, przy niedoczynności tarczycy, w parkinsonizmie miążdżycowym w stanach depresyj-

nych i tendencjach samobójczych, w leczeniu otyłości, w zaparciach spastycznych.

Wypada wspomnieć, że w aparatach obok prądów PS i S są z reguły dodatkowo zainstalowane układy wytwarzające prądy SVU, (a także

inne rodzaje prądów), które działają na zwieracz pęcherza moczowego. Ćwicząc go i wzmacniając powodują wyleczenie z przykłej dolegliwości nietrzymania moczu.

Zabiegi aparatem do prądów selektywnych mogą być stosowane



u wszystkich potrzebujących, a nie tylko u osób odżywiających się dietą dr Jana Kwaśniewskiego. W wypadku gdy pacjent nie stosuje ŻO, to wykonujący zabieg powinien uświadomić pacjentowi, że efekt standardowej serii leczniczych zabiegów może być mniejszy niżby się spodziewano i w jego przypadku. Być może, należałoby zwiększyć ilość zabiegów w celu uzyskania oczekiwanego efektu. Należałoby również namówić pacjenta aby wprowadził „poprawki” do swoich przyzwyczajęń żywieniowych, które widocznie nie są najlepsze skoro pacjent choruje.

#### **KILKA BARDZO WAŻNYCH WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH STOSOWANIA PRĄDÓW SELEKTYWNYCH, KTÓRYCH POWINIEN PRZESTRZEGAĆ KAŻDY WYKONUJĄCY ZABIEGI**

**Po pierwsze:** przed zabiegiem należy dobrze zastanowić się nad ułożeniem elektrod na ciele pacjenta z uwzględnieniem trapiących go chorób, dobraniem odpowiedniej wielkości elektrod i jednocześnie dopasowaniem pod względem grubości i wielkości wilgotnych podkładów oraz sposobem ich umocowania na ciele pacjenta.

**Po drugie:** należy pamiętać, że elektroda o polaryzacji ujemnej jest bardziej drażniąca, niż elektroda o polaryzacji dodatniej. Od tych właściwości uzależniamy rozłożenie elektrod. Jeżeli na odcinku ciała, który poddajemy zabiegowi są jakieś zranienia czy otwarte rany (np. z powodu różnych degenerujących chorób), to w ich okolicę zakładamy elektrodę dodatnią i nastawiamy bardzo niskie natężenia prądu. Tak samo należy pamiętać, że gałki oczne są bardzo delikatne jak też, że zasłonięte są cienkimi powiekami, dlatego zabiegi na gałkach ocznych wykonujemy przykładając na nie zawsze elektrody dodatnie.

**Po trzecie:** zawsze staramy się ochraniać kręgosłup, bo w nim leży

rdzeń kręgowy i odchodzą od niego włókna nerwowe do innych części ciała. Dlatego też wykonując zabiegi na tzw. ręce czy nogi elektrodę dodatnią kładziemy na odpowiednim odcinku kręgosłupa, a na stopach czy dłoniach elektrodę ujemną. Od tej zasady są wyjątki w przypadkach przedstawionych w punkcie drugim, aby nie powodować dużej bolesności przy zabiegu czy też aby uniknąć podrażnienia spojówek i gałek ocznych.

**Po czwarte:** przed wykonaniem zabiegu należy dowiedzieć się czy pacjent choruje na chorobę nadciśnieniową, czy ma problemy z sercem - bo od tego będzie zależało ułożenie elektrod przy zabiegu. Te w/w schorzenia mogą ulec pogłębieniu po zabiegach prądami selektywnymi wykonanymi na dolnych partiach ciała. Dlatego należałoby wykonać zabiegi tak, aby wyrównać stan układu krwionośnego jak i limfatycznego czy nerwowego w dolnej i w górnej części ciała. Często wśród fizjoterapeutów słyszy się o tzw. „podkradaniu”. Występuje ono właśnie wtedy gdy zabieg wykonany na stopach w celu poprawy krążenia w nogach powoduje wzrost ciśnienia tętniczego czy wzrost niedomagań serca. W takich przypadkach wykonujemy zabiegi również na górną część ciała lub tzw. zabieg czterookończynowy (na kark kładziemy elektrodę dodatnią, a pod kończyny elektrody ujemne).

**Po piąte:** zabiegi prądami selektywnymi nie powinny być nadużywane! Najczęściej możemy stosować serię 10-15 zabiegów po 10- 30 minut. W ciągu jednej doby możemy wykonać zabiegi nieprzekraczające w sumie 60 minut. Przerwa między różnymi zabiegami w ciągu dnia powinna wynosić około 4-6 godzin.

#### **NA KONIEC JESZCZE TROCHĘ OGÓLNYCH UWAG CO DO STOSOWANIA PRĄDÓW SELEKTYWNYCH.**

Należy zwracać uwagę na reakcje i stan pacjenta w trakcie wykonywania zabiegu. Nieraz zdarza się, że w skutek złego rozpoznania wykonywany zabieg może okazać się niewłaściwym. Dotyczy to zwłaszcza chorób neurologicznych i psychicznych (neurastenii, depresja), ale także i krążeniowych. Wówczas zmiana rodzaju prądu przynosi najczęściej pozytywne efekty. Jako przykład można przytoczyć zastosowanie prądów S w miejsce PS przy kłopotach krążeniowych w kończynach dolnych. Jest to związane w w tym przypadku najprawdopodobniej ze złym stanem zastawek żylnych. W niektórych przypadkach po zastosowaniu obkurczających naczyń krwiono-



śne prądów S w miejsce PS (które w tym przypadku niepotrzebnie je rozszerzają) następowała poprawa i zmniejszenie opuchlizny kończyn dolnych.

I na zakończenie pamiętajmy, że wykonując zabiegi elektroterapeutyczne zawsze trzeba mieć na uwadze także i to, że nic i nikt nie może zwolnić od myślenia i odpowiedzialności osoby wykonujące tego typu zabiegi.

**Janusz Żurek**

WŁAŚCIWOŚCI PRĄDÓW SELEKTYWNYCH I ICH ZALETY  
W PROBLEMACH Z POTENCJĄ U MĘŻCZYZN,  
I OZIĘBŁOŚCIĄ PŁCIOWĄ U KOBIET

# PRĄDY SELEKTYWNE

Terapia prądami selektywnymi to jeden z najbardziej skutecznych zabiegów w pozbywaniu się wielu schorzeń i niedomagań. Bez prawie skutków ubocznych, co ma ogromne znaczenie w stosunku do tego, co oferują nam farmaceutyki z ich ogromnymi skutkami ubocznymi podczas ich stosowania, a i później również. Prądy selektywne, w zależności od rodzaju prądu i obszaru, na który są aplikowane wpływają bezpośrednio na: mięśnie prążkowane, mięśnie gładkie narządów wewnętrznych, naczynia krwionośne i chłonne, nerwy obwodowe, centralny układ nerwowy, układ вегетatywny.

GRZEGORZ ŁUCZYŃSKI

GRZEGORZ ŁUCZYŃSKI JAKO JEDYNY TERAPEUTA ŁĄCZY PRĄDY SELEKTYWNE Z MAGNETOTERAPIĄ ORAZ SZKOLENIAMI Z DIET NISKOWĘGLOWODANOWYCH, KETOGENICZNYCH I KARNIWORA. DZIĘKI TEMU OFERUJE KOMPLEKSOWE WSPARCIE W POPRAWIE ZDROWIA I KONDYCJI ORGANIZMU.



Trochę historii... W drugiej połowie XX wieku nastąpił bardzo szybki rozwój nauki i postępu technicznego, w tym i medycyny, gdzie nastąpiły ewolucyjne zmiany w metodach leczenia, między innymi weszły antybiotyki i inne leki pozwalające wpływać na czynności narządów wewnętrznych. Działaniem tych leków jest możliwość obniżania ciśnienia krwi, rozszerzania oskrzeli, czy poprawienie ukrwienia mózgu, jak i też poprawienie wielu innych parametrów zdrowia, tak jednostki jak i całych społeczeństw. Niestety w tym samym czasie liczba chorych stale wzrasta, a przyczyny większości chorób nadal pozostają nieznane, przez co nie ma ich przyczynowego leczenia. Przyjmowanie dużych ilości leków staje się szkodliwe ze względu na uboczne skutki ich dłuższego stosowania, jak i też stale rosnące ceny. W wielu wypadkach wobec zaawansowanych chorób często lekarze stają się bezradni, ponieważ wielu z nich nie wie, bo nie może wiedzieć, jakie są rzeczywiste przyczyny chorób i dlatego nie mogą ich skutecznie leczyć. Wiele razy tak się zdarzyło wśród mojej rodziny i moich podopiecznych. A tymczasem głównym czynnikiem powstawania chorób jest nieprawidłowe odżywianie.

Żywność przez ostatnie pół wieku bardzo zmieniła swoje parametry odżywcze i wiele rzeczy się na tołożyło. Ale też w Polsce istnieje ogromna grupa ludzi, która stosując Żywnienie Optymalne opracowane przez doktora Jana Kwaśniewskiego w drugiej połowie lat sześćdziesiątych powróciła do zdrowia i sprawności fizycznej. Doktor zauważył, że przyczyna chorób tkwi w sposobie odżywiania, który powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego. Jego funkcja polega na dynamicznej równowadze dwóch układów: sympatycznego i parasympatycznego. Fizjologicznie w dzień występuje dominacja układu sympatycznego, a w nocy parasympatycznego. Tak jest u zdrowego człowieka.

Chińczycy już w starożytności zauważyli (wiedzieli), że we wszystkich chorobach dochodzi do zachwiania tej równowagi i patologicznej przewagi jednej z części tego układu autonomicznego. Nazwali to yin i yang, i tak to trwa do tej pory. Cóż współczesna medycyna też o tym wie, ale nie potrafi jakoś tego wykorzystać lub po prostu nie chce. Dlaczego? Odgadnijcie sami.

Przewaga z jednego z układów może występować w całym organizmie lub w jego poszczególnych organach, a zależy to bezpośrednio od sposobu odżywiania. W dzisiejszych czasach zdecydowanie spotyka się choroby z przewagą układu sympatycznego. Człowiek chodzi stale pobudzony różnymi bodźcami, zdenerwowany, z brakiem snu, suchością w ustach, o przyspieszonej akcji serca, często z bardzo silną nerwicą. Tak działa przewaga układu sympatycznego. Może ona wystąpić w określonych obszarach ciała, jak i też w pojedynczym narządzie. W przypadku obkurczonych naczyń krwionośnych w kończynach dolnych, w przypadku miażdżycy lub choroby Buergera (zakrzepowo-zarostowe zapalenie naczyń), mamy do czynienia z przewagą układu sympatycznego. Tachykardia, czyli stałe przyspieszenie akcji serca, to też przewaga tego układu. Uogólniona i zaawansowana miażdżyca powoduje wzrost ciśnienia. W dzisiejszych czasach czymś normalnym jest choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa. Wszystkie te RZSy, ZZSK i temu podobne. Na skutek nieprawidłowego odżywiania i przeciążeń chrząstki stawowe degenerują się, przerastają, wycierają, powodując bóle – to jest także przewaga układu sympatycznego.

I tak można wymienić jeszcze co najmniej kilkadziesiąt innych schorzeń lub dolegliwości na przykład: jaskra, łuszczyca, niedokwaśność soku żołądkowego, impotencja u mężczyzn, oziębłość płciowa u kobiet, stwardnienie rozsiane, gościec przewlekły

postępujący, nadczynność tarczycy, obrzęki kończyn, osłabienie słuchu, gwizdy i szumy w uszach i wiele, wiele innych.

Tradycyjne leczenie tych chorób jest mało skuteczne, jednak można ich się pozbyć dość szybko i skutecznie stosując Żywnienie Optymalne i prądy selektywne. Ja dodałem do tego jeszcze magnetoterapię i zrobiło się turbo, jak to zauważyła jedna z moich podopiecznych.

Wróćmy jeszcze jednak na chwilę do Chińczyków i ich akupunktury. Przytoczę tutaj opis doktora Jana Kwaśniewskiego: „Wszystkie fizykalne metody leczenia, w tym akupunktura działają nieswoiście na zasadzie: pomoże, nie pomoże, zaszkodzi. Dobrze by było, aby lekarz przynajmniej wiedział komu dana metoda na pewno pomoże, a komu na pewno zaszkodzi, po to aby nie zlecał zabiegu choremu u którego wystąpi pogorszenie. A tego lekarze nie wiedzą. Praktycznie w każdej chorobie występują zaburzenia w czynności układu wegetatywnego, polegające na ogólnej lub miejscowej przewodzie układu sympatycznego lub parasympatycznego, o czym wiedzą Chińczycy, chociaż inaczej te zaburzenia nazywają. Od tysięcy lat stosują akupunkturę uzyskując różne rezultaty. Nie potrafią przewidzieć komu te zabiegi pomogą, komu nie pomogą, a komu zaszkodzą. Ci, którym pomogło głośno krzyczą, ci, którym nie pomogło nie mówią nic, ci, którym zaszkodziło myślą, że tak być musiało. Prof. A. Garnuszewski opublikował wieloletnie wyniki leczenia akupunkturą. U części chorych następowało wyleczenie, u innych poprawa trwająca dłużej lub krócej, u niektórych żadnej poprawy nie było, a u niektórych następowało pogorszenie. Dlatego doktor Jan Kwaśniewski zaczął poszukiwać czynników decydujących o tym, czy określona metoda leczenia u danego chorego spowoduje poprawę, wyleczenie, czy też pogorszenie jego stanu.

Prądy selektywne dawały nadzieję na uniknięcie takich błędów. Działają one zawsze skutecznie, szczególnie prądy działające na układ wegetatywny - pobudzające układ sympatyczny lub parasympatyczny."

I tak jest w rzeczywistości. Prądy selektywne działają i o tym przekonało się już tysiące osób, o czym wiem od kilkudziesięciu lat. Moim serdecznym przyjacielem był właściciel Arkadii w Jastrzębiej Górze, organizator konferencji „KONGRESOWA 2003”, którą można zobaczyć w internecie, pan Mirosław Krzywicki. Dzięki niemu posiadam praktyczną wiedzę na temat żywienia optymalnego i prądów selektywnych stosowanych w Arkadii, a kilkanaście lat później pani Celina Chacińska uczyniła ze mnie osobę o wiedzy mistrzowskiej.

Wróćmy jednak do prądów selektywnych. I tym razem znów trochę historii od doktora Jana Kwaśniewskiego: „Jesienią 1966 roku, podczas pobytu na kursie do specjalizacji organizowanym w Instytucie Balneoklimatycznym w Poznaniu, pana doktora Jana Kwaśniewskiego zainteresowały informacje o możliwości wpływania określonymi prądami na układ wegetatywny. Zapoznał się z piśmiennictwem na ten temat. Cztery prace austriackiego fizjologa E. Henssage z lat 1951-1956 podawały parametry poszczególnych prądów i wskazywały na możliwości wykorzystania ich w leczeniu. Informacje te doktor Jan Kwaśniewski zbagatelizował, podobnie jak pozostali uczestnicy kursu. W tym samym czasie opracował optymalny model żywienia i od końca 1966 roku wypróbowywał go na sobie i swojej rodzinie. Dzięki żywieniu optymalnemu zauważył korzystną zmianę w czynności umysłu. Zaczął badać, szukać, analizować, syntezować, wyciągać wnioski."

Okazało się, że generując prąd elektryczny o określonych parametrach, można

wpływać na przewodnictwo we włóknach układu autonomicznego, pobudzając w zależności od potrzeby jedną z jego składowych. A więc tak, jeśli stwierdzi się przewagę układu sympatycznego, należy pobudzić miejscowo lub ogólnie układ parasympatyczny.

*Połączenie żywienia optymalnego i prądów selektywnych jest jedną z najbardziej skutecznych metod uzdrawiania się z wielu chorób, wręcz cudowną.*

Jak wspominałem, ja dodałem jeszcze magnetoterapię i zrobiło się turbo. Rezultaty terapii widać często już po kilku lub kilkunastu dniach. Miałem przypadki, że już po jednej terapii zniknęły obrzęki i nietrzymanie moczu, czy bóle w stawach – to wręcz spektakularne uzdrawianie się. Choroba Buergera czy chromanie przestankowe po dwóch tygodniach potrafią zanikać, co z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej jest oczywiście niemożliwe.

Nadciśnienie tętnicze potrafi ustąpić już po trzech dniach i nie trzeba przyjmować leków. Szybko cofa się nerwica, po prostu zostaje spacyfikowana. Bóle kręgosłupa też dość łatwo ustępują, tym bardziej po zastosowaniu dodatkowej magnetoterapii. Nawet jeśli trwają one już od wielu lat, to możemy odczuć ogromną ulgę lub całkowite ich ustąpienie. Równoległe i później dalsze stosowanie żywienia optymalnego gwarantuje, że bóle nie wrócą, ponieważ następuje przebudowa chrząstek i więzadeł.

Dzięki możliwości „odwrócenia terapii”, czyli podania prądów selektywnych przeciwnych, ta metoda uzdrawiania jest bardzo bezpieczna i nie niesie żadnych powikłań. Zaletą stosowania prądów selektywnych jest to, że można je stosować wybiórczo na określoną okolicę ciała (narządy), na centralny układ nerwowy, lub na przykład tylko na kończyny

dolne. Tego nie posiadają żadne leki, które mogą dotrzeć do każdego narządu i mogą wywierać działania niepożądane. Uzdrawianie prądami selektywnymi znajduje zastosowanie w prawie każdej chorobie i zazwyczaj wystarcza jedna lub dwie serie terapii, aby osiągnąć całkowite ustąpienie dolegliwości. Jeżeli mamy stany bardzo zaawansowane, to wymagają one czasem terapii co kilka miesięcy np. stwardnienie rozsiane, ale zdarza się to bardzo rzadko.



Ciekawym zastosowaniem prądów selektywnych jest uzdrawianie impotencji u mężczyzn i oziębłości płciowej u kobiet. Reakcja potrafi być bardzo szybka i nawet zadziwiająca. Z doświadczeń wynika, że może to uzdrawianie przerodzić się w nadmierny pociąg płciowy, co jednak można wyrównać stosując prądy selektywne przeciwne. Zaczniemy jednak od genezy tych schorzeń.



Z punktu widzenia medycyny klasycznej sprawy wyglądają następująco: impotencją określa się brak zdolności do osiągnięcia lub utrzymania wzwodu prącia, który wystarcza do odbycia stosunku płciowego. W tym wyróżnia się dość bardzo rzadką impotencję pierwotną o podłożu organicznym lub nasilonych objawach psychopatycznych. Natomiast impotencja wtórna jest również zależna od czynników psychicznych, gdzie istotnymi rzeczami dla tego typu zaburzeń są podłoża sytuacyjne, jak strach, pośpiech, niepowodzenia życiowe, poczucie niższej wartości, kłopoty psychiczne w związkach oraz problemy egzystencjalne. Spośród wielu chorób ogólnoustrojowych na pierwszym miejscu należy wymienić cukrzycę, oraz łagodny rozrost stercza, który cechuje się trudnością w oddawaniu moczu, częstym nocnym oddawaniem moczu, jak również zaburzenia seksualne mężczyzn w wieku 60-90 lat, choć mogą one narastać o wiele wcześniej nawet od 40 roku życia, co w dzisiejszych czasach zdarza się coraz częściej. Mężczyźni z objawami przerostu gruczołu krokowego mają obniżoną aktywność seksualną w stosunku do zdrowych nawet do 50 procent. Występuje i nich upośledzona erekcja czyli objaw impotencji. Łagodny przerost stercza leczą urolodzy podając odpowiednie preparaty czyli leki, które z reguły nie powodują zaburzeń erekcji, natomiast leczenie chirurgiczne jest obarczone zaburzeniami erekcji. Przyczynami impotencji jest także alkoholizm, zażywanie leków psychotropowych niedokrwienie tętnicze w zespole miażdżycowym tętnic biodrowych, stwardnienie rozsiane, uszkodzenia rdzenia kręgowego. Leczenie impotencji o podłożu psychicznym polega na eliminacji czynników ją wywołujących (np. stres) oraz na psychoterapii obejmującej partnera i jego partnerkę. Natomiast zaburzenia somatyczne, takie jak niski poziom testosteronu, leczą się uzupełniającym podaniem tego hormonu, ponieważ nasila on popęd

płciowy. Historycznie przed wprowadzeniem Viagry leczono również osoby niepodatne na psychoterapię bezpośrednim wstrzykiwaniem do prącia papaweryny z fentolaminą lub prostaglandyny E1, która wykazuje działanie wazodylatacyjne, i przy dobrym ukrwieniu prącia uzyskiwano wzwód trwający godzinę przy braku zaburzeń wytrysku. Obecnie stosowana Viagra wyparła tę metodę. W przypadkach nie poddających się leczeniu stosuje się całą gamę protez prącia, które poprawiają współżycie. Pamiętajmy jednak, że leczenie przy pomocy leków protezowania, może przywrócić wzwód, jednakże nie przywracając satysfakcji ze współżycia płciowego.

Obraz widziany w ujęciu medycyny optymalnej może wyglądać następująco: założmy, że człowiek również jest zwierzęciem i jako taki musi podlegać prawom rządzącym gatunkami. Zmiany zachodzące w środowisku człowieka nie mogą pozostawać na niego bez żadnego wpływu. A przecież zachowania seksualne są częścią życia i będą tu widoczne. Obecnie zmuszono nas do życia w systemie całkowicie dla nas nienaturalnym. Zaszły ogromne zmiany w sposobie życia, aktywności fizycznej oraz w sposobie odżywiania czy samej żywności i objawia się to coraz częściej osłabieniem potencji i pociągu seksualnego. Podłożem tego stanu rzeczy może być organiczne lub psychiczne, lecz w obu przypadkach mamy do czynienia z patologiczną przewagą układu sympatycznego. Tło organiczne impotencji wiąże się najczęściej ze stanem naczyń krwionośnych lub uszkodzeniem układów nerwowych w okolicach narządów płciowych. Pogorszenie stanu ukrwienia powoduje złe odżywianie, to z kolei wpływa na upośledzenie wypełnienia ciał jamistych prącia krwią, co w konsekwencji prowadzi do braku erekcji. Natomiast uszkodzenie włókien nerwowych objawia się zaburzeniami kontroli centralnego układu nerwowego nad danym

obszarem ciała. Wyższą przyczyną impotencji może być również zniesienie popędu płciowego w centralnym układzie nerwowym, co również jest konsekwencją warunków życiowych. Tak więc, miażdżyca naczyń mózgowych może prowadzić do uszkodzenia ośrodków odpowiadających za erekcję. Ogromne znaczenie ma też stan psychiczny mężczyzny. W dzisiejszych czasach występują coraz większe ciągłe napięcia, różnego rodzaju sytuacje stresowe w pracy lub w otoczeniu, coraz mniejsza ilość wolnego czasu, brak regeneracji, nieregularne i mało wartościowe jedzenie, i tak panowie – ogromne ilości tak lubianego przez was piwa. To wszystko powoduje silną przewagę układu sympatycznego i osłabienie popędu. Pierwsze objawy impotencji mogą być często niezauważalne, a niepokojące stają się dopiero w stanach zaawansowanych trudnych do leczenia konwencjonalnego.

Żywnienie optymalne przynosi poprawę w prawie wszystkich przypadkach zaburzeń erekcji, ponieważ jest uzdrawianiem przyczynowym w większości zaburzeń wywołujących je, takich jak cukrzyca, miażdżyca, przerost prostaty i inne. Już w pierwszym okresie stosowania żywienia optymalnego następuje odczuwalny przypływ energii związany ze zwiększonym spożyciem najlepszego tłuszczu oraz spadek zapotrzebowania na tlen, którego znaczna ilość potrzebna jest do przetworzenia węglowodanów. Lipidy pokarmowe, czyli wszystkie tłuszcze roślinne i zwierzęce występujące w diecie, są również substratem do produkcji hormonów płciowych i również mogą tutaj występować ewentualne zaburzenia ich wytwarzania. U mężczyzn, u których choroba jest w stadium początkowym poprawa występuje natychmiast. Natomiast nieco wolniej cofa się impotencja spowodowana miażdżycą zwężającą światło naczyń krwionośnych

lub uszkodzeniem włókien nerwowych układu autonomicznego. W obydwu tych przypadkach musi dojść do przebudowy tkanek, co wymaga różnego okresu w zależności od stopnia zmian, zakańczając uzdrowienie z wielkim sukcesem. Sytuacje nieodwracalne występują jedynie w mechanicznych przypadkach uszkodzeń nerwów np. po urazie. Żywnienie optymalne powoduje skuteczną poprawę stanu psychicznego i cofanie się nerwicy, które to mogą być przyczyną impotencji. Bardzo dobre, niezwykle, a nawet cudowne efekty terapeutyczne daje wprowadzenie prądów selektywnych typu PS. Dodatkowe wprowadzenie przeze mnie magnetoterapii uczyniło znaczne przyspieszenie uzdrawiania się. W zależności od przyczyny, terapie stosuje się na centralny układ nerwowy, okolice spojenia łonowego lub/i kończyny dolne. W przypadkach zaburzeń ukrwienia następuje rozszerzenie zmienionych miażdżycowo naczyń i efekt daje się odczuć już po kilku dniach terapii. Niektórzy odczuwają to już na turnusach uzdrawiających przyznając, że zdecydowanie im się lepiej „spało” w nocy. Objawy nerwicy cofają się zwykle po około 1-2 tygodniach, z zaburzenia neurogenne mogą wymagać czasem powtórzenia terapii i też kończą się sukcesem. Magnetoterapia wspomaga uzdrowienie wpływając na doskonały przepływ krwi, na który wpływa polaryzacja krwinek w osoczu. Powoduje to mięśniowy tonus naczyń, tętnic i naczyń włosowatych. Bardziej elastyczne krwinki lepiej przystosowują się do „przeszkód” w układzie naczyniowym. To wszystko ma wpływ na harmonizację czynności serca, krążenie i ciśnienie krwi. Uzdrawiane są też wszystkie stany zapalne i następuje swoista detoksykacja organizmu.

Pisząc o problemach z impotencją, muszę również wspomnieć, że terapia prądami selektywnymi wraz z Żywieniem Optymalnym pozwala osiągnąć bardzo dobre wyniki

w uzdrawianiu oziębłości płciowej u kobiet. Ileż to razy się nasłuchiwałem, że panowie potem „nie wyrabiają” i muszą też poddać się terapii, choć najpierw to oni wysyłali swoje partnerki. Bywa czasem bardzo zabawnie.

Można również napisać, że konfrontując wyniki różnych terapii lekami np. Viagrą a prądami selektywnymi wraz z magnetoterapią oraz Żywieniem Optymalnym, wszystkie osoby wskazują na wyższą skuteczność terapii prądami i odpowiednią dietą.

*Życzę wszystkim dużo zdrowia. Połączenie prądów selektywnych z magnetoterapią, psychobiologią i kodami polaryzacji zdrowia i życia przynosi fantastyczne rezultaty w uzdrawianiu nawet trudnych przypadków, a wtedy przecież jest największa satysfakcja z dobrze wykonanej terapii.*

Pragnę okazać wdzięczność doktorowi Janowi Kwaśniewskiemu za uratowanie mi życia, gdzie zastosowanie żywienia optymalnego spowodowało cudowne zmiany w moim organizmie. Jestem wdzięczny Celinie Chacińskiej, która pokazała mi inne spojrzenie na dietę optymalną i nauczyła jak najbardziej prawidłowo ją stosować i uczyć jej moim podopiecznym. Jestem wdzięczny Tomaszowi Kwaśniewskiemu za wytłumaczenie niuansów i detali w stosowaniu żywienia optymalnego i prądów selektywnych. Jestem wdzięczny Bogdanowi Tkoczowi za zaproszenie do redagowania artykułów do czasopisma „Optymalni”. Mam nadzieję, że Drodzy Czytelnicy przekażą tę wiedzę innym. Niech ta wiedza przyczyni się do tego, aby jak najwięcej ludzi odżywiało się optymalnie i miało prawidłową czynność umysłu, bo przecież „wystarczy kilka żółtek, trochę śmietany, a człowiek pozostanie człowiekiem” - to są piękne słowa doktora Jana Kwaśniewskiego. Pamiętajcie też o tym co napisał doktor Jan Kwaśniewski w liście do Optymalnych 29 kwietnia 1999 roku:

*„Jesteście Narodem Wybranym, którego głównym celem jest zbudowanie zapowiadanego królestwa Bożego na Ziemi... Optymalnych będzie szybko przybywało... Nie możecie stać z boku. Optymalni Polacy powinni docenić rolę jaką mają spełnić, nie wolno im stać z boku i czekać, że inni to za Was zrobią... Ludzie są jednym gatunkiem i muszą mieć jak najszybciej jeden wspólny język. To bardzo ważne. Zgodnie z przepowiednią będzie to język polski - Języka Waszego będą się uczyć na całym świecie. Ponieważ najważniejsza dla ludzkości wiedza zrodziła się w Polsce. Polacy najbardziej zasługują na to, aby ich język stał się powszechnym językiem ludzi... Waszą religią musi być wiedza. Tylko ona nie kłamie, tylko z wiedzy rodzi się prawda... Zastanówcie się, pomyślcie. Obecnie myśleć potraficie. Wyciągnijcie wnioski.”*

Jestem jedynym terapeutą, który połączył prądy selektywne z magnetoterapią oraz szkolenia z żywienia optymalnego i psychobiologię, co daje niemalże 100% szans na uzdrowienie z wielu chorób w tym uważanych przez współczesną medycynę jako nieuleczalne, niedomagania i problemów kosmetycznych.

Zapraszam na terapie prądami selektywnymi z magnetoterapią wraz ze szkoleniami z zakresu żywienia optymalnego oraz terapiami wspomagającymi, to wszystko w jednym miejscu i jedynym takim miejscu w Polsce, chociaż pracuję nad kolejnymi w różnych miejscach w Polsce, gdzie można mnie zaprosić, bo przyjadę wszędzie, aby pomagać w uzdrowieniach. Jestem organizatorem turnusów z żywieniem optymalnym, terapią prądami selektywnymi, magnetoterapią, ozonoterapią i psychobiologią. Zapisy telefoniczne pod nr tel.:

**+48 518405610.**

Pozdrawiam Wszystkich bardzo serdecznie, KOCHAJCIE SIĘ!





Wszystkim członkom i sympatykom przypominamy,  
że Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany  
jest organizacją pożytku publicznego, zarejestrowaną pod numerem KRS 0000165877.

**WESPRZYJ OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE  
OPTYMALNYCH IM. ADAMA JANY**  
**KRS 0000165877**

**PRZEKAŻ**  
**SWOJEGO PODATKU**

**1,5%**

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych od lat działa na rzecz edukacji zdrowotnej,  
promując świadomy styl życia, rzetelną wiedzę oraz naturalne metody dbania o zdrowie.  
Dzięki Waszemu wsparciu możemy rozwijać nasze inicjatywy i docierać do coraz szerszego grona odbiorców.

Przed nami wiele ambitnych planów – kolejne wydania magazynu „Optymalni”, nowe książki i praktyczne  
poradniki, które będą wspierać czytelników w drodze do lepszego zdrowia i samopoczucia.  
Chcemy rozwijać wartościowe treści, zapraszać ekspertów i tworzyć materiały oparte na doświadczeniu  
oraz wieloletniej praktyce.

Przekazując 1,5% podatku, realnie pomagasz nam realizować te cele.  
To nic nie kosztuje, a ma ogromne znaczenie.

Dziękujemy za każde wsparcie i zaufanie.

**RAZEM MOŻEMY ZROBIĆ JESZCZE WIĘCEJ!**

**ZDROWIE**  
bez leków



MIĘDZYNARODOWE CENTUM  
KONGRESOWE KATOWICE  
7 MARCA 2026

## III FESTIWAL KULTURY ZDROWIA PEŁNIA ZDROWIA BEZ LEKÓW

**prof. dr hab. inż. Grażyna Cichosz**

Specjalistka w zakresie technologii mleczarskiej oraz bezpieczeństwa  
zdrowotnego żywności. Jest autorką/współautorką ponad 500  
opracowań naukowych, kilkunastu projektów naukowo-badawczych  
i wdrożeniowych oraz 4 patentów. Ponadto jest współautorką książki  
„Żywnościowy fenomen mleka”, a także autorką kilkunastu ekspertyz,  
m.in. dla Sądów oraz Biura Analiz Sejmowych.



**Serdecznie zapraszam!**  
**Nie może Cię zabraknąć!**

**PROMOCJA!**  
do 31.12.2025r. bilet 250-zł za

**175 zł**

dodatkowo z kodem  
**OPTYMALNI**  
jeszcze **10% rabat**

również  
na cały  
asortyment  
sklepu



**PONAD 100 PRELEGENTÓW**  
**30 SAL WYKŁADOWYCH**

**WWW.WYDARZENIA.ZDROWIEBEZLEKOW.PL • TEL.: 724 467 969 • 601 707 188**

PARTNERZY



PATRONAT HONOROWY



**DZIENNIK  
ZACHODNI**  
SPÓŁNOŚĆ W.2

# PRĄDY SELEKTYWNE KONTRA STRES I NERWICA

## CO WARTO WIEDZIEĆ



PIOTR KRAUS

DIETETYK, DORADCA ŻYWIENIA OPTYMALNEGO,  
WŁAŚCICIEL KRAUS SYSTEM



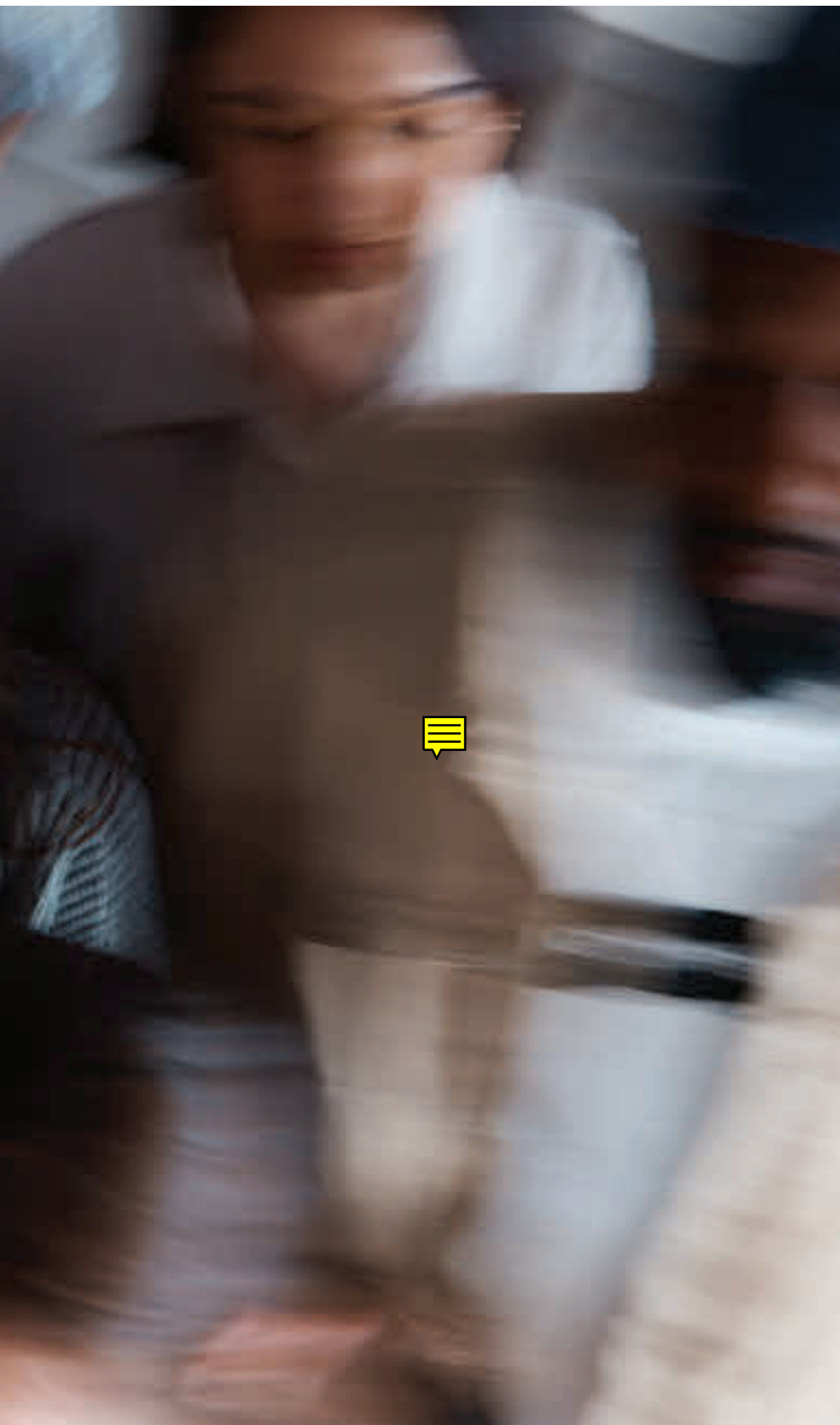
JESIEŃ I ZIMA TO CZAS, W KTÓRYM ORGANIZM CZŁOWIEKA STAJE SIĘ WYJĄTKOWO PODATNY NA PRZECIĄŻENIA. DNI STAJĄ SIĘ KRÓTSZE, ŚWIATŁO SŁONECZNE POJAWIA SIĘ RZADZIEJ, A ZIMNY WIATR I NISKIE TEMPERATURY DZIAŁAJĄ NA NASZE CIAŁO JAK NIEWIDZIALNY CZYNNIK STRESOWY. NIC DZIWNEGO, ŻE W TYM OKRESIE WYRAŹNIE POGARSZA SIĘ SAMOPOCZUCIE ZARÓWNO FIZYCZNE, JAK I PSYCHICZNE. ZAOSTRZAJĄ SIĘ BÓLE REUMATYCZNE, WRACAJĄ PROBLEMY ŻOŁĄDKOWE, NASILAJĄ SIĘ SKOKI CIŚNIENIA, ZWŁĄSZCZA PRZY WIATRACH TYPU HALNY. JEDNAK NAJCZĘŚCIEJ TO NIE STARE CHOROBY DAJĄ O SOBIE ZNAĆ, LECZ NERWICA — W SZCZEGÓLNOŚCI NEURASTENIA, KTÓREJ ZNACZĄCA CZĘŚĆ OSÓB NAWET NIE ROZPOZNAJE.

[WWW.ARKADIA.KRAUS-SYSTEM.PL](http://WWW.ARKADIA.KRAUS-SYSTEM.PL)



W praktyce gabinetów Arkadii „Kraus” często widzimy podobny scenariusz. Osoba, która przez lata stosowała żywienie optymalne i pozbyła się wielu chorób, zaczyna nagle odczuwać dawne dolegliwości. Pojawia się kołatanie serca, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy, lęk, uczucie duszności. Pacjent mierzy ciśnienie - wynik często pokazuje 180, 200 mm słupa rtęci, a nawet więcej. W tym momencie





go, które potrafi doskonale udawać poważne schorzenia. I choć brzmi niepozornie, w praktyce klinicznej jest to jedno z najtrudniejszych zaburzeń, z jakimi zмага się współczesny człowiek.

### **NERWICA - MISTRZYNI KAMUFLAŻU**

Nerwica oddziałuje na każdy narząd kontrolowany przez autonomiczny układ nerwowy, a więc w praktyce na cały organizm, dlatego jej objawy są tak różnorodne i mylące. Człowiek może nagle odczuwać intensywne kołatania serca, ból lub ucisk w klatce piersiowej, wrażenie duszenia albo „braku powietrza”, suchość w gardle lub trudność w przełykaniu, a także burczenie, przelewianie, biegunki czy dokuczliwy ból żołądka. Pojawiać się może drętwienie rąk i nóg, zimne dłonie i stopy, napady lęku, niepokoju czy poczucie derealizacji, a także nadwrażliwość na dźwięki i światło. Wielu pacjentów skarży się na poranne bóle głowy, problemy ze snem oraz natrętne, męczące myśli. Taka paleta objawów potrafi przerazić każdego, dlatego wiele osób w panice zaczyna szukać pomocy u kolejnych specjalistów, gromadzi recepty, przyjmuje coraz większą liczbę leków i szybko wpada w błędne koło rozregulowania organizmu oraz skutków ubocznych farmakoterapii.

Najważniejszym etapem leczenia jest zrozumienie, że to właśnie nerwica - a nie zawał, udar czy nawrót choroby przewlekłej - odpowiada za tak dramatyczne doznania. Już samo uświadomienie sobie tego faktu może obniżyć napięcie i przerwać reakcję paniki, która dodatkowo napędza objawy.

### **DLACZEGO NEURASTENIA NIE ZNIKA OD RAZU?**

Nerwica ma charakter falujący - przypomina sinusoidę. Z czasem, przy prawidłowym żywieniu optymalnym, amplituda fal maleje i objawy

większość osób wpada w panikę, która jeszcze bardziej pobudza układ sympatyczny, zwęża naczynia krwionośne, pogłębia niedotlenienie i potęguje objawy. Spirala nakręca się błyskawicznie: karetka, SOR, leki, straszenie zawałem, a nawet radykalna zmiana

sposobu żywienia. Niestety - taka reakcja tylko oddala od zdrowia.

W rzeczywistości nie pojawiają się nowe choroby, lecz powraca nerwica, czyli przejściowe rozregulowanie autonomicznego układu nerwowego.

z roku na rok są coraz słabsze. Jednak u każdego proces ten przebiega inaczej. Dla jednej osoby neurastenia mogła trwać ponad 20 lat, dla innej kilka. Różne są także obciążenia życiowe.

Jedna osoba żyje w spokojnym rytmie, z dorosłymi dziećmi, stabilnym życiem i niewielką ilością stresu. Druga ledwo spina budżet, pracuje na kilku etatach, wychowuje dzieci i żyje w permanentnym napięciu. Ilość i jakość stresu to jeden z kluczowych czynników nawrotów choroby. Współczesne środowisko - ciągłe wiadomości, ekrany komputerów, smartfony, hałas, szybkie obrazy i nadmiar informacji - stale przeciąża układ nerwowy i sprzyja nawrotom neurastenii.

### CO ZROBIĆ, ABY OGRANICZYĆ NAWROTY?

Aby ograniczyć nawroty neurastenii, najważniejsze jest świadome redukcowanie bodźców pobudzających układ sympatyczny. W praktyce oznacza to korzystanie z telewizji rzadko i bardzo wybiórczo oraz całkowite unikanie wiadomości wieczornych, które niemal zawsze niosą ze sobą niepotrzebny ładunek stresu. Warto także ograniczyć czas spędzany w internecie i przy telefonie, traktując te urządzenia wyłącznie jako narzędzia, a nie źródło stałych bodźców. Układ nerwowy doskonale regeneruje się przy spokojnej, wyciszającej muzyce, a także podczas długich spacerów i przebywania na świeżym powietrzu. Istotną rolę odgrywa również chłodna, dobrze wietrzona sypialnia oraz lekkostrawna kolacja, która nie obciąża organizmu w godzinach nocnych. Niezwykle korzystna jest też regularna praca fizyczna - jako naturalna forma rozładowania napięcia i równoważenia emocji. Im mniej stresu i nadmiarowych bodźców dociera do układu nerwowego, tym wolniej się on męczy, a ryzyko nawrotów nerwicy wyraźnie maleje.

### PRĄDY SELEKTYWNE - NAJSKUTECZNIEJSZA TERAPIA NEURASTENII

W przypadku zaostrzeń, ataków nerwicy nie istnieje metoda szybsza ani skuteczniejsza niż Prądy Selektywne. To wyjątkowa forma terapii, stosowana w gabinetach Arkadii „Kraus-SYSTEM” nieprzerwanie od 1998 roku, której istotą jest przywracanie równowagi pomiędzy układem sympatycznym a parasympatycznym. W neurastenii stosuje się prądy pobudzające układ parasympatyczny, co prowadzi do rozszerzenia tętnic mózgowych, lepszego dotlenienia mózgu, wyraźnego obniżenia napięcia nerwowego oraz uspokojenia autonomicznego układu nerwowego. Dzięki temu zmniejszają się objawy somatyczne, stabilizuje się tętno i ciśnienie, a cały organizm zaczyna odzyskiwać wewnętrzną równowagę. Już po kilku zabiegach wielu pacjentów zauważa poprawę - sen staje się głębszy, lęki ustępują, napięcie opada. Statystycznie najtrwalsze efekty pojawiają się po wykonaniu serii zabiegów, których łączny czas mieści się zwykle w przedziale od 150 do 300 minut.

### POŁĄCZENIE TERAPII Z ŻYWIENIEM OPTYMALNYM

Prądy Selektywne działają szybko, ale to żywienie optymalne stabilizuje i wzmacnia organizm od wewnątrz. Dlatego w okresach neurastenii zaleca się lekkie zwiększenie ilości węglowodanów do około 70 gramów dziennie, najlepiej w postaci węglowodanów złożonych, które nie powodują gwałtownych wahań energetycznych. Warto w tym czasie wprowadzić do diety produkty szczególnie odżywcze dla układu nerwowego, takie jak mózdzek, szpik, żółtka oraz esencjonalne, długo gotowane buliony. Równie istotne jest świadome ograniczanie bodźców

i stresu, ponieważ nadmierna stymulacja układu sympatycznego sprzyja nawrotom nerwicy. Należy też unikać przejadania się przed snem, gdyż wieczorne przeciążenie układu pokarmowego utrudnia zasypianie, pogarsza jakość snu i osłabia nocną regenerację organizmu.



Reasumując, zarówno nerwica jak i neurastenia, wracają głównie wtedy, gdy organizm człowieka jest przeciążony. Jesień i zima, sprzyjają jej nasileniom ze względu na ograniczone światło słoneczne, wiatry, deszcz oraz skoki temperatur. Jednak, gdy wiemy, czym jest, i jak ją wyciszyć, przestaje być zagrożeniem. Pamiętajmy wtedy o trzech filarach zdrowia układu nerwowego, do którego zaliczamy: Żywienie optymalne, Prądy Selektywne oraz świadome ograniczenie stresu poprzez powrót do własnej duchowości. Niewiedza jest groźna, a świadomość i prawidłowa terapia pozwalają żyć spokojnie, bez lęku i bez paniki.

Dlatego warto korzystać ze sprawdzonych metod szybkiego powrotu do zdrowia, zapoczątkowanych przez dra Jana Kwaśniewskiego, a od 1998 r. kontynuowanych i udoskonalanych w gabinetach Arkadii. Dzięki nim, a także personelowi, który na własnej skórze przekonał się o ich skuteczności, w obliczu stresu i przeciążenia organizmu szybciej odzyskasz siłę vitalną, przywracając odporność, spokój i energię potrzebną do codziennego życia.



# ZOSTAŃ CZŁONKIEM

OGÓLNOPOLSKIEGO STOWARZYSZENIA OPTYMALNYCH

Wejdź na stronę [www.optymalni.org.pl/deklaracja-czlonkowska](http://www.optymalni.org.pl/deklaracja-czlonkowska)  
lub zeskanuj kod QR



i wypełnij deklarację członkowską.



DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy  
61102025280000060202167393

odbiorca:  
Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optimalnych

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:  
Opłata członkowska

stempel  
dzienny

opłata:

nazwa odbiorcy		OGÓLNOPOLSKIE STOWARZYSZENIE	
nazwa odbiorcy cd.		E OPTYMALNYCH	
nr rachunku odbiorcy		61102025280000060202167393	
waluta		W <input checked="" type="checkbox"/> PLN	
kwota			
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)			
nazwa zleceniodawcy			
nazwa zleceniodawcy c.d.			
tytułem		OPŁATA CZŁONKOWSKA	
tytułem cd.			

06

Opłata:

--	--	--	--

pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy

# PRENUMERATA MAGAZYNU

✓ **WYGODA** - dostawa prosto do Twojego domu

✓ **ZAWSZE NA BIEŻĄCO** - dostajesz aktualny numer od razu po jego wydaniu

## PAKIETY

**Optymalni**  
MAGAZYN

**140,00 zł/rok**

Roczna prenumerata  
magazynu w wersji  
drukowanej.

**Optymalni**  
MAGAZYN

**80,00 zł/6 miesięcy**

Półroczna prenumerata  
magazynu w wersji  
drukowanej.

**Optymalni**  
MAGAZYN PDF

**80,00 zł/rok**

Roczna prenumerata  
magazynu w pliku PDF.



Realizacja zamówień:  
7 dni od daty złożenia zamówienia.  
Regulamin oraz informacje na temat  
przetwarzania danych osobowych  
dostępne są na stronie  
[www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).

Ceny zawierają koszty przesyłki.

Prenumerata i subskrypcja  
dostępne na stronie

[www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)



DOWÓD/POKWITOWANIE DLA ZLECENIODAWCY

nr rachunku odbiorcy

61102025280000060202167393

odbiorca:

Ogólnopolskie Stowarzyszenie  
Optymalnych

kwota:

zleceniodawca:

tytułem:

Prenumerata - Pakei et nr

stempel  
dzienny

opłata:

nr rachunku odbiorcy		Ó L N O P O L S K I E S T O W A R Z Y S Z E N I E	
6 1 1 0 2 0 2 5 2 8 0 0 0 0 0 6 0 2 0 2 1 6 7 3 9 3		E O P T Y M A L N Y C H	
nr rachunku odbiorcy		a odbiorcy c.d.	
6 1 1 0 2 0 2 5 2 8 0 0 0 0 0 6 0 2 0 2 1 6 7 3 9 3			
nr rachunku zleceniodawcy (przelew) / kwota słownie (wpłata)		kwota	
nazwa zleceniodawcy		nazwa zleceniodawcy c.d.	
tytułem		tytułem c.d.	
P R E N U M E R A T A - P A K I E T N R . . .			
pieczęć, data i podpis(y) zleceniodawcy		Opłata:	



# Optymalni ONLINE

OGLĄDAJ NAS NA  YouTube

<https://www.youtube.com/@Optymalni>



bieżące informacje • ciekawe rozmowy • porady  
opinie • konferencje • archiwalne video

Nasz Partner Medialny – aTVBe



YouTube aTVBe Zdrowy Kanał:  
[www.youtube.com/c/aTVBeStudio](http://www.youtube.com/c/aTVBeStudio)



Zdrowy Kanał – [www:atvbe.pl](http://www.atvbe.pl)

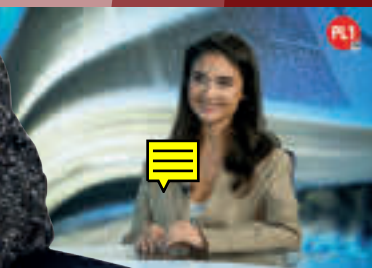
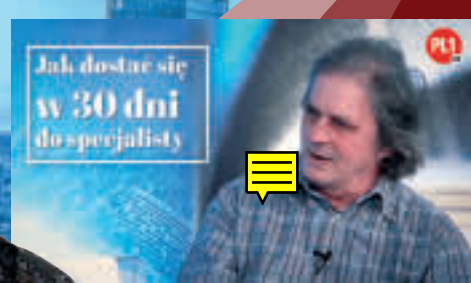
Strona – sklepy i usługi z **rabatami**:  
[www:atvbe/studio-handlowe-sklepy/](http://www.atvbe/studio-handlowe-sklepy/)



kontakt: tel. +48 608 861 427

**NIEZALEŻNA TELEWIZJA PL1.TV I BOGDAN TKOCZ ZAPRASZAJĄ  
DO PROGRAMU O TEMATYCE ŻYWIENIA OPTYMALNEGO**

**OBEJRZIJ ZA DARMO  
NA WWW.PL1.TV:**



SZANOWNY CZYTELNIKU, WYKUPUJĄC STAŁĄ, ODNAWIALNĄ  
SUBSKRYPCJĘ ZA **19<sup>90</sup>** WSPIERASZ POLSKIE WOLNE MEDIA  
Wejdź na [www.pl1vod.com](http://www.pl1vod.com) i zarejestruj się!



W świecie pełnym mitów dietetycznych, cudownych suplementów i sprzecznych informacji o odchudzaniu, prawdziwe historie sukcesu są na wagę złota. Miłosz Piwowarczyk, 44-letni naturopata i bioenergoterapeuta z Libiąża (woj. Małopolskie), dzieli się swoim niezwykłym doświadczeniem wieloletniej walki z insulinoopornością i nadwagą. Jego historia to dowód na to, że nigdy nie jest za późno na zmianę, a klucz do zdrowia często leży tam, gdzie najmniej się go spodziewamy.

# HISTORIA PRZEMIANY, KTÓRA MOŻE ZAINSPIROWAĆ INNYCH DO ZMIANY ŻYCIA

**ŻYWIENIE OPTYMALNE JAKO DROGA  
DO ODZYSKANIA ZDROWIA  
I POPRAWY PEWNOŚCI SIEBIE**

## **POCZĄTKI PROBLEMU – GDY CIAŁO PRZESTAJE WSPÓŁPRACOWAĆ**

Historia Miłosza zaczyna się podobnie jak historie tysięcy Polaków zmagających się z nadwagą. Przez wiele lat próbował różnych podejść do odchudzania, kierując się popularnymi poradami płynącymi z mediów i od znajomych. „Przez lata borykałem się z nadwagą i próbowałem dosłownie wszystkiego” – wspomina Miłosz. „Liczyłem kalorie, ważyłem posiłki, ograniczałem porcje. Słyszałem wciąż ten sam refren: jedz mniej, ruszaj się więcej, to prosta matematyka. Ale moje ciało najwyraźniej nie znało tej matematyki”.

Frustracja narastała z każdym nieudanym podejściem. Mimo restrykcji i silnej woli, waga stała w miejscu lub rosła. Otoczenie często nie rozumiało sytuacji, sugerując, że Miłosz po prostu „nie stara się wystarczająco” lub oszukuje na diecie. „To było niezwykle demotywuujące. Człowiek robi wszystko, co zalecają eksperci, a efektów brak. Zaczynasz wątpić w siebie i sens dalszych prób. To błędne koło, z którego trudno się wyrwać” – przyznaje.





## SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – GDY ORGANIZM WOŁA O POMOC

Z perspektywy czasu Miłosz dostrzega, że jego ciało przez lata wysyłało sygnały alarmowe, których nie potrafił zinterpretować. Lekarze koncentrowali się na leczeniu objawów, nie szukając głębszej przyczyny.

Główne objawy, które ignorował:

- ogromna senność po posiłkach - *czasami ledwo mogłem utrzymać oczy otwarte, a moja produktywność spadała do zera* - opowiada,
- ciągłe napady głodu - szczególnie na słodkie i węglowodany,
- wahania nastroju i problemy z koncentracją,
- uporczywe zmęczenie - nawet po przespanej nocy,
- problemy skórne.

*Mój organizm wołał o pomoc, ale nie rozumiałem jego języka. Dziś wiem, że te objawy tworzyły spójny obraz insulinooporności, która sabotowała moje zdrowie – podsumowuje.*

## MOMENT PRZEŁOMU – DIAGNOZA

Przełom nastąpił, gdy Miłosz trafił na informacje o wpływie insuliny na metabolizm. Wszystkie elementy układanki zaczęły do siebie pasować. *To było jak objawienie. Zrozumiałem, że problem nie leżał w mojej silnej woli, ale w biochemii mojego ciała, w hormonie rządzącym metabolizmem – insulinie.* Badania potwierdziły przypuszczenia - wskaźnik HOMA-IR znacznie przekraczał normę. Trzustka produkowała ogromne ilości insuliny, na którą komórki przestały reagować. Diagnoza przyniosła ulgę – wróg został nazwany, co pozwoliło opracować strategię walki.

## OSTATECZNA ROZGRYWKA – TRZY MIESIĄCE, KTÓRE ZMIENIŁY WSZYSTKO

Uzbrojony w wiedzę, Miłosz podjął decyzję o radykalnej zmianie. Pod okiem Celiny Chacińskiej wdrożył protokół żywieniowy oparty na trzech filarach:

### 1. Radykalne ograniczenie węglowodanów

*Wylimowałem chleb, makaron, ryż, ziemniaki, słodycze i wiele owoców. Początki były ciężkie, ciało protestowało, ale wiedziałem, że muszę przerwać ten błędny cykl.*

### 2. Post przerywany (Intermittent Fasting)

*Zacząłem jeść tylko w określonych godzinach (oknach żywieniowych). To dało trzustce czas na odpoczynek i obniżenie poziomu insuliny. Odkryłem, że nie potrzebuję jedzenia co trzy godziny.*

## 3. Świadomy dobór produktów

*Skupiłem się na zdrowych tłuszczach, wysokiej jakości białku i warzywach niskowęglowodanowych.*

Efekty przeszły oczekiwania. Po trzech miesiącach insulinooporność została pokonana. Wyniki wróciły do normy, zniknęła senność, powróciła energia z czasów młodości, a waga spadła. *Poczułem się znów żywy – wspomina Miłosz.*

## CZYM WŁAŚCIWIE JEST INSULINOOPORNOŚĆ?

Insulinooporność to stan, w którym komórki stają się mniej wrażliwe na insulinę – hormon, który powinien działać jak klucz otwierający komórki na przyjęcie glukozy (energii). Gdy „klucz” przestaje pasować do „zamka”, glukoza krąży we krwi, a trzustka produkuje jeszcze więcej insuliny, próbując przełamać opór.

Konsekwencje wysokiego poziomu insuliny:

- Blokada spalania tkanki tłuszczowej.
- Nasilone magazynowanie tłuszczu (szczególnie brzuszego).
- Napady wilczego głodu.
- Zaburzenia hormonalne i stany zapalne.

Uwaga! Nieleczona insulinooporność to stan przedcukrzycowy, prowadzący do cukrzycy typu 2, chorób serca, PCOS, a nawet chorób neurodegeneracyjnych (np. Alzheimer).

## JAK SIĘ ZDIAGNOZOWAĆ? (WSKAŹNIK HOMA-IR)

Wielu pacjentów ma prawidłowy poziom glukozy na czczo, mimo zaawansowanej insulinooporności (trzustka nadrabia nadprodukcją insuliny). Dlatego kluczowe jest oznaczenie insuliny na czczo i wyliczenie wskaźnika HOMA-IR.

### Wzór:

$$\text{HOMA-IR} = (\text{glukoza na czczo [mmol/L]} \times \text{insulina na czczo [\mu\text{U/ml}]} ) / 22,5$$

### Interpretacja wyników:

< 1,0: Bardzo dobra wrażliwość (stan pożądany),  
1,0 – 1,9: Prawidłowa wrażliwość,  
2,0 – 2,9: Łagodna/umiarkowana insulinooporność,  
≥ 3,0: Znaczna insulinooporność.

*Zachęcam każdego zmagającego się z nadwagą i sennością do wykonania tego prostego badania – radzi Miłosz.*

## HOLISTYCZNE PODEJŚCIE - 70% DIETA, 30% STYL ŻYCIA

Historia Miłosza uczy, że zdrowie to system naczyń połączonych. Szacuje się, że 70% sukcesu zależy od żywienia, a pozostałe 30% to stres, sen, aktywność fizyczna i środowisko.

## KROK PIERWSZY: ZADBAJ O JELITA - FUNDAMENT ZDROWIA

Mikrobiota jelitowa odpowiada za trawienie, odporność i produkcję witamin. Współczesny styl życia niszczy tę równowagę.

Główni wrogowie jelit:

- Żywność wysokoprzetworzona, fast foody, cukry rafinowane.
- Antybiotyki i nadmiar konserwantów.
- Przewlekły stres.
- Pasożyty (często współwystępujące z zaburzoną florą).

Odbudowa jelit wymaga eliminacji szkodliwych produktów, wprowadzenia żywności fermentowanej, błonnika i ewentualnej probiotykoterapii.

## KROK DRUGI: OPANUJ STRES - CICHY SABOTAŻYSTA

Przewlekły stres podnosi poziom kortyzolu, który sprzyja tyciu (brzuch), nasila insulinooporność i blokuje regenerację. *Możesz jeść idealnie, ale jeśli żyjesz w napięciu, ciało pozostanie w trybie przetrwania* - ostrzega Miłosz.

Sprawdzone metody redukcji stresu:

- kontakt z naturą - spacer, tzw. „kąpiele leśne” (shinrin-yoku),
- dźwiękoterapia i muzyka relaksacyjna,
- medytacja i techniki oddechowe,
- praca z traumą - często źródłem stresu są nieprzepracowane emocje z przeszłości.

## ŻYCIE PO PRZEMIANIE I MISJA

Dla Miłosza zmiana nawyków nie była tymczasową dietą, lecz świadomym wyborem na całe życie. Odzyskana energia

*nie byłaby bez silnej woli, lecz insulinooporność. Zbadaj się, zdobądź wiedzę i znajdź wsparcie. Zdrowie zaczyna się na talerzu, ale wymaga też zadbania o jelita i spokój ducha.*



i pewność siebie stały się impulsem do pomagania innym. *Kiedyś eksperymentowałem na sobie metodą prób i błędów. Dzisiaj wiem, jak przejść tę drogę bezpiecznie i chcę się tą wiedzą dzielić.*

Obecnie Miłosz jest dyplomowanym mistrzem w zawodzie naturopata i bioenergoterapeuty. W swojej praktyce łączy wiedzę o żywieniu z pracą z energią i redukcją stresu, wierząc, że prawdziwa przemiana obejmuje ciało, emocje i ducha.

## PRZESŁANIE NA KONIEC

*Jeśli zmagasz się z nadwagą i brakiem energii - nie obwiniaj się. To może*

### Miłosz Piwowarczyk

Dyplomowany bioenergoterapeuta i naturopata  
Członek Małopolskiego Cechu  
Naturopatów, Bioenergoterapeutów i Radiestetów w Krakowie

Kontakt z autorem:

tel.: +48 500 10 31 31

e-mail: [twojbioenergoterapeuta@gmail.com](mailto:twojbioenergoterapeuta@gmail.com)

[bioenergoterapia-cech.pl/czlonkowie](http://bioenergoterapia-cech.pl/czlonkowie)

*Artykuł ma charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje profesjonalnej porady medycznej.*



**W NASZEJ KSIĘGARNI WYSYŁKOWEJ**  
**KSIĄŻKI KS. PROF. WŁODZIMIERZA SEDLAKA**

**SUPERCENA**

**60 zł** za 1 szt.

Zeskanuj kod QR



Dostępne w sprzedaży wysyłkowej na [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)

Realizacja zamówień: 7 dni od daty zamówienia.

Regulamin oraz informacje na temat przetwarzania danych osobowych dostępne są na stronie [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).



KSIĄŻKA

# KOLAGEN I JA

AUTORSTWA ANNY PIKURA  
I ALEKSANDRY CZWOJDRAK

Od ponad 20 lat budzi zachwyt wśród tych, którym pomógł wrócić do zdrowia. Kolagen aktywny biologicznie. W książce znajdziecie opisy spektakularnych efektów uzyskanych dzięki jego stosowaniu. To również kompendium wiedzy o tym najważniejszym białku budującym nasz organizm, od kości i skóry po serce, oczy i mózg. A całość przetykana trzymającymi w napięciu wątkami sensacyjnymi, zabawnymi rysunkami i wzruszającymi zdjęciami. Wspaniała lektura na Święta, idealny pomysł na prezent!

A oto zamieszczone w niej recenzje:

*„Kolagen i ja” to fascynująca opowieść o niezwykłym białku, które od lat rozpala wyobraźnię lekarzy, naukowców i ludzi szukających sposobu na zdrowie i urodę. Anna Pikura i Aleksandra Czwojdrak wciągają nas w świat kolagenu – nie tylko jako kosmetycznego składnika z reklam, ale jako bohatera prawdziwej naukowej przygody i rewolucyjnego odkrycia. Autorki prowadzą czytelnika od pierwszych badań prowadzonych w Trójmieście, przez trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, aż po narodziny idei aktywnego kolagenu, tzw. intaktu. To właśnie ta forma białka okazała się przełomem na skalę światową.*

*Książka to też galeria ludzkich losów: pacjentów, którzy dzięki kolagenowi odzyskali zdrowie i urodę, biznesowych wojen, które rozgorzały wokół cennego wynalazku, oraz osobistych wyborów Anny Pikury, która postanowiła poświęcić życie szerzeniu idei naturalnego piękna. „Kolagen i ja” to opowieść o pasji, determinacji i wierze w to, że nauka i natura mogą wspólnie działać na rzecz człowieka.*

*Narracja jest niezwykle lekka, momentami pełna humoru, a jednocześnie zanurzona w realiach współczesnej Polski. Czytelnik nie musi mieć wiedzy biochemicznej, by zrozumieć wagę odkrycia – autorki tłumaczą trudne pojęcia prostym językiem i pokazują, jak naukowe eksperymenty przenikają do codziennego życia. Autorki nie epatują zbędnymi naukowymi detalami. Ta książka będzie zrozumiała dla każdego, kto szuka inspiracji i wierzy, że odkrycia naukowe mogą zmieniać świat. I jest to też fantastyczny dowód, dla wszystkich, że nawet w domowym laboratorium może narodzić się coś, co zmieni życie tysięcy ludzi.”*

**Prof. dr hab. Antoni Szumny**  
**ORCID: 0000-0001-9058-1598**

**Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu,  
Katedra Chemii Żywności i Biokatalizy**

*„Książka autorstwa Anny Pikura i Aleksandry Czwojdrak pt. „Kolagen i ja” stanowi ciekawe opracowanie szczególnie pod kątem wiedzy o ważnym białku strukturalnym – kolagenie. Treść książki ma charakter utworu epickiego, w który została wpleciona cenna wiedza o kolagenie, jego szerokich możliwościach zastosowania, zwłaszcza w produktach kosmetycznych. W treści wykorzystano wyniki badań znanych postaci nauki, w tym m.in. profesora Przybylskiego i Glinki. Autorki wymieniają również wybitne postacie chemii Politechniki Gdańskiej, m.in. zespół profesora Z. Sikorskiego (M. Sadowska i I. Kołodziej-ska). Autorki nawiązują do innych ważnych produktów natury, jak propolis, glutation, kwasy tłuszczowe (WNKT), które w przemyśle kosmetycznym odgrywają istotną rolę. Ciekawym pomysłem jest stosowanie preparatów kolagenowych w suplementacji żywienia zwierząt domowych.*

*Z dużą dozą ekspresji przedstawiono właściwości fizyko-chemiczne kolagenu, nawiązując do dzisiaj modnej fizyki kwantowej. Tu należy pamiętać, że mamy do czynienia z biologią, a więc głównie z człowiekiem, istotą o najbardziej skomplikowanym układzie strukturalno-fizjologicznym, jaki jest znany w przyrodzie. Z drugiej strony poszukujemy panaceum na liczne choroby cywilizacyjne, zwłaszcza skórne, a także narządów wewnętrznych, gdzie trzeba odbudować tkankę. Autorki podjęły próbę znalezienia interakcji pomiędzy organizmem człowieka, zwłaszcza skórą, a kolagenem pochodzenia rybiego, odpowiednio wyekstrahowanym w postaci bioaktywnej zgodnie z metodą prof. Przybylskiego.*

*Byłbym ostrożny w odniesieniu do trudnych do wyjaśnienia uzdrowień niepotwierdzonych badaniami klinicznymi. Należy pamiętać, że każda osoba może reagować indywidualnie i inaczej na ten sam produkt leczniczy. Moja uwaga nie pomniejsza wartości tej obserwacji, ale powinna być zachowana ostrożność wypowiedzi. Z drugiej strony wiadomo, że badania kliniczne są tak drogie, że nawet bogatych firm kosmetycznych nie stać na ich sfinansowanie. Dlatego często opieramy*

