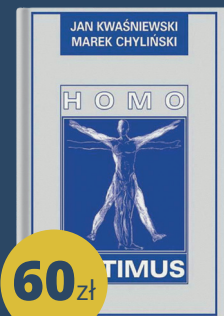
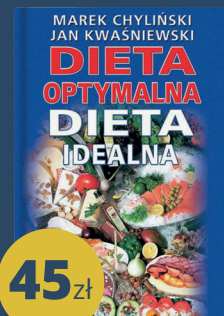
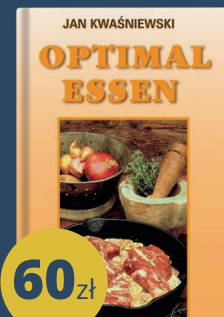
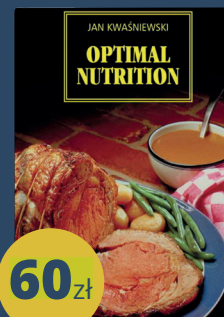
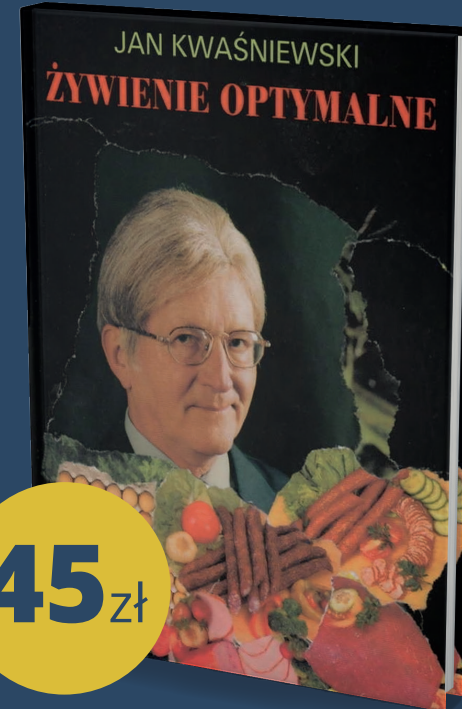
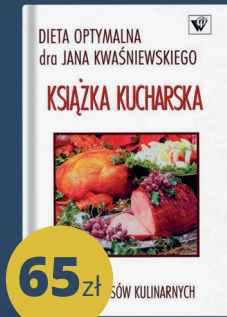
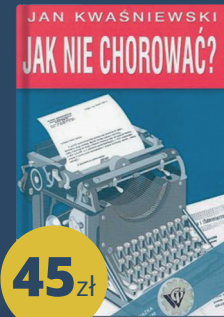
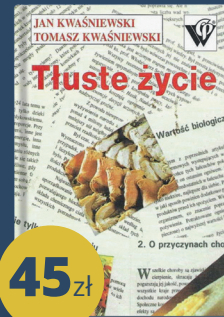
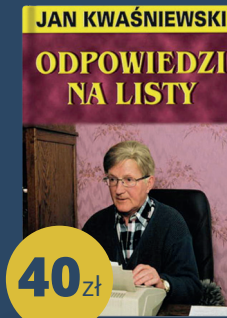
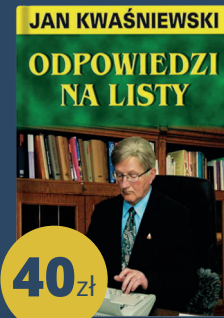
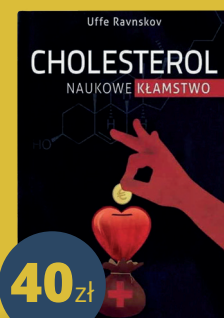
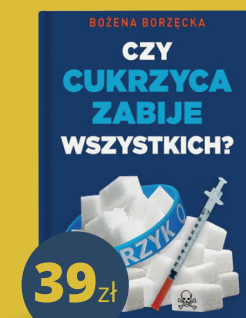


# W NASZEJ KSIĘGARNI WYSYŁKOWEJ

Książki Jana Kwaśniewskiego



Książki innych autorów



Optymalne liczydło



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).

2/2025

KWARTALNIK O ŻYWIENIU OPTYMALNYM  
OPARTY O WIEDZĘ I BADANIA DR. JANA KWAŚNIEWSKIEGO

# Optymalni magazyn

Cena: 19,99 zł (5% VAT)  
[www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl)

## IDZIEMY PO ZWYCIĘSTWO!



### Z POLSKI WYCHODZI ISKRA

CZYLI JAK SŁOWA PROF. GRAŻYNY CICHOSZ  
OBUDZIŁY NARÓD.

### ROZMOWA Z DR MAŁGORZATĄ GUZIKIEWICZ

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.

### SKŁADNIKI DIETY O DZIAŁANIU NEUROPROTEKCYJNYM ORAZ IMMUNOMODULACYJNYM

DIETA KETOGENNA TJ. NISKOWĘGLOWODANOWA, WYSOKOTŁUSZCZOWA  
ZAPEWNIĄ 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.

ISSN1508-3411



INDERS 32146X



Optymalni

2026



BOGDAN TKOCZ

REDAKTOR NACZELNY,  
PREZES OGÓLNOPOLSKIEGO  
STOWARZYSZENIA OPTYMALNYCH

## SZANOWNI CZYTELNICY!

W Państwa ręce trafia następny numer naszego czasopisma. Kontynuując tematykę naprawy zdrowia publicznego, połączonego w ciąg przyczynowo-skutkowy, Pani prof. Grażyna Cichosz wyjawiała niewygodne fakty, które stały się iską do zmian. Swoją niezależność udowodniliśmy publikując materiały sejmowe dotyczące zespołów parlamentarnych. Mam nadzieję, że odbudowując Państwa zaufanie, rozwijając nasze media społecznościowe, będziemy mogli pomóc naszym czytelnikom i zwolennikom sprostać oczekiwaniom z obdarzonym zaufaniem. Niech Nowy Rok 2026 będzie dla nas wszystkich szczęśliwy i twórczy.

Z poważaniem,

Optymalni  
MAGAZYN

**REDAKTOR NACZELNY:** Bogdan Tkocz **WSPÓŁPRACA:** Prof. dr hab. inż. Grażyna Cichosz, Bożena Borzęcka-Podgórska, dr Małgorzata Guzikiewicz, Janusz Żurek, Grzegorz Łuczński, Piotr Kraus, Miłosz Piwowarczyk **KONSULTACJA MEDYCZNA:** Komisja Zdrowia OSO **SKŁAD:** TABADO Damian Borkiewicz, Osiedle Słoneczne 87, 62-571 Żychlin **WYDAWCA:** Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany z siedzibą w Jaworznie, Organizacja Pożytku Publicznego nr KRS 0000165877, 43-600 Jaworzno, ul. Słowackiego 1, tel. +48 692-689-943, +48 698-185-291 **ADRES DO KORESPONDENCJI:** 43-170 Łaziska Górne, ul. Prądna 1a **KONTO BANKOWE WYDAWCY:** Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany z siedzibą w Jaworznie: PKO BP I O/Jaworzno 61 1020 2528 0000 0602 0216 7393 **ZDJĘCIA:** www.freepik.com, www.envato.com **DRUK:** Drukarnia Tolek sp z o.o., ul. Żwirki i Wigury 1, 43-190 Mikołów **NAKŁAD:** 2500 egz.

Redakcja przyjmuje zamówienia na zamieszczanie reklam. Cennik modułów reklamowych i regulamin dostępne są w siedzibie Stowarzyszenia i na stronie internetowej [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl). Tel. (32) 6165182, fax (32) 6166374, [biuro@optymalni.org.pl](mailto:biuro@optymalni.org.pl). Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadsyłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Przed rozpoczęciem Żywienia Optymalnego osobom chorym zalecamy konsultację u lekarza optymalnego. Materiały zawarte w miesięczniku „Optymalni” mają za założenia charakter wyłącznie informacyjno-edukacyjny, nie konsultacyjny. Prezentowane szczegółowe przypadki zastosowania zasad diety optymalnej można stosować jedynie na własną odpowiedzialność. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w magazynie zostały podane właściwie, ale ostateczne decyzje stosowania ŻO w przypadku konkretnych schorzeń spoczywają na lekarzu. Redakcja i Wydawca magazynu „Optymalni” nie ponoszą żadnych konsekwencji wynikających z zastosowania informacji zawartych w miesięczniku i na stronie internetowej [www.optymalni.org.pl](http://www.optymalni.org.pl).

się na obserwacjach, co przedstawiły autorki książki. Cenię sobie zaangażowanie w dalsze badania i współpracę z różnymi naukowcami w zakresie praktyki kosmetycznej. Zwłaszcza istotne jest poszukiwanie szerszego spektrum w ofercie z wprowadzeniem m.in. estrów kwasu alfa-linolenowego (ALA)."

**Prof. dr hab. dr h.c. Tadeusz Trziszka**

„Ta książka ma dwie odsłony. Pierwsza z nich to kolagen aktywny i wyjątkowe kompendium wiedzy na jego temat, o którym, jak sądzę, większość z nas nie ma bladego pojęcia. Wklepując co dzień w siebie kremy, maseczki i preparaty, które tak naprawdę tylko udają, że są kolagenem, nie wiemy, że w zasięgu ręki mamy tropokolagen, którego dobroczynne i prozdrowotne działanie ma niekwestionowany naukowo wpływ na funkcje i sprawność naszego całego organizmu.

Druga odsłona to poruszająca historia Anny Pikury, którą znam osobiście od ponad dekady, a która całe swoje zawodowe życie poświęciła, by z wielkim zaangażowaniem i pasją rozpowszechnić przełomowe odkrycie prof. Józefa Przybylskiego i jego żony. Od ponad dwudziestu lat odpiera ataki, szykany, próby zdeklasowania produktu, który jest antidotum na wiele chorób cywilizacyjnych. Jej niegasnący entuzjazm, determinacja i nadzieja, że kolagen w formie aktywnej może pomóc wielu pacjentom, budzi we mnie ogromny szacunek i wdzięczność.

Polecam tę książkę wszystkim tym, którzy śladami natury poszukują zdrowej alternatywy w radzeniu sobie z codziennymi dolegliwościami, a także tym, którzy potrafią wzbić się ponad konformizm i wczuć się w historię Anny Pikury, dla której kolagen aktywny stał się nie tylko biznesem, ale sensem człowieczeństwa i moralności w życiu."

**Olga Bończyk**

**Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka**

„Jeśli interesujesz się zdrowiem i wyglądem skóry, ta książka może okazać się prawdziwym odkryciem. Ja po jej przeczytaniu zakochałam się w kolagenie biologicznie aktywnym – substancji, która odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie, a o której większość z nas wie zaskakująco niewiele. Bo to nie tylko opowieść o o tym, jak w warunkach domowego laboratorium wiedza i zapał dwojga naukowców stworzyły coś ważnego dla zdrowia.

To niezwykła historia Anny Pikury – kobiety pełnej pasji, autentyczności, desperacji i wytrwałości w budowaniu luksusowej marki kosmetyków z kolagenem aktywnym o wyjątkowej formule i skuteczności. Bardzo tę pozycję polecam każdemu, kto w naturalny sposób, niezależnie od wieku chce zadbać o swoje zdrowie!"

**Katarzyna Żak**

**Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka**

„Kolagen, brać, czy nie brać? Bo różnie mówią? Często, że to tylko pic na wodę. A kremy z kolagenem? Chyba działają, skoro tyle firm kosmetycznych ma w składzie swoich produktów pielęgnacyjnych właśnie ten składnik? Kiedy przeczytasz "Kolagen i ja", wszystko stanie się jasne! A czyta się dobrze, bo nawet elementy sensacyjne znajdziesz w tej książce. I prawdopodobnie zaczniesz żałować, że dopiero teraz na nią trafiłaś. I pożądać będziesz, jak ja. Bo natychmiast chcę wypróbować wszystkie cuda, o których pisze Anna Pikura."

**Grażyna Wolszczak**

**Aktorka teatralna i filmowa**

Książkę **KOLAGEN I JA** autorstwa Anny Pikury 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**.

**AP ANNA PIKURA**

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



**KLINIKA 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