

# Jakie potrawy na talerzu?

28 maja br. Ogólnopolskie Stowarzyszenie Bractw Optymalnych zorganizowało w Sanatorium Uzdrowskim Związku Nauczycielstwa Polskiego w Ciechocinku konferencję pod hasłem "Żywnienie Optymalne dobrem narodowym".



fot. nadesłane

Byłoby nim rzeczywiście, gdyby zostało rozpowszechnione w naszym społeczeństwie. My, stosujący ten model żywienia (opracowany przez dr. Jana Kwaśniewskiego) doświadczamy jego dobrodziejstw, ale w jaki sposób przebić się z tą ideą do całego narodu?

Nie jest to proste, mimo iż wielu z nas stosując żywnienie optymalne odzyskało nie tylko szczupłą syl-

wetkę, ale także wyleczyło się z wielu, niejednokrotnie bardzo poważnych chorób bez faszzerowania się lekami.

Jedzenie optymalne leczy i utrzymuje nas w dobrej kondycji pod warunkiem zachowania odpowiednich proporcji składników odżywczych najwyższej biologicznej wartości. Oby jeszcze udało się produkować taką żywność w oparciu o tradycyjne metody, nieoparte na szkodliwej chemii i bez genetycznej ingerencji, której skutki nie są dostatecznie przebadane...

Sala konferencyjna była pełna entuzjastów tego modelu żywienia, które rozpowszechniło się również poza granicami naszego kraju. Byli goście ze Szwajcarii, Ukrainy i Australii. Badania naukowe prowadzone w Katedrze i Zakładzie Bromatologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu potwierdzają skuteczność i słuszność diety optymalnej.

Miłym zakończeniem obrad konferencji było wieczorne spotkanie przy ognisku, które przeciągnęło się do późnych godzin nocnych.

Jadwiga Bednarska