



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

LETNIA MAPA SPOTKAŃ

KATOWICE 04.06.2009
godz. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
ul. Hallera 28

KRAKÓW 05.06.2009
godz. 10:00
Klub Garnizonowy
ul. Zybkiewicza 1

ŁÓDŹ 06.06.2009
godz. 13:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5A

WROCLAW 18.06.2009
godz. 15:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śląskich 5/7

POZNAŃ 20.06.2009
godz. 11:00
Dom Technika NOT
ul. Wieniawskiego 5/9

BYDGOSZCZ 03.07.2009
godz. 10:00
Klub POW (sala 28)
ul. Sułkowskiego 52

GDYNIA 04.07.2009
godz. 11:00
MORSKI INSTYTUT
RYBACKI ul. Kołłątaja 1

KATOWICE 09.07.2009
godz. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
ul. Hallera 28

KRAKÓW 10.07.2009
godz. 10:00
Klub Garnizonowy
ul. Zybkiewicza 1

RZESZÓW 11.07.2009
godz. 10:00
Teatr „Maska”
ul. Mickiewicza 13

ŁÓDŹ 16.07.2009
godz. 13:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5A

POZNAŃ 18.07.2009
godz. 11:00
Dom Technika NOT
ul. Wieniawskiego 5/9

WROCLAW 23.07.2009
godz. 15:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śląskich 5/7

LUBLIN 30.07.2009
godz. 10:00
Dom Kultury LSM
ul. Konrada Wallenroda 4A

BIALYSTOK 07.08.2009
godz. 10:00
Hotel Cristal
ul. Lipowa 3/5



UWAGA

● Z powodu niemożliwości znalezienia odpowiedniej sali zostałem zmuszony do zawieszenia spotkań w OPOLU. Jeśli tylko sytuacja ulegnie zmianie, powiadomię Państwa o tym niezwłocznie.

● W Gdyni nastąpiła zmiana miejsca spotkania (patrz MIR).



OD WYDAWCY

Drodzy Państwo!

Trzeci raz przymierzaliśmy się do wydania naszego magazynu dobrych wiadomości. Staramy się poruszać tematy, które są istotne i dla nas i dla Was – naszych Czytelników i podopiecznych Zbyszka. Próbujemy odpowiedzieć na zadawane nam w listach pytania i rozwiać ewentualne wątpliwości podając rzetelne informacje.

Mapa spotkań i fragmenty nadesłanych do Podkowy listów i maili, to oczywiście esencja tej gazety, ale na uwagę zasługują też inne artykuły, w których chcemy poruszyć sprawy i tematy żywo nas obchodzące, a ciekawe, mamy nadzieję, dla każdego.

Natomiast felieton zatytułowany „Co na to Kościół?” powstał naprawdę z potrzeby chwili. Zdarzają się bowiem bzdurne zarzuty, wysane z palca przez zabobonnych, niedouczone adeptów sztuk wszelakich i bezmyślnie rozpowszechniane przez innych im podobnych. Nic dziwnego, że w zalewie niekompetentnych informacji łatwo się pogubić.

Życzymy miłej lektury i jak zawsze prosimy o dalszą korespondencję: pytania, uwagi, sugestie. Każdy sygnał od Państwa jest dla nas bardzo ważny.

Listy prosimy kierować pod adres:
ALKANO, 05-807 Podkowa Leśna,
ul. Jaśminowa 7,
maile: kontakt@nowak.pl
W imieniu całego zespołu

Aleksandra Krajewska Nowak

DOBRE WIADOMOŚCI OD MOICH PODOPIECZNYCH

Białko w moczu

Miałam bardzo niedobre wyniki z moczu (białko 100mg). Po ostatnim seansie badanie wykazało, że białko - ujemne.

Bakterie i skurcze mięśni

Po bezpośrednim wzykaniu nie ma bakterii w moczu i ustąpiły skurcze mięśni.

Depresja

po pierwszym spotkaniu był pierwszy oddech od smutku, co było dla mnie ogromnym sukcesem - jakbym miała skądś siłę i energię, a potem trójka nastąpiła i wszystko wróciło do normy.

Trądzik różowaty

Od roku dostajam trądzik różowaty na twarzy - na policzkach - lekami leczyli: antybiotykami i masażami. Nie pomagało. Na ostatnim spotkaniu z opalem Pan to zauważył - oczywiście przyniósł polskie - moją gwiazdę „Inleciał Pan rękami po policzkach”. Po przyjeździe do domu zauważyłam, że mam

Bóle kręgosłupa

Spotkanie z Panem zaczęły się dyma 8-9 lat temu. Miałam bardzo silny ból kręgosłupa lędźwiowego - nie umiałam wejść na postę schodków a i z chodzeniem miałam wielkie trudności. I prosił mnie o pomoc - ja nawet nie zauważyłam tego - tylko moji bliscy, że schodki po tym wstaniu się ze schodków. I wtedy sobie uświadomiłam, że mnie nie boli - chodzę normalnie.

policzki o wiele ładnie. Aferce przy wody codziennie, mam już więcej (ktoś powiedział nie pomagają) i mam już ujemne ślady. Złotko - ujemne - to Pana zabawa. Z całego serca dziękuję. Panie Zbyszeku nie trzeba nawet więcej - to co Pan mówi - wystarczy przywrócić mi Pana i wszystko się leczy - jak w dotkniętym czarodziejskim kiedki.

Śledziona, nerki, infekcje układu moczowego i oddechowego

Wszystkie śledziona wróciła do normy. Konkrety w nerkach zniknęły. Cystoklinozy i wszelkie infekcje układu moczowego znacznie zmniejszyły (przebieg jak bez antybiotyków). Takie znaczące zmiany zapadły na infekcje układu oddechowego i gardła.

Serce

serce moje pracuje jak dzień, dzisiaj nie mam, lekci też nie jedynie zdrowie trędy za sobą. Proszę się tym zająć.

Zbyszek Nowak

WAŻNE DLA ZDROWIA

Od dawna obserwuję zależność pomiędzy zbyt ciasnymi skarpetkami, podkolanówkami lub pończochami, a obrzękami nóg i kłopotami z chodzeniem. Niemal zawsze, kiedy słyszę o problemach z krążeniem, bólach nóg i opuchliznie, proszę o podniesienie nogawki spodni i opuszczenie skarpetki. Moim oczom ukazuje się głębokie wgłębienie w skórze, czasem sina obwódka.

Jak nogi i stopy mają funkcjonować, jeśli odcinamy im dopływ krwi? Podobnie rzecz się ma z za ciasnymi majtkami, zbyt mocno zaciśniętymi paskami od spodni, wrzynającymi się w plecy lub ramiona ramiączkami od stanika. Zdarzyło mi się nawet ratować z opresji człowieka, który za ciasnymi oprawkami od okularów doprowadził do zapalenia nerwu trójdzielnego twarzy.

Krew w naszym ciele musi krążyć swobodnie nawet, jeśli ma się to odbywać kosztem naszego wyglądu. Komfort powinien ustąpić elegancji.

DOBRYCH WIADOMOŚCI CIĄG DALSZY

PROBI ZBYSKU! TO, G'ROZ NASZICH SPOTKAN!! 6 LAT TEM, GDI BYCH LEWO -
 MOKLI ŻOŁNY, MIŁOBA CHODI TRZYKŁE, UCIBIŃTY KAPROSTOP - BRAC WIPUŁ -
 MTRN 4 M OSYJLE, RANG N MOJE IO CY Φ, GBUKIA U LUCKY, SŁOCH
 N L POU! 2 2 M 3. 11. 2008 - DELUDNGON 1 MINUTĘ TWOGO MORGANU
 (ROZTOREK ROUATZ) |... W SZYSTKO TO USTAPIŁO!!! - LOKALNE
 RALI U SZOŁU - RYDNY POTRZEBIŁEY!!! USTAPIE MIALIŁE i ROZSIŁE...?

Energia jak iskra

Sześć lat temu pan Stanisław obejrzał program „Ręce, które leczą”. Jak pisze, nawet nie cały, zaledwie minutę. Takie historie zdarzają się rzadko, ale się zdarzają. Energia zadziałała jak iskra, organizm uruchomił się do tego stopnia, że jedna po drugiej zaczęły cofać się przeróżne, pozornie nie związane ze sobą choroby. Cały organizm jednak funkcjonuje w ścisłym powiązaniu ze sobą wszelkich jego funkcji, zatem bardzo często przekaz energii uruchamia wręcz reakcję łańcuchową popraw.

Prosiam do Pana o swoich problemach i mailem. Dostałam od Pana e-maila, który dał mi dużo myślenia. To trzech miesiącach. Innym razem udało się do motory, a mój mój to teraz zupełnie inny człowiek. Bardzo dziękuję za tego e-maila.

do tej pory b. b. bardzo
 synowi zaczyna „prostować” się życie -
 (Oby już na stałe).
 Uczuciowo z żoną odkryli się na nowo,
 wycofali sprawę rozwodową. Spodziewają się drugiego dziecka.

Odnowione uczucie

Energia prostuje ludzkie ścieżki, buduje i rozwija tak zwane uczucia wyższe. Często dostają podobne wiadomości i zawsze, nieodmiennie mnie wzruszają. Relacje między ludźmi tak często z byle powodu ulegają zniszczeniu. Jak to dobrze, że można sprawić, iż po burzach nastaną słoneczne dni.

Miłość to najpotężniejsze pozytywne uczucie. Może uczynić wszystko!
 Na ten temat dużo w mojej książce „Jesteśmy energią”.

Np. co może zrobić miłość
 światu miłości i jej miłobywałe
 pozytywną energię.



Raport raz na miesiąc

Student z Warszawy, chory na stwardnienie rozsiane. W kontaktach ze mną jest cierpliwy i konsekwentny. Raz w miesiącu przysyła mailem informacje o stanie zdrowia.

Marzec 2009 - Przede wszystkim dziękuję i wielkie Bóg zapłać za przekaz energii i profesjonalną pomoc, która po prostu działa. Chciałem dodać, że odczuwam energię od pierwszego kontaktu z Panem. Objawy te co zwykle choć ich natężenie i skala się zmniejsza. Jeszcze raz dzięki. Stan zdrowia: obie ręce i nogi nie są w 100% sprawne, choć jest odczuwalna poprawa, z której jestem bardzo zadowolony. Oczy - wada wzroku i mroczki przed oczami - również poprawa z czego się cieszę. Stres- obecnie po uporządkowaniu spraw ze studiami oraz pracą występuje tylko dlatego, iż piszę o nim jako źródle kłopotów, a przynajmniej jednej z przyczyn. Dziękuję i życzę dalszych sukcesów na wszystkich polach Pańskiej aktywności, nie tylko na polu działalności energetycznej. M.P. - coraz bardziej usatysfakcjonowany z procesu zdrowienia.

Kwiecień 2009 - Pragnę podziękować Panu i Pańskim współpracownikom za pomoc i opiekę w trudnej sytuacji życiowej. Chciałbym podziękować przede wszystkim za zmotywowanie mnie (może nawet nieświadomie) do pracy nad sobą (szeroko rzecz ujmując). Generalnie poprawa zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Udało mi się rozwiązać kilka problemów i uwierzyć, że z tą chorobą można wygrać to i proces zdrowienia przyspieszył. Może prawa strona ciała jest trochę mniej wrażliwa niż lewa, ale z tą chorobą to normalne, generalnie czuję się lepiej. Dziękuję. M.P.



Dziękuję Panu dziękuję za uleczenie serca,
 i imie choroby np: dzienne bóle, gury na
 rękach, zębaki, niby te rękawy stoją na rękach
 dziękuję Panu z jej sercem, dziękuję ci mi imie
 choroby jaś mi się jakie strasne rozpoznanie
 sobie z Pana zdaniem z kalendarz popiś uodę
 i jabori... Dziękuję za wszystko.
 Pani

Jakoś trwam

Jakoś trwam... pisze Pani Maria, moja wieloletnia podopieczna. Mimo, że wiele dolegliwości w ciągu kilkunastu lat naszej znajomości ustąpiło bezpowrotnie, to jednak podeszły wiek, samotność, drobne problemy finansowe i chwilowe kłopoty zdrowotne sprawiają, że czasem opuszcza ją uśmiech i chęć do życia. Jest jednak stały kontakt ze mną, przeważnie ten zwany mentalnym – kontakt na odległość. Taka rozmowa w jedną stronę i uśmiech do powieszzonego na ścianie mojego zdjęcia, są jak się okazuje pomocne. Dają, tak bardzo nam potrzebną, energię przetrwania.



ZE ŚWIATA NAUKI

Leki na katar mogą szkodzić

„Dostępne bez recepty leki na dziecięcy katar i kaszel są nie tylko nieskuteczne, ale mogą też być groźne dla zdrowia. Według brytyjskiej agencji zajmującej się kontrolą jakości leków, niektóre z syropów mogą wywołać u dzieci poniżej szóstego roku życia reakcje alergiczne, a w skrajnych przypadkach halucynacje. Według Brytyjczyków zamiast podawać dzieciom leki, lepiej stosować takie metody, jak mleko z miodem czy sok z cytryny.”

To straszne, że w naszym cywilizowanym świecie potrzeba badań naukowych i światowych autorytetów, by stwierdzić to, co oczywiste. (przyp.ZN)

Pić, czy nie pić... oto jest pytanie

“Picie więcej niż dwóch drinków dziennie aż o 22% zwiększa ryzyko zachorowania na raka trzustki – ostrzegają naukowcy na łamach pisma “Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention”.

Jeanine Genkinger wraz z zespołem z Lombardi Comprehensive Cancer Center przeprowadziła analizę danych z 14 badań (w sumie 862664 osób) na temat raka trzustki. W trakcie trwania projektu nowotwór trzustki zdiagnozowano u 2187 osób.

Po uwzględnieniu wszystkich innych czynników okazało się, że spożywanie 30 lub więcej gram alkoholu dziennie zwiększa ryzyko zachorowania aż o 22 procent u ludzi pijących w porównaniu z osobami, które nie piją codziennie. Nie odnotowano, żeby rodzaj alkoholu miał znaczenie.

Nasze odkrycie wspiera dotychczasowe zalecenia dotyczące maksymalnej bezpiecznej dziennej ilości alkoholu, jaką można wypić. Dla panów 2 drinki, dla pań 1 – podkreśla Genkinger, przypominając, że w większości krajów standardowy drink definiuje się jako zawierający około 14 gram czystego alkoholu”.

Co na to Kościół?

“Panu Zbigniewowi Nowakowi za pomoc - Bóg zapłać. Podziwiam w nim ducha Bożego, który dla dobra chorych, umacnia jego siły bioterapeutyczne. Niepokalana, której figurę umieścił na Antarktydzie, niech Go wspiera i otoczy macierzyńską opieką.”



Na tylnej okładce mojej pierwszej książki, wydanej niemal dwadzieścia lat temu jest moje zdjęcie z Arcybiskupem Bronisławem Dąbrowskim. Słowa cytowane powyżej, to treść wpisu do mojej księgi pamiątkowej, błogosławieństwo, które otrzymałem od Jego Ekscelencji po kilku latach naszej znajomości. Ojciec, miałem prawo tak się do Niego zwracać, był człowiekiem światłym i niezależnym w swoich poglądach. Nie ulegał wpływom, ani naciskom. Opinię na mój temat wyrobił sobie na drodze własnego doświadczenia oraz wielogodzinnych rozmów ze mną i dyskusji. Swoje przyzwolenie, przychyłność i błogosławieństwo okazał

mi Ksiądz Biskup, także ofiarowując piękny album o Ojcu Pio, poniżej fotografia odrębnego wpisu w tym jakże wymownym prezencie.

Od wielu lat mam wśród księży wielu przyjaciół. Dziesiątki wspaniałych wpisów i podziękowań zdobi moje pamiątkowe księgi. Olbrzymią radością napawa mnie bezustanne wsparcie ze strony byłego proboszcza mojej parafii w Podkowie Leśnej – księdza Leona Kantorskiego. Na zdjęciu poniżej ksiądz Leon ogląda podczas uroczystości swoich dziewięćdziesiątych urodzin, pierwszą wersję albumu poświęconego dwudziestolecu postawienia przeze mnie na Antarktydzie figury Matki Boskiej.

OJCIEC PIO I JEGO DZIEŁO

pod redakcją GIERARDO LEONE

San Pio
a. K. Kantorski



Warto może w tych rozważaniach wspomnieć jeszcze jeden istotny fakt. Cech Radiestetów i Bioenergoterapeutów, do którego należą wybrał sobie (za przyzwoleniem władz kościelnych) na swoją patronkę Błogosławioną Hildegardę z Bingen, mniszkę, wizjonerkę i uzdrowicielkę żyjącą w XII wieku, która była uważną obserwatorką natury i ludzi. Badała wzajemne oddziaływanie pomiędzy światem żywym i martwym oraz ich wpływ na stan organizmu i duszy człowieka. Rezultaty swoich dociekań zawarła w traktacie o leczniczym i szkodliwym działaniu roślin i minerałów, które, jak sądziła, uczestniczyły w nieustannym procesie wymiany wewnętrznych zasobów energii.



Portret Hildegardy z Bingen zdobi sztandar cechu poświęcony podczas uroczystej mszy świętej przez Jego Ekscelencję Biskupa Gerarda Bernadzkiego w Katowicach.

Od ponad trzydziestu lat pomagam ludziom wiedząc, że postępuję w zgodzie z własnym sumieniem, w zgodzie z boskimi przykazaniami i zasadami naszej wiary. Światli przedstawiciele kleru, bez problemu radzą sobie z tym tematem.

Z drugiej strony jest oczywiście grupa księży, którzy, czy to w poczuciu nieuzasadnionego zagrożenia, czy może bezsilności spowodowanej trudnościami ze zrozumieniem i zaakceptowaniem tego zjawiska, otwarcie lub po cichu usiłują je zwalczać. Musimy to stanowisko zrozumieć, tak jak rozumieć i tolerować powinniśmy ludzkie słabości i ograniczenia.

Jednak nikt nie ma prawa niczego nam nakazać i niczego nam zabraniać, a każdą wątpliwość powinniśmy rozstrzygać samodzielnie posługując się własnym rozumem, doświadczeniem i intuicją.

Zbyszek Nowak

Na spotkaniu grupowym w marcu 2008 przekazywaną energią czułam jako napierającą jak ściana falę, która chciała zmieść mnie z krzesła, nadszła miśta duri niedobory, potem już smiej i ostrożność, w postaci mronienia mak, twarog, nóg. Energia zmieniła, również moji nastawienie do świata, obudziła nowe zainteresowania i ciągłe pytanie: dlaczego, dlaczego, dlaczego.

W maju prezentował Pan moja nową książkę „Jesteśmy energią”, kupiłam ją po spotkaniu, była krokiem do zrozumienia świata, o które prosiłem. Już wtedy światem jak to świat, żeby tylko umieć to zastanowić. Ciągle brulionowało mi tego „postępek”, żebyś przekonała.



Moja najnowsza książka - „Jesteśmy energią” - jest jeszcze do nabycia. Powyżej recenzja jednej z Czytelniczek, która twierdzi, że dla Niej ta książka była krokiem do zrozumienia świata.

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Czerwiec

poniedziałek	wtorek	środa
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

Lipiec

poniedziałek	wtorek	środa
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29



Dlaczego lubimy fotografię?

Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku można śmiało zaryzykować tezę, że każdy z nas jest nie tylko po wielokroć uwieczniony na zdjęciach, ale też sam nieraz był fotografem. Przyczyniła się do tego coraz tańsza, dostępna i bardzo już popularna technologia cyfrowa. Nawet telefony komórkowe posiadają aparaty zdolne zrobić zdjęcia całkiem przyzwoite z technicznego punktu widzenia.

Dlaczego tak bardzo to lubimy? Dlaczego tak często spoglądając na rozkwitający kwiat, biały obłok na błękitnym niebie, zachód słońca, tęczę, baraszkujące zwierzaki domowe, żalujemy, że nie mamy w dłoni aparatu i nie możemy uwiecznić tego obrazu?

Można by zadowolić się kilkoma prostymi odpowiedziami. Lubimy zdjęcia, bo jest na nich zatrzymana chwila, ulotny moment, do którego możemy powrócić i przywołać w pamięci wspomnienia. Są zapisem miłych chwil, albo dają nam szansę zatrzymania w pamięci obrazu najbliższych osób, których już wśród nas nie ma.

Lubimy zdjęcia, bo pragnienie utrwalenia dla potomnych obrazów z teraźniejszości, towarzyszy ludzkości od zawsze. Poczynając od prymitywnych rysunków i malowideł w jaskiniach, aż po dzień dzisiejszy obrazy tworzone wszelką możliwą techniką przedstawiają przede wszystkim ludzi i sceny rodzajowe z ich życia. Dlaczego tak jest, dlaczego to pragnienie zatrzymania obrazu towarzyszy nam od zarania ludzkości? To już całkowicie osobna kwestia, z pogranicza socjologii, psychologii, antropologii kultury, a na dobrą sprawę także wielu innych dziedzin nauki.

Zbyszek Nowak, także od lat zafascynowany fotografowaniem, daje nam jeszcze jedną odpowiedź. Oczywiście związaną z Jego profesją. Twierdzi, że na każdym zdjęciu zapisana jest pewna częstotliwość energetyczna. Niepowtarzalna dla każdego obrazu. Zdjęcie każdego człowieka, dzięki temu energetycznemu zapisowi daje Zbyszkowi możliwość, nie tylko rozpoznania problemu na odległość, ale także podjęcia działania w celu jego rozwiązania. Z kolei zdjęcie Zbyszka warto zawsze mieć przy sobie, bo promieniuje ochronną, pozytywną energią. A zatem fotografia to obraz, ale i zapis energetyczny.

Wyraźnie odczuwana przyjemność podczas oglądania pięknych obrazów – zachwyty – jest najwyższą formą pozytywnej energii. Bywa, że nie zdajemy sobie z tego sprawy i nieświadomie dążymy do obcowania z rzeczami pięknymi, ale często robimy to z rozmysłem, czując wyraźnie dobroczynny wpływ ładnego zdjęcia. I właśnie o to chodzi w teorii fotografii wg Zbyszka Nowaka, a ja podpisuję się obiema rękami.

Wszystkich Czytelników zachęcam do robienia zdjęć. Fotografujcie o każdej porze roku i przy każdej pogodzie. Namawiam też by zrobić odbitki i umieścić je w albumie. Będą cennym materiałem porównawczym na drodze do Waszego rozwoju. A jeśli przysłacie własne prace do redakcji, postaram się je omówić i dać pewne wskazówki. Najciekawsze zaś zamieścimy na łamach.

Jerzy Krug

LEKI Z MIODU

Miód posiada leczniczą moc i może z powodzeniem zastąpić rozmaite pigułki, krople czy syropy. A to dzięki zawartości substancji mających wyjątkowe walory zdrowotne. Jest najśłodszy z leków, bo aż w 70 procentach składa się z cukrów. Są to cukry proste, bardzo łatwo przyswajane i spalane przez organizm, dające więc dużo energii mięśniom. O leczniczym działaniu miodu decydują jego pozostałe składniki: biopierwiastki, białka i aminokwasy, witaminy i enzymy oraz związki hamujące rozwój bakterii. Można je wykorzystać do zwalczania różnych dolegliwości.

* Na przeziębienie i grypę: Do szklanki ciepłego mleka dodaj 2 łyżeczki miodu lipowego albo spadziowego oraz łyżeczkę masła. Pij 2-3 razy dziennie aż do wyzdrowienia. Dopóki chorobie towarzyszy także gorączka, pij dodatkowo herbatę malinową lub lipową słodzoną miodem.



* Na kłopoty trawienne: W szklance ciepłej wody rozpuść 2 łyżeczki miodu akacjowego. Dodaj 2 łyżeczki soku z cytryny. Taki napój pij na kwadrans przed każdym posiłkiem.

* Na nadkwasotę: W szklance ciepłej wody rozpuść 2 łyżeczki miodu akacjowego. Pij taki napój 2 godziny po głównym posiłku.

* Na wysokie ciśnienie: Wyciśnij szklankę soku z marchwi i drugą z selera, dodaj 2 łyżki miodu. Cztery razy dziennie, przed posiłkami, wypijaj pół szklanki napoju. Rób to przynajmniej przez 2 miesiące.

* Na osłabienie: 2 łyżeczki miodu wielokwiatowego rozpuść w szklance ciepłej wody. Pij raz dziennie na godzinę przed którymś z posiłków. Kurację prowadź przez miesiąc.

* Na wzmocnienie serca: do szklanki ciepłej wody dodaj 2 łyżki miodu spadziowego lub gryczanego i 2 łyżki soku z cytryny. Zostaw napój do następnego dnia. Rano wymieszaj i wypij na czczo. Prowadź kurację co najmniej 2 miesiące.



KTÓRY MIÓD WYBRAĆ?

* Akacjowy - polecany przy schorzeniach przewodu pokarmowego i nerek.

* Lipowy - rozgrzewa, świetny przy przeziębieniach, anginach, reumatyzmie.

* Gryczany - wzmacnia układ odpornościowy. Polecany przy chorobach układu krążenia.

* Rzepakowy - pomocny w leczeniu chorób serca. Zalecany w schorzeniach dróg żółciowych, stanach zapalnych wątroby.

* Wielokwiatowy - wpływa korzystnie na system nerwowy. Zalecany do ogólnego wzmocnienia organizmu.

UWAGA! Pięć wymienionych powyżej rodzajów miodu już do kupienia w Podkowie oraz podczas każdego spotkania wyjazdowego.

DOMOWE KOSMETYKI

Do sprawdzonych i dobrych domowych receptur należą:

- * miodowy balsam do ust - niewielką ilością gęstego miodu posmarować usta i zostawić na 15 minut, po czym skosmumować.

- * maska na osłabione, suche włosy - pół szklanki ogrzanego w kąpielii wodnej (do temperatury nie przekraczającej 30 stopni C) miodu dodać sok z połowy cytryny oraz 1 łyżkę oliwy z oliwek i 1 żółtko. Wmasować w czystą skórę głowy i włosy, zawinąć w bawełnianą chustkę, trzymać minimum pół godziny (można dłużej). Wersja na włosy tłuste: zamiast oliwy dodać pół łyżeczki koniaku lub whisky.

- * maska na wysuszone, pękające pięty - pół szklanki ogrzanego w kąpielii wodnej (do temperatury nie przekraczającej 30 stopni C) miodu dodać pół szklanki rozgotowanych ziaren siemienia lnianego (z nasionami) oraz 2 łyżki ciepłego oleju rycynowego. Ciepłą mieszankę rozprowadzić na stopach, po czym zawinąć je w bawełniane lub frotowe ręczniki lub skarpety i utrzymywać w ciepłe przez minimum pół godziny.



CZY WIESZ, ŻE:

- Skrzydła pszczoły uderzają 11400 razy na minutę.
- Przeciętna szybkość lotu pszczoły to tylko 24 kilometry na godzinę.
- Pszczoły nie rozpoznają koloru czerwonego.
- Afrykańskie pszczoły miodne, zwane pszczołami zabójcami, potrafią gonić swoją ofiarę przez pół kilometra.
- Królowe pszczoły mogą żyć do 7 lat, składają 3000 jaj na dzień.
- Pszczoły robotnice żyją maksymalnie do 45 dni w okresie letnim, a zimujące pół roku.
- Pszczoły produkują miód od co najmniej 150 milionów lat.
- Pszczoła robotnica może wyprodukować w swoim życiu miód w ilości 1/12 łyżeczki do herbaty.
- Żeby wyprodukować 0.3 kg miodu, pszczoły muszą przelecieć 88500 km i uśiąć na 2 milionach kwiatów.
- Teoretycznie energia zawarta w 30 gramach miodu pozwoliłaby pszczole oblecieć kulę ziemską.
- Młode pszczołki rodzą się bez umiejętności robienia miodu - uczą się tego od starszych.

D.M.

WYDAWCA: Alkano

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; 758 92 34

e-mail:kontakt@nowak.pl

www.alkano.pl www.nowak.pl

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.