



# ŚWIAT TO APTEKA

ZBYSZEK NOWAK

RĘCE  
KTÓRE LECZĄ

Nr 67/68 (108/109)

MEDYCyna • ZDROWIE • URODA Wrzesień - Październik 2014

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### WRZESIEŃ 2014

**GDYNIA**  
04. 09. 2014  
godz. 13.00  
Hotel Hotton  
ul. Św. Piotra 8

**BYDGOSZCZ**  
05. 09. 2014  
godz. 10:00  
Korona Stad. Zawisza  
ul. Gdańska 163

**BIAŁYSTOK**  
11. 09. 2014  
godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5

### PAŹDZIERNIK 2014

**KATOWICE**  
02. 10. 2014  
godz. 12:00  
MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28

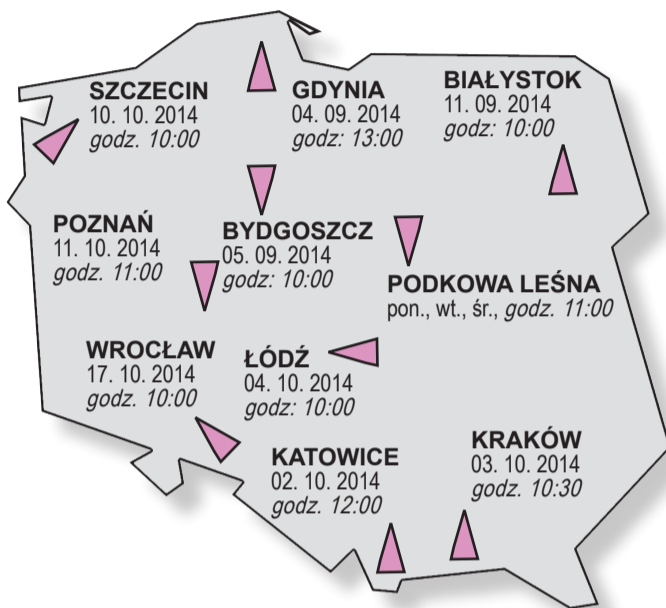
**KRAKÓW**  
03. 10. 2014  
godz. 10:30  
Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

**ŁÓDŹ**  
04. 10. 2014  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

**SZCZECIN**  
10. 10. 2014  
godz. 10:00  
Wyższa Szk. Bankowa  
ul. Wojska Polskiego  
128

**POZNAŃ**  
11. 10. 2014  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

**WROCLAW**  
17. 10. 2014  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”



**Wszystkie terminy spotkań są w chwili wydania gazety ustalone i potwierdzone. Bardzo, bardzo rzadko, ale czasem jednak zdarzają się wypadki losowe i bywa, że spotkanie jest odwołane.**

**Na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) znajdziecie Państwo najbardziej aktualne informacje o najbliższych spotkaniach i ewentualnych zmianach.**

### TIOPZ to jest wyjście z sytuacji

**Wszystkich, którzy z rozmaitych powodów nie mogą dotrzeć na spotkanie bezpośrednio, z całego serca, zapraszam do wszelkich pozostałych form kontaktu oraz do TIOPZ (Trybu Intensywnej Opieki przez Zdjęcie). Energia płynie na wiele sposobów, a stały kontakt zdecydowanie wzmacnia ten przepływ.**

**Program „RĘCE, KTÓRE LECZĄ”  
SUPERSTACJA**  
w każdą pierwszą niedzielę miesiąca  
o godzinie 17.45  
(w prasie pod nazwą pasma: Dookoła Świata)

## OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

### **W świecie energii nie ma samotności!!!**

Taka konkluzja pojawiła się podczas towarzyskiej, ale poważnej dyskusji. Rozmawialiśmy o plusach i minusach bycia samotnym. Oczywiście skupiliśmy się na minusach, plusów jest raczej niewiele i brzmia dość cynicznie. Zastanawialiśmy się nad sytuacją, kiedy samotność doskwiera, boli, martwi, a czasem nawet przeraża.

W czasie takich rozmów Zbyszek zazwyczaj długo milczy pozwalając nam się wygadać, wypalić z emocji i argumentów, a potem mówi spokojnym głosem jedno zdanie. Tym razem właśnie to: w świecie energii nie ma samotności. Wtedy zamykamy usta, przestajemy wykrzykiwać prawdy oczywiste, zaczynamy myśleć i zamieniamy się w słuch.

Jesteśmy ze sobą związani silnymi więzami energetycznymi - mówi Zbyszek. I tylko od nas zależy, czy te więzy staną się dostrzegalne w materialnym świecie.

**W Drugiej części Otwartego Poradnika Zbyszka** znajdziecie Państwo jeden ze znakomitych pomysłów na przełożenie tej energetycznej więzi na materialną, a zatem także jeden ze sposobów na samotność.

Spotykam się czasem z zarzutem, że w naszej gazetce jest za dużo tekstu, a za mało obrazków. Ale szkoda mi miejsca na obrazki, kiedy mamy Wam tyle do powiedzenia. Znow przeczytaliśmy kilka bardzo ciekawych artykułów, znow pojawiło się trochę ważnych naszym zdaniem przemyśleń. I po prostu chcemy jak najszybciej podzielić się nimi z naszymi Czytelnikami.

*Aleksandra Krajewska-Nowak*

## OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA cz. 2

**Dlaczego jesteśmy samotni? Dlaczego ogarnia nas zwątpienie i depresja?**

**Bo nasze konto dobrych uczynków uległo wyczerpaniu i już nic nas nie cieszy.**

**Jak to naprawić? Jak otoczyć się radością i miłością? Można żyć pięknie, może nam służyć niebo i ziemia, i wszystko co nas otacza.**

Dawno temu tak się zdarzyło, że szedłem z Janek ok. 20 km do Podkowy Leśnej. Z Janek do Nadarzyn szedłem tzw. katowiczanką odwrócony plecami do nadjeżdżających samochodów. Nikt nie widział mojej twarzy, więc nie mógł mnie rozpoznać, a mimo to zatrzymywało się przy mnie wiele samochodów z propozycją podwiezienia. Zauważyłem z pewnym zdziwieniem, wyprzedzając kolejnych piechurów, że samochody zatrzymują się tylko przy mnie. Nie skorzystałem z podwózki i dzięki temu mogłem dokonać tej obserwacji. Idąc zastanawiałem się, jak to zrobić, żeby każdy, kto tylko zechce, otrzymał natychmiast pomoc.

Pomyślałem wówczas o gromadzeniu kapitału dobrych uczynków polegających na pomocy potrzebującemu. A ponieważ do gromadzenia kapitału potrzebny jest bank, tak powstała idea BANKU DOBRZYCH UCZYNKÓW.

Kiedy ogarnia nas rozpacz i nie wiemy co zrobić, bo znajdujemy się w trudnej sytuacji, dobrze jest sobie uświadomić, że zawsze ktoś może nam pomóc. Zastanów się, czy możesz się do kogoś zwrócić. Zawsze znajdzie się ktoś taki. Zawsze! A najlepiej, zanim sam znajdziesz się w potrzebie, gromadź kapitał dobrych uczynków.

Niespodziewanie może on uratować także Ciebie, bo dobro ma tę wspianą cechę, że powraca.

Opowiedz swoim najbliższym – rodzinie, przyjaciółom, znajomym - co Ci się udało osiągnąć dzięki naszemu kontaktowi. Może im także uda się pomóc i rozwiążą swoje trudne problemy, nie tylko zdrowotne. Zaproś ich na jedno z moich spotkań, a potem patrz, jak - dzięki Tobie - pozbywają się trosk i niosą dalej informację, jak udało się je pokonać.

Jeżeli pozwolisz mi działać i przyprowadzisz kogoś na spotkanie, powiedz mi o tym, przedstaw, kogo wprowadzasz. Teraz będziesz mógł powiedzieć zrobiłem dobry uczynek, nie jestem sam, bo podałem dalej. Kapitał trzeba gdzieś gromadzić, zakładam więc Bank Dobrych Uczynków i otwieram Twoje konto, będę gromadził Twój kapitał.

Jesteśmy wielką rodziną, nie ma wśród nas obcych. Pomagamy sobie nawzajem, ile tylko możemy, bo mamy taką potrzebę. A kiedy sami potrzebujemy pomocy, ta pomoc nadchodzi. Połączyła nas dobra energia, pomogłem Tobie, ty możesz pomóc innym, opowiedz po prostu, jak to się stało. Twoje dobre nastawienie sprawi, że wzbudzisz zainteresowanie swoją historią, ktoś pójdzie w Twoje ślady i uwolni się od ciężaru problemów.

To takie proste - zabrać sąsiada lub członka rodziny na spotkanie. Możesz odmienić czyjś los, tak jak Twój los został odmieniony.

\*\*\*

KREACJA REALNEJ RZECZYWISTOŚCI

Formatowanie pozytywne jest niezbędne dla wysokiej

efektywności wszelkich poczynań, umożliwia osiągnięcie zamierzonych celów najmniejszym kosztem i wysiłkiem, przy zużyciu możliwie jak najmniejszej ilości czasu do wykonania zadania.

Każdy jest stwórcą, ponieważ myśli. Myśl stwarza rzeczywistość. Jak to się dzieje? W naszym umyśle pojawia się potrzeba rozwiązania jakiegoś zagadnienia, wspomnienie, uczucie, podziw, fascynacja i inne emocje. Te stany naszego umysłu wyzwalają różne potrzeby i możliwości

Podobnie jak komputer, mózg zapisuje prowadzony przez nas proces rozmaitych wyobrażeń używając do stworzenia każdego z tych wyobrażeń (myśli) odpowiedniej porcji energii zapisanej w określonej dla wyobrażenia częstotliwości. Tak powstaje myśl-kształt.

Np. obawa tworzy bardzo szkodliwy i wszystko obracający w niewecz - myśl-kształt negatywny. Ale już nadzieja, spokojna pewność, że wszystko się ułoży - stworzy wspierający i harmonizujący myśl-kształt pozytywny.

Sukces to pozytywna koncentracja na wybranym celu plus powtarzane uparcie i z pełnym przekonaniem: TAK! TAK! TAK! I TYLKO TAK! Wsparte odpowiednią porcją energii tworzą silne przekonanie i dążenie, pokonujące wszelkie opory i niemożliwości poprzez kreację nowej, realnej rzeczywistości.

Kreacja, czyli tworzenie, to jeszcze nie wszystko, to dopiero plan. Jak osiągnąć jak najwyższą efektywność? Co zrobić, aby nie stanąć w pół drogi? Trzeba rzetelnie ocenić swoje możliwości i poszukać wsparcia.

Zbyszek Nowak



# STOIMY U PROGU PRZEŁOMU

**Komórki nerwowe (neurony) bez przerwy się ze sobą komunikują. Służą temu ich rozliczne wypustki. Te krótsze i liczniejsze, zwane dendrytami, doprowadzają sygnały w postaci impulsów elektrycznych do ciała komórki. Stamtąd wędrują one dłuższą wypustką, aksonem, i docierają do kolejnego neuronu. Połączenie między dwiema komórkami nerwowymi ma formę synapsy. W niej impuls elektryczny zamieniany jest na chemiczny. Komórka wydziela substancję zwaną neuroprzekaznikiem, która pobudza kolejny neuron. Tam impuls znów przybiera postać sygnału elektrycznego i pędzi przez ciało komórki aż do kolejnej synapsy.**

29 sierpnia 2013 Gazeta Wyborcza opublikowała wywiad Wojciecha Mikołuszki z profesorem Rudolfo Llinasem pt.:

## CYFRYZACJA TO WIELKI BŁĄD !

(...)

**Bada pan choroby trapiące ludzi: alzheimera, parkinsona, depresję. Ale eksperymenty wykonuje pan na kałamarnicy, która nawet nie jest kręgowcem.**

- Mamy odmienne formy, odmienne właściwości, ale mechanizmy komórkowe bardzo podobne. Takie same kanały wapniowe, które pozwalają na przekazywanie sygnałów w synapsach, znajdują się w naszym mózgu i w mózgu kałamarnicy.

Myślisz, że jesteśmy odmienni, ale to nieprawda. W pewnych aspektach jesteśmy tylko bardziej zaawansowani ewolucyjnie. Za to w innych - mniej.

**Jeżeli jesteśmy tacy sami, to dlaczego kałamarnice mają tak duże synapsy?**

- Bezkęrowce nie rozwinęły mieliny. To substancja, która otacza komórki nerwowe i zmniejsza pojemność elektryczną błony komórkowej. Dzięki temu my mamy cienkie aksony [wypustki, za pomocą których komórka nerwowa przesyła impulsy do innych komórek], po których impulsy mogą wędrować bardzo szybko. Ale żeby kałamarnice mogły szybko przekazywać impulsy, ich aksony i synapsy muszą być duże.

Wykonuję na nich eksperymenty, których nie da się przeprowadzić inaczej. W jedną synapsę kałamarnicy mogę włożyć trzy lub cztery elektrody. W ludzkim mózgu do synapsy nie wciśnie się nawet jednej.

**Wróćmy do otoczki mielinowej, która różni ludzi i kałamarnice. U nas, gdy ona zanika, rozwija się choroba zwana stwardnieniem rozsianym. Kałamarnice nie mogą na nią chorować.**

- Nie mogą, ale... Podam panu przykład. Mówi się, że kałamarnice nie zapadają na chorobę Alzheimera. OK. A zatem weźmy cząsteczkę, która wywołuje alzheimera. To specyficzne dla ludzi białko tau. Bierzymy je i wstrzykujemy do synapsy kałamarnicy. To zatrzymuje u niej przewodzenie. Gdy więc ludzie mówią: "Po co badać alzheimera u kałamarnicy, skoro one na niego nie chorują?", odpowiadam: "Ja u nich wywołałem alzheimera".

Ludzie mają kłapki na oczach, nie myślą kreatywnie.

**Może pan wywołać alzheimera u kałamarnicy, ale naturalnie ta choroba u nich się nie rozwine.**

- To bez znaczenia, ponieważ mogę odkryć, dlaczego choroba Alzheimera blokuje przekazywanie sygnałów nerwowych w synapsach. Jestem naukowcem. Mogę robić, co chcę. Jeśli mój pomysł zadziała, świetnie. Jeśli nie, to się mylę. I co z tego?

**Może mieć pan kłopot z otrzymaniem kolejnych pieniędzy na badania.**

- Nie mam z tym kłopotów. Odkryłem setki rzeczy.

**W jednym z wywiadów powiedział pan, że każdy neuron ma odmienną osobowość.**

- To bardzo ważne...

**A zatem mamy 100 mld osobowości w naszym mózgu?**

- Niech pan pomyśli o piłce nożnej. Na stadion przychodzi 10-20 tys. ludzi. Wszyscy są różni: w różnym wieku, różnych ras, różnych poglądów. Ale gdy padnie bramka, wszyscy krzyczą: "Gol". Jeśli ktoś krzyknie: "Gol" kiedy indziej, to znaczy, że jest wariatem. A zatem jedna komórka może się mylić. Im więcej komórek, tym mniejsze ryzyko pomyłki.

**Odkrył pan w komórkach kanały wapniowe typu P. Dlaczego to odkrycie jest ważne dla zwykłych ludzi?**

- Cóż, jest nieważne - chyba że chcą zrozumieć. Niektórzy ludzie chcą być sławni. Inni bogaci. Jeszcze inni chcą być piękni. Tak, czy owak umrą. I jeśli nie spróbują zrozumieć życia, to mi ich żal. Umrą z niczym. Wie pan, nie zostało mi wiele lat. Jestem stary. Umieranie nie boli. Boli, że nie będę mógł ukończyć próby zrozumienia. Bardzo bym chciał zrozumieć. To pasja.

**Wróćmy do chorób. Jak pana odkrycia mogą pomóc ludziom chorym na parkinsona?**

- Poprzez zrozumienie mechanizmu. Np. wzgórze jest środkową częścią mózgu, która łączy się z korą mózgową. Odkryliśmy we wzgórzu szczególny typ oscylacji. Wzgórze może więc mieć swój rytm. I teraz proszę sobie wyobrazić, że ta część mózgu przestaje oscylować z częstotliwością 40 herców i zaczyna z częstotliwością 6 herców. Wtedy patrzy pan na pacjentów chorych na parkinsona i odkrywa u nich częstotliwość 6 herców. Jeśli teraz zablokuje pan kanały typu T, drżenie znika.

**Ale jeśli są uszkodzenia komórek nerwowych, a pan tylko zmienia oscylacje, to ich pan nie wyleczy.**

- Czasami, gdy te komórki umierają, nie jest tak źle. Ale kiedy powstaje hałas, to sprawia trudności. Wtedy chorujemy.

**Pana zdaniem lepiej, żeby neurony umarły, niż żeby źle oscylowały?**

- Tak.

Wiemy, dlaczego niektóre z nich źle oscylują - albo nie otrzymują sygnałów, albo je hamują.

I teraz powiem panu coś, co brzmi dziwnie. Przychodzi do mnie bardzo ważna osoba, której brat choruje na schizofrenię. Żąda, żebyśmy mu pomogli. Brat jest w bardzo złym stanie. Psychiatrzy nie mogą mu pomóc. No to włożmy pacjenta do moich urządzeń. Okazuje się, że ma problem z dźwiękami. Dochodzę do wniosku, że można go wyleczyć. Mówię: "Proszę pojechać do Szwajcarii do mojego współpracownika i poprosić go o zrobienie bardzo małych otworków po obu stronach głowy, o - tutaj". On jedzie i już nie jest schizofrenikiem.

**Pan mi opowiada prawdziwą historię?**

- Dlaczego miałbym kłamać?

**I te małe otworki zmieniły oscylacje we wzgórzu?**

- Tak. Wiele laboratoriów na świecie to robi. Tę grupę chorób nazwałem dysrytmią wzgórza (thalamocortical dysrhythmia).

**Mam wrażenie, że w swoich badaniach skupia się pan na wzgórzu.**

- Nie! Zajmuję się wzgórzem, mózdzkiem, rdzeniem kręgowym. Nie jestem specjalistą, bo kiedy jest się specjalistą, nie tworzy się niczego nowego.

**To co pan jeszcze odkrył?**

- Odkryłem, że komórki nerwowe mają swoje wewnętrzne właściwości. To bardzo ważne, bo ludzie myśleli, iż neurony pobudzają się tylko w reakcji na wzbudzenie innych komórek. Ale to nieprawda. One wszystkie mają swój rytm. A przekazywanie synaptyczne go zmienia. Cały mózg ma swój wewnętrzny rytm. To dlatego śnię bez żadnych impulsów z zewnątrz, dlatego myślę, mogę zajmować się matematyką, wymyślać modele, tworzyć roboty na podstawie oscylacji.

**Ma pan na myśli urządzenia roboty?**

- Dla marynarki wojennej zaprojektowałem małą łódź podwodną. Oni chcą mieć ich miliony. Sami jedną zbudowali, ale bardzo dużą. Zapytali mnie, czy mogę zaprojektować lepszą. Odpowiedziałem: oczywiście. I zrobiłem. Moja łódź używa tego samego rodzaju aktywności co mózg - a zatem nie cyfrowego systemu, lecz analogowego. Jest dużo lepszy.

**Analogowy jest lepszy niż cyfrowy? Przecież przez ostatnie 20 lat wszystko przeszło cyfryzację!**

- Wiem. To błąd.

**Dlaczego?**

- Systemy cyfrowe nie są zbyt bystre.

**Mamy superkomputery, jakich nie było 50 lat temu.**

- Tak, bo nie wiedzieliśmy za wiele o systemach analogowych. Przyroda nie używa systemów cyfrowych.

**To, co pan mówi, jest wbrew myśleniu głównego nurtu, wbrew cyfrowej rewolucji, która nastąpiła w ciągu mojego życia.**

- Ale za życia pana dzieci powrócą systemy analogowe. Marynarka w każdym razie zgodziła się, by zbudować analogową łódź. Ale jest więcej problemów do rozwiązania. Czy ludzie niewidomi śnią?

**Myślę, że tak, ale nie jestem pewien.**

- Poszedłem kiedyś do szpitala dla niewidomych. Spotkałem młodego człowieka, który urodził się bez oczu. Zapytałem go, czy śni. Odpowiedział: "Oczywiście, że tak". "O czym śniesz?". Opisał mi swój sen, w którym rzuca piłką o ścianę. "To idealny opis. Jak możesz sobie wyobrazić piłkę?". I wtedy on powiedział coś, czego nigdy nie zapomnę: "Widzisz, twój problem polega na tym, że masz oczy i sądzisz, że widzisz za ich pomocą".

**Chce pan powiedzieć, że większość ludzi, naukowców sądzi, iż widzi, a nie widzi?**

- Tak myślę. Bycie naukowcem nie oznacza tylko przeprowadzania eksperymentów, trzeba mieć pewną postawę wobec życia.

Jestem zachwycony, że pan ze mną o tym rozmawia. Zwykle moi rozmówcy chcą, żebym po prostu opowiedział im o swoich eksperymentach.

**Słuchanie ludzi to moja praca.**

- Mogę panu powiedzieć, nad czym obecnie pracuję. Problem polega na tym, że nie powinienem.

**Proszę powiedzieć.**

- Pracuję nad biologicznymi właściwościami fizycznie zmodyfikowanej wody. To bardzo dziwne.

**Nie rozumiem, jak można fizycznie zmodyfikować wodę.**

- Ludzie, z którymi współpracuję, mają maszynę, która obraca się z gigantyczną prędkością. Ma tak ogromne ilości energii, że wytwarza bardzo małe bąbelki, nanobąbelki [o wielkości miliardowych części metra]. To bardzo trudne do uzyskania w przyrodzie. I taka woda ma bardzo ciekawe właściwości.

**Jakie?**

- Optymalizuje funkcje komórki... Leczy raka, astmę, alzheimera.

**To niewiarygodne.**

- Owszem. Zamierzam to opublikować i ludzie powiedzą, że nie mam racji. Ale ja wiem, że mam rację. To jest najbardziej niewiarygodna sprawa, na jaką kiedykolwiek się natknąłem.

**Naukowcy od lat starają się przekonać, że nawet rak to są dziesiątki, setki różnych chorób.**

- U nas wszystkich rozwija się rak, ale go niszczy, prawda? Dlaczego u niektórych nie jest on niszczone? Jedna możliwość jest taka, że organizm nie funkcjonuje najlepiej. Ale jeśli go zoptymalizujesz... to wyleczysz wiele chorób, prawdopodobnie przedłużysz mu życie.

**Pan sobie ze mnie żartuje?**

- Mieliśmy właśnie spotkanie z fizykami z Niemiec, ze Szwajcarii, z USA. Próbuje zrozumieć, jakie właściwości ma ta woda. Można ją pić. Można ją sobie wstrzykiwać. Pomaga, bo sprawia, że komórki osiągają optimum.

**Rozumiem, co pan mówi, ale nie mogę w to uwierzyć.**

- W porządku. Jeśli pan nie wierzy, to nawet lepiej...

(...)

\*\*\*

Od znajomej dziennikarki z Kolumbii, która śledzi dokonania swego rodaka, dostaję mailem opublikowane w dobrych czasopismach prace naukowe o fizycznie zmodyfikowanej wodzie z nanobąbelkami. Badania nad tym płynem są więc prowadzone naprawdę. Z publikacji wynika też, że taka woda ma własności terapeutyczne, choć nie pojawia się informacja o leczeniu raka czy alzheimera.

Jeśli jednak prof. Llinás opowiedział mi o prawdziwych wynikach jeszcze nieopublikowanych badań, to stoimy u progu gigantycznego przełomu w naukach medycznych, może największego w tym stuleciu. Jeśli.

Pozwoliłem sobie przedrukować obszernie fragmenty tego materiału, ponieważ jest to kolejna już publikacja pokazująca, że w świecie nauki dokonuje się zwrot. Coraz częściej okazuje się, że wszystko obraca się wokół energii. Zaczyna się od energii i na energii kończy.

Cieszy mnie niezmiernie fakt, że są uczeni, którzy już nie obawiają się publicznie głosić swoich poglądów, odważnie prezentują i publikują wyniki swoich badań.

I jaka bezkompromisowość i trafność sformułowań!  
Wasz Zbyszek Nowak



# CO TO JEST OMEGA - 3 I OMEGA - 6 ?

## Dieta niskotłuszczowa jest zła!

Zalecanie leków obniżających cholesterol i diet ubogich w tłuszcze nie daje się już moralnie obronić - twierdzi dr Dwight Lundell (jeden z tych lekarzy, którzy za odważne głoszenie niepopularnych poglądów został pozbawiony prawa wykonywania zawodu). A to dlatego, że diety niskotłuszczowe są równocześnie bogate w węglowodany proste i złożone, które niszczą ściany naczyń krwionośnych i wywołują przewlekły stan zapalny.

Właśnie ten stan zapalny sprawia, że cholesterol przykleja się do ścianek tętnic i wiąże się z innymi cząstkami (płytkami krwi, wapniem), tworząc płytkę miażdżycową. Ta zmniejsza średnicę tętnicy i jednocześnie zwiększa ryzyko, że utknie w niej zakrzep, który spowoduje zator, zawał serca lub udar mózgu.

Jeśli codziennie po kilka razy wywołujesz u siebie skok poziomu cukru we krwi, to tak, jakbyś przejechał papierem ściernym po delikatnej wewnętrznej ścianie naczyń krwionośnych – wyjaśnia dr Lundell. Sam miałem okazję oglądać, jakie są tego skutki w tętnicach tysięcy ludzi. Spróbuj wyobrazić sobie powtarzające się pocieranie drucianą szczotką o delikatną skórę, aż się zaczerwieni i zakrwawi. Tak może wyglądać proces zapalny, który być może właśnie zachodzi w Twoim organizmie.

Dr Lundell neguje nie tylko węglowodany rafinowane, lecz także brak równowagi między kwasami tłuszczowymi omega-6, a omega-3 we współczesnej diecie. Nadmiar omega-6 powoduje stan zapalny, a właśnie jego najwięcej spożywamy, używając oleju słonecznikowego, z pestek winogron, z krokosza, czy z kukurydzy. Znajdziesz je prawie w każdej kuchni, ponieważ są tanie.

**Idealne proporcje kwasów omega-3 do omega-6 w diecie powinny wynosić 1:1 lub 3:1, podczas gdy w praktyce najczęściej jest to 1:15, a nawet 1:30!**

Ogólnie rzecz ujmując, zdumiewające jest ignorowanie faktu, że węglowodany „złożone”, takie jak zboża, makarony, czy pizza mogą podnieść poziom cukru we krwi tak samo, jak cukier w kostkach. A co z tonami słodyczy i cukru, które masowo pochłaniają tak dzieci, jak i dorośli?

\*\*\*

W Polsce już co czwarty młody człowiek w wieku 15–19 lat cierpi na chorobę przewlekłą, a prawie co trzecie dziecko choruje na co najmniej jedną przewlekłą chorobę. Szacuje się, że zdiagnozowanych chorych na cukrzycę jest blisko 2 miliony Polaków, a drugie tyle osób nie wie o swojej chorobie lub jest nią bezpośrednio zagrożona. Z kolei, jak wykazały ogólnopolskie badania przeprowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia, nadwaga i otyłość dotyka już około 60% dorosłych mężczyzn i prawie co drugą dorosłą kobietę.

Wiemy, już, że organizm nie jest w stanie samodzielnie wytwarzać niektórych niezbędnych kwasów tłuszczowych takich jak kwasy omega-3.

Jeżeli w Twojej diecie brakuje tych kwasów tłuszczowych, to z powodu ich niedoboru zaczynasz chorować. Niedobór ten prowadzi nieuchronnie do zahamowania potrzebnych reakcji chemicznych zachodzących w komórkach Twojego ciała oraz do powstawania uszkodzeń prowadzących do poważnych chorób przewlekłych takich jak cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego, artroza, osteoporoza, depresja, choroba Alzheimera i nowotwory.

## Wszystko, co musisz wiedzieć o dobrych i zdrowych kwasach tłuszczowych omega-3.

Kwasy omega-3 nazywane są „niezbędnymi” nienasyconymi kwasami tłuszczowymi, ponieważ nasze ciało nie jest ich w stanie syntetyzować. Wpływają one pozytywnie na błony komórkowe oraz wiele procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, w szczególności tych związanych z ciśnieniem krwi, elastycznością naczyń krwionośnych, reakcjami immunologicznymi i przeciwzapalnymi, a także sklejaniem się płytek krwi.

Istnieją dwa rodzaje kwasów omega-3: pochodzenia roślinnego i pochodzenia zwierzęcego.

Kwasem omega-3 pochodzenia roślinnego jest kwas alfa-linolenowy (ALA). Częsteczką kwasu ALA zawiera osiemnaście atomów węgla (to brzmi dość skomplikowanie, ale warto, abyś zapamiętał tę informację, gdyż jeszcze Ci się przyda). W idealnym świecie byłby to jedyny rodzaj kwasu omega-3, jakiego byśmy potrzebowali.

Kwas ALA możesz zażywać pod wieloma postaciami, ale przede wszystkim znajduje się on w siemieniu lnianym. Aby zapewnić optymalne działanie kwasów omega-3, pamiętaj o tym, aby stosować świeże, nieutlenione i niedawno tłoczone oleje. Kiedy jesz siemię lniane, nasiona lnu przechodzą przez Twój układ pokarmowy najczęściej w niezmięnionej formie, ponieważ są małe i mają twardą łuskę – ciężko więc je pogryźć. Dlatego warto kupić len mielony.

Jeżeli kupujesz oleje roślinne produkowane na skalę przemysłową, pamiętaj, aby przechowywać je w odpowiedni sposób (w ciemnym i chłodnym miejscu). Wiąże się to z tym, że kwasy omega-3 mają podwójne wiązania chemiczne (nadające im odpowiednie właściwości biologiczne), które są niezwykle wrażliwe na działanie utleniaczy oraz wysokich temperatur. Oleje łatwo jęlczejają (ulegają utlenieniu), stają się toksyczne i przestają przynosić korzyści zdrowotne.

Większość ekspertów twierdzi, że kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia roślinnego w zupełności wystarczają nam do zachowania zdrowia, jednakże nie do końca jest to prawdą. W rzeczywistości, choć kwas ALA odgrywa niezwykle ważną rolę, Twoje ciało musi przekształcać go w inne podobne związki, które mają nieco inne zastosowanie.

Dzięki dodaniu dwóch atomów węgla do kwasu alfa-linolenowego w Twoim organizmie wytwarza się kwas eikozapentaenowy (EPA). Z kolei EPA przekształcany jest w eikozanoidy należące do serii III, czyli substancje, które między innymi mają działanie przeciwzapalne i chronią Twoje tętnice i serce.

Dzięki dodaniu czterech atomów węgla organizm wytwarza kwas dokozaheksaenowy (DHA). DHA odgrywa kluczową rolę w rozwoju mózgu oraz siatkówki, a także wspomaga produkcję i ruchliwość plemników. Jednak, aby mogło dojść do tych reakcji, potrzebny jest enzym zwany delta-6-desaturazą. Niestety, wraz z wiekiem Twój organizm wytwarza jej coraz mniej. Oznacza to, że z czasem nie jesteś w stanie już metabolizować kwasów omega-3 dostarczanych w pożywieniu. Dodatkowo sytuację pogarsza fakt, że prawdopodobnie w Twojej diecie zdecydowanie więcej jest kwasów omega-6 niż omega-3. Kwasy te konkurują ze sobą w kwestii wykorzystania delta-6-desaturazy do ich metabolizowania, więc jeśli w organizmie znajduje się dużo kwasów tłuszczowych omega-6, to zaczyna brakować delta-6-desaturazy potrzebnej do metabolizowania kwasów omega-3.

Dlatego też ważne jest, aby dostarczać organizmowi EPA i DHA w czystej postaci. W naturze występują one tylko w niektórych tłuszczach zwierzęcych (zawartych w rybach, skorupiakach), algach oraz jajach kur karmionych siemieniem lnianym. Zołądek kur jest w stanie przekształcać kwas ALA pochodzenia roślinnego (zawarty w siemieniu lnianym) na EPA i DHA. W związku z tym jaja kur karmionych siemieniem lnianym zawierają dziesięć razy więcej EPA i DHA niż inne jaja.

Poziom delta-6-saturazy może także zostać zaburzony przez działanie insuliny, co zdarza się w zasadzie u większości dorosłych osób, które jedzą zbyt dużo węglowodanów. Podwyższony poziom insuliny niemal zawsze wiąże się z nadwagą, nadmiarem tłuszczu brzuszego, a także z cukrzycą lub stanem przedcukrzycowym.

Najlepszym źródłem EPA i DHA są tłuste ryby i skorupiaki. Staraj się jednak wybierać takie zwierzęta, które znajdują się na początku łańcucha pokarmowego, czyli te najmniejsze (olej z kryla, anchois, sardynki – zamiast tuńczyka czy łososia). Wiąże się to z tym, że mięso dużych ryb drapieżników może zawierać rtęć i dioksyny, co niweluje korzyści związane z zawartych w nim kwasów omega-3. Chociaż toksyny występują w mięsie wszystkich zwierząt, to jednak największe ich stężenie mają zwierzęta znajdujące się na końcu łańcucha pokarmowego, czyli „zwierzęta, które żywią się zwierzętami zjadanymi przez inne zwierzęta” (zjawisko to nazywamy bioakumulacją). Tak dzieje się szczególnie w przypadku ryb drapieżnych, czyli okonia, miętusa, dorady, miecznika czy tuńczyka: stężenie rtęci w mięsie tych ryb jest wyższe niż w przypadku zwierząt znajdujących się na początku łańcucha pokarmowego.

Jaka jest optymalna dawka?

W 2004 roku międzynarodowa komisja złożona z ekspertów opracowała optymalne dawki kwasów omega-3 pochodzenia roślinnego (ALA). Zalecają oni przyjmowanie wartości 0,7% dziennej porcji kilokalorii, czyli 1,5 g w przypadku diety opartej na 2000 kcal. Zalecają też dodatkowo przyjmowanie 500 mg EPA i DHA, co ma pomóc w utrzymaniu w dobrym stanie układu krążenia. Jednakże uważam, że zalecenia te nie mają większego sensu, ponieważ wiele zależy od zdolności wchłaniania kwasów omega-3, co z kolei uzależnione jest od formy, w jakiej jest on przyjmowany.

Według dr. Josepha Mercoli, nieporównanie najlepszy jest olej z kryla, ponieważ zawarte w nim kwasy tłuszczowe omega-3 występują w związkach z fosforem (są to tzw. fosfolipidy), które są najłatwiej przyswajane przez nasz organizm. Aby do komórek naszego organizmu trafiło 0,5 g EPA i DHA, trzeba zażyć 3 g lub 4 g EPA i DHA pochodzącego z ryb, ale tylko 1 g EPA i DHA pochodzącego z oleju z kryla. Należy jednak pamiętać, że olej rybi, a w szczególności olej z wątroby dorsza, jest bardziej wrażliwy i niestabilny w kontakcie z czynnikami zewnętrznymi niż oleje roślinne. Dlatego zawsze upewnij się, czy nie są one wystawione na działanie tlenu i nie jedz ich, jeśli są zjełczałe.

Aby dostarczyć komórkom organizmu 1,3 g kwasów omega-3 pochodzenia roślinnego, należy spożyć np.:

- ½ łyżeczki (2 ml) oleju lnianego,
- 2 łyżeczki (10 ml) mielonego siemienia lnianego,
- 2 łyżeczki (10 ml) nasion chia (szałwii hiszpańskiej),
- 1 łyżkę stołową (15 ml) oleju rzepakowego,
- ¼ filiżanki (60 ml) oleju z orzechów włoskich,
- 1½ łyżki stołowej (22 ml) oleju sojowego.

Aby dostarczyć 1,3 g kwasów omega-3 pochodzenia zwierzęcego (ze zwierząt morskich), należy spożyć:

- 50 g makreli atlantyckiej,
- 65 g hodowlanego łososia atlantyckiego,
- 80 g różowego lub czerwonego łososia z puszki,
- 80 g śledzia atlantyckiego lub pacyficznego,
- 130 g tuńczyka białego (albakory) z puszki,
- 130 g sardynek z puszki.

Ważne jest również zachowanie równowagi pomiędzy kwasami omega-3 a omega-6.

Kwasy omega-6 (czyli kwas linolowy) są obecne w naszym pożywieniu w dużych ilościach, tak więc nie grozi nam ich niedobór. Związane jest to z tym, że kwasy te znajdują się w oleju słonecznikowym, w kukurydzy i soi, które stanowią znaczącą część współczesnej diety. Można je także znaleźć w mięsie i tłuszczu zwierząt karmionych kukurydzą, takich jak bydło czy drób.

(c.d. na str. 4)



(c.d. ze str. 3)

Należy jednak pamiętać, że stosunek tłuszczów omega-3 do omega-6 w Twojej diecie powinien wynosić 1:1 lub co najwyżej 1:3. Jednakże najczęściej stosunek ten wynosi 1:15. Zbyt dużo kwasu linolowego w diecie zmniejsza ilość delta 6-desaturazy, czyli enzymu koniecznego do metabolizowania kwasu alfa-liponowego i przekształcania go w EPA oraz DHA, co z kolei może prowadzić do podwyższonego ryzyka chorób serca. Jeżeli więc w Twojej diecie znajduje się dużo kwasów tłuszczowych omega-6, musisz ograniczyć ich spożycie, a zwiększyć spożycie kwasów omega-3.

Dobre tłuszcze chronią przed chorobami serca, łagodzą stany zapalne oraz zmniejszają ciśnienie krwi. Zwiększenie spożycia tłuszczów jednonienasyconych i wielonienasyconych poprawia zdolność do spalania tłuszczu zgromadzonego w organizmie.

Istnieją jeszcze lepsze, poza ogólnie znanymi, takimi, jak oliwa z oliwek, czy olej lniany, tłuszcze, o których prawdopodobnie nigdy nie słyszałeś.

#### Ghi, a w Polsce masło klarowane

Ghi w języku hindi oznacza tłuszcz i jest bardzo ważnym składnikiem kuchni indyjskiej. Ghi wytwarzany jest poprzez gotowanie na małym ogniu niesolonego masła z mleka bawołu do momentu, aż cała woda wyparuje, a białka zostaną usunięte. Podczas gotowania zbiera się i wylewa pojawiające się na powierzchni szumowiny. Tak przygotowane masło jest następnie pobierane łyżką, aby uniknąć wymieszania z osadami zebranymi na dnie. W Polsce masło to nosi nazwę masła klarowanego. Jedyną różnicą jest mleko – pochodzi z rodzimych krów.

W odróżnieniu od zwyczajnego masła, ghi (jak i masło klarowane) może być przechowywane przez długi czas bez chłodzenia, o ile umieszczone jest w szczelnym pojemniku. Unikniesz w ten sposób zbyt szybkiego utlenienia i zawilgocenia. Ghi ma delikatny smak orzechów laskowych i jest ciemniejsze niż masło.

Uwaga, istnieje imitacja tłuszczu ghi, który jest produkowany na bazie uwodornionego tłuszczu roślinnego! Stosują go niektóre indyjskie restauracje. To „roślinne masło klarowane” jest nasycone kwasami tłuszczowymi trans, które podnoszą ryzyko raka i zawału serca. Unikaj ich za wszelką cenę!

Naukowcy wykazali, że ghi ma pozytywne efekty na tłuszcze obecne we krwi oraz łagodzą stany zapalne. Badanie przeprowadzone na wiejskich społecznościach Radżastanu wykazało, że mężczyźni spożywający dwie łyżki stołowe ghi dziennie zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby serca o 23%.

Choć ghi nie jest powszechnie spożywany, nietrudno znaleźć go w sklepie z produktami egzotycznymi lub w sklepie z żywnością ekologiczną. Można też zamówić go przez internet. Masło klarowane z dobrej jakości masła (min. 82% tłuszczu) można już kupić w większości sklepów lub wyprodukować samemu.

#### Olej z awokado

Olej z awokado, podobnie jak oliwa z oliwek, jest bardzo bogaty w kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone.

Tym, co go wyróżnia, jest dużo wyższa zawartość kwasów omega-7 (kwasu oleopalmitynowego) i omega-3 (0,95 g na 100 g) niż w oliwie z oliwek.

Jest on też niezwykle bogaty w witaminę E, która stanowi naturalny przeciwutleniacz olejów roślinnych. Olej z awokado jest odporny na utlenianie, świetnie się przechowuje i wykazuje bardzo dużą odporność na wysokie temperatury – jest zatem idealny do gotowania. Punkt dymienia (temperatura, w której olej się rozpada i produkuje substancje toksyczne) wynosi ponad 250°C, co czyni olej z awokado jednym z najbardziej odpornych na temperaturę tłuszczów.

Spożywanie na surowo pozostaje jednak najlepszym sposobem na zachowanie jego wartości odżywczych. Przez internet lub w sklepie z żywnością ekologiczną możesz kupić (za ok. 20 zł za 100 ml) olej z awokado extra virgin, tłoczony na zimno.

#### Olej makadamia

Olej makadamia ma delikatny aromat, który pysznie podkreśla smak potraw i sosów. Jest również odporny na utlenianie związane z wysoką temperaturą. Można go zatem stosować na zimno, jak i do smażenia. Podobnie jak olej z awokado, ma on bardzo wysoką (wyższą od oliwy z oliwek) zawartość kwasów tłuszczowych jednonienasyconych; ma też mniej wyraźny smak. Spróbuj dodać jeden lub kilka z tych olejów do swojej diety. Przyniesie to pożytek zarówno Twojemu sercu, jak i kubkom smakowym – zróżnicowanie smaków jest bardzo ważne, zwłaszcza przy stosowaniu zdrowej diety.

#### Olej MCT

Olej MCT to płynny tłuszcz na bazie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT = Medium Chain Triglycerides), które używane są przez organizm do produkcji energii.

Jeśli stosujesz dietę niskowęglowodanową, np. w walce z rakiem, olej MCT pomoże Twojemu organizmowi wejść w stan ketozy. Oznacza to, że będzie korzystać z kwasów tłuszczowych, a nie cukrów, w celu uzyskania energii. Skutek jest taki, że komórkom rakowym znacznie ciężiej jest przetrwać. Dzieje się tak dlatego, że są one przyzwyczajone do funkcjonowania w trybie fermentacji, co jest możliwe jedynie przy obecności cukrów.

Warto zauważyć, że olej MCT sprzedawany jest także osobom, które cierpią na schorzenia związane z niemożnością wchłaniania tłuszczów, na przykład mukowiscydozę, czy przewlekłe choroby wątroby.

Z oleju tego korzystają także osoby uprawiające sport i będące na odchudzających dietach niskowęglowodanowych. Olej MTC zmniejsza łaknienie i w sposób wyraźny obniża zużycie aminokwasów w procesach energetycznych, chroniąc tkankę mięśniową przed degradacją.

Oleju MCT nie znajdziesz łatwo, najszybciej kupisz go w sklepach z odżywkami i suplementami dla osób aktywnych (ok. 25 zł za 400 ml). Gdy zaczniesz go spożywać, rozpocznij od małych dawek, ponieważ ma właściwości przeczyszczające. Na początek dodawaj odrobinę np. do sałatki.

(Źródło: USDA National Nutrient Database for Standard Reference.)

## DOBRE WIADOMOŚCI

Warszawa, dn. 2014-03-19

### USG ginekologiczne transwaginalne

#### Wynik badania

Ostatnia miesiączka 9 dz. cyklu

Badanie wykonano aparatem Logiq P-5 przy użyciu sond 3-4MHz i 8,2-11MHz

Trzon macicy w przodozgięciu, jednorodny, o wymiarach Ap 45mm, dług. 61mm

Z dna macicy po stronie lewej wychodzi mięśniak podsurowiczy o wym. 35 x 24mm

Endometrium niejednorodne o szerokości 10 mm w środkowej części obszar o zróżnicowanej echogeniczności o wym 9 x 2 mm

Warszawa, dn. 2014-04-22

### USG ginekologiczne transwaginalne

#### Wynik badania

Ostatnia miesiączka 9.04.2014

Trzon macicy w przodozgięciu, jednorodny, o wymiarach AP-43,1 mm x 59,4 mm

Jama macicy liniowa pusta.

Endometrium jednorodne o szerokości 6,5 mm

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

## TAK TO DZIAŁA

Panie Zbyszku? Jestem Pana podopieczną przez TIOPZ i nie tylko. W nowej gazecie jest artykuł „Energia odnawialna”. Mam przykład działania energii! Z wnuczką siałymy warzywa, ona po jednej stronie działki, ja po drugiej. Moje warzywa są 3-krotnie większe, nie tknięte zarazą, robactwem. Wniosek prosty - TAK DZIAŁA POZYTYWNA ENERGIA. Bóg zapłać za Pana i za wszystko, proszę o dalsze. E.N.

[pomoc@nowak.pl](mailto:pomoc@nowak.pl)

## Noclegi w Podkowie Leśnej

#### Willa Aikano

Wolnostojący, całoroczny, nowoczesnie wykończony, przestronny dom jednorodzinny. Pięć pokoi, każdy z łazienką, telewizorem i dostępem do internetu. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona, obszerna kuchnia. Duży taras i ogród. Cena 120 złotych za dobę od osoby. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



#### Pensjonat Alicja

Wolnostojący, całoroczny, dwukondygnacyjny, wykończony w drewnie sosnowym, przestronny dom jednorodzinny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia. Cena 70 złotych od osoby za dobę. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



Rezerwacje: E-mail: [biuro@nowak.pl](mailto:biuro@nowak.pl)  
tel./fax 00 48 22 758 92 92.

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

### Wrzesień '14

poniedziałek	wtorek	środa
01	02	03
08	09	10
15	16	17
22	23	24
29	30	

### Październik '14

poniedziałek	wtorek	środa
		01
06	07	08
13	14	15
20	21	22

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 22-758-92-92 i 22-758-92-34. Telefon komórkowy 601-244-903 tylko dla sms-ów.

### WYDAWCA: Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

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

e-mail: [kontakt@nowak.pl](mailto:kontakt@nowak.pl)

[kwantowi.pl](http://kwantowi.pl)

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

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

