



ŚWIAT TO APTEKA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

Nr 81/82 (122/123)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Listopad - Grudzień 2015

* ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZA *

* NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT *

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

OD WYDAWCY

LISTOPAD

BIAŁYSTOK

05. 11. 2015
godz. 10:00
Hotel Cristal
ul. Lipowa 3/5

WROCLAW

13. 11. 2015
godz. 10:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śl. 5/7

BYDGOSZCZ

20. 11. 2015
godz. 10:00
Korona Stadionu
Zawisza
ul. Gdańska 163

GDYNIA

21. 11. 2015
godz. 11:00
Hotel Hotton
ul. Św. Piotra 8

GRUDZIEŃ

KATOWICE

03. 12. 2015
godz. 12:00
MDK „Szopienice”
ul. Hallera 28

KRAKÓW

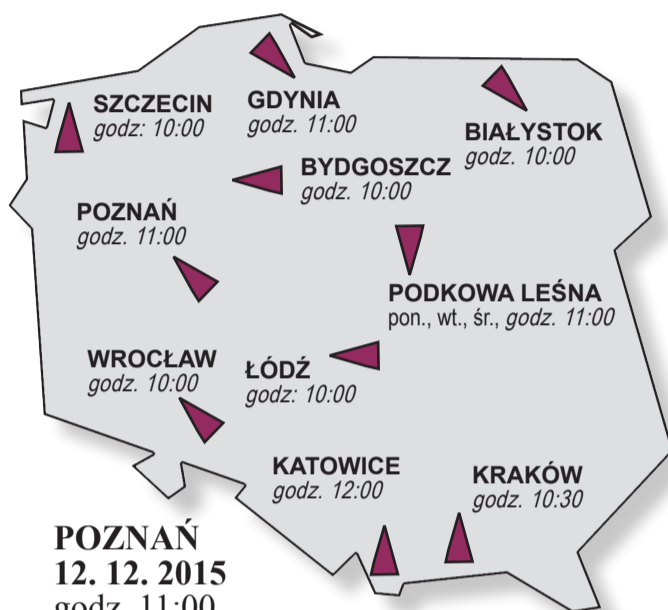
04. 12. 2015
godz. 10:30
Hotel Europejski
ul. Lubicz 5

LÓDŹ

05. 12. 2015
godz. 10:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a

SZCZECIN

11. 12. 2015
godz. 10:00
Wyższa Szk. Bankowa
ul. Wojska Polskiego 128



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 znajdziecie Państwo najbardziej aktualne informacje o najbliższych spotkaniach i ewentualnych zmianach.

Drodzy Czytelnicy!

Wyglądam przez okno i widzę całkiem jeszcze zielone drzewa. Tylko klon w jesiennych szatach, a ja już muszę myśleć o tym, że rok się kończy, o świątecznych życzeniach dla Czytelników i o tym, że to ostatnia w tym roku gazетка.

Pędzi ten czas jak szalony - coraz częściej przyłapujemy się na tym, że nie wiemy, gdzie podziały się całe dni, a nawet tygodnie, co robiliśmy, gdzie byliśmy. Czy jest na to rada? Zbyszka wieloletni Przyjaciel - Andrzej Wawrzyniak, bardzo barwna postać, powołał do życia Bractwo Dobro Czynienia i twierdzi, że życie nie przeleje Ci się przez palce, jeśli codziennie zrobisz choć jeden bezinteresowny dobry uczynek. Czy to działa? Co nam szkodzi sprawdzić na własnej skórze!

Życzę Państwu w zbliżających się świątecznych okolicznościach, żeby Wam się chciało spróbować tej metody i zaszczepić ją Waszym bliskim. Żeby się chciało mimo wszystko.

A w ramach małego prezentu pod choinkę krótka anegdotka.

Jedzie facet tramwajem i myśli: żona - zołza, przyjaciele - oszuści, szef - idiota, praca - beznadziejna, życie jest do d...

A Anioł Stróż stoi za jego plecami i notując to wszystko myśli: trochę dziwne te życzenia i dzień w dzień takie same, ale cóż ja mogę zrobić - muszę je spełniać!

Nasze myśli są energią, są kreatywne i same się realizują. Dbajmy o to, żeby były dobre.

Aleksandra Krajewska-Nowak

JAK TO Z NAMÍ JEST?

Niedawno w gronie znajomych zastanawialiśmy się nad pewnym fenomenem mojego zawodu.

Jak to jest - zapytał jeden z uczestników rozmowy - że mimo tylu dokumentów, dowodów, badań medycznych, ewidentnych i fascynujących potwierdzeń skuteczności twojej metody, nadal tak wiele jest do niej niechęci, tak mało zaufania, tak mało gruntownej wiedzy i tak mało zainteresowania?

I tak jak siedzieli nas kilkoro, tak każdy miał na ten temat swoją teorię. Były różne, ale miały wspólny mianownik - wszystkie w gruncie rzeczy odnosiły się do tak zwanej ludzkiej natury.

Nieufność i sceptycyzm - powiedziała pierwsza osoba. Jesteśmy z natury nieufni. Sceptycznie podchodzimy do rzeczy nowych i trudnych do zrozumienia. Trudno nas przekonać czymś przypadkiem. Co z tego, że ktoś pozbył się zdrowotnego problemu. Nieważne, czy migreny, czy najgroźniejszego nowotworu - to nie jest nasze osobiste doświadczenie, więc to żaden dowód. Wyniki badań, relacje, a czasem nawet entuzjastyczne opinie samych lekarzy - ignorujemy to. Zamiast to dobrze przeanalizować wolimy pomyśleć: eeee.. nie wiadomo, jak to tam naprawdę było...

No dobrze - odezwała się druga osoba - skoro jesteśmy tacy nieufni, to skąd to bezgraniczne zaufanie do ludzi uznanych przez nas za autorytety. Wystarczy, że książkę (którą zresztą w swojej ignorancji wrzuci do jednego worka energoterapię z wróżbiarstwem, tarotem, sektami i całym złem tego świata, jakie mu jeszcze przyjdzie do głowy) z ambony powie, że to grzech, żeby natychmiast się z nim zgodzić i poniechać pomysłu wybrania się do Nowaka.

- To znów jest raczej brak chęci do samodzielnej analizy i oceny. Wolimy zdać się na czyjąś opinię.

I w ogóle nie próbujemy nabywać własnych doświadczeń.

- No tak, chętnie zdajemy się na czyjąś opinię, ale pod warunkiem, że jest to zła opinia. Jeśli jest dobra i ktoś gorąco poleca Twoją Zbyszku osobę - to wcale niekoniecznie jest w stanie nas przekonać.

A nie sądzicie - odezwał się kolejny głos - że w grę wchodzi typowe lenistwo - niechęć do poznawania nowego - uczenia się, podejmowania wysiłku zrozumienia czegoś, co łatwe do zrozumienia nie jest.

- A może raczej - pojawia się kolejny pomysł - także typowo ludzka potrzeba szybkiego załatwienia sprawy bez nadmiernego wysiłku. Idę do lekarza, biorę receptę, wykupuję lekarstwo i zaraz będę zdrowy. To nieważne, że w ten sposób jedynie zaleczę na jakiś czas problem, bo tylko zwalczę objaw, a nie przyczynę. Ale chwilowo pozbędę się bólu i to, póki co, wystarczy.

- A do tego niechęć do wyzbywania się starych nawyków. Bo przecież Twoja metoda Zbyszku jest naprawdę bardzo prosta. Może nawet zbyt prosta - 3 gesty, woda i to cała filozofia.

No nie cała - wtrącam - jest jeszcze kilka rzeczywiście prostych, ale reguł, do których warto się zastosować.

- No a my ludzie nie często mamy ochotę słuchać i dostosowywać się do takich oczywistych rad, jak na przykład: nie denerwuj się - uważamy, że to jest niemożliwe.

- A może to po prostu zwykła obawa przed wyśmianiem - pada kolejny pomysł. Sam chodzę i korzystam, ale nikomu nie powiem, bo będą się śmiać. A nie mam wystarczającej wiedzy, żeby się obronić, użyć przekonujących argumentów i odeprzeć atak.

- Jest jeszcze dość powszechna niedostateczna wiedza na temat dostępu do Zbyszka. Nadal często słyszę, z ust osób, które jeszcze nigdy nie próbowały się ze Zbyszkiem skontaktować, że trudno się do Niego

dostać, że terminy, że drogo. A przecież to całkowita nieprawda, ale łatwiej poprzestać na takiej zasłyszanej opinii, niż spróbować samemu się przekonać, czy jest właściwa.

- A ja myślę, że my ludzie łatwo przywiązujemy się do błędów i złych nawyków. Kontakt ze Zbyszkiem bardzo często oznacza, że musimy zweryfikować wiele naszych opinii i zmienić wiele przyzwyczajzeń. Podświadomie to czujemy, ale nie bardzo nam się chce w ogóle o tym myśleć. Dlatego, mimo przekonujących dowodów, mimo zachęty ze strony osób, które doświadczyły dobrodziejstwa energoterapii na sobie, odrzucamy tę możliwość i przekonujemy sami siebie, że to nie ma sensu.

Jak to z nami jest? Myślę, że nie wyczerpaliśmy wszystkich możliwości.

Dlatego nawet Ci, którzy wiele lat temu skorzystali z energii, kiedy pojawiają się nowe kłopoty, nie pamiętają o tym, i nie przychodzi im do głowy ponownie zwrócić się do mnie o pomoc. Niektórzy, ci którzy jednak do mnie po jakimś czasie docierają, mówią że sami się dziwią, dlaczego zajęło im to tyle czasu. Dlaczego już dawno nie pomyśleli o Nowaku.

Mam na ten temat swoją teorię. Przerażającą, w gruncie rzeczy, teorię mówiącą, że pozwalamy by rządziły nami pasożyty. Pasożyty i bakterie, które w swej zbiorowej inteligencji mają na nas olbrzymi wpływ. Pozbawiają nas części świadomości. Blokują nas, bo „wiedzą”, jakim jestem dla nich zagrożeniem. Chronią swojego żywiciela przed Nowakiem, bo wiedzą, że kontakt ze mną oznacza koniec ich panowania.

Z tego właśnie powodu nie ustaję w walce o każdego z Was i stale szukam sposobów, żeby wyrwać Was z mocy pasożytów i przywrócić samym sobie.

Wasz Zbyszek Nowak

DOBRE WIADOMOŚCI Z PODKOWY

Mam już wyniki badań szpitalnych. Krótko mówiąc zoperował mi Pan zakrzep, który zbudował się na środku jedyne go oka którym widziałam. Jest to oko prawe. Oko lewe jest nieczynne od 10 lat, po wylewie krwi do siatkówki. W chwili nawiązania kontaktu z Panem byłam zupełnie ślepa. Pisałam sms na pamięć i z lupą po jednej literce. Wskutek Pana działań zaczęłam powoli widzieć. Badanie główne wykazało już stan po zakrzepie i bliznę po nim.

(Po kilku dniach)

Dziękuję Panie Zbyszku, już światło razi trochę mniej. Cieszę się, że odpocznę dwa dni w oczekiwaniu na pana, że doświadczę, czegoś, czego nie rozumiem, a co sprawia, że życie jest zdrowe, piękne, kolorowe. I że ja to znowu widzę dzięki Panu.

Panie Zbyszku Pan jest czarodziejem. Radek dostał pracę w tej firmie co chciał, ma kontrakt dziękuję Panu z całego serca...

Rany pooperacyjne na szyi i w gardle goją się b. dobrze, lekarze są zdumieni, teraz czekamy na wyniki z pobranych wycinków

Panie Zbyszku, wydarzyło się coś niesamowitego. Prawie 5 lat temu zanikła mi po chemii miesiączka. Na ostatnim spotkaniu pytałam Pana czy jeszcze moje jajniki zaczną normalnie funkcjonować. Powiedział Pan, że raczej tak i dziś dostałam okresu.

Dzięki wielkie Panie Zbyszku, dostałam pracę na której mi zależało, ale proszę o energię bo niedawno rzuciłam palenie i troszkę zaczęło mnie ciągnąć ...

Panie Zbyszku ważę 145kg. Ogólnie czuję się lepiej, obniżył mi się cukier. Lekarz diabetolog odstawił mi leki na cukier. Zniknął torbiel na wątrobie. Chyba jest poprawa z żołądkiem i z wątrobą stłuszczoną. Jest lepiej dziękuję.

Witam Panie Zbyszku piszę do Pana w innej sprawie, ogólnie największym moim problemem jest sprawa onkologiczna, która tak jak Panu pisałam jest w normie, badania kolejne dopiero w październiku, natomiast mam też tłuszczaki pod skórą, które zauważyłam że znikają :-)) także tak przy okazji chciałam Pana o tym poinformować, pozdrawiam ciepłutko.

Paula egzamin końcowy z pielęgniarstwa. Guzek na piersi znikł :)

Panie Zbyszku moja mama odebrała dzisiaj wyniki badań - ilość bakterii w moczu 570 (norma to do 500 jednostek). Wcześniej było 54000. Pije czystek. Bardzo Panu dziękuję za pomoc jakiej Pan udzielił mojej mamie (była w trybie TIOPZ).

Panie Zbyszku serdeczne dzięki za pomoc Natalce. Po wysłaniu sms do pana z prośbą o pomoc natychmiast spadła temperatura do normalnej a miała 40 stopni i teraz czuje się dobrze ale w dalszym ciągu prosimy bardzo pana o opiekę .

UWAGA! TELEFON TYLKO DO SMS-ÓW: +48 601 244 903

PUŁAPKI KALORII

Niestety, wszystko na to wskazuje, że nie da rady skompensować żywieniowych wybryków wysiłkiem fizycznym.

Nie jest to nawoływanie do bezruchu i kompletnego zaniechania uprawiania sportu, ale do umiaru we wszystkim. A zwłaszcza w jedzeniu!

Twoje ciało to niezwykle skuteczna maszyna, która do poruszania się i innego wysiłku pobiera śmiesznie mało energii. Samochody hybrydowe, prius, a nawet tesla, to przy nim przyszcz.

Czy może kiedyś trenowałeś wioślarstwo? Czy skulony w maleńkiej łodzi jak galernik musiałeś najpierw pchać nogami, a potem ciągnąć ramionami jedno lub dwa ogromne wiosła?

To bardzo szlachetny sport, poczucie ślizgu może być ekscytujące, ale samo zajęcie – wyczerpujące.

Na koniec trwającego zaledwie kilka minut wyścigu nierzadko widzi się wioślarzy gwałtownie wymiotujących. Ich mięśnie zostały ogołoczone, ręce i nogi drżą, oddech jest urywany, dłonie krwawią i ociekają potem.

A czy wiesz, ile kalorii możesz spalić w ciągu godziny intensywnego wiosłowania, a jest to wyczyn sportowy wysokiej klasy? W zależności od wagi ciała (im człowiek cięższy, tym więcej zużywa kalorii), tylko od 550 do 650 kalorii, co odpowiada „zwykłemu”... cheeseburgerowi.

Aż w 80% Twój stan zdrowia zależy od sposobu Twojego odżywiania, od tego, jak sypiasz, poziomu Twojego stresu oraz od stanu środowiska, w którym żyjesz.

90% nowotworów bezpośrednio wiąże się z trybem życia: nieodpowiednim odżywianiem, paleniem tytoniu, brakiem ruchu i zanieczyszczeniem środowiska!

Nieodpowiednia dieta ma wpływ na powstawanie nowotworów, cukrzycy typu 2, osteoporozy, chorób serca czy nawet zwyrodnieniowego zapalenia stawów (artroza)!

Tragiczna kaloryczność napojów

W zachodniej prasie aż się trzęsło od tej kwestii. Według opublikowanego właśnie badania angielskiego:

- Zwykły kufel piwa zawiera 180 kalorii. Potrzebujesz więc aż pół godziny intensywnego aerobiku, żeby go spalić.
- Podczas stromego podejścia w górach z ciężkim plecakiem na ramionach spalisz jedynie 300 kalorii na godzinę, co odpowiada 2 kieliszkom słodkiego wermutu.
- Nawet przy tak męczącym zajęciu jak wydobywanie węgla w kopalni nie spalisz więcej niż 350 kalorii na godzinę. To ledwie trochę więcej niż 2 puszki Coca-Coli (po 139 kalorii każda).

A jeśli chcesz pozbyć się tylko jednego kilograma tłuszczu, musisz spalić... aż 8000 kalorii!

Sam policz. To odpowiada, do wyboru:

- 23 godzinom pracy w kopalni, na przodku,
- 17 godzinom skakania na skakance,
- 10 godzinom biegania w górę po schodach.

I to oczywiście w ogóle bez jedzenia, gdyż wtedy dodajesz sobie nowe kalorie w miejsce spalonych.

Mniejsze porcje to skuteczniejszy sposób na schudnięcie niż uprawianie sportu.

Rozumiesz już tę zasadę - im łatwiej dostarczasz sobie kalorii jedzeniem, tym trudniej spalasz je podczas ćwiczeń fizycznych.

Ile ma kalorii niewielkie i mało odżywcze danie gotowe, takie jak na przykład polędwiczka drobiowa w sosie musztardowym? Buum! – 490 kalorii!!!

Maleńki batonik czekoladowy Milky Way, ledwo przeżyjesz na nim 10 godzin...

I jeszcze raz buum – 100 kalorii!

Miniopakowanie prażonych solonych orzeszków ziemnych (100 g)?

BUUM: 630 kalorii!

Możesz stracić wszelką nadzieję, ale trzeba widzieć też i dobre strony.

Zostaliśmy stworzeni, żeby jak najlepiej wykorzystywać zasoby żywieniowe przyrody. Przeżyć najdłużej jak się da przy jak najmniejszej ilości pożywienia, we wrogim środowisku... Kilka jagódek, parę korzonków, jakiś owad, ślimak czy inny mięczak, a wszystko w potokach deszczu i pod uderzeniami wiatru.

Wielogodzinny bieg za zwierzyzną, przez góry i doły, dopóki nie padną z wyczerpania i nie pozwolą się złapać.

Noszenie na plecach dzieci, namiotów i pozostałego sprzętu niezbędnego do prowadzenia życia wędrownego, w czasach, gdy nie było ani Decathlonu, ani nowoczesnych i ultralekkich tkanin. Były za to ciężkie skóry, futra i ciężkie kawały drewna i kamienia przerobione na broń i narzędzia.

Skutek jest taki, że nowoczesne wygodne życie, praca biurowa, i oczywiście nadmierna ilość żywności powodują, że wielu spośród nas tyje. Nadwaga i otyłość wiodą za sobą cały orszak komplikacji, poczynając od cukrzycy i zwyrodnień kości i stawów.

Najważniejsze i praktycznie jedyne rozwiązanie: jeść mniej.

Oczywiście ćwiczenia fizyczne są dalej zalecane, żeby nie powiedzieć obowiązkowe, ale nie można żyć w iluzji. Przy takim podejściu ograniczenie porcji jedzenia, a zwłaszcza napojów słodzonych i alkoholowych, będzie miało 80–90% skuteczności, zaś sport maksimum 10–20%.

Odnaleźć sens życia

Oczywiście nie jest łatwo pozbawić się jedzenia, to praktycznie niemożliwe, gdyż żywność trzyma nas przy życiu fizycznie i emocjonalnie.

Często jemy, ponieważ życie „boli”, a jedzenie to prosty i natychmiastowy sposób na znalezienie odrobiny przyjemności.

Żle się czuję, ale ta paczka chipsów o wyjątkowym smaku mi pomoże, przynajmniej w czasie, gdy będę je jadła.

Czuję się nieszczęśliwy, ale to przechodzi, gdy tylko wezmę do ust łyżeczkę Nutelli.

Stresuję się, więc wkładam do ust cukierek.

Nudzę się, spojrzę więc, czy nie ma nic dobrego do przegryzienia.

Itp., itd...

W takich warunkach wyznaczenie sobie celu kalorycznego ograniczenia porcji się nie uda. Pokusa zawsze będzie silniejsza.

Przeorganizować życie

Aby chwycić problem za bary, przeorganizuj życie, z praktycznego i konkretnego punktu widzenia tak, aby lepiej się czuć, być szczęśliwszym, bardziej zrelaksowanym, mniej się nudzić, mniej lękać. Wtedy dopiero „problem” jedzenia przestanie dla Ciebie istnieć.

Od chwili, gdy przestaniesz potrzebować podparcia na talerzu, żeby stawić czoła życiu, łatwiej Ci będzie jeść tylko to, czego Twój organizm rzeczywiście potrzebuje do życia.

A wtedy jedzenie stanie się wreszcie prawdziwą przyjemnością, bo nie będzie mu już towarzyszyło poczucie winy.

Trzeba tak naprawdę dokładnie przemyśleć, „dlaczego żyję” i „dla kogo żyję”. Przemyśleć niewłaściwie dokonane wybory zawodowe, edukacyjne, małżeńskie, rodzinne.

Przeprowadzić się do spokojniejszego, bardziej słonecznego i mniej zanieczyszczonego miejsca. Zmienić zawód, nawet gdyby początkowo miało się mniej zarabiać.

Jeśli znajdziesz zawód, który bardziej Cię uszczęśliwi, to masz duże szanse na sukces, a za nim przyjdą pieniądze. Lepiej (i inaczej) zając się swoim mężem, żoną czy dziećmi. Mieć więcej czasu dla przyjaciół i sąsiadów...

I powoli, w miarę, jak życie „odnajduje swój kierunek”, nieświadomie zaczynasz jeść mniej, zdrowiej i cudem, zbliżasz się do normalnej wagi ciała... Przynajmniej możesz się tego spodziewać.

Źródło: internet - Poczta Zdrowia

KRZEM I TECHNOLOGIA MONO JONOWA

Zaopatrzenie każdej komórki w pierwiastki niezbędne dla życia i zdrowia występujące w naturze oraz w wodę i tlen jest podstawą dla zachowania prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Opracowana przez firmę INVEX metoda wydaje się być najdoskonalszą z możliwych. Jej istotą jest rozdrobnienie pierwiastków do wielkości 0,15-0,5nm, a więc wielkości pozwalającej na ich przenikanie przez pory w błonach komórkowych mających średnicę 0,7-1,0 nm (Nano milimetra) lub kanaliki sodowo - potasowe.

Technologia mono jonowa zapewnia tym niezwykle małym cząsteczkom najczystszych minerałów przenikanie do najgłębszych warstw skóry, zapewniając jej odżywianie i odnowę na poziomie komórkowym. Technologia mono jonowa dostarcza organizmowi substancji aktywnych w najlepiej przyswajalnej formie i jest bez wątpienia jedną z najskuteczniejszych metod aplikacji danego pierwiastka do organizmu.

Technologia mono jonowa jest obecnie wykorzystywana nie tylko w kosmetologii

Intensywnie badane są oparte na niej wyroby medyczne oraz produkty lecznicze – w tym preparaty przeciwnowotworowe, charakteryzujące się wielokrotnie większą skutecznością niż stosowane obecnie oraz zdecydowanie mniej szkodliwe od współcześnie stosowanych farmaceutyków.

Krzem zajmuje drugie po tlenie miejsce pod względem objętości zasobów w skorupie ziemskiej i stanowi trzecią część jej masy. Co szósty atom powłoki ziemi to atom krzemu. Krzem ma szczególne znaczenie dla życia i zdrowia ludzi. W naszym organizmie znajduje się w tarczycy, nadnerczach i przysadce.

Największą jego koncentrację zaobserwowano we włosach i paznokciach. Krzem wchodzi też w skład kolagenu - podstawowego białka tkanki łącznej. Jego główna rola to udział w reakcji chemicznej spajającej oddzielne włókna kolagenu i elastyny, co zapewnia tkance łącznej wytrzymałość i sprężystość. Jest niezbędny do budowy i prawidłowego funkcjonowania skóry, naczyń krwionośnych i kości.

Niedobór krzemu powoduje opóźnienie wzrostu u dzieci, pogorszenie stanu skóry, włosów i paznokci, odkładanie się płytek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych (zwłaszcza w aorcie), choroby kości, więzadeł i inne uszkodzenia tkanki łącznej. Niski poziom krzemu utrudnia też zrastanie się złamanych kości. Krzem hamuje wchłanianie się aluminium w mózgu, więc jego niedobór przy jednoczesnym częstym kontakcie z aluminium może być jednym z czynników warunkujących rozwój choroby Alzheimera.

Krzem bierze udział w obiegu fluoru, magnezu, glinu i innych związków mineralnych, ale szczególnie mocno oddziałuje ze strontem i wapniem. Jeden z mechanizmów oddziaływania krzemu polega na tym, że dzięki swym chemicznym właściwościom tworzy elektrycznie naładowane układy koloidalne, które mają zdolność adsorbowania wirusów i mikroorganizmów chorobotwórczych groźnych dla człowieka.

Z warzywami, owocami, mlekiem, mięsem i innymi produktami człowiek powinien codziennie otrzymywać 10-20mg krzemu. Ta dawka jest konieczna do normalnej aktywności życiowej, wzrostu i rozwoju organizmu. Tymczasem obecnie, spożywając wysoko przetworzoną żywność, w ciągu doby otrzymujemy z wodą i jedzeniem średnio 3,5mg krzemu, a tracimy około 9mg!

Niedobór krzemu prowadzi do:

- osteomalacji (rozmiękania kości)
- chorób oczu, zębów, paznokci, skóry i włosów
- przyspieszonego zużywania się chrząstek stawowych
- zapaleń skóry
- kamieni w wątrobie i nerkach
- problemów naczyniowych
- dysbakteriozy

Objawy niedoboru krzemu:

- zaburzenia stanu tkanki łącznej - choroby kości, więzadeł, rozwój osteoporozy, paradontozy, artrozy
- odkładanie się płytek miażdżycowych w naczyniach krwionośnych

- podwyższony poziom cholesterolu
- skóra sucha, nadwrażliwa
- łamliwość i spowolniony wzrost paznokci
- obniżenie odporności organizmu na infekcje, choroby płuc i górnych dróg oddechowych.

Przyczyny niedoboru krzemu:

- niedostateczne spożycie błonnika i wody mineralnej
- nadmiar aluminium (np. na skutek przygotowywania jedzenia w aluminiowych naczyniach)
- okres intensywnego wzrostu u dzieci
- przeciążenia fizyczne

Niedobór krzemu związany jest zwykle z ogólnym niedoborem minerałów. Nadmierne spożycie antagonistów krzemu - magnezu, potasu, chromu, witamin B2, B5 i B6, tłuszczu nasyconych i kwasów tłuszczowych trans - wpływa hamująco na wchłanianie się krzemu (z kolei większe spożywanie kwasu tłuszczowego omega-6 wpływa na zwiększenie zawartości krzemu w organizmie).



Krzem i bor zawarte w preparatach SILOR+B to nowe i unikalne rozwiązanie. Nowe kompleksy krzemu i boru są pierwszymi na świecie związkami otrzymanymi na drodze nowoczesnej biotechnologii, które znajdują zastosowanie zarówno w kosmetykach jak i suplementach diety.

Silor +B uzupełnia niedobory krzemu i boru w codziennej diecie.

SILOR+B odgrywa bardzo ważną rolę w ogólnym metabolizmie człowieka.

Krzem to jeden z najważniejszych składników mineralnych człowieka, dlatego w ludzkim organizmie powinno zawierać się 4,7% krzemu. Znajduje się praktycznie wszędzie w organizmie.

Zawarty w produkcie krzem wpływa na:

- utrzymanie dobrej kondycji włosów skóry i paznokci oraz wzrost ich odporności na zakażenia mikrobiologiczne
- spowalnia procesy starzenia, jest niezbędny w syntezie kolagenu
- wzmacnia naczynia krwionośne zwiększając ich elastyczność
- zapobiega odkładaniu się cholesterolu
- wzmacnia system immunologiczny
- powoduje radykalny wzrost możliwości myślowych i zdolności zapamiętywania,
- jest niezbędny w profilaktyce przeciw osteoporozie, chorobie Alzheimera, cukrzycy, chorobie nowotworowej i innych
- zapobiega żylakom i hemoroidom
- chroni przed wolnymi rodnikami i utleniaczami

- zwiększa przyswajalność witamin (A, B, C i E) i innych suplementów
- zapobiega chorobom przyzębia (krwawienia dziąseł, paradontoza itd.) zapaleniom powiek i spojówek, krwawieniu z nosa oraz anginie
- powoduje radykalny wzrost możliwości myślowych i zdolności zapamiętywania oraz koordynacji wzrokowo ruchowej
- przyspiesza proces gojenia. Zwiększa ilość aminokwasów, zwłaszcza hydroksyproliny niezbędnych dla procesu gojenia i rekonwalescencji
- posiada niespotykane działanie przeciwzapalne.

Fizjoterapeuci stosują tę formę krzemu w celu złagodzenia bólu takiego jak: zapalenie ścięgna, przykurcze, bóle kręgosłupa i stawów oraz różnego rodzaju kontuzje sportowe.

Krzem ma niezwykle ważne znaczenie dla zachowania zdrowia i odporności organizmu.

Bor w organizmie człowieka odpowiedzialny jest za metabolizm wapnia i magnezu, prawidłową produkcję estrogenów, progesteronu, testosteronu oraz witaminy D3. Związki boru mają działanie antyseptyczne, przeciwrzybiczne, przeciwzapalne, przeciwpotne i ściągające. Brak odpowiedniej ilości boru w organizmie prowadzi do wielu poważnych schorzeń jak: zwyrodnienia stawów, chrząstki stawowej oraz innych schorzeń kostnych (osteoporoza, artretyzm). Długotrwały niedobór prowadzi do nadczynności tarczycy, szybkiego bicia serca, arytmii serca i skurczu mięśni.

Sposób użycia: 3 razy dziennie po 3 łyżeczki do herbaty (15ml) przed posiłkiem?, trzymając w ustach nie mniej niż minutę.

Zalecana dzienna porcja produktu (45 ml) zawiera: krzem 12,63 mg, bor 0,7 mg

Składniki: woda, cytrynian potasu (nośnik), kwas ortokrzemowy stabilizowany choliną, kwas borowy.

Testowano mikrobiologicznie.

Nie testowano na zwierzętach.

Zawartość opakowania: 1000 ml



Kremy na bazie krzemu monojonowego 0,24nm, w połączeniu z miedzią i kwasem hialuronowym

Invex Remedies wprowadza gamę kremów na bazie krzemu monojonowego o poziomie rozdrobnienia do 0,24nm (nanometrów)! Krzem organiczny uczestniczy w biosyntezie kolagenu i elastyny, wykazuje również właściwości regenerujące i łagodzące. Dzięki technologii monojonowej bardzo łatwo przenika przez naskórek. Krzem monojonowy występuje w połączeniach z kwasem hialuronowym, miedzią i innymi składnikami dobroczynnymi dla skóry, takimi jak znany i ceniony olej arganowy, witamina E, witamina B5, olej z zielonej kawy, olej z pestek winogron, witamina PP, masło kakaowe, panthenol...

PREPARATY SPRAWDZIŁEM NA SOBIE I GORĄCO POLECAM - Zbyszek Nowak

TŁUŚCI OSZUŚCI

KTO I PO CO WYMYŚLIŁ MARGARYNĘ?

Początki margaryny sięgają czasów Napoleona III, który ogłosił konkurs na poszukiwanie „tłustej materii, podobnej do masła, ale w niższej cenie, która długo utrzyma świeżość i wartość odżywczą, nie psując się”.

Pierwszy, któremu udało się wyprodukować margarynę, był farmaceuta, Mège-Mouriès. Z tłuszczu wołowego, mleka i wody sporządził białą emulsję, złożony wniosek patentowy i tak oto rozpoczęło się jej upowszechnianie na wielką skalę.

Wynalazca musiał zmierzyć się protestami przedstawicieli gastronomii, takimi jak np. Catherine Bonnechère, która w swojej książce La Cuisine du siècle (kuchnia wieku), opublikowanej w 1895 r., wypowiada się następująco:

Oleo-margaryna to sztuczne masło wyprodukowane z rozdrobnionego tłuszczu wołowego lub łaju, następnie podgrzanego. [...] jest dla ludności szkodliwe, gdyż wykorzystuje się zlej jakości stary łój i miesza z niebezpiecznymi olejami. [...] Należałoby zatem chronić zarówno rolnika, jak i konsumenta, używając barwnika, który pozwoliłby wszystkim odróżnić margarynę od masła. Sprzedawcy hurtowi obawiają się jednak tego proceduru, który ograniczyłby oszustwa na masle, do jakich dochodzi. Dobre masło niezbędne jest w kuchni, i trzeba strzec się jak najmocniej przed falsyfikatami.

Zaproponowano nawet używanie małego przenośnego urządzenia o nazwie „masłokontroler” (fr. vérifie-beurre), dzięki któremu można by odróżnić prawdziwe masło od margaryny.

Niestety, nie tylko nie posłuchano Catherine de Bonnechère, ale producenci wręcz jeszcze doskonalili produkcję margaryny (czytaj: zmniejszali koszty), zastępując tłuszcze zwierzęce tanimi olejami roślinnymi.

W efekcie odkryli oni proces uwodornienia olejów.

Szybko zauważono liczne zalety tego nowego typu margaryny...

Po pierwsze, była wygodniejsza w użyciu, ponieważ pozostawała miękka w lodówce; można było więc natychmiast, bez czekania, posmarować nią chleb. Po drugie, margaryna była oszczędniejszym rozwiązaniem, ponieważ pochodziła z olejów roślinnych. Wreszcie, i to było w tym wszystkim najgorsze, dietetycy – o zgrozo – przyjęli, że przetworzone tłuszcze trans (inaczej: nienasycone) są najlepsze dla zdrowia. Tak, nie tylko równie dobre, ale: najlepsze!

Po milionach lat jedzenia tłuszczów zwierzęcych, istota ludzka spostrzegła nagle, że poszła złą drogą konsumpcji naturalnych produktów, z której natychmiast należy zawrócić i zacząć spożywać żywność zawierającą syntetyczne kwasy tłuszczowe! Falszerstwo było tak duże... że ludzie łyknęli je bez mrugnięcia okiem.

Jeszcze w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku większość gospodyń domowych uważała, że chroni swoją rodzinę, zastępując masło nafaszerowaną tłuszczami trans margaryną.

W końcu zrozumieliśmy, ale zajęło to cały wiek, że sztuczne kwasy tłuszczowe trans powodują raka i zawał serca.

Dziś są po prostu zakazane w sprzedaży. I dopiero wtedy, gdy zostały zabronione, dietetycy w końcu się wypowiedzieli! Wiedza ta, choć niewygodna dla wielu przemysłowych potentatów, jest coraz bardziej powszechna.

W zamian dostaliśmy inne tłuszczowe oszustwo - PRODUKTY LIGHT I 0 %

Obecnie niemal wszystkie oferowane w supermarketach produkty zawierające tłuszcz występują również w wersji „light” lub nawet „0%”.

Problemem jest tłuszcz, który daje kremową konsystencję. Jeśli usuniesz go z danego produktu, to pozostanie ci coś w rodzaju tektury...

Ale istnieje pewien trick: tłuszcz można zastąpić mąką lub skrobią (na przykład kukurydzianą), które stosuje się jako środek zagęszczający.

Skrobia jest cukrem, który równie szybko, a może nawet szybciej niż kostki cukru – przekształca się w żołądku w glukozę.

W efekcie skrobia, mimo, że nie jest słodka, jest niczym więcej jak łańcuchem cząsteczek glukozy. Zaczyna rozkładać się w kontakcie z zawartym w ślinie enzymem – amylazą.

Kostki cukru składają się z sacharozy, czyli dwucukru będącego połączeniem fruktozy i glukozy. Dlatego też wolniej niż skrobia podnoszą poziom cukru we krwi (tzw. glikemia).

Jeśli chcesz schudnąć, to za wszelką cenę unikaj produktów z wysokim indeksem glikemicznym, a więc wszystkich artykułów spożywczych „o obniżonej zawartości tłuszczu”, wzbogaconych mąką lub skrobią, które są cukrami o wysokim indeksie glikemicznym.

Krótko mówiąc, nie miej złudzeń, że możesz zacząć zdrowo się odżywiać, zachowując stare nawyki żywieniowe zastępując jedynie dotychczas spożywane produkty tymi „o zmniejszonej zawartości tłuszczu”.

Aby kontrolować swoją wagę, musisz zmienić od podstaw wszystkie swoje nawyki żywieniowe i styl życia.

Kanadyjskie badania wykazały, że nawet zwykłe czytanie informacji na temat zdrowia powoduje, że dokonujesz lepszych wyborów, nie zdając sobie z tego sprawy, bo masz już świadomość wagi problemu.

Źródło: internet - Poczta Zdrowia

Indeks glikemiczny – klasyfikacja produktów żywnościowych na podstawie ich wpływu na poziom glukozy we krwi w 2-3 godziny po ich spożyciu (glikemia poposiłkowa).

Indeks glikemiczny dotyczy tylko węglowodanów, ponieważ tłuszcze i białka nie powodują wysokiego wzrostu poziomu glukozy. Indeks glikemiczny różni się znacznie w podobnych produktach (np. różnych odmianach ryżu) i podlega ogromnym zmianom w procesie obróbki, a więc jest trudny w stosowaniu.

Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po jego spożyciu. Produkty o wysokim indeksie powodują zarówno wysoki szczytowy poziom cukru we krwi, jak i szybki jego spadek.

Źródło: Wikipedia

Nie pij herbaty z cytryną

Brytyjczycy piją herbatę z mlekiem, a Polacy bardzo często do filiżanki napoju dodają plasterkę cytryny, ale tak robiąc, tylko sobie szkodzą. Dlaczego? Chodzi o glin, który odkładając się np. w mózgu może prowadzić do choroby Alzheimera.

Herbata, mimo dużej zawartości tego pierwiastka nie jest szkodliwa. Wręcz przeciwnie, ponieważ występuje on w postaci nieprzyswajalnej dla organizmu. Sytuacja zmienia się, gdy dodamy cytrynę.

Nieprzyswajalny glin zmienia się w łatwo wchłaniany cytrynian glinu, a wprowadzony do organizmu w ten sposób metal odkłada się w różnych tkankach, uszkadzając je.

W przypadku „bawarki”, czyli herbaty z mlekiem, najbardziej podejrzana jest kazeina, która odwraca korzystne działanie jednego z flawonoidów, katechiny. Powoduje bowiem spadek jej stężenia. Zatem działanie dobroczynnych przeciwutleniaczy zostaje zmniejszone.

Noclegi w Podkowie Leśnej

Apartament Leśny

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażone kuchnia. Maksymalna liczba osób – 6. Cena: 300 PLN za dobę.

W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.

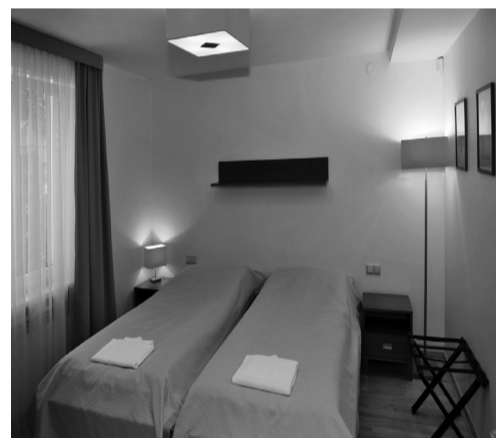
Willa Alkano

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 tel./fax 00 48 22 758 92 92.



TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Listopad' 15

poniedziałek	wtorek	środa
09	10	
16	17	18
23	24	25
30		

Grudzień' 15

poniedziałek	wtorek	środa
	01	02
07	08	09
14	15	16

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 22-758-92-92 i 22-758-92-34.

WYDAWCA: Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół
tel.(22) 758 92 92; (22) 758 92 34
SMS-Y: 601 244 903

www.nowak.pl

e-mail: pytania@nowak.pl

