



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 97 (138)

VIII/IX 2017



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

SIERPIEŃ

KRAKÓW

18. 08. 2017
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

KATOWICE

19. 08. 2017
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

POZNAŃ

26. 08. 2017
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. KOŚCIUSZKI 118

WRZESIEŃ

GDYNIA

16. 09. 2017
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

KATOWICE

21. 09. 2017
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

22. 09. 2017
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

PAŹDZIERNIK

WROCLAW

01. 10. 2017
GODZ. 10:00
Q HOTEL PLUS
UL. ZAOLZIAŃSKA 2



KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL: POMOC@NOWAK.PL * SMS: 601 244 903* LIST: 05-807 PODKOWA LEŚNA, UL. JAŚMINOWA 7
DOWIEDZ SIĘ WSZYSTKIEGO O TERMINACH SPOTKAŃ INDYWIDUALNYCH W TWOIM MIEŚCIE!
O TRYBIE INTENSYWNEJ OPIEKI PRZEZ ZDJĘCIE ! O SPOTKANIU INDYWIDUALNYM PRZEZ TELEFON!

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Na bok ambicje. Pragmatyzm i logika górą. Nie będzie miesięcznika, ale będzie regularna informacja o wyjazdach i spotkaniach. W cyklach kilkutygodniowych. Przecież, cytując klasyka: „najważniejszy jest kontakt!”

I oczywiście jeszcze kilka spraw. Na przykład zdrowe zęby!

Mam nadzieję, że nie czujecie się Państwo rozczarowani. A jeśli... (tu szeroki uśmiech i przymrużone oko)... polecam artykuł poniżej.

Coraz ciekawsze przychodzą do nas listy i pytania. Będziemy starali się odpowiadać na nie i zachęcamy do dalszej rozmowy. Nie tylko na temat zdrowia.

Piszcie Państwo o swoich odczuciach, o doświadczeniach z energią, o tym, co jeszcze można zrobić, żeby żyło nam się lepiej, spokojniej, piękniej.

Aleksandra Krajewska-Nowak

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o ewentualnych zmianach będzie na stronie www.nowak.pl

Warto też zadzwonić:
22-758-92-92
lub 22-758-92-34

ROZCZAROWANIE CIĘ OSŁABIA

Liczymy na kogoś, bo przyjaźnimy się od lat. Wydaje się nam, że wszystko o sobie wiemy, bo nigdy nie mieliśmy między sobą żadnych tajemnic, siedzieliśmy w szkole w jednej ławce, wyjeżdżaliśmy razem na wakacje.

Nagle, zupełnie niespodziewanie, okazuje się, że cały czas znaliśmy zupełnie innego człowieka. Zaskoczenie! I niestety rozczarowanie! Nie umiemy zrozumieć co się stało, może to jakieś chwilowe nieporozumienie?

Z początku nie wiemy co zrobić, przecież powierzyliśmy sobie nawzajem różne sekrety. Co się z nimi teraz stanie? Oprócz rozczarowania pojawia się strach. Przecież ta osoba tyle o nas wie, że kiedy okazała się taka wredna i podła to może to teraz wykorzystać, może nawet zacząć nas szantażować. Nie możemy spać, tracimy apetyt, próbujemy czegoś się dowiedzieć, jakoś to wyjaśnić, może to pomyłka?

Prawda jest jednak inna. Życie bardzo zmienia ludzi. Poza tym ludzie zmieniają okoliczności. Są tacy, którzy lubią napuszczać jednych na drugich, ot tak dla sportu, albo mają w tym jakiś cel. Są i tacy którzy latami zdobywali nasze zaufanie wyłącznie po to, abyśmy im powierzyli nasze tajemnice, a kiedy już uzyskali to co chcieli, pokazują swoje prawdziwe oblicze, którego dotychczas nie widzieliśmy, nawet w najgorszych snach.

Nie podejrzewaliśmy, że osoba tak nam życzliwa i pomocna, obdarowująca nas swoją sympatią, a wielu przypadkach także drobnymi prezencikami, wkrađa się w nasze zaufanie, po to, aby nas bez skrpułów wykorzystać. Odkrywamy, że najprawdopodobniej zaplanowała to sobie już na początku naszej znajomości.

Jak się w takiej sytuacji bronić? Najlepiej byłoby do takiej sytuacji nie dopuścić. Ale co zrobić, kiedy

mleko się rozlało. Przede wszystkim zachować spokój! Nie robić żadnych gwałtownych ruchów, żadnych wymówek i pretensji. Jakies lzy, emocje tylko pogłębią nasze rozczarowanie, dostarczą jednocześnie satysfakcji komuś, kto nas tak strasznie zawiódł.

Nie komentujemy do nikogo sytuacji, która nas spotkała, pokazujemy spokojną twarz bez żadnego zdenerwowania, choćby nie wiem, ile to nas miało kosztować.

Jeśli do tej pory mieliśmy coś wspólnego: pracę, biznes, pasję... zatrzymajmy wszystko, co w tej chwili znajduje się u nas. Nie unośmy się honorem, nie demonstrujemy swojej szlachetnej postawy.

Czekajmy na ruch z tamtej strony. Czekajmy spokojnie, aż przyjdzie do nas ta zbląkana owieczka, która dostarczyła nam takiego rozczarowania.

A kiedy powróci skruszona, czy wówczas rozmawiamy? Oczywiście, ale nie z pozycji oskarżonego, także nie z pozycji oskarżającego, ale z pozycji rozjemcy dążącego do obiektywnej oceny sytuacji, szukającego możliwego kompromisu i w miarę bezbolesnego dla wszystkich stron wyjścia z niekorzystnej sytuacji.

Ból można opanować, wypowiedzianych słów nie da się cofnąć, nie działajmy w gniewie i pod wpływem emocji, bo przegramy wszystko i to będzie dopiero prawdziwe rozczarowanie.

Znacie bajkę o krowie, wróbelku i lisie? Krowa pałała się spokojnie na pastwisku, wróbelek równie spokojnie dziobał pod krową trawkę, w pewnym momencie nagle i niespodziewanie spadła na wróbelka, ogromna ilość, jakiegoś brzydko pachnącego błota, to właśnie krowa się załatwiła. Wróbelek prawie się

w tym utopił, ale w pobliżu przechodził lis, który zobaczył wróbelka i wyciągnął go z tego błota, następnie otrzepał i... zjadł.

Morał: nie każdy, kto na ciebie narobi jest twoim wrogiem i nie każdy, kto cię z tego błota wyciąga jest twoim przyjacielem.

Miej oczy i uszy otwarte, zaufaj swojej intuicji, która ostrzega cię już przy pierwszym spotkaniu, bo prędzej czy później okaże się, że miała rację.

Dawno temu mój kolega poprosił mnie o pomoc biznesową dla swojego przyjaciela. Zapytałem go wówczas, jak długo się znają? Odpowiedział, że już rok. Moja odpowiedź była negatywna. Na pytanie dlaczego? Odpowiedziałem, że trzeba znać kogoś co najmniej trzy lata, aby w znajomość cokolwiek zainwestować, chyba że mamy łut szczęścia, ale ja bym tak bardzo na to nie liczył. Życie pełne jest katastrof wynikających z przygodnych znajomości, które nas na wstępie zbyt oszołomiły.

Mądre księgi traktujące o filozofii życia twierdzą, że rozczarowanie jest wprost proporcjonalne do pokładanych nadziei i oczekiwań. Człowiek, wobec którego nie mamy oczekiwań, nie jest w stanie nas rozczarować.

Brak oczekiwań ma też tę dobrą stronę, że przeżywamy wyłącznie pozytywne emocje, miłe zaskoczenia. Oczywiście takie podejście do świata jest niesłychanie trudne i udaje się wyłącznie mistrzom latami trenującym swój umysł i charakter.

My, zwykli śmiertelnicy, doznajemy rozczarowań bardzo łatwo, można rzec - nieustannie. Skorzystajmy zatem z rady, którą dał nam Mark Twain, który powiedział, że „**rozczerowania trzeba palić, a nie balsamować**”.

Zbyszek Nowak



JESTEŚMY ENERGIA. ODCINEK 2



DROGA DO...

Dosyć zaskakującą informacją w rozmowach, które wcześniej prowadziliśmy był fakt, że posiada pan czarny pas w judo...

Tak, ćwiczyłem od osiemnastego roku życia w klubie Polonia Bydgoszcz, a potem przez pewien czas w AZS-ie w Warszawie, przy czym te pierwsze lata były bardzo intensywne.

Mówił pan o wielu korzyściach płynących z trenowania sztuk walki.

Judo - droga do... To jest walka niezwykle szlachetna i szalenie rozwijająca rozmaite nasze zmysły. Po pewnym czasie, patrząc komuś w oczy wiemy, co zrobi np. z nogami – a nie wiadomo skąd to wiemy... to potem pomaga w życiu, ponieważ niebawem zwiększa refleks, zwiększa skupienie. Musimy koncentrować naszą uwagę na czymś, można powiedzieć, nieuchwytnym - i ta koncentracja jest później bardzo przydatna.

Wschodnie sztuki walki są również bardzo cenne ze względu na swą teoretyczną stronę: w pewnym momencie dowiadujemy się, że można się prawie poddać, być bardzo nisko, co będzie wyglądało tak, jak byśmy się położyli i ktoś mógłby przez nas przejść – jednak my wtedy jesteśmy w stanie zwyciężyć, poprzez odpowiednią technikę, a z drugiej strony dzięki tej specjalnej filozofii, która uczy bezwzględnej opanowania.

Bardzo często rozpoznaję ludzi, którzy trenowali jakieś wschodnie sztuki walki, z tego powodu, że ta filozofia rozwija umiejętności psychiczne. Oczywiście niezbędna jest też sprawność fizyczna – walka nie jest długa, niemniej ciało zawodnika powinno być tak przygotowane, żeby było niemal płynne. Wtedy psychika – opanowanie – i zarazem panowanie nad ciałem, prowadzi do tego, że stajemy się w pewien sposób niezwyciężeni.

To potem rzutuje na wszelkie sprawy, na nasze życie, sprawy zawodowe... Czujemy taką dużą wewnętrzną moc.

A co pana skłoniło do zajęcia się judo?

Miałem potrzebę pokonania obaw, potrzebę bycia jednostką niezależną – chciałem wyeliminować lęk, uzyskać umiejętności, które pozwolą mi sprawnie funkcjonować, niezależnie od okoliczności. I ten cel udało mi się osiągnąć.

Czy to było związane z jakimiś wcześniejszymi przeżyciami, jak np. szkolne swady?

Ja jestem takim człowiekiem, który, jak by to powiedzieć, nawet stopy stawał inaczej będąc dzieckiem – nie byłem taki jak wszyscy. W przedszkolu np., kiedy mama mnie zostawiała i byłem czyściutki i odprasowany, stałem w kąci, żeby się nie pobrudzić. Nie tak jak inne dzieci, które gdzieś tam sobie biegały... Miałem zawsze coś z takiego poczucia wewnętrznego porządku.

Natomiast ze względu na to, że byłem inny, trudno nawiązywałem stosunki koleżeńskie. W podstawówce miałem tylko jednego kolegę, z którym zresztą nadal utrzymuję serdeczne kontakty. Za to byłem zapatrzony w przyrodę. W drzewach, w ptakach, w motylach, w szumiącym wietrze odnajdywałem te wszystkie elementy, których mi brakowało.

Można więc powiedzieć, że był pan samotnikiem?

Byłem w pewien sposób samotnikiem. Moi rodzice się rozwiedli, a wiadomo, że matka jest takim elementem zmiękczającym, wprowadzającym ciepło domowego ogniska, gdy ojciec nie zawsze ma takie potrzeby. Mężczyzna jest raczej surowy i wymagający...

Mieszkał pan z tatą?

Nie do końca. Ojciec był cały czas w rozjazdach, a ja z moim bratem mieszkaliśmy u babci. Ten okres nazwałbym raczej takim trudnym czasem. Gdy mieszkaliśmy z babcią, często nie było co jeść i karmiły mnie siostry Urszulanki. Chodziłem na obiady do sióstr w Milanówku. Z wdzięczności, że one mnie dokarmiają, pomagałem im sprzątać, chodziłem do

domów ludzi, którzy byli zaniedbani, opuszczeni i pomagałem im. To były straszne rzeczy, bo często te osoby, którymi opiekowały się siostry, leżały w brudzie, w odchodach... Pamiętam np. takiego pana, który był sparaliżowany i mógł tylko pisać. Czyściłem te wszystkie rzeczy... nie byłem tym zbrzydzonej.

Czyli to było poniekąd pana pielęgniarskie powołanie.

Tak. Bardzo chciałem zostać lekarzem, czułem potrzebę pomocy ludziom, pomocy bezpośredniej w ratowaniu ich zdrowia. Nawet, przyznam szczerze, zastanawiałem się, – ponieważ siedziały mi w głowie te przypadki ludzi starych, schorowanych i biednych – i był taki moment, że zastanawiałem się, czy nie zdawać do Łodzi do Akademii Medycznej. Niestety, biologia była przedmiotem, którego nie miałem w szkole średniej i w związku z tym stwierdziłem, że po prostu nie podołam egzaminom.

Co w związku z tym postanowił pan robić po liceum?

Ja nie chodziłem do liceum. Gdy skończyłem szkołę podstawową, jednym z moich marzeń było morze. Poprosiłem moją macochę, żeby napisała podanie do szkoły morskiej w Darłowie, to była szkoła rybołówstwa morskiego. I pojechałem do tej szkoły, sam, wyposażony w niewielkie pieniądze na podróż i jedzenie. I kiedy znalazłem się na miejscu, zobaczyłem ze zdziwieniem, że ludzie, którzy razem ze mną mają się w tej szkole uczyć, po prostu kompletnie pijanych wynoszą i układają na trawniku obok stacji. Pomyślałem: co to za szkoła, co to jest?!

A nie wiedziałem, co może zrobić chłopak, który skończył podstawówkę i chce koniecznie zostać marynarzem. To było marzenie od dawna – jak tylko nauczyłem się czytać, kupowałem sobie miesięcznik "Morze" i tym morzem byłem po prostu zafascynowany, ciągnęło mnie jak magnes... Ale zawsze byłem krytycznie nastawiony do spraw, które mnie otaczają i odczułem potrzebę wyboru: czy mogę znaleźć się w takim towarzystwie? Bo obawiałem się, że też za chwilę będę leżał na trawniku, skoro mam takich kolegów w szkole.

Poszedłem wtedy na plażę, położyłem się na piasku i złożyłem sobie ślubowanie, że jeszcze kiedyś wrócę nad morze. I, swoją drogą, dzisiaj jestem kapitanem żeglugi wielkiej jachtowej i motorowej, mam dwa patenty... Jednak wtedy nie pozostało mi nic innego, jak zostawić to towarzystwo i wrócić do domu.

No a co zrobić z takim chłopcem, który skończył szkołę podstawową? Co z nim zrobić w domu – niech gdzieś jedzie. Wtedy mój ojciec przeczytał w gazecie, że w Aleksandrowie Kujawskim jest pewna szkoła, którą uznał za dobrą dla mnie. On był typem kawalera, jednego syna wysłał do jednego internatu, drugiego do drugiego internatu – i został sam.

W ten sposób trafiłem do szkoły drzewnej w Aleksandrowie Kujawskim. W tym miejscu muszę jednak wrócić do czasów podstawówki i przytoczyć epizod, który jest dla mnie bardzo istotny.

KILKA WSPOMNIENIŃ Z CZASÓW PODSTAWÓWKI

Odmiana

Rodzice się rozwiedli, kiedy byłem w piątej klasie. Tak przeżyłem ten rozwód, że nie zdałem. Chyba z polskiego, historii i matematyki... Z uwagi na to, że rodziców nie było, nie umiałem sobie ze wszystkim poradzić i byłem dzieckiem zaniedbanym, a zarazem dzieckiem rozwodników – takim trochę gorszym elementem.

Już wtedy ojciec miał potrzebę odsunięcia od siebie obowiązków rodzicielskich i oddał mnie do szkoły z internatem, przy Rakowieckiej w Warszawie. Szóstą klasę, jeden rok, spędziłem w tej szkole. Jest to o tyle ciekawe, że byłem wcześniej najgorszym uczniem, najgorszym. Było to związane z moją opinią dziecka zaniedbanego, bez rodziców, bez jakiegokolwiek opieki, taka była sytuacja. A kiedy zamieszkałem w internacie i zacząłem się normalnie uczyć, okazało się, że jestem najlepszym uczniem

w klasie. Nie miałem tam złej opinii, nic się za mną nie ciągnęło, miałem normalny rytm, czyli śniadanie, obiad, kolację, mogłem się uczyć do woli – a to akurat bardzo lubiłem...

Z drugiej strony, pamiętam takie zdarzenie, też z piątej klasy: Książd na lekcji religii przeprowadził raz test, który polegał na tym, że klasa miała wybrać najzdolniejszego ucznia. Wszyscy krzyczeli nazwisko prymusa: Kazimierczak, Kazimierczak – i książd napisał na tablicy Kazimierczak. A potem powiedział, że ma też swoją kandydaturę – i zapisał mnie. A kiedy odbyło się głosowanie, okazało się, że klasa wybrała mnie. Nie dlatego, że powiedział tak książd, tylko nagle oni pomyśleli sobie: zaraz, jednak Nowak!

Powrót

Gdy wróciłem z internatu do starej szkoły, do siódmej klasy, wszyscy tam byli zdumieni: co to jest? On taki orzeł?! Jednak próbowano mnie zatrzymać jeszcze raz, w siódmej klasie – nie lubili mnie nauczyciele. Bo np., kiedy odpowiadałem na pytania to rozwijałem dodatkowo odpowiedź i sam zadawałem pytania, na które oni nie potrafili odpowiedzieć. A wiedzę zdobywałem w bibliotece parafialnej – przeczytałem całą bibliotekę parafialną, nie było tam książki, której bym nie przeczytał. Przez to traktowali mnie jak coś krępującego. No, bo jak to: jakiś chłopiec ma mieć większą wiedzę od nauczyciela? Co to ma znaczyć?! Trzeba mu postawić dwóję, trzeba go ściąć!...

Ważna postać

Pozyskałem w tym czasie też serdecznego przyjaciela. To był nauczyciel śpiewu, który zachęcił mnie do nauki gry na mandolinie. Nazywał się Czesław Zubek. Nauczył mnie grać, miał zespół mandolinistów i ja w nim grywałem. Pan Zubek został takim moim niezwykłym mecenasem. Jeżeli miałem jakiegokolwiek problemy w szkole, to on chodził do wszystkich nauczycieli i załatwiał moje sprawy. W tej kwestii, można powiedzieć, zastępował mi ojca.

KOLEJNE SZKOŁY

Znalazłem się w Aleksandrowie Kujawskim. Okazało się już w pierwszym półroczu, że byłem bardzo zdolnym uczniem, dzięki czemu udało mi się zyskać pracę w bibliotece. Cała biblioteka szkolna, zawierająca prawie cztery tysiące książek, została powierzona mnie. I spędziłem w niej kolejne dwa lata, aż do zakończenia nauki.

Ważne jest, że byłem wtedy bardzo aktywny, pracowałem społecznie, byłem drużynowym w harcerstwie. Tam też zacząłem robić zdjęcia, które sam wywoływałem. Prowadziłem występy, akademie, kabaret szkolny, kiedy trzeba było to proszono mnie, żebym reprezentował szkołę na zewnątrz.

W pewnym momencie, kiedy moja macocha przyjechała razem z ojcem i dyrektor wzięli ich na rozmowę, to usłyszałem przez drzwi jedno pytanie, które zadał mojemu ojcu: jak pan mógł takiego orła wsadzić do takiej szkoły?

A potem napisał list do dyrektora technikum drzewnego w Bydgoszczy, gdyż chciałem kontynuować naukę, a po szkole zawodowej można było uzyskać maturę w technikum.

Pierwszy egzamin

Gdy zdawałem, było siedem osób na miejsce, ponieważ szkół zawodowych było wtedy bardzo dużo, a takie technikum tylko jedno.

Pamiętam egzaminy pisemne, zdałem je, potem były egzaminy ustne. A ja dzień wcześniej zjadłem w barze jakąś nienajlepszą zupę, która dostarczyła mi strasznie przykrych atrakcji żołądkowych...

cdn...

"Jesteśmy Energią" - wydanie pierwsze, 2008. Ze Zbyszkim Nowakiem rozmawia Mikołaj Stańczyk - filolog i filozof, człowiek o całkowicie odmiennym postrzeganiu świata. I dlatego ta rozmowa rozwija się bardzo ciekawie...



PYTANIA OD CZYTELNIKÓW



Bardzo często zwracam uwagę moich podopiecznych na stan jamy ustnej. Zaniedbane zęby i dziąsła są przyczyną wielu dolegliwości kardiologicznych, mogą nawet doprowadzić do zawału, czy udaru mózgu. Pytacie Państwo, jak skutecznie dbać o zęby. Oto fragment artykułu na ten temat pochodzący z portalu Poczta Zdrowia, który często czytuję.

W dziąsłach mamy mnóstwo naczyń krwionośnych, zaś w ustach pełno bakterii.

Jeśli zranisz dziąsło, nawet lekko, bakterie przenikną do krwi. A następnie wraz z nią popłyną dalej, wszędzie wywołując stany zapalne.

Stan zapalny zasadniczo jest dobry. Umożliwia naprawę uszkodzonych tkanek. Jest jednak zgubny, jeśli jest stanem przewlekłym. Uszkadza naczynia krwionośne, zwłaszcza te doprowadzające krew do serca. Wywołuje miażdżycę naczyń, stwardnienie tętnic, które podwyższa zagrożenie wystąpienia zawału serca i udaru mózgu, ponieważ krew krąży z trudnością.

Badania wykazują, że bakterie powodujące paradontozę (w dziąsłach zbiera się ropa) są w stanie dotrzeć do samego serca: np. *Streptococcus sanguis*, bakteria powiązana z udarem mózgu.

Niektóre badania wykazują, że im więcej bakterii w uszkodzonych dziąsłach, tym grubsze ścianki tętnicy szyjnej. Tętnica ta prowadzi krew do mózgu wzdłuż szyi. Jeśli jej ścianki są zbyt grube, krwi trudno jest dotrzeć do głowy. To także jest czynnik wystąpienia udaru mózgu.

Warto więc pomyśleć, w jaki sposób najlepiej dbać o swoje dziąsła i jamę ustną. Ale zanim do tego dojdziemy, uściślijmy, że zdrowa jama ustna to nie tylko ochrona przed incydentami kardiologicznymi.

Zapalenie dziąseł to częsta choroba: cierpi na nie 75% osób w wieku od 35 do 45 lat.



Źródło płytki nazębnej.

Odpowiedzialna za zapalenie dziąseł płytka składa się z bakterii i małych cząstek żywności, którymi się te bakterie żywią. Codziennie na zębach osadzają się nowe bakterie i resztki, tworząc białawy osad, zwany „płytką nazębną”. Zbiera się ona u nasady zębów, wzdłuż dziąseł, ale także między zębami, gdzie jej nie widać.

Jeśli tego osadu nie usuniesz skutecznym szczotkowaniem zębów oraz stosowaniem przyrządu do płukania zębów pod ciśnieniem, stwardnieje on i przekształci się w kamień nazębny.

Kamień to bardzo twarda warstwa wapienna, pod którą bakterie dalej się rozmnażają, tworząc próchnicę i atakując tkanki przyzębia (zob. dalej o paradontozie).

Szczotkowanie zębów, choć skuteczne w przypadku płytki nazębnej, zupełnie nie jest skuteczne w przypadku kamienia, usuwalnego jedynie w gabinecie dentystycznym.

Nieleczone zapalenie dziąseł jest odpychające i jest także najważniejszą przyczyną paradontozy.

Paradontoza to naprawdę przykry problem. Wspomniałem wyżej, że w dziąsłach zbiera się ropa. Ale trzeba wiedzieć, że ten stan zapalny uszkadza korzenie zębów i to do samej kości, do których zęby są przytwierdzone.

Zęby się odstaniają, wypadają i następuje katastrofa. Niestety, 10–20% ludzi cierpi na

paradontozę, świadomie lub nie, ponieważ choroba ta przebiega bez dolegliwości bólowych.

Co dziwne, paradontozę wywołują nie tylko: palenie, brak higieny czy cukrzyca (nadmiar glukozy we krwi uszkadza wszystkie, nawet najdrobniejsze naczynia krwionośne, w tym w dziąsłach), ale także stres, a zwłaszcza wstrząsy emocjonalne.

Stres wręcz predysponuje do najpoważniejszej formy tej choroby: ostrego martwiczego zapalenia przyzębia. Osoby, które zaznały poważnych urazów emocjonalnych, tym bardziej powinny zgłosić się do dentysty z prośbą o przegląd stanu dziąseł i troskliwie zadbać o jamę ustną.

Jeszcze do niedawna dentyści zalecali szczotkowanie zębów trzy razy dziennie przez trzy minuty.

To zbyt wiele: trzeba szczotkować zęby dwa razy, raz rano i raz wieczorem, przez dwie minuty. Częstsze i dłuższe szczotkowanie uszkadza szkliwo, nie wpływając na poprawę higieny. Nowe dane naukowe wykazały, że płytka nazębna odpowiedzialna za próchnicę tworzy się wolniej niż myślano, przez około dwanaście godzin. Zalecenia uległy zmianie od 2013 r.

Jest natomiast bardzo ważne, by zęby szczotkować metodycznie.

Miękką szczotką trzykrotnie wyszczotkować każdą grupę zębów. Cel: usunąć resztki pożywienia, które utknęły pomiędzy zębami a dziąsłami. Trzeba więc szczotkować w kierunku od dziąseł do zębów. Najłatwiej i najskuteczniej to zrobić, szczotkując ruchami okrężnymi, „na okrętkę”.

Trzeba to powtórzyć dla każdej grupy zębów z każdej strony: od strony języka i od strony policzka. I nigdy nie szczotkować ruchami prostymi, chyba, że szczotkujesz wierzch zębów trzonowych i przedtrzonowych.

Nie myj zębów w ciągu trzydziestu minut po jedzeniu, zwłaszcza słodkich i/lub kwaśnych produktów, gdyż wtedy tym łatwiej będzie uszkodzić szkliwo, które podczas jedzenia takich produktów mięknie i porowacieje.

Ale dbałość o zęby nie powinna się ograniczać do szczotkowania. Wieczorem użyj nici dentystycznej lub jeszcze lepiej – zastosuj urządzenie do płukania przestrzeni międzyzębowych, gdyż szczotka w ogóle nie ma szans tam dotrzeć.

Nić dentystyczna czy urządzenie do płukania? Oto, w jaki sposób właściwie użyć nici dentystycznej.

Weź nić o długości 30 – 40 cm i owiń jej końce wokół palców wskazujących rąk.

Wsuń nić pomiędzy zęby tak, by dostać się do przestrzeni u nasady zębów (zęby stykają się przy wierzchołkach, ale nie u nasady, gdyż zwężają się w kierunku korzenia). Po wsunięciu nici między zęby należy ją starannie przeciągnąć po brzegu każdego zęba, usuwając znajdującą się tam białą i często cuchnącą masę (płytkę nazębną). Nić dentystyczna nie służy zatem jedynie do usuwania resztek pożywienia, które utknęły między zębami. Nie zapomnij o wolnym boku ostatniego trzonowca w głębi jamy ustnej.

Krwawienie podczas stosowania nici dentystycznej to oznaka nadmiernej wrażliwości dziąseł uszkodzonych przez bakterie. Nie jest normalne, że jedno przesunięcie nici dentystycznej uszkadza dziąsła do krwi, tak jak nie da się zranić ręki przesuwając po niej, nawet silnie, nicią dentystyczną. Zdrowe dziąsła są wytrzymałe. Zresztą, możesz to zauważyć, obserwując dziąsła w tych miejscach, w których nie zasłaniają ich zęby: wcale nie jest łatwo doprowadzić je do krwawienia.

Paradoksalnie, krwawienie pokazuje, że Twoje dziąsła tym bardziej potrzebują nici dentystycznej. Jeśli będziesz stosować nić dentystyczną codziennie, dziąsła przestaną krwawić po kilku dniach.

Jeśli dziąsła są bardzo zainfekowane, ale będziesz stosować nić dentystyczną codziennie, krwawienie może ustąpić nawet aż po trzech tygodniach. Gdyby krwawienie nie ustępowało po tym czasie, oznacza to, że kamień wniknął pod dziąsło, skąd nić dentystyczna nie da rady go usunąć (usuwa ona jedynie płytkę nazębną,

a zatem substancję miękką). Pomoże tu jedynie usunięcie kamienia przez stomatologa.

Uwaga: to naturalne, że nić wchodzi pod dziąsło na około 3 mm, ponieważ dziąsło nie jest przyklejone do zębów. To właśnie w tym miejscu gromadzące się bakterie uszkadzają dziąsło i powodują krwawienie.

Wiele osób z tego powodu preferuje urządzenia do płukania zębów. Stomatolodzy uważają je zwykle za skuteczniejsze i zdrowsze niż nić dentystyczną.

Osobiście uważam za zbyt skomplikowane i zbyt kosztowne posiadanie urządzenia elektrycznego, na dodatek podatnego na uszkodzenia (miałem już ich wiele i wszystkie się popsuly), i dlatego wolę nić dentystyczną, którą mogę ze sobą wszędzie zabrać.

Unikaj antybakteryjnych płynów do płukania: choć skuteczne na krótką metę, zaburzają równowagę bakteryjną, pozwalając na rozwój bakterii chorobotwórczych i cuchnących, w dłuższej perspektywie pogarszając stan jamy ustnej.

Jak zadbać o jamę ustną? Walka z bakteriami to jednak nie jedyna rzecz, którą możesz zrobić, by zadbać o jamę ustną. Nie jest również najważniejsza. Jeszcze ważniejsze jest to, co wkładasz do ust.

Osoby mające dziąsła w złym stanie często prowadzą niezdrowy tryb życia. Palą, zbyt mało się poruszają, spożywają słodkie i inne śmieciowe jedzenie oraz piją alkohol.

Brakuje im witamin (szkorbut, choroba polegająca na niedoborze witaminy C, objawia się spuchniętymi dziąsłami).

Pokarmami najbardziej zalecanymi, by zachować zdrowe dziąsła i piękne zęby, są surowe warzywa, zwłaszcza zielonolistne, jak szpinak, boćwina, sałata, rukola, a także owoce – jabłka.



Na zakończenie posiłku dobrze jest starannie pogryźć jabłko. To wywoła prawidłową produkcję śliny, która umożliwi walkę z zakwaszeniem jamy ustnej i zablokuje działalność bakterii *Streptococcus mutans*, odpowiedzialnych za próchnicę. Jabłko jest lekko ścierające i nie przykleja się do zębów. Zapewnia lekkie czyszczenie, a także masaż dziąseł, co jest dobre przy ich stanach zapalnych.

Podkreślam też działanie tego tak specjalnego „cukru”, jakim jest ksylitol. Jest to cukier, którego nie trawimy, nie powoduje więc podwyższenia glikemii (poziomu cukru we krwi), natomiast odżywia florę jelitową. W jamie ustnej odkleja od zębów bakterie. Dlatego jest częstym składnikiem gum do zębów. Jest to jedna z niewielu zalecanych przeze mnie przemysłowych słodczy. Należy jednak uważać, bo ksylitol ma szybkie działanie przeczyszczające.

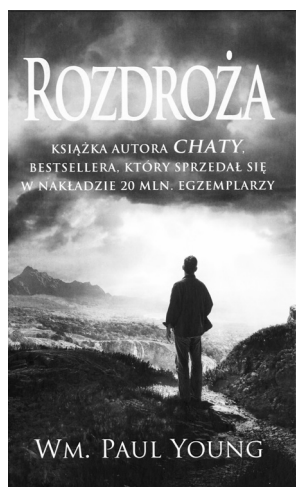
Płukanie ust np. olejem kokosowym głęboko oczyszcza zęby i jamę ustną, usuwając toksyny. Szczególnie zalecane jest w przypadku infekcji jamy ustnej, problemów z dziąsłami i płytką nazębną, zębów żółtych lub osłabionych.

Aktywny węgiel to świetny środek wybielający i czyszczący zęby, pozwalający także zapobiegać chorobom jamy ustnej. Także znany nam dzięki Hindusom, których białe zęby są znakiem rozpoznawczym na całym świecie. Jest to oczywiście węgiel roślinny, wytwarzany ekologicznie. Możesz go nabyć w sklepach zielarskich lub z produktami medycyny naturalnej. Wystarczy przez dwie minuty szczotkować zęby tym proszkiem. Pomimo jego czarnego koloru, po dokładnym wypłukaniu ust, zęby będą bardziej czyste i bielsze.

ZN - na podstawie „Poczty Zdrowia” Jeana-Marc Dupuis.

“ROZDROŻA” I “EWA”*

W poprzednim numerze naszej gazetki zachęcaliśmy Państwa gorąco do przeczytania “Chaty” lub też obejrzenia ekranizacji tej powieści w kinie. Pojawienie się filmu na naszych ekranach i dość duża jego popularność wśród polskiej widowni, spowodowały, że wydawcy sięgnęli do kolejnych powieści tego autora.



I chwala im za to. “Rozdroża” i “Ewa”, to dwa niewymownie piękne spotkania z potęgą boskiej miłości.

Każdemu z nas przyjdzie kiedyś stanąć oko w oko z bezgraniczną i bezwarunkową bożą miłością.

Najważniejsze pytanie wcale nie brzmi: czy będziemy na to gotowi? Ale - kiedy będziemy na to gotowi?

Czy zdążymy przygotować się na to cudowne spotkanie już tu na ziemi, czy może będziemy musieli spędzić trochę czasu w świecie pośrednim, w którym boska dobroć i miłość zostanie nam pokazana, a naszą rolą będzie po prostu ją przyjąć.

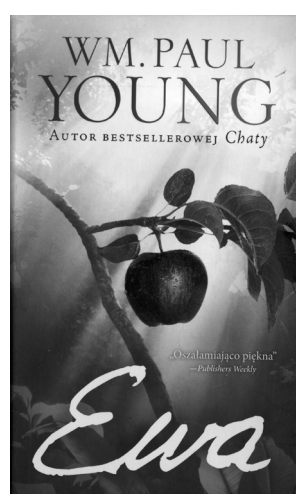
A przyjąć miłość Boga nie wszystkim jest łatwo. Powody bywają różne.

Bohater „Rozdroży” jest po prostu złym człowiekiem, który swoim bliskim wyrządził wiele krzywdy. Sam wyznaje: Boże miałem nadzieję, że Ciebie nie ma.

Jemu bóg ofiarowuje ogromny dar. Czas pomiędzy światami! Ten czas jest po to, by naprawić krzywdy i pokochać ludzi.

Bohaterka Ewy natomiast, dostaje się w to samo miejsce, ale z zupełnie innego powodu. Też musi wykonać wielką pracę nad sobą i też dostaje boskie wsparcie. Ma okazję być Świadkiem. Bóg pokazuje jej stworzenie świata. Spotyka, Adama, Ewę i Boga – po to, by zrozumieć, że jest dla Nich ważna, potrzebna i godna miłości.

Kolejne, po „Chacie” dwie powieści W.M. Paula Younga są po prostu piękne. Wzruszające, pełne natchnionego optymizmu i nadziei.



* W.M. Paul Young napisał “Chatę” w 2007 roku. Film o tym samym tytule ukazał się w kinach w marcu 2017r. „Rozdroża” (2012) i „Ewa” (2015) – to kolejne powieści, które możemy przeczytać dzięki warszawskiemu wydawnictwu NOWAPROZA.

CO JEST NIEKATOLICKIE?

Pytacie dlaczego niektórzy księża uważają energoterapię za grzech, a moje działanie za “niekatolickie”. Moja odpowiedź jest krótka - NIE MAM POJĘCIA! Poniżej list Internautki, dokładnie na ten temat. (ZN)

“Drodzy Państwo! Wątpliwości tego typu może mieć tylko ten, kto Pana Zbyszka nie zna. Wystarczy raz się z Nim spotkać, posłuchać jednego wykładu, żeby pojąć, jak to działa i czym jest energoterapia. Nie ma tu miejsca na gusa, czy okultyzm (czym czasem straszą księża). To nawet nie jest kwestia wiary. Ani sugestii. Czy można zasugerować kotu, żeby wyleczył się z białaczki, albo kazać niemowlęciu uwierzyć, że właśnie pozbyło się alergii? Nie.

Energoterapia i to, co o niej wiemy, w naszych czasach jest już wyłącznie kwestią wiedzy. Fizyka kwantowa udowodniła istnienie energii we wszystkim (nawet w naszych myślach), przeprowadziła wiele doświadczeń i opisała zasadę działania (wszystko opiera się na poruszaniu się w konkretnych częstotliwościach). Już w 2003 roku trzech uczeni dostali za to nagrodę Nobla.

Znam Pana Zbyszka osobiście, wiele mi pomógł i dużo się od niego nauczyłam. Pokory, akceptacji, tolerancji, spokoju i radości życia. Uwierzyłam w siebie, uporządkowałam swoje życie, rozwinęłam wiele swoich umiejętności, nauczyłam się skutecznie pomagać innym.

*Powiedzcie sami, które z tych nauk są „niekatolickie”?
Pozdrawiam i życzę samodzielności (także w myśleniu).
Halina”*

www.matkaboskaantarktyczna.pl



PROGRAM “RĘCE, KTÓRE LECZĄ”

W PIERWSZĄ NIEDZIELĘ
MIESIĄCA O GODZINIE 17.45
OBEJRZYJ
„RĘCE, KTÓRE LECZĄ”
W TELEWIZJI SUPERSTACJA,
ALBO W ZAKŁADCE VIDEO
NA STRONIE
WWW.NOWAK.PL

ZAKŁADKA “VIDEO” NA STRONIE WWW:NOWAK.PL

TO:

- FAKTY Z PIERWSZEJ RĘKI !
- EMOCJE, KTÓRYCH SIĘ NIE SPODZIEWASZ!
- MOTYWACJA DO ZMIAN NA LEPSZE!

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

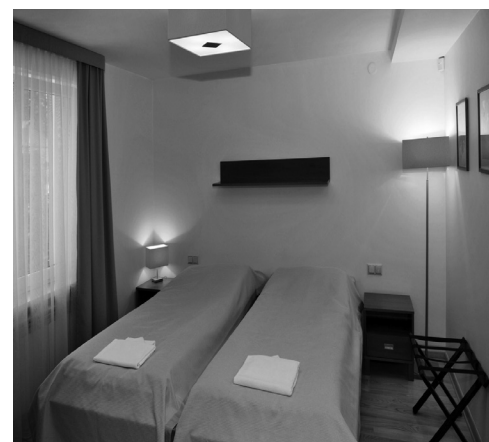
APARTAMENT LEŚNY

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 so-snowym, 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

Sierpień' 17

| poniedziałek | wtorek | środa |
|--------------|--------|-------|
| | 01 | 02 |
| 07 | 08 | 09 |
| 14 | | 16 |
| 21 | 22 | 23 |
| 28 | 29 | 30 |

Wrzesień' 17

| poniedziałek | wtorek | środa |
|--------------|--------|-------|
| | | |
| 04 | 05 | 06 |
| 11 | 12 | 13 |
| 18 | 19 | 20 |
| 25 | 26 | 27 |

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie www.nowak.pl i na Facebook'u. Warto też zadzwonić: 22-758-92-92 lub 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. Hotele: 601 244 502
e-mail: pytania@nowak.pl



www.nowak.pl