



ŚWIAT TO APTEKA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

Nr 75/76 (116/117)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Maj - Czerwiec 2015

* ZBYSZEK NOWAK * RĘCE, KTÓRE LECZĄ * NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT *

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

OD WYDAWCY

MAJ

BIAŁYSTOK

14. 05. 2015
godz. 10:00
Hotel Cristal
ul. Lipowa 3/5

WROCLAW

16. 05. 2015
godz. 10:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śl. 5/7

POZNAŃ

30. 05. 2015
godz. 11:00
Hotel Ikar
ul. Kościuszki 118

CZERWIEC

KATOWICE

11. 06. 2015
godz. 12:00
MDK „Szopienice”
ul. Hallera 28

KRAKÓW

12. 06. 2015
godz. 10:30
Hotel Europejski
ul. Lubicz 5

ŁÓDŹ

13. 06. 2015
godz. 10:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a



BYDGOSZCZ

19. 06. 2015
godz. 10:00
Korona St. Zawisza
ul. Gdańska 163

GDYNIA

20. 06. 2015
godz. 11:00
Hotel Hotton
ul. Św. Piotra 8

Drodzy Czytelnicy!

Energia myśli!

To zdanie można zrozumieć na dwa sposoby. Pierwsze znaczenie to – myśl ma swoją energię. Jest kreatywna. Może tworzyć, ale może też burzyć, dlatego warto kontrolować swoje myśli. Wielu mędrców mówi, że wartość mają tylko myśli pozytywne, a myśli, które nie wnoszą w nasze życie niczego dobrego, są nie tylko bezużyteczne, ale wręcz szkodliwe.

Drugie znaczenie to – energia rozumie, jest tworem myślącym. Na przykład: energia płynąc od energoterapeuty do Ciebie wie, gdzie jest najbardziej potrzebna, co jest najpilniejszym problemem do uregulowania, gdzie tkwią najgroźniejsze dla całego organizmu ogniska zapalne. Dlatego tak często się zdarza, że przyjeżdżający do Zbyszka po pierwszym spotkaniu ze zdumieniem odkrywają, że ustąpiły dolegliwości, których nawet nie zapisali na kartce, bo inne wydawały się ważniejsze.

Aleksandra Krajewska-Nowak

UWAGA!
SPOTKANIE WE WROCLAWIU WYJĄTKOWO ODBĘDZIE SIĘ **W SOBOTĘ!** GODZINA I MIEJSCE SPOTKANIA POZOSTAJĄ BEZ ZMIAN.

TIOPZ - CZYLI METODA POZWALAJĄCA NA OTRZYMANIE ENERGII BEZ KONTAKTU FIZYCZNEGO

Taki termin jak telepatia jest powszechnie znany, ale to zaledwie przedsiwnek do celowej komunikacji służącej, nie tylko do świadomego przekazywania informacji, ale także, a może przede wszystkim, do przekazywania na dowolne odległości energii. Od wielu lat działam poprzez TIOPZ (Tryb Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie) przynosząc w tysiącach przypadków jedyną sposobność ratowania życia lub zdrowia, kiedy nie ma możliwości kontaktu bezpośredniego. **Zdjęcie (fantom)** jest dla mnie mentalną reprezentacją człowieka.

Odpowiednia koncentracja mentalna, pozwala mi na dokonywanie zabiegów bez obecności pacjenta,

czyli na odległość. Dla mnie działanie na odległość nie różni się niczym od pracy w gabinecie. Jest równie konkretne i wymaga takiej samej precyzji. W wielu sytuacjach ta technika okazuje się nawet lepsza, **bo na tzw. fantomie, czyli mentalnej reprezentacji pacjenta widzę niezakłócony emocjami zapis częstotliwości pracy całego organizmu, dający mi możliwość nie tylko oceny jego właściwej pracy, ale też skutecznej naprawy uszkodzeń.**

Patrzę na człowieka. Obserwuję jego reakcje na mnie i moje reakcje na niego. Nawet wówczas, kiedy między nami nie ma żadnego kontaktu. Uczę się wchłaniając

jego cechy: wygląd twarzy i sylwetki, to jak się porusza, a jednocześnie rozwiązuję jego problemy, ponieważ z twarzy czytam jak z otwartej księgi. W oczach, policzkach, kształcie nosa, profilu czaszki, a w szczególności kształcie czoła – zapisane są wszystkie informacje. Bardzo dużo mówi do mnie szczęka, ciekawy jest drugi podbródek, kości policzkowe, kształt uszu, układ brwi, ogólna kompozycja fragmentów twarzy. Chwila obserwacji i już dużo wiem, bardzo dużo. Dlatego uśmiecham się z życzliwością, bo chętnie służę ludziom, a w szczególności tym, którzy znaleźli się w ślepych zaułku i nie potrafią z niego wyjść.

ZBYSZEK NOWAK

OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA cz. 5: LEKCJA DLA EGO cz. 2

Niektórzy ludzie mogliby się zabić skacząc z poziomu swojego EGO na poziom swojego IQ.

ZN: Nasza znajoma pracowała w zarządzie bardzo dużej i bogatej firmy. Była cenionym pracownikiem w zakresie zarządzania finansami międzynarodowego obrotu kapitałowego. Dobry uniwersytet, biegła znajomość kilku języków, wrodzona inteligencja i przedsiębiorczość pozwalały na pełny profesjonalizm doceniony przez pracodawców wysoką pensją.

Kiedy urodziło się jej pierwsze dziecko zrezygnowała z pracy, mąż zapewniał odpowiednie środki na utrzymanie. Kiedy na świat przyszło drugie dziecko, mąż, który miał już z poprzednich małżeństw kilkoro dzieci, zostawił także tę rodzinę bo, jak stwierdził, w tym akurat związku wcale nie chodziło mu o dzieci.

Dzielną kobietą zaczęła samotnie wychowywać swoje pociechy, a środki na utrzymanie czerpała z wynajmowanego mieszkania i wypieku prawdziwego, zdrowego chleba na zakwasie. Chleb rzeczywiście jest pyszny, ale niezwykle sycący. Już jedną kromką

można się najeść do syta. Widujemy się regularnie, nasza znajoma korzystając z mojej pomocy, doszła do wniosku, że wygląd zewnętrzny jest ważny i najwyższy czas wziąć się za siebie. A zatem lepsze ubranie, ale przede wszystkim trzeba coś zrobić z figurą, czyli zmniejszyć wagę. W krótkim czasie udało się co nieco zmienić, ale niezbyt wiele.

Niestety o dalsze sukcesy nie będzie łatwo. Nie mogę zrozumieć, jak to jest możliwe, że osoba inteligentna nie widzi związku między miernym efektem odchudzania a czterema kromkami jej wysokokalorycznego chleba na drugie śniadanie.

AKN: Opowiedziałeś mi historię o niezbyt silnej woli. Może to jedynie brak motywacji? Jak to się ma do naszych rozważań o ego?

ZN: Folgowanie sobie, uleganie pokusom, odkładanie na dalszy plan spraw, które powinniśmy zacząć od zaraz, wreszcie użalenie się nad sobą i poddawanie nastrojom – mówienie na przykład: skoro ja w życiu

nie mam łatwo, to są rzeczy i sprawy, które mogę sobie odpuścić. Do tego dochodzi przekonanie, że postępuję w sposób jedynie słuszny, że tylko tak jest dobrze i zdrowo. W ten sposób ego wyprowadza nas na ślepy tor.

(Krytyka dla samej krytyki jest nic niewarta. Jeśli coś lub kogoś krytykujemy, powinniśmy jednocześnie wskazać rozwiązanie – dlatego proszę teraz przeczytać tekst na drugiej stronie zatytułowany „Światło dla ciała i ducha”. zn)

AKN: Nie przestaje mnie zadziwiać Twoja zdolność obserwacji i głębokiej analizy. Pewnie gdyby nasza znajoma była tu teraz z nami, rozpoczęłaby się gorąca dyskusja i usłyszeliśmy cały szereg przekonujących kontrargumentów.

ZN: Pewnie tak. To może teraz porozmawiamy o przekonaniu o własnej racji i ograniczonej zdolności do słuchania argumentów drugiej strony.

(cd. na str. 2)

OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA CZ. 5

(cd. ze str. 1)

AKN: Nie - to zbyt proste i oczywiste. Ego, które nie dopuszcza do siebie myśli, że nie jest nieomyślne. Ego człowieka wykształconego, który uznał, że wie już wszystko. Zmieńmy trochę temat i pomówmy o czymś bardziej wyrafinowanym. Mam na myśli zdanie, które usłyszałam niedawno od jednej z naszych znajomych: „Tyle dla niego zrobiłam, a on mi nawet nie podziękował”.

ZN: Bardzo powszechna sytuacja. Lubimy być doceniani. Lubimy, kiedy zauważa się nasze wysiłki i poświęcenie. Lubimy dostawać prezenty, pławić się w czyjejs wdzięczności, słuchać pochwał na swój

temat. Nasze ego cierpi, kiedy proporcje pomiędzy poświęceniem a docenieniem tego poświęcenia są (naszym zdaniem) niewłaściwe. Karmimy się żalem i rozgoryczeniem. A jeszcze gorzej jest żądać uznania za swoje dobre uczynki, albo, co najgorsze, czynić dobrze wyłącznie dla tegoż uznania.

AKN: Znów mówisz o ekstremalnych sytuacjach i to nasunęło mi myśl o historii z mojego własnego doświadczenia, którą można umieścić na dokładnie przeciwnym biegunie.

Jakiś czas temu, moja przyjaciółka zaczęła opowiadać w gronie naszych znajomych, że jej bardzo

pomogłam i ile mi zawdzięcza. A ja natychmiast ostro ją ofuknęłam i ze łzami w oczach poprosiłam, żeby zamilkła. Nie zapomnę wyrazu zdziwienia na jej twarzy. Długi czas myślałam, że moja reakcja była właściwa, ale któregoś dnia ktoś mi powiedział wprost, że zrobiłam jej przykrość i że przesadna skromność to też rodzaj fałszu. Zatem powinniśmy pozwolić innym, żeby nas chwalili, zwłaszcza, jeśli mówią prawdę i są naprawdę wdzięczni.

ZN: Sama widzisz, że nie można wpadać ze skrajności w skrajność w żadnej sprawie. To się nazywa złoty środek bodajże.

(rozmawiali: Aleksandra i Zbyszek Nowak)

ŚWIATŁO DLA CIAŁA I DUCHA

Rozmawialiśmy powyżej o konieczności jedzenia mniej. Coś z tej okazji przyszło mi do głowy. Czy słyszeliście o Bretarianach? Tysiące ludzi na świecie, co wydaje się nam niepojęte, nie je NIC! W ogóle nic, a mimo to są czynni zawodowo i żyją normalnie. Na czym, moim zdaniem, polega fenomen Bretarian i dlaczego naprawdę jest to możliwe.

Otóż w roślinie zachodzi proces fotosyntezy. Wykorzystuje ona energię słoneczną do produkcji substancji organicznych, potem to przetworzone światło zjadamy i znowu musimy je rozłożyć. Na przykład wraz z ziemniakami otrzymujemy produkt przemiany światła. Wydalamy kał, czyli stałe resztki, a zatrzymujemy (poza minerałami, witaminami i innymi substancjami odżywczymi) światło. Fotosynteza przebiega w żołądku. Fotosynteza zachodzi w nas, przyswajamy sobie światło, korzystamy z energii słonecznej bardziej niż nam się wydaje. Bretarianie pobierają bezpośrednio z natury jedynie światło. Wszelkie tradycyjne pokarmy są im zbędne.

Biorąc pod uwagę nasz stały kontakt ze światłem możemy, a nawet powinniśmy ograniczyć spożywane produkty żywnościowe nawet o połowę, bez jakiegokolwiek szkody dla naszego organizmu.

Zauważyliście z pewnością, że zimą jemy więcej, latem mniej. Zwierzęta instynktownie gromadzą zapasy na zimę – wiedząc, że nie tylko pożywienia, ale także światła będzie mniej.

Zastanawiam się, jak to się dzieje, że mogę normalnie pracować nawet wtedy, kiedy jestem bardzo zmęczony. Zawsze wiązałem to z wysoką wydolnością mojego organizmu, a teraz myślę, że to nie wszystko.

Skoro ludzie, którzy nic nie jedzą są w stanie podolać znacznym obciążeniom, to znaczy, że potrzebną energię daje im światło. Wraz z pożywieniem pobieramy substancje odżywcze i myślimy, że nasze ciało jest wówczas zadowolone. To z pewnością prawda, ale nie cała prawda. Bo to samo można osiągnąć inaczej.

Ciało ma swoje sterowniki, czyli hormony. Jednym z nich, tym odpowiedzialnym za podjadanie, jest grelina. Działa jak system alarmowy, który sprawił, że gatunek ludzki nie powymierał z głodu. Jest odpowiedzialna za wysyłanie do mózgu komunikatu „jestem głodny pora coś zjeść”. Wspomniany hormon powstaje w żołądku, w chwili kiedy maleją zapasy energetyczne. Wraz ze wzrostem poziomu greliny we krwi, rośnie w człowieku uczucie głodu.

Fizjologia naszego ciała materialnego jest powszechnie znana, ale na co dzień nie zastanawiamy się, czym i w jaki sposób uzupełnia swoje zapasy i potrzeby energetyczne nasze ciało niematerialne. Powinniśmy zadać sobie pytanie, które ciało czym kieruje lub też, które ma większy wpływ na nasze funkcje.

Natomiast dla przybliżenia możliwości, o jakich nawet nie myślimy, posłużę się cytatem z książki prof. Rajmunda Burzyńskiego *“Geny życia”*: „Jeżeli przetłumaczyć przeżywalność pszczoł na warunki ludzkie i przyjąć, że robotnice to większość społeczeństwa o przeciętnym przeżyciu 70 lat, to jednostki odpowiadające matce pszczoły mogłyby żyć 1,5 tysiąca lat. Zarówno robotnice jak i trutnie oraz pszczoła matka mają identyczne geny”

Dla wyjaśnienia: matka roju pszczołego żyje przeciętnie 2 lata, trutnie około roku, a robotnice zaledwie 6 tygodni. Pszczoła matka i trutnie są lepiej odżywiane niż robotnice. Larwy robotnic jedzą mleczko pszczoły przez 3 dni, trutnie przez miesiąc, a matka pszczoły przez całe życie.

Wniosek z tego taki, że jakość tego co jemy ma przeogromne znaczenie.

Upraszczając można powiedzieć, że byle jakie, zanieczyszczone i szkodliwe jedzenie ma znacznie mniej światła. Obciąża nasz organizm, zmniejsza jego możliwości energetyczne. I w ten sposób nie będziemy w stanie sprostać podstawowym jego potrzebom. Zaczną się choroby i problemy.

Może warto spróbować dostrzegać światło i karmić się nim, dowiedzieć się, jak zachować równowagę – nie przekarmiać naszego materialnego ciała i nie obniżać energetyki ducha.

ZN

PROMIENIOWANIE JEDNOSTKI I TŁUMU

Wobec tego, co nas otacza powinniśmy być jak kamera, która rejestruje przebieg zdarzenia nie biorąc w nich udziału.

Tak powstały materiał w połączeniu ze zgromadzoną wiedzą i życiowym doświadczeniem daje pełen obraz sytuacji, możliwość wyciągnięcia właściwych wniosków i skutecznego działania.

Bezstronna obserwacja jest moim kapitałem. Jest kapitałem każdego obserwatora, jeśli tylko z obserwacji umie wyciągać wnioski. Taką umiejętność niezależnej oceny w sposób pozwalający na właściwe rozpoznanie, nazwałbym inteligencją energetyczną (IE). Każdy posiada IE, ale najczęściej korzysta z niej wyłącznie intuicyjnie i wcale jej nie rozwija. Tymczasem świadomemu rozwojowi IE służy każdy kontakt z mną.

Chcąc przekonać ludzi, że są czymś więcej, niż ciałem materialnym, często zadawałem jedno z moich ulubionych pytań: kto z Państwa zauważył, że samo zbliżenie się do radia może powodować trzaski? Podnosiły się wszystkie ręce, a niektórzy patrzyli na mnie z wyrzutem, że przecież to oczywiste, więc po co pytam.

Mimo, że zdajemy sobie z czegoś sprawę, to tak naprawdę uważamy, że tylko nasze ciało materialne zajmuje jakąś przestrzeń. Tymczasem zajmujemy znacznie więcej przestrzeni, aniżeli obserwujemy patrząc np. na tłum ludzi. Co więcej, wszyscy ludzie, ba wszelkie organizmy żywe, są ze sobą ściśle połączone, mimo występujących między nimi odległości. Jeśli więc posiadamy odpowiednie możliwości, możemy się kontaktować z każdym bez udziału jakichkolwiek elektronicznych sprzętów, które oferuje nam współczesna technika.

Takie terminy - jak telepatia - są powszechnie znane, ale to zaledwie przedsmak do celowej komunikacji służącej nie tylko do świadomego przekazywania informacji, ale także, a może przede wszystkim, do przekazywania na dowolne odległości energii. Od wielu lat działam poprzez TIOPZ (Tryb Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie) przynosząc w tysiącach przypadków jedyną możliwość

ratowania życia lub zdrowia, kiedy nie ma możliwości kontaktu bezpośredniego. Zdjęcie (fantom) jest dla mnie mentalną reprezentacją pacjenta.

Materia w każdej postaci jest formą energii i odwrotnie.* W tej sytuacji wszelkie promieniowanie jest formą energii. Każdy rodzaj promieniowania jest opisany określoną dla tego promieniowania częstotliwością.

Każde ciało materialne promieniuje, natomiast ciało ludzkie promieniuje w sposób wieloaspektowy, czyli promieniowanie ludzkiego organizmu składa się z wielu odrębnych częstotliwości. W wielu przypadkach to promieniowanie jest tak silne, że jest w stanie zakłócić sygnał radiowy.

Promieniujemy wielokrotnie mocniej, kiedy ulegamy emocjom. Zarówno dobrym, jak i złym. Wówczas każdy, kto znajduje się w zasięgu takiego działania odczuwa je nawet nie zdając sobie z tego sprawy, w wielu przypadkach niezależnie od odległości.

Emocje (miłość, pożądanie, nienawiść, zazdrość, zawiść) są zazwyczaj adresowane. Adresowane - to znaczy mają swojego adresata i (jeśli są słuszne), mają na niego wpływ. Jeśli są niesłuszne -wracają do nadawcy, co może mieć wpływ na jego zdrowie lub życie.

Każde działanie przynosi skutek. „Promieniujemy” wpływając na wszystko, ponieważ ze wszystkim jesteśmy połączeni. Każda emocja, każda myśl - dobra lub zła - jest kreacją.

Spróbuj się zastanowić czy to, co robisz, służy Ci czy szkodzi? Czy przynosi oczekiwany efekt czy nie? Na ile spełnia Twoje oczekiwania? Czy warto działać?

Aby niepotrzebnie nie zużywać energii na zbędne emocje wystarczy tylko odpowiednio uzbroić świadomość. I włączyć tę kamerę bezstronnego obserwatora, o której wspomniałem wcześniej.

Bo czyż możemy mieć pretensje do człowieka, który nie rozumie, co do niego mówimy, mimo że kiwa głową i wcale nie wygląda na głupka? Przeczytałem, że ok. 70% ludzi nie rozumie rozkładu jazdy na przystanku tramwajowym. Mając tę świadomość z pewnością omijamy

przeszkody i niepotrzebnie nie ulegamy emocjom. Na tym polega sztuka życia.

Jeśli opanujesz emocje - możesz stać się mistrzem. A mistrz wyzwala w ludziach ich potencjał, widzi trudności zanim się pojawią i tego stara się uczyć tych, co jeszcze tego nie rozumieją.

Zbyszek Nowak

*Fragment artykułu ze „Świata to Apteka” z 2012 roku. „Materia, z którą mamy do czynienia, w ponad 90% składa się z samej energii. Trzej fizycy: Frank Wilczek, David Gross i Dawid Politzer - dostali w roku 2004 Nagrodę Nobla, bo udowodnili coś, w co naprawdę trudno uwierzyć. Ich zdaniem wszystkie obiekty utworzone są z czegoś, co nie waży prawie nic albo bardzo niewiele.

Wiadomo było, że wszystkie obiekty materialne są złożone z atomów. Aby więc dotrzeć do sedna tworzącej nas materii, trzeba się dobrać do protonów i neutronów. Trzeba zobaczyć, co, proton ma w środku i sprawdzić skąd bierze się jego masa. Fizykom udało się jednak inna niezwykła sztuczka. Zajrzeli do środka protonu wcale go nie rozbijając. Na zdjęciach widać cząstki poruszające się z prędkością światła. To właśnie energia kłębiących się drobin w środku protonów okazała się źródłem masy wszystkich obiektów materialnych. Naszych ciał, skał na Ziemi i księżycu, samochodów i piramid. To, co uważaliśmy za konkretną materię, jest tylko formą dynamicznej energii.

Energia jest wszechobecna i niewyczerpalna. Korzystanie z niej jest niemożliwe bez zrozumienia jej działania. Cytowany artykuł przybliżył możliwość uzupełnienia naszej świadomości o wiedzę, z czego tak naprawdę jesteśmy zbudowani i jaką rolę w naszym życiu odgrywa kierowanie naszymi emocjami, mającymi bezpośredni wpływ na wszystko to, co chcielibyśmy zdobyć lub osiągnąć. Działamy przy pomocy świadomości, realizując to wszystko, o czym pomyślimy. Jeśli do czegoś do czego dążymy mamy wątpliwości, to one się pogłębiają.”

DOBRE WIADOMOŚCI Z PODKOWY

Oto dowody na Pana działanie, które załączam.

Jak Pan pamięta, 18 lat temu miałem wyjątkowo złe schorzenie – nadczynność tarczycy, tzw. zespół Gravesa-Basedowa. Wyleczyli mnie jodem radioaktywnym. Już wtedy powiedziano mi, że z czasem wejdę w niedoczynność tarczycy, ponieważ radioaktywny jod tak działa. Nigdy się na szczęście coś takiego nie pojawiło. Jako że co roku robiłem kontrolne badania, które ostatnio zaniedbałem (ostatnie z czerwca 2012), w dniu 10 lutego br. zrobiłem je.

Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny
TSH (test Architect)	↑ 5,255 µIU/ml	0,35 — 4,94

Materiał: Surowica, pobrany: 10-02-2015 07:51, przyjęty: 10-02-2015 08:00

Wykazały one, że idę w niedoczynność o czym świadczył wysoki poziom TSH i zaburzona gospodarka lipidowa. Tak się złożyło, że 10 luty to był dzień, kiedy byłem u Pana w Podkowie. Badania te zrobiłem z samego rana, przed wizytą u Pana. Powtórzyłem je w dniu 21 lutego i NIE MA ŻADNYCH OZNAK NIEDOCZYNNOSCI!

Nazwa badania	Wynik badania	Zakres referencyjny
Tyreotropina (TSH) trzeciej generacji (L69)	4,368 µIU/ml	0,550 — 4,780

Materiał: Surowica, data i godz. pobrania: 21-02-2015 10:30, data i godz. przyjęcia: 21-02-2015 14:42
metoda CLIA, analizator ADVIA Centaur XP, firma Siemens

Wiem że to Pana działanie – koleżanka z pracy z Działu Onkologii, która jest wysokiej klasy specjalistą onkologiem-hematologiem, jak zobaczyła te wyniki, to powiedziała, że nie ma raczej możliwości, aby w tak krótkim czasie organizm sam z siebie się wyregulował. I jeszcze jedno, przed chwilą druga koleżanka z Novartis-Oncology o tej samej specjalizacji (hematolog-onkolog) po obejrzeniu tych wyników stwierdziła, ŻE NIE MA MOŻLIWOŚCI BY ORGANIZM SIĘ TAK SZYBKO NASTROIŁ NA PRAWIDŁOWE HORMONY!!!

Zmieniam jednak pracę. Na marginesie, dawno się nie spotkałem z sytuacją, aby ktoś tak pozytywnie był do mnie nastwiony jak Prezes tej firmy.

Wynik badania histopatologicznego, po wycięciu podejrzanego ogniska piersi lewej jest pomyślny tzn. NIE MAM RAKA. Badanie potwierdziło brodawkzaka łagodnego. Ściągnięto połowę szwów. W poniedziałek ściągną resztę szwów.

Będę dalej pozostawać w kontakcie przez TIOPZ, bo Pan Panie Zbyszku, zawsze powtarza, że najważniejszy jest kontakt. Wczoraj znowu miałam kontakt z Pana przekazem energetycznym /przez internet na You Tube /. Poszłam późno spać, ale wstałam spokojna i wypoczęta mimo, że jak jest pełnia księżycy, to źle sypiam. Dziś jechałam na wizytę kontrolną z dobrym nastawieniem. Pozdrawiam Pana bardzo serdecznie

Telefon 601 244 903 tylko dla SMS-ów

Najważniejszy jest kontakt. Stąd pomysł uruchomienia specjalnego numeru telefonu tylko dla sms-ów. Dzięki nim mamy stały kontakt, ja dostaję informację i mogę natychmiast zacząć działanie. Wy dostajecie energię i to jest moja odpowiedź. Tylko czasem odpisuję, przeważnie jednak wyłączam i natychmiast działam. Nie zrażajcie się brakiem odpowiedzi ode mnie, bo najważniejsza jest płynąca do Was energia i to, że tak szybko możecie zauważyć rezultaty tego działania.

Wasz Zbyszek Nowak

*Po drugiej sesji z dnia 10 lutego
w ostatnim tygodniu uciśnięty
kurczem w głoście i udzielił mi wsparcia
w prawym ramieniu. Mógł służyć. Dziękuję!!*

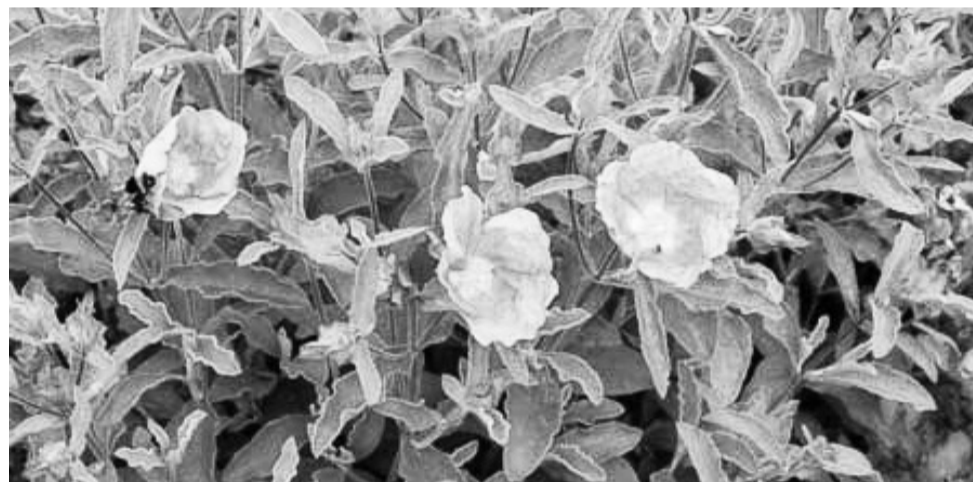
ZAPOMNIANY SKARB - CZYSTEK

Herbatka z czystka (Cistus Incanus) znana jest od wieków. Polecana była już przez średniowieczną lekarkę i zielarkę św. Hildegardę z Bingen, która słusznie stwierdziła, że podstawą zdrowia są trzy filary: dieta, zioła oraz post.

Czystek jest jedną z najsilniej działających roślin wzmacniających układ immunologiczny u człowieka, będąc przy tym całkowicie pozbawionym działań ubocznych czy też możliwości przedawkowania. Herbatkę z czystka mogą pić przy tym również dzieci, już od 3 miesiąca życia. Znakomicie smakuje z dodatkiem miodu i/lub soku z cytryny.

Oto 10 powodów (i to nie zmyślonych, ale takich za którymi stoi nauka) dla których warto przypomnieć sobie o herbatce z czystka:

1. Dzięki temu, że jest niezwykle bogata w polifenole doskonale rozprawia się z drobnoustrojami, np. z wirusami. W przypadku infekcji górnych dróg oddechowych pomaga szybciej pozbyć się symptomów. Zanim więc sięgniesz po jakiegokolwiek reklamowane w TV apteczne „lekarstwo na grype i przeziębienie” – napij się herbatki z czystka. Jego skuteczność w przypadku infekcji potwierdziły badania kliniczne.
2. Mężczyznom cierpiącym w starszym wieku na przerost prostaty może przynieść ulgę z uwagi na swoje własności antyproliferacyjne i cytotoksyczne.
3. Usuwa toksyczne metale ciężkie z organizmu (szczególnie łatwo wiąże kadm), dlatego polecana jest szczególnie palaczom.
4. Z powodu swoich własności antibakteryjnych, antywirusowych i antygrzybiczych czystek przyniesie ulgę cierpiącym np. na łupież, łuszczycę, trądzik, egzemę, rozrost candida albicans, chroniczne i powtarzające się infekcje zatok, rozmaite grzybice skóry i paznokci, infekcje spowodowane przez gronkowca złocistego, wirusa opryszczki, wirusa półpaśca, zakażenia Helicobakter Pylori i inne schorzenia spowodowane namnożeniem się w ustroju niechcianych wirusów, bakterii i grzybów. Pomoże nawet tym, którym nie pomagają już żadne antybiotyki. Ma także działanie antyalergiczne (antyhistaminowe).
5. Pomaga zapobiegać chorobie niedokrwiennej serca, rozpuszcza zatory i zakrzepy.
6. Jest to roślina silnie antyoksydacyjna, ma olbrzymią zdolność do wyłapywania wolnych rodników i do obniżania aktywności kolagenazy (enzymu odpowiedzialnego za rozkład kolagenu), przez co działa odmładzająco, przeciwwzapalnie i witalizująco na ludzki organizm.
7. Działa nawet na krętka wywołującego boreliozę. I to zarówno chroniąc przed zakażeniem (jeśli lubisz wycieczki do parku czy lasu to włącz koniecznie czystka do swojego codziennego menu, ponieważ odstrasza on kleszcze) jak i będąc ważną częścią ziołowego protokołu gdy zakażenie już miało miejsce: substancje zawarte w czystku „oklejają” krętka, przez co zostają one unieszkodliwione.
8. Można stosować czystka również u zwierząt domowych w celu ochrony przed pchłami czy kleszczami.
9. Napar z czystka jest znakomitym środkiem wspomagającym higienę jamy ustnej. Przepłukanie buzi po umyciu zębów naparem z czystka śmiało zastąpi wszelkie drogerijne płyny do płukania ust, w których najczęściej jako substancja antibakteryjna używany jest toksyczny triklosan. Czystek działa również wybielająco na zęby, ponieważ posiada potężne działanie na bakteryjny biofilm – po prostu go rozpuszcza. Napar przeznaczony do płukania jamy ustnej można osłodzić ksylitolem lub erytrytolem dla dodatkowego działania antibakteryjnego.
10. Regularne picie naparu z czystka powoduje zmianę zapachu wydzieliny ciała. Jeśli ktoś ma problem np. z nieprzyjemnym zapachem potu (pachy, stopy), to zauważy po kilku tygodniach picia herbatki z czystka znaczną redukcję przykrego zapachu.



Jak pić czystek?

Przed wszystkim długo i uparcie!

Jednorazowe napicie się tej herbatki nic nie zdziała. Wypicie jej od czasu do czasu też nie. Po prostu należy pić ją regularnie, codziennie. Dopiero wtedy czystek pokaże nam cały swój (nomen omen) oczyszczający potencjał. Efekty odczuwalne mogą być nawet po tygodniu, choć takie bardzo zauważalne po minimum miesiącu regularnego stosowania.

Ziele czystka należy zakupić cięte, a nie mielone – wtedy widać zawartość, czy nie ma nadmiaru gałązek itd. Dobrej jakości herbatka z czystka powinna składać się niemal w całości z suszonych listeczków i kwieciami. Tylko w tańszej herbatce gorszej jakości znajdziemy w suszu dużo gałązek, co znacząco pogarsza smak herbatki. Czystek bio jest nieco droższy od nie-bio, ale daje gwarancję pochodzenia surowca z upraw kontrolowanych jak również jest po prostu lepszej jakości, lepszy w smaku.

Napar: łyżeczkę ciętego czystka zalać wrzątkiem i niech naciąga pod przykryciem ok. 10 minut. Odcedzić (jeśli masz wkładane do kubeczka zamykane sitko czyli tzw. zaparzacz do ziółek, to oszczędzasz sobie tej roboty) i po przestudzeniu wypić. 2-3 razy dziennie lub więcej. Zaleca się jedną porcję herbatki zaparzać wielokrotnie (można do 4 razy), co pozwoli na wydobycie z niej wszystkich dobroczynnych składników. Można napar dosmaczyć sokiem z cytryny i/lub posłodzić lekko np. miodem lub stewią.

Napar rodzinny profilaktyczny: w dużym litrowym dzbanku zaparzamy czubatą łyżkę stołową ciętego czystka i dalej jak w przepisie powyżej. Znakomita sprawa dla wzmocnienia systemu immunologicznego całej rodziny na przełomie sezonów gdy łatwo o złapanie katarów czy innych infekcji. Można zrobić też na upały jako napój typu Ice Tea, z dodatkiem kostek lodu, cytryny i listeczków mięty.

Odwar przy dolegliwościach cięższych lub o charakterze przewlekłym: Około 10g czystka zalać 200-220 ml wody, doprowadzić do wrzenia i gotować 5 minut, odstawić na 20 minut do ostudzenia i przecedzić. Tak uzyskany odwar stosuje się zewnętrznie (okłady, płukanki, przemywanie) oraz wewnętrznie – 100 ml 3-4 razy dziennie (wszelkie stany zapalne, borelioza, niezżyt jelit i żołądka itd.), a także do lewatyw (doodbytniczo 150-200 ml).

Jako ziółko bogate w bioflawonoidy czystek doskonale współpracuje z witaminą C wzmacniając jej działanie (ważne przy infekcjach). Dr Klenner w swoim raporcie wspominał co prawda iż podawał soki owocowe jako źródło bioflawonoidów, lecz herbatka z czystka będzie miała jeszcze lepszy efekt synergiczny. Jak wszystkie ziołowe herbaty również herbatka z czystka ma na organizm alkalizujący wpływ.

Jak widać ogólnie przyjęte stwierdzenie „na wirusy nie ma lekarstwa” jest w istocie niezmiernie dalekie od prawdy.
(Źródło: pocztazdrowia.pl)

Pomidorom mówimy tak!

Warto jeść pomidory, bo zawierają naturalny czerwony barwnik - likopen. Jest to organiczny związek chemiczny o działaniu przeciwutleniającym. Jedzenie pomidorów wyraźnie zmniejsza ryzyko zawału. Likopen nie ginie w obróbce cieplnej, w miarę upływu czasu. W przetworach jest go nawet 2-3 razy więcej niż w świeżych pomidorach. Jako przeciwutleniacz likopen opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.



Jedzenie pomidorów jest korzystne dla serca dzięki zawartemu w pomidorach kwasowi, który w komórkach wątroby nasila procesy utleniania kwasów tłuszczowych i hamuje gromadzenie się w nich trójglicerydów. Zawarte w pomidorach pektyny obniżają poziom cholesterolu.

Najsmaczniejsze i najbogatsze w witaminy są pomidory prosto z krzaka. Ale z zalet pomidorów możemy korzystać przez cały

rok. Bezczenne dla zdrowia substancje znajdziemy również w sporządzonych z pomidorów przetworach - sosach, keczupie, pomidorach suszonych.

Co ciekawe w sokach, przecierach i koncentratkach pomidorowych znajduje się więcej likopenu niż w świeżych pomidorach. Dzieje się tak dlatego, że zawarta w świeżych pomidorach forma trans jest gorzej przyswajalna przez organizm człowieka. Podczas obróbki termicznej dochodzi do zerwania niektórych wiązań chemicznych, w wyniku czego likopen przekształca się w związek o wiele łatwiej przyswajalny dla naszego organizmu.

Wbrew powszechnym opiniom, nie ma większego znaczenia, czy pomidor wyrósł w szklarni, czy na polu. Najważniejsze, by był świeży i dojrzały.

Najsmaczniejsze, a zarazem najzdrowsze są pomidory, które mają wyraźny, przyjemny zapach (wąchamy go od strony szypułki). Mocny aromat świadczy o tym, że pomidorom pozwolono spokojnie dojrzewać na krzaku. Przedwcześnie zerwane i "dochodzące" np. na parapecie zawierają o wiele mniej substancji zapachowych. Przy zakupie zwracaj także uwagę na kolor skórki - powinna być intensywnie zabarwiona również przy samej szypułce

Pomidory mają mnóstwo witaminy C. Duży owoc (ok. 180 g) pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C w 60 proc. Zawiera też sporo witaminy E (25 proc. dziennego zapotrzebowania) oraz beta-karotenu - silnych antyoksydantów, czyli bezcennych dla naszego zdrowia substancji neutralizujących szkodliwe wolne rodniki. W pomidorach obecne są witaminy z grupy B (działają korzystnie na układ nerwowy), w tym witamina PP (wpływa na metabolizm cukru i cholesterolu we krwi), a także witamina K (ma właściwości przeciwkrzepliwie). Pomidory to też bogactwo pierwiastków mineralnych. Jednym z najważniejszych jest potas, który dzięki swojemu działaniu moczopędnemu obniża ciśnienie krwi. Pomidory dostarczają również wapnia, magnezu, żelaza. Znajdziesz w nich też takie rzadko spotykane w produktach spożywczych mikroelementy jak mangan, miedź czy kobalt.

Pomidory trafiły do Europy w XVI wieku. Zostały przywiezione z Ameryki przez Krzysztofa Kolumba. Początkowo uważano je wyłącznie za roślinę... ozdobną. Później zaczęto przygotowywać z nich sosy. Dziś zajmują pierwsze miejsce w zbiorach warzyw w krajach UE (rocznie ok. 12-13 mln ton). Jednym z głównych eksporterów pomidorów jest Polska, która wysyła je nawet do Grecji.

Likopen to naturalny barwnik, dzięki któremu pomidory mają intensywnie czerwony kolor. Ale spore jego ilości znajdują się również w żółtych odmianach tych warzyw. Likopen to najsilniejszy antyutleniacz z całej grupy karotenoidów - związków, do których należy również beta-karoten. Niestety, nasz organizm nie wytwarza sam likopenu, trzeba go więc dostarczać z zewnątrz. Na przykład jedząc codziennie pomidory, które są najlepszym źródłem tej substancji.

Dieta bogata w likopen zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy. Istnieją doniesienia, że zmniejsza ryzyko raka szyjki macicy. Dowiedziano również, że pomidory hamują proces zwyrodnienia plamki żółtej, które jest jedną z przyczyn utraty wzroku po 65. roku życia. Badania wykazują jednak, że likopen najskuteczniej przeciwdziała nowotworowi prostaty. Panowie regularnie jedzący pomidory są o 34 proc. mniej narażeni na rozwój tej choroby. Ale żeby likopen mógł skutecznie pełnić funkcję ochronną, musimy dostarczać go organizmowi w odpowiednich ilościach. Codziennie powinniśmy zjeść jednego pomidora lub talerz zupy pomidorowej. W ten sam sposób podziałają również dwie łyżki keczupu albo szklanka soku.

Z pomidorami powinny się zaprzyjaźnić przede wszystkim panie, które chcą się odchudzić. Pomidory aż w 93 proc. składają się z wody, nie są więc bardzo kaloryczne. W 100 g znajduje się ok. 15 kcal. Dodatkowo zawierają błonnik, który na długi czas zapewnia uczucie sytości. Moczopędny potas znacznie ułatwia natomiast pozbywanie się nadmiaru wody z organizmu. Ale dzięki pomidorom możemy być nie tylko szczupli - bardzo korzystnie wpływają one również na stan naszej skóry. Witamina C zwiększa stopień jej dotlenienia oraz wzmacnia drobne naczynia krwionośne. Zapobiega też nadmiernej łamliwości włosów i ich wypadaniu. Witamina E chroni przed powstawaniem zmarszczek i przedwczesnym starzeniem się. Korzystnie na urodę wpływa nie tylko dieta pomidorowa. Warto wiedzieć, że smarowanie twarzy czy rąk sokiem z pomidorów rozjaśnia przebarwienia oraz łagodzi zmiany trądzikowe. Ale zanim przeprowadzisz kurację, sprawdź wcześniej, jak zareaguje twoja skóra. Odrobiną soku posmaruj wewnętrzną stronę przedramienia. Jeśli w ciągu godziny nie pojawi się zaczerwienienie, możesz używać pomidorów również jako kosmetyku.

Oprócz czerwonych w naszej kuchni pojawiają się także pomidory żółte oraz zielone, niedojrzałe. Żółte są pod względem zawartości witamin tak samo wartościowe jak czerwone, chociaż jest w nich trochę mniej drogiego likopenu. Bardzo ostrożnie powinniśmy natomiast podchodzić do zielonych pomidorów. Nie zawierają one tylu substancji odżywczych, co dojrzałe, mają natomiast znacznie więcej tomatyny, która jest szkodliwym alkaloidem. Uaktywnia się on zwłaszcza po skropleniu warzyw octem.

Dlatego właśnie jedzenie znacznych ilości sałatki z zielonych pomidorów z sosem winegret może powodować migreny. Takich sensacji nie będą natomiast wywoływać przetwory z tych samych zielonych pomidorów. Tomatyna pod wpływem temperatury traci wszystkie swoje szkodliwe właściwości.

Łączenie w jednej sałatce pomidorów i ogórków to nie najlepsze rozwiązanie - obecny w ogórkach enzym zabija zawartą w pomidorach witaminę C. Ale jest na to rada - przed połączeniem składników wystarczy każdy z nich wymieszać z odrobiną oliwy z oliwek. Podziałka ona ochronnie na witaminę C, a dodatkowo zwiększy wchłanianie likopenu z pomidorów.

(Źródło: internet, Focus III 2015)

W SUPERSTACJI NA ŻYWO



Program "Ręce, które leczą" w Superstacji nadawany jest w pierwszą niedzielę miesiąca o godzinie 18.45 w paśmie pod tytułem "Bez ograniczeń".

Noclegi w Podkowie Leśnej

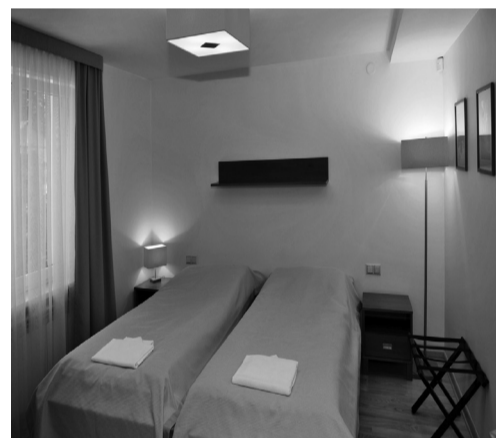
Apartament Leśny

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon z kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażona 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

Maj '15

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

Czerwiec '15

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

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
www.nowak.pl
e-mail: pytania@nowak.pl

