



# ŚWIAT TO APTEKA

NOWAK  
ENERGOTERAPIA

Nr 79/80 (120/121)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Wrzesień - Październik 2015

\* ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ \*

\* NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT \*

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

## OD WYDAWCY

### WRZESIEŃ

#### BYDGOSZCZ 04. 09. 2015

godz. 10:00  
Korona Stadionu  
Zawisza  
ul. Gdańska 163

#### GDYNIA 05. 09. 2015

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

#### KATOWICE 10. 09. 2015

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

#### KRAKÓW 11. 09. 2015

godz. 10:30  
Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

#### ŁÓDŹ 12. 09. 2015

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

#### WROCLAW 25. 09. 2015

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

### PAŹDZIERNIK

#### SZCZECIN 02. 10. 2015

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

#### POZNAŃ 03. 10. 2015

godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118



#### KATOWICE

15. 10. 2015  
godz. 12:00  
MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28

Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

KRAKÓW  
16. 10. 2015  
godz. 10:30

#### ŁÓDŹ

17. 10. 2015  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

Drodzy Czytelnicy!

Oto przypowieść o szklance wody, którą znalazłam w internecie i postanowiłam się z Wami podzielić.

Psycholog podczas wykładu na temat zarządzania stresem przeszedł się po sali. Gdy podniósł szklankę z wodą, wszyscy pomyśleli, że zaraz zada pytanie – czy szklanka jest w połowie pusta, czy pełna.

Zamiast tego z uśmiechem na ustach zapytał: ile waży ta szklanka?

Odpowiedzi były różne – od 200 gram do pół kilograma. Ale psycholog odpowiedział: nie jest istotne, ile waży ta szklanka. Zależy, ile czasu będę ją trzymał! Jeśli potrzymam ją minutę - to nie problem. Gdy potrzymam ją godzinę, będzie mnie boleć ręka, gdy potrzymam ją cały dzień, moja ręka straci czucie i będzie sparaliżowana.

W każdym przypadku szklanka waży tyle samo, jednak im dłużej ją trzymam, tym cięższa się staje.

Zmartwienia i stres w naszym życiu – kontynuował – są jak szklanka z wodą. Jeśli o nich myślisz dłużej, zaczynają boleć. Jeśli myślisz o nich cały dzień, czujesz się sparaliżowany i niezdolny do zrobienia czegokolwiek.

Pamiętaj, aby w porę odłożyć szklankę!

Aleksandra Krajewska-Nowak

## JESZCZE NIGDY NIE KORZYSTAŁEŚ Z TIOPZ? ZOBACZ, JAK TO DZIAŁA!

### Co to jest TIOPZ?

Tryb intensywnej opieki za pośrednictwem zdjęcia.

Jak to działa? Musisz wiedzieć, że dla mnie Twoje zdjęcie to nie tylko Twoja podobizna, ale także zapis częstotliwości, na których pracuje Twój organizm.

Kiedy coś ci dolega, ja widzę to na Twoim zdjęciu i mogę Ci natychmiast pomóc.

Cały czas płynie przeze mnie energia i mogę ją skierować właśnie do Ciebie. Ale to nie robi się samo. W tym miejscu zaczyna się nasza współpraca.

Wysyłasz do mnie zdjęcie i formułujesz prośbę o pomoc, w której piszesz o swoim problemie i o tym,

czego oczekujesz ode mnie. (Możesz to zrobić również w czyimś imieniu, nawet bez wiedzy tej osoby).

W momencie, kiedy zdjęcie z informacją dociera do mnie, ja natychmiast podejmuję działanie.

Między nami powstaje więź, dzięki której (jak po przewodzie) popłynie do Ciebie energia.

Utrzymanie tej więzi to stałe (telefoniczne, e-mailowe, sms-owe) informowanie mnie – zależnie od potrzeby, np. raz w tygodniu - co się dzieje.

TIOPZ służy przede wszystkim tym, którzy nie mogą regularnie odwiedzać mnie osobiście, ale bardzo często korzystają z niego także osoby, które przychodzą na spotkania. Wtedy TIOPZ służy im do możliwie jak najdłuższego utrzymania wysokiego

poziomu energii, dzięki czemu dolegliwości stale się zmniejszają, a organizm regeneruje.

Poprzez tę metodę masz moją opiekę cały czas.

Odległość nie jest dla mnie żadną przeszkodą.

Na mojej stronie internetowej [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) znajdziesz wiele informacji, które odpowiedzą na Twoje pytania – m.in. na jakie problemy zaradzić można dzięki TIOPZ i rozszerzą Twoją wiedzę, w taki sposób, że sam znajdziesz rozwiązania, których poszukujesz, jak również przyczyny Twoich problemów, których poznanie i usunięcie, trwale usprawni Twoje życie.

Ważną sprawą w czasie trwania TIOPZ jest informowanie mnie, nie tylko o problemach, ale o jakimkolwiek postępie w ich pokonywaniu.

cd. na str. 2



IMIĘ

MIEJSCOWOŚĆ

NAZWISKO

KOD POCZTOWY

DATA URODZENIA

ULICA I NR DOMU

ZAWÓD

TELEFON / E-MAIL

Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Firmę „SUN” Marian Zbigniew Nowak podanych przeze mnie danych osobowych w celu bioenergoterapeutycznym, zgodnie z przepisami ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r. (tekst jedn. Dz.U. z 2002 r., nr 101, poz. 926, z późn. zm.) oraz oświadczam, że dane zawarte w niniejszym dokumencie są zgodne z danymi podanymi przeze mnie.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie informacji handlowej dotyczącej usług Firmy „SUN” Marian Zbigniew Nowak.

DATA / PODPIS

Firma „SUN” Marian Zbigniew Nowak informuje, że podanie powyższych danych osobowych jest dobrowolne. Administratorem Pani/Pana danych jest Firma „SUN” Marian Zbigniew Nowak, z siedzibą w Podkowie Leśnej (05-807) przy ul. Jaśminowej 7. Dane będą przetwarzane w celu bioenergoterapeutycznym, realizowanym przez Firmę „SUN” Marian Zbigniew Nowak. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do treści swoich danych osobowych oraz ich poprawiania. Przysługuje Pani/Panu prawo do odwołania wyrażonej zgody na przetwarzanie danych osobowych.

# DOBRE WIADOMOŚCI Z PODKOWY



**Jakub:** Witam Panie Zbyszku. Jakiś miesiąc temu pisałem do Pana mail z podziękowaniami za wszystko co dobre, za energię, opowiadałem, że szukam swojej drogi życiowej, kierunku studiów mimo, że nie jestem już najmłodszy, ale chcę coś zrobić ze swoim życiem, coś w nim zmienić, żeby i mnie i moim najbliższym żyło się dobrze i zdrowo.

Po wysłaniu tego maila sprawy potoczyły się błyskawicznie i ułożyły tak, że szybko podejmowałem

decyzje, a to co spotykałem po drodze było jak odpowiedź z nieba czy z kosmosu - jak zwał tak zwał, w każdym razie wiem już, że energia to jest ten kierunek, w którym idę, w moje ręce wpadło w ostatnim czasie mnóstwo literatury na temat medycyny kwantowej, samo uzdrawiania, wszystko ćwiczę na sobie i na osobach z mojego otoczenia, miałem nawet sposobność przećwiczyć na zwierzęciu, które bez dawki energii z zewnątrz nie przeżyłoby nawet doby, a żyje już kilka dni i ma się świetnie. Odpowiedź moja jest taka - wchodzę w to !!!

**A rzeczywistość jest taka, że ta siła tkwi w nas.**

To my jesteśmy energią, która nas uzdrawia. To my nosimy tę siłę w sobie.

Czasem trzeba nam doładować, energii z zewnątrz, wspaniale jest to co Pan robi dzieląc się tą energią z potrzebującymi, od zawsze jest Pan moim wzorem do naśladowania i z prawdziwą przyjemnością zgłębiam temat energii, zupełnie jakby po tamtym moim mailu maczał Pan w tym palce, że wszystkie moje myśli i wysiłki poszły właśnie w tym kierunku.

## KARTKA KONTAKTOWA

*Drogi P. Zbyszku! Światem bardzo panu podziękować - ustąpiły mi bóle głowy (a były to bardzo silne bóle nawet w nocy) Po wizycie w Poznaniu i w Tiop-zie oraz stosowaniu wody - bóle ustąpiły i aby nie walczyć, Koryntam z TIOPZ i jechać na wizytę w Poznaniu z całą rodziną, bardzo proszę o dalszą opiekę.*

# JESZCZE NIGDY NIE KORZYSTAŁEŚ Z TIOPZ?

cd. ze str. 1

Jeżeli masz badania medyczne wskazujące rozmaite problemy zdrowotne przed kontaktem ze mną, przyslij je.

I pamiętaj, że korzystanie z mojej pomocy nie zwalnia Cię z kolejnych badań, co więcej jestem zainteresowany Twoimi wynikami medycznymi, nie tylko przed naszym kontaktem, ale i w czasie jego trwania, jak również po jego zakończeniu.

\*\*\*

Moje możliwości energetyczne są nieograniczone, ani czasem, ani przestrzenią. To jest działanie pozawerbalne - to znaczy poza świadomością. Natomiast w działaniu w tradycyjnym rozumieniu tego słowa jestem, jak każdy człowiek, ograniczony zarówno czasem jak i przestrzenią. Dlatego nie działam sam. Zatrudniam ludzi i dzięki nim zmniejszam tę ograniczoność. Dzięki zaufanym, lojalnym i oddanym sprawie w niemniejszym stopniu niż ja pracownikom, mogę zrobić znacznie więcej i pomóc większej liczbie potrzebujących.

Ale z tym niestety wiąże się koszty. Dlatego została skalkulowana niewielka opłata miesięczna za korzystanie z TIOPZ. Opłata ta nie stanowi zapłaty za moją pracę, zapewnia mi jedynie możliwość zadbania o jak najwyższą jakość usługi.

Zryczałtowałem tę opłatę i nazwałem ją fetyszem, ponieważ jest ona pewnego rodzaju ekwiwalentem od osoby potrzebującej, za coś co chce otrzymać w zamian. Można powiedzieć taki równoważnik.

Są jednak osoby, które są w stanie ofiarować mi tylko część tej sumy. Wówczas zawiadamiają mnie o tym, prosząc o uwzględnienie ich sytuacji i wtedy umawiamy się na dogodnych dla nich warunkach. I są również osoby, które mogą i chcą zapłacić więcej, traktując to jako nagrodę dla mojej pracy, zwłaszcza jeśli przyniosła ogromne efekty.

\*\*\*

W formularzu znajdziecie Państwo informacje dotyczące zgody na przetwarzanie danych. Są stworzone zgodnie

z obowiązującym prawem o ochronie danych osobowych, a w moim przypadku potrzebne wyłącznie do wysyłania gazety "Świat to Apteka" informującej przede wszystkim o terminach i miejscach spotkań.

\*\*\*

Dwadzieścia lat temu zrobiłem eksperyment, z którego doświadczenia stały się podbudową do TIOPZ. W „Kurierze Polskim” na całej stronie, przez rok, był drukowany specjalny materiał zawierający część stałą (zdjęcie energetyczne i trzy gesty) oraz część ruchomą - krótki felieton, opisujący autentyczne zdarzenie dotyczące mojego działania. Specjalnym elementem była kartka, podobna do formularza drukowanego poniżej, na której zainteresowani mogli odesłać swoje dolegliwości.

Kiedy po upływie roku podsumowaliśmy ilość kartek przysłanych do Podkowy Leśnej okazało się, że jest ich ponad 2 000 000 (dwa miliony!). Zrozumiałem wtedy skalę potrzeb i po jakimś czasie opracowałem ideę TIOPZ.

\*\*\*

Dla każdego, kto jeszcze nie próbował korzystać z TIOPZ stwarzam teraz nową możliwość.

**Nie wiąże się to z żadnym ryzykiem, a może się okazać, że pozbędziesz się problemu, z którym do tej pory nie umiałeś sobie poradzić.**

Wypełnij i wyślij pocztą wydrukowane poniżej zgłoszenie. Włóż do koperty swoje zdjęcie oraz znaczki pocztowe za 5 złotych – to będzie ten umowny fetysz.

Dostaniesz specjalny jednorazowy pakiet promocyjny dla osób rozpoczynających Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie (TIOPZ). Komplet informacji oraz opiekę na miesiąc gratis.

Zobaczysz, czy coś się z Twoim życiem zmieni i podejmiesz decyzję, czy kontynuować ten kontakt.

Możesz też zgłosić do TIOPZ kogoś bliskiego, kto potrzebuje pomocy.

W każdym przypadku podziel się ze mną swoimi spostrzeżeniami, bo będę ich niezwykle ciekaw.

Dołożę starań, żebyś miał dla mnie same dobre wiadomości - na przykład takie jak te:

*Bardzo, bardzo dziękuję za przekazywaną mi energię. Z TIOPZ-u korzystam drugi miesiąc i czuję się bardzo dobrze. Nie pamiętam, kiedy czułam się tak rewelacyjnie.*

*Mam energię, siłę, wróciła radość życia, ustąpiły bóle i szarpania w jamie brzusznej, chodzę dobrze ( choruję na SM, jaskrę, nadciśnienie tętnicze, refluks).*

*Byłam bardzo słaba, nie miałam sił, szybko się męczyłam a teraz wciąż jestem w ruchu, pracuję w swoim ogródku. Mam energię, śpiewam, uśmiecham się, wróciła radość życia.*

*Mieszkam daleko i dlatego TIOPZ OKAZAŁ SIĘ TRAFIONY W DZIESIĄTKĘ.*

*Dziękuję i proszę o dalszą opiekę (chcę korzystać z TIOPZU-jak najdłużej)*

\*\*\*

*Czuję się od próśby o pomoc bardzo dobrze, ustąpiły zakłócenia serca stosując metodę TIOPZ, tak jak wcześniej napisałem. Chciałem Panu serdecznie podziękować, takiej widocznej poprawy po kontakcie jeszcze nie miałem.*

\*\*\*

*Pozdrawiam, mimo iż jestem lekarzem, leczona jestem przez Pana w ramach TIOPZ, z dobrym efektem.*

\*\*\*

*Czuję się coraz lepiej. Mniej odczuwam bóle stosując okłady. Coraz mniej zażywam leków przeciwbólowych. Dziękuję za TIOPZ, wsparcie i wiarę w siebie.*

\*\*\*

*Szwagier objęty jest Pana opieką poprzez zdjęcie. Jesteśmy szczęśliwi ponieważ już po kilku dniach zauważyliśmy poprawę jego stanu. Częściej się uśmiecha, podejmuje rozmowy, chętniej nas odwiedza, nie musi być już pilnowany. Wprawdzie ciągle jeszcze jest na lekach depresyjnych, ale nawet Pani doktor, która opiekuje się szwagrem widzi postępy w jego zachowaniu.*



TUTAJ OPISZ GŁÓWNE DOLEGLIWOŚCI

# TIOPZ

## MNIEJ ZNANE OBLICZA CUKRU

Cukier uchodzi za niezdrowy, a mimo to, w ubiegłym roku Polacy zjedli aż 39 kilogramów na głowę: w herbacie, napojach i hamburgerach. Nawet ofensywa słodzików i produktów light nie sprawiła, że cukier wyszedł z mody.

Cukier nie jest bezpośrednią przyczyną psucia się zębów. Odpowiedzialne są bakterie, które żywią się cukrem i powodują gnienie zębów.



Według badań opublikowanych w The New England Journal of Medicine, wbrew powszechnemu przekonaniu cukier nie wywołuje u dzieci nadaktywności.

Według badań przeprowadzonych na Purdue University, otyłość może być wywoływana przede wszystkim przez sztuczne słodziki, dodawane między innymi do napojów gazowanych.

Pół litra coli zawiera 16 kostek cukru. Badanie przeprowadzone w 2013 roku pokazało, że niemal 200 000 przedwczesnych zgonów na świecie może być wynikiem spożywania wysoko słodzonych napojów gazowanych.

Cukier rozmieszany w ciepłej wodzie pomaga pozbyć się uporczywych plam z ubrań.

Aby pozbyć się z rąk uporczywych, tłustych zabrudzeń, rozpuść w wodzie cukier z mydłem.

Posypanie ran cukrem przyspiesza ich gojenie i zabija bakterie.

Wyssanie kostki cukru to dobry sposób na poparzony język.

Cytryny zawierają więcej cukru niż truskawki.

Przechowywanie ciast i wypieków w szczelnym pojemniku razem z kilkoma kostkami cukru sprawia, że dłużej pozostają świeże.

Aby utrwalić szminkę, nasyp na pomalowane nią usta nieco cukru i po jakimś czasie zliź cukier.

Można przedłużyć życie ciętych kwiatów, dodając do wody trzy łyżeczki cukru i dwie octu.

Przechowywanie sera razem z kostkami cukru zapobiega jego pleśnieniu.

Cukier wymieszany z proszkiem do pieczenia można wykorzystywać jako pestycyd. Owady zostaną zwabione przez cukier, a proszek do pieczenia je zabije.

Z cukru można zrobić doskonały peeling, mieszając go z oliwą.

Aby pozbyć się zbyt mocnego zapachu z puszek do kawy i pojemniczków na przyprawę, wystarczy wysypać do nich trochę cukru na kilka minut, aby wchłonął zapach.



Krzysztof Kolumb był pierwszym, który przywiózł do Ameryki trzcinę cukrową podczas swojej drugiej podróży w 1493 roku.

Ośmioatomowa cząsteczka cukru zwana glikoaldehydem została odnaleziona w gazie międzygwiazdowym w pobliżu środka galaktyki Mlecznej Drogi.

Sukraloza, dostępna na rynku pod nazwą Splenda, została odkryta przypadkowo podczas opracowywania nowego rodzaju insektycydu.

Przeciętny Amerykanin spożywa 27,6 kilograma cukru rocznie, w tym około 11,3 kilograma stanowią słodczyce.

W Indiach cukier trzcinowy wytwarzano od co najmniej 2000 lat. Kiedy Aleksander Wielki dotarł ze swoją armią do Indii, był zafascynowany tym, że można wyprodukować miód bez udziału pszczół.

Spożywanie dużych ilości cukru przyspiesza powstawanie zmarszczek i zmniejsza elastyczność skóry.

Cukier jest podstawowym składnikiem paliwa używanego do napędzania rakiet przez konstruktorów-amatorów.

Czasami dzieciom zapisuje się cukrowe tabletki o nazwie "Obecalp", co jest odwróceniem słowa "placebo".

W 1747 niemiecki chemik Andreas Marggraf odkrył, że cukier uzyskiwany z buraka cukrowego jest identyczny z tym pozyskiwanym z trzciny cukrowej. Dzięki temu w krajach o chłodniejszym klimacie cukier stał się łatwiej dostępny i tańszy.

Okolo 70 % cukru jest zużywane w kraju jego produkcji. Ponad 100 krajów produkuje cukier, największym producentem cukru trzcinowego jest Brazylia, a największym konsumentem - Indie.

Cukier znajduje się w bardzo wielu produktach, między innymi w toniku, marynatach, krakersach, chlebie, i ketchupie.

Według badań przeprowadzonych za pomocą technik neuroobrazowania, cukier jest równie uzależniający co kokaina. Źródło: internet

## KAPSAICYNA WYNISZCZA NOWOTWÓR

Uczni z uniwersytetu w Nottingham (Anglia) przeprowadzili badania nad kapsaicyną podawaną wewnętrznie. Dotychczas stosowano ją zewnętrznie jako plastry przeciwbólowe w reumatyzmie i artretyzmie.

Podając kapsaicynę wewnętrznie zwierzętom doświadczalnym zauważyli, że chore na nowotwory - zdrowiały. Otóż okazało się, że kapsaicyna dostawszy się do organizmu poszukuje komórek rakowych i znalazłszy je, zabija mitochondria, które są odpowiedzialne za podział i rozrost komórek.

Kapsaicyna nie atakuje zdrowych, normalnych komórek.

Kapsaicyna niszczy każdy rodzaj nowotworu, bez względu na to, jaką część ciała zaatakował.

Alkaloid wywołuje proces apoptozy (czyli śmierci) komórek nowotworowych, a także niszczy ich centra energetyczne - mitochondria.

Amerykanie wyprodukowali już lek o nazwie kapsaicyna. Pokazano fiolkę i kapsułki oraz poinformowano o cenie. Fiolka ze 100 kapsułkami kosztuje 20 tysięcy dolarów, ale nie można jej nabyć w aptekach, ponieważ leczenie odbywa się w klinice, a więc za dodatkowe 20 tysięcy.

Kapsaicyna znajduje się wyłącznie w ostrych paprykach. To ona nadaje im ostrość. Im ostrzejsza, tym więcej kapsaicyny. Najostrzejsza jest, "habanero", ale w Polsce niedostępna.

Domowy wyrób kapsaicyny pomocnej w leczeniu raka i innych chorób.



Można użyć papryki, "chili". Związek wytrąca się z papryk, zalewając jakimś szlachetnym olejem i odstawiając do zmacerowania w ciemnym i chłodnym miejscu (najlepiej w lodówce) na 7 do 10 dni, codziennie kilka razy wstrząsając zawartość słoika. Po tym czasie zlać płyn do butelki i spożywać. Papryczek nie wyrzucać. Można je wykorzystać, dodając do surówek, co znakomicie poprawia ich smak. Nie należy się obawiać ujemnego

wpływu ostrości papryki na przewód pokarmowy. Mitem jest opinia, że ostrość szkodzi. Wprost przeciwnie, kapsaicyna doskonale reguluje cały układ trawienny, a przy okazji nie pozwala się rozwijać tłuszczom, więc na stałe przywraca normalne proporcje sylwetki.

Przepis!

Wziąć 1,5 kilograma ostrej papryki (najlepiej chilli), obmyć i pokroić na możliwie najdrobniejsze cząstki, razem z gniazdami nasiennymi, bo połowa kapsaicyny znajduje się właśnie w nich (koniecznie w rękawiczkach, a potem kilkakrotnie umyć ręce. Uważać aby nie dotknąć oka lub miejsc intymnych). Zalać w słoiku 1,5 litrem oleju szlachetnego, najlepiej z pestek winogron lub lnianego. (Znaczy ma być tyle oleju ile papryki)

Odstawić w chłodne i zaciemnione (lodówka) miejsce na 7 do 10 dni, codziennie kilkakrotnie wstrząsając. Zlać płyn do butelki. Używać 5 razy dziennie, przed każdym posiłkiem, po 1 łyżeczce do herbaty. Popijać wyłącznie mlekiem dla złagodzenia ostrości. Tylko mleko ma właściwości łagodzące.

Można też zjeść małą kromeczkę chleba (4x4 centymetry) grubo posmarowaną masłem. Spożywanie kapsaicyny nie daje żadnych skutków ubocznych ponieważ składniki są naturalnymi produktami spożywczymi.

Co jeszcze może działać kapsaicyna?

Odchudza.

W 1846 r. kapsaicynę wyodrębnił i zbadał amerykański chemik L.T. Thresh. Tak rozpoczęła się jej kariera. Początkowo stosowano ją w Ameryce w kuracjach odchudzających. Kapsaicyna podkręca metabolizm, a co za tym idzie - przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Ponadto, jak później udowodniono, kapsaicyna zwiększa wytwarzanie ciepła przez stymulowanie produkcji adrenaliny i dopaminy.

Pobudza przez to metabolizm tłuszczów i zapobiega odkładaniu tkanki tłuszczowej - potwierdzają to francuskie badania. Ich wyniki pokrywają się z danymi uzyskanymi na Uniwersytecie Medycznym w Maryland. Okazało się, iż mężczyźni i kobiety stosujący suplementy diety zawierające związki kapsaicyny tracą więcej brzusznej tkanki tłuszczowej niż ludzie przyjmujący inne środki wspomagające odchudzanie.

Łagodzi ból.

Kapsaicyna oddziałuje na receptory bólowe, które występują w dużych ilościach w błonach komórek nerwowych obwodowego układu nerwowego. Tę właściwość wykorzystano przy tworzeniu plastrów i maści, których zadaniem jest łagodzenie przewlekłych bólów mięśniowych czy reumatoidalnych.

Działa przeciwbakteryjnie.

Mieszkańcy Ameryki Środkowej używają ekstraktu z papryczki chili do dezynfekcji ran po ukąszeniach, ugrzyzieniach lub oparzeniach. Może być to słuszne podejście, bo jak pokazują badania kapsaicyna hamuje rozwój różnych gatunków bakterii, jak np. Salmonella czy Pseudomonas.

Chroni żołądek.

Cierpiący na zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego mieszkańcy północno-wschodnich Indii regularnie jedzą niewielkie ilości papryki chili. Badania naukowe wykazały, że regularne stosowanie małych dawek kapsaicyny w grupie zdrowych ludzi zmniejszyło ryzyko wystąpienia wrzodów żołądka. Nie wolno jednak przesadzić, bowiem istnieją dowody na to, że w dużych stężeniach kapsaicyna może żołądkowi szkodzić.

Walczy z nadciśnieniem.

Naukowcy są zdania, że mechanizm, w jaki kapsaicyna obniża ciśnienie tętnicze krwi, przemawia za tym, by wprowadzić ją do składu leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia. Alkaloid ten powoduje poszerzenie światła naczyń krwionośnych. W rezultacie spada opór obwodowy, a co za tym idzie również ciśnienie krwi. U szczurów w czasie doby spadek wynosił od 198/139 do 181/127.

Naturalny antyoksydant

Papryka habanero właśnie dzięki kapsaicynie ma zdolności redukcji stresu oksydacyjnego. To zaś lokuje ją w elitarnym gronie naturalnych przeciwutleniaczy. Regularne przyjmowanie kapsaicyny może opóźnić rozwój arteriosklerozy, czyli miażdżycy. Dzięki temu zmniejsza również ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca oraz zawału mięśnia sercowego.

Źródło: Internet

## STRZEŻ SIĘ TŁUSZCZÓW TRANS

**Gotowe ciasta i ciasteczka? Zupy w proszku? Lepiej z nich zrezygnuj, bo możesz mieć kłopoty z pamięcią!**

Zawarte w tych produktach tłuszcze trans, czyli utwardzone oleje roślinne, są uznawane za najbardziej szkodliwy dla zdrowia typ kwasów tłuszczowych. Ostatnio udowodniono także, że spowalniają pracę mózgu i utrudniają zapamiętywanie. Dowiodła tego dr Beatrice A. Golomb z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego.

Uczona przebadła ponad tysiąc osób. Każdą zapytała o to, co ma zwyczaj jadać, a potem wszystkich poprosiła o wykonanie typowych testów sprawdzających pamięć – badani mieli zapamiętać możliwie jak najwięcej słów z zapisanego na kartce ciągu wyrazów.

Okazało się, że rekordziści, którzy pochłaniali nawet 15 gramów tłuszczów trans dziennie, byli w stanie przypomnieć sobie 10-12 słów mniej niż uczestnicy badania, którzy zjadali śladowe ilości tych związków.

To pierwsze badanie, które pokazało, jak niekorzystnie wpływają tłuszcze trans na pracę mózgu. Dotychczas naukowcy byli przekonani, że są one groźne przede wszystkim dla pracy serca. Podwyższają bowiem poziom złego cholesterolu, którego nadmiar odkłada się w tętnicach i powoduje miażdżycę. Ta zaś prowadzi do zawału serca czy udaru mózgu.

W kolejnych badaniach wykazano, że tłuszcze trans sprzyjają również rozwojowi cukrzycy typu 2. Dowiedziano także, że obniżają płodność i mogą być groźne dla kobiet w ciąży i jej rozwijającego się dziecka.

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) uznała zatem tłuszcze trans za wyjątkowo groźne związki dla naszego zdrowia i nakazała wycofanie ich z żywności w ciągu trzech lat. Nasi eksperci nie zajęli jeszcze stanowiska w tej sprawie.

Gdzie występują tłuszcze trans?

Tłuszcze trans, a konkretnie nienasycone kwasy tłuszczowe typu trans, to izomery powstałe w wyniku uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych. Same oleje roślinne są zdrowe, ale proces utwardzania powoduje, że zmieniają się ich właściwości. Wówczas mogą być groźniejsze dla zdrowia niż i tak bardzo niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe.

W przyrodzie tłuszcze trans występują w mleku (i jego przetworach, np. maśle) i mięsie zwierząt przeżuwających. Ich zawartość zależy od rodzaju mięsa - najmniej jest ich w wieprzowinie i kurczaku, a najwięcej w wołowinie i baraninie. Jednak naturalnie występujące tłuszcze trans nie są szkodliwe dla zdrowia, ponieważ mają inny profil kwasów tłuszczowych niż przemysłowe tłuszcze trans. Wręcz przeciwnie, posiadają właściwości prozdrowotne. Na przykład w maśle znajdują się naturalne izomery trans, takie jak kwas wakcenyowy i skoniugowany kwas linolowy CLA o bardzo wysokiej aktywności antyoksydacyjnej.

Niezdrowe są tłuszcze trans, które powstają w wyniku przemysłowego uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych. Podczas tego procesu olej roślinny wzbogaca się w cząsteczki wodoru i poddaje działaniu bardzo wysokiej temperatury. Podgrzane molekule oleju roślinnego wiążą się z cząsteczkami wodoru, w wyniku czego powstaje nowy związek - uwodorniony (utwardzony) kwas tłuszczowy. Utwardzanie przeprowadza się w celu zmiany konsystencji olejów roślinnych z płynnej na stałą. Ponadto uwodornienie zwiększa trwałość olejów roślinnych, które są bardzo wrażliwe na światło i temperaturę. W związku z tym producenci dodają je do produktów, które mają długi termin przydatności.

Tłuszcze trans mogą powstawać także w wyniku ogrzewania lub smażenia olejów w wysokiej temperaturze. W związku z tym występują one w nieswieżych tłuszczach używanych wielokrotnie w niektórych punktach gastronomicznych.

Przemysłowe tłuszcze trans są najbardziej szkodliwym typem kwasów tłuszczowych odpowiedzialnych za wzrost ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. Jak wynika z badań specjalistów z Europejskiego Biura ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), tłuszcze trans, podobnie jak kwasy tłuszczowe nasycone, podwyższają stężenie „złego” cholesterolu (LDL). Jego nadmiar odkłada się w ścianach tętnic i powoduje miażdżycę, która wiąże się m.in. z zawałem serca i udarem mózgu. Jednak w odróżnieniu od nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszcze trans dodatkowo obniżają stężenie „dobrego” cholesterolu (HDL), co jeszcze bardziej zwiększa ryzyko rozwoju zwłaszcza choroby niedokrwiennej serca. Co więcej, spożywanie tłuszczów trans powoduje zwiększenie stężenia trójglicerydów, co jest jeszcze jednym czynnikiem zwiększającym ryzyko tego schorzenia.

Dieta bogata w produkty zawierające tłuszcze trans poważnie zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Ponadto udowodniono, że utwardzone oleje zwiększają ryzyko rozwoju choroby nowotworowej (Uczni z University of North Carolina-Chapel Hill ustalili, że ludzie, w których diecie było dużo kwasów tłuszczowych trans niemal dwukrotnie częściej chorują na raka jelita) i mogą powodować zanik mięśni.

Jednoznaczny wpływ tłuszczów trans na zdrowie ciężarnych i płodu nie został jeszcze udowodniony, jednak przypuszcza się, że kobiety ciężarne, które spożywają znaczne ilości tych tłuszczów, mogą być narażone na rozwój nadciśnienia indukowanego ciążą, stan przedrzucawkowy i wzrost odporności insulinowej. Utwardzone tłuszcze roślinne mogą być niebezpieczne także dla rozwijającego się dziecka, gdyż przechodzą przez łożysko. Przypuszcza się, że mogą mieć wpływ na masę urodzeniową, a także decydować o długości trwania ciąży i rozwoju układu nerwowego dziecka. Te „złe” tłuszcze dostają się także do mleka matki, co również może mieć niebezpieczne konsekwencje dla dziecka. Ponadto udowodniono, że utwardzone tłuszcze roślinne obniżają płodność u mężczyzn - sprawiają, że plemniki są gorszej jakości.

**Jakie produkty lepiej wyeliminować z jadłospisu?**

W codziennej diecie tłuszcze trans są spożywane przede wszystkim pod postacią tłuszczów do smarowania pieczywa lub pieczenia. Tłuszcze trans są wykorzystywane m.in. w celu utrzymania stałej postaci margaryny, dlatego w znacznej ilości będą występować w margarynach twardych, w kostkach. Takie margaryny mogą zawierać nawet do 56 proc. tych „złych” tłuszczów. W margarynach miękkich, kubkowych, jest ich od 0 do 20 proc. Z kolei miksy składające się z masła i margaryny zawierają od 2,4 do 14,8 proc. tłuszczów trans. Jednak najgroźniejsze są produkty, w których skład wchodzi tłuszcz piekarniczy czy cukierniczy, gdyż zawierają nawet ok. 86 proc. tłuszczów trans.

Produkty, w których występują tłuszcze trans:

- chipsy, chrupki, paluszki, krakersy i wszelkie inne słone przekąski. Dzięki tłuszczom trans są bardziej chrupkie i lepiej smakują. Im bardziej chrupiące chipsy lub krakersy, tym więcej utwardzonych olejów roślinnych zawierają;

- słodycze - przede wszystkim pączki, gdyż są smażone na tłuszczach używanych wielokrotnie, a także ciasta, ciastka, herbatniki, biszkopty, produkty czekoladowe;

- fast-foody - przede wszystkim frytki (z tego samego powodu co pączki);

- zupy w proszku, koncentraty zup i sosów. Dzięki tłuszczom trans mają dłuższy termin przydatności; majonezy;

**W Polsce producenci nie mają obowiązku informowania o zawartości tłuszczów trans na opakowaniach swoich produktów.**

Co prawda są zobowiązani do podawania zawartości tłuszczu ogółem, ale tylko kwasów nasyconych, jednonienasyconych, wielonienasyconych i cholesterolu (tłuszczów trans już nie). Dlatego będąc w sklepie, czytaj etykiety i nie kupuj produktów, które mają w składzie napisane: „uwodorniony”, „częściowo uwodorniony” lub „utwardzony”. Im wyższą pozycję na liście zajmują te związki, tym wyższa ich zawartość w produkcie. Warto wiedzieć, że obowiązek informowania o zawartości izomerów trans wprowadzono już np. w Danii, Kanadzie i Rosji.

Najlepiej kupować margaryny jak najbardziej miękkiej, wręcz mazistej konsystencji. Dobrym wyborem są te z dodatkiem masła.

Unikaj produktów, które nie zawierają cholesterolu albo niskocholesterolowych, które nie zawierają tłuszczów zwierzęcych, gdyż często w ich składzie znajdują się utwardzone oleje roślinne.

Źródło: internet

## 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.

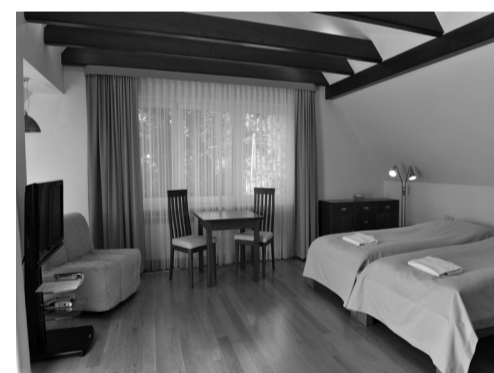
### Willa Alkano

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

### Wrzesień '15

poniedziałek	wtorek	środa
	01	02
07	08	09
14	15	16
21	22	23
28	29	30

### Październik '15

poniedziałek	wtorek	środa
05	06	07
12	13	14
19	20	21

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

