



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 89/90 (130/131)

VII/VIII 2016



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

LIPIEC

WROCŁAW

08. 07. 2016
GODZ. 10:00
HOTEL BEST WESTERN
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

BYDGOSZCZ

15. 07. 2016
GODZ. 10:00
KORONA STADIONU
ZAWISZA
UL. GDAŃSKA 163

GDYNIA

16. 07. 2016
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

KATOWICE

21. 07. 2016
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

22. 07. 2016
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

SIERPIEŃ

SZCZECIN

05. 08. 2016
GODZ. 10:00
WYŻSZA SZK. BANKOWA
UL. WOJSKA POLSKIEGO 128

POZNAŃ

06. 08. 2016
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. KOŚCIUSZKI 118

WROCŁAW

19. 08. 2016
GODZ. 10:00
HOTEL BEST WESTERN
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

KATOWICE

25. 08. 2016
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

26. 08. 2016
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5



ŁÓDŹ

27. 08. 2016
GODZ. 10:00
SALA NOT
PL. KOMUNY PARYSKIEJ 5A

UWAGA!

Prosimy o monitorowanie strony internetowej www.nowak.pl ponieważ miejsce sierpniowego spotkania we Wrocławiu może ulec zmianie.

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Ciało człowieka jest piękną, delikatną i fascynującą bio-maszyną. Powinniśmy wiedzieć o niej jak najwięcej, żeby możliwie najlepiej jej używać.

Powinniśmy je trenować, ale nie katować, dogadzać, ale nie rozpieszczać. Uczyć je, dbać o nie, słowem - cały czas myśleć o tym, co dla niego najlepsze.

A (z ręką na sercu), kto z nas to robi właściwie? Pewnie nikt, lub prawie nikt. Dlatego nigdy dość porad i wskazówek. Zawsze znajdzie się coś, co nawet jeśli robimy nieźle, możemy robić znacznie lepiej.

Dlatego i w tym numerze, podobnie jak we wszystkich poprzednich, znajdziecie Drodzy Państwo tylko to, co pomoże naszym ciałom osiągnąć lepszy stan.

Polecamy Wam też następną książkę: „Życie wewnętrzne”. Mimo tytułu sugerującego opowieść o duszy - jest to przeżabawnie i naprawdę wnikliwie napisana opowieść o materialnym wnętrzu człowieka. Podtytuł wyjaśnia wszystko. „Jelita - najbardziej fascynujący organ naszego ciała.” Po lekturze doszłam do wniosku, że autorki rzeczywiście mają rację.

Aleksandra Krajewska-Nowak

ŻYCIE NA POZIOMIE KWANTOWYM

Nie można walczyć z energoterapią, tak jak nie można walczyć ze światłem.

Bioelektroniczny model układów biologicznych stworzył w 1967 roku ksiądz profesor Włodzimierz Sedlak. Zgodnie z jego badaniami organizm człowieka jest układem elektronicznym zbudowanym z białkowych półprzewodników i piezoelektryków. Okazało się, że każda komórka, to zarówno nadajnik, jak i odbiornik informacji elektromagnetycznej. Wg profesora Sedlaka, życie jest światłem, światło zaś to zjawisko kwantowe. Życie więc trzeba rozpatrywać na poziomie kwantowym – uniwersalnym i podstawowym dla wszelkich procesów elektronicznych.

Życie to energia. Każda komórka w twoim ciele jest mini-baterią o napięciu 70-90 miliwoltów - jeśli jest zdrowa.

Kotlet i ziemniaki z kapustą, które jesz na obiad to twoje paliwo, które spalasz. Jedzenie jest jak dorzucanie węgla do pieca. Trawienie jest niczym więcej, jak powolną formą spalania tych produktów energii, by twoje ciało mogło żyć dalej.

Zatem wchłanianie jest najważniejszą funkcją żywego organizmu, ponieważ dzięki niemu uzyskujemy energię dla naszych mini baterii, którą jest każda komórka, natomiast nie zdajemy sobie sprawy z tego, że powierzchnia naszych jelit to – ponad 900 metrów kwadratowych – kort tenisowy!

Kiedy tłumaczę korzyści wynikające z mojego działania na organizm żywy, to przede wszystkim mówię o działaniu rozkurczowym i właśnie tym, co dla mnie jest szczególnie ważne - o uruchomieniu wchłaniania. To pozwala na znacznie lepszą akcję mięśnia sercowego, a co za tym idzie, na zwiększenie ilości tlenu dopływającego do mózgu. Jednak spektrum mojego działania jest znacznie szersze.

Zwiększa się poziom energii każdej komórki ciała do idealnego poziomu, czyli od 70 do 90 miliwoltów,

a w ten sposób energia chroni twoje DNA przed uszkodzeniami.

Poprawia się przepuszczalność ściany komórkowej, ułatwiając tym wchłanianie składników odżywczych do każdej komórki i eliminację produktów przemiany materii.

Oczyszcza się krew poprawiając jej proporcje (białko/cząsteczki tłuszczu zawarte we krwi) oraz profil trójglicerydów i krzepliwości.

Poprawia się koncentracja, co widać na zwiększonej amplitudzie w badaniu EEG (elektroencefalograficznym). Jak do tej pory dzięki mojemu działaniu zlikwidowałem trwale około 98% przypadków padaczek skroniowych.



Równoważą się obie półkule mózgu, co również pokazują badania EEG.

Wyraźnie widać wpływ mojego działania po parametrach krwi i moczu, które w wielu przypadkach osiągają środkową wartość normy.

Dotyczy to w wielu przypadkach komórek nowotworowych, które są, prawie bez wyjątku, komórkami o małym napięciu. Jak wspominałem wcześniej, optymalne napięcie większości komórek w ciele to zakres 70-90 miliwoltów. Komórki nowotworowe funkcjonują prawie wyłącznie w zakresie 15-20 miliwoltów. Było wiele teorii popierających tę tezę. Najbardziej prawdopodobna

to ta, która dowodzi, że gdy napięcie komórki spada do zakresu, w którym jej przetrwanie jest zagrożone, komórka zaczyna rozmnażać się niekontrolowanie próbując zagwarantować sobie „przetrwanie”.

Jeśli podniesie się napięcie komórkowe (co jest dokładnie tym, co dzieje się, gdy korzystasz z mojego działania), komórka nie potrzebuje dłużej dziko się rozmnażać. W efekcie może stać się znowu „normalna”. Implikacje tego faktu w aspekcie leczenia nowotworów mogą być znaczące.

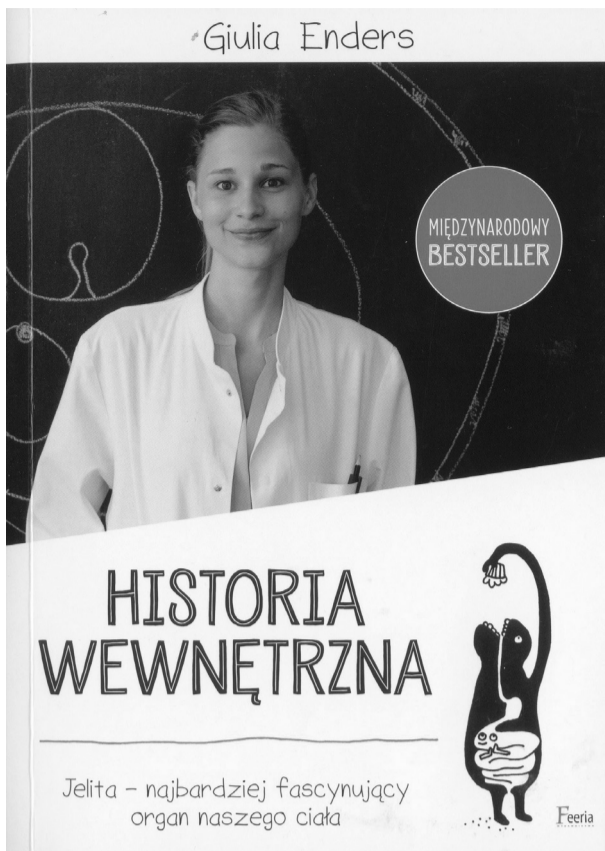
Jednak najbardziej spektakularnym skutkiem kontaktu ze mną jest obniżenie wieku metabolicznego niemal o połowę, czego dowodzą odpowiednie badania prowadzone przez moich podopiecznych

Szczególnie ważny jest program telewizyjny z 1996 roku wyemitowany w TV POLSAT z udziałem doktora nauk medycznych Stefana Trzosa, który w sposób naukowy wyjaśnia skutki mojego działania. Wywiad znajduje się też na płycie DVD, dostępnej w Podkowie Leśnej i wszystkich sesjach wyjazdowych w miastach, do których cyklicznie dojeżdżam w ciągu roku.

Dodatkowo oprócz wszystkich korzyści, które wymieniałem do tej pory, zauważysz, że z biegiem czasu moja energia będzie absorbowana szybciej i nasz kolejny kontakt będzie osiągał coraz lepsze efekty.

Zbyszek Nowak

© KSIĄŻKA - WAŻNA, CIEKAWA I ŚMIESZNA! ©



„Jelita to narząd wrażliwy, pracowity i odpowiedzialny, a także ogromnie wpływowy. Z ich pracą wiążą się tak rozbieżne z pozoru sprawy, jak nadwaga, depresja, przeziębienia, czy swędzące wysypki. Zgłębienie meandrów współzależności, które dają taką moc jelitom, jest fascynującą wyprawą w świat komórek, laboratoriów i badań naukowych. To wewnętrzna historia, po poznaniu której spojrzysz na siebie zupełnie nowymi oczami.” - oto rekomendacja, którą znajdziemy na skrzydełku okładki książki pt. **„Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała”**.

Przyznam, że podeszłam do tej pozycji nieufnie. Czego nowego mogę się dowiedzieć o jelitach, procesie trawienia, czy o tym, co nam szkodzi, a co pomaga? Stale się o tym mówi, bez przerwy coś czytamy na ten temat.

Swoim zwyczajem otworzyłam książkę na chybił - trafił i zaczęłam czytać w przypadkowym miejscu. I już po chwili dowiedziałam się czegoś nowego. A jednak! pomyślałam i zasiadłam do lektury na dłużej.

Z tej książki dowiesz się wszystkiego o przewodzie pokarmowym, procesie trawienia i wydalania. Dowiesz się, dlaczego żołądek człowieka jest krzywy, przetyk niewydarzony, a jelito cienkie pokręcone. Po co nam (nie)potrzebna ślepa kiszka, co tak naprawdę jemy i czy to delikatna struktura jelit odpowiada za alergię, nadwrażliwość i nietolerancję.

Wnikliwie i wszechstronnie, ale jednocześnie w tak obrazowy i zabawny sposób, że wciąga jak najlepsza powieść akcji, autorki opisują całą drogę jedzenia od chwili, kiedy dostrzegą je nasze oczy, aż po ostatni etap. Temu ostatniemu także poświęcają sporo uwagi, dzięki czemu dowiesz się również, czy dobrze siedzisz na sedesie i jakie to ma znaczenie.

Jeszcze kilka tytułów rozdziałów dla zobrazowania, jak olbrzymie spektrum zagadnień porusza ta książka.

Jak jelita wpływają na mózg? Tu dowiesz się, że oprócz mózgu w głowie mamy jeszcze mózg trzewny - także bardzo ważny.

O drażliwych jelitach, stresie i depresji. To w tym rozdziale znalazłam takie oto mądre zdanie: *„Skoro jelita mają taki wpływ na mózg, to znaczy, że podczas posiłku należy unikać wszelkich napięć i pośpiechu. Posiłki powinny być czasem wolnym od stresu, kłótni, zdań w rodzaju >nie wstanieś od stołu, dopóki nie zjesz wszystkiego< oraz od skakania pilotem po kanałach. Wszelki stres pobudza nerwy, które hamują proces trawienia.*

Najdłuższy, siłą rzeczy, rozdział **Świat mikrobów**, to oczywiście kompendium wiedzy na temat bakterii, pierwotniaków, pasożytów itp. Znowu nie nudne, nie przerażające, ale dowcipnie napisane i mądre.

Na zakończenie jeszcze pytanie, czy antybiotyki, czy pro- i prebiotyki? Odpowiedź jest oczywista, ale dobrze poczytać o wszystkich zaletach tych drugich.

Teraz dwa fragmenty na zachętę:

DLACZEGO WYMIOTUJEMY I JAK MOŻEMY TEMU ZAPOBIEC

Na początek żołądek i jelita zaczynają wykonywać niewielkie, nerwowe, faliste ruchy, próbując desperacko

wypchnąć gdzieś swoją zawartość. Tych ruchów “w tę i w tę” nie możemy poczuć, bo wszystkie następują w obszarze zbudowanym z mięśni gładkich. Jednak dokładnie w tym momencie wiele osób intuicyjnie wyczuwa, że najwyższy czas rozejrzeć się za jakimś ustronnym miejscem.

Wymiotować możemy nawet z pustym żołądkiem - również jelito cienkie pragnie niekiedy pozbyć się swej treści. W takiej sytuacji żołądek wyjątkowo otwiera bramkę i przepuszcza treść jelitową z powrotem do góry. Nagły napór treści jelit na żołądek podrażnia wrażliwe nerwy w jego ściankach, mobilizując je do wysyłania sygnałów do “centrum mdłości” w mózgu. Teraz nie ma już żadnych wątpliwości: wszystko jest do wyrzucenia ... A zatem start!

Płuca robią wyjątkowo głęboki wdech, drogi oddechowe się zamykają. Żołądek i otwór prowadzący do przełyku nagle zupełnie się rozluźniają i - bach! - przepona i mięśnie brzucha zaczynają tłoczyć od dołu, jakbyśmy byli tubką pasty do zębów. W ten sposób wyciśnięta zostaje cała zawartość żołądka. Z życiem, z życiem, pozbadźmy się jak najszybciej tego paskudztwa!

Nasz gatunek został wyposażony w specjalne mechanizmy umożliwiające wymiotowanie. Łączy nas to z małpami, kotami, psami, świniami, rybami, a także ptakami. Niezdolne do torsji są zaś myszy, szczury, świnki morskie, króliki, a także konie. Mają one zbyt długi i wąski przełyk, a ponadto brakuje im odpowiedniego unerwienia.

Zwierzęta niezdolne do wymiotów są zdane na inne metody umożliwiające zachowanie bezpieczeństwa. Szczury czy myszy na początek podgryzają swoją karmę. Kosztują najpierw odrobinę, a do jedzenia zabierają się na dobre dopiero wtedy, gdy zyskają pewność, że próbny kęs im nie zaszkodził. Gdyby okazał się toksyczny, w większości przypadków zwierzątkom zrobiłoby się tylko trochę niedobrze. Zresztą w ten właśnie sposób uczą się, co mogą jeść, a czego nie. Ponadto gryzonie lepiej od nas umieją rozkładać substancje toksyczne, bo ich wątroba wytwarza więcej odpowiednich enzymów. Najgorzej mają konie, które nie umieją nawet wstępnie podgryzać pokarmu. Dlatego jeśli szkodliwa substancja dostanie się do ich jelita cienkiego, często oznacza to śmiertelne zagrożenie. Właściwie więc możemy czuć się dumni, gdy zgięci w pół pochylamy się nad muszlą klozetową.

A skoro już o wymiotach mowa, warto wykorzystać krótkie przerwy pomiędzy kolejnymi falami torsji i przyjrzeć się temu, co zwracamy. Wyśmienita sałatka jajeczna u osoby z numerem 32 zachowała się w zaskakująco dobrym stanie, zanim wróciła ze swej krótkiej podróży na przedpola żołądka. Wciąż doskonale widać kawałeczki jajka, makaronu i ziarenka groszku. W przebytku przytomności numer 32 myśli więc jeszcze: *“Musiałem po prostu źle pogryźć”*. Jednak chwilę później przychodzi kolejna fala torsji, złożona z wyraźnie drobniejszych cząstek. Jeśli nasze wymiociny zawierają rozpoznawalne składniki pożywienia, można z dużym prawdopodobieństwem przyjąć, że treść pochodzi z żołądka, a nie z jelita cienkiego. Wtedy natomiast, gdy mamy do czynienia z masą bardzo rozdrobnioną, gorką i żółtawą, są to raczej swego rodzaju “pozdrowienia” z jelita cienkiego. Łatwo dające się rozpoznać jedzenie to pokarm źle przeżuty, który organizm katapultuje bezpośrednio z żołądka, nie dopuszczając, by trafił dalej.

O przyczynach torsji mówi nam co nieco również ich charakter. Jeśli przychodzą nagle, niemal bez ostrzeżenia i następują gwałtownymi falami, prawdopodobnie mamy do czynienia z wirusem żołądkowo-jelitowym. W takiej sytuacji czujne receptory najpierw określają liczbę chorobotwórczych zarazków. Jeśli w pewnym momencie dojdą do wniosku, że jest ich stanowczo za wiele, gwałtownie zaciągają hamulec bezpieczeństwa. Przed napadem torsji o stan naszego zdrowia mógł się jeszcze troszczyć układ odpornościowy, ale teraz przyszedł czas na działanie mięśni żołądka i jelit.

W przypadku zatrucia nieświeżym jedzeniem lub alkoholem torsje co prawda również przychodzą falami, jednak są wobec nas bardziej fair: Chwilę wcześniej ostrzegają o swoim nadejściu poczuciem mdłości. Ma ono nauczyć nas, że dany produkt spożywczy nie jest dla nas wskazany. Osoba numer 32 będzie na przyszłość podchodzić do sałatek jajecznych ze znacznie większą rezerwą.

Numer 14 z kolejki górskiej znajduje się w równie oplakany stan, co numer 32. Podłożem torsji jest tu choroba lokomocyjna. To z jej powodu - mimo iż nie mamy do czynienia z żadną toksyczną substancją - znajdując się na przykład w samochodzie, gwałtownie wymiotujemy pod nogi albo do schowka na rękawiczki, względnie wyrzucamy treść przewodu pokarmowego przed siebie, a wiatr znosi wszystko na tylną szybę. Mózg bowiem, stojący na straży naszego organizmu, niekiedy bywa nadopiekuńczy,

szczególnie u dzieci. Obecnie powszechnie uznaje się, że dolegliwości związane z chorobą lokomocyjną pojawiają się, gdy informacje pochodzące od zmysłu wzroku wyraźnie odbiegają od tych, które wysyła błędnie: mózg nie wie już wtedy, co dzieje się nie tak, i na wszelki wypadek wszczynają alarm.

Gdy czytamy książkę w jadącym samochodzie lub pociągu, oczy wysyłają sygnał: “brak ruchu”, podczas gdy czujnik równowagi w uszach raportuje: “ruch ciągły”. Z odwrotną sytuacją mamy do czynienia, gdy w trakcie jazdy obserwujemy drzewa na skraju lasu. Jeśli lekko obrócimy przy tym głowę, mamy wrażenie, że pnie drzew przesuwają się ze znacznie większą prędkością niż ta, z którą w rzeczywistości się poruszamy - i znowu mózg czuje się zbity z tropu. Takie sprzeczne sygnały docierające od oczu i zmysłu równowagi kojarzy on właściwie tylko z jedną sytuacją, a mianowicie z zatruciem. Po nadmiernym spożyciu alkoholu lub zażyciu narkotyków można przecież poczuć ruch, nawet siedząc spokojnie na krześle.

Przyczyną torsji mogą być też silne emocje, takie jak napięcie psychiczne, stres czy lęk. Zazwyczaj każdego ranka wytwarzamy pewną ilość hormonu stresu CRF (Corticotropin Releasing Factor, czynnik uwalniający kortykotropinę), służącego nam za swego rodzaju “poduszkę powietrzną”. Hormon stresu pomaga organizmowi w uporaniu się z wyzwaniem, jakie przynosi dzień. To właśnie dzięki CRF możemy w razie potrzeby sięgnąć do rezerw energii, on też powoduje, że układ odpornościowy nie wykazuje przesadnie wrażliwych reakcji, on wreszcie sprawia, że skóra się opala, chroniąc nas przed stresem związanym z przyjęciem nadmiernej dawki promieniowania. Gdy znajdziemy się w szczególnie trudnej sytuacji, mózg może zarządzić wstrzyknięcie dodatkowej porcji CRF do krwi.

Problem polega na tym, że CRF wytwarza nie tylko komórki mózgu, ale także jelit i żołądka. Za każdym razem pojawienie się tego hormonu to dla organizmu wyraźny sygnał: alarm, stres i zagrożenie! Jeśli więc komórki żołądka i jelit zarejestrują wysoki poziom CRF, liczy się nie źródło sygnału (mózg czy jelita), a jedynie informacja, że coś jest nie tak. To wystarczy, żeby wywołać reakcję obronną w postaci biegunki, mdłości lub torsji.

Jeśli hormon stresu wysyłany jest przez mózg, pozbycie się jedzenia z żołądka ma na celu zaoszczędzenie cennej energii, którą zużylibyśmy na trawienie. Jej zapas mózg może wykorzystać do rozwiązania innych problemów. W wypadku sygnału pochodzącego z jelit treść pokarmowa usuwana jest ze względu na zawartość toksyn albo dlatego, że w danej chwili układ pokarmowy nie jest w stanie dobrze jej strawić. W obu sytuacjach opróżnienie przewodu pokarmowego może okazać się korzystne. Po prostu nie pora teraz na spokojne trawienie. Osoby wymiotujące ze zdenerwowania mają wyjątkowo troskliwy przewód pokarmowy, który na wszelkie sposoby stara się im pomóc, i dlatego reagują torsjami.

Pamiętajmy: torsje nigdy nie są karą, którą wymierza nam własny brzuch! To raczej sygnał, że mózg i przewód pokarmowy z najwyższym poświęceniem starają się nam pomóc.

REGUŁA TRZECH DNI

Wielu lekarzy przepisuje środki przeczyszczające, nie tłumacząc istoty rzeczy. A przecież to naprawdę nieskomplikowana i przydatna wiedza. Otóż jelito grube składa się z trzech części: wstępującej, poprzecznej i zstępującej. Gdy udajemy się do łazienki, zwykle opróżnimy tylko trzecią, ostatnią część. Jej ponowne napełnienie potrwa do następnego dnia i wtedy cała zabawa zaczyna się od nowa. Jeżeli natomiast zażywamy silne środki przeczyszczające, może zdarzyć się tak, że opróżnimy całe jelito grube, a więc wszystkie trzy części. W tej sytuacji mogą upłynąć nawet trzy dni, zanim znowu będzie ono dostatecznie wypełnione, by domagać się wypróżnienia.

Nie znając tej zasady, często wpadamy w popłoch. Znowu nic? Już trzeci dzień z rzędu? Co się dzieje? I dlatego - bach, bierzemy kolejną tabletkę czy proszek przeczyszczający. W ten sposób wpadamy w błędne koło. Po zażyciu preparatu przeczyszczającego powinniśmy zostawić swoje jelito na dwa dni w spokoju, a ponowne odliczanie rozpocząć dopiero trzeciego dnia. Jeśli mamy pewność, że znajdujemy się w grupie osób ze spowolnionym pasażem jelitowym, możemy po upływie tych dwóch dni zażyć kolejny środek.

Prawda, że interesujące i niesablonowo napisane? Bardzo polecamy lekturę tej książki - Ola i Zbyszek Nowak

© STARE DZIEJE I TIOPZ DLA KOTA ©

Zwyktemu zjadaczowi chleba trudno zrozumieć działanie kogoś takiego jak Zbyszek Nowak. Wprawdzie strona www.nowak.pl zawiera bardzo wiele informacji, ale są one zrozumiałe tylko dla człowieka, który posiada już pewną wiedzę i nie lekceważy faktów, a jego świadomość nie została ograniczona przez wszytkowiedzące ego.

To co piszę wynika z potrzeby wyciągnięcia ręki do tych, którzy zabrnęli w ślepią uliczkę problemów i nie wiedzą, że jest możliwość wyjścia. A jeśli nawet wiedzą o takiej możliwości, to ją ignorują. Pomyślałem sobie: może to co napiszę będzie służyło za drogowskaz wskazujący możliwość pomocy wynikającej z kontaktu ze mną.

Wszystko co żyje - funkcjonuje dzięki energii. Zapis naszej energii jest na każdym naszym zdjęciu. Umiejętności z fotografii określić funkcjonalność energetyczną organizmu i wszelkie zakłócenia, stanowiące tzw. punkty biologiczne czynne. Na rozpoznaniu i regulacji tych punktów polega tryb intensywnej opieki przez zdjęcie, w skrócie TIOPZ. Na TIOPZ składają się cztery elementy: zdjęcie, opis problemu wraz z personaliami, kontakt oraz zryczałtowana opłata na pokrycie kosztów.

Regulacją zakłóceń energetycznych w organizmach żywych zajmuję się odkąd pamiętam, świadomie od 58 lat, zawodowo od 31. Historia mojego świadomego działania przez zdjęcie sięga bowiem 1958 roku. Byłem z rodziną na Mazurach we wsi Miętke. Poprzedniego dnia była na sąsiednim podwórku straszna awantura, mężczyzna biegał z kosą. Zaciekawiony tym co się dzieje, stanąłem przed nim nie zdając sobie sprawy z grozy sytuacji. Nic się jednak nie stało. Natomiast następnego dnia dowiedziałem się, że ten mężczyzna idzie do pobliskiego jeziora Babant, aby tam się utopił. Ogarnął mnie ogromny żal, postanowiłem mu pomóc, ale do tego musiałem go zobaczyć i wówczas poprosiłem o jego zdjęcie. Kilka lat temu przypadkowo odnalazłem to zdjęcie i cała historia stanęła mi przed oczami. W pełni świadomie działając mentalnie, zatrzymałem desperata przed próbą samobójstwa. Minęło wiele lat, podczas których intuicja moich podopiecznych coraz częściej wskazywała im potrzebę zostawienia u mnie zdjęcia. Tych zdjęć było coraz więcej. A po 42 latach od pierwszego przypadku powstał TIOPZ.

Zwierzęta, którymi się zajmuję przez zdjęcie w ramach opieki TIOPZ są najlepszym dowodem na to, że to działa i nie jest kwestią sugestii.

Niedawno nagraliśmy we Wrocławiu opowieść o kocie Ptysiu, Jest to relacja mojej podopiecznej, która zaopiekowała się kotem palonym przez dzieci, a następnie uratowała go oddając mi jego zdjęcie do TIOPZ. Zrobiła to, ponieważ na jednym ze spotkań pokazywałem innego kota – Króla, którego trzy lata temu uwolniłem od białaczki, o czym świadczą badania medyczne i kolejne nasze wspólne fotografie, w tym ostatnia sprzed miesiąca.

Cieszę się, że moja pomoc zwierzętom tak ciekawie się rozwija, bo już jako mały chłopiec z wielką chęcią i radością zajmowałem się zwierzętami. Uznawałem to za zupełnie normalne, że na ciele chorego psa w miejscach gdzie go głaskałem bardzo szybko pojawia się nowa, zdrowa sierść.

Niemal każdy pyta mnie - skąd bierze się ta energia? Odpowiedź jest prosta. To dar, który udało się rozwinąć. Podobnie jak talent. Słynny pianista Rubinstein mawiał, że talent to zaledwie 10%, reszta to ciężka praca. Pianista ma łatwiejsze zadanie, bo jeśli ma talent i ciężko pracuje będzie miał sukces. Tak wielu jest pianistów, a rangę społeczną mają tylko ci najwybitniejsi! Tymczasem ja, by korzystać ze swojego daru i rozwijać go, musiałem pokonać wyjątkowo wyboistą drogę i mimo tego, do czego doszedłem, nadal ta droga jest trudna. Ostatnimi czasy może trochę mniej, ponieważ zdecydowanie wzrasta świadomość społeczna i wiedza, jakie możliwości dla każdego niesie ze sobą energia.

Pamiętam taki przypadek, który mnie, 5-letniego wówczas chłopca, bardzo zaciekawiał. W pociągu siedziałem naprzeciwko mężczyzny i kiedy spoglądałem mu w oczy, on je opuszczał. Bawiło mnie to, że dorosły mężczyzna nie może wytrzymać wzroku małego chłopca. Więc powtarzałem eksperyment zaciekawiony, czy dalej będzie taki sam efekt, aż mężczyzna wstał i poszedł do toalety. Podążyłem za nim i usłyszałem, że wymiotował.

Prawdopodobnie już wtedy, nieświadomie, doprowadziłem jego organizm do stanu, w którym zaczął się regulować i oczyszczać. Podobnych

przypadków było wiele. Byłem przekonany, że moi koledzy też mają takie możliwości. Bawiliśmy się w ogrodnikach wtykając do ziemi patyczki. Wszystkie moje patyczki wypuściły listki, tylko moje. To budziło zazdrość, a nawet złość. Wówczas zrozumiałem, że nie powinienem robić nic na pokaz i zacząłem działać wewnątrz, czyli w moim umyśle, można powiedzieć - mentalnie.

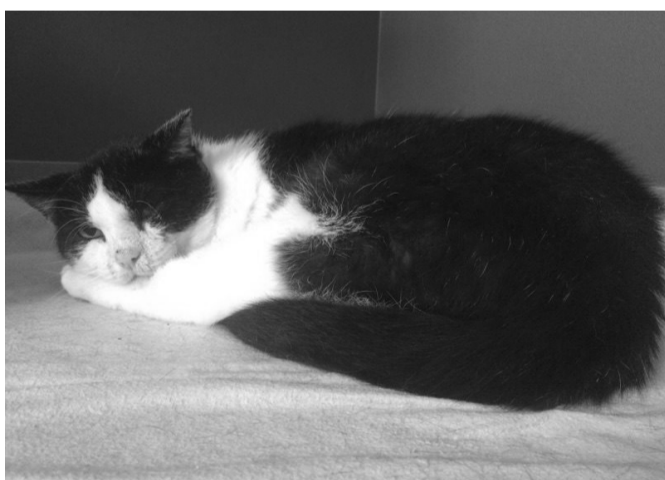
Takich epizodów w moim życiu było bardzo wiele. Zwierzęta są doskonałym sprawdzianem umiejętności - nie można im zasugerować, żeby poczuły się lepiej. Trudno to też tłumaczyć obiegowym sloganem, że wiara czyni cuda.

Kiedyś przyniesiono do mnie kilka szceniaków. Wszystkie miały spłaszczone brzuszki bo tylne łapki były bezwładne. Na skutek trzech wizyt, po kolei jeden po drugim stawały na tylne nogi i zaczynały normalnie chodzić.

Ciekawa jest też historia konia chorego na zapalenie płuc. Do namiotu, w którym odbywało się spotkanie, już pod koniec, wpadła zdyszana kobieta prawie krzycząc, zażądała ode mnie, abym natychmiast - jeśli jestem taki dobry - poszedł ratować jej konia, bo jeden już jej zdechł, a drugi leży i zdycha. Pomyślałem, że jeszcze koniem się nie zajmowałem i oczywiście poszedłem. Wieczorem koń stał już w boksie, a weterynarz orzekł że koń jest zdrowy. Po 10 latach potrzebowałem końskiego nawozu. Poszedłem więc do tej stajni w sąsiedztwie. Powitał mnie jakiś chłopak, dzień dobry panie Nowak, czy pan wie, że jeszcze ten „pański” koń jeszcze żyje! (ZN)



"Moje" konie w TIOPZ



Powyżej - kot **Ptyś** przed kontaktem jego pani ze mną, Poniżej - dwa tygodnie po pokazaniu mi jego zdjęcia. Kot odzyskał zdrowie i radość życia.



Historia kota **Zenona** spisana w kilku SMS-ach

Dobry wieczór. Mam bardzo chorego kota jutro bardzo proszę o spotkanie indywidualne - przyjadę bez umówionej wizyty. Z poważaniem...

Zenon kot. Po dzisiejszej wizycie u Pana ma spokojniejszy oddech - dziękuję.

Zenon kot- ma apetyt i więcej siły był na krótkim spacerze po ogrodzie.

Zenon kot- czuje się lepiej ma apetyt chodzi na spacerze po ogrodzie.

Zenon kot -w jednym płucu już nie ma wody- czuje się jeszcze lepiej.

Zenon kot -wczoraj polował na wróble!



Król, którego historia (coraz bardziej znana) zachęca innych właścicieli do poszukania u mnie pomocy dla swoich zwierząt, nadal jest zdrowy, zadowolony, a do tego jaki cierpliw!

SZCZERE WYZNANIE

„Byłem totalnym idiotą!” - wyznał Tom Hanks w „Radio Times”. „Byłem ociężały, co doskonale widać na filmach z moim udziałem”. Aktor nie dbał o siebie, nie zwracał uwagi na prawidłowe odżywianie. Efekt? Wykryto u niego cukrzycę typu II. Przyznał jednak, że sam zapracował na swoją chorobę i że to on jest odpowiedzialny za swój stan. Dodał, że „jest częścią leniwego pokolenia Amerykanów”, którzy żyli w przekonaniu, że można robić co się chce, ale dopiero po czasie zorientowali się, że jest z nimi niedobrze.



Bo rzeczywiście, cukrzyca to dziś jedna z najczęstszych chorób. Specjaliści mówią wręcz o jej epidemii. Tylko w Polsce choruje na nią 3 mln ludzi, a może i więcej, bo wielu nie chodzi przecież regularnie do lekarza. Problem jest tym poważniejszy, że cukrzyca przez wiele miesięcy, czy lat nie daje żadnych niepokojących objawów.

Powoduje senność, zmęczenie, wzmaga pragnienie. To wszystko są dolegliwości, które mało kto wiązałby z poważną chorobą, ta zaś się rozwija. Trzustka pracuje coraz gorzej - produkuje coraz mniej insuliny. Zmienia się metabolizm w komórkach, które nie potrafią właściwie korzystać z insuliny.

Z czasem choroba uszkadza wszystkie narządy – serce, nerki, trzustkę, a nawet płuca. Chorzy tracą wzrok, częściej chorują na nowotwory, mają zawały i udary. Zaburzona zostaje ich seksualność.

Cukrzyca jest wykrywana najczęściej przypadkowo podczas wykonywania badań związanych z zupełnie innymi chorobami. A tak wcale być nie musi. Wystarczy wykonać raz w roku banalne badanie polegające na zmierzeniu poziomu cukru we krwi. Badanie proste i tanie. Pozwala wykryć chorobę na bardzo wczesnym etapie rozwoju.

W tym wszystkim niezwykle ważne jest to, że na cukrzycę wcale nie musimy chorować. Łatwo można jej uniknąć. Wystarczy ruch i prawidłowa dieta: pełna warzyw, zawierająca chude mięso i nabiał, a uboga w słodkości. Warto o to zadbać, bo dzięki temu nie tylko my sami nie zachorujemy, ale zdrowe będą także nasze dzieci i wnuki. Jak to możliwe? Dr Lars Bygren z Instytutu Karolinska w Sztokholmie wykazał, że nasze błędy żywieniowe odciskają piętno na genomie, a zapis ten otrzymują w spadku następnego pokolenia.

Cukier w wodzie? Zobacz jak słodkie są napoje, które dajesz swojemu dziecku:

Uczony przeanalizował zwyczaje żywieniowe mieszkańców jednej z gmin w północnej Szwecji. Przyjrzał się też zapisom archiwalnym, które zawierały informacje na temat plonów i cen żywności w tej części Szwecji w ciągu ostatnich stu lat. Na tej podstawie ustalili, jak odżywiali się, zwłaszcza w czasach dzieciństwa i dojrzewania, dawni mieszkańcy tego rejonu.

Zajrzał też do historycznych rejestrów zmarłych, które zawierały informacje nie tylko o przyczynach śmierci, ale także przebytych chorobach. W ten sposób prześledził losy poszczególnych rodzin. Otrzymał wyniki, które zaskoczyły świat naukowy.

Okazało się, że jeśli dziadkowie ze strony ojca w dzieciństwie się przejadali, ich wnuki częściej niż przeciętnie zapadały na choroby serca i cukrzycę, a także miały udar mózgu. Z tego powodu umierały średnio 32 lata wcześniej niż potomkowie rodzin, w których jadało się bardzo skromnie lub wręcz nie dojadano.

Ci ostatni nie tylko żyli dłużej, ale też długo cieszyli się zdrowiem i dobrą kondycją. Podobną zależność wykryto także wśród kobiet – najdłużej żyły te, których babcie przyszły na świat w czasie nieurodzaju, kiedy jedzenia brakowało.

Nie oznacza to jednak, że mamy głodować, by uniknąć cukrzycy. Głodówki wcale nie są korzystne dla organizmu. Zaburzają bowiem metabolizm. Organizm zaczyna wtedy co prawda gwałtownie spalać tłuszcze, ale powstają przy tym związki ketonowe, które zakwaszają organizm i zaburzają pracę układu nerwowego – dochodzi do zaburzenia koncentracji i problemów z pamięcią. W wyniku przemian tłuszczu powstaje też dużo wolnych kwasów tłuszczowych, które przedostają się do wątroby i ją otłuszczają.

W wyniku głodówki metabolizm spowolniony zostaje nawet o 10-20 proc. Potem nie udaje się go już przyspieszyć do poziomu sprzed okresu niejedzenia. Taka osoba będzie już do końca życia miała skłonność do przybierania na wadze.

Dlatego dietetycy zalecają rozsądek, ale jednocześnie przyznają, że sama dieta nie wystarczy. Niezbędna jest też aktywność fizyczna. Nie oznacza to jednak, że w tym celu trzeba koniecznie uprawiać jakiś sport. Schudnąć pozwalają również porządki w domu lub ogrodzie. Podczas godziny kopania grządek lub grabienia trawników można spalić 500 kcal.

Mniej energii wykorzystamy, myjąc okna lub podłogi – w godzinę spalimy 240-250 kcal, a jeszcze mniej, bo ok. 150 kcal, odkurzając lub zmywając naczynia. Są i bardziej przyjemne metody bycia fit. Godzina seksu pochłonie 200 kcal, a godzina namiętnych pocałunków – 150 kcal. Jest więc w czym wybierać.

(Newsweek Polska)



NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

APARTAMENT LEŚNY

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym 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 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

Lipiec' 16

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

Sierpień' 16

poniedziałek	wtorek	środa
01	02	03
08	09	10
	16	17
22	23	24
29	30	31

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

e-mail: pytania@nowak.pl

www.nowak.pl

