



ŚWIATŁO APTEKA



ZBYSZEK NOWAK

RĘCE
KTÓRE LECZĄ

Nr 10/11 (52/53)

MEDYCYNA • ZDROWIE • URODA

Grudzień 2009 - Styczeń 2010

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

GRUDZIEŃ 2009

BYDGOSZCZ 04.12.2009

godz. 10:00
Klub POW (sala 28)
ul. Sułkowskiego 52

GDYNIA 05.12.2009

godz. 11:00
MORSKI INSTYTUT
RYBACKI ul. Kołłątaja 1

KATOWICE 10.12.2009

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

BIAŁYSTOK 11.12.2009

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

ŁÓDŹ 12.12.2009

godz. 11:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a

WROCLAW 18.12.2009

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

POZNAŃ 19.12.2009

godz. 11:00
Dom Technika NOT
ul. Wieniawskiego 5/9

STYCZEŃ 2010

KATOWICE 07.01.2010

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

KRAKÓW 08.01.2010

godz. 10:00
Klub Garnizonowy
ul. Zyblikiewicza 1

ŁÓDŹ 09.01.2010

godz. 11:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a



WROCLAW 15.01.2010

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

POZNAŃ 16.01.2010

godz. 11:00
Dom Technika NOT
ul. Wieniawskiego 5/9

BYDGOSZCZ 22.01.2010

godz. 10:00
Klub POW (sala 28)
ul. Sułkowskiego 52

GDYNIA 23.01.2010

godz. 11:00
MORSKI INSTYTUT
RYBACKI ul. Kołłątaja 1

WAŻNE DLA ZDROWIA

Czym popijać leki i co wtedy jeść?

Nawet najskuteczniejsze i najtrafniej dobrane leki mogą zaszkodzić, jeśli popijamy je lub zagryzamy czymś nieodpowiednim.

Niebezpieczne może być też rozdrabnianie tabletek i usuwanie osłonek.

Leczeniu nie służy ani samowola pacjenta, ani nadgorliwość. Wielu z nas - w trosce o zdrowie - zdarza się popijać lekarstwa bogatym w witaminy sokiem lub mlekiem. Dorośli nierzadko podają też swoim dzieciom nektary i słodkie napoje, by złagodzić nieprzyjemne uczucie po zażyciu leku.

Inni z powodu pośpiechu w pracy, środki przeciwbólowe, bądź inne farmaceutyki, popijają mocną herbatą lub kawą. Niekiedy osłabia to lub niepotrzebnie wzmacnia działanie leku.

Jak napoje wpływają na leki?

• **Mleko** - obecny w nim wapń zmniejsza, a nawet i uniemożliwia wchłanianie niektórych leczniczych substancji. Podobnie jest z jogurtem, który mimo wszystko należy pić przy zażywaniu antybiotyków uszkadzających florę bakteryjną organizmu. Dla jej szybszej odbudowy wystarczy wypić jogurt dwie godziny po zażyciu leku.

• **Soki** - nawet, jeśli są słodkie, posiadają kwaśny odczyn, przyspieszający rozkład preparatów już w przewodzie pokarmowym. Nie bazujemy więc na sokach i nie dodawajmy do herbaty dużo cytryny. Uważajmy szczególnie na sok grejpfrutowy - zawiera dużo flawonoidów, do których przetworzenia wątroba używa tych samych enzymów, które rozkładają leki. Z powodu przeciążenia enzymy słabiej pracują i nie wydalają z organizmu całej dawki leku. Wzrasta więc niebezpiecznie stężenie danej substancji w krwi.

• **Kawa i herbata** - ograniczają wchłanianie żelaza. Zawarta w herbacie tanina łączy się z żelazem w trudno wchłaniającą się związkę. Z kolei obecna w kawie kofeina potęguje działanie wielu leków, m.in. aspiryny i polopiryny.

• **Tonik** - jest w nim chinina hamująca działanie leków zażywanych przy owrzodzeniu żołądka.

• **Alkohol** - najniebezpieczniejszy, jeśli chodzi o interakcje z lekami. Wpływa ujemnie na kurację, wywołuje skutki uboczne, nasila oddziaływanie farmaceutyków.

• **Woda** - to zdecydowanie najbezpieczniejszy napój do popijania leków. Jest obojętna dla nich, nie zmienia więc właściwości tabletek, czy płynów.

Kontroluj dietę!

Jeśli zażywasz leki, ogranicz:

• **Tłuste produkty, m in. masło, boczek, kielbasę.** Niektóre leki są łatwo rozpuszczalne w tłuszczach, a jeśli tych spożywamy w nadmiarze, w trakcie kuracji może spaść ciśnienie tętnicze, co wywołuje bóle głowy i drgawki.

• **Obfite w węglowodany pieczywo, słodycze i ziemniaki** hamują wchłanianie leków z przewodu pokarmowego.

• **Mocno solone potrawy, konserwy, przekąski** są szczególnie niekorzystne przy kuracji lekami na odwodnienie, np. u osób z obrzękami kończyn.

• **Warzywa kapustne, kalafior, brukselka** nie powinny znaleźć się w diecie biorących hormony tarczycy, m.in. tyroksynę. Z uwagi na dużą zawartość witaminy K, odradza się je też przy lekach antykrzepowych.

• **Nadmiar błonnika zawartego w płatkach, czy otrębach** może zablokować pewne dawki leku w jelitach. Bywa, że z tego powodu powracają zaburzenia u osób z arytmia serca.

• **Żółte sery, banany i wędzone ryby** mogą być niebezpieczne w połączeniu z preparatami przeciwgruźliczymi, antydepresyjnymi i przeciwbakteryjnymi. Jest ryzyko skoku ciśnienia, bólu głowy, dreszczy itp.

• **Razowe pieczywo i kasze obfitują w błonnik**, który może ograniczyć wchłanianie leczniczych substancji, szczególnie aspiryny i środków przeciwbólowych.

• **Czekolada** w połączeniu z lekami antydepresyjnymi oraz przeciwnowotworowymi może wywołać skoki ciśnienia, kołatanie serca i silne bóle głowy. Istnieje też ryzyko pojawienia się wysypki.

OD WYDAWCY

Jak ten czas leci!

Oddajemy właśnie w Państwa ręce ostatni tegoroczny i zarazem pierwszy w nowym - 2010 roku - numer naszej gazety. A przecież tak niedawno - w lutym - wpadliśmy na pomysł, żeby listy z informacjami o spotkaniach powiększyć do rozmiarów małej gazetki, w marcu powiększyliśmy format, a w kwietniu objętość. A tu już grudzień... Pora zatem na życzenia świąteczne i noworoczne.

Drodzy Czytelnicy!

Bądźmy coraz lepsi, wytrwali w swoich dążeniach i realizacji marzeń. Tolerancyjni dla innych i wymagający dla siebie.

Umiejmy znaleźć i pielęgnować to, co piękne i dobre w każdym szczególe naszego życia, a szybko zapominajmy, to, co złe.

Budźmy się i zasypiamy z uśmiechem. Niech się spełniają nasze oczekiwania, niech dopisuje nam zdrowie, niech otacza nas pozytywna energia!

Wszystkim, którzy zechcieli do nas napisać bardzo dziękujemy. Nadal czekamy na listy. Dzięki nim dowiadujemy się, że wiadomości, które dla Państwa przygotowaliśmy naprawdę się przydają. Prosimy też o pytania i sugestie. Chętnie zajmemy się każdym zaproponowanym tematem.

W imieniu całego zespołu

Aleksandra Krajewska Nowak

Książka czytana

Przeczytasz książkę bez nadwężania wzroku. Audiobook, czyli książka czytana może być wspaniałym prezentem pod choinkę. Można już łatwo i niedrogo kupić odtwarzacz formatu MP3 na płytach CD, w którym zapisywane są książki.



Kalendarze na rok 2010



STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH we wrześniu i październiku br.

Badania do przeszczepu nerki wychodzą dobrze, w krótkim czasie będzie zgłoszona do przeszczepu. Mięśniaki się uregulowały, niedokrwiłość też. Duszności minęły. Dziękujemy.

Badania do przeszczepu nerki wychodzą dobrze w krótkim czasie będzie zgłoszona do przeszczepu. Mięśniaki się uregulowały, niedokrwiłość też. Duszności minęły. Dziękujemy.

Bóle głowy są słabsze i występują rzadziej. Ogólnie czuję się lepiej niż przed rokiem. Dziękuję panu Zbyszku!

Bóle głowy są słabsze i występują rzadziej. Ogólnie czuję się lepiej niż przed rokiem. Dziękuję.

Bardzo mi Pan pomógł na nerwy, robię okłady na kolana i biodra i czuję ulgę, chodzę na masaż, robię, co mogę i mam taką wiarę, że będzie dobrze.

Panie Zbyszku, bardzo mi Pan pomógł na nerwy, robię okłady na kolana i biodra, czuję ulgę, chodzę na masaż, robię co mogę i mam taką wiarę, że będzie dobrze. Bardzo Panu dziękuję.

Panie Zbyszku muszę się podziękować jak komuś nie wpływa na moje zdrowie picie rano wody z miodem. Tarczycę przy normie 0,4-4,2 u mnie jest 2,2. Serce puls był słaby nigdy nie przekroczył 50, w tej chwili 59-62. Badanie kardiologiczne (Holter 24godz) jest stabilny, nie zadam blok żeby pomyśleć o rozruszniku. Zdanie lekarza jest takie „proszę go pieścić tak jak do tej pory”. Serdeczne dzięki dusi za pomoc w dniu 21.08.09) panie Zbyszku za pieczęty i proszę o dalsze.

Panie Zbyszku muszę się podziękować jak komuś nie wpływa na moje zdrowie picie rano wody z miodem. Tarczycę przy normie 0,4-4,2 u mnie jest 2,2. Serce puls był słaby nigdy nie przekroczył 50, w tej chwili 59-62. Badanie kardiologiczne (Holter 24 godz) jest stabilny, nie ma żadnych blokad żeby pomyśleć o rozruszniku. Zdanie lekarza jest takie „proszę go pieścić tak jak do tej pory”. Serdeczne dzięki panie Zbyszku za pieczęty i proszę o dalsze.

Sz. Zbyszku – czuję się dobrze – wyniki dobre. 24.08.09 byłam na kontroli we Wrocławiu – pobrano szpik: jest wynik dobry. Cieszę się, że wszystko jest dobrze. Dziękuję Bogu za to wszystko i również Panu. Proszę żeby Pan nie zrywał ze mną kontaktu. Wysyłam Panu moje wyniki. Proszę mi odpisać. Pozdrawiam.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia. Sz. Zbyszku - czuję się dobrze - wyniki dobre. 24.08.09 - byłam u kontroli we Wrocławiu - pobrano szpik: jest wynik dobry. Cieszę się, że wszystko jest dobrze. Dziękuję Bogu za to wszystko i również Panu. Proszę żeby Pan nie zrywał ze mną kontaktu. Wysyłam Panu moje wyniki. Proszę mi odpisać. Pozdrawiam.

U mnie lekarze podejrzewali raka skóry, przestraszyłem się ogromnie i jestem u pana 4-ty raz i miałem wycinki, które wykazały, że nie ma komórek rakowych.

U mnie lekarze podejrzewali raka skóry, przestraszyłem się ogromnie i jestem u pana 4-ty raz i miałem wycinki, które wykazały, że nie ma komórek rakowych.

Panie Zbyszku! Jeszcze raz serdecznie dziękuję! Dzięki spotkaniu i Pańskiemu działaniu energetycznemu czuję się bardzo dobrze, minęły dolegliwości psychosomatyczne. Jestem spokojniejsza i lepiej znoszę przeciwności losu. Poza tym mam więcej cierpliwości w stosunku do mego męża, którym wspólne od 30 lat pożycie nie było łatwe. Jest mi po prostu lepiej żyć. Wiele spraw zrozumiałam dzięki Pana książkom i poradom.

Panie Zbyszku! Jeszcze raz serdecznie dziękuję! Dzięki spotkaniu i Pańskiemu działaniu energetycznemu czuję się bardzo dobrze, minęły dolegliwości psychosomatyczne. Jestem spokojniejsza i lepiej znoszę przeciwności losu. Poza tym mam więcej cierpliwości w stosunku do mego męża, którym wspólne od 30 lat pożycie nie było łatwe. Jest mi po prostu lepiej żyć. Wiele spraw zrozumiałam dzięki Pana książkom i poradom.

MINĘŁY DOLEGLIWOŚCI JELITA GRUBEGO.

Minęły dolegliwości jelita grubego.

Po wysłaniu zdjęcia do pana byłam w fatalnym stanie. Ciśnienie 200. Okropny lęk, depresja. Miesiąc później ku zdziwieniu bardzo mi się poprawiło ciśnienie mam w normie 127-80 nieco lęk ustąpił, depresja jakby odpynęła, na to schorzenie męczyłam się 17 lat, leczenie niewiele mi pomagało. Odczuwam te dolegliwości, ale w dużo mniejszym stopniu. Jeszcze mężczy mnie wyciek ropny z lewego ucha zawroty głowy, o co proszę Panie Zbyszku, aby pan zaopiekował się moim uchem, bo jest naprawdę źle, co wynika z diagnozy lekarskiej, a to trwa już kilka lat.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia. Po wysłaniu zdjęcia do pana byłam w fatalnym stanie. Ciśnienie 200. Okropny lęk, depresja. Miesiąc później ku zdziwieniu bardzo mi się poprawiło ciśnienie mam w normie 127-80 nieco lęk ustąpił, depresja jakby odpynęła, na to schorzenie męczyłam się 17 lat, leczenie niewiele mi pomagało. Odczuwam te dolegliwości, ale w dużo mniejszym stopniu. Jeszcze mężczy mnie wyciek ropny z lewego ucha zawroty głowy, o co proszę Panie Zbyszku, aby pan zaopiekował się moim uchem, bo jest naprawdę źle, co wynika z diagnozy lekarskiej, a to trwa już kilka lat.

Wierzę w pana moc i pomoc, co dowodem jest ten straszny lęk, depresja, która po wysłaniu zdjęcia po prostu jakby gdzieś uciekły, z czego się cieszę i pragnę dalej żyć. A teraz serdecznie Pana pozdrawiam i życzę pomyślności w swej pracy. Z poważaniem. Zofia

A teraz serdecznie Pana pozdrawiam i życzę pomyślności w swej pracy. Z poważaniem. Zofia

Ostatnio w prawej tyłce bardzo dokuczało mi zapalenie żyły, nie pomagały różne maści, więc okładałam często nogę energetyzowaną wodą – sprawiała mi wielką ulgę w cierpieniu, teraz jest już dobrze.

Ostatnio w prawej tyłce bardzo dokuczało mi zapalenie żyły, nie pomagały różne maści, więc okładałam często nogę energetyzowaną wodą – sprawiała mi wielką ulgę w cierpieniu, teraz jest już dobrze.

Normalny kontakt z synem i synową oraz wnukiem.

Normalny kontakt z synem i synową oraz wnukiem.

Po ostatnim spotkaniu, miesiąc temu ból miesięczkowy był dużo mniejszy, jak również po TIOPZ. Normalnie mogłam funkcjonować.

Po ostatnim spotkaniu, miesiąc temu ból miesięczkowy był dużo mniejszy, jak również po TIOPZ. Normalnie mogłam funkcjonować.

Panie Zbyszku on jest po zapaleniu opon mózgowych, wylewie, i torbielach w głowie. Panu on żyje. Bardzo proszę Pana o dalszą pomoc dla wnuka.

Panie Zbyszku on jest po zapaleniu opon mózgowych, wylewie i torbielach w głowie, dzięki Panu on żyje. Bardzo proszę Pana o dalszą pomoc dla wnuka.

Ja czuję się ze zdrowiem lepiej, ustąpiło mi bardzo dużo dolegliwości chorobowych, o których pisałam we wcześniejszych karkach kontaktowych, zawdzięczam tylko tobie Zbyszku, że dajesz mi zdrowie, nikt tak mi nie pomógł, jak twoje cudowne ręce, mnie pomagają i uzdrawiają. Za trud i opiekę - Bóg zapłać za pomoc. Dalszej pomocy jeszcze potrzebuję. Życzę błogostawieństwa i łask Bożych, żeby Matka Boska zawsze zdrowiem Cię Zbyszku darzyła i w opiece Ciebie zawsze miała.

Ja czuję się ze zdrowiem lepiej, ustąpiło mi bardzo dużo dolegliwości chorobowych, o których pisałam we wcześniejszych karkach kontaktowych, zawdzięczam tylko tobie Zbyszku, że dajesz mi zdrowie, nikt tak mi nie pomógł, jak twoje cudowne ręce, mnie pomagają i uzdrawiają. Za trud i opiekę - Bóg zapłać za pomoc. Dalszej pomocy jeszcze potrzebuję. Życzę błogostawieństwa i łask Bożych, żeby Matka Boska zawsze zdrowiem Cię Zbyszku darzyła i w opiece Ciebie zawsze miała.

Ustąpił refluks, ciśnienie w normie (było niskie).

Ustąpił refluks, ciśnienie w normie (było niskie).

Panie Zbyszku kochany ustąpiło dużo chorób. Ja jestem 17 raz na spotkaniu. Po śmierci 3-je dzieci męża, właśnie dzięki Panu żyję. Energia, którą od Pana otrzymuję daje mi chęci do życia i pomagam jeszcze innym. Już pomatu depresja mi mniej dokucza. Ja bardzo pragnę żyć. Ustąpiły takie choroby: zaćma, guzek na tarczycy, cysta na jajniku, wyleczone nadżerki w żołądku. Dziękuję i proszę o jeszcze.

Panie Zbyszku kochany ustąpiło dużo chorób. Ja jestem 17 raz na spotkaniu. Po śmierci 3-je dzieci męża, właśnie dzięki Panu żyję. Energia, którą od Pana otrzymuję daje mi chęci do życia i pomagam jeszcze innym. Już pomatu depresja mi mniej dokucza. Ja bardzo pragnę żyć. Ustąpiły takie choroby: zaćma, guzek na tarczycy, cysta na jajniku, wyleczone nadżerki w żołądku. Dziękuję i proszę o jeszcze.

Panie Zbyszku korzystam z Pańskiej energii od 16 lat. W tym czasie ustąpiły dolegliwości nerwa trójdzielnego, przykurcz kciuka w prawej ręce, silny ból krzyża i wiele innych. Bardzo dziękuję! Z powodu zaćmy źle widzę daleko, ale nie potrzebuję okularów do czytania. Mam nadzieję, że będzie coraz lepiej. Dużo pracuję w ogródku i czuję się dobrze.

Panie Zbyszku, korzystam z Pańskiej energii od 16 lat. W tym czasie ustąpiły dolegliwości nerwu trójdzielnego, przykurcz kciuka w prawej ręce, silny ból krzyża i wiele innych. Bardzo dziękuję! Z powodu zaćmy źle widzę daleko, ale nie potrzebuję okularów do czytania. Mam nadzieję, że będzie coraz lepiej. Dużo pracuję w ogródku i czuję się dobrze.

Nie jestem już tak nerwowa jak to było pół roku temu. Stres powoli mija.

Nie jestem już tak nerwowa jak to było pół roku temu. Stres powoli mija.

Bóle kolan ustąpiły mogę swobodnie chodzić, z czego się bardzo cieszę, poprawił mi się wzrok i ogólne samopoczucie. Gorąco dziękuję i proszę o dalszą pomoc pozdrowienia dla Pana i Pana ekipy.

Bóle kolan ustąpiły mogę swobodnie chodzić, z czego się bardzo cieszę, poprawił mi się wzrok i ogólne samopoczucie. Gorąco dziękuję i proszę o dalszą pomoc pozdrowienia dla Pana i Pana ekipy.

Bóle kolan ustąpiły mogę swobodnie chodzić, z czego się bardzo cieszę, poprawił mi się wzrok i ogólne samopoczucie. Gorąco dziękuję i proszę o dalszą pomoc pozdrowienia dla Pana i Pana ekipy.

Po 4 spotkaniach zanikło bolesne pourazowe zgrubienie wewnątrz nosa, które miałem od ok. 15 lat oraz zmniejszył się tłuszczak w okolicy śledziony z rozmiarów dużej śliwki do rozmiarów wiśni.

Po 4 spotkaniach zanikło bolesne pourazowe zgrubienie wewnątrz nosa, które miałem od ok. 15 lat oraz zmniejszył się tłuszczak w okolicy śledziony z rozmiarów dużej śliwki do rozmiarów wiśni.

Bądź konsekwentny i miej własny rozum.

Właściciel dużej firmy z Gdyni, około 10 lat temu, chorował na białaczkę o ostrym przebiegu. Często korzystał z mojej pomocy, bywało, że nawet codziennie. Choroba zatrzymała się i cofnęła. Mimo to mój podopieczny w każdym problemie zdrowotnym upatrywał powrotu zasadniczej dolegliwości i chodził do różnych specjalistów, a ponieważ miał pieniądze, owi specjaliści przyjmowali go z otwartymi rękami i leczyli zawzięcie. Minęło 10 lat, mój podopieczny żyje ze zdrowiem zrujnowanym różnymi metodami stosowanymi przez lekarzy. W czasie tych 10 lat zajmowałem się nim okazjonalnie zaledwie kilka razy. Zauważyłem, że ktoś skutecznie wymazał z jego świadomości myśl o mnie i wierę w skuteczność mojej pomocy. Nie mam o to pretensji, to często się zdarza. Mimo wszystko, co jakiś czas odnawiam z nim kontakt, ponieważ nadal bardzo leży mi na sercu jego dobrostan energetyczny.

Drugi przypadek to Pan Stanisław. 10 lat temu zaczął korzystać z mojej pomocy. Rak czerniak, z powodu którego zmarł także jego brat, pokrywał znaczną część powierzchni skóry pana Stanisława w postaci charakterystycznych plam i rozmaitej wielkości i kształtu brodawek. Po każdym naszym spotkaniu ilość tych znamion malała. Udało mi

się nawet przekonać pana Stanisława do zabiegu operacyjnego usunięcia zasadniczego guza, którego to zabiegu nie przeżył brat i dlatego pan Stanisław był do operacji nastawiony negatywnie. Z tym, że brat nigdy nie korzystał z mojej pomocy. Operacja udała się bardzo dobrze. Wszystko szło ku lepszemu i wtedy Pan Stanisław mimo 10 lat kontaktów ze mną i korzystania z mojej pomocy uległ namowom córki i zmienił metodę leczenia na inną, poleconą mu przez córkę. Przeszedł z mojej pomocy, zerwał kontakt i wkrótce zmarł.

Bardzo trudno, szczególnie wówczas, kiedy ulegamy psychicznej presji dolegliwości, ocenić skuteczność jakiegokolwiek terapii. Często też stosujemy kilka sposobów leczenia jednocześnie i nie jesteśmy w stanie określić stopnia skuteczności każdej z osobna. Ale samoobserwacja, konsekwencja, determinacja w działaniu i kierowanie się własnym rozumem, mogą bardzo pomóc podjąć właściwą decyzję.

Zbyszek Nowak

WAŻNE DLA ZDROWIA

Astma, egzema i nowotwory od pachnących świeczek

Świece zapachowe mogą być szkodliwe dla zdrowia. Naukowcy amerykańscy ostrzegają przed szkodliwym dymem, który zawiera toksyny powodujące m.in. nowotwory, astmę i egzemę. Szczególnie niekorzystne dla zdrowia może być regularne korzystanie ze świec zapachowych w słabo wietrzonych pomieszczeniach. Na pewno natomiast bezpieczne są świece z wosku pszczelego. Testy laboratoryjne wykazały, że szkodliwe dla zdrowia są świece wykonane z wosku parafinowego, ze względu na zawartość toluenu i benzenu, natomiast znacznie droższe świece z wosku pszczelego nie zawierają tych substancji i nie szkodzą zdrowiu.

(onet.pl, 01.09.2009)



@ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @

@ 1. Dzień dobry Panie Zbyszku. Dziękuję Panu za liczne przekazy energii. Dzięki nim tata czuje się lepiej. Widzę znaczną poprawę w jego stanie zdrowia. Miał przeprowadzony wskaźnik na gęstość krwi. Dawno takiego dobrego wyniku nie miał! Kaszel też się już zmniejszył. E.Ż.

@ 2. Codziennie odbieram energię poprzez kontakt mentalny o godz. 20. Robię okłady z wody naenergetyzowanej w miejscu guzków. Jeden z nich, ten na plecach blisko kręgosłupa, jak już pisałem wcześniej, zmniejszył się, a teraz zauważyłam, że jest miękki. A był twardy. Jest teraz jak malutka, spłaszczona fasola. Czuję się dobrze - nie tak zmęczona, jak kiedyś, nie tak senna. Odczuwam spokój - taki wewnętrzny i zewnętrzny. Proszę o dalsze wsparcie energetyczne. I.T.

@ 3. W imieniu mamy Rozalii i swoim własnym bardzo dziękuję za opiekę energetyczną, która przynosi wspaniałe owoce w postaci coraz lepszego stanu zdrowia. Mimo bardzo słabego serca - jak stwierdzili lekarze - czuje się coraz lepiej. Duszności, które występowały poprzednio na skutek uszkodzonej lewej komory serca, teraz nie mają miejsca. Bardzo duże skoki ciśnienia, które były powodem wielokrotnego pobytu w szpitalu teraz od ponad 2 miesięcy ustabilizowało się. Tylko dzięki Panu mama cieszy się dobrym samopoczuciem. Bardzo proszę o dalsze wsparcie energetyczne, aby ten stan trwał jak najdłużej. Z.K.

@ 4.1. W stanie zdrowia J. nastąpiła duża poprawa. Oddycha już bez respiratora, wyciągnięto mu rurkę tracheotomiczną i może już mówić. Jednak sepsa jeszcze całkowicie nie ustąpiła. Ciągłe podawane są nowe antybiotyki. Teraz czeka go długa rehabilitacja, ponieważ nadal nie porusza nogami, a słabo rękami. B.M.

@ 4.2. Serdecznie dziękuję za podjęcie dodatkowych działań mających pomóc J. w powrocie do zdrowia. Dzisiaj kolega cały dzień samodzielnie oddychał, zaczął jeść, pił wodę od Pana, gorączka ustąpiła, ciśnienie unormowało się. Jednak jego stan psychiczny jest fatalny. Bardzo proszę o dalszą opiekę. Pozdrawiam, B.M.

@ 5.1. Znaczna poprawa, dzisiaj całą noc już przespałem bez przebudzania się. Jeszcze tylko lekkie zawroty głowy, ale z pana pomocą wszystko odejdzie. Dziękuję miłego dnia. J.B.

@ 5.2. Jest już coraz lepiej mniej zawrotów głowy i czuje się już dobrze. J.B.

@ 6. Mój stan zdrowia jest zadowalający, wszystkie objawy nerwicy prawie znikły, jest dobrze i na pewno będzie jeszcze lepiej z pana pomocą, wielkie dzięki. E.Z.

@ 7. Panie Zbyszku to, czego doświadczamy dzięki Pana pomocy graniczy wielokrotnie z cudami. Doświadczam tego nie tylko ja, ale i moi najbliżsi. H. trzy razy wyzdrowiał po ciężkim zapaleniu płuc, pomimo wieloletniej ciężkiej astmy, na którą od wielu lat choruje. On teraz nadal pracuje jeszcze w ogrodzie i utrzymuje go w przysłowiowym niemieckim porządku. Ja, w należytej formie wytrzymałam trzytygodniowy wakacyjny pobyt moich bliskich i znajomych. W układach rodzinnych wiele spraw ułożyło się całkiem dobrze. Wszystko to dobro związane jest z Pana osobą, bo jestem w codziennym kontakcie z Panem o godz. 20.00, korzystam z wody energetyzowanej, czasami z okładów i zawsze za wszystko dobro, które mnie spotyka dziękuję...B.D.

@ 8. Jestem Pana pacjentką korzystającą z TIOPZ. Korzystanie z tej formy pomocy przynosi dla mnie duże korzyści zdrowotne. Z moja tarczycą na pewno jest dużo lepiej, bo też czuję się o wiele lepiej. Zgrubienie jest, ale niewielkie w porównaniu do tego, co było i widzę, że z każdą chwilą jest wchłaniane. Z moimi dolegliwościami żołądkowymi też jest o niebo lepiej, niestrawność bywa sporadyczna a i samopoczucie jest lepsze. Trochę mam kłopotów z kolanami, zwłaszcza z prawym i trochę pobolewała mnie prawa dłoń, ale też czuję poprawę. Bardzo chcę nadal korzystać z Pańskiej pomocy w TIOPZ. Chcę całkiem zwalczyć tarczycę i ogólnie podtrzymać dobrą kondycję zdrowotną. J.C.

@ 9. Mam same dobre wieści. Żadnego biadolenia, chociaż ono też czasem pomaga. Obniżył się stan zapalny ucha środkowego. Niewiele, ale dobre i to. W głowie robi się spokojniej. Dziwne "wybuchy" są łagodniejsze, bywają dni, że się nie pojawiają. Myślę, że wszystko jest na dobrej drodze. Trzeba tylko, zgodnie z myślą zawartą na Pana stronie, cierpliwości, cierpliwości i jeszcze raz cierpliwości. Dlatego też uczęszczam na spotkania, korzystam z TIOPZ, piję wodę, robię okłady, czekam na przekazy energetyczne, czyli trwam w uporze. Dziękuję za dotychczasową pomoc. Bardzo proszę o dalsze wsparcie. D.J.

@ 10. Witam Serdecznie Panie Zbyszku, wysyłałem wczoraj do Pana wiadomość o dzisiejszym egzaminie poprawkowym z języka polskiego. Udało mi się go zaliczyć. Jeszcze raz serdecznie dziękuję za pomoc i będę utrzymywał z Panem kontakt przez cały rok szkolny. Jeszcze raz serdecznie dziękuję za pomoc. J.P.

@ 11. Witam w ostatnim mailu pisałem o egzaminie na prawo jazdy, który odbył się 27 sierpnia i prosiłam o wsparcie energetyczne - egzamin zdany! - Dziękuję!. Nerki ostatnio niebolesne (zwyrodnienie torbielowate nerek). Powtórzyłam ostatnie badania - wyszły pomyślnie. K.K.

www.nowak.pl

ZE ŚWIATA NAUKI

CO MOŻE ZROBIĆ Z TOBĄ TWOJA PSYCHIKA?

Dlaczego niektórzy nie powinni czytać ulotek załączonych do leków, które informują o skutkach ubocznych medykamentu? Bo natychmiast dopadają ich wszelkie opisane działania uboczne, (które oczywiście nie wystąpią, jeśli pacjent nie zapozna się z ich listą). Jak to możliwe? Wyjaśnia to w pewnym stopniu eksperyment przeprowadzony w latach 80. Do udziału w nim zaproszono 34 studentów college'u i każdemu z nich przeprowadzono przez głowę łagodny prąd elektryczny. Uczestników lojalnie uprzedzono o ryzyku: test może wywołać bóle głowy. Studenci wyrazili zgodę, doświadczenie przeprowadzono. Okazało się jednak, że obawy naukowców były uzasadnione. Ponad dwie trzecie badanych zgłaszało ból pod czaszką. Nieetyczne doświadczenie? Nie do końca: tak naprawdę żadnemu ze studentów nie przeprowadzono przez głowę ani wolta. Eksperyment miał sprawdzić, czy objawy uboczne można wywołać samą tylko sugestią.

Kilka lat później w trzech ośrodkach badawczych porównywano działanie aspiryny i innego leku przeciwzapalnego. W dwóch z nich pacjentów uprzedzono o możliwości wystąpienia problemów żołądkowych po leku, w trzecim - nie. Jak skuteczne okazały się leki? Nieważne. Naprawdę ciekawa okazała się lektura raportów o efektach ubocznych dokuczających uczestnikom testów. Ci uprzedzeni o ryzyku zgłaszali je trzy razy częściej niż pacjenci nieświadomi zagrożenia. Natomiast badanie faktycznych uszkodzeń układu pokarmowego, w tym wrzodów żołądka, nie wykazało między nimi żadnych różnic. Osoby skarżące się na ból brzucha (a w poprzednim przypadku na ból głowy) padły ofiarą tak zwanego efektu nocebo. To przeciwieństwo efektu placebo, gdy pacjent przyjmujący nieaktywną substancję (na przykład pastylki z cukru) czuje się lepiej, bo jest przekonany, że dostał prawdziwe lekarstwo. Nazwa „nocebo” oznacza po łacinie „zaszkodzę”, „placebo” zaś - „spodobam się”.

Efektom nocebo można wyjaśnić także zjawiska bardzo odległe od świata nauki i racjonalnych argumentów. Na przykład uroki. Wiadomo, że delikwent trafiony skuteczną klątwą może zachorować, a nawet umrzeć. Magia? Niekoniecznie. Aby urok był skuteczny, konieczne są trzy czynniki: rzucający urok musi być przekonujący, ofiara musi wierzyć w te praktyki i - po trzecie - ofiara musi wiedzieć, że jest obiektem uroku.

Skąd przypuszczenie, że może być w to zamieszany efekt nocebo? W książce „Objawy niewiadomego pochodzenia” („Symptoms of Unknown Origin”) doktor Clifton Meador opisywał przypadek, który miał miejsce w 1938 roku w Alabamie. Pewien starszy człowiek został w ciężkim stanie przyjęty do szpitala. Chorował od tygodni, stracił na wadze ponad 25 kg, zwracał każdy pokarm, którym próbowano go karmić przez rurkę. Umierał. Diagnoza, z jaką trafił do szpitala, brzmiała: gruźlica lub rozległy nowotwór. Tyle tylko, że ani prześwietlenia, ani inne badania nie potwierdzały tej tezy. W obliczu śmierci żona pacjenta zdradziła, że jej mąż pokłócił się z lokalnym czarownikiem wudu. Rzucił on na chorego czar, który w krótkim czasie miał doprowadzić do jego śmierci. I to właśnie się działo, przy całkowitej bezradności większości lekarzy. Z wyjątkiem jednego, który dobrze znał zwyczaje i wierzenia swoich pacjentów. Człowiek ten wezwał rodzinę umierającego i w jej obecności oświadczył mu, że dopadł szamana na cmentarzu i wycisnął z niego szczegóły jego czaru. Czarownik miał podrzucić do żołądka chorego jaja jaszczurek, które wykluły się i zaczęły zjadać jedzenie w jego wnętrznościach, a w końcu i jego samego. Następnie lekarz, celebrując każdy gest, wielką strzykawką zaaplikował choremu silny lek na wymioty. Gdy za chwilę pacjentem z głową w wiadrze wstrząsały torsje, ukradkiem podrzucił do kubła przyniesioną wcześniej jaszczurkę. Wówczas zakrzyknął do zgromadzonych, wskazując na gada, który rzekomo opuścił właśnie żołądek umierającego. Pacjent osłupiał, wybałuszył oczy, a jego rodzina padła na podłogę, pomrukując zaklęcia i modlitwy. Chory po chwili zasnął i spał przez 12 godzin. Obudził się w dużo lepszej formie i zażądał jedzenia. Wracał do formy z dnia na dzień i wkrótce opuścił szpital. Żył jeszcze kilkanaście lat, nie trapiiony przez żadne czary. Bajka? Nie, doktor Meador potwierdził to zdarzenie u wielu świadków. Lekarz pokonał szamana jego własną bronią. Ten pierwszy wzbudził w pacjencie przekonanie, że umrze. Ten drugi - że będzie zdrow. Ale obaj tak naprawdę działali raczej na polu psychologii niż magii.

Dzisiaj sytuacja nieco się zmieniła. Moc magiczną zastąpiła moc medyczna, a szamana - lekarz. Ale siła oddziaływania pozostała ta sama. Przykłady Clifton Meador przytacza w innej swojej książce „Śmiertelna klątwa: magia wudu czy perswazja?” („Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion”). W latach 70. ubiegłego wieku pewien chory w szpitalu w Nashville usłyszał od lekarza diagnozę nieuleczalnego raka trzustki i co najwyżej kilku miesięcy życia. I rzeczywiście, zmarł po takim właśnie czasie. Tylko że - jak wykazała sekcja zwłok - nie z powodu nowotworu. Guzek, który u niego wykryto, nie rozwinął się i nie spowodował przerzutów. „Ten człowiek nie zmarł na raka - pisze Meador - ale z powodu przekonania, że umiera na raka”.

Jest coś takiego jak czynnik emocjonalny, który daje siłę do uruchomienia naturalnych procesów walki z chorobą. Tak się zdarza na przykład w chorobie nowotworowej, gdy nie ma już możliwości leczenia onkologicznego. Jeżeli opanujemy wszystkie objawy bólowe, zapewnimy pacjentowi wsparcie psychiczne, to, mimo że nie otrzymuje leczenia hamującego chorobę, uruchamia wewnętrzne mechanizmy obronne. Nie odczuwa tak silnie bólu. I przeżyje dłużej niż chory takiej opieki pozbawiony.

Czy trzeba kogoś przekonywać, że źródłem stresu może być rozpoznanie ciężkiej choroby, informacja o szkodliwych skutkach leku lub świadomość rzuconego uroku? Stres może pociągnąć za sobą kaskadę reakcji fizjologicznych, a konsekwencje bywają tragiczne.

W 2002 roku ukazała się jedna z ważniejszych prac naukowych w historii badań nad nocebo. Psychiatra z Harvardu, doktor Arthur Barsky, zrobił przegląd publikacji o tym zjawisku. I odkrył kilka ciekawych faktów, na przykład dotyczących podatności różnych ludzi na efekt nocebo. Okazało się, że mężczyźni i kobiety reagują na nocebo z podobną częstością, choć panie zgłaszają więcej objawów. Barsky wyodrębnił za to kilka cech, które zwiększają ryzyko odczuwania nieistniejących problemów. Ludzie ze skłonnością do depresji, lęków i (co nie jest niespodzianką) hipochondrii są dużo bardziej podatni na wpływ negatywnej sugestii. Efekt nocebo będzie także silniejszy u pacjentów wrażliwych na ból i z historią długich i trudnych do zdiagnozowania dolegliwości. No i łatwiej go odczuć w grupie niż w pojedynkę.

(Na podstawie artykułu P. Kossobudzkiego, pt. Cywilizacja, Przekrój, VII 2009)

Naturalne lekarstwa mojej babci na katar, kaszel, przeziębienie i grype.

Przełom energetyczny jesienią i wiosną tak poważnie osłabia nasz organizm, że staje się szczególnie podatny na rozmaite infekcje i choroby.

Moja babcia powtarzała: „przezorny zawsze ubezpieczony” i codziennie rano dawała mi do picia wodę z miodem. Łyżeczkę miodu rozpuszczała w połowie szklanki letniej wody twierdząc, że woda z miodem musi się dobrze przemacerować, dlatego należy to zrobić wieczorem, a rano tylko zamieszać i na czczo wypić. Może dlatego, mimo że w dzieciństwie wielokrotnie zmarzłem i przemocłem, nigdy nie chorowałem.

Dzisiaj po konsultacjach z profesorem. Zygmuntem Jasińskim wiem, że miód ma bardzo silne działanie bakterioobójcze, podobnie jak antybiotyk, a zmieszany z wodą jest dwudziestokrotnie silniejszy. Zastanawiam się tylko, skąd o tym wiedziała moja babcia.

Natomiast woda naenergetyzowana zmieszana z miodem wg przepisu mojej babci może się okazać jedynym skutecznym środkiem w przeciwzapalnej pandemii grypy, ponieważ dobrych szczepionek nie ma. Wody naenergetyzowanej możemy użyć także do inhalacji, kiedy męczy nas kaszel lub zapalenie krtań. Ten sposób także pamiętam z dzieciństwa.

Babcia nalewała wodę do garnka i kiedy woda gotując się parowała, zakładała ręcznik na głowę i pochylała się nad garnkiem. Pamiętajmy, że wodę energetyzowaną możemy podgrzewać, nawet gotować, to nie umniejsza jej walorów energetycznych. Powinniśmy ją zatem stosować do wszystkich potraw i napojów, ponieważ od jakości wprowadzanej do naszego organizmu wody zależy nasze zdrowie.

Woda. Gazeta Krakowska, 27 sierpnia 2009: „Z ostatnich badań 18 studni artezyjskich przeprowadzonych przez powiatową stację sanitarno epidemiologiczną wynika, że w aż dziewięciu przypadkach uznano że woda nie nadaje się do picia. W niektórych ujęciach znaleziono m. in. bakterie, grupy coli /kałowe/, escherichia coli /pałeczki okrężnicy/, oraz enterokoki, które mogą stać się zjadliwe i powodować np. zakażenie dróg moczowych, układu pokarmowego. We wszystkich przypadkach stwierdzono m.in. mętność, nieakceptowalny zapach, amoniak, czyli przekroczone były normy fizykochemiczne.” Podobnie jest w całym kraju, zarówno w miastach, jak i na wsiach, gdzie nie ma kanalizacji, a wodę pobiera się ze studni. Pamiętajmy, że wody migrują. Jeżeli w jakimś miejscu następuje duży pobór wody powstaje lej depresyjny i woda jest pobierana z coraz dalszych obszarów.

Woda stanowi około 70 % masy ludzkiego ciała. Dlatego należy starać się, by ta, którą wprowadzamy do organizmu była jak najwyższej jakości, a to gwarantuje nam tylko woda sprawdzana systematycznie przez służby sanitarne, fabrycznie butelkowana.



Zbyszek Nowak

**Wielkie chwile do przeżycia,
do zjedzenia i do picia,
dla najbliższych i kochanych,
dla nieznanych i wybranych!
Zdrowia, szczęścia, pomyślności!
W sercach, domach niech zagości!
W Nowym Roku i na Święta,
Buzia cudnie uśmiechnięta.
Wszystkie sprawy załatwione
A życzenia już spełnione.**

Zbyszek Nowak

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Grudzień '09			Styczeń '10		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
	1	2		5	6
7	8	9	11	12	13
14	15	16	18	19	20
			25	26	27

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 022-758-92-92 i 022-758-92-34. Tel. Kom. 0601-244-903 . UWAGA! TYLKO SMS-y.

WYDAWCA: Alkano

05-807 Podkowa Leśna, ul. Różana 4

Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; 758 92 34

e-mail:kontakt@nowak.pl

www.alkano.pl

www.nowak.pl



W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.