



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE



### KWIECIEŃ 2010

**POZNAŃ 24.04.2010**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

**BYDGOSZCZ 09.04.2010**  
godz. 10:00  
Klub POW (sala 28)  
ul. Sułkowskiego 52

**GDYNIA 10.04.2010**  
godz. 11:00  
MORSKI INSTYTUT  
RYBACKI, ul. Kołłątaja 1

**ŁÓDŹ 17.04.2010**  
godz. 11:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

**WROCLAW 23.04.2010**  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śląskich 5/7

### MAJ 2010

**KATOWICE 06.05.2010**  
godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28

**KRAKÓW 07.05.2010**  
godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zyblikiewicza 1

**POZNAŃ 15.05.2010**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9

**BIAŁYSTOK 21.05.2010**  
godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5

**BYDGOSZCZ 28.05.2010**  
godz. 10:00  
Klub POW (sala 28)  
ul. Sułkowskiego 52

**GDYNIA 29.05.2010**  
godz. 11:00  
MORSKI INSTYTUT  
RYBACKI, ul. Kołłątaja 1

## Więcej na temat metody TIOPZ

Słyszymy ten skrót często podczas spotkań ze Zbyszkim, ale wielu z nas nadal nie wie, o co w Trybie Intensywnej Opieki przez Zdjęcie chodzi. Dlatego postanowiłam zadać Zbyszkowi kilka pytań na ten temat.

**A.K.N.:** Jednym z elementów egzaminu mistrzowskiego w Cechu Radiestetów i Bioenergoterapeutów jest szczegółowa diagnoza przez zdjęcie. Czy to znaczy, że umiejętność sprawdzenia stanu zdrowia to elementarz każdego energetoterapeuty?

**Z.N.:** To jest podstawa. Muszę dokładnie wiedzieć, niezależnie od wiedzy i badań podopiecznego, jaki jest problem, żeby móc znaleźć jego przyczynę i ją zlikwidować. Zaś po zabiegu muszę sprawdzić, czy wszystko zostało dobrze przeze mnie wykonane.

**A.K.N.:** Czy to samo jesteś w stanie zrobić patrząc na zdjęcie? Co możesz ze zdjęcia wyczytać?

**Z.N.:** Patrząc na zdjęcie nawiązuję kontakt i odbieram wszelkie zakłócenia energetyczne. Mogę działać na niematerialny plan człowieka niezależnie od tego, jak daleko się znajduje, mogę precyzyjnie określić i opisać przyczyny oraz skutki problemów. Mogę na odległość zharmonizować energetykę człowieka tak, by choroba zatrzymała się i zaczęła cofać. Mogę również określić charakter człowieka, jego zdolności i predyspozycje.

**A.K.N.:** Kiedy odkryłeś, że by pomóc nie musisz mieć przed sobą człowieka, że wystarczy jego zdjęcie?

**Z.N.:** W 1960 roku, kiedy byłem z ojcem na Mazurach dowiedziałem się, że w sąsiedztwie jakiś mężczyzna wpadł w szal, a potem wybiegł z domu krzycząc, że idzie się utopić. Poprosiłem o zdjęcie tego człowieka. Potem się dowiedziałem, że szedł tak jeszcze jakiś czas, ale jednak zrezygnował z próby samobójstwa. Potem stosowałem to wielokrotnie, zwłaszcza kiedy odmawiano mi pozwolenia wejścia do szpitala.

**A.K.N.:** Czy każde zdjęcie dostarcza wszystkich informacji o problemach danej osoby?

**Z.N.:** W zasadzie każde zdjęcie jest wystarczające. Jednak najlepszy efekt można osiągnąć podając możliwie najaktualniejsze zdjęcie, bez osób towarzyszących i bez okularów. Lubię dobrze widzieć oczy osoby, którą się zajmuję.

**A.K.N.:** Czy osoba objęta TIOPZ musi o tym wiedzieć?

**Z.N.:** Z TIOPZ korzystają osoby nieprzytomne, niemowlęta, zwierzęta. Nic o tym nie wiedzą, a jednak w wielu przypadkach jest to jedyna możliwość skutecznej pomocy.

**A.K.N.:** Jak to działa?

**Z.N.:** Dostaję zdjęcie oraz ogólny opis problemu. Chodzi o główne dolegliwości, to, o czym sam chory już wie i na co się leczy. Potem potrzebna mi regularna informacja o stanie zdrowia. Może ją wysyłać sam zainteresowany, może też pośrednik. Kontakt powoduje włączenie funkcji przekazu energii. Gdy płynie energia, ustępują dolegliwości ponieważ następuje uruchomienie zakłóconego działania organizmu.

**A.K.N.:** Czy możesz w ten sposób pomagać w innych sprawach, czy tylko w problemach zdrowotnych?

**Z.N.:** Liczne przykłady mówią o możliwości pokonywania wielu problemów przez udział w TIOPZ. Zawodowych, finansowych, rodzinnych i wielu innych. Trzeba tylko przedstawić mi problem, przesłać zdjęcie i utrzymywać kontakt.

**A.K.N.:** W jaki sposób wystarczy Ci czasu, żeby zająć się wszystkimi podopiecznymi codziennie?

**Z.N.:** Dla mnie nie istnieje czas przeszły i przyszły. Zawsze jest teraźniejszość. Jeżeli przyjmujemy założenia eschatologii, czyli ponadczasowości to ja zawsze jestem... ale to może być zbyt trudne do zrozumienia. Spróbuję wyjaśnić to inaczej. Wszystkie organizmy żywe, w tym również ludzkie, są ze sobą połączone po to, aby sobie służyć. Już dawno odkryłem możliwość mentalnego kontaktu i moje predyspozycje do energetycznego reagowania nawet po kontaktach tylko w myśli. Jeżeli ktoś zwraca się do mnie w ten sposób, na przykład w trudnej chwili powtarza sobie: „Zbyszku pomóż” - w sposób dla mnie oczywisty i bardzo czytelny nawiązuje kontakt, który powoduje przekaz energii niezbędnej do rozwiązania problemu. Liczba osób, które robią to w tym samym momencie nie ma znaczenia. Zastanawiam się nawet i mam powody przypuszczać, że im większe jest zapotrzebowanie, tym silniejszy jest przekaz. Energia płynąc ode mnie do wszystkich, z jednakową siłą dociera do każdego. Dlatego wymyśliłem dwie generalne godziny przekazu 20.00 i 22.00. Im więcej osób o tej samej porze o mnie myśli i zwraca się do mnie z prośbą o pomoc, tym lepiej. Dodam jeszcze, że ja jestem tylko przekazywaczem nieograniczonej energii czerpanej z zewnątrz, zatem żadne z zadań, ani też ich ilość lub natężenie, nie może zużyć posiadanych przeze mnie możliwości.

## OD WYDAWCY

„Uczę ludzi potrzeby poszukiwania przyczyny dolegliwości” – powiedział Zbyszek pewnego dnia podczas rozmowy w kręgu przyjaciół. Zapamiętałam sobie to zdanie, żeby teraz je Państwu przekazać. Nie myślałam dotąd o wykładach Zbyszka na temat zdrowia w tych kategoriach. Ale przecież On ma rację, nas trzeba tego uczyć. Bo, czy nie jest tak, że zapadając na jakąś chorobę, staramy się jak najprędzej jej pozbyć, zaleczyć skutki i ruszyć dalej w wir życia, nie zastanawiając się nawet, co mogło być przyczyną problemu? Jakież to krótkowzroczne! Przecież ten problem zaraz powróci, z taką samą, a może nawet z większą siłą.

Tymczasem kontakt ze Zbyszkim powoduje, że zaczynamy dociekać przyczyny problemu, i nie jest to nam obojętne. Zaczynamy czuć potrzebę dotarcia do sedna. Odnalezienia i zlikwidowania źródła. Zaczynamy mieć świadomość, że tylko to daje gwarancję spokoju na dalsze lata. Z pomocą Zbyszka do tych przyczyn docieramy i wreszcie, zarówno leczenie, jak i wspomaganie energią, zaczyna przynosić pozytywne rezultaty.

Droży Państwo, tak się cieszę, że możemy dać Wam kolejny numer tak cenionej przez Was gazetki.

A propos tytułu: w artykule p.t.: „Po co pojechaliśmy do Afryki” znajdziecie fragment potwierdzający to właśnie stwierdzenie – świat jest apteką.

\*\*\*

Naszym drogim Czytelnikom i Przyjaciółom Energii, składamy Wielkanocne życzenia zdrowia.

Bądźmy zdrowi, uśmiechnięci, pozytywnie nastawieni i zadowoleni z tego, co niesie nam los.

Bądźmy otwarci na potrzeby innych i w pomaganiu im odnajdujemy sens własnego życia.

Bądźmy szczęśliwi.

W imieniu całego zespołu

Aleksandra Krajewska Nowak



**A.K.N.:** Czy oddanie Ci zdjęcia powoduje, że lepiej odbieramy energię w kontakcie mentalnym o 20 lub 22?

**Z.N.:** Zdjęcie zawsze intensyfikuje moje działanie, ponieważ stanowi łatwo dostępny wzorzec zespołu częstotliwości pracy organizmu człowieka, który zwraca się do mnie z prośbą o udzielenie mu pomocy poprzez działanie energetyczne.

**A.K.N.:** Czy polecilibyś TIOPZ także jako profilaktykę zdrowotną?

**Z.N.:** Ależ oczywiście. TIOPZ zapewnia wysoką pozycję energetyczną, a tym samym chroni i wzmacnia odporność, powoduje, że leki, które zażywamy są skuteczniejsze, można ich zatem brać mniej, a efekty uboczne rozmaitych medykamentów i terapii są znacznie mniejsze lub w ogóle nie występują.

Rozmawiała Aleksandra Krajewska-Nowak



# STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

## NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w styczniu i w lutym 2010r.

**B.E.** Badania do przeszczepu nerki wychodzą dobrze, w krótkim czasie będzie zgłoszona do przeszczepu. Miesiączki się uregulowały, niedokrwistość też. Duszności minęły.

Badania do przeszczepu nerki wychodzą dobrze w krótkim czasie będzie zgłoszona do przeszczepu. Miesiączki się uregulowały, niedokrwistość też. Duszności minęły.

**TIOPZ**  
O JEST MIEJSCE NA TWOJE  
DODATKOWE INFORMACJE

Ból pachwin ustąpił całkowicie, zapalenia stawów bioder oraz pasa miednicy, stawy kolan i stopy już się bardzo zmniejszyły, jeszcze nie całkiem uknuły, nie spać i bez bólu się odwracać. Piję wodę oraz miód, robię okłady z dobrym efektem. Tabletek nie używam, do lekarza nie chodzę, przyleję plaster.

**B.Ł.** Ból pachwin ustąpił całkowicie, zapalenia stawów bioder oraz pasa miednicy i stawów kolan i stóp już się bardzo zmniejszyły, jeszcze nie całkiem, ale mogę już spać i bez bólu się odwracać. Piję wodę oraz miód, robię okłady, nieraz przykleję plaster.

**B.Z.** Ustąpiły uporczywe infekcje. Kaszel się zmniejszył. Mama przestała pić kawę. Panie Zbyszku bardzo Panu dziękuję.

Ustąpiły uporczywe infekcje. Kaszel się zmniejszył. Mama przestała pić kawę. Panie Zbyszku bardzo Panu dziękuję.

Dziękuję za dotychczasową pomoc. Mój mąż się zmienił na lepsze. Nasze małżeństwo jest obecnie bardzo udane. Proszę o dalsze wsparcie.

**C.M.** Dziękuję za dotychczasową pomoc. Mój mąż się zmienił na lepsze. Nasze małżeństwo jest obecnie bardzo udane. Proszę o dalsze wsparcie.

**D.N.** Bardzo dziękuję za dotychczasową pomoc i opiekę. Będąc w TIOPZ i osobiste wizyty u pana, powodują dużą ulgę w moich dolegliwościach. Ustąpiły obrzęki i ból nóg, kołatanie serca jest mniejsze. Nie boli głowa. Ogólnie czuję się dużo lepiej.

Bardzo dziękuję za dotychczasową pomoc i opiekę. Będąc w TIOPZ i osobiste wizyty u pana, powodują dużą ulgę w moich dolegliwościach. Ustąpiły obrzęki i ból nóg, kołatanie serca jest mniejsze. Nie boli głowa. Ogólnie czuję się dużo lepiej.

Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc dla mojego synka Dawida. Jest lepiej, nerwica ustąpiła, stan ogólny się poprawił. Tylko zostają mi jeszcze lekkie czerwone plamy na rączkach i nóżkach, ale bieleją. Proszę jeszcze o pomoc.

**J.E.** Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc dla mojego synka Dawida. Jest lepiej, nerwica ustąpiła, stan ogólny się poprawił, tylko zostały mu jeszcze lekkie czerwone plamy na rączkach i nóżkach, ale bieleją. Proszę jeszcze o pomoc.

**J.J.** Zadowolające wyniki analizy krwi. Nie mam zastabnięć związanych z anemią.

Zadowolające wyniki analizy krwi. Nie mam zastabnięć związanych z anemią.

Od 3-4 dni przybyło mi siły i energii. Języczek w okolicy kręgosłupa wciąż lepiej oddycham, nos czysty, żyłki znikają. Dziękuję p. Zbyszku bardzo, bardzo!!

**K.J.** Od 3-ch dni przybyło mi siły i energii. Kłucie w okolicy kręgosłupa mija, lepiej oddycham, nos czysty, żyłki znikają. Dziękuję p. Zbyszku bardzo, bardzo.

**K.E.** Bóle kości ustąpiły. Zwężenie żył ustąpiło. Uczucie obrzęku wątroby i serca też.

Bóle kości ustąpiły. Zwężenie żył ustąpiło. Uczucie obrzęku wątroby i serca też.

Jest dużo poprawa. Dziękuję Panie Zbyszku za pomoc. Proszę o dalszy ciąg o dalszą pomoc. Jest spokojniejszy, myślę, że może wyjdzie z tego. Za pomocą Pana Zbyszka.

**K.A.** Jest duża poprawa. Dziękuję Panie Zbyszku za pomoc i proszę o dalszy ciąg, o dalszą pomoc. Jest spokojniejszy. Myślę, że może wyjdzie z tego za pomocą pana Zbyszka.

**K.J.** Dzięki Panu, Panie Zbyszku czuję się lepiej. W moim wieku trudno spodziewać się stu procentowego zdrowia, ale jakoś żyję i chodzę. Lepiej śpię i samopoczucie mam lepsze. Dziękuję panie Zbyszku i proszę o dalszą pomoc.

**KARTKA KONTAKTOWA**, informacje o obecnym stanie zdrowia.  
Dzięki Panu Panie Zbyszku czuję się lepiej. W moim wieku trudno spodziewać się stu procentowego zdrowia, ale jakoś żyję i chodzę. Lepiej śpię i samopoczucie mam lepsze. Dziękuję Panie Zbyszku i proszę o dalszą pomoc.

Chciałbym Panu podziękować za dobrą energię przez TIOPZ mogę przespać całą noc bez bólów kolan i kręgosłupa co dotychczas bóle mnie pokonywały mi spać.

**M.J.** Chciałbym Panu podziękować, że dzięki energii przez TIOPZ, mogę przespać całą noc bez bólów kolan i kręgosłupa, a dotychczas bóle nie pozwalały mi spać.

**L.J.** Panie Zbyszku! Dziękuję Panu za opiekę nad moją rodziną, synową i synem, która była w ciąży i miała wynik – wirusa – cytomegalia. Informuję Pana, że 6-go X 2009r. urodziła się wnuczka – Lenka – zdrowa. Miała robione badania i nie posiada tego wirusa, także bardzo dziękuję Panu za opiekę. Bardzo dziękuję Panu też za opiekę nade mną, gdyż zawsze jak Pan był w Szczecinie to zawsze starałam się być na tym spotkaniu i teraz bardzo brakuje mi tego Pana wsparcia. Dziękuję.

Panie Zbyszku! Dziękuję Panu za opiekę nad moją rodziną, synową i synem, która była w ciąży i miała wynik – wirusa – cytomegalia. Informuję Pana, że 6-go X 2009r. urodziła się wnuczka – Lenka – zdrowa. Miała robione badania i nie posiada tego wirusa, także bardzo dziękuję Panu za opiekę. Bardzo dziękuję Panu też za opiekę nade mną, gdyż zawsze jak Pan był w Szczecinie to zawsze starałam się być na tym spotkaniu i teraz bardzo brakuje mi tego Pana wsparcia. Dziękuję.

Pola płucne bez zagęszczeń ogniskowych zapalnych. Bardzo mnie męczy to, że nie mogę spać. Tych tabletek biorę za dużo, tabletki na nadciśnienie, na cholesterol, na serce. Dziękuję za pamięć Panie Zbyszku, nie mogłam dojść do siebie po śmierci męża, a pan powiedział mi: wszystko będzie dobrze, minął rok teraz we wrześniu. Trzeciego września była rocznica śmierci, ja nie umiałam przyjść na spotkanie ostatnio.

**M.L.** Pola płucne bez zagęszczeń ogniskowych zapalnych. Bardzo mnie męczy to, że nie mogę spać. Tych tabletek biorę za dużo, tabletki na nadciśnienie, na cholesterol, na serce. Dziękuję za pamięć Panie Zbyszku, nie mogłam dojść do siebie po śmierci męża, a pan powiedział mi: wszystko będzie dobrze, minął rok teraz we wrześniu. Trzeciego września była rocznica śmierci, ja nie umiałam przyjść na spotkanie ostatnio.

**M.W.** Panie Zbyszku ostatnio pisałam, że mam problemy z mówieniem (lekarz stwierdził uszkodzenie nerwu krtani) po sześciu miesiącach szepciana rano budząc się zaczęłam normalnie rozmawiać męskim basem, dzieci przybiegły do pokoju, aby zobaczyć, kto przyszedł tak rano w odwiedzin, kiedy zobaczyły, że to ja tak mówię były w szoku a zarazem bardzo szczęśliwe, ja również. Bardzo dziękuję Panie Zbyszku za moc, którą mi pan przekazał i postawił do normalnego funkcjonowania. Ustąpiło również migotanie serca, mam normalną wydolność, wchodzę na czwarte piętro bez odpoczynku (kiedyś, co pół piętra musiałam odpoczywać) i nie mam zadyszki. Bardzo dziękuję.

Panie Zbyszku ostatnio pisałam, że mam problemy z mówieniem (lekarz stwierdził uszkodzenie nerwu krtani) po sześciu miesiącach szepciana rano budząc się zaczęłam normalnie rozmawiać męskim basem, dzieci przybiegły do pokoju, aby zobaczyć, kto przyszedł tak rano w odwiedzin, kiedy zobaczyły, że to ja tak mówię były w szoku a zarazem bardzo szczęśliwe, ja również. Bardzo dziękuję Panie Zbyszku za moc, którą mi pan przekazał i postawił do normalnego funkcjonowania. Ustąpiło również migotanie serca, mam normalną wydolność, wchodzę na czwarte piętro bez odpoczynku (kiedyś, co pół piętra musiałam odpoczywać) i nie mam zadyszki. Bardzo dziękuję.

Drugi Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc przez TIOPZ. Córka jest bardzo zadowolona z pańskiej pomocy, prosi o dalszą współpracę. Czuje się dobrze, nie męczy się, ma dużo energii, mniej się stresuje. Dziękuję za pomoc i serdecznie pozdrawiam.

Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc przez TIOPZ. Córka jest bardzo zadowolona z pańskiej pomocy, prosi o dalszą współpracę. Czuje się dobrze, nie męczy się, ma dużo energii mniej się stresuje. Dziękuję za pomoc i serdecznie pozdrawiam.

**P.Z.** Pacjentka leczona przez zdjęcie. Pragnę Panu donieść, że mój organizm za pomocą Pana pracy, powoli się regeneruje, następuje powolne przeobrażenie. Krótko mówiąc następuje poprawa. Czcigodny Panie Zbigniewie nie będę się rozpisywać o poprawie mojego zdrowia, bo pan wie o moim zdrowiu więcej niż ja. Serdecznie dziękuję za dotychczasowe leczenie i proszę o dalsze.

**M.J.** Drogi Panie Zbyszku. Serdecznie dziękuję za pomoc przez TIOPZ. Córka jest bardzo zadowolona z pańskiej pomocy, prosi o dalszą współpracę. Czuje się dobrze, nie męczy się, ma dużo energii mniej się stresuje. Dziękuję za pomoc i serdecznie pozdrawiam.

**P.D.** Zaćma się zatrzymała, wzrok się poprawił i dobrze widzę, z czego się bardzo cieszę.

**P.Z.** Pacjentka leczona przez zdjęcie. Pragnę Panu donieść, że mój organizm za pomocą Pana pracy, powoli się regeneruje, następuje powolne przeobrażenie. Krótko mówiąc następuje poprawa. Czcigodny Panie Zbigniewie nie będę się rozpisywać o poprawie mojego zdrowia, bo pan wie o moim zdrowiu więcej niż ja. Serdecznie dziękuję za dotychczasowe leczenie i proszę o dalsze.

**S.H.** Szanowny Panie Zbyszku. Przesyłam Panu informację, że po kontakcie listownym z Panem ustąpił mi ból nogi w kolanie. Ból powodował, że nie mogłam chodzić. Obecnie chodzę i nie odczuwam bólu w kolanie. Bardzo serdecznie Panu dziękuję i proszę o dalszą opiekę.

**S.H.** Szanowny Panie Zbyszku. Przesyłam Panu informację, że po kontakcie listownym z Panem ustąpił mi ból nogi w kolanie. Ból powodował, że nie mogłam chodzić. Obecnie chodzę i nie odczuwam bólu w kolanie. Bardzo serdecznie Panu dziękuję i proszę o dalszą opiekę.

Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc. Nawet nie widać, że było coś, a był to poważny zabieg bo 24 szwy, pal chwiał i od nosa aż po brodę. Wszyscy są zdziwieni, mało goić się przez 3 msc. Już po 3 tyg. pięknie wygojone, i nie widać. Serdecznie dziękuję, pozdrawiam Pana.

**S.H.** Szanowny Panie Zbyszku. Przesyłam Panu informację, że po kontakcie listownym z Panem ustąpił mi ból nogi w kolanie. Ból powodował, że nie mogłam chodzić. Obecnie chodzę i nie odczuwam bólu w kolanie. Bardzo serdecznie Panu dziękuję i proszę o dalszą opiekę.

**Z.H.** Zauważyłam dużą poprawę samopoczucia. Mąż stał się bardziej wesoły, zniknął również problem bezdechu.

**W.M.** Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za pomoc. Nawet nie widać, że było coś, a był poważny zabieg, bo 24 szwy pod okiem i od nosa aż po brodę. Wszyscy są zdziwieni, mało goić się przez 3 miesiące. Już po 3 tygodniach pięknie wygojone i nie widać. Serdecznie dziękuję, pozdrawiam Pana.

Zauważyłam dużą poprawę samopoczucia. Mąż stał się bardziej wesoły, zniknął również problem bezdechu.

**Z.H.** Zauważyłam dużą poprawę samopoczucia. Mąż stał się bardziej wesoły, zniknął również problem bezdechu.



## Po co pojechaliśmy do Afryki?

Mieszkają tam przyjaciele naszych przyjaciół. Dzięki nim spotkaliśmy wielu fantastycznych ludzi, mieliśmy okazję przyrzeć się, jak żyją, czym się zajmują. Pogadać, dowiedzieć się, o czym myślą i marzą, jakie są ich potrzeby. Chcemy dla nich stworzyć taką nieformalną grupę wsparcia. Są bardzo samodzielni i pracowici, ale czasem nie stać ich rozkręcenie jakiejkolwiek działalności. Dla przykładu: jest pole, ale nie ma pieniędzy, żeby kupić ziarno i wynająć ludzi do pomocy w obsianiu go wystarczy 50€, by to zrobić. W ten sposób uruchomi się maszynę. Raz obsiane pole da plon, który po sprzedaniu przyniesie pieniądze na dalsze siewy i zapewni byt rodzinie. Uważamy, że tylko taka pomoc ma sens. Konkretne kwoty na konkretny cel, z ręki do ręki, bez pośrednictwa jakiejkolwiek charytatywnej instytucji.

Ta podróż nie była spełnieniem moich marzeń. Nie taki był jej cel. Chodziło raczej o poznanie ludzi, którzy jak wspominałem są przyjaciółmi moich bliskich przyjaciół. Oni bardzo potrzebują pomocy. To, czego doświadczyłem jest trudne do opisanie. Mimo krańcowego ubóstwa i fatalnych warunków bytowania, pierwsze, co się rzuca w oczy to ich godność, pogoda ducha, wielkie serce, życzliwość i otwartość. Doświadczyłem tam bardzo serdecznego przyjęcia i wręcz entuzjastycznego podejścia do mojej pracy. Ale też trudu życia w spiekocie i wszechobecnym pyle, z ograniczonymi chwilami dostępem do wody.

Mimo widocznej na bilbordach kampanii społecznej na rzecz edukacji dzieci, nie wszystkie chodzą do szkoły. W każdej rodzinie jest ich co najmniej kilkoro i dobrze jest, jeśli rodziców stać na wysłanie do szkoły choćby dwójki najzdolniejszych. Szkoły i setki identycznie ubranych dzieci w różnym wieku, od rana wędrujących, czasem nawet kilka kilometrów w jedną stronę, widać na każdym kroku, ale to wszystko mało. Na studia - oczywiście za granicę - wyjeżdżają naprawdę nieliczni.

Co prawda na trasie widzieliśmy kilka olbrzymich kompleksów szpitalnych, ale rozmawialiśmy także z lekarzem, który żalił się, że praktycznie nie mają żadnych możliwości leczenia nowotworów.

W małych wioskach nadal wszystko opiera się na ludowej mądrości lokalnych szamanów, a leki na poszczególne przypadłości znajduje się w naturze. No cóż ja też, kiedy zabrakło Stoperanu, ratowałem się nalewką na tamtejszych ziołach.

I ... okazała się znacznie skuteczniejsza.

## TIOPZ w Beninie.

W Beninie ludzie żyją blisko natury i rozumieją jej prawa. Są katolikami, ich wiara jest stabilna i prosta. Ale w Beninie nie musiałem tłumaczyć, czym jest energoterapia. Każdy, komu wspominałem o swojej pracy natychmiast wiedział, o co chodzi i traktował to całkowicie naturalnie. To, że wybrani ludzie posiadają umiejętność wykorzystywania energii dla poprawy zdrowia jest dla ludzi Afryki oczywistością. Takich jak ja nazywają wielkimi ojcami. W rozmowie z jednym pracownikiem hotelu usłyszałem nawet takie zdanie „Ach, to pan potrafi też pomóc w problemach finansowych i kłopotach rodzinnych, bo widzi pan, ja mam problem z żoną...” I tak przybył mi kolejny podopieczny do TIOPZ.

Dlaczego my w naszej „cywilizacji” tak bardzo wszystko komplikujemy? Zagubiliśmy bardzo wiele z tego, czym obdarzyła nas natura. Nie rozumiemy jej praw, nie chcemy się do niej odnieść z szacunkiem, ignorujemy ją, mimo że przecież posiada tak wielką siłę i tyle chce nam dać.

Zbyszek Nowak

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

@ 1. Chcę podzielić się z panem nowościami. Mianowicie po czterech miesiącach od spotkania z panem w Poznaniu byłem na wizycie u specjalisty reumatologa. Był bardzo zdziwiony dobrymi wynikami, stan zapalny jest w normie, a był zawsze wysoki, lekarz po dokładnym zbadaniu moich stawów był zaskoczony. Powiedział, że na następnej wizycie w kwietniu zmieni mi leczenie. A latem przyjadę na spotkanie z panem. Dziękuję bardzo za wszystko pozdrawiam i proszę o dalszą opiekę nade mną.  
\*

To znowu ja, pana podopieczna z Francji. Piszę do pana, bo moje samopoczucie uległo dalszej poprawie. Mam mniejsze bóle w moich stawach, w ubiegłym roku bardzo cierpiałam o tej porze roku, a w tym wcale. Cieszę się, bo miałam podwyższone ciśnienie, brałam lekarstwa, a teraz lekarz je odstawił.

*Zbyszek Nowak: Bardzo zależy mi na działaniu dwutorowym. Z jednej strony ja, z drugiej lekarz, który sprawdza skuteczność mojego działania i w związku z poprawą redukuje leki. Pamiętajmy: leki może odstawić tylko lekarz. Organizm każdego człowieka ma tendencję do uzależniania się od medykamentów. Lekarz będzie wiedział, jak bezpiecznie wyjść z tego uzależnienia. Jeszcze raz proszę, nie róbmy tego samodzielnie, niezależnie od tego jak duża nastąpiła poprawa i jak dobre mamy samopoczucie.*

@ 2. Witam Panie Zbyszku! Na wstępie pragnę panu podziękować za pomoc w czasie spotkania indywidualnego w Poznaniu. Na moim prawym oku znikła zaćma. Kolana i biodro mnie bolą mniej. Myślę i jestem pewna, że kolejne spotkania z Panem będą systematycznie mi pomagać. Dziękuję serdecznie.

*Zbyszek Nowak: Nic samo nie znika. To organizm uruchomiony działaniem energii zaczyna sprawnie usuwać patologie.*

@ 3. Drogi Panie Zbyszku! To niesamowite, od trzech dni Zygmunt czuje się znacznie silniejszy. Samodzielnie wstaje z łóżka i chodzi bez pomocy. Ja mam nieporównanie więcej sił do działania. Tak jakby opuściła mnie depresja. Jesteśmy niebywale zdumieni efektami pańskiej pracy. Robimy wszystko, co Pan kazał. Myślę, że Miłosierny Bóg dał nam Pana na przetrwanie trudnych czasów. Liczymy na dalszą opiekę. Czy mogę pić większe ilości energetyzowanej wody?

*Zbyszek Nowak: Nasz kontakt trwa już kilka miesięcy. Kiedy pan Zygmunt po raz pierwszy dotarł do Podkowy, był obłożnie chory, żona obawiała się wręcz, czy przetrwa podróż. Po jakimś czasie miał już tyle sił, by z łóżka przesiąść się na wózek, potem wózek zastąpiły kule. W styczniu, do pokoju, w którym przyjmowałem w Katowicach, pan Zygmunt wszedł już wyłącznie o własnych siłach. Wody energetyzowanej możemy pić dowolne ilości. Także liczba okładów w ciągu dnia nie jest ograniczona. Energii nie można przedawkować.*

@ 4. Panie Zbyszku! Mija 14 dzień, jak mój syn został objęty TIOPZ. W tym czasie jego stan emocjonalny bardzo się poprawił. Wyciszył się i uspokoił, nie jest już taki niedostępny i wulgarny, można z nim normalnie porozmawiać. Wczoraj pierwszy raz od przeszło dwóch tygodni wyszedł z domu.

*Zbyszek Nowak: Osoba objęta TIOPZ nie musi o tym wiedzieć. Ważne, by w jej imieniu stały kontakt utrzymywał ktoś bliski.*

@ 5. Z całego serca pragnę Panu podziękować za pomoc w wyleczeniu córki! Przed świętami byliśmy na kontrolnej wizycie w sprawie powiększonego trzeciego migdałka. Podczas badania okazało się, że migdał zmniejszył się i jest prawidłowych rozmiarów. Dzięki pomocy Pana córka nie musi mieć zabiegu. Kiedy wiosną lekarz stwierdził

powiększenie migdałka dostaliśmy receptę i skierowanie do szpitala na zabieg. Postanowiłam wtedy zaważyć i od razu poprosić o pomoc Pana i udało się. Jeszcze raz z całego serca dziękuję.

@ 6. Córka odkąd zapisałam ją do TIOPZ wyszła z depresji, lepiej uczy się, nie stresuje się jak poprzednio. Bardzo się cieszę i serdecznie dziękuję! Nadal będę korzystała z Pańskiej pomocy.

@ 7. Zawszystko:) Zauśmiech, zaciepło, za energię, za obecność:) Wczoraj byłem u Pana przypadkiem, ktoś inny chorował, ja tylko towarzyszyłem. Kilka lat temu miałem coś z kolanem, nikt nie wiedział co, ale poduszka z płynem urosła do wielkości gęsiego jaja. Kilka miesięcy to miałem. Nie bolało, to nie poszedłem do lekarza, ale w końcu zaczęło mocniej przeszkadzać. Po Pana programie w tv4 pamiętam, jak mi zamrowiło to miejsce, przestałem na nim skupiać uwagę już na drugi dzień, za kilka dni po guli nie było śladu czymkolwiek była:) I dopiero niedawno namawiając kogoś na wizytę u Pana przypomniała mi się ta historia. Jeśli po wczorajszym spotkaniu też coś zauważy na pewno Panu opowiem. Rozłożone ręce paliły, że hej od energii:) Pozdrawiam i życzę wielu błogosławieństw:)

@ 8. Serdecznie witam Panie Zbyszku!

Styczeń 2010: Na początek dobra wiadomość. Dzięki Pana pomocy znikły mi wszystkie torbiele na lewej nerce. Na potwierdzenie posiadam USG, które zrobiłam przed korzystaniem z Pana energii i zrobione właśnie dzisiaj, które potwierdza, że ich nie ma. Prześle Panu ksero wraz z listem. Byłam u Pana raptem 4 razy na spotkaniach zbiorowych i na jednym indywidualnym oraz korzystałam z pomocy przez TIOPZ. Mam bardzo gorącą prośbę o wsparcie gdyż 29-01-2010r o godz. 9:00 piszę bardzo ważny dla mnie egzamin państwowy na europejski certyfikat bankowy. Jak będę wiedziała, że mam Pana wsparcie, to będzie mi się lepiej pisać.

Luty 2010: Panie Zbyszku jestem pod Pana opieką przez zdjęcie. W zeszłym tygodniu pisałam do Pana z prośbą o wsparcie, bo 29-01-2010r pisałam bardzo ważny egzamin zawodowy państwowy. Chciałam się pochwalić, że go zdałam i osiągnęłam najlepszy wynik w grupie. Bardzo gorąco dziękuję za dotychczasową skuteczną pomoc.

@ 9. Z przyjemnością pragnę Panu przekazać dobre wiadomości na temat zmiany samopoczucia mojej Mamy. Przyjechała do Pana między innymi z bólem korzonków (dokładnie dzień wcześniej dźwignęła ciężki pakunek i poczuła ból w kręgosłupie) To już któryś raz z rzędu odnawia się ta dolegliwość. Wczoraj przyjechała do Pana przyjmując środki przeciwbólowe, a po dzisiejszej nocy wstała zupełnie bez bólu. Ponadto pierwszy raz od bardzo długiego czasu przespała całą noc (od kilku lat zmaga się z bezsennością - sypia krótko, płytko).

O tyle piszę to z wielką radością i satysfakcją, ponieważ przyznam szczerze, że moja Mama jest wielkim sceptykiem wpływu Pańskiego działania energetycznego, dlatego też, gdy usłyszałam przez telefon jej radość a zarazem wielkie zdziwienie postanowiłam szybko napisać i serdecznie Panu podziękować. To ja namówiłam ją, aby zaczęła przyjeżdżać do Podkowy Leśnej i tym większa jest moja radość. W tym przypadku powiedzenie „Jak ręką odjął” pasuje jak ulał. (...) Ja po wizycie u Pana czuję się wyciszona, owszem po wyjściu dokuczał mi trochę lekki ból głowy, ale szybko minął. Tak jak Pan podkreślał, problemy zostawiłam na miejscu, w Podkowie Leśnej i staram się tego trzymać. I jeszcze jedno, moja córka Agnieszka - III klasa gimnazjum - na semestr średnia ocen 4,31, jestem dumna i bardzo szczęśliwa. Kontakty między nami również poprawiły się mocno. DZIEKUJĘ i serdecznie Pana pozdrawiam.

## Ważne dla zdrowia

### WSZYSTKO O WITAMINIE D.

U znacznego odsetka osób z różnych grup wiekowych w Polsce stwierdza się niedobór witaminy D. Niedobór witaminy D, nie tylko przyczynia się do rozwoju krzywicy, osteomalacji i osteoporozy, ale także może zwiększać ryzyko rozwoju wielu innych chorób, m.in. cukrzycy typu I, nowotworów (piersi, prostaty, jelita grubego), chorób autoimmunologicznych (stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów, układowy toczeń rumieniowaty), sercowo-naczyniowych oraz zespołu metabolicznego. W związku z tym właściwe zaopatrzenie organizmu w witaminę D, uwzględniające jej wielokierunkowe działanie i bezpieczeństwo, jest bardzo ważne

Wskaźnikiem zaopatrzenia organizmu w witaminę D jest stężenie 25-hydroksywitaminy D w surowicy (25-OHD). Jej optymalny poziom u dzieci wynosi 20-60 ng/ml (50-150 nmol/l), a u dorosłych 30-80 ng/ml (75-200 nmol/l). Do prawidłowego rozwoju i mineralizacji układu szkieletowego oraz zmniejszenia ryzyka chorób cywilizacyjnych niezbędna jest nie tylko odpowiednia podaż witaminy D i wapnia, ale także przestrzeganie zasad aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Szczególnie ważna jest urozmaicona dieta zawierająca produkty bogate lub wzbogacane w witaminę D i wapń, w tym mleko i przetwory mleczne oraz ryby. W razie niewystarczającego spożycia witaminy D i wapnia z diety należy je uzupełnić z preparatów farmaceutycznych. Regularna ekspozycja na słońce stanowi istotne endogenne źródło witaminy D. Należy jednak zaznaczyć, że powszechne dziś stosowanie kremów z filtrami przeciwsłonecznymi może zredukować wydajność syntezy skórnej pod wpływem promieniowania UVB nawet o 90%. W naszej szerokości geograficznej synteza skórna zachodzi od kwietnia do września, przy zapewnieniu minimum 15-minutowej ekspozycji na słońce 18% powierzchni ciała (odstłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10-15, bez stosowania filtrów ochronnych. Natomiast od października do marca synteza skórna praktycznie nie zachodzi.

Bardzo ważne jest wyważenie pomiędzy korzyściami wynikającymi z ekspozycji na słońce, która przynajmniej w lecie zapewnia odpowiednie zaopatrzenie w witaminę D, a ryzykiem zachorowania na złośliwy nowotwór skóry. Aktualnie nie zaleca się bezpośredniej ekspozycji na słońce niemowląt poniżej szóstego miesiąca życia.

Produkty żywnościowe odpowiadające pod względem zawartości wapnia (240 mg) jednej średniej szklance mleka:

- jeden mały kubek jogurtu (150 g)
- jedna szklanka kefiru
- jedna szklanka maślanki
- 35 dkg białego sera
- 4-5 naleśników z serem
- dwa małe "trójkąci" serka topionego
- dwa plasterki sera żółtego

Zawartość witaminy D w polskich produktach żywnościowych:

- węgorz świeży 1200 IU/100 g
- śledź marynowany 480 IU/100 g
- śledź w oleju 808 IU/100 g
- dorsz świeży 40 IU/100 g
- gotowany/pieczony losoś 540 IU/100 g
- gotowana/pieczona makrela 152 IU/100 g
- ryby z puszki (tuńczyk, sardynki) 200 IU/100 g
- żółtko jajka 54 IU/żółtko
- ser żółty 7,6-28 IU/100 g
- pokarm kobiecy 1,5-8 IU/100 ml
- mleko krowie 0,4-1,2 IU/100 ml
- kaszki mleczno-ryżowe lub mleczno-zbożowe 60-480 IU/100 g (ok. 64-80/100 ml)
- mleko modyfikowane >1. roku życia /70-80 IU/100 ml

Zalecenia:

1. Noworodki donoszone.  
Suplementację witaminy D w dawce 400 IU/24 h należy stosować u wszystkich noworodków, począwszy od pierwszych dni życia.
2. Noworodki urodzone przedwcześnie.  
U wcześniaków suplementację witaminy D w dawce 400-800 IU/24 h należy stosować od pierwszych dni życia (jeśli możliwe jest żywienie przez przewód pokarmowy) i kontynuować do ukończenia 40. tygodnia wieku skorygowanego. U dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym lub pokarmem kobiecym ze wzmocnieniem pokarmu kobiecego należy uwzględnić podaż witaminy D z diety. Po ukończeniu 40. tygodnia wieku skorygowanego witaminę D należy podawać w dawkach jak u niemowląt urodzonych o czasie (400 IU/24 h)

3. Niemowlęta urodzone o czasie.

Niemowlęta karmione piersią wymagają suplementacji witaminy D w dawce 400 IU/24 h. Niemowlęta karmione mlekiem modyfikowanym powinny otrzymywać 400 IU/24 h witaminy D (łącznie z diety i preparatów farmaceutycznych). Przy spożyciu 400 IU/24 h witaminy D z diety (tj. ok. 1000 ml mleka początkowego i ok. 700-800 ml mleka następnego) dodatkowa suplementacja nie jest wymagana.

U dzieci karmionych w sposób mieszany lekarz ustala dawkę witaminy D indywidualnie, obliczając jej zawartość w podawanym mleku modyfikowanym. Ponieważ stężenie witaminy D (ok. 50 IU/l) w pokarmie kobiecym jest bardzo małe, w obliczeniach nie uwzględnia się jej podaży.

4. Dzieci 1-18 roku życia.

Podaż witaminy D z żywności i/lub preparatów farmaceutycznych powinna wynosić 400 IU/24 h w okresie od października do marca, a także w miesiącach letnich, jeżeli nie jest zapewniona wystarczająca synteza skórna witaminy D. U dzieci z nadwagą lub otyłością należy rozważyć zwiększenie dawki witaminy D do 800-1000 IU//24 h.

5. Dorosli.

U dorosłych podaż witaminy D z żywności i/lub preparatów farmaceutycznych powinna wynosić 800-1000 IU/24 h w okresie od października do marca, a także w miesiącach letnich, jeżeli nie jest zapewniona wystarczająca synteza skórna witaminy D. U osób po 65. roku życia ze względu na obniżoną syntezę skórą oraz udowodnione działanie zapobiegające złamaniom i upadkom zaleca się suplementację witaminy D w dawce 800-1000 IU/24 h przez cały rok.

6. Kobiety ciężarne i karmiące piersią.

Bardzo ważne jest zapewnienie prawidłowych zasobów witaminy D przed planowaną ciążą. Wyniki dotychczas przeprowadzonych badań wskazują, że suplementacja witaminy D w dotychczas zalecanej dawce 400 IU/24 h (odpowiada podaży z preparatów wielowitaminowych) jest niewystarczająca do zbudowania odpowiednich jej zasobów zarówno u kobiety ciężarnej i karmiącej, jak i jej potomstwa.

Suplementację witaminy D w dawce 800-1000 IU/24 h należy prowadzić od drugiego trymestru ciąży, o ile nie jest zapewniona właściwa podaż z diety i/lub synteza skórna.

Optymalnym postępowaniem w czasie ciąży i karmienia piersią byłoby indywidualne dobieranie dawki witaminy D, tak aby poziom 25-OHD wynosił >30 ng/ml. Istnieją bowiem doniesienia o konieczności podawania witaminy D w większych dawkach wynoszących >1000 IU/24 h.

#### Postępowanie w ciężkich niedoborach witaminy D.

W ciężkich niedoborach witaminy D zaleca się stosowanie dawek leczniczych przez 3 miesiące:

- u dzieci <1. miesiąca życia - 1000 IU/24 h,
- u dzieci 2.-12. miesiąca życia - 1000-3000 IU/24 h,
- u dzieci >12. miesiąca życia - 5000 IU/24 h,
- u dorosłych - do 7000 IU/24 h.

W trakcie leczenia konieczne jest monitorowanie poziomów 25-OHD, fosfatazy alkalicznej, wapnia w surowicy oraz wydalania wapnia z moczem, co 1-3 miesiące.

#### Uwaga!

Zespół rekomendujący niniejsze zalecenia zwraca uwagę, że nie ma żadnych podstaw do zmiany zalecanego dawkowania witaminy D jedynie na podstawie wielkości ciemienia, opóźnionego ząbkowania, opóźnionego pojawiania się jąder kostnienia głowy kości udowej, rozmiękania potylicy czy nadmiernego pocenia się dziecka! W przypadku wątpliwości, co do stanu zaopatrzenia organizmu w witaminę D należy oznaczyć podstawowe parametry gospodarki wapniowo-fosforanowej oraz poziom witaminy D (25-OHD). Podejrzewając krzywicę, należy dodatkowo wykonać RTG nadgarstka.

Stwierdzenie u niemowlęcia (otrzymującego witaminę D w zalecanej dawce) rozmiękania potylicy nie upoważnia do rozpoznania niedoboru witaminy D. Rozmiękanie potylicy może wskazywać na nadmiar fosforanów, a niekiedy występuje również u zupełnie zdrowych, szybko rosnących niemowląt.

## Opowiadka pozytywna

Nazywał się Fleming i był biednym szkockim farmerem.

Pewnego dnia, gdy ciężko pracował w polu usłyszał wołanie o pomoc dobiegające z pobliskich bagien.

Pobiegł tam i znalazł przestraszonego chłopca, którego uratował od śmierci. Następnego dnia przed dom farmera zajechał powóz, z którego wysiadł elegancki gentleman, który przedstawił się jako ojciec uratowanego chłopca. Powiedział do farmera, że chce mu zapłacić za uratowanie syna. Farmer odrzekł, że zapłaty nie przyjmie, gdyż uratował chłopca nie dla pieniędzy. W tym momencie do domu wszedł syn farmera Alexander. Czy to twój syn - zapytał gentleman. Tak to mój syn - odrzekł dumnie farmer. Mam ofertę dla ciebie. Oplacę naukę dla twojego syna tak, aby zdobył to samo wykształcenie, co mój syn. I jeśli chłopak jest taki jak jego ojciec, nie zmarnuje okazji i obaj będziemy z niego dumni? I tak się stało. Syn farmera ukończył najlepsze szkoły i stał się znany na całym świecie, jako Sir Alexander Fleming, odkrywca penicyliny. Wiele lat później ten sam chłopiec, który został uratowany z bagien zachorował na zapalenie płuc. Co uratowało jego życie? Penicylina. Nazwisko chłopca: Sir Winston Churchill.

**Ktoś kiedyś powiedział, że dobro powraca...**

### TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Kwiecień '10

Maj '10

poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
	6	7		4	5
12	13	14	10	11	12
19	20	21	17	18	19
26	27	28	24	25	26

#### 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

