

PRZECYTANE, ZAPAMIĘTANE

INTUICJA

Czym jest intuicja i w jaki sposób działa?

Intuicja ma za zadanie umożliwić Ci percepcję świata niedostępnego innym zmysłom. Jest systemem funkcjonującym na podstawie danych wykraczających poza informacje, jakich dostarczają zmysły. (...)

Intuicja służy przetrwaniu. Nakazuje Ci działania, które pozornie wydają się nie mieć związku z przetrwaniem. Podpowiada Ci na przykład, że coś jest dla Ciebie niebezpieczne lub ryzykowne, że powinienes wybrać inną drogę. Dzięki intuicji lepiej funkcjonujesz w świecie fizycznym.

Intuicja rozwija zdolność tworzenia, służy inspiracji, podsuwa nam nieoczekiwane odpowiedzi, spełnia rolę krótkofalówki w komunikacji osobowości i duszy. (...)

Podobnie jak korzystamy z różnych technik służących rozwijaniu dyscypliny umysłu, takich jak analiza zjawisk, ujmowanie ich w systematykę czy odtwarzanie, możemy sięgnąć po metody dyscyplinujące intuicję.

Pierwszą z nich jest dbałość o regularne oczyszczanie się pod względem emocjonalnym. (...) Tak jak oczyszczasz swój organizm z brudu i toksyn, zadbaj również o usunięcie wszelkich zanieczyszczeń ze swych emocji. Doprowadzaj do końca niezakończonych spraw, nie kładź się spać w gniewie, sprawdzaj czy nie jesteś pod wpływem szkodliwych emocji i ucz się należycie dbać o ich swobodny przepływ.

Druga metoda polega na dbałości o właściwą dietę. Wszelkie zanieczyszczenia organizmu powstające na skutek zalegających w nim resztek pokarmu również przeszkadzają nam korzystać z intuicji.

Po trzecie, naucz się szanować wskazówki, jakie otrzymujesz.

Po czwarte, otwórz się na doświadczanie życia i Wszechświata, pytaj z wiarą i ufnością w to, że wszystko dzieje się z jakiejś przyczyny, która w istocie swej jest dobra. Przekonanie to jest niezbędne dla uzyskania dostępu do intuicji i właściwego jej pielęgnowania.

(Gary Zukaw, „Siedlisko duszy” Wydawnictwo Centrum, 2004)



ŚWIĘTA, ŚWIĘTA!

Pisanki, kraszanki, cukrowy baranek, szynka z chrzanem, kolorowe palmy i białe obrusy, nieodłącznie kojarzą nam ze Świątami Wielkanocy. Za oknami wiosna jak dobrze byłoby, gdyby zagościła również w naszych sercach.

Halina Kunicka:
Wielkanoc dla ludzi wierzących to bardzo ważne Święta. My spędzamy je rodzinie. Wspólnie odwiedzamy Groby w kościołach, a w pierwszym dniu Świąt oczywiście dzielimy się jajkiem. W tym okresie przyroda potwierdza prawdę Zmartwychwstania, niosąc nam nadzieję, że i my kiedyś zmartwychwstaniami.

Niezwykle poruszające było dla mnie najkrótsze z kazań, które wygłosił ksiądz Madaliński. Powiedział tylko „Chrystus zmartwychwstał i wy zmartwychwstaniecie, ale wy w to nie wierzyście”. Te słowa określiły naszą wątłą w gruncie rzeczy wiarę. Sprowokowały mnie do głębszych przemyśleń.

Czesław Majewski:
Święta Wielkanocy kojarzą mi się z wiosną. W naszym domu przypominają raczej zwykłą niedzielę. Dzielimy się jajkiem, ale nie praktykujemy świątecznego obżarstwa. Spędzamy je najchętniej we trójce, czyli z żoną i naszą suczką Melą. Bardzo irytuje mnie zwyczaj różnego rodzaju strzałów i huków. Myślę, że można inaczej okazywać swą radość z okazji Zmartwychwstania.

Irena Santor:
Siegnąć do wspomnień z dzieciństwa, Święta Wielkanocne kojarzą mi się z szukaniem gniazd zajęczych z prezentami. To zwyczaj z moich rodzinnych stron, czyli z Pomorza. W tych gniazdach znajdowaliśmy pisanki, baranki i tego typu rzeczy. Szukaliśmy ich w domu pod stołem, pod łóżkiem, a w słoneczne dni – gdzieś w zakamarkach ogrodu.

Dziś Święta te są dla mnie największą radością, bo wszystko dookoła budzi się do życia, niosąc nam nadzieję, że będzie ono lepsze niż w roku poprzednim. Przyroda potwierdza mój życiowy optymizm. Jeżeli jest pogoda, odbywam w tych dniach wielogodzinne spacerki po lesie, łące, aby móc usłyszeć i zobaczyć radość, z jaką natura przyjmuje dar odradzania się. Spędzam Święta w gronie najbliższych przyjaciół, którzy są tak jak i ja optymistami. Przed Wielkanocą sieję w doniczce owies i czekam, by się na Święta zazielenił. Na naszym świątecznym stole królują: soczysta baba wielkanocna, jajka, które maluje moja córka, kajmak, mazurki, sernik. Natomiast nie aprobuję tego, co dzieje się na ulicach w drugim dniu Świąt. Śmigus-dyngus powinien być traktowany jak delikatny żart. Nie należy oblewać ludzi wiadrami wody.

Jerzy Połomski:
Wielkanoc ma inny urok, niż Boże Narodzenie. W tym czasie czujemy potrzebę wyjścia z domu, kontaktu z przyrodą. Dla mnie wielkim ich plusem jest to, że mogę wreszcie

pojechać na moją ukochaną działkę, zrobić w niej wiosenne porządki, pogrzebać w ziemi. Obserwuję wtedy odradzającą się przyrodę, co utwierdza moją wiarę w Boga. Dom natomiast dekoruję baziami, pałkami wileńskimi, pisankami. Staram się kontynuować zwyczaje i tradycje wyniesione z rodzinnego domu.

Krystyna Prońko:
Tak się składa, że w okresie poprzedzającym Wielkanoc mam zazwyczaj czas urlopowy, więc odrabiam wtedy wszystkie domowe zaległości. Same Święta staram się spędzać w gronie rodzinnym. Sama piekę z zapalem okazałą, drożdżową babę wielkanocną, resztę smakołyków przyrządza mama. Z Wielkanocą kojarzy mi się atmosfera budzącego się na nowo życia, co nastraja optymistycznie. Dyngusa staram się omijać i nie wychodzę wtedy z domu, aby uniknąć czegoś w rodzaju powodzi...

Jadwiga Has, Świat to Apteka 2000 (Tekst skrócony)



Rys. Wiesław Zięba

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Wtorek 14 kwietnia	Poniedziałek 4 maja
Środa 15 kwietnia	Wtorek 5 maja
Poniedziałek 20 kwietnia	Środa 6 maja
Wtorek 21 kwietnia	Poniedziałek 11 maja
Środa 22 kwietnia	Wtorek 12 maja
Poniedziałek 27 kwietnia	Środa 13 maja
Wtorek 28 kwietnia	Poniedziałek 25 maja
Środa 29 kwietnia	Wtorek 26 maja
	Środa 27 maja

WYDAWCA: alcano
05-807 Podkowa Leśna
e-mail: kontakt@nowak.pl
www.alcano.pl www.nowak.pl

ul. Jaśminowa 7
tel. (22) 758 92 92
758 92 34
Redaguje: zespół
Opracowanie graficzne:
Witold Minkowski

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię



ŚWIAT TO APTEKA

ZBYSZEK NOWAK
RĘCE
KTÓRE LECZA

Nr 2/3 (44/45)

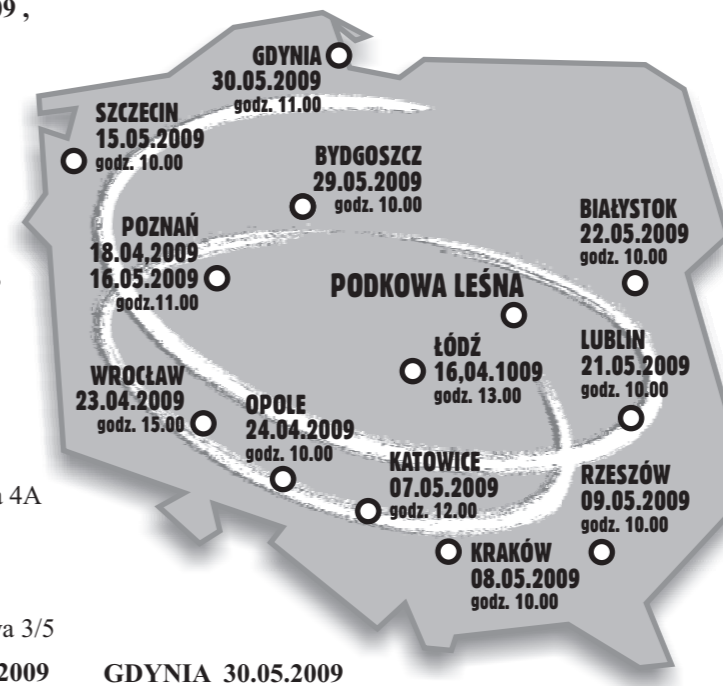
MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Kwiecień - maj 2009

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

WIOSENNA MAPA SPOTKAŃ

ŁÓDŹ 16.04.2009 godz. 13:00 Sala NOT, Pl. Komuny Paryskiej 5A	RZESZÓW 09.05.2009 , godz. 10:00 Teatr „MASKA” ul. Mickiewicza 13
POZNAŃ 18.04.2009 godz. 11:00 Dom Technika NOT ul. Wieniawskiego 5/9	SZCZECIN 15.05.2009 godz. 10:00 Novotel Al. 3 Maja 31
WROCLAW 23.04.2009 godz. 15:00 Hotel „Wroclaw” ul. Powstańców Śląskich 5/7	POZNAŃ 16.05.2009 , godz. 11:00 Dom Technika NOT ul. Wieniawskiego 5/9
OPOLE 24.04.2009 godz. 10:00 Hotel „Mercur” ul. Krakowska 57/59	LUBLIN 21.05.2009 godz. 10:00 Dom Kultury LSM ul. Konrada Wallenroda 4A
KATOWICE 07.05.2009 godz. 12:00 Miejski Dom Kultury „SZOPIENICE” ul. Hallera 28	BIAŁYSTOK 22.05.2009 godz. 10:00 Hotel Cristal, ul. Lipowa 3/5
KRAKÓW 08.05.2009 godz. 10:00 Klub Garnizonowy ul. Zybkiewicza 1	BYDGOSZCZ 29.05.2009 godz. 10:00 Klub Pomorskiego Okręgu Wojskowego, ul. Sułkowskiego 52
	GDYNIA 30.05.2009 godz. 11:00 Hotel „GDYNIA” ul. Armii Krajowej 22



GAŔĆ DOBRZYCH WIADOMOŚCI Z OSTATNIO NADESŁANYCH LISTÓW

Osiągnięcia - ustatowanie macicy przed wycieczką Choroby kobiece

nie znalezi waku w badaniach przykroje

Po resekcji 30 cm żołądka

Stan krytyczny po udarze mózgu

Nerwica

Oponiak, to guz mózgu

Zakrzepica w żyłach ubu nóg

Były astmatyk

Panie Zbyszeku 9.09.2008 miałam badanie konczyn dolnych metodą dopplera Panie Zbyszeku jaka była moja radość, wynik pozytywny. W żyłach układu głębokiego nie stwierdzono zaskrzepicy. Na obodach moich nógach (bardek lewej)

WAŻNA SPRAWA

Na naszych drogach pojawiło się zagrożenie równie poważne, jak alkohol i brawura.

Polacy to europejscy liderzy w zażywaniu leków, tylko Francuzi tykają więcej niż my pigulek przeciwbólowych, czy uspokajających. Polscy kierowcy to tykające bomby. Z raportu Ośrodka Monitorowania i Badania Niepożądanych Działań Leków przy UJ w Krakowie wynika, że co piąty wypadek mógł spowodować kierowca będący pod wpływem usypiająco działających tabletek i, co gorsza, często o tym nie wie. Informacje te potwierdza policja.

Zbyszek Nowak

Wszystkim naszym czytelnikom, partnerom, przyjaciółom i uczestnikom naszych spotkań nasz świąteczny zajączek życzy wszystkiego, co najlepsze, uśmiechu, radości, przyjaźni, zdrowia i miłości, a także wiele ciepła, nie tylko wiosennego.

Wesołego Alleluja!



NASZ REPORTAŻ

Wyprawa do Mali luty 2009

Do Mali nie pojechaliśmy jako zwykli turyści i nie pojechaliśmy tam przypadkowo.

Mali to jeden z krajów, którymi z ramienia federacji związków zawodowych zajmuje się Jean nasz przyjaciel. Mali to miejsce, gdzie mieszka Traore. I właśnie możliwość spotkania prawdziwego, dyplomowanego afrykańskiego uzdrowiciela była głównym celem naszej podróży.

Do spotkania doszło, i to dwukrotnie. Na samym początku oraz ostatniego dnia naszego pobytu. Resztę czasu spędziliśmy w podróży wzdłuż rzeki Niger na północny wschód, z Bamako, przez Mopti, aż po Tombuctu. I z powrotem. Zobaczyliśmy też Kraj Dogonów, do którego trzeba było zjechać z trasy dwieście kilometrów oraz meczet w Djenne. Ważny, bo największy i z grobowcem wielkiego proroka.



Z Traore

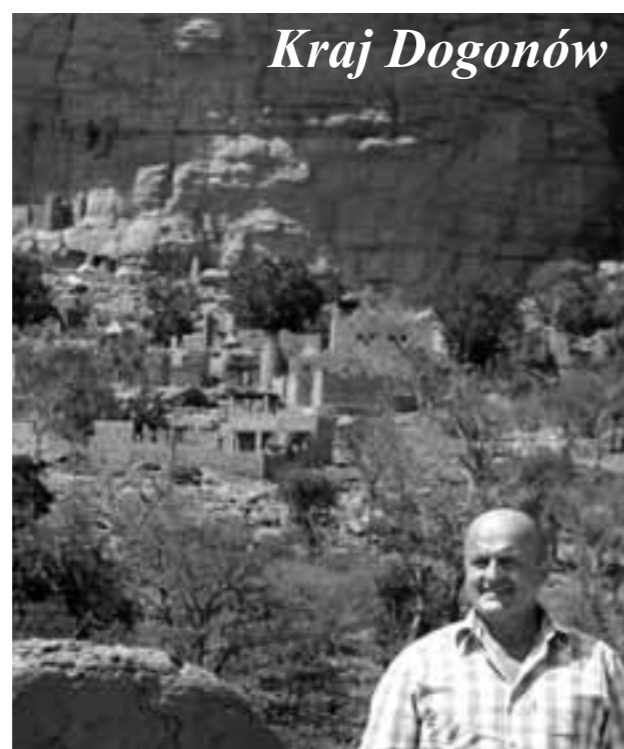
Karta Traore



Meczet w Djenne



Na pustyni, wśród Nomadów



Kraj Dogonów

GARŚĆ DOBRYCH WIADOMOŚCI...

Drogi Gene Zbigniewie!

Wyniki USG mam rewelacyjne!!! Znikło stłuszczenie wątroby – pisze w wyniku: wątroba nie powiększona o jednorodnym echu. A była powiększona o wzmożonej stłuszczeniowej echogeniczności. Torbiel w prawej nerce też już się zmniejsza. ZG

Ojciec ma się lepiej, jest już przeniesiony na rehabilitację. Lekarze nie dawali mu żadnych szans. JK

Miałam pana zdjęcie na pulpicie komputera, kiedy szukałam pracy. Znalazłam świetną pracę, rzuciłam palenie po jednym obejrzeniu pana programu. Wierzę w pana. KB

Na twarzy zdecydowana poprawa, rumień zanika. BN

Dziękuję panu za pięć lat życia. 5 lat temu lekarze dawali mi pół roku, bo miałam nowotwór jajnika z przerzutami i wodobrzusze. Po trzech wizytach u pana miałam robioną operację kontrolną i wycinki z wątroby i nerek do badania i okazało się, że nie ma raka. Jeżdżę do pana co miesiąc, czuję się dobrze, po wizycie u pana markery się jeszcze obniżają. Mąż też miał guza płuc, który był połączony z tarczycą. Po operacji się okazało, że był niezłośliwy, ale przy operacji uszkodzili mu struny głosowe i lekarz powiedział, że tak już po prostu zos-

tanie, będzie zawsze mówił, jakby miał chrypę. Chyba po pięciu spotkaniach chrypa ustąpiła i do dziś jest dobrze, a to było 6 lat temu. Ciśnienie też się unormowało, żadnych leków nie bierze, chodzi tylko co pół roku do kontroli. TT

Bolało mnie prawe oko, jakby coś tam stałe ciągnęło i przeszkadzało. Zarejestrowałam się do okulisty, ale nie było miejsca. Będąc na spotkaniu z panem, kiedy odpoczywałam zamykając oczy poczułam, że z prawego oka zaczęły mi się łać łzy. Całym strumieniem. Od tego czasu problem bólu i ciągnięcia znikł. Nawet lepiej widzę. WG

Dziękuję z całego serca, że odblokował pan mój organizm. Tabletki na nerwicę po 10 latach zaczęły wreszcie mi pomagać. AJ

Powiększona śledziona wróciła do normy, kamienie z nerek zniknęły, infekcje nerek i całego układu moczowego skończyły się. Już ponad rok bez antybiotyków! DB

Moja żona znalazła się w szpitalu na oddziale ratunkowym. Panie Zbyszku rzecz niesamowita! Była monitorowana przez całą dobę – stan przedzawałowy. O godzinie 22 podjęta kontakt z panem. Okazało się, że wskaźniki zaczęły szaleć i wykazywały podwójną wartość. Po zakończeniu kontaktu natychmiast wróciły do poprzednich wskazań. ZR

ZE ŚWIATA NAUKI

Rola i znaczenie zmysłu węchu

Oslabienie węchu i smaku może być jednym z pierwszych objawów schizofrenii, guza mózgu, schorzeń nerek lub wątroby.

Zaburzenia w odczuwaniu smaku i zapachu często lekceważone, są tak samo niepokojące jak zaburzenia słuchu i wzroku.

Do zaburzeń percepcji zapachu i smaku prowadzą niemal wszystkie leki podawane przewlekle.

U osób przyjmujących kilka specyfików jednocześnie ryzyko wystąpienia tych zaburzeń gwałtownie rośnie z każdym kolejnym medykamentem.

(„Wprost” 18 stycznia 2009)

Niedobór witaminy D zwiększa ryzyko zachorowania na SM?

Podawanie witaminy D w życiu płodowym i dzieciństwie może zapobiec zachorowaniu na stwardnienie rozsiane (SM) donoszą brytyjscy i kanadyjscy naukowcy na łamach pisma PLoS Genetics.

Pozytywne skutki podawania tej witaminy dotyczą zwłaszcza osób mających tylko jedną kopię genu leżącego na chromosomie 6, związanego z trzykrotnie większym niebezpieczeństwem zachorowania na stwardnienie rozsiane.

Badacze odkryli ponadto, że witamina D aktywuje białko, które modyfikuje działanie tego genu tak, aby działał prawidłowo.

Stwardnienie rozsiane to choroba młodych dorosłych, najczęściej „dopadająca” osoby pomiędzy

20 a 40 rokiem życia. Limfocyty niszczą delikatną osłonkę włókien nerwowych, mielinę, co sprawia, że zaburzone zostaje przewodzenie impulsów w tych włóknach lub wcale nie zachodzi.

Efekt to upośledzenie czynności układu nerwowego. Pojawiają się problemy z koordynacją i siłą mięśni, wzrokiem, równowagą, czuciem.

W Polsce co druga dorosła osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim jest chora na stwardnienie rozsiane, a liczbę chorych w naszym kraju szacuje się na 40-50 tys. osób.

(„Rzeczpospolita / Rynek Zdrowia”, 9 lutego 2009)

HISTORIA I PRZEZNACZENIE TRZECH GESTÓW

Mimo że idea trzech gestów nie ma związku z żadną religią i jest ponad wszelkimi podziałami, to jednak obserwacja islamu, jego siły i skuteczności, zainspirowały mnie przed wielu laty do rozważań na temat konieczności odpromieniowania organizmu.

Analizując gesty modlitewne Muzułmanów, doszedłem do wniosku, że oddawanie czci Allahowi przez pięciokrotne w ciągu dnia dotykanie ziemi kolanami, dłońmi i czołem, to nie tylko rytuał, ale coś więcej.

Terytorium islamu, to przeważnie ekstremalnie warunki klimatyczne. Cały szereg zakazów i nakazów zapisanych w Koranie uczynił możliwym życie na tych obszarach. Wszelkie piasek i stale wirujący pył wytwarzają pole elektrostatyczne, zjonizowane dodatnio, a więc niekorzystne dla żywych organizmów.

Modlitewne gesty powodują uziemienie, a przez to pozbycie się całego śmiecia elektrostatycznego gromadzącego się na ciele człowieka, podobnie jak na powierzchni kondensatora. Moim zadaniem pozostało przekształcenie tej idei odpromienia, tak by każdy, niezależnie od wyznania, mógł korzystać z możliwości pozbycia się z organizmu tych energetycznych śmieci.

Kontakt ze mną pozwalający uzyskać niezbędną energię, może być bezpośredni lub mentalny.

Podczas kontaktu mentalnego, czyli połączenia ze mną przy pomocy myśli, należy wykonać te właśnie trzy gesty. Czas trwania każdego z nich wynosi jedną minutę.

Myślenie o mnie spowoduje, że energię, zjonizowaną ujemnie, czyli korzystnie dla naszego ciała, będziemy zdolni zgromadzić na powierzchni dłoni (1), uformować (2) i przenieść (3) do własnego organizmu lub też butelki z wodą (4).

Podczas tego rodzaju przekazu możemy czuć w dłoniach nienaturalne ciepło, mrowienie, drętwienie. W trzecim geście najlepiej położyć dłonie na klatce piersiowej, ale można także położyć je dokładnie w miejscu bólu. Ważne by podczas tego gestu nie krzyżować dłoni i nie łączyć ze sobą palców.



Gest 3



Gest 4



Gest 1



Gest 2

Idea trzech gestów spełnia te zadania, czego dowiodła dziesięcioletnia już praktyka.

Ciało człowieka jest określone znakiem ujemnym, a wszystko, co zaburza, zniekształca, lub wręcz uniemożliwia właściwą pracę organizmu, opisujemy znakiem dodatnim.

Choroby powstają na skutek braku równowagi energetycznej.

Kontakt ze mną powoduje włączenie funkcji przekazu energii, powodując tzw. harmonizację, co oznacza możliwość zdobycia odpowiedniej ilości energii dla właściwej pracy organizmu.

Pod koniec przekazu, na zewnętrzne strony dłoni splywa to, co dla nas niekorzystne, zjonizowane dodatnio. Dlatego po takim kontakcie warto strzepnąć dłonie, a nawet umyć pod bieżącą wodą. Jeśli to możliwe powinniśmy położyć się na chwilę pod przykryciem. Chodzi o to, aby energia rozplynęła się po całym ciele.

Uwaga! Nawet po takim kontakcie mogą wystąpić rozmaite reakcje, spowodowane regulowaniem się organizmu. Skoki temperatury, biegunka, wysypka, krótkotrwałe nasilenie bólu.

Do kontaktu mentalnego, czyli do wykonania tych trzech gestów, zapraszam codziennie o 20.00 lub 22.00 w chwili, kiedy robią to tysiące innych osób i to olbrzymie zapotrzebowanie powoduje z mojej strony maksymalny wysiłek energetyczny.

Zbyszek Nowak