



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

KWIECIEŃ 2011

KRAKÓW 01.04.2011
godz. 10:00
Klub Garnizonowy
ul. Zyblikiewicza 1

ŁÓDŹ 02.04.2011
godz. 11:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a

GDYNIA 08.04.2011
godz. 15:00
Morski Instytut Rybacki
ul. Kołłątaja 1

BYDGOSZCZ 09.04.2011
godz. 10:00
Sala NOT
ul. Rumińskiego 6

WROCLAW 15.04.2011
godz. 10:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śląskich 5/7

POZNAŃ 16.04.2011
godz. 11:00
Sala PAN
ul. Wieniawskiego 17/19

MAJ 2011

KATOWICE 12.05.2011
godz. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
ul. Hallera 28

KRAKÓW 13.05.2011
godz. 10:00
Klub Garnizonowy
ul. Zyblikiewicza 1

ŁÓDŹ 14.05.2011
godz. 11:00
Sala NOT
Pl. Komuny Paryskiej 5a



WROCLAW 27.05.2011
godz. 10:00
Hotel „Wrocław”
ul. Powstańców Śląskich 5/7

POZNAŃ 28.05.2011
godz. 11:00
Sala PAN
ul. Wieniawskiego 17/19

OD WYDAWCY



Wesołego Alleluja

„ELIMINOWANIE STRESU, TO WIEDZA KTÓRA WYZWAŁA”

Zdenerwowanie to jeszcze nie stres, to dopiero emocja wyzwająca napięcie, pozostające w różnych częściach naszego ciała. To właśnie jest stres, blokuje on i hamuje pracę zmysłów, powoduje uszkodzenie organów. Uniemożliwia zdolność prawidłowej oceny sytuacji, znacznie zmniejsza wydolność pracy organizmu. Wiedza, jak powstaje stres, i jak można z nim walczyć wyzwoli nas całkowicie od tego problemu. Od lat przestrzegam i powtarzam, gdzie tylko mogę, o tym, jak bardzo szkodliwy dla zdrowia jest stres. Często się zdarza, że w książkach, które wpadają mi w ręce znajdują potwierdzenie moich odkryć i przemyśleń. Tak się stało i tym razem. Serge King w bardzo dobry i klarowny sposób opisuje, co dzieje się z naszym organizmem na skutek nieodreagowanego stresu. Podaje też sposoby, jak szybko się odprężyć. (Z.N.)

Właściwie wszystko, co robimy, powoduje stres i jest to rzecz całkowicie normalna.

Myśli, emocje, wszelka działalność fizyczna, spożywanie posiłków, warunki środowiskowe - wszystko to w naturalny sposób wywołuje pewne reakcje stresowe.

Nienaturalny jest tylko taki stres, który trwa długo i w sposób nieprzerwany, ponieważ stan taki nie jest rzeczą normalną. Naturalny rytm życia polega na ciągłym przechodzeniu od stresu i napięcia do uwalniania tego napięcia i odprężenia, a następnie znów do stresu itd. Natomiast nienaturalny cykl wygląda następująco:

stres - napięcie - uwolnienie napięcia - odprężenie

stres - napięcie - uwolnienie napięcia - odprę...

stres - napięcie - uwol...

stres - napięcie - stres

Gdy tłumiona jest ta część cyklu, która powinna zawierać uwolnienie napięcia i odprężenie, stres narasta. Kiedy napięcie, będące konsekwencją stresu, osiąga pewien krytyczny poziom (który jest różny u różnych ludzi), wówczas zaczynają załamywać się funkcje organizmu. Tu mówimy głównie o ciele; pamiętajmy jednak, że to samo odnosi się do związków międzyludzkich, społeczeństw i Natury.

W momencie doświadczania stresu przez ciało prawie jednocześnie zachodzi pięć różnych procesów, a mianowicie:

1. Do obiegu krwi uwalniany jest cukier. Naturalnym celem takiej reakcji jest dostarczenie energii do działania; w sposób automatyczny pojawia się taka jej ilość, jaka potrzebna jest dla sprostania doświadczanej sytuacji. Jeżeli nie nastąpi część cyklu, mająca na celu uwolnienie powstałego napięcia i odprężenie organizmu, wówczas wydziela się więcej cukru, niż jest to konieczne i w ten sposób pojawia się dysharmonia. W takim przypadku dobrze jest wykonać kilka energicznych ruchów, aby zużyć powstały nadmiar tej substancji.

2. Kurczy się gruczoł grasicy. Ten duży gruczoł, umiejscowiony w środku klatki piersiowej za mostkiem, u dzieci wiąże się z ich wzrostem, natomiast u dorosłych związany jest z układem

immunologicznym. Naturalne skurcze i rozkurcze grasicy mają na celu pobudzenie wytwarzania białych ciałek krwi, natomiast długotrwały, nieprzerwany skurcz hamuje ten proces i dodatkowo wywołuje uczucie niepokoju. W rozluźnieniu grasicy pomaga lekkie opukiwanie klatki piersiowej palcami.

3. Napinają się mięśnie. Celem tego odruchu jest wzmocnienie i pobudzenie komórek po to, by przygotować je do odpowiedniego działania. Kolejne ich naładowanie następuje podczas fazy cyklu, polegającej na odprężeniu organizmu. Specjaliści od ćwiczeń fizycznych, kształtujących sylwetkę, wiedzą, że mięśnie wzmacniają się i zwiększają swoją masę w wyniku przeplatania fazy ich napinania z fazą odprężania. Długotrwałe, nieprzerwane napięcie mięśni prowadzi do uszkodzenia komórek i do gromadzenia się toksyn, czego konsekwencją jest to, że upośledzeniu ulega proces zaopatrywania organizmu w składniki odżywcze i tlen. Ból spowodowany napięciem mięśni wynika nie tylko z ich ucisku na nerwy, lecz najwyraźniej także z braku tlenu na poziomie komórkowym. (Nawiasem mówiąc, mięśnie to nie tylko te ogromne masy komórek, które poruszają nasze ciało; tkanka mięśniowa stanowi również osłonę nerwów i narządów wewnętrznych.) W uwolnieniu napięć może pomóc rozciąganie mięśni i energiczne poruszanie się, a także automasaż.

4. Rozszerzają się naczynia włosowate. Naczynia włosowate to drobne żyłki i tętniczki, dostarczające krew bezpośrednio do komórek i odprowadzające ją z nich. Tworzą one rodzaj sieci rurkowatych naczyń, która umożliwia przenikanie niesionych przez krew składników odżywczych i tlenu do komórek. Pod wpływem stresu otwory w sieci rozszerzają się i plazma - przezroczysta substancja, która przenosi krew wraz z jej składnikami - przelewa się przez nie szybciej. Zadaniem tej części cyklu, w której następuje odprężenie, jest szybsze odżywienie komórek i ich oczyszczenie, a także wypłukanie toksyn do układu limfatycznego, przez który są one usuwane z organizmu. Długotrwałe napięcie prowadzi do tego, że ruch limfy staje się wolniejszy, a plazma i białka w niej zawieszane w przestrze-

niach międzykomórkowych, powodując nagromadzenie toksyn, czego skutkiem jest zwiększenie ciśnienia i obrzęk, a także ograniczenie dostarczania składników odżywczych i tlenu do komórek. W warunkach skrajnego stresu, takiego, jak wypadek lub szok, sieć otwiera się tak bardzo, że krew rozlewa się, powodując plamy na ciele lub nienaturalną bledność. W związku z tym, bardzo silny szok może spowodować konieczność dokonania transfuzji. W takim stanie pomocny jest również delikatny masaż ciała z wyłączeniem uszkodzonych miejsc.

5. Komórki uwalniają toksyny. Nasze komórki usuwają toksyny w sposób nieprzerwany, ponieważ jest to naturalna, stała czynność organizmu. Pod wpływem stresu następuje wzmocnienie ich aktywności (dopóki napięcie nie spowoduje jej zahamowania) oraz zwiększenie ilości usuwanych toksyn, które w naturalnym procesie są omywane przez plazmę i odbierane przez układ limfatyczny w celu usunięcia ich z organizmu poprzez pot, płuca i układ wydalniczy.

Jeżeli długotrwałe napięcie hamuje ten proces, toksyny gromadzą się w niektórych miejscach, zatrzymując sąsiednie komórki i przenikając do krwioobiegu poprzez rozszerzone naczynia włosowate, mogąc w ten sposób dotrzeć do mózgu i do gruczołów dokrewnych. To z tego, między innymi, powodu niektórzy ludzie mają zawroty głowy lub odczuwają rozdrażnienie, kiedy po długim okresie stałego napięcia, zaczynają się odprężyć, na przykład, pod wpływem masażu lub różnych technik relaksacyjnych. W usuwaniu toksyn bardzo pomaga głębokie oddychanie, ponieważ pobudza ono układ limfatyczny.

Opisane wyżej procesy dotyczą całego ciała, chociaż ich nasilenie jest większe w tych jego częściach, które są bezpośrednio dotknięte stresem. W związku z tym, że warunki rozwoju choroby są powiązane ze stanem napięcia, bardzo pomocne w leczeniu jest rozpoznanie jego źródła.

(źródło: Serge Kahili King: „Szaman miejski”)

STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

NADESŁANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w styczniu i lutym 2011r.

G.W.: Zniknęły obrzęki nóg od kilku miesięcy.

G.A.: Szanowny panie Zbyszku dzięki panu czuję się bardzo dobrze. Wszystkie dolegliwości znikają, kiedy tylko odbieram pana energię. Proszę o dalszą opiekę, bo teraz muszę schudnąć, gdyż pozwalałam sobie w czasie świąt z jedzeniem i przybrałam na wadze. Odczuwam trochę leku, że mogą powrócić ataki nerwicy, myślę, że to również może mieć wpływ na to przesadne jedzenie i picie piwa. Powoli wszystko wraca do normy, ale proszę pana o opiekę energetyczną.

K.G.: Panie Zbyszku, znaczna poprawa przez kontakt z panem, trądzik już się nie pojawia proszę o dalszą pomoc.

K.H.: Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

L.H.: Serdecznie Pana pozdrawiam i bardzo dziękuję za przysyłanie mnie energii. Bardzo Pan mi pomógł prze te długie lata na zdrowiu, jak i moim dzieciom. Dzięki Panu moja córka już nie ma ropniaków, o których Panu tak często pisałam i prosząc pana o pomoc, pan bardzo jej pomógł. Mnie też bardzo dużo pan pomógł już nie muszę brać tyle leków jak kiedyś brałam, żyję energią, co Pan przesyła, bo to jest bardzo ważne. Panie Zbyszku w domu też jest dużo lepiej, bo więcej mam uśmiechu na twarzy, bo w domu układa się coraz lepiej, chociaż ma dwie córki chore na schizofrenię to ja mam tyle energii dzięki panu i wszystko układa się coraz lepiej. Bardzo proszę Pana o dobrą energię dziękuję serdecznie i pozdrawiam.

prawidłowo bez komplikacji i łagodnie, bardzo dobrze się czuję, mam dobre wyniki hemoglobiny i wynik histopatologiczny. Przesyłam Panu wyniki ze szpitala (ksero). Tydzień po zabiegu przez trzy dni miałam plamienie. Byłam na kontroli u ginekologa po zabiegu i stwierdził, że jest dobrze. Mam skierowanie na badanie genetyczne. Bardzo Panu dziękuję.

P.T.: Wyniki z wątroby są idealne dziękuję.

P.D.: Zaćma się zatrzymała i dobrze widzę. A w ogóle to dobrze się czuję dzięki Panu Panie Zbyszku. Bardzo dziękuję.

P.T.: Nos jest bardziej drożny, mogę lepiej oddychać i spać. Bóle w klatce występują głównie po obfitych posiłkach, ale są rzadziej. EKG wychodzi dość dobrze, ogólnie jestem bardziej spokojny i wyciszony. Proszę o dalsze oddziaływanie swoją energią. Dziękuję.

R.J.: Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

S.E.: Dzień dobry panie Zbyszku, chcę Pana poinformować o stanie zdrowia syna Arkadiusza. Obecnie jest już spokojniejszy, te nerwy go już opuściły nie wpada już w tą panikę mimo że w dalszym ciągu pracy nie znalazł. Co jest jakaś nadzieja że Bóg mu dopomoże pracę magisterską obronić z wynikiem b. dobrym i przez cały okres studiów miał wyniki dobre. Dziękujemy serdecznie za opiekę i prosimy o dalszą pomoc.

S.R.: Historia moich kontaktów z panem zaczęła się leczeniem stanu wrzodziejącego

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

zwiększył obrzęki nóg od kilku miesięcy

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

Dzięki Panu czuję się bardzo dobrze. Wszystkie dolegliwości znikają, kiedy tylko odbieram Pana energię. Proszę o dalszą opiekę, bo teraz muszę schudnąć, gdyż pozwalałam sobie w czasie świąt z jedzeniem i przybrałam na wadze. Odczuwam trochę leku, że mogą powrócić ataki nerwicy, myślę, że to również może mieć wpływ na to przesadne jedzenie i picie piwa. Powoli wszystko wraca do normy, ale proszę Pana o opiekę energetyczną.

Drogi Panie Zbyszku, znaczna poprawa przez kontakt z panem, trądzik już się nie pojawia proszę o dalszą pomoc.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

Wyniki z wątroby są idealne dziękuję.

Dziękuję

Główne dolegliwości

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

Chciałbym oznajmić, że samopoczucie moje jak i kuzynki jest bardzo dobre. Jak już pisałam kuzynka nawet nie wie kiedy rzuciła palenie. Nie ma problemu z wypróżnianiem jest cała pełna energii, za co panu bardzo dziękuję i proszę o dalszą opiekę energetyczną. Życzymy Panu i całej rodzinie wszystkiego dobrego.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

Nos jest bardziej drożny, mogę lepiej oddychać i spać. Bóle w klatce występują głównie po obfitych posiłkach, ale są rzadziej. EKG wychodzi dość dobrze, ogólnie jestem bardziej spokojny i wyciszony. Proszę o dalsze oddziaływanie swoją energią. Dziękuję.

Dziękuję

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

Na wstępie chciałbym podziękować Panu za pomoc dla nas wszystkich. Dla mnie, moim dzieciom i moim teściom. Jesteśmy prawie zawsze w Rzeszowie, gdy Pan jest. Wcześniej jeździli do Podkowy Leśnej z moim synem Łukaszem. Bardzo mrugał oczami, wszystko ustąpiło, jakby ręką odjął. Jest czasami w Rzeszowie z dziadkami, gdy Pan jest, ale chyba wstydzi się wstać i osobiście podziękować. Jest trochę nieśmiały.

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.....

Nos jest bardziej drożny, mogę lepiej oddychać i spać. Bóle w klatce występują głównie po obfitych posiłkach, ale są rzadziej. EKG wychodzi dość dobrze, ogólnie jestem bardziej spokojny i wyciszony. Proszę o dalsze oddziaływanie swoją energią. Dziękuję.

Dziękuję

L.Z.: Panie Zbyszku, syn Zdzisław, który jest pod pana opieką w TIOPIZ doszedł do normalności. Wszyscy w rodzinie skazali go na stracenie, nikt nie chciał dociec przyczyny jego postępowania, okrzyknęli go alkoholikiem, mnie nikt nie chciał słuchać, jaka jest przyczyna jego zachowania a więc stracił pracę, potem był szpital, wszędzie była z nim, nikt mu nie pomógł. Dopiero wizyta u Pana Panie Zbyszku dała mu chęć do życia, pozbił się. Uporządkował sprawy mieszkaniowe, meldunkowe i inne. Szuka teraz pracy, ale to teraz ciężka sprawa. Dzwoni do mnie rano i wieczorem mówi, co sobie gotuje, trudno mi sprawdzić czy robi okłady we wskazane miejsca, do Wejherowa ciężko mi dojechać żeby sprawdzić. Panie Zbyszku bardzo proszę mu pomóc zacząć życie na nowo. W domu nie wiedzą i on też, że jest pod pańską opieką TIOPIZ. Mama Ryszarda.

Ł.I.: Panie Zbyszku proszę o dalszą energię dla taty przez TIOPIZ na luty 2011r. jest dobrze nastąpiła poprawa z ciśnieniem, z pracą serca, wyniki krwi są dobre, jest kierowany na zabieg zaćmy, proszę o pomoc. Dziękuję.

M.R.: Drogi Panie Zbyszku dnia 20 XI byłam u pana na spotkaniu indywidualnym przed pójściem do szpitala na zabieg operacyjny z nieprawidłową endometrią, zabieg przeszłam

jelita grubego w latach 90-tych. byłem dwa razy w Podkowie Leśnej, wszystkie seanse w Legnicy w teatrze we Wrocławiu parokrotnie. Skutek tej terapii był wspaniały. Zdrowie wróciło do normy. Obecnie pojawiły się trzy główne dolegliwości, które wymieniłem. W listopadzie po przerwie rozpocząłem terapię „mocnym uderzeniem” indywidualnym w hotelu i w grudniu przez TIOPIZ. Odczułem komfort psychiczny i super samopoczucie, ale w święta przeziębilem się i wszystkie moje stany zapalne wzmożyły się. Zepsułem sprawę. Proszę więc o tę wspaniałą energię.

W.E.: W 1996 gdy pojechałam do Pana pierwszy raz miałam w worku osierdziowym pół litra płynu. Trzy wizyty u pana i płyn zszedł. Rozpoczęła się batalia z nadciśnieniem i arytmia, przy pomocy Pana ustąpiło to.

W.H.: Mąż mniej sypia jest więcej ruchliwy, lepiej zjada. Jest alergikiem, miał wysypkę, aż rany na nogach przez drapanie. W dużym stopniu to ustąpiło. Wnuk nie wiem jak się czuje, ale wierzę, że jest lepiej. Ja ostatnio czuję się cała rozbita w kościach, boli mnie kręgosłup, z pracy. Co do domu jest polepszenie, mąż inaczej odnosi się do mnie. Dziękuję za opiekę.

WITAMINOWA BOMBA CZEKOLADOWA

Dobra wiadomość dla miłośników czekolady. Naukowcy odkryli, że dzięki swoim właściwościom może być uznana za "super jedzenie".

Do kategorii "super pokarmów" zalicza się żywność bogatą w składniki odżywcze. Taki super posiłek przynosi przynajmniej kilkanaście korzyści dla zdrowia. Do tego zaszczytnego grona może niebawem dołączyć czekolada. Amerykańscy naukowcy odkryli, że zawiera ona w sobie więcej związków roślinnych na gram masy niż soki owocowe.

W przeprowadzanych przez naukowców z Hershey Center for Health&Nutrition w USA badaniach okazało się, że ciemna czekolada w proszku zawiera więcej przeciwutleniaczy oraz polifenoli - związków, które są uznawane za mogące chronić organizm przed chorobami, takimi jak rak, czy choroby serca.

Badacze dokonali porównań między kakao, porcją ciemnej czekolady oraz jej gorącą pitną postacią, a miksem soków owocowych zawierającym wyciągi z jagody acai, żurawiny i granatu. Obserwacje wykazały, że zarówno ciemna czekolada, jak i kakao miały w sobie także więcej przeciwutleniaczy i flawonoli niż same owoce.

Nasiona kakaowca powinny być traktowane jako "super owoce" tak samo jak produkty pochodzące z jego pestek, tak jak naturalne kakao w proszku czy ciemna czekolada jako "super żywność" - powiedziała prowadząca obserwacje dr Debra Miller. Telegraph.co.uk - luty 2011

ŚRODKI PRZECIWBÓLOWE ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO ZAWAŁU SERCA I UDARU

Szeroko stosowane środki przeciwbólowe zwiększają ryzyko udaru i zawału serca, gdy przyjmowane są regularnie w wysokich dawkach w dłuższym okresie czasu. Dlatego nie są bezpieczne dla pacjentów cierpiących na dolegliwości sercowe - wynika z badań lekarzy szwajcarskich omawianych w najnowszym "British Medical Journal".

Eksperci z uniwersytetu w Bernie przeanalizowali wyniki 31 klinicznych testów z udziałem ponad 116 tys. pacjentów powyżej 65-go roku życia, będących w złym stanie zdrowia np. z powodu osteoporozy, pod kątem wpływu stosowanych środków uśmierzających ból na kondycję ich serca.

Obawy, iż częste przyjmowanie leków przeciwbólowych zwiększa ryzyko zawałów serca i udarów wiążą się z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (polski skrót NLPZ) i ich odmianą tzw. selektywnym inhibitorem COX-2 (atakującym bezpośrednio enzym wywołujący zapalenie i ból).

Badania przeprowadzono na lekach: naproxen, ibuprofen, diclofenac, celecoxib, etoricoxib, rofecoxib oraz lumiracoxib. Są to leki przepisywane przez lekarzy w przypadku bolesnych, przewlekłych stanów, jak np. osteoporoza i przyjmowane są częściej i w o wiele wyższych dawkach niż dostępne bez recepty leki na nieregularne bóle np. głowy lub mięśni.

W porównaniu z pacjentami przyjmującymi sztuczny lek, u osób przyjmujących lumiracoxib zaobserwowano większe ryzyko zawału serca, a popularny w Wielkiej Brytanii ibuprofen miał związek z wyższym ryzykiem udaru (trzykrotnie wyższym).

Diclofenac niemal potrajał ryzyko zawału serca, Rofecoxib ponad dwukrotnie, zaś etoricoxib i diclofenac czterokrotnie zwiększały ryzyko śmierci z powodu powikłań sercowo-naczyniowych. Za najmniej szkodliwy z listy stosowanych leków przeciwbólowych uznano Naproxen.

"Niepewność jest wprawdzie duża, ale brak jest przekonujących dowodów sugerujących, iż którykolwiek z badanych leków jest bezpieczny dla układu sercowo-naczyniowego" - napisali autorzy badań w podsumowaniu.

Zalecają w związku z tym, by ryzyko dla układu sercowo-naczyniowego było przez lekarzy brane pod uwagę przy zapisywaniu leków z grupy NLPZ.

W zestawieniu z dużą liczbą pacjentów, liczbę przypadków zawałów serca i udarów szwajcarscy naukowcy uznają za niedużą. Jednak w innym artykule w tym samym numerze "BMJ" prof. Wayne Ray z ośrodka medycyny prewencyjnej w Nashville w USA pisze, iż "nadmierne ryzyko powinno w szerokim zakresie skłonić do oceny alternatyw". PAP - Ze świata nauki - styczeń 2011

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

@ 1. M.D.: Drogi panie Zbyszku! Jest znaczna poprawa. Stan zapalny wyraźnie się wyciszył, co bardzo mnie cieszy. Bardzo dziękuje panu za opiekę.

@ 2. A.D.: Drogi panie Zbyszku! Pisze dzisiaj do pana w swojej sprawie. Jestem w TIOPZ od dwóch miesięcy. Ustały dokuczliwe bóle głowy i stany lękowe. Bóle głowy są słabe i rzadkie. Stany lękowe spowodowane arytmia również. Gorąco dziękuje za pomoc.

@ 3. A.F.: Panie Zbyszku, na wstępie bardzo chciałam panu podziękować. Jestem po kolejnej wizycie lekarskiej i wyniki zaskakują pewnie samego lekarza, dlatego co pół roku jestem wzywana na kolejne prześwietlenia klatki piersiowej, oraz pobór krwi. Rok temu lekarze wykryli u mnie uszpanioną gruźlicę, przez ponad miesiąc miałam przyjmować silne tabletki, jednak nie zgodziłam się. Po poborze krwi byłam na spotkaniu z panem, więc czułam że powinnam powtórzyć badanie. Cud!!! Lekarz gwarantował mi, że wyniki będą na pewno takie same. Krew pobrano mi 2 razy jednego dnia, jednak nic nie wykryto. Nie ma śladu zarażenia. Mąż, który również dzięki pana pomocy pokonał szybko gruźlicę, jest w dobrej formie. A nawet bardzo dobrej. Pięknie dziękuje.

@ 4. K.J.: Panie Zbyszku, niedawno pisałam do Pana odnośnie poprawy stanu zdrowia w przypadku guza wątroby i zmniejszonej liczbie markerów. Dziś jednak mogę pochwalić się jeszcze lepszym rezultatem. W załączniku wysyłam USG i opis dotyczący pierwszego rozpoznania oraz dzisiejszy wynik badania. Słowa są tu zbędne, proszę otworzyć załącznik i porównać! Serdecznie Pozdrawiam i dziękuje.

@ 5. A.K.: Korzystam od niedawna z TIOPZ. Narzekałem na niskie ciśnienie tętnicze krwi i słabe krążenie. Odkąd jestem w trybie intensywnej opieki podniosło mi się ciśnienie i czuję się dużo lepiej. Nie jestem już zmęczony i śpiący. Proszę, aby Pan dalej działał swoją energią na mnie.

@ 6. M.K.: Na dzisiaj rano miałam umówioną wizytę u pani ginekolog, byłam przygotowana na to, że czeka mnie zabieg wypalania nadżerki szyjki macicy. Jakie było moje zdziwienie kiedy pani doktor poinformowała mnie, że moje wyniki cytologii są w normie!!! Od razu skojarzyłam tą dobrą wiadomość z panem i przypomniało mi się jak na spotkaniu w Szczecinie mówił pan o kobiecie, której pomógł pan wyleczyć to schorzenie. Pamiętam, że na karteczce, którą panu oddałam zapisałam, że mam nadżerkę i jak pan kazał wyrzuciłam to choróbsko z siebie! No i okazało się, że dość skutecznie! Panie Zbyszku z całego serca dziękuje i zapraszam do Szczecina. Ech... nie ma to jak dobra wiadomość o poranku :)

@ 7. H.K.: Serdecznie witam Panie Zbyszku i bardzo bardzo dziękuje za dotychczasową pomoc i wsparcie oraz proszę o dalszą pomoc. W maju wykryto u mnie rak płaskonabłonkowy płuca lewego z przerzutami śródpiersia oraz nadobojczykowych lewych -III B i wole guzowate tarczycy./kserokopie z leczenia w Pana posiadaniu/.To dzięki Panu w jeden dzień rzuciłam palenie tytoniu - to tylko i wyłącznie Pana zasługa. Od maja 2010 jestem pod Pana opieką. Tylko 4 razy miałam kontakt indywidualny. Pierwszy raz w Bydgoszczy, a 3 następne już w Poznaniu. Dostałam dotychczas II cykle chemioterapii. Na ostatnim zdjęciu rtg. Stwierdzono, że znacznie zresorbowała się odwękowa guzowata masa w lewym górnym płacie oraz zarys śródpiersia w okolicy okna aortalno-płucnego nie poszerzony. Owalne zacienienie w LS VI, które było widoczne na zdjęciu rtg w tej chwili jest niewidoczne. Przytyłam około 15 kg. Ostatnio odezwał się u mnie kaszel i to mnie niepokoi.

Jeszcze raz z całego serca serdecznie dziękuje za dotychczasową pomoc i proszę o dalszą.

@ 8. A.M.: Dziękuje bardzo za ciągle wsparcie energetyczne. Efekty są widoczne! Kontrola w szpitalu zakaźnym została przesunięta na 15 lutego. Sądzą, że lekarze chorób zakaźnych najlepiej ocenią mój obecny stan. Oko - znaczna poprawa. Mniejszy światłowstręt. Okulista obiektywnie nie widzi różnicy pomiędzy OP i OL. Najlepszym dowodem na to jest pomyłka w historii choroby.

@ 9. H.O.: Panie Zbyszku dziękuje za pomoc mojemu mężowi. W poniedziałek był lekarz, noga była bordowo sina - lekarz się przeraził w obawie o wątrobę bał się włączyć dodatkowy antybiotyk zapisał jedynie zastrzyki przeciw - zakrzepowe kazał w środę rano zgłosić się do chirurga, który miał skierować męża na USG. Po badaniu chirurg stwierdził, że z nogą nie jest źle. O godzinie 17 byliśmy u lekarza rodzinnego, który badał męża w poniedziałek lekarz był zdziwiony tak ogromna poprawa - noga różowa. Opuchlizna mniejsza. BARDZO DZIĘKUJE i proszę o dalszą opiekę nad nami.

@ 10. J.R.: Od dwóch lat mieszkam we Francji i korzystam z kontaktu poprzez zdjęcie. Byłam też u pana w Poznaniu na spotkaniach indywidualnych oraz grupowych. W ubiegłym roku byłam z moją synową, która ma problemy z zajściem w ciążę. Moje zdrowie ulega wciąż poprawie, a ponieważ lecę gościnnie jestem szczęśliwa, bo już drugi rok nic mnie nie boli, jeżdżę na wizyty do reumatologa a on wciąż zmniejsza dawki leków. Jedna ze znajomych stwierdziła, że pewnie lekarz się pomylił co do mojej diagnozy, a ja na to, że nie to pan Zbyszek mi pomógł. Moja synowa też przed spotkaniem z panem nie miała jajeczkowania i dlatego był problem z zajściem w ciążę, a po powrocie z Polski zaczął pobołować ją brzuch tak trochę dziwnie i poszła do ginekologa, a ten stwierdził, że jest w trakcie jajeczkowania. Strasznie się ucieszyła i teraz czekamy na jeszcze większe szczęście...

@ 11. R.J.: Informuję o moim stanie zdrowia, obecnie czuję się dobrze nie mam ataków epi od marca ubiegłego roku, to znaczy od czasu, kiedy zacząłem korzystać z Pana pomocy. Znalazłam również pracę, za co również panu dziękuje. 19 Stycznia byłam u lekarza, był zdziwiony poprawą i nawet zasugerował odstawienie leków, ale powiedział, że na to jest jeszcze za wcześnie...

@ 12. M.R.: Na pewno Pan pamięta nas - małżeństwo z Bydgoszczy, które przyjeżdża do Pana regularnie od dwóch lat. Mąż po przeszczepie wątroby jest pod Pana stałą kontrolą energetyczną a ja przy okazji zażywam Pana energii również. Pragnę się podzielić z Panem wspaniałą wiadomością: będziemy rodzicami, po siedmiu latach prób udało się! W sumie bez lekarzy, lekarstw - tylko energia i pozytywne myślenie.

@ 13. B.S.: Panie Zbyszku dziś mój syn miał kontrolną wizytę okulistyczną w Akademii Medycznej w Gdańsku. Wszystko wypadło dobrze. Wszelkie zmiany w chorym oczodole ustąpiły. Lekarz jest zadowolony i nie ukrywam, że zdziwiony. Gdyby stan oczodołu nie poprawił się Bartek miał już zaplanowaną "plastykę oka" - tak to delikatnie określono. Wyjaśniono mi, że chciano usunąć implant i zaszyć oko.

@ 14. H.W.: Przesyłam Panu informacje o stanie zdrowia mojej mamy, która jest pod pana opieką przez zdjęcie. Jest lepiej, noga już ją nie boli, podkurcz pod kolanem zmniejszył się. Ciśnienie w normie, wyniki morfologiczne wyszły dobrze. Apetyt jej się trochę poprawił. W nocy spi lepiej.

Prawdziwa historia

Kilka lat temu para niemłodych już szwedzkich uczonych służbowo znalazła się w Polsce. Podróżowali niewiele, ponieważ pani Ulla poruszała się z trudem o kulach. Bardzo skomplikowany uraz kolana i towarzyszące mu powikłania kazały lekarzom już kilka lat wcześniej orzec, że noga nigdy nie powróci do pełnej sprawności. O życiu bez bólu też trzeba niestety zapomnieć. Była to tym bardziej tragiczna wiadomość, że pani Ulla uwielbiała tańczyć, zawsze dużo ćwiczyła i była w nieustannym ruchu.

Los rzucił tę szwedzką parę w pewien niedzielny poranek do Elbląga. Nie mieli nic do zrobienia, długi spacer nie wchodził w grę, postanowili zatem wejść do kościoła.

Ważne w tej historii jest to, że nie byli ludźmi wierzącymi. Oficjalnie byli luteranami, ale nigdy nie przywiązywali wagi do religii. Byli uczonymi – nauka, szkiełko i oko, to, co można sprawdzić, zmierzyć i zbadać tak, ale sprawy związane z wiarą w cokolwiek – niekoniecznie.

Jednak atmosfera w pełnym ludzi kościele, organowa muzyka i melodyka liturgii, no i wspomniany już brak innych zajęć i możliwości, spowodowały, że spędzili w świątyni bite trzy godziny. A kiedy skończyły się poranne msze, kościół opustoszał i powoli należało zacząć myśleć o popołudniowym promie, pani Ulla z mężem wyszli z kościoła.

Pierwszą żwawym krokiem szła pani Ulla, a za nią biegł mąż taszcząc porzuconą w ławce kulę.

Dziś pani Ulla w dobrym zdrowiu wiecie normalne życie pełnej energii starszej pani. Ból i problemy z kolanem nie wróciły. I co Wy na to? Gwarantuję Wam, że historia jest prawdziwa. Co się wydarzyło tamtego niedzielnego poranka? O potędze modlitwy w potocznym rozumieniu tego słowa, nie ma mowy. Nikt świadomie nie kierował swoich próśb do Boga, myślę, że nawet nie przyszło im to do głowy.

Na jakim poziomie doszło do wymiany energii? Gdzie i jak wysłane zostało pragnienie powrotu do zdrowia? Kto je odebrał i dlaczego postanowił zadziałać natychmiast?

Okazuje się, że cud może się przytrafić każdemu z nas i to w najmniej spodziewanej chwili.

Wspaniale, prawda? (AKN)

* * *

Ciało jest rozpostarte na szkieletcie, jak ubranie na wieszaku. Z tym, że są dwa szkielety. Kostny, zbudowany z materii, materia składa się z atomów i kwantowy, zbudowany z kwantów, a kwant to najmniejsza jednostka energii. Tak więc mamy dwa ciała: ciało materialne i ciało kwantowe. Problemy zdrowotne mogą się pojawiać i wynikać z zaburzeń materialnych lub kwantowych. Zaburzenia w ciele i kośćcu są nazywane chorobami, zaburzenia w istocie kwantowej bólami fantomowymi.

Ciało kwantowe potrzebuje harmonii i piękna, które przepływa przez nie jak ożywczy strumień i reguluje procesy kwantowe uruchamiając zakłóconą pracę różnych organów i narządów.

Szwedzi intuicyjnie weszli do kościoła. Niczego nie oczekiwali. W tym szczególnym miejscu zostali otoczeni modlitwą i ceremonią, unosząc się nad problemami, zapomnieli o nich, problemy im odpadły. Kiedy skończyła się ostatnia msza i powrócili do swoich już oczyszczonych ciał, Szwedka ruszyła równym krokiem, za nią biegł mąż taszcząc już niepotrzebne kule. Co się stało? Zostali oczyszczeni. (ZN)

Opanuj uczucie zawodu

Kiedy opadnie kurz bitewny zobaczysz: kto, dlaczego i jak został pokonany, uważaj żebyś nie był jednym z nich.

Uczucie zawodu powoduje utratę chęci, skrzydła opadają, orzeł zniża swój lot do ziemi, gdzie za chwilę opadną go i oskubią liczne depresyjne nieloty. Kury nierozumiejące, jak można wzbicić się w powietrze i dlatego nawet niepróbujące podskakiwać, nie mówią już o lataniu.

Projekt to myśl zawierająca plan pewnego działania powstającego w głowie. Potrzeba realizacji wyzwala odpowiednie siły, które umożliwiają zrealizowanie projektu.

Na tym polega twórczość. Projekty mogą być materialne i niematerialne. Te niematerialne to myślokształty mające realizować nasze marzenia. Coś projektujemy, bo czegoś naprawdę mocno chcemy i już nie odstępujemy od tego - jeśli mamy to zrealizować. Siła naszej niezachwianej koncentracji nie może być rozproszona przez nikogo. To nasz skarb.

Niestety zwątpieniem możemy nadwerężyć naszą konstrukcję, a poprzez frustrujące, bo nieudane kolejne próby nawet pozwolić, aby się zawałilo.

Umiejętność wygrywania polega na nieustępliwej koncentracji na celu, na wygranej. Sukces zależy też od umiejętności wykreowania w sobie silnej potrzeby realizacji zadania, przy pomocy której łatwiej będzie opanować ogarniające nas szkodliwe emocje.

Realizacja projektu jest przyjemnością samą w sobie, daje siłę do następnych działań i wskazuje, dzięki doświadczeniom, na możliwości optymalizowania energii - osiągnięcie upragnionego celu najprostszą drogą.

Nigdy nie mówcie o przegranej jako o porażce. Życie toczy się i to, co było w jakimś czasie niemożliwe, może się stać możliwe w każdej chwili. Pod warunkiem, że nie będziemy tracić amunicji. Nie osłabi nas uczucie zawodu, emocje i stres.

Ja kieruję się tą zasadą od lat. Życie toczy się w moim przypadku w jedną stronę. Do wygranej. Tę walkę toczę wszędzie stosując różnorodne siły i środki. To walka o moich podopiecznych, walka o projekty, walka z samym sobą i własnymi słabościami.

Zbyszek Nowak

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Kwiecień'11

poniedziałek	wtorek	środa
4	5	6
11	12	13
18	19	20

Maj'11

poniedziałek	wtorek	środa
9	10	11
16	17	18
23	24	25
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. Telefon komórkowy 601-244-903 tylko dla sms-ów.

Szablon

Szablony to koleiny. Szablony to rutyna. Przekonanie, które wydaje się niepodważalne, a jeżeli utrwali się w świadomości, jest nie do przewalczenia. Już nie musimy się zastanawiać, mamy przecież szablon: przekonanie, że sytuacja nie może się zmienić. Przecież doświadczenie odgrywa ogromną rolę w kształtowaniu naszej świadomości. W przypadku rutyniarza wystarczy jednorazowe doświadczenie lub rada autorytetu, aby wylać dziecko z kąpielą.

Często w szablony wtłaczają nas różnej maści wróżki. To prawdziwi niestety kreatorzy naszej rzeczywistości. Są w stanie wzbudzić w nas przekonanie o nieuchronności losu. Wystarczy, że to przekonanie będziemy pielęgnować i wielokrotnie powtarzać, aby stało się naszą rzeczywistością. Niestety nie zawsze zgodną z naszymi oczekiwaniami, a wdrukowaną w nas dzięki niedyspozycji psychofizycznej wróżki, która chce się na nas odegrać za swoje frustracje. Nie należy tu rozumieć słowa „wróżka” jednoznacznie. Wróżką może okazać się ktoś z rodziny, przyjaciel, czy znajomych. Wynosimy z domu i szkół, obserwacje, sposoby zachowania w różnych okolicznościach. Czerpiemy przykłady i wzorce od ludzi, których uważamy za autorytety. Czasami takimi są. Ale tylko czasami. Niestety na każdym kroku czyha na nas ryzyko manipulacji oraz wrodzone lenistwo usprawiedliwiające używanie szablonów i brak potrzeby szukania drugiego dna. To jest przegrana walkowerem. To jest grzech zaniechania.

I tak stajemy się częścią obrazu, który nam zupełnie nie odpowiada, ale rezygnujemy i sami przed sobą się tłumaczymy, że przecież zrobiliśmy wszystko. ZN

Ideę do przodu!

Najpierw typowa reakcja młodego człowieka – sceptycyzm, niedowierzenie i przyjazd do mnie pod przymusem. Skoro nic nie pomaga, lekarze są bezradni, to jak mogą pomóc jakieś ręce, które leczą? Jednak intuicja matki i jej upór zrobiły swoje.

Oto relacja od jakiegoś czasu szczęśliwej i znów cieszącej się życiem Agaty:

„Stwierdziłam, że muszę się pochwalić i podziękować oczywiście. Mój problem zaczął się 3,5 roku temu, mocno zaczęły mi wypadać włosy. Dostawałam mnóstwo leków. Potem okazało się, że mam łojotokowe zapalenie skóry głowy. Lekarze oczywiście następną leki.

Krótko po tym okazało się, że mam również problemy endokrynologiczne, czyli hormony. Znowu następną leki. Jeszcze wracając do skóry głowy, musiałam ze swoich długich włosów zrezygnować, na rzecz bardzo króciutkich. Musiałam nosić chustki, bo skóra niestety nie pozwalała na to, żeby zapuścić włosy, choć do takich jak mam dzisiaj. Organizm bardzo osłabł. Potem znowu przyszło zapalenie przewlekłe gardła. Następną 6 leków, które lekarz laryngolog kazał mi wykupić. Mówię no nie, już za dużo. Za dużo i za długo. Psychika mi trochę podupadła. Mówię to może pójść do psychiatry. Tam lekarz stwierdził depresję. Następną leki. A mama mówi, dziecko - może bioenergoterapia? Ja już w nic nie wierzyłam, kompletnie. Mówię dobrze, spróbuję. Znalazłam w Internecie bioenergoterapeutę w Poznaniu. A mama mówi: wiesz co, jest taki pan Zbyszek Nowak. Kiedyś jego programy były w telewizji, wejdź zobacz w Internecie. Może do niego? Weszłam, zobaczyłam, patrzę - „ręce, które leczą” i przyznam szczerze, że mówię no nie - science fiction. Byłam strasznie sceptycznie nastawiona. Mama przywiozła mnie tu po prostu na siłę. Myślę, że po części, jak już tu przyjechałam, zobaczyłam pana i trochę mówię nie no, albo cud, albo po prostu nic kompletnie się nie uda, jak zwykle i nie ma opcji.

Dziś myślę, że miałam i mam dużo szczęścia, że trafiłam właśnie tutaj do pana. Dziś nikt nie musi mnie na siłę tutaj przyprowadzać, ja po prostu koniecznie od jakiegoś czasu chcę do pana przyjeżdżać. Każde spotkanie daje mi coś, coś zmienia na lepsze. Drobnymi krokami idę do przodu. Jak widać mogę mieć już krótką fryzurkę, włosy przestały wypadać, jest już lepiej. Lekarstwa, które mam są łagodniejsze, to już nie są sterydy, więcej suplementów dostaję niż typowych z leków na skórę. Poza tym moje hormony też powoli wracają do normy, niektóre są jeszcze lekko za wysokie, ale już dawki leków są mniejsze. Co też ważne, skutki uboczne, praktycznie ich nie ma. Na początku były, zanim nie jeździłam do pana, teraz tych skutków ubocznych nie ma. Lekarstwa, które miałam wykupić od laryngologa, było ich chyba 6, w ogóle nie wykupiłam. Przewlekłe zapalenie gardła po prostu zniknęło. No i tu najważniejsze, chce mi się żyć. Myślę, że tego nie da się opisać słowami jak bardzo jestem panu wdzięczna. Gdyby 1,5 roku temu ktoś powiedział, że będę szła sobie chodnikiem i będę skakała, do siebie śpiewała i uśmiechała się do siebie i do całego świata, powiedziałabym nie, to nie możliwe. Gdyby ktoś 1,5 roku temu powiedział mi, że jestem szczęśliwa, powiedziałabym - nie możliwe. Dziś mówię, że jestem szczęśliwa i bardzo chciałabym panu za to podziękować, bo niemożliwe stało się możliwe.

Opracowanie AKN

* * *

O wodzie, która do połowy wypełnia szklankę, powiemy - zależnie od naszego spojrzenia na świat - albo, że jest jej aż pół szklanki, albo też, że jest jej tylko pół szklanki. Jeżeli jesteśmy zainteresowani tym, by zboże dobrze rosnęło, uważamy, że deszcz podczas suszy jest prawdziwym dobrodziejstwem, ale kiedy wybieramy się na piknik, okazuje się, że deszcz jest zdecydowanym złem. W zależności od naszego nastawienia, każdy problem jest albo przeszkodą, albo też wyzwaniem. W podanym przykładzie wpływ naszego nastawienia na to, czego doświadczamy jest jasny, oczywisty i zrozumiały. Jednak sposób myślenia wpływa na nasze życie również w sposób bardziej subtelny, co jest szeroko udokumentowane przez psychosomatykę, psychoimmunologię i psychologię motywacyjną. Stwierdzono mianowicie, że myśli nacechowane lękiem, obawą, gniewem i urazą mogą spowodować chorobę i w ten sposób obniżyć sprawność naszego funkcjonowania, podczas gdy myśli wyrażające ufność, zdecydowanie, miłość i wybaczenie wzmacniają zdrowie i zwiększają nasze możliwości. Zatem świat jest taki, jaki myślisz, że jest. (Serge Kahili King „Szaman miejski”)

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.