



# ŚWIAT TO APTEKA

ZBYSZEK NOWAK

RĘCE

KTÓRE LECZĄ

Nr 61/62 (102/103)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Marzec - Kwiecień 2014

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### MARZEC 2014

#### BIAŁYSTOK

06.03.2014

godz. 10:00

Hotel Cristal

ul. Lipowa 3/5

#### ŁÓDŹ

08.03.2014

godz. 10:00

Sala NOT

Pl. Komuny Paryskiej 5a

#### WROCLAW

28.03.2014

godz. 10:00

Hotel „Wrocław”

ul. Powstańców Śl. 5/7

### KWIECIEŃ 2014

#### SZCZECIN

04.04.2014

godz. 10:00

Wyższa Szkoła Bankowa

ul. Wojska Polskiego 128

#### POZNAŃ

05.04.2014

godz. 11:00

Hotel Ikar

ul. Kościuszki 118

#### KRAKÓW

09.04.2014

godz. 10:30

Stadion Cracovii

ul. Kałuży 1

#### KATOWICE

10.04.2014

godz. 12:00

MDK „Szopienice”

ul. Hallera 28

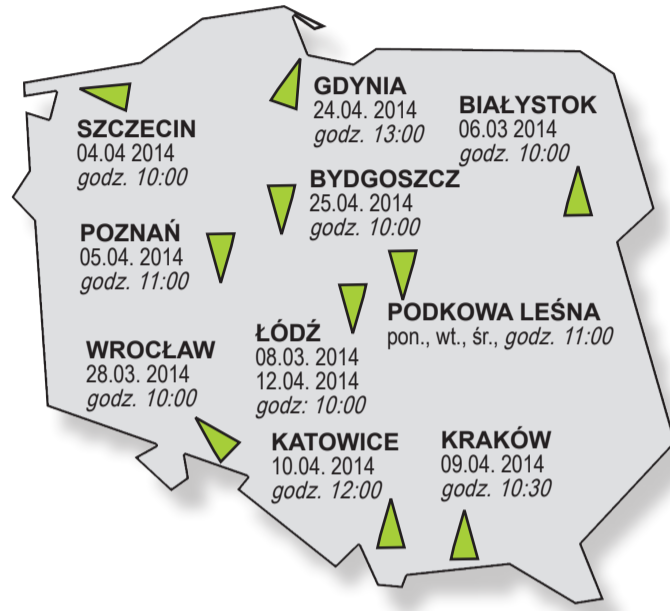
#### ŁÓDŹ

12.04.2014

godz. 10:00

Sala NOT

Pl. Komuny Paryskiej 5a



#### GDYNIA

24.04.2014

godz. 13:00

Hotel Hotton

ul. Św. Piotra 8

#### BYDGOSZCZ

25.04.2014

godz. 10:00

Korona Stad. Zawisza

ul. Gdańska 163

Drodzy Czytelnicy!

W tym wydaniu naszej gazetki przeczytacie dość zaskakujący artykuł, który Zbyszek nazwał otwartym poradnikiem. Trzeba rzeczywiście być otwartym, także na to, co wydaje się całkowicie niemożliwe, żeby w ogóle wpaść na pomysł tego typu doświadczeń. Ale jak wiecie, dla Zbyszka nie ma granic i nie ma rzeczy niemożliwych. Ja ze swojej strony mogę jedynie zaświadczyć, że historia odkrycia złotych monet jest prawdziwa.

Poza tym, to co zawsze - dobre wiadomości i garść porad, które niestety mogą się przydać. Pozdrawiam.

Aleksandra Krajewska-Nowak

**Wszystkie terminy spotkań są w chwili wydania gazety ustalone i potwierdzone. Bardzo, bardzo rzadko, ale czasem jednak zdarzają się wypadki losowe i bywa, że spotkanie jest odwołane. Na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) znajdziecie Państwo najbardziej aktualne informacje o najbliższych spotkaniach i ewentualnych zmianach.**

#### UWAGA!

**W Krakowie przenieśliśmy się w nowe miejsce. I co więcej, tym razem spotkanie odbędzie się we ŚRODĘ!**

**Sala jest w jednym z budynków Stadionu CRACOVII. Po lewej stronie od głównego wejścia.**

## OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA

**Są sytuacje, w których rozwiązanie jest proste i skuteczne, tylko chwilowo go nie dostrzegamy.**

**Są sytuacje, które można rozwiązać na wiele sposobów, ale jak spośród wielu rozwiązań wybrać najlepsze?**

**Jak odpowiedzieć na pytanie, na które – wydaje się - nie ma odpowiedzi?**

Oto jeden z moich sposobów.

Mądrzy ludzie mówią, że z problemem trzeba się przespać.

Zasypiając połóż dłoń na udzie. W pewnym momencie zupełnie nie czujesz tej dłoni. To jest moment, kiedy wyłączone zostały wszystkie zmysły i za chwilę zapadniesz w sen. Twój umysł niczym już nie jest obciążony, Twoja uwaga może być teraz skupiona wyłącznie na pytaniu, na które chcesz znaleźć odpowiedź. Zadaj sobie to pytanie. Odpowiedź, albo Ci się przyśni, albo nadejdzie w inny sposób, ale rano będziesz wiedział, jak postąpić.

Trzeba się uzbroić w cierpliwość, bo tej metody trzeba się nauczyć. Niekoniecznie za pierwszym razem uda Ci się znaleźć poszukiwane rozwiązanie. Wówczas trzeba próbować dalej.

Jak wymyśliłem tę metodę i odnalazłem „zakopany skarb”.

Wiele lat temu, kiedy odszedł z tego świata mój ojciec, zadawałem sobie pytanie, gdzie zakopał złote monety, o których wiedziałem, że je kolekcjonował i o których wspominał wielokrotnie. Kiedy szukałem odpowiedzi na to pytanie, przypomniałem sobie, że sam powtarzałem mi wielokrotnie: „z problemem trzeba się przespać”. Ale na dobrą sprawę nie wiedziałem, jak można się przespać z problemem? Jednak już wtedy zauważyłem dziwną rzecz. Zaobserwowałem, że tuż przed zaśnięciem nie odczuwam żadnych bodźców, czyli funkcjonowanie zmysłów jest całkowicie wyłączone i mój umysł jest uwolniony od

ogromnej pracy rejestracji wszystkiego, co dzieje się w otoczeniu. To będzie doskonała chwila, pomyślałem, do spotkania we śnie z moim ojcem. Po kilku próbach znalazłem się koło naszego rodzinnego domu, tak jakby w powietrzu, jakbym płynął. I tu spotkałem się z ojcem i zadałem mu pytanie: tato, gdzie zakopałeś te złote monety. Sformułowałem pytanie w ten sposób, ponieważ byłem przekonany, że je gdzieś zakopał, nie wiedziałem jedynie gdzie. Tato powiedział: synu zakopałem je pod dębem i wskazał ruchem ręki, pod którym.

Rankiem następnego dnia, wyposażony w szpadle i łopaty udałem się do rodzinnego domu i we wskazanym miejscu wykopałem ogromny dół. Słońce już chyliło się ku zachodowi, już dawno dokopałem się do tak zwanej calizny, ale ojciec przecieź wskazywał to właśnie miejsce, więc kopałem dalej cierpliwie. Zrobiło się ciemno, zaprzestałem kopania i zrozumiałem wreszcie, że gdzieś popełniłem błąd.

Po kilku próbach kolejnego spotkania się z ojcem podczas snu, wreszcie znów się udało. Ponownie obaj płyniemy wokół rodzinnego domu i ja pytam: tato zapytałem ciebie, gdzie zakopałeś te monety i ty wskazałeś to miejsce, ale tam nic nie było. Wtedy odpowiedział uśmiechając się do mnie: synu odpowiedziałem na twoje pytanie, pytałeś gdzie zakopałem, więc ja odpowiedziałem ci zgodnie z prawdą, bo tam je kiedyś zakopałem. Nie zapytałeś mnie jednak, gdzie te pieniądze teraz są.

Pomyślałem sobie, jakie to ważne, zadać pytanie nie sugerując odpowiedzi, tak aby odpowiedź była jednoznaczna i wskazywała na konkretne rozwiązanie.

Chwilowa porażka bynajmniej mnie nie zniechęciła, przecieź codziennie udaję się na spoczynek, a konsekwencja zawsze przynosi skutek, więc nie przejmując się próbowałem dalej.

Minęło sporo czasu, tych prób było bardzo wiele. Wielokrotnie zasypiałem i śniłem, ale nie na ten temat.

Byłem jednak uparty i wreszcie znów się spotkaliśmy. Tym razem na tarasie z tyłu domu. Co ciekawe, nie rozmawialiśmy, bo przecieź obaj wiedzieliśmy, o co chodzi. Zresztą poprzednio to też nie była klasyczna rozmowa, to się odbywa jakby w myśli, mówimy nie otwierając ust i nie używając głosu, taki bezpośredni kontakt. Ojciec popatrzył na mnie i wskazał miejsce na krawędzi tarasu.

Następnego dnia pojechaliśmy do naszego rodzinnego domu, wszedłem na pokryty asfaltem taras, obejrzałem go uważnie, po schodkach zszedłem na trawę i dotarłem do krawędzi wskazywanej, jak mi się wydawało, przez ojca. Wsunąłem dłoń w wąską szczelinę, nie wyczułem niczego. Szczelina była za wąska. Miałem jednak przygotowaną tzw. łapkę, wsunąłem ją w szczelinę i lekko odgiąłem asfalt. Już udało mi się wsunąć palce, coś wymacałem, ale jeszcze szpara była zbyt wąska. Delikatnie, aby niczego nie uszkodzić, wcisnąłem łapkę w szparę jeszcze raz. Udało się, teraz weszła cała ręka, poczułem, jak moja dłoń dotyka czegoś zimnego i okrągłego. Udało mi się chwycić to dwoma palcami, pociągnąłem delikatnie do siebie. Po chwili w mojej dłoni błyszczała złota dwudziestodolarówka. Patrzyłem z niedowierzaniem, czułem jak z emocji krew napływa mi do głowy, naprawdę trzymałem w dłoni złotą monetę. Kilкома ruchami stalowej łapki powiększyłem przestrzeń pozwalającą mi wsunąć rękę dalej i dalej. Jak we śnie wyjmowałem po kolei następne złote krawężki.

Zbliżał się wieczór, niebo granatowiato, zachodzące promienie słońca odbijały się stertce złota leżącej na tarasie, a ja zadumałem się lekko. Czy we wszystko trzeba wierzyć, czy zawsze trzeba sprawdzić? Pomyślałem: chyba warto zdobywać doświadczenie i konsekwentnie i uparcie zmierzać do celu nie przejmując się chwilowymi niepowodzeniami.

Ze sprzedaży tatusiowej kolekcji wystarczyło akurat na granitowy pomnik. ZN

**ROBAKI !  
Dlaczego tak często do tego wracam?**

W sformułowanej przez francuskiego radiestety André Bovis'a umownej skali, służącej do pomiaru promieniowania oraz określeniu poziomu bioenergii, człowiek ma około 6,5 tysięcy stopni tzw. energii życiowej. Rośliny lecznicze 7-11 tysięcy. Pasożyty 0 – 3 tysięcy. Jeśli ta energia u człowieka słabnie zaczynamy wibrować podobnie do pasożytów i stajemy się doskonałym środowiskiem dla ich rozmnażania.

Od lat obserwuję stałe obniżenie energii życiowej u podopiecznych. Promieniowanie elektromagnetyczne ze wszystkich urządzeń działających na prąd, bez których nie możemy się już obejść coraz silniej osłabia i burzy wydolność pracy każdego żywego organizmu.

Zatrute i o obniżonej energetyce środowisko przyciąga różnorodne patogenne organizmy, a one zaczynają tworzyć podłoże do szerokiego spektrum problemów zdrowotnych, np. astmy, artretyzmu, reumatyzmu, cukrzycy, depresji, zespołu drażliwego jelita itp.

Gdy te konsekwencje są maskowane przez substancje farmakologiczne np. środki przeciwbólowe, czy tabletki antykoncepcyjne, mogą długo nie nasuwać właściwych skojarzeń. Kiedy natomiast dochodzi do silniejszych zaburzeń zdrowotnych – wtedy dopiero zaczynamy poszukiwania i analizy przyczyn, bo widzimy, że dzieje się

coś niedobrego. W ten sposób, nie tylko w przypadkach wielu prostych dolegliwości, ale nawet poważnych schorzeń, ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że mają w sobie pasożyty.

Pasożyt to organizm odżywiający się kosztem innych organizmów roślinnych, zwierzęcych, czy człowieka. Pasożyt nie atakuje zdrowego organizmu, bo nic mu nie zrobi, atakuje organizm osłabiony.

Pasożyty są niedoceniane, a nawet lekceważone przez lekarzy pierwszego kontaktu.

Już w okresie życia płodowego często dochodzi do zarażenia pasożytami, które ma matka.

Pasożyty często żyją parami lub grupowo. Przebywają w układzie pokarmowym człowieka lub zwierzęcia, w krwi, w układzie limfatycznym, narządach wewnętrznych i innych tkankach ciała wzajemnie się chroniąc lub pasożytując na sobie.

To, co obserwuję w praktyce terapeutycznej potwierdzają też niepokojące badania statystyczne. Możemy się z nich dowiedzieć, że 80 % ludzi ma chociaż jednego pasożyta typu owsik, włosogłówka, że co siódmy Polak ma glistę, a co 12-ty tasiemca. Światowa organizacja do spraw ochrony zdrowia podaje jeszcze gorszą statystykę mówiącą o 90-cio procentowym zajęciu przez parazyty całej populacji na Świecie.

Analizując historie powrotu do zdrowia ludzi, którzy korzystali z mojej pomocy terapeutycznej, na podstawie badań medycznych, jak również dzięki testowaniu

wegetatywno-rezonansowemu, mogę stwierdzić, że niemal we wszystkich przypadkach uwalniam całkowicie moich podopiecznych od wielu groźnych patogenów.

Nie sztuka jednak coś osiągnąć sztuka to utrzymać. Najlepsze rezultaty osiągają podopieczni podczas kilkudniowego pobytu w Podkowie Leśnej. Należy przyjechać w niedzielę przed wieczorem, aby organizm w poniedziałek nie był utrudzony przebyciem podróży. W poniedziałek, podczas kontaktu indywidualnego i uczestnictwa w spotkaniu ogólnym giną dorosłe formy pasożytów i grzybów, pozostają jednak nadal ich jaja i larwy. We wtorek podczas kolejnych spotkań giną wszystkie dorosłe formy pasożytów i grzybów, które wylęgły się z jajek i larw. W środę, pod wpływem mojego działania energetycznego giną pozostałe niedobitki.

Jak to się dzieje? To bardzo proste. Na początku tego artykułu napisałem, że zdrowy człowiek ma około 6,5 tysięcy stopni tzw. energii życiowej, pasożyty od 0 do 3 tysięcy. Energia chorego człowieka zbliża się do energii, na której funkcjonują pasożyty. Wystarczy, że podniosę poziom energii życiowej powyżej granicy dostępnej dla pasożytów, wówczas każdy organizm bez problemów może je pokonać.

Kilkudniowy pobyt utrwala podwyższoną energetykę i zabezpiecza organizm przed kolejnym wtargnięciem intruzów. Powtórzę jeszcze raz - nie sztuka coś osiągnąć. Sztuka to utrzymać!

Wasz Zbyszek Nowak

**STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI  
nadesłanych w grudniu 2013 i styczniu 2014**

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

Moje samopoczucie jest cały czas bardzo dobre. Myślę, że to dzięki Pana wsparciu. Jestem za to bardzo wdzięczna. Przed kontaktem z Panem coraz bardziej opadałam z sił, co mnie mocno niepokoiło. Teraz sił mi przybywa. Biorąc pod uwagę swój wiek – jest to dla mnie sprawa fenomenalna.

Przekonałam się ostatnio też o dobrodziejstwie wody energetyzowanej. Otóż trochę się przeziębiam i w związku z tym odczuwałam dyskomfort w klatce piersiowej. Po trzech okładach zastosowanych w odstępach półgodzinnych, wszystkie objawy natychmiast ustąpiły. Zaznaczam, że oprócz ziółek nie stosowałam żadnych leków. Dziękuję i pozdrawiam.

Szanowny panie Zbyszku! Powiadamiam z radością, że stan mego zdrowia we wszystkich chorobach, które zawsze opisywałem bardzo się poprawia. Proszę dalej o pomoc i bardzo serdecznie dziękuję pozdrawiam.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@  
pomoc@nowak.pl

Panie Zbyszku, każdy ma jakieś marzenia, jedno mi się spełniło, jestem szczęśliwa, że z moim przyjacielem bardzo często rozmawiamy i rozwiązujemy problemy.

przez dłuższy czas leczyłam się na niekontrolowane skoki ciśnienia tętnowego, różne tabletki nie dawały efektu, codziennie muszę wypijać pół szklanki wody naenergetyzowanej i brałam słabsze tabletki, teraz wszystko uregulowało się (nie ma skoków). Ciepło się macie lepiej i panuj.

Dziękuję za to, że jestem szczęśliwa!

Dolegliwości związane ze zwyrodnieniem miedzi kocy. zupełnie się wyciszyły. Jest coraz lepsza kondycja, mobilność oraz ogólne samopoczucie zdrowotne. To wszystko dzięki TIOPI. serdecznie dziękuję. Ulina

Pragnę podzielić się z Panem co mnie spotkało 16.01.2014 r. i zadziwiło mnie ogromnie. W grudniu 2013 r. prosiłam o pomoc przez TIOPZ (wsparcie miałam otrzymać od 17.12.2013 r. do 17.01.2014 r.). Pisałam o różnych dolegliwościach: jak arytmia, zwyrodnienie kręgosłupa i biodra prawego, żyłki prawej nogi, bóle szyi. Od wielu lat zwracam się do Pana o wsparcie energetyczne przez zdjęcie i piję wodę. Jak już informowałam Pana, arytmia od paru miesięcy nie męczy mnie. Teraz w czasie trwania terapii czułam się nieźle, aż tu wczoraj 16.01.2014 r. zaczęło się coś dziać.

W ciągu dnia czułam się trochę gorzej, czułam mrowienie nóg i zimno w nogach. Po godzinie 20-iej tj., po odebraniu energii poczułam skurcze w lewej nodze, gdzie mam żyłki, skręcały mi się mięśnie w górkę, mąż mi je masował i rozcierał. Po pół godzinie bóle ustąpiły. Nagle to samo zaczęło się w prawej nodze, bolesne skurcze połączone z nagłym i silnym bólem kręgosłupa i prawego biodra, które ma być operowane. Ogarnęły mnie silne mdłości, poczułam że źle ze mną. Po godzinie uspokoiło się. Wtedy pomyślałam, że to skutek Pana działalności energetycznej. Dzisiaj 17.01. czuję się dobrze o czym donoszę Panu na gorąco, wdzięczna B.

Sk. P. Zbyszku serdecznie dziękuję za kilkanaście lat pomocy mi za nogę - na której chodzę a na weselu tańczyłam

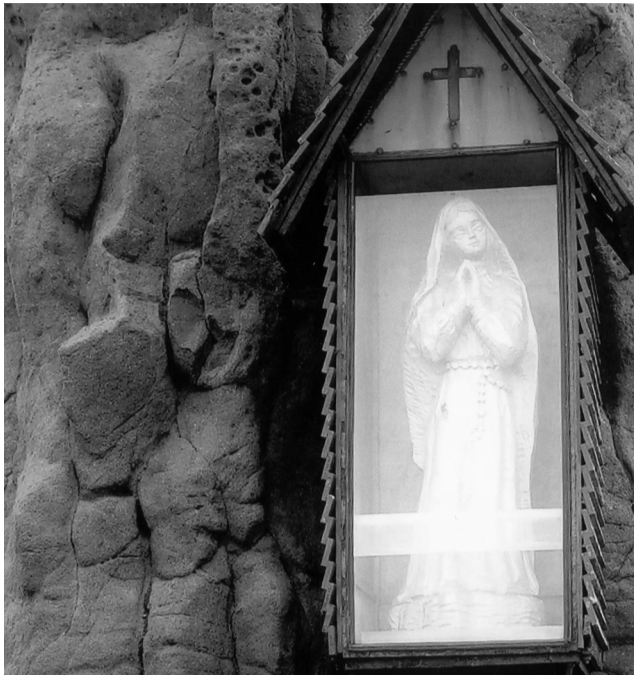
@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@

KARTA INFORMACYJNA LECZENIA SZPITALNEGO  
Proces rozrostowy jelita grubego. Badania kontrolne. C18.7 Nowotwór złośliwy (esica). Rozpoznanie histopatologiczne, cytologiczne i immunohistopatologiczne:  
Badanie histopatologiczne nr 50121- 50123/13 ( 27.08.2013 ) – Adenocarcinoma exuiceratum sigmae /diam tu 0,8 cm / - nowotwór rozwija się w obrębie gruczolaka kosmkowego, naciekając jego szypułkę czoło nacieku widoczne w odległości < 2cm od linii odcięcia szypuły gruczolaka 05.11.2013 hist pat 38492 przebadano cały fragment jelita ze szczególnym uwzględnieniem blizny zmian nowotworowych złośliwych ani dysplastycznych brak.  
Znaleziono i przebadano 6 węzłów chłonnych - bez zmian nowotworowych.  
EPIKRYZA  
57 letnia kobieta została przyjęta celem ustalenia dalszego postępowania. W sierpniu 2013 r. wykonano badania diagnostyczne w – gastroscopia i kolonoskopia. Dnia wykonano 16.08.2013 r. – polipektomię. Rozpoznano adenocarcinoma. Chora była konsultowana przez chirurga onkologa w aspekcie planowej sigmoidektomii. Dnia 04.11.2013 r. Wykonano resekcję laparoskopową esicy. W badaniu histopatologicznym nie znaleziono zmian nowotworowych złośliwych. Obecnie pacjentka w stanie sprawności wg. Skali WHO 0. Wypisano do domu, w stanie stabilnym.

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@



## “NADZIEJA STAMTĄD” - - nowy film na DVD



Film „*Nadzieja stamtąd*” jest próbą odpowiedzi dla tych, którzy spotykają Zbyszka Nowaka po raz pierwszy i patrzą pytająco – skąd tak naprawdę jest ta energia?

Zbyszek Nowak na przestrzeni lat daje ludziom nie tylko nadzieję. Posiada dar rozdawania energii, o czym świadczy całe jego dotychczasowe życie, a także tysiące ludzi, którym dane było skorzystać z tego daru.

Ten film to także hołd dla niezwykle przyjaźni, która trwa nieprzerwanie mimo, że jeden z Przyjaciół - ksiądz Leon Kantorski - znalazł się już po tamtej stronie.

akn

## O czosnku prawie wszystko

Czosnek zajmuje szczególne miejsce w wielu cywilizacjach ze względu na jego właściwości lecznicze, pomocne zwłaszcza przy katarze i grypie. Świeży czosnek jest silnym środkiem przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, a także przeciwgrzybiczym.

Starożytni Egipcjanie zalecali czosnek w 22 chorobach. Według papirusu datowanego na 1500 rok p.n.e. robotnicy pracujący przy budowie piramid jedli czosnek, aby zwiększyć swoją wytrzymałość i utrzymać dobry stan zdrowia.

Począwszy od Średniowiecza, czosnek stosowano w leczeniu ran. Miażdżono go lub krojono w cienkie plasterki, następnie nakładano bezpośrednio na ranę, aby zapobiegać rozwojowi infekcji. W 1858 roku Louis Pasteur zauważył, że bakterie spryskiwane sokiem z czosnku giną. Podczas II wojny światowej Rosjanie na polu walki tak powszechnie stosowali preparat sporządzony na bazie czosnku, że aliancy nadali mu nazwę „rosyjskiej penicyliny”.

Do sporządzenia „rosyjskiej penicyliny” weź:

- 2 grejfruty,
- 6 cytryn,
- 2 cebule,
- 7 ząbków czosnku.

Obierz cebulę i czosnek, a następnie pokrój na drobne kawałki. Grejfruty i cytryny umyj i pozostaw nieobrane. Wszystkie składniki włóż do garnka ze stali nierdzewnej z dwoma litrami wody destylowanej. Doprowadź wszystko do wrzenia. Następnie zmniejsz ogień i pozostaw, aby się dusiło przez 10 minut. Trzy minuty przed końcem duszenia dodaj pół łyżeczki pieprzu cayenne. Po przecedzeniu pij szklankę wywaru 3 do 4 razy dziennie lub według potrzeby. Mikstura doskonała na katar, alergie, zapalenie zatok przynosowych lub inne łagodne infekcje. Preparat możesz przechowywać w lodówce, w szczelnie zamkniętym pojemniku przez trzy tygodnie.

Encyklopedie medycyny naturalnej przypisują czosnkowi szereg walorów terapeutycznych. Jeśli im wierzyć, regularne spożywanie czosnku może:

- skutecznie zwalczać bakterie odporne na działanie antybiotyków;
- zmniejszać ryzyko chorób serca, w tym zawału serca i incydentów mózgowo-naczyniowych;
- normalizować ciśnienie krwi i poziom cholesterolu;
- chronić przed wieloma rodzajami nowotworów, w tym rakiem mózgu, płuc i prostaty;
- zmniejszać ryzyko zapalenia kości i stawów.

Powszechnie uważa się, że czosnek swoje terapeutyczne właściwości zawdzięcza obecnemu w nim związkowi siarki, przede wszystkim takim jak allicyna, która nadaje mu specyficzny zapach. Czosnek zawiera również oligosacharydy, proteiny bogate w argininę, selen i flawonoidy.

W czerwcu 2011 roku naukowcy z Uniwersytetu Stanu Floryda, prowadzący badania nad żywnością, doszli do wniosku, że jedzenie czosnku może powodować zwiększenie liczby limfocytów T we krwi – ważnych komórek układu odpornościowego, odgrywających szczególną rolę w walce z patogenami.

Farmakolodzy z Uniwersytetu Kalifornijskiego potwierdzili, że allicyna – aktywny składnik czosnku, odpowiedzialny za nieprzyjemny zapach z ust po jego zjedzeniu – wykazuje właściwości przeciwzapalne.

Co więcej, badanie przeprowadzone w Australii na grupie 80 pacjentów, którego wyniki zostały opublikowane w styczniu 2013 roku w czasopiśmie medycznym *European Journal of Clinical Nutrition*, wskazało, że bogata w czosnek dieta może powodować obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.

Naukowcy zaobserwowali również, że po spożyciu allicyny w wyniku jej rozpadu powstaje kwas sulfenowy, który wchodzi w reakcję z niebezpiecznymi wolnymi rodnikami, unicestwiając je. Dlatego czosnek jest doskonałym produktem spożywczym o właściwościach przeciwstarzeniowych.

Wybieraj świeży czosnek.

Świeże ząbki należy zmiażdżyć lub bardzo drobno posiekać, aby uwolnić obecną w czosnku allinazę. Jest to enzym, który katalizuje powstawanie allicyny. Z kolei w wyniku rozpadu allicyny powstają różne związki siarko-organiczne. Zatem, aby „aktywować” lecznicze właściwości czosnku, powinieneś zmiażdżyć ząbek przed zjedzeniem, chyba że posiadasz sokowirówkę. Wtedy możesz wrzucić do niej czosnek, gdy przygotowujesz sok ze świeżych warzyw.

Jeden lub dwa średniej wielkości ząbki czosnku to odpowiednia dzienna dawka, dobrze tolerowana przez większość ludzi. Allicyna traci swoje właściwości po godzinie od jej uwolnienia, dlatego czosnek w tabletkach, suszony lub w proszku nie jest tak skuteczny jak świeży.

Oto sprawdzony przepis kulinarny, żeby wzmocnić Twój układ odpornościowy przed skutkami sezonu grypowego i przeziębieniowego.

Przepis na przeciwwirusową zupę czosnkową!

(Składniki dla czterech osób)

- 26 nieobrane ząbków czosnku i 26 obranych,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- około 20 g masła,
- pół łyżeczki zmielonego pieprzu cayenne,
- 70 g świeżego imbiru,
- świeży tymianek,
- 300 g cebuli,
- 100 ml mleczka kokosowego,
- 1 litr bulionu warzywnego,
- 4 ćwiartki cytryny.

Sposób przyrządzania:

- Nagrzej piekarnik do temperatury 175°C.
- Włóż 26 nieobrane ząbków czosnku do małego szklanego naczynia.
- Dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek, posyp solą morską i dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
- Naczynie przykryj szczelnie papierem do pieczenia. Piecz około 45 minut, aż czosnek nabierze złotego koloru i zmięknie.
- Pozostaw do ostudzenia.
- Upieczony czosnek ściśnij palcami, aby wydobyć ząbki i włóż je do miseczki.
- W dużym garnku rozpuść masło na średnim ogniu. Dodaj cebulę, tymianek, imbir, zmielony pieprz cayenne i smaż około 6 minut, aż cebula będzie szklista.
- Dodaj upieczony czosnek oraz 26 ząbków świeżego czosnku i podsmaż wszystko razem przez kolejne 3 minuty.
- Następnie dodaj bulion, przykryj i duś około 20 minut, aż czosnek zmięknie.
- Zmiksuj zupę do uzyskania kremowej konsystencji.
- Przelej ponownie zupę do garnka, dodaj mleczko kokosowe i duś na małym ogniu.

Przypraw do smaku solą morską i pieprzem.

- Gotową zupę podawaj w miseczce z wyciśniętym sokiem z ćwiartki cytryny.

Zupę można przygotować dzień wcześniej. Należy przechowywać przykrytą w lodówce. Przed podaniem wystarczy odgrzać ją na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając.

Opracowane na podstawie: [pocztzdrowia.pl](http://pocztzdrowia.pl)

## Noclegi w Podkowie Leśnej

### Willa Aikano

Wolnostojący, całoroczny, nowoczesnie wykończony, przestronny dom jednorodzinny. Pięć pokoi, każdy z łazienką, telewizorem i dostępem do internetu. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona, obszerna kuchnia. Duży taras i ogród. Cena 120 złotych za dobę od osoby. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



### Pensjonat Alicja

Wolnostojący, całoroczny, dwukondygnacyjny, wykończony w drewnie sosnowym, przestronny dom jednorodzinny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia. Cena 70 złotych od osoby za dobę. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.

Rezerwacje: E-mail: [biuro@nowak.pl](mailto:biuro@nowak.pl)  
tel./fax 00 48 22 758 92 92.



## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

### Marzec '14

poniedziałek	wtorek	środa
03	04	05
10	11	12
24	25	26
31		

### Kwiecień '14

poniedziałek	wtorek	środa
	01	02
07	08	
14	15	16
28	29	30

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.

### WYDAWCA: Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

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

e-mail:[kontakt@nowak.pl](mailto:kontakt@nowak.pl)

[kwantowi.pl](http://kwantowi.pl)

[www.nowak.pl](http://www.nowak.pl)

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

