



# ŚWIAT TO APTEKA

ZBYSZEK NOWAK

RĘCE

KTÓRE LECZĄ

Nr 63/64 (104/105)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Maj - Czerwiec 2014

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

## OD WYDAWCY

### MAJ 2014

**KRAKÓW**  
15. 05. 2014  
godz. 10:30  
Stadion Cracovii  
ul. Kałuży 1

**KATOWICE**  
22. 05. 2014  
godz. 12:00  
MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28

**ŁÓDŹ**  
24. 05. 2014  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

**POZNAŃ**  
31. 05. 2014  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

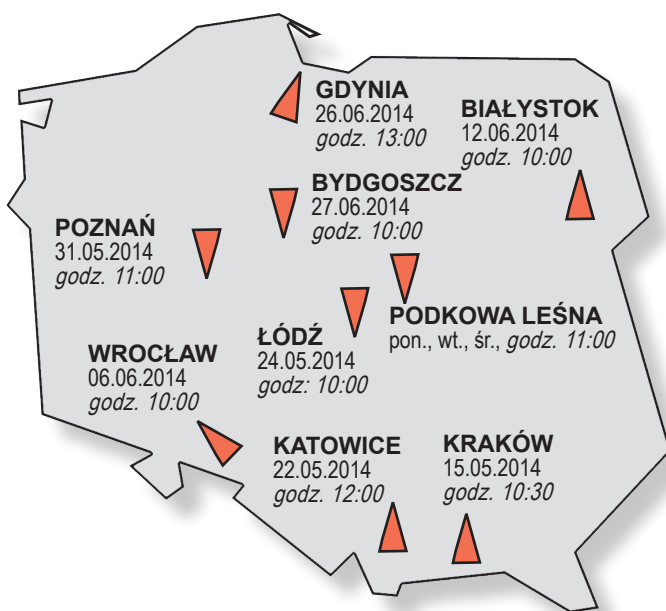
### CZERWIEC 2014

**WROCLAW**  
06. 06. 2014  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śl. 5/7

**BIAŁYSTOK**  
12. 06. 2014  
godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5

**GDYNIA**  
26. 06. 2014  
godz. 13:00  
Hotel Hotton  
ul. Św. Piotra 8

**BYDGOSZCZ**  
27. 06. 2014  
godz. 10:00  
Korona Stad. Zawisza  
ul. Gdańska 163



**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.**

Drodzy Czytelnicy!

„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 i pozdrawiam”

W tym wydaniu naszej gazetki Strona Dobrych Wiadomości aż pęka w szwach. A i tak wybrałam tylko niektóre.

Przepelnia nas wiosenna werwa, radość i poczucie satysfakcji z tego, co robimy. I tego uczucia życzymy także Państwu, naszym Czytelnikom.

Warto też przyrzeć się bliżej słowom niejakiego Jamesa Allena, który na początku zeszłego stulecia sformułował i przelał na papier myśli niezwykle w swojej prostocie, a przez to genialne. Lektura tej niewielkiej książeczki uświadomiła mi po raz kolejny, jak łatwo samemu sobie skomplikować życie i jak niewiele potrzeba, by wydobyć się na powierzchnię i odzyskać poczucie sensu. Nie możemy wydrukować na łamach „Świata to Apteki” całego tekstu, ponieważ jest on prawnie chroniony, ale można go odnaleźć w Internecie. I naprawdę warto.

Aleksandra Krajewska-Nowak

## MECHANIZMY I TRYBIKI ŻYCIA

**W każdym działaniu, osobistym czy zawodowym, chcemy coś osiągnąć. To nas napędza. Tylko dlatego działamy. Co zrobić, żeby to nasze działanie było skuteczne?**

### W ŻYCIU PRYWATNYM...

Pewna młoda dziewczyna tak była pewna swego, swojej atrakcyjności i walorów osobistych, że postawiła warunki, których kawaler nie mógł spełnić i zupa się wylała. Kawaler spakował swoje rzeczy, grzecznie się pożegnał i wyszedł. Kości - jak to mówią - zostały rzucone i kiedy dziewczyna przemyślała sprawę i chciała wrócić, było za późno i już nic nie można było zmienić. Oboje popełnili mnóstwo błędów. Chyba największym był brak kompromisu. O tak: ja się trochę posunę, ty się trochę posuniesz i zmieścimy się na jednym krześle.

Stawiając komukolwiek warunki zastanówmy się, czy jest możliwe ich spełnienie, chyba że zależy nam na zerwaniu i podnosimy poprzeczkę celowo, wiedząc że nasz partner i tak tej poprzeczki nie pokona, a my osiągniemy nasz cel.

W każdym związku podstawową sprawą jest porozumienie obu stron, polegające na spokojnej pozbawionej emocji rozmowie i prezentacji argumentów. Nie zawsze ocena sytuacji, słuszna z naszego punktu widzenia, jest do przyjęcia przez partnera. Każda rodzina, każde środowisko, ma swój nie tylko klimat, ale również przyzwyczajenia i nawyki, które mogą tworzyć sytuacje nie do zniesienia, i jeśli nie wytłumaczymy naszego uwarunkowania, możemy przekreślić nasz związek. A więc spróbujmy sobie pomóc nawzajem w sytuacji, kiedy znaleźliśmy się razem, rozmową pełną życzliwości, pozbawioną emocji. Każdy problem można rozwiązać, ale tylko wtedy, kiedy nie informujemy o nim rodziny i przyjaciół, pamiętajmy, że dobrymi radami wybrukowano przedsiomki piekła. Zawsze tylko szczerą rozmową usunie przeszkody

i pozwoli zrozumieć problemy. Dbajmy o siebie. To co nas łączy, to najwyższe dobro, to co nas dzieli, to największe zło.

Moim celem nie jest prezentacja rozwiązań, jest nim natomiast wskazanie na potrzebę zastanowienia się nad upływem czasu, który niepotrzebnie możemy zmarnować ulegając emocjom lub podszeptom z innych stron.

Zastanów się i sobie odpowiedz, nie zacierziewaj się w uporze, spróbuj uprzedzić fakty tak, aby zawsze były korzystne dla twojego związku. To zależy tylko od Ciebie.

### W ŻYCIU ZAWODOWYM...

Andrzej Woyciechowski – Mistrz – Guru polskiego dziennikarstwa – współtwórca „Radia Zet” – prowadził w 1994 roku w TV POLSAT program pod nazwą „Na każdy temat”.

Byłem gościem tego programu i do dziś pamiętam dokładnie, co działo się podczas nagrania. Pan Andrzej spotkał się ze mną przed kamerami po to, by udowodnić światu, że energoterapia to bajka. Szalbiarstwo! Był nastawiony nie tylko sceptycznie i nieufnie, ale można powiedzieć wrogo. Pozwalał sobie na sarkazm. Użył całego swojego potencjału, żeby wyprowadzić mnie z równowagi, żartował sobie ze mnie i z mojej działalności otwarcie. Nagranie trwało kilka godzin. Ja jednak cały czas mówiłem spokojnie i byłem uśmiechnięty.

Pozwolono także mówić moim gościom. Wobec faktów, które przedstawili; wobec powagi wojskowego munduru; wobec siły głosu matki, która ratowała dziecko; wobec spokojnej argumentacji naukowca – genetyka; wreszcie wobec wykluczającej sugestii, czy efekt placebo, historii psa pozbawionego padaczki – Pan Andrzej musiał się poddać.

Jego wielka klasa objawiła się tym, że potrafił przyznać się do swojej początkowej ignorancji,

potrafił uznać niezbite argumenty osób, którym pomogłem, umiał przyznać, że początkowo mylił się w swojej ocenie i na koniec programu mocno, po męsku i ze szczerym uznaniem uściśnąć mi dłoń. Zaprzyjaźniliśmy się potem bardzo. Sam dla siebie także korzystał z mojej pomocy.

Takich ludzi już dziś prawie nie ma. Współczesny dziennikarz nie ma czasu na głębsze zapoznanie się z tematem. Przychodzi na spotkanie nieprzygotowany, licząc na to, że trafi mu się jakaś sensacja, że uda mu się wykryć jakąś aferę. Nie słucha i nie próbuje nawet zrozumieć tego, co słyszy. Przychodzi z postawioną już wcześniej tezą i wszystko, co do niej nie pasuje puszcza mimo uszu. Wiele już takich programów zrobiono na mój temat. Jedynym wyjątkiem, jak do tej pory, był program Przemka Kossakowskiego z cyklu „Szósty zmysł”.

Jednak ja nadal nie odmawiam kontaktu z prasą i telewizją. Z prostego powodu. Wiem, że niebawem coś się zmieni. Może nawet już zaczęło się zmieniać. Sarkazm i pobłażliwy uśmiech pseudoeksperta, który dobrze wie, o co chodzi i na pewno nie da się nabrać - wyszły już chyba z mody. Nauka udowodniła istnienie energii i jej potężne działanie na każdym poziomie. Tylko ignorancji tego nie dostrzegają. Niebawem znajdziemy jeszcze lepsze słowa i określenia, będziemy umieli jeszcze precyzyjniej nazwać to, co w tej chwili jest tak trudne do wyjaśnienia, chociaż dla wielu ewidentne. Pokonamy opór ludzi zbyt mocno przywiązanych do materii. Wyjaśniając i opisując zjawisko energoterapii sprawimy, że ludzie nauczą się z energii korzystać samodzielnie, bez jakiegokolwiek wsparcia z zewnątrz.

Jeśli chcesz obejrzyć fragmenty programu „Na każdy temat” z 1994 roku – przyjdź na spotkanie, albo napisz do mnie.

Zbyszek Nowak







## OPANUJ MENOPAUZĘ MOCĄ NATURY

Menopauzę poprzedza tak zwana perimenopauza – okres, w którym miesiączki stają się nieregularne, a ostatecznie zanikają całkowicie. Czas trwania perimenopauzy może być bardzo zróżnicowany – od 6 miesięcy do nawet 10 lat – wyjaśnia profesor Pierre Marès, ordynator oddziału ginekologii Szpitala Uniwersyteckiego w Nîmes. Pojawia się zazwyczaj w wieku około 48 lat, a więc u kobiet młodych, które zaczynają odczuwać pierwsze zakłócenia cyklu menstruacyjnego. Nieregularna staje się obfitość i częstotliwość krwawień, które mogą teraz występować częściej niż zwykle lub być od siebie oddalone nawet o kilka miesięcy. U podstaw tych zakłóceń leży obniżenie poziomu hormonów płciowych (estrogenów i progesteronu), co zwiastuje koniec płodności. To te zmiany hormonalne odpowiadają za nieprzyjemne objawy.

**Do najbardziej uciążliwych należą uderzenia gorąca, na które skarży się 3/4 kobiet. Są to niespodziewane fale gorąca, które mogą się powtarzać do kilku razy dziennie. Towarzyszy im występowanie rumieńców i nadmierna potliwość. Jest to nie tylko nieprzyjemne, ale i krępujące. Ten czas charakteryzuje się również zaburzeniami nastroju (lęk, przygnębienie, drażliwość, bezsenność) oraz poczuciem, że utraciło się radość życia. Jeżeli właśnie przechodzisz ten etap, możesz mieć wrażenie, że Twoi bliscy, którzy przyzwyczaili się do Twojego lepszego nastroju, przestają Cię rozumieć.**

Twój charakter jednak wcale się nie zmienił. Odczuwasz jedynie konsekwencje wahań hormonalnych i zrozumiałe przygnębienie związane z utratą płodności, która – tak jak samo macierzyństwo – jest ważnym aspektem kobiecości. Do tego dochodzą aspekty fizjologiczne: na przykład frustrujące przybieranie na wadze, pomimo braku gruntownych zmian w nawykach żywieniowych. Kobiety mogą się wtedy źle czuć we własnej skórze – skórze, która zresztą również zdradza oznaki upływającego czasu, takie jak

utrata elastyczności, czy uwydatnienie się zmarszczek.

Można wtedy podjąć, może nie leczenie w pełnym znaczeniu tego słowa, ale niewątpliwie pewne środki zaradcze, które wpłyną na poprawę samopoczucia.

Można pójść po najmniejszej linii oporu i zacząć łykać tabletki. Moda na hormonalną terapię zastępczą (HTZ) rozpoczęła się na przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych. Polega ona na przywróceniu równowagi hormonalnej przy użyciu hormonów syntetycznych lub naturalnych pochodzenia zwierzęcego. Terapia niewątpliwie okazała się skuteczna w ograniczaniu nieprzyjemnych objawów menopauzy. Problem w tym, że w 2002 roku dowiedziano jej niszczących skutków ubocznych, zwłaszcza zwiększenia ryzyka zachorowania na raka piersi. Z czego wynikały? Otóż z tego, że była to końska terapia – i to dosłownie!

Jednym z najpopularniejszych na rynku środków stosowanych w HTZ był Premarin (dostępny przed laty również w Polsce). Niewiele pacjentek zdawało sobie wówczas sprawę, że nazwa Premarin jest skrótem od słów Pregnant Mare Urine, co można przetłumaczyć jako moc czczą zwierzęcej klaczy. I rzeczywiście: te hormony „pochodzenia naturalnego” pozyskiwano z wysuszonego końskiego moczu. Tymczasem, o ile hormony klaczy są idealnie dostosowane do rozwoju pięknego zwierzęcia o umiędzionym zadzie i bujnej grzywie, na organizm kobiety mogą oddziaływać jednak zdecydowanie zbyt silnie. Od kilku lat środowisko medyczne przyznaje, że ten rodzaj HTZ zwiększa u kobiet ryzyko nowotworu.

Kobiety coraz bardziej skłaniają się dziś ku naturalnym substancjom, z których najbardziej obiecującymi są izoflawony sojowe, nazywane również fitoestrogenami.

Są to wytwarzane przez rośliny naturalne związki o strukturze bardzo zbliżonej do żeńskich hormonów. Mogą stać się nieocenionym sojusznikiem w okresie perimenopauzy. Potwierdzono już nawet ich skuteczność w przeciwdziałaniu uderzeniom gorąca. W kilku badaniach wykazano, że przyjmowanie

izoflawonów sojowych w dawce 60–80 mg na dobę zmniejszyło liczbę i intensywność ataków o 45–60%, nie powodując żadnych działań niepożądanych. Fitoestrogeny zawarte są również w lukrecji i lucernie.

Jednak, aby z wdziękiem przekroczyć próg, którym jest menopauza, nie obejdziesz się bez wprowadzenia pewnych zmian w trybie życia.

**Zatem najlepiej od dziś:**

- **Regularnie wykonuj ćwiczenia fizyczne, aby wyrównać swój poziom insuliny we krwi i zrównoważyć stężenie estrogenów.**

- **Zadbaj o wystarczające spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 i pamiętaj, by pochodziły one nie tylko z olejów roślinnych i orzechów. Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w tłustych rybach spożywaj przynajmniej trzy razy tygodniowo, ponieważ są naprawdę niezastąpione i znacznie skuteczniejsze od kwasów pochodzenia roślinnego.**

- **Ogranicz spożycie węglowodanów i cukrów szybko, jak i wolno-przyswajalnych, zastępując je owocami i warzywami, najlepiej surowymi.**

- **Postaraj się podwyższyć swój poziom witaminy D, która jest naturalnie wytwarzana w organizmie pod wpływem słońca.**

Uwaga!

Głośno także ostatnio o pewnej naturalnej substancji o bardzo silnym działaniu. Dziki pochryzn (Dioscorea villosa) to roślina pochodząca z Ameryki Środkowej przedstawiana przez niektóre ośrodki badawcze jako naturalny sposób na podwyższenie poziomu DHEA i progesteronu. Pochryzn rzeczywiście zawiera od 5 do 6% składnika o nazwie diosgenina, który może służyć do wytwarzania hormonów, jednak taka synteza możliwa jest tylko w warunkach laboratoryjnych. Organizm ludzki nie jest do niej zdolny, a więc suplementy diety na bazie pochryznu nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Opracowane na podstawie: pocztazdrowia.pl

## PROSTE SŁOWA, KTÓRE MOGĄ ZMIENIĆ WSZYSTKO

James Allen - angielski pisarz (ur. 28 listopada 1864, zm. 1912 r.) miał 15 lat, kiedy jego ojciec wyjechał do Ameryki, gdzie miał nadzieję zarobić pieniądze na poprawę sytuacji finansowej swojej rodziny po stracie biznesu. Zanim zdążył posłać po swoją rodzinę, został okradziony i zamordowany.

Wtedy James porzucił szkołę i rozpoczął pracę celem finansowego wsparcia rodziny. Parę lat później ożenił się, a po latach pracy awansował i pracował jako prywatny sekretarz kilku dużych firm przemysłowych.

Fascynował się filozofią, a do tego miał naturalny dar klarownego wyrażania swoich myśli. W 1902 roku postanowił, że zajmie się pisaniem książek. W sumie na przestrzeni 9 lat napisał 20 książek. Zmarł w roku 1912 w wieku 48 lat.

Najbardziej znaną książką Jamesa Allana jest **„As a Man Thinketh”** - „**Tak, jak człowiek myśli**”.

Książka ta uznawana jest obecnie za klasykę samopomocy psychologicznej. Zakłada ona, że fundamentem dobrego człowieka są jego dobre myśli, z kolei złe myśli tworzą złego człowieka. Jednym słowem: jesteś takim, jak myślisz. Poniżej króciutkie fragmenty książki, która powstała ok. 110 lat temu i zmieniła życie milionów ludzi.

### OKOLICZNOŚCI

Zaczynamy być ludźmi dopiero wtedy, gdy przestajemy narzekać i złorzeczyć i rozpoczynamy poszukiwanie ukrytej sprawiedliwości, która kontroluje nasze życie. Dostrajamy wówczas do niej nasz umysł, przestajemy obwiniać innych za warunki, w jakich się znaleźliśmy, umacniamy się w silnych i szlachetnych myślach; nie buntujemy się już przeciw okolicznościom, a przeciwnie - zaczynamy wykorzystywać je do uczynienia szybszego postępu oraz dostrzeżenia ukrytych w naszym wnętrzu sił i możliwości.

(...)

### ZDROWIE

Choroba i zdrowie, podobnie jak okoliczności, mają źródło w myślach. Chore myśli wyrażają się poprzez chore ciało. Znane były przypadki, że myśli przepętlone strachem mogły zabić człowieka równie szybko co kula. Obecnie - tak samo skutecznie lecz wolniej - zabijają one tysiące ludzi. Osoby, które obawiają się choroby, w końcu na nią zapadają. Niepokój szybko osłabia całe ciało i otwiera jego podwoje na wejście choroby, a zanieczyszczone myśli - nawet jeśli nie przeszły w czyny - wkrótce rujnują układ nerwowy.

(...)

### CEL

Ludzie mający w życiu celu, łatwo padają ofiarą mało ważnych trosk, obaw, problemów oraz rozczulania się nad sobą. Wskazuje to na słabość, która prowadzi – podobnie pewnie jak droga umyślnego grzechu - do niepowodzeń, nieszczęść i strat, gdyż w rozwijającym się, dzięki sile, wszechświecie słabość nie może przetrwać.

Powinniśmy stworzyć w swoich sercach odpowiednio uzasadniony cel i przystąpić do jego realizacji. Należy uczynić go głównym przedmiotem ześrodkowania myśli. Może on mieć postać ideału duchowego bądź materialnego, w zależności od naszej natury w określonym czasie. Bez względu jednak na jego rodzaj, trzeba stale koncentrować siły myślowe na przedmiocie, jaki sobie obraliśmy. Należy uczynić z tego najważniejszy obowiązek i poświęcić się osiągnięciu celu, nie pozwalając przy tym myślom na wędrowkę w kierunku ulotnych fantazji, tęsknot i wyobrażeń.

(...)

### SUKCES

Człowiek może wznosić się, pokonywać przeciwności i osiągać cele, uszlachetniając swoje myśli. Może też nie chcieć tego robić, pozostając słabymi, wynędzniałymi i nieszczęśliwymi. Nim człowiek zdoła cokolwiek osiągnąć, nawet z rzeczy materialnych, musi wznieść myśli ponad

niewolnicze, zwierzęce zaspokojenie. Osoba, której pierwsza myśl niesie ze sobą zwierzęce zaspokojenie, nie może ani klarownie myśleć, ani metodycznie planować. Nie potrafi też odnaleźć i rozwinąć swych uspionych możliwości i ponosi klęskę w każdym przedsięwzięciu. Nie zacząwszy nawet stanowczo kontrolować własnych myśli, nie jest w stanie kontrolować biegu spraw i przyjąć poważnej odpowiedzialności. Nie potrafi też działać niezależnie. Ograniczają ją jednak tylko myśli, które sama wybiera. Nie ma postępu ani osiągnięć bez poświęceń, sukces materialny przychodzi zaś proporcjonalnie do stopnia, w jakim poświęcamy swoje pogmatwane, zwierzęce myśli i skupiamy nasz umysł na tym, jak wzmocnić stanowczość i zaufanie do siebie.

(...)

### WIZJE I IDEAŁY

Marzyciele są zbawcami świata. Kompozytor, rzeźbiarz, malarz, poeta, prorok, mędrzec - oto twórcy świata, architekci niebios. Świat jest piękny, gdyż oni żyli. Bez nich twórcza ludzkość zginęłaby. Pielęgnujmy nasze wizje i ideały. Słuchajmy muzyki, rozbrzmiewającej w naszych sercach, kochajmy piękno powstające w naszym umyśle, utrzymujmy wdzięk ozdabiający nasze najczystsze myśli. To właśnie z nich wyrastają wszystkie zachwycające okoliczności, cała niebiańska atmosfera. To z nich, o ile będziemy im wierni, nasz własny świat zostanie w końcu zbudowany.

(...)

### SPOKÓJ

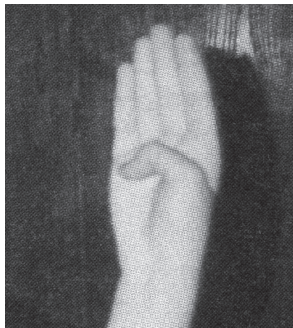
Spokojny człowiek, nauczony się, jak sobą rządzić, wie, jak przystosować się do innych. A oni – w zamian - bardzo szanują jego duchową siłę. Czują, że mogą się od niego uczyć i na nim polegać. Im bardziej ktoś jest spokojny, tym większy odnosi sukces, wywiera poważniejszy wpływ i ma większą moc czynienia dobra. Silny, spokojny człowiek jest zawsze kochany i szanowany.



## SPRAWNE DŁONIE AŻ DO PÓŻNEJ STAROŚCI

Pani Profesor Maria Niemira – pianistka i pedagog, autorka książki „**Jak zdobyć, rozwijać i utrzymać technikę pianistyczną**”, zwróciła mi kiedyś uwagę na to, że ćwiczenia opisane w tej książce mogą być bardzo przydatne dla każdego, nie tylko dla wirtuozów fortepianu.

Od tamtej pory często do tego tematu wracam, ponieważ okazuje się, że większość z moich podopiecznych, nawet w młodym i średnim wieku nie umie wykonać najprostszych nawet zadań. Strach pomyśleć, co będzie za kilka, lub kilkanaście lat. Uważam, że każdy powinien zawczasu o tym pomyśleć i poświęcić kilka minut dziennie na gimnastykę dłoni. Dzięki temu zachowamy sprawność i pewny chwyt na stare lata, i żadne przedmioty nie będą wypadły nam z ręki.



Pierwsze ćwiczenie zaczyna się od przyciśnięcia kciuka do dłoni, tak by jego koniuszek znajdował się u nasady piątego palca. Już to początkowo może sprawiać ból.

Teraz spróbujmy zgiąć pozostałe cztery palce, ale tak, żeby nie zamykać w nich kciuka.

Jeśli to sprawia trudność, zacznijmy od łatwiejszej wersji tego ćwiczenia – z kciukiem maksymalnie oddalonym od dłoni. Opuszki 4 palców zbliżamy do środka dłoni, zaciskamy, a potem ciągniemy do góry, tak by palce dotknęły górnej części dłoni. Teraz szybko prostujemy palce. Wracając trafiamy w to samo miejsce w górnej części dłoni. Powtarzamy co najmniej 10 razy.

Następne ćwiczenia z kciukiem przyciągniętym do dłoni początkowo będą sprawiały trudności. Nawet takie proste zadania, jak rozsuniecie palców, tak by wszystkie pozostały w tej samej linii i żaden nie pochylał się do przodu.

Trzymając tak rozczapierzone palce spróbujmy teraz łączyć je po dwa lub po trzy.

Wskazujący ze środkowym – jeszcze jako tako, prawda? - ale dalej zaczyna się prawdziwa zabawa.

Wskazujący, środkowy i serdeczny razem - tylko mały odsunięty. Wskazujący odsunięty, a pozostałe (środkowy, serdeczny i mały) razem.

Podwójne V - wskazujący i środkowy razem - V - serdeczny i mały razem.

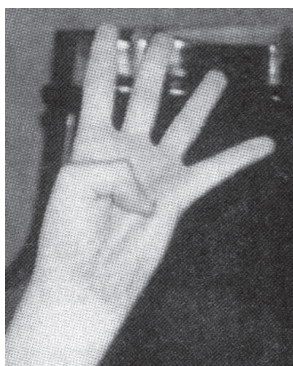
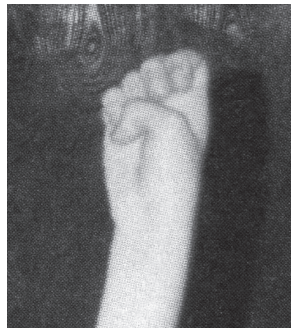
Kolejny stopień trudności, to zginanie palców pojedynczo, tak, żeby pozostałe nadal były w pionie, a kciuk przyciągnięty do wnętrza dłoni. No i jak? No właśnie.

No dobrze. Są też prostsze ćwiczenia. Zwykle pstrykanie palcami (każdym po kolei) też wzmacnia mięśnie.

Poza tym, nie wykonując żadnych ruchów, tylko trzymając dłoń zaciśniętą w pięść, tak by paznokieć małego palca stykał się z paznokciem kciuka, także ćwiczymy mięśnie dłoni i palców oraz stawy śródreżca i wszystkich palców

Z całego serca zachęcam do konsekwencji w tych ćwiczeniach. Przyda się na 100%, zapobiegnie bólowi kostno - stawowym, naprężeniom mięśni i niedowładom.

ZN.



## KOKOSOWA UCZTA

Szczególność właściwości oleju kokosowego polega na tym, że składa się on w 50% z kwasu laurynowego. Ten kwas silnie wiąże się z włóknami pojedynczego włosa i łączy je ze sobą, co nadaje włosom zarówno giętkość, jak i wytrzymałość. Kwas laurynowy ma też niską masę cząsteczkową i proste łańcuchy, więc jest zdolny do przeniknięcia do wnętrza włosa.

Zdolność oleju kokosowego do przenikania do włókien włosa przy jednoczesnym zmiękczeniu go i wzmocnieniu jest szczególnie korzystna dla osób o włosach porowatych i tych, którzy odbarwiali włosy chemicznie.

Warto wiedzieć, że olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest najskuteczniejszy przed myciem. Olej nałożony przed myciem zapobiega przedostawaniu się wody do włókien włosów, dzięki czemu warstwa ochronna włosa (tzw. kutikula) nie sztywnieje, a włosy nie stają się kruche i łamliwe. Ponadto, gdy nałożysz olej kokosowy przed myciem, to jego mała ilość jest w stanie głębiej wnikać w łodygę włosa w czasie mycia, gdy włókna włosów lekko pęcznią. Takie przenikanie wyjaśnia również to, że włosy pielęgnowane olejem kokosowym nie skręcają się na deszczu.

Olej kokosowy można także stosować na skórę. Od kilkudziesięciu lat używa się go w masażach terapeutycznych dla odprężenia mięśni. Ten olej wybitnie chroni skórę przed starzeniem, ponieważ zwalcza wolne rodniki. Gdy skóra i tkanki łączne wchłoną olej, zanikają mikroskopijne pęknięcia i drobne zmarszczki. Olej ma także działanie złuszczące – uwalnia skórę od martwych komórek, co nadaje jej gładkości i sprężystości.

Warto zapamiętać jedną zasadę: to, co stosujesz na skórę, częściowo przenika do wnętrza ciała i krąży we krwi. Właśnie dlatego wiele leków można przyjmować w formie maści, czy kremów. Oznacza to, że na produkty nakładane na skórę należy uważać tak samo, jak na to, co jesz.

Opracowane na podstawie: pocztazdrowia.pl

## JEDZ PRZECIWNOWOTWOROWO

Nowotwory są drugą co do częstości przyczyną zgonów w Polsce zaraz po chorobach serca. Wpływ diety i aktywności fizycznej na zdrowie układu krążenia jest oczywisty niemal dla wszystkich, jednak niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że również duża część chorób nowotworowych zależy od stylu życia.

Korelacja pomiędzy dietą i stylem życia, a występowaniem nowotworów jest już udowodniona. Są dane, które wskazują, że jednej trzeciej zachorowań można byłoby uniknąć właśnie przez odpowiednie odżywianie i odpowiednią aktywność fizyczną - mówi dr inż. Katarzyna Okręglicka, fizjolog żywienia.

Najlepiej udokumentowanym związkiem pomiędzy dietą a rozwojem nowotworu jest rak jelita grubego. Głównym czynnikiem ryzyka w tym przypadku jest spożywanie dużej ilości czerwonego mięsa i wędlin. Udowodniono również, że nadmiar soli w żywności może przyczynić się do rozwoju raka żołądka.

Wszystkim procesom nowotworowym sprzyja wysokie spożycie tłuszczu i białka, przetworzonych węglowodanów oraz alkoholu. Jednocześnie taki sposób odżywiania jest związany z nadwagą i otyłością, które same w sobie podwyższają prawdopodobieństwo rozwoju raka.

Wiele danych naukowych o połączeniu elementów diety z występowaniem nowotworów dotyczy niewystarczającego spożycia antyoksydantów. Są to substancje o charakterze przeciwutleniającym, które wyciągają wolne rodniki z naszego organizmu, przez co chronią białka, kwasy tłuszczowe i kwasy nukleinowe przed uszkodzeniem - dodaje Katarzyna Okręglicka.

Przeciwutleniające hamują działanie związków rakotwórczych oraz zapobiegają uszkodzeniom materiału genetycznego, co mogłoby zapoczątkować proces nowotworowy. Głównym źródłem tych substancji są warzywa i owoce, rośliny strączkowe oraz orzechy i pestki.

Według raportu Światowego Funduszu Badań nad Rakiem podstawowymi elementami profilaktyki chorób nowotworowych są: właściwa masa ciała, codzienna aktywność fizyczna oraz dieta bogata w nieprzetworzone pokarmy roślinne, uboga w produkty typu fast-food, słodkie napoje, sól oraz alkohol. Co ciekawe, organizacja zaleca ograniczenie spożycia czerwonego mięsa do minimum oraz całkowitą rezygnację z wędlin.

(źródło: Rzeczpospolita)

## 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

### Maj'14

poniedziałek	wtorek	środa
05	06	07
12	13	14
19	20	21
26	27	28

### Czerwiec'14

poniedziałek	wtorek	środa
02	03	04
09	10	11
16	17	18
23	24	25
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.

