



# ŚWIAT TO APTEKA



ZBYSZEK NOWAK

RECE

KTÓRE LECZĄ

Nr 65/66 (106/107)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Lipiec - Sierpień 2014

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

## OD WYDAWCY

### LIPIEC 2014

#### KATOWICE

03. 07. 2014  
godz. 12:00  
MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28

#### KRAKÓW

04. 07. 2014  
godz. 10:30  
Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

#### ŁÓDŹ

05. 07. 2014  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

#### SZCZECIN

18. 07. 2014  
godz. 10:00  
Wyższa Szk. Bankowa  
ul. Wojska Polskiego 128

### POZNAŃ

19. 07. 2014  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

### SIERPIEŃ 2014

#### WROCLAW

08. 08. 2014  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śl. 5/7

#### KRAKÓW

20. 08. 2014  
godz. 10:30  
Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

#### KATOWICE

21. 08. 2014  
godz. 12:00  
MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28



#### ŁÓDŹ

23. 08. 2014  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a

#### POZNAŃ

30. 08. 2014  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

Drodzy Czytelnicy!

Niektórzy twierdzą, że nasza gazetka powinna mieć więcej obrazków. Ale jak to zrobić, kiedy mamy Wam tak dużo ważnych rzeczy do powiedzenia, a powierzchnia jest ograniczona.

W tym numerze bardzo polecam kolejne rozważania Zbyszka nad fenomenem energii, której nieprzebrane i stale odnawialne źródła są w zasięgu ręki, trzeba tylko zacząć z nich korzystać.

W przyciętym nieco kąciuku dobrych wiadomości dwa niezwykle e-maile od młodych osób, które umieją otwarcie mówić o tym, że nie tylko wierzą w istnienie dobroczynnej energii, ale wiedzą o tym z całą pewnością i bez żadnych wątpliwości.

Kochani, życzymy Wam udanego, spokojnego i bezpiecznego lata. Samego słońca i radości, Dużo czasu na odpoczynek, zdrowia i dużo energii.

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.**



## NOWE - PIĘKNE - MIEJSCE W KRAKOWIE

**Od lipca w KRAKOWIE będziemy w nowym, znacznie wygodniejszym, zwłaszcza dla osób spoza samego Krakowa, miejscu.**

**Na spotkanie zapraszamy do Sali Balowej Hotelu Europejskiego przy ulicy Lubicz 5.**

**Hotel jest bardzo blisko dworca Kraków Główny!**



## ENERGIA ODNAWIALNA

**Człowiek na ogół nie wykorzystuje swojego umysłu w całej pełni. Umysł świadomy jest znikomą częścią umysłu, jakim jesteśmy obdarzeni.**

**Postanowiłem pokazać Państwu posiadane przez każdego z nas naturalne możliwości, które trzeba jedynie rozwinąć.**

Przyroda nie znosi próżni. Równowaga, harmonia, wyrównanie poziomów energetycznych, występują w zależności od zapotrzebowania.

W świetle tego, czym się zajmuję, mógłbym to, co robimy nazwać rekonstrukcją energetyczną uszkodzonej powłoki materialnej żywego organizmu.

Dlaczego rekonstrukcją?

Bo konstrukcja runęła.

Jaka konstrukcja?

Konstrukcja energetyczna.

Dlaczego?

Bo wszystko opiera się na energii, przy czym każdy organizm jest opisany inną częstotliwością.

Jeśli brakuje energii, najniższa część organizmu obniża swój potencjał i pojawia się coś, co nazywamy chorobą. Każdy organizm stanowi zespół naczyń połączonych. Natomiast organizmy żywe są wszystkie połączone ze sobą i następuje ciągła wzajemna wymiana energetyczna między nimi. Na poziomie pozawerbalnym, czyli bez uświadomienia sobie tego faktu.

Takim przykładem zjawisk, których przyczyny najczęściej nie dociekamy są tzw. przełomy: jesienny i wiosenny.

W klimacie umiarkowanym jesienią wszystkie rośliny przygotowują się do zimowania. Trzeba odrzucić liście, zebrać wszystkie składniki pokarmowe, starannie je poukładać w taki sposób, aby nie ucierpiały od srogich warunków atmosferycznych, a następnie z nadejściem wiosny zebrać te wszystkie skarby zapasów poczynionych na jesieni i powrócić do życia.

Jakiej gigantycznej energii potrzeba do wyprodukowania tak olbrzymiej masy tego, co pokrywa łąki, pola, wszystkie liściaste drzewa i organizuje całą fotosyntezę w przyrodzie, we wszelkich zbiornikach wodnych i nie tylko.

Tak wielkie zapotrzebowanie energetyczne ze strony roślin powoduje przełom energetyczny w całej przyrodzie objawiający się gwałtownym obniżeniem tzw. energii życiowej u zwierząt i ludzi. Te przełomy, które występują cyklicznie, powodują nasilenie dolegliwości.

Zadałem sobie to pytanie dawno temu - dlaczego właśnie tak się dzieje?

Opierając się na przytoczonym powyżej przykładzie mamy potrzebę zastanowienia się nad określeniem obrazującym system naczyń połączonych. W rodzinie, organizacji, narodzie, zbiorze, w zakresie jednego gatunku, jakim niewątpliwie jest ludzkość, ludzie jako jednostki i jako zbiorowość. Jaki wpływ na zbiorowość ma jednostka i jaki wpływ ma zbiorowość na jednostkę?

Mówiąc o systemie naczyń połączonych mam na myśli przepływy energetyczne między organizmami żywymi, które odbywają się na poziomie pozawerbalnym, czyli bez użycia naszej świadomości. W tym przypadku jedynie intuicja może wyjaśniać przyczyny i zależności poszczególnych problemów i możliwości ich rozwiązania przy pomocy ukierunkowanego działania energetycznego, a podany przeze mnie przykład ilustruje logikę tego niezwykłego zjawiska o ogromnym zasięgu.

Którędy ucieka energia? Energia nie ucieka. Jej poziom ulega obniżeniu, co uniemożliwia właściwą, czyli harmonijną pracę całego organizmu, który w swojej skali stanowi podstawowy system naczyń połączonych.

W ten sposób wszystko jest połączone ze wszystkim i od wszystkiego zależy.

Ogólnie rzecz biorąc, w tym miejscu trzeba przedstawić i wyjaśnić, zarówno podstawy, jak i założenia mocy, która równa się wszechobecnej energii ulegającej ciągłym fluktuacjom i zmianom.

Moc, energia, otacza nas zewsząd. Każdy organizm żywy otrzymuje swoją porcję, która wystarcza do prokreacji, czyli podtrzymania gatunku w określonym dla danego gatunku czasie trwania jednostki. Czas życia inny jest u kota, psa, człowieka, czy np. zółwia lub papugi. Moc = energia i jest tworzywem wszechświata.

Kreacja = moc = materia = energia = życie. Poprzez kreację rozwija się bogactwo i różnorodność natury.

(cd. na str. 2)

# ENERGIA ODNAWIALNA

(cd. ze str. 1)

Energia w każdym organizmie żywym jest niczym konto w banku, które używane, ale nie zasilane stale się zmniejsza. Są na kuli ziemskiej miejsca mocy, gdzie można uzupełniać zapasy zmniejszającej się energii życiowej, są ludzie obdarzeni możliwością pobierania i przekazywania energii z jej niewyczerpalnego źródła. Tych ludzi nazwałem pośrednikami mocy. Jestem jednym z nich. Pośrednicy mocy to ludzie obdarzeni energią, która z nich promieniuje, ponieważ stale przez nich przepływa, niezależnie od ich woli i wiedzy. Każdy w każdej chwili może skorzystać z możliwości użycia tej energii dla siebie. Wystarczy kontakt. Każdy kontakt, powoduje włączenie funkcji przekazu energii. Kontakt tworzy połączenie umożliwiające przepływ energii. Natomiast konsumenci mocy - to wszyscy podopieczni korzystający z mojego daru.

Oto jak skuteczny jest kontakt. W taki sposób powinniśmy działać, aby wszystko osiągnąć.

„Dziękuję za pomoc, jaką otrzymaliśmy po moim telefonie do Pana, jak w moczu pokazała się krew badanie wykazało 20-30 w.p.w. erytrocytów i liczne bakterie. Zrobiliśmy badanie po telefonie i erytrocyty spadły do 2-5 w.p.w., a bakterie: brak.”

Wystarczył kontakt, zastanówmy się, jaki to jest właściwie kontakt? Jak to się dzieje, że mogę (nawet nie odbierając osobiście telefonów) działać tak skutecznie?

Woda wypływa ze źródła, podobnie jest z energią, ja jestem jak źródło tej energii, jesteśmy ze sobą połączeni, cała materia ożywiona i nieożywiona. W tym

zespole naczyń połączonych, między którymi stale jest przepływ energii i nieustanny jej ruch, jestem narzędziem porządkującym, regulującym i harmonizującym.

Jakakolwiek przekazana mi potrzeba stwarza ukierunkowane odpowiedzi. Spełnienie zapotrzebowania przychodzi ze źródła, które jest darem. Może się to odbywać (i w tym przypadku tak jest) w sposób pozawerbalny, czyli bez użycia mojej świadomości. To wyjaśnia, jak i dlaczego kontakt powoduje włączenie funkcji przekazu energii.

Kolejny list:

„Panie Zbyszku stał się cud! 10 lat starał się o dziecko, dwukrotnie poddał się zabiegowi in vitro. Niestety bezskutecznie. Lekarze rozłożyli ręce, poinformowali mnie, że nie mam szans na biologiczne macierzyństwo, gdyż moje komórki jajowe są chore i po zapłodnieniu przestają się rozwijać. Na cud też specjalnie by nie liczyli. Pogodziłam się z tą przykrą informacją i podjęliśmy wspólnie z mężem decyzję o adopcji.

O moim problemie dowiedziała się mama jednej z moich uczennic, która opowiedziała mi podobną swoją historię w walce o dziecko, o spotkaniu z Panem i o szczęściu, jakie spotkało ją przed 10 laty dzięki Panu. To szczęście jest podwójne i nosi imię Mateusz i Marcelina.

Spotkałam się z Panem, porozmawiałam i poczułam wielką radość i wiarę w to, że mi się uda. Po spóźniającej się 8 dni miesiączce, zrobiłam test ciążowy. Dwie kreski! Wyniki badań i trzy wizyty u ginekologa potwierdziły ciążę. Obecnie jestem w 7 tygodniu i 3 dniu ciąży. Dzidzius ma się dobrze, słyszałam bicie jego serduszka.”

Ten list jest bardzo istotny z powodu jednego fragmentu: „poczułam wielką radość i wiarę w to, że mi się uda.” Radość i brak jakichkolwiek wątpliwości – to elementy wielokrotnie zwiększające szansę na zwycięstwo.

Życie każdego z nas jest określone przez nas. Sami nie możemy zrobić nic więcej ponad świadomość, która nas określa i niestety ogranicza. Rozszerzenie świadomości może nastąpić spontanicznie przez doświadczenie lub przez działanie energetyczne. Następuje wówczas rekonstrukcja do stanu zapewniającego skokowy wzrost świadomości lecz, aby to było możliwe, ciało musi znaleźć się na wyższym poziomie energetycznym.

„Dzień Dobry! R. miał w tym tygodniu badany m.in. wiek „metaboliczny”, który określono na 14 lat. A faktycznie ma już 29. Takie cuda Pan potrafi zdziałać za pomocą energii! Bardzo dziękujemy!”

Czy trzeba rozumieć wiatr? Czy wiatr można zobaczyć? Można zobaczyć skutki. Gałęzie poruszają się pod jego wpływem. Huragan wyrwa drzewa z korzeniami i przewraca domy.

**Energii nie widać, widać i czuć dopiero jej brak, kiedy usychają drzewa, ludzie chorują i umierają, ziemia zamienia się w pustynię. Nie widać energii, kiedy płynie i wywołuje jedyne w swoim rodzaju, wysoce uporządkowane funkcjonowanie mózgu, wzrost inteligencji i zdolności twórczych, poprawę wyników w nauce, obniżenie wydatków na leczenie, zwiększenie dochodów. Warto spróbować.**

Zbyszek Nowak

## KĄCIK DOBRYCH WIADOMOŚCI nadesłanych w kwietniu i maju 2014

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

### TY SOBIE NIE ŻARTUJ Z NOWAKA

Panie Zbyszku, postanowiłam napisać w sprawie Mamy, ale najpierw opowiem Panu ciekawą historię.

W jednym z pokoiów w biurze firmy, dla której pracuję, siedzę ja i 4 kolegów, mamy dwóch wesołków więc zabawnie sobie dogryzają. Jeden z nich ostatnio dosyć często choruje, przyplątało mu się nawet zapalenie płuc, generalnie tyka wszystkie medykamenty, na jakie natrafi i nic. Ostatnio przyszedł i narzekał jak nigdy, że nic nie działa i zażartował, że chyba pozostaje mu już tylko do Zbyszka Nowaka pójść. Wszyscy oczekiwali na zabawną odpowiedź tego drugiego, ale ten odpowiedział – „Ty sobie nie żartuj z Nowaka, on uratował moją dziewczynę dwa razy, nie wiem jak to działa, ale zadziałał”. Myślę, że ucieszy Pana ta historia, a wydarzyła się całkiem niedawno. Pozdrawiam. Dorota

### CIESZĘ SIĘ Z KAŻDEGO DNIA

Witam serdecznie, nie jestem pewna czy piszę pod właściwy adres, który znalazłam na Pańskiej stronie, ale piszę po raz pierwszy, więc myślę, że nie powinno to sprawić problemu.

Nie oczekuję od Pana żadnej porady. Pragnę tylko bardzo Panu podziękować. Tak, w końcu mogę to zrobić po 18 latach. Może zacznę od początku: Nazywam się Magda, w wieku 2-óch lat zachorowałam. Nie znam dokładnej nazwy choroby. Z opowieści rodziców wiem, że przyjmowałam chemię, co drugi dzień jeździłam do specjalistycznej kliniki. Nie pamiętam z okresu choroby nic z wyjątkiem Pańskiego programu, który owego czasu był emitowany w telewizji. I ta jego charakterystyczna melodia. Mogłam spać, a gdy tylko usłyszałam ją natychmiast się budziłam. Robiłam dokładnie to, co Pan mówił. Kazałam nawet mamie kupować wodę, którą potem energetyzowałam. Podobno miałam straszne pozostałości po wenflonach, nie pomagały żadne maści ani specyfiki przepisywane przez lekarzy. A pomogła właśnie ta woda.

Dziś mam 20 lat i jestem zdrowa. Cieszę się z każdego dnia. Jestem wręcz przekonana, że to dzięki Panu udało mi się wyjść z tej choroby. Gdy dorosłam i dojrzałam do pewnych spraw bardzo dużo o tym myślałam. Żałowałam, że nie widziałam już Pana programu w telewizji. Bardzo dużo mi dawał. Byłam nawet przekonana, że zaprzestał Pan już całkowicie pracować.

Aż do pewnego dnia i do usłyszenia charakterystycznej melodii w jednym z programów śniadaniowych. Rzuciłam dosłownie wszystko. W jednej sekundzie wszystko wróciło. Od razu wiedziałam, że to z programu „Ręce, które leczą”. Niezmiernie się ucieszyłam mogąc Pana znów zobaczyć. Uśmiechałam się sama do siebie. Po obejrzeniu rozmowy z Panem postanowiłam, że napiszę. DZIĘKUJĘ. Wiem, że to zbyt małe słowo. Mam do Pana ogromny szacunek i podziw dla tego, co Pan robi. I jestem niezmiernie wdzięczna. DZIĘKUJĘ RAZ JESZCZE! Życzę samych dobrych chwil. Pozdrawiam. Magda.

pomoc@nowak.pl

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

Panie Zbyszku, jak do tej pory od pewnego czasu przy spotykaniu się z synem nie wyczuwam alkoholu...

Panie Zbyszku jak do tej pory od pewnego czasu przy spotykaniu się z synem nie wyczuwam alkoholu...

Pragnę gorąco podziękować za pomoc dla ..... Jest dobrze między nimi. Synowa przestała rozmawiać o rozwodzie, a syn mówi cytując: jest lepiej niż dobrze. Tak bardzo Panu dziękuję za wszystko z całego serca.

Pragnę gorąco podziękować Panu za pomoc dla ..... Jest dobrze między nimi. Synowa przestała rozmawiać o rozwodzie a syn mówi i cytując „jest lepiej niż dobrze”. Tak bardzo Panu dziękuję za wszystko z całego serca.

Na dzień dzisiejszy cieszy mnie to, że systematycznie gubię kilogramy (za sobą mam już 24 kg mniej). Myślę, że nasze spotkania i wiara, że uda mi się zwalczyć moje choroby jest dla mnie największą nadzieją na lepsze...

Na dzień dzisiejszy cieszy mnie to, że systematycznie gubię kilogramy (za sobą mam już 24kg mniej). Myślę, że nasze spotkania i wiara, że uda mi się zwalczyć moje choroby jest dla mnie największą nadzieją na lepsze!

Najpierw dziękuję Bogu. Dziękuję Panu, Panie Zbyszku za to, jak mnie Pan przyszykował do Świąt. Czuję się dobrze, nic mi nie dolegało. wszystko zrobiłam w domu i wszystkie zakupy. Jak Pan obiecał tak się stało. Żeby już tak było dobrze dłużej. Byłoby fantastycznie. Proszę o dalszą opiekę. Dziękuję za to, co jest teraz i za wszystko.

Najpierw dziękuję Bogu. Dziękuję Panu, Panie Zbyszku za to, jak mnie Pan przyszykował do Świąt. Czuję się dobrze, nic mi nie dolegało. wszystko zrobiłam w domu i wszystkie zakupy. Jak Pan obiecał tak się stało. Żeby już tak było dobrze dłużej. Byłoby fantastycznie. Proszę o dalszą opiekę. Dziękuję za to, co jest teraz i za wszystko.

## DOBRA GORĄCZKA

**Pierwszą reakcją większości lekarzy, rodziców i chorych jest chęć zbitcia gorączki, gdy przekracza 38°C. W przypadku infekcji wirusowych (czyli znacznej większości przypadków!) to jednak ogromne głupstwo, za chwilę zrozumiesz, dlaczego.**

Wirusy najczęściej dostają się do organizmu przez usta lub nos. Atakują komórkę namnażając się w jej wnętrzu, aż ta przepelniona ich milionami, nabrzmiewa niczym jajko. Zaatakowana komórka obserwowana pod mikroskopem elektronicznym przypomina plastry pszczele – to właśnie wirusy, ściśnięte niczym przegrody w plastrze miodu! Całkowicie ogarnięta wirusem komórka umiera i pęka, a wirusy wydostają się z niej i rozprzestrzeniają w organizmie. Każdy atakuje inną, zdrową komórkę, a cały cykl rozpoczyna się od początku.

Rozprzestrzenianie się wirusa odbywa się więc bardzo szybko. Miliardy komórek mogą zostać zaatakowane w przeciągu kilku godzin. Umiera ich tak wiele, że szybko odczuwasz ich straty w organizmie – bolą Cię stawy, głowa, mięśnie, brzuch, uszy lub inne części ciała.

Na szczęście organizm nie pozostaje bezczynny w obliczu inwazji wirusów.

W momencie zaatakowania komórki przez wirusa wydziela ona substancje powodujące obrzęk ścian otaczających ją naczyń krwionośnych. Krew płynie tam wtedy wolniej, gromadzi się w miejscu infekcji, pozwalając białym krwinkom (leukocytom) przekroczyć ściany naczyń krwionośnych i przedostać się do zainfekowanej komórki.

Stan zapalny łatwo zauważyć – krew gromadzi się w miejscu infekcji, staje się ono czerwone, gorące i bolesne. Jest to jednak dobry znak.

Powstały stan zapalny to reakcja obronna organizmu. Zainfekowana komórka otaczana jest milionami białych krwinek. Jest ich tak wiele, że blokują dostęp tlenu. Komórka zaczyna „dusić się” i wytwarza dwutlenek węgla oraz kwas mlekowy. Prowadzi to do zakwaszenia i zahamowania namnażania się wirusów. Wydziela się wtedy dużo ciepła, co również niszczy wirusy.

Oczywiście taka komórka umiera. Rozprzestrzenianie się wirusa jest jednak zatrzymane, co przecież jest najważniejsze. Gdy komórka umiera, białe krwinki giną razem z nią, wydzielając substancje podnoszące temperaturę ciała i wywołujące gorączkę. Ta podwyższona temperatura ciała zabija pozostałe wirusy obecne w innych częściach organizmu.

Strategia obronna naszego ciała działa zatem na dwa sposoby – poprzez podniesienie temperatury wokół chorej komórki oraz temperatury ogólnej całego ciała – stąd gorączka. Obie reakcje przyczyniają się do zatrzymania infekcji wirusowej.

Krótkotrwały stan zapalny oraz nieprzekraczająca 40°C gorączka są bardzo skutecznymi reakcjami organizmu chroniącymi przed wirusami. Są wręcz niezbędne, bez stanu zapalnego wirusy zabiłyby nas bez najmniejszego oporu.

Człowiek od zawsze to wiedział. Dawniej podczas infekcji chorego kładziono pod pierzynę i kazano mu pić napary, aby wywołać pocenie się i podniesienie temperatury ciała.

I tak np. szybkość namnażania się tak groźnego wirusa jak polio, który powoduje kalectwo na całe życie, zmniejsza się o 99%, gdy temperatura ciała podnosi się z 38,5°C do 39°C! Zaledwie o pół stopnia.

Zwalczając stan zapalny i temperaturę, jednocześnie daje się wirusowi prawdziwy zastrzyk energii. Organizm pozbawiony jest wszelkiej naturalnej ochrony i nie ma możliwości zatrzymania rozprzestrzeniania się wirusa i choroby.

Zdrowe króliki trzymane w temperaturze otoczenia 20°C mają temperaturę ciała 39°C. Przy 36°C na zewnątrz temperatura ciała królików osiąga 40°C. Gdy zwierzętom wstrzyknięto wirus myksomatozy, 63% z nich zginęło w niższej temperaturze otoczenia, w przeciwieństwie do 30% w drugiej grupie (trzymanej w wyższej temperaturze). Gdy zarażonym zwierzętom wstrzyknięto środek obniżający temperaturę (jak aspiryna czy paracetamol), liczba zgonów wzrosła dwukrotnie. Wiadomo to już od pięćdziesięciu lat!

Francuski profesor André Lwoff, laureat nagrody Nobla w dziedzinie medycyny z 1965 roku, dokonał odkrycia, jak gorączka oddziałuje na wirusy i wyjaśnił to środowisku medycznemu.

Nieznaczna różnica temperatur (0,5°C) może powodować ogromny spadek szybkości reprodukcji wirusów. Jest to różnica między zdrowiem a chorobą, a w niektórych przypadkach, między życiem, a śmiercią!

Zbijanie gorączki może zatem przyspieszyć reprodukcję wirusów tak, że dosłownie zalewają one układ odpornościowy.

Podczas, gdy medycyna konwencjonalna wciąż zaleca kąpiele w letniej wodzie dla zbitcia gorączki, przy asyście leków przeciwgorączkowych masowo reklamowanych przez media, w rzeczywistości najlepiej robić rzecz zupełnie odwrotną, czyli wywoływać gorączkę w celu przyspieszenia procesu zdrowienia.

Oto instrukcja „gorączkoterapii”. Nie należy z niej korzystać, jeśli jesteś w ciąży (przy naturalnie podwyższonej temperaturze w tym stanie) lub gdy istnieją inne przeciwwskazania do przebywania w wysokich temperaturach.

Przygotowanie: „gorączkoterapia” wydaje się być zwykłą kąpielą w gorącej wodzie, tak naprawdę jednak jest bardziej skomplikowana. Należy stosować się do instrukcji, aby była skuteczna. W zasięgu ręki miej termometr i okrycie dobrze wchłaniające wodę (na przykład duży szlafrok czy dres). Wybierz moment, w którym masz przed sobą kilka godzin spokoju. Wypij dwie szklanki czystej wody i przygotuj więcej wody do picia podczas i po terapii.

Krok 1: Nalej do wanny wody gorącej na tyle, aby temperatura była jak najwyższa, ale możliwa do zniesienia. Wejść do wanny. Bardzo uważaj przy przygotowywaniu kąpeli dla kogoś innego, zwłaszcza dla dziecka! Dla bezpieczeństwa możesz wykąpać się razem z nim.

Krok 2: W wannie zmierz temperaturę pod pachą. Gdy osiągnie 38,5°C, odczekaj 20 minut. Zwykle przy tej temperaturze człowiek zaczyna mocno się pocić. Pij wodę, lecz nie zimną.

Krok 3: Po 20 minutach wyjdź z wanny. Uważaj przy wychodzeniu, ponieważ możesz czuć się wtedy bardzo słabo. Energicznie wytrzyj się, owiń głowę ręcznikiem i załóż szlafrok.

Krok 4: Szybko, zanim się ochłodzisz, wejść do łóżka. Będzie Ci bardzo gorąco i będziesz obficie się pocić – właśnie o to chodzi! Pozostań pod przykryciem aż do etapu 5. Śpij, jeśli masz taką możliwość – to najlepsze, co możesz zrobić.

Krok 5: Temperatura ciała powróci do swojego naturalnego stanu po 45 minutach do 2 godzin. Zanim zrobi Ci się zimno, zdejmij wilgotny szlafrok. Uważaj, aby się nie ochłodzić. Dopiero teraz terapia jest zakończona.

Możesz powtórzyć cykl kilka razy i praktycznie w przypadku wszystkich infekcji. Terapia ta jednak jest najskuteczniejsza na początku choroby. Wtedy też najłatwiej doprowadzić organizm do silnego pocenia.

Opracowane na podstawie pocztazdrowia.pl

## NEPALSKI SKARB



Stopa cukrzycowa, dodatkowo zmiądziona w wypadku. Sytuacja dramatyczna, zatem chirurg sugeruje amputację. Pacjent się nie zgadza i szuka ratunku u mnie. Drugie zdjęcie wykonano po moim dwukrotnym działaniu. Tę bitwę wygraliśmy. Zabliźniły się również ogromne, głębokie odleżyny. Chory odzyskał możliwość poruszania się nawet po schodach, co jeszcze

niedawno było całkowicie niemożliwe. Ale to jeszcze nie koniec. Teraz rozpoczął się etap, kto wie, może nawet trudniejszy. Ponieważ większą sztuką niż coś osiągnąć, jest to potem utrzymać. Nadszedł zatem czas na działania pielęgnacyjne.

Od lat zwracam na ten właśnie moment wychodzenia z choroby baczna uwagę i szukam najlepszych rozwiązań. Niedawno, wydawałoby się przypadkiem, z pomocą przyszedł mi inny mój podopieczny i wieloletni przyjaciel, który po wyjściu z bardzo ciężkiej choroby, jest pod stałą opieką swojego przyjaciela z Nepalu. U niego właśnie miałem okazję przekonać się o znakomitym działaniu pewnego himalajskiego specyfiku. Gdy podczas odwiedzin zaproponował mi masaż, nie wahałem się ani sekundy. Lubię poznawać nowe metody. A ponieważ zawsze, zanim ostatecznie się do nich przekonam i zacznę polecać innym, testuję je długo na sobie, z ochotą skorzystałem z serii masaży, aż do wyczerpania przywiezionych zapasów balsamu. Masowaliśmy się zatem obaj – i ja i mój podopieczny – wymieniając się wrażeniami i obserwując efekty.

Podobał mi się ostry, ale przyjemny zapach mieszanki himalajskich ziół, miłe było uczucie postępującego rozluźnienia i lekkości.

Obserwowałem jednocześnie mojego podopiecznego. Całe jego ciało, jak gąbka wchłaniało ten eliksir i nawet stopa pokryta już tkanką mięśniową, zaczęła błyszczeć zdrowym kolorem skóry.

Wówczas zapragnąłem zdobyć ten balsam, nie tylko dla siebie, ale także dla moich podopiecznych. Nadarzyła się okazja, kiedy mój przyjaciel postanowił odwiedzić swojego Nepalczyka w jego ojczyźnie.

Pozmienialiśmy trochę plany i poleciliśmy do Nepalu. Himalaje – odczucie nie do opisania. Świątynie o nie spotykanych gdzie indziej kształtach, barwny tłum ludzi, samochody i motory poruszające się bez żadnych przepisów i o dziwo żadnych wypadków. Na każdym kroku niespodzianka. Cisza w tybetańskich klasztorach, wspaniałe złote posągi Buddy, zaskoczenie światem zupełnie nieznanym, a jakże pięknym i drapieżnym.

Nie od razu było wiadomo, czy uda nam się zdobyć wymarzony balsam. I w jakich ilościach. Nasz nepalski przewodnik i przyjaciel codziennie coś w tej sprawie robił, gdzieś dzwonił, jeździł, załatwiał. Czas upływał nam miło na zwiedzaniu, a widząc jego zafrasowaną minę, w końcu przestaliśmy się dopytywać. Pogodziliśmy się z faktem, że wrócimy do Polski z masą pięknych prezentów, ale bez tego, po co przede wszystkim pojechaliśmy. Ostatniego dnia, na kilka godzin przed odlotem, odwiedziliśmy jeszcze raz naszego przyjaciela w jego domu, żeby się pożegnać i podziękować za wspaniałą opiekę. Otworzył nam drzwi z wyrazem szczęścia i triumfu na twarzy. W kuchni na stole stało kartonowe pudło, a w nim niewielkie buteleczki. Udało się! Jest!

Zapakowaliśmy nasz skarb do walizki wygospodarowując ostatnie centymetry wolnego miejsca i dopinając walizkę z niemałym trudem. Na lotnisku, kiedy celnicy polecili mi otworzyć tę właśnie walizkę, serce skoczyło mi do gardła. Nagle uświadomiłem sobie, że cały wysiłek może być daremny, że zaraz zaborą mi moje „złote runo”. Celnik przyglądał mi się uważnie, a ja uśmiechałem się lekko, by wzbudzić jego sympatię. Byłem swobodny, opanowany, zrelaksowany i pewny siebie. Otrzymałem polecenie otwarcia jednej butelki. Powstrzymałem drżenie rąk i uczucie żalu. Udało mi się zrobić niewielką dziurkę w folii zabezpieczającej i nagle rozszedł się ten wspaniały zapach. Powiedziałem, że jestem doktorem naturalnej medycyny i ten balsam wiozę dla moich podopiecznych w Polsce. Celnik ze zrozumieniem pokiwał głową i polecił mi zamknąć walizkę, a ja odetchnąłem z ulgą.

Przechowuję balsam, jak skarb i używam z rozwagą. Został też poddany testom energetycznym, w których wypadł znakomicie. Okazało się, że nie tylko posiada wspaniały aromat, ale także bije od niego potężna energia Himalajów.

Zbyszek Nowak

## ŚWIADOMOŚĆ JEST NIEŚMIERTELNA

**Teoria kwantowa dowodzi, że świadomość w momencie śmierci przenosi się do innego wszechświata.**

Wiele zamieszania wywołała ostatnio książka napisana przez dr Roberta Lanza zatytułowana "Biocentryzm: Jak życie i świadomość są kluczem do zrozumienia natury wszechświata". Zawarto w niej tezę, wedle której życie nie kończy się, gdy ciało umiera i praktycznie może trwać wiecznie.

Autor tej publikacji to nie byle kto. Lanza został uznany przez New York Times'a za trzeciego najważniejszego żyjącego naukowca. Jest on na co dzień specjalistą w zakresie medycyny regeneracyjnej. W życiu zawodowym zajmuje się badaniami nad komórkami macierzystymi, w przeszłości miał też epizody związane z klonowaniem zagrożonych gatunków zwierząt. Nie jest to zatem człowiek znikąd.

Jakiś czas temu naukowiec zainteresował się fizyką, mechaniką kwantową i astrofizyką. Z połączenia takich dziedzin musiało wyjść coś ciekawego i tak pojawiła się teoria biocentryzmu, którą uczony głosi od jakiegoś czasu. Według tej hipotezy to świadomość jest podstawą wszechświata. Tworzy ona materialny wszechświat, a nie odwrotnie. Lanza wskazuje na to, że prawa natury i stałe kosmologiczne wydają się być dostrójone do tego, aby istniało życie. Jego zdaniem wynika z tego, że inteligencja istniała przed materią.

Nie ma w tym zresztą nic dziwnego, jeśli zna się przypadek tak zwanego paradoksu obserwatora. Na poziomie kwantowym sam fakt obserwacji danego układu odniesienia ingeruje w ten układ determinując konkretny stan. Oznacza to, że bez obserwatora zjawiska fizyczne mogą po prostu nie istnieć.

**Teoria biocentryzmu zakłada, że śmierć świadomości po prostu nie istnieje. Śmierć jest tworem funkcjonującym tylko w myślach, ponieważ ludzie identyfikują się ze swoim ciałem.**

Materialna powłoka prędzej czy później musi umrzeć i wydaje się, że to samo dzieje się ze świadomością. Jeśli jednak uznamy, że to świadomość wytwarza nasz organizm i określa go niczym sygnałem telewizyjnym określa się to, co potem widać w odbiorniku, to staje się oczywiste, że fizyczny rozpad naszej powłoki nie jest końcem naszej świadomości.

Po prostu świadomość istnieje poza ograniczeniami narzucanymi nam przez czas i przestrzeń. Innymi słowy nie jest ona lokalnie przypisana do ciała, tylko jest obiektem kwantowym z zasady nieprzypisanym do miejsca. Jest obiektem, który określa się w trójwymiarowej przestrzeni dzięki zjawisku dekoherencji kwantowej, czyli ostatecznej siły determinującej kierunek, w którym podąży dany układ kwantowy.

Według dr Lanza w jednym wszechświecie nasze ciało może być już martwe, ale zawsze będzie istniał jakiś inny wszechświat, w którym może się określić nasza świadomość zyskując tymczasowe przypisanie do czasu i przestrzeni. Gdyby ta teoria była prawdziwa oznaczałoby to, że po śmierci nasza świadomość nie wędruje do piekła czy nieba, ale do innego wszechświata.

Nauka i religia od wieków toczy spór o to, czy istnieje coś takiego jak dusza. Religie opierają się na wierze i nie ma tam miejsca na dociekania naukowe, ale okazuje się, że przełom, jaki w fizyce wywołało pojawienie się teorii względności może dać nam odpowiedź na to pytanie.

Sam Albert Einstein zapytany wprost, czy wierzy w istnienie duszy odparł, że w świetle praw fizyki pozostaje to pytaniem otwartym. Teoria, która dała początek gałęzi nauki zwanej fizyką kwantową może pomóc w udowodnieniu, że po śmierci energia ciała ludzkiego nie znika. Według ustaleń naukowych każda energia we Wszechświecie jest stała, to oznacza, że jest zawsze obecna i nie może być zniszczona przez cokolwiek. Z tego punktu widzenia śmierć jest tylko rodzajem emisji energii z materii, energii, która nie może być zniszczona z powodu swoich właściwości fizycznych.

Einstein wierzył w to, że cała przestrzeń jest wypełniona niewidzialną substancją, "eterem". Jest to koncepcja zaproponowana jeszcze przez Arystotelesa. Założenie, że przestrzeń jest pusta musi być błędne, ponieważ wtedy wszystkie znane nam prawa fizyki, takie jak grawitacja, czy propagacja światła, po prostu nie mogłyby istnieć. Dusza może być zatem częścią tej energii i po śmierci zostaje ona przeniesiona do innego stanu.

Niektórzy naukowcy sugerują, że część zjawisk paranormalnych, w tym pojawianie się tak zwanych duchów, to manifestacja tej energii. Jest to dziedzina przyrody, którą dopiero poznajemy i to, co obecnie może się wydawać irracjonalne, staje się zupełnie realne pod wpływem odkryć naukowych.

Skalarne pole zawierające bozony cechujące to tylko inna nazwa eteru, a przecież istnienie cząstki Higgsa zostało ostatecznie udowodnione w ramach eksperymentów prowadzonych w CERN. Kto wie, czy dalsze zgłębianie tego pierwotnego nośnika wszelkich oddziaływań nie zbliży nas do tego, aby w końcu zrozumieć istotę duszy ludzkiej. Gdy już do tego dojdzie religia i nauka zleją się w jedno tworząc długo oczekiwaną teorię wszystkiego.

Opracowane na podstawie: dreamstime.com

## JAGODY I ZIELONE WARZYWA

Reklamowane suplementy diety wspomagające wzrok można taniej i zdrowiej zastąpić jagodami i zielonymi warzywami. Znajdujące się w nich luteina i inne związki są łatwiej przyswajalne i nie wywołują skutków ubocznych - przekonują eksperci.

"Jesteśmy obecnie zalewani reklamami środków zawierających luteinę, które mają nam zapewnić świetny wzrok. Luteina rzeczywiście ma właściwości, które chronią

komórki barwnikowe siatkówki przed nadmiarem wolnych rodników, mogących uszkadzać siatkówkę i prowadzić do częstej choroby, jaką jest związane z wiekiem zwyrodnienie plamki - AMD" - powiedział okulista dr Adam Kabiesz z Uniwersyteckiego Centrum Okulistyki i Onkologii w Katowicach.

Zwrócił jednak uwagę, że jest to związek, który występuje naturalnie i najbardziej wskazane jest spożywanie zielonych warzyw. "Substancje korzystne dla wzroku zawierają też czarne jagody, na które wkrótce będzie sezon" - dodał.

Jak zaznaczył, luteina zawarta w żywności na pewno wchłania się lepiej niż z tabletek. "Producenci prześcigają się w informacjach, że ten preparat ma 10 mg, inny 20 mg, natomiast tak naprawdę ta informacja jest sloganem reklamowym. Nie świadczy o tym, że ten preparat, który ma akurat 20 mg, wchłonie się w 100 procentach i odniesie lepszy skutek. Na pewno trzeba podchodzić do tego z umiarem. Ja bym zalecał, żeby zwłaszcza w letnim okresie skupić się na naturalnych źródłach i bogatej, zróżnicowanej diecie" - podkreślił okulista.

Wśród produktów wskazanych w diecie osób dbających o wzrok wymienił też winogrona i czerwone wino. Przypomniał, że podstawowymi elementami siatkówki są komórki nerwowe. "Regeneracja komórek układu nerwowego jest bardzo ograniczona, nie do końca są poznane mechanizmy, które tym kierują. W związku z tym na pewno nie należy spodziewać się, że po zażyciu luteiny nasz wzrok diametralnie się poprawi" - powiedział.

Dr Kabiesz podkreślił, że każdy suplement diety może wywoływać skutki niepożądane. Dolegliwości, na które przede wszystkim skarżą się pacjenci przyjmujący luteinę, to zaburzenia żołądkowe. Większość preparatów może obciążać też nerki i wątrobę. Ewentualne przedawkowanie przeciwutleniaczy może natomiast przynieść skutek odwrotny od zamierzonego.

"Przyjmowanie zbyt dużych dawek przeciwutleniaczy, czyli substancji, które mają ochronić siatkówkę przed działaniem wolnych rodników tlenowych, może przynieść odwrotny skutek. Zachwianie równowagi organizmu - nawet na korzyść przeciwutleniaczy - może spowodować, że dojdzie do zmian zwyrodnieniowych siatkówki" - przestrzegł dr Kabiesz.

Suplementacja jest natomiast wskazana, jeśli nasza dieta np. z powodów zdrowotnych jest monotonna. Najlepiej skonsultować taki zamiar z lekarzem.

Opracowane na podstawie pocztazdrowia.pl

## Noclegi w Podkowie Leśnej

### Willa Alkano

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 tel./fax 00 48 22 758 92 92.

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Lipiec '14			Sierpień '14		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
	01	02	04	05	06
07	08	09	11	12	13
14	15	16	18	19	
21	22		25	26	27

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:biuro@nowak.pl

kwantowi.pl

www.nowak.pl

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

