



ŚWIAT TO APTEKA



ZBYSZEK NOWAK

RECE
KTÓRE LECZĄ

Nr 71/72 (112/113)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Styczeń - Luty 2015

NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

STYCZEŃ

SZCZECIN
09. 01. 2015

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

POZNAŃ
10. 01. 2015

godz. 11:00
Hotel Ikar
ul. Kościuszki 118

KATOWICE
15. 01. 2015

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

KRAKÓW
16. 01. 2015

godz. 10:30
Hotel Europejski
ul. Lubicz 5

LÓDŹ

17. 01. 2015

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

BYDGOSZCZ

30. 01. 2015

godz. 10:00
Korona St. Zawisza
ul. Gdańska 163

GDYNIA

31. 01. 2015

godz. 11:00
Hotel Hotton
ul. Św. Piotra 8

LUTY

WROCLAW
06. 02. 2015

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



BIAŁYSTOK

19. 02. 2015
godz. 10:00
Hotel Cristal
ul. Lipowa 3/5

POZNAŃ

28. 02. 2015
godz. 11:00
Hotel Ikar
ul. Kościuszki 118

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

W tym numerze **“Otwarty poradnik Zbyszka, cz. 3”** i z pewnością będą kolejne. Całe życie Zbyszka Nowaka jest swego rodzaju poradnikiem. Z jednej strony dlatego, że wielokrotnie poradził sobie z wieloma bardzo trudnymi sytuacjami, z drugiej strony dlatego, że nadal codziennie styka się z problemami, jeśli już nie swoimi, to z problemami ludzi, którzy przychodzą do niego po pomoc. Każdy kolejny sukces, to nowa strona **“otwartego poradnika”**.

Mimo, że styczniowy, ten numer naszej gazetki dotrze do Państwa jeszcze przed Nowym Rokiem. Dlatego, wraz z serdecznymi życzeniami wszystkiego, co dobre na ten nowy - 2015 rok, proszę przyjąć od nas w prezencie artykuł o pięciu ważnych rzeczach, których powinniśmy przypilnować w tym życiu. Po to, by jego ostatnie chwile nie stały się pasmem żalu, ale by wypełniła je satysfakcja z dobrze wykorzystanego czasu i właściwie ułożonych uczuć

Aleksandra Krajewska-Nowak

OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA CZ. 3

Nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że jesteśmy inni. Każdy człowiek jest odmienny od drugiego człowieka. Niezależnie od stopnia pokrewieństwa, środowiska, wspólnych spraw i jakichkolwiek łączących nas w grupy więzów, każdy człowiek to niezależna, inna niż wszystkie pozostałe, istota. Nie ma na świecie drugiej takiej samej. Zbyt dużo czynników kształtuje nasz charakter i naszą świadomość, by powstały dwie identyczne jednostki. Bliźnięta jednojajowe też przecież nigdy nie są do końca podwójnym egzemplarzem tego samego istnienia.

AKN: Nawet podejmując starania i cierpliwie czekając na odpowiedni moment, pewnie nigdy nie dowiemy się wszystkiego o ludziach, z którymi przychodzi nam żyć, czy współpracować. Często dlatego, że sami niechętnie o tym opowiadają, nawet, jeśli są połączeni mocnymi więzami miłości i przywiązania. Ja też, mimo że znamy się osiemnaście lat, cały czas jeszcze buduję i kompletuję Twój obraz. Poznając nowe szczegóły z Twojej przeszłości – coraz lepiej rozumiem pewne zachowania, tok Twojego rozumowania, priorytety, poglądy... Gdybym mierzyła Ciebie swoją miarą, niektóre rzeczy wydawałyby mi się trudne do zrozumienia i zaakceptowania.

ZN: To prawda, warunki w których wzrastaliśmy były bardzo różne. Ty miałaś kochających rodziców, troskliwą matkę, prawdziwy dom. Moja matka odeszła z domu, kiedy miałem kilka lat. Trudno mówić o jakimkolwiek moim wychowywaniu, babcia po prostu się mną zajmowała. Wyobraź sobie kilkuletniego chłopca, który pierze na tarze w ogromnej balii pościel, ręczniki, koszule, gotowane wcześniej w ogromnym kotle, którego nie ma siły zestawić z węglowej kuchni. Pamiętam, jak z piany robiłem sobie na moich chudych rączkach bicepsy. Chudych bo nie było co jeść, babcia wynajmowała się do kopania kartofli, a mnie od czasu do czasu karmiła siostry Urszulanki. Już umiałem pracować, ale nie umiałem prasować, babcia miała takie żelazko z duszą, którą podgrzewało się na fajerkach i wkładało rozgrzane do żelazka. Chodziłem z babcją do magla, ale

tylko z pościelą i ręcznikami. Moje ubranko i koszulki były czyste, ale pogniecione, bo nie umiałem ich wyprasować. Do szkoły nikt z rodziców na zebrania i wywiadówki nie przychodził, byłem dzieckiem rozwodnika, nikt się mną nie interesował, nauczyciele – widząc moje pogniecione ubranie - mną pogardzali, byłem po prostu biedny, zaniedbany, lekceważony i poniżany. Taki był mój start.

Kiedy w końcówce lat pięćdziesiątych mój ojciec ponownie się ożenił, ja zostałem na rok zesłany do szkoły z internatem na Rakowieckiej 2c w Warszawie. To był raj: regularne posiłki, dyscyplina, która bardzo mi odpowiadała i pierwszy prawdziwy przyjaciel - profesor śpiewu, pan Czesław Zubek. To on nauczył mnie grać na mandolinie, grałem nawet w szkolnym zespole mandolinistów. To była 6 klasa szkoły podstawowej. Tę ukończyłem z wyróżnieniem, mimo że w Milanówku moi ówczesni nauczyciele zostawili mnie na drugi rok i powtarzałem 5 klasę. Dwójka z polskiego i matematyki, nie miałem szans, drażniły ich nawet moje wypracowania. Zapamiętałem takie zdarzenie: pani Nadrowska, od polskiego, kiedy oddała prace domowe rzuciła w klasę: zastanawiałam się, jaką wystawić ocenę Zbyszkiowi Nowakowi, piątkę, czy dwójkę. Postawiłam dwójkę, bo to niemożliwe, aby takie dziecko napisało taką pracę, musiałeś sięgnąć – stwierdziła.

Zrządzeniem losu, do 7 klasy chodziłem znów w tej samej szkole w Milanówku, w której pozostawiono mnie w 5 klasie i kiedy moi nauczyciele zobaczyli moje świadectwo z 6 klasy, same piątki od góry do dołu, nie mogli się nadziwić, jak to się stało. Oczywiście z miejsca zaczęło się tzw. gnojenie. Ale sytuacja się zmieniła. Niespodziewanie znalazłem w osobie mojej macochy wielkiego sprzymierzeńca. Moje ubrania były wyprasowane, byłem nakarmiony, ciocia, jak ją nazywałem, bardzo dobrze gotowała, nareszcie miałem dom. Co więcej ciocia regularnie chodziła do szkoły i dzięki temu moi nauczyciele mieli „przycięte pazury” i nie mogli mnie już tak ranić, jak wtedy kiedy byłem sam.

AKN: Zdaję sobie sprawę, że wzrastałam „pod kłosem”. Słucham Twoich opowieści o tamtych czasach

i za każdym razem do mojego obrazu Ciebie dokładam nowy element. Dziś dowiedziałam się, dlaczego codziennie, a czasem kilka razy dziennie, prasujesz spodnie.

ZN: To prawda. Nie jestem w stanie stanąć przed ludźmi nie mając przeświadczenia, że z moim ubiorem jest wszystko w idealnym porządku.

AKN: Dobrze jest sobie uświadomić, że po pierwsze nikt nigdy do końca nas nie zrozumie, a po drugie my nigdy nikogo nie zrozumiemy w 100%. Sposób myślenia, motywy działania, tak często są totalnie odmienne. Nasza odmiennosc jest atutem, ale też bywa istotną przeszkodą. Jeśli nie zaopatrzymy się w odpowiedni zasób tolerancji i akceptacji, całe życie będziemy walczyć i płynąć pod prąd.

ZN: Życie może być skomplikowane, ale może też być proste. Proste, jeśli z byle powodu nie masz palpacji serca, czyli panujesz nad swoimi emocjami. Panujesz wówczas nad sobą. Dostrzegasz przeciwności losu, kiedy ich jeszcze nie widać i (dzięki przezorności i konsekwencji oraz dyscyplinie) nie tracisz bezproduktywnie energii potrzebnej do osiągnięcia czegoś, na czym ci zależy. Dzięki temu stajesz się człowiekiem sukcesu, bo sprawniej gospodarujesz swoimi zasobami. Przy jednakowym starciu już po chwili zostawisz innych zawodników daleko za sobą.

AKN: Fantastyczna perspektywa, ale, jak to osiągnąć?

ZN: Zanim coś zrobisz zastanów się, czy warto, zapytaj kogoś kto wie, bo kto pyta nie błądzi. Pamiętaj, że decyzję podejmujemy sami i potem za tę decyzję odpowiadamy. Mówi się co prawda, że dobrymi radami wybrukowano przedsionki piekieł, jednak czyjeś zdanie daje możliwość porównania z twoim, to się nazywa konsultacja.

AKN: Mówisz o dobrym wpływie innych osób, jednak prawda jest taka, że częściej mamy do czynienia (cd. na stronie 2)

OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA CZ. 3

(cd. ze strony 1)

z destrukcyjnymi czynnikami niż z konstruktywną postawą otoczenia.

ZN: To prawda, na scenie życia są jeszcze inni inni. To ci, którzy, najczęściej z powodu braku akceptacji przez środowisko rodzinne lub zawodowe, od wczesnego dzieciństwa nie mogą sobie z niczym poradzić. Z biegiem czasu zapadają się coraz głębiej i głębiej w otchłań coraz to większych problemów, które tak naprawdę tworzą sobie sami. Prześladowuje ich poczucie niepewności, często nie akceptują swojego ciała, brakuje im decyzyjności nawet w prostych sprawach, wybuchają często z byle powodu, aby rozładować gromadzące się napięcie. Towarzyszy im depresja, poczucie braku własnej wartości i pewności siebie. Ranią ich nie tylko słowa, ale i spojrzenia, brzmienie czyjegoś głosu. Napięta sytuacja to ich stan codzienny, łatwo się wzruszają, z byle powodu płaczą lub jest im przykro. Tracą w ten sposób możliwość właściwej oceny bieżącej sytuacji. Zabrakło tarczy, umiejętności wycofania się na z góry upatrzone pozycje. Podejmują

decyzje niekorzystne dla siebie, bo znaleźli się pod wpływem kogoś, dla kogo są kanapką albo przekąską.

AKN: Nie umiemy odmawiać, bo na przykład nie wypada. Nasza znajoma poproszona o pożyczanie dużej kwoty, wiedząc dokładnie, że nie ma żadnej gwarancji odzyskania tych pieniędzy, pożyczyła je mimo wszystko, bo nie umiała odmówić.

ZN: No właśnie, a to przecież takie proste. Ktoś o coś pyta, a my odpowiadamy, że musimy się zastanowić, że odpowiemy później. Mamy wtedy czas, żeby ochłonąć, przemyśleć wszystkie za i przeciw. Zbudować strategię.

AKN: Ale, jak ktoś się do nas uśmiecha, właśnie złożył życzenia, lub podarował jakiś drobiazg, coś załatwił, umiejętnie przekonał o swojej tragicznej sytuacji...czy można komuś tak życzliwemu odmówić, przecież to nie wypada.

ZN: No właśnie. Dlaczego nie wypada? Kiedy nam się powodzi, jesteśmy otoczeni wianuszkami pochlebców

i cwaniaczków, którzy pod pozorem troski o nasze sprawy krępują nas, zastawiają swoje sidła, obracają nas jak na rożnie, a jak się w ich przekonaniu już upieczemy, to z satysfakcją spożywają nas bez żadnych wyrzutów sumienia, bo czyż można żałować zwierzyny, którą się upolowało?

AKN: Rozpoczęliśmy temat rzekę. Będziemy tę rozmowę kontynuować w następnych numerach „Świata to Apteki” Jakaś rada na koniec tej części Otwartego Poradnika Zbyszka Nowaka?

ZN: Drogi Czytelniku tego tekstu, zastanów się kim jesteś? Jesteś inny, inny niż wszyscy, to już wiesz. Może jednak nadal nie zdajesz sobie sprawy z tego, kim tak naprawdę jesteś!

Może jesteś orłem, a los rzucił cię pomiędzy kury. I kurczaki wydziobały ci skrzydła. Ja ci te skrzydła naprawię, bo jestem ojcem orłów, po prostu przyjeżdż do mnie.

(rozmawiali: Aleksandra i Zbyszek Nowak)

ZAMIAST NOWOROCZNYCH POSTANOWIEŃ

Internet jest pełen rzeczy nieważnych i niepoważnych. Ale czasem możemy natrafić na coś naprawdę istotnego, poruszającego, dającego do myślenia i będącego wskazówką dla dalszego życia. Na ten tekst zwróciła mi uwagę pani Liliana, której w imieniu własnym, i mam wrażenie Was - Czytelników, bardzo dziękuję.

Pewna pielęgniarka spisała listę rzeczy, których umierający ludzie najczęściej żałują. Niestety skok na spadochronie, ani więcej seksu nie znalazły się na tej liście. Jednym z najczęstszych zdań, które padało (szczególnie u mężczyzn) było: „Żałuję, że tak dużo pracowałem”.

Bronnie Ware jest pielęgniarką, która spędziła kilka lat pracując z umierającymi ludźmi. Byli pod jej opieką w ciągu swoich ostatnich 12 tygodni życia. Rozmowy z nimi Bronnie udokumentowała i opublikowała na blogu. Otrzymała wiele rad, które uwzględniła i finalnie postanowiła wydać książkę. Bronnie pisze o życiu w bardzo jasny sposób: „Ludzie dopiero pod koniec życia uświadamiają sobie, co tak naprawdę w życiu jest ważne. Dzięki tym mądrościom możemy się wiele nauczyć. Kiedy pytałam ich, czego żałują najbardziej i co chcieliby zrobić inaczej, powtarzało się najczęściej kilka tych samych odpowiedzi.”

Oto 5 rzeczy, których ludzie najczęściej żalowali przed śmiercią:

1. Żałuję, że nie miałem odwagi, by przeżyć swoje życie w pełni po swojemu, a nie zgodnie z oczekiwaniami innych.

„Tego żalowali najczęściej. W momencie, gdy ludzie uświadamiają sobie, że ich życie zbliża się ku końcowi i patrzą na nie z dystansu, z łatwością dostrzegają, jak wiele marzeń pozostało niespełnionych. Wielu nie zrealizowało nawet połowy z nich, byli zmuszeni umrzeć ze świadomością, iż był to wynik decyzji, jakie podjęli, bądź też nie. To bardzo ważne, by żyjąc starać się spełnić chociaż część ze swych marzeń. W momencie, gdy tracimy zdrowie – już jest za późno. Niewielu ma świadomość, iż przynosi ono wolność, aż do czasu, gdy się je powoli traci.”

2. Żałuję, że tak ciężko pracowałem.

„Usłyszałam to od każdego mężczyzny, którym się opiekowałam. Ominęły ich lata młodości dzieci oraz radość z towarzystwa partnerki. Kobiety również o tym wspominały. Jednak większość z nich pochodziła ze starszej generacji i nie były one głównymi żywicielami rodziny. Wielu mężczyzn głęboko żałowało, iż poświęcali, aż tyle czasu na pracę. Poprzez uproszczenie swego stylu życia i podejmowanie świadomych wyborów można zdecydowanie zmniejszyć ilość niezbędnych nam do życia środków. Dzięki zyskanej przez to przestrzeni nasze życie staje się szczęśliwsze i łatwiej nam skorzystać z ciekawych i nowych możliwości.”



3. Żałuję, że nie miałem odwagi, aby wyrażać swoje uczucia.

„Wielu ludzi tłamsi swe uczucia, by żyć w pokoju z innymi. W rezultacie często nie wykorzystują potencjału, jaki w sobie kryją. Nie możemy kontrolować emocji innych. Jednakże ludzie podświadomie zareagują na twoją zmianę i szczerość. Koniec końców, wznosi to relację na zupełnie inny – wyższy i zdrowszy – poziom lub prowadzi do usunięcia z twojego życia zbędnych

i toksycznych kontaktów. W każdym wypadku to Twoja wygrana.”

4. Żałuję, że nie przyłożyłem się bardziej do utrzymywania znajomości.

„Często nie zdawali sobie oni sprawy z tego, jak ważni byli dla nich starzy przyjaciele, aż do ostatnich tygodni przed śmiercią, a wtedy ich wytopnienie często było już niemożliwe. Wielu pacjentów było tak zaangażowanych we własne życie, że pozwolili, by prawdziwi przyjaciele stopniowo się od nich oddalali. Wiele żalu skupiało się wokół nie poświęcenia relacjom odpowiednio dużej ilości czasu i wysiłku. Wszyscy tęsknimy za swoimi przyjaciółmi w momencie śmierci. Nasz zapracowany tryb życia coraz częściej sprawia, że tracimy ważne relacje. Jednak, gdy stajemy twarzą w twarz ze śmiercią, fizyczne aspekty naszego życia stają się nieistotne. Ludzie chcą uporządkować sprawy majątkowe najszybciej jak jest to możliwe, ale to nie ma dla nich największego znaczenia. Kierują się przede wszystkim dobrem ich najbliższych. Zwykle są zbyt chorzy i zmęczeni, by dokończyć i to zadanie. Pod koniec wszystko i tak sprowadza się do miłości i relacji z ludźmi. To jest to, co zostaje w ostatnich tygodniach – uczucia i ludzie.”

5. Żałuję, że nie pozwoliłem sobie być szczęśliwszym.

„Słyszałam to zaskakująco często. Wielu ludzi dopiero przed śmiercią uświadamia sobie, że szczęście to wybór. Tkwią w starych nawykach, powielają wzorce. Tak zwany „komfort” wpływa nie tylko na ich psychikę, ale i emocje. Strach przed zmianami skłaniał ich do udawania przed innymi, ale i samym sobą, że są zadowoleni, kiedy to w głębi serca pragnęli się głośno śmiać i wygłupiać raz jeszcze. Kiedy jest się na łożu śmierci to, co myślą o Tobie inni nie ma już znaczenia. Jak wspaniale byłoby odpuścić i śmiać się na długo przed odejściem. Życie jest złożone z wyborów. To jest TWOJE życie.

Wybieraj świadomie, wybieraj mądrze, wybieraj szczerze. Wybierz szczęście.

ZN na podstawie: www.popularnie.pl/5-rzeczy

BORELIOZA ULEGŁA ENERGII

Oto sześć wyników badania krwi na obecność boreliozy. Walka trwała od września 2013 roku. W listopadzie 2014 ostatecznie potwierdzono brak obecności wirusa. Czasem musimy wykazać się cierpliwością i konsekwencją, jak widać to się opłaca. Przed każdym kolejnym badaniem spotykaliśmy się na spotkaniu indywidualnym. Za każdym razem udawało się obniżyć wynik. Jednak dopiero po ponad roku mogę powiedzieć, że zakończyliśmy walkę i odnieśliśmy zwycięstwo.

Borrelia burgdorferi (borelioza) (ICD-9: S21)	Data pobrania : --	Przeciwciała w kl. IgG	RU/ml	Przeciwciała w kl. IgG	RU/ml	Przeciwciała w kl. IgG	RU/ml	Przeciwciała w kl. IgG	RU/ml
w kl. IgG	>200	w kl. IgG	148,73	w kl. IgG	104,25	w kl. IgG	37,20	w kl. IgG	<5,000
wynik ujemny:	poniżej 16,0	wynik ujemny:	poniżej 16,0	wynik ujemny:	poniżej 16,0	wynik ujemny:	poniżej 16,0	wynik ujemny:	<10 AU/ml
wynik niejednoznaczny:	16,0 - 22,0	wynik niejednoznaczny:	16,0 - 22,0	wynik niejednoznaczny:	16,0 - 22,0	wynik niejednoznaczny:	16,0 - 22,0	wynik niejednoznaczny:	10-15 AU/ml
wynik dodatni:	powyżej 22,0	wynik dodatni:	powyżej 22,0	wynik dodatni:	powyżej 22,0	wynik dodatni:	powyżej 22,0	wynik dodatni:	>15 AU/ml

MNÓSTWO DOBRYCH WIADOMOŚCI

B.J. Byłam u Pana na spotkaniu indywidualnym we Wrocławiu 08.08.2014r. z powodu niedoczynności tarczycy. TSH narastało mimo zwiększania dawki leku. Od grudnia 2013r. wyniki TSH miałam kolejno: 5,56; 6,92; 12,57 (w lipcu br.) a powinno być do 4,2. Ponadto chudłam, co było dziwnym objawem, gdyż przy niedoczynności powinno się przybierać na wadze. Po spotkaniu z Panem liczyłam na stopniową poprawę TSH, a okazało się, że już jest super. Rewelacja. Wynik z 25.07.2014r. – 3,34. Moja waga też się normalizuje. Serdecznie dziękuję za pomoc.

J stał się „Cud”. Już po dwóch Chemiach zrobiłam ponownie CT 11.07.14 i wszystkie przerzuty z płuc, czyli metastazy 2-3 milim. zniknęły. „szok „cud”.

B.G. O mojej sytuacji zdrowotnej pisałam Panu w moim pierwszym liście, przypominę tylko, że już trzeci raz mam przerzut komórek rakowych tym razem na dwa płaty płuc co wykazało komputerowe badanie CT sprzed 2 miesiące. Oczywiście było to dla mnie „szok” tym bardziej, że po 6 cyklach chemioterapii i co 3 tygodnie „Avastin” bardzo droga terapia „3tys.Euro”, została ona przerwana, ponieważ nastąpiły przerzuty na płuca. Konsylium zdecydowało o dalszym leczeniu już „Paliatywnym” chemioterapii 4x plus tabletki ponieważ jestem nieuleczalnie chora. Zaznaczę tylko, że leczona jestem w najlepszej klinice w Hamburgu UKE Eppendorf. Lekarze powiedzieli mi, że cudów po tej chemii nie mam co się spodziewać. Wtedy postanowiłam skontaktować się z Panem p.Zbyszku. I stał się „Cud”. Już po dwóch chemiach zrobiłam ponownie CT 11.07.2014r. i wszystkie przerzuty z płuc czyli metastazy 2-3 milim. zniknęły „szok,cud”. Napewno chemioterapia zrobiła swoje ale jestem głęboko przekonana, że bez Pańskiej pomocy wyniki byłyby inne. Jeszcze raz bardzo Panu dziękuję panie Zbyszku i życzę Panu i Pańskiej rodzinie dużo sił i wytrwałości w tym co pan od prawie 30-tu lat robi.

Cieszę się ogromnie z naszego spotkania. Kochany Panie Zbyszku – jestem w bardzo dobrej formie fizycznej i psychicznej – jestem szczęśliwa, radzę sobie ze wszystkimi problemami. Dzięki Panu „doszkoliłam” się w sprawach widzialnych i niewidzialnych. Teraz mogę fruwać, bo skrzydła mam coraz większe. Innowa, bo skrzydła mam coraz większe. To i.

G.A.Cieszę się ogromnie z naszego spotkania. Kochany Panie Zbyszku – jestem w bardzo dobrej formie fizycznej i psychicznej – jestem szczęśliwa, radzę sobie ze wszystkimi problemami. Dzięki Panu „doszkoliłam” się w sprawach widzialnych i niewidzialnych. Teraz mogę fruwać, bo skrzydła mam coraz większe.

E.K Po trzech wizytach ustąpiły wymioty i ściekanie z zatok. Pałę o 30 papierosów mniej (dziennie oczywiście). Jestem zdecydowanie spokojniejsza.

A.M. Pragnę Panu najserdeczniej podziękować za opiekę przez zdjęcie – możliwość korzystania z uzdrawiającej energii. Dzięki Panu i otrzymywanej energii znacznie poprawił się mój stan zdrowia, czego dowodem jest chociażby wyleczenie mojego prawego oka z jaskry. Na wiarygodność moich słów przesyłam wyniki badań z 22.10.2013r. gdzie Pan doktor Piotr Przygoda – okulista stwierdził tę chorobę oraz aktualne wyniki tegoroczne z dn.22.10.2014r. – na bazie których specjalista chorób oczu Pan doktor Grzegorz Pfeiffer stwierdził w obu oczach: obraz prawidłowy!!! Pragnę zaznaczyć, iż przez okres roku od momentu stwierdzenia jaskry przez dr. P.Przygodę, nie stosowałam żadnych leków w celu wyleczenia oka z jaskry, żadnych kropli czy innej terapii. Jedyne z czego korzystałam – to z energii otrzymywanej przez zdjęcie (byłam też u Pana osobiście w Podkowie Leśnej i na spotkaniach – dwukrotnych w Poznaniu). Dlatego jestem pewna, że mój obraz prawidłowy także prawego oka, jest efektem działania Pana energii, za co jeszcze raz najserdeczniej Panu dziękuję.

W.S. Chciałem poinformować Pana, że narośl z tyłu głowy zmniejsza się, a na nosie zginęła całkowicie.

@@@@@

Po krótko przypomnę o historii choroby Agnieszki - 29 sierpnia usg wykazało torbiel na prawym jajniku (57x40 mm), 30 sierpnia oraz 5 września ponowne usg potwierdziły wcześniejszą diagnozę. 7 października zostało wykonane kontrolne usg w związku wyznaczoną na 23 października laparoskopią celem usunięcia torbieli. Torbiel trochę zmniejszyła się, ale nadal była i miała rozmiar 40x38 mm. Zgodnie z wyznaczonym terminem zabieg odbył się.

Podczas zabiegu okazało się, że torbiel zupełnie wchłonęła się - niczego nie usunięto poza zrostami po stanie zapalnym na jelitach, ponieważ równoległe córka leczyła stan zapalny dróg rodnych.

Obie byłyśmy z córką na spotkaniu grupowym w Podkowie Leśnej w dniu 3 września, ponadto skierowałam ją do TIOPZ od 17 września - bez jej wiedzy. TIOPZ trwa do chwili obecnej, choć przyznam, że poza tym iż mimo, że piła wodę energetyzowaną i okazjonalnie robiła okłady z wody to z pewnością nie łączyła się mentalnie o 20 czy 22. Ona nie jest do końca o tym przekonana. Unika rozmów na ten temat i nadal uważa, że torbiel wchłonęła się pod wpływem leków przeciwzapalnych i hormonalnych, które przyjmowała...

@@@@@

Zadzwoiłam z rana do pana Zbyszka, odebrała miła Pani i obiecała pomoc. Moja przypadłość zdrowotna dotyczyła biegunki trwającej od pięciu dni, czułam się fatalnie, osłabiona na całej linii, serce też źle funkcjonowało. I stał się cud, „dosłownie” po paru

godzinach poczułam dreszcze i pomału wracałam do zdrowia. Wieczorem dobrze spałam, biegunka ustąpiła, cudownie. Bardzo, bardzo dziękuję za pomoc i proszę o dalszą pomoc energetyczną przez kontynuację w TIOPZ.

@@@@@

Z wielką radością spieszę donieść, że w ostatnim tygodniu poprawiła się jakość mojego snu. Od paru lat cierpię bowiem na bezsenność i już bez tabletek na sen nie mogłam przespać nocy. Tymczasem w ostatnim tygodniu pół tabletki wzięłam tylko raz. Wprawdzie mój sen nie trwa długo, bo tylko 5,6 godzin, ale i tak się z tego bardzo cieszę. Bo jest to sen bez wspomagaczy.

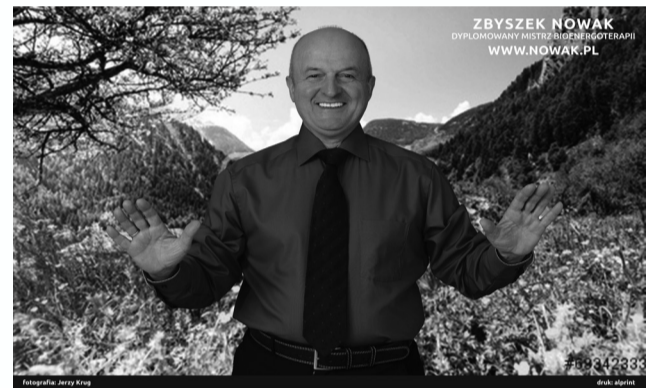
Witam bardzo serdecznie i spieszę donieść, że objęcie mnie przez Pana opieką już daje rezultaty. Od miesiąca zaczynam normalnie funkcjonować. Zmniejszyły się lęki i stany depresyjne. Lepiej śpię i nabrałam też ochoty do życia. Ale najbardziej zaskoczyło mnie to iż ciśnienie krwi, które mierzę codziennie nie przekracza wartości 125/80 gdzie normalnie nie było niższe niż 145/90. Bardzo Panu dziękuję.

K.E. Witam bardzo serdecznie i spieszę donieść, że objęcie mnie przez Pana opieką TIOPZ już daje rezultaty. Od miesiąca zaczynam normalnie funkcjonować. Zmniejszyły się lęki i stany depresyjne. Lepiej śpię i nabrałam też ochoty do życia. Ale najbardziej zaskoczyło mnie to iż ciśnienie krwi, które mierzę codziennie nie przekracza wartości 125/80 gdzie normalnie nie było niższe niż 145/90. Bardzo Panu dziękuję.

Witam Panie Zbyszku Rok temu powiesiłem jesienią pański kalendarz na 2014, uśmiechnąłem się, tak dobra energia bije z pańskiego uśmiechu, że od razu wiedziałem, że mnie ta energia nie opuści przez ten cały czas

To jest dobry rok, rok wielkich życiowych porządków, rok dobrych ludzi i uregulowania stosunków z tymi toksycznymi, którzy sciągali na dno. Rok zdrowia.

Nie widziałem się w tym roku wprawdzie z Panem osobiście na żadnym seansie, ale od kwietnia pozbyłem się na dobre migren i nie potrzebuję łykać żadnych tabletek przeciwbólowych, jeśli już to coś lekkiego i sporadycznie (przez ostatnie pół roku może 3-4 razy). Dziękuję za dobrą energię, siły i obecność. Jakub



Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień
Pn 5 12 19 26	Pn 2 9 16 23	Pn 2 9 16 23 30	Pn 6 13 20 27
Wt 6 13 20 27	Wt 3 10 17 24	Wt 3 10 17 24 31	Wt 7 14 21 28
Sr 7 14 21 28	Sr 4 11 18 25	Sr 4 11 18 25	Sr 1 8 15 22 29
Cz 1 8 15 22 29	Cz 5 12 19 26	Cz 5 12 19 26	Cz 2 9 16 23 30
Pt 2 9 16 23 30	Pt 6 13 20 27	Pt 6 13 20 27	Pt 3 10 17 24
Sb 3 10 17 24 31	Sb 7 14 21 28	Sb 7 14 21 28	Sb 4 11 18 25
Nd 4 11 18 25	Nd 1 8 15 22	Nd 1 8 15 22 29	Nd 5 12 19 26
Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień
Pn 4 11 18 25	Pn 1 8 15 22 29	Pn 6 13 20 27	Pn 3 10 17 24 31
Wt 5 12 19 26	Wt 2 9 16 23 30	Wt 7 14 21 28	Wt 4 11 18 25
Sr 6 13 20 27	Sr 3 10 17 24	Sr 1 8 15 22 29	Sr 5 12 19 26
Cz 7 14 21 28	Cz 4 11 18 25	Cz 2 9 16 23 30	Cz 6 13 20 27
Pt 1 8 15 22 29	Pt 5 12 19 26	Pt 3 10 17 24 31	Pt 7 14 21 28
Sb 2 9 16 23 30	Sb 6 13 20 27	Sb 4 11 18 25	Sb 1 8 15 22 29
Nd 3 10 17 24 31	Nd 7 14 21 28	Nd 5 12 19 26	Nd 2 9 16 23 30
Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
Pn 7 14 21 28	Pn 5 12 19 26	Pn 2 9 16 23 30	Pn 7 14 21 28
Wt 1 8 15 22 29	Wt 6 13 20 27	Wt 1 8 15 22 29	Wt 1 8 15 22 29
Sr 2 9 16 23 30	Sr 7 14 21 28	Sr 2 9 16 23 30	Sr 2 9 16 23 30
Cz 3 10 17 24	Cz 1 8 15 22 29	Cz 3 10 17 24 31	Cz 3 10 17 24 31
Pt 4 11 18 25	Pt 2 9 16 23 30	Pt 4 11 18 25	Pt 4 11 18 25
Sb 5 12 19 26	Sb 3 10 17 24 31	Sb 5 12 19 26	Sb 5 12 19 26
Nd 6 13 20 27	Nd 4 11 18 25	Nd 6 13 20 27	Nd 6 13 20 27

2015

Z każdym problemem możesz do mnie zadzwonić lub napisać!

Telefon 22 758 92 92
SMS 601 244 903
E-mail pomoc@nowak.pl
biuro@nowak.pl
Adres ul. Jaśminowa 7
05-807 Podkowa Leśna

Kończymy nasz magazyn dobrych wiadomości garścią wypowiedzi z ostatniej trasy wyjazdowej: Katowice, Kraków, Łódź:

* Minęło 15 lat jak nie pałę, dzięki panu. Mama niedawno zachorowała na ropne zapalenie opon mózgowych, stan był krytyczny – wysyłaliśmy zdjęcie, maile i sms-y. Mama jest dziś z nami.

*Udało mi się wyjść z wirusowego zapalenia wątroby typu C. Długo to trwało, po drodze pozbyłam się kilku innych problemów – m.in. całkowicie bezboleśnie oczyścić zatoki i zatrzymał się proces utraty wzroku.

*Cierpiałam na ogromny ból nogi od biodra aż do kolana. Wnuczek wysłał sms-a, jest poprawa, chodzę i czynnie ćwiczę. W razie czego robię okłady z wody.

*Moja córka ma problemy oddechowe, jest leczona w USA – 6 operacji na tchawicy, nawet ostatnia już podczas ciąży. Urodziła zdrowe dziecko. Na razie nie potrzebne dalsze operacje. Nie ma już wirusa, nawet lekarze się zastanawiają, co takiego się stało, że nagle nastąpiła taka poprawa.

*Nasz chory pies, kiedy wróciliśmy od pana, poczuł ten plakat, bo od razu się koło niego położył, dlatego plakat powiesiliśmy w budzie i energetyzowaliśmy wodę. I pies pożył jeszcze kilka lat.

*Miałam od 4 lat jaskrę, od lekarstwa miałam aż żółto w oczach. W dodatku to lekarstwo szkodziło mi na serce. Zaczęłam chodzić do pana Zbyszka. Ostatnie badania trwały od 8 do 15-tej, w końcu odebrałam wynik, że nie mam jaskry. Zrobiłam to badanie powtórnie w innym miejscu i tam też powiedziano, że nie mam jaskry. Chciałam zmienić okulary, bo coś mi nie pasowało, okulista powiedział, że ja nie potrzebuję żadnych okularów, i faktycznie wszystko jestem w stanie przeczytać bez.

*Panie Zbyszku, ja też chodzę do okulisty, bo miałam zaćmę. Zaćma mi zesza. Ale krople specjalne biorę, bo mam suche oczy. W tej chwili 9teraz na spotkaniu), po raz pierwszy od pół roku czuję, że łzy poszły mi z oczu! Mam mokre oczy!

Senność po jedzeniu

Senność po posiłku. Czujesz się wtedy błogo, a powieki zaczynają Ci ciężać... Nawet w ciągu bardzo aktywnego dnia trudno Ci jest pozbyć się obezwładniającego poczucia zmęczenia i senności. Zjawisko to dotyczy wielu osób i wydaje się całkowicie naturalne, jednak prawda jest inna.

Jeśli odżywasz się zdrowo, sypiasz regularnie i uprawiasz sport, nie ma powodu, żeby Twój organizm domagał się odpoczynku w ciągu dnia. Co więcej: istnieją sposoby na wyeliminowanie tego odczucia!

Skąd bierze się popołudniowe zmęczenie? Najczęściej ten nagły atak zmęczenia pojawiający się popołudniową porą oznacza, że Twój organizm wpada w hipoglikemię. Hipoglikemia to stan niskiego poziomu cukru we krwi, inaczej: niedocukrzenia. Może być to w pewnym stopniu zaskakujące – jakim sposobem organizmowi może brakować cukru po dopiero co spożytym posiłku?

Otóż są dwa typy hipoglikemii.

Poziom cukru we krwi jest zazwyczaj niski, kiedy brzuch jest pusty. Głód wywołuje trudności z koncentracją, poczucie zniecierpliwienia, nerwowość. Nazywa się to niedocukrzeniem na czczo.

Jednak hipoglikemia może wystąpić także po spożyciu sutego posiłku. Gdy zjesz bardzo dużo, poziom cukru we krwi rośnie do tego stopnia, że Twojemu organizmowi ciężko sobie z tym poradzić.

Ten skok cukru jest jeszcze bardziej gwałtowny, gdy zjesz posiłek bogaty w węglowodany (obecne przede wszystkim w produktach takich jak: chleb, ziemniaki, wyroby cukiernicze, dosładzane napoje). Są one sprawnie rozkładane w żołądku na glukozę, która dostaje się do krwi. Zbyt wysoki poziom glukozy jest niebezpieczny, więc organizm chroni się, obniżając glikemię dzięki wydzielaniu insuliny przez trzustkę. Insulina wysyła do komórek sygnały, które pobudzają je do wchłaniania nadmiaru cukru obecnego we krwi, aby przywrócić jego prawidłowe stężenie. W ten sposób poziom cukru we krwi spada. Pod wpływem szoku wywołanego gwałtownym wzrostem glikemii, który następuje po spożyciu posiłków wysokowęglowodanowych, w ramach silnej reakcji obronnej Twój organizm zaczyna wydzielać o wiele więcej insuliny niż potrzeba.

Z tego względu nie nastąpi stabilizacja stężenia cukru we krwi ani powrót do jego optymalnego poziomu (który wynosi między 70 a 140 mg/dl). Nadmiar insuliny skutkuje spadkiem glikemii i stąd też atak hipoglikemii. Zjawisko to nazywa się hipoglikemią reaktywną. Na tym etapie poziom energii i czujność obniżają się i ogarnia Cię obezwładniające poczucie zmęczenia.

Teoretycznie organizm mógłby poradzić sobie z hipoglikemią poprzez spalanie tłuszczów składowanych w komórkach. Jednak jeśli nie przyzwyczajasz go regularnie do spalania tłuszczów złożonych, nie będzie on w stanie zastosować tego mechanizmu.

Aby zaoszczędzić sobie hipoglikemii reaktywnej, a tym samym wyeliminować poczucie senności po posiłku, naucz swoje ciało skuteczniej wykorzystywać tłuszcze jako źródło energii. Niesie to za sobą wiele różnych korzyści.

Podczas gdy nasi przodkowie byli zdolni do prawidłowego spalania tłuszczów, większość z nas jako główne źródło energii wykorzystuje glukozę. A jak funkcjonuje Twój organizm – bazuje na spalaniu cukrów czy tłuszczów?

Możesz to łatwo sprawdzić.

Po pierwsze spróbuj opuścić jeden posiłek w ciągu dnia. Jednak musi to być posiłek w pełnym tego słowa znaczeniu – podwieczerek nie zalicza się do tej kategorii. Następnie obserwuj, jak Twój organizm zareaguje na tego typu tymczasowy post. Jeśli stwierdzisz, że zaczynasz być zrzędlony, wyczerpany, wygłodzony i gotowy na oddanie wszystkiego za bułkę z Nutellą, będzie to oznaczało, że spalasz cukry, a nie tłuszcze. Jeśli pozostaniesz w pełni sił, wigoru i koncentracji, Twój organizm spala tłuszcze.

Oto kolejny sposób na weryfikację procesu spalania:

Wykonaj serię intensywnych ćwiczeń fizycznych z pustym żołądkiem, czyli nie spożywając uprzednio wysokokalorycznych batoników zbożowych. Jeśli wysiłek okaże się nie do pokonania, będzie to znaczyło, że nie spalasz tłuszczów. Jeśli Twoje samopoczucie w trakcie ćwiczeń będzie takie samo jak zawsze, Twój organizm spala tłuszcze.

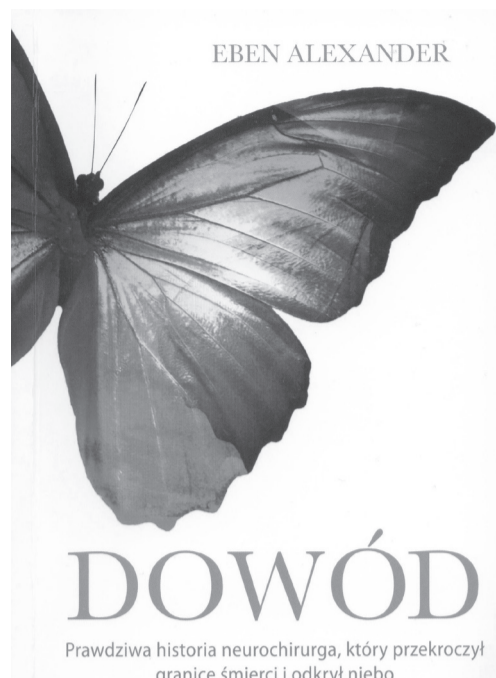
Natychmiastowe korzyści płynące z przyzwyczajania organizmu do spalania tłuszczów:

Ucząc swoje ciało, jak spalać tłuszcze w celu wytwarzania energii, zapobiegiesz spadkom poziomu energii popołudniową porą. Niesie to za sobą wiele innych korzyści, między innymi: natychmiastowe zwiększenie poziomu energii utrzymującego się przez cały dzień; mniej chronicznych zapaleń związanych z nadmiarem cukru, który wywołuje poważne choroby takie jak: cukrzyca typu 2, rak, choroba Alzheimera, Parkinsona czy stwardnienie rozsiane. Zwiększysz również wrażliwość swojego organizmu na insulinę i leptynę.

Poza tym masz szansę na zrzucenie tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach brzucha. Spalając tłuszcze pokarmowe w naturalny sposób w celu wytwarzania energii, redukujesz pokłady skumulowane w tkance tłuszczowej. Pozwoli Ci to na schudnięcie bez podejmowania większego wysiłku. Organizm stanie się silniejszy i bardziej wytrzymały. Spalanie tłuszczów pozwala na oszczędzanie glikogenu (cukru) w czasie wysiłku fizycznego i wykorzystanie go dopiero wtedy, kiedy zajdzie prawdziwa potrzeba. W ten sposób zwiększysz swoje możliwości fizyczne i spalisz więcej tkanki tłuszczowej.

Opracowane na podstawie: pocztazdrowia.pl

“Mapa nieba”



naszym, realnym, a tak mało przez nas rozpoznany.

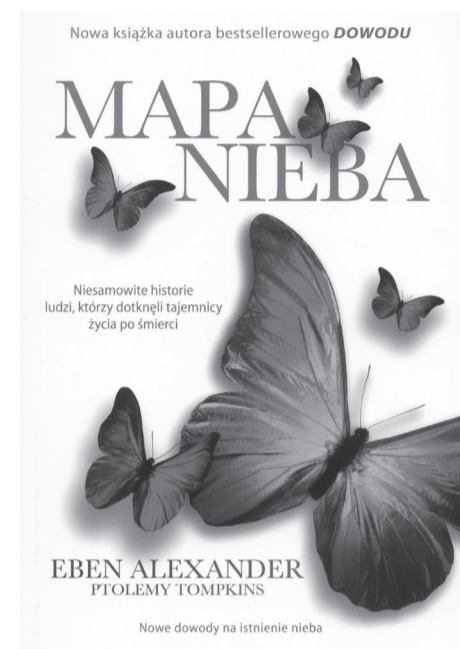
“W chwili śmierci wcale nie umieramy” – mówi Eben Aleksander i udowadnia to na wiele sposobów.

Książka ta to dobry pomysł na prezent - daje nadzieję i przywraca wiarę.

akn.

W lipcu 2013 roku zachęcaliśmy Państwa do lektury książki Ebena Alexandra “Dowód”. Pięknej historii chirurga, który przekroczył granice śmierci.

Otóż właśnie ukazała się druga część! “Mapa nieba” to wspaniałe relacje ludzi, którzy byli już po tamtej stronie, przeplacone szeregiem niezwykle ciekawych informacji o świecie niby



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

Styczeń '15

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

Luty '15

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

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

kwantowi.pl

www.nowak.pl

W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

