



# ŚWIAT TO APTEKA

NOWAK  
ENERGOTERAPIA

Nr 77/78 (118/119)

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

Lipiec - Sierpień 2015

\* ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ \*

\* NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT \*

## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

## OD WYDAWCY

### LIPIEC

#### WROCLAW

10. 07. 2015  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śl. 5/7

#### SZCZECIN

17. 07. 2015  
godz. 10:00  
Wyższa Szk. Bankowa  
ul. Wojska Polskiego  
128

#### POZNAŃ

18. 07. 2015  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

#### KATOWICE

23. 07. 2015  
godz. 12:00

MDK „Szopienice”  
ul. Hallera 28

#### KRAKÓW

24. 07. 2015  
godz. 10:30  
Hotel Europejski  
ul. Lubicz 5

#### LÓDŹ

25. 07. 2015  
godz. 10:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej  
5a

\*\*\*

### SIERPIEŃ

#### WROCLAW

14. 08. 2015  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śl. 5/7



#### BIAŁYSTOK

20. 08. 2015  
godz. 10:00  
Hotel Cristal  
ul. Lipowa 3/5

#### POZNAŃ

22. 08. 2015  
godz. 11:00  
Hotel Ikar  
ul. Kościuszki 118

Drodzy Czytelnicy!

Latem nie próżnujemy! Podróżujemy! Pracujemy! Ruszamy się. Wsiadamy na rowery, bierzemy do ręki kijki do nordic walkig... Dziś dowiedziałam się, co jest najlepsze dla zdrowia i figury. Dieta „CUD”. Uwaga - rozwijam skrót: „czas unieść d...”

I to dotyczy każdego - bez wyjątku! Nawet, jeśli to ma oznaczać dosłownie 2 minuty ruchu - to już jest coś. Amerykanie odkryli, że nawet taki wysiłek może poprawić nam parametry życiowe, wzmocnić i przedłużyć życie.

Zaopatrzeni w garść pestek dyni lub arbuza odważnie, chociaż rozważnie, wystawiamy się do słońca.

Pozbywamy się wszelkich wątpliwości.

Bierzemy przykład z naszego Mistrza i Jubilata. Uśmiechamy się, do siebie i do świata, ignorujemy to, co nas martwi i niepokoi, za to pielęgnujemy to, co cieszy i napawa nadzieją. Tylko w ten sposób przeżyjemy lato w pełni i nie stracimy ani chwili.

A za kilka miesięcy wejdziemy w jesień spokojni i zadowoleni. Taki mamy plan i już !!!

Aleksandra Krajewska-Nowak

## OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA cz. 6: WĄTPLIWOŚCI

Jeśli podejmując jakieś działanie masz wątpliwości co do swoich możliwości – od razu skazujesz się na niepowodzenie.

Wątpliwości, to pierwszy krok do porażki.

Jak często Ci się to zdarza? Masz pomysł. W chwili powstania wydaje się bardzo dobry i całkiem realny do wykonania.

Zaczynasz o nim myśleć bardziej szczegółowo i ...już dostrzegasz potencjalne przeszkody.

Pomysł wydaje się coraz bardziej skomplikowany, obiekty zaczynają się mnożyć, pojawia się cała masa wątpliwości.

Jeśli teraz pójdziesz w tym kierunku – to masz już tylko krok do rezygnacji.

Sytuacja, jak z anegdoty o sekatorze Pana Browna. Znacze? To posłuchajcie.

Pan Brown postanowił przyciąć żywopłot. Nie miał sekatora, wymyślił więc, że pożyczyci od sąsiada. Wyszedł z domu i kiedy był przy furtce, zaniepokoił się lekko, że sąsiad mu tego sekatora nie pożyczyci. Kiedy był przy furtce sąsiada – zaczął się poważnie obawiać, że sąsiad sekatora nie pożyczyci, bo zapewne pomyśli, że pan Brown może sekator stępić, albo zniszczyć. Pukając do drzwi sąsiada pan Brown był pewien, że sąsiad (przecież znany ze skąpstwa egoista) nie pożyczyci sekatora. Zatem, w chwili, kiedy pan Brown stanął z sąsiadem oko w oko, wykrzyknął mu prosto w twarz: „Nie to nie. Mam gdzie pański sekator!!!”

Oto, dokąd mogą nas doprowadzić wątpliwości. I przeszkody, które sami sobie stawiamy na drodze do sukcesu.

Bywa też tak, że przeszkody na drodze do zwycięstwa postawi nam ktoś obcy. Obojętne, z jakiego powodu – celowo, czy przypadkiem – z racji swojej bezmyślności na przykład.

Zdarzyła się kiedyś jednej pani bardzo przykra historia. Pani była alkoholiczką, postanowiła szukać pomocy u Zbyszka i wybrała się do niego do Podkowy. Przebyła spory kawał drogi, ponieważ jechała ze

Szwecji. Pokonała bez przeszkód drogę samolotem ze Sztokholmu do Warszawy i kolejką WKD z Warszawy do Podkowy. Na stacji straciła orientację, co dalej, więc zapytała przechodnia o drogę. Usłyszała: Nowak! Nie, on już nie przyjmuje, niech pani tam nie idzie!

I nie poszła. Zawróciła – wsiadła do kolejki, pojechała na lotnisko i wróciła do Szwecji. Zabrakło jej pewności siebie na ostatnim kilometrze, a pokonała ich przecież kilka tysięcy. Nie podeszła sprawdzić, czy uprzejmy tubylec jej nie oszukał. A przecież nie jechała w ciemno. Była w kontakcie z biurem, dzwoniła, pisała listy, umawiała się na ten przyjazd... Po powrocie do domu zadzwoniła jeszcze raz i wtedy dowiedziała się, że tu w Podkowie cały czas na nią czekamy.

Ta historia wydarzyła się lata temu, a mimo to cały czas mam ją w pamięci, ponieważ bardzo się nią przejąłem. Do dziś się zastanawiam, dlaczego czasem tak łatwo się poddajemy.

Co nami kieruje w takich chwilach? Dlaczego tak szybko jesteśmy skłonni zwątpić w powodzenie naszych planów? Dlaczego już na starcie rezygnujemy? Może mamy za mało wiary w siebie i w innych ludzi. Boimy się ryzyka, porażki, upokorzenia, straty związanej z podjęciem niewłaściwej decyzji.

Nikt lepiej ode mnie nie wie, ile odwagi wymagało pozbycie się wątpliwości i rozpoczęcie działalności na profesjonalną skalę. Dopomógł mi w tym wyjazd do Kuwejt i spektakularny sukces, który tam odniosłem. Pomogłem tam wielu ludziom. Były nawet tak natychmiastowe poprawy, że ludzie wybiegali na ulicę i krzyczeli z zachwytem. Odrzucali kule. Cofały się poważne problemy - jak choćby gruźlica przysadki mózgowej.

Wróciłem opromieniony sławą i sówicie wynagrodzony. Dopiero tu w Polsce ktoś znający mentalność Muzułmanów uświadomił mi, że mogło to się skończyć dla mnie bardzo źle. Wystarczyłoby, że moi arabscy

podopieczni nie byliby zadowoleni z moich usług. Sam widziałem służącego mojego gospodarza, który wymownie czyścił szablę.

Arabowie przyjęli mnie z otwartymi rękami, bez wątpliwości do mojej umiejętności, bez jakiegokolwiek rezerwy. Dzięki temu tak szybko i łatwo skorzystali z płynącej do nich energii.

To z kolei dopomogło i mnie. I tak cała historia nie tylko skończyła się dobrze, ale też miała wpływ na całe moje późniejsze życie.

Od tamtej podróży minęło trzydzieści lat, a ja codziennie muszę podejmować odpowiedzialność, i codziennie nie mieć najmniejszych wątpliwości, że jestem w stanie pomóc. Gdybym je miał - moja pomoc byłaby znacznie mniej skuteczna!

Niezależnie od posiadania tego niezwykłego daru, jakim jest przepływająca przeze mnie energia.

Zbyszek Nowak

### BIOGENEZA

Firma, której produkty stosuję i polecam  
Zbyszek Nowak

Ekstrakt OPC

WYCIĄG Z PESTEK

WINOGRON

naturalna substancja

otwierająca granice

naszego ciała

www.biogeneza.pl



# KĄPIELE SŁONECZNE SĄ ZDROWE

**Lato – słońce i ... powracające pytanie, czy to jest zdrowe, czy nie?**

**Lekarze ostrzegają przed nadmiarem słońca, solaria są już zakazane dla osób poniżej 18-go roku życia, kremy z filtrem są powszechnie dostępne i coraz bardziej popularne. Ale jakie jest realne ryzyko śmierci z powodu raka skóry?**

Dużo mówi się o raku skóry, ponieważ jego liczba podwaja się co 10 lat od 1945 r.

To wydaje się ogromnie dużo, jednakże liczba zgonów z powodu czerniaka skóry wynosiła w Polsce w 2010 roku prawie 1200.

To o 1200 osób za dużo, ale wystarczy porównać z liczbą 92 600 w 2010 r., które zmarły z powodu innych nowotworów złośliwych, a także z liczbą 174 000 osób zmarłych na choroby układu krążenia.

Dlaczego takie porównanie jest ważne?

Bo ostatecznie na raka skóry umiera się rzadko, w porównaniu do umieralności z powodu zawału, chorób serca, niewydolności naczyni krwionośnych, raka płuc, piersi, szyjki macicy, jelita grubego, żołądka czy mózgu. A właśnie przebywanie na świeżym powietrzu i słońcu to podstawowy sposób, aby zmniejszyć ryzyko chorób krążenia oraz zapobiec innym rodzajom nowotworów.

Wiemy doskonale, że stres, siedzący tryb życia, nadwaga, alkohol i papierosy są głównymi przyczynami chorób układu krążenia i nowotworów. A więc jeśli: stresujesz się z powodu możliwości zachorowania na raka skóry; rezygnujesz z aktywności na powietrzu, aby uniknąć raka skóry; zostajesz w domu, a przez to nabierasz ochoty na niezdrowe jedzenie, wypicie alkoholu lub zapalenie papierosa, czekając, aż będziesz już mógł bezpiecznie wyjść na słońce... - to właśnie dokonujesz bardzo, bardzo złego wyboru!

Dużo ważniejsze dla Ciebie jest zmniejszenie ryzyka chorób krążenia oraz ryzyka nowotworów wszelkiego rodzaju niż koncentrowanie się na zapobieganiu wystąpienia raka skóry.

**Większość nowotworów skóry nie jest groźna.**

Rak skóry, jak wszystkie inne nowotwory, należy traktować bardzo poważnie. Czyli trzeba udać się do lekarza, jeśli tylko zaobserwujesz plamkę lub dziwną grudkę na swojej skórze, a w szczególności nieogracaną się ranę, strup lub utrzymującą się i zmieniającą wygląd krostę.

Warto też wiedzieć, że 85% raka skóry to przypadki raka nabłonkowego, a nie czerniaka.

To rozróżnienie ma zasadnicze znaczenie. Ponieważ rak nabłonkowy skóry jest uleczalny. Większość zachorowań w ogóle nie stanowi zagrożenia. Nazywa się go rakiem podstawnokomórkowym (łac. Carcinoma basocellulare). W 80% rak podstawnokomórkowy nie może zabić.

Ten rodzaj nowotworu zwykle rozwija się na powierzchni skóry wystawionej na słońce, jak skrzydełka nosa, powieki czy szyja, najczęściej u osób starszych (powyżej 75 lat).

Pierwszym objawem jest często małe czerwone, różowe lub perłowe znamię, które pojawia się na zdrowej skórze. Rozwija się bardzo powoli i nigdy nie daje przerzutów. Nie zabija. Za to, jeśli jest nielezione, będzie się rozwijać miejscowo i może spowodować uszkodzenia struktur sąsiadujących. Przykładowo rak podstawnokomórkowy na twarzy może się rozrastać i uszkodzić nos lub ucho.

**Każda zmiana lub zgrubienie na skórze wymagają więc, aby obejrzał je lekarz.**

Na stronie INCa (Krajowego Instytutu Onkologicznego we Francji) na temat raka podstawnokomórkowego, czyli ogromnej większości nowotworów skóry, widnieje taka informacja: „znamiona wystarczy usunąć chirurgicznie, aby zapewnić wyleczenie, ponieważ rozwijają się powoli i nie wywołują zmian w innych częściach ciała (przerzutów)”.

Takie stwierdzenie jest przesadzone i być może nawet służy temu, by zrobić przyjemność chirurgom medycyny estetycznej. Jeśli bowiem rak jest źle umiejscowiony, istnieje ryzyko, że chirurg pozostawi paskudną bliznę. Według profesora Henriego Joyeuxa, aby wyleczyć takie znamię, idealna jest radioterapia kontaktowa z 1 – 3 seansami elektroterapii – usuwa się wtedy zmianę bez powstania blizny.

Leczenie chirurgiczne jest możliwe dopiero po konsultacji z lekarzem. W większości przypadków będzie zastosowane znieczulenie miejscowe. Ból i dyskomfort zwykle są minimalne, a pacjent rzadko cierpi po zabiegu.

Mówię o tym, ponieważ rak podstawnokomórkowy jest najczęściej występujący i łatwy do wyleczenia.

Pozostałe 20% przypadków raka skóry to bardziej agresywny rodzaj – rak kolczystokomórkowy (łac. Carcinoma spinocellulare) zwany również płaskonabłonkowym. Ten rodzaj raka rozwija się głównie na twarzy, najczęściej wokół uszu lub ust. Może jednak wystąpić w każdym innym miejscu na skórze.

Zwykle zaczyna się jako mały strup lub łuszcząca się zmiana o czerwonej lub różowej podstawie. Czasem przekształca się w guz podobny do brodawki. Rak kolczystokomórkowy może utworzyć ropiejącą ranę (owrzodzenie) lub okresowo krwawić. Należy go leczyć, w przeciwnym razie rozszerza się na znajdujące się głębiej tkanki, co może prowadzić do zniekształcenia skóry uszu, ust lub innych części ciała.

Nie panikuj jednak! Krajowy Instytut Onkologiczny we Francji informuje, że przypadki raka płaskonabłonkowego są rzadsze i mogą dawać przerzuty. Jednakże są łatwe do wyleczenia w większości przypadków, dzięki wczesnemu wykrywaniu, umożliwiającemu leczenie chirurgiczne.

Według prof. Henriego Joyeuxa radioterapia nieagresywna, dobrze celowana, może wyleczyć, nie pozostawiając blizn, jedynie lekko odbarwiony obszar skóry. Dlatego warto udać się do lekarza, jeśli tylko zauważysz coś dziwnego na skórze.

Leczenie, tak jak w przypadku raka podstawnokomórkowego, wykonuje się w zwykłym znieczuleniu miejscowym, bez długotrwałego bólu.

Jeśli więc wykażesz minimum ostrożności i zdrowego rozsądku, nie umrzesz na raka nabłonkowego skóry.

Trzecia kategoria raka skóry to kategoria najrzadsza i najgroźniejsza: czerniak złośliwy.

Czerniak złośliwy jest groźnym rakiem skóry. To prawdziwa czarna owca w rodzinie nowotworów skóry.

Czerniaki są nowotworami komórek zwanych melanocytami, które wytwarzają barwniki powodujące brązowienie skóry. Melanocyt dosłownie oznacza komórkę produkującą czerń (z greckiego melanos – czarny i kytos – komórka).

Czerniak pojawia się najczęściej na zupełnie zdrowej powierzchni skóry i tworzy się stopniowo w formie małej pigmentowej plamki. W 15–20% przypadków rozwija się na bazie zwykłego pieprzyka.

Większość przypadków, wcześniej wykryta, jest wyleczalna dzięki leczeniu operacyjnemu, które umożliwia wycięcie zmiany pod znieczuleniem.

Mniejsza część przypadków czerniaka (około 15%) jest jednak wykrywana zbyt późno, gdy już dały przerzuty nowotworowe, których nawet chemioterapia nie może wyleczyć. W konsekwencji pacjent umiera.

**Rzeczywisty wpływ słońca na powstawanie czerniaka.**

Jak w przypadku innych poważnych chorób, istnieje wiele czynników, które zakłócają pracę systemu odpornościowego i wywołują raka: żywność, substancje toksyczne, stres czy brak odpowiedniej ilości snu.

Istnieją również czynniki związane ze środowiskiem. Wśród nich oparzenia słoneczne są niewątpliwą przyczyną występowania czerniaka, zwłaszcza u dzieci przebywających na słońcu, których skóra nie miała czasu, aby się do tego przygotować.

Czasopismo medyczne „The Lancet” opublikowało w 2004 r. bardzo ważną informację, jednak potem nigdy niepowtórzoną w mediach ani przez państwowe instytucje zdrowia. Być może z obawy, aby nie burzyć aktualnego przekazu dla społeczeństwa na temat wpływu słońca na raka skóry.

Ta niezwykle ważna informacja jest następująca: w przeciwieństwie do raka nabłonkowego, czerniak wstępuje rzadziej u osób regularnie przebywających na słońcu!

Regularne przebywanie na słońcu w umiarkowany sposób zmniejsza ryzyko wystąpienia czerniaka! Owszem, słońce powoduje wystąpienie czerniaka, ale tylko jeśli ekspozycja na słońce jest gwałtowna i jeśli nie jesteś do tego przyzwyczajony.

Dlatego też u osób pracujących w biurze, które raz na rok wyjadą na wakacje nad morze, stwierdza się więcej przypadków czerniaka niż u osób pracujących na zewnątrz.

Warto zresztą zauważyć, że czerniak nie występuje koniecznie na obszarach skóry wystawianych na słońce.

„British Medical Journal” potwierdził tę informację, wyjaśniając, że czynnik słońca, bezdyskusyjny w przypadku raka nabłonkowego, nie został zaklasyfikowany jako główna przyczyna czerniaka.

**Słońce może zmniejszyć ryzyko śmierci o 50%**

Ponad 200 badań epidemiologicznych potwierdziło związek między brakiem witaminy D a ryzykiem zachorowania na raka.

Według badania dr Williama Granta, międzynarodowego eksperta ds. witaminy D, 30% zgonów na raka można by uniknąć, dzięki zwiększeniu witaminy D w organizmie. To dałoby 2 miliony ludzkich istnień ocalonych każdego roku w skali całego świata.

Według dr Cédric Garland ze Szkoły Medycyny Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego (USA), specjalisty ds. witaminy D, której wpływ na organizm studiuje już od 30 lat, każdego roku w skali świata można by uniknąć 600 tysięcy przypadków raka piersi i raka jelita grubego tylko dzięki większej ilości witaminy D w organizmie!

Doprowadzenie do optymalnego poziomu witaminy D pozwoliłoby uniknąć 16 rodzajów raka, włącznie z najgroźniejszymi z nich, czyli nowotworów trzustki i płuc.

Badanie przeprowadzone na dużą skalę wykazało, iż witamina D wraz z wapniem może ograniczyć światowe ryzyko zachorowań na nowotwory do 60% u kobiet po menopauzie.

Kobiety o jasnej karnacji, które systematycznie przebywają dużo na słońcu, wykazują mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi. Potwierdza to badanie „American Journal of Epidemiology”.

Jak wiemy, słońce to dla nas najlepsze źródło witaminy D. Możesz zupełnie bezpiecznie wytworzyć 20 000 UI witaminy D dziennie, wystawiając się na słońce (dwie trzecie powierzchni Twojej skóry) na przykład 3 razy po 20 minut.

20 000 UI to ogromnie dużo. To sto razy więcej niż 200 UI ustalone jako dzienna dawka zalecana przez normy europejskie. Niczym nie ryzykujesz, jeśli zwiększysz dawkę z tego źródła, ponieważ Twój organizm w naturalny sposób reguluje produkcję witaminy D pod wpływem słońca, tak aby nigdy nie osiągnąć poziomu niebezpiecznego.



**Dobre wiadomości dotyczące słońca na tym się nie kończą.**

Badacze odkryli ostatnio jeszcze jedno dobrodziejstwo słoneczne. Jeśli przebywasz na słońcu, podnosi się poziom tlenu azotu we krwi. Powoduje to obniżenie ciśnienia tętniczego.

Według Richarda Wellera, naukowca specjalizującego się w dermatologii, który badał oddziaływanie słońca na zdrowie, słońce może więc być skutecznym sposobem walki z nadciśnieniem.

Oczywiście wszystkie te pozytywne skutki oddziaływania słońca nie wystąpią, jeśli się nasmarujesz kremem z filtrem.

To, co potrzebne, to wystawić się na maksimum 20 minut, gdy słońce jest wysoko na niebie.

Aby przygotować swoją skórę, możesz zażywać jako suplement astaksantynę – ochronny antyoksydant o czerwonym kolorze, pozyskiwany z alg. W razie oparzenia słonecznego nałóż na skórę krem z aloesu.

A przede wszystkim korzystaj z pięknych dni lata, aby optymalnie podnieść poziom witaminy D i tlenu azotu.

Słońce ma też działanie przeciwbólowe i znacznie poprawia nastrój! Wyjdź więc na dwór, gdy tylko świeci słońce. Uśmiechnij się, gdy nad Twoją głową rozciąga się wielkie niebieskie niebo. A jeśli zauważysz na skórze ranę lub znamię o niepokojącym i zmieniającym się wyglądzie, oczywiście zgłoś się do lekarza. Jednak przede wszystkim, nie popadaj w panikę.

Korzystaj ze słonecznych dni w umiarkowany sposób, bo dużo bardziej zmniejszasz ryzyko zachorowania na wiele chorób (rak, choroby układu krążenia, osteoporoza, stwardnienie rozsiane, depresja), niż zwiększasz ryzyko śmierci na raka skóry.

To wszystko jest prawdą, pod warunkiem że będziesz unikać słonecznych udarów i oparzeń.

(Źródło: pocztazdrowia.pl)

# DOBRE WIADOMOŚCI Z PODKOWY

Data rej: 2013-09-05 10:42:41	
Badanie	Wynik
<b>Borrelia burgdorferi (borelioza) (ICD-9: S21)</b>	
Przeciwciała w kl. IgG	<b>&gt;200</b>
wynik ujemny:	poniżej 16,0
wynik niejednoznaczny:	16,0 - 22,0
wynik dodatni:	powyżej 22,0

9 Maja 2013 pani Marianna odebrała wyniki badań, z których wynikało, że ma boreliozę. I to bardzo bardzo zaawansowaną.

Przeciwciała w klasie IgG powyżej liczby 16 oznaczają wynik wątpliwy, powyżej liczby 22 oznaczają już pewny wynik dodatni, tymczasem u pani Marianny sięgnęły one 200.

Zaczęła się nasza mozolna praca. Obecność na każdym spotkaniu w Katowicach obowiązkowa!

W listopadzie 2013 badanie pokazało poprawę, ale wynik był nadal wysoki – 148. Styczeń 2014 i kolejne badanie znów napawały optymizmem, bo tym razem pojawiał się wynik – 104. W kwietniu 2014 spadł o połowę – do 54. W czerwcu tego samego roku – już tylko 37. To jednak nadal był wynik dodatni, zatem nie mogliśmy zakwalifikować tego przypadku do kategorii sukcesów.

Zdecydowaliśmy, że poczekamy, aż będzie poniżej 16 – czyli poniżej granicy najmniejszych nawet wątpliwości. Wreszcie nadeszły wyniki badań z października 2014, na których widnieje cyfra 5!

Tak, teraz możemy się pochwalić. Jest dużo poniżej dolnej granicy – nawet jeśli zauważymy, że w międzyczasie coś się w tej kwalifikacji zmieniło i dolna granica z 16 zmieniła się na 10!

Data rej: 2014-10-31 11:07:56	
Badanie	Wynik
<b>Borrelia burgdorferi (borelioza) (ICD-9: S21)</b>	
Przeciwciała w kl. IgG	<b>&lt;5,000</b>
Wynik ujemny	<10 AU/ml
Wynik wątpliwy	10-15 AU/ml
Wynik dodatni	>15 AU/ml

## DLA MNIE TO PESTKA

**Dyniowe pestki to nie tylko smaczna przekąska. Dostarczą nam także wielu cennych minerałów, m.in.: cynku, który zadba o kondycję skóry i włosów, magnezu i potasu niezbędnych dla prawidłowej pracy układu nerwowego, a także fosforu odpowiedzialnego za budowę kości i zębów.**



Choć obecnie należy w Polsce do powszechnie uprawianych warzyw, dynia nie od zawsze rola w naszym kraju. Jej ojczyzną od wieków był bowiem Nowy Świat, a do Europy sprowadzili ją dopiero w XVI wieku hiszpańscy odkrywcy. Dla mieszkańców obu Ameryk była, nie tylko pożywieniem. Uważano ją również za roślinę leczniczą, a jej pestki znajdowano nawet w meksykańskich grobowcach liczących sobie około 7-9 tysięcy lat. Indianie nie bez racji uznawali, że jedzenie pestek dyni sprzyja płodności. Zawarty w nich cynk to prawdziwy przyjaciel męskiej potencji. Przede wszystkim przyczynia się do lepszej pracy gruczołu krokowego i produkcji testosteronu. Odgrywa również istotną rolę w produkcji spermy oraz podtrzymywaniu żywotności plemników.

Pestki dyni powinni również docenić wszyscy dbający o urodę. Cynk to bowiem minerał, który zatroszczy się o stan naszej skóry, a także włosów i paznokci.

W pestkach znajdziemy ponadto sporo witaminy E, zwanej "witaminą młodości" - przeciwutleniająca, znanego ze swych właściwości opóźniania starzenia komórek. Są również cennym źródłem kwasów tłuszczowych, pomocnych chociażby w walce z pomarańczową skórą.

Zawarty w pestkach magnez doskonale wpływa na nasz układ nerwowy. Gdy go brak, mogą się pojawiać stany depresyjne, a także lękowe, bóle głowy i migreny. Z niedoborem wiążą się również bolesne skurcze, przede wszystkim łydek (które potrafią nawet wyrwać ze snu), a także drżenia mięśni - zwłaszcza oczu i warg.

Dyniowe pestki to również doskonałe źródło potasu, bez którego nie mogłyby funkcjonować układ nerwowy i mięśniowy. Znajdziemy w nich także sporo fosforu, który - podobnie jak wapń - dba przede wszystkim o kondycję kości i zębów.

Nie można również zapomnieć o żelazie. Co prawda to, zawarte w roślinach jest dla nas gorzej przyswajalne niż to, które znajdziemy np. w mięsie. Pestki będą jednak jego świetnym uzupełnieniem, a także zdrową przekąską dla osób, które są bardziej narażone na niedobory, w szczególności kobiet w ciąży i wegetarian.

Według medycyny ludowej, świeże (czyli takie, które bezpośrednio przed spożyciem wyjmujemy z łupiny), mocno rozdrobnione pestki to również doskonały środek

na odrobaczenie. Przypisuje się im przede wszystkim zdolność zwalczania takich pasożytów, jak owsiki, tasiemiec, czy glista ludzka.

Dziś uznaje się, że za tę właściwość pestek odpowiedzialna jest substancja o nazwie kukurbitacyna. Oprócz zdolności do zwalczania pasożytów, przypisuje się jej ponadto działania: przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwnowotworowe, a także zapobiegające przerostowi gruczołu krokowego.

(Źródło: gazeta.pl/zdrowie - V 2015)

**Na pestki arbuza przeważnie nie zwracamy uwagi, a jeśli już, to wtedy, kiedy staramy się wybierać okazy mające ich jak najmniej. Nie zastanawiamy się nad tym, że taka odmiana mieszańcowa nie da nam zbyt wiele życiodajnej energii, ponieważ jest jej w większości pozbawiona, o czym świadczy właśnie brak pestek.**

Nasiona krewniaka arbuza - dyni - są cenione ze względu na swoje dobroczynne działanie na skórę i włosy (sporo cynku), normują poziom cholesterolu i zapobiegają miażdżycy, dzięki dobroczynnym fitosterolom oraz zabijają pasożyty układu pokarmowego. Czy pestki arbuza zawierają również jakiegokolwiek właściwości zdrowotne? Raport Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych wskazał na kilka ważnych składników, jakie zawierają nasiona arbuza, mające bezpośrednie powiązania z naszym zdrowiem.

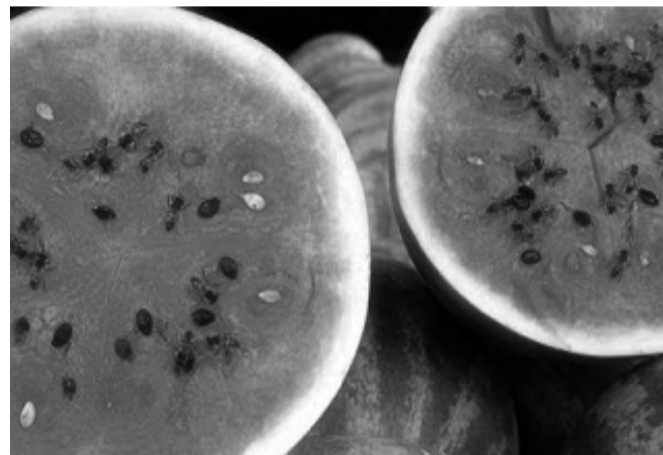
**Przede wszystkim – białko.**

Nasiona arbuza zawierają dosyć duże ilości tego ważnego składnika budulcowego naszego organizmu. W 108 g suchych nasion jest go około 30,6 g. Dla porównania w tej samej porcji mięsa z kurczaka są jedynie 23 gramy białka. Pestki te składają się z kilku ważnych aminokwasów. Jednym z nich jest arginina. Należy ona do aminokwasów, które organizm sam potrafi wytworzyć. Jednak czasami jest mały problem. Organizm może mieć problemy z wyprodukowaniem jej wystarczających ilości i wtedy konieczne są dostawy z zewnątrz wraz z pożywieniem. Aminokwas ten korzystnie wpływa na stan osób, które mają problemy z chorobą wieńcową oraz podwyższonym ciśnieniem krwi. Ważny jest także dla osób czynnie uprawiających sport, ponieważ przyspiesza regenerację komórek mięśniowych dzięki ich lepszemu dotlenieniu. Ponadto wpływa na zwiększenie syntezy hormonu wzrostu odpowiedzialnego za regenerację naszego organizmu, co przejawia się chociażby młodszym wyglądem. Do innych aminokwasów, wchodzących w skład nasion arbuza, zaliczamy tryptofan, kwas glutaminowy i lizynę. Ostatnie z nich wpływają korzystnie na nasze zdolności umysłowe, polepszając koncentrację oraz zmniejszając zmęczenie wynikające z wytężonej pracy intelektualnej.

**Po drugie witaminy z grupy B.**

Pestki zawierają również i ten zestaw witamin (niektórzy wskazują, że mogą być uznawane za ekwiwalent suplementu witaminy B-Complex), które zgodnie z założeniami Amerykańskiego Towarzystwa ds. Walki z Rakiem są potrzebne do przekształcania spożytego jedzenia w energię oraz pełnią inne istotne funkcje dla naszego organizmu. Jeśli przyjmiemy za wyznacznik codzienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze, to 108 gramów tych nasion zawiera najwięcej niacyny (3,8 mg - 19 % codziennego zapotrzebowania na

tę witaminę), która doskonale wpływa na nasz system nerwowy, układ trawienny oraz stan skóry. Wspomaga również działanie wspomnianego już tryptofanu. W mniejszym stopniu pokrywają codzienne zapotrzebowanie na kwas foliowy (16%), tiaminę (14%), ryboflawinę (9%), witaminę B6 (5%) oraz kwas pantenowy (4%), który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania każdej naszej komórki.



**Po trzecie minerały.**

Większość z nas uważa za najbogatsze źródło magnezu ziarno kakaowca, które rzeczywiście zawiera go bardzo dużo (420-442 mg/100g), jednak jest to i tak mniej niż mają pestki wspomnianego arbuza (515 mg/100g). Nie zawierają przy tym w ogóle teobrominy oraz kofeiny, która zwiększa zapotrzebowanie ustroju na ten pierwiastek, a także zmniejszających jego przyswajanie szczawianów. Stąd proporcja ta w praktyce jest jeszcze korzystniejsza. Jeśli weźmiemy pod uwagę codzienne zapotrzebowanie wyznaczone na około 400 mg, to widzimy, jak to jest dużo. Pokrywają również w znacznej mierze zapotrzebowanie na mangan (87%/108 g produktu), fosforu (82%), cynku (74%), żelaza (44%) oraz miedzi (37%).

**Tłuszcz także.**

Oczywiście pestki arbuza posiadają dosyć wysoką wartość energetyczną (602 kcal), ponieważ w połowie składają się z tłuszczu. Jednak właściwości oleju tłoczonego z ich suszonych i kruszonych pestek są doceniane przez mieszkańców Afryki. Ma on niezwykle właściwości nawilżające i jest istotnym składnikiem oliwek dla dzieci. Dzięki dużej zawartości NNKT eliminuje wszelkie toksyny oraz nadaje jej świeżość i elastyczność. Jego spożywanie przyczynia się do obniżenia stężenia cholesterolu we krwi, a kwasy omega 6 pomagają zredukować podwyższone ciśnienie krwi.

Pestki arbuza można podsuszyć i chrupać, jak słonecznikowe. Pojawiła się też na rynku produktów naturalnych mąka z pestek arbuza, która nadaje się zarówno do pieczenia i smażenia, jak i jako dodatek do musli, past i sałatek. Jest mniej kaloryczna, ponieważ jest częściowo odtłuszczona.

Jeszcze uwaga na temat spożywania samego arbuza. Woda obecna w arbuzie nie wystarczy do usunięcia nadmiaru cukru, jaki jest w nim zawarty. Organizm reaguje na to odwodnieniem. Dlatego dobrze jest przed i po spożyciu napić się wody. Poza tym po takim posiłku owocowym dobrze jest przepłukać zębami wodą lub zjeść jakąś zieleninę, np. selera naciowego, ponieważ przywróci to właściwy odczyn w naszej jamie ustnej oraz zapobiegnie ewentualnemu bólom zębów.

Źródło: Internet

## BIERNE PALENIE TEŻ TRUJE

“Rok po wprowadzeniu zakazu palenia w miejscach publicznych liczba zawałów serca w państwach Ameryki Północnej i Europy spadła o 17 proc., a po trzech latach - aż o jedną trzecią.

Uczeni przeanalizowali dane zebrane w ramach 13 odrębnych projektów badawczych prowadzonych w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i kilku państwach Europy.

Otrzymaliśmy jeszcze jeden twardy dowód na to, jak bardzo bierne palenie przyczynia się do rozwoju chorób serca - uważa dr James Lightwood. - A także, że wprowadzenie prawa, które całkowicie zakazuje palenia w miejscach pracy i miejscach dostępnych publicznie, może realnie wpłynąć na poprawę stanu zdrowia społeczeństwa.

Uczeni podkreślają, że bierne palenie również wpływa bardzo szkodliwie na zdrowie. Zmniejsza stężenie, tzw. dobrego cholesterolu, nasila procesy krzepnięcia krwi, co zwiększa ryzyko miażdżycy i tworzenia się groźnych zakrzepów.”

Źródło: pocztazdrowia.pl

Wszyscy, którzy mnie znają, wiedzą jak zagorzałym jestem przeciwnikiem palenia. Palacze znacznie trudniej poddają się działaniu energii, a nikotyna ściąga naczynia krwionośne i wprowadzając toksyny do organizmu potwornie psuje mi pracę i ogranicza efekty mojego działania. Takie materiały, jak ten - to woda na mój młyn! (z.n.)

## DWA JUBILEUSZE



2015 rok to aż dwa jubileusze.

26-go sierpnia są moje 70-te urodziny. W tym roku przypada także 30-lecie mojej pracy zawodowej.

Artyści liczą zazwyczaj od daty pierwszego występu na profesjonalnej scenie. Można liczyć od pierwszego dnia pracy w zawodzie, ale to w moim przypadku skomplikowane, bo już jako dziecko posługiwałem się energią, a potem przez lata pomaganie ludziom było wyłącznie moją pasją - zawodowo zaś robiłem zupełnie co innego.

Wreszcie w 1985 roku pojechałem do Kuwejtu i tam zajmowałem się ludźmi jako Wielki Doktor z Polski. Nikomu tam do głowy nie przyszło, że w Polsce nie mam jeszcze żadnej kliniki, ani gabinetu z prawdziwego zdarzenia. Pytano mnie, jak ten ośrodek wygląda - a ja milczałem tajemniczo.

W drodze powrotnej, analizując sukces, jaki odniosłem w tym dalekim kraju, doszedłem do wniosku, że dalsze traktowanie bioenergoterapii marginalnie to będzie duży błąd.

Postanowiłem porzucić wszelkie dotychczasowe zajęcia i poświęcić się wyłącznie pomaganiu ludziom. Właśnie dlatego rok 1985 uważam za datę graniczną i od tego momentu traktuję moją działalność, jako zawodową.(z.n.)



Najważniejszy jest kontakt !

Telefon 601 244 903  
tylko dla SMS-ów !

## W SUPERSTACJI NA ŻYWO



Program “Ręce, które leczą” w Superstacji nadawany jest w pierwszą niedzielę miesiąca o godzinie 18.45 w paśmie pod tytułem “Bez ograniczeń”.

### Noclegi

#### w Podkowie Leśnej

##### Apartament Leśny

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażone kuchnia. Maksymalna liczba osób - 6. Cena: 300 PLN za dobę.

W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.

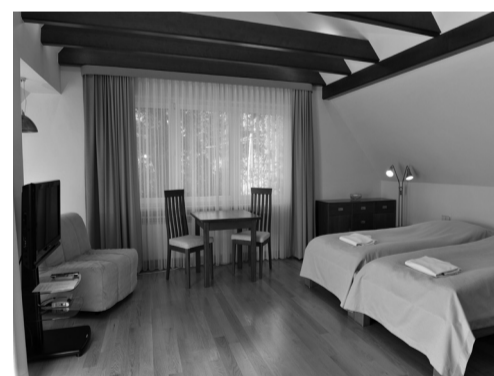
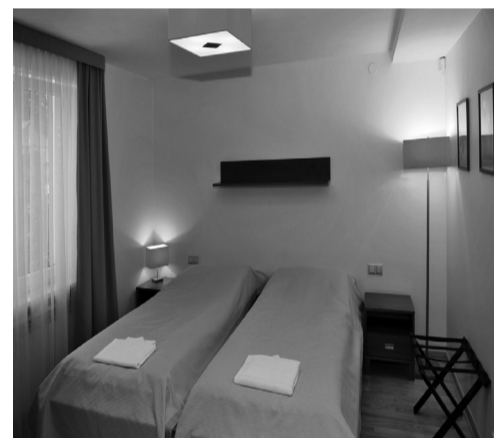
##### Willa Alkano

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 '15

poniedziałek	wtorek	środa
		01
06	07	08
13	14	15
20	21	22
27	28	29

#### Sierpień '15

poniedziałek	wtorek	środa
		01
03	04	05
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 22-758-92-92 i 22-758-92-34.

**WYDAWCA:**  
Firma SUN Marian Zbigniew Nowak  
05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7  
Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; (22) 758 92 34  
**www.nowak.pl**  
e-mail: pytania@nowak.pl

