



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCYNĄ • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 87/88 (128/129)

V/VI 2016



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

OD WYDAWCY

MAJ

KATOWICE

05. 05. 2016
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

06. 05. 2016
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

ŁÓDŹ

07. 05. 2016
GODZ. 10:00
SALA NOT
PL. KOMUNY
PARYSKIEJ 5A

SZCZECIN

13. 05. 2016
GODZ. 10:00
WYŻSZA SZK. BANKOWA
UL. WOJSKA
POLSKIEGO 128

POZNAŃ

14. 05. 2016
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. KOŚCIUSZKI 118

WROCLAW

27. 05. 2016
GODZ. 10:00
HOTEL BEST
WESTERN PLUS Q
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

CZERWIEC

KATOWICE

16. 06. 2016
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

17. 06. 2016
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5



ŁÓDŹ

18. 06. 2016
GODZ. 10:00
SALA NOT
PL. KOMUNY
PARYSKIEJ 5A

SZCZECIN

24. 06. 2016
GODZ. 10:00
WYŻSZA SZK. BANKOWA
UL. WOJSKA
POLSKIEGO 128

POZNAŃ

25. 06. 2016
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. KOŚCIUSZKI 118

Drodzy Czytelnicy!

Cykl produkcyjny naszej gazetki jest taki, że ten numer kończymy w Wielkim Tygodniu. Może to wiosna, a może nasz refleksyjny nastrój wpłynął na treść, dość, że poczuliśmy potrzebę podzielenia się z Państwem tym, o czym teraz rozmyślamy.

A rozmyślamy między innymi o trudnej sztuce dawania i brania. Tą rozmową z całą pewnością nie wyczerpaliśmy tematu. Zatem możecie się Państwo spodziewać ciągu dalszego. Zwłaszcza, jeśli podzielicie się z nami swoimi refleksjami na ten temat.

Poczucie, że stale się rozwijamy jest chyba jednym z najprzyjemniejszych i najbardziej satysfakcjonujących doznań w życiu. Znowu trafiłam na książkę, która, poza fascynującą opowieścią, przyniosła mi te właśnie wartości. Mały cytat i zdjęcie okładki znajdziecie na trzeciej stronie.

Zachęcamy też do większej aktywności fizycznej. Okazuje się bowiem, że chodzić z kijkami może niemal każdy. Nie jest to ani skomplikowane, ani nie wymaga dużych nakładów finansowych - a korzyści mnóstwo!

Aleksandra Krajewska-Nowak

OTWARTY PORADNIK ZBYSZKA CZ.8

Umieć dawać i umieć brać

AKN: Niedawno przysłuchiwałam się Twojej rozmowie z człowiekiem bardzo mądrym, uczonym, profesorem wyższej uczelni, autorem kilkudziesięciu książek, któremu ofiarowałam swoją pomoc w wydaniu następnej publikacji naukowej.

ZN: Tak się złożyło, że uczelnia najpierw zamówiła u profesora tę pracę, a potem oznajmiła, że nie ma funduszy. Dla mnie to była suma istotna, ale nie przekraczająca moich możliwości, toteż zdecydowałam się wesprzeć to przedsięwzięcie. Przede wszystkim z szacunku dla pracy naukowej mojego przyjaciela.

AKN: Profesor dar przyjął. Odwdzieczył się wspaniale umieszczając podziękowania i Twoje nazwisko w zakładce książki. Ale nadal bardzo przeżywa sam fakt, że zmuszony był skorzystać z takiej formy ratowania swojej wieloletniej pracy jako autora. Zrobił to (zgodził się na tę darowiznę) chyba tylko dlatego, że nie było innego wyjścia. Bez Ciebie ta książka nie ujrzałaby światła dziennego.

ZN: Najprawdopodobniej nie.

AKN: Rozmowa, o której wspominam, nie była jednak łatwa. Profesor dziękując, jednocześnie dał do zrozumienia, że znalazł się w bardzo niekomfortowej sytuacji. Czy sam fakt, że musiał poprosić o pomoc, mimo że przecież przyjaźnicie się od lat, tak bardzo mu dolega?

ZN: Nie, myślę że jako człowiek starej daty jest przekonany, że powinien się odpowiednio za tę przysługę odwdziaczyć. Nie ma możliwości finansowych, żyje ze skromnej pensji emerytowanego wykładowcy

akademickiego i martwi się, że nie będzie w stanie należycie wyrazić i okazać swojej wdzięczności.

AKN: Słyszałam, że próbowałeś przekonać profesora do innego podejścia, tłumacząc, że pieniądze nie są sprawą najważniejszą, że dla Ciebie znacznie większym bogactwem jest sama możliwość przebywania w Jego towarzystwie, słuchania Go, czerpania z Jego mądrości i wiedzy. Ale chyba nie bardzo się udało.

ZN: Próbowałam zastąpić materię dobrami niematerialnymi. Wspomniałam o bogactwie duchowym, czyli o czymś, czego za żadne pieniądze nie kupisz, a co możesz otrzymać tylko w drodze prawdziwej, szczerzej wymiany myśli i dzięki obcowaniu z osobami mającymi szerokie horyzonty. To dla mnie bardzo istotne. Ale chyba nie udało mi się przekonać profesora, że ma się już nie zamartwiać.

AKN: No i właśnie ta wasza dyskusja nasunęła mi myśl, że musimy o tym porozmawiać i coś na ten temat napisać.

Pierwsza prawda, której uczysz mnie od dawna – że nie zawsze musimy się rewanżować od razu.

ZN: Tak jest. Okazja do oddania dobra, które otrzymaliśmy z pewnością nadejdzie. Każde ofiarowane dobro wraca do nas, w ten czy inny sposób.

AKN: Ale zazwyczaj jesteśmy niecierpliwi, chcemy, żeby osoba, która coś dla nas zrobiła, od razu wiedziała, że jesteśmy wdzięczni, że doceniamy itd.

ZN: Z tym wiąże się też olbrzymi problem odwdziczenia się z klasą, tak, by tej drugiej strony nie urazić.

AKN: Oj tak! Sama dostałam kiedyś nauczkę za moją nadgorliwość. W podziękowaniu za zaproszenie na

weekend do pięknego domu w górach nawiozłam kosze jedzenia. Byłam przekonana, że gospodarz się ucieszy. Jedzenie było pyszne i oryginalne, myślałam że będzie miło, jeśli ja przygotuję obiad, czy kolację. A tymczasem gospodarz po prostu się na mnie obraził. Zrobił mi wręcz awanturę, stwierdził że nie dam mu szansy wykazania się, podjęcia nas jako gości właściwie. Doszło do tego, że każde z nas jadło co innego, bo jajecznica którą zrobił była obrzydliwa i nie mogłam się przemóc, żeby jej spróbować. Do dziś się zastanawiam, co takiego się stało. Kto z nas popełnił większy błąd.

ZN: Może on wiedział, że jest marnym kucharzem i uznał, że przywożąc swoje jedzenie dajesz mu to do zrozumienia.

AKN: Ależ ja zupełnie nie miałam tego na myśli!

ZN: Sama widzisz. Lubimy dawać i czasem nie możemy się opanować. Dawanie jest rzeczą bardzo przyjemną, ale okazuje się, że nie każdy ma ochotę brać.

I że bardzo łatwo nasze intencje mogą być zrozumiane całkownie odwrotnie.

AKN: Taką typową sytuacją jest moment, w którym chcemy podziękować, na przykład lekarzowi za troskę, wręczając przysłowiową kawę, czy koniak. Niedawno na korytarzu szpitalnym widziałam taką scenkę. Pani wręczała paczuszkę z ciasteczkami domowej roboty, pielęgniarka się wykręcała, pani wpychała podarek w ręce pielęgniarki coraz bardziej natarczywie i mówiła coraz głośniejszym głosem coraz bardziej stanowczo. Wręcz rozkazywała: Niech pani to weźmie! Wreszcie tamta ustąpiła i wzięła, ale ja miałam wrażenie, że wyłącznie dlatego, ponieważ nie chciała dalszych scen w obecności osób postronnych.

ZN: Dawać i brać trzeba z wyczuciem i z klasą.

Na ten sam oddział, kilka dni później, w podziękowaniu (c.d. na stronie 3)

NORDIC WALKING DLA KAŻDEGO!

W latach trzydziestych XX wieku grupa fińskich narciarzy biegowych wpadła na pomysł, by latem kontynuować treningi bez nart - tylko z kijami. Nazwali tę metodę ski walking i to oni, w gruncie rzeczy, byli prekursorami tego, co dziś nazywamy nordic walking.

W 1997 roku, także w Finlandii, powstała pierwsza instrukcja właściwego poruszania się przy tym ćwiczeniu i wyprodukowano pierwsze kije (Nordic Walker). Dalej poszło już błyskawicznie.

Z roku na rok rośnie w Finlandii liczba osób ćwiczących regularnie lub okazjonalnie nordic walking, w 2002 roku zarejestrowano międzynarodowe stowarzyszenie. Popularność tej formy spacerowania rosła i dotarła także do Polski.

W 2007 roku powstała Polska Federacja Nordic Walking.

W 2015 roku nordic walking wyprzedził w rankingach ulubionych form aktywności (także w Polsce), turystykę pieszą, piłkę nożną i siłownię.

dłonie (utrzymają się, dzięki rękawiczce) i pozostawienie ich samym sobie. Zaczynamy iść i obserwujemy, co się dzieje z kijami. Pod jakim kątem (ostrym) układają się do podłoża, kiedy dłoń pozostaje luźna, a kiedy zaciska się na kiju. Jeśli zaczniemy się nimi odpychać, a nie podierać, chód z miejsca stanie się łatwiejszy, włączą się do pracy ręce i plecy. I o to właśnie chodzi!

Nordic walking jest oparty na technice fizjologicznego marszu i angażuje 90% naszych mięśni, pracuje zatem także górna połowa ciała. Użycie kijów wydłuża krok marszu i wymusza utrzymanie odpowiedniej postawy.

Nordic walking zalecany jest kobietom w ciąży – pomaga znosić dolegliwości bólowe, ponieważ wzmacnia mięśnie kręgosłupa i wymusza prawidłową postawę.

Mamy 650 mięśni. Nordic walking angażuje 90 %, czyli 585, podczas gdy zwykły marsz tylko 200.

Objawami towarzyszącymi zwyrodnieniu odcinka lędźwiowego kręgosłupa są ograniczenia ruchomości tułowia i niejednokrotnie zaburzenia funkcji nerwów obwodowych: mrowienie, drętwienie, przeczulica.

Ból wzmacnia napięcie mięśniowe, które wtórnie wywołuje zmęczenie i przeciążenie tkanek, co jeszcze potęguje dolegliwości bólowe. Stanowią one jedną z głównych przyczyn niezdolności do pracy oraz pogorszenia jakości życia, mimo że bardzo rzadko związane są z poważną chorobą.

Podobnie jak w przypadku innych schorzeń, także przy bólach wywołanych zwyrodnieniami odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bardzo ważna jest odpowiednio dobrana aktywność fizyczna. Nordic Walking jest jedną z form rehabilitacji, które można stosować w przypadku tego typu schorzeń.

Okazało się, że zastosowana forma treningu NW ma pozytywny wpływ na profilaktykę otyłości i prowadzi do zmniejszenia wskaźnika BMI, co z kolei poprawia jakość życia osób ćwiczących. Trening NW pozytywnie wpływa na jakość życia w czterech sferach: ból, reakcje emocjonalne, zaburzenia snu, wyobcowanie. Nordic Walking pozytywnie wpływa również na życie seksualne. (...)

Dzięki odpychaniu się kijami podczas marszu buduje się gorset mięśniowy, a także wzmacniane są mięśnie barków i ramion. Wzmocniony gorset mięśniowy pomaga utrzymywać kręgosłup w pozycji wyprostowanej, pionizując go.

Prawidłowa, wyprostowana, postawa odciąża kręgosłup oraz obręcz biodrową w codziennym poruszaniu się. Podczas marszu górna część ciała wspiera się na kijach. Lekki chód odciąża stawy biodrowe.

Głównym elementem, który bezpośrednio wpływa na odciążenie odcinka kręgosłupa lędźwiowego, jest odpychnięcie się z kijka, powodujące, że ciężar ciała dźwigany jest nie tylko przez mięśnie i stawy kończyn dolnych, lecz także przez duże grupy mięśniowe górnej części ciała. W efekcie stawy kolanowe, biodrowe oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa wykonują znacznie mniejszą pracę przy tym samym wysiłku całego organizmu, a więc zużywają się w mniejszym stopniu (przeciążenia treningowe na te struktury są minimalne).

Odpowiednie wypchnięcie kijka powoduje elongację kręgosłupa, czyli jego wyciągnięcie, co ma bezpośredni wpływ na zmniejszenie nacisku na krążki międzykręgowe, których patologia ucisku powoduje bóle w dolnym odcinku kręgosłupa. Pozytywny wpływ na kręgosłup ma również retrakcja barków, która wynika z ruchu ramienia za biodro, wskutek czego cała sylwetka automatycznie się prostuje, barki są ściągane do tyłu, co prowadzi do wzmocnienia się niewydolnych mięśni pleców i rozciągnięcia przykurczonej klatki piersiowej.

Pozytywne oddziaływanie NW na pacjentów z bólami kręgosłupa polega przede wszystkim na:

- wzmocnieniu mięśni ramion, barków, klatki piersiowej, brzucha, kręgosłupa oraz nóg;
- rozciągnięciu mięśni szyi, ramion i tułowia;
- poprawie koordynacji ruchowej – dzięki kijkom zwiększa się powierzchnia podparcia, co
- w konsekwencji poprawia stabilność podczas marszu;
- częściowym uwolnieniu trzonów kręgosłupa od ciężaru głowy i tułowia, co umożliwia wsparcie w postaci kijów;
- zwiększonym wydatku energetycznym
- w stosunku do zwykłego marszu, bez kijów (o 20%-50%);
- 30% mniejszym obciążeniu dla układu motorycznego w porównaniu z wolnym biegiem (jogging).

Regularny trening z kijami pozytywnie wpływa na kręgosłup w przypadku każdej grupy wiekowej – nie tylko seniorów, ale również ludzi młodych, a nawet dzieci."

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę, która zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

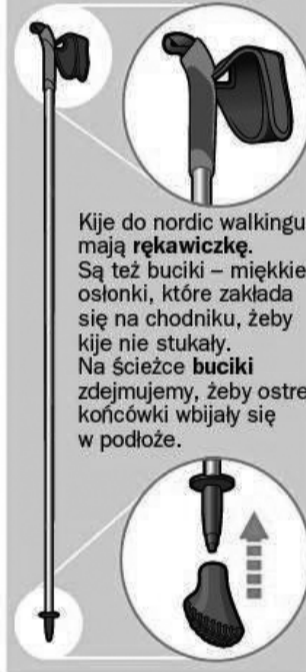
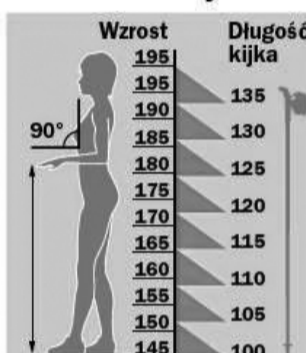
Kiedy ręka z kijkiem zostanie z tyłu, powinniśmy się wyraźnie odpychnąć i przenieść ciężar ciała na kijek. Rękę staramy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie odpychnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne odpychnięcie się za pomocą nogi zakroczonej.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykroczonej.

Jak dobrać kijki?



Kije do nordic walkingu mają rękawiczkę. Są też buciki – miękkie osłonki, które zakłada się na chodniku, żeby kije nie stukały. Na ścieżce buciki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbijały się w podłoże.

Nadeszła wiosna. Już zauważyliśmy zimowe straty. Przybyło kilogramów, spadła kondycja. Nadszedł czas rozprawić się z tym. Doskonałym sposobem, niemal dla każdego, będzie chodzenie z kijkami.

Wzmocnimy odporność i wytrzymałość, poprawimy kondycję, rozprawimy się z niechcianym tłuszczem. Dodatkowo obniżymy zbyt wysokie ciśnienie i poziom złego cholesterolu.

Na świeżym powietrzu, bez specjalnego wysiłku, bo w umiarkowanym tempie, możemy zrobić dla siebie więcej niż niejeden lekarz.

Ten sport nie wymaga kosztownego sprzętu. Wystarczy jedynie dobrać kije, wygodne buty i odpowiednio do pory roku ubranie.

Kije do wspinaczek górskich, ani kije narciarskie się nie nadają. Kije do nordic walking mają wymienne końcówki do stosowania na różnej nawierzchni, są regulowane i mają przy uchwycie specjalną „rękawiczkę”, dzięki której odpowiednio ułożymy ręce.

A te właśnie szczegóły mają duże znaczenie. Żeby nordic walking był naprawdę efektywny, musimy trzymać się kilku reguł. Inaczej cały wysiłek pójdzie na marne.

Najważniejszą sprawą jest, by nie nieść kijów, nie wspierać się na nich, ale się nimi odpychać. Dobrym sposobem, żeby sprawdzić, czy nie mamy tendencji do złego posługiwania się kijami, jest założenie ich na

Spalamy o 20% więcej kalorii niż przy normalnym marszu jednocześnie mniej się męcząc.

Osoby szczupłe, które nie zażywają ruchu są dwa razy bardziej narażone na przedwczesną śmierć, niż aktywne fizycznie osoby z nadwagą.

Ruch poprawia pamięć i okazuje się zbawienny dla naszego kręgosłupa!

Oto fragment pracy magisterskiej Tomira Nowaka, absolwenta AWF w Krakowie, wydziału Rehabilitacji Ruchowej, kierunku – fizjoterapia, pt.: „Ocena skuteczności terapii Nordic Walking u pacjentów ze zmianami zwyrodnieniowymi kręgosłupa lędźwiowego w zakresie zmniejszenia dolegliwości bólowych i poprawy jakości życia” opisujący wnioski z przeprowadzonych przez autora badań i obserwacji.

„Dolegliwości bólowe kręgosłupa spowodowane zwyrodnieniem odcinka lędźwiowego kręgosłupa są dziś tak powszechne, że zostały wręcz uznane za chorobę cywilizacyjną. Spotyka się je u coraz młodszych osób. W większości wiążą się one z prowadzeniem siedzącego trybu życia, ale także z nie przestrzeganiem ergonomii pracy.

(c.d. ze str. 1)

za opiekę nade mną podczas kontrolnych badań, przyniosłem olbrzymiego sękacza i z uśmiechem zaniósłem do pokoju pielęgniarek. Bardzo się ucieszyły. Wystarczyło zrobić to delikatnie, nie nalegać, powiedzieć przy okazji kilka miłych słów.

AKN: Mówisz dawać z klasą, a czasem nawet najwięksi tego nie potrafią. Pamiętam, chociaż to było pewnie ze dwadzieścia lat temu, nasze wizyty w domu pewnej malarki i właścicielki galerii. Za każdym razem wychodziliśmy od niej z podarunkiem, do Podkowy także jeździła z darami.

ZN: W pewnym momencie poczułem, że muszę ograniczyć nasze kontakty, ponieważ ta pani nie miała umiaru w obdarowywaniu mnie. A były to obrazy coraz większej wartości. Próbowałem oponować, ale to nie dawało rezultatów. Jedynym wyjściem było zerwanie znajomości. A szkoda.

AKN: Może niektórym wydaje się, że mogą przekupić los. Że jeśli zapłacą więcej, okażą chojność, to i Ty dasz z siebie więcej i bardziej się postarasz.

ZN: Znasz mnie już tyle lat i wiesz doskonale, że staram się jednakowo dla każdego. Dla tych, którzy płacą i dla tych, którzy nie płacą za spotkania, a takich osób jest bardzo wiele. Nigdy nie odmawiam pomocy i nie żądam zapłaty, jeśli wiem, że jest z tym jakikolwiek problem. Pieniądze, są bo muszą być. Tak jest zorganizowany ten świat. Ale dla mnie są wyłącznie środkiem do działania, nie celem samym w sobie.

AKN: Wczujmy się w sytuację osoby, która chce okazać swoją wdzięczność ofiarowując to, co w danej chwili ma najlepszego. Wziąć, czy nie wziąć? I gdzie jest ta granica?

ZN: Na moim stole leżą obok siebie – złoty pierścionek z brylantami i dwa cukierki. Kiedyś, któryś z moich gości odruchowo sięgnął po cukierek, a ja równie odruchowo krzyknąłem – zostaw to! Cukierek mi żalujesz, zapytał zdziwionym tonem. To nie cukierek odparłem, to dar serca. Leży obok pierścionka, który dostałem od króla cyganów za uratowanie żony. Cukierek dostałem od małej dziewczynki za uratowanie nerek. Oba te przedmioty mają dla mnie jednakową wartość, są tym, co oboje mieli w tamtej chwili najcenniejszego.

AKN: Chyba powiedziałeś w tej chwili definicję. Nie możemy odmówić daru serca, ale możemy odmówić, jeśli widzimy, że ktoś daje nam coś tylko po to, żeby mieć z głowy – odwdzięczyłem się, załatwiłem sprawę, jesteśmy kwita.

ZN: O, chyba właśnie tak. Ale i tu są pewne granice. Miałem kiedyś taką sytuację, że pewien człowiek w euforii i szczęściu z powodu odzyskania zdrowia podarował mi dom. Przez chwilę, nie wiedziałem, jak zareagować, co z tym zrobić. On działał w emocjach, a ja to doskonale wiedziałem. I nagle przyszło rozwiązanie. To jest teraz mój dom? – zapytałem. Tak! – wykrzyknął. To ja go panu daję w prezencie – powiedziałem. I na tym sprawa się skończyła. Szybko zrozumiał, że przesadził w swojej szczodrości, nie nalegał więcej.

AKN: Bardzo ładna opowieść. Pozwól, że teraz ja coś opowiem, bo przychodzi mi do głowy jeszcze jedna, typowa i życiowa sytuacja.

Grupa przyjaciół, dajmy na to cztery małżeństwa mające w zwyczaju spotykać się regularnie. Raz u tych, raz u tamtych... I nagle po latach jedna z pań oznajmia, że coś jest nie tak, bo u niej to już wszyscy byli tyle razy, a u Ixińskich wcale, albo może raz. I to jest fakt. Może Ixińscy nie mają warunków, może pani domu nie przepada za gotowaniem, a może pan domu przesadnie dba o stan podłogi i myśli o żonach przyjaciół w szpilkach spędza mu sen z powiek... Wydaje mi się, że przyczyna nie ma tu większego znaczenia. Jeśli nie zapraszają, to znaczy, że mają swoje powody i nie nam ich oceniać. Zgadzasz się ze mną?

ZN: Dotykasz znacznie poważniejszego tematu – kwestii ludzkiej skłonności do oceny, do mierzenia wszystkich swoją miarą. Obiektywizm nie jest mocną stroną ludzkości.



ALE NIESPODZIANKA!

Spotkanie właściwie dobiegało końca. Atmosfera była tego dnia wyjątkowa, bo zdecydowałem się pokazać zebranych film o Irku, czyli chłopcu z guzem mózgu, którego 26 lat temu przyniósł do redakcji „Skandali” jego ojciec.

Tak się złożyło, że zarejestrowaliśmy nie tylko to pierwsze spotkanie, ale także kilka kolejnych, na których widać, jak chłopak wraca do zdrowia i nabiera sił.

Mam takich przypadków tysiące, ale ten jest udokumentowany wyjątkowo dobrze, bo na przestrzeni lat. Dlatego materiał robi tak kolosalne wrażenie.

Poruszeni filmem opowiadali właśnie swoją historię Ania i Wojtek – mój kolega myśliwy, u którego udało się powstrzymać rozwój choroby nowotworowej i uniknąć poważnej operacji, kiedy przy drzwiach zrobił się jakiś ruch.

Ania skończyła mówić, zapytałem więc jak zawsze, czy jest jeszcze na sali ktoś, kto chciałby coś powiedzieć. I wtedy od drzwi zaczął się zbliżać jakiś

pan, mówiąc że tak, że on ma coś do powiedzenia. Nie poznałem go. Przywitałem uprzejmie i powiedziałem – proszę bardzo niech pan mówi.

I nagle słyszę, że pan się przedstawia: nazywam się Edward, jestem tatą Irka. I zaczyna łamiącym się głosem opowiadać, jak szukał ratunku dla swojego syna i jak wreszcie trafił do mnie.

Edward zakończył słowami: Wierz mi Zbysiu, codziennie się za ciebie modlę.

Wszyscy byliśmy wzruszeni, zebrani ocierali łzy, a ja przez chwilę nie mogłem wydobyć z siebie głosu.

Później rozmawialiśmy jeszcze w moim gabinecie. U Irka nadal wszystko w porządku, jest zdrowy, pracuje, a chłopcy (jego synowie) też rozwijają się świetnie.

(ZN)

Film, o którym wspominam został wyemitowany w Superstacji w styczniu br. Możecie go Państwo obejrzeć na stronie www.nowak.pl

Oto link:

<http://nowak.pl/video/program-w-styczniu-2016/>



AKN: Ten temat pomińmy, bo to ocean. Zresztą kiedyś już chyba o tym, że nie wolno nam nikogo oceniać już pisaliśmy i pewnie jeszcze do tego za jakiś czas wrócimy.

Opowiadam tę historię także w kontekście dawania i brania. Chcesz zobaczyć się z przyjaciółmi, masz warunki – to ich zaprosz i bawcie się dobrze. Nie licz po cichu, że to już piąty raz, a tamta nie zaprosiła Cię jeszcze wcale. A tym bardziej, po którymś z kolej spotkaniu u Ciebie, nie wypominaj im, że przyszli.

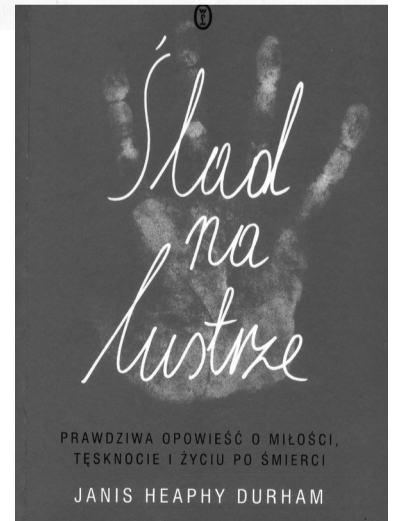
ZN: Po pierwsze to ma niewiele wspólnego z przyjaźnią. Przyjaźń to nie dyplomacja i sztywne reguły. Przyjaźń – to serce i gotowość do dawania niezależnie od wszystkiego. W przyjaźni nie liczy się jeden do jednego.

AKN: Znow ładnie powiedziane. Podsumujmy zatem. Co prawda więcej mówiliśmy o dawaniu niż o braniu. Mam jeszcze kilka refleksji na temat osób, które umieją brać bez zażenowania. Z wdziękiem - pozwalają innym zrobić sobie przyjemność..

ZN: Do wszystkiego trzeba podchodzić z wycuciem. Zarówno dawanie, jak i branie może być przyjemnością i źródłem olbrzymiej satysfakcji. I nigdy, przenigdy, nie licytujmy się, kto dał więcej!

Rozmawiali: Ola i Zbyszek Nowak

— Zdałem sobie sprawę, że stan posiadania nie ma żadnego znaczenia — odparł. — Liczy się tylko to, co robimy dla innych. Właśnie tak gromadzi się moc duchową: dając ją innym, bo im więcej jej dajemy, tym więcej dostaniemy z powrotem. Jeśli roztaczamy wokół siebie strach, ludzie reagują strachem. Jeśli roztaczamy miłość, obdarzają nas miłością.



Kochani! To lektura obowiązkowa dla każdego! Ta książka to drogowskaz! Pokazuje nam cel i sens naszego życia, napawa spokojem i optymizmem.

(zn)

ZAKWAS Z BURAKÓW

Bezcennym darem natury i lekiem zarazem, prostym do wykonania i smacznym, jest zakwas z buraków naturalnie fermentowany.

Zakwas z buraków jest wspaniałym probiotycznym produktem. Buraki zawierają mnóstwo dobroczynnych minerałów min.: cynk, potas, żelazo, magnez, fosfor, wapń, kwas foliowy, ogromne ilości witaminy C (w procesie kiszenia jej ilość jeszcze wzrasta), witaminy z grupy B, czy rzadko występujące mikroelementy: lit, cez, rubid czy kobalt, które wraz z silnym przeciwutleniaczem – betaniną, pomagają w profilaktyce antynowotworowej.



Właściwości zakwasu z buraków

Zakwas buraczany przyczynia się do zwiększenia czerwonych ciałek krwi, oczyszcza organizm, odbudowuje florę bakteryjną ze względu na zawartość laktobakterii (zamiast aptecznych leków osłonowych można go stosować podczas i po antybiotykoterapii), ma wpływ na tworzenie kolagenu więc działa również ujędrniająco i napinająco na skórę.

Nie do pogardzenia są jego właściwości przeciwgrzybicze i antibakteryjne. Dodatkowo reguluje ciśnienie krwi, pracę nerek, wątroby. Jest niezastąpiony dla osób odchudzających się, gdyż reguluje przemianę materii. Natomiast dla osób uprawiających sport interesującym okaże się fakt, że zakwas buraczany doskonale wpływa na sprawność fizyczną i ogólną wytrzymałość.

Jednak aby zakwas miał szansę obdzielić nas tyloma dobrodziejstwami, musi być pity systematycznie tzn. codziennie. Nie jest to absolutnie żaden problem, gdyż wyprodukowanie zakwasu z buraków w domowych warunkach jest tanie i mało czasochłonne.

Domowy zakwas buraczany

Do przygotowania zakwasu buraczanego (ok 3,5 litrów) potrzebujemy:

1. 6/7 średnich buraków
2. 4/5 ząbków czosnku
3. kilka listków lauowych
4. kilka ziaren ziela angielskiego
5. szczyptę gorczycy
6. opcjonalnie świeży korzeń chrzanu
7. opcjonalnie ziarenka kminku
8. przegotowaną wodę
9. sól kamienną niejodowaną do przetworów (może być himalajska czy morską)
10. kamionkowe naczynie, słoik lub inny pojemnik, które nie wchodzi w reakcję z kwasem
11. drewniana łyżka do mieszania

Jeśli posiadamy własne buraczki lub z pewnego źródła i wiemy że nie były przyskane nie musimy przeprowadzać kąpeli w celu pozbycia się pestycydów. Polecam robienie zakwasu z buraków nie obieranych ze skórki. W skórce znajduje się największe stężenie cennych makro i mikroelementów, więc lepiej się jej nie pozbywać tylko dobrze wyszorować buraki. Jeśli nie mamy dostępu do pewnych czyli wolnych od pestycydów warzyw, przed ich krojeniem przeprowadzamy kąpiel kwasowo-zasadową.

Naczynie wyparzymy wrzątkiem. Kroimy buraki i czosnek, wkładamy do naczynia. Dodajemy resztę składników oraz zalewamy roztworem wody z solą. Na każdy litr wody płaska łyżeczka soli.

Gdy sól rozpuści się w wodzie (woda ma być chłodna), zalewamy zawartość naczynia i mieszamy ją wyparzoną wcześniej łyżką drewnianą. Następnie przykrywamy ściereczką i zakładamy na nią gumkę. Chodzi o to, by żadne owady czy kurz nie dostały się do naczynia, tylko powietrze potrzebne do procesu fermentacji. Dlatego też nie należy naczynia przykrywać szczelnie.

Codziennie należy doglądać zakwasu, mieszać go i zbierać białą piankę tworzącą się na powierzchni. Naczynie z zakwasem stawiamy w nieprzewodnym oraz nie nasłonecznionym miejscu. Zakwas buraczany robi się ok. 6/7 dni. Aby przyspieszyć ten proces można dodać produktu zawierającego już laktobakterie. Może to być trochę wody z ogórków kiszonych bądź kapusty, skórka chleba na zakwasie lub serwatka. Mogą też być po prostu 2 łyżki zakwasu buraczanego wcześniej wytworzonego - wtedy zakwas będzie gotowy po ok. 5 dniach. Oczywiście nie należy też przetrzymywać zakwasu zbyt długo w naczyniu.

Po wymaganym czasie naturalnej fermentacji, przez gazę i lejek precedzamy zakwas do wcześniej wyparzonych, szklanych butelek, zakręcamy i wstawiamy do lodówki. Tak mogą ponoć stać ok 3/4 miesiący, ale skoro mamy pić codziennie...

Smak zakwasu zależy od rodzaju użytych buraków. Najdelikatniejszy jest z młodych buraczków, małych lub średnich. Dużych lepiej nie stosować, gdyż mają zbyt ziemisty smak. Zakwas z buraków podłużnych jest słodszy i delikatniejszy niż z okrągłych.

Gotowy zakwas z buraków ma piękny, głęboki czerwony kolor, jest przejrzysty, pachnie i smakuje przyjemnie. W zależności od ilości czosnku czy użytych dodatków, może być mniej lub bardziej ostry. Jeśli lubicie czuć czosnek, to go nie żałujcie, to przy okazji świetny naturalny antybiotyk, a w takiej wersji czosnek nie jest absolutnie ciężkostrawny.

NOWAK

ENERGOTERAPIA

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

APARTAMENT LEŚNY

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażona 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

Maj' 16			Czerwiec' 16		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
		04			
09	10	11	06	07	08
16	17	18	13	14	15
23	24	25	20	21	22
			27	28	29

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

SMS-Y: 601 244 903

e-mail: pytania@nowak.pl

www.nowak.pl

