



# ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK  
ENERGOTERAPIA

NR 109 (150)

IX/X 2019



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



## TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

### WRZESIEŃ

#### POZNAŃ

07.09. 2019  
GODZ. 11:00  
HOTEL IKAR  
UL. SOLNA 18

#### WROCŁAW

15.09. 2019  
GODZ. 10:00  
Q PLUS HOTEL WROCŁAW,  
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

#### KATOWICE

26.09. 2019  
GODZ. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
UL. HALLERA 28

#### KRAKÓW

27.09. 2019  
GODZ. 10:30  
HOTEL EUROPEJSKI  
UL. LUBICZ 5

### PAŹDZIERNIK

#### GDYNIA

05.10. 2019  
GODZ. 11:00  
HOTEL HOTTON  
UL. ŚW. PIOTRA 8

#### POZNAŃ

19.10. 2019  
GODZ. 11:00  
HOTEL IKAR  
UL. SOLNA 18

#### KATOWICE

24.10. 2019  
GODZ. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
UL. HALLERA 28

#### KRAKÓW

25.10. 2019  
GODZ. 10:30  
HOTEL EUROPEJSKI  
UL. LUBICZ 5



### KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL: POMOC@NOWAK.PL \* SMS: 601 244 903\*  
LIST: 05-807 PODKOWA LEŚNA, UL. JAŚMINOWA 7

DOWIEDZ SIĘ WSZYSTKIEGO:

O TERMINACH SPOTKAŃ INDYWIDUALNYCH!  
O TRYBIE INTENSYWNEJ OPIEKI PRZEZ ZDJĘCIE!  
O SPOTKANIU INDYWIDUALNYM PRZEZ TELEFON!

## OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Wchodzimy w jesień z uśmiechem i bez ponurych myśli. To bardzo ważne, co sobie myślimy, bo każda, najbardziej przelotna nawet, myśl ma swoją energię. Dobrą albo złą. I z nich budujemy całe nasze życie.

Dobrymi myślami są z pewnością miłe wspomnienia. Poszukaliśmy ich dla Państwa w archiwum programu „Ręce, które leczą” z Superstacji. To gejzery pozytywnych uczuć. Możemy je sobie zaszerwować w dowolnym momencie, wesprzeć się nimi w chwilach zwątpienia.

Wszystko zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Serdecznie pozdrawiam

Aleksandra Krajewska-Nowak

UWAGA! UWAGA!

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o ewentualnych zmianach będzie na stronie **www.nowak.pl**

Warto też wybierając się na spotkanie zadzwonić do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

Spotkania indywidualne, zarówno w Podkowie jak i w pozostałych miastach, są możliwe **po uprzedniej rezerwacji!** Osoby, które przychodzą bez rezerwacji, będą proszone o cierpliwość i zostaną przyjęte wg kolejności zgłoszeń, ale po osobach zapisanych.



## KOLEJNY ROK W SUPERSTACJI



Minął kolejny rok naszej współpracy z Superstacją. Mieliśmy możliwość pokazać Państwu wspaniałych ludzi, którzy nie tylko podjęli kiedyś odważną decyzję rozpoczęcia kontaktu ze mną, ale zechcieli również opowiedzieć o jego efektach. Jestem im za to niezmiernie wdzięczny. Bo to pomaga innym żyć i mieć nadzieję!

Zobaczmy zatem co działo się w programie „Ręce, które leczą” przez ostatnich dwanaście miesięcy.

\*\*\*

We wrześniu Pani Małgosia opowiedziała, jak zatrzymało się i cofnęło odziedziczone w genach reumatoidalne zapalenie stawów. „Zabierz ją do Nowaka” – podpowiadała Jej mamie matczyzna intuicja. Leki nie pomagały, dziewczyna prawie nie mogła się ruszać. Pierwszy kontakt nie przyniósł spektakularnych efektów, ale cierpliwość i konsekwencja sprawiły, że stan zaczął się regularnie poprawiać. Zaczęły znikać obrzęki, poprawił się sen, ustąpił ból, leki zaczęły działać, poprawiła się ruchomość stawów.

W pewnym momencie kontrola lekarska i werydykt: jest pani zdrowa!

\*\*\*

W październiku pan Paweł opowiedział, że lekarze nie umieli postawić diagnozy. Stan zapalny w całym organizmie, osłabienie, wysokie OB – ponad 200, sprawiły, że znalazł się w szpitalu. Tam też nie wykryto przyczyny. Wtedy żona podjęła decyzję: do Nowaka! OB zaczęło spadać. Po serii kontaktów pan Paweł wrócił do zdrowia.

\*\*\*

W listopadzie, wraz z Księdzem Generałem Stanisławem powspominaliśmy dawne czasy, a zwłaszcza wydarzenie sprzed 30 lat, czyli postawienie figury Matki Bożej na Antarktydzie.

W grudniu Pani Kasia pochwaliła się naszym wspólnym zwycięstwem nad niezwykle utrudniającą życie i poruszanie się przepukliną kręgosłupa.

\*\*\*

W styczniu Pani Magdalena opowiedziała o tym, jak dzięki energetycznej pomocy wyszła na prostą po wieloletniej walce z rozległym nowotworem z przerzutami. Operacje i chemie nie przynosiły oczekiwanego efektu, dopiero wsparcie energią spowodowało, że choroba wycofała się całkowicie.

\*\*\*

W lutym pokazaliśmy Państwu wzruszające spotkanie z Marcinem, moim podopiecznym sprzed ponad 25 lat, który jako dziecko cierpiał straszliwie z powodu wodogłowia. Kolejne operacje i wstawianie kolejnych zastawek w czaszkę skończyło się po nawiązaniu kontaktu ze mną. Życie całej rodziny zmieniło się diametralnie. Po trzech latach wszystko wróciło do normy.

\*\*\*

W marcu skupiliśmy się na przypomnieniu Państwu, jak bardzo ważny dla zdrowia jest ruch i codzienne ćwiczenia

\*\*\*

W kwietniu o kontaktach na odległość Podkowa – San Francisco opowiedział Pan Waldemar. TIOPZ to potężna pomoc w sytuacji, kiedy nie można spotkać się osobiście.

\*\*\*

W maju Pani Agnieszka opowiedziała o swoim psie – także podopiecznym, który z dużym powodzeniem korzysta z energii na odległość.

\*\*\*

W czerwcu w studio gościliśmy panią Monikę z Olivierem, który skończył właśnie 5 lat. Ten słiczny i mądry chłopiec miał się urodzić jako dziecko z zespołem Downa.

W lipcu przypomnieliśmy historię Pana Janusza sprzed kilkunastu lat. Janusz jest człowiekiem, którego reakcje na energię były, i nadal są, spektakularne. Warto dodać, że wystarczyło obejrzeć program i wziąć udział w przekazie energii. Po latach wróciły pewne problemy i znów powtórzyła się błyskawiczna akcja regeneracji i regulacji organizmu, o czym sam Janusz opowiedział w studiu.

\*\*\*

W sierpniu pięciolecie powrotu do zdrowia obchodziła Magda, dzielna dziewczyna, która nacierpiła się straszliwie z powodu choroby Leyela, ale dzięki przytomności jej mamy, która natychmiast wysłała do mnie zdjęcie i rozpoczął się TIOPZ, leczenie zamiast spodziewanych miesięcy, potrwało znacznie krócej. Już po trzech tygodniach Magda zdrowa wyszła ze szpitala i spotkała się ze mną w Katowicach.

<http://nowak.pl/kategorie-video/programy-tv/>

Aż 80 programów z Superstacji znajdziecie Państwo na mojej stronie **www.nowak.pl** w zakładce video. Sam jestem zdziwiony, że jest ich już aż tyle.

Z tymi niezwykłymi ludźmi wiąże się tak dużo wspomnień i wzruszeń, że nie sposób tego opisać słowami. Bywa nawet, że na antenie głos nam się załamuje i nie umiemy opanować emocji, jakie towarzyszą tym opowieściom. Nie ukrywamy wtedy łez, bo to przecież zupełnie normalna reakcja.

Czas mija, co miesiąc dochodzi nowy odcinek. Materiałów, opowieści moich podopiecznych, którym udało się pomóc mam jeszcze bardzo dużo. Stale też dochodzą nowe relacje, albo po latach przyjeżdżają ponownie podopieczni sprzed lat i wtedy wspominamy sobie dawne dzieje. (ZN)



# ENERGIA KŁAMSTWA



**Zostałem niedawno zapytany, jaka jest „energia” kłamstwa. Jaki jest los i następstwa słów, które nie są prawdą. Jakie są konsekwencje energetyczne dla autora tych słów, zakładamy oczywiście, że popelnia je świadomie i nie koniecznie w dobrej wierze?**

Dość łatwo sobie wyobrazić, jaką może mieć energię coś co nas niszczy. Do zjawiska kłamstwa sensu stricte zaliczam, bo to dla mnie oczywiste, przemilczenie, półprawdy i manipulacje danymi, uczuciami oraz nastrojami. To wszystko niesie ze sobą złą i niszczącą energię dla wszystkich. Dla tych, którzy kłamią i dla tych, którzy są tego kłamstwa ofiarami.

Nie ma okoliczności łagodzących dla kłamstwa jako mniejszego zła. Nie ma kłamstwa w dobrej wierze. Nie ma kłamstwa nieszkodliwego. Nie usprawiedliwia kłamstwa, ani niewiedza, ani ignorancja.

Co to jest kłamstwo? Kłamstwo to zaprzeczenie prawdy. Każdy chce być zdrowy, szczęśliwy, zadowolony, podziwiany, brany za wzór do naśladowania, itd.

Czy taki stan można osiągnąć? Oczywiście, ale jest to niezmiernie trudne. Z jakiego powodu? Otóż, jeśli pozwolimy sobie na jakiegokolwiek kłamstwo, skrzywienie prawdy (co ja nazywam spaczeniem), jakiegokolwiek dysonans, który rozchodzi się jak kręgi na wodzie coraz dalej i dalej, aż w końcu czysta do tej pory toń staje się brudna i śmierdząca, to taka ciemna plama na naszym jasnym i czystym do tej pory wizerunku może pozostać na zawsze. Z energetycznego punktu widzenia jest niemal nieusuwalna.

W jaki sposób kłamstwo wpływa na energetykę, czyli wydolność pracy naszego organizmu?

Wg André Bovisa zdrowy człowiek ma około 6500 stopni tzw. energii życiowej, rośliny lecznicze, od 7000 do 11000, pasożyty od 0 do 3000.

Kłamstwo – wypowiedziane słowo, a nawet nie mająca nic z prawdy myśl, powoduje obniżenie naszej kalibracji, a tym samym następuje zmiana promieniowania naszego organizmu i atakują nas pasożyty, bo znaleźliśmy się w zasięgu ich działania.

Nie znam przykładów badania siły kłamstwa, ale zbadano i udowodniono naukowo siłę modlitwy i przekleństwa.

N.J. Stovell „Byłem cynicznym ateistą, wierzącym, że Bóg nie jest niczym innym, jak tylko wymysłem stworzonym przez ludzi.

Pracowałem w dużym laboratorium klinicznym. Zajmowałem się pomiarem długości fal i natężeniem promieniowania wytwarzanego przez ludzki mózg. Chcieliśmy zbadać, co zachodzi w ludzkim mózgu podczas przejścia ze stanu życia do śmierci. W tym celu wybraliśmy kobietę cierpiącą na nowotwór złośliwy. Była w pełni sprawna psychicznie i umysłowo. Wiedzieliśmy i ona wiedziała, że umiera. Na krótko przed śmiercią postawiliśmy w jej pokoju bardzo czuły sprzęt. Urządzenie to miało wykazać, co zachodzi w mózgu w ostatnich minutach życia. Nad łóżkiem zamontowaliśmy mikrofon, abyśmy mogli słyszeć, co będzie mówiła w ostatnich chwilach swego życia. Udaliśmy się do przyległego pomieszczenia. Nasza grupa liczyła pięciu trzeźwo myślących naukowców, z których ja byłem najbardziej zatwardziały. Oczekując biegu wydarzeń, staliśmy przed aparaturą. Wskazówka mogła wychylić się o 500 stopni w prawo (pozytywnie) i 500 stopni w lewo (negatywnie).

Jakiś czas wcześniej, za pośrednictwem tego samego aparatu, mierzyliśmy siłę informacji „wysyłanych” przez rozgłośnię radiową. Program o natężeniu 50 kW nadawany był w eterze. Chodziło o wiadomość, która mogłaby obejść kulę ziemską. W tamtym doświadczeniu uzyskaliśmy wynik 9 stopni pozytywnych.

Nagle usłyszeliśmy, jak chora zaczęła się modlić i chwalić Boga. Prosiła go, aby przebaczył wszystkim ludziom, którzy wyrządzili jej krzywdę. Potem wyraziła swą wiarę w Boga słowami: „Wiem, że jesteś jedynym pewnym źródłem energii swojego stworzenia i wiem, że takim pozostaniesz”. Podziękowała mu za siłę, z jaką niósł ją przez życie i za pewność, że jest własnością Chrystusa. Oświadczyła, że jej miłość do niego nie osłabła, pomimo niezliczonych cierpień.

Z radością mówiła o tym, że Jezus Chrystus obmyje ją z grzechów swą krwią. Była oniemiała ze szczęścia, że wkrótce będzie mogła zobaczyć swojego Zbawiciela.

Wstrząśnięci staliśmy wokół naszego urządzenia. Dawno już zapomnieliśmy, co właściwie chcieliśmy badać. Każdy z nas patrzył

na drugiego, nie kryjąc łez. Byłem tak przejęty tym, co usłyszałem, że rozplakałem się jak dziecko.

Podczas gdy kobieta nadal się modliła, usłyszeliśmy odgłos stukania dochodzący z naszego urządzenia. Gdy zerknęliśmy na nie, zobaczyliśmy, że wskazówka pokazuje ponad 500 stopni pozytywnych, a przedział wciąż się wacha. Energia promieniowania musiała przekraczać naszą skalę; jedynie brzeg przeszkadzał wskazówce w osiągnięciu wyższej wartości.

Za pomocą pomiarów dokonaliśmy niesamowitego odkrycia: mózg umierającej kobiety, która miała łączność z Bogiem, wytworzył 55-krotnie większą siłę niż informacje nadawane przez rozgłośnię radiową.

W celu dalszych obserwacji postanowiliśmy przeprowadzić wspólnie kolejny eksperyment. Tym razem wybraliśmy człowieka, który był chory psychicznie. Po tym, jak ponownie skonstruowaliśmy nasze urządzenie, poprosiliśmy siostrę, aby wzbudziła w chorym reakcję na jakikolwiek bodziec. Mężczyzna zareagował przekleństwami. Co więcej, obraził w poważny sposób Imię Boże.

I znów coś zastukało w naszym urządzeniu. Z ciekawości spojrzeliśmy na skalę. Byliśmy poruszeni widząc, że wskazówka odchyliła się o 500 stopni w lewą stronę i zatrzymała się na granicy.

Tak więc dzięki owemu pomiarowi dowiedzieliśmy się, co się dzieje w mózgu człowieka, kiedy ten przekracza, czy też sprzeciwia się boskim przykazaniom.

Udało nam się udowodnić, że istnieje pozytywne działanie Boga i negatywne siły przeciwnika. Szybko uzmysłowiliśmy sobie, że człowiek, który kieruje się w życiu Bożymi przykazaniami i ma silną więź z Bogiem, promieniuje boską siłą. Jeśli jednak przeciwstawia się Boskiemu: „Nie będziesz”, skutkuje to siłami negatywnymi, satanistycznymi”.

*Opracowane na podstawie książki L.W. Goring i H. Clausen „Spuścizna Antarktydy”*

Myślę, że ta relacja sama w sobie, jest doskonałą odpowiedzią na zadane przez Was pytanie. ZN

## LIST DARII PO LEKTURZE “AMBASADY”

*Po raz pierwszy o Zbyszku usłyszałam przysłowiowe „100 lat temu”. Były to wczesne lata 90-te ubiegłego wieku. Moja córka chorowała, lekarze nie za bardzo radzili sobie z nawrotami choroby i właściwie nie potrafili dać mi żadnych wskazówek profilaktycznych. Moja ówczesna szefowa wspomniała o Zbyszku – tak naprawdę brzmiało to dla mnie jak bajka, bo były to opowieści (na tamtejsze czasy) z pogranicza fantastyki, rzeczy niezbadane, niezrozumiałe, nie mające potwierdzenia w nauce...*

*Nikt dotąd nie napisał o Nowaku żadnej pracy naukowej, nie było urzędzenia mogącego „zbadać” siłę, którą operuje, nikt nie potrafił powiedzieć na 100%, na pewno, czy ten człowiek jest cudotwórcą, przedstawicielem innego, nie rozpoznanego jeszcze gatunku, facetem, który jako jeden z niewielu ma świadomość siły, którą dysponuje, gościem, który potrafi wykorzystywać o wiele więcej procent mózgu niż przeciętny Kowalski, czy też sprytnym biznesmenem, który po prostu w ten sposób zarabia na życie.*

*Nie trafiłam wtedy do Niego – nie miałam samochodu, nie było Internetu, więc trzeba byłoby inaczej dowiedzieć się gdzie, kiedy, i za ile. Córa wyzdrowiała, a ja zapomniałam o istnieniu kogoś takiego, jak Nowak.*

*Pracowałam dzielnie pnać się po szczebelkach kariery, ale w pewnym momencie stwierdziłam,*

*że to nie dla mnie. Nie interesuje mnie wieczna walka, przysłowiowe podkładanie sobie świń i rywalizacja o popularność. Nie specjalnie zależało mi na tym, by ktoś rozpoznawał moją twarz w warzywniaku, albo prosił o autograf. Przeżyłam, doświadczyłam, skonstatowałam, że mnie to nie kręci. Doszłam do wniosku, że wolę być anonimowym twórcą rzeczy wszelakich, a w dodatku miło byłoby, gdybym mogła odczuwać satysfakcję z tego, co robię.*

*Podobno w życiu jest tak, że jak się czegoś bardzo chce...to to się pojawia. Dostałam propozycję robienia cyklicznego programu o Nowaku. Okazało się, że poprzednia Pani redaktor zmienia pracę i potrzebny jest ktoś, kto się tym zajmie. „Bo jak nie my to kto?”, no właśnie...kto jak nie ja? Kto da radę? Ja nie dam? Ja??? Pewnie, że dam! I tak zaczęła się moja współpraca ze Zbyszkiem...choć nazywanie tego współpracą, chyba jest trochę na wyrost... Zaczęła się obserwacja świata Zbyszka...świata, który otaczał go od zawsze.*

*Pamiętam nasze pierwsze spotkanie. Zaproponowałam zmiany – scenograficzne, kompozycyjne, chciałam „sformatować” jakoś ten program. Na początku był pewien opór, ale jednocześnie Zbyszek robił wszystko, o co poprosiłam, karnie robił „dogrywki”, powtarzał cierpliwie wszystko, co wymagało powtórzenia,*

*choć było widać, że trochę go to irytuje.*

*Teraz wiem, że czekał. Cekał na efekt końcowy. Obejrzał program i ...”kupił mnie”. Spodobało się. Zobaczył, że chcę dobrze, że nowe nie koniecznie jest złe, że zmiany wychodzą czasami (choć nie zawsze) na dobre. I od tego momentu poczułam się u Niech (bo zawsze Zbyszka wspomagała Ola, jego żona – naprawdę cudowna, mądra kobieta), jak wśród przyjaciół.*

*Wielokrotnie potem dawali temu dowód, odbierając ode mnie telefony o zaskakujących porach, chociażby tylko po to, żeby wysłuchać mojego biadolenia...bo praca, bo dom, bo dzieci, bo pies, bo życie jest ciężkie, a ludzie okropni... Często też przyjeżdżałam, żeby się „wygadać”, żeby chociaż posiedzieć w ich towarzystwie. Zawsze pomagało...*

\*\*\*

*Tego, na co napatrzyłam się w ciągu dziesięciu lat tworzenia programu nie sposób opisać. Nie sposób wymienić wszystkich, którzy w tym czasie przewinęli się przez program opowiadając swoje historie. Nie można zliczyć, ile razy obie z Olą „myślałyśmy o obieraniu kartofli” w trakcie zdjęć (to było nasze hasło, kiedy w trakcie opowieści snutych przez gości nasze oczy wilgotniały). Często ryczałyśmy jak bobry, ale jak tu nie płakać, gdy widzi się dziecko jeżdżące na rowerku i śmiejące się w głos...dziecko, które*



# ENERGIA MYŚLI



## ENERGIA MYŚLI JEST POTĘŻNYM NARZĘDZIEM W PRACY NAD ZDROWIEM CIAŁA I UMYSŁU ORAZ NAD JAKOŚCIĄ ŻYCIA!

Tyle słów wypowiadamy co dzień, tylu słów słuchamy. Jedne są skierowane specjalnie do nas, inne, niby nas nie dotykające, przyjmujemy niechcący. Słowa wypowiadane, czytane... Słowa między ludźmi, słowa w telewizji, prasie..., mnóstwo słów. W większości niekontrolowanie trafiają do naszej świadomości i podświadomości, i stają się „naszymi” myślami. Pytanie tylko, czy są one naprawdę nasze? Drugie istotniejsze pytanie, czy zdajemy sobie sprawę, jak wiele energii mają myśli, jak wiele mogą dla nas uczynić dobrego, ale i złego. To ogromna siła, która w niezrozumiały dla nas sposób sprawia, że nasze życie jest albo zdrowe i szczęśliwe, albo „kuleje” od każdej strony. Nie rozumiemy tej siły, energii myśli, ale korzystając z praktyki ludzi osiągających to czego pragną, możemy ją ukierunkować na naszą korzyść. Wystarczy poznać pewne reguły, które potwierdzają się w praktyce i popracować nad swoimi myślami.

Myśli są jak małpki, skaczące po drzewie naszego umysłu. Nawet, gdy staramy się nie myśleć, jest ich mnóstwo. Nie do opanowania. Nieskoordynowane. Dlaczego akurat takie przyskoczyły, dlaczego akurat to przyszło mi do głowy... Małpka skoczyła, mimo, że starałam się myśleć, np. o pracy. I skąd one się w ogóle wzięły? Nie pamiętam, kiedy ostatnio o tym myślałam... Nieraz wiele lat nad tym się nie zastanawiamy, ale tak właśnie jest z myślami w naszym umyśle, czyli świadomości. Jeszcze mniej kontroli mamy nad naszymi „myślami”, tu już traktowanymi raczej jako przekonania, w naszej podświadomości. A podświadomość jest jeszcze bardziej pojemna i ukryta niż świadomość. Moglibyśmy nasz umysł porównać do skały lodowej. Wówczas wystająca część czyli 10% skały stanowi świadomy umysł, a 90% to to co schowane pod wodą, nasza ukryta część umysłu, podświadomość.

Świadomość, jeśli się postaramy, można zmienić, ona odróżnia dobro od zła, wie co jest dla nas korzystne, a co nie. Natomiast podświadomość ma ogromną siłę, a równocześnie jest jak bezmyślne narzędzie, niewolnik wykonujący rozkazy naszych myśli i to zarówno te na naszą korzyść, jak i te na niekorzyść. Podświadomość nie odróżnia tego. Na szczęście, jeśli się postaramy, możemy pośrednio, pracując nad tym jakie myśli ma w swojej świadomości umysł, ukierunkować podświadomość. Można to

najogólniej zobrazować przykładem. Jeśli myślisz (w świadomym umyśle), że coś potrafisz lub myślisz, że nie potrafisz, zawsze masz rację (podświadomość sprawi, że stanie się tak, jak myślisz). To tak mocna energia, że przyciąga okoliczności, sytuacje, ludzi, by „rozkazy” myśli zostały spełnione. Dlatego bardzo trzeba uważać, by myśleć o tym, czego się pragnie, a nie o tym czego nie chce. Pewne jest, że każda myśl, pomysł przechowywany na stałe w świadomości, będzie prędzej czy później zrealizowany. Pytanie tylko „jaka myśl”...

Żeby lepiej zrozumieć jak ważna jest treść myśli, zamknijmy oczy i pomyślmy: „nie myślę o zielonym słońcu”. I co pojawiło się przed oczami, jaki obraz... oczywiście zielony słoń. Tak działa nasz umysł, on, np. nie rozumie słowa „nie”. Dlatego nie oczekujemy zrealizowania pragnień, gdy powiemy sobie, pomyślmy: „nie chcę być chory...”. Słowo „nie” zgubi się i pozostanie zrealizowana pozostała część zdania, czyli to czego nie chcemy, chorowanie. Tak więc niestosowanie słówka „nie” przy precyzowaniu naszych celów, pragnień jest pierwszym krokiem. Myślmy „chcę być zdrowy, będę zdrowy, jestem coraz zdrowszy”. Niech takie myśli zadomowią się w naszym umyśle! Pomożemy tą energią naszych myśli, energii P. Zbyszka i tylko patrzeć, jak będzie efekt – zdrowie!

To jednak nie wszystko co musimy zrobić, by cieszyć się zdrowiem i tym co wokół nas. Bardzo często jedziemy przez życie, jak na ręcznym hamulcu. Chcemy być zdrowi, mamy jakieś pragnienia, staramy się do nich dążyć, a jednak coś nas trzyma.. Cóż takiego? Wyobraźmy sobie nasz umysł jako ogród. Opisuje to Tadeusz Niwiński w książce „Ja”. Ten ogród może być śliczny, zadbane, pielęgnowany, albo zachwaszczony. Niestety od dzieciństwa wszyscy zanieczyszczać nasz umysł chwastami. Dzieje się to, gdy rodzice, bliscy, nauczyciele krytykują młodych ludzi. Wówczas w świadomości, a potem i podświadomości pozostają przekonania typu „jestem niezdarą, nie mam zdolności do... matematyki, jestem gruba, jestem z natury leniwa, łatwo się rozchorowuję...”. Całe lata w różnych sytuacjach międzyludzkich, poprzez środki masowego przekazu, poprzez reklamy... dodawane są inne chwasty, np.: „jestem biedny, nieszczęśliwy, życie jest ciężkie, mężczyźni są brutalni, kobietom nie można ufać, nie można zostać bogatym uczciwą drogą, czy się stoi czy się leży...”, małe kłamstwa są potrzebne, a nawet nieuniknione.

Nasza podświadomość zachowuje się jak słoń, którego w dzieciństwie nauczono, że przywiązany do drzewa musi stać posłusznie, bo sznurek jest silniejszy od niego. Słoń dorosły z łatwością poradziłby sobie, jednak zapamiętał co działo się, gdy był mały i nawet nie próbuje. Nasza podświadomość też pamięta i nie zastanawia się, czy tak jest nadal, czy to w ogóle była prawda. Dlatego gdy, mając ogródek umysłu pełen chwastów, staramy się osiągnąć coś wymarzonego, wkładamy w to wiele wysiłku i otrzymujemy odwrotny efekt, energia działa na naszą niekorzyść. Chwasty te w sposób bezpośredni lub pośredni dotyczą zdrowia. Przekonanie, że „jesienią wszyscy chorują, teraz tyle osób choruje na taką czy taką chorobę, w naszej rodzinie często choruje się na...” może sprawić, że podświadomość wykona „rozkaz” i sprowadzi na nas chorobę...

Cóż zrobić by temu zapobiec? Być dobrym ogrodnikiem w swoim umysłowym ogrodzie i wyplewić chwasty.

Myśli, nasza wspaniała energia, potrzebują opieki i pielęgnacji. I to stale, bo stale jesteśmy narażeni na przyływ chwastów. Możemy też pozbyć się chwastów z całego życia oraz zabezpieczać się przed nowymi. Trzeba być tego świadomym, trzeba uważać na to, co wpuszczamy do naszego umysłu, nie pozwolić innym zaśmiecać naszych myśli. Świadomość, nasz świadomy umysł, w przeciwieństwie do podświadomości, odróżnia prawdę od nieprawdy, odróżnia to, co jest dla nas dobre, od tego co nie jest dobre. Zajmuje się on w danej chwili tylko jedną myślą, dlatego, gdy postaramy się, możemy zamienić negatywną myśl (chwast z przeszłości lub właśnie zasiewany) na pozytywną.

Możemy brać pełną odpowiedzialność za informacje, które dopuszczamy do siebie. W ten sposób zmieniamy obraz samego siebie, myślimy o sobie inaczej, dobrze, zarówno od strony zdrowia jak i naszych możliwości, zdolności... Ta zmiana, która dokonała się w świadomym umyśle, zmienia działanie podświadomości na naszą korzyść. Nasz robot, niewolnik czyli podświadomość będzie działał tak, jak my będziemy do siebie mówili.

Gdy pozbedziemy się ręcznego hamulca, będziemy dbali o nasz ogródek myśli i będziemy pamiętali, że, myśląc o naszych pragnieniach, pomijamy słowo „nie”, możemy tylko spokojnie czekać, by ta ogromna energia naszych właściwych myśli przyniosła nam to czego chcemy.

Wasz Zbyszek

## LIST DARII PO LEKTURZE “AMBASADY”

*miesiąc wcześniej przyniesiono do Zbyszka prawie w stanie agonalnym... Takich historii są tysiące. Cudownie, że w dzisiejszych czasach można je utrwalić, zapisać, udostępnić innym. To potwierdzenie tego, że Nowak „działa”!*

*Dla mnie Nowak „działał” zawsze. Leczył mi psa, kolano, dzięki Niemu przez 10 lat robienia programu nie chorowałam. Wtedy pojawiałam się w Podkowie regularnie – teraz, jak większość – tylko, kiedy trwoga... Posypuję głowę popiołem, a Zbyszek słusznie ochrzania mnie za każdym razem, gdy się widzimy za ten brak regularności w trosce o swoje zdrowie.*

*Leczył moje dzieci, leczył ciała i dusze, bo trzeba głośno powiedzieć, że pomaga też osobom cierpiącym na np. depresję. Zbyszek zawsze był – gotowy do działania. To przecież takie oczywiste.*

*Mówił o różnych metodach: że woda, że deseczki, że zdjęcie, kalendarz, TIOPZ.*

\*\*\*

*No właśnie – TIOPZ!*

*Kiedy moja córka leżała po ciężkim wypadku we włoskim szpitalu – pozostał mi tylko Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie. Do tej pory byłam jednak zwolenniczką bezpośredniego kontaktu. Myślałam: lepiej jak dotknie, „pomizia” tymi swoimi rękoma, sprawdzi. Tym razem pozostał jednak tylko kontakt telefoniczny i zdjęcia. I co? I bingo! Zadziałało! Moja córka żyje*

*i miewa się dobrze! Bo tak czy owak – Zbigniew Nowak!*

\*\*\*

*Wtedy jeszcze nie przyszła mi ta prosta myśl do głowy, bo człowiek czasami durny jest niesłychanie! Dostałam od Zbyszka kolejną książkę. Pomyślałam: pewnie kolejne historie o działalności Zbyszka... a tu niespodzianka, wcale nie! Tu naprawdę przejmująca historia człowieka, który startując z totalnie przegranej pozycji, dzięki Zbyszce wygrał wszystko. Książki opisywać nie będę - każdy powinien ją przeczytać sam. Warto.*

*Przeczytałam ją jednym tchem i mnie olśniło! Czemu ja sama na to nie wpadłam? Dlaczego przez tyle lat chodząc za Nowakiem, żrąc truskawki z miodem (z jego własnych uli) po zakończeniu prac nad programem, o tym nie pomyślałam?! Czemu nikomu z nas (ekipa zdjęciowa liczy wszak kilka osób) nie przyszło to do głów? Dlaczego potrafiliśmy godzinami siedzieć i rozprawiać o wyższości pomarańczowego nad żółtym, a nie poruszyliśmy tak istotnego tematu? Może ktoś kiedyś przez chwilę zastanawiał się, czy Nowak nie choruje. Czy jak przytrafi mu się katar, to czy sam się leczy, czy jednak sięga po medykamenty? Nikt jednak o to nie pytał – bo wstyd, bo niezręcznie, bo jakoś tak...nie bardzo*

*TIOPZ – dlaczego przez lata nikt nie pomyślał, żeby opieką przez TIOPZ objąć samego*

*Nowaka???! Toż przecież też człowiek! Ileż się nasłucha! Z jakim hejtem ma do czynienia – od lat. Odkąd hejtu jeszcze nie nazywano hejtem!*

*Raptem doznałam olśnienia, oczka miałam jak polująca lwica...tyle razy o tym rozmawialiśmy...tyle kwestii poruszaliśmy, a On nigdy nic nie sugerował, nie namawiał, nie zalecał – słuchał, doradzał, ale do niczego nigdy nie nakłaniał. Jak mała się sobie wydałam. Mała, durna, nie myśląca. No przecież wiedział, na bank wiedział, ale czekał, czekał, aż sami na to wpadniemy.*

*Pierwszy był PR (autor polecanej książki), ale chyba już czas, żeby znaleźli się kolejni, bo Zbyszek też człowiek – wspomóc się musi. Zwłaszcza, że tak nam wszystkim zależy, żeby był z nami i pracował jak najdłużej.*

*Wspierajmy Go chociaż dobrą myślą, ciepłym słowem, kiedy jest między nami, świadectwem do innych, że to co robi jest mądre, dobre i skuteczne.*

*Ja myślę o Nim ciepło za każdym razem, kiedy „robię” wodę. Bo o jej właściwościach, o jej życiu też dowiedziałam się od Zbyszka...to nie czary, na to są już naukowe dowody. Myślę o Zbyszku, ale też o Oli, od której dostałam tony wsparcia, kiedy tego potrzebowałam. Myślę o Nich często, ciepło, serdecznie, życzliwie i proszę Coś, Kogoś, kto gdzieś tam z góry na nas patrzy, proszę, żeby byli, żeby trwali. Oboje, bo to bardzo udany duet!*

Daria

## HISTORIA MAJTEK ;)

Wahałem się, czy poruszać temat, który zazwyczaj występuje w prasie kobiecej, ale chyba jest ważny, skoro stał się także przedmiotem książki napisanej przez lekarza chorób zakaźnych, który udowadnia, że spanie w majtkach jest niekorzystne dla zdrowia.

Niemniej jednak ten zwyczaj wciąż się utrzymuje. Przyjrzyjmy się tej kwestii, bo pierwsze co na ten temat przychodzi mi do głowy, to problemy typu: grzyby, podrażnienia i infekcje.

Majtki są w nocy zupełnie niepotrzebne.

Jeśli zostały wykonane z materiałów syntetycznych, utrzymują w okolicach krocza ciepło i wilgotność.

Takie warunki sprzyjają rozmnażaniu się grzybów (i powstawaniu grzybicy).

Z kolei majtki bawełniane wysuszają (bawełna pochłania wilgoć), co również nie jest korzystne.

Każdy ruch sprawia, że tkanina ociera i wywołuje podrażnienia.

Ale co najważniejsze, zarazki z jelita przedostają się poprzez majtki do dróg moczowych, co zwiększa ryzyko infekcji (zapalenia pęcherza moczowego).

Osoby cierpiące na nawracające zapalenie pęcherza moczowego powinny wiedzieć, że, zakładając bieliznę na noc, nie chronią się przed infekcją. Wręcz przeciwnie!

Przypomnijmy, że w przeszłości zawsze dbano o to, aby do krocza docierało świeże powietrze (nie musimy zresztą sięgać pamięcią aż do odległej przeszłości i naszych praprzodków, którzy nosili tylko przepaski biodrowe albo chodzili zupełnie nago).

W czasach starożytnych mężczyźni nosili togę, tuniki. Pod takim strojem ich narządy intymne mogły się „radośnie kołysać” na świeżym powietrzu, pozostając zakryte przed wzrokiem.

Kobiety nosiły tuniki i suknie, pod które nie zakładały bielizny, zwłaszcza takiej, która by im uciskała błony śluzowe!

Do czasów Rewolucji Francuskiej kobiety nosiły długie suknie, pod które zakładały halki, ewentualnie pończochy z „podwiązka”, czyli tasiemką umieszczaną nad kolanem. Ale żadnych majteczek pod halkami.

W dawnych czasach słowem majtki (fr. culotte) określano ubranie wyłącznie męskie. Wyglądem przypominały spodnie. Nosili je mężczyźni z wyższych sfer, co odróżniało ich od tzw. sankiulotów (z fr. sans-culotte) z klas niższych (którzy mieli bardzo szerokie spodnie przypominające braccia noszone w dawnych czasach przez Galów).

W XIX wieku małe dziewczynki zakładały pod spódnicę majtki, a dokładniej białe pantalone. Przypomnijmy sobie ryciny z książek Hrabiny Ségur, na których widać dziewczęta w bufiastych pantalonach, które to pozwalały im bez obaw bawić się w toczenie obręczy lub robienie fikołków nawet w miejscu publicznym.

Niewątpliwie spodobało się to kobietom, które uznały, że warto wkładać pantalone pod spódnicę. I tak zrobiły, dzięki czemu zyskały większą swobodę ruchów (jak tancerki w saloonach na Dzikim Zachodzie, znanych z komiksów Lucky Luke'a).

Pod koniec XIX wieku majtki nosili już wszyscy: mężczyźni, kobiety i dzieci. Stopniowo skracała się długość nogawek, używano częściej nazwy „kalesony” (fr. caleçon).

Prawdziwa rewolucja przyszła wraz z Pierre'em Valtonem, twórcą bardzo znanej marki i pierwszych majteczek takich, jakie znamy obecnie. Pierre Valton w 1893 roku otworzył zakład bieliźniarski. Ten sam, który w roku 1920 zmienił nazwę na... Petit Bateau.

Pierre Valton opracował w 1918 roku majtki bez nogawek i bez guzików, wykonane z bawełny, z elastyczną taśmą w tali, przeznaczone dla kobiet i dzieci.

Produkowano je tylko w kolorze białym i różowym.

Był to jednak dopiero początek szalonej przygody. Potem wykonywano je z różnych materiałów i o nieskończonej ilości kształtów i kolorów.

Dla chłopców zaczęto produkować majtki niebieskie. Potem pojawiły się czarne dla femmes fatales, a później czerwone.

Majtki stały się przedmiotem fantazji. Zaczęły mieć różne kształty, niekiedy oburzające. Znalazły swoje miejsce w zbiorowej wyobraźni (oraz w sklepach i filmach erotycznych).

W latach osiemdziesiątych pojawiły się sklepy z bielizną, w których sprzedawano majteczki we wszelkich możliwych kształtach. Dołączano do nich biustonosz jako konieczny element kompletu.

Niemniej jednak to one zachowały pierwsze miejsce „w rozgrzanych umysłach”. Według współczesnego mężczyzny, chyba nie może być nic bardziej sexy niż majteczki.

W obecnych czasach, w których rzekomo nie ma już tabu, kobieta, która nie zakłada majtek pod spódnicę, jest uważana za skandalistkę!

A przecież ona tylko wraca do spokojnych zwyczajów, które panowały w dawnych czasach. To pomysł, aby wkładać na siebie kawałek materiału lub koronek, można byłoby uznać za śmiały.

Skoro obecna moda wraca do źródeł i do natury, uwolnijmy się od ciasnych majtek przynajmniej w nocy!

(JMD)

### PROGRAM "RĘCE, KTÓRE LECZĄ"

OBEJRZYJ

W PIERWSZĄ NIEDZIELĘ MIESIĄCA O 12.00 W SUPERSTACJI,  
ALBO W ZAKŁADCE VIDEO NA STRONIE WWW.NOWAK.PL

ZAKŁADKA "VIDEO"

NA STRONIE WWW.NOWAK.PL TO:

- FAKTY Z PIERWSZEJ RĘKI!

- EMOCJE, KTÓRYCH SIĘ NIE SPÓDZIEWASZ!

- MÓTYWACJA DO ZMIAN NA LEPSZE!

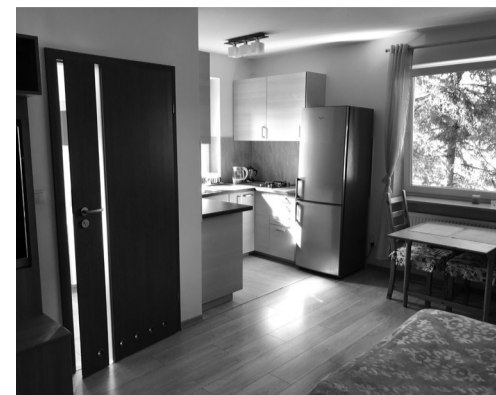
## NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

### STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli pokój z łazienką i w pełni wyposażonym aneksem kuchennym.

Cena: 150 PLN za dobę od osoby.

W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



### 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](mailto:biuro@nowak.pl) tel./fax 00 48 22 758 92 92.

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

### Wrzesień'19

### Październik'19

poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
02	03	04		02	03
09	10	11	07	08	09
16	17	18	14	15	16
23	24	25	21	22	23
30			28	29	30

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie [www.nowak.pl](http://www.nowak.pl) i na Facebook'u. Warto też zadzwonić: 22-758-92-92 lub 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. Hotele: 601 244 502

e-mail: [pytania@nowak.pl](mailto:pytania@nowak.pl)

[www.nowak.pl](http://www.nowak.pl)

