



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 112 (153)

III/IV 2020



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

MARZEC

POZNAŃ

07.03. 2020
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA 18

KATOWICE

19.03. 2020
GODZ. 11:00
(STAJA ZMIANA GODZINY!)
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

20.03. 2020
GODZ. 10:30
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

WROCLAW

29.03. 2020
GODZ. 10:00
Q PLUS HOTEL WROCLAW,
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

KWIECIEŃ



POZNAŃ

18.04. 2020
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA 18

KATOWICE

23.04. 2020
GODZ. 11:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

24.04. 2020
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

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Widzicie Państwo te zajączki w kwietniowym terminarzu? To już Wielkanoc! Czas pędzi, więc tym razem piszemy o tym, jak go nie marnować.

Listę 30 rzeczy, których absolutnie nie należy robić widzicie Państwo poniżej. Punkt 17-ty jakoś przypadł mi do gustu, więc rozwijam temat na czwartej stronie.

„Umysł jest autorytetem dla ciała” - to jedno z ulubionych zdań Zbyszka. Zanim nie poznałam książki Davida Hawkinsa, nie zdawałam sobie sprawy, jak wiele w tym twierdzeniu jest racji. Umysł może wszystko! Może wpędzić w chorobę i może uzdrowić. To zależy wyłącznie od nas samych.

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.

30 RZECZY, KTÓRYCH NIE NALEŻY ROBIĆ!

1. **Przestań spędzać czas z niewłaściwymi ludźmi.** Życie jest zbyt krótkie, aby poświęcać czas ludziom, którzy wysysają z Ciebie szczęście. Jeśli ktoś chce Cię w swoim życiu, zrobi dla Ciebie w nim miejsce. Nie powinienes musieć o to walczyć. Nigdy nie poświęcaj się dla kogoś, kto Cię nie docenia. I pamiętaj – prawdziwymi przyjaciółmi są ci, którzy wspierają Cię w najlepszych chwilach, a nie w najgorszych.

2. **Przestań uciekać od problemów.** Staw im czoła. Nie, to nie będzie łatwe. Nie ma na świecie osoby, która radzi sobie świetnie z każdą przeszkodą. Nie jesteśmy zaprogramowani by natychmiast rozwiązywać każdy problem. To kształtuje naszą osobowość.

3. **Przestań się okłamywać.** Nasze życie poprawia się wtedy kiedy wykorzystujemy dane nam szanse. Pierwszą i najważniejszą z nich jest bycie szczerym względem samego siebie.

4. **Przestań spychać swoje potrzeby na dalszy plan.** Najbardziej bolesna jest utrata siebie w procesie kochania drugiej osoby. Zapominamy o własnej wyjątkowości. By pomóc obojgu, musimy pomóc najpierw sobie. Właśnie teraz jest najlepszy moment na spełnianie swoich marzeń.

5. **Przestań próbować być kimś kim nie jesteś.** Jednym z największych wyzwań jest bycie sobą w świecie, gdzie wszyscy chcą być jednakowi. Ktoś zawsze będzie ładniejszy, mądrzejszy, młodszy, ale nigdy nie będzie Tobą. Nie zmieniaj się by inni Cię polubili. Bądź sobą, a odpowiednie osoby Cię pokochają.

6. **Przestań trzymać się przeszłości.** Nie możesz zacząć nowego rozdziału w swoim życiu, jeśli wciąż przeglądasz poprzedni.

7. **Przestań bać się popełniania błędów.** Zrobienie czegoś i przeżycie 10 kolejnych porażek jest bardziej produktywnie niż bezczynność. Za każdym sukcesem ciągnie się sznur porażek, każda porażka zbliża nas do sukcesu. Ostatecznie będziesz bardziej żałował rzeczy, których nie zrobiłeś, niż tych, które Ci nie wyszły.

8. **Przestań obwiniać się za stare błędy.** Mogliśmy kochać nieodpowiednią osobę, płakać nad drobnostkami, ale to jedynie zbliżyło nas do miejsca, w którym jesteśmy. Wszyscy popełniamy błędy, mamy rozterki i żale z przeszłości. Ale każdy z nas ma siłę by ukształtować nowe dni i swą przyszłość. Każda rzecz, która przytrafia nam się w życiu przygotowuje nas do tego, co ma jeszcze nadejść.

9. **Przestań kupować „szczęście”.** Wiele rzeczy, których pragniemy są drogie, ale tak naprawdę jedyne satysfakcjonujące rzeczy są za darmo – miłość, śmiech i praca będąca pasją.

10. **Przestań szukać szczęścia w innych.** Jeśli nie jesteś zadowolona z osoby, którą jesteś w środku to nigdy nie będziesz zadowolony będąc z kimkolwiek. Musisz ustabilizować własne życie zanim zaczniesz je z kimś dzielić.

11. **Przestań siedzieć beczynnie.** Nie myśl za dużo, inaczej sam stworzysz problemy, których nie ma. Oceń sytuację i podejmij odpowiednie działania. Nie możesz zmienić tego z czym musisz się zmierzyć. Postęp wiąże się z ryzykiem. Nie możesz zrobić kroku, nie odrywając stóp od ziemi.

12. **Przestań myśleć, że nie jesteś gotowy.** Nikt nigdy nie czuł się w 100% gotowy, kiedy

napotykał swoją szansę. Większość wspaniałych okazji w naszym życiu wykracza poza naszą sferę komfortu, więc z początku nigdy nie będziemy całkowicie pewni naszych decyzji.

13. **Przestań angażować się w związki ze złych powodów.** Związek musi powstać rozważnie. Lepiej być samotnym niż w złym towarzystwie. Nie ma pośpiechu. Jeśli coś jest nam przeznaczone, wydarzy się – we właściwym czasie, z odpowiednią osobą i z dobrych powodów. Zakochaj się gdy będziesz gotowy, a nie samotny.

14. **Przestań odrzucać nowe związki, bo poprzednie nie wyszły.** Zrozumiesz, że istnieje powód spotkań kolejnych osób w Twoim życiu. Niektóre Cię przetestują, inne wykorzystają, a kolejne nauczą czegoś nowego. Ale najważniejsze – znajdą się takie, które obudzą w Tobie to, co najlepsze.

15. **Przestań rywalizować ze wszystkimi.** Nie przejmuj się tym, że inni są w czymś lepsi od Ciebie. Skoncentruj się na pokonywaniu własnych rekordów każdego dnia. Sukces to walka jedynie z samym sobą.

16. **Przestań być zazdrosnym.** Zazdrość to sztuka liczenia dorobku innych zamiast własnego. Zapytaj sam siebie co masz takiego, co wszyscy inni chcieliby mieć.

17. **Przestań narzekać i użalać się nad sobą.** Życiowe zakręty kierują Cię na Twoją ścieżkę. Możesz nie widzieć lub nie rozumieć wszystkiego, co się wydarzy, to może być trudne. Jednak gdy spojrzysz na to z perspektywy czasu dostrzeżesz, że doprowadziło Cię to do lepszego miejsca, ciekawszych osób, czy sytuacji, więc uśmiechnij się!
(cd. na str. 2)

(cd. ze str. 1)

Niech wszyscy uwierzą, że dziś jesteś silniejszy niż wczoraj, a tak się stanie.

18. Nie trzymaj urazy. Nie żyj z nienawiścią w sercu. Bardziej będziesz krzywdzić samego siebie niż ludzi, których nie lubisz. Przebaczenie to nie zwrot, „To, co mi zrobiłeś jest ok.” To umiejętność wypowiedzenia przed samym sobą słów, „Nie pozwolę na to, aby to co mi zrobiłeś, zrujnowało moje szczęście na zawsze.” Przebaczenie jest odpowiedzią. Opuść, znajdź spokój, a to Cię wyzwoli. I pamiętaj, że przebaczenie nie jest na pokaz dla innych ludzi, ma pomóc Tobie.

19. Nie pozwól innym, aby ściągnęli Cię w dół do ich poziomu. Nie pozwalaj na to, aby się uwstecznić. Nie rób kroków w tył. Nie wybieraj sobie znajomych, którzy obniżają Twój poziom.

20. Przestań marnować czas na tłumaczenie się przed innymi. Twoi przyjaciele tego nie potrzebują, a wrogów to i tak nie interesuje. Po prostu rób to, co uważasz za słuszne i zgodne z Twoimi przekonaniem.

21. Przestań robić w kółko te same rzeczy, bez chwili przerwy. Czas wziąć głęboki oddech. Jeśli będziesz dalej robić to, co robisz, będziesz trzymać się tego, co dostajesz. Czasem trzeba zdystansować się do siebie, aby obiektywnie i jasno spojrzeć na sytuację.

22. Przestań pomijać drobne sprawy. Ciesz się z małych rzeczy, bo po jakimś czasie spojrzysz

w przeszłość i zorientujesz się, że to były naprawdę istotne chwile. Najważniejsze wydarzenia z Twojego życia będą małe, ale spędzone z kimś, komu na Tobie zależy.

23. Przestań dążyć do ideałów na każdym polu. Prawdziwy świat nie nagradza perfekcjonistów tylko ludzi pracowitych, którzy umieją doprowadzić sprawę do końca.

24. Nie próbuj iść najłatwieszą i najkrótszą drogą. Nie idź na łatwiznę. Zrób coś niezwykłego.

25. Przestań udawać, że wszystko jest w porządku, jeśli nie jest. Zwłaszcza przed sobą samym. Naprawdę czasem dobrze jest rozpaść się na kawałki. To normalne. Każdy z nas tak ma. Nie zawsze trzeba udawać, że jest się silnym. Nie musimy udowodniać cały czas, że wszystko jest w porządku. Nie należy się martwić o to, co myślą inni. Jeśli masz ochotę płakać, po prostu to zrób. Im szybciej wyrzucisz to z siebie, tym lepiej dla Twojego zdrowia. I będziesz mógł zacząć od nowa.

26. Przestań obwiniać innych za swoje problemy. Wielkość marzeń, które możesz osiągnąć zależą od stopnia, w jakim możesz wziąć odpowiedzialność za swoje życie. Kiedy obwiniasz innych za to, co przechodzisz zaprzeczasz pojęciu odpowiedzialności. Pozwalasz innym mieć władzę nad częścią Twojego życia.

27. Przestań być wszystkim dla wszystkich. Jeśli będziesz starał się być dla wszystkich może Cię to zniszczyć. Ale uśmiech jednej osoby może

zmienić świat, może niekoniecznie cały, ale z pewnością jakiś fragment.

28. Przestań się zamartwiać. Zamartwianie nie naprawi Twojej przyszłości, a zniszczy jedynie Twoją teraźniejszość. Jedynym słusznym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest postawienie sobie pytania, „Czy ta sprawa jest ważna w tym roku i czy coś zmieni? Jeśli nie, to nie warto się nią martwić.”

29. Przestań skupiać się na tym, co nie chcesz, aby się wydarzyło. Skoncentruj się na tym, co chcesz, aby się wydarzyło. Pozytywne myślenie jest w czołówce każdego wielkiego sukcesu. Jeśli będziesz się budzić każdego ranka z myślą, że wydarzy się coś cudownego i będziesz pielęgnował tę myśl, zobaczysz, że częściej będziesz szczęśliwy.

30. Przestań być niewdzięcznym. Nie ma znaczenia, jak bardzo zły dzień miałeś. Zawsze dziękuj za swoje życie, bo gdzieś na świecie ktoś oddałby życie, aby być na Twoim miejscu. Zawsze myśl o tym, co tracisz, próbując myśleć o tym, co mają inni.

Tekst ten nie jest rezultatem moich własnych przemyśleń. Zapożyczyłem go. niestety już nie pamiętam skąd. Ale, ponieważ zgadzam się w całej rozciągłości z każdym opisanym punktem, postanowiłem przekazać go Wam, drodzy moi Czytelnicy.

Jestem z Wami także po to, żeby pomóc w realizacji każdego z tych 30 zadań.

Wasz Zbyszek



PRZECIWNOCI LOSU



“Po spotkaniu z byłą żoną, kiedy odbierałem dziecko aby zabrać je na ferie, w moim życiu w ciągu 2 dni zaczęły dziać się dziwne rzeczy. Zaczęło walić się absolutnie wszystko, zepsuł się samochód, zgubiłem dokumenty, zalało pokój w hotelu, który wynajęłem, a ja się psychicznie czuję jak wrak człowieka. Wiem, że to nie jest pytanie do Pana, a do kogoś kto zajmuje się ezoteryką, ale ja chciałbym zgłębić prostą rzecz - jak mam teraz przyciągnąć do siebie dobrą energię, która towarzyszy mi na co dzień i sprzyja szczęściu. Wyciszyć się to po pierwsze, ale co jeszcze mogę zrobić?” (Marcin 33 lata)

Drogi Panie Marcinie!

Zdarzenia, które stały się pańskim udziałem nie mają z ezoteryką nic wspólnego. Nie są w żadnym stopniu nadprzyrodzone, nie są także dowodem na to, że ciąży nad Panem jakieś fatum, albo klątwa. Nic podobnego!

Żeby ujrzeć rzeczy takimi jakie są, musimy wznieść się ponad emocje i oczekiwania. I spojrzeć na film z naszego życia obiektywnie i z dystansem. Tylko taka analiza daje szansę na odnalezienie prawdziwej przyczyny i pozwoli uniknąć rozczarowania.. Każda chwila naszego życia to cenna informacja. Możemy z tą informacją zrobić dwie rzeczy. Zignorować i próbować pominąć, albo zauważyć, docenić i wykorzystać. W którym miejscu zaczyna się łańcuch niepowodzeń, co było przyczyną czego? Jaka wokół Pana jest energia? Z jakim nastawieniem rozmawia Pan z żoną? Ile miłości i troski ma pan dla dziecka? Wszystko, każdy szczegół jest ważny. Każde wypowiedziane słowo! Więcej! Każda myśl, niesie ze sobą określone częstotliwości, które albo nam służą, albo nas niszczą.

Reasumując dla mnie pańskie przygody są typowym działaniem Losu (Boga, Opatrzności), który z całych sił pragnie zwrócić Pana uwagę na to, co naprawdę istotne.

I myślę się tylko w jednym przypadku. Jeśli po każdym z etapów lekcji, jaką Pan dostał: awaria, zguba, potop... nadal najważniejszy był dla Pana spokój i bezpieczeństwo dziecka, nie podniósł pan głosu, nie uległ zdenerwowaniu.

Z ręką na sercu (bo nieszczerzość wobec siebie samego, to chyba najbardziej pokrętna droga, jaką sobie można wyobrazić), czy to możliwe, że trzy tak nieistotne epizody, problemy owszem, ale łatwe do rozwiązania, nie tragedie, nie katastrofy przecieży, przeistoczyły pana w psychiczny wrak? A może Los (Bóg) po prostu pokazał Panu, że już od dawna jest Pan psychicznym wrakiem, tylko wcześniej za żadne skarby nie chciał Pan tego dojrzeć. I że najwyższy czas coś z tym zrobić. Jest Pan jeszcze bardzo młodym człowiekiem, a już kilka rzeczy poszło w pańskim życiu niezupełnie tak, jak początkowo zakładał plan. O jednej nawet wspomina Pan w pytaniu. Więc do roboty. Proszę naprawić w swoim życiu to, co naprawdę istotne – relacje z najbliższymi, poczucie własnej wartości... wytyczyć sobie jasny cel w życiu, a wzmocnienie psychiki przyjdzie samo i takie drobiazgi nie będą w stanie nawet wyprowadzić Pana z równowagi.

Kiedy myślę o Panu i o pańskim dziecku, takie oto jeszcze refleksje przychodzą mi do głowy.

Rozwój dziecka jest bardzo specyficzny i inny w kolejnych okresach dzieciństwa.

Często małe dzieci, kiedy tylko zaczynają mówić, często opowiadają o swoim poprzednim życiu. Niektóre informacje są tak precyzyjne, że sprawdzenie ich wiarygodności nie sprawia

żadnego problemu. Ale rodzice zazwyczaj nie zwracają na to uwagi. Potem te „drzwi” do innego świata już się ostatecznie domykają i teraz dziecko rośnie i rozwija się tylko tutaj. Buduje się jego energetyka, która układa się zgodnie ze zwyczajami, rodzinnymi i środowiskowymi. Absolutnie wszystko ma na to wpływ. Każde słowo, każdy gest, każde zdarzenie

W momencie, w którym następuje rozpad związku, dzieci przechodzą bardzo trudny czas. Zazwyczaj traktowane są przedmiotowo. Rozwiedzeni rodzice nie pytają dziecka, z kim dziś chce być, sami decydują – na przykład kiedy i jak często dziecko będzie z ojcem. Dostosowują opiekę nad dzieckiem do swoich spraw zawodowych. Robią tak, żeby było im jak najwygodniej.

Dziecko nie rozumie, dlaczego rodzice nie są razem, dziecko odczuwa potworny wstrząs, pojawia się przerażenie, którego nie może opanować ani o tym stanie nikomu opowiedzieć, ponieważ nie zna słów, które mogłyby określić, co się z nim dzieje. W tym momencie może się ujawnić potężna energia, która może mieć działanie niszczące. Dziecko nie kontroluje i nie kieruje tą energią. Dziecko kieruje się swoimi sympatiami i oczekiwaniami, a w opisywanym przypadku ojciec stał się pewnego rodzaju zagrożeniem.

Drodzy Rodzice! Musicie pamiętać, że dziecko jest oddzielnym bytem, ma swoje upodobania sympatie i antypatie, uczy się zasad współżycia od Was! Kocha rodziców, dysponuje niebywale czułymi radarami i doskonale czuje wszystko, a zwłaszcza ich wzajemną niechęć i tłumioną agresję. (ZN)



WYSTARCZYŁ JEDEN SMS!!!



Biochemia Data wyniku: 30-09-2019 09:53

Bilirubina całkowita	0,62	mg/dL
Transaminaza alaninowa - ALT	225	U/L
Transaminaza asparaginowa - AST	162	U/L

Biochemia Data wyniku: 07-10-2019 08:35

Transaminaza alaninowa - ALT	56	U/L
Transaminaza asparaginowa - AST	39	U/L
Ag. Karcinoembrionalny - CEA	1,6	ng/mL



UMYSŁ WOLNY OD LĘKU



„Aby zmienić swoje ciało należy zmienić myśli i uczucia. Trzeba odpuścić negatywne myśli i przekonania i zrzucić z siebie stres, który je napędza. Należy unieważnić negatywne programowanie, które jest nam wciskane przez cały świat oraz własne przekonania.

Można z łatwością zaobserwować szkodliwy wpływ pełnego strachu negatywnego programowania u ludzi, którzy stali się ofiarą lęku przed żywnością, chemikaliami i zanieczyszczeniami środowiska.

Każdego dnia pojawia się informacja o nowej substancji, czy związku chemicznym, który jest szkodliwy dla zdrowia. Im bardziej się boimy, tym szybciej pozwalamy się zaprogramować, a wówczas stosownie do tego reaguje nasze ciało.

Lęk przed szkodliwymi substancjami, żywnością, powietrzem, energiami i bodźcami różnego rodzaju niemal osiągnął już pułap środowiskowej paranoi. (...) Może się to przytrafić rozsądnej osobie, nawet lekarzowi. (...) Tymczasem winowajcą nie jest świat, lecz umysł. Negatywne programowanie i uwarunkowanie lękiem pochodzi z umysłu, a ciało w pełni mu podlega.”

(David R. Hawkins, „Technika uwalniania”, Wydawnictwo Virgo, 2013)

Nie popadajmy zatem w skrajności. Owszem, jeżeli tylko mamy taką możliwość, unikajmy szkodliwych substancji, o których wiemy, ale nie rozpaczajmy i nie wpadajmy w panikę, jeśli zdarzyło się nam spożyć coś niezdrowego. Pamiętajmy, że tylko to, co spożywane (używane) w nadmiarze może zaszkodzić.

Jako trening dla Waszego, Drodzy Czytelnicy, umysłu i możliwość sprawdzenia Waszego podejścia do sprawy, cytuję poniżej fragmenty artykułu, który ostatnio wpadł mi w ręce. Jest on z gatunku tych, które (dokładnie tak, jak pisze Hawkins – są efektem panującej mody na straszenie, są wszędzie i jest ich coraz więcej).

Artykuły te są poważne, rzeczowo przestrzegają przed zagrożeniem, cytują zdanie autorytetów w tej dziedzinie. Dla pozorów obiektywności uwzględniają zdanie obozów przeciwnych. Dobry materiał, żeby ocenić swój stan umysłu.

Przeczytajcie i przeanalizujcie swoje reakcje.

“Uwaga! Nie gotuj kaszy i ryżu w woreczkach!

Badania dowodzą, że ryż i kasza, które przeznaczone są do gotowania w woreczkach plastikowych stanowią poważne zagrożenie dla naszego zdrowia.

W woreczkach foliowych zawarta jest szkodliwa substancja – fenol noszący nazwę Bisfenol A (BPA). Pod wpływem gotowania w wysokiej temperaturze, zostaje on uwolniony do żywności i to w ogromnych ilościach. Naukowcy przestrzegają przed niebezpiecznymi konsekwencjami konsumowania Bisfenolu, który nie tylko może zaburzyć gospodarkę hormonalną człowieka, ale także powodować nowotwór.

Bisfenol A (BPA), który znajduje się w workach foliowych jest powszechnie używany, między innymi jako plastyfikator i półprodukt w syntezie żywic epoksydowych i tworzyw sztucznych poliwęglanowych.

Bisfenol A to substancja chemiczna, fenol, który występuje w produktach takich jak jednorazowe naczynia, butelki z wodą, artykuły dla dzieci i niemowląt, lakierowe powłoki wnętrza metalowych puszek z żywnością, przybory kuchenne, materiały dentystyczne, sprzęt medyczny, a nawet paragony z kas fiskalnych.

Bisfenol może się przedostać do ludzkiego organizmu drogą pokarmową, ale także drogą wziewną lub poprzez kontakt ze skórą. Jednakże pod wpływem wysokiej temperatury gotującej się wody, w przypadku ryżów i kasz gotowanych w woreczkach, Bisfenol A jest uwalniany z woreczka trafia do żywności w ogromnych ilościach.

Z drugiej strony, pomimo wielu badań naukowych przeprowadzonych w kierunku

wpływu Bisfenolu na ludzki organizm, temat ten pozostaje kontrowersyjny, ponieważ według Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków BPA jest bezpieczny dla człowieka. Z kolei szerokie grono naukowców – w tym również z Polski – ostrzega społeczeństwo, że jest wręcz przeciwnie – Bisfenol jest dla człowieka bardzo niebezpieczny.

Nie ma pewności zatem, czy Bisfenol jest dla nas całkowicie bezpieczny, bowiem istnieją pewne podejrzenia co do jego toksyczności. Wszelkie eksperymenty przeprowadzono na zwierzętach, aby dowiedzieć się całkowitej prawdy należałoby przeprowadzić konkretne i długoterminowe badania na ludziach. Dlaczego zatem nie przeprowadzono do tej pory takich eksperymentów? Można przypuszczać, że powodem jest duże prawdopodobieństwo, że jednak jest to trucizna.

W takim razie, czy Bisfenol może zaszkodzić naszemu zdrowiu, czy nie?

Według naukowców w pewnych okolicznościach jest jednak bardzo groźny dla naszego zdrowia, bo trafiając do ludzkiego organizmu może go doszczętnie zniszczyć. Fenol bowiem ma działanie rakotwórcze. Ponadto toksycznie oddziałuje na ludzką gospodarkę hormonalną. Może zaburzyć pracę tarczycy, co więcej, Bisfenol A w ludzkim organizmie działa także jak żeński hormon Estrogen, dlatego może przyspieszać dojrzewanie płciowe dziewczynek, a u mężczyzn zaburzać wydzielanie męskich hormonów.

Z dokumentu pod którym podpisali się: Aleksandra Konieczna, Aleksandra Rutkowska, Dominik Rachoń (Uniwersytet Gdański), możemy się dowiedzieć, że: „BPA może działać jako agonista lub antagonistą w interakcji z receptorami estrogenowymi poprzez estrogenowe szlaki sygnalizacyjne, w skutek czego BPA odgrywa rolę w patogenezie zaburzeń endokrynych, w tym także w zaburzeniach płodności u kobiet i mężczyzn, w przedwczesnym dojrzewaniu, w przypadku nowotworów hormonozależnych, takich jak rak piersi oraz rak prostaty, oraz w przypadku schorzeń metabolicznych włączając zespół wielotorbielowatych jajników (PCOS)”.

W Stanach Zjednoczonych, biorąc pod uwagę problemy zdrowotne związane z Bisfenolem, wycofuje się z produkcji opakowania do żywności do momentu wyjaśnienia krążących na jego temat kontrowersyjnych założeń.

W Polsce natomiast, powoli zaczynają się pojawiać w sklepach produkty oznaczone jako „BPA Free”, czyli takie, które nie zawierają Bisfenolu. Należy zatem brać to pod uwagę, w szczególności przy zakupie produktów przeznaczonych do gotowania w woreczkach.”

Źródło: Internet

Wracam teraz do wspomianej książki Hawkinsa. Znalazłem w niej doskonałą ankietę, którą każdy może przeprowadzić sobie natychmiast, żeby dowiedzieć się, na ile został przez swój własny umysł zaprogramowany na lęk i pozbawiony możliwości kontrolowania swoich reakcji.

Hawkins pisze: “Ponieważ całe negatywne programowanie i uwarunkowanie lękiem pochodzi z umysłu, a ciało w pełni mu podlega, aby sprawdzić własną podatność na choroby, warto odpowiedzieć sobie na następujące pytania.

1. Czy martwię się swoim zdrowiem, utrzymując w umyśle pełne lęku myśli o tym, co mi się może przytrafić?

2. Czy czuję lęk, ekscytację lub zagrożenie, kiedy słyszę o nowej rozprzestrzeniającej się chorobie, o której podają w wiadomościach?

3. Czy poświęcam czas na ciągłe sprawdzanie, czytanie o chorobach, albo daję się zastraszać historiom zachorowań pokazywanym w telewizji?

4. Czy ciekawi mnie słuchanie o chorobach innych ludzi?

5. Czy wierzę w to, że środowisko i jedzenie są pełne ukrytych zagrożeń lub że żywność zawiera trujące dodatki, które wywołują choroby?

6. Czy wierzę w to, że określone choroby krążą w mojej rodzinie?

7. Czy zatrzymuję się, albo mam ochotę się zatrzymać, ale się wstydzę, żeby zobaczyć ofiary wypadku drogowego?

8. Czy lubię seriale o lekarzach?

9. Czy lubię programy telewizyjne, w których jest bicie, strzelaniny, walki wręcz, tortury, zabijanie, zbrodnie i inne rodzaje przemocy?

10. Jak wiele mam w sobie poczucia winy?

11. Czy mam w sobie dużo złości?

12. Czy potępiam zachowania innych ludzi?

13. Czy łatwo osądzam innych?

14. Czy trzymam w sobie żal i urazę?

15. Czy czuję depresję, albo czuję się jak w potrzasku?

16. Czy zazwyczaj mówię sobie: jeśli coś krąży w powietrzu, to na pewno się zarażę?

17. Czy bardziej niż na jakości relacji zależy mi na dobytku i symbolach statusu?

18. Czy wykupuję wiele ubezpieczeń i wciąż martwię się, że to za mało?

Pytania ciekawe i nierzadko zaskakujące, prawda? Warto się zastanowić i samemu sobie udzielić szczerzej odpowiedzi. Bo zagrożenia zagrożeniami, ale okazuje się, że to, jak na nie reagujemy może mieć podstawowe znaczenie.

Chodzi o to, żeby mając świadomość zagrożenia, akceptować ten fakt, nie ryzykować bez potrzeby, ale, z drugiej strony, nie popadać w przesadę, nie dopuszczać do siebie zbędnego lęku i stresu. Spokój bowiem i możliwość racjonalnego sensownego działania przychodzi z całkowitym wewnętrznym poddaniem temu, co jest.

Jeszcze trochę treningu?

Co z taką informacją zrobi nasz umysł? Notatka pochodzi z poważnego pisma FOCUS. Wyważona, ale dająca do myślenia.

“Palau, wyspiarskie państwo na Oceanie Spokojnym, wprowadziło zakaz sprzedawania i stosowania kremów do opalania zawierających niebezpiecznie związki chemiczne. Od 1-go stycznia tego roku na każdej z 340 wysp Palau nie można handlować ani używać kosmetyków zawierających dziesięć szkodliwych substancji chemicznych.

Wśród nich znajduje się m.in. zabójczy dla koralowców oksybenzon – związek absorbujący promieniowanie ultrafioletowe. Tani do pozyskania, jeszcze kilka lat temu znajdował się w tysiącach produktów z filtrem UV. Dziś wiadomo, że powoduje blaknięcie koralów, niszczy ich DNA, jest toksyczny dla krewetek, małży i alg. Ponadto odpowiada za występowanie defektów rozwojowych u młodych ryb.

Palau nie jest jedynym państwem, które chce walczyć z niekorzystnym wpływem turystyki na środowisko naturalne. W przyszłym roku podobny zakaz wejdzie w USA i na Hawajach.” (FOCUS, 11 2020)

Powyższa informacja jest poza oczywistym dowodem szkodliwości preparatów z filtrem, także prostą odpowiedzią na modne od lat pytanie: opalać się czy nie? a jeśli tak, to jak?

Dodajmy do niej jeszcze taką wiadomość, pochodzącą z pisma tropiącego absurdu świata medycyny, farmacji i chemii gospodarczej.

“Słońce „produkuje” witaminę D, która nie tylko wpływa na prawidłowy rozwój kości u dzieci i zapobiega osteoporozie, ale jest też ważna dla naszego układu odpornościowego. Odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów i może zapobiegać cukrzycy.

Badacze z uniwersytetów w Southampton oraz w Edynburgu wykazali, że dzięki promieniowaniu słonecznemu w organizmie wytwarzana jest większa ilość tlenu azotu. W ludzkiej skórze znajdują się azotany, które pod wpływem promieni słonecznych zamieniają się w tlenek azotu. Dlaczego związek ten jest ważny dla zdrowia? Ponieważ rozszerza naczynia krwionośne, a przez to obniża ciśnienie krwi.”

Trzymam kciuki za Wasze wolne umysły! ZN

NARZEKANIE NISZCZY MÓZG!

Każda sesja narzekania pozbawia neuronów kilka istotnych obszarów naszego mózgu. Jest jednak pewien sposób, żeby temu zapobiec.

Słuchanie narzekania szkodzi zdrowiu i bezpowrotnie niszczy nam mózg. Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Stanforda, którzy jako pierwsi przebadali wpływ glikokortykosteroidów wydzielanych przez korę nadnerczy podczas krótkotrwałego stresu psychicznego.

A że czyjeś narzekanie wywołuje w nas stres, nie ma najmniejszych wątpliwości. Wystarczy zauważyć, do jakiego stanu potrafi doprowadzić nas człowiek, który marudzi w naszej obecności. Nie potrzeba dużo czasu, żeby udzieliło nam się jego zmartwienie, przygnębienie czy lęk, bo choćby mówił o złej pogodzie, polityce czy statusie ekonomicznym kraju, szybko wpadamy w poczucie, że jest źle i trzeba coś zrobić, żeby się przed tym złem obronić.

Naukowcy twierdzą wręcz, że nasz mózg automatycznie interpretuje narzekanie jako zagrożenie, więc w odwecie uruchamia szereg procesów fizjologicznych, które w sytuacji niebezpieczeństwa byłyby nieodzowne. Gdy jednak nie ma z czym walczyć, działają destrukcyjnie na organizm.

Aktywowana w takich sytuacjach oś podwzgórze-przysadka-nadnercza powoduje natychmiastowy wyrzut kortyzolu. W genialnie przewidzianych przez naturę okolicznościach, napięcie wywołane kortyzolem pomógłby nam walczyć z wrogiem lub uciekać, a to z kolei doprowadziłoby do odpowiedniej redukcji napięcia. Gdy jednak mózg odbiera sygnały o naszym złym położeniu, a my nie robimy nic (wszak wciąż siedzimy i słuchamy opowieści o czyimś niezadowoleniu) jesteśmy w fatalnej sytuacji.

Nasze neurony obumierają, co niesie za sobą szereg bolesnych konsekwencji. Najbardziej zagrożona jest bowiem kora przedczołowa, która odpowiada za kontrolę emocji i podejmowanie decyzji, oraz hipokamp – znany z działania w zakresie zapamiętywania, uczenia się i inteligencji. Nie bez powodu na studiach filologicznych powtarza się studentom, że jeśli nadmiernie zestresują uczniów, niczego na lekcjach języka ich nie nauczą. Słuchanie narzekania może być w podobnym stopniu niebezpieczne, bo znacząco zmniejsza hipokamp, czyli dokładnie ten obszar mózgu, który cierpi u osób chorych na Alzheimera.

Co gorsza – jak twierdzi psycholog, dr Travis Bradberry, autor bestsellerowej książki „Inteligencja Emocjonalna 2.0” – neurony potrafią ułatwiać nam narzekanie. Kiedy bowiem robimy coś raz, neurony rozgałęziają się, żeby za kolejnym razem usprawnić przepływ podobnych informacji. Tym samym praca neuronów działa jak konstruowanie mostu. Nie ma sensu budować go za każdym razem, kiedy przejeżdżamy przez rzekę – lepiej zrobić to raz, a solidnie.

To dlatego kiedy narzekamy lub słuchamy narzekania, dużo łatwiej nam zrobić to po raz kolejny, aż w końcu narzekanie stanie się odruchem. Czymś, po co sięgać będziemy chętniej niż po pozytywne myślenie. Narzekanie stanie się naszym domyślnym zachowaniem i będzie psuć nam chemię w mózgu jak trudny do opanowania wirus.

Narzekanie jest również zaraźliwe jak wirus. Odpowiadają za to tzw. „neurony lustrzane”, które są podstawą naszej zdolności do odczuwania empatii. To fatalne – ale im bardziej jesteś empatyczny, tym podły nastrój drugiej osoby łatwiej może cię opanować. Słuchanie narzekania jest bowiem jak biernie palenie – nie musisz palić, żeby odczuwać dotkliwe skutki kontaktu z tytoniem.

Nie należy jednak pod wpływem tych odkryć zamykać się w bańce egoizmu i odcinać się od cierpiących ludzi.

Czym innym będzie bowiem narzekanie konstruktywne (które notabene nie do końca jest narzekaniem), gdy ktoś rzeczywiście ma problem i potrzebuje wsparcia, a czym innym przedstawianie świata non-stop i bez przerwy w ciemnych barwach.

Rozmowy o trudnościach, prowadzące do rozwiązania, mają niezwykły sens. Wysłuchanie przyjaciela w kłopotcie nie pozbawi cię – gwarantujemy – istotnej części hipokampa. Jest też ważną częścią (wciąż zdrowych) relacji! Bezpieczniej jednak, jeśli będziesz stronić od ludzi traktujących cię jak pojemnik na gorzkie żale.

Jak ochronić siebie samego przed błędnym kołem biadolonia? Dr Travis Bradberry radzi, żeby wykształcić w sobie postawę wdzięczności. Chodzi o to, żeby dla każdej dotkliwej myśli znajdować inną, równoważącą.

Jest gorąco – to koszarne, ale cieszę się, bo stać mnie było na wiatrak, na który nie każdy na tym świecie może sobie pozwolić.

Znów bołą mnie nogi. Ale użyłam ich dzisiaj, żeby dotrzeć w kilka miejsc i załatwić parę ważnych spraw.

Znów muszę siedzieć nad rozliczeniem podatku – nienawidzę i nie potrafię tego robić. Jednak byłoby gorzej, gdybym nie miała pracy i w każdej rubryce musiała wpisać „zero”.

Co ważne: nie wolno zamiatać negatywnych myśli pod dywan. Jeśli lęk jest silny i się powtarza, czasem warto przepracować go z terapeutą, bo nieodpowiedzialne ignorowanie psychicznego cierpienia może skończyć się głęboką depresją! Poza tym poważne problemy po prostu trzeba rozwiązywać i nie załatwi sprawy pocieszanie się tym, co jest w międzyczasie dobre.

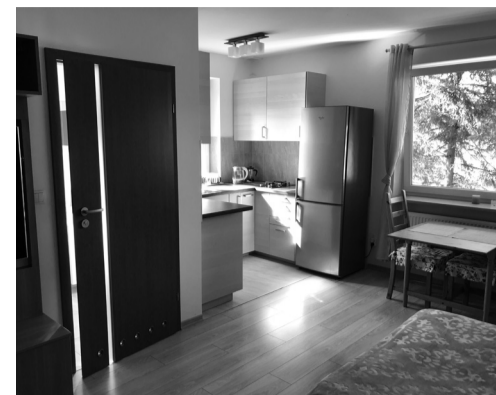
Jeżeli jednak twoje narzekanie to odruch, którym powierzchownie omiatasz każdy błahy element rzeczywistości – wtedy metoda praktykowania wdzięczności jest dla ciebie.

Możesz nią załatwić sobie szczęście, wcale go nie szukając i poważnie poprawić stan psychicznego i fizycznego zdrowia. (AKN)

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli komfortowy 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 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

Marzec '20

poniedziałek	wtorek	środa
02	03	04
09	10	11
16	17	18
23	24	
30	31	

Kwiecień '20

poniedziałek	wtorek	środa
		01
06	07	08
	14	15
20	21	22

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie 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

www.nowak.pl

