



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 114 (155)

VII/VIII 2020



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

LIPIEC

KATOWICE

02.07.2020
GODZ. 11:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

03.07.2020
GODZ. 10:30
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

POZNAŃ

18.07.2020
GODZ. 11:00
PLATINIUM PALACE
UL. REYMONTA 19

WROCLAW

25.07.2020
GODZ. 10:00
PLATINIUM PALACE
UL. POWSTAŃCÓW ŚL. 204

SIERPIEŃ

KATOWICE

06.08.2020
GODZ. 11:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

07.08.2020
GODZ. 10:30
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

GDYNIA

14.08.2020
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8



UWAGA! UWAGA!

Szanowni Państwo, mamy wielką nadzieję, że harmonogram spotkań nie będzie już musiał ulegać zmianie. Jednak nadal lepiej jest upewnić się o tym zaglądając na stronę www.nowak.pl albo dzwoniąc do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

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

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Antropolog Margaret Mead zapytała swoich studentów, co uważają za pierwszą oznakę cywilizacji. Studenci oczekiwali, że Mead zacznie opowiadać o haczykach na ryby, glinianych garnkach, czy ociosanych kamieniach. Lecz Mead powiedziała, że pierwszą oznaką cywilizacji w kulturze starożytnej była złamana kość biodrowa, która później się zrosła. Mead wytłumaczyła, że jeśli żywa istota w królestwie zwierząt łamie nogę, to nie ma szans na przeżycie. Ze złamaną nogą nie może polować ani uciekać przed niebezpieczeństwem. Kość biodrowa, która była złamana i się zrosła, jest dowodem na to, że ktoś poświęcił swój czas, aby zostać z tym, kto doznał obrażenia, opatrzył go, przeniósł w bezpieczne miejsce i chronił podczas rekonwalescencji. Pomaganie drugiemu człowiekowi w trudnych czasach, to czyn, od którego zaczyna się cywilizacja – powiedziała Mead.

Aleksandra Krajewska-Nowak

KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL: POMOC@NOWAK.PL

SMS: 601 244 903

LIST: 05-807 PODKOWA LEŚNA, UL. JAŚMINOWA 7



OBSERWUJĘ SAM SIEBIE



Mam taką naturę, że nieustannie obserwuję moje własne możliwości, analizuję moje działanie i jego skutki, wyciągam wnioski z każdego doświadczenia, każdego przypadku, każdej sytuacji. Cel jest tylko jeden. Sam chcę wiedzieć możliwie jak najwięcej o tym, co można zrobić dzięki energii. To daje mi możliwość rozwoju i służenia Państwu jeszcze lepiej.

Moje działanie to regulacja i harmonizacja zależności pomiędzy ciałem materialnym i wypełniającą je inteligentną energią.

Trzyletnie dziecko zostało przygniecione rowerem ojca, na który przewrócił się także sam tato. W wyniku tego wypadku przestało chodzić. Ponieważ zajmuję się tą rodziną od pewnego czasu, zgłoszenie było natychmiastowe. Po prostu pierwsze, o czym pomyślał przerażony ojciec - to telefon do mnie. Sytuacja analogiczna do innego przypadku – uszkodzonego oka młodego chłopaka z Sandomierza, którego ojciec wiozł nocą na spotkanie ze mną, a następnego dnia operacja nie była już potrzebna.

Trzylatkę też przyniesiono do mnie możliwie, jak najszybciej. Podczas spotkania ogólnego dziecko wstało i pobiegło do babci. Ludzie na sali zaczęli bić brawo.

Natychmiastowa informacja niezmierznie ułatwia mi skuteczne działanie na matrycę energetyczną, które z kolei jest w stanie spowodować od razu uruchomienie bytu materialnego.

Działanie energetyczne nie zależy od odległości, nie trzeba też o nim wiedzieć. Im szybciej zacznę, tym szanse wpłynięcia na ciało uszkodzone materialnie poprzez posiadającą jeszcze pamięć dobrego stanu matrycę energetyczną – są większe.

Dziewczyna jest w śpiączce od wielu lat. Odwiedzam ją raz w tygodniu. Tym razem była bardzo spięta, jelita skurczone, ból, zatwardzenie. Pytałem, czy coś się wydarzyło, jakiś stres? Nie, nikt z personelu nie wiedział o czymkolwiek tego rodzaju.

Po moim działaniu bardzo szybko się rozluźniła. Uruchomiłem naczynia krwionośne i zakłócone wchłanianie, polepszyła się praca mięśnia sercowego, podniosła się wydolność całego organizmu. Typową reakcją jest wtedy senność, ociężałość i zrelaksowanie.

Matka, którą zajmuję się zawsze w następnej kolejności, dostarczyła mi ciekawych obserwacji.

Przeglądałem jej możliwości energetyczne i w pewnym momencie zauważyłem takie samo negatywne promieniowanie pokazujące bardzo silne napięcie nerwowe, takie jak u dziecka. Zapytałem, czy coś się stało, matka powiedziała, że poprzedniego dnia przeżyła bardzo silne zdenerwowanie, szok. Ten stan przekazała swojemu dziecku. Ona też to zauważyła, bo często działo się odwrotnie, napięcie na przykład w okolicy barku i szyi u córki powodowało dolegliwości dokładnie w tym samym miejscu u matki.

Przypadek sprzed lat. Na spotkaniu matka łapie mnie za rękę i trzęsąc się cała i szlochając mówi, że syn spadł z roweru, jest nieprzytomny, ma krwiak podtwardówkowy, lekarze nie dają szans. Jest pani połączona z dzieckiem potężnym kablem – mówię, i każde pani zdenerwowanie trzęsie także nim. Niech się pani uśmiechnie - proszę. Popatrzyła na mnie jak na kosmitę, ale się uspokoiła i uśmiechnęła. I w tym momencie jej syn odzyskał przytomność. Szybko potem

wyzdrowiał. Wrócił do pełnej formy.

Rodzice są z dziećmi połączeni bardzo silnymi więzami emocjonalnymi. Zwłaszcza z chorymi dziećmi. Muszą bardzo uważać na swoje emocje, bo niebawem łatwo jest spowodować taki sam stan u dziecka.

Ludzie z niskim poczuciem własnej wartości czują się tacy malutcy. Piętrzą przed sobą trudności, nie podejmują działania, które mogłyby przynieść oczekiwany skutek, bo myślą, że się nie uda.

Opiekowałem się Szwedem polskiego pochodzenia. Jeden wątek tej pomocy jest istotny. W chwili, gdy duży koncern zaproponował mu pracę – myślał o wejściu do rady nadzorczej. Powiedziałem mu, żeby zaproponował swoją kandydaturę na stanowisko prezesa. Moja opieka polega także na tym, że podnoszę ich wartość w ich własnych oczach, poczucie tego, że mają możliwości, tylko nie zdają sobie z nich sprawy. Upewniam tego człowieka, że powinien i umie podjąć się każdej ważnej dla niego sprawy.

Coraz więcej osób zgłasza się do mnie po pomoc właśnie w takich problemach.

Tak powstał i rozwinął się tryb zwany obecnie Opieką Mentalną.

Energia, budując Państwa możliwości fizyczne, wzmacnia także Waszą psychikę. Jesteście wtedy kreatywni, lepiej zorganizowani, skuteczni, opanowani, przewidujący i możecie działać na znacznie większą skalę. Rozwiązać każdy napotkany problem. Odważnie i bez najmniejszych obaw spoglądać w przyszłość.

A ja mogę być wtedy naprawdę szczęśliwy.

Zbyszek Nowak

AGNIESZKA

Kochani, dziś Agnieszki już z nami nie ma. Jest tam, dokąd odchodzimy po pełnym trudnych i bolesnych doświadczeń, ale jednak pięknie przeżyłym czasie na ziemi. Jest tam, dokąd odchodzą istoty pełne miłości i światła.

Agnieszka była bardzo silna. Dźwigała się z samego dna wielokrotnie, bo Jej Wielki Duch nie dopuszczał do swojej świadomości słabości ciała. Po kilku latach nieustannych i niestrudzonych działań ciało, ten nasz słabutki i kruchy ziemski garnitur, jednak się poddało. W zwykłej gazecie napisano by, że przegrała walkę z chorobą. Ja jednak nie jestem w stanie tak tego ująć. Agnieszka swoje życie wygrała, bo jak sama mówiła, nie ilość dni i lat się liczy, ale ich jakość.

Przeczytajcie, co sama napisała, dosłownie kilka tygodni przed śmiercią. Napisała i wręczyła mi z prośbą, bym opublikował to w naszej gazecie.

Dla Was moi Drodzy. I ku Jej pamięci.

Cieszymy się życiem, cieszymy się tym, co nam dane.

Bo życie mamy jedno. Dlatego nie wolno go zmarnować! Nauczmy się czerpać z niego jak najwięcej, a może uda się przejść przez nie tak, żeby i inni mogli przy tym skorzystać?

W świecie fizyki obowiązuje zasada wzajemności zwana zasadą zachowania energii. Przekładając jej treść na codzienne życie, mówi ona, że ile zainwestujemy, tyle odbierzemy. A formy inwestowania i zwrotu mogą pozostawać różne. Tak się złożyło; że zachorowałam na raka. Późno zdiagnozowana choroba nie dawała dużych szans na wyleczenie. Błędy w terapii dodatkowo je umniejszały. Liczne operacje i wyjątkowo niekorzystne odpowiedzi organizmu sprawiały, że zarówno lekarze, jak i znajomi i bliscy nie prognozowali dla mnie długiego i pięknego życia. Ale zarówno "długie" jak i "piękne" to pojęcia względne. Osiem lat, które minęły od 2012 roku (roku diagnozy), to chyba najpełniej przeżyty okres w moim życiu. W tym czasie nauczyłam się czerpać z życia pełnymi garściami, wspomagana energią i szczodrymi gestami tych, którzy przy mnie trwali. Nie zdarzyło się, bym się na kimś zawiodła, by ktoś celowo sprawił mi ból czy odmówił pomocy. Nauczyłam się prosić, brać i przede wszystkim cieszyć wszystkim tym co było mi dane. Życie "z terminem ważności", nawet gdy nie jest on dokładnie znany, ma jednak inną wartość niż to, w którym wydajemy się sobie nieskończonością. W takim życiu doceniamy każdą chwilę i staramy się uczynić ją piękną. Nie martwią nas drobiazgi i nie odkładamy

niczego na później. Żyjemy tu i teraz, czerpiąc z tego maksymalną radość. Ja staram się widzieć w ludziach miłość i ich dobre intencje.

Tyle wspaniałych osób, ile poznałam w czasie choroby trudno byłoby zmieścić w zwyczajnym ośmioletnim życiorysie. Nastąpiła jakaś kumulacja przyjaciół, bliskich, lekarzy, pielęgniarzek i mnóstwa ludzi, którzy po prostu przy mnie są i na co dzień starają się pomóc. I tak, zamiast zamartwiać się kolejnym progresem choroby, ja - wspierana tą żywą ludzką energią - cieszę się, że to tylko chwilowy kryzys i czekam na cud, który MA mi się przydarzyć.

Bo wierzę, że wyzdrowieję. Z pomocą Zbyszka i wszystkich tych, którzy dobrze mi życzą. Mojego kochanego, najbardziej czulego i troskliwego męża, cudownych dzieci, rodziny i przyjaciół. Bo tak naprawdę, to nie jest najtrudniej iść przez życie z uśmiechem, mimo bólu. Najtrudniej jest zachować umiejętność wybiegania w przyszłość bez lęku, z wiarą że wszystko będzie dobrze i że mnóstwo jeszcze przed nami. I mnie tę właśnie wiarę pomagają zachować ludzie wokół. Ci, z którymi się spotykam, rozmawiam, jestem. Ci, którzy o mnie pamiętają i się o mnie troszczą. Są dla mnie realnym wsparciem i żadne słowa nie oddadzą jak wiele dla mnie znaczą. Wszystko zatem sprowadza się do zasady wzajemności: dostaję od innych energię, dzięki której żyję wbrew rokowaniom, w zamian dając ludziom wiarę, że człowiek, który otrzyma już nawet tylko mentalne wsparcie, może przenosić góry. To "przenoszenie gór" to m. in. radość z każdego dnia, korzystanie z wszelkich okazji do pełniejszego życia i docenianie drobiazgów jakimi jest słońce, śpiew ptaków, książka czy krótka wycieczka za miasto - rzeczy, na które w normalnym, zdrowym życiu nie zwrócilibyśmy uwagi.

A na koniec, żeby nie było zbyt pięknie, muszę jednak przyznać, że i mnie przytrafiają się chwile zwątpienia. Jest mi wtedy smutno i źle i zdarza mi się myśleć o śmierci. Zastanawiam się ile osób przyjdzie na pogrzeb i gdzie zostaną pochowani. I wyobrażam sobie - bo tak bym chciała żeby było - że będzie mnie żegnał kolorowy tłum ludzi (nie chcę, by ubrania były czarne), którzy choć czasem może zapłaczą, to jednak będą wspominać rozmaite wesole anegdoty z moim udziałem. Marzę, by - pamiętając o mnie - z optymizmem spoglądali w swoją przyszłość, mając na uwadze, że świat jest taki, jakim go uczynimy i jakim chcemy go widzieć. (II 2020) (ZN)

GARŚĆ DOBRYCH WIADOMOŚCI

"W zeszłym tygodniu, w środę zadzwonili do mnie ze szpitala, z pytaniem czy pojawię się na endoskopowej operacji zatok. Oczywiście musiałam ją odwołać, ponieważ jestem w ciąży. Wiadomo sam fakt telefonu, przypomniał mi o tym, że muszę się zoperować i zdenerwować, że muszę to odłożyć po porodzie. Dodatkowo od weekendu cały czas miałam krwawienia z lewej dziurki w nosie, gdzie był właśnie polip w zatoce szczękowej. Na weekend robiłam kilka przekazów, ponieważ nie mogłam być na spotkaniu z Panem we Wrocławiu, postanowiłam chociaż mentalnie się z Panem spotkać.)

Krew z nosa, telefon ze szpitala...w związku z tym, już zaczęłam mocno się denerwować. Na drugi dzień po telefonie, proszę sobie wyobrazić, polip mi sam odpadł. Wypadł jak balonik bez powietrza, po 4 latach.... sam się zoperował! Oddycham swobodnie nosem!

Dziękuję za Pana wsparcie energetyczne przez ten cały okres, dzięki temu udało mi się uporządkować sprawy zatokowe. Oczywiście jak urodzę zrobię tomografię, na ten moment jest to wykluczone. Pozdrawiam. Ola"

"Witam Panie Zbyszku

Chciałbym się podzielić z Panem niezwykłą sprawą która dotyczy mnie.

Jak wspominałem na spotkaniu indywidualnym, miałem bardzo podwyższoną amylazę 244 i lipazę na 228. Po dwóch spotkaniach indywidualnych zrobiłem ponownie badania amylazy i lipazy. Wyniki były zdumiewające! Amylaza spadła do 107, czyli o ponad połowę i nie wiele przekracza normę, a lipaza 52, spadła o 192 i jest w normie. Nie brałem żadnych leków, które mogły by poprawić mój stan. Jestem zdumiony, jak zadziałała energia Pana Zbyszka. Serdecznie pozdrawiam. Mirosław".

1.04.2020

"Panie Zbyszku, proszę o serdeczne myśli i energię dla A. mieszkającego obecnie w Manchesterze. On od 2 tygodni walczy z tym okropnym wirusem, do wczoraj był w domu, w nocy zabrał go ambulans do szpitala i jest niestety na intensywnej terapii. Co jakiś czas, gdy był jeszcze w domu zdawał relację z choroby. W jego przypadku wirus atakował i odpuszczał, ale nie na długo... Bardzo się o niego boję. Jego żona też chorowała, ale jest już w lepszym stanie".

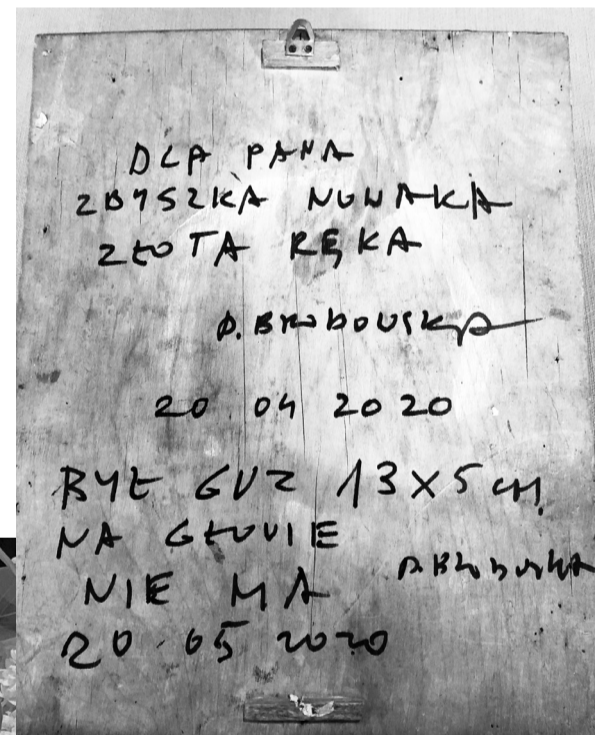
01.06.2020

"Chciałabym serdecznie Panu podziękować za wszystko co Pan zrobił dla A. W tej chwili jest już przytomny, od kilku dni już odłączony od respiratora, jeszcze nie chodzi ale już się rehabilituje. Jednym słowem - dochodzi do zdrowia, chociaż strasznie to wszystko długo trwało w jego przypadku i tak gdzieś w połowie jego respiratorowania, a więc chyba w trzecim tygodniu

lekarze nie dawali już jego żonie żadnej nadziei, zaprosili ją nawet do szpitala (bo ona też przechorowała covid, ale dość szybko do siebie doszła), żeby się z nim pożegnała, bo na pewno z tego nie wyjdzie.

A potem po kilku zaledwie dniach wszystko zaczęło się poprawiać. Leżał pod respiratorem sześć tygodni. On jeszcze teraz nie zdaje sobie sprawy z tego, że jego życie wisi na włosku.

Jego żona, niezależnie od mojej inicjatywy wysłała



zdjęcia A. do Pana, też wdrażała jakieś techniki energetyczne z pomocą sobie znanych osób.

Najważniejsze, że wszystko pozytywnie się zakończyło i że A. wraca do zdrowia. Ja co drugi dzień dzwoniłam do biura, tak jak Pan mi wskazał i mówiłam o stanie zdrowia A.

Najserdeczniej jak mogę dziękuję za dobrą energię i za dobro. Proszę przyjąć moje serdeczności i wdzięczność. Pozdrawiam i jeszcze raz bardzo dziękuję."

A ja Państwu dziękuję za te relacje. Nie macie pojęcia, jak one dodają mi sił! (ZN)



TOKSYNY ZAZDROŚCI



Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z własnych ograniczeń, ponieważ sami na siebie patrzymy bezkrytycznie. Wydaje się nam, że wszystko co robimy, co czujemy, co wiemy, o czym mówimy - to właśnie jest ważne. I nie tylko dla nas, dla całej ludzkości. Jeśli tylko zobaczymy, dowiemy się, że ktoś zyskuje sobie lepszy status, ładniej się wystawia, jest bardziej chwalony i lepiej postrzegany niż my, pojawia się uczucie zazdrości, które nie tylko nas krępuje, ale również hamuje wszelki rozwój. Zazdrość pali jak ogień i wypala wszelkie inne uczucia.

Obserwujemy świat cały czas i co kilka minut mamy okazję sprawdzić, czy nosimy w sobie zazdrość, a tym samym narażamy swój organizm na duże niebezpieczeństwo. W jaki sposób? Otóż odpowiadając sobie na te pytania.

Obserwujemy i akceptujemy, to co widzimy? Czy obserwujemy, oceniamy i porównujemy ze sobą? To jest bardzo istotna różnica w podejściu do rzeczywistości.

Zastanawialiście się kiedyś nad tym, co się z Wami dzieje na myśl o lepszym samochodzie sąsiada, lepszej pracy znajomego, lepszej figurze koleżanki, albo jej zdolniejszym od waszego dziecku? Przyglądaliście się kiedyś swoim reakcjom na czyjąś lepszą od swojej sytuację? Analizowaliście swoje myśli?

Co czujecie na widok kierowcy, który miał szczęście, wjechał przed Wami i zajął ostatnie miejsce parkingowe? Żal, rozdrażnienie, złość, nienawiść... czy po prostu poprzestajecie na zarejestrowaniu tego faktu i spokojnie przechodzicie nad nim do porządku dziennego. Z dystansem i bez emocji, co może wyjść tylko na dobre, bo umożliwi dalsze racjonalne działanie. W emocjach popełniamy błędy – zaczynamy na przykład (kontynuując przykład z kierowcą) nerwowo się cofać uszkadzając przy okazji samochód, swój i inny na naszej drodze.

Emocje towarzyszące ukłuciu zazdrości są szkodliwe. Powodują skurcz serca, zwężenie naczyń krwionośnych, chemia stresu uwalnia się do organizmu erupcją toksycznych substancji, a tlen przestaje płynąć do mózgu w wystarczających ilościach. Nie myślimy już racjonalnie, bywa nawet, że nie zachowujemy się normalnie. A za chwilę do dziwnych reakcji organizmu dołącza jeszcze uczucie ogromnego zmęczenia.

Zazdrość to doznanie bolesne emocjonalnie. Pozostawi zatem po sobie osad cierpienia. Taki ból emocjonalny gromadzi się i narasta. Czujemy się nieszczęśliwi, gorsi, pominięci, niekochani, odrzuceni, zaniepokojeni, smutni, źli. Nosimy to wszystko w sobie, na własną prośbę i sami stajemy się autorami swojego upadku. Sami przekonujemy nasz umysł, że wszystko jest nie tak. Stajemy się niezdolni dla siebie samych i dla otoczenia.

Irytacja, zniecierpliwienie, gniew, chęć czynienia krzywdy, przygnębienie... jesteście o krok od dramatu.

Zatrzymajmy się zanim będzie za późno. Sami ze sobą szczerze porozmawiajmy. Zastanówmy się, co tak naprawdę ma wartość, a co jest zupełnie nieistotne. Wydobądźmy na światło dzienne tę naszą słabość i rozprawmy się z nią raz na zawsze.

Zazdrość jest szczególnie groźna, kiedy jest skierowana na naszego partnera, wówczas życie takiego związku może stać się piekłem i zakończyć w sposób często niekontrolowany i gwałtowny.

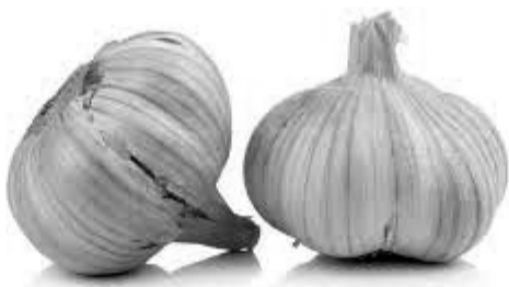
Jak możemy pomóc komuś, kto nie zdaje sobie sprawy z tego, że owładnęła nim zazdrość i kieruje jego życiem?

Tą możliwością jest krytyka konstruktywna. Mówimy komuś dotkniętemu, ogarniętemu, zazdrością, nie tylko co robi źle, ale także, w jaki sposób może sobie z tym poradzić. Mówimy oczywiście tonem życzliwym, wspierającym, dającym jednoznaczny sygnał, że kierują nami wyłącznie czyste intencje.

Zbyszek Nowak



NIEDOCENIONY CZOSNEK



Czosnek w wielu cywilizacjach zajmował szczególne miejsce ze względu na właściwości lecznicze spowodowane stymulującym działaniem na system odpornościowy zawartych w nim substancji.

Świeży czosnek jest silnym środkiem przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym, a także grzybobójczym.

Starożytni Egipcjanie zalecali czosnek aż w 22 chorobach.

W Średniowieczu rozgnieciony czosnek kładziono bezpośrednio na rany aby zapobiegać rozwojowi infekcji. W 1858 roku Pasteur zauważył, że bakterie spryskane sokiem z czosnku giną.

Podczas II wojny światowej Rosjanie na polu walki tak powszechnie stosowali czosnek, że alianci nadali mu nazwę „rosyjskiej penicyliny”.

Jak sporządzić „rosyjską penicylinę”?

Weź 2 grejpfruty, 6 cytryn, 2 cebule, 7 ząbków czosnku.

Obierz cebulę i czosnek, a następnie pokrój na drobne kawałki.

Grejpfruty i cytryny umyj i pozostaw nieobrane.

Wszystkie składniki włóż do garnka ze stali nierdzewnej i zalej dwoma litrami wody destylowanej. Doprowadź do wrzenia, następnie pozostaw na wolnym ogniu 10 minut. 3 minuty przed końcem duszenia dodaj pół łyżeczki pieprzu cayenne.

Po przecedzeniu pij po szklaneczce 3-4 razy dziennie. Ta mikstura jest doskonała na katar, alergie, zapalenie zatok przynosowych lub inne łagodne infekcje. Preparat można trzymać w lodówce do 3 tygodni.

Regularne spożywanie czosnku (1-2 ząbki dziennie) skutecznie zwalcza bakterie odporne na działanie antybiotyków, zmniejsza ryzyko chorób serca i naczyń krwionośnych, normalizuje ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, chroni przed wieloma rodzajami nowotworów, zmniejsza ryzyko zapalenia kości u stawów.

Najskuteczniejszy jest świeży czosnek zmiażdżony lub wyciśnięty. Tylko

w ten sposób uwalnia się allinaza, enzym aktywujący lecznicze właściwości czosnku.

A oto przepis na wspaniałą, smaczną i zdrową zupę czosnkową.

Składniki:

26 nieobrane ząbków czosnku i 26 obranych.

2 łyżki oliwy z oliwek

Ok 20 g. masła

Pół łyżeczki zmielonego pieprzu cayenne

70 g. świeżego imbiru

Tymianek

300 g. cebuli

100 ml mleczka kokosowego

1 litr bulionu warzywnego

4 ćwiartki cytryny

Sposób przyrządzania:

Nagrzewaj piekarnik do temperatury 175 stopni.

Włóż nieobrane czosnek do szklanego naczynia, dodaj oliwę, posyp solą morską i wymieszaj dokładnie.

Naczynie przykryj szczelnie i piecz około 45 minut, aż czosnek nabierze złotego koloru i zmięknie.

Pozostaw do ostudzenia.

Upieczony czosnek wyciśnij palcami ze skorupki.

W dużym garnku rozpuść masło, dodaj cebulę, tymianek, imbir, pieprz i smaż około 6 minut, aż cebula będzie szklista.

Dodaj upieczony czosnek i czosnek surowy i smaż wszystko przez kolejny 3 minuty.

Dodaj bulion, przykryj i duś około 20 minut, aż czosnek zmięknie.

Zmiksuj zupę, dodaj mleczko kokosowe i duś na małym ogniu. Przypraw do smaku solą morską i pieprzem. Gotową zupę podawaj z odrobiną soku z cytryny.

Taka zupa wzmocni Twój system odpornościowy.

Jeśli się przeziębisz, nie sięgaj po leki. Zostań w domu, dużo śpij, unikaj cukru, zjedz talerz tej zupy i zażywaj witaminę D (5000 jednostek dziennie). Dzięki temu nie tylko szybko wyzdrowiejesz, ale też zmniejszysz ryzyko ponownego zachorowania.



(NIE)SZKODLIWE OPALANIE



To nie panika, nie straszenie, ale troska o środowisko doprowadziła do ważnego odkrycia.

Palau, wyspiarskie państwo na Oceanie Spokojnym, wprowadziło zakaz sprzedawania i stosowania kremów do opalania zawierających niebezpieczne związki chemiczne. Od 1-go stycznia tego roku, na każdej z 340 wysp, Palau nie może 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 efektami nie zrównoważonej turystyki i jej niekorzystnym wpływem na środowisko naturalne. W przyszłym roku podobny zakaz wejdzie w USA i na Hawajach.

Wniosek nasuwa się sam. Stosując kremy i mleczka do opalania z filtrem UV, nie tylko pozbawiamy się szansy na wprowadzenie do organizmu życiodajnej witaminy D, ale też podstępnie zatruwamy cały organizm. (FOCUS, I 2020)

(ZN)

UWAGA ! ODKRYCIE!

EPIGENETYKA – nauka przyszłości i przyszłość nauki.
(Streszczenie wykładu Bruce'a Liptona, autora książki „Biologia przekonania”).

Od 1958 roku funkcjonuje dogmat (czyli - według słownika - wierzenie oparte na religijnej perswazji!) o DNA, który mówi, że informacja płynie od DNA przez RNA do białek. A kierunek jej przepływu jest jednostronny. Czyli, że człowiek jest tylko i wyłącznie ekspresją genów!

To przekonanie ukształtowało medycynę na wiele lat. I, co naprawdę groźne, nadal obecne jest w podręcznikach i obowiązujące w nauczaniu.

Takie mocne przywiązanie do tego dogmatu jest bardzo zastanawiające i zadziwiające, bo koncepcja ta jest od samego początku po dzień dzisiejszy tylko hipotezą i nigdy nie była naukowo badana.

Kazano nam po prostu uwierzyć, że my jako białko nie możemy wpływać na geny. Nagle, 60 lat temu, geny stały się odpowiedzialne za każdy aspekt naszego życia. To była i jest tak kusząca i interesująca teoria, że naukowcy zaczęli szukać na to dowodów na siłę.

Tymczasem coraz więcej mamy dowodów na to, że jest dokładnie odwrotnie. A genetyka prowadzi na manowce.

Bo twierdzi, że geny określają nasze życie, a my nie mamy nad nimi kontroli. W ten sposób stajemy się ofiarami. Ta teoria zaprogramowała ludzi właśnie do bycia ofiarami. Wmówiono im, że dziedziczność kontroluje ich życie, a nie oni sami.

A ofiara potrzebuje przecież ratunku. Sama sobie nie pomoże. Bez oporów oddaliśmy zatem kontrolę nad naszym życiem przemysłowi farmaceutycznemu. Ludzie patrzą na swoje życie i mówią – nic nie mogę z tym zrobić, to genetyczne, muszę z tym żyć.

W ten sposób pielęgnują w sobie dziesiątki, czasem bardzo groźnych dla życia chorób, na które, jak się okazuje wcale nie zostali skazani.

Bruce Lipton przeprowadził bardzo wiele doświadczeń, z których wynika, że bycie ofiarą zostało nam po prostu wmówione.

Usunięcie jądra z komórki nie powoduje jej śmierci. Żyje bez genów miesiącami. Geny nie kontrolują biologii. Historia o aktywnych i nieaktywnych genach jest fikcją. Geny są schematem, fizyczną matrycą do produkcji białek. Niczego nie powodują. Niczego nie kontrolują.

Leki są jedną z wiodących przyczyn śmierci w USA. Medycyna zawodzi, bo ciągle szuka źródła problemu w genach, a jego tam nie ma.

Pierwotnym elementem życia jest białko. Mamy około 150 tys. rodzajów białek.

Białko ma zdolność ruchu i zmiany kształtu pod wpływem bodźca ze środowiska.

Przeprowadzono naprawdę przełomowy i znamieny eksperyment. Komórka macierzysta została rozmnożona do 50 tys. jednakowych pod względem genów komórek.

Te zaś zostały podzielone na trzy środowiska i osadzone na różnych podłożach hodowlanych (płynach ustrojowych). Dało to trzy różne rezultaty – powstały mięśnie, kość i tłuszcz.

Co decyduje o losie komórki?

Środowisko! To ono dostarcza informacji, które wpływają na aktywację konkretnych genów.

Bodziec na błonę komórkową plus białko, daje aktywność komórki.

Część sygnałów dociera do jądra komórki i determinuje wybór genów.

Epigenetyka jest nauką zajmującą się wpływem bodźców na dziedziczność. To jest przełom.

Okazuje się, że kontrola jest ponad genami. Pochodzi ze środowiska. Błona komórkowa, która przechwytuje bodźce – to ona jest mózgiem komórki. Bodźce środowiskowe zmieniają kształt białek.

DNA jest jedynie matrycą, nie jest aktywne. Bodźce środowiskowe wpływając na białko chromosomu zmieniają w ten sposób odczyt DNA, czyli genów.

Rak tylko w 10% zależy od dziedziczności. Aż w 90% od wpływu środowiska i twoich reakcji.

DNA nie możesz zmienić, ale środowisko tak!

Nie jesteś ofiarą DNA, jesteś panem DNA!

Człowiek to 50 miliardów komórek pokrytych błoną komórkową. Podłoże hodowlane to krew.

Potwierdzają tę teorię bliźniaki jednojajowe. Odczyt ich genów różni się wraz z mijającym czasem – bo różne są ich doświadczenia życiowe.

Możecie mieć zmutowany gen i nie odczytywać go, jeśli tylko zmienicie środowisko i cały proces odczytu – kończy swój wykład Bruce Lipton.

Wydaje mi się, że właśnie naukowo wyjaśniono, na czym polega moja praca i dlaczego jestem w stanie pomagać w tak wielu problemach zdrowotnych.

Przypadek Oliwiera, dziecka które miało się urodzić z zespołem Downa, a po kilku spotkaniach jego matki ze mną, urodziło się całkowicie zdrowe, staje się w kontekście rozważań profesora Liptona całkiem zrozumiałe.

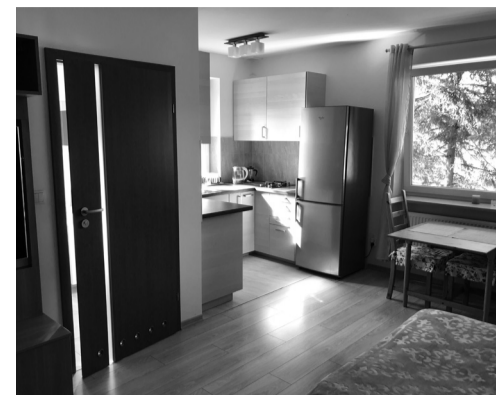
Cały wykład znajdziecie na Youtube.

Wasz Zbyszek

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 jednorodzinnny. 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 jednorodzinnny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia.
Cena 70 złotych od osoby za dobę.
Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



Rezerwacje: e-mail: biuro@nowak.pl tel./fax 00 48 22 758 92 92.

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Lipiec '20

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

Sierpień '20

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

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

