



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 117 (158)

I/II 2021



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE



STYCZEN

POZNAŃ

16.01. 2021
GODZ. 11:00
PLATINIUM PALACE
UL. REYMONTA 19

KATOWICE

21.01. 2021
HOTEL "KINGA"
UL. ZIMOWA 37

KRAKÓW

22.01. 2021
GODZ. 10:00
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

WROCLAW

30.01. 2021
GODZ. 10:00
PLATINIUM PALACE
UL. POWSTAŃCÓW ŚL. 204

LUTY

GDYNIA

06.02. 2021
GODZ. 10:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

KATOWICE

25.02. 2021
HOTEL "KINGA"
UL. ZIMOWA 37

KRAKÓW

26.02. 2021
GODZ. 10:00
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5



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!

Wkraczamy w kolejny rok pełen niewiadomych. Jesteśmy jednak wzmocnieni pewnym doświadczeniem i trudnymi, czasem wręcz traumatycznymi przeżyciami. Wiemy już, że pomóc nam może tylko i wyłącznie spokój i opanowanie. Musimy dbać o siebie i o innych, możemy wzmacniać się w każdy znany nam sposób. I absolutnie nie możemy się poddawać. Stąd w środku gazety długi tekst o ludziach długowiecznych. Okazuje się, że ich cechy charakteru, sposób myślenia i zachowania, bardzo pomagają przetrwać, nawet w najtrudniejszych warunkach.

Poza tym mamy Zbyszka!

Jest z nami cały czas, przyjmuje w Podkowie, jeździ do kilku miast, rozkłada swoją opiekę nad każdym, kto się do niego zgłosi. Dobrze wiecie, że działa to znakomicie, także na odległość. Jest kilka form pomocy nie wymagających bezpośredniego kontaktu i nimi cały czas możemy się wspierać. Przetrywamy i wyjdziemy z tego wzmocnieni.

Aleksandra Krajewska-Nowak

KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL: POMOC@NOWAK.PL

SMS: 601 244 903

LIST: 05-807 PODKOWA LEŚNA,

UL. JAŚMINOWA 7

DO CZEGO JEST ZDOLNA SIŁA SERCA?

„Do czego jest zdolna siła serca - oczywiście w wymiarze energetycznym i tym jak najbardziej pozytywnym? Co dzięki uczuciu miłości skierowanemu do konkretnej osoby/konkretnych osób - możemy osiągnąć?” - takie skierowano niedawno do mnie pytanie poprzez redakcję jednej z gazet, do której wraz z żoną piszemy felietony, a ja uznałem, że Nowy Rok jest chwilą jak najbardziej odpowiednią na wystosowanie do Was - Drodzy Czytelnicy - mojego przesłania miłości

Serce i siła serca to jedno, a serce i moc serca, to zupełnie co innego.

Siła pochodzi z pokarmu, który przerobiony przez organizm daje odpowiednie składniki odżywcze do pracy całego organizmu.

Moc, to możliwość wykonywania czynów nie pochodzących z pracy naszych organów, ale z umiejętności kierowania niewyczerpalnymi zasobami energii, która nas otacza.

Miłość to uczucie, które nie czerpie swojej mocy z jelit, podobnie nienawiść, zazdrość i wiele innych emocji negatywnych i pozytywnych.

Pytacie „do czego jest zdolna siła serca?”, ale myślicie o uczuciu, którego siedlisko wcale nie znajduje się w sercu. Siedliskiem uczuć jest umysł. Aby wyjaśnić, dlaczego tak uważam, posłużę się cytatem z książki Dawida Hawkinsa „Technika uwalniania”.

„Sir John Eccles, laureat Nagrody Nobla, powiedział, że po wielu latach badań stało się jasne, że wbrew przekonaniu nauki i medycyny, umysł nie znajduje się w mózgu, lecz jest dokładnie na odwrót. John Carew Eccles jest autorem „technicznej koncepcji duszy”, która zakłada, że w obrębie sieci układu nerwowego, na każdym dendronie rozpięty jest byt niematerialny- psychon, który steruje

zmianami chemicznymi umożliwiającymi percepcję. W ludzkim mózgu znajduje się około 40 milionów dendronów, a psychony, poprzez wzajemne połączenia, stanowią unie, która jest jaźnią, czyli „duszą”. W tym ujęciu mózg to nic innego jak „maszyna” obsługiwana przez „ducha”. Umysł zarządza mózgiem, który działa niczym stacja odbiorcza (jak a w radiu), myśli są jak fale radiowe, a mózg jak odbiornik.”

Natężenie mocy jest zależne od potrzeby pokonania jakiejś przeszkody.

W książce Balzaca zatytułowanej „Jaszczur” jest opisana historia szczupłej kobiety w szpilkach, która aby ratować ukochanego wyrwała potężną kutą kratę. Siła tej kobiety była mizerna, ale potrzeba ratunku ukochanego wzbudziła w tej kobiecie moc wystarczającą do wyrwania kraty.

Cały szereg ważnych dokonań wielu ludzi nie polega na użyciu siły, ale na użyciu mocy.

Kiedyś zostałem zapytany przez mojego nauczyciela, co to jest miłość? Po krótkim zastanowieniu odpowiedziałem, że miłość jest płomieniem, w którym gasną wszelkie wątpliwości.

Ośmielam się powiedzieć, że człowiek ma nieograniczone możliwości, kiedy umie w sobie wzbudzić moc. W zasadzie człowiek to przede wszystkim energia umieszczona w ciele, które dysponuje siłą, ale moc, którą nadaje człowiekowi umysł, jest o wiele bardziej istotna.

Jeśli człowiek potrafi połączyć się z niewyczerpalną energią, która go otacza, jest zdolny pokonywać wszelkie przeszkody, ponieważ nie ma żadnych ograniczeń.

Nasza świadomość jest ograniczeniem, Jakże często myślimy, że coś jest niemożliwe, że nie stanie się na pewno, że nie damy rady...

Ego jest jeszcze większym ograniczeniem. Ja, mnie, dla mnie, o mnie... i nic poza tym się nie liczy. Ego ciemna strona naszego ducha. Nasz najpotężniejszy wróg.

Wpływ na nas ograniczonych i zazdrosnych ludzi dla nich jest ograniczeniem.

Co zatem możemy osiągnąć dzięki pozbyciu się ograniczeń i uczuciu miłości skierowanemu do konkretnej osoby lub konkretnych osób?

Na tak postawione pytanie mam ochotę odpowiedzieć jednym słowem – WSZYSTKO!

Czyli:

Radość!

Spokój!

Szczęście!

Uczucie najwyższego spełnienia!

Prawdziwą wolność, to znaczy nieskrępowaną niczym energię kreacji, czyli rozwoju.

Poczucie sensu życia!

Niewyobrażalną moc!

Najwyższy poziom energetyczny, czyli parasol ochronny dla siebie i najbliższych oraz możliwość dzielenia się tym z innymi.

Magia miłości, także w rozumieniu energetycznym polega na tym, że im więcej dajemy, tym więcej otrzymujemy w zamian.

Na taki stan nie należy czekać aż nadejdzie, jest wiele sposobów nauczania się wzbudzania go w sobie.

Przyjmijcie Kochani na ten nowy rok powyższe słowa i potraktujcie jako wsparcie w trudnych chwilach.

Z całego serca życzę wszystkim Czytelnikom, dobrego, spokojnego i pełnego miłości nowego - 2021 - roku.

Wasz Zbyszek Nowak



PRZEPIS NA STO LAT !



Naukowcy na podstawie bada stworzyli listę cech charakteru spotykanych u stulatków i twierdzą, że mogą one pomóc nam żyć dłużej. Niezależnie od tych teorii, jest to bardzo dobry przepis na udane życie.

1. Silna wola życia.

Pomimo zaawansowanego wieku, wielu stulatków posiada ogromną wolę życia. Cieszą się z każdego dnia i wykazują hart ducha, czym zaprzeczają stereotypom mówiącym, że zaawansowany wiek to okres słabości i apatii. W kulturze ogarniętej obsesją młodości stulatkowie świetnie się odnajdują i czerpią z życia najwięcej, ile się tylko da. Mówią, że warto jest żyć.

2. Odwaga, by się zestarzeć.

Ludzie, którzy dożyli 100 lat lub więcej, stracili większość ze swoich przyjaciół i członków najbliższej rodziny. Trudno jest żyć po stracie tych, których się kochało. Trudno jest również pogodzić się ze zmianami fizycznymi i psychicznymi zachodzącymi w naszym ciele. Ta odwaga potrzebna jest w codziennym życiu, ponieważ społeczeństwo unika kontaktów ze starymi ludźmi, postrzegając ich jako do niczego już niepotrzebnych.

3. Zdolność przystosowywania się.

Aktywni stulatkowie mają niesamowitą zdolność przystosowywania się do zmian. Mają również większą niż przeciętna umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu i wyzwaniem.

Podążając, że z każdą zmianą zaczyna się coś nowego oraz nadzieja na pokonanie wszelkich trudności pozwalają im przetrwać stres i odzyskać wiarę w to, że są potrzebni.

W fascynującej książce o stulatkach zatytułowanej „The Bonus Years” (Dodatkowe lata) Lynn Peters Adler opowiada historię Arleya Paula, który urodził się w Holandii i którego motto życiowe brzmiało: „Nie słuchaj negatywnych ludzi. Myśl tylko o własnych potrzebach i rób to, co wiesz, że możesz zrobić”.

Mieszkał on na farmie, kiedy pierwszy tramwaj elektryczny pojawił się w Rotterdamie. W tym czasie ludzie na wsi uważali, że tramwaje elektryczne są niebezpieczne. Paul Arley zdecydował się pójść piętnaście kilometrów do miasta, aby to sprawdzić.

Zobaczył, że ptaki siadają na przewodzie, który doprowadza prąd do tramwajów elektrycznych i nie dzieje im się krzywda. I wtedy zmienił zdanie na temat tramwajów, a to najprawdopodobniej miało wpływ na całkowitą zmianę jego dalszego życia. Z rolnika stał się akrobatą w cyrku, pokazując innym, jak łatwo można przystosować się do nowej sytuacji.

Pewnego dnia Paul wybił sobie bark, wykonując niewłaściwy ruch. Nie było obok nikogo, kto mógłby mu bark nastawić, więc wspiał się na samą górę namiotu cyrkowego, związał sobie ręce liną przymocowaną do górnej części konstrukcji i skoczył. Lina uchroniła go przed uderzeniem w ziemię, zapobiegła upadkowi, utrzymując rękę i ramię, a dzięki temu w straszliwym bólu udało mu się nastawić bark.

W cyrkowym namiocie było wielu artystów, którzy doznawali kontuzji. Zaczęli pomagać im w powrocie do zdrowia. Leczył ból poprzez nastawianie kręgosłupa. Bardzo szybko został pełnoetatowym kręgarzem, po raz kolejny zmieniając swój zawód.

Dzięki swoim niesłychanym zdolnościom do przystosowywania się dożył stu lat i wtedy przeprowadził się do domu opieki. Po krótkim epizodzie depresji doszedł do wniosku, że dom opieki to nie jest miejsce, w którym się umiera. Mówił: „Możemy albo być tu nieszczęśliwi do śmierci, albo starać się być szczęśliwi, dopóki nie umrzemy”.

Wprowadzał dobrą atmosferę opowiadając współmieszkańcom ciekawe historie ze swojego życia o pomaganiu innym.

Na skutek badań dotyczących osób długowiecznych, dr Leonard W. Poon, psycholog i były dyrektor Instytutu Gerontologii na Uniwersytecie w Georgii, doszedł do wniosku, że gotowość do zmian to jedna z trzech wspólnych cech stulatków, która umożliwia im tak długie życie.

4. Powody do życia.

Stulatkowie mają co najmniej jeden powód do życia, który daje im poczucie, że są potrzebni.

Posiadanie życiowego celu nie jest łatwe, gdy osiągamy podeszły wiek, gdyż pozostaje niewiele możliwości ze względu na ograniczenia kulturowe, społeczne i fizyczne. W dzisiejszych czasach w społeczeństwie panuje przekonanie, że ludzie, którzy nie są w stanie wyprodukować czegoś przydatnego lub przyczynić się do powstania nowych rzeczy, nie mają żadnej wartości.

Dlatego osoby w podeszłym wieku czują się w najlepszym razie „tolerowane” i muszą włożyć wiele wysiłku w to, aby ich życie było pogodne.

Wielu stulatków uważa, że są na świecie po to, aby dawać innym przykład, jak przeżyć życie i radzić sobie z trudnościami. Oto słowa wielbego Roya Millera – stulatką – cytowane przez Peters Adler: „Nie wiem, jak udało mi się przeżyć tak długo, ale każdego dnia dziękuję Bogu za dodatkowe lata życia. Być może Bóg chce, abyśmy pokazali innym, jak być starym. Być może mamy służyć za przykład. Staram się codziennie żyć zgodnie z tą zasadą – być dla innych przykładem tego, jak radzić sobie z problemami i jak nadal cieszyć się życiem, żyć i kochać”.

Seki – doktor nauk informatycznych z Uniwersytetu Niigata w Japonii – udowodnił, że u ludzi, którzy odnajdują sens w życiu, ryzyko śmierci w ciągu najbliższych 90 miesięcy jest o 34% mniejsze.

Z kolei epidemiolog Grand oraz jego zespół z wydziału lekarskiego w Tuluzie we Francji odkryli, że u osób, które ukończyły 60. rok życia i które nie mają planów na przyszłość lub czują się niepotrzebne, ryzyko śmierci w ciągu kolejnych czterech lat wzrasta odpowiednio o 135% i 250%.

5. Bycie aktywnym fizycznie i społecznie.

Wielu stulatków angażuje się w aktywności, które zajmują im kilka godzin dziennie. Nadal mają bardzo dużo ruchu. Ich zdaniem „to, czego się nie używa, rdzewieje”.

W książce „The Methuselah Factors” Dan Georgakas pisał o swoim zdziwieniu tym, jak intensywna bywa aktywność fizyczna stulatków.

Po raz kolejny pasują tu słowa wielbego Roya Millera: „Staram się, aby starsi ludzie zrozumieli, jak ważne są ćwiczenia fizyczne. Powtarzam ludziom o 20–30 lat młodszym od siebie – idźcie, ruszajcie się, chodźcie, ćwiczcie. Jeżeli ja mogę, to wy na pewno też”.

Jak intensywna powinna być nasza codzienna aktywność fizyczna, jeśli chcemy żyć dłużej?

Według Hakima – eksperta w dziedzinie biostatystyki na wydziale lekarskim Uniwersytetu w Virginii publikującego w New England Journal of Medicine – wystarczy chodzić co najmniej trzy kilometry dziennie lub wykonywać ćwiczenia o porównywalnej intensywności. U ludzi, którzy tak postępują, śmiertelność obniża się o niemal 50% w porównaniu z tymi, którzy dziennie pokonują mniej niż 1,5 km.

Dan Georgakas stwierdził, że osoby, które żyją bardzo długo, tak naprawdę nigdy nie przechodzą na emeryturę. Wielu stulatków nadal pracuje. Szacuje się, że jedna czwarta stulatków zachowuje niezależność. Wielu aktywnie uczestniczy w wydarzeniach rodzinnych i społecznych.

Ważne jest nie tylko to, by pozostać aktywnym, ale by dostosować rodzaj aktywności do istniejących możliwości. W swojej książce Peters Adler cytuje słowa wielbego Davida Moora: „W miarę starzenia się dostosowałem swoją pracę do wieku. Nie próbowałem kontynuować pracy, jaką wykonywałem, będąc młodym mężczyzną, ale wiedziałem, że nadal mogę od siebie coś dać, więc starałem się robić to, co mogłem. Mieszkam sam. W ciągu tygodnia około trzydziestu razy odwiedzam domy opieki i szpitale, aby dodać otuchy i zapewnić towarzystwo tym, którzy mieli mniej szczęścia ode mnie. Nikt nigdy nie jest za stary, aby to zrobić”.

6. Pozytywny stosunek do życia.

Aktywni stulatkowie są doskonałym przykładem tego, jak duże znaczenie ma pozytywny stosunek do życia zapewniający dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Takie nastawienie czyni życie przyjemniejszym, poprawia jakość zawieranych związków, zapewnia poczucie, że warto jest żyć, niemal za każdą cenę.

Psycholog Glen Ostir oraz jego koledzy wykazali, że u pozytywnie nastawionych ludzi, którzy zazwyczaj są w dobrym nastroju, ryzyko, że utracą zdolność do wykonywania codziennych czynności, jest dwukrotnie mniejsze.

Optymizm to kolejna cecha, którą dr Leonard Poon zaobserwował jako wspólną dla 96 stulatków biorących udział w jego słynnym badaniu prowadzonym w Georgii. Osoby pozytywnie nastawione do życia uważają, że będą zawsze zdrowe.

7. Unikanie nadmiaru stresu i lęków .

Jacob Landau – profesor nauk politycznych na Uniwersytecie Hebrajskim w Jerozolimie wykazał, że ludzie, którzy żyli w strachu, tak jak wielu ocalałych z Holocaustu, są bardziej podatni na stres, częściej zapadają na schorzenia somatyczne i zaburzenia psychiczne oraz są obciążeni większym ryzykiem rozwoju zespołu stresu pourazowego (ang. posttraumatic stress disorder, PTSD).

Wysoki poziom lęku zwiększa również ryzyko śmierci z powodu choroby serca oraz wystąpienia kolejnego zawału serca u osób po zawale.

8. Radzenie sobie ze stresem.

Osoby żyjące długo to zazwyczaj ludzie, którzy wypracowali sobie własne metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Często bawią się, aby się zrelaksować. Mają pozytywny stosunek do świata oraz potrafią odpowiednio szybko reagować, aby ograniczyć zły wpływ otoczenia na ich życie.

Dr Philip D. Somervell z zespołu badawczego Uniwersytetu Colorado w Denver wykazał, że u osób ciągle zestresowanych ryzyko śmierci w młodym wieku wzrasta dwukrotnie.

9. Determinacja.

Najbardziej charakterystyczną cechą osobowości stulatką jest niewątpliwie determinacja, która jest wypadkową pewności siebie i wysokiej samooceny oraz silnej woli i wiedzy umożliwiających osiągnięcie zamierzonych skutków.

Oni się nie poddają. Znajdują powody, odwagę i wolę, aby stawiać czoło wyzwaniom i sytuacjom, w obliczu których inni by zrezygnowali. Nawet po osiągnięciu zaawansowanego wieku zachowują wysoką samoocenę i otwartość wobec innych.

Stulatkowie wiedzą, czego chcą i nie zmieniają łatwo zdania po podjęciu decyzji. W swoim badaniu Lynn Peters Adler odkryła, że ludzie żyjący długo to zwykle bardzo uparte jednostki z silną wolą, które pozytywnie postrzegają rzeczywistość i wolą walczyć, niż poddać się i zrezygnować ze swoich planów.

Częstość hospitalizacji i zgonów jest mniejsza u osób, które czują, że kontrolują swój stan zdrowia. Szwedzkie badanie realizowane w strategii porównań podłużnych wykazało, że starsze osoby ze stabilną osobowością najprawdopodobniej po ukończeniu 83. roku życia będą żyły o osiem lat dłużej niż te, których charakter jest chwiejny.

Co ciekawe, testosteron będący hormonem męskim (jego poziom u mężczyzn jest dwudziestokrotnie wyższy niż u kobiet), będący również hormonem determinacji i silnej woli, wpływa na wydłużenie życia zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

10. Zachowanie dobrego stanu umysłu.

Zachowanie dobrej pamięci, trzeźwego myślenia oraz zdolności do koncentracji uwagi pomaga ludziom żyć dłużej. Jedno z badań wykazało, że mężczyźni powyżej 90. roku życia zachowują zazwyczaj większą sprawność umysłową niż kobiety w ich wieku, a w testach zdolności kognitywnych uzyskują wyniki dwa razy lepsze niż ich 25 lat młodszy koleś.

Pokazuje to, że mężczyźni, których umysł funkcjonuje dobrze, mogą przeżyć o wiele dłużej niż inni.

11. Wysoki poziom inteligencji i wykształcenia.

Stulatkowie mają zazwyczaj iloraz inteligencji powyżej przeciętnej, wyższy poziom wykształcenia oraz lepszą pozycję społeczną. Badania potwierdzają, że im wyższy poziom wykształcenia, tym mniejsze ryzyko rozwoju choroby.

Na przykład ryzyko zachorowania na choroby serca jest dwukrotnie niższe u osób, które mają za sobą ponad 12 lat edukacji, niż u osób, które uczyły się osiem lat lub mniej, a zaburzenia psychiczne występują pięciokrotnie rzadziej u osób dobrze wykształconych.

Pewna stulatka zdobyła dyplom uniwersytecki, a gratulacje złożyła jej studentka młodsza od niej o 78 lat. Czemu my nie mielibyśmy zrobić tego samego w tym wieku?

12. Bycie towarzyskim.

Stulatkowie odczuwają silną potrzebę pozostawania w kontakcie z innymi ludźmi i angażowania się w ich sprawy. Starają się pozostawać w kontakcie ze swoją społecznością, organizacjami, do których należą, i przyjaciółmi.

Przez całe swoje życie stulatkowie poznawali nowych ludzi i odgrywają oni bardzo ważną rolę w ich życiu. Paradoksalnie samotność jest często największym problemem, ponieważ wielu stulatków straciło już członków swojej najbliższej rodziny, często również swoje dzieci.

Dlatego wielu z nich buduje nowe związki, znajduje sobie nowych przyjaciół i tworzy nowe sieci wsparcia społecznego, jednocześnie zachowując swoją niezależność i autonomię.

W jednym z badań wykazano, że liczne kontakty towarzyskie mają znaczenie w wolniejszym starzeniu się. Natomiast w badaniu z udziałem 645 osób w wieku co najmniej 60 lat Grand, francuski epidemiolog z Tuluzy, zaobserwował, że u ludzi towarzyskich ryzyko śmierci w ciągu czterech najbliższych lat jest o 57% mniejsze.

13. Miłość i intensywne związki emocjonalne.

Większość stulatków twierdzi, że nigdy nie wyrastamy z potrzeby miłości i posiadania w swoim życiu osoby, o którą się troszczymy i która troszczy się o nas, dzięki czemu życie nabiera sensu. Przyjaciele, znajomi i krewni są najważniejsi w naszym życiu.

14. Intensywna aktywność seksualna w młodości.

Stulatkowie zwykle zawierają w ciągu swojego życia więcej związków małżeńskich niż pozostali ludzie. W młodości mają też bardziej liberalne podejście do seksu.

15. Bliskie stosunki rodzinne.

Rodzina odgrywa główną rolę w życiu stulatków. Badanie z udziałem francuskich stulatków przeprowadzone (w latach 1990–2000) przez fundację Ipsen wykazało, że 83% mężczyzn i 65% kobiet w wieku co najmniej stu lat interesuje się nadal życiem rodzinnym.

W książce „The Methuselah Factors” Georgakas donosi, że ludzie żyjący dłużej są bardzo zaangażowani w życie rodzinne i utrzymują dużo kontaktów towarzyskich, które poprawiają ich samopoczucie.

16. Poczucie wolności.

Wielu stulatków uważa, że zaawansowany wiek daje wewnętrzne poczucie wolności, wolności polegającej na tym, że można być wreszcie całkowicie niezależnym. Może ona wyrażać się na różne nietypowe sposoby, na przykład poprzez noszenie ubrań w określonym stylu lub kolorze, tak jak robił Billy Earley, który w wieku 105 lat nosił fioletowy dres i czarne Reeboki.

Peters Adler przytacza jako przykład słowa stulatka Hedviga Petersona: „Mniej przejmujemy się tym, co inni o nas myślą lub jak nas postrzegają. Na starość jesteśmy wreszcie wolni. Nie musimy się już dostosowywać do czynników zewnętrznych, takich jak praca, rodzina czy współmałżonek”.

17. Wiara, że jest się wewnątrznie młodym.

Wielu ludzi w wieku ponad 100 lat twierdzi, że nie czuje się staro. W sercu i w głębi ducha są młodzi.

To poczucie bycia młodszy znajduje potwierdzenie w badaniu New England Centenarian Study, które wykazało, że stulatkowie są biologicznie młodszy, ponieważ udaje im się opóźnić rozwój chorób związanych z wiekiem (na przykład zawału mięśnia sercowego, udaru mózgu, raka, cukrzycy czy choroby Alzheimera), a czasem nawet całkowicie ich uniknąć. 90% z nich była w stanie funkcjonować całkowicie niezależnie przez większą część swojego życia, co najmniej do ukończenia 82. roku życia, a 75% udało się pozostać niezależnymi średnio do ukończenia 85. roku życia.

Stulatkowie nie zgadzają się z tezą, że im się jest starszym, tym bardziej jest się schorowanym. Wręcz przeciwnie, twierdzą, że im jesteśmy starsi, tym jesteśmy zdrowsi.

18. Silna religijność lub rozwinięta duchowość.

Religia i duchowość odgrywają bardzo ważną rolę w życiu większości stulatków. Wielu z nich wychowywało się w religijnych rodzinach. Ich wiara była pielęgnowana od dziecka i przetrwała do starości. Ufają oni Bogu i wierzą, że to z jego woli żyją tak długo oraz że zostaną przez niego wezwani, kiedy

będą na to gotowi. Rozwinięta duchowość niesie przekonanie, że wszystko co nam się w życiu przytrafia ma sens.

Courtenay – szef wydziału edukacji dorosłych na Uniwersytecie w Georgii oraz jego zespół wykazali w badaniu prowadzonym wśród osób w bardzo zaawansowanym wieku (w tym stulatków), że poziom religijności jest zwykle stały przez całe życie człowieka i nie zmienia się zanadto z wiekiem.

Wykazano również, że religijność wiąże się z lepszym stanem zdrowia, co wskazuje, że wiara w Boga może pomóc wydłużyć życie.

19. Silne utożsamianie się z wartościami etycznymi.

Według Peters Adler miłość do natury i rodziny, wiara w Boga, poszanowanie dla tradycji, zainteresowanie sprawami międzynarodowymi i innymi, przykładanie dużej wagi do wykształcenia, uczciwości i godności, wiara w korzyści, jakie przynosi ciężka praca, patriotyzm i moralność, znajdowanie przyjemności i powodów do satysfakcji w codziennym życiu oraz życie zgodne z zasadami etyki to nie tylko koncepcje filozoficzne, ale najważniejsze elementy systemu wartości, który wyznaje większość ludzi w podeszłym wieku.

Dan Georgakas potwierdza ten pogląd, zauważając, że ludzie, którzy żyją długo, zwykle kierują się w swoim życiu zasadami etyki.

20. Odpowiednio zrównoważony rytm pracy.

Georgakas zauważył, że stulatkowie w swoim życiu preferują zawody, które sprzyjają zorganizowanemu trybowi życia, umożliwiają utrzymanie względnie stałego rytmu pracy i odpoczynku. Zadania, które mają do wykonania, dzielą na możliwe do zrealizowania etapy w określonych ramach czasowych. Wyżej cenią sobie jakość niż ilość pracy.

21. Cykl snu i czuwania.

W swoim raporcie dotyczącym 52 stulatków opublikowanym w 1899 roku Humphrey i Young zauważają, że większość badanych wstaje rano i lubi pracę na świeżym powietrzu.

22. Zdrowy sen.

Georgakas donosi, że osoby żyjące długo śpią regularnie i dobrze przez sześć do ośmiu godzin na dobę.

Japońskie badanie z udziałem ponad 100 000 osób wykazało, że czas trwania snu, wynoszący co najmniej siedem godzin wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka przedwczesnej śmierci, podczas gdy sen trwający krócej lub dłużej niż siedem godzin wiąże się ze znacznym wzrostem ryzyka śmierci, niezależnie od przyczyny.

23. Duch stulatka.

Stulatkowie mają coś, czego nie mają inni ludzie: iskrę życia w podejściu do otaczającego świata.

Wypełnia ona życiową energią wszystko, co robią, zarówno jeśli chodzi o drobne, jak i ważne codzienne czynności. Przejawia się w myślach, słowach, działaniach oraz nieprzewidywalnych zachowaniach, a także w poczuciu humoru.

Kiedy dziennikarz zapytał Jeanne Calment w 120 rocznicę urodzin, jaką przewiduje dla siebie przyszłość, odpowiedziała: „Bardzo, bardzo krótką”. Wreszcie gdy dziennikarz odniósł się do jej zmarszczek, zaprotestowała: „Jedyna zmarszczka, jaką mam, to ta, na której siedzę”.

Podsumowując, proszę sprawdzić czy mają Państwo:

1. Wolę, aby żyć nawet w przypadku niepełnosprawności?
2. Odwagę, by się zestarzeć i wyglądać staro?
3. Plany na przyszłość?
4. Przekonanie o byciu potrzebnym?
5. Czy mają Państwo zdolność do przystosowywania się do nowych sytuacji?
6. Pozytywny stosunek do życia (skłonność do dostrzegania dobrej, jasnej strony życia oraz wyrażania tego w pozytywnych słowach i działaniach)?
7. Zdolność unikania stresu i lęków?
8. Zdolność radzenia sobie z problemami i szukania ich rozwiązań?
9. Zdolność do samodzielnego decydowania o swoim życiu (czy sami Państwo decydują o swoim życiu i nie pozwalają, aby robili to za Państwa inni)?
10. Dobrą pamięć i jasność myślenia?
11. Wysoki poziom inteligencji i wykształcenia?
12. Umiejętność nawiązywania dobrych relacji towarzyskich?
13. Zdolność do miłości i okazywania uczuć?
14. Bogate życie seksualne?
15. Intensywne życie rodzinne?
16. Czy mają Państwo potrzebę wolności?
17. Pasję, „iskrę życia” czy też swego rodzaju ekscentryzm?
18. Poczucie humoru?
19. Wrażenie bycia młodym w środku, pomimo starzejącego się ciała?
20. Jakąś religię lub mają bogate życie duchowe?
21. Fundamentalne wartości i przekonania dotyczące ekologii, śmiertelności, sensu istnienia itp.?
22. Uregulowany rytm snu i czuwania?
23. Systematyczny rytm pracy i odpoczynku?
24. Dobrej jakości sen?

Im więcej odpowiedzi na tak, tym większa szansa dożycia setki, a nawet jej przekroczenia.

(Źródło: Poczta Zdrowia) ZN

DOM Z DOBRĄ ENERGIĄ

Pytacie Państwo, jak wzbogacić swój dom o dobrą energię?

Ten temat, podobnie jak wiele innych, nabrał w tym roku zupełnie nowego znaczenia.

Spędzamy w domu znacznie więcej czasu i częściej niż zazwyczaj nie jesteśmy w nim sami. Są wszyscy domownicy, zatem mniej przestrzeni i więcej okazji do konfliktów. Nierzadko trzeba przeorganizować całe domowe życie, żeby sprostać nowej sytuacji. Teraz utrzymanie dobrej energii staje się wartością bezcenną.

Dobra energia to harmonia, spokój, radość i miłość.

A zatem dom z dobrą energią, to taki, w którym nie ma złych wspomnień (kłótni, awantur, obrazy, agresji) A jeśli niestety takie sytuacje miały już miejsce, to jak najszybciej trzeba to zneutralizować i wyczyścić. Tę harmonię przywraca się bardzo prostymi narzędziami: przebaczeniem, miłością, pojednaniem oraz wspomnieniem dobrych i pięknych chwil.

Świeca dobrej energii.

Od jakiegoś czasu sprowadzam dla moich podopiecznych świece z prawdziwego wosku pszczelego. I proszę, żeby zapalali je właśnie wtedy, kiedy istnieje potrzeba takich energetycznych porządków. W płomieniu świecy (na przykład przy ołtarzu) spalają się problemy i troski, świeca dobrej energii oczyszcza atmosferę ze wszystkich negatywnych emocji.

Zapewne już wiosną wykorzystaliśmy wolny czas na gruntowne porządki, ale zawsze jest jeszcze coś do zrobienia. Bardzo istotne jest przecież, żeby nie tylko zrobić, ale też zachować porządek.

Dlatego w pierwszym rzędzie powinniśmy wyeliminować wszystko, co nas drażni, niepokoi, albo przywołuje niechciane wspomnienia. I dla równowagi otoczyć się tym, co nas wzbogaca i kieruje nasze myśli w stronę dobrych i miłych wspomnień. A więc, jeśli pamiątki rodzinne, to tylko przedmioty magiczne, czyli te, które wzbudzają w nas same pozytywne uczucia. Przypominają nam wspaniałe chwile z naszego życia, albo te, dzięki którym czujemy to miłe ciepło rodzinnej atmosfery.

Co czujemy, kiedy myślimy: dom! To znacznie więcej niż ściany, podłoga idach. Wiele lat temu szukałem gotowego, drewnianego domu odpowiedniego na przychodnię. Moje kryterium wyboru było proste. Powiedziałem do mojej asystentki, że wybierzemy ten dom, z którego nie będzie nam się chciało wyjść. Asystentka zapytała mnie dlaczego? Odpowiedziałem, że pacjentom też nie będzie się chciało wyjść, a jak raz przyjdą, to będą chcieli wracać.

Jestem żeglarzem, kapitanem żeglugi, więc urządziłem gabinet tak, że przypomina kajutę kapitańską na rufie okrętu. Dzięki temu codziennie wracam myślami do wakacji, rejsów i morskich przygód – do wszystkich wspaniałych wspomnień, odrywających od trosk i problemów, dodających sił i pozwalających na efektywny relaks. W takiej atmosferze, nie tylko ja wzrastam, ale i każdy, kto mnie w tym gabinecie odwiedza.

Dobra energia wymaga pozbycia się wszystkiego, co w domu zawadza. Zrobienia przestrzeni i wpuszczenia światła. Dobrze jest też zorganizować sączącą się w tle ulubioną muzykę i otoczyć się lubianymi kolorami.

Nie bójmy się zmian i nie ociągajmy się przed ich wprowadzeniem.

Kot albo pies wprowadzą do waszego domu całe mnóstwo dobrej energii. Ich oddanie i bezwarunkowa miłość oraz naturalna łagodność, spowodują, że wiele złych emocji po prostu przestanie istnieć.

Warto też mieć w domu swoje własne wygodne miejsce, w którym odpoczywasz i masz możliwość odizolowania się od innych domowników, kiedy nadchodzi potrzeba wyciszenia, uspokojenia.

Miej też swoje własne zajęcia. Coś, co jest tylko Twoje. Swój własny mały świat.

Zbyszek Nowak

HISTORIA MARTY

Marta, mimo pięciu poronień zdecydowała się spróbować jeszcze raz. Tym razem, od samego początku, pod moją opieką. Podczas ciąży zdarzyło się kilka nerwowych sytuacji, ale z każdej, dzięki regularnemu kontaktowi, wychodziliśmy zwycięsko. Na finiszu też nie zabrakło emocji:

Wtedy sms, za smsem. I moje intensywne działania.

1 X 2020 - *Panie Zbyszku! Zrobili mi badania na covid. Wynik dodatki! Proszę przy mnie być, może uda się, że to niejednoznaczny pomiar i będzie dobrze...*

2 X - *Jestem przerażona tym wynikiem !!!*

3 X - *Czy jest pan w stanie pomóc z tym wirusem? Nie mogę mieć takiego wyniku!!! Mam duży problem ze szpitalem.*

4 X - *O 10 przyjeżdża do mnie kosmonauta pielęgniarz na pobranie wymazu. Powtarzam test.*

5 X - *8.55 Witam, na wynik ciągle czekamy.*

9.55 Mamy wynik negatywny. Nie wykryto żadnego z badanych genów charakterystycznych dla covid!

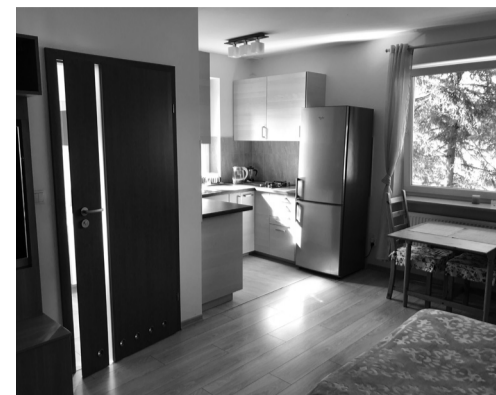
Potem już wszystko potoczyło się bez niespodzianek i na świecie pojawił się Leon, zdrowy, wspaniały syn.

Całą rozmowę z Martą obejrzyj w styczniowym programie „Ręce, które leczą” na stronie www.nowak.pl – zakładka video, albo w YouTube. Co miesiąc, w pierwszą niedzielę, pojawia się tam nowy odcinek.

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

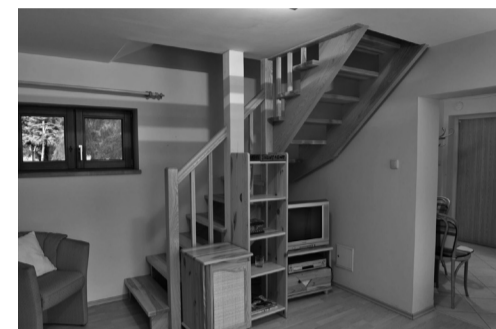
STUDIO PISTACJOWE

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

Styczeń'21

poniedziałek	wtorek	środa
04	05	
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Luty'201

poniedziałek	wtorek	środa
01	02	03
08	09	10
15	16	17
22	23	24

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

