



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT

## MAPA SPOTKAŃ W POLSCE

- WROCLAW 09.10.2009**  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śląskich 5/7  
**UWAGA ZMIANA DNIA I GODZINY**
- POZNAŃ 10.10.2009**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9
- KATOWICE 22.10.2009**  
godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28
- KRAKÓW 23.10.2009**  
godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zybkiewicza 1
- BYDGOSZCZ 30.10.2009**  
godz. 10:00  
Klub POW (sala 28)  
ul. Sułkowskiego 52
- GDYNIA 31.10.2009**  
godz. 11:00  
MORSKI INSTYTUT  
RYBACKI ul. Kołłątaja 1
- ŁÓDŹ 07.11.2009**  
godz. 11:00  
Sala NOT  
Pl. Komuny Paryskiej 5a
- WROCLAW 20.11.2009**  
godz. 10:00  
Hotel „Wrocław”  
ul. Powstańców Śląskich 5/7  
**UWAGA ZMIANA DNIA I GODZINY**
- POZNAŃ 21.11.2009**  
godz. 11:00  
Dom Technika NOT  
ul. Wieniawskiego 5/9
- KATOWICE 26.11.2009**  
godz. 12:00  
MDK „SZOPIENICE”  
ul. Hallera 28



- KRAKÓW 27.11.2009**  
godz. 10:00  
Klub Garnizonowy  
ul. Zybkiewicza 1

## OD WYDAWCY

### Drodzy Państwo!

Tydzień nieplanowanego urlopu. Decyzja i pakowanie w ostatniej chwili i ... żadnej dobrej książki pod ręką. W efekcie, z nudów przeczytałam od deski do deski trzy najpopularniejsze polskie tygodniki polityczno-społeczne. Z wakacji wróciłam, zgnębiona, wręcz poroniona nadmiarem złych wiadomości, smutnych i przytłaczających informacji, analiz, komentarzy i dziennikarskich raportów z rozmaitych dziedzin naszego życia. Dowiedziałam się wielu rzeczy, których wcale nie chcę wiedzieć. Zostały mi w pamięci okropne obrazy, których teraz nie mogę się pozbyć. Czuję, że tracę wiarę w siebie i w ludzi, i z coraz większym trudem zachowuję optymizm i uśmiech na twarzy. A wszystko przez tę okropną lekturę.

Czy na świecie nie dzieje się już nic dobrego? A może już wszyscy uważają, że nie warto o tym pisać? My uważamy, że warto pisać tylko dobre wiadomości. Dlatego w tym numerze znajdziecie Państwo następne listy i maile od podopiecznych Zbyszka, artykuły na tematy pozytywne, a także bardzo dla nas radosną informację o ukazaniu się nowej książki. Życzę Państwu dobrych chwil przy lekturze naszego pisma.

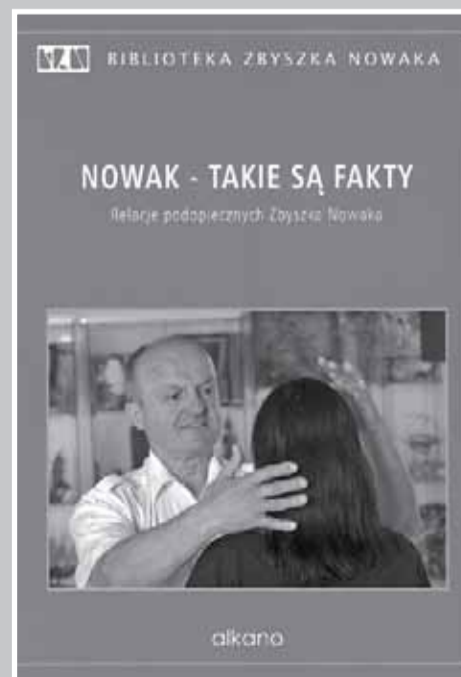
Listy prosimy kierować pod adres:  
ALKANO, 05-807 Podkowa Leśna, ul. Różana 4,  
maile: kontakt@nowak.pl  
W imieniu całego zespołu

Aleksandra Krajewska Nowak

## „Nowak - takie są fakty”

Z ogromną satysfakcją i radością oddajemy w Państwa ręce zbiór stu osiemdziesięciu autentycznych relacji ludzi korzystających z pomocy Zbyszka Nowaka. Spośród setek wypowiedzi nagranych w trakcie spotkań wybraliśmy najciekawsze i możliwie najwszechstronniej prezentujące skalę jego możliwości oraz efekty działania za pomocą energii.

Więcej na stronie 4.

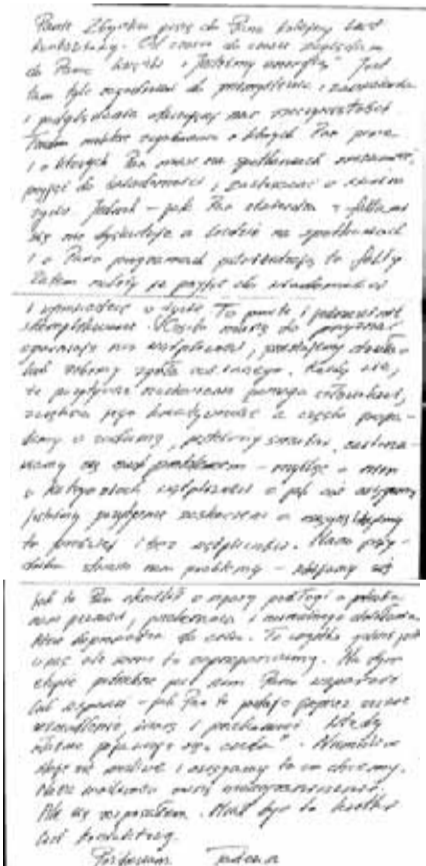


UWAGA! NOWA KSIĄŻKA!

## LISTY OD CZYTELNIKÓW

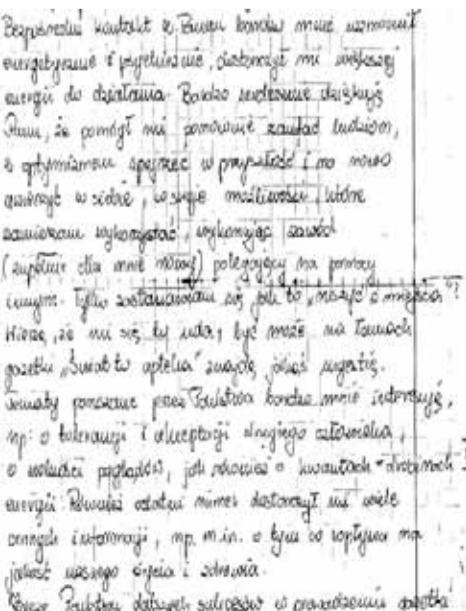
**List Pana Tadeusza:** „Piszę do Pana kolejny list kontaktowy. Od czasu do czasu zaglądam do Pana książki «Jesteśmy energią». Jest tam tyle zagadnień do przemyślenia i zauważenia i podglądania otaczającej nas rzeczywistości. Trudno niektóre zagadnienia, o których Pan pisze i o których Pan mówi na spotkaniach zrozumieć, przyjąć do świadomości, zastosować w swoim życiu. Jednak, jak Pan stwierdza – z faktami się nie dyskutuje, a ludzie na spotkaniach i w Pana programach potwierdzają te fakty. Zatem należy je przyjąć do wiadomości i wprowadzić w życie. To proste i jednocześnie skomplikowane. Często, muszę to przyznać, ogarniamy nas wątpliwości, przestajemy działać, lub robimy z gola coś innego. Każdy wie, że pozytywne nastawienie pomaga człowiekowi, zwiększa jego kreatywność, a często padamy w zadumę, jesteśmy smutni, zastanawiamy się nad problemem – myśląc o nim w kategoriach wątpliwości, a jak coś osiągniemy, jesteśmy pozytywnie zaskoczeni. A osiągnęlibyśmy to prościej bez wątpliwości. Nasza psychika stwarza nam problemy – wbijamy się, jak to Pan określił, w szpary podłogi, a potrzeba nam pewności, przekonania i normalnego działania, które doprowadza do celu. To wszystko gdzieś jest w nas, ale sami to zaprzeczamy. Na tym etapie potrzebne jest nam Pana wsparcie, lub wsparcie – jak Pan to podaje, poprzez szczere rozmodlenie, wiarę i przekonanie. Wtedy właśnie pojawiają się „cuda”. Niemożliwe staje się możliwe i osiągamy to, co chcemy. Nasze możliwości rosną nieograniczenie.”

Szanowny Panie Tadeuszu! Pozwalam sobie przedrukować ten list, ponieważ ujął Pan w słowa dokładnie i precyzyjnie wszystko to, co staram się przekazać moim podopiecznym od lat. Nic dodać, nic ująć. Panu gratuluje, a wszystkim Czytelnikom życzę, by podążali w tym samym kierunku. Z.N.



**List Pani Grażyny:** „Bezpośredni kontakt z Panem bardzo mnie wzmocnił energetycznie i psychicznie, dostarczył mi większej energii do działania. Bardzo serdecznie dziękuję Panu, że pomógł mi Pan ponownie zaufać ludziom, z optymizmem spojrzeć w przyszłość i na nowo uwierzyć w siebie, w swoje możliwości, które zamierzam wykorzystać wykonując zawód (zupełnie dla mnie nowy), polegający na pomocy innym. Tylko zastanawiam się, jak to ruszyć z miejsca? Wierzę, że mi się to uda. Być może na łamach gazetki «Świat do Apteka» znajdę jakąś sugestię.(...)”

Droga Pani Grażyno!  
Pomoc innym, to wielka radość, ale także olbrzymia odpowiedzialność. Kontakt z ludźmi potrzebującymi pomocy wymaga otwartości i miłości, ale też opanowania emocji, dystansu i profesjonalizmu. Uśmiechu mimo wszystko i pozytywnego myślenia wbrew wszelkim przeszkodom. Trzeba umieć ludzi słuchać, nie tylko słyszeć. Być zawsze otwartym i życzliwym, ale też mieć odrobinę wewnętrznej dyscypliny, by nie dać sobie wejść na głowę. Myślę, że mając na uwadze tych kilka rad, bez problemu odnajdzie Pani właściwy sposób, by nie tylko ruszyć z miejsca, ale też bez trudu kroczyć dalej. Ja zaś zapewniam o swoim wsparciu i wielkiej serdeczności. Z.N.



# STRONA DOBRYCH WIADOMOŚCI

## NADEŚLANYCH PRZEZ PODOPIECZNYCH w sierpniu br.

Panie Zbyszku! Mąż obecnie czuje się dobrze. Mijają dwa miesiące, jak jest pod pana opieką. Pije wodę, a także robi sobie wodę z miodem. Bardzo się cieszę, że mąż z dnia na dzień czuje się dobrze. Już nie zażywa tabletek na bóle, jedynie od czasu do czasu...

1. Coraz mniej leków. „Mąż obecnie czuje się dobrze. Mijają dwa miesiące, jak jest pod pana opieką. Pije wodę, a także robi sobie wodę z miodem. Bardzo się cieszę, że mąż z dnia na dzień czuje się dobrze. Już nie zażywa tabletek na bóle, jedynie od czasu do czasu...”

**TIOPZ**  
TO JEST MIEJSCE NA TWOJE  
DODATKOWE INFORMACJE

Szanowny Panie Zbyszku!  
Dwa tygodnie temu przestałam panu zdjąć moje szwagra (...), prosząc o interwencję, gdyż zjada mu twarz złośliwy nowotwór. Szwagier odczuł działalność pana, gdyż ustąpiły krwotoki z nosa, zmniejszyły się bóle i odzyskał apetyt. Dziękujemy z całego serca i prosimy o jeszcze...”

2. Ciężka choroba mniej uciążliwa. „Szanowny Panie Zbyszku! Dwa tygodnie temu przestałam panu zdjąć moje szwagra (...), prosząc o interwencję, gdyż zjada mu twarz złośliwy nowotwór. Szwagier odczuł działalność pana, gdyż ustąpiły krwotoki z nosa, zmniejszyły się bóle i odzyskał apetyt. Dziękujemy z całego serca i prosimy o jeszcze...”

3. Wraca chęć do życia. „Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za list. Bardzo dobrze się czuję. Chęć do życia. Ciśnienie mierzę dwa razy w miesiącu, ostatnio miałam 120.80. Wole tarczycy się zmniejsza. Haluksy zmniejszają się i bolą. Oczy w porządku, głowa nie boli, wzdęć nie ma i zapaść jak rano wstają i piją wodę z miodem...Szum w uszach ustaje. Panie Zbyszku, co dzień kontakt o 20 godzinie. Piję wodę, okłady na haluksy, głowę, oczy, tarczycę, tampony w uszy zmoczone w wodzie 3 razy dziennie robię. Nic mnie nie boli, czuję się fantastycznie. Chęć do życia...”

3. Wraca chęć do życia. „Panie Zbyszku serdecznie dziękuję za list. Bardzo dobrze się czuję. Chęć do życia. Ciśnienie mierzę dwa razy w miesiącu, ostatnio miałam 120.80. Wole tarczycy się zmniejsza. Haluksy zmniejszają się i bolą. Oczy w porządku, głowa nie boli, wzdęć nie ma i zapaść jak rano wstają i piją wodę z miodem...Szum w uszach ustaje. Panie Zbyszku, co dzień kontakt o 20 godzinie. Piję wodę, okłady na haluksy, głowę, oczy, tarczycę, tampony w uszy zmoczone w wodzie 3 razy dziennie robię. Nic mnie nie boli, czuję się fantastycznie. Chęć do życia...”

Spotkanie imago w Poznaniu zrobiło na mnie ogromnie pozytywne wrażenie. Jestem panu bardzo wdzięczna i chciałoby się rzec >kocham pana<, bo to jest nie do pomyślenia, że ja po prostu przestałam kaszleć. Kaszel alergiczny męczył mnie od wielu lat, aż tu nagle... cud! Dziękuję panu.”

4. Ustał przewlekły kaszel alergiczny. „Spotkanie indywidualne w Poznaniu zrobiło na mnie ogromnie pozytywne wrażenie. Jestem panu bardzo wdzięczna i chciałoby się rzec >kocham pana<, bo to jest nie do pomyślenia, że ja po prostu przestałam kaszleć. Kaszel alergiczny męczył mnie od wielu lat, aż tu nagle... cud! Dziękuję panu.”

KARTKA KONTAKTOWA. Informacje o obecnym stanie zdrowia.  
Imię i nazwisko: ... Data: ...

5. Krótko, ale wymownie. „Cukrzyca ustala, anemia również. Dziękuję.”

Panie Zbyszku  
Od pół roku leczy Pan nogę mojej teściowej. Wobec bezsilności medycyny, kolejny raz pokazał pan swoje możliwości, co szokuje zarówno rodzinę, jak i szerokie grono znajomych. Z gnijącej nogi bez skóry i z ubytkami tkanki oraz z lejącą się ropą i cieczą, sprawił pan, że noga jest sucha, narasta tkanka oraz skóra. W imieniu teściowej oraz rodziny bardzo dziękujemy za to, że pan nie tylko potrafi pomóc, ale i wytrzymać przy tym o wiele więcej niż myślimy.

6. Goją się owrzodzenia żyłkowe. „Panie Zbyszku, od pół roku leczy pan nogę mojej teściowej. Wobec bezsilności medycyny, kolejny raz pokazał pan swoje możliwości, co szokuje zarówno rodzinę, jak i szerokie grono znajomych. Z gnijącej nogi bez skóry i z ubytkami tkanki oraz z lejącą się ropą i cieczą, sprawił pan, że noga jest sucha, narasta tkanka oraz skóra. W imieniu teściowej oraz rodziny bardzo dziękujemy za to, że pan nie tylko potrafi pomóc, ale i wytrzymać przy tym o wiele więcej niż myślimy.”

7. Po onkologicznej operacji żołądka pół roku temu. „Mąż po tej tragicznej diagnozie jest w bardzo dobrej formie. Unika jeszcze niektórych pokarmów, ale to naprawdę jest cudem Niebios i rąk pana Zbyszka. Ja jestem bardzo mocno wierząca i ufam Opatrzności i energii...”

7. Po onkologicznej operacji żołądka pół roku temu. „Mąż po tej tragicznej diagnozie jest w bardzo dobrej formie. Unika jeszcze niektórych pokarmów, ale to naprawdę jest cudem Niebios i rąk pana Zbyszka. Ja jestem bardzo mocno wierząca i ufam Opatrzności i energii...”

9. Pozytywne nastawienie. „Wzięłam już 10 chemię po amputacji piersi i wyniki mam bardzo dobre. Nie ma nigdzie przerzutów. Czekam na jeszcze radioterapię i ciągłą kontrolę, ale po spotkaniu z Panem, to jakby coś ze mnie wyszło, jestem teraz spokojniejsza i już tak się nie boję tej choroby- jestem dobrej myśli.”

9. Pozytywne nastawienie. „Wzięłam już 10 chemię po amputacji piersi i wyniki mam bardzo dobre. Nie ma nigdzie przerzutów. Czekam na jeszcze radioterapię i ciągłą kontrolę, ale po spotkaniu z Panem, to jakby coś ze mnie wyszło, jestem teraz spokojniejsza i już tak się nie boję tej choroby- jestem dobrej myśli.”

Po tym spotkaniu imago (2008) byłam i imago te nie ogropowano. I faktycznie tak jak Pan mówi i pisze w swoich książkach, czułam się kiepsko. Ten kaszel męczył mnie całą drogę (około 3 godziny jazdy), aż zwymiotowałam ogromną ilością flegmy. A po przyjeździe do domu, to tylko kąpiel i kamienny sen przez 17 godzin.

10. Reakcje po spotkaniu grupowym. „Po tym spotkaniu indywidualnym, byliśmy z mężem też na grupowym. I faktycznie, tak jak pan mówi i pisze w swoich książkach, czułam się kiepsko. Ten kaszel męczył mnie całą drogę (około 3 godziny jazdy), aż zwymiotowałam ogromną ilością flegmy. A po przyjeździe do domu, to tylko kąpiel i kamienny sen przez 17 godzin.”

8. Sprawne nogi. „Na wstępie pragnę panu podziękować za spotkanie indywidualne w Poznaniu. Ja jestem tą osobą, która miała duży wylew w prawej pachwinie i nie mogła chodzić. Dzisiaj moja noga wygląda już prawie dobrze i nie boli, a guzek jest coraz mniejszy. Jeszcze raz dziękuję za pomoc.”

8. Sprawne nogi. „Na wstępie pragnę panu podziękować za spotkanie indywidualne w Poznaniu. Ja jestem tą osobą, która miała duży wylew w prawej pachwinie i nie mogła chodzić. Dzisiaj moja noga wygląda już prawie dobrze i nie boli, a guzek jest coraz mniejszy. Jeszcze raz dziękuję za pomoc.”

12. TIOPZ bez wiedzy. „Po tak ciężkim stanie zdrowia, jak wylew, zawał serca i odma płuc w marcu tego roku został uzdrowiony bardzo szybko. Zasluga w powrocie do zdrowia oprócz lekarzy, jest wielka również dzięki pana energii i modlitwie wiernych z parafii, której był proboszczem. Sprawność prawej strony ciała, ręka i noga, która była sparaliżowana przez wylew jest bardzo dobra. Chodzi bez laski, je samodzielnie, laskę trzyma zawieszoną na ręce na wszelki wypadek. Rozmawiałam z księdzem przez telefon, mówi już tak dobrze, że można zrozumieć, a jak mówi pomału, to już bardzo dobrze. Ciśnienie ma w normie.”

Z.N.: Otoczony życzliwością, zaangażowaniem, modlitwą i lubiany przez wszystkich parafian był proboszcz, szybko wraca do zdrowia. O moim w tym udziale, o mojej dla niego życzliwości pewnie nawet nie wie. Nie musi. Ważne, że osoba pośrednicząca stale przekazuje mi wiadomości i stale jest ze mną w kontakcie.

12. TIOPZ bez wiedzy. „Po tak ciężkim stanie zdrowia, jak wylew, zawał serca i odma płuc w marcu tego roku został uzdrowiony bardzo szybko. Zasluga w powrocie do zdrowia oprócz lekarzy, jest wielka również dzięki pana energii i modlitwie wiernych z parafii, której był proboszczem. Sprawność prawej strony ciała, ręka i noga, która była sparaliżowana przez wylew jest bardzo dobra. Chodzi bez laski, je samodzielnie, laskę trzyma zawieszoną na ręce na wszelki wypadek. Rozmawiałam z księdzem przez telefon, mówi już tak dobrze, że można zrozumieć, a jak mówi pomału, to już bardzo dobrze. Ciśnienie ma w normie.”

11. Zaczął rosnać. „W ciągu 2 i pół miesiąca urosł 4 i pół centymetra.”

11. Zaczął rosnać. „W ciągu 2 i pół miesiąca urosł 4 i pół centymetra.”

## WAŻNE DLA ZDROWIA

### JAK ROZPOZNAĆ UDAR MÓZGU

Podczas grillowania Basia potknęła się i upadła. Zaproponowano jej wezwanie karetki pogotowia, jednak ona zapewniała wszystkich, że wszystko jest w porządku. Ponieważ wydawała się trochę blada i drżąca, osoby wokół niej pomogły jej się oczyścić i przyniesiono jej nowy talerz. Ingrid spędziła resztę wieczoru pogodnie i wesoło. Mąż Basii zadzwonił później z domu i zawiadomił wszystkich, że jego żona została zabrana do szpitala. O 23.00 Basia zmarła. W czasie grillowania doznała bowiem udaru mózgu.

Gdyby jej przyjaciele wiedzieli, jak można rozpoznać oznaki wskazujące na udar, Basia żyłaby nadal.

Neurologzy twierdzą, że jeżeli pomoc nadejdzie w ciągu 3 godzin od udaru, to można zatrzymać, a nawet cofnąć jego skutki. Oto, jak można rozpoznać udar mózgu.

Istnieją 4 kroki, którymi należy się kierować:

1. Poprosić osobę, aby się uśmiechnęła (nie będzie w stanie się uśmiechnąć).
2. Poprosić osobę, aby powiedziała proste zdanie (na przykład - ładna dziś pogoda).
3. Poprosić osobę, aby uniosła ramiona (nie będzie potrafiła lub uniesie tylko częściowo).
4. Poprosić osobę, aby pokazała język, (kiedy język jest zakrzywiony i wije się z lewa do prawa i na odwrót, to jest to również znak udaru mózgu).

Gdyby osoba miała problemy z wykonaniem, choć jednej z tych czynności, to należy bezzwłocznie zawołać lekarza pogotowia ratunkowego i opisać powyższe oznaki osobie przy telefonie.

@ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @ poczta emailowa @ dobre wiadomości @

@13. Kontakt listowny, reakcja natychmiastowa.

Witam serdecznie Panie Zbyszku!!!  
Dziękuję bardzo za pomoc, moje bóle się zmniejszyły po napisaniu listu do Pana, z czego się bardzo cieszę. Jeszcze zrobiłam kilka okładów i mogłam wyjść z domu. Ból powraca, ale po dłuższym chodzeniu. Obrzęk jeszcze się utrzymuje ale można już funkcjonować. Dziękuję raz jeszcze i gorąco pozdrawiam.

www.nowak.pl



@14. Zagojona rana.

Szanowny Panie Zbyszku!  
Serdecznie dziękuję za udzieloną mi pomoc w wyleczeniu rany na kostce prawej nogi. Żaden z lekarzy ani chirurg, ani dermatolog, u których się leczyłam, nie dawał mi nadziei na tak szybkie wyleczenie. Jakież było zdziwienie chirurga, kiedy na ostatniej wizycie zobaczył zagojoną ranę. Jeszcze raz bardzo dziękuję.

www.nowak.pl



@15. Zwierzęta chętnie korzystają z energii.

Witam. Panie Zbyszku jakiś czas temu prosiłam pana o pomoc dla mojego psa. Były to dwa guzki na sutkach. Pragnę poinformować, że pies czuje się bardzo dobrze. Guzki ciągle się zmniejszają, a lekarz powiedział, aby je tak zostawić. Dziękuję.

Z.N.: Pomaganie zwierzętom to 100% satysfakcji. Nie są ograniczone świadomością, nie myślą, że coś jest niemożliwe, poddają się energii bez najmniejszych problemów. Obok dwa zdjęcia mojego rasowego podopiecznego, który urodził się z niedowładem tylnych nóg. Zamiast chodzić, czołgał się z trudem. Przez prawie miesiąc grzecznie poddawał się terapii, poczym któregoś dnia pobiegł do swoich braci i siostr zupełnie zdrowy.



# DOŚWIADCZENIE, OBSERWACJA, KONTAKT, INFORMACJA, WIEDZA...

## I. Co to jest życie?

Co mamy na myśli mówiąc: żyjemy? Co to jest energia życia?  
Czy to właśnie ta energia powoduje prawidłową pracę organizmu?  
Jeżeli tak, to nawet najmniejszy brak energii życia spowoduje zakłócenie tej pracy. Stanie się to w najłagodniejszym miejscu, a potem nazwiemy to chorobą.  
Od chwili narodzin nasza świadomość nieustannie się wzbogaca, zdajemy sobie sprawę z potrzeby dalszego rozwoju, do którego niezbędna jest energia.  
Jakie są nasze własne możliwości?  
Czy możemy te możliwości powiększyć?  
Każde stworzenie potrzebuje miłości, dobroci, szczęścia, satysfakcji. Czy to wszystko można osiągnąć nie posiadając energii?  
Oczywiście, nie. I dlatego powinniśmy natychmiast zrobić remanent i niezależnie od wieku i naszego obecnego stanu odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcemy walczyć? Czy chcemy kochać i być kochanymi, czy chcemy by nas szanowano, czy chcemy być zadowoleni z naszego życia i szczęśliwi?  
A jeżeli tak, to zanim całkowicie samodzielnie staniami na nogi, będziemy potrzebowali pomocy, w uzyskaniu energii do uruchomienia oczekiwanej dobrej pracy naszego organizmu.

## II. Dowód na istnienie oddziaływania energetycznego

Od dawna fascynuje mnie problem znany w medycynie jako ból fantomowy, czyli ból nieistniejącej fizycznie części ciała.

Wiele lat temu zajmowałem się panem cierpiącym na tego rodzaju bóle w miejscu amputowanej nogi. Ku jego zaskoczeniu określiłem dokładnie ich umiejscowienie, a następnie trwale je zlikwidowałem.

Mogę powiedzieć, że wszystkie do tej pory spotkane przeze mnie podobne przypadki zakończyły się podobnie.

Rok 2009, maj. Spotkanie indywidualne, mężczyzna, wiek około 75 lat, nie ma lewej ręki. Informuje mnie, że codziennie korzysta z przekazów energetycznych, podczas których, w znanych już powszechnie trzech gestach, wyciąga obie dłonie. Prawą, która jest zdrowa i lewą, która jest drewnianą protezą. Dziwi się jednak, ponieważ odczuwa jednakowe mrowienie w obu dłoniach.

Bóle fantomowe są niezaprzeczalnym dowodem na istnienie czegoś poza ciałem materialnym. To coś nazwałem planem naszego ciała i jednocześnie programem.

Przy pomocy energii następuje regulacja planu – programu. To zaś sprawia, że cofają się zmiany, dolegliwości i problemy na poziomie ciała materialnego.

Ten plan - program jest zapisany na każdym zdjęciu, które jest niezbędnym elementem w TIOPZ. Natomiast każdy kontakt, czyli wysłana do mnie informacja, wzmacnia dodatkowo ten przepływ energii.

## III. Od czego zacząć?

Zacznijmy od nawiązania kontaktu mentalnego. To najprostsza, całkowicie bezpłatna i niezwykle skuteczna forma działania energetycznego.

Każde moje zdjęcie promieniuje energią, jeśli o tym jeszcze nie wiesz, to, co poczujesz może to być dla ciebie dużym zaskoczeniem. Wyciągnij dłonie, wewnętrzną stroną ku górze, przypatrz mi się uważnie, myśląc jednocześnie o tym, że płynie do ciebie energia. Możesz poczuć delikatne mrowienie w dłoniach. Trzymaj je w tej pozycji przez jedną minutę. Następnie na kolejną minutę przybliż dłonie do siebie, ale ich nie składaj, możesz poczuć delikatne przyciąganie lub odpychanie, ciepło. Jeżeli dłonie zaczną cię parzyć rozsuń je. W trzecim geście, dłonie połóż na piersiach tak, aby nie łączyły się ze sobą palce. To trzecia minuta naszego kontaktu mentalnego, po upływie której, trzeba oderwać ręce od ciała, wykonać ruch strzepywania i kilka razy klasnąć w dłonie.

## Co się dzieje podczas wykonywania trzech gestów?

Płynie do ciebie energia, która gromadzi się na powierzchni twoich dłoni. W drugim geście ulega uformowaniu, w trzecim przepływa do twojego ciała. Dobrze jest po kontakcie położyć się wygodnie na około 15 minut i przykryć. Chodzi o to, aby energia rozplynęła się po całym ciele.  
Trzeba pamiętać, że nawet kontakt mentalny może wywoływać rozmaite krótkotrwałe reakcje związane z podwyższeniem energetyki całego naszego ciała i rozpoczęciem procesu odtruwania organizmu.

## IV. Stały dopływ energii.

### TRYB INTENSYWNEJ OPIEKI PRZEZ ZDJĘCIE, CZYLI TIOPZ JEST NAJLEPSZĄ FORMĄ STAŁEGO KORZYSTANIA Z PRZEPLWYWAJĄCEJ PRZEZE MNIE ENERGII.

Ważne jest samo wyrażenie życzenia. Już to uruchamia siły do jego spełnienia. Życzenia wyrażamy na specjalnie do tego celu przygotowanym prostym formularzu.

Jeśli chcesz skorzystać z tej formy lub skierować do niej kogoś bliskiego, przekaż mi zdjęcie, wypełnij formularz, dzięki któremu ja będę miał możliwość nawiązania kontaktu z Tobą, a Ty szansę przedstawienia i powierzenia mi swojego problemu.

Kontaktuj się ze mną co najmniej raz na dwa tygodnie, przysyłając informacje o stanie zdrowia. Pamiętaj, że każdy twój kontakt powoduje jeszcze silniejsze włączenie funkcji przekazu energii. Staraj się być w swych działaniach konsekwentny. Nie wszystko przychodzi od razu.

## TIOPZ Tryb Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie

Imię Jan Nazwisko Nowak

miesiąc	dzień
VIII	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
IX	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Złota linia na odesłanym do Ciebie blankiecie wyznacza zarezerwowany czas mojej opieki energetycznej. Zawsze po przystąpieniu do TIOPZ otrzymujesz taką kartkę z zaznaczonym czasem mojego działania. Otrzymujesz również dwie kartki wodne, do wspomagania się podczas naszego kontaktu wodą, która po procesie energetyzacji staje się potężnym magazynem energii.

Informacje można przekazywać telefonicznie 0048 22 7589292 lub 7589234 w godzinach pracy biura w Podkowie, e-mailem, listem, faxem lub osobiście na spotkaniach.

TIOPZ jest odpłatny. Jednak bardzo proszę nie przysyłać pieniędzy w listach. Najbezpieczniejsze są opłaty podczas spotkań, przekazy pocztowe, lub wpłaty na konto.

*Zbyszek Nowak*

# NOWA KSIĄŻKA!

„Nowak – takie są fakty” to zbiór stu osiemdziesięciu autentycznych relacji ludzi korzystających z pomocy Zbyszka Nowaka. Spośród setek wypowiedzi nagranych w trakcie spotkań wybraliśmy najciekawsze i możliwe najwzajemnie prezentujące skalę jego możliwości oraz efekty działania za pomocą energii.

W przedmowie Zbyszek Nowak prezentuje swoją autorską teorię odpowiadając na pytanie: co to jest energia. Na stu czterdziestu stronach książki umieściliśmy zaledwie niewielki wycinek z dorobku Zbyszka Nowaka i o tym czytając tę książkę także należy pamiętać.

Oryginały relacji, czyli dźwiękowy zapis głosu tych osób znajdziecie Państwo na dołączonej do książki płycie audio w formacie mp3. Samą zaś książkę tworzą te same relacje, przepisane oraz opatrzone niewielkim zdjęciem osoby udzielającej wypowiedzi, pozującej do fotografii wraz ze Zbyszkiem. Do niektórych relacji dołączony jest także jego krótki komentarz.

Umieszczony na końcu książki alfabetyczny indeks chorób dolegliwości i problemów zawiera ponad dwieście pozycji. Sądzimy, że ułatwi to Państwu szybkie dotarcie do interesujących Was przypadków, choć z całego serca polecamy lekturę całości. Książka ta przynosi jednoznaczną odpowiedź na pytanie, dlaczego tak ważne jest nawiązanie bezpośredniego kontaktu i jego podtrzymanie aż do osiągnięcia oczekiwanego efektu. Jest dowodem na to, że warto podjąć tego rodzaju kontakt. Jest zbiorem faktów, a z faktami się nie dyskutuje.

**Lubimy czytać, ale albo słabnie wzrok, albo brak czasu na czytanie. Uwaga, jest na to sposób! Książka nagrana na płytę CD w formacie Mp3 i koniecznie odpowiedni do tego odtwarzacz. Już do kupienia w formacie Mp3 dwie książki: « Jesteśmy energią » i « Nowak - takie są fakty »**



Prace redakcyjne nad książką przebiegały z wydatną pomocą naszego kotka Gucia.

## LIST O SAMOTNOŚCI

**Mail od Pani Marii:** „Podróż minęła mi bardzo przyjemnie. Tak, jak Pan powiedział do domu wróciłam „jak nowa”. Mam w sobie dużo radości wewnętrznej i chęci do życia, choć wiadomo, że po powrocie do codzienności nie omijają mnie trudne sprawy.

Przestrzegam diety, czuje się lżej, dolegliwości, z którymi jechałam do Pana prawie nie odczuwam. Jest wspaniale. To cudowne uczucie, kiedy nie nosi się z lęku całej torby leków przy sobie. Wracając do tematu samotności, to wygląda ona inaczej od strony kobiety. Mam potrzebę stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa. Rodzina mieszka bardzo daleko. Kontakty telefoniczne to za mało. Samotna kobieta jest gorzej traktowana, można z nią zrobić, co się chce, bo jest bezbronna. Obecność, wsparcie mężczyzny może dużo zmienić. Widzę, jak właściciele domu, w którym mieszkam obserwują obecnie moje posunięcia życiowe. Nie jestem pewna ich intencji, bo za dużo przez nich przeszłam, to oni pokazali mi jak się traktuje samotne kobiety. Dobrze to odczułam w swoim życiu. Ale wiadomo, „jak spać z konia, to z dobrego”. Chciałabym jak najlepiej wykorzystać ten czas urlopu, który mi jeszcze pozostał. Odsuwam od siebie smutne myśli i lęk o przyszłość. Tak się cieszę, że zdecydowałam się na to kilkudniowe spotkanie z Panem. Tak bardzo mi Pan pomógł. Bardzo, bardzo serdecznie dziękuję. Mam nadzieję, że będę na spotkaniu w Krakowie. Za wszystko dobre serdecznie dziękuję i ciepło pozdrawiam.”

Droga Pani Mario!

Samotność jest możliwością zobaczenia samego siebie, określenia własnych oczekiwań i wzorców. Zaleta samotności polega na tym że nikt nie ma na nas jakiegokolwiek wpływu, wybór należy tylko do nas. Wtedy czasem pojawia się niepewność, czy dobrze wybieramy. W życiu każdego są rozmaite sytuacje. Jesteśmy sami, albo mamy partnera, musimy opiekować się rodzicami, albo już nie, jednak niemal zawsze mamy pewne zobowiązania. Zawsze powinniśmy mieć obowiązki – choćby wobec zwierząt domowych. Następne pytanie, czy wystarczy nam siła. Mierz siły na zamiary. Możesz zatonać, ale przecież możesz również odciąć ciężar, który Cię topi. Wybór należy tylko do Ciebie. Pamiętaj, że z wyborem łączy się odpowiedzialność, Twoja odpowiedzialność za Twoje własne decyzje.

Nauczyliśmy się narzekać i czynić odpowiedzialnymi za nasze błędy wszystkich wokół, nie zdając sobie sprawy w swojej megalomanii, że to właśnie my sami jesteśmy kowalami własnego losu i wszystko zależy od nas. Z.N.

### WYDAWCA: Alkano

05-807 Podkowa Leśna, ul. Różana 4

Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; 758 92 34

e-mail:kontakt@nowak.pl

www.alkano.pl

www.nowak.pl



W cytowanych listach zachowano oryginalny styl, interpunkcję i ortografię.

# ZE ŚWIATA NAUKI

## ZADZIWIAJĄCE WŁAŚCIWOŚCI LNU. REWELACYJNY OPATRUNEK.

Już wkrótce skorzystają z niego osoby z trudnymi do wyleczenia ranami. To możliwe, bo Ministerstwo Nauki dało 6 milionów zł na prace nad projektem wrocławskiego naukowca.

Lniane opatrunki pozwalają leczyć rany, z którymi chorzy bezskutecznie zmagali się nawet po kilkanaście lat. Przynoszą pozytywne efekty zwłaszcza w leczeniu ran pochodzenia dermatologicznego, hematologicznego i nowotworowego. Z szacunków Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran wynika, że ten problem dotyka ok. 100 tys. osób w Polsce.

Jednym z pierwszych wyleczonych tą metodą jest 56-letni mężczyzna, który bez powodzenia leczył owrzodzenie żyłne od 1981 r. Po 12-tygodniowej lnianej terapii jego rany (największa miała blisko 9 cm kw.) znikły całkowicie.

Przeprowadzone ostatnio badania molekularne we wrocławskiej Akademii Medycznej potwierdziły, że w przeciwieństwie do opatrunków bawełnianych na tych z lnu nie sposób wyhodować grzybów i bakterii czy gronkowców towarzyszących owrzodzeniom. - Być może warto zastanowić się, czy takich antyseptycznych tkanin z lnu nie wprowadzić do szpitalnictwa na szerszą skalę? - mówi prof. Szopa wynalazca opatrunku z lnu.

(Rzeczpospolita, VI 2009)

## CZY ZIOŁA MOGĄ SZKODZIĆ?

Po preparaty ziołowe sięgamy chętnie, bo dostępne są bez recepty i działają łagodnie. Wiele osób uważa też, że stosowanie ziół daje mniej działań ubocznych i niepożądanych niż inne leki. Ale nawet zioła mogą szkodzić, gdy zażywamy je bez konsultacji z lekarzem.

### Czy to prawda, że wszystkie zioła działają łagodnie?

Ta cecha uważana jest za ich największą zaletę. Napary z takich ziół jak rumianek, mięta, czy koper włoski można podawać nawet małym dzieciom bez obawy, że im zaszkodzą.

Ale związki aktywne zawarte w ziołach mogą także wykazywać silne działanie. Na przykład naparstnica oraz konwalia zawierają glikozydy nasercowe, które poprawiają pracę serca, jednak są wolno wydalane przez organizm. Gdy je przedawkujemy, może dojść do zatrucia.

Z dużą ostrożnością należy dawkować korę wierzby. Zawiera kwas acetylosalicylowy (który jest też głównym składnikiem aspiryny i innych leków przeciwzapalnych), dlatego jest niewskazana dla osób z chorobą wrzodową oraz uczulonych na salicylany i chorych na astmę.

### Czy bezpieczne jest łączenie ziół z innymi lekami?

Trzeba uważać zwłaszcza wtedy, gdy chorujemy przewlekłe i przyjmujemy leki. Nie wszystkie interakcje między lekami syntetycznymi a ziołami zostały poznane. Zioła mogą osłabiać lub potęgować ich działanie. Na przykład, pijąc napary z ziół moczopędnych (a wiele roślin wykazuje takie właściwości) i zażywając jednocześnie diuretyki (zalecane np. osobom z nadciśnieniem), można doprowadzić do hipokalemii (oszołomienie, osłabienie mięśni, zaburzenia rytmu serca).

Jeśli planujemy operację chirurgiczną, powinniśmy, co najmniej na tydzień przed jej terminem odstawić zioła rozrzedzające krew (miłorząb, imbir, czosnek). Zmniejszają one zdolność zlepienia płytek krwi, co może doprowadzić do niebezpiecznych krwawień.

### Czy zioła mogą mieć także działania uboczne?

Nawet rumianek i mięta mogą szkodzić, gdy jesteśmy uczuleni na pyłki roślin. U alergików mogą bowiem wystąpić objawy uczulenia po spożyciu preparatów ziołowych przygotowanych z kwiatostanów i koszyczków roślin. Co więcej, długotrwałe picie rumianku może spowodować nawet kontaktowe zapalenie skóry. Zażywanie przez dłuższy czas skrzyptu (jest składnikiem wielu preparatów wzmacniających skórę, włosy i paznokcie) może doprowadzić do niedoboru witaminy B1. Przyjmując dziurawiec, powinniśmy unikać słońca, bo działa on fotouczulająco i opalanie może skończyć się poważnymi poparzeniami skóry. Używane w kuchni jako przyprawy tymianek i rozmaryn w nadmiarze mogą powodować bóle głowy i podrażniać nerki. Ostrożnie trzeba też posługiwać się roślinami o działaniu przeczyszczającym (kruszyna, senes). Jeśli używamy ich zbyt często, mogą zaburzyć pracę jelit, a nawet doprowadzić do odwodnienia i niedoborów ważnych składników.

### Czy można samemu zbierać i suszyć zioła?

Moc lecznicza ziół jest w dużej mierze uzależniona od sposobu ich zbierania, przechowywania i przygotowywania. Kupując preparaty ziołowe w aptece lub specjalistycznym sklepie (w postaci suszu, kropli, maści, soków, kapsulek), mamy gwarancję, że do ich produkcji użyto surowca pozyskanego z pewnego źródła. Jest to gwarancja, że będą działać.

(PAP, VI 2009)

## TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Październik			Listopad		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
5	6	7		3	4
12	13	14	9	10	11
19	20	21	16	17	18
26	27	28	23	24	25
			30		

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Dlatego przed przyjazdem proszę o wcześniejszy telefon: 022-758-92-92 i 022-758-92-34. Można też wysłać sms z zapytaniem pod numer telefonu 601-244-502.