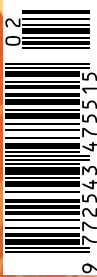


ISSN 2543 - 4756



cena: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEKS 477068

Moja Harmonia Życia

(1/2) 2025

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA

Gimnastyka Słowiańska – naturalne wsparcie kobiecości

- Wypaczenie ma moc uzdrawiania
- Lecznicze smaki ajurwedę
- Twarzą w twarz z samotnością



Jesteś zmęczona? zastosuj

Floradix® z żelazem



Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zapań
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią



Katowicka 10, 40-001 Katowice, tel. 81 21 21 84

[fb.com/floradixpolska](https://www.floradixpolska.com)
infolinia: 881 21 21 84



www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

suplement diety

Drodzy Czytelnicy,

zgodnie z unijnymi regulacjami, już wkrótce w spółkach skarbu państwa obowiązywać będą parytety dotyczące liczby kobiet w zarządach (min. 33%) i radach nadzorczych (40%). Wprowadzenie parytetów zawsze oznacza dyskryminację, w tym wypadku ze względu na płeć. Mimo stwierzonego faktu, że firmy, w zarządach których zasiadają kobiety mają lepsze wyniki finansowe i lepiej funkcjonują, potrzeba dodatkowych regulacji, żeby kobietom zapewnić najwyższe stanowiska w organizacjach.



Fot. Daria Olczacka

Czy tę kobiecą „słabość” możemy tłumaczyć wyłącznie względami kulturowymi i rolami, które nam się wpaja? Czy może nadal wygrywiają cechy psychologiczne, które wskazują, że mężczyźni częściej niż kobiety rywalizują i podejmują ryzyko, a swoje robi też testosteron w demonstracji agresji i siły? Pewnie jedno i drugie.

Dla kobiety kluczowe jest też, w jakiej części świata, w jakim społeczeństwie się urodzi. W przypadku mężczyzny nie ma to takiego znaczenia. W Afganistanie ubiegłej jesieni talibowie wprowadzili prawo zabraniające kobietom śpiewu, mówienia i czytania na głos w miejscach publicznych. Ptaki w parku mają tam więcej praw niż kobiety.

Według UNICEF ponad 200 mln kobiet zostało poddanych zabiegowi obrzezania (mieszkają głównie w 30 krajach, w których praktykowane jest rytualne okaleczanie żeńskich narządów), co oficjalnie zostało uznane za pogwałcenie praw człowieka.

Już niedługo będziemy obchodzić Dzień Kobiet. Niektórzy traktują go jako banalną tradycję, kojarzącą się z PRL-owskim tulipanem i rajstopami, które panie otrzymywały w zakładach pracy. Święto to jednak jest upamiętnieniem strajku nowojorskich kobiet z 1908 r., które wyszły na ulicę, walcząc o godne warunki pracy i równouprawnienie. Może warto przy okazji tulipanowo-pączkowych rytuałów, wesprzeć organizacje walczące o kobiety i zamiast wirtualnych bukietów i życzeń w mediach społecznościowych, zwrócić uwagę na problemy potowy ludzkości, uważanej w wielu społeczeństwach za gorszą i mniej wartościową.

A handwritten signature in blue ink that reads 'Anna Dalka'. The signature is fluid and cursive.

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę mojaharmoniazycja.pl

- 5** Gimnastyka Słowiańska
naturalne wsparcie
kobiecości
- 13** Lecznicze smaki ajurwedy
- 20** Szare przedwiośnie i mudry
- 24** Olej z rokitnika – remedium
na suchość błon śluzowych
- 28** Kwas foliowy – czy nadal
jest rekomendowany dla
kobiet w ciąży?
- 31** Produkt Miesiąca
- 32** Twarzą w twarz
z samotnością
- 37** Wybaczenie ma moc
uzdrowiania
- 43** XVI Water Conference 2024
- 47** NA ZAWSZE bądź obok
- 59** Siłaczka z Błażejewka
- 65** Historia o psim domu
na samym końcu świata
- 72** Wiosenne ćwiczenia
i rozkojarzenia
- 74** Warsztat Zdrowa i Stylowa
- 76** Przeczytane – Polecane

Moja Harmonia Życia

WYDAWCA:

CD Media sp. z o.o.
ul. Wilczak 20F/U2, 61-623 Poznań

REDAKCJA:

ul. Wilczak 20 F U2, 61-623 Poznań
tel. +48 502 684 450, +48 513 078 964
www.mojaharmoniazycia.pl
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

REDAKTOR NACZELNA:

Anna Dolska
tel. +48 513 078 964
e-mail: redakcja@mojaharmoniazycia.pl

REDAKTOR WYDANIA:

Beata Wozniak
tel. +48 600 545 772
e-mail: beata.wozniak@vivaziola.pl

REKLAMA I MARKETING

Robert Kujawa
tel. +48 502 684 450
e-mail: robert.kujawa@vivaziola.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:

Studio StrefaDTP

DRUK:

Top Druk Sp. z o.o., Sp. K.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów, zmiany ich formy graficznej i tytułów.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.
Zdjęcia: Pixabay, Shutterstock, AdobeStock
Grafika na okładce: Sabina Bauman

DYSTRYBUCJA:

Empik, vivaziola.pl
wersja elektroniczna: publiko.pl, e-kiosk.pl, vivaziola.pl, mojaharmoniazycia.pl





Gimnastyka Słowiańska naturalne wsparcie kobiecości

Z Agnieszką Pluto-Prądyńską, dr nauk o zdrowiu, trenerką medycyny stylu życia, jogi i Gimnastyki Słowiańskiej dla Kobiet rozmawia Anna Dolska.

Gimnastyka Słowiańska jest dla mnie dość tajemnicza. Z jednej strony to tradycyjna forma aktywności, a z drugiej została opracowana w XX wieku. Jakie jest jej prawdziwe pochodzenie?

– Tajemnicza, brzmi ładnie i w pewnym sensie to określenie jest prawdziwe, gdyż dawniej kobiety chroniły tę wiedzę dla siebie i używały czasem języka gestów poprzez określone ułożenia rąk, co pozwalało im się wzajemnie rozpoznawać. Ćwiczenia przekazywano w rodzinie w tradycji ustnej z pokolenia na pokolenie w linii żeńskiej. Co istotne, nie w każdej rodzinie te ćwiczenia znano. Czasami rolę „nauczycielek” pełniły wioskowe babki, które odbierały porody i zajmowały się też ziołolecznictwem – mówimy o czasach, gdy lekarz był rzadkością, a szpitale trudnodostępne, bo odpłatne i leżące w odległych, dużych miastach. Dlatego ludzie cenili tradycyjne sposoby zapobiegania chorobom i ich leczenia. Równoległe wskutek rozwoju nauk wyrastała medycyna, którą znamy dziś jako konwencjonalną lub zachodnią, która nadal czerpie z tamtego dziedzictwa, stosując np. herbatki i okłady z rumianku czy syropy od kaszlu: sosnowy lub prawoślazowy.

Ćwiczenia, o których rozmawiamy, kiedyś nie wyglądały dokładnie tak samo jak teraz. Przez lata przekazu ulegały modyfikacjom, jednak zachowują podobieństwo ułożenia ciała i mają podobny fizjologiczny wpływ na ciało kobiet. Ich celem było przygotowanie ciała młodych dziewczyn do ciąży, tak by zachowały sprawność pozwalającą im dbać o dom i również pracować w ogrodzie czy w gospodarstwie. Ćwiczone regularnie sprzyjały lekkiemu i sprawnemu porodowi, a także wzmacniały ciało podczas połogu. Wiele z nich jako ćwiczenia przygotowujące do porodu rozpoznacie w szkołach rodzenia. Niektóre kobiety ćwiczyły regularnie do późnych lat, co pozwalało im minimalizować objawy menopauzy i zachować elastyczność ruchów oraz zredukować bóle kręgosłupa wynikające z pracy w pochyleniu i od dźwigania. Mówimy o terenach historycznie należących do Polski przed drugą wojną światową.

Kiedy po raz pierwszy te ćwiczenia zostały spisane?

Ćwiczenia zebrano w spójny system o nazwie Gimnastyka Słowiańska dla Kobiet (GSK). Opisano 27 pozycji i zaprezentowano go oficjalnie po raz pierwszy w 1999 r. jako rozdział w podręczniku dla studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Mińsku na Białorusi dedykowanego tradycyjnym metodom treningu Białorusinów. Autorem podręcznika był dr Giennadij Adamowicz. I poza książkami wydawanymi przez wspomnianego autora, jak też przez nasze polskie instruktorki, które służą popularyzacji systemu, nie doczekał się on dotąd zbyt wielu opracowań naukowych. Jest dostępnych





trochę opracowań etnograficznych ukazujących pojedyncze ćwiczenia, jak też artykuł literacki z wątkami etnograficznymi autorstwa wówczas doktorantki, Sylwii Stolarczyk, zatytułowany „Fenomen Gimnastyki Słowiańskiej dla Kobiet”, a opublikowany w Humanistyce. Jestem w trakcie pisania książki popularno-naukowej, która ma przybliżyć system ćwiczeń GSK i niektóre prozdrowotne aspekty związane z nim i z szeroko pojętym stylem życia. Ponadto czekamy na publikację artykułu naukowego naszego zespołu badawczego, który prezentuje wyniki badań z projektu – trzymajmy kciuki, by było to w tym roku.

Co to za projekt?

– W 2019 r. zorganizowałam projekt badawczy, w którym sprawdzaliśmy parametry immunologiczne i hormonalne – panie spotykały się dwa razy w tygodniu przez cztery miesiące z instruktorką – spotkania były nauką od zera i regularnym ćwiczeniem oraz były proszone o praktykę własną w domu w weekend. Zaobserwowaliśmy poprawę parametrów odpornościowych, tak więc może to być świetna propozycja wspierająca we wzmacnianiu organizmu szczególnie teraz w okresie nasilających się infekcji. Mam nadzieję, że inni naukowcy zechcą kontynuować badania na większych grupach i w szerszym zakresie danych.



Jakie inne korzyści przynosi Gimnastyka organizmowi? Dla kogo jest polecana? Czy trzeba być do niej przygotowanym?

– Dane obserwacyjne stały się inspiracją dla wspomnianego projektu, gdyż kobiety zauważały możliwy wpływ GSK na układ hormonalny, o czym mogła świadczyć regulacja cykli menstruacyjnych, czy obniżenie przykrych dolegliwości związanych z menopauzą przy regularnym ćwiczeniu. GSK mogą ćwiczyć kobiety w każdym wieku, których stan zdrowia na to pozwala i brak wyraźnych przeciwwskazań od lekarza prowadzącego, podobnie jak uwzględnia się to przy innych ćwiczeniach. Idealnie byłoby, gdyby mogły zaczynać młode dziewczyny czy kobiety,

szczególnie, że dane obserwacyjne pozwalają wysnuć wnioski o wspomnianym już korzystnym wpływie np. na regularność cykli menstruacyjnych.

Czy można o niej powiedzieć, że jest swoistym połączeniem jogi i tai chi?

– Och nie, zupełnie nie, jeśli wziąć pod uwagę ułożenie ciała i sposób wchodzenia w pozycje. Przyznaję, że o tai chi mam mniejszą wiedzę, ale szukałam takich połączeń, bazując na moim wieloletnim doświadczeniu instruktorki jogi, którą ćwiczę od prawie 20 lat, a GSK poznaję od 7 lat. To co łączy te systemy to przypisanie ich do grupy ćwiczeń psychofizycznych. Specyfika tej grupy ćwiczeń polega na połączeniu ćwiczeń fizycznych z koncentracją na oddechu i właściwym włączeniu oddechu w wykonanie ćwiczeń. Mają też aspekt medytacyjny i rozwoju wewnętrznego – przez ćwiczenia ciała do opanowania myśli, emocji i nadaktywnego umysłu mają prowadzić do wzmocnienia ciała i psychiki.

Czy GSK jest trudna?

– To zależy od stopnia sprawności pani, która zaczyna ćwiczyć, podobnie jak mogą wpływać różnice w budowie anatomicznej, stan zdrowia, gibkość, itp. Zaczynamy od prostych pozycji, ucząc ułożenia w nich części ciała, poruszania



Oryginalne Zioła Szwedzkie

Suplement diety

14

EKSTRAKTÓW
ROŚLINNYCH
NA TRAWIENIE

na trawienie i przemianę materii



Suplement diety

dostępne pojemności: 1000 ml, 500 ml, 250 ml, 100 ml

6

EKSTRAKTÓW
ROŚLINNYCH
+WITAMINY Z GRUPY B

dla serca i układu krążenia



Suplement diety

dostępne pojemności: 1000 ml, wkrótce: 500 ml

Pepthym X Thymus

Suplement diety

Zawiera **lioflizat z grasicy** cielęcej i **witaminę C**, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**.

Grasica jest gruczołem produkującym **tymozynę**, wpływającą na dojrzewanie **limfocytów T**, kluczowych w **rozpoznawaniu i zwalczaniu patogenów**.



Suplement diety



Langsteiner

www.langsteiner.eu



Załączone do artykułu zdjęcia obrazują wszystkie 3 Światy, czyli Świat Górny – pozycja stojąca, Świat Średni – pozycja na kolanach oraz Świat Dolny – pozycja na łokciach i kolanach. Jak można zauważyć, w systemie GSK są pozycje łatwiejsze i trudniejsze do wykonania.

poszczególnymi grupami mięśni, często poznawania swojego ciała i nauki dotyku, automasażu i oddechu. Powoli, gdy ciało przyzwyczaja się do podstawowych pozycji dodajemy kolejne o większym stopniu trudności. W tym przejawia się praca nad sobą o której wspomniałam – to sztuka przełamywania własnych ograniczeń myślowych, fizycznych, lęku, nieśmiałości, ale też podnoszenia stopnia samoświadomości i akceptacji siebie. To taka piękna droga do pokochania siebie ze swoimi blaskami i drobnymi słabostkami. Najpiękniej ta podróż uwidacznia się grupie, gdzie równocześnie panie obdarzają siebie wzajemnie zaufaniem, przełamują lody i często zaprzyjaźniają na lata.

Jak często powinno się ćwiczyć i jak długo, by zobaczyć efekty?

– Ćwiczymy w zestawach po 7 ćwiczeń, co po uzyskaniu wprawy nie zajmuje więcej jak 15 minut, a z częstotliwością bywa różnie. Czasami panie biorą udział w zajęciach zorganizowanych i wówczas ćwiczą około godziny 1-2 razy w tygodniu, wówczas pracuje się nad dokładnością wykonania i powtarza ćwiczenia, by nabrać wprawy i je ugruntować. To świetnie przygotowuje do praktyki własnej, którą można wpleść w codzienność, czyli 15 minut dziennie, ale codziennie, bądź ćwiczyć swój zestaw przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Co ciekawe i trochę tajemnicze, to nazewnictwo. Ćwiczenia nazywamy tu kręgami i są numerowane od 1-27. Kręgi są przypisane do 3 grup zwanych Światami. Pierwszy z nich to Świat Górny (Prawi) związany z duchowością



i wierzeniami, następnie Świat Średni (Jawi) związany z relacjami z ludźmi i ostatni to odnoszący się do przodków Świat Dolny, zwany też Nawi. To przypisanie i dokładna obserwacja podczas wykonania kręgów, samej siebie, bądź ćwiczącej przez wprawioną instruktorkę, może pomóc w uporządkowaniu relacji. To jest jeden z tych elementów przypisujących GSK do ćwiczeń psychofizycznych.

Mówi się, że dzięki Gimnastyce Słowiańskiej możemy połączyć się z naturą? Czy powinniśmy ćwiczyć na tonie natury, czy nie ma to znaczenia? Przy muzyce czy w ciszy?

– Latem, gdy ziemia jest już odpowiednio nagrzana przyjemnie ćwiczy się w ogrodzie, czy na polanie. Wtedy można lepiej zsynchronizować się z naturą, co jest cenne dla nas i dla naszego zdrowia. Opisuję te aspekty w mojej książce, która mam nadzieję ukaże się jeszcze w tym roku. Chciałabym podzielić się tą wiedzą z kobietami, by mogły wzmocnić swoje zdrowie. I choć szerokie publikowanie tej wiedzy wynosi ją ze świata kobiet, to może pozwoli to mężczyznom zrozumieć, jak ważne jest, by kobieta miała swój czas dla samej siebie. Ten czas, w którym ona ma szansę oprzeć się o wspierające grono kobiet i odnaleźć harmonię w sobie jest bezcenny dla niej i przekłada się na lepsze relacje w domu i otoczeniu społecznym, w którym przebywa. To czy towarzyszy nam muzyka czy cisza jest indywidualnym wyborem często zależnym od nastroju.

Czy ćwicząc można schudnąć czy – jak w przypadku jogi – poprawić elastyczność i zakres ruchowy?

– To zbyt szerokie powiązania. Wszystko zależy od tego, co zmieni się w życiu ćwiczącej – jeśli będzie piła słodzone napoje, wino i zjadała porcję tortu każdego dnia, to zmniejsza swoje szanse na zmianę w ciele. Jednak, jeśli równo-

W tradycji Słowian lniane stroje „przepasywano”, czyli przewiązywano w pasie sznurkiem lub tkanymi ręcznie ozdobnymi pasami. Do systemu GSK pasy oraz symbole i biało-czerwonoczną kolorystykę dodano do ćwiczeń później w kolejnych wydawanych książkach. W podręczniku uniwersyteckim dr Adamowicza, w którym system tych ćwiczeń został opublikowany po raz pierwszy zaprezentowane były proste obrazki pokazujące sposób wchodzenia w poszczególne pozycje.

częśniej z dodaniem Gimnastyki zmieni nawyki żywieniowe i doda trochę ćwiczeń siłowych i aerobowych to szanse rosną. Pamiętajmy, że ta gimnastyka była dodatkiem dającym siłę wewnętrzną i elastyczność kobietom pracującym fizycznie.

Czy są miejsca, organizowane zajęcia, na których można razem poćwiczyć? Czy zalecane jest ćwiczenie z instruktorem, który dobierze ćwiczenia?

– Zawsze warto poćwiczyć z instruktorem w każdej aktywności – czy po to, by odświeżyć czy dobrze się nauczyć. To osoba, która czuwa nad jakością i potrafi skorygować błędy, ale też motywuje i wspiera. Dodatkową wartością mogą być ćwiczenia w grupie ze względu na relacje społeczne i poczucie przynależności do grupy osób o podobnych zainteresowaniach.

Można znaleźć wiele takich miejsc, są też zajęcia on-line. Niebawem, w ostatnim tygodniu lutego ruszą również zajęcia ze mną. Wkrótce szczególnie na stronie <https://agapp.pl>, można też zgłosić chęć udziału przez e-mail: agapp@vp.pl. Znajdzie się tam też ogłoszenie o spotkaniu w kobiecym gronie w pięknym miejscu z okazji Dnia Kobiet z jogą i Gimnastyką Stowiańską dla Kobiet.

Fot. Patrycja Oleszyńska Tricia-Photography

Chcesz poznać sposoby poprawy i zachowania dobrego zdrowia przez wiele lat?

Serdecznie zapraszamy do udziału
w III Konferencji Naukowej „**Medycyna
Stylu Życia dla Długowieczności.
Inspiracja Niebieskimi Strefami**”,
która odbędzie się **23-24 maja 2025 r.**
na Uniwersytecie Medycznym
w Poznaniu.
Po więcej informacji zeskanuj QR Kod:





LECZNICZE SMAKI AJURWEDY

Tekst: Justyna Prywer

Gotowanie po ajurwedyjsku jest przyjemnością i naprawdę każdy może opanować tę sztukę. Pod warunkiem, że ma czas i nie musi się spieszyć. Ważne jest to, jakie emocje towarzyszą nam w czasie gotowania. Spokój i miłość, czy złość i gniew. To wszystko co jest w nas przenika do pożywienia. Dlatego właśnie zdarza się, że kiedy jemy w dwóch różnych restauracjach to samo danie smakuje zupełnie inaczej. Bo jedno było gotowane przez kucharza z dobrą, pozytywną energią, a drugie przez kogoś, kto nie tylko bardzo się spieszył, ale jeszcze nie czerpał z tego przyjemności.

Oczywiście potrzeba też trochę chęci, by gotować po ajurwedyjsku i do takiego gotowania Was zachęcam. Jedzenie przyrządzone przez nas samych, świeże, z sezonowych produktów, zjedzone w spokoju, to samo zdrowie.

Proponuję pożywną zupę kalafiorową z soczewicą.

Nie jest skomplikowana, a efekt wartościowy. To zupa zawierająca dużo białka, jest odżywcza i dodaje energii. Świetna na obecną porę roku.

ZUPA KALAFIOROWA Z SOCZEWICĄ

Składniki na 4 porcje:

- 6 łyżek zielonej soczewicy
- 1 duża marchewka
- 1 pietruszka
- 1 por biała część
- 40 dkg kalafiora
- 2 cm imbiru
- 3 ząbki czosnku
- 6 łyżek oliwy do smażenia (może być masło klarowane)
- 1 łyżeczka czarnej gorczycy
- 1 łyżeczka kurkumy
- 3 łyżeczki masali, czyli mieszanki: zmielony kmin rzymski, koper włoski i kolendra
- szczypta asafetydy
- sok z cytryny
- opcjonalnie kolendra do posypania lub natka pietruszki
- sól
- pieprz
- 1,5 litra gorącej wody

Przygotowanie:

Soczewicę opłucz pod zimną wodą i namocz w zimnej wodzie na noc, albo co najmniej na kilka godzin.

Przygotuj masalę. Równą ilość np. po 3 łyżeczki ziaren kminu rzymskiego, kopru włoskiego i kolendry podpraż na suchej patelni około 5 minut. Po ostygnięciu zmiel w młynku lub rozetrzyj, co jest jednak trudniejsze, w moździerzu.

Taką mieszankę możesz trzymać zamkniętą w słoiczku 2-3 tygodnie i dodawać do różnych dań.





Nastaw w czajniku wodę, którą zalejesz zupeł.

Warzywa umyj i pokrój.

W drobną kostkę pokrój czosnek i imbir.

Soczewicę po namoczeniu raz jeszcze przepłucz pod zimną wodą i odcedź na sitku. W garnku rozgrzej oliwę. Dodaj czarną gorczycę i chwilę podsmaż, aż zacznie strzelać.

Dodaj czosnek i imbir, lekko podsmaż uważając, by nie spalić czosnku.

Następnie dodaj szczyptę asafetydy, kurkumy i 3 łyżeczki masali. Chwilę podsmaż.

Dodaj warzywa, znowu chwilę podsmaż. Dodaj soczewicę, wymieszaj wszystkie składniki i po chwili zalej gorącą, przegotowaną wodą. Przykryj i gotuj 30 minut.

Pod koniec dopraw solą i mielonym czarnym pieprzem.

Podawaj z kolendrą lub natką pietruszki. Lekko skrop sokiem z cytryny.

SOCZEWICA ZIELONA to główne źródło białka w zupie. Ma wiele zdrowotnych, często niedocenianych właściwości. Między innymi usuwa toksyny z organizmu, reguluje poziom cukru we krwi, wspiera serce, wątrobę, woreczek żółciowy. Według Ajurwedy rośliny strączkowe powinny być częścią prawie każdego posiłku.

KALAFIOR pomaga równoważyć Pittę, czyli mówiąc prościej zakwaszony organizm, w którym toczy się proces zapalny. Ma bowiem działanie wychładzające. Wspiera wątrobę.

I wreszcie przyprawy. Pachnące, wspierające trawienie, powodujące, że możemy dzięki nim zaczerpnąć z całego bogactwa i wartości warzyw.

Dla lepszego trawienia soczewicy i kalafiora dodajemy między innymi asafetydę, kmin rzymski, świeży imbir i czarny pieprz.

ASAFETYDA – żółty proszek o ostrym, niezbyt miłym zapachu cebulowo-czosnkowym. Coraz bardziej popularna w Polsce doczekała się takich określeń jak smrodziec, czy „czarcie łajno”. To gorzka przyprawa, którą otrzymuje się z korzeni i kłączy zapalniczki cuchnącej, występującej w Indiach, Iranie i Afganistanie. Do potraw dodaje się zawsze niewielką jej ilość. Najważniejsze, że zapach nie ma wpływu na smak potrawy. Asafetyda ma wiele właściwości leczniczych, ale przede wszystkim przeciwdziała wzdęciom, ułatwia trawienie.

KMIN RZYMSKI, inaczej kumin – odpowiednia przyprawa dla każdego. Jest ostra, gorzka i wychładzająca, ale fantastyczna na różne dolegliwości trawienne. Poprawia wchłanianie minerałów w jelitach. Ziarenka można też zaparzyć i mieć ziołową herbatę. Wystarczy łyżeczka na filiżankę wody.

CZARNA GORCZYCA – usuwa toksyny ze stawów, podkręca metabolizm, dobra na niskie ciśnienie krwi, redukuje zatrzymanie wody w organizmie.

Gotowanie po ajurwedyjsku to wykorzystywanie warzyw sezonowych i odpowiednie łączenie składników, by wspierać, a nie zakłócać trawienia.

Ajurweda mówi – NIE JESTEŚ TYM CO JESZ, ALE TYM JAK TRAWISZ.

Od procesu trawienia zależy nasze zdrowie. Zarówno to fizyczne, jak i psychiczne.

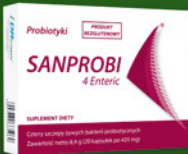
Nieświadomi tego jemy nierzadko wszystko co mamy pod ręką o różnych godzinach. Łączymy wszystko ze wszystkim, a potem zastanawiamy się, dla-





SANPROBI

probiotyki dopasowane do Twoich potrzeb



- probiotyk
- postbiotyk
- psychobiotyk
- synbiotyk
- prebiotyk

www.sanprobi.pl



czego boli nas brzuch, mdli nas, albo mamy wzdęcia. A w dalszej perspektywie wskutek złego trawienia dosięgają nas wszystkie inne dolegliwości.

Ajurweda daje możliwość rozpoznania rodzaju trawienia i zadbania o nie.

Ostatnio koleżanka podzieliła się refleksją „wiesz, zaczęłam pić ciepłą wodę, tak jak mi mówiłaś i zaczęłam częściej odwiedzać toaletę, a bywało, że przez tydzień nie mogłam się wypróżnić. Tylko ja nie chcę uzależniać się od tej ciepłej wody, ja tak bardzo boję się, że nie będę mogła pić zimnych napojów”. I tak to jest, że często mamy ochotę na to, co nam nie służy.

Ajurweda daje nam więc odpowiedzi co jeść, co pić i kiedy, by trawienie było prawidłowe. Bo zdrowie zaczyna się w jelitach. I to jest piękne, że każdy jest inny. Każdy potrzebuje czegoś innego, innych zaleceń dietetycznych.

Gotowanie po ajurwedyjsku, jak każde inne gotowanie to nie apteka, gdzie wszystko musi być dokładnie wyliczone. To przyjemność i improwizacja. Możesz zmieniać ilość składników w zależności od upodobań i stanu zdrowia. Bo warto wiedzieć i pamiętać, że smak produktów ma znaczenie kluczowe dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Czyli jeśli na przykład miewasz zgagę, trądzik, szybko się denerwujesz, boli cię czasem żołądek, masz wybuchy złości, dużo się pocisz, szczypią cię oczy, to warto przyrzeć się temu, co jesz i unikać smaków ostrych, kwaśnych i stonących. Bo w tym przypadku dosza Pitta wymaga zbalansowania, czyli obniżenia.



Czasem trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie – zachcianki żywieniowe, złe nawyki czy zdrowie.

W przypadku przepisu na zupełną kalafiorową z soczewicą, jeśli więc potrzebujesz zbalansowania Pitty, warto dać mniej gorczycy, czosnku, asafetydy, soli i soku z cytryny. Czyli mniej smaku kwaśnego, ostrego i słonego.

Według Ajurwedy najbardziej zdrowy posiłek powinien zawierać 6 smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki, cierpki, ostry. Idealnie byłoby, gdyby obiady i kolacje były zbilansowane właśnie tak.

I nie jest to trudne, wystarczy przecież niewielka ilość każdego smaku. I tak dla przykładu słodka jest gotowana marchew, soczewica czy por. Gorzka pietruszka, a cierpki kalafior.

Ale wszystko co zjemy ma też energię – wychładzającą lub rozgrzewającą.

I jeszcze niezwykle ważny jest skutek po strawieniu. I tak na przykład imbir świeży jest ostry, ale co ciekawe skutek po strawieniu ma słodki. A marchewka gotowana jest słodka, a skutek po strawieniu ma ostry. Najważniejsze, że warzywa gotując się razem dostosowują się do siebie.

To wszystko więc pokazuje, że to co jemy ma na nas wpływ. Jedzenie nie powinno być więc przypadkowe, zupełnie niekontrolowane, a dostosowane do tego jakim typem jesteśmy – Vata, Pittą czy Kaphą, a głównie jednak, którą doszłą musimy zbalansować.

Dlatego warto się obserwować, warto być czujnym na sygnały wysyłane przez ciało i umysł. I najważniejsze, warto dać sobie czas na zrozumienie tych zasad, które, jak wszystko co nowe, najtrudniejsze są tylko na początku.



Justyna Prywer – konsultantka ajurwedyjska, która pomaga zrozumieć wpływ diety i żywieniowych nawyków na zdrowie fizyczne i psychiczne. Prowadzi konsultacje indywidualne, warsztaty kulinarne, szkolenia dotyczące odżywiania po ajurwedyjsku. Na klienta patrzy holistycznie, wspierając także jego emocje. Pomaga osobom, które chcą odchudzić się i dietą polepszyć swój stan zdrowia. Uświadamia, że odżywianie może być przyjemnością bez liczenia kalorii i głodzenia się.
Znajdziesz ją: Facebook – Ajurweda ze smakiem



Ajurweda, czyli wiedza o życiu – Mudry

Część XXV

Szare przedwiośnie i mudry

Tekst: Amma

Atrakcje i zamieszanie związane ze świętami Bożego Narodzenia i Nowym Rokiem już za nami. Styczeń i luty to dla mnie zawsze taki stan szarości i wypatrywania wiosny. Dla wielu to może być trudny czas. Proponuję więc wsparcie, jakie mogą przynieść konkretne mudry.



MUDRA POKONANIA CODZIENNEJ MONOTONII

Dzień jeszcze krótki, słońca mało, obowiązków jak zwykle dużo i trudno jest wykrzesać energię do działania.

Wykonanie mudry

W tej mudrze ważne jest przygotowanie dłoni. Kiedy chciałbyś skrzesać ogień i masz do dyspozycji tylko dwa kawałki drewna, co byś musiał/a zrobić? Zamknij oczy i wyobraź to sobie.

Właśnie tak pocieraj o siebie wewnętrzne powierzchnie dłoni, aż poczujesz, że się naprawdę rozgrzały, to samo zrób z grzbietami dłoni i palców, obejmij też pocieraniem nadgarstki od wewnątrz i na zewnątrz.

Kiedy dłonie są już dobrze rozgrzane, utóż je w mudrę. Spleć palce obu dłoni, tak żeby palce były zwrócone do wewnątrz. Równocześnie połącz oba kciuki opuszkami. Mudrę trzymaj na wysokości czakry splotu słonecznego, wczuj się w ten przepływ energii jaki będzie emanował.

Prawidłowy oddech będzie bardzo pomocny w tym odczuwaniu. Oddychaj delikatnie i powoli, ale rytmicznie. Pierwsze 12 oddechów jest pogłębianych. Zwracaj też uwagę, aby przerwy przy wdechu i wydechu były nieco wydłużone.

Dotkliwie odczuwasz szarość i monotonię tego okresu, tak jak mi się to zdarza? Chcesz coś z tym zrobić? Odczujesz pozytywną zmianę w nastawieniu, stosując tę mudrę. Jednak żeby to odczuć, trzeba ją wykonywać regularnie przez dłuższy czas. Tę konkretną proponowałabym zastosować nawet 3 razy dziennie.



MUDRA PRZECIW OBNIŻENIOM NASTROJU

Objawy obniżenia nastroju to np. nagły smutek, zmęczenie, drażliwość, nuda, rozczulanie się nad sobą, samotność, zakłopotanie. Uczucia te zwykle nie pochodzą z zewnątrz, zazwyczaj jednak tak sądzimy. Prawda jest taka, że ich źródło jest wewnątrz i niszczy nas. Jesteśmy smutni, rozbici, zmęczeni. Wydajemy się sobie bezwartościowi, życie wydaje się być bez sensu, przecieka nam przez palce.

Badania mózgu są wspaniałym dowodem na to, że mamy wpływ na nasze nastroje i od nas zależy, czy chcemy się z tym uporać. Przygnębienie to sygnał niedoboru pewnych hormonów między innymi endorfiny, dopaminy. Nie bez powodu potocznie nazywanych hormonami szczęścia. Nauka nam podpowiada i pokazuje, że możemy mieć wpływ na swój nastrój. Słońce, tlen i woda to główni bohaterowie potrzebni do prawidłowej produkcji tych hormonów. Jakże to może być proste. Przynajmniej raz dziennie (niezależnie od pogody) wyjść na spacer z butelką czystej wody. Nie myśl jednak, że aby twoje ciało poczuło się lepiej niezbędne jest bezchmurne niebo. Promienie słoneczne docierają do nas nawet przez chmury. Mudra, którą tu opisuję jest bardzo dobrym bodźcem i mobilizacją kiedy czujesz, że nie masz siły i woli, żeby zebrać się w sobie i wyjść.

Wykonanie mudry

Porządnie rozgrzej dłonie, podobnie jak przy poprzedniej mudrze. Dodatkowo potrzyj o siebie intensywnie nadgarstki poniżej kciuka, aż pojawi się przyjemne uczucie ciepła. W ten sposób pobudzamy energię gruczołów hormonalnych. Teraz rozmasuj kciukiem prawej dłoni miejsce u podstawy palca serdecznego lewej i to sam zrób na drugiej prawej ręce.



Jesteś gotowa/y do wykonania mudry. Przyłóż kciuki dłoni do miejsca pod palcem serdecznym tej samej. Połącz obie dłonie, stykając je opuszkami, ale tylko dwóch palców małego i serdecznego. Oddychaj głęboko powoli, rytmicznie z przedłużonymi przerwami między wdechem i wydechem. Skup uwagę na środku czoła.

Tę mudrę opisywałam już w części XI, kiedy pisałam o dobrostanie. Ma ona uniwersalne zadanie, jak zresztą wszystkie mudry. Można ją zastosować w każdej sytuacji, kiedy odczuwamy spadek nastroju.

MUDRA NOWEJ SIŁY NAPĘDOWEJ – MUDRA MOCY

Dwie powyższe mudry powinny nas skutecznie zmobilizować, poprawić nastrój i nastawienie. Kolejna doda nam siły i energii do działania. Nie wywołując efektów jak po kofeinie, albo napojach energetycznych działa na organizm pobudzająco bez wywoływania nerwowości. Równocześnie poza tym,



że aktywuje do działania, uruchamia też mechanizmy przeciwdziałające obniżaniu nastroju. Pomaga przy braku stabilności nastroju, ponieważ harmonizuje produkcję hormonów. Można ją też z powodzeniem stosować przy tzw. huśtawkach nastroju podczas menopauzy.

Wykonanie mudry

Podobnie jak przy poprzednich mudrach, rozgrzej dłonie tak, żeby krew lepiej krążyła. Porządnie je rozgrzej.

Teraz spleć dłonie przed sobą, następnie wywiń na zewnątrz, wewnątrz kierując je do przodu i powoli wyciągnij do góry nad głowę. W tym samym momencie kiedy będziesz prostować ręce, zrób wdech. Jeżeli mudra ma pomóc w duchowym, emocjonalnym wyczerpaniu, z wydechem potóż splecione dłonie na wysokości klatki piersiowej. Kiedy chcesz usunąć zmęczenie umysłowe i dodać sobie energii, przy wydechu układaj dłonie wewnątrz na potylicy, lub grzbietami czyli ich zewnętrzną powierzchnią na czole. Zastosuj ten układ, który będzie ci najbardziej odpowiadał w danym momencie.

Oddech jak zwykle powinien być rytmiczny, regularny, z lekko wydłużonymi przerwami, pierwsze sześć wydechów powinno być wydłużonych tak, aby pozbyć się tego, co cię może blokować w działaniu. Potem oddychaj już równomiernie. Ta mudra dobrze wykonana może zawsze służyć kiedy potrzebujemy wzmocnić naszą siłę i energię do działania.

Chińska teoria meridianów opisuje, jak energia krąży w ciele w ciągu doby. Znamy zegar narządów i przyporządkowane do nich narządy Yin i Yang. Ta sama teoria zakłada, że organizm jako całość notuje energetyczne spadki około 11.00, 14.00, 17.00, 19.30. Może warto wtedy wypić szklankę wody, zrobić przy otwartym oknie 2-minutową przerwę na wykonanie tej mudry. Ajurweda, mudry, o których piszę, to wiedza sprzed tysięcy lat, ale nasze ciało wie, co dla nas najlepsze i potrafi nas wspomagać. To, co opisałam, to wzbogacona wersja naszego prostego przeciągania się, kiedy przychodzi zmęczenie, a my musimy dalej działać. Można powiedzieć, że nie „odkrywamy Ameryki”. Ważne jest jednak, abyśmy zwracali uwagę na sygnały płynące z ciała i na bieżąco zaspokajali jego potrzeby. Wtedy wystarczy 2 minuty, a nie cały urlop.





Olej z rokitnika – remedium na suchość błon śluzowych

Tekst: oprac. red.

Błona śluzowa, nazywana też śluzówką, stanowi warstwę pokrywającą przewody i narządy wewnętrzne, które w największym stopniu narażone są na kontakt ze środowiskiem zewnętrznym. Jest to więc jedno z miejsc atakowanych przez czynniki szkodliwe w pierwszej kolejności.



Nie oznacza to, że śluzówka jest bezbronna. Dzięki lokalnie działającemu układowi odpornościowemu (MALT), na który składa się tkanka limfatyczna związana z błonami śluzowymi, zapewniona jest zarówno ochrona, jak i bariera ogólna przed wnikającymi patogenami. Kiedy ulega ona osłabieniu?

Podstawową przyczyną utraty funkcjonalności śluzówki jest proces starzenia się organizmu, są też inne okoliczności, kiedy dysfunkcja ta może się nasilać, np. u osób podatnych na infekcje i stany zapalne z powodu alergii i zaburzeń autoimmunologicznych. Także niewłaściwa dieta, współwystępujące choroby, stosowane leki, a nawet stres mogą przyczynić się do nasilenia problemu.

Suchość błon śluzowych jest dotkliwym objawem, ponieważ może pozbawić człowieka jakości życia. Problem jest poważny - błony śluzowe zajmują aż 400 metrów kwadratowych i wyścielają praktycznie każdy otwór naszego ciała: oczy, uszy, wewnątrz ust i nosa, drogi oddechowe, pochwę, ujście cewki moczowej i odbytu. Stanowią też wewnętrzną część układu pokarmowego.

Różne odcienie dyskomfortu

Jedną z sytuacji, która może prowadzić do dyskomfortu, jest suchość pochwy. Odczucie to często uważane jest za „problem menopauzy”, ale w rzeczywistości może występować też w innych grupach. Częstość występowania objawów szacuje się na ponad 40% wśród kobiet po menopauzie, co wynika z obniżania się poziomu estrogenów. Również młode kobiety mogą być dotknięte problemem suchości pochwy, która może występować podczas okresu karmienia piersią czy podczas stosowania pigułek antykoncepcyjnych lub innych leków hormonalnych.

Około 10% populacji skarży się z kolei na suchość w jamie ustnej. Może być ona skutkiem ubocznym stosowania leków, ponieważ aż 400 różnego typu preparatów może wiązać się z takim objawem. Suchość w ustach jest też znaną cechą cukrzycy, zwłaszcza jeśli nie jest dobrze kontrolowana za pomocą leków i diety. To także dość powszechna dolegliwość osób starszych, przyczyniająca się do trudności w przetykaniu (tzw. dysfagii) w tej grupie. Suchość w ustach jest również przypadłością osób, które regularnie cierpią na lęki czy znajdują się w stanach stresu – ślinianki pracują wtedy wolniej.

Dość często występuje też dyskomfort związany z suchymi oczami, który zazwyczaj postępuje wraz z wiekiem, ale zdarza się także wśród osób młodszych, które np. używają soczewek kontaktowych. Uważa się, że dłuższa

ekspozycja na „niebieskie światło” ze smartfonów, ekranów komputerowych i tabletów także przyczynia się do odczuwania zespołu suchego oka. Podobnie jak w przypadku suchości w ustach, niektóre stosowane leki czy choroby mogą nasilać te objawy.

Problem suchości w ustach i odczucia piasku w oczach pojawia się u osób z zespołem Sjögrena. Jest to zaburzenie autoimmunologiczne, które atakuje głównie błony śluzowe, a także kanały łzowe i gruczoły ślinowe, może wpływać również na inne narządy, jak nerki, żołądek, jelita, naczynia krwionośne, płuca, wątroba, trzustka, a także na nerwy i stawy. U większości osób z zespołem Sjögrena suchość oczu i suchość w jamie ustnej są dominującymi objawami, a ogólny stan zdrowia i długość życia są w dużej mierze niezmiennione. Zespół Sjögrena występuje w postaci pierwotnej (proces samostny) lub wtórnej (towarzyszy innej chorobie autoimmunologicznej).

Owoc wart wykorzystania

Rośliną interesującą w kontekście suchości błon śluzowych, ale nie tylko, jest rokitnik. Zawiera on ponad 190 bioaktywnych substancji, które pozytywnie wpływają na zdrowie. W celach leczniczych wykorzystuje się głównie owoce, ale też pestki, korę i liście. Z owoców robi się dżemy, konfitury i soki. Jest to roślina mało znana, mimo że w Polsce występuje często. W stanie dzikim rośnie w Europie i w Azji, uprawiany jest też w ogrodach jako roślina ozdobna. W Polsce rokitnik jest pod częściową ochroną - nie można zbierać owoców dziko rosnących. W składzie rokitnika znajdziemy antyoksydanty, flawonoidy, aminokwasy, nienasycone kwasy tłuszczowe, składniki mineralne (m.in. potas, żelazo, fosfor, mangan, bor, wapń i krzem), witaminy (A, C, D, E, K, PP oraz z grupy B), prowitaminy. Olej z nasion rokitnika jest wyjątkowo bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, a głównymi kwasami tłuszczowymi w tym oleju są kwasy linolowy (omega-6) i α -linolenowy (omega-3). Przez pozyskanie ekstraktu z całych owoców otrzymywany jest znacznie bogatszy skład odżywczy.

Cenny i skuteczny

Kwasy tłuszczowe omega-7 – oleopalmitynowy i wakcenyowy - dwa najpopularniejsze kwasy tłuszczowe omega-7, oraz kwas oleinowy - omega 9 - występują w większym stopniu w pulpie owoców rokitnika. Kwas wakcenyowy po wbudowaniu do fosfolipidów błon komórkowych korzystnie wpływa





na ich płynność i selektywną przepuszczalność, normalizację profilu lipidowego krwi. Kwas oleopalmitynowy praktycznie nie występuje w pożywieniu. Do głównych jego źródeł należą olej z rokitnika i orzechów makadamia. Jest bardzo skutecznym antyutleniaczem, redukującym produkcję wolnych rodników w organizmie i przyczyniającym się do neutralizacji ich nadmiaru. Do jego zalet należą też ochrona przed promieniowaniem UV, a także udział w zmiękczeniu i nawilżaniu skóry. Olej z rokitnika pozyskiwany metodą ekstrakcji CO2 zarówno z jagód, jak i nasion zapewnia najbogatszą kombinację składników aktywnych, a badania potwierdzają jego korzystny wpływ na stan suchych i zaczerwienionych błon śluzowych.



Kwas foliowy

– czy nadal jest rekomendowany dla kobiet w ciąży?

Tekst: Aleksandra Górka

Witaminę B9, inaczej zwaną kwasem foliowym, po raz pierwszy wyizolowano w 1941 roku z liści szpinaku (stąd jego nazwa „folium” czyli liść). Pięć lat później zsyntetyzowano kwas foliowy w laboratorium w USA.



Pod koniec XX wieku wykazano, że jego suplementacja na początku ciąży zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej nawet o 50-75%. Dziś jest to wiedza powszechna – każda kobieta kiedy tylko dowie się o ciążę kupuje w aptece suplement z witaminą B9.

Kiedy forma ma znaczenie

W naturalnych pokarmach kwas foliowy występuje w postaci folianów, których pochodną jest metafolina (zmetylowany kwas foliowy). Tymczasem w suplementach mamy syntetyczny kwas foliowy, który w naszym organizmie musi przejść kilka reakcji, aby przekształcić się w formę biodostępną. Aktywny metabolit kwasu foliowego powstaje z udziałem enzymu reduktazy metylenotetrahydrofolianowej. Za prawidłowe działanie tego enzymu odpowiada gen *MTHFR*. Jednak u niektórych osób (szacuje się, że w polskiej populacji jest to ponad 50%) może występować mutacja tego genu, co przyczynia się do zaburzenia powstawania aktywnej postaci kwasu foliowego. Od kilku lat na rynku są dostępne suplementy z czynną formą kwasu foliowego (5-MTHF). Przyjmowanie takiego preparatu pozwala ominąć ścieżki metaboliczne jakie musi przejść syntetyczny kwas foliowy i dostarczyć do organizmu od razu jego aktywną formę.

SPÓR

W ostatnich latach trwał nieformalny spór pomiędzy dietetykami a lekarzami w kwestii suplementacji kwasu foliowego. Ci pierwsi stosowali foliany, twierdząc, że formy syntetyczne są słabo przyswajalne. Tymczasem lekarze uważali, że nie ma to większego znaczenia i zalecali pacjentkom syntetyczny kwas foliowy. Dopiero w 2011 w Stanowisku PTGiP (Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Potożników) czytamy, że dla osób z mutacją w genie *MTHFR* „wskazane jest uzupełnianie suplementacji również za pomocą aktywnych folianów, choć brak jest opracowań dotyczących całkowitego zastępowania kwasu foliowego metafoliną w prewencji wad otwartego ośrodkowego układu nerwowego”¹ Dopiero w kolejnych rekomendacjach dotyczących suplementacji z 2024 roku wyraźnie potwierdzono, że coraz „więcej dowodów medycznych wskazuje na przewagę zastosowana naturalnie występującej formy folianów. Ostatnie lata przynoszą również dysku-

¹ <https://www.ptgin.pl/artukul/stanowisko-ptgip-w-zakresie-suplementacji-witamin-i-mikroelementow-podczas-ciazy>

sje na temat ryzyka skutków ubocznych suplementacji kwasu foliowego nie tylko u osób, które wolniej metabolizują ten związek (nosiciele wariantów hetero- i homozygotycznych MTHFR), ale również w populacji ogólnej.”² Zapanowała więc zgoda i jednomyślność – zarówno dietetycy, jak i lekarze powinni zalecać kobietom foliany jako lepiej przyswajalne i mające lepsze działania prewencyjne dla zdrowia rozwijającego się dziecka.

ZALECENIA

Kwas foliowy powinny suplementować nie tylko kobiety w ciąży, ale każda kobieta w wieku rozrodczym. Wady cewy nerwowej powstają na etapie między 21 a 28 dniem rozwoju embrionalnego. Jeśli więc na tym bardzo wczesnym etapie zabraknie w organizmie matki tak ważnego substratu jakim jest folian to zbyt późne włączenie suplementacji nie przyniesie już pożądanych korzyści.

Ciekawostką może być fakt, że kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną w formie tabletek również powinny suplementować foliany z dwóch powodów. Po pierwsze żadna forma antykoncepcji nie daje stuprocentowej pewności, a po drugie tabletki antykoncepcyjne przyjmowane doustnie utrudniają wchłanianie kwasu foliowego z przewodu pokarmowego. Składnik ten jest ważny nie tylko dla rozwijającego się płodu, ale również dla zdrowia szyjki macicy. Stąd kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną (powyżej 5 lat) mają wyższe ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy.

PRAKTYKA

Niestety wciąż w wielu gabinetach ginekologicznych kobietom nadal zaleca się kwas foliowy według starych wytycznych. Producenci suplementów też mają jeszcze wiele do poprawy. Większość popularnych preparatów dla kobiet w ciąży zawiera obecnie obie formy witaminy B9 – kwas foliowy i folian. Wielkimi literami na opakowaniu napisane jest, że suplement zawiera foliany, ale w składzie nie odróżnia się od siebie obu form tak, że nie wiadomo dokładnie, ile której formy suplement zawiera. W produkcji foliany są dużo droższe niż syntetyczny kwas foliowy, co może tłumaczyć takie zabiegi producentów. Warto więc być świadomym pacjentem i dopytywać lekarza i farmaceutę o polecany suplement i o dokładną ilość folianów w preparacie.

² <https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2024-03/Foliany%20-%20Stanowisko%20Ekspert%C3%B3w%20PTGiP%20-%20final.pdf>





FitoHarmony

FitoHarmony to innowacyjny suplement diety, stworzony specjalnie dla kobiet wchodzących w okres menopauzy lub już go doświadczających. Dzięki unikalnej formule łączącej moc natury z najnowszymi osiągnięciami nauki, FitoHarmony wspiera organizm w zachowaniu równowagi podczas tego ważnego etapu życia.

Składniki FitoHarmony:

ekstrakt z soi, ekstrakt z czerwonej koniczyny, ekstrakt z lnu.

Kluczowe witaminy i minerały: magnez, witamina E, witamina K, witamina D3.

www.newharmonylab.pl

SANPROBI Premium – The Akkermansia Company™

- **Pasteryzowana Akkermansia muciniphila Muc^T** – jedyny na świecie postbiotyk z tą formą bakterii w czystej postaci.
- **Potwierdzone bezpieczeństwo** – tylko pasteryzowana Akkermansia została zatwierdzona przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.
- **Innowacyjna technologia** – pasteryzacja zwiększa biodostępność białka AMUC_1100, kluczowego dla działania produktu. Białko to wspiera integralność bariery jelitowej, dociera też do tkanki tłuszczowej, gdzie wpływa na procesy metaboliczne.
- **Stymulacja produkcji związków anti-aging** – pasteryzowana Akkermansia wpływa na wytwarzanie SCFA, spermidyny i 2-hydroksymaślanu.
- **Wsparcie naukowe** – ponad 1500 publikacji naukowych potwierdza ogromne zainteresowanie Akkermansią w środowisku badawczym.

www.akkermansia.pl





Twarzą w twarz z samotnością

Tekst: Anna Bednarz

Nikt nie lubi być sam. Niby nic w tym odkrywczego. W końcu człowiek jest istotą stadną. Jednak zrozumienie tego jest kluczowe. To, że jest ci źle samemu, jest w porządku! Gwarantuję, że tak jak ty, ma wielu ludzi. Nie w każdym momencie życia będziesz źle czuł/a się sam/a. Czasami, kiedy nie ma innych osób wokół, możesz czuć się fantastycznie!



Podejście do samotności wynika z wewnętrznych czynników, świadomości siebie, a także samopoczucia. Należy jednak pamiętać, że potrzeba kontaktu i bliskości drugiego człowieka zakorzeniona jest w nas bardzo głęboko. Sięga praktycznie początków ludzkości. Jeżeli wtedy człowiek z jakichś powodów został wykluczony ze stada, jego szanse na przeżycie były praktycznie równe zeru. Aby przeżyć, zawsze należało być w grupie. Ostracyzm społeczny można było połączyć z brakiem szans na przetrwanie.

A jak jest teraz? Pomimo, że technologia i świat idą bardzo szybko do przodu, to nasze mózgi nie mają takiej zdolności do ewoluowania. Samotność w naszej głowie wciąż może kojarzyć się ze zmniejszeniem szans na przeżycie. Przecież właśnie w taki sposób działaliśmy wiele tysięcy lat! Choć czas się zmienił i teoretycznie bez innych osób jesteśmy w stanie przetrwać, to jednak potrzeby bliskości i kontaktu są w nas bardzo silnie zakorzenione. Oczywiście możemy z nimi walczyć i starać się je stłamsić, powtarzając sobie, że damy radę sami i nikogo nie potrzebujemy. Tylko, czy to ma sens, czy na pewno nam pomoże? Niestety, w dłuższej perspektywie praktycznie zawsze doprowadzi do naszego nieszczęścia.

Samotność w dzisiejszym świecie jest coraz bardziej powszechna. Liczba prawdziwych przyjaciół z roku na rok spada, a liczba „znajomych” na social mediach wzrasta. Paradoxem jest więc to, że pomimo większej liczby ludzi wokół nas czujemy się bardziej samotni. Więzy w realnym świecie są często coraz bardziej zaniedbywane, przez co trudniej budować zdrowe, opierające się na szacunku i zrozumieniu relacje. Nie widząc kogoś, a tylko z nim pisząc, zwiększamy prawdopodobieństwo wystąpienia błędów w komunikacji. Pominięcie przekazu niewerbalnego może być powodem wielu nieprzyjemnych sytuacji. Komunikacja werbalna i niewerbalna wzajemnie się uzupełniają. Normalne jest więc to, że jeżeli jednej z nich brakuje, trudniej zachować prawdziwość przekazu.

Samotność, to nie to samo co bycie samemu. Samotność obecna może być w grupie. Oznacza to, że pomimo pozornego zaspokojenia społecznych więzi możemy czuć się niedopasowani do osób, z którymi przebywamy.

*Emotki nigdy nie zastąpią
prawdziwych emocji,
które mają ogromne znaczenie
w przekazywaniu treści.*

W przytoczonej sytuacji normalne jest to, że czujemy się źle. W końcu z jakichś powodów różnimy się od innych, przez co możemy czuć się gorzej. Nie oznacza to jednak, że jesteśmy beznadziejni. Oznacza to tyle, że nic nas z tymi ludźmi praktycznie nie łączy. To trochę tak jakbyśmy nosząc rozmiar X starali się założyć rozmiar Y. To nic dziwnego, że nie będzie pasował!

Możemy mieszkać i żyć sami, a jednak nie być samotni. Jak to możliwe? Odpowiedź jest prosta – jeżeli wiemy, że mamy ludzi, którzy są dla nas ważni, na których zawsze możemy liczyć, to pomimo dzielących nas kilometrów odległość może być niewyczuwalna. Dodatkowo, jeżeli znamy swoją wartość i jesteśmy pewni siebie, wiemy, że samotność nam nie zagraża, bo potrafimy zadbać o to, aby była fajna!

Przepis na minimalizowanie uczucia samotności i szczęście jest w zasadzie prosty. Aby go poznać zadaj sobie pytania: Z kim spędzasz najwięcej czasu? Kto zawsze jest przy Tobie? Kto powinien znać Cię najlepiej i wiedzieć co zawsze czujesz? Odpowiedź jest prosta, chociaż może trochę dla niektórych zaskakująca... Ty sam/a! Jeżeli polubisz siebie, i będziesz dobrze czuć się w swoim towarzystwie, to nigdy nie będziesz sam/a! Będziesz znać swoją wartość i wiedzieć, że pomimo chwilowego braku najbliższych przy sobie, wszystko jest w porządku. Oni wciąż są dla Ciebie ważni, a Ty jesteś ważny/a dla nich! Aby nie czuć nadmiernej samotności kluczowe jest polubić siebie. Jeżeli nie lubisz jakiejś osoby, drażni Cię w niej nawet to, jak oddycha, to czy chcesz z nią przebywać? Zastanów się chwilę..., jeżeli nie lubisz siebie, to nie chcesz ze sobą spędzać czasu. Lepiej byłoby uciec. Ucieczka od siebie jednak jest niemożliwa... Im bardziej będziesz jej próbował/a to szybciej i boleśniej dogoni Cię samotność.

Pomyśl o zwierzęciu złapanym we wnyki. Jeżeli będzie próbować uciec, wyrwać się i szarpać, a wnyki będą bardzo mocno zaciśnięte, to czy ucieczka jest możliwa? Przysporzy ona o wiele więcej bólu... – tak samo jest z nami. Im bardziej próbujemy uciec od samotności, tym mocniej zderzenie z nią jest bolesne.

Jak więc pracować z samotnością?

Należy ją oswoić – nie ma innej drogi... Warto zwolnić, nie uciekać przed nią, starać się w niej być i ją zrozumieć. To nie jest łatwa ścieżka, szczególnie jeśli nie lubimy siebie. Jednak im szybciej zacniemy, tym będzie łatwiej. Czas działa tutaj zdecydowanie na niekorzyść. Jeżeli zobaczysz, że czas spędzany samemu/jej jest przyjemny, to przestaniesz się go tak obawiać. Jak to zrobić? Oto kilka propozycji:





Wykorzystaj czas na rozwój

Spędzanie czasu ze sobą, to świetna okazja, aby pogłębiać swoje pasje, zainteresowania i rozwijać się w dowolnym kierunku. Z pomocą długopisu i kartki stwórz listę rzeczy, których chciałbyś/abyś się nauczyć od zera lub podszlifować umiejętności w określonym przez siebie zakresie. Produktywne spędzanie czasu w pojedynkę nie tylko pokaże Ci, że samotność nie musi być zła, ale także może sprawić, że zyskasz o wiele więcej tematów do rozmów z innymi, a nawet... dzięki zdobytej wiedzy zapracujesz sobie na awans w pracy!

Spędzaj czas przyjemnie

Spraw, aby spędzanie czasu w swoim towarzystwie kojarzyło się z czymś przyjemnym. Spróbuj stworzyć rytuały, które będą odpowiedzialne za “randkę ze sobą”. Obejrzenie filmu, przeczytanie ulubionej książki, pogranie na komputerze, relaksująca kąpiel, a może upieczenie ulubionych ciasteczek? Gwarantuję, możliwości jest bardzo dużo, wystarczy chwilę pomyśleć.

Oswój ciszę

Cisza często kojarzy się z czymś złym, jest niezręczna, a nawet przerażająca.... Czas coś z tym zrobić! W mieszkaniu nie ma nikogo oprócz Ciebie? Spróbuj włączyć ulubioną playlistę, podcast, telewizor albo radio. Głosy wychodzące z odbiorników pozwolą Ci się poczuć bardziej bezpiecznie.

Nie izoluj się

Jeżeli samotność jest dla Ciebie bardzo przytłaczająca, to nie zmuszaj się do niej! Możesz kogoś zaprosić do siebie na kawę lub umówić się z kimś na miście. Telefon do zaufanej, bliskiej osoby może być dobrą alternatywą jeżeli realne spotkanie nie jest możliwe. Pamiętaj, nawet w sytuacji, kiedy masz poczucie, że nie masz z kim się spotkać, samotność nie powinna Cię ograniczać. Spróbuj wyjść do kina albo na spacer, być może przypadkowo spotkasz osobę, która okaże się Twoim wsparciem i najlepszym przyjacielem. Jeżeli będziesz się izolować, taki scenariusz nigdy się nie sprawdzi.

Nie zniechęcaj się, kiedy ktoś nie znajdzie czasu na spotkanie z Tobą. Pamiętaj, że jeżeli w pierwszej kolejności zadbasz o relację z samym/ą sobą, to samotność przestanie być tak bardzo doskwierająca.

Anna Bednarz – psycholog i edukatorka wiedzy z zakresu psychologii.

W pracy z charakteryzuje ją podejście holistyczne. W gabinecie zwraca uwagę na to, aby Pacjent zawsze czuł się bezpiecznie i był zaopiekowany. Przyjmuje stacjonarnie, a także online. Prowadzi konto na instagramie @psychologia__holistycznie.

Kontakt: psychologia.holistycznie@gmail.com





Wybaczenie ma moc uzdrawiania

**Tekst: Anna Pełczyńska-Kuntze,
Certyfikowany trener Radykalnego Wybaczenia**

Nic nie dzieje się nam, ale dla nas – to zdanie zawiera w sobie całą prawdę o tym czym jest Radykalne Wybaczenie, metoda Colina Tippinga, założyciela Instytutu Radykalnego Wybaczenia.

Sam twórca tej metody pracy z ludzkim cierpieniem już nie żyje, ale jego idea jest wciąż przekazywana i na całym świecie są czynnie działający trenerzy. Ja jestem jednym z nich.

Wszystko co dzieje się w naszym życiu, ma swój sens, plan, cel i nie inaczej było ze mną. Wielokrotnie potwierdzali to też moi klienci na sesjach, które dla nich prowadziłam już jako trener. Od paru lat mieli książkę, zetknęli się z teorią Colina, ale dopiero teraz zapragnęli skorzystać i przyszli na sesję.

Z ideą Colina Tippinga zetknęłam się ponad 30 lat temu, zainteresowała mnie, kupiłam książkę i oczywiście przeczytałam, ale musiało minąć wiele czasu, żebym uznała, że chcę pomagać ludziom tą metodą.

Dlaczego? Ponieważ musiałam jeszcze wiele przeżyć i doświadczyć sama, żebym mogła właściwie zrozumieć co to jest Radykalne Wybaczenie i jakie to wspaniałe narzędzie. Dlaczego takie wspaniałe? Bo „wybaczenie ma moc uzdrawiania” – to kolejny cytat z książki Colina Tippinga.

Wiemy co to wybaczenie. Z pewnością nie raz staraliśmy się wybaczyć lub nam wybaczano, ale czemu radykalne?

Wybaczenie w tradycyjnym podejściu jest trudne. Między innymi dlatego, że w tym samym momencie musimy się uporać z dwoma silnymi i przeciwnymi emocjami – potrzebą wybaczenia i potrzebą potępienia. To trudny konflikt rozgrywający się w naszym umyśle. Dlatego wymaga dużo czasu, często wysiłek okazuje się bezowocny, wymaga terapii. Im bardziej poszkodowani się czujemy, tym większa szansa, że potrzeba potępienia przeważy.

A co się dzieje, kiedy nie wybaczymy tak naprawdę? Ciąło kumuluje, zamyka w naszych komórkach emocje, zabliznia rany. Może już nie krwawią, ale blizna to nie to samo, co zdrowa tkanka. Energia nie płynie bez przeszkód. Te procesy głęboko schowane, zamiecione pod przystawki „dywan” po cichu i wytrwale niszczą zdrowie. Po długim czasie to już nie tylko zła emocja, to już konkretna jednostka chorobowa.

Właśnie zrozumienie tej prawdy było impulsem, że zainteresowałam się teorią Colina Tippinga po raz drugi po wielu latach. I mam teraz dwie książki, bo nie pamiętałam, że miałam ją w swoich zbiorach od wielu lat. Nadszedł dla mnie właściwy moment, aby tym się zająć.

Inne znane powiedzenia potwierdzają tę teorię. Kiedy uczeń jest gotowy, znajdzie się nauczyciel.

Jaki jest sekret Radykalnego wybaczenia?

Jest wolne od trudności, które się wiążą z tradycyjnym rozumieniem wybaczenia. Jest łatwe i natychmiastowe, ponieważ odbywa się przez zmianę percepcji. Zmiana percepcji dotyczy tego, co uznajemy za krzywdę, pozwala zrozumieć, że tak naprawdę, patrząc z punktu widzenia duchowego „wielkiego planu” nic złego się nie stało. Dlatego nie ma czego wybaczać.

I tu włącza się natychmiast nasz umysł i krzyczy: Co to znaczy, że **nic złego się nie stało** ?

Trener pracuje z klientem prowadząc 5 kolejnych sesji. Ma do dyspozycji wiele różnych narzędzi, że wymieni kilka z nich. Oś życia, Wirówka, 13 kro-



ków, 7 kroków itd. W trakcie pracy decyduje, kiedy osoba jest gotowa zaakceptować nowy Radykalny model. Bardzo pomocne są w uświadomieniu sobie, kiedy w trakcie pracy zmienia się myślenie stare na nowe, trzy pytania.

Podstawowy znany nam dobrze model w czasie terapii skupia się na pytaniach:

1. Co jest nie tak z tą osobą?
2. Dlaczego taka jest?
3. Jak mogę ją/jego zmienić?

Model Radykalny

1. Na czym polega perfekcja tego, co dzieje się dla tej osoby?
2. W jaki sposób przejawia się w jej życiu?
3. Jak ja jako trener mogę pomóc tej osobie to zobaczyć?

W czasie kolejnych spotkań przechodzimy przez 5 etapów Radykalnego Wybaczania.

1. Opowiadanie historii

Opowiedzenie swojej historii, nadanie jej ważności to pierwszy krok do uwolnienia się od niej.

2. Odczuwanie uczuć

Nasze uczucia są naszą prawdziwą siłą. Nasza moc jest w naszej wrażliwości i chęci uznania tego. Nie można uleczyć tego, czego się nie czuje. Leczenie zaczyna się, gdy docieramy do swojego bólu.

3. Porzucenie dawnej interpretacji

Ten etap odbiera moc historii ofiary, którą sami stworzyliśmy, bo jest to jednak twoja interpretacja wydarzeń. Tu można się temu dokładnie przyjrzeć jak pod lupą. Tu znajdziemy mnóstwo przekonań, na którym zbudowana jest nasza historia i nasz świat.

4. Przyjęcie nowej perspektywy

Tu zastępujemy tę naszą historię inną – widzianą z nowej perspektywy. Mówi ona, że to co się wydarzyło było dalekie od tragedii i było dokładnie tym, czego chcieliśmy doświadczyć i w tym sensie było dokładnie doskonałe.

5. Zastosowanie procesu zmian

Zamknięcie procesu to zintegrowanie zmian na poziomie komórkowym (fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, duchowym), tak aby stały się częścią nas. Stosujemy tu Oddech Satori, spacer, ćwiczenia fizyczne, pracę z arkuszem.



Czy Radykalne wybaczenie to terapia?

Nie, to swoisty „trening,” dlatego certyfikowany praktyk Radykalnego Wybaczenia to trener. Ktoś kto uczy ludzi, by mogli zastosować tę wiedzę w procesie samopomocy.

Porzucenie dawnej interpretacji – co to znaczy?

Cały system przekonań, coś co wypieramy, czemu zaprzeczamy, nie chcemy zobaczyć, często coś co wybitnie drażni nas u innych, to ten bagaż, który odrzucamy jak zbędny balast. Wtedy robimy miejsce na nowe doświadczenia. Przystajemy być tzw. ofiarami okoliczności.

Co daje przyjęcie nowej perspektywy?

To porzucenie potrzeby dowiedzenia się, dlaczego lub jak. Gotowość widzenia tego w taki sposób, która jest istotą techniki, powoduje, że energia wokół nas się przemieszcza. Doświadczamy zmian w pracy, w związkach, w rodzinie, które były trudne i wydawały się „węzłem gordyjskim”. Reszta dzieje się już sama.

Czy Radykalne Wybaczenie to proces?

Tak, to proces i ma przebieg bardziej spiralny niż liniowy. Przechodzimy po kilka razy przez każdy etap, a proces integracji następuje na wszystkich etapach, nie tylko w końcowej fazie.

Czy ten proces jest dla każdego, czy tylko dla osób, które zostały przez kogoś skrzywdzone ?

Radykalne wybaczenie jest dla wszystkich. Szczególnie dla tych osób, które szukają zrozumienia siebie, swojej sytuacji, potrzebują coś zmienić w swoim życiu. Często nie zdajemy sobie sprawy, że powielamy ciągle te same postawy, nawyki i dlatego powtarzamy te same błędy, wchodzimy w te same schematy, nie rozumiemy, a czasem też nie widzimy, że jak chomik w kołowrotku mimo wysiłków łądujemy w tym samym miejscu, z którego chcieliśmy uciec.

Czy wybaczenie oznacza zapomnienie ?

Nie, Radykalne wybaczenie to raczej zrozumienie, przekształcenie, transformacja. Nie zakłada to jednak w żadnym wypadku, że tłumaczymy i rozgrzeszamy czyny, które wymagają kary z punktu widzenia ludzkiego prawa. Osoba, która dopuściła się w tym rozumieniu przestępstwa powinna zostać ukarana. To nie jest akt zemsty i potępienia, tylko ponoszenia konsekwencji popełnionych czynów.





Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

NEUROSYNAPS



NEUROSYNAPS TO ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO, do stosowania w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych. Produkt ten zawiera najwyższej jakości składniki roślinne wspomagające zdrowie i funkcjonowanie mózgu. Formuła oparta jest na bogato polifenolowych liofilizatach owocowych, które posiadają określoną aktywność biologiczną w chorobach neurodegeneracyjnych:

- ➔ choroba Alzheimera
- ➔ choroba Parkinsona
- ➔ zespół Downa
- ➔ rdzeniowy zanik mięśni
- ➔ stwardnienie rozsiane
- ➔ stwardnienie zanikowe boczne
- ➔ „mgła Covidowa”
- ➔ wylew/udar

- ✔ zawiera wyłącznie naturalne składniki
- ✔ bez dodatkowych cukrów prostych
- ✔ nie ma ograniczeń jego spożycia, z wyjątkiem uczulenia na którykolwiek składnik produktu
- ✔ skierowany do wszystkich grup ludności i wszystkich przedziałów wiekowych

- NEUROSYNAPS:**
- ➔ spowalnia procesy starzenia,
 - ➔ usprawnia procesy myślowe (kojarzeniowe),
 - ➔ zapobiega dalszemu rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych.

Skład produktu został opracowany na podstawie kilkuletnich badań przy współpracy Uniwersytetu Medycznego w Lublinie i Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, w ramach projektu TANGO2/340215/NCBR pt.: „Opracowanie standaryzowanego bogatopolifenolowego nutraceutyku do zastosowania w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych” współfinansowanego ze środków NCBiR.

Wynalazek otrzymał złoty medal podczas XIV edycji Międzynarodowych Targów Wynalazków i Innowacji INTARG 2021: Special Award of World Invention Intellectual Property Association WHPA.



Produkt dostępny w sklepach zielarskich i aptekach

Czy sesje prowadzone są grupowo czy indywidualnie?

Są różne formy doświadczenia Radykalnego wybaczenia. Zarówno grupowe, jak indywidualne:

- Gra Satori,
- Ceremonia Wybaczenia w Kręgu,
- sesje indywidualne.

Każda z nich ma swoje zalety. Gra Satori prowadzona przez certyfikowanego trenera pozwala dotknąć tematu poznać i przejść przez wszystkie 5 etapów. Gracze sami decydują, jak głęboki proces ma to być dla nich.

Ceremonia Wybaczenie w Kręgu, to tradycja zaczerpnięta przez Colina Tipinga z plemion indiańskich (za ich zgodą). Pomijany jest tu 1 etap (opowiadania swojej historii). Dla wielu osób to jest ogromna bariera, zwłaszcza jeżeli spotkało ich coś, czego do tej pory nikomu nie wyjawiali. Proces jest bardzo głęboki i transformujący. Energia grupy wspaniale wspiera to co przeżywamy i daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienie, że inni przeżywają podobne sytuacje.

Sesje indywidualne z trenerem, to najbardziej dogłębny i wartościowy proces spotkania z samym sobą i wyzwaniem jakie życie przynosi. Życie i wyzwania jakie nam stawia alegorycznie jest przedstawiane przez Colina jako gobelin.

Kiedy patrzymy na jego lewą stronę widzimy płątaninę nitki, mieszankę kolorów i kierunków przebiegu splotu, który wygląda totalnie przypadkowo. Tak właśnie bardzo często odbieramy nasze życie, zwłaszcza jak nie zgadamy się z tym, co nam przynosi. Jednak gdy spojrzymy na ten sam gobelin z drugiej strony, zobaczymy przepiękny wzór jaki powstał. Wtedy wiemy, że każdy najmniejszy ruch na jego lewej stronie miał sens i znaczenie, każdy supeł, każda nitka, każde wydarzenie, które wydawało się bez znaczenia.

Ale nie mamy takiego wglądu. W tym momencie musimy po prostu mieć zaufanie do tego, że wszystko w naszym życiu układa się perfekcyjnie. W tej drodze towarzyszy trener Radykalnego wybaczenia. Jego rola ogranicza się do pokazania, zaakcentowania, zwrócenia uwagi na sens tego, co życie przynosi i do czego nas prowadzi. Poddając się sesji Radykalnego wybaczenia powodujemy odcięcie energii, którą inwestujemy w „coś, co się wydarzyło”, niezależnie od tego, czy byliśmy sprawcą czy ofiarą. Jeżeli większość naszej energii jest nieobecna w teraźniejszości, to jesteśmy skutkiem w świecie przyczyn i skutków. Jeżeli cała nasza energia będzie w teraźniejszości, to możemy być przyczyną i tylko wtedy możemy zmanifestować i stworzyć to, czego chcemy.





Międzynarodowa Konferencja ds. Fizyki, Chemii i Biologii Wody

XVI WATER CONFERENCE 2024 LISBONA, PORTUGALIA

Tekst: Dobrosława Kwiatkowska

Szesnasta międzynarodowa konferencja ds. chemii, biologii i fizyki wody, organizowana od lat przez prof. Geralda H. Pollacka odbywała się w tym roku od 16 -19 października w Lizbonie w Portugalii, a ja miałam ogromny zaszczyt być wśród prelegentów tego wyjątkowego wydarzenia.



Uczestnikami tej konferencji są w przeważającej części naukowcy i badacze wody, którzy zjeżdżają się na *water conference* z czterech stron świata, by dzielić się nowymi odkryciami i inspirować siebie nawzajem.

Woda zajmuje kluczowe miejsce w medycynie energetycznej i informacyjnej. Powodów ku temu jest kilka, natomiast jeden z nich jest bardzo prosty: 70% organizmu ludzkiego to właśnie woda, a w zasadzie 99 na 100 wszystkich naszych molekuł to cząsteczki wody. Czy jednak substancja, która nas wypełnia jest tożsama ze znaną nam cieczą pod postacią H_2O ? Czy woda to jeden ze stanów skupienia, czy może substancja, której wielowymiarowość dalece wykracza poza to, co wiemy?

Kiedy jesienią 2015 roku usłyszałam po raz pierwszy o czwartym stanie skupienia wody byłam jak zahipnotyzowana. Oto otworzył się przede mną świat, który był kolejnym puzzlem w zgłębianej przeze mnie układance, jaką jest życie. Okazało się, że znana powszechnie woda H_2O pod wpływem promieniowania podczerwonego i dzięki powierzchniom hydrofilowym w organizmach żywych zmienia się w czwarty stan skupienia wody o wyjątkowej strukturze. Tak zwana *EZ water* (Exclusion Zone water) H_3O_2 układa się ponoć warstwami, na podobieństwo plastrów miodu, charakteryzuje się większą lepkością, ma uporządkowaną, heksagonalną strukturę i konsystencję ciekłego kryształu. Kiedy natrafiłam na informacje o prof. Geraldzie H. Pollacku byłam pod wielkim wrażeniem jego odkryć i odwagi, z którą rewolucjonizował dotychczasową wiedzę o właściwościach wody. Już w 1965 roku Gilbert Ling opublikował teorię, która dowodziła, że woda komórkowa jest spolaryzowana, wielowarstwowa i ma dynamiczną strukturę. Kolejne bada-

*Odkrywać oznacza widzieć to,
co widzą wszyscy
i myśleć tak, jak dotąd nikt nie myślał.*

*Albert Szent-Györgyi (1893–1986)
Laureat Nagrody Nobla*



nia Geralda Pollacka (2001-2024) i Mae-Wan Ho (2008, 2012) potwierdzają strukturalną naturę wody komórkowej. Jakie znaczenie ma to odkrycie dla człowieka? Najprościej rzecz ujmując: im więcej uporządkowanego stanu skupienia wody w naszych organizmach, tym jesteśmy zdrowsi. Do końca życia zapamiętam moją pierwszą water conference, na którą poleciałam do Sofii (Bułgaria) w 2018 roku. Poznałam wówczas osobiście nie tylko samego prof. Pollacka, ale również słynnego laureata nagrody Nobla prof. Luc'a Montagnier, prof. Giuseppe Vitiello a także dr Klausę Vollkammera i dr hab. Hendrika Treuguta. Od tamtego czasu brałam udział w każdej water conference, poszerzając swoją wiedzę o wodzie z jednoczesną świadomością, że ta niesamowita substancja nadal pozostaje ogromną zagadką.



XVI konferencję wody w Lizbonie rozpoczął prof. dr Igor Jerman wykładem zatytułowanym: „Subtle Energy from Bioenergy Healers Captured by Water Sensors” (j. pol: „Subtelne energie uzdrowicieli bioenergetycznych zarejestrowane przez wodne czujniki”). Opierając się na pionierskich odkryciach naukowych Jerman rozpoczął swoją prelekcję od tezy, że życie na naszej planecie bazuje na dynamicznym polu, które misternie wiąże ze sobą wszystkie biochemiczne i fizjologiczne procesy, łącząc tym samym wszystkie organizmy w spójną całość. Znane nam pojęcia takie jak pole morfogenetyczne czy pole informacyjne Jerman zastępuje mianem subtelnej energii. Podczas swojego wykładu profesor prezentował fascynujące badania wpływu bioenergoterapeutów na wodę. Wyniki tychże badań jednoznacznie wskazują na znaczący wpływ energii uzdrowicieli na wodę, na którą oddziaływali. Ich wpływ miał porządkujący charakter, co widoczne było w koherencji (spójności) badanej wody.

Rewolucyjnym okazał się wykład gospodarza konferencji, Geralda Pollacka pt: „Structure of the Atom – Reconsidered” (j. pol. „Struktura atomu – nowa hipoteza”), podczas którego profesor podważył dotychczas obowiązujący model struktury atomu, któremu zarzucił brak stabilności, krok po kroku wskazując na ewidentne braki logiki w modelu, o którym wszyscy uczyliśmy się ze szkolnych podręczników – czyżby przyszłe pokolenia miały szansę na poszerzoną perspektywę? Nietatwym jest dla mnie wspomnienie tylko kilku



z prelegentów water conference, ponieważ wielu wykładowców prezentowało przetomowe okrycia i doświadczenia. Dr Glen Rein, stały bywalec tej konferencji, wskazał na wyzwania dotyczące tzw. strukturyzowania wody. W swojej prelekcji pt. „Imprinting vs Structuring of Water With Frequency Information” (j.pol. „Informowanie vs strukturyzacja wody informacją pochodzącą z częstotliwości”) omawiał badania, podczas których wodę z różnych źródeł poddawano działaniu częstotliwości o różnych porach cyklu dobowego. Jak zwykle inspirujący John Stuart Reid prezentował cztery postulowane prawa kymatyki („Four Postulated Laws of Cymatics”), dr Vladimir Voeikow

dostarczył nam kolejnych dowodów naukowych na działanie homeopatii, Veda Austin już po raz drugi udowodniła, że woda absorbuje absolutnie wszystko – od słów, przez symbole, na dźwiękach skończywszy, a Jan Pokorny i Alex Theodorou omawiali badania spektroskopowe warstw wody (j. ang. „Spectroscopic Investigation of Water Layers”), otrzymując ponadto pierwszą nagrodę na najlepszy projekt naukowy tzw. poster session.

Na zakończenie powrócę do mojego odkrywania tzw. *water science*, czyli nauki o wodzie. Podążając śladami prof. Emilio del Giudice, prof. Giuliano Preparata i prof. Giuseppe Vitiello zainteresowałam się przed laty fascynującym fenomenem zwanym koherencją wody. Zaczęłam zastanawiać się, jaki wpływ na wodę w organizmach żywych mogą mieć mikroprądy FSM, których używam w moim gabinecie medycyny energetycznej w podpoznańskim Zalasewie. Na podstawie badań naukowych wiemy bowiem, że mikroprądy mają korzystny wpływ na napięcie błony komórkowej, które u zdrowego człowieka powinno wynosić między -70 a -100 mV. Jak w takim razie mikroprądy wpływają na wodę w organizmie człowieka, skoro jednocześnie wiemy, że to właśnie uporządkowany i koherentny stan wody powoduje odpowiednie napięcie błony komórkowej? Swoimi refleksjami podzieliłam się już 2 lata temu z prof. Pollackiem, który zainteresował się moimi wnioskami do tego stopnia, że zaprosił mnie do Portugalii w charakterze prelegentki.

O szczegółach mojego wykładu zatytułowanego: Czy mikroprądy tworzą czwarty stan skupienia wody w organizmach żywych? („Do Microcurrent Frequencies Create EZ water in living organisms?”) dowiedzie się już w kolejnym numerze magazynu *Moja Harmonia Życia*.





NA ZAWSZE bądź obok

Z Iwoną Górkowską-Jarząbek, autorką książki *Na zawsze. Co mają do powiedzenia zmarli*, zajmującą się odprowadzaniem dusz i czytaniem z aury, rozmawia Katarzyna Płóciennik-Niemczyk.

W swojej działalności zajmujesz się m.in. odprowadzaniem dusz. Kiedy i w jakich okolicznościach ujawnił się u Ciebie ten talent?

– Można powiedzieć, że inna byłam od zawsze. Szczególnie silnie uaktywniło się to po zapaści, którą miałam w wieku 18 lat. Byłam reanimowana w szpitalu, a moja dusza w tym czasie wędrowała po nim i oglądała to, co robią z moim ciałem. Potem ważne było dla mnie spotkanie z moim mężem, kiedy zobaczyłam światło i usłyszałam głos: „To jest twoje przeznaczenie”. Dziś wiem, że to była prawda, tylko niestety dane nam było być ze sobą zaledwie 10 lat, do chwili kiedy zaczęły pojawiać się u mnie sny, zapowiadające coś niezrozumiałego. Po jego nagłej śmierci dotarło do mnie, że został z nami i „zamieszkał” w tej niematerialnej formie, jakby dalej tu żył. Widziałam zarys jego ciała pod kołdrą w sypialni, słyszeliśmy jego kroki, spadały przedmioty i obrazy ze ścian. Do tych wszystkich manifestacji swojej obecności potrzebował dużej ilości energii i ciągnął ją ze mnie i starszego syna, jego ukochanego pierworodnego.

Co działo się dalej?

– Nie było wyjścia. Zaczęłam szukać pomocy, zbyt dobrze wiedziałam, co to oznacza dla nas wszystkich. Staliśmy się dawcami i powoli zaczynaliśmy chorować z powodu osłabienia naszych własnych sił życiowych. Trafiłam do mediów zajmujących się tego typu problemami i to one nauczyły mnie, w jaki sposób go odprowadzić. Trwało to miesiące i całą tę trudną drogę, jaką przeszłam, opisałam w mojej książce.

Rozumiem, że to jeszcze nie był ten czas, kiedy pomagałaś innym w podobnych sytuacjach?

– Nie od razu zaczęłam pomagać innym. Nie miałam na to czasu. Musiałam zapewnić byt i stabilność finansową moim dzieciom. Dużo wtedy pracowałam, tworzyłam i próbowałam sobie ułożyć znów to życie. Jednak ciągle On, gdzieś tam się przystawiało wtrącał i jak byłam już potem w kolejnym związku, pojawił się w snach partnera mówiąc: „W...od mojej żony, nie zastępujesz na nią”.

Trzeba było czasu po prostu, by zrozumieć, że możesz wykorzystać swoją inność, swój talent i być pomocą dla innych?

– Dopiero po wielu latach, kiedy przyszedł swoisty dystans, kiedy zrozumiałam, że biegnę donikąd w swojej pracy, kiedy znów organizm dał mi znak, zwolniłam i skupiałam się na dwóch swoich największych pasjach, czyli na ezoteryce oraz pomaganiu innym i podróżach po świecie. Na dotykaniu miejsc związanych z historią człowieka i energią jaką tam zostawił.



Co jeszcze wtedy o sobie odkryłaś?

– Zrozumiałam, że nie tylko widzę zmarłych, ale mam też umiejętność czytania z 7 warstwy aury naszych poprzednich wcieleń, naszej przeszłości, obciążeń, ale i cech naszej duszy. Założyłam na Facebooku „Wędrowki zmęczonej duszy”, bo ta nasza dusza już jest po prostu zmęczona tym wracaniem i walką z przeciwnościami ziemskiego losu. Potem usłyszałam głos, że mam pisać właśnie o tym, co przeszłam i czego doświadczyłam, żeby pomóc innym w ich zagubieniu i tak pojawiła się na rynku książka „Na zawsze. Co mają nam do powiedzenia zmarli”.



Czy taki dar, którym zostałaś wyróżniona trzeba przyjąć z pokorą? A może można odmówić jego przyjęcia?

– Każdy z nas ma jakiś mniejszy lub większy dar. Z nim też trzeba bardzo dużo pracować. Najważniejsze, aby nauczyć się zatrzymywać własne myśli i wstuchiwać w samych siebie, w podszepty naszej duszy. Nie jest to proste w tym zabieganym świecie. Mnie też zajęło długie miesiące zanim zrozumiałam, co „inni” mówią do mnie. Zaczęłam wtedy odbierać całe przekazy zamiast obrazów czy impulsów.

Przeczytałam setki, a może nawet tysiące książek i wykonałam wiele mozolnych ćwiczeń. Może dlatego, że z wykształcenia jestem prawnikiem, potrafiłam skupić się na tego typu pracy, doskonaleniu, samokształceniu. Zdecydowanie bardziej przemawiało to do mnie niż wszelkiego typu kursy, na których moja energia bardzo często „kłóciła” się z energią innych. Tam niejednokrotnie wyczuwałam materialistyczne podejście do uczestników, a nie dar i misję.

Co jest najtrudniejsze w twojej pracy?

– Trudne jest to pytanie, bo czasem dotykam takich emocji, że czuję się jakbym wykonała niezwykle ciężką pracę. Niekiedy zmarli przekazują mi swoje lęki albo też wielki ból jaki odczuwali. Spacerują po moim domu, zakłócają moje normalne życie. Wszystko to powoduje, że nie da się wielu takich spotkań odbyć w ciągu jednego dnia. Nie mogę się cała oddawać tego typu zajęciom. Trzeba wiecznego dystansu, regeneracji, doenergetyzowania, żeby móc odpowiadać na jakże trudne nieraz pytania.



Czy miałaś chwile zwątpienia? A może nawet zdarzają się nadal?

– Oczywiście. Najczęściej kiedy ktoś zmienia terminy, wysyła bezsensowne zdjęcia i pisze, pisze, pisze jakby uważał, że skoro nie robię tego za darmo, to mam obowiązek poświęcić mu dzień, dwa albo nawet tygodnie za jakąś w sumie symboliczną kwotę.

Przystawiając ludzi przyklejają się i zgłaszają z każdym drobiazgiem – bo „ty przecież widzisz i tobie łatwiej”. Takie osoby często znane są już wśród mediów, bo piszą nie tylko do mnie. One po prostu są złodziejami energii i nie ma innej opcji jak twardo powiedzieć – nie. To przykładowo ktoś, kto pisze miesiącami: „Zapytaj tatę gdzie schował pieniądze”. A ojciec śmieje się z tego i wskazuje absurdalne skrytki. Tłumaczę, że to tak nie działa, ale i tak piszą: „Przełącz tacie, że już wydaliśmy tyle i tyle na proces”. Albo: „Zapytaj czy podoba mu się mój narze-

czony?” Czy kobieta, która pisała co chwilę: „Powiedz mamci, że ją kocham, że zrobiłam sobie dziś sama jedzenie”. Miałam też osoby z zaburzeniami psychicznymi, które wyklinały te swoje matki, bo zostały same, przerażone i niezdolne do życia w tym świecie. Ale też wtedy mi bywa trudno i miewam dość, kiedy trafiają do mnie osoby tak „pokiereszowane” przez życie, że ich ból przechodzi w jakiś sposób na mnie. Te osoby szukają rady, wsparcia, pomocy, tylko kim ja jestem i co ja mogę? Ja jestem tylko przekąźnikiem, nie terapeutą. Zapominają, że to dar i misja, i tak do tego podchodzę, ale mam też przecież dom, rodzinę i prawo do spokojnych świąt czy weekendu. Sporadycznie mam „spokojny” wyjazd, weekend czy ogólnie dzień. Wtedy mam autentycznie dość i zastanawiam się, po co mi to?

Jak to jest możliwe, że nie wszystkie dusze odchodzą w ogóle do światła? Dlaczego decydują się pozostać na ziemi?

– To rozległy temat, ale ogólnie można powiedzieć, że coś ich zatrzymało przy ziemi. Mogą to być różne sytuacje, mogą w grę wchodzić pieniądze, jak ten biznesman, którego odprowadzałam. Może być wielka miłość, jak z moim mężem. Ale może być też nieprzygotowanie do tej śmierci, do tego końca i cała wielka masa spraw wymagających zakończenia, zamknięcia czy pogodzenia. Jak mężczyzna, którego dwie rodziny kłóciły się o majątek, czy jak matka, która bała się zostawić dorosłą już, ale niezaradną córkę. Jak te wiecz-



nie najmądrzejsze osoby w rodzinie, które chcą rządzić i wpływać na losy innych. I tu mogłabym wymieniać dużo przykładów.

Ale są też zagubione, przestraszone, jakby się bały ognia piekielnego czy kary za przystówiowe grzechy. Bo wiara katolicka wpoila w ludzi wiele lęków i ograniczeń.

Bywają niezastąpieni, również pracusie, którzy po prostu nie chcą pogodzić się z odchodzeniem.

Wiele dusz zostawało w trakcie covidu. Ludzie byli wtedy zdezorientowani, umierali w samotności totalnie nieświadomi tego, co się dzieje.

Czasem zostają dusze po wypadkach, bo śmierć przyszła tak nagle, że ją przystówiowo przegapiły. I takie są najczęstsze, te które po prostu nie zauważyły, że to już koniec.

Nie zmienia to faktu, że zostajemy, bo z tym życiem, z tą ziemią wiążą nas za dużo emocji, niezakończonych spraw i lęków.

Tak jak często nie jesteśmy przygotowani do życia i pytamy jaki jest jego cel, tak też do śmierci nie jesteśmy przygotowani.

Dzisiaj jesteśmy dalej od śmierci, w tym przynajmniej sensie, że umieranie przeniosło się do szpitali, a kwestie związane z pogrzebem załatwia zakład pogrzebowy. Co zyskałimy, a co straciliśmy, rezygnując z rytuałów, które towarzyszyły ludziom wcześniej?

– Staram się nie krytykować tego, jak umieramy. Raczej chcę pokazać, że umieramy nieprzygotowani do tej chwili, że wypieramy ze swojej podświadomości fakt, że ona (czyt. śmierć) dotyczy też nas samych. Uciekając od niej wierzymy, że wiecznie będziemy młodzi. Tu zawsze przytaczam podejście buddyzmu tybetańskiego do śmierci czy też to, co widziałam w Bhutanie nazywanym Krainą Szczęśliwości. Tam starsi ludzie spędzają dni wokół świątyni przygotowując się do odejścia, wspominając, kontemplując.

My natomiast dalej biegniemy i brakuje nam chwili na zastanowienie. To jak to, co pisałam wcześniej o zatrzymaniu myśli. To modne słowo – medytacja, tylko kto z nas umie wsłuchiwać się w siebie? A przecież to jest cel medytacji.

Kto odważy się powiedzieć: „Jestem już na tyle stary, że muszę zacząć myśleć i szykować się do śmierci?”. Dla nas, ludzi obecnych czasów, to szokujące słowa.



Dlatego ja dalej uważam, że nie miejsce czy rytuał są ważne, ale nasze osobiste przygotowanie do tego, co po prostu nieuniknione. Spojrzenie do tyłu, pogodzenie, załatwienie niezamkniętych problemów.

Moja sąsiadka, którą opisałam w książce, przyszła ostatnio do mnie i powiedziała: „Dopiero twoja książka mi uświadomiła, że sama sobie robiłam krzywdę wiecznie wypominając moim zmarłym bliskim, że mnie pokrzywdzili. Przecież mam wszystko i powinnam tym się cieszyć a nie żyć z tym żalem”.

I właśnie takie żale zatrzymują nas przy ziemi, nie pozwalają przystawo-wo pójść dalej. I takie dusze często też mnie odwiedzają. Te, które jeszcze nie odeszły dlatego, że brakuje im siły, odwagi. Przychodzą po wsparcie, po odrobinę energii i zaglądną przez szybki w moich drzwiach. Czy mogę im jej odmówić?

Ludzie boją się śmierci czy raczej umierania?

– A czego ty boisz się bardziej? Ja starości i tego długiego odchodzenia. Tych zabiegów ratujących życie i podtrzymywania na siłę funkcji życiowych, bo nieświadomego życia. Chciałabym odejść spokojnie i bez bólu. Ratowanie, przedłużanie tych chwil, to często dodatkowy ból i istnienie mimo wszystko.

A może można powiedzieć, że śmierci nie ma? Przecież większość z nas wierzy, że potem jest coś jeszcze? Że wracamy do domu, z którego kiedyś przyszliśmy?

– Jest jakiś rodzaj śmierci, choćby naszego fizycznego ciała i tego wyzwania jakie sobie zaplanowaliśmy na ten raz. Po coś wróciliśmy. Jakieś mieliśmy

Tak wielu z nas chciałoby zatrzymać tę chwilę. Zatrzymać czas, kiedy byli z nami, dotykali nas, uśmiechali się, kochali. Żeby można było się poradzić, dostać wsparcie, a może po prostu poczuć tę kojącą obecność naszej ukochanej osoby. Wypowiedzieć magiczne zaklęcie i... nie doświadczać bólu i samotności, tylko NA ZAWSZE być.



założenia, cele ...i to właśnie dobiegło końca. Z jednej strony jak napisałaś, wracamy do domu, ale z drugiej, zapomniałiśmy schodząc na ziemię jak ten dom wygląda, więc gdzieś w środku bardzo się boimy jak to będzie i to też jest zupełnie naturalne.

Czasami żal nam zostawiać to, co było tu, na ziemi, niekiedy odchodzimy z wielką ulgą i mówimy: „Jak to dobrze, że to już koniec”. Z kolejnej strony, jeśli uciekamy od tego, co za nami, to ta nasza lekcja została słabo przepracowana, bo najtrudniej jednak obejrzeć się do tyłu i powiedzieć: „Było fajnie, niczego nie żałuję”, a przynajmniej niewiele rzeczy, bo każdy chyba czegoś jednak żałuje. Ja patrząc wstecz

mogłabym powiedzieć, że żal mi tego, że tak mało czasu mogłam spędzić z moim mężem. Ale wiem, że jednak gdyby był dłużej, ja też byłabym inna. I pewnie nie napisałabym tej książki. To jego odejście mnie zmieniło. Potrzeba rozliczenia z tym, co za mną spowodowała, że usiadłam i napisałam coś, co miało stać się wsparciem i drogowskazem dla takich jak ja. Dla tych, którzy zostali.

Bo wbrew pozorom każdy cierpi w takiej chwili, kiedy ta dusza zostaje. I ta dusza i my. Ale też cierpią ci, których bliscy co prawda odeszli, ale nie zdążyli wypowiedzieć pewnych słów, zamknąć pewnych tematów. To oni właśnie mnie szukają, żeby móc porozmawiać z tymi bliskimi, którzy przecież NA ZAWSZE gdzieś tkwią w naszej pamięci, naszych emocjach czy wspomnieniach.

Czy dusze naszych bliskich zmarłych potrzebują w ogóle być blisko nas? Czy to raczej my – żyjący, pogrążeni w żałobie, pragniemy tego bardziej? A może dusze zmarłych mają po prostu inne zadania niż opiekowanie się nami?

– Jeśli ktoś za życia był dobrym, ciepłym, pomocnym człowiekiem, to będzie chciał pomagać i później. Nie liczymy natomiast, że ten gwałtowny, zadziorny czy trudny człowiek stanie się aniołem i będzie nas wspierał. Często dostaję takie dusze na rozmowę i słyszę wtedy:



– „Powiedz jej, że słabo dba o naszego wnuka”, albo:
– „Siedzę sobie tu sam, a ona za mało się mną zajmowała, tylko o sobie myślała”,
czy: „Twoja matka obca była, to jak mieliśmy ją lubić?”
Są i tacy co mówią: "Siedzę tu i pilnuję, bo oni okraść by chcieli, zabrać wszystko”.

Jak ten kochający dziadek, który machał z tamtego wymiaru mi ostatnio i powtarzał:

– „Co oni tam robią z domem i ogródkiem”? A oni wyrzucali jego „skarby”, bo był typowym zbieraczem, karczowali chaszczę.

Ale faktem też jest, że ta wola pozostania z nami wyptywa nieraz z nich, ale najczęściej mimo wszystko jednak z nas samych. To my chcielibyśmy zatrzymać ten moment, tę chwilę. To my chcielibyśmy usłyszeć ich głos, poczuć ich obecność, zapytać o ich zdanie.

Pamiętam jak bardzo mi brakowało zapachu kawy, kiedy wstawałam rano. Mąż zaczynał od niej dzień bardzo wcześnie, a ja...wstawałam i czułam w domu jego obecność, nawet jeśli już wyjechał do pracy i zostawił tylko karteczkę z serduszkami, ale też ten zapach kawy, jego kawy. I jak ja potem miałam mieć siłę do wstania, do walki z życiem, kiedy jego zabrakło? Jak ta kobieta, która zapytała: – „Czy jak go odprowadzisz, dalej będę go słyszała i czuła? Jeśli nie, to nie chcę”. I chociaż dzieje się to kosztem naszej energii, naszego zdrowia, to właśnie to pragnienie zatrzymania tej chwili jaka minęła bezpowrotnie, jest czasem silniejsze od rozumowego podejścia do tematu. Bo przecież oni zostając tu też cierpią, bo nie są ani tu, ani tam i nikt ich nie zauważa, nie rozumie.

O osoby w żałobie często nie chcą wypuścić duszy zmarłego, pozwolić odejść. Czy to nasz błąd i duże nieszczęście zarazem dla duszy?

– Dusza cierpi, męczy się i zabiera nam energię. Czasami staje się z tego powodu wręcz złośliwa, jakby uaktywniając swoje najgorsze cechy. Zabiera nam energię, zaczynamy wtedy chorować nie zdając sobie sprawy, że to z tego powodu. Często się mówi: „Smutek zabrał jedno po drugim”, a nie zastanawiamy się jak było rzeczywiście, bo smutek to jedno, a to, ile oddaliśmy ze swojej energii i jak to na nas wpłynęło, to inny problem.

Czy wiesz, że zdarzyło mi się kilka razy, że kiedy zostawała jedna dusza, to zatrzymywała kolejną, jakby do towarzystwa, a ja potem znajdowałam je obie, zagubione i smutne?





Ukojenie dla suchych i wrażliwych błon śluzowych

Suchość pochwy i suchość oczu to tylko niektóre z dolegliwości, których kobiety zwykle doświadczają przed, w trakcie i po menopauzie. Bio-Omega 7 od Pharma Nord to formuła opracowana specjalnie, aby wspomóc utrzymanie zdrowej i dobrze nawilżonej błony śluzowej na tym etapie życia.

- Udokumentowany naukowo.
- Odpowiedni dla wegetarian i wegan.
- Z witaminą A, która wspiera prawidłową kondycję skóry, wzrok i błony śluzowe.

Bio-Omega 7 zawiera ekstrakt SBA24, który jest wytwarzany zarówno z jagód, jak i nasion rokitnika, aby zapewnić optymalne połączenie składników odżywczych. Rokitnik zwyczajny jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy A występującym w przyrodzie. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych, a także skóry i wzroku.



Wszystko o zdrowiu i suplementach diety
– oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.pl

Co możemy zatem zrobić dla naszych bliskich zmarłych?

– Na pewno podziękować, że z nami byli. Wystać im z serca wielki promień miłości i powiedzieć: „Odejdź, ja teraz muszę sobie sama dać radę. Dziękuję, że byłeś, ale teraz nasze światy już są inne i ja muszę przeżyć swoje życie sama. Wspieraj mnie, ile możesz, ale pozwól też na moje własne życie”.

Nie płakać, nie krzyczyć: „Nie opuszczaj mnie, bo co ja zrobię bez ciebie?”.

Takie zachowanie powoduje, że dusza boi się odejść, trzyma ją nasz ból, nasza rozpacz. Więc trwa z nami nawet w śpiączce czy stanie nieświadomości. Tak jest z moją matką, której siostra nie potrafi puścić i zacząć żyć swoim życiem.

Można się też modlić, bo przecież modlitwa to energia. Zapalać świecę i wysyłać z serca miłość.

Jakie rytuały wykorzystujesz w swojej pracy? Czy każdy przypadek jest inny, czy jest może jednak pewien stały schemat postępowania?

– W zasadzie każda dusza jest inna. Z każdą prowadzę inną rozmowę i każda wymaga innej energii. Są takie dusze, które potrzebują uwagi, wysłuchania, „wybielenia” tego jacy byli za życia i takie, które grzecznie wędrują po moim domu czekając na swoją kolej i mój czas. Jedne odchodzą spokojnie, inne wymagają dużej ilości pomocników. Bo to też specyfika moich odprowadzeń – moi pomocnicy, czyli dusze, które chcą mi pomagać w tym, co robię. Część z nich to moi zmarli bliscy, a część to dusze, które same z siebie chcą być obecne przy odprowadzaniu innych. Przychodzą, kiedy ich potrzebuję i nigdy nie wiem, kto będzie tym razem.

Daję czas rodzinie na pożegnanie. Czasami są to dwa dni, niekiedy więcej, nawet tydzień. A ja w tym czasie rozmawiam z duszą, przekonuję do przejścia, bo najważniejsze w tym wszystkim jest to, aby ona sama chciała odejść. Nie można powiedzieć jej: „Ja teraz cię zabiorę i nie masz nic do gadania”. Nie, bo wtedy i tak wróci za chwilę. Ją trzeba namówić na świadome odejście. Oderwać od tych ziemskich emocji.

Czasami tych emocji tych ziemskich więzów jest w nich tyle, że tzy lecą mi po twarzy i boli mnie całe ciało. Jakbym odrywała coś od tej ziemi. Na zakończenie, trzeba oczyścić się z energii zmarłego i to też zadanie dla rodziny i bliskich.

Kto korzysta z twojej pomocy? Osoby wierzące, ateści? Osoby głęboko czujące, czy po prostu obawiające się, lękające się duchów, a czujące czyją obecność?

– Nie ma reguły. Dociera każdy, kto potrzebuje pomocy. Ja sama byłam w swoim czasie mocno związana z pewnym kościołem. Bo sama idea wiary





nie jest przecież zła, to instytucje i ludzie wypaczyli to, co piękne. I uwielbiam w czasie moich podróży kościoły i cmentarze. Oglądam jaką mają energię i wspomnienia. Ale tak, z zasady docierają ci, co widzą i czują więcej niż inni.

Czy dusz, które są blisko, które nie odeszły należy się bać?

– I znów trudno odpowiedzieć na to pytanie. Ja się ich nie boję, ale ja wiem jak z nimi postępować, jak się blokować, jak chronić.

A są też dusze złe, pełne mroku, dusze na przykład samobójców, o których dużo piszę, i których przystawowo nie dotykam. Dlaczego? Bo zabierają nam żyjącym całą masę energii, bo powodują, że zaczynamy utożsamiać się z ich depresyjnymi myślami. Tak, tych pełnych smutku i mroku dusz powinniśmy się wystrzegać i co ważne, nie podchodzić do tego jak do ciekawostki czy zabawy, bo może się to różnie skończyć.

Lubię oglądać horrory, bo zawsze wtedy zastanawiam się, ile w nich prawdy, czy taka sytuacja mogłaby zaistnieć w rzeczywistości. I nieraz myślę, że na swój sposób w tym ludzkim lęku nie ma nic złego, bo lepsze to niż braura.

Jak rozpoznać, że nasz zmarły, jego dusza, trafiła w odpowiednie miejsce?

– Jeśli śni nam się w dobry, pogodny sposób, to zdecydowanie możemy być spokojni. Jeśli po pogrzebie nic nam nie stuka w domu, nie czujemy czyjeś obecności, to też znak, że dusza naszego bliskiego poszła dalej. Jeżeli czujemy



wewnętrzny spokój myśląc o nich, to pewnie wszystko jest jak być należy.

Możemy też obserwować nasze dzieci, one ich widzą, więc jeśli nie wspominają, że widzą dziadka lub babcię, nie ma powodu do niepokoju. W innych przypadkach medium takie jak ja może sprawdzić czy zostali czy odeszli.

Co zmieniło się po ukazaniu się twojej książki? Czujesz, że nie wszystko opowiedziałaś? Będzie ciąg dalszy?

– Myślę, że temat śmierci jest zbyt trudny dla ludzi, a ja jestem wielką optymistką, dlatego chciałabym pisać dalej. Mam pomysły na dwie kolejne książki. Jedna, to byłaby taka pozycja bhp naszej wiedzy. Może leksykon najważniejszych tematów. Bo wiele osób zwraca się z takimi w sumie prostymi i oczywistymi dla mnie pytaniami. Nie wiedzą gdzie szukać

pomocy i wsparcia w tym zakresie. Na przykład – jak rozmawiać z tym naszym sławetnym opiekunem?

Ale i wiele innych spraw jak ochrona energii, ale nie blokowanie się na świat i ludzi.

Jak już uda mi się ją wydać, marzy mi się pozycja zdecydowanie trudniejsza, związana ze spotkaniami jakie prowadzę, z czytaniem ze zdjęć, rozszyfrowywaniem tego celu naszych spotkań w tym życiu z taką a nie inną osobą czy duszą. Ale ten temat ciągle jakby odkładam na później, może po prostu jeszcze na niego nie czas.

Zdjęcia pochodzą z prywatnego archiwum I. Górkowskiej-Jarząbek

Iwona Górkowska- Jarząbek – z wykształcenia prawnik, z zawodu przedsiębiorca, kobieta wielu pasji i zainteresowań. „Dotykanie energii” na całym świecie zainspirowało ją do wielu podróży do takich miejsc jak Irak, Afganistan, Korea Północna, ale i Tybet czy Wyspa Wielkanocna. Matka dwóch wspaniałych synów. Mieszka niedaleko Warszawy.





Diorama Dom Powstańca Wielkopolskiego w Kórniku
(Agnieszka Matysiak, Honorata Buchwald i Beata Pakuła)

Siłaczka z Błaziejewka

Tekst: Danuta Pawlicka

Ona nie nazywa tego, co robi, powinnością, ani obowiązkiem człowieka stojącego na czele wiejskiego sołectwa. Nie przyłgnęły do niej nominatywy, więc uprzedza, że nie jest sółtyską, lecz kobietą sółtysiem. I od razu zastrzega, że tak trzeba się do niej zwracać.

– W stu procentach czuję się przedstawicielką lokalnej społeczności, wiem, kto opuścił Poznań i osiadł u nas na stałe, a kto pojawia się tylko jako gospodarz niedzielnego grilla – zaczyna rozmowę Beata Pakuła, kobieta sółtys wielkopolskiego Błaziejewka.



Beata Pakuta

Latem, gdy chodzi w krótkich spodenkach i z każdym przystaje na żwirowej uliczce, aby przypomnieć o zebraniu, łatwo ją wziąć za letniczkę szukającą dojścia do obudowanego domami jeziora.

Denerwuje się, że mało ludzi przychodzi na spotkania, a przecież tyle jest spraw do omówienia. Mieszczuch na wsi musi się pogodzić z odmiennymi warunkami codziennego życia, które w większym stopniu niż w stolicy regionu zależy tylko od niego. Tutaj nie ma magistratu, gdzie na petenta czeka urzędnik.

– Kiedyś gmina nie interesowała się naszą wsią – wspomina początki związane z zamieszkaniem przed siedmiu laty. – A przecież mieszkańcy pamiętają czasy, gdy poznański Kolejorz przyjeżdżał do nas na treningi. Często to wspominam (wiadomości z opowiadań męża), gdy mijam łąki porośnięte trawą, na której piłkarze Lecha biegali za piłką. Nigdy nie zastanawiam się, co jeszcze jest to załatwienia, czy zrobienia, bo codzienne zadania same mnie odnajdują.

Gry Wojenne Kościan





Cepculka generatowej Zamojskiej
na dożynkach powiatowych w Kościanie



Warsztaty w DPS w Pokrzywnie
– Cepculka Generatowej Zamojskiej

A przecież jest tyle spraw do ogarnięcia! Choćby piękne drzewa pomniki – lipy i dęby, o które trzeba zadbać, obejrzeć z dendrologami szkody, jakie poczynił wiatr, czy piorun. Czeka też dokończenie pierwszego w historii Błażejewka placu zabaw dla dzieci. Na wsi dzieciakom już nie wystarcza uganianie się po polach i zabawa w chowanego. Trudno tutaj znaleźć drzewa, na które można się wdrapać, a poza tym obecni rodzice są bardziej opiekuńczy niż w PRL-u i nie pozwalają małodatom na takie „szaleństwa”. Pani sołtys nie zapomina też o historii Błażejewka, do którego w XVIII w. zostali sprowadzeni niemieccy osadnicy. Sprawczynią zaludnienia wolnych ziem leżących odłogiem była Teofila z Działyńskich Szodraska-Potulicka, która każdego z osiemnastowiecznych legalnych i chcianyich imigrantów obdarowała ziemią do uprawy i prawem do korzystania z drewna, które mogli pozyskiwać w pobliskich lasach. Z tamtych czasów do dzisiaj zachował się fragment cmentarza ewangelickiego, który teraz wymaga pilnego uporządkowania i przywrócenia grobom należnego szacunku. Tym bardziej, że nieopodal wytyczony jest czerwony szlak turystyczny.



Diorama w Bnińskim Ratuszu –
Kórnicy Powstańcy Wielkopolscy



Warsztaty w DPS II Wojna Światowa (Kinga
Flens, Honorata Buchwald, Beata Pakuła)

Trudno panią Beatę spotkać gdzieś w terenie. W domu też bywa gościem, a jeszcze trudniej umówić się z nią na krótką rozmowę, ponieważ obowiązki przypisane funkcji sottyasa to nie wszystko, czym dzisiaj się zajmuje.

– Nie wiem, jak wygląda dzień bez smartfona i łączności z ludźmi. Tak jest każdego dnia. Nie ma czasu na kawę, którą najczęściej pije się w biegu, przegrzając kanapkami – objaśnia, gdy stoimy w nieogrzewanym, więc zimnym jak na Alasce pomieszczeniu.

Szylid informuje, że to jest sławna Rzeczdzielnia, której nazwa nic nie mówi obcemu, ale w Kórniku i w całej gminie znają ten adres wszyscy. Po przekroczeniu progu roztacza się wnętrze typowego ciuchlandu, ale traci się tę pewność, gdy wchodzący ludzie wybierają ubrania i sprzęty, za które nie płacą nawet marnego grosza. Inni dla odmiany przekraczają próg objuczeni tobołami, z których za chwilę zostają wyjęte płaszcze, swetry i żakiety, książki, zabawki dla dzieci. Co to za dziwne miejsce? Nie wyjaśnia tego pojawiająca się gromadka młodych obcokrajowców wyglądających na zagubionych i nierozumiejących języka polskiego. Specjalnie dla nich przychodzi tłumaczka hiszpańskiego i dopiero wtedy wylewa się lawina próśb o interwencję w urzędzie, o pracę, noclegi, o tabletki na ból brzucha i głowę. Los wszystkich tych obcych przybywających do Polski z drugiej półkuli pani Beata wraz z trzydziestoma wolontariuszkami otacza rękami, jak własną rodzinę przybyłą z drugiego krańca świata.



Jak ona i razem z nią wszystkie pozostałe kobiety rozwiążą tak różne problemy, z którymi urzędy sobie nie radzą? Nikt jej ani pozostałym tego nie nakazuje, że trzeba tym ludziom matkować, interweniować, pisać podania, walczyć o pieniądze na powrót do ojczyzny, którą opuścili w nadziei na lepsze życie, a wracają rozczarowani i rozgoryczeni.

– Tutaj, gdzie mamy Rzecznictwo, była restauracja, która po zamknięciu została przekazana przez Macieja Mateckiego nam, czyli wolontariuszom. Nie mamy kasy, wszystko jest za darmo, a to miejsce traktowane jest jako ostatni adres, gdzie potrzebujący zawsze otrzyma jakąś pomoc. Nieważne, jak wygląda i jakim językiem mówi – opowiada drobna, eteryczna blondynka, która uśmiechem wita kolejne osoby czekające na wsparcie.

Ona wie, że polska zima nie przytuli i nie ogrzeje zwłaszcza Kolumbijczyków rzuconych na naszą ziemię. Manna też im nie sypnie się z nieba, więc ostatnio nieustannie wraz z Kingą Flens i innymi wolontariuszkami szuka dla nich tłumaczy hiszpańskiego, dachu nad głową, środków do życia i przeżycia.

A czy każdy polski mężczyzna bez utyskiwania spokojnie znieśnie codzienną nieobecność żony w domu? Krzysztof, mąż pani Sottys, reaguje nietypowo. Był jednym z pierwszych, gdy zaraz po wybuchu wojny w Ukrainie, regularnie jeździł na poznański dworzec kolejowy i rozdawał tam zupę ucie-

Gra Miejska Kościan

Warsztaty w DPS II Wojna Światowa





Diorama podczas „Gier Wojennych” w Kościanie (Kinga Flens, Beata Pakuła i LUDWIKA)

Była chemia, były naświetlania, radioterapia i mastektomia. Jest niepokój za każdym razem, gdy czeka się na wyniki. Wszystko mija, kiedy zagląda do kalendarza, a tam co godzina jakiś nowy problem do rozwiązania!

Beata Pakuła, kobieta sołtys, nie uważa się nad sobą, więc choroby nie ukrywa tak, jak nie zataja, że jej dzieciństwo upływało w cieniu ojca alkoholika. Łódź, gdzie dorastała, zostawiła za sobą. Miasto opuściła i poszła za mężem do podpoznańskiej wsi. Tutaj skończyła studia i zdobyła tytuł magistra z „zarządzania i administracji”, kierunku przydatnym w sołectwie i pomaganiu innym.

Parętyt płci tylko na wsi

Sołtys jest wybierany przez mieszkańców wsi podczas zebrania. Od 1990 roku jest organem wykonawczym jednostki pomocniczej, jaką jest gmina. Z roku na rok systematycznie przybywa kobiet w tych typowo wiejskich urzędach, a w 2024 roku wśród ponad 40 tys. sołtysów, panie stanowiły już niemal połowę. Przekroczyły tę metę w województwach dolnośląskim i zachodniopomorskim, a bliskie tej granicy były m. in. w lubuskim, łódzkim i opolskim. W Polskim Sejmie posłanki stanowią 30 proc. parlamentarzystów.



kającym. Teraz więc nie grymasi, gdy kolejny dzień mnie nie widzi, a tylko słyszy głos w słuchawce komórki: – Nie wiem, kiedy będę w domu...

Nie zawsze pamięta, aby regularnie się odzywać, gdy brakuje czasu na zasiadany positek. Urlop? Najwyżej bierze jeden, lub dwa dni wolnego i obiecuje sobie, że w tym czasie zapomni o komórce. Nic z tego. Ktoś dzwoni? Musi wiedzieć, kto i po co. Może potrzebuje pomocy, rady? Regularnie odwiedza tylko onkologa. Tak, jest w stałym kontakcie z lekarzem, bo walka z rakiem piersi nigdy się nie kończy. Nawet wtedy, gdy wszystkie wyniki są dobre, a lekarz mówi o remisji choroby, strach pozostaje.

Była chemia, były naświetlania, radioterapia



Psy czekają przed wejściem do domu.
Wiedzą, że pani Krystyna za chwilę do nich wyjdzie

Historia o psim domu na samym końcu świata

Tekst: Krzysztof Ulanowski

W niedługim czasie ukaże się książka „Zesztam na psy” – rzecz o Krystynie Seemayer, która w wiosce Krzewie Małe już od lat prowadzi psie hospicjum „Staruszkowo”. W hospicjum swój dom ma obecnie ponad pół setki psów, głównie starszych.



Kiedy w ładny dzień pani Krystyna siada przed domem, psy gromadzą się wokół niej

Pierwszy rozdział książki pt. „Ważna jest droga i ważny jest jej kres” zaczyna się od następującego fragmentu:

„Mam wrażenie, że „Staruszkowo”, prowadzone przez Krystynę Seemayer hospicjum dla starszych i chorych psów, znajduje się niemal na krańcu świata. Nawet zasięg telefonu komórkowego nie jest tam niczym pewnym.

A przecież znajdująca się w granicach powiatu lubańskiego dolnośląska wieś Krzewie Małe usytuowana jest niemal u stóp Karkonoszy, najpopularniejszych gór w zachodniej części Polski. Naprawdę niedaleko stąd do modnych miejscowości turystycznych, zatłoczonych tak zimą, jak i latem”.

Nie ufamy sobie

Bo takie właśnie jest „Staruszkowo”, niby mieszczące się na końcu świata, a jednak jakby w sercu świata. Bo kiedy przed kolorową bramę hospicjum nadjeżdża jeden samochód z darami po drugim, rzeczywiście można mieć wrażenie, że wszystkie drogi prowadzą do Staruszkowa. A przecież jeszcze kilka lat temu, kiedy pani Krystyna musiała opuścić złego męża i swój dom w Karpaczu, nie było wcale pewne, że uda jej się wyremontować podniszczony budynek w Krzewiu. Jak się można bowiem domyślać, koszty bynajmniej nie były małe. Jak to jednak często bywa w takich sytuacjach pomogła cała armia ludzi dobrej woli.





Różnica wieku czy wzrostu nie przeszkadza we wspólnej zabawie

Choć tych ze złą wolą też przecież nie brakowało. Im głośniej było o pani Krystynie i jej czworonożnych przyjaciółkach, im więcej ludzie zwozili darów, im bardziej piękniał gmach hospicjum, im więcej przybywało w tym hospicjum psów – tym bardziej narastała fala hejtu. A wiemy przecież, że w dobie Internetu hejt potrafi zniszczyć niemal każdego.

Jak czytamy w książce: „Więzi społeczne są u nas słabsze, nie ufamy sobie wzajemnie, posądzamy się nawzajem o jak najgorsze intencje.”

Jeżeli więc ktoś organizuje zbiórkę społeczną, czy to na zwierzęta, czy to na leczenie dzieci, czy na jakikolwiek inny ważki cel, nie brakuje osób, które natychmiast dochodzą do wniosku, że organizator zrzutki próbuje się w nieuczciwy sposób wzbogacić.

– W Internecie hejterzy cały czas mi ubliżają, szkalują – wzdycha pani Krystyna. – Piszą nieprawdę, że zbieram pieniądze na siebie, choć ja poświęciłam psom całe swoje życie, poświęciłam swoje zdrowie, a nikt z tych hejterów przecież u mnie nie był, nie sprawdził, ile w hospicjum mieszka zwierząt, w jakich warunkach tu przebywają. Jakim więc prawem to robią, przecież takie hejty w Internecie nie pozostają bez wpływu na świat realny, przez takie hejty „Staruszkowo” traci sympatyków, traci wsparcie – moja rozmówczyni nie kryje rozgoryczenia”.

Traktowane przedmiotowo

Jak sobie z takim hejtem radzić? Bohaterka książki zaznacza przede wszystkim, że nie zamierza siedzieć w Internecie i odpowiadać epitetami na epitety. I dodaje, że nie zamierza się tłumaczyć, bo nic złego przecież nie zrobiła, że stara się żyć uczciwie.

A jak mają sobie radzić inni? Bo przecież nie każdy ma w sobie siłę Krystyny Seemayer, a hejt dotyka w Polsce wielu.

W książce czytamy, że podejrzane u nas jest samo słowo „fundacja”. „Zdaniem wielu, jeśli ktoś zakłada fundację, to z pewnością po to, żeby wyłudzić pieniądze na swoje prywatne potrzeby. A jeśli ktoś zbiera pieniądze na zwierzęta, zdaniem części społeczeństwa podejrzany jest podwójnie. Bo w oczach wielu zwierzęta są przecież przedmiotem, a nie podmiotem. Ludziom tym nie mieści się w głowach, że ktoś może naprawdę o zwierzęta się troszczyć, że dla kogoś mogą być ważne. W ich głowach rodzi się więc silne podejrzenie, że ktoś, kto twierdzi, że zbiera fundusze na zwierzęta, w rzeczywistości zbiera dla siebie”.

Wypowiadający się w książce adw. Bartłomiej Piotrowski chwali metodę pani Krystyny. Zgadza się z nią, że niewchodzenie na portale społecznościowe to może być dobre rozwiązanie. A jeśli już chcemy hejterom coś w Internecie odpowiedzieć, poprosimy o to zaprzyjaźnioną osobę, mniej zaangażowaną emocjonalnie. Poprosimy też o pomoc prawnika, nawet jeśli sami kończyliśmy prawo. Bo znów – silne emocje utrudniają nam jasny ogląd sprawy.

Czy jednak najlepszy nawet prawnik jest w stanie pozwać setki hejtujących w sieci osób? Adwokat podkreśla, że wszystkich wcale nie trzeba. „Wystarczy pozwać jednego i doprowadzić sprawę do końca. Albo też doprowadzić do wszczęcia przeciwko niemu postępowania karnego. A potem pozostałym pokazać wyrok. I to wcale nie musi być wyrok skazujący na karę pozbawienia wolności. Wystarczy grzywna”.

Z pomocą przyjaciół

Na szczęście Krystyna Seemayer ma nie tylko (anonimowych często) wrogów, ale też sporo działających z otwartą przytybłą przyjaciół, z których niełatwą pomocą może robić to co robi. W książce wypowiadają się prozwyerzące aktywistki i aktywiści, w dużej mierze z Wielkopolski. Karolina Marzec, Ewa i Piotr Rapaczowie, Katarzyna Szmajter czy Magda Szymańska odwiedzali „Staruszkowo”, zawozili tam psy.





No dobrze, psy się koncentrują na misce, więc człowiek ma chwilę spokoju

Przyjaciółom tym nie przeszkadza, że pani Krystyna do łatwych osób bynajmniej nie należy. Bywa uszczypliwa. Co drugie słowo mówi „kurde”. Jest bardzo emocjonalna, wpada w gniew, albo płacze.

Magda Szymańska opowiada w książce historię Marsa, ukochanego psa pani Krystyny. Jak mówi: „to była dla tego psa ostatnia szansa na ocalenie. Bo Mars nie miał już woli życia, właściwie nie ruszał się. W czasie podróży wiedziałam, że żyje tylko dlatego, że puszczał wyjątkowo cuchnące gazy. Paradoksalnie więc cieszyta mnie wtedy ta przykra woń. W Krzewiu pies trafił na piętro domu, gdzie miał ciszę i spokój. Dostał swój kocyk, ale chyba wolał któreś z tamtejszych postać. Szybko się jednym z najbardziej ukochanych czworonożnych przyjaciół Krystyny. Ocaliła go wtedy jej miłość, jej zaprzyjaźnieni i dobrzy lekarze, no i właściwy sposób leczenia. Pies stanął na nogi i zamiast żyć dni lub tygodnie, żył jeszcze miesiące”.

Krystyna Seemayer śmierć każdego psa przeżywa bardzo mocno, a w hospicjum psy umierają przecież nie aż tak rzadko. W większości są już starsze, część z nich schorowana. Kiedy jednak umarł Mars, pani Krystyna zniósła to wyjątkowo źle. Jak to komentuje Magda Szymańska: „Dla mnie to był pies ładny, ale niewyróżniający się jakoś specjalnie. Ale Krysią widzi inaczej, ona widzi sercem”.

Rozbity statek i plastikowi ludzie

Hospicjum pomagają też wcale nierzadko osoby, o których nasza bohaterka z brutalną szczerością mówi, że nie są z jej świata, że są ze „świata plastikowych, sztucznych ludzi”. Pomagają niektórzy politycy i niektórzy celebryci. I trudno tej pomocy nie przyjąć, skoro oznacza ona duże sumy pieniędzy. A te pieniądze są przecież bardzo potrzebne: na jedzenie dla psów, na ich leki, na wizyty u weterynarza. Trzeba więc swoją niechęć do „plastikowego świata” schować w kieszeń i z podniesioną głową wejść na scenę, by zebranych na widowni bogaczom powiedzieć w oczy, że pachną drogimi perfumami, podczas gdy są i tacy, którzy „perfumują się psimi odchodami”. No bo tak, ktoś musi przecież te odchody na co dzień sprzątać. A po kilkudziesięciu psach odchodów jest dużo.

Skąd w niemłodej już osobie tyle siły? Ona sama opowiada historię z dzieciństwa. Krysia urodziła się w rodzinie mieszanej, polsko-romskiej. Kiedy dziewczynka była jeszcze mała, trafiła na wychowanie do swojej romskiej babci. Ta prosta, starsza kobieta wstydziła się „białej” wnuczki i kazała jej spać w psiej budzie, razem z suczką owczarka niemieckiego. Psu zdarzyło się uszczypnąć dziecko, kiedy w grę wchodziła rywalizacja o żywność. Na buzi został ślad. Ale ważniejszy ślad został w sercu. Bo pomiędzy małym człowiekiem i dużym psem powstała wyjątkowa więź. I być może dzięki tej więzi pani Krystyna dziś jest, kim jest.

A kim właściwie jest? Jak sama o sobie mówi, jest osobą, która znalazła w Krzewiu Małym spokój. I dodaje, że odnalazła go, choć jest „jak ten rozbity na skale statek. Kiedy remont się zakończył, a ja tu się wprowadziłam z psami, ze zdumieniem stwierdziłam, jak mało, tak naprawdę, potrzeba mi do szczęścia”.

„Staruszkowo” nadal potrzebuje wsparcia!

Wpłaty na konto:

**Krystyna Seemayer, 03 1060 0076 0000 3130 0131 9410,
w tytule przelewu „Darowizna dla Staruszkowa”.**

Książkę kupisz m.in. na stronie wydawnictwa:
<https://wydawnictwo-silvererum.eu/ksiegarnia/>





Polska Izba
Zielarsko-Medyczna

1997

XII SYMPOZJUM I TARGI ZIELARSKIE IV GALA ZŁOTY MOŹDZIERZ

“PIĘĆ SEKRETÓW ZDROWIA OD POCZĘCIA DO DŁUGOWIECZNOŚCI”



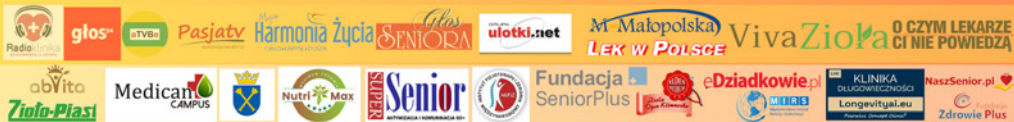
Kiedy

04-06 kwietnia 2025



Gdzie

Hotel METROPOLO by Golden Tulip****
Kraków, Orzechowa 11



Prelegenci XII Sympozjum

Dlaczego warto wziąć udział?



**prof. dr hab. Andrzej
Frydrychowski**



dr Michał Lange



inż. Klaudia Cwajna

“Pięć Sekretów Zdrowia od poczęcia do długowieczności”

Chcesz dowiedzieć się więcej o naturalnych metodach
wspierania swojego zdrowia?

Dołącz do nas na wyjątkowym sympozjum, które połączy
medycynę konwencjonalną z potęgą ziołolecznictwa i
naturoterapii.

**Poznaj Pięć Sekretów Zdrowia od poczęcia do
długowieczności, które mogą poprawić Twoje życie.**

Dowiedz się m.in.:

- Jak rozpoznać obciążenie metalami ciężkimi i jak się
ich pozbyć z organizmu
- Jak wybrać miód, który naprawdę działa
- Jakie naturalne substancje sprzyjają zjózciu w ciąży
- Sport, czy może odwrócić oznaki starzenia
- Czy witaminy z grupy B, są nam niezbędne do życia
- Poznasz właściwości lecznicze i kosmetyczne Buskiej
wody siarczkowej
- Grzyby lecznicze – jako sposób wspomagania
procesów leczenia chorób cywilizacyjnych
- Jak zatrzymać czas, czyli konopie w walce z procesami
starzenia się
- Czy naprawdę pasożytów nie da się uniknąć
zdobądź wiedzę, która może zmienić Twoje spojrzenie na
przyczyny wielu dolegliwości.



**mgr Leszek
Zabrocki**



**dr Adam
Przygoda**



**prof. dr hab.
Bożena Muszyńska**



**dr Anna Bochenek
Mularczyk**



**dr Michał
Mularczyk**



**Naturoterapeuta
Andrzej Kawka**



**lek. med. Andrzej
Wętkowski**



**Naturoterapeuta
Artur Głowacki**



dr Igor Olejnik



**mgr Marzena
Łasińska**



**prof. dr n.med.
Wojciech
Piekoszewski**



**Naturoterapeuta
Michał Toczyłowski**



**prof.nadzw.
Krzysztof Krupka**



**dr n.farm.
Roman Duda**



dr Krzysztof Blecha



**Naturoterapeuta
Anna Ściuk**



**Pszczelarz Tomasz
Jakubiec**



dr Leszek Szywała



**mgr Halina
Jurkowska**

Zarezerwuj miejsce i zadbaj o zdrowie w naturalny sposób
Niech to będzie inspirujący czas pełen wiedzy,
zdrowia i nowych możliwości!



Zeskanuj kod QR

**Serdecznie Zapraszam
Prezes PIZM
Anna Bałazy**





 Z życia babu

Wiosenne ćwiczenia i rozkojarzenia

Tekst: Kamilla Placko-Wozińska

Żurawie po polach spacerują dostojnie, kaczki na stawie pływają, a dzikie gęsi wyspę na jeziorze okupują. Czyli wiosna w oczy zajrzała już na dobre, a to moment ostatni jest, co by za odchudzanie się brać. Jeśli ktoś, jak baba na ten przykład, latem na plaży pokazać się zamierza.

Zaraz więc baba, od poniedziałku ćwiczenia wszelakie wzmocnić postanowiła. Przyjaciółka najpierw myśl tę podchwyciła, ale po godzinach paru plany zmienić chciała.

– Opuśćmy jeszcze jeden dzień, na shopping udajmy się lepiej, wyprzedaże niesamowite są! – zaproponowała. – Sąsiadka przy galerii jechała i ceny rewelacyjne widziała. Kombinezony narciarskie po 70 złotych, kurtki po 50, a garsonki za 45 raptem. Po sezonie jest, to i tanio.

Zakupy nie udały się za bardzo. Długo tych wyprzedaży w galerii szukały. Kombinezony narciarskie po ponad tysiąc widziały jedynie. Rozdzieliły się nawet, żeby do każdego sklepu na pewno zajrzeć. A jak się spotkały przyjaciółka minę smutną miała.

– Znalazłam, ale tylko ów cennik – westchnęła zrezygnowana. I dodała: – W pralni chemicznej...

Kosmetyków baba za to kupiła trochę, w tym piankę do golenia dla dziada w opakowaniu małym, jak sobie życzył. Ale ów nie docenił tego wcale.

– Co to ma być? – aż na twarzy poczerwieniał, gdy na zakupy baby tępnął. – Może wyjaśnisz dla kogo piankę tę nabyłaś.



– Jak to dla kogo? Dla ciebie przecież – baba się zadziwiła.

– Ciekawe, dla mnie – dziad wzburzony jeszcze bardziej był. – A po co mi niby pianka do pielęgnowania tyśiny...

Podróż też baba odbyła, z Poznania do Gdańska. W pociągu ze współpasażerami zastanawiali się, że dziwnie tak bilety nabyli. Komplet był, a sąsiedni przedział pusty prawie.

– Będzie luźniej, ja w Inowrocławiu wysiadam – pani, co właśnie się obudziła pocieszyła.

– Ale Inowrocław już był, do Bydgoszczy dojeżdżamy – sąsiad poinformował.

A potem sam żałował, że w Bydgoszczy nie wysiadł, bo zaraz za nią SMS-a dostał, że prom co nim wieczorem do Szwecji płynąć miał awarię ma i za trzy dni dopiero w podróż swoją udać się może. Zdenerwował się bardzo, bo z Wrocławia jechał.

– Pechowy coś ten nasz przedział – westchnął sprawdzając, kiedy powrotny pociąg ma. Konduktor na szczęście przyszedł właśnie i poradził, żeby do Gdańska dojechał, że tam przyjemniej i krócej czekać będzie niż w Tczewie.

Baba za to radość miała, bo jak bilet swój podała kolejarz z niedowierzaniem spojrzął na nią i o legitymację poprosił. Widać fryzura nowa tak udaną jest, że na emerytkę baba nie wygląda, pomyślała.

– Co mi pani daje? – konduktor legitymacji do rąk nie wziął nawet. – To legitymacja emeryta, a zniżkę studencką pani ma...

Ale ćwiczyć intensywnie też baba zaczęła. Koleżanka jedna ją zmobilizowała. Ze skakankami przyjechała i listą ćwiczeń. Trochę się baba obawiała, czy da radę, bo koleżanka młodszą o dekadę jest, ale dzielnie skakać zaczęła, a potem pompki robić czy raczej udawać je tylko, bo nigdy nie potrafiła. Jak ponownie za skakankę chwycić miała, to już entuzjazm przeszedł jej całkiem.

– Skacz energiczniej, babo! Jeszcze dwie minuty zostały – przyjaciółka ruchy coraz wolniejsze dostrzegła, a baba zęby zacisnęła i przyspieszyła.

– Koniec! – wreszcie to piękne słowo usłyszała. Przez chwilę dłuższą oddech złapać próbowała, ale duma ją rozpierała. Na kawę już zaprosić koleżankę miała, gdy ta się odezwała: – Koniec rozgrzewki, trening zaczynamy...

O perypetiach baby możecie czytać co tydzień na stronie mojaharmoniazycia.pl w zakładce „Z życia baby”.

Zima jeszcze za oknem, ale wiosna tuż, tuż! Obudź swoją Energię, Podkreśl swój Styl!



- Czujesz, że brakuje Ci energii?
- Twoja skóra i włosy nie wyglądają świeżo i promiennie?
- Stoisz przed pełną szafą, a mimo to nie masz co na siebie włożyć?
- Zawartość Twojej szafy nie pasuje do Twojej osobowości?
- Zmiana, której chciałaś na przełomie roku jeszcze nie nastąpiła?

Mamy dla Ciebie rozwiązanie! Przyjdź na warsztat Zdrowa i Stylowa!

Warsztat Zdrowa i Stylowa

Na spotkaniu:

- Otrzymaś 5 prostych kroków do lepszego samopoczucia, bez nakładów finansowych
- Zrobisz sobie autodiagnozę stanu dzisiejszego
- Dostaniesz instrukcję jak w 5 etapach poradzić sobie z chaosem w Twojej szafie
- Dowiesz się, co zrobić, aby stworzyć garderobę marzeń
- Nawiążesz nowe relacje, a może przyjaźnie z kobietami, które mają wyzwania takie jak Ty

Warsztat poprowadzą dwie niezwykle kobiety: Liliana Kisiel – Mentorka Zdrowia Kobięcego oraz Maria Markova – Stylistka Osobista

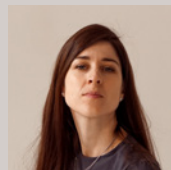


Liliana Kisiel – Mentorka Zdrowia Kobięcego

Trenerka rozwoju osobistego i entuzjastka ludzkiego potencjału. Od ponad 20 lat testuje skuteczne sposoby na utrzymanie zdrowia i energii. Pracuje indywidualnie oraz z grupami, pomagając budować mosty między sferą fizyczną a psychiczną.

Maria Markova – Osobista Stylistka

Ekspertka od kreowania wizerunku, od lat pomaga kobietom odnaleźć ich unikalny styl i poczuć się pięknie w swojej skórze. Wierzy, że kluczem do świetnego wyglądu jest nie tylko znajomość trendów, ale także psychologia stylu.



Nie czekaj na wiosnę – poczuj się piękna, zadbana i pełna energii już teraz!

Więcej Informacji na FB Wydarzenie: Zdrowa i Stylowa

Lub zadzwoń do organizatorek 603 636 589



Leki dostępne w aptekach
i sklepach zielarskich
bez recepty



VENOFORTON®

KRĄŻENIE

Wskazania: zmniejsza uczucie **ciężkości i obrzęki nóg**, łagodzi **zawroty głowy, szumy uszne**, poprawia **pamięć i koncentrację**, pomaga przy **zylakach** i zapobiega ich powstawaniu, redukuje objawy **zimnych nóg i drętwienia palców**



SEDOMIX®

NERWY

Wskazania: Sedomix jest lekiem roślinnym tradycyjnie stosowanym w pobudzeniu nerwowym o działaniu uspokajającym i ułatwiającym zasypianie.



IMMUNFORT®

ODPORNOŚĆ

Wskazania: Immunofort jest lekiem roślinnym, tradycyjnie stosowanym w krótkoterminowym leczeniu przeziębień oraz zapobiegawczo w skłonnościach do częstych przeziębień. Produkt leczniczy może być stosowany jako środek pomocniczy w infekcjach górnych dróg oddechowych.



DIABETOFORT®

CUKRZYCA

Wskazania: Produkt leczniczy tradycyjnie stosowany w zaburzeniach w oddawaniu moczu. W porównaniu z lekiem lek może być stosowany przez osoby z rodzinną predyspozycją do cukrzycy jako wspomagający środek moczopędny, zmniejszający tendencję do wzrostu cukru po posiłku (w przypadkowej hiperglikemii).



UROFORT®

NERKI I PĘCZERZ

Wskazania: Urofort jest stosowany tradycyjnie w leczeniu łagodnych i nawracających zakażeń dolnych dróg moczowych, objawiających się pieczeniem podczas oddawania moczu lub częstym oddawaniem moczu u kobiet, kiedy poważne schorzenia zostały wykluczone przez lekarza. Lek zwiększający ilość moczu i poprawiający przepływ w drogach moczowych w łagodnych dolegliwościach układu moczowego.



VENOFORTON®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik leku; Niewydolność nerek. UROFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik produktu leczniczego lub rolnicy z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Stany chorobowe, w których zabronie jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; zbrzydli spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. SEDOMIX®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby amyloidozy. IMMUNOFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby amyloidozy. IMMUNOFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik produktu leczniczego. Lek Sedomix zawiera alkohol i z tego powodu jest przeciwwskazany pacjentom cierpiącym na uszkodzenia wątroby, niewydolność nerek, alkoholizm, padaczkę, uszkodzenia mózgu, choroby amyloidozy. UROFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadwadźność na krótkoletni składnik produktu leczniczego. Produkty są przeznaczane do tradycyjnego stosowania w wymienionych wskazaniach ich skuteczności opiera się wyłącznie na doświadczeniach stosowania dotychczas.

Nazwa i adres podmiotu odpowiedzialnego: **Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Lek Natury Tadeusz Polański Sp. z o.o. ul. Zielona 30, 08-500 Ryki. www.lekinatury.pl**

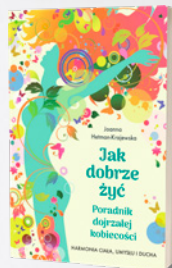
To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Hetman-Krajewska Joanna

Jak dobrze żyć.

Poradnik dojrzałej kobiecości. Harmonia ciała, umysłu i ducha

Poznaj najbardziej wszechstronny poradnik dla kobiet w wieku dojrzałym! Jego autorka Joanna Hetman-Krajewska jest prawniczką i nauczycielką jogi, która dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i osobiście sprawdzonymi receptami na dobre życie, czyli jak zadbać o harmonię ciała, umysłu i ducha. Dowiedz się, jak kształtować zdrowe nawyki – odżywiania przez rozwój duchowy po ćwiczenia fizyczne – oraz przejść łagodnie przez otwierający na zmianę czas menopauzy.



Wydawnictwo SBM Renata Gmitrzak

Mudry. Terapeutyczna joga dłoni.

– wydanie specjalne Mojej Harmonii Życia

Mudry to symboliczne gesty dłoni, które są często używane w medytacji, jodze i tradycjach duchowych. Słowo „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „gest” lub „pieczęć”. Mudry mają na celu kanalizowanie energii w ciele oraz wywoływanie określonych stanów umysłu i emocji. Mudry są używane od wieków jako narzędzie do osiągnięcia harmonii ciała, umysłu i ducha. Są one powszechnie stosowane w praktykach medytacyjnych i jogicznych, ale mogą być także pomocne w codziennym życiu jako sposób na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. Wydanie specjalne, to zebrany cykl artykułów, które ukazały się na łamach Mojej Harmonii Życia, autorstwa Ammy. Książka wydrukowana została w kompaktowym formacie. Możesz nosić ze sobą i ćwiczyć jogę dłoni w każdym miejscu poprawiając swoje samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.



Wydawca: CD Media sp. z o.o.

<https://vivaziola.pl/produkt/mudry/>



WYSOKI CHOLESTEROL ? NATUROTERAPIA JEDNYM Z ROZWIĄZAŃ



suplement diety



SPRAWDŹ W 100%
NATURALNY
BERGAMIL FORTE

Wyciąg z miąższu
bergamoty obniża stężenie
cholesterolu LDL i trójglicerydów *

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl



NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



suplement diety

DOSTĘPNE
W SKLEPACH
ZIELARSKICH



Oryginalne Ziopa Szwedzkie

Poznaj tajemnicę tych wyjątkowych ziół
i wykorzystaj ich moc!




Langsteiner
PHARMACEUTICAL

www.langsteiner.eu

SUPLEMENT DIETY