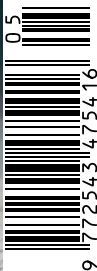


ISSN 2543 - 4756



cenę: 8,00zł (w tym 8 proc. VAT)

INDEX 47068

(3/4) 2024

# Moja Harmonia Życia

ZDROWIE NATURA EKOLOGIA

## Dlaczego warto pojechać na festiwal rozwojowy

specjalny dodatek poświęcony  
największym wakacyjnym  
wydarzeniom rozwojowym

- Chcesz być zdrowy? Zacznij od bycia szczęśliwym
- Joga twarzy kluczem do naturalnego piękna w każdym wieku
- Porozmawiaj ze swoją chorobą - rozmowa z Claire Marie, autorką książki „Duch chorób“
- Slow jogging - czuli o bieganiu z uśmiechem

# Olej z dzikich ryb

dobry dla Twojego serca<sup>1</sup>, mózgu<sup>2</sup> i wzroku<sup>2</sup>

Naturalny olej z ryb wolnożyjących, w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które organizm łatwo przyswaja i wykorzystuje.

W Bio-Omega 3 Plus kwasy tłuszczowe omega-3 łączą się z witaminą B12 i kwasem foliowym, aby wspierać poziom energii<sup>3</sup> i układ odpornościowy<sup>3</sup>.

Każda kapsułka to 500 mg oleju rybnego zawierającego 65% kwasów tłuszczowych omega-3 EPA i DHA.

Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymagania regulacyjne UE dotyczące czystości.



Wszystko o zdrowiu  
i suplementach diety oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.



<sup>1</sup>DHA/EPA wspomagają pracę serca\*. <sup>2</sup>DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia i prawidłowego funkcjonowania mózgu\*\*.  
<sup>3</sup>Kwas foliowy (witamina B9) i witamina B12 przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. \* Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg EPA i DHA \*\*Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 250 mg DHA

 **Pharma Nord**  
www.pharmanord.pl

## Drodzy Czytelnicy,

Światowa Organizacja Zdrowia powołała specjalny zespół mający zbadać wpływ samotności na zdrowie, stwierdziła, że jest ona „zagrożeniem dla globalnego zdrowia psychicznego”.

Jak stwierdzili eksperci, odczuwanie samotności ma podobny wpływ na śmiertelność jak wypalenie 15 papierosów dziennie i niesie ze sobą gorsze skutki niż otyłość i brak aktywności fizycznej.

Funkcjonuje powszechne przeświadczenie, że poczucie izolacji, osamotnienie dotyka w większości starsze osoby. Nic bardziej błędnego. W takim samym stopniu cierpią na nią dorośli, dzieci i coraz częściej młodzież. Miałam przyjemność uczestniczyć w spotkaniu z wybitną aktorką Emilią Krakowską, która co prawda wtedy mówiła do seniorów, ale to był przekaz do każdego z nas: „Bardziej od chleba potrzebujemy drugiego człowieka”. Samotni częściej chorują, krócej żyją. W świecie, w którym świat wirtualny miesza nam się z rzeczywistością, jakoś tak nie wypada spontanicznie wpaść do przyjaciół, albo zapukać do sąsiada po szklankę cukru, żeby mieć pretekst do pogaduszek. A wystarczy razem wypić herbatę, zjeść na pół drożdżówkę, razem się pośmiać, by czuć się dobrze i mieć świadomość, że nie jesteśmy sami. Jest dokładnie tak, jak pisze w swoim artykule „Chcesz być zdrowy? Zaczynj od bycia szczęśliwym” prof. Piotr Michoń. Zdrowie bierze się ze szczęścia, a nie odwrotnie. Optymiści, ludzie zadowoleni z życia, osoby często doświadczające pożądanych emocji żyją dłużej i są zdrowsze.

Temu poczuciu szczęścia i zadowolenia jednak trzeba pomagać, a nie czekać, aż samo przyjdzie. Nie nawiążemy szczerych relacji z innymi osobami za pośrednictwem smartfona. Trzeba się spotkać twarzą twarzą z drugim człowiekiem, „wyjść do ludzi”.

Wystarczy zapytać o wrażenia uczestników dużych wydarzeń kulturalnych i rozwojowych. Wszyscy mówią o jedności, przyjaźni i dobrych wibracjach, którymi „zarażają” się od siebie.

Specjalnie dla naszych Czytelników przygotowaliśmy specjalny dodatek letnich festiwali rozwojowych, dzięki którym można doświadczyć pozytywnych wrażeń, zapoznać wiele ciekawych osób, a może i lepiej poznać samego siebie.

Bądźmy szczęśliwi i zdrowi – dokładnie w tej kolejności.



Fot. Daria Olczaka

*Anna Dalka*

redaktor naczelna z zespołem

Zapraszamy na naszą stronę [mojaharmoniazycia.pl](http://mojaharmoniazycia.pl)

- 5** Porozmawiaj ze swoją chorobą
  - 12** Joga twarzy kluczem do naturalnego piękna w każdym wieku
  - 17** Spotkanie kobiet Mojej Harmonii Życia
  - 18** Mudry – Porządki emocjonalne
  - 23** 10 zdrowych nawyków poprawiających pracę i dobrostan jelit
  - 28** Omega-3 na dobry początek
  - 31** Letni rozwojowy rozkład jazdy
  - 55** Chcesz być zdrowy? Zacznij od bycia szczęśliwym
- 61** Produkt Miesiąca
  - 62** O niuansach przemocy w związkach
  - 66** Niko niko! Czyli o bieganiu z uśmiechem
  - 69** Czy wiesz, dlaczego Twój kruk jest podobny do biurka?
  - 75** O toskańskich pocałunkach wiosny
  - 80** Przedwakacyjny wzrost aktywności
  - 82** Przeczytane – Polecane
  - 84** Turyści
  - 86** Apetyt na życie

## 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 nie zamówionych. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiuścacji tekstów, zmiany ich formy graficznej i tytułów.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam.

Zdjęcia: Pixabay, Shutterstock, AdobeStock

Zdjęcie na okładce: Daria Olzacka

### DYSTRYBUCJA:

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







# *Porozmawiaj* ze swoją chorobą

Z Claire Marie, autorką książki „Duch chorób“,  
rozmawia Dora Rostońska

**Często się zdarza, że osoba wykształcona i zanurzona w świecie medycyny akademickiej szuka rozwiązań poza nauką. Dlaczego profesjonalści medyczni sięgają do medycyny niekonwencjonalnej?**

Trudno mi mówić o innych, jednak myślę, że medycyna konwencjonalna - podobnie jak wiele innych praktyk - ma swoje ograniczenia. Dlatego inteligentny lekarz kliniczny obserwuje je i stara się być ich świadomy. Z drugiej strony czasami to nie umyślnie szukamy nowych rozwiązań, a na medycynę trafiamy przez przypadek. Dotkliwie zraniłeś plecy i leczył cię osteopata, słyszysz o sąsiadce chorej na raka i depresję, której szaman pomógł odnaleźć nadzieję, trafiasz na książkę, która zmienia twoje spojrzenie na świat... i nagle taki naukowiec otwiera się na inny sposób istnienia w świecie. W nieco niegrzeczny sposób często powtarzam, że szamanizm nie odpowiada na pytania. Pomaga jednak zadać te pytania, dzięki którym otwierasz swoje serce i duszę... W „Duchu chorób“ nie odpowiadam na pytania, zachęcam jednak czytelnika do otwarcia umysłu na marzenia, na wyobraźnię...

**W kulturze zachodniej choroba jest niezwykle powszechna. Niemal każdego dnia spotykamy się z nią w różnym stopniu. Czy twoja książka może pomóc chorym ludziom i ich rodzinom?**

Mam nadzieję, że ona pomoże ludziom! Po tym wszystkim, co wycierpiałam, żeby ją napisać! Jest delikatna, bo się nie narzuca, bo jest napisana od serca, jest trochę magiczna, bo zabiera czytelnika w wewnętrzną podróż, która dla każdego będzie inna...

W pewnym sensie łatwiej jest o niej mówić teraz, gdy książka jest już na rynku. Wiele osób przychodzi do mnie na konsultację po jej lekturze i widzę w jaki sposób ona do nich przemawia. Mogę powiedzieć, że kiedy ludzie przewlekłe chorzy czytają tę książkę, coś w nich wreszcie czuje się „widziane, zobaczone”. Otwiera się pewna przestrzeń, w której do tej pory żyli samotnie i wreszcie czują się gotowi, aby się nią dzielić i kontynuować jej eksplorację. Uważam więc, że „czytanie mojej książki jest jak wejście w przygodę”...

**By ją napisać porzuciłaś dawne życie, zostawiając za sobą wszystko, nawet rodzinę. Co takiego w tym projekcie sprowokowało tak bezkompromisową decyzję? Czy było warto?**

Tak naprawdę wszystko działo się stopniowo. Najpierw przyszedł do mnie pomysł napisania książki o Duchu chorób. Potrzebowałam miesięcy, żeby zrozumieć, jak do tego podejść. W końcu stworzyłam protokół badawczy





i trzeba było się nim podzielić ze światem, by ludzie się nim zainteresowali. W tym samym czasie właściciel domu, w którym żyłam od dwudziestu lat, postanowił go sprzedać. Powiedziałam więc sobie: „Dobrze, wyruszam w drogę, zostanę nomadką, by napisać książkę”. Udałam się do Grecji, by poznać Boga greckiej medycyny, potem do Nepalu, gdzie zastała mnie pandemia Covidu... Przez trzy lata egzystowałam bez domu... W pewnym momencie pomyślałam: „Byłaś trochę szalona, Claire, żeby to zrobić, odejść w ten sposób, studiować Ducha Chorób, nie mając Ziemi, z którą mogłabyś się połączyć. Szamani zawsze są połączeni z Ziemią, nie mogą bez niej pracować.” Więc tak, to było szalone, ale zrobiłam to. Bez wątplenia była ta największa przygoda mojego życia... I było warto! Bo kiedy czuję otwartość, jaką ta książka powoduje, i spotykam ludzi, którzy dzięki lekturze czują się mniej samotni, wtedy stwierdzam: „Tak, wszystkie moje tży były tego warte”. ..



**Jaka jest twoim zdaniem, najważniejsza rzecz, która może pomóc nam lepiej radzić sobie z chorobą?**

Najpotężniejszą wizją, jaka wyłoniła się z moich badań, jest świetlista, uzdrawiająca Sieć chorób. Choroby mają szczególną wibrację i ta wibracja jest jak sieć, która łączy nas wszystkich. Możemy wykorzystać to połączenie, aby nie być w chorobie samotnym. Dajmy na to, że w Australii żyje kobieta cierpiąca na raka, która dzięki swojej chorobie rozwinęła się duchowo, a choroba odmieniła jej życie. Jeśli wyjaśnimy jej koncept Sieci chorób i w jej ramach zaproponujemy, by wystąpiła modlitwy w świat, wierzę, że przez to może ona wpłynąć korzystnie na kobietę w Los Angeles. Ta mieszkanka USA, u której właśnie zdiagnozowano nowotwór i która w szoku i strachu tworzy negatywną spiralę energii, mogłaby zupełnie inaczej przeżyć swoją chorobę, gdyby w ramach opieki szpitalnej, oprócz chemioterapii, wyjaśniono jej ideę Świetlistej Sieci Chorób. Mogłaby skorzystać z doświadczenia ludzi, którzy wyleczyli się z raka i dzięki niemu ewoluowali. Mogłaby poczuć, że po pierwsze jej strach niepotrzebnie karmi chorobę, a po drugie utrudnia komunikację z nią. Bo choroba to pewnego rodzaju wskazówka dla człowieka, moment zatrzymania w biegu, egzystencji, by rozejrzeć się dookoła, rozpoznać co





spowodowało utratę zdrowia i wyciągnąć wnioski. To temat dość wielowymiarowy i skomplikowany, dlatego odsyłam do książki, w której znajdują się rozdziały opisujące historie moich pacjentów w kontekście Sieci chorób.

Na Zachodzie jesteście sami w obliczu choroby, Świetlista Sieć może to zmienić i nas połączyć.

Trzeba tu też wspomnieć o dwóch sprawach. Po pierwsze koncepcja Sieci chorób nie sprzeciwia się ani nie zastępuje medycyny alopaticznej. Po drugie, aby ta świetlista Sieć miała potencjał uzdrawiania duszy, ducha i serca ludzi, musimy najpierw ją skonceptualizować, czyli sprawić, by zaistniała w naszych myślach – i ja to właśnie robię. Następnie trzeba ją ożywić i musimy być razem, aby to zrobić. Mam nadzieję, że dzięki mojej książce tak właśnie będzie.

Trzeba też wspomnieć o znaczeniu słowa „uzdrowić”. Możemy umrzeć z powodu fizycznej choroby, ale uzdrowić się duchowo przed śmiercią. Wtedy śmierć staje się przygodą... Bywa też odwrotnie: możesz wyleczyć się z choroby fizycznie i nie ewoluować duchowo, nie zrozumieć, że z tej choroby wynika dla ciebie nauka. Zyskasz kilka lat życia fizycznego, ale co stracisz? Kto może to zmierzyć i powiedzieć?

### **W jednym z rozdziałów próbujesz rozszyfrować przestanie, jakie Covid przyniósł na ziemię. Czy możesz nam teraz wyjaśnić, co ta choroba chciała nam przekazać?**

Podczas pandemii zostaliśmy złapani w Sieć Covidu. W tym wszystkim pojawiła się Sieć strachu, która nas pożarła. Nakarmiła polityków, wzbogaciła przemysł farmaceutyczny i sprytnych biznesmenów, nakarmiła teoretyków spiskowych i przez to uczyniła wiele zła. To samo dotyczy sieci szczepionek. Mogliśmy wymyślić koncepcję Świetlistej Sieci, ożywić Sieć Połączenia, podziwiając jednocześnie Sieć praktyków, którzy walczyli, aby odpowiedzieć na covid w „naturalny” sposób, i W TYM SAMYM CZASIE podziwiać sieć naukowców, którzy chcieli na niego odpowiedzieć w sposób alopaticzny. Jest przecież przestrzeń na wszelkie rodzaje światła... Ponieważ jeśli szukamy światła, to je znajdziemy, a światło jest tam, w Sieci Chorób.

W pewnym momencie podczas badań w Himalajach, odczułam obrazy i wizje, w których wyrażał się Covid. Opowiadam o tym w mojej książce. Ale wizja jest jedynie tłumaczeniem i nigdy nie stwierdzę, że rozszyfrowałam przestanie Covidu.

Zamiast uniemożliwiać starszym osobom widywanie się z dziećmi i wnucami, pod pretekstem ich ochrony, mogliśmy ich zapytać o opinię. Mogliśmy utworzyć grupy dyskusyjne pomiędzy starszymi osobami z pytaniem: „Co

oznacza dla Ciebie Covid?“ Wyobraź sobie bogactwo wymian, ogromne znaczenie, jakie nadano by możliwości wyboru. Oczywiście być może starsi ludzie umarliby fizycznie, ale ze świadomością wolności wyboru i swojej wolnej duszy. Choć wielu umarło ze smutku... krzywdy, jaką wyrządziliśmy przez zwykły strach... Napisałam długą książkę, ale tak naprawdę to, co mówię, jest bardzo proste: zobaczymy, po prostu spójrzmy, gdzie jest światło. Światło nie zawsze jest w stanie przedłużyć życie fizyczne, ale daje coś innego.

### **Co zasadniczo różni nasz sposób radzenia sobie z chorobą od np. Tybetańczyków, wśród których - jak piszesz w książce - praktycznie nie odnotowano zgonów na początku Covidu?**

Nie jestem pewna, czy mam kwalifikacje, aby odpowiedzieć na to pytanie, ponieważ nie jestem epidemiologiem. Należy traktować to, co mówię z przymrużeniem oka, ale może różnica polega na tym, że Tybetańczycy mieszkający w górach jedzą mniej cukru, nie chorują na cukrzycę, chodzą więcej od nas itp.

Kiedy byłam w Himalajach, uczestniczyłam w ceremoniach odbywających się w wiosce, by chronić ją przed Duchem Covida. Wszyscy byli w to zaangażowani: mnisi i mniszki, mieszkańcy i przyjezdni byli zajęci dokarmianiem ogniska, które rozpalono w centrum wioski. Jego dym miał nakarmić głodne duchy. Według tradycji tybetańskich głodne duchy to siły energetyczne, które krążą po świecie z powodu martwego zła...

Wyjaśnię tutaj, że kiedy umieramy na przykład z powodu szoku, w wielkim bólu lub starsi ludzie w domach opieki, pozostaje po tym energetyczna pozostałość. Dusza nie wznosi się prawidłowo i ta „resztką” jest traktowana jako głodny duch. Będzie on wędrował po świecie i przylgnie do żywych, karmiąc się chorobami... Dlatego musimy karmić głodne duchy, aby chronić żywych przed chorowaniem.

Musimy także zaprzestać sprzeciwiania się formom medycyny. Medycyna alopacyjna ratuje przecież wiele istnień ludzkich. Mam znajomego Nepalczyka, który zmarł na Covid. Może gdyby szybciej został zaszczepiony, przetransportowany lub przewieziony do szpitala, to by przeżył...Więc bądźmy pokorni, niczego nie narzucajmy, z wdzięcznością i otwartością obserwujemy to, co oferuje nam życie: wspaniałość form badań i sposobu widzenia świata. I tańczmy razem w naszej różnorodności...

Często mamy wrażenie, że to Zachód pomoże krajom rozwijającym się. Wierzę jednak, że jestem na Ziemi, aby przyczynić się do podsywania ruchu przeciwnego: by medycyna energetyczna mogła zainspirować zachodni spo-



sób widzenia, sprawić, byśmy byli bardziej ludzcy, przekształcając naszą relację z naszą duszą i w ten sposób nam pomóc.

### **Dlaczego przestaliśmy słuchać chorób? Jak wrócić do tej praktyki?**

Przestaliśmy słuchać chorób, być może dlatego, że Zachód stał się ofiarą swoich zdolności do fizycznej walki z nimi i uzdrawiania ciała. Po co zawracać sobie głowę pracą duszy, jeśli masz pigułkę uzdrawiającą! Bo trzeba powiedzieć, że nie jest łatwo otworzyć serce. Choroby są bolesne, a praca duchowa niekoniecznie chroni przed cierpieniem i niekoniecznie zapobiega śmierci.



Innym powodem jest to, że zachodnia nauka interesuje się tylko tym, co może zmierzyć i w związku z tym udowodnić, zatem w przypadku niewidzialnego jest trochę zdezorientowana, bo nie może niczego udowodnić... Ale fizyka kwantowa zaczyna już konceptualizować niewidzialne, zaczyna tworzyć most...

### **Nadal praktykujesz medycynę konwencjonalną w szpitalu i jednocześnie odprowadzasz ceremonie szamańskie. Z jakimi problemami, dolegliwościami przychodzą do Ciebie ludzie?**

Co prawda na jakiś czas przestałam pracować w szpitalu, ale mam nadzieję, że znów zacznę współpracować z instytucjami. Zwłaszcza w Szwajcarii ludzie są bardzo otwarci na medycynę integracyjną, nawet w szpitalach.

Ludzie przychodzą do mnie z różnymi dolegliwościami, bo wiedzą, że nie twierdzą, że jestem w stanie fizycznie wyleczyć ich chorobę. Przychodzą po to, by pójść dalej w odkryciach. W swoim cierpieniu czują, że niewidzialne może ma coś im do powiedzenia, czasami przychodzą, nie do końca wiedząc dlaczego. Dlatego razem podróżujemy, by to odkryć.

*Więcej szczegółów o praktyce i książkach Claire Marie znajdziecie na stronie <https://www.claire-marie.eu/>*



## *Joga twarzy kluczem do naturalnego piękna w każdym wieku*

---

**Tekst: Magdalena Gil**

---

Gdy trzy lata temu zainteresowałam się praktyką jogi twarzy, chodziło mi tylko o jedno – opóźnić procesy starzenia. Byłam tuż przed czterdziestką, a kolejne zmarszczki coraz śmielej rzeźbiły twarz.





Cera stawiała się coraz bardziej problematyczna – w niektórych obszarach lokalizował się trądzik hormonalny, policzki były przesuszone, pojawiały się popękane naczynka, a ował tracił młodzieńczy kształt. Moja twarz wyglądała na smutną, ziemistą i zmęczoną.

Z biegiem czasu dostrzegłam, że dzięki jodze twarzy odmłodzenie stało się realne, ale sama metoda przyniosła o wiele więcej korzyści, których się nie spodziewałam.

Przede wszystkim joga twarzy proponuje szacunek dla unikalnych rysów twarzy i posiada wszechstronne działanie pielęgnacyjne, dzięki czemu wpisuje się w filozofię smart- i slowageingu.

Nauczyłam się profesjonalnie ćwiczyć i masować twarz podczas kursu instruktorskiego u prekursorki jogi twarzy w Polsce, twórczyni metody Yogatwarzy® Olgi Szemley, która jest wizjonerką i poszukiwaczką piękna. Wiem, że metoda, którą tworzy i rozwija, jest jednym z najważniejszych kierunków branży beauty i zdrowia rozumianego holistycznie. Dołączyłam do grona ambasaderek marki Yogatwarzy®, dzięki czemu na bieżąco aktualizuję informacje i otrzymuje wsparcie ze strony Olgi oraz grona instruktorek, które są nieocenioną kopalnią wiedzy i doświadczenia.

Metoda Yogatwarzy® od 2016 roku podbija serca Polek, składa się z trzech filarów:

1. Ćwiczeń i automasażu twarzy, szyi i dekoltu.
2. Przemyślanej, spójnej linii kosmetycznej opartej na naturalnych, skoncentrowanych składnikach aktywnych.
3. Mądrej, zdrowej suplementacji nutrikosmetykami.

## Twarz na siłowni, czyli ćwiczymy buzię!

Skupmy się na ćwiczeniach i masażu. Od dzieciństwa uczy się nas, że ruch to zdrowie, tym samym zachęcając do aktywności fizycznej, aby dbać o siłę i sprężystość naszych mięśni. A czy ktoś powiedział nam, że mięśnie twarzy oraz szyi też potrzebują świadomego i systematycznego ruchu? A mamy ich przecież ponad 80! Jeśli są jędrne i mocne, stanowią wspaniałe rusztowanie antygravitacyjne dla naszej skóry. Podczas ćwiczeń aktywizujemy mięśnie do ruchu, często wykorzystując nasze dłonie dla wzmocnienia efektu – jako sztangi, lub zabezpieczenia skóry przed marszczeniem. Ważne jest, aby wykonywać ćwiczenia pod okiem instruktorki, by uniknąć błędów i nauczyć się precyzyjnie istotnej dla skuteczności i wspaniałych rezultatów.

## Dotyk pełen czułości, czuły automasaż

Dobrze wiem, że uczestniczki warsztatów, podczas samodzielnej praktyki w domu częściej wybierają masaże niż ćwiczenia. Już sam dotyk własnych rąk przesuwanym po skórze jest uspokajający, relaksujący i uzdrawiający. Właściwy nacisk i kierunek ruchu jest istotny dla efektu liftingu i konturowania owalu twarzy, a także redukcji opuchlizn dzięki odprowadzaniu limfy. Do automasażu wykorzystujemy także akcesoria, np. jadesitową płytkę gua sha, bańki chińskie, roller wieloigłowy czy nasze flagowe języki medyczne. Są to specjalne narzędzia do masażu, które dzięki swojej unikalnej strukturze, przypominającej drobne kolce, delikatnie stymulują powierzchnię skóry. Języki do masażu działają na tkanki głębokie skóry w jej warstwie bogatej w fibroblasty. Te ostatnie są pobudzane do produkcji kolagenu i elastyny, co skutkuje widocznym zagęszczeniem cery, a zmarszczki ulegają sploteniu. Języki mają spektakularne działanie akupresurowe, co oznacza, że stymulują receptory, znajdujące się na twarzy, wpływające na poprawę działania każdego organu w naszym ciele.

Przygodę z jogą twarzy zaczęłam właśnie od języków i doświadczyłam ich uzdrawiającego działania. Już po miesiącu stosowania zauważyłam zanik trądziku hormonalnego, cera się zagęściła i nabrała zdrowego kolorytu.





## Joga twarzy i jej uzdrawiający wpływ na umysł i duszę

Moją misją życiową jest takie ukierunkowanie własnej energii życiowej, aby służyła kreacji i manifestacji tego, czego pragniemy. Kiedy czymś się zainteresuję, zgłębiam to, testuję, eksperymentuję i ugruntowuję. Gdy wiem, że to ma głęboki sens, pragnę dzielić się tą wiedzą z innymi. I tak jest z jogą twarzy. W mojej osobistej filozofii jest ona narzędziem kreacji i wydobywania piękna z każdej z nas, niezależnie od wieku, miejsca w życiu czy zasobności portfela.

Dla mnie joga twarzy nigdy nie była tylko o tym, by poprawić swój wygląd. Jest także opowieścią o wytrwałej pracy nad sobą, która daje satysfakcję, o wrastaniu poczucia własnej wartości, o szacunku dla swojego ciała. O zmianie, podczas której budujemy nową tożsamość. Ona jest o samodyscyplinie, która przywraca na właściwe tory, daje spokój, zakorzenia, porządkuje chaos.

Tylko świadomie podejmowane, powtarzalne i celowe działania przynoszą konkretne i namacalne rezultaty. Tylko dzięki temu czujemy się sprawcze. Budujemy poczucie zaufania do siebie.

W jodze twarzy nie chodzi o dążenie do ideału rozumianego jako zgodność z obowiązującym kanonem piękna. Zaszczepiono nam przekonanie, że zbliżając się do niego, będziemy bardziej doceniane, kochane, szanowane, podziwiane. I po prostu będzie nam łatwiej w życiu.

Prawda jest jednak inna, gdyż okazuje się, że nikt nie lubi ideałów. Za to kochamy autentyczność. Wyjątkowość i jej świadomość jest tym, co czyni daną osobę piękną.

To ona sprawia, że jesteśmy rozluźnione, miękkie, podążamy za potrzebami ciała, chce nam się rozwijać, rozumiemy swoje emocje i wyrażamy je swobodnie.

Podczas moich warsztatów nie uczę doskonałości, lecz stylu życia. Pomagam stawiać małe kroczki każdego dnia, bez presji na osiągnięcie szybkich rezultatów. One oczywiście się pojawią.

Po cichu, lekko, niemal niezauważalnie. Pewnego dnia zauważymy w lustrze nową siebie. Znajomi będą prawić komplementy. Wtedy okaże się, że nie tylko twarz się zmieniła, ale również wnętrze.

Czas i tak upłynie. Zainwestujmy go dobrze, a z jogą twarzy nawet bardzo przyjemnie!

*Fot. Daria Olzacka*

**Magdalena Gil** – certyfikowana instruktorka jogi twarzy metodą Yogatwarzy®, opracowanej przez Olę Szemley. Jest to jedyna metoda w Polsce, która posiada certyfikat FizioPolska.

Zapraszam Cię do wspólnej podróży ku odkrywaniu Twojego piękna, dzięki pielęgnacji, jodze twarzy, technikom automasażu oraz wspieraniu zdrowia fizycznego, a także emocjonalnego i psychicznego, ponieważ człowiek jest całością!

Moją misją jest zmotywowanie i zainspirowanie Cię do czułego dbania o swoją twarz każdego dnia, ponieważ dzięki temu szybko zobaczysz wspaniałe rezultaty :)

Prowadzę praktykę jogi twarzy w Poznaniu i okolicach.

Więcej informacji oraz opinie o moich zajęciach znajdziesz na stronie:

[www.magdalenagil.pl](http://www.magdalenagil.pl)

**\*Magdalena Gil jest prowadzącą warsztaty Mojej Harmonii Życia:**

**<https://mojaharmoniazycia.pl/aktualnoscis/spotkanie-kobiet-joga-twarzy-test-gallupa-warsztaty-ceramiczne/>**



## SPOTKANIE Kobiet

Joga twarzy, test Gallupa,  
warsztaty ceramiczne

POZNAŃ, 18 MAJA 2024





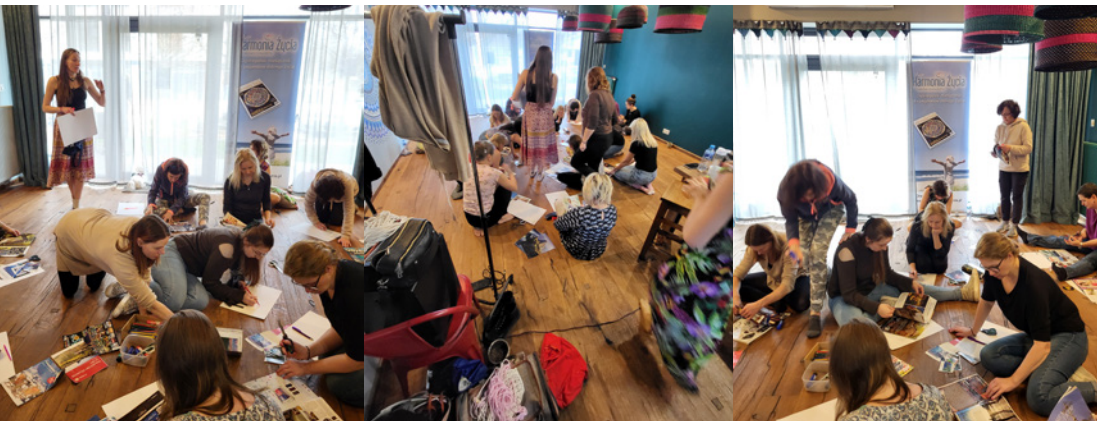
## Spotkanie kobiet Mojej Harmonii Życia

Jak to z naszymi wydarzeniami bywa, każdy pretekst jest dobry, by się spotkać i zrobić wspólnie coś fajnego. Najistotniejsze w tym jest jednak to, by stworzyć przestrzeń dla świetnych babek do tego, by dobrze się poczuły i zrelaksowały. Tak było i tym razem. Pretekstem był Dzień Kobiet. Sobotę, 9 marca, prowadząca warsztaty Agawa – Agata Waścińska Art Youkali wybrała nie tylko z powodu bliskości święta kobiet. To data dla Nas idealna, bo wtedy wchodzimy w nów, a co się z tym wiąże? Przede wszystkim marzenia, plany, które chcemy zrealizować, zadbanie o siebie i zrobienie czegoś dla siebie. Właśnie w ten dzień wspólnie wybrałyśmy się w podróż w głąb siebie. Spotkanie składało się z trzech części. W pierwszej dziewczyny wykonywały makramę – okazało się, że wszystkie mają zdolności manualne. W drugiej oddały się tańcowi intuicyjnemu, a na koniec tworzyły mapy marzeń na 2024 r., czyli tego, co chcą osiągnąć i jakie cele zrealizować w tym roku.

Każda z uczestniczek otrzymała w prezencie najnowsze wydanie Mojej Harmonii Życia i drobne upominki od naszych partnerów. Przygotowaliśmy słodki poczęstunek, ale były też owoce, kawa i herbata. Cieszymy się, że smakują Wam nasze wypieki.

Przy okazji każda z uczestniczek mogła dzięki ustawionej skarbonce wspomóc Fundację Czas Kobiet.

*Fot. Olga Tylińska*





*Ajurweda,  
czyli wiedza o życiu –  
Mudry*  
Część XXII  
Porządki emocjonalne

---

**Tekst: AMMA**

---

Po zimie w naturalny sposób bierzemy się z większą lub mniejszą chęcią za porządki. Ogródek, balkon, mieszkanie, czasem piwnica domagają się przewietrzenia i usunięcia starych niepotrzebnych przedmiotów. Czasem w ogóle zapomnieliśmy, że je jeszcze przechowujemy. To dobry moment, żeby zrobić z tym porządek.



Nie inaczej jest z naszymi emocjami, głęboko zakopanymi w podświadomości. Wiosna, słońce, poprawi nam nastrój, ale może też być okazją do wypuszczenia trochę światła i świeżego powietrza w zakamarki naszej duszy, gdzie zalegają czasem sprawy zamiecione pod przystawowy dywan.

Wszyscy mamy takie cielesne i duchowo-umysłowe obrażenia, które magazynowane są w podświadomości. Może to nam utrudniać życie na co dzień lub sporadycznie, kiedy jak to się mówi coś wytrąci nas z równowagi. Wtedy wyłażą na światło dzienne nasze strachy, obawy, smutek, a w ekstremalnym przypadku ból emocjonalny, ale także cielesny.

## **MUDRA UWALNIANIA TRAUMY**

Ta mudra bez wysiłku i potrzeby wracania do starych ran pomoże ci uwolnić się od nich.

Nieprzepracowane przystawowe „sprawy zamiecione pod dywan”, stare rany zmagazynowane w podświadomości, mają szansę wyjść na światło dzienne lub po prostu się rozpuścić.

### **Wykonanie mudry**

Rozgrzej dłonie wykonując takie ruchy jak przy formowaniu kulki z małego kawałka ciasta. Teraz zegnij palce obu dłoni ciasno do jej środka. Połącz dłonie stykając je ze środkowym stawem palców środkowych a kciuki w tym samym momencie połącz opuszkami.



Ważne jest, żeby wykonywać tę mudrę przez siedem dni codziennie, przez 3 do 7 minut. W tym czasie bądź dla siebie łagodny i wyrozumiały. Zwróć uwagę na swoje odżywianie. Dobrze, żeby było lekkie i pamiętaj o piciu wody. Kiedy ciało uwalnia się z traum i emocji, potrzebuje uwagi i wsparcia.

Ciekawym efektem ubocznym wykonywania tej mudry jest to, że może będziesz marzyć więcej niż zwykle. Dzieje się tak, ponieważ kiedy usuwasz zablokowane emocje i uczucia, kiedy uwalniasz się od poczucia winy, urazy, nienawiści, żalu, tworzysz miejsce na nowe. Zaczynasz czuć się wolny/a, rozumiesz, że nikt nie jest doskonały, a każde doświadczenie, które cię spotyka w życiu to lekcja i jedyne co masz z tym zrobić to zrozumieć, czego to ciebie nauczyło.

Colin Tipping, autor książki „Radykalne Wybaczenie” zawarł to w jednym zdaniu. „Nic nie dzieje się mnie, lecz dla mnie”. Wczuj się w tę subtelną różnicę. Twoje postrzeganie rzeczywistości ulegnie przeobrażeniu, a tobie będzie się żyło lepiej. Do tego dołącz afirmację, którą polecam przepisywać codziennie.

Brzmi ona: „Znajduję ziarno dobra, które tkwi w każdej sytuacji, z której czerpię naukę.” Lubię też odnajdywać potwierdzenia takich prostych uniwersalnych prawd w znajomych nam powiedzeniach. To jedno z nich „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.”

## MUDRA TRANSFORMACJI

Mudra ta będzie przywracać harmonię duszy, spokój i równowagę.

### Wykonanie mudry

Zegnij delikatnie palce obu dłoni. Połącz je – lewa dłoń skierowana wewnątrz ku górze, prawą skieruj w dół i złącz je, zahaczając wzajemnie zgiętymi palcami. Zetknij oba kciuki opuszkami. Ramiona utrzymuj w pozycji horyzontalnej. Dłonie utrzymuj na wysokości gardła.





Zaproponuję ci do tej mudry wspaniątą wizualizację. Wyobraź sobie miskę pełną pomarańczy. Są piękne, dorodne, ale na jednej widzisz brzydką ciemną plamę. Denerwuje cię to, nie zmienia to jednak faktu, że plama jest, nie znika i cię wkurza. Oczywiście mógłbyś tę jedną brzydką pomarańczę wyrzucić, ale najlepsze co możesz z tym zrobić, to wycisnąć z owoców sok, dorzucić do tego parę listków melisy i wypić ze smakiem. To przywróci ci spokój, usuniesz brzydką ciemną plamę, a ty dostarczysz sobie porcji witamin. Wspaniąty przykład transformacji negatywnych emocji w coś naprawdę dobrego.

Jaka lekcja z tego płynie? Jesteś tak uważna/y i pomysłowa/y, że każdą sytuację potrafisz wykorzystać na własny użytek, dopilnowując przy tym, aby wyniknęło z tego jak największe dobro dla ciebie i wszystkich.

## **MUDRA UWALNIANIA**

Ta mudra uwalnia, odtruwa, oczyszcza. Pobudza krążenie, odświeża i podnosi na duchu. Kiedy już traumy i emocje oczyścisz przy pomocy dwóch mudr opisanych powyżej, czas na usunięcie resztek toksycznych pozostałości, które może jeszcze gdzieś zalegają w twoim ciele. Ta mudra ma też nazwę mudra pęcherza, co łączy ją z elementem wody.

### **Wykonanie mudry**

Rozczapierz palce obu dłoni. Płasko umieść przed sobą na wysokości bioder jedną grzbietem do góry drugą odwrotnie. Jedyne teraz co musisz zrobić zetknąć opuszkami palce środkowe obu dłoni.



Jednak zanim wykonasz mudrę, przeprowadź pewien rytuał z użyciem wody. Włóż ręce pod strumień wody i wykonaj kilka głębokich wydechów. To obrazuje ci, jak wszystko co bolesne, co sprawia kłopot lub jest jeszcze dla ciebie ciężarem zostaje zmyte przez płynącą wodę wraz z pogłębionym oddechem, wszystko czego jeszcze chcesz się pozbyć zabierze żywioł powietrza (twój oddech) i wody (strumień płynącej wody).

Teraz jesteś gotowy do wykonania tej mudry. Po prostu odpuść.

Przy wykonywaniu wszystkich mudr ważny jest oddech i często o tym wspominam. Spokojny, rytmiczny, głęboki, ale delikatny. Poniżej opiszę inny rodzaj oddechu, który dedykuję specjalnie mudrom opisanym powyżej.

To oddech, który przywraca opanowanie, stateczność i w znaczący sposób wzmacnia nerwy. Jest to oddech zrównoważony, który przez swoją specyfikę odwraca uwagę od stresów, niepokojów i tego co nas rozprasza, co nasz logiczny lewopółkulowy umysł chce nam „wzmówić”.

Hasła pod tytułem: to nic nie da, to nie pomoże, to są bzdury – to jego logika. Uwolnij się od tego przez oddech i wtedy odpuści.

### **Oddech zrównoważony**

- przy wdechu skoncentruj się na prawej dziurce od nosa (poczuj przepływającą nią powietrze), a przy wydechu zrób to, ale koncentrując się na lewej dziurce od nosa (poczuj w niej wychodzące powietrze)
- powtarzaj tak 12 do 36 razy
- na zakończenie wykonaj najmniej 6 oddechów. Wdychaj i wydychaj powietrze świadomie obiema dziurkami (podobnie jak poprzednio odczuj wyraźny przepływ wdychanego i wydychanego powietrza w obu nozdrzach).

Taki sposób oddychania wydaje się nieco skomplikowany, ale nie poddawaj się logice lewej półkuli i pamiętaj o powiedzeniu „ćwiczenie czyni mistrza”, a zobaczysz, że efekty przerosną twoje oczekiwania.





## *10 zdrowych nawyków* poprawiających pracę i dobrostan jelit

---

**Tekst: Red**

---

Jelita często określa się mianem „drugiego mózgu” – są nie tylko fundamentem odporności, ale biorą też udział w utrzymaniu równowagi hormonalnej, dobrego samopoczucia psychicznego czy detoksykacji organizmu.

Zaburzenia w mikrobiocie jelitowej, znane jako dysbioza i wynikające z nich stany zapalne, mogą znacząco wpływać na ogólną kondycję zdrowia. Dlatego zachowanie równowagi jelitowej to gwarancja silnego systemu immunologicznego, zdolnego skutecznie zwalczać różnego rodzaju infekcje i patogeny. Dietetyk kliniczny Monika Stromkie-Złomaniec podpowiada, jak skutecznie zadbać o zdrowie tego organu.

Problemy jelitowe to prawdziwa plaga dzisiejszych czasów – często wynikają z niewłaściwego odżywiania i nieodpowiedniego trybu życia. Wśród najczęściej zgłaszanych dolegliwości jelitowych znajdują się m.in. wzdęcia, zaparcia, biegunki oraz bóle brzucha. Zaparcia są zazwyczaj efektem diety ubogiej w błonnik i niewystarczającego nawodnienia organizmu. Biegunki mogą sygnalizować zarówno reakcje na niektóre produkty spożywcze, jak i poważniejsze zaburzenia.



Monika Stromkie-Złomaniec,  
dietetyk kliniczny

- Przyczyn zaburzeń równowagi mikrobioty jelitowej istnieje wiele. Stres jest jednym z głównych czynników, który może zaburzyć funkcjonowanie jelit i wpływać na skład mikrobioty. Nadużywanie antybiotyków i innych leków również ma negatywny wpływ na florę jelitową, niszcząc nie tylko szkodliwe, ale także korzystne bakterie. Dieta bogata w przetworzone produkty, uboga w warzywa, owoce i inne źródła błonnika, przyczynia się do zmniejszenia różnorodności bakteryjnej w jelitach – prowadząc do dysbiozy jelitowej - tłumaczy Monika Stromkie-Złomaniec, dietetyk kliniczny.

Jednym z głównych zagrożeń dla prawidłowego funkcjonowania jelit są stany zapalne, które mogą prowadzić do szeregu problemów zdrowotnych, w tym do zwiększonej przepuszczalności bariery jelitowej. To może z kolei prowadzić do przenikania do krwiobiegu antygenów bakteryjnych i toksyn uwalnianych ze ścian bakterii (tzw. lipopolisacharyd LPS), co może wywołać reakcję zapalną w różnych częściach ciała, przyczyniając się do rozwoju chorób autoimmunologicznych, alergii, a nawet zaburzeń nastroju.

Zrozumienie tych czynników jest kluczowe dla opracowania skutecznych strategii zarządzania i leczenia problemów jelitowych oraz zapobiegania im w przyszłości.





- Właśnie tutaj pojawia się rola colostrum, czyli siary - pierwszego mleka wytwarzanego przez ssaki tuż po porodzie. Colostrum jest bogatym źródłem immunoglobulin, laktoferyny, czynników wzrostu i innych składników o potężnym działaniu przeciwzapalnym i regeneracyjnym. Te cenne składniki pomagają w naturalny sposób łagodzić stany zapalne w organizmie i wspierają odbudowę uszkodzonej bariery jelitowej, co jest kluczowe w zapobieganiu „nieszczelności jelit” - dodaje ekspertka.

Dodatkowo, myśląc o zdrowiu jelit warto rozważyć suplementację witaminą D i kwasami Omega-3, które pozytywnie wpływają na błony komórkowe. Należy to jednak poprzedzić konsultacją ze specjalistą. Jak jeszcze może my zadbać o zdrowie naszych jelit?

Oto 10 kluczowych nawyków zdrowotnych, które mogą przyczynić się do poprawy ich funkcjonowania i ogólnego dobrostanu.

1. Stosuj dietę bogatą w prebiotyki - kluczowym elementem zdrowej mikrobioty jelitowej jest dieta obfitująca w produkty prebiotyczne takie jak błonnik, znajdujący się w owocach, warzywach, pełnych ziarnach oraz orzechach. Prebiotyki stymulują wzrost korzystnych bakterii jelitowych, wspierając tym samym zdrowie jelit. Co ciekawe, colostrum także działa prebiotycznie.

REKLAMA



## GINKGO BILOBA

ekstrakt

**Suplement diety** | Płyn 10 fiolek x 10 ml

Ekstrakt z Międrzeczki dwukłapowej

/Ginkgo biloba 3000 mg, w tym flawonoidy 720 mg

Produkt wzbogacony miodem i mleczeniem pszczelim

Postać płynna zwiększa biodostępność

Ekstrakt z liści międrzeczki to propozycja dla osób, które chcą:

- zadbać o lepszą pracę mózgu, słuchu, wzroku
- polepszyć funkcje poznawcze i równowagę nerwową
- zwiększyć koncentrację i pamięć
- wspomóc krążenie mózgowe i obwodowe
- zmniejszyć zaburzenia erekcji

GINSENG  
POLAND

TO, CO W PRZYRODZIE  
NAJCENNIJSZE

📍 **Ginseng Poland SP. J.**  
Złota 45a, 62-800 Kalisz

🌐 [www.ginseng.com.pl](http://www.ginseng.com.pl)

☎ +48 62 767 24 92  
+48 603 051 067

📘 [Ginseng.Poland](https://www.facebook.com/Ginseng.Poland)

2. Spożywaj produkty fermentowane – produkty takie jak kefir, jogurt naturalny, kiszonki, są bogate w bakterie kwasu mlekowego, które spożywane regularnie korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową.
3. Regularnie ćwicz – aktywność fizyczna nie tylko poprawia ogólną kondycję i samopoczucie, ale także stymuluje pracę jelit, co pomaga w regulacji trawienia i zapobiega problemom takim jak zaparcia.
4. Nawadniaj się – prawidłowe nawodnienie jest kluczowe dla zachowania zdrowia jelit. Woda ułatwia trawienie i przyspiesza pasaż jelitowy, zapobiegając zaparciom.
5. Unikaj nadmiernego stresu – stres ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego, mogąc prowadzić do różnych dolegliwości jelitowych. Techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, joga czy regularne ćwiczenia relaksacyjne, mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia jelit.
6. Ograniczaj spożycie przetworzonej żywności i cukrów prostych – dieta wysokoprzetworzona, bogata w cukry proste i tłuszcze nasycone, może prowadzić do dysbiozy, czyli zaburzeń w mikrobiocie jelitowej, co negatywnie wpływa na zdrowie jelit.
7. Jedz regularnie – utrzymanie regularności posiłków przyczynia się do lepszego rytmu pracy jelit, co jest kluczowe dla ich zdrowia i prawidłowego funkcjonowania.
8. Spożywaj zdrowe tłuszcze – tłuszcze, szczególnie te nienasycone (np. z oliwy z oliwek, awokado, orzechów), wspomagają trawienie i są korzystne dla zdrowia jelit. Zadbaj o odpowiednie spożycie kwasów Omega-3. Jeśli nie jesz ryb 2-3 razy w tygodniu, warto rozważyć suplementację.
9. Zachowaj umiar w konsumpcji alkoholu – nadmierne spożywanie alkoholu negatywnie wpływa na przewód pokarmowy, mogąc przyczynić się do różnych problemów jelitowych. Nadużywanie alkoholu zubaża naszą mikrobiotę jelitową.
10. Regularnie wykonuj badania kontrolne – wczesne wykrywanie potencjalnych problemów jelitowych za pomocą regularnych badań kontrolnych pozwala na szybką interwencję i zapobieganie poważniejszym schorzeniom.

Podsumowując, zdrowie jelit ma fundamentalne znaczenie dla całego organizmu, wpływając na szereg kluczowych funkcji, od odporności po samopoczucie psychiczne. Holistyczne podejście, które obejmuje zbilansowaną dietę, regularną aktywność fizyczną, zarządzanie stresem oraz suplementację pozwoli na utrzymanie ich w dobrej kondycji.





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: Nadciśnienie na krótkoletnich składnikach leku; Niewydolność nerek. UROFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadciśnienie na krótkoletnich składnikach produktu leczniczego lub rolnicy z rodziny Asteraceae (dawniej Compositae); Stany chorobowe, w których zabrane jest przyjmowanie niewielkich ilości płynów; zbrzydli spowodowane ograniczeniem czynności serca i nerek. SEDOMIX®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadciśnienie na krótkoletnich składnikach 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: Nadciśnienie na krótkoletnich substancjach czynnych lub pomocniczych lub na rolnicy z rodziny astrowatych dawniej ziołowych (Asteraceae dawniej Compositae). Ze względu na aktywność immunostymulującą, lek Immunofort nie jest wskazany w przepiętych chorobach autoimmunologicznych, chorobach autoimmunologicznych, opadnięciu odporności, immunosupresji i chorobach krwi dotyczących układu białych krwinek. DIABETOFORT®: płyn doustny, produkt ziołowy. Przewlekłe wskazania: Nadciśnienie na krótkoletnich składnikach produktu leczniczego. Produkty są przeznaczane do tradycyjnego stosowania w wyznaczonych 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](http://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.



## Omega-3 na dobry początek

---

Tekst: oprac. red.

---

Kwasy tłuszczowe omega-3 są dla naszego zdrowia niezbędne. Powszechnie znanym ich źródłem są ryby, zasobne także w witaminę D, jod, selen i inne ważne składniki mineralne. Niestety, ryby i owoce morza wciąż zbyt rzadko goszczą w diecie Polaków, a co za tym idzie, nie spożywamy wystarczającej ilości omega-3. Kwestia ta szczególnego znaczenia nabiera w przypadku kobiet w ciąży – kwasy tłuszczowe EPA i DHA to ważne czynniki prawidłowego rozwoju młodego organizmu.





Jak podaje Instytut Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej, statystyczny Polak spożywa rocznie ok. 11-12 kilogramów ryb i owoców morza, a więc niemal połowę mniej niż wynosi średnie spożycie dla tych produktów w UE (23 kg na osobę). Może być wiele powodów, dla których 2-3 porcje ryby tygodniowo w diecie okazuje się niewykonalne - każdy ma inne nawyki żywieniowe, nie lubi smaku określonych potraw, każdy ma też inny budżet na codzienne zakupy żywności.

W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się kwasom tłuszczowym omega-3 i ich znaczeniu dla zdrowia. Dwa najważniejsze kwasy tłuszczowe omega-3 to EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy). Obydwa pełnią istotne funkcje w organizmie, występują naturalnie w naszych błonach komórkowych, gdzie stanowią część procesów biochemicznych.

Kto nie przepada za smakiem ryb i owoców morza lub ma inne powody (np. obawa przed zawartością metali ciężkich), dla których nie je tych produktów, może zdecydować się na alternatywę w postaci suplementacji diety. Kwestia podatności określonych gatunków ryb na kumulowanie toksycznych pierwiastków (m.in. rtęci) jest szczególnie istotna właśnie w przypadku

## Kiedy Omega-3 wchłania się szybciej

Decydując się na suplementację, warto zwrócić uwagę na postać, w jakiej występują kwasy tłuszczowe. Olej rybny naturalnie zawiera trójglicerydy: cząsteczki glicerolu z przyłączonymi trzema kwasami tłuszczowymi. Za pomocą procesu enzymatycznego organizm rozkłada kwasy tłuszczowe omega-3 występujące w rybach z ich normalnej postaci trójglicerydów, które muszą zostać rozbite przez enzym lipazę, zanim ich niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe będą mogły zostać uwolnione. To właśnie tę postać nasz organizm jest w stanie wchłonać. Omega-3 wchłaniają się więc szybciej i lepiej w układzie pokarmowym, kiedy występują w postaci wolnych kwasów tłuszczowych. Etap trawienia zostaje pominięty, przyswajanie nie jest uzależnione od enzymatycznego działania lipazy trzustkowej, a produkt jest bardziej biodostępny niż w postaci trójglicerydów.



kobiet w ciąży. Na rynku są oczyszczone preparaty z oleju rybnego, dokładnie kontrolowane, o udokumentowanej obecności metali ciężkich i innych toksyn poniżej progu bezpieczeństwa.

Dzienne spożycie 250 mg EPA i DHA pomaga w funkcjonowaniu serca, przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia i prawidłowych funkcji mózgu. DHA przyjmowany w czasie ciąży w ilości co najmniej 100 mg dziennie przyczynia się do prawidłowego rozwoju wzroku u niemowląt (do dwunastego miesiąca życia). Kobiety w ciąży mogą wspomóc optymalny rozwój swojego nienarodzonego dziecka poprzez zwiększenie dziennego spożycia DHA o dodatkowe 200 mg, czyli przyjmując 450 mg DHA dziennie.

Nowe duńskie badanie wykazało, że dzieci, których matki przyjmowały suplement z oleju rybnego podczas ciąży, mają dobry start w życiu. Badaniem, które zostało opublikowane w *British Medical Journal* objęto 736 kobiet podzielonych na dwie grupy. Pierwsza grupa otrzymywała kapsułki z olejem rybnym podczas ostatniego trymestru ciąży, natomiast druga grupa otrzymywała placebo (kapsułki z oliwą z oliwek). Według badań, dzieci matek, które zażywały olej z ryb miały lepszy start w życiu pod kilkoma względami. Stwierdzono, że suplementacja zwiększa masę urodzeniową noworodka, wydłuża okres ciąży oraz zwiększa inteligencję dzieci w wieku 4 lat. Inne badania nasunęły wnioski, że suplementacja olejem rybnym od 24 tygodnia ciąży prowadziła do wyższego BMI u potomstwa w wieku od 0 do 6 lat, ale nie do zwiększonego ryzyka otyłości w wieku 6 lat. Ponadto wysoki poziom kwasów omega-3 w mleku u matek, które otrzymywały suplementy omega-3, wiązał się z mniejszą liczbą występujących alergii u ich dzieci.





**Letni rozwojowy  
rozkład jazdy**



## Wybieram się!

---

**Tekst: Ewa Chmielarz, dyrektor kreatywny Festiwalu PRZY\*JAŹNI!**

---

W Polsce od kilku lat obserwujemy ogromne zainteresowanie tematami około świadomościowymi, co potwierdza zawrotna liczba wydarzeń z nurtu i ich frekwencyjny i finansowy sukces. Polskie lato od początku czerwca aż do września można przeżyć, eksplorując jeden festiwal świadomościowy po drugim. Po co jechać?

### Dowiedzieć się

Kiedy przeglądam programy festiwali świadomościowych to zawsze ujmuje mnie mnogość technik, narzędzi, sposobów dotarcia do naszej wewnętrznej inteligencji. Do tej mądrości w nas, którą zakopały rany, ograniczenia, warun-



ki dorastania. Sens tkwi w tym, by znaleźć ten właściwy, najbardziej rezonujący z naszą wewnętrzną muzyką. Dzięki tak bogatym propozycjom warsztatowo-wykładowym w kilka dni można spróbować wielu modalności i doświadczyć ich na własnej skórze. Zdobyć zasób wiedzy i kontakty, które następnie pogłębiać i eksplorować będziemy po powrocie do domu. A jeśli mamy już swoje gusta i wiemy, co jest nasze, a co nie, to jakże karmiące może stać się spotkanie z ekspertem lub praktykiem, znanym tylko z internetu lub kartek zadrukowanego papieru? Na letnich festiwalach świadomościowych dystans pomiędzy uczniem i nauczycielem skraca się do minimum. Łatwo zamienić kilka słów, zatańczyć lub zjeść coś z ważną dla nas postacią lub kimś, kto taką postacią dopiero ma się stać...

## Dobre praktyki na festiwalu:

- Ty jesteś najważniejszym uczestnikiem/uczestniczką festiwalu! Mów "nie" z miłością i stawiaj granice, tam gdzie czujesz, że może być przekroczona.
- Nie oceniaj swojego ani innych procesu. To, co dzieje się teraz, będzie miało swoje rezultaty jeszcze długo po jego zakończeniu. Obserwuj z czułością, dokąd Cię to zaprowadzi. Na podsumowania będzie jeszcze czas.
- Ufaj, że wszystko dzieje się w idealnym momencie i jest skrojone dla Twojego indywidualnego doświadczenia, które służy Twojemu wzrostowi.
- Pozostań otwarty/a na opinie, poglądy i sposób bycia innych. To, co sam/a już wiesz jest w Tobie, a to czym chcą się podzielić inni może zainspirować cię, nauczyć, poprowadzić. Nigdy nie wiadomo. Skorzystaj z mądrości i doświadczenia innych.
- Nie galopuj po doświadczenia. Próba złapania wielu srok za ogon sprzyja dziadostwu, a nie mistrzostwu. Z uważnością wybieraj, czemu poświęcasz uwagę. To subtelnościami przemawia do nas Wszechświat.
- Nie myśl i nie analizuj. Daj się ponieść swojej intuicji i energii festiwalu. Zaglądaj tam, gdzie normalnie byś nie poszedł/poszła. Nie planuj całego dnia według rozpiski festiwalowej. Zostaw trochę miejsca na magię.
- Nie porównuj się! Każdy z nas jest zbudowany z odmiennych kłocuszków naszych uwarunkowań i nasza indywidualność jest tym, za co Wszechświat ceni nas najbardziej. Każda ścieżka jest ważna, piękna, unikatowa!







## Uzdrowić się

Po co jechać na festiwal rozwojowy? Po rozwój! To, czego dotkniemy podczas festiwalowych eksploracji naszej świadomości wzmacnia kolektywne pole i trzyma dla nas przestrzeń. Grupowe procesy transformacji mają alchemizującą moc synergii. W przestrzeni, gdzie otwierają się inni, otwieramy się i my. Dzięki specjalnie skomponowanym zajęciom wspólnego przeżywania, na skutek obecności innych, podobnie doskonale niedoskonałych istot, zrzućmy nasze ograniczenia. Zbiorowa intencja otwartości na drugiego człowieka niesie niestychaną moc uzdrawiającą. Topnieją **strachy, wstydy, niepewności**. Zaglądamy do miejsc, które nie chciały być widziane. Patrzymy na nie z czułością, rozumiemy, że nam służyły. Proces współprzeżywania i prawdziwego dostrzeżenia drugiego człowieka uzdrawia nas. Piękniejemy!

## Spotkać się

Nie trzeba być corocznym bywalcem kilkunastu festiwali, żeby stworzyć swoje grono zaprzyjaźnionych festiwalowiczów. Wystarczy, że byliśmy raz, a znajome twarze wyświetlać nam się będą w przestrzeniach wydarzeń okołoswiadomościowych. Dlaczego? Osoby wybierające ten sposób spędzania wakacji są najczęściej osobami otwartymi i poszukującymi istot podobnych sobie. Cechy te powodują, że każdy uczestnik automatycznie staje się znajomym, bratem i siostrą, formułując jedno wielkie plemię. Wspólne muzykowanie, śpiewanie, tańczenie zacieśniają tę więź, dając poczucie przynależności do jednej wielkiej rodziny. Rodzina ta ma wspólne wartości i intencje, manifestujące się w codziennym współprzeżywaniu programu festiwalowego. Często zamienia się to w formę swoistej modlitwy o taki świat, w jakim teraz się spotykamy. O takie relacje, jakie tworzymy tu i teraz. O taką ziemię, po jakiej stąpamy. O takich nas, jakimi jesteśmy właśnie tutaj, właśnie teraz!

## Potączyć się

Jestem dyrektorką kreatywną festiwalu świadomościowego, wiem, jak ważna dla jego powodzenia jest lokalizacja. Nie mówię tutaj o umiejscowieniu na mapie Polski, choć te z łatwiejszym dojazdem z pewnością liczą to sobie na plus. Mam na myśli dobór takich okoliczności przyrody, który pozwoli uczestnikom na dostęp i zachwyty nad magią naszej ziemi. Natura to kanwa wydarzeń festiwalowych. Koi nas, gdy potrzebujemy wychnienia od zgiełku. Jest





naszym sojusznikiem, zawsze umiejętnie trzymając dla nas przestrzeń. Jezioro czy rzeka obmywa nas, zmieniając błyskawicznie energię, lasy pozwalają uziemić się i poczuć przynależność, ogniska grzeją i inspirują dymem transformacji, powietrze wznosi nas bliżej boskości i pozwala nam marzyć. Wszyscy lubimy to czuć. Połączenie z żywiołami, a wraz z nimi z naszymi przodkami. To obcowanie z nimi przypomina nam o naszej pierwotnej naturze, o tym, skąd pochodzimy i nawet dokąd zmierzamy. Zaduma nad istotą tego połączenia wypełnia nasze serca i nadaje wszystkiemu sens. Gdy otwieramy się na siebie, czujemy jedność ze Wszechświatem.

## Otulić się

Nieoceniające, pełne miłości i szacunku otoczenie wypełnione inspirującymi osobami i niebywałą sztuką. Brzmi jak cudowna kotderka dla naszego zabieganego człowieka. Codziennosc wypełniona jest wartościami, które dużo od nas wymagają. Wakacje są od tego, by nic nie musieć. Atmosfera panująca na festiwalu rozwojowym, najczęściej bezalkoholowym i beżuzywkowym, pozwala doświadczyć prawdziwego wytchnienia od tego, co serwuje nam tygodniek codzienności. W kręgach



25-29 lipca  
Ziemiany

5-dniowy festiwal  
świadomościowy

WEJŚCIÓWKI



Festiwal PRZY\*JAŻNI  
tka czułą nicią historię  
Nowej Ziemi

+48 579 885 747  
przyjaznifestiwal@gmail.com

FACEBOOK





## Co warto wziąć na festiwal rozwojowy:

- Odwagę
- Otwartość
- Czulość
- Serdeczność
- Intencję
- Pamiętnik, notatnik
- Matę do zajęć ruchowych i do siedzenia na wykładach
- Wygodne ubrania do eksplorowania swojego ciała
- Prezent dla osób, z którymi mocno połączy nas festiwal
- Wolne miejsce w samochodzie dla zagubionego festiwalowicza
- Wolne miejsce w plecaku na nowe talizmany, szaty, instrumenty
- Swój kubeczek, by nie konsumować niepotrzebnie zasobów

pieśni czy rozmów, na wykładach czy warsztatach możemy po prostu być bez jakiegokolwiek potrzeby prezentowania się. To, że jesteśmy wystarczy, by chłonąć i otulić się to magiczną atmosferą niesamowitej otwartości międzyludzkiej.

## Zgubić się / znaleźć się

Co cenię najbardziej w festiwalu rozwoju świadomości? To że pozwalam się sobie zgubić. Odrzynam się od grona znajomych, eksploruje kramiki, kawiarrenki i pobliską naturę. Zmieniam ubrania, kiedy mam na to ochotę, a nie kiedy wstaje nowy dzień. Śpię i śnię, gdzie i kiedy mi się podoba. Gubię się w tym, jaki jest dzień tygodnia i co kolejnego organizatorzy z miłością umieścili w programie. Nie wiem. Ta cudowna niewiedza pozwala zgubić coś znacznie bardziej ważnego. Historie, jakie opowiadam sobie o samej sobie. Powtarzam je codziennie. Nagle ulegają zniszczeniu. Dotykam czegoś nowego w sobie i wiem, że już nigdy nie będę tą samą sobą, która wyruszyła na festiwal. Zgubiłam się, by na nowo sobie znaleźć. Polecam tę cowaakacyjną praktykę!





## *Koniec Ewolucji...*

ogłosili w tym roku organizatorzy Wibracji. Festiwal od kilku edycji przechodził metamorfozę formuły, której ukoronowaniem jest także nowe miejsce nad rzeką w leśnej otulinie parku krajobrazowego – Radotki k. Płocka w centrum Polski, 120 km od Warszawy i 230 od Poznania.

### **O co chodzi z nową formułą festiwalu?**

Oddajmy głos organizatorom: „Z przeniesieniem programu do stref zaczęliśmy eksperymentować już kilka lat temu. To był dobry kierunek, więc podążaliśmy nim dalej. W tym roku zmiana się dopełniła.” – mówią Magda



i Łukasz. „Nie będzie już namiotu Lusi i Tetrisa. Natomiast będziemy mieli 10 równorzędnych stref tematycznych, np.: wiedzy, zdrowia, dźwięku, sztuki, szamana, sztuk wschodnich czy znane już umyśtu i tantry. Dzięki temu zajęcia będą bardziej kameralne, bogatsze w konkretną wiedzę i dopasowane do zainteresowań uczestników. Strefy stanowiąc będą społeczności osób o podobnych pasjach, gdzie będą wymieniane poglądy, opinie oraz prowadzone dyskusje na tematy związane z daną dziedziną. Wybierając konkretną strefę, będziesz mieć pewność, że spotkasz tam ludzi, z którymi łączą Cię zainteresowania i porozmawiasz na tematy, które Cię interesują”.

## Kto wystąpi w tym roku?

Całości dopełnia epicki linup muzyczny tegorocznej edycji. W nim między innymi duet Gooral&Paprodziad, (który po dwuletniej przerwie na festiwalu Wibracje zagra po raz pierwszy), ElBuho, Laboratorium Pieśni oraz Spaceboy. Niekwestionowaną gwiazdą Wibracji będzie Leszek Możdżer, który wystąpi znowu w towarzystwie dwóch fortepianów. Jednym z nich będzie jedyny na świecie instrument 10-oktawowy stworzony na zamówienie artysty przez naukowców z PAN. Inspiracją dla budowy fortepianu było zwrócenie uwagi artysty na matematykę, jej siłę i braki w perspektywie rozumienia praw rządzących wszechświatem.

O tym będzie też mówić dr Tomasz Miller, fizyk i matematyk z UJ, który poprowadzi wykład także nt. największych zagadek fizyki i przybliży nam temat ciemnej energii oraz ciemnej materii.

## Czego się dowiesz na Wibracjach

- jak dbać o swoje zdrowie holistycznie (Anna Krasucka, Joanna Ibisz, Iwona Wierzbicka)







- czym jest i jak czerpać radość ze świadomości swojego ciała (Anna Sierpowska, Iwona Olszowska)
- jak rozumieć i transformować swoje lęki (Grzegorz Pawłowski)
- zgłębisz wiedzę nt. ekologii, szamanizmu (strefa Szamana)
- poprawisz relację ze sobą i z partnerem (Strefa Tantry)
- dostaniesz sporo rzetelnej wiedzy o tym, jak działa nasza cywilizacja i poznasz ludzi, których też ten temat interesuje (Strefa Wiedzy)

## Pozytywne Wibracje

To wydarzenie, które (bez względu na wojny i „epidemie”) nieprzerwanie po raz ósmy gości tysiące osób, które czują, że życie jest darem totalnie unikatowym, którym trzeba delektować się, i mądrze, a czasami tańcowanie. Wielu z Was zna szczególną atmosferę festiwalu. Wibracje cieszą się coraz większą popularnością także wśród rodzin z dziećmi, dla których w tym roku zbudowana będzie dedykowana strefa na polu namiotowym i jeszcze większa strefa malucha.

## O nowym miejscu Festiwalu:

Festiwal odbywać się będzie na terenie Osady Młynarza: miejsca, gdzie żył i leczył Znachor – prawdziwy uzdrowiciel, którego życie i praca stały się inspiracją dla książki Tadeusza Dołęgi-Mostowicza i jej popularnych ekranizacji.

- W nowym miejscu planujemy osiąść na stałe. Właściciele są niezwykle gościnni i gotowi na długoterminową współpracę, oferując nam wsparcie, którego dotąd nie doświadczyliśmy. Poza tym to miejsce ze świetną energią i warto je odwiedzić także prywatnie - dodają organizatorzy. Zapraszamy!



Letni rozwojowy rozkład jazdy



**MOKOSZ**  
FESTIVAL

**ŚWIĘTO  
MATKI  
ZIEMI**

IMIOŁKI K. LEDNICY **20-23.06.2024**

**WWW.MOKOSZ.COM.PL**

**W MAGICZNĄ NOC KUPAŁY  
ODNAJDZIESZ DROGĘ  
DO ŹRÓDŁA, DROGĘ  
DO SIEBIE:**

**ZABAWA W NOC KUPAŁY  
RYTUAŁY MOCY W PEŁNI KSIĘŻYCA**

**KONCERTY**

**AKTYWNE WARSZTATY:**

**JOGA, MEDITACJA, TAI CHI,**

**QIGONG, OSHO®, BIODANZA**

**KRĘGI KOBIET I MĘŻCZYŹN**

**WYKŁADY**

**DOŁĄCZ DO NAS!**



Masz pytania?  
Napisz do nas:  
**mokosz2023@gmail.com**  
FB: **Mokosz**

**KUP BILET**





# Mokosz Festival

Termin: 20 -23 czerwca 2024

Lokalizacja: Imiołki, 20 km od Gniezna - 30 km od Poznania

W magiczną Noc Kupały, 20 czerwca 2024 roku, Mokosz Festival przywita Uczestników na mokoszowych polach, gdzie przyroda i sztuka spletają się w jedno.

Podczas tej wyjątkowej nocy, malownicze ogniska oświetlą przestrzeń, tworząc magiczny krajobraz. Na scenie głównej artyści prezentować będą różnorodne występy muzyczne, od tradycyjnej muzyki ludowej po współczesne brzmienia.

Będziemy celebrować różnorodność kultury, sztuki i wiedzy.

Odnajdziesz drogę do ŹRÓDŁA, drogę do siebie.

Poczujesz w sobie siłę i przestrzeń, by tą drogą podążyć.

Wśród licznych atrakcji festiwalu znajdują się interaktywne warsztaty rzemieślnicze, podczas których Uczestnicy będą mogli spróbować swoich sił w tradycyjnych rzemiosłach, takich jak plecenie wianków.



Mokosz Festival podkreśla związek uczestników z naturą, ale także symbolizuje pragnienie harmonii, obfitości i współpracy z otaczającym światem. To jednocześnie duchowe doświadczenie i manifestacja jedności z siłami natury, której celebrowanie stanowi istotną część festiwalu Mokosz.

Noc Kupały to również czas ceremonii i rytuałów, które nawiązują do tradycji słowiańskich obrzędów związanych z przesileniem letnim. Wszystko to tworzy niepowtarzalne doświadczenie, gdzie wspólnota, natura i sztuka splecają się w jedno, pozostawiając Uczestnikom niezapomniane wspomnienia. Mokosz Festival będzie niezwykłym świętem, które łączy ludzi. To czas Twojego pełnego odrodzenia. Odrodzenia, które będzie miało miejsce w pięknej przestrzeni, wśród cudownych istot, które obrały podobną drogę do Twojej.

Droga ta obfituje w uzdrawiającą świadomość cudu jakim jesteśmy, w hart ducha, błogość, radość i szczęście. A także w głębokie połączenie z Matką Ziemią, uzdrawiającą naturą i wewnętrznym przewodnictwem.

Program Mokosz to ponad 50 godzin koncertów, warsztatów i wykładów w 4 strefach-żywiotach.

Muzyka w stylu folk, orientalna, koncerty mis i gongów, muzyka relaksacyjna w częstotliwości 432 Hz, medytacja dźwiękowa Didgeridoo, Krąg Medycyny Pieśni, Rockowe interpretacje muzyki ludowej oraz własne utwory inspirowane klimatem słowiańskim.

Aktywne warsztaty z jogą, medytacją, kręgi kobiet i mężczyzn, rytuał radykalnego wybaczenia, aktywne medytacje Osho®, Tai Chi i Qigong, gimnastyka słowiańska, gimnastyka koreańska, warsztat białego śpiewu, Biodanza, afro dance, warsztat gry na bębnach, sesja grupowa Soul Body Fusion®

Dedykowany strefy: Wioska konopna, Grzybnia, Bezwymiarowa przestrzeń medytacji Osho.

Oddychaj. Jesteś PEŁNIĄ. Zasil nią Mokosz Festival 2024!

Fot. Daria Olzacka

**Z Moją Harmonią Życia bilety ze zniżką!**

**Szczegóły: [mokosz.com.pl](https://mokosz.com.pl), Facebook: MokoszFestival 2024**

**Bilety: <https://evently.pl/events/3631-mokoszfestival-2024>**

**Uwaga! Czytelnicy Mojej Harmonii Życia mają 10% zniżki!**

**Wystarczy wpisać kod: MojaHarmonia**





NOWA ERA – NOWA ZIEMIA – NOWA CYWILIZACJA – NOWY CZŁOWIEK

XXI ZŁOT  
**HARMONIA  
KOSMOSU**  
27-30.06.2024

MASYW ŚLEŻY  
OŚRODEK SULICAMP  
SULISTROWICE K.SOBÓTKI

[www.harmoniakosmosu.pl](http://www.harmoniakosmosu.pl)



**Festiwal  
SZAMANA**

3.0. "OCZYSZCZENIE"  
Wysoka Strzyżowska  
15-18 sierpnia 2024

[www.festiwalshamana.pl](http://www.festiwalshamana.pl)

 **RESTIWAL  
Nowej Ziemi**  
26-28.07.2024

MALOWANA • KONCERTY  
ZAGRODA • WARSZTATY  
KAWĘCZYN • PRELEKCJE

 [www.restiwalnoweziemi.com](http://www.restiwalnoweziemi.com)

 [restiwal@kooperatywa-swiatla.com](mailto:restiwal@kooperatywa-swiatla.com)

 +48 605 677 589



RESTIWAL Nowej Ziemi  
26-28.07.2024  
KAWĘCZYN K. TARCZYNA

**LESZEK MOŻDŻER**  
nowel stylizycki

CHÓR GOSPEL POD PRZEW.  
PIOTRA PAWLIICY  
koncert i warsz





## FESTIWAL *Kocham Cie*

22-25.08.2024

[festiwali-kochamcie.com](http://festiwali-kochamcie.com)

**WIBRACJE**  
*Festival*

16-21.07.2024  
RADOTKI, POLAND  
[WWW.WIBRACJE.COM.PL](http://WWW.WIBRACJE.COM.PL)

## MANiFEST 2 - Zgromadzenie Mężczyzn

*Przeszłość jest za Nami i w Nas. Przyszłość tworzyMy TERAZ.*

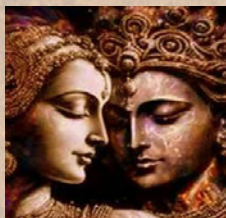
12 - 16 czerwca 2024

[www.man-i-fest.pl](http://www.man-i-fest.pl), [info@man-i-fest.pl](mailto:info@man-i-fest.pl), Sławomir 577 21 33 21 / Michał 502 159 696

Zakup bilet przez link personalizowany, a zyskasz 100 zł!!!

<https://s.przelewy24.pl/2M9yByhATpwr>





XII MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL TANTRY,  
ŚWIADOMOŚCI I RELACJI DLA SINGLI I PAR

„**PODĄŻAJĄC ŚWIĘTĄ DROGĄ TANTRY –  
OD STAROŻYTNEJ MĄDROŚCI  
DO WSPÓŁCZESNEGO ŻYCIA**”

24-30 CZERWCA 2024

Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu i Teraz koło Olsztyna, Nowe Kawkowo 52A  
www.tuiteraz.eu • kawkowo@tuiteraz.eu • 662759576 **Bezpłatny kamping!**



TU I TERAZ

I MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL  
SZAMANIZMU I TRADYCJI PRZODKÓW

„**OD STARODAWNEJ MĄDROŚCI  
DO NOWEJ ŚWIADOMOŚCI.  
PRZESŁANIE OD MATKI ZIEMI**”



TU I TERAZ

2-7 LIPCA 2024

Ośrodek Rozwoju Osobistego Tu i Teraz koło Olsztyna, Nowe Kawkowo 52A  
www.tuiteraz.eu • kawkowo@tuiteraz.eu • 662759576 **Bezpłatny kamping!**

## Festiwal Świadomościowy

kilkadziesiąt godzin  
wykładów i warsztatów

koncerty, zajęcia dla dzieci

Strefa Ciała, Ruchu i Umysłu



mokosz.festival



Mokosz



**mokosz**  
FESTIVAL

**ŚWIĘTO  
MATKI  
ZIEMI**

IMIOŁKI K. LEDNICY **20-23.06.2024**

**WWW.MOKOSZ.COM.PL**



## CUD Festiwal czyli Ciało, Umysł, Dusza

**termin: 25-27 maja 2024**

**Lokalizacja: Radford Mill Farm k/ Bristolu, Wielka Brytania**

Festiwal dla Polaków na Wyspach. To pierwsze takie wydarzenie, by zjednoczyć ludzi poprzez wykłady, medytacje, wysoko wibracyjną muzykę, doświadczanie żywiołów, ruchu. Zapraszamy wszystkich, którzy interesują się samorozwojem, duchowością lub mają ochotę przyjemnie spędzić kilka dni w naturze oraz poznać ciekawe osoby.

Będzie to wydarzenie na tonie natury, jednoczące ludzi poprzez bycie razem, wspólne zajęcia dla dzieci i dorosłych, holistyczne wykłady, medytacje, muzykę wysokowibracyjną, relaks, koncerty i wiele, wiele innych atrakcji. Chcemy pokazać, że można spotkać się w inny sposób, bez alkoholu, używek i przeżyć naprawdę magiczny czas razem. To właśnie teraz, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy się zjednoczyć, otwierać na drugiego człowieka, tworzyć coś razem.

**[cudfestiwal.co.uk](http://cudfestiwal.co.uk)**



## X Festiwal Kundalini Jogi

**29 maja – 02 czerwca 2024**

**Lokalizacja: Centrum Taraska koło Piotrkowa Trybunalskiego**

Festiwal Kundalini Jogi to 4 do 5 dni intensywnych warsztatów, koncertów i wydarzeń Kundalini Jogi wg nauk Yogi Bhajana. Spotkanie, wymiana, celebrowanie i integracja w środowisku Kundalini Jogi. Co rok (zawsze w długi weekend święta Bożego Ciała, od środy do niedzieli) organizowanych i przygotowanych przez Sangat - wspólnotę nauczycieli i praktykujących - dla wszystkich zainteresowanych, ciekawych, praktykujących oraz tych, którzy nie ćwiczyli do tej pory jogi i pragną spróbować. Festiwal wspiera wspólnotę praktykujących - łączy, daje doświadczenie grupowej praktyki jogi i medytacji.

**[festiwalyogi.weebly.com](http://festiwalyogi.weebly.com)**





## Festiwal Kobiet

**Termin: 13-16 czerwca 2024**

**Lokalizacja: Centrum Promocji Zdrowia Taraska w Aleksandrowie k/Piotrkowa Trybunalskiego**

Podczas wielu warsztatów, ceremonii i spotkań będziemy docierać do swojej prawdy, do bycia sobą w swojej autentyczności, wychodząc z rywalizacji i dopasowania do trendów oraz wymagań innych. Będziemy odkrywać i przekazywać tajemnice świętej żeńskości, przywracać wiedzę o zdrowych, zagubionych współcześnie jakościach kobiecości i męskości, tak abyśmy mogły w pełni wziąć odpowiedzialność za swoje życie i szczęście.

**[festiwalkobiet.com.pl](http://festiwalkobiet.com.pl)**



## Unity Waves Festiwal

**Termin: 18-23 Czerwca 2024**

**Lokalizacja: Nowe Kawkowo k. Olsztyna**

**Koncerty, warsztaty, transformacja, pole namiotowe, parking, bliskość natury.**

Rozdzielamy się na dwie fale, kobiecą i męską. Każda z nich przechodzi przez swoją podróż, z dedykowanymi warsztatami, prelekcjami i zajęciami. Czas by zajrzeć w głąb siebie, spotkać się ze swoimi jakościami i rozwinąć żagle.

**[unitywavesfestival.com](http://unitywavesfestival.com)**



## XII Międzynarodowy Festiwal Tantry, Świadomości I Relacji Dla Singli I Par „Podążając Świętą Drogą Tantry – Od Starożytnej Mądrości Do Współczesnego Życia”

**Termin: 24 - 30 Czerwca 2024**

**Lokalizacja: Ośrodek „Tu I Teraz” Nowe Kawkowo**

Chcesz nauczyć się odczuwać prawdziwą bliskość z ukochaną osobą? Żyć Pełnią Mocy Przebudzonego Serca? Dowiedzieć się, czym jest ucieleśniona duchowość? Pragniesz więcej głębi i więzi w swoich związkach? Chcesz czuć





się bardziej żywym, pełnym miłości i radości? Nauczyć się przeżywania głębokiej miłości i intymności? Jeśli tak, to idealne miejsce i czas dla Ciebie!

7 dni Festiwalu, podczas którego weźmiesz udział w warsztatach, wykładach, spotkaniach oraz ceremoniach, rytuałach, koncertach, pokazach i imprezach tanecznych.

[tuiteraz.eu/pl/festiwale](https://tuiteraz.eu/pl/festiwale)



## Fruń Festiwal

**Termin: 27-30 czerwca 2024**

**Lokalizacja: Połajewice**

Freedom Universe to nie tylko festiwal. To przede wszystkim idea, marzenie i świadomość, że każdy człowiek ma moc, by kreować swoją własną rzeczywistość. I tak oto spotykamy się. Grupka marzycieli z pomysłem na świat pełen miłości i zrozumienia.

Wydarzenia odbywają m.in. na Scenie Korzeni i Scenie Kosmosu. Głównym tematem Sceny Korzeni jest etniczność i na muzykę inspirowaną tym stylem możecie liczyć. Odbędzie się na niej 11 koncertów. Scena Kosmosu to statek kosmiczny zapraszający na swój pokład wszystkim freedomianom oferuje przygodę życia. Za sterami zasiądą doświadczeni piloci podczas 13 koncertów, którzy przeprowadzą nas przez świat muzyki elektronicznej.

W programie również zaplanowano całą gamę warsztatów rozwojowych.

[frunfestival.com](https://frunfestival.com)



## Jestem – Festiwal Nowej Świadomości

**Termin: 27-30 czerwca 2024**

**Lokalizacja: Wioska Indiańska w Kacwinie**

Mówimy o duchowym wzniesieniu – wolności, która będzie wspierana przez to, co niewidzialne. Prosimy cię więc, żebyś rozpostarł swoje srebrne skrzydła, kierował się sercem i wyfrunął w niebo. Ono pochyci cię i zanieśie w nieznaną wszechświaty.





W programie: prelegenci z Polski i zagranicy, kilkadziesiąt godzin wykładów, kilkadziesiąt godzin warsztatów, koncerty i ogniska, zajęcia dla dzieci, joga i medytacja, muzyka i taniec.

[jestemfestival.pl](http://jestemfestival.pl)



## I Festiwal Szamanizmu I Tradycji Przodków „Od Starodawnej Mądrości Do Nowej Świadomości. Przesłanie Od Matki Ziemi”

**Termin: 2 – 7 LIPCA 2024**

**Lokalizacja: Ośrodek „Tu I Teraz” Nowe Kawkowo**

Podczas 6 dni wspaniałego Festiwalu będziecie mogli wziąć udział w szamańskich ceremoniach, warsztatach, wykładach, spotkaniach, rytuałach, koncertach i sesjach indywidualnych. W przepięknym otoczeniu dzikiej Natury, lasów, łąk, jezior, mistycznych Kamiennych Kręgów i Miejsc Mocy!

[tuiterez.eu/pl/festiwale](http://tuiterez.eu/pl/festiwale)



## Slot Art Festival

**Termin: 9-13 lipca 2024**

**Lokalizacja: Lubiąż**

Slot to unikalny eksperyment na pograniczu sztuki i działań społecznych, w którym zaciera się granica między twórcą a odbiorcą. Na początku lipca do niewielkiego Lubiąża na Dolnym Śląsku zjeżdża kilka tysięcy osób, aby razem tworzyć, pracować i mieszkać, poszukując „sztuki życia”. Wspólnymi siłami zamieniają opustoszały kompleks klasztorny w „prototyp miasteczka”, które istnieje tylko kilka dni w roku. Ponad 1000 z nich to ochotnicy – budujący zarówno infrastrukturę, jak i program festiwalu. Są wśród nich pasjonaci i eksperci prowadzący ponad 100 warsztatów z różnych dziedzin – od tańca, przez budowę kajaków, aż po zakładanie firmy. Do tego gra 10 różnorodnych scen muzycznych, jest kino, teatr, wystawy, ale też wykłady i dyskusje, a także najważniejsze: spontaniczne rozmowy i spotkania w klimatycznych kafejkach. Wszystko to w niezwyklej scenerii olbrzymiego, barokowego pałacu z surową, gotycką ArtKatedrą w centrum i dzikim brzegiem Odry nieopodal.

[slot.art.pl](http://slot.art.pl)



## Festival Organic Poland

**Termin: 11-15 lipca 2024**

**Lokalizacja: Biata - Sulejów**

Podczas czterech dni festiwalu możecie zrelaksować się przy spokojnych dźwiękach płynących z 3 scen. „Flow” ,gdzie króluje Chillout oraz zespoły grające na żywo. Właśnie na tej scenie można poleżeć w lesie na kocu, na trawniku i pomedytować wraz z artystami wprowadzającymi w nastrój spokoju i miłości. Jeśli macie ochotę zaszaleć, to przy scenie 2 ” Mandala” otrzymacie dawkę Psytrance, Goa, Forest, czy Progressive Trance. Właśnie tam, przy dźwiękach Experimental - możecie odbyć z nami podróż w tańcu, łącząc się w jeden wspólny organizm. A jeśli szybkie dźwięki was męczą, zapraszamy na Scenę 3 -„Aquarius” Właśnie tam – na plaży, nad rzeką potańczycie w rytm spokojnych bitów na fali Downtempo, Etno, Melodic oraz progresiv House. Korzystajcie z tych cudownych miejsc stworzonych z pasji.

**[organicfestival.info](http://organicfestival.info)**



## Witariada CUD - Piąta Edukcja - Ciało, Umysł, Dusza

**Termin: 12-14 lipca 2024**

**Lokalizacja: Dworek pod Wiechą, Kawęczyn**

Festiwal witariański, który pomaga Polakom odmienić swoje zdrowie, ciało, umysł, duchowość i relacje z ludźmi! Festiwal obfituje w wykłady, pokazy, zajęcia interaktywne, sportowe, warsztaty, koncerty, strefę zakupową, witariańską strefę gastronomiczną, wspólne ogniska, strefę dla dzieci. Tematy, jakie poruszymy to: zdrowie, profilaktyka, żywienie, alternatywne metody uzdrawiania, posty okresowe i czasowe, leczenie dietą, Nowa Germańska Medycyna, rozwój duchowy i osobisty, ekologia, permakultura, epigenetyka, bliskość z naturą, słowiaństwo.

**[witariada.com](http://witariada.com)**





## Festiwal Sylvania Camp 2024 „Tutaj siebie odnajdę”

**Termin: 12-21 lipca 2024**

**Lokalizacja: Józefów Widawski**

Festiwal Sylvania Camp 2024 „Tutaj siebie odnajdę” to najdłuższy, bo aż 10-dniowy festiwal rozwojowy w Polsce. Sylvania to przestrzeń, w leśnym otoczeniu, którą tworzymy dla Was, byście mogli spotykać się i rozwijać swoje pasje, zainteresowania, koić Dusze i Serca, odpoczywać. Nasza misja opiera się na czterech fundamentalnych wartościach, a są nimi: Natura, Człowiek, Wspólnota, Równowaga.

Podczas festiwalu organizujemy warsztaty o tematyce rozwojowej i świadomościowej, relaksację, koncerty na żywo, warsztaty pracy z ciałem, warsztaty artystyczne i wiele innych atrakcji. Promujemy zdrowy styl życia, ekologię, zero waste, dążenie do autonomii.

W tym roku festiwal składa się z trzech części: Slow Camp, Feel Camp i Joy Camp.

<https://fb.me/e/4wp4Avhyl>



## 20. Polish Boogie Festival

**Termin: 24-27 lipca 2024**

**Lokalizacja: Człuchów**

Polish Boogie Festival, to święto muzyki, tańca, mody i motoryzacji. To nasz ukłon w stronę wspaniałych lat 40., 50. i 60. Muzyka łagodzi obyczaje, a Boogie-Woogie, Blues czy Rockabilly sprawiają, że nogi same rwą się do tańca, a przyjeżdżające do Człuchowa Gwiazdy często grają jedyny swój koncert w tej części świata! Dlaczego? Ponieważ Polish Boogie Festival to jedyny taki festiwal w Europie Środkowo-Wschodniej!

[polishboogie.com](http://polishboogie.com)





## Conscious Man. Festiwal Nowego Mężczyzny

**Termin: 24-28 lipca 2024**

**Lokalizacja: Zaścianek Babie Lato, Puszcza Bolimowska**

Conscious Man to festiwal stworzony z myślą o współczesnych mężczyźnach, którzy szukają swojej drogi, którzy cały czas pracują nad sobą, by każdego dnia stawać się lepszym, pełniejszym człowiekiem. Z dala od cywilizacji i naszych codziennych obowiązków, w otoczeniu magicznej, dzięki przyrody, wyruszymy wspólnie w podróż po naszą osobistą moc, po naszą wewnętrzną mądrość, po siłę i prawdę, którą każdy z nas nosi w swoim sercu. Zapraszamy Was na pięciodniowe, głębokie spotkanie, tworząc wspólnie nowe, zdrowe męskie plemię, wspierając się, ucząc się i czerpiąc od siebie nawzajem.

**[consciousman.pl](http://consciousman.pl)**



## Restiwal Nowej Ziemi

**termin: 26 – 28 lipca 2024**

**Lokalizacja: Malowana Zagroda, Kawęczyn**

Restiwal – od angielskiego słowa rest (odpoczywać) sugeruje, że nie szykujemy tutaj wielu bodźców dla Ciebie. Każda atrakcja jest przemyślana i wpisowana w ramy czasowe, tak, abyś znalazł przestrzeń na odpoczynek i spokój. Miejsce Restiwalu też zapewni odrobinę spokoju i intymności w naturze. Naszym celem jest zaspokoić Twoje żądne świata zmysły, ale także ukoić je w spokojnych dźwiękach, przyrodzie i dotyku. Nowa Ziemia – słowa, które często już goszczą w naszych sercach. Na Restiwalu pragniemy nie tylko poczuć Nową Ziemię, ale także poznać i zobaczyć konkretne działania i konkretne osoby, które tworzą już w materii naszą przyszłość. Restiwal stanie się miejscem spotkania ludzi, którzy podzielą się tym co w przyszłości – ideami, wizjami, projektami i działaniami. Miejscem ludzi, którzy chcą tworzyć z myślą o przyszłych czasach opartych tylko na Miłości – Miłości do każdego i wszystkiego co istnieje na naszej planecie.

**[www.restiwalnowejziemi.com](http://www.restiwalnowejziemi.com)**



## Summer Contrast

**Termin: 5-12 sierpnia 2024**

**Lokalizacja: Rogalinko**

Summer Contrast to nie tylko festiwal muzyki elektronicznej. To zaproszenie do równoległego świata, w którym czas płynie inaczej, a barwy są bardziej nasycone. Przez te kilka dni – otoczona rzeką Regą i ulokowane w pięknej dolince – prywatna przestrzeń w Rogalinku (woj. zachodniopomorskie) daje niemal nieskończoną ilość sposobów na spędzenie czasu. Wolny od sponsorów i tworzony oddolnie Summer Contrast nie jest usługą dla klientów. Jest inicjatywą, którą możesz współtworzyć swoją obecnością i dzieląc się energią z innymi. A w tym pomagają zanurzenie się w hipnotycznych dźwiękach.

[summercontrast.com](http://summercontrast.com)



## Big Festivalowski

**Termin: 16-18 sierpnia 2024**

**Lokalizacja: Płock**

Big Festivalowski to jedyny w swoim rodzaju miks jakościowej, pozytywnej twórczości, gdzie humor i smaczne dj-skie sety przeplatają się z praktyczną wiedzą. Festiwal, na którym niezobowiązującym elementem dress code'u jest szlafrok – niezależnie od tego, jak duży jest Twój wkład w polską kulturę i sztukę. W przewodze sztuka audiowizualna, ale nie tylko: Muzeum Memów, Klub Festivalowski, Youtuberzy, Stand-Up czy Big Babcie. Festiwal jest żywym, kreatywnym hołdem dla sztuki, która rozśmiesza i podnosi na duchu bez V.I.P treatment, ą-ę i czerwonych dywanów (będą kolorowe!).

[bigfestivalowski.com](http://bigfestivalowski.com)



## Joga Festiwal

**Termin: 18-25 sierpnia 2024**

**Lokalizacja: Wierchomla Mała**

Festiwal bez ograniczeń. Znajdą tu swoje miejsce i interesujące warsztaty dorośli, młodzież i dzieci. To wydarzenie dla praktykujących joginów oraz dla





tych, którzy chcą dopiero rozpocząć swoją przygodę z jogą. Zapraszamy wszystkich, którym nieobca jest myśl dbania o siebie, o swoje ciało i umysł. 120 godzin różnych rodzajów jogi do wyboru, 15 godzin warsztatów i spotkań z ekspertami. Będą to wykłady, pokazy i warsztaty prowadzone przez najlepszych ekspertów w danej dziedzinie. Podczas tygodnia spotkań ze znakomitymi Gośćmi dowiesz się wielu nowych i przydatnych rzeczy na temat zdrowego stylu życia.

Festiwal w swojej formule ma również koncerty, muzykę na żywo, ogniska i wspólną zabawę.

[jogafestiwal.pl](http://jogafestiwal.pl)



## Great September Showcase Festival & Conference

**Termin: 12-14 września 2024**

**Lokalizacja: Łódź**

Great September to wielkie święto branży muzycznej. Koncerty największych polskich gwiazd i najciekawiej zapowiadających się debiutantów. Panele dyskusyjne, warsztaty i nieformalne spotkania, podczas których artyści i słuchacze, menedżerowie i wydawcy rozmawiają o muzyce i wszystkim, co się z nią wiąże. Już teraz na kolejną edycję festiwalu zapraszają: Artur Rojek oraz Miasto Łódź.

Great September to miejsce spotkań i koncertów nowej i młodej polskiej muzyki, ale także festiwal, gdzie piękne jubileusze świętują największe gwiazdy polskiej estrady. Wydarzenie w równym stopniu łączy najciekawsze gatunki współczesnej sceny, jak i kolejne pokolenia Polaków. Pośród niesamowitej architektury miasta Łodzi, mogą cieszyć się występami plejady rodzimych artystów. W tym roku na festiwalu swoje 65. urodziny i 45-lecie debiutu „Don't Cry” świętować będzie z nami Stanisław Soyka.

[greatseptember.pl](http://greatseptember.pl)





# *Chcesz być zdrowy?* Zacznij od bycia szczęśliwym

---

Tekst: Piotr Michoń

---

Thomas Jefferson stwierdził kiedyś, że bez zdrowia nie ma szczęścia. Nauka pokazuje teraz, że może być wręcz przeciwnie. Szczęście jest ważnym elementem utrzymania zdrowia.

Zakonnice i zakonnicy są bardzo wdzięcznym obiektem badań. Oto mamy dużą liczbę osób żyjących w takich samych warunkach; jedzących te same posiłki, wykonujących ten sam rodzaj pracy, praktykujących te same zajęcia, śpiących w tych samych celach itp. Dzięki temu można przyjąć założenie, że jeżeli te osoby, w jakimś wymiarze, różnią się między sobą, to jest to raczej efekt cech, postaw czy zachowań indywidualnych, a nie warunków życia.

To dlatego jednym z najczęściej cytowanych badań na temat czynników wpływających na długość życia jest The Nun Study. David Snowdon i współpracownicy natrafili na dzienniki pisane przez katolickie zakonnice w okresie, gdy wstępowały one do zakonu. Mając średnio 22 lata kobiety pisały o tym, co przeżywają, i jakie uczucia w związku z tym im towarzyszą. Treść dzienników pozwoliła naukowcom określić względną częstość, jak i siłę doświadczanych emocji. Okazało się, że im bardziej pozytywna była treść dzienników pisanych w młodości, tym większe szanse pozostawania wśród żywych 60 lat później.

Podobne badanie wykonano na absolwentach Harvardu. W artykule opublikowanym ponad 30 lat temu psychologowie zauważyli, że sposób w jaki interpretujemy to co nam się przytrafia niesie za sobą konsekwencje dla naszego zdrowia. Peterson i Seligman najpierw przyrzekli się stylowi wyjaśniania zdarzeń u dwudziestopięcioletków. Mówiąc mniej żargonowo: odróżniono optymistów od pesymistów. A następnie zestawili to ze stanem zdrowia tych samych osób w momencie osiągnięcia przez nich 60 roku życia.

**Okazało się, że pesymizm zaobserwowany u młodych ludzi był silnie skorelowany ze słabym stanem zdrowia w wieku dojrzałym.**

Badania zakonnice i absolwentów Harvardu pokazują nam coś, co wielu z nas intuicyjnie jest skłonnych zaakceptować. Optymiści, ludzie zadowoleni z życia, osoby często doświadczające pożądanych emocji żyją dłużej i są zdrowsze. W tym wniosku jest coś co może niepokoić. Zauważyliście? Otóż, zwykle postrzegamy szczęście jako cel do osiągnięcia. Ożenię się, będę miał dziecko, znajdę dobrą pracę – to wszystko służy byciu szczęśliwym. Nie chcę was namawiać do zmiany tej perspektywy. Niech w waszym myśleniu szczęście pozostanie celem ostatecznym. Chcę jedynie pokazać, że na szczęście można też spojrzeć, jako środek do osiągnięcia innych celów. To do czego Was dzisiaj zachęcam to zmiana kolejności wyrazów w zdaniu, a w szczególności do przesunięcia słowa „jeżeli” na jego początek.

**Zamiast standardowego: będę szczęśliwy jeżeli ....**

**Proponuję:**

**Jeżeli będę szczęśliwy, to ...**

**A w tym blogu dokończeniem będzie: „będę zdrowszy”**





Pewnie u części z Was pojawiły się wątpliwości, co do tego, co jest przyczyną, a co skutkiem. Przyznaję, że ja też się nad tym zastanawiałem. Ludzie są zdrowi, bo są szczęśliwi czy też ludzie są szczęśliwi, bo są zdrowi. Spieszę z wyjaśnieniem: obydwa te zdania są prawdziwe. Dziś po prostu zajmujemy się tym pierwszym ujęciem: zastanawiamy się nad wpływem szczęścia na zdrowie. Najpierw postaram się udowodnić, skąd wiemy, że on istnieje. Potem wyjaśnię, skąd się bierze.

Wróćmy na chwilę do początku tego artykułu. Zauważcie, że w przypadku opisanych przeze mnie siostr zakonnych i absolwentów Uniwersytetu Harvarda najpierw były różnice w poziomie szczęścia i optymizmu, a dopiero potem wynikające z nich efekty dla zdrowia. A zatem przyczyną było szczęście, efektem stan zdrowia.

Dla tych, których to nie przekonuje, jeszcze inne przykłady badań. W jednym z nich naukowcy zaobserwowali, że porównaniu do pesymistów optymiści mieli mniejszą śmiertelność, lepiej działający system immunologiczny, lepsze rezultaty leczenia nowotworów. Przeprowadzona niedawno meta-

analiza obejmująca blisko 230 tysięcy osób wykazała, że optymizm obniża ryzyko problemów z sercem. Z kolei w innym badaniu naukowcy odkryli, że częste odczuwanie pożądanych przez większość z nas emocji, takich jak radość, częściowo chroni nas przed chorobami układu krążenia i spowalnia tempo postępu choroby. Z jeszcze innych badań dowiadujemy się, że stres doświadczany w dzieciństwie okazuje się być skorelowany z prawdopodobieństwem stanów zapalnych w dorosłym życiu. Pozytywne emocje i nastroje polepszają układ naczyniowo-sercowy. Szczęście wzmacnia też naszą odporność i przyspiesza proces zdrowienia. W jednym z badań wolontariusze zgodzili się zostać zarażeni niegroźnym wirusem. Po tym jak określono poziom ich zadowolenia z życia, wstrzykiwano im wirusa. Okazało się, że ci z nich, którzy byli szczęśliwi, mieli mniej objawów i szybciej zdrowieli.

**Dowodów na to, że szczęśliwi żyją dłużej i są zdrowsi jest bez liku. Mniej i z mniejszym przekonaniem pisze się o tym, dlaczego szczęście miałyby sprzyjać zdrowiu i długowieczności.**

Póki co, naukowcy wskazują na kilka potencjalnych powodów:

**Po pierwsze**, będąc szczęśliwymi jesteśmy bardziej skłonni do tego, by wprowadzać do naszego życia sprzyjające zdrowiu zachowania i wyeliminować z niego, to co zdrowiu szkodzi. Kiedy ciąży mi egzystencja, częściej rozkładam członki ciała mego na kanapie, w pozycji umożliwiającej sięganie po coś, co kiedyś podobno było ziemniakiem, a dziś jest zintegrowaną formą łączącą w sobie głównie tłuszcze i ulepszacze smaków. Ale może to tylko ja tak mam? Może wy macie inaczej? Po niemiłej rozmowie z szefem albo kłótni z nastolatkiem w domu, spokojnie sięgacie po marchewkę; smutki zapychacie jarmużem, a na chandrę pijecie sok z buraka. Jeżeli tak, to jesteście wyjątkowi. Naprawdę wyjątkowi. U większości ludzi jest odwrotnie. Niezadowoleni z życia rzadziej dbamy o to, co jemy i pijemy. Badania mówią wprost: zadowoleni ze swojego życia ludzie jedzą zdrowiej, częściej sięgają po owoce i warzywa. Szczęśliwi studenci rzadziej od swoich kolegów i koleżanek mieli problemy z wagą, więcej ćwiczyli i jedli zdrowiej. Z kolei neuroza i stres sprzyjały raczeniu się nikotynowym dymem. Inne badanie pokazało, że odczuwając smutek, chętniej niż po owocowe przekąski sięgamy po coś, co psychologowie nazywają żarciem hedonicznym: upaprany masłem pop-corn albo M&Msy.

**Drugi powód** pozytywnego wpływu szczęścia na zdrowie wynika z faktu, że ludzie szczęśliwi częściej są aktywni fizycznie. Badania przeprowadzone w 21 krajach wskazują, że wyższa satysfakcja z życia łączyła się z większym prawdopodobieństwem tego, że dana osoba jest aktywna fizycznie.





# Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

## 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 zaparcí
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla  
Kobiet



**Salus**

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku



[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)  
[www.salus-haus.com](http://www.salus-haus.com)  
[www.naszazielamia.pl](http://www.naszazielamia.pl)  
[fb.com/floradixpolska](http://fb.com/floradixpolska)  
infolinia: 881 21 21 84

używa kremów chroniących przed słońcem, je owoce, ogranicza tłuszcze i mniejszym, że będzie paliła papierosa. Będąc smutnym niewielu z nas pójdzie pobiegać. Rzadko zdarza nam się myśleć coś w rodzaju: mam chandrę to pomacham hantlami, albo: życie mnie frustruje to zrobię sto pompek. Zwykle jest odwrotnie: to dobry nastrój, pozytywne emocje albo zadowolenie z życia odrywają nas od fotela. Dowodów na to dostarczają nam m.in. badania wykorzystujące rezonans magnetyczny. W jednym z nich wskazano, że mózgi szczęśliwych nastolatków lepiej reagowały na umiarkowanie ciężki wysiłek fizyczny niż mózgi ich mniej szczęśliwych rówieśników.

Zauważcie coś istotnego. Już te kilka wspomnianych przeze mnie badań, nie tylko wskazuje, na korzyści zdrowotne bycia szczęśliwym, ale też podkreśla, że bycie nieszczęśliwym może prowadzić do destrukcyjnych zachowań pogarszających stan zdrowia.

**Trzecim powodem** tego, że bycie szczęśliwym sprzyja zdrowiu, są dobre, przynoszące spełnienie, relacje z innymi ludźmi. Dla tych, którzy nie pamiętają, przypomnę o słynnym efekcie Roseto; którego autorzy udowodnili, że życie skupione wokół rodziny i oparte na silnych relacjach społecznych znacząco zmniejsza śmiertelność. Podobne wyniki płyną z wielu innych badań. Udowodniono, że ludzie samotni znacznie gorzej radzą sobie ze stresem niż osoby otoczone przez wspierających przyjaciół i rodzinę. Kobiety, u których wykryto raka, przez co straciły piersi, szybciej wracały do zdrowia, gdy mogły liczyć na kochającego partnera.

**Na koniec:** nie chcę, żebyście odnieśli wrażenie, że dążę do tego, by uczynić szczęście narzędziem do uzyskiwania innych celów. Nie twierdzę też, że bycie szczęśliwym jest lekarstwem na wszelkie zło. Szczęśliwi ludzie też chorują, rozwodzą się i tracą pracę. Nie trzeba też być szczęśliwym, aby być wydajnym pracownikiem. Bycie szczęśliwym to po prostu jeden z wielu czynników wpływających na to, co dzieje się w naszym życiu, a to oznacza, że choć może pomóc, to jednak nie daje żadnej gwarancji. Jest jak zdrowe odżywianie: czujemy się lepiej, ale jedzenie jarmużu i unikanie tłuszczów nasyconych nie daje gwarancji, że będziemy zdrowi.

**Piotr Michoń** – (niepokorny) ekonomista, profesor Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, autor bloga [www.ekonomiaszczescia.pl](http://www.ekonomiaszczescia.pl), badacz zagadnień związanych ze szczęściem, pracą i polityką społeczną. Autor licznych książek i artykułów naukowych, w tym między innymi: „Ekonomia Szczęścia” i „Praca, opieka, płęć. Nauka o (nie)szczęściu.” Członek zarządu International Society for Quality of Life Studies i Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej.





## Floradix Spokój i Równowaga 250 ml

Floradix Spokój i Równowaga zawiera witaminy C i B<sub>12</sub>, wspomagające prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz Ashwagandhę o działaniu tonizująco-adaptogennym w stanach zmęczenia fizycznego i umysłowego. Dla kogo: dla osób zestresowanych, zmęczonych, powyżej 18 roku życia. Produkt bezglutenowy. Nie zawiera alkoholu, sztucznych barwników, konserwantów. Nie zawiera laktozy i jest odpowiedni dla wegetarian i wegan.

[www.naszazielnia.pl](http://www.naszazielnia.pl)

[www.floradix.pl](http://www.floradix.pl)

## Fatburner Forte 10 ml x 10 fiolek

Fatburner Forte skierowany jest do osób pragnących wspomóc organizm w budowaniu wymarzonej sylwetki, dla pobudzenia kondycji i aktywności. Dzięki idealnie dobranym składnikom Fatburner Forte:

- pobudza i motywuje do ćwiczeń fizycznych – kofeina,
- pomaga m.in. w produkcji kolagenu, prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego, zmniejsza uczucie zmęczenia – witamina C
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz białka i glikogenu – witamina B<sub>6</sub>
- pomaga w przemianie węglowodanów – witamina B<sub>1</sub>,
- współdziała w rozkładzie węglowodanów, aminokwasów, w przemianach metabolicznych mających na celu uwalnianie energii – witamina B<sub>3</sub>

Fatburner Forte wraz z aktywnością fizyczną i zbilansowaną dietą sprzyja uzyskaniu wymarzonej sylwetki i lepszej kondycji. Najlepiej stosować pół godziny przed każdą aktywnością.

[www.ginseng.com.pl](http://www.ginseng.com.pl)





Część II

# *O niuansach przemocy* w związkach

---

Tekst: Anna Ceranek-Dadas

---

Jak to się dzieje, że ofiary przemocy często odczuwają bezradność i nie podejmują zdecydowanych działań w celu poprawy swojej sytuacji? Co jest przyczyną pozostawania w toksycznych relacjach intymnych?

Mamy już jasność, iż przyczyna najczęściej kietkowała w toku doświadczania szkodliwych wzorców socjalizacyjnych. Skoro dzieci uczą się poprzez naśladownictwo, a np. wzorec grzecznej dziewczynki czy dziecka nadal trzyma



się mocno normatywnie w społeczeństwie, może to być prostą drogą do uwikłania się w życiu dorosłym w związek przemocowy, gdzie dominujący partner przejmuje kontrolę, a z czasem układ ten się utrwała i granice przemocy sukcesywnie są przesuwane.

## Na tym gruncie wyrasta przemoc

Tak więc ofiara zamiast odejść od agresora, podejmuje coraz to inne próby trwania w zagrażającym jej otoczeniu. Bywa, że w tym względzie wykazuje się coraz większą umiejętnością przewidywania zachowań oprawcy, omijania zakazów, z czasem sama uczy się manipulować, a wszystko to w celu ochrony swojego Ja.

Jakie korzyści z bycia w relacji z przemocowym partnerem może mieć osoba, która doznaje krzywdy? Często korzyści związane są wprost ze stabilizacją finansową. Bardzo wiele osób jest od partnera czy partnerki ekonomicznie zależna. Inną wyraźną korzyścią jest brak doświadczania samotności. Ofiary przyznają, że mają przynajmniej z kim pójść do rodziny, czy pokazać się w miejscach publicznych, sąsiedztwie. Na dalszy plan schodzi u nich świadomość, jaki rzeczywistość jest partner, ale najważniejsze, że nie dochodzi do rozbicia rodziny, wówczas gdy para ma dzieci. Najczęściej też ofiary, które doświadczają przemocy mają nadzieję, że ich partner zmieni się na lepsze.

## Miesiąc miodowy

Nawet osoba, która stosuje przemoc, pokazuje swoje życzliwe, ludzkie oblicze, bywa, że przeprosza za swoje zachowanie, zarzeka się, że już nigdy więcej przemocy się nie dopuści. Obiecuje poprawę, w tych okresach może być hojna, dawać prezenty i może mieć mnóstwo innych zalet.

Zazwyczaj kobieta pozostaje w takiej relacji nie po to, by czerpać z niej bezpośrednie profity, lecz by uniknąć straty, czyli często z silnego lęku o to, co może się wydarzyć, gdy zdecyduje się przerwać ten zakłęty krąg i odejść.

## Jak wyłapać sygnały, że partner może stosować w przyszłości przemoc?

Jeśli kobieta zauważy w partnerze tendencje do agresji i wrogości wobec swoich rodziców, zwierząt, znajomych oraz to, że nie ma on z tego powodu zauważalnych wyrzutów sumienia, pojawia się wówczas ryzyko, że będzie zachowywał się agresywnie również wobec początkowo często idealizowa-





nej partnerki. Im bardziej jest impulsywny i wybuchowy, tym ryzyko, że zastosuje przemoc w związku, jest większe. Oczywiście nie jest to regułą, bywają bowiem oprawcy wyjątkowo ujmujący i opanowani na początku znajomości, jednak opis zaburzeń tego typu nie jest tematem tego artykułu.

Jak wspominałam wcześniej, generalnie to mężczyźni są najczęściej stroną w związku stosującą przemoc, szczególnie jeśli chodzi o jej formę fizyczną. Coraz częściej jednak też kobiety stosują przemoc wobec mężczyzn.

Jeśli chodzi o kobiety, najczęściej przemoc w ich wykonaniu ma bardzo trudne do zaobserwowania z zewnątrz i udowodnienia, pełne niuansów formy, choć akty jawnej przemocy fizycznej również się zdarzają.

## W jaki sposób kobiety stosują przemoc?

Mężczyźni w swoich relacjach najczęściej wspominają o karaniu ciszą, odmianiu seksu, wyśmiewaniu, nienawistnym wzroku, pełnym niechęci czy pogardy. Krytykowaniu ich wyglądu, czy umiejętności podważania męskości.

Przemoc wobec mężczyzn jest rzadziej poruszana i nadal przez to gorzej jako tematyka poznana. Dostępne badania wskazują, że mężczyźni będący ofiarami postrzegają swoją sytuację, podobnie jak kobiety, tak też ją sobie tłumaczą i mają podobne mechanizmy motywacyjne co do decyzji, czy pozostać w związku, czy odejść. Różnicą jednak jest to, że mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety mają opór przed przyznaniem się do bycia ofiarą przemocy. Wstyd, jeszcze bardziej, niż w przypadku ofiar wśród kobiet, gra tu rolę wiodącą. Chciałem być silny, obawiałem się bycia posądzonym o słabość - przyznają często po czasie mężczyźni.

Wracając do rozpoznania zachowań przemocowych, niepokojącym objawem jest również dążenie do nadmiernej kontroli nad drugą osobą w związku. Decydowanie, z kim może i jak często się spotykać, ingerencja w relacje z rodziną czy przyjaciółmi. Sygnałem ostrzegawczym może być skłonność do



traktowania partnera przedmiotowo, poprzez próby kontrolowania różnych sfer życia, nakładania ograniczeń, izolowania od innych. A także nieumiejętność kontroli emocji i reakcje agresywne. Nadmierna i nieuzasadniona zazdrość. Im mniej kontaktów z otoczeniem ma druga osoba w związku, tym bardziej staje się uzależniona od partnera.

Od kobiet często słyszę o próbach partnera wpływania na to, jak się ubierają, czy mają schudnąć czy przytyć, jak ma wyglądać ich fryzura, czy mogą używać kosmetyków do makijażu. Kontrola może dotyczyć przeróżnych sfer życia, pracy, finansów, spędzania czasu wolnego. Często ofiary nie zdają sobie sprawy z tego, że kontrola również jest formą przemocy. Bo przecież mąż tylko nie akceptuje czegoś w wyglądzie żony, albo przeciwnie, wymaga, aby chodziła w szpilkach, bo on tak lubi, a zainstalowana aplikacja śledząca lokalizację służy tu tylko dla poprawy jej bezpieczeństwa.

### Skutkiem zawężania przestrzeni życiowej ofiary jest jej rosnąca zależność od partnera, a także niskie poczucie własnej wartości oraz brak poczucia autonomii.

Gdzie tkwi przyczyna faktu, że częściej to mężczyźni są sprawcami przemocy fizycznej? Prawdopodobnie jest to związane z utrwalonym biologicznie i kulturowo wzorcem męczyzny, szczególnie w młodym wieku, kiedy to zwykle są bardziej agresywni, jeśli weźmiemy pod uwagę statystyki przemocy w związku, rozbojów, napadów czy pobić. Według profesora Wojciszke - z różnic indywidualnych między ludźmi najsilniejsze są różnice międzypłciowe dotyczące seksu i agresji.

***Ciąg dalszy w kolejnym wydaniu *Moje Harmonii Życia* oraz na stronie [mojaharmoniazycia.pl](http://mojaharmoniazycia.pl)***



**Anna Ceranek-Dadas** – psychoterapia osób dorosłych, psychoterapia par, mediacje, psychoterapia uzależnień.  
Kontakt: [a.ceranek-dadas@wsc.poznan.pl](mailto:a.ceranek-dadas@wsc.poznan.pl)  
ul. Mickiewicza 33/47, 60-837 Poznań  
tel. 508 833 186



# Niko niko!

## Czyli o bieganiu z uśmiechem

---

Tekst: Magdalena Zdrowicka-Wawrzyniak, Słow Jogging Kalisz

---

Nie opadł jeszcze kurz na biegowej trasie Lasu Łągiewnickiego w Łodzi, a przede wszystkim nie wyblakły emocje I Radosnego Słow Joggingu z kąpielą leśną, zorganizowanego przez Klub Sportowy Ultra Team Łódź i Stowarzyszenie Słow Jogging Polska, a szykują się już kolejne przedsięwzięcia dla praktykujących wywodzącą się z Japonii sztukę powolnego biegania i zainteresowanych nią.

Już w maju obchodzić będziemy Międzynarodowy Dzień Słow Joggingu. Praktyczne świętowanie możliwe będzie za sprawą Stowarzyszenia Słow Jogging Polska, które w minionym roku celebrowało dziesięciolecie istnienia. Uroczystość odbyła się w Dojo Stara Wieś, w klimatycznym „przedstawicielstwie” Japonii w Polsce.



Prócz uroczystości okolicznościowych, w tym spotkania online z najbliższymi współpracowniczkami nieżyjącego już profesora H. Tanaki - pomysłodawcy techniki slow joggingu, opracowywanej na Uniwersytecie w Fukuoce – z paniami Magdaleną Jackowską i Noriko Sato, odbył się szereg spotkań z kulturą japońską, ale przede wszystkim szkolenie nowych instruktorów. Adeptci slow joggingu, którzy ukończyli w 2023 pierwszy stopień kursu, będący już animatorami, podczas trwającego trzy dni zjazdu zdobywali wiedzę o truchtaniu dla zdrowia i radości oraz doskonalili technikę. Na dziesięciolecie istnienia organizacji w Polsce przybyła Stowarzyszeniu pokaźna grupa nowych instruktorów, powiększając ich liczbę do niemal dwustu.

Pierwszych instruktorów w Polsce, stanowiących fundament Stowarzyszenia SJ Polska szkolił sam prof. Hiroaki Tanaka, który nie przez przypadek opracował metodę powolnego truchtania. - *Zanim to nastąpiło, w wieku 19 lat dowiedział się, że nie będzie mógł kontynuować kariery zawodowego atlety z powodu zdiagnozowanej wady serca. Niezrażony związał z bieganiem karierę akademicką, szukając jednocześnie sposobu na bezwysiłkowe pokonywanie biegiem coraz dłuższych dystansów – mówi Maciej Kozakiewicz, prezes Stowarzyszenia Slow Jogging Polska, uczeń profesora Tanaki. - Na początku musiał zadowolić się krótkimi odcinkami w ślimaczym tempie. Nie minęło dużo czasu zanim zauważył, że stawiając szybciej małe kroki może bez wysiłku pokonywać coraz dłuższe dystanse. Dostosowując odpo-*







wiednio technikę, profesor Tanaka mógł powrócić do dłuższych biegów, a nawet bez ryzyka dla zdrowia pokonywać dystanse maratońskie.

Slow jogging posiada wszystkie zalety biegania, ale pozbawiony jest jego wad. To bieganie w bardzo wolnym tempie, właściwie truchtanie i to znacznie wolniej niż większość z nas sobie wyobraża. Niko niko! – czyli po japońsku: z uśmiechem. Jest umiarkowaną formą aktywności o charakterze wytrzymałościowym idealną do zastosowania w chorobach przewlekłych, takich jak otyłość, cukrzyca, w chorobach sercowo-naczyniowych, czy depresji. Wpisuje się w aktywność, która w takich przypadkach rekomendowana jest w pierwszej kolejności przez większość towarzystw naukowych. Slow jogging jest doskonałą formą prewencji w procesie starzenia, jak również skuteczną metodą zapobiegania sarkopenii. Slow jogging może uprawiać każdy, nie wymaga skomplikowanego sprzętu, jest łatwy w kontynuacji.

Pochodząca z Japonii technika opiera się na prawidłowym kontakcie stopy z podłożem, długości kroku i kadencji, czyli liczbie kroków na minutę. Metoda prof. H. Tanaki, mimo pozornej prostoty, wymaga przynajmniej do czasu opanowania podstaw - współpracy z instruktorem. Instruktorów znaleźć można już praktycznie w każdym większym mieście, ich lista znajduje się na stronie Stowarzyszenia, czyli slowjogging.eu.

Dzięki wsparciu japońskiej firmy Yokohama oraz marki Vitammy, instruktorów spotkać będzie można podczas wspomnianego wcześniej Międzynarodowego Dnia Slow Joggingu, którego świętowanie przygotowywane jest na ostatni weekend maja. Stowarzyszenie planuje na te dni szereg treningów otwartych, w których każdy chętny będzie mógł poznać 'ślimakowanie', przekonać się do techniki, otrzymać impuls do samodzielnego praktykowania slow joggingu, a może dołączenia do grupy truchtających. Ze slow joggingiem można się także zapoznać, uczestnicząc w kursach na animatora techniki, które w tym roku zaplanowano w trzech turach w rozmaitych miastach. Pakiet informacji dostępny jest na stronie SSJP.







## *Czy wiesz, dlaczego* Twój kruk jest podobny do biurka?

---

Tekst i zdjęcia: Elżbieta Sobańska

---

Czy wiesz, dlaczego kruk jest podobny do biurka? To cytat z powieści „Alicja w krainie czarów” Lewisa Carolla i zarazem zagadka podczas Zwariowanej Herbátky u Kapelusznika i Marcowego Zajęcia.

To mój ulubiony fragment książki o przyjęciu poza czasem, gdzie nie ma reguł, a wszystko staje na głowie. Czas się zatrzymał, bo Kapelusznik pokłócił się z Czasem, gdy na przyjęciu Królowej Kier niewłaściwie zaśpiewał piosenkę „marnując czas”. Na zegarku jest zawsze godzina szósta, pozornie czas herbaty, choć na nic nie ma czasu. Czas na herbatę, która nieustannie trwa. Coś nieukończonego. Dzieje się wszystko i nic.

## Warto być w dobrej relacji z Czasem

Zagadka o kruk i biurku to jedna z najstynniejszych łamigłówek w literaturze, kulturze i chyba w ogóle. Męczono o jej wyjaśnienie autora, męczyli się z nią znani i nieznani po dziś dzień. A warto być w dobrej relacji z Czasem. I gdy jesteś w dobrej relacji, to dobrze bawisz się na herbatce z Alicją i Kapelusznikiem w Teatrze Cortique. Kiedy tam wkraczasz, to niczym siedmiolatka z Anglii wpadasz do innego świata. A przecież są to dobrze znane Jeżyce i ulica Mansfelda 4 w Poznaniu. Czy to możliwe, że właśnie w tym fyrtku jest owo tajemnicze przejście do Krainy Czarów ludzkiej duszy?

## Pełna widownia to najlepsza rekomendacja Dzieci potrafią!

Kiedy mierzałam na dziecięcy spektakl w spokojne, niedzielne popołudnie, to z ciekawością przyglądałam się spacerowiczom w różnym wieku, którzy najwyraźniej podążali w tę samą stronę. I faktycznie! Spotkałam tych wszystkich dorosłych na widowni. A ta pękała w szwach: duzi i mali widzowie z niecierpliwością czekali na początek przedstawienia. Coś mi to przypominało... I niedługo po tym, jak na scenie pojawili się artyści, już wiedziałam – widowisko Dziecko Potrafi!

Pewnie wśród Was znajdują się jeszcze tacy, którzy w latach 80. oglądali przed telewizorami lub podziwiali w poznańskiej Arenie imponujące, dziecięce widowisko „Dziecko potrafi”. Co to było za wydarzenie! Znani pomysłodawcy jak Krzysztof Jaślar, znani artyści jak Bohdan Smoleń, grupa VOX, Beata Kozidrak, czy Anna Jurkaszowicz, a to wszystko pod muzyczną batutą samego Zbigniewa Górnego wraz z orkiestrą. To był nasz Poznań. Z czasów, gdzie nikt nie był ani za duży, ani za mały, aby zrobić coś wielkiego dla najmłodszych. W Poznaniu powstawało wiele projektów artystycznych dedykowanych dzieciom: koncerty, przedstawienia, pokazy czy filmy. Jak to się działo, że w tych siermiężnych czasach kultura skierowana do młodego widza była na tak wysokim poziomie?





I to też tak bardzo ujmuje w poznańskim teatrze dla najmłodszych (i nie tylko) na Jeźycach, gdzie wraca czar tamtej sztuki: jest balet i śpiew operowy, i pokazy akrobatyczne, i trochę popisów cyrkowych, i przetamanie granicy kontaktu z widzami. To jest naprawdę sztuka zaangażowana, która sprawia, że widz staje się częścią opowieści o Alicji w Krainie Czarów.

– To był nasz cel – przyznaje zdecydowanie Gabriel Kaczmarek, kompozytor. – Chcieliśmy też zrobić coś, co będzie łączyło całe rodziny, gdzie nawet dorośli spojrzą na akrobacje powietrzne za zachwytem i nie będą się nudzić. I najmłodsze dzieci, które będą miały cały czas bodźce wizualne. Jest ta bliskość.

Po spektaklu, na spotkaniu gości i artystów pojawia się też Anna Niedźwiedź, dyrektorka Szkoły Baletowej Anny Niedźwiedź i Teatru Cortique. Choć spektakl na deskach teatralnych jest od dekady, przeżywa go nie z mniejszym przejęciem niż jego debiut. Ale przecież dla kolejnych uczniów i dzieci na widowni to jest często debiut, więc nie dziwią emocje.

– Sama pamiętam z dzieciństwa, jak bardzo jest to ważne. Mój pierwszy kontakt z operą to była trauma. Zabrali nas na Halkę. Dlatego tworząc nasz teatr, chciałam uniknąć tych wszystkich błędów – opowiada Anna Niedźwiedź. – Celem tej sceny jest praca sceniczna naszych uczniów. Wszystko zaczęło się od szkoły i jest ona naszym priorytetem. Ale jeśli chodzi o najmłodszego widza, to chcemy o niego zadbać pod każdym względem. Największym dla nas komplementem jest to, że choć jest to godzina spektaklu – dużo i mało – to dzieci nie chcą wychodzić z teatru.

Dyrektorka przyznaje, że po spektaklu pyta artystów „I jak tam, dajecie jeszcze radę?”, bo chodzi też o to, aby i oni, i publika dobrze się bawili. I wszyscy dobrze się bawią.

## Sztuka i rzemiosło

Ale jest też coś, co mnie bardzo osobiście ujęło, a jest dla mnie ważne, czyli przywiązanie do rzemiosła. Te wszystkie wspaniałe kostiumy, które można podziwiać w „Alicji w Krainie Czarów” powstają tuż obok sceny, w pracowni krawieckiej. Ale sztuka i rzemiosło przenikają się też w sferze nauki.

– Scena jest dla uczniów, ale też absolwentów, młodych tancerzy, którzy kończą swoją naukę i szukają swojego miejsca zawodowego, bo bardzo trudno jest od razu po szkole dostać angaż, a absolwentów jest więcej niż zapotrzebowania – wyjaśnia Anna Niedźwiedź. – I u nas jest ten idealny moment, żeby praktykować, rozwijać się i poczekać na swój moment. A artysta nie może przestać tańczyć – rok, dwa czy trzy lata przerwy to jest koniec.

I wtedy do naszej rozmowy włącza się sam Kapelusznik, którego zaprosił do nas kompozytor Gabriel Kaczmarek.

– Bardzo ważny jest też dla nas kontakt mistrza z uczniem – objaśnia Gabriel Kaczmarek. – Marcin jest pierwszym skrzypkiem w filharmonii, koncertmistrzem i zarazem jednym z najlepszych skrzypków w Poznaniu. I młodzi widzowie oraz nasi uczniowie mogą podziwiać kunszt jego pracy i na czym on polega, a przy tym mieć najlepsze wzorce.

Przyznam, że sama podczas spektaklu zastanawiałam się, czy Kapelusznik gra naprawdę, a okazało się, że dane mi było podziwiać wybitnego artystę. Takie niespodzianki lubię. To są czary! A Marcin Hermann bawi się





z uczniami i młodymi widzami już 10 lat. I to jest niesamowite. Niczym powrót do dobrej tradycji sztuki dziecięcej sprzed czterech dekad.

– Kiedy pytam dzieci, kim jestem, odpowiadają „Klaunem!”. Chyba przez te kolorowe włosy i kapelusz – śmieje się Marcin Hermann. – A ja wtedy pytam „A czytaliście Alicję?”. „Tak, tak, tak” odpowiadają. „A tam był klaun? „Nie” – znów odpowiadają. „A co mam na głowie?” – próbuję ich naprowadzić. „Kapelusz!”. „To kim jestem? – znów je pytam. „Skrzypkie!”

Ale przecież każdy ma prawo wyobrazić sobie własną bajkę. Zapewniam, że każdy dorosły przypomni sobie, jak to jest, kiedy zobaczy radość w oczach małych tancerzy i widzów. O to chodzi.

– Ludzie za tą sztuką tęsknią. Wcześniej była wystawiana na większej scenie, w Teatrze Wielkim. Tutaj jest inna konwencja, publika z trzech stron, a widzowie tak jakby na nowo ją odkryli, w związku z czym nadal się jeszcze wspólnie bawimy – wyjaśnia dyrektorka.

## Podróż do Siebie

Ale zaraz, zaraz... Gdzie podziata się główna bohaterka sztuki, czyli Alicja? Wciela się w nią niezwykle uzdolniona i obdarzona czarującym sopranem Ksenia Shaushyshvili. Wokalistka współpracuje z Teatrem Kortyque od lat, nauczyła się też elementów akrobatycznych, żeby wspinać się lub zjeżdżać na specjalnych szarfach w trakcie przedstawienia. Zapytałam ją, czy niczym Alicja, ona też dowiedziała się czegoś o sobie.





– To był dla mnie ogrom doświadczenia, nauka pracy z dziećmi. To jest specyficzna scena, trzeba mieć oczy dookoła głowy – opowiada Ksenia. – A ja jestem dość energiczną osobą, a w sztuce miałam być taka bardziej eteryczna, spokojniejsza, więc trzeba było trochę zrzucić z tonu. I cieszę się, że nauczyłam się tego spokoju. To jest to, czego musiałam się naprawdę nauczyć. I co dało mi też ogromne, pozytywne efekty. Dowiedziałam się, że mogę być różna, bo zagranie dziecka też wymaga pewnych umiejętności aktorskich, i to było wyzwanie.

Głos Ksenii i muzyka to dwa nierozłączne elementy przedstawienia. Nie ma słów, jest za to wielki popis dla wyobraźni widza. Ta sztuka może być dla każdego inna.

– Fabuła jest metaforyczna, nie mamy ściślejszych, fabularnych rozwiązań, które by nas ograniczały. Mam tu na myśli to, że dany element musi być zrealizowany w określony sposób – opowiada Gabriel Kaczmarek. – Jest to opowieść bardzo symboliczna, niedostępna. Otwarta interpretacja daje nam gigantyczną dowolność jako twórcom i to nas zainspirowało do przetłoczenia tej powieści na sztukę.

I to jest właśnie tak zachwycające w powieści Lewisa Carolla, że dotarcie do Siebie wymaga czasem właśnie podróży w głąb dziury za tym Białym Królikiem. I nawet kiedy już sądzisz, że znasz odpowiedź, ta się wymyka lub przemienia. Zdziwiał. Dobrze skosztować takiej herbatki, aby poczuć smak życia. Tak, znajdą się czasem ludzie, którzy będą chcieli stłamsić lub narzucić Ci odpowiedź na pytanie, dlaczego kruk jest podobny do biurka. Może będziesz musiał lub musiała przez to uśmierzyć swój lub ich niepokój, przynajmniej do czasu, aż odkryjesz inną odpowiedź na tę życiową zagadkę, która lepiej będzie pasować do Ciebie w

danym momencie. Najważniejsze, że nadal rozmyślasz i przyglądasz się z ciekawością temu, co Cię otacza. I zastanawiasz się, dlaczego kruk jest podobny do biurka...

A Alicja, czyli Ksenia, przeżyje wkrótce nowe przygody na scenie Teatru Cortique. Tym razem, w będzie premiera „Pięknej i Bestii”, do której artyści przygotowawali się od czasu pandemii. I tym razem czeka nas podróż w głąb serca. Czy znajdzie miłość?

Zajrzyjcie do teatru i sami się przekonajcie.





Na toskańskim stole

## *O toskańskich* początkach wiosny

---

**Tekst i zdjęcia: Antoni Rochala**

---

Pomimo obfitych deszczów nawet Florencję ukrytą pomiędzy górami zaczyna nawiedzać słońce. Powoli, nieczęsto. Jakby chciało oswoić mieszkańców Toskanii z ciepłem. Donice jaśminu na balkonach składają obietnicę lepszego jutra, wypuszczając codziennie nowe liście.



Nawet mercato alle Cascine – wtorkowy targ wzdłuż rzeki Arno wydaje się bardziej zielony. Więcej ludzi, więcej kwiatów, więcej życia. Jedyne, co pozostaje bez zmian, to krzyżący głośno sprzedawcy, którzy niezależnie od pory roku, zachwalają swój towar tak samo donośnym głosem. Cytryny i pomarańcze chłoną wdzięcznie światło, mieniając się niczym najpiękniejsza złota biżuteria. Zapragnąłem ich. Kilogram cytryn zawiniętych w papier był już mój. Lubię takie miejsca. Targi są wyjątkową wymianą energii. Chociaż uwielbiam ciszę, w chaosie, który tu dominuje jest coś bardzo ożywczego. Jak poranna kawa, która natychmiast stawia na nogi.

Kilka minut później pakuję do torby kubeczek świeżej ricotty. Obok serów wyjątkowo trudno przejść obojętnie. Zapach i teatralność wielkich krążków serowych omamia, wymazując wszystko to, co znajduje się dookoła. W mojej głowie właściwie od razu rodzi się pomysł, jak umilić sobie to wtorkowe popołudnie. Przechodzę przez most, który kieruje mnie na inny, mniejszy targ warzywny. Stąd pięknie widać renesansową panoramę miasta. Palazzo Vecchio, którego wieża góruje ponad dachami, Kopuła Brunelleschiego i złota cebula na końcu, która oślepia odbijanym właśnie światłem jak latarnia morska. Szum rzeki, która spada dwa mosty dalej z metrowego uskoku miesza się z szumem pędzących samochodów. Kiedy patrzę w dół, przychodzi mi na myśl powtarzane przez florentyńczyków stwierdzenie. „Arno, wiecznie zielona rzeka”. Z Mercato Isolotto widać ogrom Mercato alle Cascine, ciągnie się niczym długi wąż nad rzeką. Nie widać końca. Na ulubionym straganie biorę pomarańcze i winogrona. Na innym orzechy laskowe.

Z tego, co udało mi się zaobserwować przez dwa lata, Toskańczycy w targach odnajdują ważne miejsce spotkań z przyjaciółmi. Tu zawsze bije serce lokalnej społeczności. Najbardziej widać to na mercato di Sant’Ambrogio, pełnym malutkich kawiarni i osterii. Zawsze od rana zdobią go szeregi starych rowerów, które z braku miejsc przypinane są jeden do drugiego. Wspaniale obserwować rytuał codziennego gwaru z pobliskiej piekarni.



Nie ma tu anonimowych ludzi. Gawędzący staruszkowie blokują kolejki, jednak nikt nie zwraca na to uwagi. Pogadać – rzecz święta! Turyści stanowią tu nieznaną mniejszość, na szczęście upodobałi sobie mercato di San Lorenzo w samym sercu miasta. To chyba największa hala targowa, choć dla mieszkańców Florencji staje się ważniejsza pod wieczór, kiedy można się tam spotkać na drinka z przyjaciółmi.

Pogoda jest dziś wyjątkowo piękna, dlatego zamiast wrócić do domu, biorę swój rower i jadę Lungarno prosto pod różany ogród. Znajduje się w naprawdę urokliwej okolicy, na Oltrarno. To dość spokojna część miasta. Znana przejeźdnym głównie jako droga prowadząca do Piazzale Michelangelo. Jednak schodząc z prowadzącego wzdłuż Arno chodnika w boczną uliczkę można znaleźć się w innym, cudownym świecie pełnym tajemniczych sklepików z dziwną biżuterią albo irańskimi ozdobami czy niszowe pracownie perfumeryjne. Tu znajduje się też sklep z autorskimi grafikami znanego lokalnego artysty. Clet od lat przerabia znaki drogowe, nadając florenckim ulicom charakteru i zabawnego animuszu.

Ogród różany mieści się właściwie na tym samym pagórku co Piazzale Michelangelo. Darzę to miejsce szczególną sympatią, a wczesna wiosna odświeża wspomnienia, kiedy uczyłem się tu całymi dniami do egzaminów. Kwiecień sprawia, że różane krzewy są w pełnym rozkwicie. To miejsce przypomina o dziewiętnastowiecznym triumfie Florencji, która na sześć lat stała się stolicą republiki. Jednak te sześć lat (1865-1871) starczyło, aby miasto znów zakwitło. Fasady wielu znanych kościołów zostały ukończone, wzdłuż Arno powstał deptak, a Giuseppe Poggi zaprojektował ogród różany, który dzięki uprzejmości partnerskiego miasta, Kyoto zyskał nawet część japońską. I chociaż miasto już wcześniej było naprawdę piękne, to w dziewiętnastym stuleciu zostało naprawdę starannie dopieszczone. Ogród pachnie niesamowicie. Sporo ludzi przychodzi tu właśnie, żeby poczytać. Leżą na kocach. Psy radośnie biegają lub drzemią przy właścicielach. Popołudniami przy małym barze w wyższej części parku muzycy grają na gitarach, żeby umilić i tak





wspaniałe momenty. Błogość. Mimo bliskości zatłoczonego miasta, tu naprawdę można nacieszyć się spokojem.

Jednak wyrrywam się z tego uścisku, spieszę do domu, by na oparach szczęścia zrobić sernik na poczet nadchodzącego okresu gorących dni i złotych wieczorów na balkonie. Sernik to miłość, którą zdecydowanie dzielimy z Włochami. Chyba nie byłoby we Florencji trattorii, która przynajmniej sezonowo nie miałaby swojej interpretacji tego deseru. Ale najczęściej jest to ciężki, mało słodki, zbity sernik zwieńczony owocami lub czekoladą. Ma niewiele wspólnego z naszym rodzimym. Bliżej mu do sernika w stylu amerykańskim. Nie lubię trzymać się utartych schematów, bo po co, skoro można wyjść nieco poza ramy? Dlatego sernik na poczet lata musi wywoływać uśmiech od pierwszego kęsa. Ten jest idealną metaforą letniego zachodu słońca. Jednak wystarczy chwila nieuwagi, zjadana kęs po kęsie przyjemna myśl, aby przegapić moment, kiedy to złota kula zatopi się całkowicie w horyzoncie. I wtedy jest już po wszystkim.

## SERNIK NA POCZET SŁOŃCA

### Spód:

100 g masła

100 g brązowego cukru

110 g mąki

100 g prażonych posiekanych orzechów laskowych

3 g soli

Połączyć jak kruszonkę i wyłożyć nią formę, w której pieczemy sernik. Najlepiej kwadratowy rant 18 x 18 cm. Piec w 160 stopniach około 12 minut.

### Masa serowa

150 g ricotty

200 g serka typu philadelphia

70 g cukru pudru

50 g jogurtu naturalnego

2 jajka

Skórka starta z jednej wyparzonej cytryny

30 g zmielonego maku

Serki i cukier wymieszać łyżką, a następnie wszystko połączyć razem mieszając powoli różgą kuchenną. Im mniej lejąca jest masa, tym lepiej. Najlepiej przelać do rantu ze spodem, który dopiero co został wyjęty z piekarnika. Zmniejszyć temperaturę do 110 stopni i piec około 35 minut, aż sernik się zetnie, ale na środku wciąż będzie miał żelową konsystencję.







### **Krem:**

100 g śmietanki 36%

100 g serka mascarpone

20 g cukru pudru

Wszystko razem ubić.

Stoik konfitury pomarańczowej

Tabliczka białej czekolady

20 g wiórków kokosowych

Czekoladę roztopić w kąpieli wodnej i rozsmarować na papierze do pieczenia. Posypać obficie wiórkami kokosowymi i wstawić na chwilę do lodówki. Zimny sernik wyjąć z rantu, ozdobić kremem, konfiturą i pokruszonymi kawałkami białej czekolady z kokosem.

Ten sernik i kieliszek wina to chyba moja ulubiona konkluzja toskańskich wieczorów na moim florenckim balkonie.



**Antoni Rochala** - miłośnik jedzenia i włoskich zachodów słońca, który wciąż oswaja sobie Florencję. Absolwent Italianistyki na Uniwersytecie Łódzkim. Cukiernik i profesor cake designu we florenckiej Akademii Sztuki Kulinarnej Cordon Bleu. Działacz w ramach inicjatywy „Firenze per il clima”. Uważny obserwator toskańskiej codzienności, który nie wyobraża sobie życia bez momentów zadumy na sienneńskim Piazza del Campo. Podróżnik, wierzący, że integralną częścią szczęścia są krzyżujące się ludzkie historie.



 Z życia babu

# Przedwakacyjną wzrost aktywności

---

Tekst: Kamilla Placko-Wozińska

---

Najbardziej przekonującym dowodem, że lato coraz bliżej jest to, co w klubie, gdzie baba ćwiczy ujrzała. Tłok taki, że do maszyn kolejki się ustawiła. A w szatni rozmowy o tym, która ile już schudła i ile jeszcze zamierza, zanim w letnie ubranka wbić się trzeba będzie. Baba specjalnie zaimponować czym nie miała, więc pochwały rzucała tylko i o diety różne z grzeczności raczej dopytywała. Postanowiła bowiem w tym roku żadnych gwałtownych ruchów nie wykonywać. W sensie na jakieś diety cudowne się nie rzucać, bo ruchy gwałtowne w klubie robić będzie. I na aerobiku wodnym też. Jak człowiek poćwicz, to energii więcej do pracy ma i stosunek do ludzi życzliwy bardziej.

Przykładem tego najlepszym dentysta baby jest. Uśmiechnięty zawsze i ładny jak z obrazka. W filmie romantycznym dentystę grać mógłby, gdyby nie to, że nim akurat jest. Zanim baba na fotelu usiądzie, poopowiadają sobie zawsze o sportowych wyczynach. A jak już siedzi, dentysta mówi, że właśnie do pracy na rowerze przyjechał, albo że dzień od biegania w parku zaczął.

- Ładny to on rzeczywiście jest – koleżanka baby, co w sprawie plomby nowej poszła, stwierdziła. – Szkoda, że synem naszym mógłby być. Ale ten uśmiech...

I zaraz sprzeczać się zaczęły, do której uśmiecha się bardziej. Że do niej, baba przekonana była, bo taką duszą bratnią od ćwiczeń jest. Dowód zresztą podczas wizyty najbliższej miała. Dentysta jak zawsze serdecznie się przywitał, czy rower baba wreszcie uruchomiła spytał.

- Jak ja lubię, gdy pani do mnie przychodzi! – oświadczył, a baba aż pokraśniała i żałowała tylko, że koleżanka tego nie słyszy. A gdy na fotelu już była, dodał: - Tak mi pani babcinę moją przypomina...



Bardzo się babie na aerobiku podobało, gdzie przyjaciółka ją wyciągnęła. Że lekki bardzo jest, z początku jej się zdawało i że po zajęciach popływa jeszcze. Ale na koniec z trudem z basenu wyszła.

Dwanaście pań ćwiczyło i jeden facet też. Wszystkie w jego stronę typały, czy aby z wdziękiem rękoma koła zatacza i nóżki zgrabnie podnosi. A w szatni, w której naraz dwanaście pań się znalazło dyskusję żywą wywołał.

- Jak nic babkę jakąś wyrwać chce – pierwszy głos padł i zaraz weselo dodał: - No, przyznacie się, która wolną jest?

Z trudem przez weselość ogólną kolejny głos się przebił i pana w obronę wziął:

- Nie, on dla zdrowia i kondycji przychodzi...

- Dla zdrowia i kondycji to by biegał i na siłownię chodził, a nie w basenie z nami się pływał – stanowczo najwyższa blondynka oświadczyła. – Wolną to jestem, ale dla mnie za niski.

- I się ciesz, bo on wrażenie kobieciarza robi – koleżanka jej oceniła. – Ogląda nas wszystkie po kolei.

Baba już wtrącić zamierzała, że odwrotnie raczej jest, że wszystkie i to nie po kolei, a równocześnie nawet na rodzinę typały. Nie zdążyła jednak, bo jakby na potwierdzenie opinii jej pani, co już wcześniej faceta broniła zareagowała.

- Nieprawda to jest – kategorycznie oświadczyła. – Patrzyłam na niego, ćwiczył ambitnie i skoncentrowany bardzo był.

- Skoncentrowany? Ale na czym – zaśmiała się kolejna pani. - Gapił się na nas. Na panią zresztą też. I to bardzo.

- A to akurat w porządku by było – obrończyni dziwnie się odezwała. I wyjaśniła: - Bo to mąż mój jest...

*Co wtorek nowy felieton „Z życia baby”  
na stronie mojaharmoniazycia.pl*



Martin Martinger

## Dzike Bieszczady. 100 nieznanych miejsc blisko natury

Dzikość Bieszczadów narodziła się z ich nieodległej historii i jest z nią nierozłącznie związana. W położonych na uboczu uroczyskach łatwiej znaleźć trop niedźwiedzia niż odcisk buta człowieka. Góry te są domem dla unikatowej w skali Europy fauny i flory, którym wciąż jeszcze można przyjrzeć się z bliska. Pomogą w tym kolejne strony tej książki, odkrywające świat bieszczadzkiej przyrody, ślady dawnych mieszkańców gór, a także niezwykłe zakątki nieopisane wcześniej w przewodnikach turystycznych.

**Wydawnictwo Bezdroża**

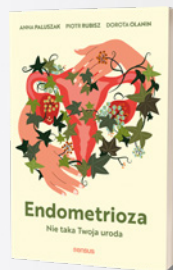


Anna Paluszak, Piotr Rubisz, Dorota Olanin

## Endometrioza. Nie taka Twoja uroda

Książka ta powstała z dwóch powodów. Pierwszy to wypełnienie luki w wiedzy dotyczącej endometriozy. Poradnik stanowi więc swego rodzaju kompendium wiedzy na jej temat. Wyjaśnia dokładnie, czym jest endometrioza, kto na nią choruje, jakie są jej objawy i powikłania, a także jak wygląda rzeczywistość chorujących kobiet. Drugim powodem, dla którego troje autorów podjęło temat, jest pomoc osobom dotkniętym tym przewlekłym schorzeniem - ukazanie im sposobów diagnozowania i leczenia endometriozy, jak również skutecznych form pomocy pozalekarskiej. W tym przeciwwzpalnej diety, niezwykle istotnej w łagodzeniu przebiegu choroby.

**Wydawnictwo Sensus**



Sylwia Kocoń

## Szkice miłości. Jak odnaleźć drogę do siebie i swojego szczęścia

Książka stanowi swojego rodzaju zapis drogi do pełni kobiecości. To nie jest prosta droga. Bywa kręta, kamienista. Czasem leżą na niej naprawdę wielkie góry. Nietatwo je ominąć, trudno się na nie wspiąć. Ale warto, ponieważ nagroda, jaka czeka na końcu, jest wielka. To pełna miłości samoakceptacja. I ogrom dodatkowych sił, które od zawsze w Tobie drzemały, tylko dotąd nie miały sposobności, by je dla siebie uaktywnić.

**Wydawnictwo Sensus**





Kris Brandt Riske

## Kompletna księga astrologii. Wykorzystaj gwiazdy, układy planet i Zodiak do skutecznej realizacji swoich życiowych celów

Odkryj tajemnice swojego przeznaczenia z astrologią. Twój horoskop urodzeniowy to klucz do zrozumienia darów, talentów i życiowych wyzwań. Zrozumienie własnego wykresu urodzeniowego pozwoli ci na głębsze poznanie siebie i zodiaku. Ta książka to kompleksowe wprowadzenie do astrologii, prezentujące znaczenie planet, znaków zodiaku, domów i aspektów. Zawiera ponad 30 ilustracji, w tym horoskopy znanych osób, co ułatwia naukę. Odkryjesz, jak wykorzystywać astrologię w relacjach, karierze i finansach. Nauczysz się czytać znaki i interpretować ich wpływ na swoje życie. Ta praktyczna księga oferuje metody wykorzystania astrologii do maksymalizacji potencjału zawodowego i finansowego, znalezienia idealnego partnera oraz osiągnięcia wewnętrznej harmonii. Wyrusz w astrologiczną podróż do odkrywania siebie i kosmicznej mądrości.

**Wydawnictwo Studio Astropsychologii**



Claire Marie

## Duch chorób. Choroby mają nam coś do przekazania

Claire Marie, francuska psycholog i praktyk szamański, po latach spędzonych przy łóżkach pacjentów, wyruszyła w świat, od Szwecji po Anglię, od Francji po Nepal, by odnaleźć zapomniane go ducha chorób. Wołanie było na tyle silne, że zostawiła za sobą rodzinę i cały dobytek, by przez kilka lat przemierzać, nierzadym nomadką, kontynenty w pogoni za odpowiedziami.

Dlaczego chorujemy? Co choroba, ten niechciany gość, próbuje nam przekazać, po co przysłała? Książka „Duch chorób” Claire Marie odstania jej tajemnicę.

Przekaz jest prosty: jeśli zaczniemy słuchać swojego ciała i jego chorób, odrobimy lekcję i być może zmienimy swoje postępowanie. Zarówno w skali jednostki, jak i globalnie. Ale jak to zrobić? Jak skontaktować się z duchem choroby, by się od niej uwolnić? Jak ją uszanować, zaakceptować, by uzdrowiła, nie tylko ciało ale naszego Ducha?

Wspólnie z autorką zagłębiamy się w ten także grząski temat, by jednak ostatecznie odkryć tajemnicę Sieci chorób, potęgi wspólnoty i duchowości, która z chorobą jest ściśle związana.

**Wydawnictwo New Space**







Promenada VIII, 100x120 cm,olej, płótno, 2024 r.

Nowa wystawa w poznańskiej galerii „kolor i kropka”

## *Turyści*

Turysta, podróżnik, wycieczkowicz... To ponoć określenia odległe znaczeniowo, jednakże integrujące się w obrębie tego, co nieznanne i zarazem silnie powiązane z człowiekiem i jego otoczeniem. Bowiem wszystko osadza się na fundamentalnym pytaniu: dokąd zmierzamy?

Andrzej Maciej Łubowski w czasie trwania pandemii postanowił powrócić do swych fotorealistycznych praktyk, tak jakby chciał odczarować rzeczywistość. Jednak nie bombarduje widzów ich nadmiarem, a wynajduje to, co w każdym szczególnie warte jest uwagi. Wychodzi z mroku wnętrza i usadawia się bezpośrednio wśród ludzi.





Turyści I, olej, płótno, 2021 r.



Turyści II, 30 x 36 cm, olej, 2021 r.

- A jego obrazy, w przeciwieństwie do spontanicznych ujęć czy wakacyjnych wspomnień, mają unikalną zdolność do komunikowania się bezpośrednio z naszymi zmysłami i emocjami, stają się w ten sposób przystępne, bardziej porywające niż same słowa. Obecny w nich przesyt zaciera rozumienie fotografii jako mitu opartego na jej sprawczości i sile chwytania tego, co ulotne. W latach 2020–2024 powstają cykle obrazów *Plaża* i *Promenada*, na których medium malarskie znów powiązane jest z reporterskim okiem fotografa. Niechybnie nasuwają się prace z lat siedemdziesiątych, mimo że zupełnie inne, to zązębiające się z tymi najnowszymi – opisuje Hanna Kostowska, kuratorka wystawy.

Andrzej Maciej Łubowski - urodził się w 1946 roku w Poznaniu. Studia w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie ukończył dyplomem z malarstwa w 1971 r. w pracowni prof. Stefana Gierowskiego. Po ukończeniu studiów wrócił do Poznania. W 2010 r. uzyskał tytuł profesora sztuk plastycznych. Jest profesorem na Wydziale Architektury Politechniki Poznańskiej, animatorem życia artystycznego i kuratorem licznych wystaw. Zorganizował przeszło 50 wystaw indywidualnych swojej twórczości z zakresu malarstwa, brał także udział w wielu wystawach zbiorowych w kraju i za granicą. Jego prace znajdują się w muzeach oraz innych zbiorach państwowych i prywatnych, w tym w Kolekcji Sztuki XX i XXI wieku w Muzeum Sztuki w Łodzi, jest odznaczony brązowym i srebrnym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis.

Wystawa potrwa do 15 czerwca.

Kolor i kropka, ul. Bukowska 32, Poznań, [www.kolorikropka.pl](http://www.kolorikropka.pl)



Klub Kobiet Przedsiębiorczych

# Apetyt na życie

„Apetyt na Życie” to niezwykle wydarzenie, które przeniosło uczestniczki cyklicznych spotkań Klubu Kobiet Przedsiębiorczych w świat pełen inspiracji i pozytywnej energii. Gościnią kwietniowego spotkania Klubu była Mario-

la Bojarska-Ferenc, polska ikona fitness – za swoją misję uważa popularyzację zdrowego stylu życia. Była prekursorką fitnessu w Polsce i zapoczątkowała modę na bycie fit.

Podczas prelekcji przedstawiła aspekty zdrowego stylu życia, zwracając uwagę nie tylko na aktywność fizyczną, ale także na znaczenie równowagi emocjonalnej i duchowej. Dzięki bohaterce wieczoru oraz gospodarzom Harmonia Wellness Club & Pool i Andersia Hotel doświadczonym specjalistom w dziedzinie wellness, panie uczestniczące w spotkaniu otrzymały praktyczne wskazówki i motywację do podejmowania aktywnych kroków w kierunku harmonijnego życia.

*Fot. Daria Olzacka*





# Polskie Centrum Biowitalności!



Manor House  
HOTEL



**W hotelu Manor House SPA  
pobudzisz organizm do  
autoregeneracji, wzmocnisz  
siły witalne i dobrostan**

Hotel dla dorosłych (bez dzieci),  
przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze holistyczne SPA w Polsce,  
autorski program odmładzający

Energetyczne terapie, koncerty  
na gongi, kąpiele Ofuro

Bezchlorowy basen i kompleks  
łaźni Rzymskich

Technologia Grandera do „ożywiania”  
wody w całej posiadłości

Miejsca Mocy w Ogrodzie Medytacji:  
Kamienny Krąg, piramida Horusa,  
spiralą, labirynt, Ogród Zen

Zabytkowy, 10-hektarowy park  
z Witalną Wioską SPA i Chatą Solną

Kojąca zmysły bliskość przyrody,  
czyste powietrze wolne od smogu

Restauracja z kuchnią polską,  
wegańską i autorską „Dieta Życia”

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Łądownisko dla śmigłowców



[www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)



# 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](http://www.cholesterolwnormie.com.pl)

## NOWOCZESNA NATUROTERAPIA JEST W ZASIĘGU TWOJEJ RĘKI

Odkryj jej potencjał dzięki Xenico



suplement diety

DOSTĘPNE  
W SKLEPACH  
ZIELARSKICH

