WITAMINA C - WAŻNE FAKTY I POPULARNE MITY

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla Ciała i Duszy

Nr 11/2020 (22)
dlacialaiduszy.pl

W projekcie okładki wykorzystano zdjęcie: iStock.com/Дина Орлова

**POBIERZ MUZYKĘ DO MASAŻU**

NIEZWYKŁA MOC **WIZUALIZACJI**

**AJURWEDA:** DRUGA Z TRZECH DOSH

**POZYTYWNY HOROSKOP**

## ZIOŁA I PRZYPRAWY ANTYGRZYBICZNE

JAK OSIĄGNĄĆ HARMONIĘ POMIĘDZY CIAŁEM, UMYSŁEM I DUSZĄ?

# CHCĘ DARMOWĄ PRENUMERATĘ

# SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/bernardbodo

## NAGRANIA AUDIO


**Muzyka do masażu**

Wzmocnij relaksujące doznania podczas masażu. Pozwól sobie na prawdziwe odprężenie i wyciszenie. Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.

Strona 8

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

## ZDROWE ODŻYWIANIE


**Witamina C - ważne fakty i popularne mity**

Sprawdź, czym jest ta cenna dla naszego zdrowia substancja, kiedy i jak ją stosować, by w pełni wykorzystać jej potencjał.

Strona 10

**Zioła i przyprawy antygrzybiczne**

Matka Natura wyposażyła nas w spory arsenał naturalnych specyfików o działaniu przeciwgrzybiczym…

Strona 21

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

## ZDROWY STYL ŻYCIA


**Ajurweda: druga z trzech dosh - Pitta**

Ajurweda to filozofia życia zakładająca, że doskonałe zdrowie jest naturalnym stanem każdej żywej istoty. By je zachować…

Strona 27

**Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie - Grasica i tarczyca**

To kolejny artykuł z cyklu jak umysł wpływa na ciało i odwrotnie…

Strona 34

# SPIS TREŚCI

Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

## ROZWÓJ OSOBISTY


**Jak osiągnąć harmonię pomiędzy ciałem, umysłem i duszą?**

Równowagę pomiędzy ciałem, umysłem, a duszą uzyskuje się poprzez uzdrowienie łączności między trzema elementami istnienia człowieka.

Strona 38

**Niezwykła Moc Wizualizacji**

Wizualizacja to jedna z najpotężniejszych technik przemiany życia. Polega ona na…

Strona 45

**Anielskie Inspiracje**

To pełne mądrości i miłości wskazówki, które otulą Cię cudownymi energiami.

Strona 50

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

## MAGIA I WRÓŻBY


**Numerologia: Mistrzowska Liczba 11 - Jaka jest?**

Jeśli interesujesz się numerologią i jej znaczeniem, być może kiedyś słyszałeś o tak zwanych „Liczbach Mistrzowskich". Co to takiego? Takim mianem określa się…

Strona 52

**Pozytywny Horoskop**

Sprawdź pozytywne i inspirujące wskazówki na koniec roku jakie dla Ciebie przygotowaliśmy!

Strona 58

# Pobieram i przesyłam dalej!

Nasze czasopismo jest darmowe, dzięki temu możesz wysyłać go Przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj na swojej stronie www.

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
ŻYJ POZYTYWNIE
NIEZAWODNY SPOSÓB NA SPEŁNIANIE MARZEŃ
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY - JEZIORO
OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
POWODZENIE I SUKCES
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 04/2020 (15)
dlacialaiduszy.pl
Kuchnia 5 przemian
22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele
ZA DARMO MUZYKA do Relaksacji
NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
Uwalniające Przebaczanie
KWIATY OCZYSZCZAJĄCE POWIETRZE
JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?
WIELKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 01/2020 (12)
dlacialaiduszy.pl
DODATEK:
MUZYKA NA DOBRY SEN
POKOCHAJ SIEBIE
POSŁUCHAJ MP3
SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
RELAKS I ODPRĘŻENIE
O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
4 NAJWAŻNIEJSZE KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
UZDRAWIANIE ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO
CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?
JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?
JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIE NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 4 (4) 05/2019
afirmacje
ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA
POSŁUCHAJ MP3
PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
łatwość i lekkość
JAK MĄDRZE WSPIERAĆ BLISKICH?
JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?
DŹWIĘKI NATURY
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA
POZNAJ SEKRET HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDŹMI

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 03/2020 (14)
dlacialaiduszy.pl
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
KOCHAM SWOJE CIAŁO
KORZYSTAJ Z OTACZAJĄCEJ CIĘ OBFITOŚCI
NUMEROLOGIA JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?

Reklama własna Wydawcy

# ”Łączymy Ekspertów, by dawać Wam więcej! Dołączysz?

*Jeśli prowadzisz działalność związaną z tematyką naszego czasopisma, to teraz możesz zamieścić w czasopiśmie swoje materiały, pokazać swoją działalność, dotrzeć do naszych czytelników i zyskiwać nowych klientów. Łączymy wspaniałych ludzi i wspólnie pomagamy innym.”*

*Sławomir Mika*
Redaktor Naczelny
„Dla ciała i duszy”

**DOŁĄCZAM jako Ekspert**

Muzyka dla ciała i duszy

# Muzyka do masażu

Wzmocnij relaksujące doznania podczas masażu.
Pozwól sobie na prawdziwe odprężenie i wyciszenie.
Muzyka powstała w naszym studiu nagrań.
*Redakcja "Dla ciała i duszy"*

Zdjęcie: iStock.com/bernardbodo

Nagranie do użytku prywatnego (niekomercyjnego)

# Zdrowe Odżywianie

W zdrowym ciele zdrowy duch. Dróg prowadzących do tego, by czuć się dobrze na ciele i w duchu jest wiele. Chcemy pokazać Ci niektóre z nich i poszerzyć Twoje horyzonty. Dlatego w tym dziale znajdziesz szeroką wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, a wszystko to w oparciu o fakt, że ciało i umysł to dwie różne części, ale wciąż jednej całości.

Zdjęcie: iStock.com/marilyna

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/yulka3ice

# Witamina C

## ważne fakty i popularne mity

**Większości z nas witamina C kojarzy się głównie z sezonem jesienno - zimowym i często pojawiającymi się wtedy infekcjami. Jednak popularne przekonanie, że witamina C leczy przeziębienie jest pewnym uogólnieniem.**

Sprawdź, czym tak naprawdę jest ta cenna dla naszego zdrowia substancja, kiedy i jak ją stosować, by w pełni wykorzystać jej potencjał. Poznaj całe spektrum jej właściwości, które jest dużo szersze, niż powszechnie utarło się sądzić.

# Czym jest witamina C ?

Witamina C to inaczej kwas askorbinowy. Możemy spotkać jego formę L- lub D-. Kwas D-askorbinowy występuje rzadziej w przyrodzie, nie jest aktywny biologicznie i praktycznie nie daje żadnych korzyści naszemu organizmowi. Aktywny biologicznie jest natomiast **kwas L-askorbinowy** i to on stanowi bezcenną wartość dla naszego zdrowia, czyli witaminę C.

# Podstawowe funkcje witaminy C w organizmie człowieka:

- ✓ to silny przeciwutleniacz eliminujący szkodliwe wolne rodniki,
- ✓ buduje odporność organizmu,
- ✓ stymuluje prawidłowe wchłanianie wapnia oraz żelaza,
- ✓ bierze udział w syntezie kolagenu, dzięki czemu pozytywnie wpływa na gojenie się ran, stan stawów i kości,
- ✓ wykazuje korzystne działanie na skórę - redukuje przebarwienia, zapobiega powstawaniu

Kliknij po darmową prenumeratę!



siniaków, chroni przed szkodliwym wpływem promieniowania UV,

- ✓ wzmacnia układ sercowo - naczyniowy,
- ✓ przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi,
- ✓ reguluje poziom cholesterolu,
- ✓ łagodzi reakcje alergiczne,
- ✓ regeneruje, zmniejsza zmęczenie, podnosi ogólną wydolność organizmu,
- ✓ leczy stany zapalne,
- ✓ działa kojąco na układ nerwowy,
- ✓ wspomaga utrzymanie dobrego nastroju,
- ✓ pozytywnie wpływa na funkcje mózgu,
- ✓ zapobiega chorobom podeszłego wieku, jak zaburzenia pamięci, czy funkcji poznawczych,
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

# Naturalne źródła witaminy C

To przede wszystkim warzywa jak: **papryka, zwłaszcza żółta i czerwona, natka pietruszki, szczypiorek, koperek, kapusta (także kiszona), brokuły, kalafior, pomidory, ziemniaki, brukselka, szpinak, jarmuż, chrzan, rzepa, kalarepa, cebula, groszek zielony, szparagi,**

owoce: **jabłka, porzeczki, kiwi, truskawki, maliny, jeżyny, owoce cytrusowe, arbuzy, ananasy, melony, granaty, kaki, papaja, pigwa,**

a także: **dzika róża, czarny bez, rokitnik, acerola, dereń, chili, chia i jagody goji.**

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Suplementacja witaminy C

Wszystkie farmakologiczne preparaty z witaminą C dostępne na rynku zawierają w sobie kwas L-askorbinowy, w większości przypadków pozyskany w sposób syntetyczny.

# Warto wiedzieć, że...

witamina C, czy to naturalna, czy syntetyczna to zawsze kwas L-askorbinowy i ta informacja powinna interesować nas najbardziej. Określenia typu „lewoskrętna" lub brak takich określeń nie mają wpływu na właściwości i działanie witaminy C, czyli po prostu kwasu L-askorbinowego.

# Przyswajalność witaminy C

Witamina C, czy to pochodzenia naturalnego z warzyw i owoców, czy syntetyczna ma tę samą budowę chemiczną i właściwości. Jednak przewagą naturalnej

Zdjęcie: iStock.com/TRADOL LIMYINGCHAROEN

witaminy C jest to, że jest lepiej przyswajalna i dłużej utrzymuje się w organizmie człowieka.

## Ważne!

Niektóre leki w znacznym stopniu ograniczają przyswajalność witaminy C, podobnie jak niektóre schorzenia. W razie wątpliwości, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

## Jak najlepiej wykorzystać naturalną witaminę C ?

Wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad:

1. Witamina C jest wrażliwa na działanie wysokiej temperatury, dlatego w miarę możliwości spożywaj warzywa i owoce na surowo.

2. Witamina C jest wrażliwa na działanie światła, dlatego warzywa i owoce obieraj, krój, rozdrabniaj tuż przed samym podaniem lub zjedzeniem.

3. Witamina C jest wrażliwa na kontakt z powietrzem, dlatego sałatki i inne dania na bazie surowych warzyw, czy owoców możesz połączyć z odrobiną oleju lub innego „sosu", które ograniczą jej bezpośredni kontakt z otoczeniem.

4. Wybieraj jak najświeższe warzywa i owoce - właśnie w nich znajduje się najwięcej witaminy C.

5. Warzywa i owoce obieraj ze skórki jak najcieniej - zwykle tam znajduje się najwięcej witaminy C. Jeśli możesz spożywaj je ze skórką.

Kliknij po darmową prenumeratę!



6. Nie mocz warzyw ani owoców w wodzie, bo część witaminy C do niej przeniknie.

7. W przypadku gotowania, warzywa lub owoce wrzucaj bezpośrednio do gotującej się wody. Nie wcześniej.

8. Wykorzystuj wodę po gotowaniu warzyw, czy owoców jako bazę do zup, sosów, kompotów itp.

## Zapotrzebowanie organizmu człowieka na witaminę C i jej zalecane dzienne spożycie

Ludzki organizm sam z siebie nie wytwarza kwasu L-askorbinowego, dlatego niezbędne jest jego regularne dostarczanie wraz z pożywieniem.

Zapotrzebowanie na witaminę C zależy od wielu czynników indywidualnych, między innymi od wieku, płci, stanu zdrowia, masy ciała, aktywności, stylu życia itp. Uznaje się, że:

- dzieci do 3 lat powinny przyjmować od 20 do 40 mg witaminy C na dobę (proporcjonalnie do wieku),
- dzieci od 4 do 12 lat potrzebują około 50 mg witaminy C na dobę,
- dzieci i młodzież od 13 do 18 roku życia potrzebują jej od 65 do 75 mg na dobę,
- a dorośli powyżej 19 lat powinni dostarczać sobie od 75 do 90 mg witaminy C na dobę.

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C posiadają osoby:

- w podeszłym wieku,
- aktywnie uprawiające sport,
- wykonujące ciężką pracę fizyczną,
- żyjące w długotrwałym stresie,
- palące papierosy,
- spożywające duże ilości alkoholu,
- z zaburzeniami apetytu,
- kobiety w ciąży oraz karmiące.

Zdjęcie: iStock.com/LysenkoAlexander

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Ważne!

**Maksymalna bezpieczna dzienna dawka witaminy C to 1000 mg** - dotyczy to zwłaszcza jej wersji syntetycznej. Nie powinniśmy tej ilości na własną rękę przekraczać bez wcześniejszego porozumienia z lekarzem.

# Ciekawostka!

Często uważa się, że zwiększoną dawkę witaminy C należy przyjmować w czasie infekcji lub przeziębienia.

Okazuje się, że witamina C w znikomym stopniu pomaga w leczeniu przeziębień, natomiast jej regularne długotrwałe dostarczanie pozwala budować odporność, która z kolei w znacznym stopniu zapobiega zachorowaniom na różne infekcje i przeziębienia.

# Konsekwencje niedoboru witaminy C

Niedobory witaminy C występują rzadko, szczególnie w naszym położeniu geograficznym i klimacie, ponieważ praktycznie przez cały rok mamy łatwy dostęp do mnóstwa produktów obfitujących w tę cenną dla nas substancję.

Jej niedobory mogą częściej pojawiać się u osób ze zwiększonym zapotrzebowaniem na kwas L-askorbinowy, czyli u **kobiet w ciąży, karmiących, u palaczy, osób przewlekle zestresowanych, intensywnie trenujących, wykonujących ciężką pracę fizyczną lub mających niektóre schorzenia** ograniczające prawidłowe wchłanianie witaminy C.

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Wśród najczęstszych objawów niedoboru witaminy C wymienia się:

- ogólne osłabienie, spadek kondycji i szybkie męczenie się,
- małą odporność i większą podatność na infekcje,
- brak apetytu, a co za tym idzie utratę wagi,
- częste bóle mięśni i stawów,
- pękające naczynka krwionośne,
- łatwo pojawiające się siniaki,
- problem z gojeniem się ran,
- krwawienia dziąseł,
- anemię związaną z utrudnionym wchłanianiem żelaza.

# Konsekwencje nadmiaru witaminy C

Witaminę C, szczególnie tę pochodzenia naturalnego trudno jest przedawkować, ponieważ jest ona rozpuszczalna w wodzie, więc jej nadmiar jest wydalany z organizmu wraz z potem i moczem.

Warto jednak pamiętać, że każdy z nas może indywidualnie reagować na duże dawki szczególnie syntetycznego kwasu L-askorbinowego, dlatego należy przestrzegać granicznej bezpiecznej dawki **1000 mg na dobę**.

Do najpopularniejszych objawów przedawkowania witaminy C zalicza się **dyskomfort w obrębie jamy brzusznej i układu trawiennego - bóle brzucha, biegunki, wymioty**,

Kliknij po darmową prenumeratę!



a także **niepożądane alergiczne reakcje skórne**.

Szczególnie ostrożnie suplementację witaminą C powinny dobierać osoby z tendencją do osadzania się **kamieni nerkowych**.

Nadmiar syntetycznej witaminy C może zakwaszać mocz.

# Ważne!

Pamiętajmy, że witamina C wchodzi także w interakcje z niektórymi lekami, zmieniając ich działanie. W razie wątpliwości zasięgnij porady lekarza.

+

Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Reklama własna Wydawcy

Jak promować produkty dla Kobiet?

Kliknij i sprawdź

CENTRUM ROZWOJU
ZDROWIA, WIEDZY I URODY
Iwona Zielińska

# NATUROTERAPIA
## ENERGOINFORMACYJNA

Jak już ogólnie wiadomo, człowiek składa się ze struktur energetycznych i ciała fizycznego. Oprócz rzeczy materialnych, które możemy łatwo zobaczyć lub dotknąć, istnieje pole elektromagnetyczne, aura i ciała subtelne, które składają się z subtelnej materii energii.

To moc, która prowadzi człowieka, jego ciało, umysł i duszę. Nasze istnienie jest wspierane przez złożony system energoinformacyjny, bez którego życie i istnienie ciała fizycznego nie byłoby możliwe. System ten obejmuje ciała subtelne, czakry (energocentra) oraz meridiany.

W energetyce zapisana jest cała informacja na temat naszego istnienia na Ziemi. Przechowywane są tam informacje odnośnie naszego losu, zdrowia i tego wszystkiego, co dotyczy życia. Rodzimy się nie tylko ze swoimi indywidualnymi obciążeniami energetycznymi (w postaci tzw. „karmy"), ale dochodzą tu również obciążenia naszych rodów.

Często zastanawiamy się: „Dlaczego jestem chory?", „Dlaczego spotyka mnie tak dużo niepowodzeń?", „Dlaczego sytuacja finansowa jest zła?". Cierpimy na tzw. „uderzenia losu", choć tak bardzo staramy się poprawić sytuacje. Afirmujemy, medytujemy, prowadzimy zdrowy styl życia, mamy cele, marzenia, a wszystko to, jakby nie dochodziło do nas lub z ogromnym trudem. Odpowiedź jest prosta.

Nasza energetyka, wibracje biopola są bardzo niskie. Co za tym idzie, siła myśli jest dużo niższa. Programy i inne obciążenia energetyczne sabotują nasze wysiłki. W dzisiejszych czasach niezwykle ważne jest podniesienie wibracji, chociażby po to, aby dostosować się do ciągle wzrastającej energii Ziemi.

Pod koniec ubiegłego wieku zaczęły pojawiać się możliwości pracy oraz transformacji niskiej wibracji poprzez zadziałanie energiami wyższych poziomów. Naturoterapia energoinformacyjna to dział terapii naturalnej, usuwający przyczyny wszelkich zaburzeń, uszkodzeń na poziomie energostruktur, wszystkiego tego, co doprowadziło jednostkę do obecnego stanu.

Naturoterapia energoinformacyjna postrzega człowieka jako całość. Ludzie poddający się zabiegom, zaczynają żyć w większej harmonii z sobą i ze światem. Odbywa się fizyczne i duchowe uzdrowienie. Świadomość człowieka jakojednostki wychodzi na nowy poziom rozwoju.

**KONTAKT : IWONAZIELINSKA185@GMAIL.COM**

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Zioła i przyprawy antygrzybiczne

Zdjęcie: iStock.com/Prostock-Studio

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Matka Natura wyposażyła nas w spory arsenał naturalnych specyfików o działaniu przeciwgrzybiczym. Z powodzeniem możesz je stosować w leczeniu doraźnym jak i profilaktycznie, dzięki czemu skutecznie i zawczasu zapobiegniesz ewentualnym infekcjom.**

Poznaj najpopularniejsze naturalne produkty neutralizujące szkodliwe grzyby. Wiele z nich już teraz masz w swojej kuchni.

Swoją moc zawdzięczają przede wszystkim intensywnym aromatom pochodzącym z zawartych w nich naturalnych olejków eterycznych, których z kolei nie lubią grzyby.

Królowa:

- **rzeżucha**

Ponadto:

- **szczypiorek**
- **chrzan**
- **imbir**
- **czosnek**
- **cebula**
- **czosnek niedźwiedzi**

Hit ostatnich lat:

- **kurkuma**

A także popularne zioła jak:

- **szałwia**
- **tymianek**
- **mięta**
- **melisa**
- **rozmaryn**
- **oregano**
- **kolendra**
- **bazylia**
- **majeranek**

świeże lub suszone. Im świeższe tym więcej mają w sobie korzystnych olejków eterycznych.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Doskonale sprawdzą się też popularne przyprawy jak:

- **chili**
- **curry**
- **gałka muszkatołowa**
- **papryka - szczególnie ostra**
- **pieprz**
- **ziele angielskie**
- **kminek**
- **gorczyca**

# Ciekawostka!

Ostre przyprawy pobudzają wydzielanie śliny i soków trawiennych, które przemywając jamę ustną i wnętrze jamy brzusznej przeciwdziałają zagnieżdżaniu się grzybów.

Sprawdzą się też przyprawy zimowe jak:

- **goździki**

Zdjęcie: iStock.com/LiliGraphie

- **cynamon**
- **anyż**

A także nieoceniony:

- **ocet jabłkowy**

Napary z takich ziół jak:

- **czystek**
- **piołun**
- **nagietek**
- **brzoza**

Oraz modna ostatnio:

- **czarnuszka** - również w postaci oleju z jej ziaren

I na koniec wszechstronny:

- **aloes**

Powyższe zioła, rośliny i przyprawy można stosować na różne sposoby.

Część z nich sprawdzi się najlepiej stosowana do wewnątrz w postaci naparów lub po prostu spożywana bezpośrednio.

Z kolei inne doskonale nadadzą się do stosowania na zewnątrz - do przemywania lub jako kompresy.

Reklama własna Wydawcy

Jak uruchomić nowy kanał sprzedaży towarów i usług?

Dowiedz się ->

Reklama własna Wydawcy

# Zostań Partnerem czasopisma i docieraj do tysięcy osób!

**Kliknij i dowiedz się więcej >**

# Zdrowy Styl Życia

Znajdziesz tu wszystko, co dotyczy zdrowego stylu życia, a nie jest odżywianiem. Na to jak się czujesz i jak funkcjonujesz wpływa wiele czynników - Twoje otoczenie, ruch, to w jaki sposób dbasz o swoje ciało. Chcemy zachęcić Cię do umiejętnej współpracy z naturą, Twoim ciałem, otoczeniem. Wszystko po to, byś z łatwością i przyjemnością czerpał z życia to, co najlepsze. Kiedy współpracujesz, korzystasz z potężnego wsparcia Wszechświata, które jest w zasięgu Twojej ręki. Nie opieraj się mu dłużej.

Zdjęcie: iStock.com/LarsZahnerPhotography

Kliknij po darmową prenumeratę!

# Ajurweda druga z trzech dosh Pitta

Zdjęcie: iStock.com/Zuberka

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Ajurweda to pradawny system opieki zdrowotnej wywodzący się z Indii. Ajurweda to określona filozofia życia zakładająca, że doskonałe zdrowie jest naturalnym stanem każdej żywej istoty. By je zachować należy pozostawać w harmonii z samym sobą i otaczającym światem.**

Nauka Ajurwedy opisuje każdego człowieka jako unikalną kombinację trzech dosh. Każda dosha stanowi z kolei parę dwóch żywiołów. To, która dosha dominuje u danej osoby, warunkuje jej indywidualne cechy osobowości, wygląd oraz liczne naturalne predyspozycje.

Głębsze zrozumienie filozofii Ajurwedy jest kluczem nie tylko do wspaniałego zdrowia, samopoczucia, ale i szczęśliwszego, harmonijnego życia.

Dziś bliżej przyjrzymy się drugiej z trzech dosh, a mianowicie Pitta.

# Pitta

to połączenie żywiołów **wody i ognia**, które razem symbolizują proces transformacji oraz przemiany. To bardzo ciekawe połączenie, bo zarówno woda, jak i ogień są niezbędne do podtrzymywania życia, lecz nadmiar wody potrafi zgasić ogień, z kolei nadmiar ognia osusza, a nawet całkowicie wyparowuje wodę. Dalego ważne jest, by żywiły te współistniały w doskonałej równowadze i harmonii.

W ciele człowieka Pitta odpowiada za **procesy trawienne, odżywianie komórek i produkcję energii,** a także za **uczucie pragnienia, głodu i utrzymywanie właściwej temperatury ciała**. Pitta warunkuje też **koloryt skóry**. Koncentruje się w przestrzeni **jelita cienkiego, żołądka** oraz **w gruczołach potowych, tkance tłuszczowej, w krwi, oczach i skórze**.

Kliknij po darmową prenumeratę!

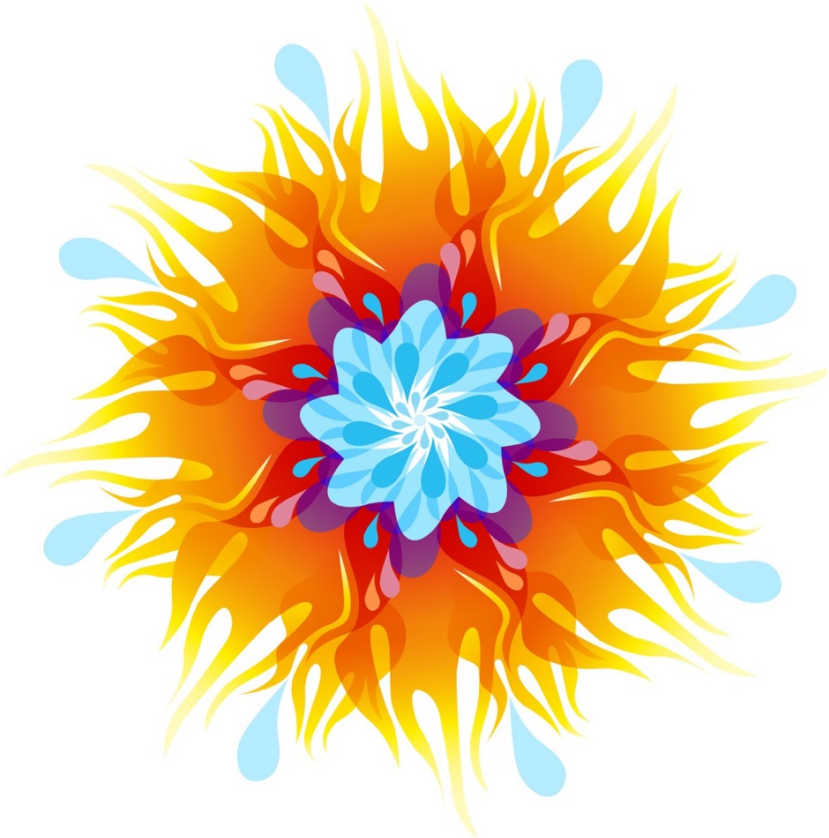


Na płaszczyźnie umysłowej i emocjonalnej Pitta to **odwaga, duma, ambicja, determinacja, błyskotliwość i inteligencja** oraz **złość, zazdrość i gniew**.

Człowieka, u którego **dominującą doshą jest Pitta** można opisać w następujący sposób:

## Cechy fizyczne:

- przeciętna i nie odbiegająca w znaczącym stopniu od normy waga i proporcjonalna budowa ciała,
- czasem lekko zaokrąglona sylwetka, czasem bardziej atletyczna, ale wciąż w granicach normy,
- wzrost średni,
- zwykle bardziej umięśniona, niż osoby typu Vata,
- regularne rysy twarzy,



# Pitta

## Ogień + Woda

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!



- skóra raczej jasna, gładka, delikatna i ciepła, z często występującymi piegami, znamionami i tendencją do rumieńców, przebarwień oraz łatwo pojawiających się sińców, podatna na alergie, wysypki, uszkodzenia mechaniczne różnego pochodzenia,
- z powodu dużej ilości wewnętrznego ognia dość obfite pocenie się,
- włosy jasne - blond, rude, wcześnie siwiejące lub wypadające, raczej cienkie i delikatne, zwykle proste,
- oczy jasne - przeważnie zielone lub jasno brązowe, wrażliwe na światło, lecz o bystrym, przeszywającym spojrzeniu,
- puls stabilny i łatwo wyczuwalny,
- ma tendencję do podrażnień skóry i błon śluzowych, problemów trawiennych, schorzeń oczu i wysokiego ciśnienia.

## Cechy osobowości:

- pełen energii, pewny siebie, odważny, dynamiczny, chętny do działania,
- bywa wybuchowy, emocjonalny, pełen złości, zazdrosny i krytyczny,
- skierowany na zewnątrz, lubiący się pokazać,
- pełen wewnętrznego ognia, który niekontrolowany zamiast napędzać i motywować - wypala i osłabia,
- dowcipny, z dobrym poczuciem humoru,

Kliknij po darmową prenumeratę!



- to ambitny i kompetentny przywódca, który doskonale pokieruje grupą ludzi,
- cechuje go duża inteligencja, analityczny umysł, zaradność, umiejętność planowania i kreatywna wyobraźnia,
- ma silną wolę i potrafi się zdyscyplinować,
- lubi wyzwania - fizyczne i umysłowe,
- jego hobby to umiarkowana aktywność fizyczna, nauka i poszerzanie własnych horyzontów,
- to dobry, błyskotliwy i charyzmatyczny mówca, lubi dyskusje,
- chodzi dynamicznie i zdecydowanie, zwykle zmierzając w konkretnie wyznaczonym kierunku,
- lubi jeść, zwłaszcza wyraziste w smaku potrawy, nie zwykł pomijać posiłków, posiada dobre trawienie,
- ma mocny i głęboki sen, który dobrze go regeneruje,
- obdarzony dobrą pamięcią wzrokową szczególnie do tego, co leży w obszarze jego zainteresowań,
- źle znosi upały i długotrwałe przebywanie na bezpośrednim słońcu,
- ceni luksus i chętnie wydaje na niego pieniądze,
- ma dobrą rękę do zarządzania swoimi finansami.

## Osobowości Pitta nie służą:

- jedzenie nadmiernie słone, kwaśne i ostre, a także suche,

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/Santje09

- dym papierosowy,
- alkohol,
- przebywanie w gorącym otoczeniu.

## Korzystnie na osobę o dominującej doshy Pitta wpływają:

- umiarkowanie w jedzeniu,
- spożywanie raczej chłodnych pokarmów o smaku słodkim, cierpkim

Kliknij po darmową prenumeratę!



i gorzkim - gorzki smak hamuje wzmożony apetyt,

- dbanie o czystość i wysoką jakość powietrza, napojów oraz jedzenia,
- regularne wypróżnianie się,
- unikanie alkoholu i kofeiny,
- ochładzanie się w razie potrzeby - chłodne kompresy, napoje, obniżanie temperatury pomieszczenia,
- dbanie o równowagę pomiędzy aktywnością, a relaksem,
- w razie potrzeby zmniejszanie pobudzenia przez medytację lub inne techniki wyciszające,
- obcowanie z naturą,
- zabiegi pielęgnacyjne oczyszczające i regenerujące.

**Głębsze zrozumienie filozofii Ajurwedy jest kluczem nie tylko do wspaniałego zdrowia, samopoczucia, ale i szczęśliwszego, harmonijnego życia.**

Kliknij po darmową prenumeratę!



# Ciało człowieka i jego duchowe znaczenie

# Grasica i tarczyca

Zdjęcie z katalogu zdjęciowego. Zaprezentowana osoba to model.

Zdjęcie: iStock.com/ValuaVitaly

**Oto kolejny artykuł z cyklu jak umysł wpływa na ciało oraz na odwrót - jakie informacje o tym, co warto zmienić w swoim wnętrzu i sposobie myślenia możesz wyczytać z sygnałów wysyłanych przez ciało.**

Dziś bliżej przyjrzymy się tarczycy i grasicy.

# Grasica

to gruczoł umiejscowiony w okolicy szyi. Jego zadaniem jest dbanie o odporność organizmu.

# Problemy z grasicą

oznaczają brak poczucia bezpieczeństwa w życiu i w świecie. To lęk przed atakiem z zewnątrz. Osłabienie odporności wywołane zaburzeniami w funkcjonowaniu grasicy, to także oznaka nie wystarczającego kochania siebie.

Kiedy siebie kocham, to o siebie dbam. Problemy z odpornością, to niedostateczne dbanie o samego siebie i brak uznania, że jestem dla siebie ważny oraz zasługuję na wszystko, co najlepsze.

# Tarczyca

to również gruczoł znajdujący się w dolnej części szyi. Produkuje wiele hormonów, które są niezwykle ważne dla funkcjonowania całego organizmu.

W wymiarze duchowych tarczyca jak i cała szyja, a także umiejscowiona w tej okolicy czakra gardła odpowiadają za swobodne, spontaniczne przejawianie siebie w każdym aspekcie życia.

To gruczoł, który powiązany jest z prawdziwym byciem w zgodzie z samym sobą na głębokim poziomie, bez względu na presje i oczekiwania własne lub z zewnątrz. To symbol przejawiania swojej prawdziwej czystej i pięknej natury w każdej

Kliknij po darmową prenumeratę!



najmniejszej nawet dziedzinie, co jest najkorzystniejsze dla nas samych i całego świata.

## Nadczynność tarczycy

to silne uleganie presji działania. To zagłuszanie własnego wnętrza robieniem dużo i szybko, także dla innych. To chęć zadowolenia świata, czucia się potrzebnym, kochanym i docenianym.

Ten pęd nie jest jednak zdrowy, bo po drodze umyka nam to, co jest naprawdę ważne. Rozluźnij się i przestań uciekać przed samym sobą. Często cisza i bezruch mówią najwięcej.

Natomiast

## niedoczynność tarczycy

to oznaka zablokowania w działaniu i przejawianiu siebie, która może mieć wiele przyczyn.

Na przykład, ktoś nie wierzy wystarczająco w siebie, w swoją siłę tworzenia i kreowania własnego życia. Czasem boimy się wyrażać swoje uczucia i działać w zgodzie z sobą, bo byliśmy kiedyś za to karceni.

Czas przebaczyć i wziąć życie w swoje ręce. Tylko Ty sam możesz sprawić, że poczujesz się naprawdę szczęśliwy. Wsłuchaj się w siebie. Poczuj, czego naprawdę chcesz i odważ się działać. To pierwszy krok do Twojego wyzwolenia.

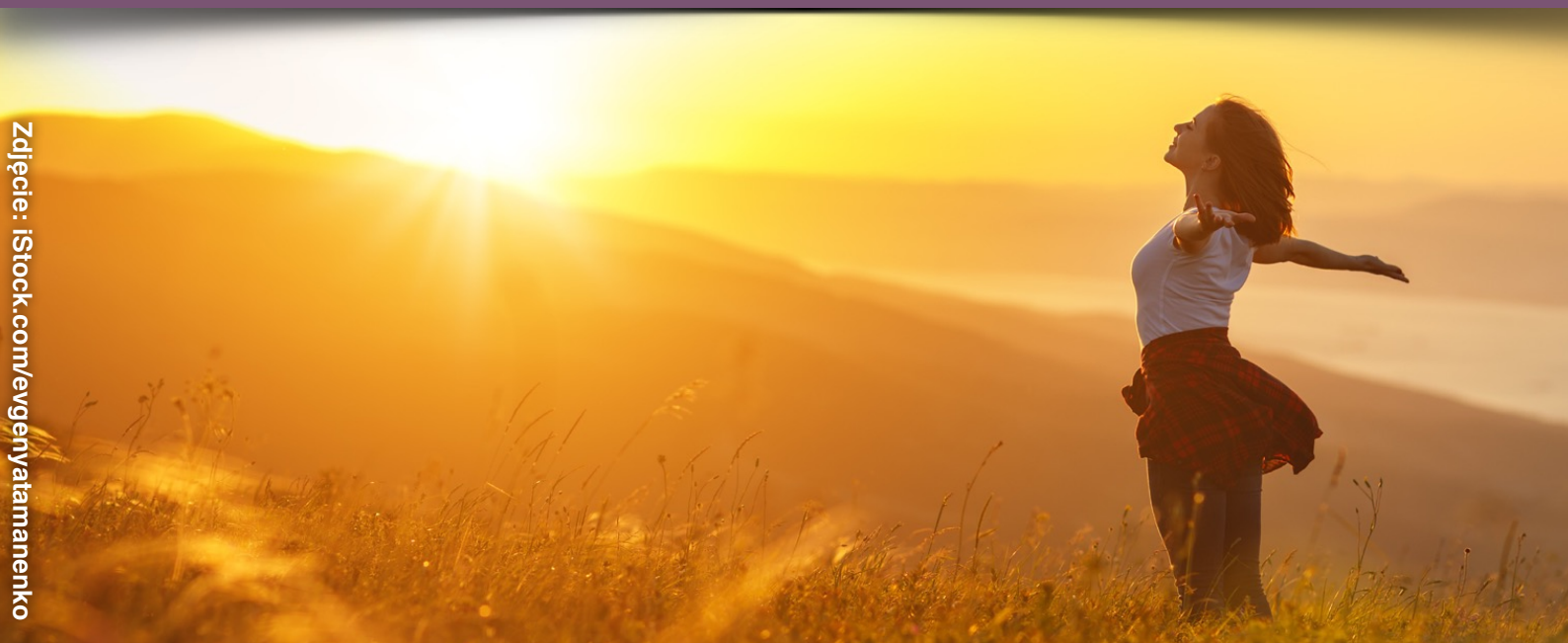
## Wole tarczycy

to z kolei symbol poczucia niespełnienia w życiu i przyjmowanie postawy ofiary.

To także odczuwanie silnego gniewu z powodu narzucania się kogoś lub narzucania nam jakiejś postawy, czy sytuacji, z którymi nie czujemy się dobrze i nie umiemy sobie poradzić.

# Rozwój Osobisty

Praca, związki partnerskie, relacje z ludźmi, samoocena, zarabianie… Wszystko, co Was ciekawi i co Was dotyczy. Bardzo często jedna z dziedzin życia silnie wpływa na dragą. Łączy je to, że w tym wszystkim bardzo wiele zależy od Ciebie i sam, krok po kroku jak artysta plastyk możesz dowolnie rzeźbić i tworzyć swoją rzeczywistość. Chcemy Ci w tym towarzyszyć, być przy Tobie - wspierać i inspirować, a przede wszystkim nieustannie zapewniać, że nie ma w Tobie żadnych ograniczeń, których nie jesteś w stanie przezwyciężyć.



Zdjęcie: iStock.com/evgenyatamanenko

Kliknij po darmową prenumeratę!

# Jak osiągnąć harmonię pomiędzy ciałem, umysłem i duszą?

Zdjęcie: iStock.com/yurok

**Jeśli chodzi o równowagę pomiędzy ciałem, umysłem, a duszą, to uzyskuje się ją poprzez uzdrowienie łączności między tymi trzema elementami istnienia człowieka. Istnieje 7 głównych kanałów, które łączą te trzy sfery. Te kanały to 7 głównych czakr w ciele człowieka.**

## Brak harmonii w czakrach objawia się brakiem harmonii pomiędzy ciałem, umysłem i duszą.

Każda z 7 czakr charakteryzuje się innymi cechami. Jeśli na przykład zaburzona jest czakra brzucha, to:

- nie czujemy się bezpiecznie – **sfera duchowa**,
- mamy problem z układem trawiennym – **sfera ciała,**
- mamy negatywne, pełne lęku przekonania i wyobrażenia o świecie, innych ludziach itp. – **sfera umysłu.**

Jeśli zaburzona jest czakra gardła, to:

- trudno nam swobodnie przejawiać siebie w świecie – **sfera duchowa**,
- zamiast lekkości pojawia się zamknięcie, stłumienie i stres – **sfera duchowa**,
- mamy często infekcje gardła – **sfera ciała**,
- mamy negatywne przekonania i wyobrażenia o sobie samym oraz życiu – **sfera umysłu**.

To takie małe przykłady.

## Doprowadzanie do harmonii pomiędzy ciałem, umysłem, a duszą, polega głównie na uzdrowieniu 7 głównych czakr w ciele człowieka.

Zdjęcie: iStock.com/artisteer

By jednak wiedzieć jak uzdrawiać czakry, trzeba się najpierw dowiedzieć, co je zaburza. A są to najczęściej właśnie negatywne przekonania i wyobrażenia emocjonalne (zranienia, negatywne wyobrażenia o świecie, ludziach, pracy itd.).

Kiedy znajdziesz już swoje największe negatywne wyobrażenie, to wystarczy, że stworzysz do niego przeciwstawne, pozytywne wyobrażenie i będziesz je sobie utrwalał dwa razy dziennie przez co najmniej miesiąc. W tym czasie cały proces będzie pomału w Tobie się odwracał, a miejsce chaosu wypełni doskonała harmonia.

Najsilniejsze negatywne przekonania i wyobrażenia emocjonalne zagęszczają się, przybierając formę napięcia w ciele fizycznym. To napięcie z kolei zagęszczając się, powoduje ból.

**Ból zawsze będzie Ci mówił, że powstało w Tobie silne**

**napięcie, a napięcie będzie Ci mówić, że powstało silne negatywne wyobrażenie w Twoim umyśle.**

Idąc dalej. Zagęszczanie się negatywnej energii odbywa się w różnych częściach ciała. Jeśli ktoś ma pewne predyspozycje, to może to zobaczyć lub poczuć. Istnieje nawet mapa takich zagęszczeń, dzięki której możesz się dowiedzieć, który punkt w ciele odpowiada jakim konkretnym negatywnym wyobrażeniom.

Tę mapę opisuje Analiza Duchowa. Dla przykładu: napięcia i ból pleców na poziomie splotu słonecznego świadczą najczęściej o silnych negatywnych wyobrażeniach dotyczących bogactwa.

Napięcia i ból głowy świadczą zwykle o zbytniej presji wywieranej na sobie. Chęć dopasowania się do innych, zbyt duże wymagania wobec siebie samego, zbytnie staranie się, by być kimś konkretnym, zamiast sobą prawdziwym.

**I właśnie kiedy uzdrawiająca energia czakr natrafia na taką silną blokadę emocjonalną, czyli negatywne wyobrażenie, to w ciele fizycznym objawia się to jako zwyczajne napięcie.**

Samoistne przetransformowanie tej energii może zająć trochę czasu, dlatego warto sobie w tym procesie pomagać. Możesz to robić na kilka sposobów:

## Sposoby fizyczne:

- Wykonuj sobie delikatne masaże miejsca, w którym powstało napięcie w ciele.
- Możesz też to miejsce delikatnie opukiwać dłonią.

## Sposoby energetyczne:

- Przykładaj swoją dawczą dłoń (najczęściej jest to prawa) do miejsca,

w którym pojawiło się napięcie przez około 10 minut, codziennie przez 5 dni. Potem możesz zrobić kilkudniową przerwę i ponawiać te cykle. Ważne żeby przykładać środek wewnętrznej strony dłoni do punktu, w którym istnieje napięcie. Każda dłoń wysyła przynajmniej na 12-15 cm energię dobroczynną. Ci, którzy zajmują się uzdrawianiem potrafią wysyłać energię na dużo większe odległości.

# Sposoby mentalne:

- Zamknij oczy i wyobraź sobie, że z Twojego ciała znikają wszystkie napięcia. Znika wysiłek, niepokój. Pojawia się przyjemność, miłość, które wypływają z Twojego serca do Twoich dłoni i z nich również wypływają. Następnie przenikają z serca do Twoich stóp i z nich też wypływają. Takie wyobrażenie pomaga zharmonizować i dobrze ukierunkować energie w ciele. Powtarza się je przez około miesiąc.

To proste sposoby, które jednak swobodnie i bezpiecznie możesz samodzielnie wykorzystać. Bóle znikną, jeśli uwolnisz napięcie. Napięcie zniknie, jeśli uzdrowisz wyobrażenia. I to właśnie wyobrażeniami warto przede wszystkim się zająć.

## Tam gdzie widzisz lęk, zastąp go miłością.

Najważniejsze wyobrażenia do uzdrowienia to zawsze wyobrażenia o świecie, ludziach, sobie samym, pracy, pieniądzach itp.

Ciało, umysł i dusza to trzy nierozłączne sfery w istnieniu człowieka, które jednak z łatwością i powodzeniem można uzdrawiać i harmonizować.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Warto tylko pamiętać, że te trzy sfery łączy jedna rzecz.

**Uzdrawiając tą jedną rzecz, uzdrawiasz wszystkie trzy sfery jednocześnie. Ta rzecz to Twoje WYOBRAŻENIA o świecie, ludziach, ciele, pracy, sobie itp.**

Istnieje też specjalna muzyka uzdrawiająca, która ma w sobie częstotliwości i rytm, które stymulują oczyszczanie i uwalnianie tego, co negatywne.

Oczywiście jest to tylko takie wsparcie i nie da się za pomocą samej muzyki profesjonalnie uzdrawiać.

Ale świetnie pomaga ona w tym procesie i często bez niej, byłoby znacznie trudniej.

Grafika: iStock.com/Annykos

## Profesjonalna muzyka dla czakr zawiera częstotliwości, które harmonizują z daną czakrą.

Kiedy coś z czymś harmonizuje, to następuje wzmocnienie. Muzyka nie jest w stanie głęboko oczyścić czakry, ale pomaga w jej oczyszczaniu i harmonizowaniu.

Jeśli podczas słuchania pojawiają się jakieś fenomeny, to najczęściej świadczy to o pobudzeniu czakry i rozpoczęciu procesu oczyszczania i uwalniania.

Silne blokady czakry, zaczynają się uzewnętrzniać. Wtedy sama muzyka nie dokończy tego procesu, trzeba zastosować afirmacje, medytacje lub specjalne modlitwy. Trzeba też zwrócić uwagę, jakie emocje wychodzą i stosownie do tego, wybrać odpowiednią afirmację lub modlitwę.

Osoby, które tłumią w sobie to, co negatywne i nie chcą się z tym konfrontować, nie lubią tego rodzaju muzyki. Dla ich podświadomości taka muzyka jest pewnym zagrożeniem. Robi ona coś, czego oni nie chcą. Bo nie każdy chce się oczyszczać i uwalniać. Nie każdy jest na to gotowy.

**Natomiast już po oczyszczeniu czakr, możesz słuchać jakiejkolwiek muzyki na czakry i nie będzie ona wywoływała w Tobie żadnych negatywnych odczuć, czy emocji.**

Możesz swobodnie słuchać muzyki na czakry, ale najlepiej wykorzystaj ją świadomie do swojego oczyszczenia. Bo właśnie taka jest rola tej muzyki.

## A specjalną muzykę na czakry znajdziesz też w jednym z poprzednich numerów naszego czasopisma.

Powodzenia Przyjacielu.

Kliknij po darmową prenumeratę!

# Niezwykła Moc Wizualizacji

Zdjęcie: iStock.com/lamyai

**Wizualizacja to jedna z najpotężniejszych technik przemiany życia. Polega ona na bardzo szczegółowym i plastycznym wyobrażaniu sobie pozytywnych scenariuszy dla konkretnych sytuacji z Twojego życia.**

Innymi słowy, wizualizacja to realistyczne wyobrażanie sobie tego, co chcesz osiągnąć lub czego chcesz doświadczyć. To dostrajanie się do swoich najpiękniejszych wizji.

Czy wiesz, że wyobrażając sobie coś, czyli wizualizując to, uruchamiasz w swoim umyśle potężne siły?

**Dla Twojego umysłu nie ma żadnej różnicy między tym, czy coś sobie tylko wyobrażasz, czy naprawdę to przeżywasz.**

Reaguje dokładnie tak samo.

By się przekonać, zrób sobie prosty test z cytryną. Zamknij teraz oczy i przez pół minuty wyobrażaj sobie, że jesz cytrynę. Najpierw ją powąchaj, dotknij językiem skórki, poczuj jej smak. Następnie wgryź się w owoc i poczuj jak do Twoich ust zaczyna spływać obficie sok…

Jaka jest reakcja Twojego ciała? Poczułeś ten kwaśny smak? Czy do Twoich ust napłynęła ślina?

**Kiedy pomyślisz, że jesz cytrynę, to nic się nie stanie. Kiedy to sobie wyobrazisz, do ust napłynie ślina!**

Dlatego, jeśli chcesz skutecznie przemieniać siebie i swoje życie, to zamiast zmieniać myśli, zmieniaj swoje wyobrażenia! Myśli są jedynie skutkiem Twoich wyobrażeń, a to właśnie Twoje wyobrażenia przemieniają świat!

Tak właśnie to działa, dlatego wykorzystaj tę wiedzę do najważniejszych celów w Twoim życiu.

Kliknij po darmową prenumeratę!



## Nie możesz stworzyć jedynie tego, czego nie potrafisz sobie wyobrazić!

Jeśli chcesz coś zmienić w swoim życiu po prosu wyobrażaj sobie nowe sytuacje, w których doświadczasz lub odczuwasz to, czego pragniesz.

Wyobrażaj je sobie w najmniejszych szczegółach. Tak często jak tylko będziesz miał na to ochotę. I tak długo, aż zaczniesz wierzyć, że to nie jest już tylko wyobrażenie i z radością odkryjesz, że zaczyna się ono urzeczywistniać. Eliminuj w ten sposób wszystkie przeszkody oraz lęki.

Zdjęcie: iStock.com/GDArts

Chcesz mieć nowy super samochód? Wyobrażaj go sobie, wyobrażaj sobie jaki ma kolor, jak jego lakier błyszczy w słońcu. Wyobraź sobie jak w nim siedzisz i jak cudownie się z tym czujesz.

**Kiedy wizualizujesz, pozwól sobie zatopić się w tej nowej rzeczywistości. Poczuj ją niemal namacalnie wszystkimi zmysłami.**

Wizualizuj sobie, że jedziesz swoim nowym rewelacyjnym samochodem na wycieczkę z najbliższymi. Zobacz gdzie, kto siedzi. Wyobraź sobie, że czujesz moc tej maszyny, kiedy wciskasz pedał gazu. Zobacz jak pojemny ma bagażnik. Bez problemu spakowaliście wszystkie rzeczy potrzebne na piknik.

Wyobrażaj sobie i wizualizuj wszystko, co pozytywnego przyjdzie Ci do głowy na ten temat. Baw się tymi wyobrażeniami. Poczuj je!

Kiedy wizualizujesz, pozwól sobie zatopić się w tej nowej rzeczywistości. Poczuj ją niemal namacalnie wszystkimi zmysłami.

Zobaczysz, ile radości Ci to sprawi, a wkrótce prawdopodobnie przyniesie wspaniałe rezultaty.

## Najważniejsze, to mieć cel.

W wizualizacji bardzo ważne jest to, abyś wiedział, czego chcesz i miał na to dokładny scenariusz. Bo dopóki coś w Twoim życiu Ci nie pasuje, ale sam nie wiesz co

chciałbyś w zamian, to albo staniesz w miejscu i w Twoim życiu nic się nie zmieni, albo w zamian dostaniesz coś zupełnie przypadkowego.

Najważniejsze jest, abyś miał jasny cel. Dlatego jeśli chcesz coś zmienić w sobie lub w swoim życiu, ale nie masz na to konkretnego pomysłu, to daj sobie na zastanowienie trochę czasu. Przemyśl tę sprawę i opisz dokładnie czego byś chciał. Nie ograniczaj się. Popuść wodze swojej fantazji.

Możesz mieć to czego zapragniesz, jeśli tylko uwierzysz, że możesz to mieć!

I kiedy już będziesz wiedział jak ma wyglądać Twoja nowa rzeczywistość, to wyobrażaj ją sobie i wizualizuj. Wyobrażaj ją sobie jak najczęściej i w jak najmniejszych detalach, aż Twoja podświadomość uwierzy w Twoją nową wizję i ją zrealizuje.

Tylko ludzie, którzy wiedzą czego chcą osiągają swoje cele. Bądź jednym z nich! Kiedy poczujesz na własnej skórze moc wizualizacji, Twoje marzenia i wyobrażenia będą jeszcze bardziej śmiałe. Bo możesz mieć wszystko, co zechcesz, jeśli tylko uwierzysz, że możesz to mieć! Zatem do dzieła!

**Możesz mieć to czego zapragniesz, jeśli tylko w to uwierzysz!**

## *Anielskie Inspiracje:*

*„Otocz swoje ciało uwagą i czułością. To jeden z ważnych przejawów miłości do samego siebie. Twoje samopoczucie wewnętrzne uzależnione jest także od tego, jak czuje się Twoje ciało. Sprawdź, co mu służy. Wybieraj korzystną dla siebie dietę, aktywność fizyczną i umysłową oraz zabiegi pielęgnacyjne. Zainspirujemy Cię, byś znalazł te właściwe. Odczytuj znaki. Pomożemy Ci także utrzymać zdrowe i pozytywne nawyki na długi czas - w służbie Twojego zdrowego i pięknego ciała, źródła Twojej radości."*

Zdjęcie: iStock.com/nadtytok

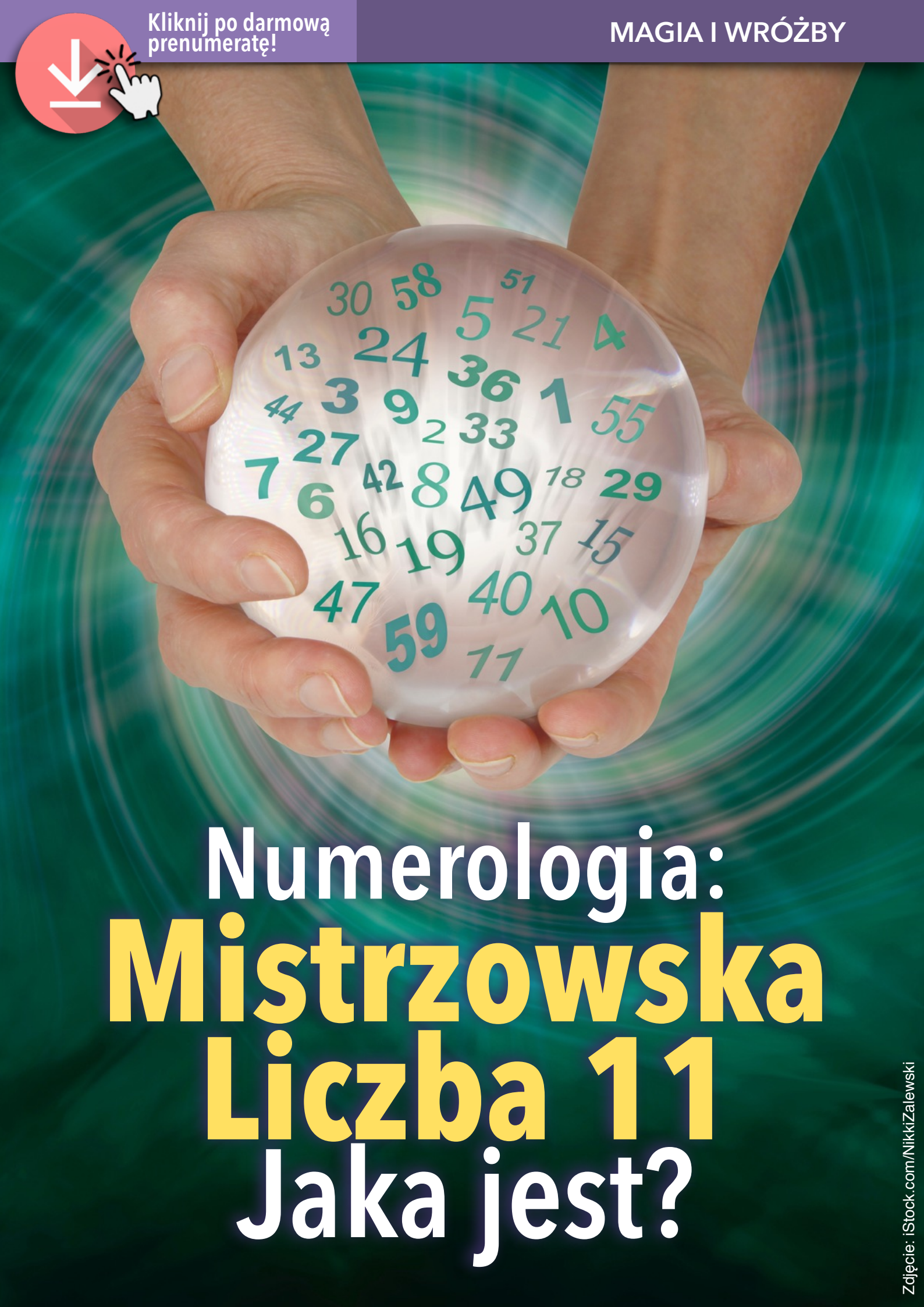
# Magia i wróżby

Bez wątpienia jesteśmy połączeni z całym Wszechświatem. Magia i Wróżby to fascynująca wiedza, poprzez którą Wszechświat komunikuje się z nami w subtelny, lecz sugestywny sposób. W tym dziale znajdziesz same pozytywne i inspirujące treści. Strach jest przeciwieństwem Miłości, dlatego my piszemy tylko o tym, co buduje i wzmacnia. Właśnie to mieści się w naszej filozofii, którą chcemy się z Tobą dzielić i Ciebie obdarzać.

Zdjęcie: iStock.com/HappyNati

Kliknij po darmową prenumeratę!





# Numerologia: Mistrzowska Liczba 11 Jaka jest?

Zdjęcie: iStock.com/NikkiZalewski

**Jeśli interesujesz się numerologią i jej znaczeniem, być może kiedyś słyszałeś o tak zwanych „Liczbach Mistrzowskich". Co to takiego? Takim mianem określa się liczby 11, 22, 33 oraz 44.**

**Osoby, których data urodzenia daje wynik w postaci którejś z tych liczb uważa się za stare dusze, które wiele przeżyły, nazbierały już wiele doświadczeń i dzięki temu posiadają teraz wyższą świadomość oraz stopień rozwoju duchowego, przez co często są niezwykłą inspiracją dla ludzi ze swojego otoczenia.**

A jak sprawdzić czy jesteś Liczbą Mistrzowską? Początek jest identyczny jak w przypadku wszystkich innych cyfr numerologicznych, czyli sumujemy wszystkie cyfry składające się na pełną datę urodzenia osoby. Na przykład dla kogoś urodzonego **17 marca 1984 roku** wykonujemy działanie:

**1 + 7 + 0 + 3 + 1 + 9 + 8 + 4 = 33**

W normalnych warunkach otrzymany dwu cyfrowy wynik redukowaliśmy do jednej cyfry dodając do siebie poszczególne cyfry tworzące liczbę wynikową. Jednak w przypadku kiedy jako sumę otrzymujemy, którąś z Liczb Mistrzowskich - 11, 22, 33 lub 44 nie redukujemy jej dalej, tylko interpretujemy samodzielnie.

I tak w powyższym przykładzie osoba urodzona 17 marca 1984 roku jest **numerologiczną mistrzowską 33** (a nie 6).

Ale wszystko po kolei. W dzisiejszym artykule bliżej przyjrzymy się osobowości pierwszej z Liczb Mistrzowskich, czyli 11. Poznaj ją bliżej.

## Mistrzowska 11 i jej osobowość

Numerologiczna 11 przede wszystkim jest niezwykle świetlista i przyjemna dla oka,

Kliknij po darmową prenumeratę!

Zdjęcie: iStock.com/aprott

choć nie chodzi tu tylko o wygląd zewnętrzny, a raczej o swoisty blask, który od niej bije. Trudno jej nie zauważyć.

Jest z natury cicha, spokojna i skupiona na własnych odczuciach. Ma wysoko rozwiniętą intuicję, której mocno ufa i bogate życie wewnętrzne. Jej pasją i pragnieniem jest dalsze duchowe ubogacenie i rozwijanie siebie. To jeden z najważniejszych celów jej życia. Przez swoje kierowanie uwagi do wewnątrz bywa tajemnicza i trudna do rozgryzienia dla innych. 11 przy tym jest odważna i nie boi się być sobą prawdziwą, nawet jeśli komuś może wydawać się dziwna.

W poszukiwaniu siebie, prawdy, szczęścia, głębszego zrozumienia świata i rzeczywistości jest niestrudzona i otwarta nawet na najbardziej szalone i niestandardowe pomysły oraz rozwiązania. Przecież zawsze warto spróbować i przekonać się na własnej skórze. 11 cechuje duża cierpliwość i wytrwałość.

Kliknij po darmową prenumeratę!



To często ponadprzeciętnie utalentowana, inteligentna osoba o bogatej wyobraźni, która czasem swoją drogą może ją ponosić. 11 po prostu zdarza się odlatywać w przestworza umysłu. Bywa też kapryśna i zbyt podatna na zmianę nastroju. Dlatego tak ważne jest w jej przypadku ciągłe pielęgnowanie i utrzymywanie wewnętrznego balansu i harmonii.

Wśród numerologicznych 11 spotkać można wielu nieprzeciętnych wizjonerów z przeróżnych dziedzin życia, którzy trwale zapisali się na kartach historii.

## Mistrzowska 11 i jej relacje z ludźmi

Numerologiczna 11 w relacjach z ludźmi przede wszystkim przejawia się poprzez dzielenie się z nimi swoją wysoką świadomością. To doskonały lider i przywódca. Jest wrażliwa, bezinteresowna i jak mało kto potrafi zrozumieć drugiego człowieka.

Czasem zbyt mocno przegląda się w oczach innych, szukając u nich aprobaty i potwierdzenia swojej wartości. Dotyczy to przede wszystkim młodych mistrzów, którzy dopiero co wibracyjnie rozpoczęli swoją mistrzowską drogę.

Ważne, by szczególnie na tym etapie nie zachłysnęli się swoim mistrzostwem i nie poczuli lepszymi od innych, bo to zawsze koniec końców bywa zgubne. Warto za to, by utrzymywali w sobie świadomość najwyższego szacunku do każdej istoty bez względu na to, jaką świadomość ona prezentuje.

## Mistrzowska 11 i miłość

W miłości numerologiczna 11 jest stała w uczuciach, wierna, kochająca i czuła. Sama potrzebuje sporo ciepła, uwagi, akceptacji i miłości ze strony partnera.

Kliknij po darmową prenumeratę!



Związek z numerologiczną 11 może wymagać od drugiej osoby sporo zrozumienia, tolerancji i cierpliwości.

11 miewa zmienne nastroje. To niespokojny duch poszukujący ciągle czegoś więcej, by poczuć siebie i życie jeszcze pełniej i głębiej. W swoim partnerze życiowym szuka postawy bezwarunkowego trwania przy niej bez względu na różne, czasem dynamicznie zmieniające się okoliczności. W swoim związku chce czuć się komfortowo i bezpiecznie. Ceni sobie także pasję i namiętność w relacji z partnerem.

## Mistrzowska 11 i jej predyspozycje zawodowe

Numerologiczna 11 jest stworzona do pracy z innymi i wspierania ich swoją mądrością.

Zdjęcie: iStock.com/flowgraph

Kliknij po darmową prenumeratę!



To doskonały wychowawca, nauczyciel, trener, a także psycholog, doradca, lekarz, dziennikarz, polityk i wszelkiej maści artysta - od pisarza, poety, po malarza, czy muzyka.

Wielu mistyków, ezoteryków, astrologów, czy osób duchownych posiada właśnie urodzeniową wibrację mistrzowskiej 11. Nic dziwnego, w końcu do liczba duchowości.

+
Dodaj swoją reklamę
Napisz do nas na adres:
poczta@dlacialaiduszy.pl

# Mistrzowska 11 i sprawy finansowe

Delikatnie rzecz ujmując numerologiczna 11 nie ma talentu do zarabiania pieniędzy. A to dlatego, że kompletnie jej na pieniądzach, luksusach i bogactwach nie zależy. Czasem wręcz fanatycznie wynosi sprawy duchowe ponad materialne, co wcale nie jest dla niej takie dobre.

Zdarza się, że numerologiczna 11, mimo że osiąga sukcesy i jest kimś powszechnie cenionym, to żyje w skromnych warunkach, nawet na granicy ubóstwa. Po prostu pieniądze jej nie interesują. Nie dba o nie. Bywa, że taka osoba zostaje prawdziwie doceniona, a nawet wyniesiona na piedestał dopiero po śmierci.

Kliknij po darmową prenumeratę!

# Pozytywny Horoskop

Zdjęcie: iStock.com/humonia

Kliknij po darmową prenumeratę!



**Sprawdź pozytywne i inspirujące wskazówki na koniec roku jakie dla Ciebie przygotowaliśmy!**

## Wodnik

To dla Ciebie czas celebrowania rodzinnych spotkań i bliskości. Pozwól sobie zanurzyć się w refleksji i przyjemnych odprężających wspomnieniach. Nie odcinaj się jednak zupełnie od tu i teraz. Pozostań skupiony i na pierwszym miejscu zawsze stawiaj własne odczucia i intuicję.

## Ryby

Możliwe, że czekają Cię pewne zmiany i związane z nimi zawirowania. Pamiętaj, by w tym procesie dbać o siebie i swoje potrzeby. Nie zapominaj przy tym o innych i ich uczuciach. W jedności siła. Tak naprawdę tylko wypracowanie rozwiązań w miarę możliwości zadowalających dla wszystkich prawdziwie cieszy.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Baran

Szczęście nieustannie Ci sprzyja, a dobra energia Cię niesie. Pozostań uważny na samego siebie i na otaczający Cię świat. Taka postawa połączona z ufnością i pewnością pozwoli Ci najlepiej wykorzystać pojawiające się okazje, by żyć jeszcze piękniej, pełniej i radośniej.

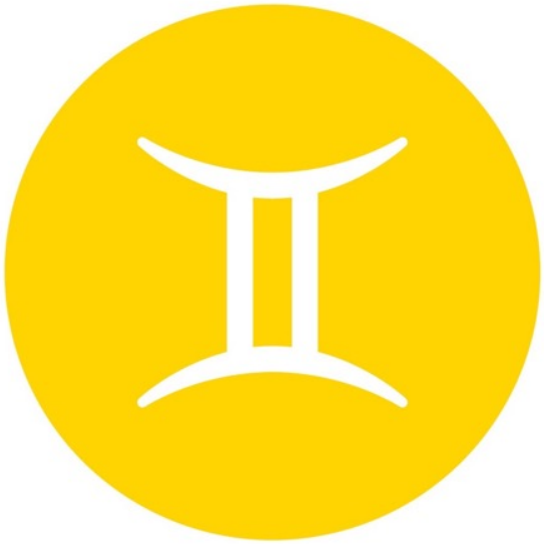
## Byk

Rozluźnij się i odpuść sobie nadmierną kontrolę, bo ona Cię męczy i wypala Twoją energię. Wrzuć na luz. Daj wolność sobie, ale także innym. Pozwól im być sobą i cieszyć się własnymi decyzjami. Nie bój się. Twój świat się absolutnie od tego nie zawali, a wręcz przeciwnie - będzie Ci dużo przyjemniej.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!





## Bliźnięta

To dla Ciebie czas wzmożonych interakcji międzyludzkich. To doskonały moment, by pokazać klasę, umiar i rozsądek w kontaktach z innymi. Jesteś w tym dobry i sprawi Ci to dużo radości. Bądź uważny i spokojny. Udane życie towarzyskie zawsze wypełnia dobrą energią.

## Rak

Wprowadź nieco pozytywnych zmian i rytuałów do swojego życia. Uzyskany w ten sposób spokój podniesie Twoje morale. Okazuj serce bliskim i pamiętaj, że prędzej czy później, to czym się dzielisz, wraca także do Ciebie. Wybieraj mądrze. Dziel się miłością.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Lew

Pohamuj złość i niezdrowe ambicje. Zamiast negatywnie się nakręcać, wpuść więcej relaksu i odprężenia do swojego życia. Sięgnij po pozytywne treści, poćwicz, praktykuj świadome oddychanie. Czasem niewielkie zmiany mogą dać naprawdę zaskakujące efekty w poprawie samopoczucia.

## Panna

Rodzina i związki partnerskie są teraz dla Ciebie najważniejsze. Pozwól sobie się nimi nacieszyć i odpowiednio zadbać o bliskie relacje. Pamiętaj, że Twoje życie jest w Twoich rękach, a Twój sukces zależy tylko od Ciebie. Nie pędź. To, co dla Ciebie prawdziwie dobre nie jest w stanie Ci umknąć.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Waga

To dla Ciebie czas wyzwań zawodowych. Poradzisz sobie z nimi świetnie, kiedy będziesz umiejętnie współpracować z innymi. Zamiast tracić czas i energię na niepotrzebne spory, zjednoczcie siły. Razem możecie sięgnąć naprawdę wysoko.

## Skorpion

Rozpiera Cię pozytywna energia i świecisz piękną aurą. Kontakt z Tobą kojąco wpłynie na większość osób, które staną na Twojej drodze. Akceptuj innych bezwarunkowo i ciesz się swoją wewnętrzną harmonią oraz mocą.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

Kliknij po darmową prenumeratę!

## Strzelec

To czas przyjemnej refleksji, wyciszenia i kreślenia planów na przyszłość. Masz nieograniczone możliwości. Dobrze zastanów się czego pragniesz, a następnie podejmij najlepsze kroki do realizacji marzeń. Pamiętaj, że nie jesteś w stanie osiągnąć tylko takich celów, jakich nie umiesz sobie wyobrazić.

## Koziorożec

Otwórz się na miłość. Obdarzaj nią i przyjmuj od innych. Pamiętaj, że miłość przejawia się na wiele sposobów. To życzliwość, akceptacja, zrozumienie, tolerancja, ale także wolność, niezależność i swoboda dawane sobie oraz innym. Natura to też wspaniały przejaw miłości. Mimo, że nie ma teraz pełni lata, ciesz się nią w miarę swoich możliwości.

Grafika: iStock.com/PeterHermesFurian

BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK

# Dla ciała i Duszy

Wydawca:
"CONNES" Centrum Terapii
i Rozwoju Sławomir Mika

Adres Wydawcy i Redakcji:
Oś. 1 Maja 31/5
44-304 Wodzisław Śląski

Redaktor naczelny:
Sławomir Mika
tel. 887 62 62 00

Reklamy i ogłoszenia:
redakcja@dlacialaiduszy.pl

Współpraca:
poczta@dlacialaiduszy.pl

Wodzisław Śląski,
27 listopad 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Redakcja i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam, ani za zawartość stron internetowych, do których przekierowują linki umieszczone w tych ogłoszeniach lub reklamach.

Treści zawarte w czasopiśmie nie stanowią porady lekarskiej. Wszelkie informacje związane ze zdrowiem przed zastosowaniem należy skonsultować z lekarzem.

Teksty, grafiki, zdjęcia, znaki towarowe i inne utwory publikowane w czasopiśmie chronione są prawami autorskimi Wydawcy lub osób trzecich. Ich wykorzystanie bez zgody jest zabronione.

**www.dlacialaiduszy.pl**

# Pobieram i przesyłam dalej!

Nasze czasopismo jest darmowe, dzięki temu możesz wysyłać go Przyjaciołom, rodzinie i znajomym. Wysyłaj magazyn e-mailem, komunikatorami lub udostępniaj na swojej stronie www.

OTWIERANIE I UZDRAWIANIE CZAKRY GARDŁA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
ŻYJ POZYTYWNIE
NIEZAWODNY SPOSÓB NA SPEŁNIANIE MARZEŃ
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW NATURY - JEZIORO
OTWÓRZ SIĘ NA WSPANIAŁYCH LUDZI I CUDOWNE ZWIĄZKI

POZWÓL SOBIE NA ODPOCZYNEK
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
POWODZENIE I SUKCES
JAK W 5 MINUT OCZYŚCIĆ OTOCZENIE?
POSŁUCHAJ MIS TYBETAŃSKICH
JAK PORADZIĆ SOBIE Z SAMOTNOŚCIĄ?

ENERGIA ŻYCIOWA - JAK MIEĆ JEJ WIĘCEJ?
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 04/2020 (15)
dlacialaiduszy.pl
Kuchnia 5 przemian
22 Pozytywne Nawyki na drodze do doskonałej harmonii w ciele
ZA DARMO
MUZYKA do Relaksacji
NATURALNE KOSMETYKI DO TWARZY

CZAKRA TRZECIEGO OKA - INTUICJA I JASNOWIDZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
DODATEK:
MUZYKA DO RELAKSACJI
Uwalniające Przebaczanie
KWIATY OCZYSZCZAJĄCE POWIETRZE
JAK UWOLNIĆ SIĘ OD ZAZDROŚCI?
WIELKOŚĆ PISMA, A ZWIĄZKI PARTNERSKIE

HARMONIA DOMÓW I MIESZKAŃ: MAGIA KOLORÓW
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 01/2020 (12)
dlacialaiduszy.pl
DODATEK:
MUZYKA NA DOBRY SEN
POKOCHAJ SIEBIE
POSŁUCHAJ MP3
SPOSÓB NA IDEALNE ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE KAŻDEGO DNIA

UZDRAWIANIE DOMÓW I MIESZKAŃ
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
RELAKS I ODPRĘŻENIE
O CZYM MÓWI TWOJE CIAŁO?
4 NAJWAŻNIEJSZE KROKI BY UZDROWIĆ SWÓJ ŚWIAT
JAK DOSTROIĆ SIĘ DO BOGACTWA?
POSŁUCHAJ - LEŚNYCH DŹWIĘKÓW

ZDROWIE: GŁOWA I TWARZ - ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
UZDRAWIANIE ZWIĄZKU PARTNERSKIEGO
CO ZROBIĆ KIEDY ZWIĄZEK PRZYGASA?
JAKIE KORZYŚCI PRZYNIESIE CI ŚWIADOME ODDYCHANIE?
JAK ROZPOZNAĆ, KTÓRA AFIRMACJA JEST DLA MNIE NAJLEPSZA?

PRZEZNACZENIE A WOLNA WOLA
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
www.dlacialaiduszy.pl
Nr 4 (4) 05/2019
ODKRYWANIE PRACY ŻYCIA
POSŁUCHAJ MP3
PODSTAWY ZIOŁOLECZNICTWA
JAK POZBYĆ SIĘ DYSTANSU W RELACJACH Z LUDŹMI?
JAK SAMODZIELNIE ROZPOZNAĆ SZKODLIWE PROMIENIOWANIA?

SEKRET MATERIALIZACJI BOGACTWA - ĆWICZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
ŁATWOŚĆ I LEKKOŚĆ
JAK MĄDRZE WSPIERAĆ BLISKICH?
JAK ZAWSZE BYĆ SOBĄ?
DŹWIĘKI NATURY
POSŁUCHAJ DŹWIĘKÓW MAGICZNEGO STRUMIENIA
POZNAJ SEKRET HARMONIJNYCH RELACJI Z LUDŹMI

Pozytywne Inspiracje dla ZNAKÓW ZODIAKU
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
Nr 03/2020 (14)
dlacialaiduszy.pl
Muzyka do masażu
Afirmacje Kobiecości
POSŁUCHAJ MP3
JAK JEŚĆ ŚWIADOMIE I W ZGODZIE Z SOBĄ?

CZĘŚCI CIAŁA CZŁOWIEKA ORAZ ICH DUCHOWE ZNACZENIE
BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK
Dla ciała i Duszy
KOCHAM SWOJE CIAŁO
KORZYSTAJ
NUMEROLOGIA
JAKĄ JESTEŚ CYFRĄ?
EMOCJE
PIERWSZY KROK BY SOBIE Z NIMI PORADZIĆ
JAK WZMOCNIĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA U DZIECKA?