



grella.pl

najlepszy w kraju
portal medycyny naturalnej
premiera 1 października

CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

MIESIĘCZNIK • PAŹDZIERNIK 2018 • NR 10 (339) • CENA 4.00 ZŁ

w tym VAT 8%



Zarówno prognozy jak i statystyki z przeszłości nie są dobre. Co czwarty z nas zapadnie na chorobę nowotworową, co piąty umrze na raka. W 2009 r. chorobę zdiagnozowano u 140 tys. Polaków, a 90 tys. zmarło z tego powodu. Szanse na przeżycie w naszym kraju są mniejsze niż na zachodzie Europy, w USA czy Kanadzie. Mniejszy dostęp do nowoczesnej diagnostyki i leczenia oraz leków, późne wykrywanie choroby, słaba profilaktyka. Nowotwór można wyprzedzić, można wygrać życie! Pokazała to red. Nina Grella, u której raka zdiagnozowano ponad 20 lat temu.

Tak jak Nina Grella

Lekarze dawali jej wówczas pół roku życia. Tymczasem pożegnaliśmy ją 20 czerwca, po długim i dobrym życiu. Udało jej się przez ponad dwie dekady trzymać chorobę w ryzach. Przez całe życie dbała o innych, uczyła jak żyć zdrowo i zachować dobrą kondycję do późnych lat. Jej ostatnią wolą było, abyśmy kontynuowali tę misję i to właśnie mamy zamiar robić.

Dlatego ponownie zapraszamy Państwa na Targi „Blżej zdrowia, bliżej natury”. Najbliższe odbędą się 26-27-28 października w Katowice Miasto Ogrodów, przy placu Sejmu Śląskiego 2. Temat przewodni brzmi „Nowotwory: wyprzedź chorobę, wygraj życie”.

– Dbajcie o siebie, o swoje ciało i duszę. Zdrowo się odżywiajcie, unikajcie cukru, bo to najgorsza z trucizn! Badajcie się, utrzymujcie kontakt z natu-

Wyprzedź chorobę, wygraj życie

ALDONA MINORCZYK-CICHY



ra, dużo się ruszajcie. Otwórzcie umysły na wiedzę i świat. Kochajcie siebie i innych. Żyćcie tak, aby pod koniec życia niczego nie żałować – podkreślała Nina Grella.

Badaj się regularnie!

Badania przesiewowe, jak cytologia (wykrywanie raka szyjki macicy), mammografia (rak piersi), kolonoskopia (rak jelita grubego), są od wielu lat finansowane z budżetu

państwa. Gorzej jest z badaniami przesiewowymi innych nowotworów. Pomimo poprawy wyników leczenia, około 70-80 proc. pacjentów zgłasza się do onkologa zbyt późno.

Dlaczego chorujemy? Główny powód to papierosy, które w Polsce pali co trzeci mężczyzna i co piąta kobieta. Palenie jest przyczyną powstawania nie tylko raka płuc, przełyku, gardła, jamy ustnej, ale też żołądka, trzustki, wątroby, nerek, szyjki macicy.

Równie ważny jest tryb życia i nawyki odżywiania. Największą dynamikę wzrostu zachorowań i zgonów wykazuje rak jelita grubego. Powody, to brak ruchu i dieta obfita w mięso, tłuszcze, cukier, sól, ulepszacze, konserwanty.

Zapraszamy do Katowic

Gościem honorowym 48. Targów „Blżej zdrowia, bliżej natury” będzie dr Piotr Kołacz, onkolog. Po latach pracy w klinice onkologii we Wrocławiu, stworzył własne centrum medyczne Clinica Natura w Maladze. 26-27-28 października w Katowicach będziemy mówić o różnych metodach zapobiegania i walki z chorobami nowotworowymi.

Diety, ziołolecznictwo, muzykoterapia, ale też medytacja. W niedzielę, w samo południe, zapraszamy na uroczystość nadania targom imienia red. Niny Grelli oraz na oficjalne otwarcie portalu medycyny naturalnej grella.pl. Na ten ostatni zaglądajcie można już od 1 października, do czego Państwa serdecznie zachęcam! W niedzielę wieczorem, po seansie bioenergetycznym w wykonaniu Grzegorza Szewczyka wylosujemy wśród osób, które wypełnią naszą ankietę, kilkadziesiąt upominków!

Wraz z biletem na targi otrzymają Państwo w prezencie nowego, grubszego i kolorowego Szamana. W sprzedaży cena od listopada wzrośnie o 1 zł i wyniesie 5 zł. Targowe wydanie będzie miało 32 strony, pozostałe 24 strony zamiast obecnych 16. Zapraszamy do lektury!

OLEJ DO WCIERANIA Żywokostowy Górski

Niezastąpiony, naturalny środek pomocny w leczeniu i rehabilitacji układu kostno-stawowego, mięśniowego, żylnego oraz skóry.

Zastosowanie:

- bóle kręgosłupa ■ bóle kolan ■ zylaki ■ bóle stawów ■
- dyskopatia ■ nerwobóle, zapalenie korzonków nerwowych ■
- bóle reumatyczne ■ rwa kulszowa i wiele innych...

PRODUCENT:

deko-art
Katowice

e-mail: korzenie@onet.pl, tel. 603-939-906, www.korzenie.eu



ROBERT FRANZ

NATURALNA
SUPLEMENTACJA LUDZI
I ZWIERZĄT

www.sklep-robert-franz.pl

zamówienia:

biuro@biomedica24.pl
biuro@dogenesis.pl

lub telefonicznie pod nr.
791-528-020, 883-757-207

BIOTERAPEUCI

- **IRJON RONGEN** – córka prof. Johanne-
sa Hubertusa Rongena skuteczna we wszyst-
kich schorzeniach, pomaga chorym dzie-
ciom i dorosłym. Przyjmuje 23 października
w godz. 9-12. Zapisy telefoniczne.

KRĘGARZE, TERAPEUCI MANUALNI

- **STANISŁAW MARCINIAK** – ustawianie
kręgosłupa metodą tzw. kręgarstwa miękkie-
go. Zapisy telefoniczne.

PSYCHOTERAPIA I TERAPIE NIEKONWENCJONALNE

- **NATALIA SLIPIŃSKA**, psycholog – biote-
rapia i inne terapie niekonwencjonalne.
Energetyczna ocena stanu zdrowia. Psycho-
terapia karmiczna – rozwiązywanie proble-
mów życiowych. Poniedziałki – zapisy telefo-
niczne.
- **BOGUSŁAW J. WAŚKIEWICZ** – bioma-
saż, terapia indywidualna. Oczyszczanie
i uwalnianie przyczyn chorób, problemów
życiowych i traum przeszłości. Analizy ze
zdjęć. Oczyszczanie mieszkań i pomieszczeń
biurowych. Czakroterapia. Świecowanie
i konchowanie uszu. Zapisy telefoniczne.

CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ I PSYCHOTERAPII

UWAGA OD 1 PAŹDZIERNIKA
ZMIANA ADRESU!

Katowice, ul. Damrota 6
(naprzeciwko Kościoła Mariackiego), II piętro.
Winda w bramie wjeżdża wprost do biura.

Informacje i zapisy:
od poniedziałku do piątku w godz. 9-17.
tel. 32 257 08 39

- **ANNA SZTELIGA** – masaż dźwiękiem mis-
tybetańskich, dzwonków i gongu. Masaż
całego ciała. Masaż stóp. Rehabilitacja
kręgosłupa na profilaktorze Jewminowa.
Wtorki i piątki – zapisy telefoniczne.
- **TOMASZ ŚLĘZAK** – pomoc dla tych, któ-
rzy chcą rzucić palenie. Metoda bezpiecz-
na i prosta w zastosowaniu. Oparta o prak-
tyczne doświadczenie, wykorzystująca
możliwości, jakie oferuje naturoterapia,
w tym m.in.: biorezonans, ziołolecznictwo.
Zapisy telefoniczne.

DIETETYKA I ODCHUDZANIE

- **BOŻENA CZABAJ-BRAUNTSCH** – po-
rady żywieniowe dla osób zdrowych
i chorych, plany żywieniowe pod jednostki
chorobowe (usprawnienie układu odporno-
ściowego, PCOS, bezpłodność, niedoczyn-
ność tarczycy, Hashimoto, choroby przewo-
du pokarmowego, choroby układu krążenia,
itd.), redukcja masy ciała, analiza składu cia-
ła. Poniedziałki – zapisy telefoniczne.

DORADZTWO ŻYCIOWE

- **IGA URBAŃCZYK** – szamanka, wróżka, do-
radca życiowy. Kreowanie dobrej przyszłości,
szukanie przyczyny skutków w jakich dana oso-
ba się znajduje. Zapisy telefoniczne.
- **BEATA PATERSKA** – wgląd i prognozy ży-
ciowe na podstawie kart tarota. Tarotowy portret psychologiczny, portrety
partnerskie – obliczane na podstawie daty
urodzenia i kart tarota. Ponadto karty aniel-
skie, karty rozpoznania wewnętrznego.
Zapisy telefoniczne.
- **HOROSKOP – ELŻBIETA KŁOBUS
I ZOFIA WIECZOREK** – astrologiczna ana-
liza osobowości oraz pomoc w rozwiązywa-
niu problemów życiowych na podstawie ho-
roskopu, wraz z prognozą roczną. Zapisy
telefoniczne.

GABINETY LEKARSKIE

- **DR HANNA JENDRZEJEK**, chirurg-orto-
peda traumatolog, specjalista rehabilitacji
medycznej. Pomoc w usuwaniu bólów kręgo-
słupa i pochodzenia odkręgosłupowego (gło-

wa, rwa kulszowa, rwa barkowa, itp.), oraz sta-
wów obwodowych. Metody terapii manual-
nej, czaszkowo-krzyżowej i osteopatii w połą-
czeniu z psychoedukacją. Zapisy telefoniczne.

- **DR HANNA CHMIEL**, irydolog, leczenie
homeopatyczne dorosłych oraz dzieci. Wtor-
ki, godz. 14-17. Zapisy telefoniczne.

HALINA KSIĄŻEK-WYSOCKA



LEKARZ
DERMATOLOG
– WENEROLOG,
HOMEOPATA
Przyjmuje w czwartki
od 15 do 17
Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

PIOTR RZETECKI

KRĘGARZ, TERAPEUTA MANUALNY



Japońska rehabilitacja krę-
gosłupa. Terapię FDM po-
więziowa. Opiera się na krę-
garstwie miękkim. W terapii
podstawą jest symetria dłu-
gości nóg i ułożenia miedni-
cy, która rzutuje na stan ca-
łego kręgosłupa. Przyjmuje
w poniedziałki i piątki.

Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

ALEKSANDRA MASON



UZDRAWIANIE
PRZESZŁOŚCI,
ENERGOTERAPIA.
Przyjmuje w środy
od 15.
Cena wizyty 120 zł,
warsztaty – 350 zł.
Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

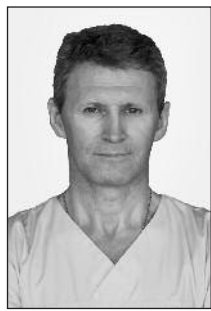
GRZEGORZ SZEWCZYK

BIOENERGOTERAPEUTA



skuteczny w szerokim
zakresie schorzeń,
energetyczne
kodowanie wody,
talizmany runiczne.
Przyjmuje we wtorki.
Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

OLEKSANDER GORBATIUK



Terapeuta manualny,
chiropraktyk, specjalista
terapii Su-jok oraz
metody Jewminowa,
masażysta.
Ćwiczenia, profilaktyka
i leczenie kręgosłupa.

Przyjmuje w piątki.
Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

EWA ŚLĘZAK

ZIELARZ-FITOTERAPEUTA CHIROLOG



konsultacje z zakresu
zdrowia, psychodiagnostyka
z dłoni, porady zielarskie,
recepturowe, ziołowe
kosmetyki.
Przyjmuje w środy.
Pierwsza wizyta 150 zł,
kolejne 120 zł.
Zapisy telefoniczne
32 257 08 39

SZAMAN

Redaktor naczelny: Mateusz Wepa, sekretarz redakcji: Aldona Minorczyk-Cichy. Adres redakcji: 40-022 Katowice, ul. Damrota 6, tel./fax 32-257-15-90,
e-mail: medpress@poczta.fm Internet: www.miesiecznik-szaman.pl. Za treść ogłoszeń nie odpowiadamy.
Wpłaty należy przekazywać na konto WYDAWCY: MEDPRESS Sp. z o.o., ul. Damrota 6, 40-022 Katowice, 82 1050 1214 1000 0007 0005 8399.
Przy wpłatach zagranicznych – Nr IBAN: PL 82 1050 1214 1000 0007 0005 8399, Nr BIC (SWIFT): INGBPLPW.
Prenumerata poprzez wpłaty na adres redakcji (roczna 60 zł, kraje UE 180 zł, kraje poza UE 190 zł).
DTP: Studio Typografii Profesjonalnej „KorGraf” sc, 40-081 Katowice, ul. Dąbrowski 15/12, tel. 32-354-09-88, 32-781-06-48 e-mail: korgraf@korgraf.com.pl
Druk: PW „Tolek” Drukarnia IM. KAROLA MIARKI 43-190 MIKOŁÓW, ul. Żwirki i Wigury 1.



Niech przestrzeń pracuje dla was

PROF. ZBIGNIEW KRÓLICKI

Mija prawie 30 lat, od kiedy w Polsce pojawiła się sztuka feng shui, czyli tradycyjny chiński sposób aranżacji przestrzeni i swoista recepta na życie. Na pewno apogeum zainteresowania feng shui mamy już poza sobą, ale nie wykorzystaliśmy jej w wystarczający i odpowiedni sposób. A szkoda.

Od różnic do ośmieszenia

Wiedza o feng shui nie była i nie jest tak popularna u nas, jak np. w Niemczech, Wielkiej Brytanii, USA czy Australii. Pomimo tego można spotkać ludzi już zrażonych do tej sztuki. Ich oczekiwania i nadzieje, podszycone obietnicami, recepty na wszelkie problemy, nie tylko nie spełniły oczekiwań, ale przyniosły wręcz odwrotny skutek.

Bywało, że zmiany proponowane przez eksperta feng shui, kłóciły się ze zwyczajami, religią, kulturą i tradycyjnymi formami zagospodarowania przestrzeni przez jej mieszkańców. Wymagały odrzucenia własnych korzeni i tradycji, własnego poczucia estetyki. Takie rozwiązania były i są złe, bo naruszają poczucie stabilności mieszkańców, wprowadzają rozstrojenie, psychiczny dyskomfort. W takim uję-

ciu feng shui stawalo się swoistą pułapką reguł i zasad, sprowadzających, zgodnie z zaleceniami ortodoksyjnych znawców, całą sztukę do wypełniania tradycyjnych schematów, prowadzenia złożonych analiz „gwiazd”, „pałaców” i „filarów”; ustalania „korzystnych i niekorzystnych” kierunków życia popartych skomplikowanymi obliczeniami, abstrakcyjną dla człowieka zachodu logiką i uzasadnieniem.

Z drugiej strony nadmierne upraszczanie i trywializacja doprowadziły niektórych „fanów” feng shui do dzwoneczków w oknach, ośmiotkątnych luster, bambusowych fletów pod sufitem i kredy pod łóżkiem, a niekiedy nawet nietoperza nad drzwiami. Stąd już tylko krok do ośmieszenia i deprecjacji.

Czym jest feng shui

Celem feng shui jest harmonia, spokój i ład w miejscu, w którym funkcjonujemy. Przywracania ukrytego porządku rzeczy, wynikającego z kilku tysięcy lat obserwacji naszych zachowań, emocji. Współczesnym ludziom, żyjącym w tak krańcowo odmiennych warunkach w porównaniu do starożytnych Chińczyków, jest ona potrzebna do tego samego. Pomimo upływu czasu, wcale aż tak bardzo się nie zmieniliśmy się i mamy te same problemy, marzenia i pragnienia.

Feng Shui jest siłą witalną otaczającego nas środowiska, której wykorzystanie gwarantuje pomyślność, dobrobyt, szczęście i zdrowie oraz coś najcenniejszego: spokój wewnętrzny. **Rzadko wymaga agresywnych rozwiązań. Jest łagodne i harmonijne w swojej istocie.**

Jest raczej systemem znaków, drogowskazów i informacji o wypełnianiu się określonego losu w idealnej zgodzie z naturalnym światem, aby optymalnie radzić sobie z rzeczywistością.

Pierwsze kroki

Sztuka feng shui, mówiąc współczesnym językiem, jest niezwykle skuteczna. Pierwsze kroki mogą wydawać się banalne czy wręcz trywialne, rozbijające swoją prostotą. Ale, kiedy zdecydujemy się na ich praktyczne zastosowanie, to nagle okazuje się, że są trudne do zrealizowania.

Każdemu człowiekowi myślicemu o rozwoju wewnętrznym, szukającemu spokoju ducha polecałbym te poszukiwania zacząć od razu, od podstawowej zasady feng shui, tzn. „uporządkowania” przestrzeni w której mieszka, pracuje i żyje.

Pierwszym krokiem, może trochę mechanicznym i fizycznym, jest podjęcie takich działań, aby w pomieszczeniu było jak najwięcej wolnej przestrzeni. Mieszkanie, biuro, firma nie są dla mebli, kwiatów, bezsensownych drobiazgów, kurzolapek, durnostojek. Są dla nas.

Pustka i pełnia

Cechą przestrzeni chińskiej i japońskiej jest pustka. Cechą przestrzeni zachodniej jest pełnia. Ale nigdy nie mamy tak pełnego mieszkania, aby nie dokupić kolejnego wazonu, stoliczka, podstawki pod książki. Takie stopniowe zapełnianie ma dać poczucie intymności, przytulności, czyli spokoju. Chińczycy uważali, że wręcz odwrotnie – zapełnianie przestrzeni

niepotrzebnymi detalami jest oznaką zagubienia, lęku, niepokoju.

Jeżeli zadbamy w przestrzeni życiowej o to, by były w niej „powietrze” i „woda” pocujemy się lepiej. W praktyce przekłada się to na zadbanie o „aktywny” porządek. Aktywny, to znaczy ciągle, polegający na stopniowym pozbywaniu się z przestrzeni zbędnych rzeczy. Zanim coś wyrzucimy, usuniemy, zanim zaczniemy zmieniać – należy posprzątać, umyć i wyczyścić.

Warto wziąć do ręki koszyk na śmieci i wrzucić do niego wszystko, co niepotrzebne, co zagraża mieszkaniu. Co utrudnia przemieszczanie się domowników i życiowej energii. Odkurzacze, szmata i gąbka, to atrybuty drugiej ręki, by utrzymać przestrzeń w czystości.

Kolejnym etapem jest uporządkowanie szaf. Wyrzucenie lub rozdanie starych ubrań, usunięcie wszystkich „przydasie”. Uporządkujecie książki i biurko. Wyrzucicie przeczytane gazety, niepotrzebne gwarancje i rachunki. Wypolerujecie klamki i metalowe ozdoby. Naprawcie wszystko co można, a to czego naprawić się nie da, wystawcie przed dom!

Koniec z pracą w domu

Nauczcie się oddzielać pracę zawodową od domu. Zaczniście usuwać i więcej nie ciągnąć do domu rzeczy z pracy, a domowych nie umieszczać w miejscach przeznaczonych na pracę w firmie. To dwie różne energie.

Wiem, większość z Państwa powie: nierealne. W dzisiejszych czasach bardzo wiele osób pracuje w domu. Praca przez Internet to marzenie i cel wielu młodych ludzi. Gabinet, biuro, firma, warsztat w domu – przecież to takie wygodne. Ale zastanówcie się, czy wasza rodzina myśli tak samo i czy nie odbija się na niej ta wasza „wygoda”. Czy nie zwróciliście uwagi, że brak wam życia osobistego, prywatnego, że sypie się związek, nie ma czasu na hobby, pasję? **Wiem to trudne, ale zaczniście to robić, a wszystko powoli zacznie się zmieniać.**

Zapraszamy na Środy Szamańskie. Mamy nadzieję, że spełnimy Państwa oczekiwania i nasza oferta okaże się interesująca. Będziemy zapraszać osoby dobrze Państwu znane i cenione, jak i nowych specjalistów w dziedzinie medycyny naturalnej.

• **3 października** zapraszamy na wykład **Ewy Ślęzak**, zielarki, fitoterapeutki i chirolóżki, która przyjmuje pacjentów w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii w Katowicach. Temat wykładu: „**Jesień chandra, czyli naturalne sposoby na dobre samopoczucie**”. Pani Ewa opowie o terapiach zioł-



Środy szamańskie



RENATA ZDEBEL

wych, ćwiczeniach oddechowych, aromaterapii w profilaktyce i leczeniu przynębienia, depresji, bezsenności, zmęczenia fizycznego i psychicznego.

• **10 października Halina Jurkowska**, certyfikowany specjalista medycyny Anti-Age z Syberii zaprasza na wykład pt. „**Biolit w harmonii z przyrodą. Naturalne metody leczenia stresu**”. Podczas prelekcji poznamy najnowsze osiągnięcia naukowe w tej dziedzinie.

• **17 października Bartosz Bryła**, muzykoterapeuta, zaprasza na wykład pt. „**Muzykoterapia na poziomie komórkowym w profilaktyce zdrowotnej**”. Opowie o harmonizowaniu narządów wewnętrznych, metodach regeneracji DNA za pomocą dźwięku oraz sposobach na budowanie wewnętrznej młodości i odporności organizmu.

• **24 października** spotkanie nie odbędzie się ze względu na Targi „**Blżej zdrowia, blżej natury**”.

• **31 października** spotkanie nie odbędzie się ze względu na Święto Zmarłych.

• **7 listopada Renata Chodur**, uzdrowicielka ciała i duszy, bioenergoterapeutka, zaprasza na wykład pt. „**Żyć zgodnie z własną duszą**”. Opowie o tym, jak w dzisiejszych czasach odzyskać sens życia, poprawić jego jakość.

Spotkania odbywają się w Katowicach, w Kompleksie Konferencyjnym Opolska/Sobieskiego – wejście od ul. Sobieskiego 11. Przechodzimy przez parking do budynku F, I piętro, sala C. Wstęp 5 zł.

Serdecznie zapraszamy!



48. TARGI „BLIŻEJ ZDROWIA, BLIŻEJ NATURY” I SPOTKANIA Z MEDYCYNĄ NATURALNĄ



Temat przewodni:

NOWOTWORY: WYPRZEDŹ CHOROBE, WYGRAJ ŻYCIE

Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2
26-27-28 PAŹDZIERNIKA 2018 r., godz. 10 – 19

Sala koncertowa

■ 26 października – piątek

- 15 – 16 Dorota Pachnik:** Co rzeczywiście dziedziczymy? Geny czy środowisko i emocje kształtują naszą osobowość? Jak się z tym zmierzyć?
- 16 – 17 lek. med. Helena Krasowska:** Borowina i solanka jako produkty bliżej zdrowia i natury.
- 17 – 18 Piotr Rzetecki:** Bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa, rwa kulszowa. Jak sobie radzić przy takich schorzeniach.
- 18 – 19 Radosław Araszkiewicz:** Dobre nawyki, które mogą uratować życie.
- 19 Avatargong:** Koncert – Misterium dźwięku na dzwonach rurowych, misach kryształowych oraz gongach.

■ 27 października – sobota

- 10 – 11 Arkadiusz Trześniowski:** Dostrój i wylecz, czyli techniki przeciwnowotworowe kamertonami dr Barbary Angel.
- 11 – 12 prof. Henryk Bieniok:** Naturalne metody zapobiegania oraz wspomagania walki z nowotworami.
- 12 – 13 dr Piotr Kołacz:** Andaluzyjska metoda uzdrawiania duszy i ciała.
- 13 – 14 dr Grażyna Pająk:** Każdy kęs ma znaczenie.
- 14 – 15 Kazimierz Kłodawski:** Rola diety naturalnej w zapobieganiu i wychodzeniu z choroby nowotworowej. Naturalna żywność kontra choroby nowotworowe.
- 15 – 16 Halina Jurkowska:** Zaburzenia układu immunologicznego, choroby autoimmunologiczne i problemy onkologiczne w opracowaniu syberyjskich naukowców.
- 16 – 17 Zbigniew Bańkowski:** Olej lniany w leczeniu oraz profilaktyce raka jelita grubego.
- 17 – 18 Bogusław J. Waśkiewicz:** Oddech, relaks, medytacja na każdy dzień.
- 18 – 19 Dorota Gudaniec:** Medyczna marihuana w kontekście nowotworów.
- 19 – 19.15 Symfonia przebudzenia** – koncert ku pamięci red. Niny Grelli w wykonaniu Macieja Dziubli (Szaman Tańczący z Wiatrem).
- 19.15 Lucyna Tomaszewska** poprowadzi 15-minutową medytację

■ 28 października – niedziela

- 10 – 11 Lucyna Tomaszewska:** Uzdrawianie Praniczne a PranicMakers. Techniki mentalne wspierające leczenie, ważne w leczeniu, terapii i uzdrawianiu.
- 11 – 12 prof. Zbigniew Królicki:** Rola umysłu w procesie zachowania i powrotu do zdrowia.
- 12 – 13 Uroczystość nadania targom imienia red. Niny Grelli i oficjalne otwarcie portalu grella.pl**
Wręczenie nagród targowych – Drzewek Życia.
- 13 – 14 Zbigniew T. Nowak:** Poznaj zioła, które uchronią cię przed rakiem.
- 14 – 15 Władysław Batkiewicz:** Psychosomatyka choroby nowotworowej a pole elektromagnetyczne serca.
- 15 – 16.30 Janusz Dąbrowski:** Nowotworyto plaga. Czy jesteśmy skazani wyłącznie na „wynij, otruj, spal”, czyli medycynę inwazyjną?
- 16.30 – 17.30 Aleksandra Mason:** Wibracja Fal Mózgowych oraz uzdrawianie przez Pępek jako metody rozwoju osobistego i duchowego.
- 17.30 Grzegorz Szewczyk:** Uzdrawiający seans bioterapeutyczny na zakończenie Spotkań.
- 18 Losowanie nagród-niespodzianek wśród osób odwiedzających targi.**

JEDNORAZOWE BILETY WSTĘPU

w cenie 15 zł,

ulgowo dla emerytów, rencistów,
studentów, uczniów – 12 zł.

**Przedprzedaż w Centrum Medycyny
Naturalnej i Psychoterapii
(Katowice, ul. Damrota 6).**

**Bilety uprawniają do wejścia na targi
i wykłady podczas pobytu
w budynku targowym.**

**W trakcie trwania, bilety do nabycia
w kasie targów.**

Zapraszamy na terapię oczyszczania wątroby

Dobrze funkcjonująca wątroba, to klucz do zdrowia. Po terapiach normalizuje się waga ciała, znikają alergie, cofa się wiele dolegliwości układu pokarmowego (m.in. wzdęcia, odbijania, niestrawność, nawet zespół jelita drażliwego), normalizuje się poziom cholesterolu, ustępują migreny, dolegliwości pęcherzyka żółciowego, a oczy i cera stają się pełne blasku.

Istnieją różne metody „renowacji” wątroby, jedną z najskuteczniejszych jest oczyszczanie za pomocą oleju, soku z cytryny i działania ciepła. Nasze Centrum Medycyny i Psychoterapii prowadzi tygodniowe terapie oczyszczające od ponad 15 lat (w hotelu „Zagroń” w Szczyrku). Wspomagane są specjalną dietą i zabiegami bioterapeutycznymi. Przeszło je dotąd kilka tysięcy osób ze znakomitymi rezultatami.

Przypominamy – przed kuracją każdy uczestnik poddawany jest diagnozie irydologicznej z tęczówki oka. Następnie kuracjusz przechodzi zabieg bioterapeutyczny u mgr **Grzegorza Szewczyka**, przygotowującego energetycznie organizm do procesu regeneracji wątroby. Kolejny cenny zabieg, to regeneracja kręgosłupa (jego nielezione schorzenia oddziałują bardzo niekorzystnie

m.in. na wątrobę i pęcherzyk żółciowy), którą przeprowadza mgr **Piotr Rzetecki**.

W programie terapii oczyszczania wątroby m. in. wykłady Ilony Kubackiej, Piotra Rzeteckiego oraz zielarki i fitoterapeutki Ewy Ślęzak m.in. na temat „Ziołowa apteczka” – alternatywa dla leków alopatycznych. Ziołowa pierwsza pomoc.

Ostatni w tym roku termin oczyszczania wątroby: • 25 listopada – 2 grudnia (od niedzieli do niedzieli).

Cena turnusu oczyszczania wątroby: 1600 zł w pokoju 2-osobowym; 1775 zł w pokoju premium 2-osobowym (przedpłata 500 zł)

lub 1750 zł w pokoju 1-osobowym; 2170 zł w pokoju premium 1-osobowym (przedpłata 700 zł). Zapisy telefoniczne 32 257 08 39.

Uiszczenie przedpłaty jest równoznaczne z rezerwacją miejsca. Przedpłaty osobiście lub przekazem pocztowym prosimy przysyłać na adres redakcji:

Miesięcznik „SZAMAN”, 40-022 Katowice, ul. Damrota 6 lub przelewem na konto wydawcy:

MEDPRESS Sp. z o.o., 82 1050 1214 1000 0007 0005 8399.

NIEZBĘDNE JEST PODANIE CZYTELNEGO IMIENIA, NAZWISKA, ADRESU I NUMERU TELEFONU

Zapraszamy na warsztaty towarzyszące targom

Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek,
pl. Sejmu Śląskiego 2

27 października – sobota

■ **Piotr Rzetecki**, wykładowca AWF w Katowicach, fizjoterapeuta zaprasza na **Seminarium dla kręgosłupa i stawów** (ćwiczenia, masaż, japońska terapia manualna oraz terapia powięziowa)



Warsztaty podzielone na część teoretyczną i praktyczną, z naciskiem na aspekt praktyczny. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób zadbać o kręgosłup i stawy oraz jak pomóc innym w bólach kręgosłupa, szczególnie odcinka szyjnego i lędźwiowego, bólach głowy, barków, bioder, kolan. Każdy z uczestników pozna ćwiczenia oparte na wieloletnim doświadczeniu prowadzącego. Zaprezentowane zostaną różne techniki masażu i terapii manualnej.

Sala 204, II piętro, godz. 11.30-14.30, cena 150 zł.

■ **Dr Piotr Kołacz**, onkolog, właściciel Clinica Natura w Maladze zaprasza na warsztaty: **Uzdrawianie duszy i ciała KOD ISTNIENIA**



Co robić, żeby nie chorować? Co robić jak zachorujemy? Czy możemy mieć wpływ na nasze zdrowie? Czy możemy sami się uzdrowić? Czy możemy pomóc sobie i bliskim? Odpowiedź brzmi: Tak!

Sala 411, IV piętro, godz. 14-19, cena 150 zł.

■ **Kazimierz Kłodawski**, specjalista makrobiotyki zaprasza na warsztaty: **Fenomen naturalnego odżywiania i naturalnej żywności.**



Opowie o tym jak powstaje choroba nowotworowa i jakie są tego przyczyny oraz o naturalnych i skutecznych metodach zwalczania wszelkich bólów, w tym nowotworowych. Tematem spotkania będzie także praca z podświadomością i prako-

nianiami, jako nieodzowny element pełni zdrowia. Produkty i pokarmy antyrakowe w naszym codziennym pożywieniu. Naturalna żywność kontra choroby nowotworowe.

Sala 204, II piętro, godz. 16-19, cena 150 zł.

28 października – niedziela

■ **Bogusław J. Waśkiewicz**, zaprasza na warsztaty **Biomasaż dla wszystkich, bo każdy może posługiwać się swoją energią.**



Na warsztatach poznasz: sposoby jak pomóc sobie i najbliższemu, techniki oczyszczania i regeneracji energetycznej.

Biomasaż relaksuje i sprawia, że łatwiej jest się z sobą porozumieć. Odstresowanie, to regeneracja potrzebna nam na co dzień. Oddechy zdrowia i relaksu, to usuwanie codziennych stresów, regeneracja siły vitalnej dla siebie i najbliższych.

Sala 411, IV piętro, godz. 10.30-14.30, cena 150 zł.

■ **Lucyna Tomaszewska**

zaprasza na warsztaty pt.

Wewnętrzny uzdrowiciel



Rzeczywiste zwiększenie możliwości samoleczenia i odnowy organizmu, aby znaleźć pomoc oraz wsparcie terapeutyczne w leczeniu konkretnych dolegliwości. Skuteczna technika oczyszczania organizmu. Ochrona energetyczna zdrowia i sił vitalnych. Rozwijanie mocy magnetycznych i mentalnych. Matryca życia – świadomość aury i czakr. Medytacja Zdrowia

Sala 204, II piętro, godz. 11.30-14.30, cena 150 zł.

■ **Halina Jurkowska i Arkadiusz Trześniowski** zapraszają na warsztaty pt. **Energia z dźwięków przyrody. Fitoterapeutyczne mechanizmy oddziaływania w sygnalizacji komórkowej w ewolucji człowieka.**



Badania kliniczne prowadzone na różnych biegach świata – USA, Europa, Rosja.

Podczas warsztatów przedstawione zostaną rozwiązania terapeutyczne wypływające z naturalnych elementów ewolucji świata i człowieka. Badania (USA i Francja) udowodniły, że organy wewnętrzne oraz kanały przewodzące energię w ciele człowieka, mają własne częstotliwości zdrowia. Przyroda wykorzystwała je w języku, który dziś jest fundamentem życia na Ziemi. Terapia na poziomie dostrojenia i wibracji jest muzykoterapią dogłębną – komórkową dr Barbary Angel, a w połączeniu z koncepcją ludzko-mikrobiowego superorganizmu ma daleko idące implikacje w rozumieniu narzędzi fitoterapii. Na Syberii Instytut Biolit prowadzi badania nad potencjałem energetycznym roślin i mechanizmami porozumiewania wytworzonymi przez komórki zarówno człowieka, jak i mikrobioty.

Sala 204, II piętro, godz. 15-19, cena 150 zł.

■ **Zbigniew T. Nowak**,

znawca ziół, autor kilkudziesięciu książek, zaprasza na warsztaty



Apteka natury kluczem do zdrowia

Podczas warsztatów dowiemy się, jak za pomocą roślin i produktów pszczelich zapobiegać i leczyć takie choroby jak: nowotwory, cukrzyca, otyłość, nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu, alergia, AMD, reumatyzm, choroba Alzheimera itd. Uczestnicy poznają rośliny lecznicze i surowce zielarskie oraz sztukę komponowania z nich wartościowych, tanich leków na wiele chorób. Zainwestuj w zdrowie. Poznaj doniesienia naukowe na temat zastosowania w terapiach darów natury.

Sala 411, IV piętro, godz. 15-17, cena 100 zł.

Borowina i solanka jako produkty bliżej zdrowia i natury

Miło nam jest poinformować, że Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A. po raz kolejny będzie z Wami podczas 48. edycji targów „Bliżej zdrowia, bliżej natury”.

Zapraszamy i zachęcamy Państwa do uczestnictwa w warsztatach na temat połączynskiej borowiny i solanki jako produktów bliżej zdrowia i natury, które poprowadzi dr lek med. Helena Krasowska – Podpora, ginekolog, położnik, która od wielu lat wykorzystuje surowce naturalne w leczeniu

schorzeń ginekologicznych w Uzdrowisku Połczyn. Warsztaty odbędą się w piątek o godz. 16:00 w podczas których będziecie mogli Państwo przyswoić wiedzę z zakresu walorów leczniczych surowców naturalnych z których Uzdrowisko Połczyn Grupa PGU S.A. słynie tj. najlepszej jakości w Polsce borowiny, zwanej też „czarnym złotem” oraz wody solankowej o właściwościach leczniczych pozyskiwanej z własnego ujęcia znajdującego się na terenie gminy uzdrowskiej.

Po zakończeniu warsztatów będzie możliwość spotkania z Panią Doktor celem indywidualnej porady.

Zapraszamy również do naszego stoiska znajdującego się na III piętrze.



Cennino Cennini, włoski malarz i po trosze alchemik epoki renesansu, któremu historycy sztuki przypisują opracowanie receptury uzyskiwania rozmaitych odcieni farb używanych przez artystów uważał, że fiolet to najbardziej osobliwy kolor.

Kolor wyjątkowy

Jego zdaniem, fiolet odbierany jest przez ludzki wzrok w sposób inny niż zieleń, błękit czy czerwień. Ma też wpływ na psychikę, w niektórych sytuacjach uspakaja i wycisza, ale też jednocześnie pobudza. Zwraca myśli ku lepszej przyszłości, pozwalając oderwać się od minionych smutków. Stąd rozmaite odcienie tej barwy przez długie wieki noszone były przez ludzi w kończącym się okresie żałoby. Wdowy nie planujące następnego związku, nosiły suknie w rozmaitych odcieniach fioleto podczas towarzyskich okazji, także gdy zaczynały bywać na przyjęciach czy balach z wprowadzaniem w świat córkami czy nawet wnuczkami.

Cennini, który w swym dziele zatytułowanym „**Księga barw**” przypisywał kolory poszczególnym okresom roku i znakom zodiaku. Wiązał fiolet z początkiem astronomicznej jesieni, archaniołem Michałem, którego święto przypadło w kalendarzu liturgicznym u progu tej pory roku, znakiem Wagi i miesiącem październikiem.

Renesansowy mistrz odróżniał zresztą rozmaite odcienie fioleto zarówno obserwując naturę, jak i stroje swoich współczesnych. Podkreślał, że inny jest odcień dojrzałych winnych gron, od świeżych czy wysuszonych wonnych kwiatów lawendy, jeszcze inaczej zakwitają irysy, lecznicza szalwia czy krzewy buzu.

Tajemnice fioleto

BOGNA WERNICHOWSKA



CCO Creative Commons

Aksamitny morello

Epoka renesansu znała jeszcze rodzaj fioleto bardzo ciemnego – zmieszanego z odcieniem brązu, nazywanego „morello”. Aksamity „morello” wyrabiano w Wenecji, a w cennych materiałach gustowali szczególnie włoscy arystokraci. **Stroje „morello” ozdobione złotą pasmanterią, bądź haftami nosiła Lukrecja Borgia.** Jasnowłosa piękność, córka papieża Aleksandra VI, żona księcia Ferrary Ercole d'Este, słynęła z zamięłowania do tej barwy tak dalece, że nawet nocne stroje i zasłony łoża w małżeńskiej sypialni miała w tymże odcieniu.

Fiolet był w tej epoce zresztą kolorem dla uprzywilejowanych – biskupów, dworzan wyższej rangi: od szambelanów poczynając, z damami honorowymi otaczającymi królowe Francji włącznie. W ceremonialnych strojach symbolizował dostojęstwo

i mądrość, w ciemnych odcieniach fioleto występowali przy bardziej uroczystych okazjach medycy i astrologów. Ci ostatni zdobili szaty pozłacanymi symbolami znaków zodiaku i planet wykutych ze srebra. **W takim właśnie ubiorze pojawiał się na dworze Katarzyny Medycejskiej w Paryżu,** sławny nie tylko ze swej wiedzy medycznej, ale przede wszystkim z przepowiedni o losach świata, **Michel de Notre Dame – zwany Nostradamusem.** Jego „Centurie” do dziś starają się zinterpretować zarówno historycy, jak i miłośnicy ezoteryki.

Niezależność i spokój

Fiolet stracił na znaczeniu zarówno w modzie, jak i wystroju wnętrz w dobie rokoka, by powrócić w epoce secesji. Ulubionym kamieniem ozdobnym stał się liliowy ametyst, niegdyś zdobący przede wszystkim okładki

pobożnych dzieł i szkatułki służące jako relikwiarze. Odkryty na nowo przez jubilerów jaśniał na dekoltach sukien z fiołkowego aksamitu czy atlasu.

Pierścienki ze srebrnego filigranu z ametystowym oczkiem uchodziły za talizman pozwalający właścicielce zmieniać cudzą nieżyczliwość w przychylność. A że o tego rodzaju nastawienie wobec swej osoby szczególnie zabiegać musiały kobiety utrzymujące się z własnej pracy – w wiktoriańskiej Anglii, a potem w całej Europie, biżuteria z ametystami chętnie noszona była przez guwernantki, lektorki, sekretarki.

W XX stuleciu, kiedy w sposób naukowy zainteresowano się wpływem barw na psychikę, fiolet zyskał na znaczeniu. Według badań prowadzonych wśród dzieci w kilku krajach europejskich i USA, aż **75 proc. malców poniżej 10 roku życia, uważa tę barwę za najpiękniejszą.**

Lawenda, wrzos, grona

Fiolet lubią też kobiety oczekujące dziecka. Styliści projektujący suknie i dodatki toaletowe dla przyszłych matek często sięgają po rozmaite odcienie tej barwy: od lila poprzez odcień lawendy do fiołkowego.

Cierpiący na trudności z zasypianiem śpią lepiej w fiołkowej pościeli, a urządzenie wnętrza w tym tonie sprzyja uspokojeniu i wyciszeniu. Ma też dobroczynny wpływ na działanie tarczycy.

Jednym z dietetycznych trików zalecanym osobom obdarzonym nadmiernym apetytem, **jest spożywanie posiłków na talerzach w odcieniu fioleto.** Szybciej poczuć się syci.

Może warto wziąć pod uwagę wszelkie odcienie lila, lawendy, winnych gron czy wrzosa urządzając wnętrze, kompletując garderobę na chłodniejszą porę roku?

W TROSCE O PAŃSTWA WYGODĘ

Od 1 października jesteśmy na ul. Damrota 6

Jest nam niezmiernie miło poinformować, że Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii od **1 października** zmieniło swoją siedzibę.

Zapraszamy Państwa do nowej przychodni i redakcji miesięcznika Szaman oraz portalu grella.pl, które mieszczą się w Katowicach, przy ul. Damrota 6.

To zabytkowa kamienica, która znajduje się w sąsiedztwie Kościoła Mariackiego.

Łatwo będzie do nas trafić. W pobliżu są przystanki tramwajowe (przystanek Damrota) linii: **6, 7, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 36, 40, 43** oraz autobusowe (przystanek Mariacka) z liniami **12, 154, 910, 940.**

Z kolei od dworca PKP w Katowicach dzieli nas około 900 m. Można z niego dojechać tramwajem lub wybrać się na spacer, który potrwa około 15 min.

Dla zmotoryzowanych **miejsca parkingowe** ulokowane są m.in. na ulicach: Damrota, Warszawskiej, Tylnej Mariackiej i Krasińskiego.



Kamienica, którą wybraliśmy na nową siedzibę, przeszła gruntowną renowację. Została w pełni dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych. Zatem mimo, iż przychodnia znajduje się na II piętrze, w trosce o Państwa wygodę, wjeżdża się do niej windą z poziomu zero.



Autor: Marek Michalski



Coraz więcej czasu poświęcamy skórze. W niejednym domu arsenał kosmetyczny nie mieści się na półce i trzeba kupować specjalne szafki na te niezliczone płyny do kąpieli, sole, balsamy, żele, pianki, oliwki, kremy, dezodoranty, szampony, odżywki itp. A ta skóra wciąż jakaś taka niewdzięczna. Sprawia coraz więcej problemów. Czy schorzeń dermatologicznych rzeczywiście przybywa, czy może mamy tylko więcej leków i wiedzy o niej?

Niewątpliwie stan wiedzy o chorobach skóry jest inny niż 20-30 lat temu i bardziej niż kiedyś zwraca się uwagę na wszelkie zmiany jej wyglądu. Na pewno więcej jest alergii. Przybywa dzieci uczulonych na mleko, pacjentów z łuszczycą. Diametralnie zmieniła się dieta Polaków. Spożywamy bardziej przetworzoną żywność niż kiedyś. Środki chemiczne towarzyszą nam na każdym kroku. Ponadto atrakcyjny wygląd jest dziś ważny dla pań i panów, a z tym się wiąże nadużywanie środków upiększających. Kilkunastoletnie dziewczynki z cerą trądzikową sięgają po fluidy i podkłady, co na pewno nie pomaga im pozbyć się kłopotów. Te kosmetyki są

Kiedy udręczona skóra odmawia posłuszeństwa

Rozmowa z **HALINĄ KSIĄŻEK-WYSOCKĄ**, lekarzem dermatologiem – wenerologiem, homeopatą

doskonałym podłożem dla łojotoku. Skóra jest wizytówką tego, co się dzieje w ludzkim organizmie. Zmiany w jej wyglądzie są sygnałem bardzo poważnych chorób. Ostre przyprawy, słodkie napoje, przesolone potrawy, nadmiar białka i tłuszczu w codziennym jadłospisie, alkohol i papierosy są wrogami pięknego, zdrowego naskórka. W pewnym sensie coraz więcej ludzi staje się ofiarami dobrobytu i wygodnego życia.

Częste mycie skraca życie, głosi mądrość ludowa. Czy dermatolodzy podziwiają ten pogląd?

Nie jestem wrogiem czystości, ale zalecam pacjentom racjonalne używanie mydła i środków do prania. Przynajmniej rano i wieczorem z użyciem pachnącego żelu lub mydła, poprawia chwilowo nastrój, ale po kilkunastu latach tak częstego mycia, trzeba się liczyć, że skóra stanie się kłopotliwa.

Po prostu myjące środki zdzierają fizjologiczną florę bakteryjną, niszczą płaszcz lipidowy, który jest warstwą ochronną. Organizm staje się bardziej narażony na inwazję grzybów, wirusów i bakterii.

Uleganie kosmetycznej modzie i pogoń za nowościami rynkowymi, przynosi niekiedy przykry efekt.

Jeśli już mamy proszek, który nas nie uczula, to nie szukajmy innego, po-

zostańmy przy tym sprawdzonym. Im prostszy skład środków myjących i piorących, tym lepiej dla skóry. Zapytam retorycznie: czy ktoś z rozmysłem stosuje wybielacze do każdego prania? Tymczasem w popularnych ostatnio kapsułkach, wybielacze są niezależnie od tego czy wrzucamy do pralki ubranka dziecka czy bieliznę osobistą lub ubrania robocze. Naprawdę warto czytać etykiety, żeby później nie pytać: dlaczego pęka nam naskórek lub skąd ta brzydka wysypka. Im więcej chemii tym więcej uczuleń.

Czy mężczyźni przychodzą do dermatologa z innymi problemami niż kobiety?

Choroby skóry są bardzo demokratyczne i występują niezależnie od płci, ale rzeczywiście można mówić o pewnych skłonnościach wynikających między innymi z warunków pracy, trybu życia lub nawyków higienicznych. Górnicy na przykład częściej zapadają na łuszczycę i dermatozy niż reprezentanci innych zawodów. Statystycznie osoby narażone na brud, wilgoć i pył w miejscu pracy mają także więcej problemów ze stopami, na których pojawiają się im zrogowacenia i miodole. Bardzo wielu mężczyzn zgłasza się do dermatologa z powodu grzybicy, alergii i wypadania włosów. Oczywiście paniom również dokuczają dermatozy i grzybice, ale zwykle w łagodniejszych stadiach choroby-

wych. Być może dlatego, że krócej niż mężczyźni lekceważą niepokojące zmiany na skórze. Na pewno panie statystycznie częściej chorują na trądzik różowaty.

Jakie są najcięższe winy współczesnego człowieka wobec zdrowej skóry?

O nadużywaniu środków chemicznych do mycia, prania i sprzątania już wspominałam. Najcięższe konsekwencje ma jednak długotrwała ekspozycja na promienie słoneczne, bez zabezpieczenia skóry środkami ochronnymi o wysokich filtrach. Najlepiej 50, stosowanymi kilka razy dziennie, ponieważ ścierają się, zmywają i trzeba tę warstwę ochronną uzupełniać. Wydawać by się mogło, że wszyscy wiedzą, że po solarium nie można iść na plażę, a mimo to niektórzy ryzykują. Ceną takiego opalania może być czerniak, czyli nowotwór skóry.

Ponad 40 lat przepracowała pani w szpitalach w Wodzisławiu i Tychach oraz przychodniach dermatologicznych i górniczych. W październiku rozpoczyna pani pracę w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii w Katowicach. Dlaczego podejmuje się Pani nowego zadania?

Nie rezygnuję z praktyki lekarskiej w Tychach, a nowe zadania podejmuję dla rozszerzenia działalności i samorozwoju zawodowego, bo każda zmiana jest do tego impulsem. Poza tym chcę też wrócić do homeopatii.

Rozmawiała
JOLANTA TALARCZYK

Lek. Halina Książek-Wysocka przyjmuje w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii w Katowicach, ul. Damrota 6.

Za pomocą kamertonów lub gongów możemy podać każdą dotychczas zbadaną częstotliwość. Pracując z dźwiękiem, możemy rozbić, np. guzy, torbiele, wzmacniać osłabione organy oraz harmonizować ich pracę. Praca z kamertonami jest jedną z dróg przyspieszających powrót do zdrowia.

Otwarcie furtki

Jako pierwsze nasuwają się choroby tarczycy. **Króluje Hashimoto, które stwierdzone jest u co trzeciej mojej pacjentki. U pozostałych tarczycza nie choruje lub dopiero coś się z nią zaczyna dziać.**

Oczywiście choroby tarczycy, to problem złożony, jednak bez względu na to, czy mamy do czynienia z niedoczynnością czy nadczynnością, zastosowanie kamertonów spowoduje powrót do równowagi. W takich przypadkach korzystam z częstotliwości do odblokowania przysadki, która nadzoruje pracę

Muzykoterapia w chorobach XXI wieku

BARTOSZ BRYŁA

tarczycy, a następnie pracuję na kamertonie organowym tarczycza/nadnercza oraz biopierwiastkach. Pierwsza sesja muzykoterapii jest kluczowa. Otwiera furtkę do dalszej pracy z pacjentem. Dzięki niej na horyzoncie pojawiają się zadowalające wyniki.

Zaburzenia emocjonalne

Depresja i nerwica są problemami występującymi na szeroką skalę. Nie mówię jedynie o zaawansowanych przypadkach, ponieważ często pojawiają się osoby z utajoną depresją, która jeszcze nie doszła do głosu. Jeżeli nie ma szczególnych wskazań do terapii, to w takim przypadku z powodzeniem wykorzystuję gamę C-dur do pracy oczyszczająco-re-

gulującej oraz częstotliwości solfeggio w połączeniu z kwintą czystą C/G do harmonizacji i rozpuszczania obciążeń emocjonalnych.

Ogromny wpływ na zaburzenia emocjonalne w organizmie mogą mieć patogeny, a także stan poszczególnych organów. Główne czynniki patogenne pojawiające się w zaburzeniach depresyjnych to grzyby i/lub wirus EBV. **Sposobem na patogeny w muzykoterapii są częstotliwości platyny, srebra oraz złota.**

W takiej terapii nie zapominam również o pracy z organami, gdzie głównie pochylam się nad regeneracją wątroby, ale także wspomaganie funkcji jelit, które poprawnie pracując, wydzielają hormon szczęścia – serotoninę.

Nowotwory – plaga XXI w.

Na koniec, zostawiłem kwestie nowotworów, które z takim zagęszczeniem obserwujemy w XXI wieku. Muzyka, może przyczyniać się do rozbijania struktur w postaci guzów. Następnie należy podjąć działania prowadzące do harmonizowania całego organizmu. **Samo rozbicie problemu w postaci guza jest pierwszym krokiem.** Następnie wykorzystuję kamerton do regeneracji odporności organizmu. Szczególnie zwracam uwagę na miejsce w ciele, które stanowiło ognisko zapalane do choroby. **Usunięcie pierwotnej przyczyny gwarantuje sukces w procesie zdrowienia.** Pamiętajcie jednak, że w każdej naturalnej terapii, najważniejsze jest to, jak Wy się czujecie, kiedy poddajecie się kolejnym zabiegom.

Bartosz Bryła przyjmuje w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii w Katowicach, ul. Damrota 6.

Nasze ciało jest stworzone, by było silne, pełne energii i zdrowe przez całe życie. Nieważne jak długie ono będzie. Dlaczego? Bo ma zdolność nieustannej regeneracji. Bez względu na to, czy chodzi o zrastanie złamanych kości, rekonstrukcję naderwanych mięśni, gojenie ran i oparzeń czy zwalczanie wirusów, jego głównym celem jest samouzdrawianie.

Apoptoza w różnym wieku

Początek naszego życia, to połączenie jaja i plemników w jedną komórkę. Od tego momentu zaczyna się ona dzielić w szybkim tempie. W efekcie w zarodku wykształcają się kości, serce, oczy, skóra oraz wszystkie pozostałe części ciała. W tym niezwykle dynamicznym podziale komórkowym, którego rezultatem są poszczególne stadia rozwojowe człowieka, od fazy płodowej poprzez noworodkową, niemowlęcą, dziecięcą, młodość po dorosłość, biorą udział biliony komórek: mięśniowych, krwi, mózgowych i nerwowych. **Co jakiś czas** odbywa się ich wymiana – **stare komórki obumierają, a w ich miejsce pojawiają się nowe.** Proces ten, to tak zwana apoptoza, czyli naturalnie zaprogramowana śmierć komórki, która czeka na określony sygnał – wewnętrzny lub zewnętrzny – żeby dopełnić „samobójstwo”.

Po osiągnięciu wieku dorosłego, gdy proces wzrostu jest już zakończony, rozpoczyna się nowy cykl regeneracji i wymiany komórek. Tempo apoptozy zwiększa się, w efekcie w naszym ciele obumiera dziennie od 50 do 70 mld komórek. Cel, to utrzymanie homeostazy organizmu, czyli wewnętrznej równowagi pomiędzy ilością wytworzonych nowych komórek a tych, które obumierają. Proces ten trwa około 20 lat, mniej więcej do czterdziestki, kiedy wchodzimy w nową fazę życia.

Wiele osób panicznie boi się czterdziestki. Zupełnie niepotrzebnie, oczywiście pod warunkiem, że odpowiednio dbamy o swoje ciało. W przeciwnym razie mniej więcej w tym wieku rozpoczyna

Dlaczego się starzejemy?

RENATA ŁĘCKA



CC0 Creative Commons

nają się dwa niekorzystne procesy: atrofia (zanik) i obumieranie komórek.

Centra energetyczne komórki

Każda komórka do funkcjonowania potrzebuje energii. Taką mikroskopijną elektrownią, wytwarzającą energię na jej potrzeby jest mitochondrium. **Mitochondria pełnią funkcję układu trawiennego komórki:** pobierają substancje odżywcze, rozkładają je przy pomocy enzymów i tlenu, a następnie dostarczają energię do każdej części ciała, by umożliwić mu właściwe funkcjonowanie.

Ponad 95 proc. wszystkich mitochondriów obecnych w ciele, ułożonych jest w mięśniach. I to właśnie dlatego w mięśniach kryje się klucz do przedłużenia młodości. Każdy ruch wykonywany przez ciało, stanowi bezpośredni sygnał dla mitochondriów i aktywizuje je. Z kolei siedzący tryb życia powoduje ich wyłączenie. Co więcej, kiedy poruszamy mięśniami lub trenujemy, zwiększamy liczbę mitochondriów, dzięki czemu organizm ma

do spalania więcej energii. Jeśli dopuścimy do osłabienia mięśni, liczba mitochondriów spadnie, a to oznacza spadek energii i mniej spalonych kalorii, a w efekcie trudności z zachowaniem szczupłej sylwetki.

Mamy wpływ na obumieranie komórek?

W naszym ciele, od momentu narodzin, odbywa się ciągła wymiana komórek. Począwszy od dzieciństwa do wczesnej dorosłości sygnał do ich regeneracji i wymiany wysyłany jest przez organizm automatycznie. Jednak z upływem lat, jego natężenie maleje. Coś musi powodować całkowite wyłączenie tego mechanizmu. Jakiś sygnał, do rozpoczęcia niekorzystnych zmian. Nie jest to na pewno wiek kalendarzowy, bo wówczas wszyscy starzelibyśmy się jednako. Żeby utrzymać w mocy komunikat nakazujący komórkom regenerację i wymianę, i nie dopuścić do ich obumierania, musimy przekonać organizm, że są nam one absolutnie potrzebne.

Wiemy już, że **komórki mięśni otrzymują sygnał do atrofi (zaniku) tylko wtedy, gdy się ich nie używa.** Wynika z tego, że najlepszą metodą, by zahamować proces obumierania komórek, jest wysyłanie organizmowi wyraźnego i stanowczego komunikatu o treści: „**Nadal potrzebuję swoich mięśni! Cały czas ich używam!**”. Istnieje więc tylko jeden sposób, by ustrzec się atrofii któregoś z obszarów ciała – codziennie angażować do pracy każdy z 620 mięśni. Dlatego pacjenci w szpitalach zachęcani są do wstawania z łóżek i samodzielnego poruszania, czasami już kilka godzin po operacji.

Ruch to zdrowie. Wyprostuj się!

Jeśli pragniemy mieć piękną, wyprostowaną sylwetkę, musimy zachować silne i elastyczne mięśnie. **Jeśli dobry wygląd nie stanowi wystarczającej motywacji, warto pamiętać, że prawidłowa postawa wpływa na kondycję narządów wewnętrznych.** Niewłaściwa sylwetka przekłada się negatywnie na działanie każdego z układów ciała: krwionośnego, neurologicznego, trawiennego i kostnego. Ogranicza wydolność płuc, prowadząc do niedotlenienia mózgu i mięśni. W konsekwencji powoduje chroniczne zmęczenie i ospałość. Garbienie się wpływa też negatywnie na system trawienny, co przejawia się zgagą, wzdęciami, skurczami i zaparciami. **Wystarczy 30 minut codziennych ćwiczeń rozciągających (doskonale sprawdzi się tu Joga) i po kilku tygodniach można cieszyć się wspaniałą sylwetką.**

Jeśli chcemy zapobiec negatywnym efektom starzenia, musimy pamiętać, że mięśni nie da się oszukać. Rozciągajmy je łagodnie, wzmacniajmy i wydłużajmy, bo dzięki temu wpłyniemy na wiek naszych kości, narządów wewnętrznych i skóry. **Wybermy życie bez bólu i niedołężności. Wybierzmy ćwiczenia.**

Renata Łęcka jest ambasadorem kampanii społecznej „Żyję Świadomie”.

Pod patronatem „Szamana” i portalu medycyny naturalnej grella.pl

10-11 listopada zapraszamy na I Międzynarodową Konferencję Naukową Holistic Health&Beauty do Ogrodzieńca, gdzie będą gościć polscy lekarze, specjaliści zagadnień medycznych i światowej sławy lekarze z Federacji Rosyjskiej, którzy współpracują z Biolitem. Miesięcznik „Szaman” jest patronem medialnym tego wydarzenia.

To pierwsza tego typu konferencja w Polsce, której celem jest szerzenie wiedzy na temat holistycznego podejścia do zdrowia i urody pacjentów. Tematyka wykładów i prezentacji to m.in. **zabiegi anti-age, zabiegi z zakresu medical SPA, szeroko pojęta kosmetyka estetyczna, dietetyka i fitoterapia** oparta o badania kliniczne syberyjskich ośrodków naukowych.

W gronie prelegentów wystąpią niepodważalne autorytety Uniwersytetu Medycznego w Tomsku (Rosja): **prof. Walentyna Nikolajewna Burkowa**, dyr. Instytutu Naukowo-Badawczego Biolit, **prof. Sotnikova Larisa Stepa-**

Naturalne metody leczenia stresu

HALINA JURKOWSKA

novna z Syberyjskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego, dyr. Naukowo-Badawczego Centrum Zdrowia Hormonalnego, prezydent Interdyscyplinarnego Stowarzyszenia Specjalistów Medycyny Anti-aging, **prof. Sotnikov Alexey Alekseevich** z Syberyjskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego.

Biolit od ponad 20 lat uprawia rośliny lecznicze u podnóża Altaju i na terenie zachodniej Syberii. Aby zwalczyć szkodniki, zamiast pestycydów, fungicydów i herbicydów, rozpylane są na rośliny: rozcieńczony roztwór ekstraktu z jodły syberyjskiej, dziegicia brzoźowego, zaprawa z mydła gospo-

darczego doprawiona pokrzywą, czosnkiem i cebulą oraz pędami wierzby.

Preparaty **Instytutu Biolit**, oparte o wodne ekstrakty, zostały przebadane klinicznie przez naukowców, a niektóre z nich otrzymały potwierdzenie skuteczności działania wydane przez **Ministerstwo Zdrowia Rosyjskiej Federacji** do zastosowania u dzieci, młodzieży, seniorów i sportowców. Wszystkie istniejące w Polsce preparaty Biolitu zostały **zalegalizowane w GIS.**

W dobie nowoczesnych technologii, oddalamy się od natury, pojawiają się nowe jednostki chorobowe. Jedną z nich jest „**technostres**”. Brytyjski Ofcom, nadzorujący rynek mediów

i komunikacji, przeprowadził wśród Brytyjczyków badanie, które wykazało, że używają smartfonów, komputerów średnio 8 godz i 40 min. dziennie, czyli więcej niż śpią. Prowadzi to do zaburzenia – „**technostresu**”.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zakwalifikowała stres do epidemii XXI w. **Naturalne sposoby wspomagania organizmu w utrzymaniu homeostazy stały się priorytetem w badaniach syberyjskich naukowców.**

Preparaty Biolitu bazujące na wodnych ekstraktach roślin i substancji organicznych o charakterze adaptogenym wpływające na prawidłowy stan zdrowia psychicznego to: Tonizyd, Klimaton plus, Pantobiol1, Pantobiol2+, Florenta, Toksidont maj, nasiona łopianu, Reishi kan i wiele innych.

Szczegóły na bioliteurope.pl lub biolit.pl

Halina Jurkowska jest certyfikowanym specjalistą medycyny Anti-Age, Biolit.

Czy jest jakaś sprzeczność w koktajlu: kot, ławka, ziółko? I jest, i nie ma. Kot lubi siedzieć na ławce, ławka może stać na trawie. Ale można też odwrócić porządek – zasiąść na ławce uplecionej z kwiatów z kotem na kolanach. Natomiast ja, w swojej realizacji plenerowej posunęłam się dalej, tak aby w efekcie osiąść na wiklinowej ławeczce o kształcie kota.

Kocia ławeczka, to mój kolejny mebel zaprojektowany podczas tegorocznego pleneru wikliniarskiego organizowanego od lat przez Muzeum Wikliniarstwa i Chmielarstwa w Nowym Tomyszu. Jest to szczególne miejsce, gdzie można naprawdę, poczuć się eko.

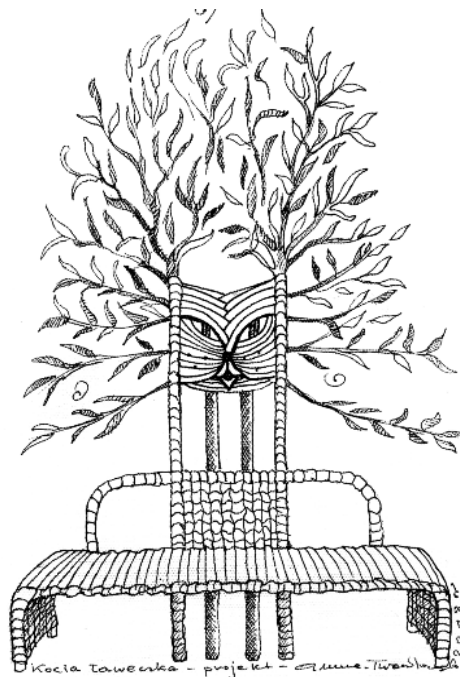
Na terenie muzeum, oprócz prezentacji dzieł projektantów i rzemieślników, znajdują się stanowiska z żywą wikliną, rosnącą w skupiskach najpopularniejszych gatunków.

Wędrując ścieżką edukacyjną, można przyjrzeć się z bliska tej niepozornej a dającej wielostronne korzyści roślinie. Wiklina – to popularna nazwa młodych pędów kilku gatunków wierzby, które po specjalnej obróbce, wykorzystywane są w meblarstwie i plecionkarstwie.

Nazwa ta jest zwyczajowym określeniem wierzby purpurowej, ale takie gatunki jak: wierzba amerykańska, wiśniowa czy migdałowa, także doskonale nadają się do takich działań. Wierzba, w całym wachlarzu gatunków posiada szerokie zastosowanie w przemyśle farmakologicznym, kosmetycznym i energetycznym. Jednak z racji obcowania z nią w plenerze, postanowiłam skupić się na jej walorach plastycznych.

Kocia ławeczka, czyli felieton z ziółkiem

ANNA TWARDOWSKA



Grafika: Anna Twardowska

Jako naturalne tworzywo, doskonale wpisuje się w założenia sztuki land artu.

Dzięki kreatywności projektanta i sprawności plecionkarza, może przybierać wyrafinowane formy przestrzenne, wtapiając się subtelnie w naturalny krajobraz, parków i ogrodów.

Często formy te pełnią funkcję służebną wobec natury, jak choćby „Płaski zamek” w nowotomyskim parku. Oprócz ciekawej wartości estetycznej stanowi schronienie dla łabędzi, bowiem zbudowany jest na niewielkim, malowniczym stawie. Jedną z najbardziej fascynujących, jest pra-

ca z żywą wikliną. Polega ona na ukończeniu wikliny i nadawaniu jej zamierzonego kształtu. Jest to proces. Roślina wypuszcza liście i nowe pędy, nadając konstrukcji unikatowy charakter. Tak zaplanowaną instalację, można kultywować wieloletnio, przycinając i zaplatając jej przyrosty. W Nowym Tomyszu można spacerować pod baldachimem „Żywej altany” liczącej 18 m długości oraz 4,5 m wysokości”. Do jej wyplotu użyto 12 ton wikliny.

W podobny sposób powstaje w Łodzi na terenie Poleskiego Ośrodka Sztuki – „Labirynt”, dzieło wybitnego znawcy tematu **Jędrzeja Stępaka**. Jednak jego labirynt rośnie z definicji nieprzewidywalnie, jak to labirynt. Co dwa lata korygowany, zaskakuje i wabi tajemniczością.

W ten sam sposób, na własny użytek, można prowadzić płotki, płoty, pergole, przepierzenia czy werandy.

W Nowym Tomyszu odbywa się wiele imprez związanych ze sztuką i rzemiosłem wikliny. Należą do nich: Światowy Festiwal Wikliny i Plecionkarstwa, liczne jarmarki, konkursy, plenery artystyczne, warsztaty plecionkarskie. Zwiedzanie muzeum można również połączyć z nauką, choćby kilku podstawowych spłotów.

Tymczasem jesień zapowiada się ciepła. Jeszcze będzie pięknie, złotosiennie i spacerowo! Polecam więc wszystkim weekendowy wypad do Nowego Tomysza, aby w gronie przyjaciół, rodziny bądź solo, obejrzeć plenerowe dzieła sztuki plecionkarskiej z wikliny i koniecznie zasiąść na mojej kociej ławeczce. Mruuu...

Zarówno starożytne filozofie, jak i współczesne systemy wiedzy, próbują przekazać nam sztukę życia i działania w zgodzie z naszym własnym rytmem i równocześnie z naturalnym porządkiem świata.

Kiedy wpisujemy się w naturalny bieg zdarzeń, osiągamy najlepsze możliwe rezultaty, bez wkładania nadmiernego wysiłku w wykonywaną pracę czy działanie. Wszyscy znamy i posługujemy się na co dzień pojęciem **przepływu** wyrażanym na różne sposoby: płyn z nurtem rzeki, wyczuć właściwy moment działania, nie płyn pod prąd, działać w zgodzie z rytmem świata lub poczekać, aż okoliczności same się ułożą.

Usunąć przeszkody

Największą przeszkodą w osiągnięciu przepływu, jest lęk i wynikająca z niego potrzeba kontrolowania życia, ludzi, sytuacji. By pozwolić życiu i sobie płynąć, potrzebujemy zaufania do siebie, innych ludzi, samego procesu życia i Boga – jakkolwiek go pojmujemy. Czasami wystarczy zczyliwie i uważne spojrzenie w głąb siebie, zaważenie mechanizmów kontrolnych, deficytów w zaufaniu do życia i ich uwolnienie, odpuszczenie. Pomocne mogą być również głośno wypowiedzane zdania lub afirmacje w pisemnej formie: Rezygnuję ze sprawowania kontroli, wybieram zaufanie i przyjmuję bycie prowadzonym.

Płyn z nurtem rzeki

BEATA PATERSKA

Warto odwołać się tutaj do poczucia humoru i uprzytomnić sobie, jak daremne były zazwyczaj nasze próby kontrolowania jakiejś sytuacji i jak mizerne osiągaliliśmy wtedy rezultaty.

Czym jest flow?

U niektórych z nas, by uwolnić potrzebę nadmiernej kontroli, a następnie zbudować poczucie zaufania do procesu życia, może być przydatna lub nawet konieczna pomoc terapeuty. **Flow inaczej przepływ, to zgodnie z definicją psychologii pozytywnej stan umysłu osiągany w momencie, kiedy wykonujemy działanie, w które jesteśmy w pełni zaangażowani i skupieni na jego realizacji.**

Nasza uwaga skupiona jest na procesie tworzenia, a nie na końcowym efekcie lub wynikających z niego nagrodach czy karach. Czujemy się wtedy radośni i energiczni. W języku potocznym nazywamy to wena twórczą, uskrzydleniem, byciem na fali. Odnosimy wrażenie, że nie musimy wkładać wysiłku w wykonywaną pracę a jej efekty i tak są lepsze niż zwykle. **Pochłanianie nas samo działanie, a umysł i ciało zlewają się w jedno.** Dlatego prócz pozytywnego nastawienia do tego, co akurat wykonujemy, potrzebna jest ciągła

uwaga i zakotwiczenie w tu i teraz. Pomocna jest również świadomość i bezwysiłkowa obserwacja oddechu. Tam, gdzie jest oddech, tam jest teraźniejszość, tam jest życie. Nie da się odrywać w przeszłości, ani w przyszłości. Pomaga też czucie „wewnętrznego ciała”, czyli kierowanie uwagi do własnego środka, świadomość własnych uczuć i emocji, ale bez myślenia o nich, nawet bez nazywania ich. To zgoda na to, co jest. To jak ujeżdżanie grzbietu fali.

Codzienne małe cuda

Według psychologa dr **Chucka Spezzano** bycie w przepływie przypomina płynięcie łodzią w zgodzie z nurtem rzeki i pozwalanie, by na każdym jej zakolu spotykało nas coś dobrego. To synchroniczność, to codzienne małe cuda i działanie o właściwym czasie, idealne wycucie tego czasu i wyłanianie się szanse i możliwości. To jak z tańcem, gdy podążamy za rytmem i muzyką, to płyniemy po parkiecie. Gdy zaczynamy kombinować, czy teraz prawa czy lewa noga lub zastanawiamy się, jakie wrażenie wywieramy na innych, mylimy kroki i gubimy rytm.

Jak przywrócić przepływ? Uświadomić sobie jego nieustanną obecność we Wszechświecie,

nawet jak przez chwilę utraciliśmy z nim połączenie.

Filozofia wu wei

O ile flow jest pojęciem względnie nowym, to **wu wei jest starożytną chińską koncepcją i filozofią życia**, jedną z podstawowych zasad taoizmu i konfucjanizmu. **Według niej należy pozwolić rzeczom istnieć zgodnie z ich naturą, a zdarzeniom płynąć zgodnie z ich naturalnym torem.** Dosłownie tłumaczone brzmi **bez działania, bez wysiłku lub bez kontroli**. Chodzi o to, by postępować całkowicie naturalnie, bez kontroli i angażowania się w nadmierny wysiłek. Zaś w tekstach taoistycznych, wu wei jest objaśniane i ilustrowane przez wodę i jej zachowanie w naturze. Woda może przyjąć dowolną postać lub kształt.

To nie oznacza, że człowiek nie może działać według własnej woli i dążyć do własnych celów. Chodzi o to, by postępować i działać w harmonii z naturalnymi procesami zachodzącymi we wszechświecie. **Wu wei potocznie nazywane jest działaniem bez działania.** Pozwalamy rzeczom i sytuacjom stawać się, wyłaniać się z ich naturalnego potencjału.

„Mędrzec nie robi nic, kieruje swoimi sprawami nie podejmując działań, swoje nauki przekazuje bez użycia słów.”
(z książki „Tao The Ching”)

Na ogół kamienie szlachetne kojarzą się z biżuterią. Rubiny, szafiry, perły podziwiamy w pierścionkach i wisiorach. Warto wiedzieć, że świetnie się sprawdzają, jako składnik kosmetyków. Od najdawniejszych czasów służą naszemu zdrowiu i urodzie.

■ Perły

Właściwości upiększające i lecznicze zawdzięczają posiadanym związkom chemicznym takim jak: mangan, chrom, sód, magnez czy wapń. Największe elegancie oprócz ozdabiania ciała piękną biżuterią stosowały kamienie dla poprawienia urody.

Jednymi z najbardziej popularnych i znanych są perły. Swoją wartość zawdzięczają składnikom mineralnym takim jak wapń, sód, krzem, fosfor i mikroelementy. Działają tonizująco, regenerująco i łagodząco na skórę. Już w czasach starożytnych wyrabiano z nich lekarstwa. Najpiękniejsza kobieta starożytności Kleopatra, sama przygotowywała sobie odżywczy tonik chroniący skórę przed palącym słońcem. W jego skład wchodziła właśnie masa perłowa.

Okazuje się, że **maści i kremy ze sproszkowanymi perłami leczą blizny pooperacyjne, pourazowe i oparzeniowe. Znacznie rozjaśniają, zmiękczają i poprawiają wygląd uszkodzonej skóry.** Perły są dobrym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia i aminokwasów. Można je zażywać doustnie w formie

Kamienie szlachetne dla Twojej urody

EWA ŚLĘZAK



sproszkowanej przy osteoporozie lub zapaleniu stawów.

■ Szmaragdy i szafiry

Szmaragd – odmiana berylu, jest bogaty w sód, który jest niezbędny do utrzymania równowagi wodnej skóry. Kosmetyki z dodatkiem tego zielonego kamienia nawilżają i przywracają skórze elastyczność. Zapewniają młodzieńczą cerę, mają właściwości przeciwmarszczkowe.

Szafir polecany jest przede wszystkim kobietom po 50. roku życia.

Poprawia koloryt skóry, podnosi ował twarzy, regeneruje włókna kolagenowe, chroni przed przedwczesnym starzeniem, wygładza istniejące zmarszczki.

■ Rubiny

Natomiast rubin ma działanie przede wszystkim rozświetlające. Przywraca blask zmęczonej twarzy. Niweluje przebarwienia, nawilża. Kremy z dodatkiem tego minerału są odpowiednie dla kobiet w każdym wieku.

■ Ametysty

Również fioletowy ametyst sprawdza się w codziennej pielęgnacji skóry, ponieważ świetnie absorbuje zanieczyszczenia. Maseczki ze sproszkowanym ametystem, są idealne dla młodych dziewcząt z cerą trądzikową.

■ Kwarc i diament

Różowy kwarc i diament nadają się do pielęgnacji cery po 30 roku życia. Mają działanie rozświetlające i lekko liftingujące. Różowe minerały mogą używać kobiety z wrażliwą i naczynkową cerą. Intensywnie odżywiają, pozwalają pozbyć się wszelkich zanieczyszczeń i niedoskonałości, pozostawiając ją miękką i gładką.

Czysty i surowy różowy kwarc możemy zalać zimną wodą i pić dziennie po szklance w celu poprawy skóry oraz detoksykacji organizmu.

■ Skuteczne ekstrakty

Naukowcy z różnych krajów m.in.: Japonii, Chin czy Francji potwierdzają skuteczność zastosowania ekstraktów z kamieni szlachetnych w leczeniu wielu chorób i oraz jako dodatku do produktów pielęgnacyjnych poprawiających urodę.

Jeśli nie mamy zaufania do producentów kosmetyków możemy się pokusić o własnoręczne wykonanie kremu lub maseczki z dodatkiem proszku perłowego lub ametystowego. W połączeniu z olejkami i ziołami uzyskamy naturalny, a jednocześnie luksusowy specyfik.

Praktykujemy metody uzdrawiania, aby przywrócić zdrowie naszego ciała. Zdrowie, to jednak nie tylko sfera fizyczna i dobra kondycja organów wewnętrznych. To także zrównoważone emocje i spokojne, pozytywne myśli. Jeśli brakuje nam zdrowia, poszukujemy form, aby móc poczuć lekkość i wolność.

Trudno jest sobie wyobrazić dzień bez emocji. Wielokrotnie w ciągu dnia czujemy się szczęśliwi albo smutni, potem czujemy złość, aby zaraz potem się śmiać i żartować. Tak długo, jak mamy ludzkie ciało, nie uda nam się uciec od emocjonalnych huśtawek.

Emocje zmieniają się pod wpływem potrzeb i kondycji ciała, ponieważ mają źródło w ciele. Emocje są jak chmury, jedna przepływa i pojawia się kolejna. Większość emocji połączonych jest energetycznie z potrzebami pierwszych trzech czakr tj. pierwsze miejsce w kroczu odpowiada za potrzebę przetrwania i bezpieczeństwa. Drugie miejsce w jelitach to potrzeba kontroli i posiadania. Trzecie miejsce w splocie słonecznym to potrzeba jedzenia i rozpoznania. Emocje powstają, gdy chcemy zaspokoić te potrzeby, albo gdy pojawiają się wyzwania w drodze do ich zaspokojenia.

Jeśli jesteśmy w romantycznym związku z drugim człowiekiem, poszukujemy zaspokojenia potrzeb: po-

Uzdrawianie emocji, uzdrawianie duszy

ALEKSANDRA MASON

siadania, reprodukcji i rozpoznania. Gdy są zaspokojone, nazywamy to „zakochaniem”, gdy – nie, pojawia się nienawiść i złość. Kiedy ta „miłość” się kończy, czujemy samotność, tęsknotę, ale też zazdrość, odrzucenie, złość. Wtedy emocje blokują czwarte miejsce – serce. Jeśli energia jest zablokowana w sercu, energia w całym ciele nie krąży dobrze. W efekcie energia ognia kumuluje się w głowie, a jelita i brzuch stają się zimne, co skutkuje bólami głowy, spiętym karkiem i ramionami, problemami ze snem, chorobami układu trawienia, niską odpornością organizmu, hemoroidami, problemami z wypróżnieniem, słabym krążeniem krwi w brzuchu i nogach, ogólnym osłabieniem organizmu.

Emocje mają też bezpośredni wpływ na poszczególne organy. Np. kumulowanie złości wpływa negatywnie na wątrobę, nadmierne zamartwianie się osłabia żołądek, smutek niszczy płuca, a lęk niszczy nerki. Jeśli wątroba jest słaba, wtedy szyb-

ko irtujesz się i złościsz. Osoby ze słabym sercem często śmieją się bez powodu. Ci, którzy mają słaby żołądek, są bardziej podatni na zmartwienia, a osoby ze słabymi nerkami są lękliwe i przestraszone nawet z błahych powodów. **Potrzeby i emocje są naturalnymi elementami naszego życia.**

Gdy odczuwasz negatywne emocje, których nie chcesz, możesz wykonać kilka prostych energetycznych zabiegów, które oczyszczą twoją duszę i poczujesz się od razu lepiej. Bardzo dobrą techniką oczyszczania energetycznego jest Uzdrawianie przez Pępek.

Zapraszam na warsztat Uzdrawiania przez Pępek, podczas którego oprócz aspektów ciała fizycznego, będziemy także uczyli się wykorzystywać tę metodę do uzdrawiania energetycznego sfery emocji i psychiki. Człowiek, to jeden ekosystem, gdzie wszystkie poszczególne warstwy: fizyczna, emocjonalna, psychiczna i duchowa są ze

sobą połączone. A przez jeden punkt – Pępek – możemy otrzymać dostęp do każdej z nich.

Uzdrawianie przez Pępek:

✓ **Poziom podstawowy.** Czas trwania kursu: 1 dzień, cena 350 zł. Zakres kursu: podstawy i zasady, praktyka Uzdrawiania przez Pępek na sobie. Terminy: 22 września lub 17 listopada 2018.

✓ **Poziom zaawansowany.** Czas trwania kursu: 2 dni, cena: 950 zł. Zakres kursu: przypomnienie podstaw i zasad, praktyka Uzdrawiania przez Pępek na drugiej osobie (praca w parach i w grupach). Planowany termin drugiego poziomu: I kwartał 2019 r.

Po ukończeniu poziomu 1 i 2 każdy otrzymuje dyplom i zaświadczenie ukończenia kursu oraz uprawnienia do pracy z ludźmi.

...

Kursy odbywają się w Katowicach przy ul. Damrota 6 w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii. Zapisy pod nr telefonu: 32 257 15 90.

Dobrostan, to poczucie, że masz to, czego potrzebujesz wtedy, kiedy potrzebujesz. W każdym obszarze życia – w zdrowiu, relacjach, finansach, duchowości. Trudno mieć takie poczucie, gdyż mamy wiele nieświadomych przekonań, które blokują przepływ energii w życiu. Także przepływ pieniędzy. Te przekonania wdrukowali nam rodzice, społeczeństwo, my sami. Zmieniając przekonania, zmieniamy nasze życie – przyciągamy pieniądze, lepszą pracę, poprawiamy zdrowie, pojawiają się nowe osoby, z którymi dobrze się czujemy. Tego będzie można się nauczyć podczas warsztatów w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii (Katowice, ul. Damrota 6), na które zapraszamy 20 października.

W trakcie warsztatów będziemy:

- usuwać blokujące Cię wzorce i przekonania płynące z rodu: wzorzec rezygnacji z własnych potrzeb i pragnień, wzorzec biedy, niemożności i inne, które nie pozwalają Ci żyć w dobrobycie;

- usuwać wzorce z pamięci komórkowej ciała, bo emocje które towarzyszyły trudnym sytuacjom z przeszłości (poczucie krzywdy, żalu, poczucie winy itp.), kumulują się w ciele i jeśli nie zostały usunięte, to dalej mogą blokować przepływ energii, a więc i pieniędzy;

- usuwać przekonania z umysłu świadomego i podświadomości – ponieważ właśnie tam one powstają;

- wprowadzać nowe wzorce – obfityści, dobrostanu, abyś na tej bazie mogła zmieniać swoje życie.

Jak będziemy to robić?

Zastosujemy: **słowiańskie praktyki rodowe kobiet**. To bardzo energetyczne, sięgające do naszych głębokich korzeni medytacje i ćwiczenia, które

Przyciąganie pieniędzy „po kobiecemu”

DOROTA SZCZEPANIK



CCO Creative Commons

odblokowują i integrują energię kobiecości, harmonizują żeński i męski aspekt naszego wnętrza i rozpuszczają negatywne wzorce płynące z rodu, związane z podejściem do pieniędzy i innych aspektów dobrobytu.

Słowiańskie praktyki rodowe kobiet nie tylko niwelują szkodliwe programy rodowe, ale uruchamiają przepływ rodowej energii – tej energii, która nas wspiera i pomaga w życiu, choć zapomnieliśmy jak z niej korzystać.

Na czym polegają te praktyki?

Najważniejsza, bardzo piękna praktyka – to błogosławieństwo ojców

i matek. W połączeniu z energią Ziemi i energią Nieba, ustawia na właściwych pozycjach relacje z rodzicami i odblokowuje przepływ rodowej energii. Jej działanie jest bardzo szerokie i pomaga we wszystkich obszarach życia!

Medytacje – to inne praktyki, rozpuszczające negatywne programy płynące z rodu, związane z podejściem do pieniędzy, dobrostanu, zaufaniem do siebie i do życia. To bardzo głębokie duchowe praktyki, połączenie wizualizacji z energią serca, których efekty odczuwasz natychmiast.

Ćwiczenia odblokowujące przepływ energii kobiecej w cie-

le, zwłaszcza na poziomie dolnych centrów energetycznych. Jeśli te centra wibrują harmonijnie, łatwo materializujemy to, czego nam potrzeba w życiu.

Robimy to, poprzez naukę świadomego skupiania uwagi na energii płynącej z Ziemi poprzez ciało. To praca z ciałem i umysłem, oddechem i odczuwaniem.

Odblokowana żeńska energia natychmiast też wpływa na Twoje zdrowie – jakże ważny element dobrostanu! Niweluje różne dolegliwości kobiece – menstruacyjne, cysty, mięśniaki, dolegliwości związane z menopauzą. To ogromna wiedza naszych Przodków!

Trudno pominąć też jakże ważne kwantowe techniki pracy z umysłem (świadomym i podświadomością), w połączeniu z energią serca. To metody bazujące na odkryciach neuronauki i fizyki kwantowej, które pozwalają zmienić negatywne przekonania na nowe w czterech krokach.

- **Krok pierwszy:** uświadamiasz sobie, że masz takie przekonanie.

- **Krok drugi:** usuwasz przekonanie z umysłu.

- **Krok trzeci:** usuwasz wzorzec energetyczny z ciała.

- **Krok czwarty:** wprowadzasz nowe przekonanie.

Otrzymasz także bardzo proste i skuteczne metody zarządzania pieniędzmi, które stosowane codziennie dają znakomite efekty!

Na warsztatach bardzo dużo się dzieje i kobiety doświadczają zmian już w ich trakcie. Ale praktyki i techniki, które otrzymasz, zabierasz ze sobą. I jeśli zaczniesz stosować je na co dzień, zmienisz nawyki na takie, które pomogą Ci doświadczać dobrostanu w życiu. Po kobiecemu.

Nagrody dla prenumeratorów

Wśród prenumeratorów „Szamana” rozlosujemy wartościowe książki, których recenzje zamieszczamy na naszych łamach.

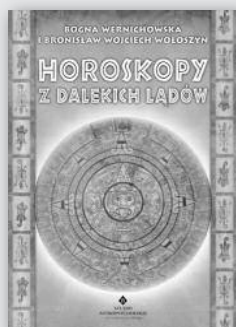
- **„Horoskopy z dalekich lądów”** Bogna Wernichowska – MAŁGORZATA TYMOŚZYK (RUDY);
- **„Magiczny dom”** Tess Whitehurst – HANNA WIERZBICKA (OPOLE);
- **„Samodzielne usuwanie bólu”** Jacek Skarbek – ZBIGNIEW WITAK (WARSZAWA);
- **„Kryzys ozdrowieńczy”** Bruce Fife – ZDZISŁAW ZDUNEK (CIECHANÓW);
- **„Zdrowe oczy”** Bruce Fife – KRZYSZTOF ZWIERZYŃSKI (WĘGORZEWO).

Przypominamy, że roczna krajowa prenumerata „Szamana” zamawiana poprzez redakcję kosztuje 60 zł, do krajów Unii Europejskiej – 180 zł, poza kraje UE – 190 zł. Gazetę, wysyłaną jako przesyłka ekonomiczna, dostarcza Poczta Polska. Prenumeratę krajową można zamówić, wpłacając 60 zł przekazem pocztowym:

Redakcja SZAMANA, 40-022 Katowice, ul. Damrota 6, lub na konto wydawcy: MEDPRESS Sp. z o.o., 40-022 Katowice, ul. Damrota 6, nr: 82 1050 1214 1000 0007 0005 8399.

Konto dla wpłat z zagranicy: PL 82 1050 1214 1000 0007 0005 8399, nr BIC (SWIFT): INGBPLPW.

Prosimy o podanie dokładnego adresu i miesiąca, od którego mamy rozpocząć wysyłkę miesięcznika.



Książki ukazały się nakładem wydawnictw:

- Vital
- Studio Astropsychologii

W poprzednim numerze Szamana starałem się wyjaśnić zasadność powołania do życia pojęcia Medycyna Słowiańska. Przedstawiłem w nim dowody na istnienie polskich korzeni Starosłowiańskiego Masażu Brzucha. Pokazałem tę metodę, jako jeden z czterech filarów Medycyny Słowiańskiej – obok terapii jamy brzusznej są to: zielarstwo, kręgarstwo i leczenie modlitwą. Można mieć wątpliwości, dlaczego akurat brzuch był tak ważny, z punktu widzenia wiejskich uzdrowicieli i dlaczego ta metoda była poważana?

Popularność ta wynikała z jej skuteczności, sprawdzonej na przestrzeni wieków. Jednak dopiero znajomość anatomii i fizjologii, pozwala zrozumieć geniusz intuicji słowiańskich uzdrowicieli.

Jem, więc jestem

Jama brzuszna kojarzona jest z układem żołądkowo-jelitowym. Spośród trzech „blon życia” – skóry, układu oddechowego i układu pokarmowego, nablonek układu pokarmowego jest najbardziej skomplikowany i fascynujący. **Zdrowie człowieka zależy od jakości tego, co zjemy – tłuszcze, białka i cukry, ale również od tego, jak te związki zostaną strawione, a następnie wchłonięte.** Dzięki tym trzem procesom, organizm zdobywa niezbędne do życia substancje chemiczne i energię. Warto tutaj zaznaczyć, że układ żołądkowo-jelitowy zwany potocznie pokarmowym, to „rura” przechodząca przez wnętrze naszego ciała. **Obliczono, że jeden człowiek podczas życia zjada średnio od 24 do 30 ton pokarmu. A więc tym, co zjemy można załadować od 1 do 2 TIR-ów.**

Trochę statystyki

Powierzchnia naszego ciała to około 2 m kw., natomiast całkowita powierzchnia układu pokarmowego, to już około 400 m kw. Każda z 10 bilionów komórek naszego ciała odżywiana i natleniana jest krwią, która

Geniusz słowiańskich uzdrowicieli (2)

WŁADYSŁAW BATKIEWICZ



CC0 Creative Commons

krąży w tętnicach, żyłach i naczyniach włosowatych. **Warto uświadomić sobie, że w naszym ciele mamy około 5,5 l krwi,** natomiast przez jamę brzuszną przepływa na dobę około 6 tys. l krwi (wątroba – 2.600, nerki – 1.500, żyła wrotna – 1.600), co odpowiada 30-tu beczkom, o pojemności 200 l. Brzuch jest jedną z najbardziej ukrwionych części ciała. Aby sam proces trawienia mógł prawidłowo przebiegać, konieczne jest, aby masy pokarmowe w dostatecznym stopniu były nasycone wydzielinami gruczołów wewnętrznych

W układzie żołądkowo-jelitowym, występuje największa pod względem liczebności, jak i masy, ilość gruczołów wydzielania wewnętrznego. Dobra produkcja tych gruczołów, to około 12 l wydzielin (ślinianki – do 2 l śliny, żołądek – do 2,5 l soku żołądkowego, wątroba – do 1,5 l żółci, trzustka – do 4 l soku trzustkowego, jelito cienkie – do 2 l soku jelitowego), które „wlewane” są do przewodu pokarmowego i następnie rechwłaniane w jelicie krętym i grubym, a około 0,5 l wydalane jest wraz z ka-

łem. Daje to dobową cyrkulację około 24 l wydzielin gruczołów pokarmowych.

System informacji

Przeciętny „zjadacz chleba” przekonany jest, że receptory smaku znajdują się głównie w jamie ustnej, natomiast receptory węchu w nosie. Nic bardziej mylnego! Te w ustach i w nosie stanowią szczątkową ilość receptorów, w stosunku do tych, które znajdują się w układzie żołądkowo-jelitowym (np. posiadamy w nim 24 receptory smaku gorzkiego). Stanowią one niesamowicie skomplikowany system wymiany informacji pomiędzy kolejnymi odcinkami układu pokarmowego. Zaczynają one swą pracę i przygotowują do trawienia cały układ, poprzez stymulację świadomością (myśl o jedzeniu) i poprzez bodźce wzrokowe.

Prawidłowy proces trawienia zależy między innymi od odpowiedniej kwasowości w poszczególnych trzewiach. I tak: w żołądku i w początkowym odcinku dwunastnicy mamy stężony kwas solny, natomiast w jeli-

cie czczym – 30 cm dalej od odźwiernika żołądka, musi być już środowisko obojętne lub lekko zasadowe. Kwasowość w dwunastnicy, jak i sam proces trawienia, reguluje odpowiednią ilość i odpowiednią proporcję żółci, soku trzustkowego i soku jelitowego. Za wchłanianie strawionego w żołądku i jelicie cienkim pokarmu, odpowiedzialne są kosmki jelitowe. Mamy ich w naszych jelitach – bagatela, tylko około 10 mln! Jest ich od 10 do 40 – na 1 mm kw.

Amerykański projekt

Logiczne, że odporność organizmu zależy od kondycji komórek odpornościowych. Dobrze mieć świadomość, że w jelitach znajduje się ich 80 proc.. Natomiast układ nerwowy jamy brzusznej i jelitowa flora bakteryjna, to temat na całą serię artykułów. Należy podkreślić, że **Barack Obama**, kończąc swoją kadencję prezydenta USA, **podpisał projekt badawczy, którego celem jest głębsze poznanie zależności, pomiędzy neuronami jamy brzusznej, a florą bakteryjną. W badania te, amerykański rząd zainwestuje wiele mln dolarów**, albowiem dziś przeważa przekonanie, iż symbioza na styku neuronów jamy brzusznej i flory bakteryjnej, to przyszłość medycyny. Obecna wiedza w tym temacie, pomimo wielu fascynujących informacji krążących w prasie fachowej, jest jeszcze na poziomie szczątkowym i niedostępna dla ogółu.

Cywilizacja człowieka

Warto zaznaczyć, że na 1 mm kw. jelit, przypada około 500 neuronów Mózgu Trzewnego, a na 1 komórkę naszego ciała – około 10 bakterii. Jedno jest pewne, że bez bakterii, których historia sięga około 4 mld lat, nie byłobyśmy w stanie funkcjonować zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Smutny jest fakt, że „cywilizacji człowieka” udało się w ciągu ostatnich 50 lat bezpowrotnie wybić około 30 proc. bakterii, żyjących w naszych jelitach.

Ciało w trakcie życia produkuje wiele szkodliwych substancji chemicznych, które docelowo mogłyby je zatruć. Za oczyszczanie naszego organizmu odpowiedzialne są nerki, przepływa przez nie w ciągu jednej doby około 180 l moczu pierwotnego, z którego organizm wydalą około 1,5 l moczu. Należy zaznaczyć, że organizm dodatkowo oczyszcza się przez pot i łzy.

Mądrość przodków

Długo można pisać o tajemnicach, jakie skrywa jama brzuszna. Może być wiele przyczyn powodujących różnego rodzaju dysfunkcje narządów jamy brzusznej. Filozofia chłopska zawsze szukała najprostszych narzędzi do rozwiązywania problemów. Podobnie było ze zdrowiem. **Intuicja naszych przodków podpowiadała, że brzuch ma być luźny i miękki, gdyż napięcie na poziomie wielu struktur jamy brzusznej są jedną z najważniejszych przyczyn zaburzenia pracy tej niewyobrażalnie skomplikowanej „maszyny”.**

WARSZTATY W CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ I PSYCHOTERAPII
W KATOWICACH, UL. DAMROTA 6. ZAPISY TEL. 32 257 08 39

24 listopada

Ziołowe octy:
uniwersalny lek
i kosmetyk.

Jak samodzielnie
je wykonać przy użyciu
naturalnych produktów
i ziół. Zajęcia praktyczne.

Prowadzenie: **Ewa Ślęzak**,
zielnik-fototerapeuta,
chirolog.
Cena 170 zł.

Nowość! Warsztaty kulinarne dla wymagających

Jesień, czas zmian. Wraz ze spowolnieniem po upalnym lecie przyszedł czas, aby zająć się sobą. Proponujemy Państwu praktyczne warsztaty zdrowego i świadomego życia. A w nich:

- Co jeść, jak jeść i jak gotować? – praktyczne przepisy i radość z gotowania
- Samodiagnoza poprzez punkty alarmowe.
- O czym mówi ból i jak się go pozbyć?
- Medytacja, ćwiczenia relaksacyjne, rozpoznawanie swoich potrzeb.
- Dodatkowo zabiegi: BMS, terapia manualna, diagnoza organizmu i testy obciążeniowe, masaż Peloha.

Termin: 10-11 listopada (sobota niedziela, od 10 do 18). Cena: 500 zł.
Prowadzenie: **Dorota Pachnik**, mistrz naturopatii, klawiterapeuta
i **Dorota Jedlicka Cebertowicz**.

JADWIGA POŁOK

Mistrz Reiki

Zaprasza na:

- **Kursy Reiki wszystkich stopni**
 - **Terapię czaszkowo-krzyżową**
- Klinika Duszy i Ciała
Sosnowiec, ul. Warszawska 9A/6
tel. 609 564 589
Kraków, ul. Kremerowska 9
tel. 12 423 21 39
www.jadwiga-polok.pl

Gabinet Detoksykacji

Test obciążeń:

bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty,
toksyny nieorganiczne,
nietolerancje pokarmowe,
zaburzenia metaboliczne, alergię.
Usuwanie przyczyny dolegliwości.
Tel.: 32 223-68-22, 515-326-279
Mysłowice, ul. Brzezińska 19
www.detoksykacja.info

WRÓŻKA MARZENNA

601 466 500

**ściągnięcie kłąt, uroków,
czarnej magii**

TAROCISTKA

MAŁGOSIA

tel. 515 095 159



Centrum "KARNAK" s.c.

Zabrze, ul. Św. Floriana 9

tel: 32 278-41-54

karnak@karnak.pl

www.karnak.pl

- **Radiestezyjna ocena stanu zdrowia**
przeprowadzana pod kątem terapii emitorami
Białej Ozyrys. Często pomaga ustalić schorzenie,
które się dopiero tworzy, a gdzie nie ma jeszcze
patologii.

- **Neutralizacja**
zabezpieczenia wszelkich obiektów przed
szkodliwym oddziaływaniem promieniowań
geopatycznych powodujących zły
funkcjonowanie organizmu.

- **Kursy radiestezji i radiestezji
terapeutycznej**
wg Homeo-Farmakopunktura®
(podstawowe i zawodowe)



Robert Grabowski

UZDROWICIEL DUCHOWY

MISTRZ BIOENERGOTERAPII

MISTRZ RADIESTEZJI

Dyrektor Łódzkiej Akademii Naturoterapii „ŁAN”

UZDRAWIAM Z SUKCESAMI od 20 lat – BEZPOŚREDNIO I NA ODLEGŁOŚĆ

- Uzdrowiam usuwając przyczyny chorób, kłąt, złorzeczenia i obciążenia pokoleniowe.
- Oczyszczam energetycznie i zabezpieczam radiestezyjnie mieszkania, domy, firmy.
- Wykonuję ekspertyzy radiestezyjne.

Prowadzę kursy: * Radiestezji * Terapii naturalnych * Rozwoju duchowego i zabieg

Łódzka Akademia Naturoterapii „ŁAN”

Łódź 91-422, Pomorska 22, lok. 26

www.lan-lodz.pl, tel. 42 661 46 33;

e-mail: grabowski-robert@wp.pl

www.argrabowscy.pl

tel. 42 661 46 33; 606 766 933;

UZDROWICIEL

HENRYK KRZYSZTOF RAK

- ★ Uzdrowianie ludzi i zwierząt ★ Uzdrowianie
wszelkich dolegliwości i problemów
życiowych ★ Uzdrowianie na odległość
- tel. 797 665 255, 518 701 268
e-mail: henryk.rak@op.pl

• PSYCHOTERAPIA

• TERAPIE NATURALNE

• REBIRTHING

tel. 518 300 138

BOGUSŁAW J. WAŚKIEWICZ

zaprasza na warsztaty do Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii
w Katowicach przy ul. Damrota 6 (UWAGA ZMIANA ADRESU)

CZAKROTERAPIA

Termin: sobota, 20 października, godz. 10-17, cena 170 zł.

Zapisy telefoniczne 32 257 15 90.

WAHADLARSTWO INTUICYJNE

Termin: sobota, 17 listopada, godz. 10-17, cena 170 zł.

Zapisy telefoniczne 32 257 15 90.

NATALIA SLIPIŃSKA

zaprasza na warsztaty do Centrum Medycyny Naturalnej
i Psychoterapii w Katowicach przy ul. Damrota 6
(UWAGA ZMIANA ADRESU)

FENOMENALNA INTUICJA

Intuicja to przyrodniczy fenomen, szósty zmysł towarzyszący dokonywaniu wyborów, wewnętrzny głos pomagający rozwiązywać trudne życiowe problemy. Wszystkich zainteresowanych odkrywaniem własnej intuicji, kontaktem z nią, poszerzaniem świadomości, rozwijaniem nowych możliwości psychicznych i intelektualnych zapraszam na warsztaty.

W programie następujące zagadnienia: • Fenomen intuicji: czym jest i skąd pochodzi • Rodzaje intuicji: ciała, żywieniowa, partnerska, biznesowa, profesjonalna • Rola intuicji w naszym życiu • Intuicja, a logika: ich silne i słabe strony • Intuicja żeńska, a męska: różnice • Kanały informacyjne • Język intuicji: kody, obrazy, symbole • Intuicja w praktyce.

Termin: sobota, 13 października, 10 listopada, godz. 10-17, cena 170 zł.
Zapisy telefoniczne 32 257 15 90.

— ■ —
zaprasza na warsztaty

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Termin: sobota, 20 października, 17 listopada, godz. 10-17,
cena 170 zł. Zapisy telefoniczne 32 257 15 90.

Prof. Johannes Rongen i córka Irjon Rongen

przyjmują w Pile Kościeleckiej,
w każdy poniedziałek od 9 do 14
i w każdą sobotę od 9 do 12.

Adres: ul. Chrzanowska 16, 32-540 Piła Kościelecka, Trzebinia

tel. 602 222 897, tel. 511 647 670

tel./fax. 32 6137 770

STAROSŁOWIAŃSKI MASAŻ BRZUCHA

WŁADYSŁAW BATKIEWICZ

fizjoterapeuta, specjalista mikrokinetyterapii

**Kurs jednodniowy – zapraszamy 6 lub 7 października
do Centrum Medycyny Naturalnej
i Psychoterapii w Katowicach**

**Koszt kursu – 400 zł. Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii
w Katowicach, ul. Damrota 6 (UWAGA ZMIANA ADRESU).**
Zapisy telefoniczne 32 257 08 39.

WARSZTATY W CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ I PSYCHOTERAPII
W KATOWICACH, UL. DAMROTA 6. ZAPISY TEL. 32 257 08 39

6 października

Zwalcz ból, odzyskaj sprawność!
Jak sobie poradzić i jak pomóc innym
z bólem kręgosłupa (zwłaszcza
w odcinku szyjnym i lędźwiowym).

Warsztaty praktyczne.
Terapia manualna japońska
i terapia powięziowa.

Prowadzenie: **Piotr Rzetecki**
kręgarz, terapeuta manualny,
wykładowca AWF w Katowicach.
Cena 170 zł.

13 października

Kosmetyczka pełna ziół.
**Jak samodzielnie wykonać kremy,
balsamy, toniki i inne kosmetyki
przy użyciu naturalnych
produktów i ziół.**
Zajęcia praktyczne.

Prowadzenie: **Ewa Ślęzak**,
zielnik-fizjoterapeuta, chirológ.
Cena 170 zł.

Jasnowidz Amala

Małgorzata Maciejewska-Liniewicz

Organizuje i zaprasza
na duchową podróż do
miejsc mocy w Indiach

Bezpośredni kontakt:
tel. 507 811 812

www.jasnowidzamala.pl

Jak opisałyśmy w poprzednich artykułach, z bieżących układów planet wynika, że ostatnie lata to czas nasilonej manipulacji. Widać to głównie w handlu. Wszechobecne reklamy, na siłę namawiają nas do robienia „cudownych interesów” i do kupowania wszystkiego, bo „jesteśmy tego warci”. Część ludzi rzeczywiście ulega tym namowom i zapożycza się, żeby mieć towary na topie, dzięki czemu mamy też rozkwit lichwiarskich firm oferujących pożyczki.

Jesteśmy manipulowani przez firmy farmaceutyczne, polityków, przez tych, którzy oferują nam lepszą jakość życia za jedno sięgnięcie do kieszeni, za jeden podpis, za jedno słowo poparcia. A kto ulega tym manipulacjom, kogo najłatwiej zbalamucić pięknymi słowami bez pokrycia?

Spójrzmy na zodiak

Wiemy już, że pobyt dwóch mocnych planet – Plutona i Saturna – w Koziorożcu, znaku, który łączymy z wszelkiego rodzaju władzą, sprzyja temu, by każdy, kto ma jakąkolwiek przewagę nad innymi, wykorzystywał swoją pozycję. **Każdy, kto czuje się mocniejszy od innych, w obecnych czasach w łatwy sposób pokaże swoją siłę, uzależniając innych od siebie.** Mogą to być ludzie, którzy mają w swoim horoskopie urodzeniowym mocno obsadzony znak Koziorożca, bo właśnie im Saturn i Pluton dodają obecnie mocy i utwierdzają ich w przekonaniu, że są niezniszczalni i w związku z tym mogą więcej. Albo ludzie w horoskopach, których wspomniane wyżej planety wzmacniają aspektami, szczególnie nieharmonijnymi (kwadraturami), ich Słońce, Księżyc oraz planety tak zwane osobiste (Merkury, Wenus i Mars). Oni też czują obecnie duże wzmocnienie i wykorzystują swoje „pięć minut władzy”.

Czy jesteśmy sterowani? (4)

ELŻBIETA KŁOBUS, ZOFIA WIECZOREK



CCo Creative Commons

Wzmacniane Słońce

Jeżeli wzmacniane jest ich Słońce, stają się zbyt twardzi i jeżeli postawią sobie jakiś cel, podporządkują temu wszystko i wszystkich. Będą jak czołg torować sobie drogę i nie cofną się ani o krok. Jeżeli wzmacniany jest ich Księżyc, który odpowiada za emocje, nieobcy będzie im w tym czasie szantaż emocjonalny, byle tylko dopiąć swego. **Jeżeli wzmacniany jest ich Merkury, planeta odpowiedzialna za komunikację, czują się szczególnie mocni w słowach i aby osiągnąć swoje, będą manipulować informacjami.** Będą wmawiać, że białe jest czarne, a czarne jest białe, i tak omotają swoich rozmówców, że często dla świętego spokoju przyznają im rację. Przy wzmacnianej Wenus, planecie związków, ich brak zaufania do najbliższych i podejrzliwość może dopro-

wadzić do zachwiania niejednego związku osobistego lub relacji służbowej. A przy wzmacnianym Marsie, ich agresja i bezkompromisowość w działaniach może spowodować niejeden przykry wypadek. Mars to wojownik, który w tym przypadku łatwo może przekroczyć granicę bezpieczeństwa i nieodpowiedzialnie użyć swej siły.

Sprawdź jaki jesteś

Patrząc na horoskop danej osoby możemy więc przewidzieć, czy mamy do czynienia z kimś skłonny do nadużywania władzy, czy z osobą, która łatwo podda się manipulacjom i sterowaniu. A kto łatwo wejdzie w rolę ofiary tych manipulacji? Oczywiście ci, u których obecnie Neptun wchodzi w relację z ich urodzeniowym Słońcem, Księżycem lub planetami osobistymi. Może być tak, że mają oni silnie obsadzony znak Ryb i wtedy Neptun tworzy koniunkcję (złączenie) z ich planetami. Albo też Neptun tworzy aspekty, szczególnie nieharmonijne, z ich planetami osobistymi przebywającymi w innych znakach.

Neptun to planeta artystów, ludzi często oderwanych od rzeczywistości, którzy wolą przebywać w wymagowanym świecie niż stąpać twardo po ziemi. **Tworząc w horoskopie urodzeniowym harmonijne aspekty do planet danej osoby, wzmacnia intuicję, wrażliwość, poczucie piękna, człowiek taki potrafi pomagać bez pytania o zapłatę, bardziej dba o innych niż o siebie.** Natomiast gdy tworzy aspekty nieharmonijne, porównywany jest do mgły, w której łatwo zablądzić. Neptun osłabia i uzależnia – od używek, od idei, od rzeczy, od innych ludzi. I właśnie tacy ludzie najłatwiej ulegają pięknym bajkom, niestety, nieprawdziwym.

Bardziej łatwowierni

W najtrudniejszej sytuacji są ci, którzy mają nieharmonijnego Neptu-

na w horoskopie urodzeniowym, ponieważ przez całe życie muszą zmagać się z jego osłabiającymi wpływami. Oni zawsze będą bardziej niż pozostali łatwowierni, a tym samym podatni na manipulację. Oni patrzą na życie przez zbyt różowe okulary i z reguły za późno uświadamiają sobie, że znowu ktoś ich wykorzystał. Ale przecież zdarza się, że ludzie z zasady rozsądni nagle jakby tracili rozum i przestawali logicznie myśleć. Z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że to właśnie nieharmonijny wpływ obecnego Neptuna (transytującego) na światła ich horoskopu (Słońce i Księżyc) i na ich planety osobiste. To właśnie ci ludzie są teraz najbardziej podatni na sterowanie.

Jeżeli obecnie Neptun tworzy nieharmonijny aspekt do ich Słońca, nagle tracą swą naturalną vitalność oraz pewność siebie, są osłabieni, więc dla świętego spokoju godzą się na propozycje, które normalnie byłyby dla nich nie do przyjęcia. Wszystko widzą nieostro, jakby przez mgłę, toteż każdy bubel będzie dla nich wartościowy, bo ładny i kolorowy. Jeżeli pod wpływem Neptuna znajdzie się ich Księżyc, osłabia to ich psychikę, mają zmienne nastroje – od uniesienia do rozczarowania i załamania – więc szczególnie łatwo poddają się wszelkim sugestiom, byle tylko poprawić sobie nastrój.

Wpływ Neptuna

Znamy przypadki osób, które właśnie będąc pod wpływem nieharmonijnego wpływu Neptuna, uciekając w świat fantazji uzależniły się od używek, czy zbyt łatwo zawierzyły jakiemuś guru, który obiecał im pomoc. Wpływ Neptuna na Merkurego powoduje, że osoba traci trzeźwość myślenia, nie potrafi logicznie myśleć, ani wyciągać wniosków, toteż można jej wcisnąć każdy kit, a ona będzie szczęśliwa i jeszcze za to podziękuje. Gdy Neptun wpływa na Wenus, osoba ma problem z rzeczywistą oceną innych ludzi, a więc łatwo wika się w uzależniające układy z zupełnie nieodpowiednimi ludźmi, u których nie widzi żadnych wad, natomiast wierzy im bezgranicznie. Neptun i Mars, to mówiąc obrazowo – pijany wojownik. Człowiekowi będącemu pod wpływem tego układu wydaje się, że walczy w słusznej sprawie, gdy tymczasem zupełnie nieświadomie staje się narzędziem w rękach osoby, która dla własnych celów wykorzystuje jego naiwność i zapał.

Jeżeli rozejrzemy się wokół siebie, na pewno bez trudu zauważymy zarówno manipulatorów, jak i osoby sterowane. Wprawdzie osoby takie możemy spotkać w każdych czasach, ale obecnie jest ich więcej, zarówno jednych, jak i drugich. To wpływ szczególnego układu trzech planet – Saturna i Plutona w Koziorożcu oraz Neptuna w Rybach. A znając swój horoskop, możemy ocenić, czy powyższe planety wpływają na nas, i jeżeli zauważymy, że tak, możemy świadomie uniknąć wielu przykrych sytuacji.

WARSZTATY W CENTRUM MEDYCYNY NATURALNEJ I PSYCHOTERAPII W KATOWICACH, UL. DAMROTA 6. ZAPISY TEL. 32 257 08 39

17 listopada

Infekcje górnych dróg oddechowych.
Czym naprawdę jest odporność.
W czym mogą pomóc ci produkty prozdrowotne na bazie surowców pochodzenia naturalnego z czystych ekologicznie terenów Ałtaju.

Prowadzenie:
Halina Jurkowska
specjalistka
z firmy Biolit Europe.
Cena 170 zł.

24 listopada

Nie musisz cierpieć!
Japońska terapia kręgosłupa i terapia powięziowa w bólach kręgosłupa (szczególnie problemy bólowe barków i kolan).
Warsztaty praktyczne: masaż japoński, manipulacja i mobilizacja na stawach, ćwiczenia i pozycje lecznicze.

Prowadzenie:
Piotr Rzetecki
kręgarz, terapeuta manualny, wykładowca AWF w Katowicach.
Cena 170 zł.

Zbierajmy tarninę

ZBIGNIEW T. NOWAK

Owoce tarniny to miniaturki śliwek, których na początku jesieni prawie wcale nie widać spod liści. Swe piękno i oryginalny fioletowogranatowy kolor zdradzają w jesiennym i wczesnozimowym słońcu, kiedy z krzewów opadną już liście. Niewielu pamięta, że to bardzo pożyteczne owoce zarówno na domowe lekarstwa, jak i przetwory.

Tworzy cierniste krzewy

Śliwa tarnina *Prunus spinosa* jest nazywana krótko tarniną. Przyjmuje najczęściej postać gęstego, ciernistego krzewu, rzadziej natomiast niewielkiego drzewka. Zwykle wyrasta do wysokości 3 m. Krzewy tworzą trudne do pokonania skupiska, bo z korzeni co jakiś czas wyrastają nowe pędy (odrosty korzeniowe). Liście ma eliptyczne lub lancetowate, dość krótkie i jasnozielone. Kwiaty tarniny pojawiają się z końcem kwietnia, a niekiedy dopiero na początku maja. Są białe i raczej drobne (chętnie odwiedzają je pszczoły). Tworzy kuliste, ciernie w smaku fioletowo-granatowe owoce, pokryte siwowym nalotem, z pestką w środku. Dojrzewają już od drugiej dekady sierpnia. W niektóre lata, bardzo gęsto oblepiają gałązki i pozostają na nich do zimy. Kiedy podczas kwitnienia jest jednak bardzo zimno, nie ma na tarninę zbyt dużego urodzaju.

Pospolitym miejscem wyrastania tarniny, są przede wszystkim obrzeża lasów, słoneczne leśne polany i poręby. Często można ją spotkać przy leśnych drogach, rowach, na zaniedbanych polach, miedzach i niewielkich wzniesieniach w pobliżu ugorów. Formuje się z niej żywopłoty. Lubi dużo słońca, jest też odporna na suszę i bardzo odporna na mróz.

Zrywamy tarki

Owoce tarniny potocznie nazywa się tarkami. Najlepiej zbierać je późną jesienią, a nawet na początku grudnia, ponieważ gdy przemarznięta, zyskują na smaku (stają się mniej cierpkie). Okazuje się, że **przemarznięte owoce tarniny, nie zmieniają zbytnio wartości witaminowej**. Można je suszyć w lekko podgrzanym piekarniku lub rozłożone cienką warstwą obok kaloryfera, a następnie rozkruszyć, np. w młynku, aby uzyskać lepiej zaparzający się susz.

W ziołolecznictwie, wykorzystuje się jeszcze kwiaty tych krzewów. Zbiera się je na początku



Fot. Z.T. Nowak

kwitnienia, bo w pełni rozkwitu łatwo osypują płatki. Kwiaty suszy się w miejscu przewiewnym i zadaszonym, nigdy na słońcu. Susz z nich należy umieścić w szczelnym pojemniku.

Co zawierają owoce tarniny?

Tarki gromadzą w 100 g około 20 mg witaminy C, a więc mniej więcej tyle, co w soku cytrynowym. Owoce posiadają również witaminy z grupy B oraz całe bogactwo soli mineralnych, np. magnez, żelazo, cynk, molibden itd. Stanowią źródło cennych dla zdrowia antocyanów. Zawierają one największą ze wszystkich owoców leśnych ilość cukrów, sporo pektyn oraz fitosterole.

Leczenie tarniną

Owoce tarniny, to typowy lek przeciwbiegunkowy – stosowany od wieków w medycynie ludowej. Poleca się je w leczeniu biegunki, bolesnego skurczu jelit i zatrucia pokarmowego (np. salmonellą). **Herbatki z suszonych owoców tego krzewu zaleca się ludziom łatwo przeziębającym się, słabym, wyczerpanym chorobami,** jako środek wzmacniająco-regenerujący organizm. Warto je podawać w gorączce, bo znakomicie gaszą pragnienie i poprawiają samopoczucie oraz po antybiotykoterapii. Od stuleci wiadomo, że

owoce te **przydają się także w kuracjach przeciwtrądzikowych.** Są wskazane w pozbywaniu się nadwagi, bo nie tylko pobudzają proces przemiany materii w organizmie, ale – dzięki goryczce i cierpkoci – hamują apetyt na słodkie. Owoce tarniny – z uwagi na zawartość antocyanów, **skutecznie neutralizują w organizmie wolne rodniki.** Herbatki z nich usprawniają krążenie krwi, wzmacniają i uelastyczniają naczynia krwionośne oraz usuwają krwawe wybroczyny podskórne. Mają sprawdzone działanie ściągające, przez co chronią ścianki jelit, przed wnikaniem przez nie do organizmu toksyn bakterii i grzybów chorobotwórczych. Hamują ponadto rozwój niepożądanych drobnoustrojów i posiadają działanie przeciwzapalne. **Poprawiają pracę wątroby i łagodzą wzdęcia** (ograniczają rozwój bakterii gnilnych w jelitach).

Z owoców tarniny nietrudno przygotować mnóstwo przetworów o pięknym kolorze, które służą zdrowiu, np. syropy, soki, przeciery, galaretki. Z suszonych owoców sporządza się znakomite herbatki na zimowe wieczory, np. po połączeniu z suszem z owoców jabłek, bzu czarnego, berberysu czy róży dzikiej. Tu podaję przepis na oryginalny w smaku sok z mojej książki „Księga owoców leśnych. Leki z polskich lasów”.

Przecier z owoców

Składniki:

- przemrożone owoce tarniny,
- cukier – najlepiej trzcinowy ekologiczny,
- trochę wody.

Przygotowanie:

Owoce tarniny można zerwać przed przymrozkami i po oplukaniu, odsączeniu na sicie umieścić na kilka dni w zamrażarce lub poczekać ze zbiorem do pierwszych jesiennych przymrozków. Przemrożone owoce wsypać do emaliowanego garnka i odczekać aż się rozmrożą, następnie na dno wlać niewielką ilość wody i powoli gotować do ich całkowitego rozgotowania.

Gorące umieszcza się na sicie i przeciera, odrzucając pestki. Do uzyskanej miazgi sypiemy cukier (na 1 szklankę około 1 szklanki cukru lub mniej). Smażymy jeszcze przez kilka minut, ciągle mieszając. Wrzucy przecier nakłada się do wyparzonych słoików lub butelek i umieszcza na 2 godziny pod kocem (sucha pasteryzacja) bądź pasteryzuje około 15 minut.

Korzyści w kuchni:

Przecier z owoców tarniny ma przyjemnie cierpkawo-kwaskowaty smak i piękny czerwonorubinowy kolor. Można go z powodzeniem dodawać do surówek z marchewki lub kapusty kwaszonej. Dobrze smakuje z kisieliem lub galaretką. Po odparowaniu nadmiaru wody i kiedy nie jest zbyt słodki – nadaje się, jako dodatek do dań mięsnych, np. drobiu.

Pożytek dla zdrowia:

Przecier ma działanie ogólnie wzmacniające. Jest zasobny w witaminy i sole mineralne oraz cenne pektyny. Zapobiega przedostawaniu się do organizmu przez jelita toksyn i jadów bakteryjnych (np. bakterii gnilnych). Wspomaga pracę wątroby i łagodzi wzdęcia. Jest zalecany przy biegunce i po zatruciu pokarmowym. Świetnie gasi pragnienie w gorączce i przyspiesza zdrowienie z zimowych infekcji.

Rubinowy sok z owoców tarniny

Składniki:

- 2 kg owoców tarniny,
- cukier – najlepiej trzcinowy ekologiczny,
- 2 szklanki wody.

Przygotowanie:

Umyte, przemrożone owoce tarniny wysypuje się do emaliowanego garnka, wlewa wodę i gotuje powoli około 5–7 minut. Garnek odstawia się, nie zdejmując pokrywki, na około 2 godziny. Następnie odcedza się przez plastikowe sito, lekko przecierając miąższ drewnianą łyżką. Na 1 szklankę uzyskanego soku, przeznacza się mniej więcej 1/3 szklanki cukru (lub według upodobań smakowych). Sok z cukrem doprowadza się do wrzenia, gotuje 3–4 minuty i po zebraniu piany jeszcze wrzuci wlewa do wyparzonych (najlepiej niewielkich) butelek lub słoików. Umieszcza je pod kocem na 1–2 godziny (sucha pasteryzacja).

Korzyści w kuchni:

Sok z tarniny ma przyjemnie kwaskowaty smak i przepiękny rubinowo-czerwony kolor. Można go z korzyścią dodawać do herbaty, herbatek owocowych i ziołowych (dobrze smakuje z herbatką miętową), kisielu, galaretki i wody mineralnej (świetnie gasi pragnienie w upalny dzień).

Pożytek dla zdrowia:

Sok ten znakomicie neutralizuje wolne rodniki. Warto go polecić po przebyciu zatrucia pokarmowego, bo pomaga szybciej przywrócić jelitom właściwą pracę i zapobiega wnikaniu do organizmu wszelkich jądów bakteryjnych. Ma zdolność łagodnego obniżania ciśnienia krwi i wspomaga krążenie. Dodany np. do herbatki lipowej czy miętowej – gasi pragnienie w gorączce. Przyspiesza zdrowienie z zimowych infekcji.

WARSZTATY W CENTRUM MEDYCYN NATURALNEJ I PSYCHOTERAPII
W KATOWICACH, UL. DAMROTA 6. ZAPISY TEL. 32 257 08 39

17 listopada

**Uzdrawianie Praniczne – PranicMakers.
Praktyczne szkolenie terapeutyczne.**

► Odkrywanie i poznawanie swoich osobowych granic wpływu i obrony ► Anatomia energetyczna człowieka – meridiany a układ nerwowy ► Techniki intensywnej pomocy sobie w stanie kryzysu ► Zarządzenie swoją energią życiową – odblokowanie zatorów ► Oddech dla zdrowia – techniki oddechowo-relaksacyjne ► Medytacja Zdrowia

Prowadzenie: **Grand Master Pranic Healing**
– **Lucyna Tomaszewska. Cena 250 zł.**



ELŻBIETA KŁOBUS, ZOFIA WIECZOREK

BARAN

W tym miesiącu zdecydowanie lepiej będzie ci wychodziło wszystko to, co będziesz robił samodzielnie. I choć możesz mieć tendencję do zaczepiania innych, powstrzymaj się od tego typu działań i swoją aktywność skieruj na prace, które wymagają nietypowego podejścia. Takie właśnie niestandardowe pomysły i sposoby ich realizacji zapewni ci Mars, który w obecnym położeniu ułatwi ci nowatorskie spojrzenie na tradycyjne metody pracy i pomoże w praktycznym wykorzystaniu technicznych nowinek. Nie bój się wprowadzania nowości, ktoś musi być pierwszy, więc dlaczego nie ty? Z ewentualnymi oponentami nie dyskutuj, tylko rób swoje. Czas pokaże, że miałeś rację.

BYK

Dobrze byłoby, abyś przynajmniej w pierwszej połowie miesiąca nie wychylał się za bardzo, bo możesz mieć tendencję do nietrafionych pomysłów i błędnych ocen innych. I choć Mars będzie cię poganiał, staraj się powstrzymać zarówno od szybkich wypowiedzi, jak i nagłych ruchów, bo każda forma walki z kimś lub z czymś spowoduje nieprzewidziane komplikacje. Jeżeli w twoim związku pojawi się jakiś zgrzyt, to przeanalizuj swoje ostatnie postępowanie i jeżeli doszukasz się jakichś błędów, szczerze przyznaj się do nich i okaż skruchę. W drugiej połowie października łatwiej będzie ci dokonać „rachunku sumienia”, co pozytywnie wpłynie na atmosferę pomiędzy tobą i partnerem.

BŁIŹNIĘTA

Przez cały miesiąc będziesz pełen energii, wręcz niepożytych sił. W dodatku zechcesz koniecznie przekonywać każdego z twojego otoczenia, by przyłączył się do twoich eskapad. Mając dużą potrzebę wymiany myśli, będziesz wciągać do dyskusji każdego, kto ci się natopoczy. Nie spodoba się to twojemu partnerowi, który akurat ani na jedno, ani na drugie nie będzie miał ochoty. Pogódź się z tym, że czasami trzeba coś robić samodzielnie i nie zawsze ma się towarzystwo takie, ja-

kiego się pragnie. Powstrzymaj się od wygłaszania kaskadnych uwag, które na pewno sytuacji nie poprawią, lecz mogą ją jedynie pogorszyć. Spróbuj samotnych marszów.

RAK

Przy sprzyjającej ci przez cały miesiąc energii Wenus, możesz liczyć na wyrozumiałość swoich najbliższych. A będzie ci ona szczególnie potrzebna przez pierwszą dekadę października, gdy ustawiony nieharmonijnie do twojego znaku Merkury, wspierany w dodatku Marsem, może powodować u ciebie wybuchy niezadowolenia wobec otoczenia. Jeśli będziesz przekonany, że jednak nie jesteś rozumiany przez najbliższych, uzbroj się w cierpliwość. Już od początku drugiej dekady miesiąca zaczniesz myśleć inaczej, a w trzeciej dekadzie stwierdzisz, że masz wokół siebie przyjaciół i niepotrzebnie się dreczyłeś. W efekcie powrócisz do równowagi.

LEW

Przez cały październik Mars będzie wyzwalał w tobie wolę walki, będziesz przebojowy, ale też i uparty, co nie wpłynie dobrze na twoje relacje z ludźmi. Na początku miesiąca jeszcze będzie ci się udawało łagodzić swoje wysoki, ale im później, tym będziesz się stawał bardziej nieprzejednany. Cały czas pamiętaj o tym, że upór i trwanie na swojej pozycji nie jest dobre i tylko zmiana może przynieść coś konstruktywnego. Na każdą sytuację spróbuj spojrzeć z dystansem, a łatwiej ci będzie odpuszczać, co na pewno pomoże w porozumieniu. Nie wyciągaj też na światło dzienne jakichś zaległych spraw i nie wypominaj nikomu przeszłości. Wszelkie „starocie” puść w niepamięć i żyj dniem dzisiejszym.

PANNA

Czeka cię spokojny miesiąc, a więc będziesz mógł sporo czasu poświęcać na zajęcia, które lubisz, a do tego korzystając z uroków jesieni. Wszystkie planety będą ci sprzyjały, nic nie będzie do zrobienia „na wczoraj” i będzie się liczyło tylko to, co jest teraz. O twój dobry nastrój zadba Słońce, które rozwiąże ewentualne drobne problemy i nie dopuści, aby coś spędzało ci sen z powiek. Merkury natomiast wzmocni twoją umiejętność analizowania i podejmowania trafnych decyzji, co będzie pomocne we wszelkich rozmowach i negocjacjach. Jedynie Mars może postawić cię w niezbyt wygodnej sytuacji, ale ktoś z bliskich od razu zaofertuje ci pomoc i sprawa będzie rozwiązana.

WAGA

Zapowiada się miesiąc niezwykle aktywny i pełen niespodzianek. Na pewno nie przesiedzisz tego miesiąca w fotelu, gdyż będzie cię nosić z miejsca na miejsce. Poza tym twoja chęć nawiązywania kontaktów spowoduje, że zagadywać będziesz każdą napotkaną po drodze osobę. Nie każdemu musi się to podobać, więc nie zdziw się, że możesz spotkać się z oporem lub nawet niechęcią. Począwszy od początku trzeciej dekady października zajmij się swoimi sprawami finansowymi, ponieważ na pewno dobrze ci to wyjdzie i możesz osiągnąć korzyści. Przekonasz się, że czasami działanie w pojedynkę także może być satysfakcjonujące i efektywne.

SKORPION

Wprawdzie Słońce wejdzie do twojego znaku dopiero 23 października, lecz nie znaczy to, że na początku miesiąca będziesz słaby i osamotniony. Przez cały mie-

siąc w twoim znaku przebywać będzie Wenus, która zapewni ci przychylność bliskich, a także Jowisz, który doda ci optymizmu w każdym dniu. W tej sytuacji nieharmonijnie ustawiony do twojego znaku Mars spowoduje jedynie, że będziesz nadzwyczaj energiczny i nastawiony wojowniczo wobec obowiązków. W trzeciej dekadzie miesiąca zawita do twojego znaku również Merkury, więc zapowiada się wspaniałe porozumienie z bliskimi. Ostatnie dni października możesz przeznaczyć na załatwienie nawet najtrudniejszych spraw.

STRZELEC

Październik może okazać się dla ciebie jednym z miłych i bezproblemowych miesięcy roku, ponieważ planety nie będą cię do niczego zmuszały, a jedynie zachęcały do spokojnej pracy. Ale nie tylko pracy, bo spacerować w jesiennym słońcu będą miłym przerwaniem w codziennych zajęciach. Korzystaj z uroków jesieni i nawet jeżeli nieco się rozleniwisz, to nie spowoduje to żadnych zaległości. Szczególnie w drugiej połowie miesiąca pozwól sobie na oderwanie się od rutynowych zajęć, puść wodze fantazji i oddaj się marzeniom. To stan trochę nietypowy dla ciebie, bo lubisz ruch, ale teraz odkryj w sobie duszę romantyka i znajdź przyjemność w bujaniu w obłokach.

KOZIOROŻEC

W pierwszej połowie miesiąca możesz odczuwać pewien niepokój, będziesz chciał coś zrobić, coś poprawiać, możesz też mieć trudności ze skupieniem się. Najważniejsze, abyś nie szukał przysłowiowej dziury w całym, podchodził do wszystkiego ze spokojem i nie dał się wciągać w denerwujące dyskusje. W drugiej połowie października będziesz już o wiele spokojniejszy i nawet zaczniesz zauważać wokół siebie piękne jesienne kolory. Jeżeli wybierzesz się na spacer do lasu czy do parku, wrócisz naładowany pozytywną energią i już nie w głowie będą ci spory, czy wracanie do niedawnej różnicy zdań. Będziesz łagodny i chętny do współpracy, a nie do krytyki.

WODNIK

Przez cały październik nadal cieszyć się będziesz doskonałą kondycją fizyczną, a przez pierwszą dekadę miesiąca także wspierać będzie cię Merkury. Jeśli musisz uporać się z pracami wymagającymi siły fizycznej, nie ociągaj się i zabierz się do tego od razu. W tej dziedzinie będziesz raczej skazany na siebie, gdyż Wenus przez cały październik pozostanie w nieharmonijnej pozycji do twojego znaku, co nie ułatwi ci porozumienia z bliskimi. Jedyna rada, to nie próbować przekonywać ich na siłę do tego, by się włączali w twoje sprawy, bo i tak nic to nie da. Bądź ostrożny w wypowiedziach szczególnie w trzeciej dekadzie miesiąca, gdyż mogą one być zbyt ostre.

RYBY

W październiku twój brak kondycji będzie rekompensowany dobrym porozumieniem z najbliższymi. Sprzyjająca ci przez cały miesiąc Wenus pomoże uzyskać pomoc każdego, kogo o nią poprosisz, szczególnie w trzeciej dekadzie miesiąca. Wtedy Merkury ustawi się w harmonijnej pozycji do twojego znaku i twoje wypowiedzi będą dużo klarowniejsze i bardziej konkretne. Aby rozładować wewnętrzny niepokój, nie sięgaj po żaden uspokajający środek, lecz wybierz się na przechadzkę na łono natury. Obejrzenie dobrej komedii w kinie także poprawi ci nastrój. Poza tym pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na najbliższych. W końcu miesiąca mogą cię mile zaskoczyć.

Żyj w zgodzie z cyklami Księżyca

Październik rozpoczynamy ubywającym Księżycem.

2 – doskonały dzień na przyjacielskie lub rodzinne spotkania.

4 – pamiętaj, że racja może leżeć po drugiej stronie.

8 – nie zapominaj o obowiązkach.

9 – o godz. 05:48 mamy now w Wadze. **Doskonały dzień na zawieranie umów i zażegnywanie konfliktów. Nasza mapa marzeń może zawierać wszystko, co wiąże się ze związkami partnerskimi.**

10 – zadbajmy o finanse.

13 – bądźmy ostrożni na każdym kroku.

16 – nie wywierajmy presji na innych.

17 – ostrożnie z finansami.

18 – trzymajmy język na wodzy.

20 – zorganizujmy romantyczny wieczór.

24 – o godz. 18:46 mamy pełnię na linii Byk – Skorpion, przy udziale Wenus. **Zobaczmy w jasnym świetle swoją pozycję w partnerstwie, szczególnie pod kątem finansów.**

26 – uzgodnijmy wspólne cele.

29 – nie obrażajmy się na zwracane nam uwagi.

30 – nie walczmy z szefem.

