

Majowe hity Czytelní

Na majówkę polecamy...

Samotność ... odpowiednio dawkowana

Nazywana epidemią naszych czasów. Zagonieni, zalatani i ... zmęczeni. Spotkania twarzą w twarz zastąpiły komunikatory. Ta izolacja, wymuszona brakiem czasu może prowadzić nawet do... przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Bo człowiekowi do życia i szczęścia potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem. Samotność może mieć też jasną stronę, ale odpowiednio dawkowana jest nam czasami potrzebna pod warunkiem, że nie jest wymuszona. Zalety przebywania samemu ze sobą to odpoczynek dla mózgu, zajrzenie w głąb siebie, poprawienie relacji z ludźmi, bo czasami zwyczajnie potrzebujemy odpoczynku od pewnych spraw. My kobiety nie możemy niczego zaniedbać, nasze „muszę”, „powinam”, „mam obowiązek”, bo rodzina, dzieci, mąż, czasami praca i ... jesteśmy tak zmęczone, że padamy. Nasze poczucie odpowiedzialności powoduje ogromne zmęczenie a czasami lęk. A te negatywne uczucia gromadzone przez dłuższy czas mogą się skończyć nawet depresją. Dlatego konieczny jest reset. Potrzebujemy ciszy i spokoju, bez obowiązków i powinności, bez poczucia winy. To coś, co nam się należy.

Powiew samotności / Karolina Morełowska-Siluk // Zwierciadło. - 2023, nr 5, s. 74-75

Akupunktura - leczy duszę i ciało

Tradycyjna medycyna chińska, której podstawową metodą jest akupunktura, od wieków znana i stosowana na Wschodzie, znajduje coraz większe rzesze zwolenników wśród ludzi Zachodu. Współczesna medycyna chińska łączy bowiem wiedzę z tradycji wschodniej jak i czerpie zachodniej, nie wykluczają się one, a współgrają ze sobą. Jednak to, co najważniejsze w medycynie chińskiej, to holistycznie podejście do danej przypadłości, analizujące poziom fizyczny, emocjonalny i duchowy, ponieważ przypadłość chorobowa danego organu ma odzwierciedlenie w emocjach. Nieprawidłowe funkcjonowanie jednego elementu prowadzi do zaburzenia całego obiegu w organizmie, musi więc panować równowaga między narządami yin, których funkcja wiąże się z przechowywaniem (np. wątroba przechowuje krew), a narządami yang, które są związane z aktywnością i działaniem. Do stosowania zabiegów akupunktury, czyli metody leczenia polegającej na nakłuwaniu igłami aktywnych punktów ciała, nie ma przeciwwskazań wiekowych, nawet niemowlęta są już poddawane tego typu zabiegom. Nie ma też przeciwwskazań, by w ten sposób leczyć również zwierzęta. Akupunkturzystka Izabela Miętka zachęca, by cały rok dbać o wewnętrzną równowagę, aby w miarę możliwość nie dopuścić do choroby, a akupunkturę, jak i każdy inny zabieg, stosować profilaktycznie lub doraźnie.

W punkt! / Izabela Miętka ; rozm. przepr. Agnieszka Rostkowska // Przekrój. - 2023, nr 2, s. 50-53

Skarb województwa małopolskiego

Jest uznawana za najpiękniejszą dolinę Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Rozpościera się na całej długości Ojcowskiego Parku Narodowego. Dolina Prądnika swoją nazwę zawdzięcza rzece Prądnik, płynącej jej dnem. Te urokliwe tereny odkrywają przed turystami świat wapiennych skał, zagadkowych jaskiń - z największą Jaskinią Łokietka, a także są siedliskiem wielu chronionych gatunków zwierząt. Malowniczo położone ścieżki tego najmniejszego parku narodowego w Polsce zachęcają wycieczkowiczów do pieszych wędrówek. Będąc w Dolinie Prądnika warto odwiedzić Ojców, który zachwyca architekturą z XIX i XX wieku, kiedy miejscowość miała status

uzdrowiska. Atrakcją jest również zamek wzniesiony za czasów Kazimierza Wielkiego. Na terenie parku znajduje się też okazały i wyremontowany zamek w Pieskowej Skale oraz strzegąca go Maczuga Herkulesa. Warto więc sezon turystyczny rozpocząć w tym magicznym zakątku naszego kraju.

Wiosenne wędrówki po Dolinie Prądnika / Agnieszka Bartnikowska // Poradnik Domowy. - 2023, nr 5, s. 58-59