

A napló - írd ki bánatodat!

A naplóírás régi műfaj, de mára kiment a divatból. Kár! A napló ugyanis igazi barát. Türelmes, megértő, a rábizott titkokat sosem fecsegi ki. Ez a füzet olykor a lélek doktora. Írd hát ki magadból a gondokat!



Beszélgetés önmagunkkal

Ha lejegyezzük, ami történt velünk, tárgyilagossában ítélni tudunk. Sokan ezért írnak naplót. De a naplóírás abban is segít, hogy felismerjük, milyen érzelmek hatása alatt állunk.

Vannak pillanatok, amikor úgy érzed: most aztán vége mindennek

Ilyenkor nagy szükség lenne a barátokra. Csakhogy a legjobb barátnőnek sincs mindig ideje, türelme rád. Nos, ilyenkor a naplóírás a legjobb gyógyszer. Nem kell hozzá más, csak egy füzet, toll, idő és őszinteség. A naplóban ugyanis bánatodat, élményeidet arra az emberre bízod, akit a legjobban ismered - önmagadra. A titkos füzet előnye, hogy lapjain sokkal könnyebb például bevallani: igazságtalan voltál a partnerrel. Sőt: azt is könnyebb felismerni, hogy az úr bizony nem hozzád való. Hiszen abban a pillanatban, amikor papírra veted bajaidat, rögtön egyértelművé válnak érzelmeid, gondolataid.

Fontos!

A naplóba bátran és mindig őszintén írd - lehetőleg azokról a dolgokról, amelyek valóban fog-

lalkoztatnak. És önmagaddal se legyél elnéző! A naplót magadnak írod, nem kell senki gúnyos ítéletétől tartanod. Nyugodtan beláthatja vétkeidet.

Miről írj?

Bármiről! Írhatsz nyári utazásáról, munkatársaidról, új állásodról, kapcsolatod izgalmaidról, gyereked fejlődéséről, így óvod szép, érdekes emlékeidet a feledéstől. De írhatod gondjaidról is. A bánat, a rossz élmény ezzel veszít erejéből. Az írás a kapcsolatnak is jót tesz, hiszen lehiggadva nyíltabban, átgondoltabban tudsz beszélni a gondokról.

Mikor írj?

Lehetőleg mindig ugyanabban az időben. Az írás váljon szokássá, rendszeres napi szertartássá. Tedd reggel, ébredés után vagy este. Lefekvés előtt általában könnyebben megy az írás, mert a napi élmények, benyomások ilyenkor még frissebbek.

Hogyan írj?

Lehetőleg egyszerűen. Keresetlenül, a saját szavaiddal. Mintha a legjobb barátnődnek mesélnél. Az agyoncsiszolt, körülményeskedő fogalmazás az őszinteség rovására mehet.

Eloolvashatja más a füzetet?

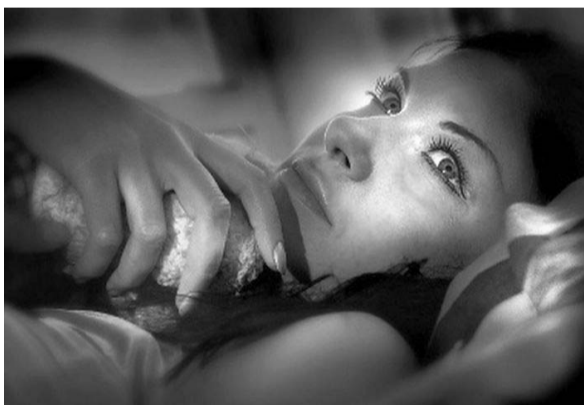
Nem! Senki az égvilágon! A napló abszolút tabu. Ha idegen szem látta, soha többé nem folytatható őszintén és bizalommal. Márpedig ez a naplóírás alapja. Legjobb, ha elzárod a füzetet. Fiókba, szekrény mélyére, hogy senki se essen kísértésbe.

Aki szorgalmasan naplót vezet, tudja, hogy nincsen nagyobb öröm annál, mint visszalapozni az „időben”, és régi könnyes naplóbejegyzések fölött mosolyogni. Például amikor tavaly ősszel azt hitted, hogy most aztán vége mindennek. Vége, mert elhagyott a nagy Ő. Akkor úgy érezted, hogy már soha többé nem tudsz már szeretni. Csak tovább kell lapozni a füzetben, és látod: az élet - így a napló is - folytatódott.

Női Portál

A tudatalatti hatalma

Munkám során többször találkoztam rákban megbetegedett kliensekkel, ezért esetekkel igazolhatóan, milyen szoros kapcsolatban áll tudatalattinkkal ez a betegség.



Mi is az egészség fogalma?

A teljes ember holisztikus megközelítésben a test a lélek és a gondolat szerves egésze. Ha az ember tudati egyensúlya megbomlik, ez testi tünetekben láthatóvá válik. A tünet jelzés, arra figyelmeztet, hogy utunkat szakítsuk meg.

Simontónék széleskörű kutatása (C. Simonton, St. M. Simonton, J. Creighton: A gyógyító képzelet és a rák legyőzése lépésről lépésre c. könyvek magyar nyelven is megjelentek) azonos személyiségjegyeket fedezett fel a rákban megbetegedettekben, úgy, mint:

- mások érdekeit rendszeresen a saját érdekeik elé helyezik
- nem volt meg a belső egyensúly az "adok" és a "kapok" között
- nagyon fontos volt számukra a külső és saját maguk által magasra helyezett elvárásoknak eleget tenni, melynek gyökerei - gondolom - a gyerekkorba nyúlnak vissza.

Balogh Béla is utal rá könyvében, hogy a be-

tegségre való hajlamot nem örököljük, hanem magunkban hordjuk.

Röviden két esetet ismertetnék a fentiek igazolására:

Mindkét nőbeteg emlőrákban szenvedett. Mindkét esetben a hagyományos gyógyításon túl igénybe vettek alternatív gyógyítási módokat is, de míg az első esetben mindezeket egy gondolatnagytakarítás és a tudatalatti átprogramozása kísérte - mely a gyógyuláshoz vezetett -, addig a másik esetben ezek elmaradtak, továbbra is felborult az adok-kapok egyensúlya, a spiritualitás fejlődés elakadt, amelynek sajnálatos következménye egy újabb metasztázis lett.

Az előbbieket átgondolása is alátámasztja, hogy valóban szükség lenne egy gyógyító központra, ahol a hagyományos orvosi kezelés kiegészítéseként komplex, alternatív segítséget kapnának a betegek a rossz beidegződések megváltoztatására, a tudatalatti nagytakarításához valamint a belső összhang megerősítéséhez.

Kivel legyünk összhangban?

- Első sorban önmagunkkal - belső és külső lényünkkel.

- Környezetünkkel - az ide tartozó emberekkel, otthonunkkal, munkahelyünkkel.

- A természettel.

- Az Univerzummal.

És hogyan érjük el ezeket?

Pozitív gondolkodással, gondolatnagytakarítással, önmagunk szeretetével, az ideális társ megtalálásával, elismeréssel, bőséggel, sikerrel, bölcsességgel.

Ahogy Balogh Béla is írja: - A szebb életnek a lehetőségét magunkban hordjuk.

Gárdos Mária
pszichológus

Szem-szájnak ingere

Szardíniás szendvicskrém

Hozzávalók: 1 doboz szardínia (120 gr, lehetőleg olívaolajos), 10 dkg vaj, 2 mk őrölt bors, 1 tk mustár, 1 mk só.

Elkészítés: A szardíniát, az olajos lében hagyva, villával összetörjük.

A puha vajjal összedolgozzuk, hozzáadjuk az őrölt borsot, mustárt, sót és habosra keverjük.

Mustáros tepertőkrém

Hozzávalók: 200 g tepertő, 4 ek mustár, só, frissen őrölt fekete bors.

Elkészítés: A tepertőt turmixban vagy botmixerrel pépesítjük. (Nem baj, ha maradnak benne kisebb, ropogós darabok. Sőt.)

Tálba tesszük a tepertőt, hozzáadjuk a mustárt. Sóval, borssal ízesítjük és egy villa segítségével alaposan összedolgozzuk a hozzávalókat.



Csirkemájkrém házilag

Hozzávalók: 30 dkg csirkemáj, 5 dkg füstölt szalonna, 4 dkg zsír, 1 fej közepes vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 púpos mk őrölt bors, 2 mk morzsolt majoránna, 0,5 tk só, 1 ek tejföl.

Elkészítés: A májat megtisztítjuk az inaktól és a hártálytól. A hagymát megpucoljuk, felaprózzuk. A füstölt szalonnát nagyobb kockákra vágjuk. A hagymát a zsíron megdinszteljük. Hozzáadjuk a májat, amivel tovább dinszteljük. Amikor a máj világos rózsaszínű, rászórjuk a borsot és a majoránna, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és egy evőkanál vizet. Mikor a máj már nem ereszt levet, ha beleszúrunk, zsírára sütjük, megsózzuk és hűlni hagyjuk. A teljesen kihűlt, megdermedt májat a saftjával és a szalonnával együtt húsdarálón ledaráljuk. A tejfővel habosra keverjük.

Tojáskrém

Hozzávalók: 4 tojás, 1 evőkanál zsír/ margarin/ vaj, 1 fej lila hagyma, szalonna, kolbász, só, bors.

Díszítéshez: kapor, petrezselyem, paprika, paradicsom.

Elkészítés: A tojást, főzd keményre, még azon melegében törd össze villával, és keverd el, ízlés szerint a zsírral, vajjal, vagy margarinnal. Vágd apró kockára a hagymát, add a tojáshoz.

A szintén apróra kockázott szalonnát, kolbászt, vagy egyéb füstölt árut is keverd össze a tojással. Ízlés szerint paprikázd, sózd, borsozd, esetleg majoránna, oregánózd.

Frissen vágott kaporral, illetve petrezselyem zölddel, paradicsom és/vagy paprikaszemekkel díszítsük.

Jó étvágyat!

Előnyök és hátrányok a napi kozmetikumainkban

Kezdjük talán azokkal a készítményekkel, amelyeket gyakran használunk - azaz naponta, vagy akár naponta többször is. Az ezekben rejtőző káros anyagok a legveszélyesebbek, ugyanis hiába tartalmazzzák esetenként csak kis mennyiségben ezeket a mérgeket, viszont ezt a "keveset" naponta többször bejuttatjuk a szervezetbe, és mint tudjuk: sok kicsi sokra megy.

Fogkrémeink

A fogkrémeink: összetevői sokfélék: dörzsanyagok, habzó anyagok, festékek, fehérítők, fluoridok, baktériumölők, frissítő és nyálserkentő anyagok. Az egykor egyszerű és problémamentes alaphigiéne szer, a fogpaszta (vagy még ősi változata a fogpor), az utóbbi évtizedekben áttekinthetetlen, túlfeljesztett, sok összetevőből álló luxuscikké vált. A fejlesztések célja a minél szebb, minél jobb ízű, minél jobban habzó fogtisztító, így kerültek ebbe a naponta használt szerbe fogfehérítő, kötő-, sűrítő-, állományjavító, illatosító, színező-, tartósító- és habzó anyagok, amelyeket a fogyasztó mit sem sejtve lenyel, allergiát és egyéb betegségeket kockáztatva. Holott ezek az alapanyagok nem a fogtisztítást hivatottak képviselni, hanem az eladhatóságot!

Külön kiemelném a fluoridokat és származékaikat, a vegyipar sikeres hulladékértékesítő vállalkozását, amit szó szerint megettetek a vásárlókkal. Amit a bőrnél és hajnál már sokszor hangoztattam, itt is érvényes: kívülről nem lehet a fogakat befolyásolni. Nincs az az áldásos hatóanyag, ami a fogzománcot keresztül felszívódna! A legjobb fogtisztítás még mindig a rágás - a rostos, nyers gyümölcsök, gabonák rágása. Fogtisztító szerként csak egyetlen komponensre van szükségünk: egy kevés dörzsanyagra. Emlékszem még drága megboldogult nagymamám (1902-ben született) fogtisztító módszerére, aki benyálazott mutatóujját sóba, vagy szódabikarbóna és kevés őrölt fahéj keverékébe mártva sikálta fogait minden este. Manapság is forgalmaznak olyan fogport (Geoprodukt), amely ásványi porok és gyógynövények őrleményéből áll, mellőzve minden habképző és egyéb káros adalékot.

Egészségakadémia