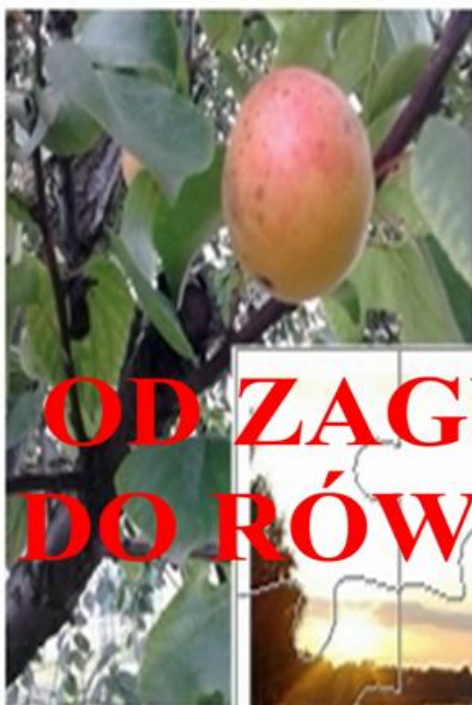




OD ZAGUBIENIA DO RÓWNOWAGI

Poradnik jak żyć zdrowo
w pędzącym świecie

Bogusław Sztorc

Bogusław Sztorc

**OD ZAGUBIENIA
DO RÓWNOWAGI**

*Poradnik jak żyć zdrowo
w pędzącym świecie*

© Copyright by Bogusław Sztorc

ISBN 978-83-7859-309-6

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie
części lub całości bez zgody wydawcy zabronione.**

Spis treści	
Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ 1	12
Człowiek holistyczny	12
Zmysły człowieka	16
Pobudzanie zmysłów	17
Wzrok	17
Słuch	21
Smak	23
Węch	24
Dotyk	25
Hierarchia potrzeb	26
System afektywny	29
CZĘŚĆ 2	34
Porady i ćwiczenia praktyczne.	34
Panowanie nad emocjami	34
Relaksacja i regeneracja organizmu	40
Trening autogenny Schultza	44
Trening Jacobsona	53
Relaksacja 1	57
Relaksacja 2	59
Relaksacja 3	62
Techniki autosugestii	64
Afirmacje	71
Sport – ruch to życie	73
Gimnastyka	75
Zestaw ćwiczeń 5-15 minut	75
Ćwiczenia fitcombat	78

Bieganie, marszobiegi	86
Jazda na rowerze	86
Pływanie	86
Automasaż	87
Naturalne rytmy człowieka	89
Aktywność a wypoczynek	95
Odżywianie	98
Matematyka w odżywianiu	99
Składniki odżywcze	103
Źródła składników pokarmowych	110
Odżywianie między wschodem a zachodem – Ajurweda	113
Podstawowe zasady dobrej diety	115
Oczyszczanie organizmu – somatyczne	117
Oczyszczanie poszczególnych narządów	119
Wątroba	119
Jelita	119
Nerki	119
Płuca	120
Skóra	120
Oczyszczanie organizmu – mentalne	121
Postępowanie prozdrowotne	126
Desiderata z Baltimore	130
Ostrzeżenie !	132
Bibliografia	133



***„W życiu jest coś więcej do zrobienia
niż tylko zwiększać jego tempo”.***

Mohandas Gandhi

Wprowadzenie

Poradnik ten nie jest pracą o charakterze naukowym. Jest pewnym spojrzeniem i pomysłem na poprawę zdrowia psychofizycznego zabieganego, a czasem nawet zagubionego w dzisiejszym świecie człowieka.

Niniejsza książka jest propozycją prostych ćwiczeń, metod i technik pozwalających utrzymać dobre zdrowie oraz poprawić to, co wymaga korekty. Podczas lektury poznamy narzędzia i sposoby poprawy naszego samopoczucia.

Poradnik jest efektem wieloletnich zainteresowań autora, doświadczeń życiowych i osobistych przemyśleń, podsumowaniem licznych spotkań i rozmów z ludźmi chorymi i borykającymi się z różnymi dolegliwościami oraz boleśnie doświadczonymi przez los. Jest także podsumowaniem i pointą przeczytanych książek oraz obejrzanych filmów na temat naturalnych sposobów pokonywania problemów zdrowotnych i możliwości powrotu do równowagi.

Książka zawiera pewną ilość materiału teoretycznego, który naświetla od strony określonych autorytetów pewien stan wiedzy w danym temacie. Osoby, które nie lubią zbyt dużej dawki teorii, mogą przejrzeć wstępne treści lub w ogóle je

pominąć i przejść do praktycznych porad tej publikacji.

Książka ta nie jest receptą, którą każdy Czytelnik powinien zrealizować „w całości”, ale interpretacją i odpowiedzią, w jaki sposób zabiegany człowiek może sukcesywnie, a czasami szybko i w prosty sposób łagodzić i pokonywać różnorodne problemy zdrowotne, wynikające z tempa życia, stresu i presji współczesnego, wymagającego świata.

Każdy z nas jest inny, неповtarzalny, dlatego też Czytelnik sam powinien zdecydować, co z zawartych propozycji może i chce wybrać dla siebie.

Jakby na to nie patrzeć, wszystkich zachęcam do zapoznania się z tą książką.

Żyjemy w biegu. Intensywnie i szybko. Coraz szybciej. Pragniemy żyć dostatnio i wygodnie. Kupujemy kolejny samochód, budujemy dom, zwiedzamy świat. Dbamy - nawet bardzo - o mieszkania, ogrody, różne rzeczy materialne i niematerialne. A o siebie ?
Niekoniecznie, nie zawsze, nieregularnie i za mało... Dlaczego tak podchodzimy do siebie?

Czy słuchamy głosu własnego organizmu,

sygnałów, które każdego dnia wysyła? Bóle głowy, kłopoty z koncentracją, nadmierne zmęczenie, apatia, skłonność do częstych przeziębień lub inne dolegliwości towarzyszą nam już od wczesnych lat.

Być może nawet nie zauważyliśmy, kiedy zachwiana została równowaga między pracą, aktywnością a odpoczynkiem, relaksem, okresami regeneracji.

Czasami wydaje nam się, że jesteśmy niezniszczalni, że w naszym organizmie wszystko naprawi się samo, automatycznie. Aby nadążyć za innymi, musimy żyć coraz szybciej. Stale gdzieś pędzimy.

Czy jednak nie pędzimy zbyt szybko? A gdyby tak zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej?

Poprawić stan zdrowia?

Nie dopuścić do rozwoju różnych schorzeń?

Mamy takie możliwości.

Zachęcam zatem do prozdrowotnej refleksji.

Proponuję motto: „Zaopiekuj się sobą i sporządź instrukcję obsługi siebie”.

Spróbujmy zastanowić się na przykład, gdzie znajduje się nasza wątroba, jak ważną pełni rolę i jak o nią dbać, by długo służyła bez problemów. Czy wiemy wystarczająco dużo? Czy umiemy „żyć zdrowo” w dzisiejszym świecie, właściwie wypoczywać i na bieżąco uzupełniać utracone zasoby energii życiowej?

Warto zająć się sobą, zadbać o ciało i ducha, nie tylko w czasie urlopu czy „akcyjnie”, ale każdego dnia, by cieszyć się życiem w równowadze i dobrym samopoczuciu. Możemy narzekać, że stale coś nam dolega, boli, uwiera, niepokoi. Możemy też bardziej zadbać o siebie. Możemy poprawiać jakość naszego życia - tylko od nas zależy, co

zrobimy. Czasami nie trzeba wiele poświęceń,
**wystarczy świadomość i systematyczna troska o
samego siebie.**

Zastanówmy się zatem, jak żyć spokojniej,
zdrowo się odżywiać, jak radzić sobie z
dolegliwościami, różnymi emocjami, **jak żyć, by
być szczęśliwszym i zdrowszym?**