

Nie myśl o różowym słoniu...

W życiu codziennym ograniczamy się zwykle do spraw powierzchownych. Nie zaprzędamy sobie głowy psychicznymi i umysłowymi procesami zachodzącymi w naszym wnętrzu. Jednakże to nasze życie wewnętrzne, nasze wyobrażenia, myśli i uczucia budują świat zewnętrzny. To, jak myślimy o sobie i innych kształtuje nasz realny stosunek do świata i świata do nas. Można powiedzieć, że umysł ludzki pełni dwie zasadniczo różne funkcje, stanowiąc jednocześnie jedność. Każda nasza myśl jest czegoś przyczyną, a każda wewnętrzna lub zewnętrzna okoliczność skutkiem. Inni postrzegają nas takimi, jak myślimy o sobie. To jest mniej więcej tak, jak z komputerem. Jeżeli zaaplikujemy złe informacje na wejściu, to przetworzone dane okażą się także do bani.

Świadomość to dowódca. Podświadomość to żołnierz pozostający pod jego rozkazami. Nie dyskutują, nie analizują. Bezwzględnie, posłuszenie i jak najdokładniej wykonują jego polecenia. Kiedy dowódca wyda złe rozkazy żołnierz czeka klęska, kiedy dobre, zwycięstwo. Krótko mówiąc, od informacji, jakie umysł świadomy przekaże podświadomości, zależy w głównej mierze nasz los. Jeżeli zasiejemy glebę dobrym ziarnem i będziemy ją pielęgnować, możemy się spodziewać obfitych plonów. Złe ziarno wyda marne plony.

Trzeba stale pamiętać, że umysł nie jest rozbity na dwie niezależne od siebie części. Procesy świadome i podświadome to dwa obszary działania tego samego umysłu. Podświadomość określa się często nazwą „umysłu subiektywnego”, świadomość natomiast „umysłem obiektywnym”. Umysł obiektywny prowadzi nas i doradza w relacjach z otoczeniem, pobierając informacje od pięciu zmysłów, a także uczy się poprzez informację, doświadczenie i wychowanie.

Umysł subiektywny postrzega świat przez intuicję. Jest siedliskiem uczuć i magazynem pamięci. Spełnia swoje zadania wtedy, kiedy wyłączone zostają fizyczne zmysły. Nie jest on w stanie myśleć logicznie. Przyjmuje wszelkie sugestie bez względu na to, czy są prawdziwe, czy nie. Jeżeli nawet zasugerujemy mu coś obiektywnie niesłusznego, weźmie tę sugestię za prawdę i prędzej czy później urzeczywistni ją jako sytuację życiową.

Nie myśl o różowym słoniu...! I o czym pomyślałeś w tej chwili?

Mogę się założyć, że właśnie wyobraziłeś sobie różowego słonia. Podświadomość nie rejestruje zaprzeczeń. Przyjmuje i rejestruje informacje wprost, takimi

jakie one są, bez żadnej analizy i zmian. Dlatego też należy uważać na to, co się myśli i mówi, ponieważ może to być użyte na Twoją korzyść lub przeciwko Tobie.

Dlaczego z dwóch osób tak samo wykształconych i mających takie same możliwości kariery jedna odnosi sukces, a druga nie? Dlaczego z dwóch osób w tym samym wieku, cierpiących na tę samą chorobę, przeżywa jedna? Takich pytań może być więcej. Odpowiedź także niejedna. Ale jakże prawdopodobnym jest, że wygrany myślał kategoriami sukcesu, a ten, który przeżył, niezłomnie wierzył, że tak się stanie. Jeden i drugi karmili swoją podświadomość pozytywnymi informacjami. Więc - myśl o czym myślisz. Nasza psychika i drzemiące w niej możliwości budzą coraz większe zainteresowanie przedstawicieli wielu nauk medycznych. Lekarze coraz częściej odkrywają możliwości wspomagania terapii poprzez kształtowanie pozytywnego myślenia pacjenta.



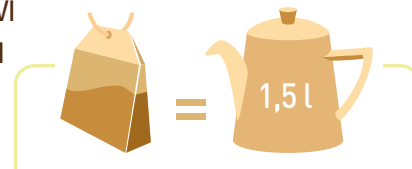


Wielu ludzi uważa, że jeżeli czegoś nie widać, to tego nie ma. Zdrowie jest jednym z najczęściej poruszanych przez człowieka tematów. Obojętnie na jakiej szerokości geograficznej, bez względu na narodowość, kolor skóry, płeć czy wiek, rozmawiamy o nim chętnie i ze znanostwem. Wszyscy jesteśmy swego rodzaju lekarzami, diagnozującymi różne przypadłości zdrowotne naszych znajomych. Dajemy im rady i polecamy recepty. Jakże często słychać komentarze o nowych nieznanych przedtem chorobach. Nagle okazuje się, że w ciągu ostatnich dziesięcioleci odkryto ich bardzo wiele. Czy przedtem nie istniały? Część na pewno nie. Są to choroby powstałe w wyniku rozwoju cywilizacji lub mutacji znanych wcześniej wirusów. Duża część z nich istniała jednakże od dawna, tylko medycyna odkrywała je w miarę swojego postępu. Rozwój nauk medycznych w ostatnich dziesięcioleciach nastąpił skokowo. Stąd wrażenie mnogości tzw. nowych chorób. W miarę postępu w diagnostyce medycznej i metodach leczenia zmienia się także sposób postrzegania pacjenta. Coraz częściej lekarze patrzą na niego nie tylko jak na jednostkę materialną, ale także biorą pod uwagę całą sferę duchową. Nowoczesna nauka w coraz większym stopniu leczenie inwazyjne i farmakologiczne łączy z wpływem psychiki pacjenta na efekty tego leczenia. Jeżeli czegoś nie widzimy, to wcale nie znaczy, że tego nie ma. Okazuje się, że wiara w wyleczenie i pozytywne, pełne nadziei postrzeganie przyszłości to potężny sprzymierzeniec lekarzy i pacjenta w walce z chorobą.

Jeszcze w wiekach średnich medycyna opierała się na trzech filarach - magii, psychologii i opiece nad ciałem chorego. Triumfujący materializm z czasem zdominował naukę. Magia i psychologia ustąpiły pod jego naporem.

Magia już nigdy nie związała się z medycyną. Stała się domeną różnego rodzaju oszustów, uzdrowicieli i szarlatanów. Mniej więcej na tym poziomie funkcjonuje do dzisiaj żerując na naiwności ludzkiej. Tylko środki przez nią używane stały się bardziej nowoczesne. Powrót psychologii natomiast trwał przez wieki i tak naprawdę nie zakończył się do dzisiaj. Bardzo długi okres traktowania psychiki człowieka jako czegoś nie mającego związku z ciałem spowodował, że wykształ-

- NIEZASTĄPIANA W DIECIE DIABETYKA
- REGULUJE POZIOM CUKRU WE KRWI
- REGULUJE CIŚNIENIE KRWI
- POPRAWIA METABOLIZM



1 TOREBKA >>> 1 - 1,5 l HERBATY



ZAWIERA 75 % HERBATY ROOIBOS I 25 % EKSTRAKTU Z GANODERMY LUCIDUM (REISHI)

www.ganoexcel.pl

cono setki tysięcy lekarzy bez podstawowej wiedzy o funkcjonowaniu ludzkiego umysłu. Wracała ona powoli poprzez furtkę otwartą przez psychoanalizę, a powstała w latach 40. ubiegłego wieku medycyna psychosomatyczna zaczęła wiązać niektóre problemy zdrowotne jak artretyzm, wrzody czy migrenę, z pewnym typem psychicznym. W latach 70. a więc zupełnie niedawno psychologowie wykazali wpływ emocji na niektóre funkcje fizjologiczne organizmu, np. na ciśnienie krwi. Nieco później na choroby przewlekłe, choroby serca i nowotwory. Związek umysłu z ciałem okazał się ściślejszy niż sądzono. Do dzisiaj jednak część środowiska lekarskiego traktuje obecność psychologii w medycynie bardzo sceptycznie. Jeżeli już, to w ograniczonym zakresie.

W książce „Molecules of emotions” profesor fizjologii i biofizyki Candance Pert z Georgetown University w Waszyngtonie napisała „Zdumiewającym wynikiem naszych badań było odkrycie, iż układy nerwowy, hormonalny i odpornościowy są ze sobą ściśle połączone, tworzą jeden system, którego koordynacją zajmują się specyficzne molekuly informacji”. Howard Friedman, profesor psychologii i profilaktyki zdrowotnej na Uniwersytecie Kalifornijskim w swojej książce „Uzdrowiająca osobowość” napisał „Nigdy nie widziałem świadectwa zgonu stwierdzającego śmierć z powodu niezdrowej osobowości. A przecież często to właśnie negatywne reakcje psychiczne przyspieszają odejście ludzi z tego świata”.

We wszystkim jednak należy zachować równowagę i - jak ostrzega psycholog Tatiana Ostaszewska-Mosak - samymi technikami relaksacyjnymi nie wyleczy się bezpłodności czy raka. Sterowanie podświadomością trzeba łączyć z medycyną, a ostatnio widać przesadną wiarę w moc samej psychiki.

m.t.



Zasady diety osoby chorej na cukrzycę są jasne przedstawione. Problem w tym, że mimo znajomości reguł nie potrafimy ich zastosować w życiu codziennym. Dla wielu osób zmiana diety jest niczym mur, którego nie potrafia zburzyć.

Czemu tak się dzieje?

Metoda małych kroków

Dieta to nie siedem dni wyrzeczeń, nie polega też na przyjęciu jednej złotej zasady. Dieta to zmiana stylu żywienia przez całe życie. Proces ten nie jest łatwy, gdyż wiąże się z pracą nad złymi nawykami. Ważne jest, by zmiany naszych codziennych przyzwyczajzeń wprowadzać z określonym planem - metodą małych kroków. Jednym ze sposobów wprowadzania zasad diety jest prowadzenie dzienniczka. Opracowanie konkretnego, sprecyzowanego planu oraz zapisywanie jakie zmiany zamierza się wprowadzić w kolejnych dniach wzmacnia motywację. Utwierdzamy się w decyzji o podjęciu zmian żywieniowych. Może to być np. spożywanie pierwszego posiłku - śniadania w pierwszym tygodniu regularnie. W drugim tygodniu, zaś zamiana produktów na te o niższym indeksie glikemicznym np. ryżu białego na ryż brązowy. Dobrze również systematycznie wprowadzać zmiany w naszej diecie np. raz w tygodniu staramy się wprowadzić nową zasadę.

Ważne jest by robić podsumowanie każdego dnia, co nam się udało zastosować a z czym mamy jeszcze trudności, jak się czujemy, jakie widzimy plusy i minusy. Dzięki temu łatwiej będzie nam dostrzec nad czym musimy jeszcze popracować. W przypadku, gdy wiemy, co nam nie wyszło dobrze możemy, zastanowić się czemu tak się stało. Prowadzenie dziennika ułatwia wprowadzenie zmian.

Systematyczność się opłaca

Zmiany w diecie dobrze jest wprowadzać systematycznie, np. jedna zasada diety na jeden tydzień. W ten sposób w jednym miesiącu możemy wprowadzić aż cztery zalecenia żywieniowe.

Każda praca popłaca, zatem pod koniec miesiąca możemy zrobić sobie prezent np. w postaci wyjścia do kina bądź małego zakupu, lecz nie powinno to wiązać się z jedzeniem, nagrodą nie może być np. coś słodkiego

Do ilu razy sztuka?

Każda zmiana złych nawyków wiąże się z tym, że mogą pojawiają się potknięcia, lecz nie oznacz to, że wszystkie nasze wysiłki idą na marne wówczas, gdy odchodzimy od wcześniej przyjętych zasad. Ważne, by starać się pracować nad dietą, by wprowadzać zmiany. Zawsze można powrócić do planu i zawsze warto! Warto, bo zmiana złych nawyków to nie tylko lepszy stan zdrowia, to również lepsze samopoczucie.

Wsparcie

Początki zmiany diety mogą być trudne, zatem warto skorzystać z pomocy dyplomowanego dietetyka oraz psychologa. Osoby mające doświadczenie kierunkowe mogą podpowiedzieć nam proste systemy wspomagające pracę nad sobą i nad poprawą stanu zdrowia. Każdy będzie czuł się lepiej, mając zaufanego specjalistę, który w razie potrzeby będzie służył swoją pomocą.

mgr dietetyk Karolina Borkowska