

SPOSÓB PARZENIA ZIELONEJ HERBATY

Herbatę parz **od trzech do ośmiu minut** w temperaturze około **80°C**, po czym usuń liście i spożyj w ciągu godziny od przyrządzenia.

Najlepszy smak i właściwości zdrowotne uzyskasz, gdy wypijesz herbatę z **drugiego parzenia**. Napar z pierwszego zawiera toksyny powstałe podczas produkcji – z tego względu wylej taką herbatę, pozostawiając liście i parz ponownie według powyższej instrukcji.

- Dziennie możesz wypić około czterech szklanek zielonej herbaty.
- Zaleca się spożywanie herbaty liściastej.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ!

- **Olej lniany** (tłoczony na zimno, budwigowy) **spożywaj tylko na zimno (!)** – nie smaż na nim – i przechowuj w lodówce nie dłużej niż trzy miesiące.
- Zakupy najlepiej rób w sklepie z żywnością ekologiczną.
- Warzywa, owoce i wszelkie inne produkty **gotuj na parze**. W ten sposób zachowasz wiele cennych witamin i minerałów, które stracisz, gotując produkty w wodzie.

ETAPY WIODĄCE KU CHOROBIE I ZDROWIU

Każdy moment naszego życia jest zarazem tworzeniem własnego zdrowia lub choroby. Musimy zdać sobie sprawę z faktu, że **kluczem do odzyskania zdrowia są przede wszystkim:**

- **WOLA ŻYCIA**
- **NADZIEJA**
- **WIARA W WYLECZENIE**
- **OPTYMIZM.**

Według O. C. Simontona, S. Matthews-Simonton i J. L. Creigh-tona⁵, można wyróżnić **pięć etapów procesu psychologicznego poprzedzającego zachorowanie na nowotwór**

1. **Doświadczenia z dzieciństwa kształtują osobowość dorastającego człowieka.** Jeśli np. rodzice często się kłócą, zdarza się, że dziecko siebie obwinia za ten fakt. Narastające wyrzuty sumienia powodują, że młody człowiek, gdy dorośnie, czuje obowiązek uszczęśliwiania innych (tak jak wcześniej uszczęśliwiał rodziców). Powoduje to jednak u niego stres, frustracje i zamykanie się na swoje potrzeby.
2. **Stresujące wydarzenia w życiu,** a zwłaszcza wiele krótkotrwałych stresów lub jeden większy, np. śmierć lub choroba bliskiej osoby, przejście na emeryturę itd., znacząco wpływają na zdrowie.
3. **Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem.** Sam stres nie jest złym zjawiskiem, o ile po-

trafimy odpowiednio nim kierować. Z tego względu np. odejście na emeryturę będzie szkodziło ludziom, dla których praca była sensem życia.

4. **Brak odwagi oraz siły do zmiany postępowania.** Ludzie zwykle albo nie czują potrzeby zmian, albo boją się ich ze względu na utratę tożsamości. Wolą się poddać niż rozwiązywać problemy i zmieniać życie.
5. **Ucieczka przed problemami, apatia, zastój, brak zmian, nadziei** powodują, że jedynym rozwiązaniem i zakończeniem bezsensownej egzystencji staje się śmierć.

UWAGA!

Powyższy proces nie powoduje raka, ale stwarza warunki jego rozwoju – pozwala się rozwinąć chorobie.

Ważne jest uświadomienie sobie **etapów wiodących ku chorobie**, które przebiegają często w psychice potencjalnego pacjenta, aby z kolei móc w pełni **zapanaować nad ciałem i wpłynąć na jego zdrowienie**.

⁵ O. C. Simonton, S. Matthews-Simonton, J. L. Creighton, *Triumf życia. Możesz mieć przewagę nad rakiem*.

Cztery etapy wiodące ku zdrowiu według badaczy

1. **Diagnoza choroby zagrażającej życiu powoduje, że dotychczasowe problemy jawią się człowiekowi w innej perspektywie** – zaczyna mówić „nie”, może pozwolić sobie na zaspokajanie własnych potrzeb.
2. **Chory podejmuje decyzję o zmianie dotychczasowych zachowań i staniu się innym człowiekiem.** Dostrzega, że ma możliwości rozwiązywania problemów. Ustaje więc przygnębienie, **wzrasta siła psychiczna**. Doświadczenie choroby stwarza pretekst do wprowadzenia zmian w życie.
3. **Nadzieja i chęć życia** powodują poprawę zdrowia. Należy utrzymywać ten stan i wierzyć w swoje możliwości radzenia sobie z problemami i chorobą, aby uzyskać jak najlepsze efekty leczenia.
4. **Pacjent, który wyzdrowiał, jest „zdrowszy niż zdrow”.** Stan zdrowia emocjonalnego pacjentów wyleczonych jest lepszy niż ten sprzed choroby, który wcześniej uznawali

za najlepszy. Wyleczeni pacjenci mają siłę psychiczną, pozytywną koncepcję siebie, czują kontrolę nad własnym życiem, co jest wyraźnym dowodem **osiągnięcia przez nich wyższego poziomu rozwoju psychicznego**. Ponadto wielu ludzi zmieniło swoją postawę wobec życia. **Mają oni w sobie wielkie pokłady nadziei na pozytywny rozwój ich spraw** i nie przyjmują już postawy osób poszkodowanych przez los.

POMOCNE PRZY POWROCIE DO ZDROWIA SĄ:

1. Nadzieja i pozytywne postrzeganie przyszłości.
2. Wiara w skuteczność wyleczenia.
3. Wsparcie rodzinne.
4. Znalezienie dobrego lekarza, który potraktuje pacjenta osobowo.
5. Podążanie obiema drogami: leczenia medycznego i psychologicznego.
6. Nauczenie pacjenta radzenia sobie ze stresem.

SPOSOBY SAMOLECZENIA KROK PO KROKU⁶

1. **Uczestniczenie we własnym zdrowiu** – na tym etapie należy **przeanalizować swoje życie** i spróbować znaleźć prawdopodobną przyczynę choroby. Warto zrobić listę trudnych momentów w życiu i **nauczyć się o nich rozmawiać**, aby uzyskać świadomość popełnianych błędów.
2. **Odnajdywanie korzyści płynących z choroby** – pacjent może teraz pozwolić sobie na smutek z powodu cierpienia, wyrażanie uczuć, których wcześniej nie miał odwagi uzewnętrznić, oraz odsunięcie problemów, np. w pracy. Ma prawo oczekiwać pomocy i miłości od bliskich.
3. **Nauka metod relaksacyjnych, wyobrażanie sobie procesu zdrowienia oraz wizualizacje** uświadamiają pacjentom, że faktycznie **mogą oni siłą umysłu spowodować polepszenie swojego samopoczucia**, a tym samym ogólnego stanu zdrowia. Dają one poczucie kontroli nad życiem.
4. **Przewycięzanie urazów i wybaczenie** prowadzą do łagodzenia napięcia i stresu.
5. **Tworzenie przyszłości, wyznaczanie celów, aktywne uczestniczenie w życiu i realizowanie zamierzeń oddalają od oczekiwania na śmierć.**
6. **Znalezienie swojego wewnętrznego przewodnika do zdrowia** pomaga nawiązać łączność ze swoją podświadomością.
7. **Nauka opanowywania bólu** jest bardzo ważnym elementem terapii. Wiąże się głównie ze **stanami emocjonalnymi**. Zmniejszanie bólu stanie się możliwe dopiero wówczas, gdy człowiek uwolni się od nadmiernych stresów. Zdarza się, że dla wielu ludzi jest on ucieczką przed problemami żywioowymi, wymówką przed stawieniem czoła codzienności. Dlatego, gdy już nadejdzie, warto zastanowić się, czemu naprawdę służy i czy czasami (przy okazji) nie rozwiązuje naszych problemów.
8. **Uprawianie ćwiczeń gimnastycznych.**
9. **Pokonywanie lęku przed nawrotem choroby i śmiercią.**
10. **Wsparcie ze strony rodziny.**

⁶ Tamże.