



LÍVIA, AZ ÖN
GYÓGNÖVÉNYSZAKÉRTŐJE

HOGYAN LEGYEN TUDATOSABBAN JELEN A SAJÁT ÉLETÉBEN?



Ha olvasta a 3+1 tipp a harmonikus, feszültségmentes hétköznapiokért című füzetecskémet, akkor ott találkozott a következő gondolattal:

A gyógynövények nem hatnak olyan gyorsan, mintha bekapnánk egy-egy szintetikus pirulát, ám hosszú távon nagyon jó segítőtársaink lehetnek (mellékhatások nélkül) a stressz kezelésében, a kedélyállapotunk javításában is.

A gyógynövények alkalmazásának titka a megfelelő hatóanyag-ismereten túl kiegészül azzal az energiával, amivel minden egyes növény rendelkezik. Dr. Nagy Géza fitoterapeuta a következőképpen fogalmaz: „A gyógynövények összekötik a külső Napot a belső Nappal és így harmonizálnak. A kozmikus energia segítségével magukba szívják a Nap energiáját, miközben olyan hihetetlenül hatékony anyagokat termelnek, amelyek csökkentik a feszültséget, és a természetes megnyugváson keresztül képesek altatni is”.

A növények szelíden, lassan, ám nagyon hatékonyan tudnak segíteni az egyes egészségügyi problémákon. A belső Nap újbóli felragyogását többféle gyógynövény is segítheti, melyek önmagukban, ún. monoteaként, vagy keverék formájában is fogyaszthatók. Az említett füzetecskében írok néhány olyan gyógynövényről, amik segítségünkre lehetnek a feszültségoldásban.

Jelen írásomban abban szeretnék segítséget nyújtani, hogy ráérezzen arra, miért jó, ha lassítunk egy kicsit. Majd meglátja, hogy ebben a gyógynövények mennyire tudnak támogatni bennünket.



Kelemen Livia vagyok, fitoterapeuta természetgyógyász, az Ön gyógynövényszakértője.

A gyógynövények elkötelezett híveként azt vallom, hogy az emberre test-lélek-szellem egységeként, azaz holisztikusan kell tekinteni. Nem elég csupán a testi tüneteket kezelni. Ha a lélek beteg marad, a tünetek ismét felüthetik a fejüket, hiszen a test a lélek színpada. A hosszú távú eredmény érdekében tehát célszerű a színpalak mögé is bekukkantani.

Az állapotfelmérések során a legjobb tudásom és tapasztalatom szerint segítek megfejteni, hogy az egyes betegségek milyen egyéni üzenetet hordoznak a vendégem számára, illetve segítek meghatározni a szükséges, személyre szabott terápiát is.

A lélek melegségre vágyik – Teázzon!

A mai felgyorsult világgal nem könnyű felvenni a tempót, elveszni látszik a nyugalom. Ahogy gyorsul a világ, egyre több kihívással kell szembenéznünk. A felgyorsulás az élet szinte minden területén tetten érhető: a technika rohamos léptékű fejlődése, már-már mérhetetlen mennyiségű adathalmaz, információ zúdul ránk rövid idő alatt, sokan egyik találkozóról rohannak a másikra, senki sem akar lemaradni semmiről stb. Az emberek így belekerülnek egy felfokozott ritmusú életbe, és ha nem lassítanak időben, vagy ha nem tesznek azért, hogy az egyensúly a helyére billenjen, bizony erőteljes egészségügyi panaszok üthetik fel a fejüket. Ezeket tapasztalom a természetgyógyász munkám során már hosszú évek óta. Ez inspirált arra, hogy összeállítsam ezt a rövid útmutatót, hogy a jövőben könnyebben megtapasztalja a lecsendesülés ajándékát.

2015 őszének egyik napsütötte vasárnapján betértem egy teázóba. Mire is vágytam? Mire is volt szükségem, ami arra készítetett, hogy megpihenjek egy kedves teázóban? No, igen, a megpihenésre, a gőzölgő tea adta melegségre. Nem volt hűvös az az októberi vasárnap, mégis valamiféle melegségre vágytam.

Olyasféle melegségre, melyet egy puha ölelés, egy gyertyafény, egy meghitt beszélgetés, vagy egy finom tea tud megadni a léleknek. Mert ilyenkor nem is a test, hanem igazán a lélek vágyik melegségre. Miután megkaptam a fűszeres, enyhén édeskés ízű teámat, „elmerültem” benne. Elmerültem a vöröses szín, az íz adta élményben. Elmerültem a jelenben.

Hogyan élvezhetjük legjobban, ha egy csésze finom tea kerül elénk?

Most, hogy írom ezen sorokat, eszembe jutott egy könyv, Brian Weiss *Lélektársak* című könyve, melyben szó esik a teázás és a jelenlét megélésének összefüggéséről: „Thich Nhat Hanh, a vietnámi buddhista szerzetes-filozófus ír arról, hogyan élvezhetjük legjobban, ha egy csésze finom tea kerül elénk. Az embernek tökéletesen a jelenbe kell helyezkednie, hogy maradéktalanul átélje a teában rejlő örömet. Kezünk csak a jelenben érzi a csésze kellemes melegét. Csak a jelenben élvezhetjük az illatot, az ízek harmóniáját. Ha az ember a múlton borong vagy a jövő miatt aggodalmaskodik, teljesen lemarad a tea élvezetének élményéről. Egyszer csak azt veszi észre, hogy a csészéje üres. Ugyanúgy van az élettal is. Aki nem él tökéletesen a jelenben, mire körülnéz, már vége is az egésznek, és ő kihagyta az illatok, a harmóniák, a szépség élvezetét. Azon veszi észre magát, hogy elrohant mellette az élet”.

Miért jobb a szálas tea a filteres teánál?

A gyógynövények rajongójaként szívesebben ajánlom a szálas teákat, mert azok tisztábbak, több hatóanyagot tartalmaznak, mint a filteres társaik. Sokan erre azt mondják, hogy nem szeretnek bíbelődni a szálas tea elkészítésével. Ám ha belegondolunk, addig, amíg készítjük a szálas teából az innivalónkat, pontosan a jelenbe helyezkedünk és magunkkal (illetve a szeretteinkkel) törődünk.

Véleményem szerint ez is felfogható egyfajta én-időnek, ha ezzel a gondolattal, készítjük a teát. A leggyorsabb, legegyszerűbb teakészítést is szertartássá varázsolhatjuk, ha mi úgy döntünk. Szeretem a szertartásokat, mert biztos pontokat nyújtanak a folyton változó, rohanó világban. Mindig minden változik, hiszen az élet maga a mozgás, de kell, hogy belül stabilak maradjunk. Ebben a helyzetünkben könnyebben is alkalmazkodunk a megváltozott külső körülményekhez.

Ha ezek után kedvet kapott a teázáshoz, akkor nézzen körül a virtuális boltomban itt:

<http://biotitok.hu/termekategoria/gyorgytea/>

Biztosan talál kedvére való teát, amivel elkezdheti megtapasztalni a jelenlétet, az egészséget.

Éljen lassan! Éljen minőségibb életet!

Az utóbbi években felkapott lett az „Élj lassan!” mondattal fémjelezhető szemléletmód, ami arra próbálja felhívni a figyelmünket, hogy a felgyorsult civilizáció, melyben élünk, mennyire nincs jó hatással sem a fizikai, sem a lelki egészségünkre. A rohanásban és a sok-sok információ közepette sokan elfelejtenek élni. Sok ember elfelejti észrevenni az Élet kisebb-nagyobb csodáit, elfelejtenek élni. Élni csak a pillanatban lehet! Ha azonban a gondolataink a múltba merülnek, vagy a jövő felé tekintenek, hogyan állhatunk biztos talajon a jelenben? A jövőnk is csak akkor tudjuk formálni, ha itt és most jelen vagyunk!

Igyekszem én magam is tudatosan lassítani – ebben gyakran egy csésze gőzölgő tea van a segítségemre –, és élvezni, amit az Élet nyújtani tud nekem.

Ha nem figyelek oda kellően, akkor maga az Élet figyelmeztet. Nemcsak engem, hanem mindenkit. Ha lassabban élünk, ugyanúgy mindenre jut idő, viszont ez már minőségi idő. Ha valakivel beszélgetek, nem mindegy, hogy mennyire vagyok jelen a beszélgetésben.

Csak nézek a másokra, de a gondolataim máshol kóborolnak, vagy valóban figyelek a társamra?

~ Számomra a lassúbb élet
minőségibb életet is jelent. ~

Miért ne engedhetné meg magának Ön is ezt a fajta életet? Csak rajtunk, egyes embereken múlik. Lehet, hogy csak cseppek vagyunk a tengerben, ám a tengerben a cseppek egyet alkotnak, és ott már a sok-sok csepp ereje összeadódik.

A feladatainkat, teendőinket nem tudjuk kizárni az életünkből – nem is ez a cél –, így meg kell tanulnunk a lehető legjobban kezelni az ezekből adódó feszült, problémásnak tűnő helyzeteket. Fontosnak tartom, hogy észrevegyük azokat a pillanatokot, amikor a szervezetünk jelzést küld számunkra. Ha ezekre tudatosan odafigyelünk, akkor megtanulhatjuk kezelni a nehezebb helyzeteket, hogy a következő hasonló szituációban már higgadtabban, összeszedettebben tudjunk reagálni.

Nem szabad megvárni azt a pillanatot, amikor a szervezetünk már végképp elfárad, és egy hirtelen jövő, veszélyes állapottal kényszerít minket pihenőre, lassításra. Tapasztalatom szerint sokan nem veszik komolyan a testük jelzéseit, és folyamatosan feszítik a saját határaikat, egészen addig, amíg például egy idegösszeroppanás vagy egy szívinfarktus nem kényszeríti őket pihenésre, odafigyelésre.

A megelőzésben fontos szerepet kap a tudatosság, illetve az elhatározás, hogy valóban akarunk-e változtatni az addigi életmódunkon. Az egyensúly megtalálásához elengedhetetlen, hogy egy kicsit más szemszögből szemléljük a történéseket, mint ahogy az is nézőpont kérdése, hogy a pohár vajon félig üres, vagy félig tele van-e. Amint tudatosan megpróbáljuk megkeresni a dolgok pozitív üzeneteit, meg is találjuk azokat.

Manapság valóban kihívás megtalálni az egyensúlyt az élet különböző területei között, de amint elkezdjük járni a tudatos utat, már nem is tűnik olyan ördögösnek, mivel a testünk-lelkünk rendelkezik elegendő mennyiségű energiával.

Figyeljünk oda magunkra, hogy ne az „ép testben épp hogy élek” elferdített modern mondást, hanem Iuvenalis ókori bölcsességét mondhassuk magunkénak, miszerint „ép testben ép lélek”!

Szeretettel:

A handwritten signature in cursive script that reads "Kelemen Livia".



Ha úgy érzi, hogy szeretne állapotfelmérésre bejelentkezni hozzám, akkor az alábbi telefonszámon tud időpontot kérni:

06 20 595 3062

Ha a gyógynövény készítmények, illóolajok, teák érdeklik, akkor kattintson a lap alján látható weboldalam linkjére, mert webshopomban a **Panarom, Györgytea és Eszterkrém** termékekre vonatkozóan az alábbi kóddal egyszeri alkalommal **15% kedvezménnyel** tud vásárolni

2020. december 31-ig:

BIOTITOK15OFF

www.biotitok.hu