

SEKRET NATURALKI



*Przewodnik po 5 porach roku
roku dla ciała duszy i umysłu*

LATO i PÓŻNE LATO

INFORMACJA O PRAWACH AUTORSKICH

E-book "SEKRET NATURALKI - przewodnik po 5 porach roku dla ciała, duszy i umysłu" to własność intelektualna chroniona prawem autorskim.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, przesyłana, rozpowszechniana, sprzedawana w całości lub w części w jakiejkolwiek formie, bez uprzedniej pisemnej zgody autora. Wszystkie znaki handlowe, logo, zdjęcia występujące w tej książce są własnością autora. Dziękujemy za szacunek i przestrzeganie tych praw.

NOTA PRAWNA

Książka ta nie jest podręcznikiem medycyny ani nie służy do diagnostyki lekarskiej. Jest tylko zbiorem informacji dotyczących leczenia wielu chorób. Sugestie zawarte w tej książce są tylko i wyłącznie informacją, która może oczywiście być wykorzystana, ale każdy organizm może reagować inaczej. Mimo podobieństw, różnimy się. Każde użycie opisanych substancji musi być skonsultowane. Autor nie ponosi żadnej odpowiedzialności za skutki zastosowania zawartych w książce informacji do leczenia przez Czytelników siebie lub osób trzecich.

Tytuł:

SEKRET NATURALKI
Przewodnik po 5 porach roku
dla ciała, duszy i umysłu

Copyright 2024 by Natalia Borczyńska
Natura Pod lupą

Fotografie autorów:
Natalia Borczyńska

Korekta: Aleksandra Hutna

Wydanie pierwsze

Książka jest objęta ochroną prawa autorskiego. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, upowszechnianie i upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

Dziękuję za poszanowanie pracy autora.

Natura Pod Lupą
www.naturapodlupa.pl / naturapodlupa@gmail.com

Spis Treści

CZEŚĆ PIERWSZA: FUNDAMENTY TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

1. Podstawy Teorii Pięciu Przemian
2. Yin i Yang: Polarność i Równowaga
3. Pięć Zasadniczych Substancji
4. Narządy

CZEŚĆ DRUGA: MEDYCYNĄ PÓR ROKU - LATO

1. Przesilenie Letnie - mądrość lata
2. Przesilenie Letnie - journaling sezonowy
3. Teoria Pięciu Przemian - Element Ognia
 - o Fizjologia Organów Ognia
 - o Organy Ognia w równowadze i nierównowadze
 - o Wskazówki sezonowe na lato związane z Elementem Ognia
 - o Wskazówki żywieniowe ~ Lato
 - o Zioła Wspierające Serce i Jelito Cienkie
4. Przepisy Zielarskie na Lato
5. Medytacje na Lato
6. Jak zoptymalizować energię latem?
7. Postanowienia na lato - checklista

CZĘŚĆ TRZECIA: MEDYCYNA PÓR ROKU - PÓŻNE LATO

1. Teoria Pięciu Przemian - Element Ziemi
 - Fizjologia Organów Ziemi
 - Organy Ziemi w równowadze i nierównowadze
 - Wskazówki sezonowe na Późne Lato związane z Elementem Ziemi
 - Wskazówki żywieniowe ~ Późne Lato
 - Zioła Wspierające Żołądek i Śledzionę
2. Przepisy Zielarskie na Późne Lato
3. Jak zoptymalizować energię Późnym Latem?
4. Postanowienia na Późne Lato - checklista
5. Podziękowanie

*Ten e-book jest
dedykowany
wewnętrznemu odkrywcy
w każdym z nas, abyśmy
mogli poznać naszą
prawdziwą naturę...*



Hej Naturalko,

Jestem Natalia Borczyńska,
mgr kosmetolog, zielarka,
fitoterapeutka, studentka
dietetyki chińskiej.

Dziękuję bardzo za zakup tego
e-booka uwielbianego przez
tysiące miłośników
naturalnego podejścia do
życia!

Na moim profilu Natura Pod Lupą, który tworzę od 2019 roku dzielę się sposobami, jak naturalnie zadbać o ciało, duszę i umysł.

Głęboko wierzę, że to właśnie zdrowe ciało, umysł i dusza tworzą wewnętrzną równowagę, która skutkuje zdrowiem

Wiem, że kiedy jesteśmy zdrowi i czujemy się dobrze, emanujemy blaskiem pochodzącym z odżywionego ciała, duszy i umysłu.

Dzięki temu zyskujemy większą pewność siebie i poprawiamy swój dobrostan.

Moją intencją jest, abyś odzyskała swoją wewnętrzną moc w pełni wykorzystując potencjał, jaki oferuje nam Matka Gaja.

Kiedy nasze serca otwierają się na Naturę, rozkwitamy.

Kiedy zakochamy się w Gai, wyjątkowe dary, które są uśpione w naszych duszach mogą się przebudzić.

Ten e-book jest zaproszeniem do życia w zgodzie z naturą, abyś mogła odkryć piękno i harmonię, które kryje w sobie każdy moment naszego istnienia.

Zakochaj się Naturze.

Zakochaj się w sobie.

Wstęp

Podróż do zdrowia i harmonii z Tradycyjną Medycyną Chińską rozpoczęła się dla mnie w momencie kryzysu zdrowotnego. Zmagałam się z bolesnymi miesiączkami, których konwencjonalna medycyna nie potrafiła rozwiązać. Szukałam rozwiązania wszędzie—próbowałam różnych diet, suplementów i konsultacji ze specjalistami. Każda nowa informacja przybliżała mnie do celu, ale nie znajdowałam całościowej odpowiedzi.

Przełomem okazało się rozpoczęcie studiów z Dietetyki Medycyny Chińskiej. Znalazłam w niej starożytną mądrość, która postrzega ciało, umysł i duszę jako jedność. W świecie pełnym zmieniających się diet i trendów, ta wiedza wydawała się ponadczasowa. Tradycyjna Medycyna Chińska kładzie nacisk na równowagę, harmonię i życie zgodne z naturalnymi cyklami.

Na początku wszystko wydawało się trudne—chińskie terminy, koncepcje Yin i Yang oraz Pięciu Elementów były dla mnie obce. Dopiero gdy zaczęłam podchodzić do tej nauki z sercem, a nie tylko umysłem, zrozumiałam, że to coś więcej niż tylko zalecenia dietetyczne.

Kluczowym momentem było spotkanie z terapeutą medycyny chińskiej, który poradził mi, bym przestała studiować teorie i poświęciła rok na odkrywanie tej mądrości w swoim własnym tempie.

Ten rok zmienił wszystko. Skupiłam się na świadomym jedzeniu, zwracając uwagę na to, co jem i jak jem. To podejście znacząco poprawiło moje samopoczucie. Wprowadziłam regularną medytację i journaling, co wcześniej mi się nie udawało, i obserwowałam, jak te zmiany wpływają na moje ciało i umysł.

Zrozumiałam, że prawdziwe odżywianie to nie tylko jedzenie. To także ludzie, których mamy wokół siebie, sposób, w jaki się poruszamy i oddychamy, oraz jak tworzymy dla siebie przestrzeń każdego dnia. To troska o siebie poprzez rytuały, które szanują cykle życia. Dzięki życiu w zgodzie z tymi rytmami znalazłam głębszą mądrość i spokój.

W dzisiejszym, zabieganym świecie kluczowe jest, abyśmy nauczyli się zwalniać i słuchać siebie oraz natury. Tradycyjna Medycyna Chińska nie jest modą ani trendem; to starożytna nauka, która ma zastosowanie w każdym czasie i miejscu. Jeśli zwolnimy i nauczymy się słuchać, odpowiedzi na zdrowe i świadome życie będą w zasięgu ręki.

Moim celem w tym e-booku jest pomóc Ci odkryć tę mądrość samodzielnie.

“Sekret Naturalki” to przewodnik do codziennej samoeksploracji. Poprowadzi Cię przez cały rok, pokazując, jak korzystać z sezonowego jedzenia, ziół, medytacji i journalingu, aby zharmonizować się z porami roku. Dzięki niemu poznasz język Tradycyjnej Medycyny Chińskiej—od zrozumienia Koncepcji Pięciu Przemian i jej wpływ na Twoje życie. Te mądrości przyniosą zdrowie i harmonię do Twojego życia.

Mam nadzieję, że ten e-book wzbudzi Twoją ciekawość do innego sposobu życia. Poznaj siebie głębiej, bądź otwarta/y na nowe odkrycia i zobacz, dokąd zaprowadzi Cię ta ścieżka...

Wprowadzenie

Liczba 5 zajmuje szczególne miejsce w mądrości Wschodu, a zwłaszcza w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Jej znaczenie opiera się na ciągłym cyklu pięciu uniwersalnych ruchów (lub pór roku) i unikalnym chi (energii) generowanym przez każdy z nich.

W TCM wszystko we wszechświecie, od największego do najmniejszego, jest pod wpływem tych ruchów. Łącznie opisują one ciągły cykl wznoszącej się i opadającej energii natury. Bycie świadomym tych cykli i zrozumienie, jak działają, stanowi sedno samodoskonalenia.

Ponieważ jesteśmy częścią natury, a natura jest częścią nas, te ruchy energetyczne opisują nie tylko wznoszenie i opadanie energii w naszym zewnętrznym środowisku, ale także energię, którą odczuwasz minutę po minucie, zdarzenie po zdarzeniu, rozmowę po rozmowie, myśl po myśli, przez cały dzień, tydzień, miesiąc, rok i tak dalej. Możesz odczuwać skutki tego fizycznie i emocjonalnie. Kiedy zharmonizujesz się z tymi cyklami, czujesz, jakby wszystko przychodziło ci z łatwością. Czujesz się dobrze zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie, jakby wszystko układało się najlepiej dla ciebie.

W pewien sposób te pięć uniwersalnych ruchów działa w naszym ciele i umyśle jak sieć, działając bez naszej świadomości – przez większość czasu. Jednak dzięki niewielkiej ilości informacji możesz stać się dużo bardziej świadomy ich obfitego wpływu.

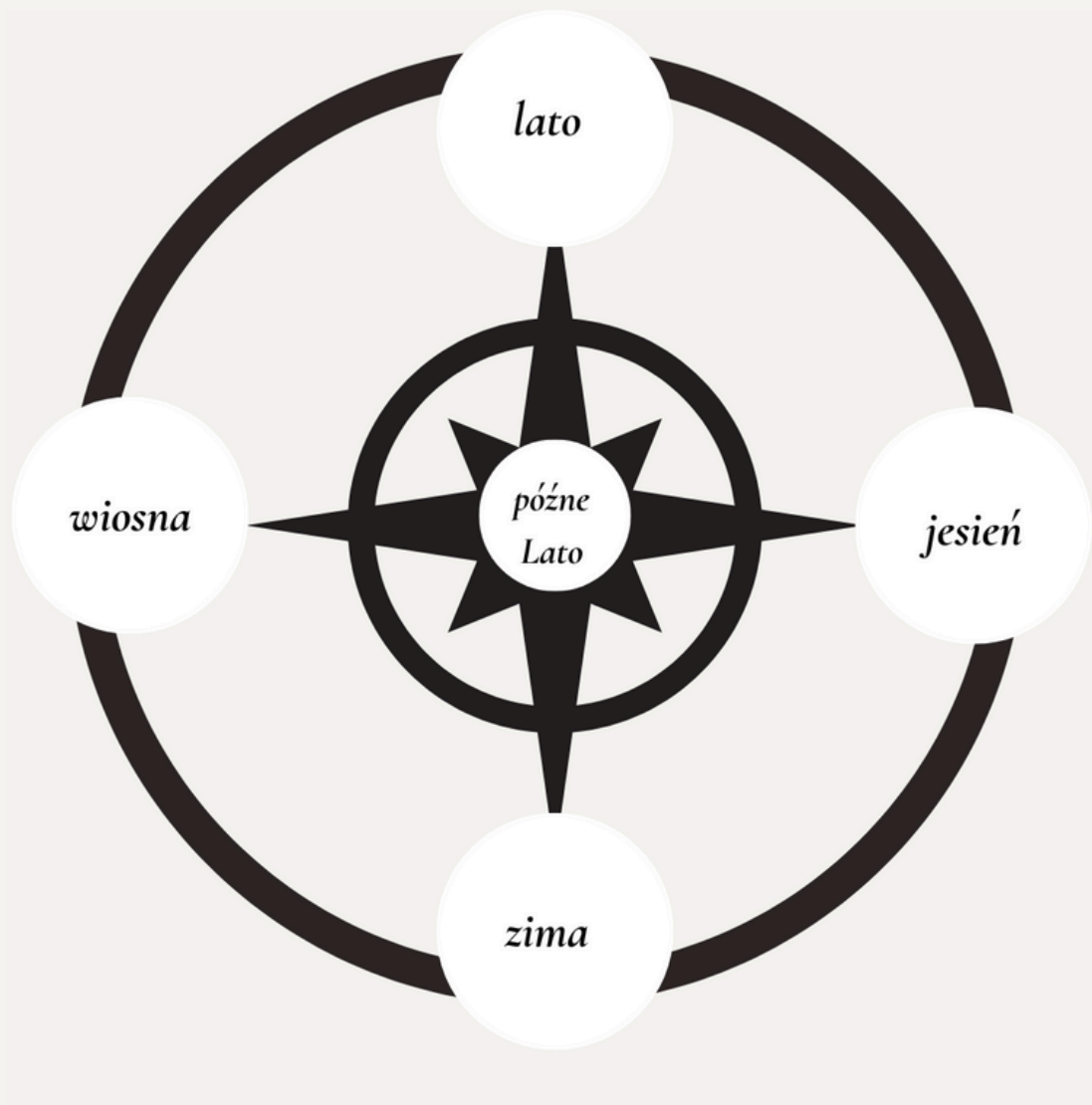
Możesz wtedy zacząć wykorzystywać te rytmy, aby strategicznie wpływać na swoje życie i je poprawiać. Sztuka polega na tym, by nauczyć się synchronizować i pozostawać połączonym.

Świadomość specjalnych komponentów każdego cyklu energetycznego i ich wkładu w utrzymanie zdrowia, szczęścia i harmonii, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz, jest pierwszym krokiem. W najlepszym wypadku tego rodzaju świadomość pomaga również wykorzystywać energie natury, aby wydobyć to, co najlepsze w innych. Ostatecznie, jeśli zmienisz sposób, w jaki rozumiesz i wykorzystujesz energię natury, zmienisz swoje życie i wniesiesz to, co najlepsze, do wszystkich, których spotkasz.

Na zachodzie jesteśmy oswojeni z czterema porami roku – wiosną, latem, jesienią i zimą. Jednak według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wyróżniamy pięć pór roku. Są to wiosna, lato, późne lato, jesień i zima

Dodatkową porą roku jest to, co na Zachodzie nazywamy babim latem, czasem, kiedy cykl produkcyjny ziemi osiąga szczyt, a następnie następuje czas spadku energii i jej magazynowania. Babie lato, piąta pora roku, jest energetycznie ważne, ponieważ zapewnia ośrodek równowagi dla pozostałych czterech.

Wzorzec sezonów przemieszcza się od wiosny do lata, do jesieni, do zimy. Późne lato znajduje się w centrum, rozciągając swoje ciągłe wpływy na pozostałe cykle. Następujący schemat tego cyklu jest okrągły, co wskazuje, że cykl jest ciągły, a każda z jego pór roku i ich unikalne energie są połączone i płyną nieprzerwanie.



Wiele odpowiedzi, których szukasz w celu poprawy swojego życia, znajduje się w twojej zdolności do opanowania przyływu i odpływu tego cyklu. To więcej niż tylko symbolika. Doświadczamy tego fizycznie każdego dnia, podążając za wschodem i zachodem słońca oraz w wahaniach energii naszego własnego ciała. W rzeczywistości doświadczamy tego we wszystkim, co robimy. Dzieje się tak, ponieważ, jak już wspomniano, nie żyjemy obok natury, jesteśmy jej integralną częścią. Wschodnia mądrość, holistyczne sztuki i medycyna rozważały wpływ tych cykli na umysł i ciało przez wieki. Jest to ich podstawa do dobrego życia.

Pięć pór roku oraz psychologiczna i fizjologiczna energia, którą dostarczają, to sposób natury na pomoc w oderwaniu się od rzeczy, które ograniczają twoją energię, kreatywność i zdolność do tworzenia życia, jakie pragniesz. To sposób natury na pomoc w akceptacji różnych zmian, które pojawiają się w twoim życiu, i na życie zgodnie z przepływem, zamiast opierać się mu.

Zasada jest prosta:

Zmień sposób, w jaki rozumiesz i wykorzystujesz energię natury, a zmienisz swoje życie.

Jak korzystać z książki?

Oto przewodnik Naturalki, skonstruowany w taki sposób, aby pomóc Ci w pełni wykorzystać energię każdej pory roku. Dzięki temu e-bookowi przekroczysz granice zwykłego doświadczania cykli natury, ucząc się, jak rozpoznawać i wykorzystywać unikalną moc każdej pory roku.

Twoja podróż rozpocznie się od synchronizacji umysłu, duszy i ciała z naturalnymi cyklami, co pozwoli Ci utrzymać harmonię przez cały rok. Nauczysz się wykorzystywać to podejście do osiągnięcia codziennych osobistych celów. Przygotuj się na to, że będziesz mogła płynnie nawigować przez wszystkie pory roku, implementując ich energię w swoim umyśle. Gdy już to opanujesz, będziesz mogła czerpać z mocy każdej pory roku. To pomoże Ci osiągnąć codzienną równowagę i konkretne umiejętności w różnorodnych sytuacjach życiowych. Ostatecznie wniesiesz więcej harmonii do swojego życia, a także pomożesz innym ją odnaleźć.

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej celem jest znalezienie harmonii poprzez dostrojenie się do naturalnego przepływu życia. Życie w lekkości oznacza, że żyję się w harmonii z naturą. To podejście wyróżnia również Ajurwedę, jogę i jest charakterystyczne dla wielu innych kultur, które przywiązują wielką wagę do uczenia się ze zmian w naturze.

Żaden wysiłek, silna wola czy siła nie będą wspierane, gdy działa się wbrew naturalnemu przepływowi natury i wszechświata. Dopiero gdy ktoś zaczyna płynąć z naturalnymi siłami życia i wszechświata, może zacząć odkrywać głęboki spokój, radość i ciszę, które w nim rezydują.

Na zachodzie jesteśmy oswojeni z czterema porami roku – wiosną, latem, jesienią i zimą. Jednak według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej wyróżniamy pięć pór roku. Są to wiosna, lato, późne lato, jesień i zima

Każda z pięciu pór roku łączy się z elementem, który pomaga zrozumieć, jak działa energia danej pory roku. Zrozumienie tych elementów pomaga dostrzec, na co należy zwrócić uwagę we własnych wzorcach zachowania, zarówno w konkretnej porze roku, jak i w każdym innym momencie życia.

W sekcji I tego e-booka zgłębisz fundamenty Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, aby lepiej zrozumieć jej język. Każdy rozdział, który odpowiada konkretnej porze roku, jest zakończony użytecznymi ćwiczeniami (sezonowe medytacje, sezonowy journaling i checklista postanowień), które pomogą Ci w praktyce zastosować główne koncepcje z danego rozdziału. Aby w pełni wykorzystać potencjał każdej pory roku, konieczna jest regularna praktyka, ponieważ to właśnie w niej tkwi sekret osiągnięcia korzyści.

Jak korzystać z sezonowego Journalingu?

W tym e-booku znajdziesz narzędzie, które stanie się Twoim nieocenionym wsparciem przez cały rok - Journaling Sezonowy. Jest to sposób na lepsze zrozumienie siebie, osiągnięcie równowagi między różnymi aspektami życia i skoncentrowanie się na swoim rozwoju osobistym.

Journaling Sezonowy zawiera zestaw pytań, które pomogą Ci zrozumieć, jak skierować swoją energię w nadchodzącej porze roku. Te pytania skierują Twoją uwagę na różne obszary życia: relacje, pracę, dbanie o siebie (self-care) oraz zaangażowanie społeczne lub ekologiczne. W ten sposób unikasz nadmiernego skupienia na jednym obszarze życia, co pomaga w osiągnięciu lepszej równowagi.

Praktyka Journalingu Sezonowego opiera się na 6-cio tygodniowych cyklach, które odpowiadają zmianom pór roku (równonoc wiosenna, przesilenie Letnie, równonoc jesienna i przesilenie Zimowe). Zatrzymując się regularnie, masz szansę ocenić swoje postępy we wszystkich obszarach życia.

Jeśli zboczysz z kursu, możesz wrócić na właściwą ścieżkę. Możesz dostosować swoją praktykę Journalingu Sezonowego do własnych preferencji - np. ilości czasu, jaki posiadasz. Jeśli masz niewiele czasu, polecam Ci szybkie czytanie pytań przed snem i zaufanie swojej podświadomości, że to ona znajdzie odpowiedzi. Możesz również łączyć pytania z codziennymi czynnościami, takimi jak: podróżowanie do pracy, ćwiczenia czy codzienny prysznic. Jeśli masz od 10 do 30 minut, możesz lepiej wykorzystać Journaling Sezonowy. Możesz integrować go z sesjami jogi, siedzącymi medytacjami, pisaniem w dzienniku lub medytacjami podczas spaceru. Każda z tych opcji pozwala na bardziej pogłębioną pracę nad sobą.

Journaling Sezonowy jest narzędziem, które pomoże Ci:

- Połączyć się z obecną porą roku i jej energią;
- Zastanowić się nad tym, jak chcesz wykorzystać swoją energię oraz energię danej pory roku i ustalić intencje na nadchodzący sezon;
- Oceniać swoje osiągnięcia i uczyć się z doświadczeń poprzedniej pory roku;
- Określać najlepszy moment na zasiew nowych intencji, aby dać im szansę na wzrost i rozkwit;
- Dostroić swoją energię do dominującej energii pory roku, aby osiągnąć harmonię.

Journaling Sezonowy pozwoli Ci kontemplować, działać i rozwijać się zgodnie z naturalnym rytmem życia i Natury. To narzędzie do głębszego zrozumienia siebie i osiągnięcia spokoju oraz harmonii w codziennym życiu.

Przesilenie Letnie

20-23 czerwca

Mądrość lata

Przesilenie letnie to brama do drugiej połowy roku. Jest to ognisty, żyzny, tryskający energią, namiętny czas, gdy obfitość Matki Gai wydaje się nie mieć końca. Energetycznie przesilenie letnie jest jak pełnia księżyca - pełne możliwości.

Podczas przesilenia letniego słońce dojrzało w pełni, a ziemia jest najbardziej żyzna i wydajna. Jest to szczytowy moment, który można porównać z owulacją w cyklu miesięczkowym. Teraz ziemia jest tak dojrzała, jak pełnia księżyca i olśniewa nas swoją zdolnością do rodzenia piękna: kwiaty na słońcu, woń jaśminu niesiona na wietrze, jaskółki krążące przez błękitne niebo i dojrzewające na krzaku owoce. W niektórych tradycjach macierzyństwo i matczyzny aspekt Bogini są czczone właśnie w tym żyznym czasie.

Jest to podwójne święto: oprócz celebrowania mocy słońca, witamy również powrót ciemności. Ekspansja światła, która rozpoczęła się podczas przesilenia zimowego w grudniu, osiąga pełnię podczas przesilenia letniego, a potem moce słońca zaczynają słabnąć. Stopniowo dni zaczną się skracać, a noce wydłużać. Zaczyna się narastający cykl ciemności.

Podczas przesilenia letniego następuje zmiana energii ziemi. Przechodzimy od słońca do księżyca, od yang do yin, od światła do ciemności, od ognia do wody, od działania do kontemplacji i od zewnętrznego do wewnętrznego. Gdy zaakceptujemy i rozluźnimy się w tej transformacji, okaże się, że jest ona pełna możliwości. Od teraz do przesilenia zimowego jest czas na inkubowanie pomysłów, spędzanie czasu na rozważaniu, które nasiona chcemy pielęgnować w ciemnej połowie roku, gotowe wypuścić nowe zielone pędy wiosną. Druga połowa roku to nie czas na działanie; to czas na snucie naszych pomysłów.

Naturalne jest chcieć, aby lato trwało wiecznie, i wielu z nas odczuwa żal, gdy się kończy. I chociaż w momencie przesilenia letniego lato jeszcze się nie skończyło, ciepłe, słoneczne dni są jeszcze przed nami, jednak stopniowo dni będą się skracać, a noce wydłużać. Podczas przesilenia zimowego w grudniu z całego serca witamy powrót słońca i odrodzenie światła. Podczas przesilenia letniego nie czujemy takiej ekscytacji wobec powitania narastającego cyklu ciemności. Równoważymy to, pamiętając, że ciemna połowa roku daje nam możliwość zrobienia inwentaryzacji, zaplanowania i wykluwania pomysłów, gotowych do wydania na świat podczas następnej wiosny i lata w sezonie wegetacyjnym.

Journaling - przesilenie letnie

KTO WNOSI SŁOŃCE (RADOŚĆ/CIEPŁO) DO
MOJEGO ŻYCIA I JAK OKAZUJĘ IM WDZIĘCZNOŚĆ
ZA TO?

KTO ROZPALA MÓJ " WEWNĘTRZNY OGIEŃ"?

W JAKI SPOSÓB SPĘDZĘ Z NIMI CZAS TEGO LATA?

Lato

*“Latem świeci słońce i obficie pada deszcz.
Energia niebios zstępuje,
a energia ziemi wznosi się -
dochodzi do połączenia nieba i ziemi.
Dzięki temu rośliny dojrzewają i owocują,
pojawia się mnóstwo zwierząt”*

Lato (element Ognia) to najgorętszy i najsuchszy okres w roku. To czas, gdy dni są długie i gorące, a noce krótkie i ciepłe. W tradycyjnym systemie element Ognia obejmuje cztery narządy:

- serce,
- jelito cienkie,
- osierdzie,
- potrójny ogrzewacz.



Przeczytaj całość

To był fragment e-booka “ Sekret Naturalki - przewodnik po 5 porach roku dla ciała, duszy i umysłu”. Aby zapoznać się z całą treścią [KLIKNIJ TUTAJ I ZAMÓW.](#)



Dziękuję

W powstanie “Sekret Naturalki” włożyłam ogrom czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minął rok, w czasie którym krok po kroku doświadczałam każdej pory roku zbierałam wszystkie informacje, testowałam sezonowe przepisy i rytuały. Wszystko ułożyłam w spójną całość, aby przysłużyły również Tobie

Dziękuję za zakup i przeczytanie tej części e-booka, która dotyczy LATA i PÓŹNEGO LATA. Zachęcam do sprawdzenia pozostałych: WIOSNY, JESIENI i ZIMY.

Życzę Ci ZDROWIA I RÓWNOWAGI w swoim życiu. Miej ten przewodnik stylu życia zawsze pod ręką. Mam nadzieję, że ten e-book zabierze Cię w podróż samoeksploracji, która pomoże Ci poczuć głębokie połączenie ze sobą samym.

Niech to połączenie pozwoli Ci uzyskać głębokie źródło energii i mądrości, które wzmocni Cię w sposób pełen miłości, współczucia i troski wobec siebie, swoich bliskich oraz tej pięknej planety, która obraca nas przez pory roku.

Dziękuję, że jesteś,
Twoja Naturalka

