

p o l e c a
zwierciadło

psychologia dla ciebie

sens

nr 06 (153) CZERWIEC 2021 cena 13,99 zł (w tym 8% VAT)

KASIA NA KRZYŻYS
PRZECIWI
WYPALENIU

NACJE MAJĄ
SWOJE RACJE
KOREA

ZJAWISKO
SZEPTUCHY

Natalia
KUKULSKA
Odpuszczaj,
wybaczaj,
poddawaj się

TEMAT NUMERU

**Czuli
kochankowie**
CZYLI JAK OKAZYWAĆ SOBIE MIŁOŚĆ

*Jedz, śpij,
ruszaj się*
NA ZDROWIE
14 STRON

DOBRY ZWIĄZEK
SPOSÓB
NA ZAZDROŚĆ

ROZWÓJ
CZY JESTEŚ
UZALEŻNIONY
OD SMARTFONA?

PSYCHOASTROLOGIA
ARCHETYP
BLIŹNIAT

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869
0 6 >
9 771897 443102



[R O S A D I A]

naturalne kosmetyki z różą

DLA KAŻDEJ KOBIETY

www.sylveco.pl



I znowu w siodle

Pamiętacie może mój majowy wstępniak, w którym samą siebie (i Was przy okazji) usiłowałam zmobilizować do tego, żebyście jeszcze trochę wytrzymali? Nie wiem jak u Was, ale u mnie już nastąpiła poprawa. Uśmiech wrócił na twarz, a okulary słoneczne na nos – i choć wcale nie są różowe, to świat wygląda przez nie o wiele lepiej. Myślę, że duża w tym zasługa słońca, zieleni i coraz cieplejszych wieczorów, ale też tego, że pozwoliłam sobie na tamto zmęczenie, niechęć i niezadowolenie. Bo jak słusznie zauważa w tym numerze Kasia Miller, w naszej kulturze nie ma zgody na „nie daję rady”. Gdy tylko tak powiemy, zaraz sami siebie – a i inni nas – strofujemy, że przecież w porównaniu z innymi i tak mamy dobrze, żeby nie powiedzieć luksusowo. A przecież każdy nie daje rady na swój sposób, i ma do tego prawo.

Ewa Klepacka-Gryz w odpowiedzi na list jednej z czytelniczek, która pisze, że chciałaby coś zmienić w swoim życiu, ale nic nie robi – nazywa taką niemoc typowym zatrzymaniem się przed nowym. „W dawnych czasach, kiedy ktoś wybierał się w daleką podróż, tuż przed wyruszeniem siadał i przez chwilę siedział nieruchomo” – przypomina. To piękna metafora przemiany, jaka może

stać się naszym udziałem, jeśli okażemy sobie czułość. Niemoc otwiera bowiem drzwi do wyjątkowej przestrzeni, w której sami możemy się sobą zaopiekować. Podarować sobie czas tylko dla siebie, taki „quality time”, w którym słuchamy swoich potrzeb i na nie reagujemy. Karmimy się, śpimy czy ruszamy we własnym tempie. I nie zapominamy o przyjemnościach.

W czerwcowym SENSie dużo miejsca poświęcamy czułości wobec siebie i innych. Mówi o niej pięknie nasza okładkowa bohaterka, Natalia Kukulska. Co znaczy dla niej zwrot „być czułą dla siebie”? „Odpuszczając, dawać sobie przyzwolenie na bycie swoją gorszą wersją, nie mieć do siebie żalu i nie stawiać sobie ciągłych wymagań”.

Kilka dni temu oglądałam film o znaczącym tytule „Coś się kończy, coś zaczyna”. Jest tam scena, w której główna bohaterka – by uspokoić spodziewającą się dziecka siostrę – proponuje jej pewną wizualizację. Zamknij oczy, wyobraź sobie, że idziesz łąką. Na jej końcu wśród drzew dostrzeżasz furtkę, która prowadzi do cudownego ogrodu. Próbujesz ją otworzyć, ale jest zamknięta. Na szczęście po chwili zdajesz sobie sprawę, że klucz do niej jest w twojej kieszeni. I że zawsze tam był. **IS**



ZDJEŃCIE: KRZYSZTOF OPALUSKI | MAKIJAŻ I FRYZJURY: ANETA KACPRZAK | STYLIZACJA: DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA

JOANNA OLEKSYK
REDAKTOR NACZELNA



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

8 Psychonewsy

Inspiracje, rozwojowe wskazówki, ćwiczenia oraz filmy i seriale

18 Postać z SENSEm Natalia Kukulska

Coraz łatwiej odpuszcza kontrolę

TEMAT NUMERU CZULI KOCHANKOWIE

24 Nie poganiaj mnie Seksualności kobiet,

które „czują za bardzo”, przygląda się terapeutka Katarzyna Kucewicz

28 Dobra w łóżku znaczy dobra dla siebie

Seksuolożka Roberta Rossi radzi, jak zaopiekować się sobą w seksie

32 Z czym czujesz się OK?

Rozmowa z koordynatorkami intymności: Kają Wesołek i Anną Zabrodzką

36 Czuję twój wzrok

Do wspólnej nauki dotyku zachęca trener biodnazy Christiano Martins

RELACJE

38 Dobry związek

Psycholog dr Robert L. Leahy o sposobach na zazdrość

42 Wychowanie z SENSEm

Jak wspierać maturzystę, pytamy wykładowcę Mikołaję Marcełę

46 Nacje mają swoje racje

Koreańska wiara w sukces

PRACA

50 Mentorki Olimpijka i najwybitniejsza polska amazonka Wanda Wąsowska

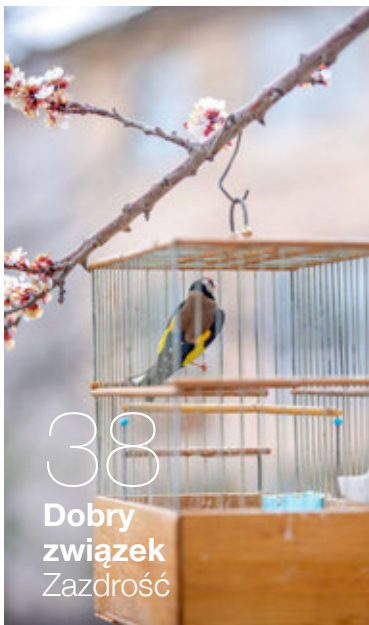
ROZWÓJ

54 Zdrowie psychiczne Psychoterapeutka Monika Kotlarek bada osobowość borderline



18

Natalia Kukulska
„Szczęśliwa mama to kobieta spełniona”



38
Dobry związek
Zazdrość



62
Kasia na kryzys
Zrób coś dla siebie

NA OKŁADCE NATALIA KUKULSKA ZDJĘCIE ALDONA KARCOZMARCZYK/VAN DORSEN ARTISTS PROJEKT OKŁADKI MACIEJ KAŁKUS

psychologia dla ciebie

sens

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa, tel. (22) 312 37 12, sekretariat@grupazwierciadlo.pl, e-mail: pierwsza litera imienia. nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTOR NACZELNA

JOANNA OLEKSZYK

dyrektor artystyczny Maciej Kałkus
sekretarz redakcji Monika Stachura
korekta Beata Saracyń
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotograf Anna Berezka, Magdalena Sobotka

redakcja

Joanna Derda

współpracownicy

Krzysztof Boczek, Martyna Harland, Katarzyna Kazmierowska, Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller, Karolina Morełowska-Situk, Ewa Nowak, Aleksandra Nowakowska, Beata Pawłowicz, Robert Rient, Hanna Samson, Grażyna Torbicka, Marta Urbaniak, Mariola Wiktor, Julia Wollner, Dominika Zaslona-Dukielska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes Adam Popielski

dyrektor zarządzający

Robert Małaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk

sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektor Anna Szaluś

zespół Ewa Pietrzykowska,

Anna Ruskowska (zastępca)

PROMOCJA I MARKETING

dyrektor Justyna Ogłozńska

PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski

opracowanie kolorystyczne

Paweł Sulisz, Piotr Szczerski

DRUK I OPRAWA

Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.

PRENUMERATA

Burda Publishing Polska Sp. z o.o.,

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,

Infolinia: 22 360 37 77,

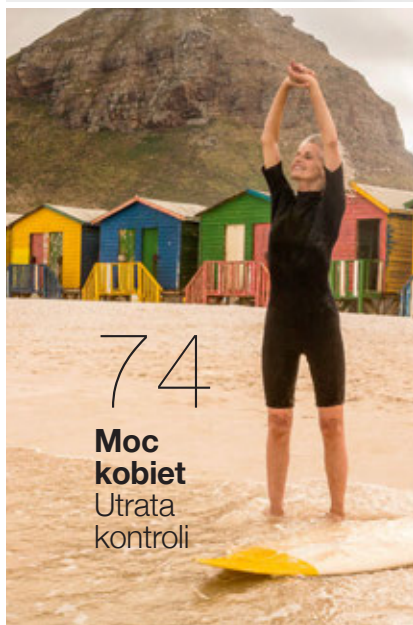
e-mail: bok@burdamedia.pl

nr rachunku ING Bank Śląski S.A.

04 1050 0086 1000 0090 3172 2706

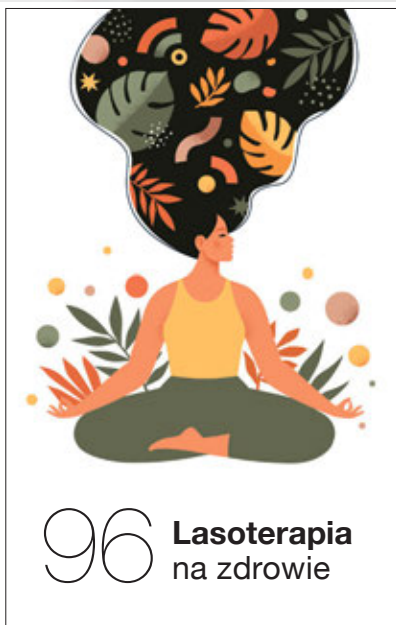
24

Temat numeru
Czuli kochankowie



74

Moc kobiet
Utrata kontroli



96

Lasoterapia
na zdrowie

58 W szponach nałogu

Terapeuta Robert Rutkowski o uzależnieniu od smartfona

62 Kasia na kryzys

O sposobach na większe i mniejsze wypalenie rozmawiamy z psycholożką Katarzyną Miller

66 Zjawisko

Jak w XXI wieku funkcjonują podlaskie szeptuchy

70 Psychoastrologia

Archetyp Bliźniąt

74 Moc kobiet

Nowa rubryka Ewy Klepackiej-Gryz

78 Informator

o warsztatach rozwoju

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

80 Wywiad

Monika Lewicka i Katarzyna Szymańska przygotowują wystawę do oglądania i dotykania

84 Zdarzenia

Warto posłuchać i zobaczyć

86 Filmoterapia

O filmie „Na rauszu” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

89 Recenzje

Książki z SENSEm

JEDZ, ŚPIJ, RUSZAJ SIĘ

92 Ucieczka przed dinozaurem

Aktywności fizycznej potrzebuje nie tylko ciało, ale i mózg

96 Zanurkuj w zieleń

O kąpielach leśnych rozmawiamy z dr Katarzyną Simonienko

100 Przy zgaszonej świeczce

Nie odwekaj pójścia spać – radzi psycholożka Hanna Samson

104 Zanim poczujesz wiertło

Dieta na zdrowe zęby

ŚWIADOME ŻYCIE

106 Para w wewnętrznej podróży

Ewelina Wojdyło i Janusz L. Wiśniewski w podróży przedślubnej do Nowej Zelandii

110 Kobiety kobietom

Projektantka Maja Kotala i jej projekt „Szyjemy razem”

114 Bliżej natury

Trendy w zgodzie z przyrodą

SENS w wersji elektronicznej na
zwierciadlo.pl/sklepcyfrowy/



Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA ultraSKY volume 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym także korzystanie nie

może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuźne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega PT. sprzedawców, że sprzedają aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadlo Sp. z o.o. ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody,

rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawie uzasadnione interesy administratora. **Odbiory danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo zgądaniasprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu**
Następny SENS ukaże się 8 czerwca
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

Przyjemnie jest czuć radość, entuzjazm, nadzieję; trudniej: smutek czy niemoc. Do tego stopnia, że potocznie nazywamy je emocjami negatywnymi i jak wynika z waszych listów – wolimy je wypierać. Jednak wszystkie one są nam potrzebne! Psycholożka **EWA KLEPACKA-GRYZ** radzi, jak je przeżyć w bezpieczny sposób



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych,
trenerka warsztatów
rozwojowych dla kobiet;
www.terapiavia.com



OGARNEŁA MNIE POTWORNA NIEMOC

Niektórzy ludzie nie mogą znaleźć celu w życiu i wciąż szukają swojej największej pasji. Ja mam z kolei całkiem inny problem: mam bardzo wiele pasji, zainteresowań, którymi mogłabym się zająć, tylko... No właśnie. Aktualnie poszukuję nowego zajęcia, więc teoretycznie mam więcej czasu na rozwijanie swoich zainteresowań. Tylko że w praktyce jest zupełnie inaczej. Czas przecieka mi przez palce: śpię, potem jem śniadanie, zaczynają się lekcje zdalne syna, nie mogę się w sobie zebrać, ledwo się obejrzę, a już jest wieczór. Ogarnęła mnie jakaś potworna niemoc, powinnam coś ze sobą zrobić, ukierunkować się, codziennie rozwijać się w jakimś obszarze. Nie wiem, jak to przetrwać. Czy może to mieć związek z podświadomym stresem z powodu konieczności szukania nowej pracy, sytuacji w domu? Najczęściej uciekam w sen albo książki, wręcz „otulam się” nimi. Wtedy przez chwilę czuję się bezpiecznie. Jak to przetrwać?

Pozdrawiam

Ola

Olu,

to, co się z tobą dzieje, to typowe zatrzymanie przed nowym. W dawnych czasach, kiedy ktoś wybierał się w daleką podróż, tuż przed wyruszeniem siadał i przez chwilę siedział nieruchomo. Miało to swój głęboki sens. Dziś, w dobie pandemii, niepewności jutra i braku poczucia bezpieczeństwa każde nowe (także nowa praca) to jak daleka podróż. Nic dziwnego, że twoje ciało potrzebuje otulenia, żeby nabrać sił. Potrzeba powinności zrobienia czegoś ze sobą, bezustannego rozwijania się – ma dziś cechy uzależnienia, czyli ucieczki przed czuciem. Twoje pasje nie znikną, widocznie teraz inne rzeczy są ważniejsze. Nie szukaj

powodów, dla których twoje życie koncentruje się aktualnie na spaniu, czytaniu i pomaganiu synowi w lekcjach. Widocznie tak ma być. Jestem pewna, że skoro jesteś osobą o wielu pasjach, z pewnością nie przegapisz momentu, kiedy pojawi się ochota do działania. Czy pasje są dla ciebie tak samo ważne jak praca? Może właśnie z twojej pasji wyłoni się nowe zajęcie? Znasz powiedzenie: „Rób to, co kochasz, i rób to z miłością, a będziesz, kim zechcesz”? Pozwól sobie na zatrzymanie, celebrowanie potrzeby przyjemności, odbudowuj wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i czekaj, aż pojawi się nowe.

JAK TO WSZYSTKO POUKŁADAĆ?

Od grudnia jestem w ciągłym napięciu i stresie. Po kilkunastu latach dowiedziałam się, że mam endometriozę, do tego doszła insulinooporność, początek dyskopatii szyjnej, a poza tym wszystkim szumy uszne i zaburzenia snu. Do tego przez 1,5 roku trzy razy zmieniałam leki na endometriozę, mam wygasłe libido, problemy ze snem oraz inne efekty uboczne środków farmakologicznych. Jak to wszystko poukładać sobie w głowie i wieść szczęśliwe życie? Próbowałam znaleźć odpowiednie miejsce na wakacje, lecz teraz mogę co najwyżej poszukać apartamentu z aneksem kuchennym i być przywiązana do kuchni. Nie należę raczej do optymistów, a w obecnej sytuacji realizm zamienia się w pesymizm. Poddaję się, bo wiem, że nie ma co się oszukiwać i sytuacja jest niekorzystna. Ludzie wokół nie pomagają mi – często słyszę, że to wina mojego podejścia, że wystarczy to zaakceptować... Niestety akceptacja to jedno, a życie według nowego grafiku to drugie. Czasem nawet myślę, że wolałabym mieć raka, bo to przynajmniej można wyleczyć. Byłam już u psychologa, ale nie jestem zadowolona z podejścia poznawczo-behawioralnego. W załamaniu nerwowym nie chcę mieć kontaktu z nikim ani nad sobą pracować, a takich momentów jest ostatnio mnóstwo.

M.



Droga M.,

jak piszesz, twoje problemy zdrowotne, a właściwie ich diagnoza pojawiła się w grudniu. Zatem jesteś na początkowym etapie żałoby – żaloby po utracie zdrowia, dobrego samopoczucia, dotychczasowego sposobu życia... Każda strata jest jak śmierć kogoś bliskiego, bardzo boli i na początku trudno jest się z nią pogodzić. To zupełnie naturalne, że jest w tobie mnóstwo emocji: złości, żalu, lęku, bezsilności czy poczucia niesprawiedliwości. Na dodatek masz wrażenie, że inni ludzie cię nie rozumieją, za to prześcigają się w dawaniu tzw. dobrych rad – a to sprawia, że czujesz się z tym wszystkim jeszcze bardziej sama. Pytasz, jak poukładać to sobie w głowie i żyć szczęśliwie. Przede wszystkim warto zacząć od układania sobie w sercu, czyli przeżycia tych wszystkich emocji i robienia tego, co ci dyktują. Kiedy masz ochotę płakać – płacz; kiedy złość zmusza cię do walenia pięściami w poduszkę – zrób to. Bądź przy swoich emocjach do momentu,

kiedy poczujesz spokój. To będzie pierwszy znak, że pora na działanie. Wiedza i zaufanie do lekarza pomagają poradzić sobie z chorobą. Ale tylko wiedza rzetelna, a nie każda zaczerpnięta z Internetu! Możesz np. poszukać informacji na forach dla osób z endometriozą czy insulinoopornością. Tam też być może znajdziesz namiary na godnego polecenia lekarza. Czyli kolejno: przeżycie żaloby po stracie i emocji z nią związanych, zdobycie informacji o chorobach i wsparcia. Możesz również wybrać się do masażysty albo terapeuty manualnego, który popracuje z twoim ciałem i uwolni napięcie stresowe związane z chorobą. Ostatnim krokiem będzie nauczenie się życia na nowo, czyli z uwzględnieniem ograniczeń związanych choćby z dietą w insulinooporności. Pamiętaj, że zawsze masz wybór: możesz narzekać i złościć się, dlatego to przytrafiło się właśnie tobie, albo możesz wziąć swoje zdrowie i życie we własne ręce.

>

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
PISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl

reklama



POLSKI INSTYTUT
ERICKSONOWSKI

PSYCHOTERAPIA

rodzina, małżeńska, par, indywidualna, grupowa

www.p-i-e.pl

Znajdujemy indywidualne rozwiązania...



CIĄGLE SIĘ PORÓWNUJĘ

Piszę w sprawie, która bardzo mnie męczy. Mam w sumie fajne życie, mąż zarabia dużo, ja pracuję w zasadzie hobbystycznie na 1/8 etatu i zarabiam grosze, ale to dla nas żaden problem. Opiekuję się dwójką dzieci, które teraz, wiadomo, uczą się zdalnie, więc jest z nimi trochę pracy. Problem w tym, że choć mały wymiar pracy to mój wybór, nikt mi nic nie narzuca, to ciągle porównuję się z innymi. Mam w rodzinie szwagierkę, która, gdy się spotykamy przy okazjach rodzinnych, zawsze podkreśla to, jak bardzo jest zajęta. Miałam taki czas, że każdego dnia mi się to przypominało i myślałam o niej. Teraz mam tak, że nieustannie obserwuję sąsiadkę, która, jak zauważyłam, dorabia w weekendy i ogólnie sporo pracuje, i zastanawiam się ciągle, czy ja nie jestem gorsza...

Agata

Droga Agato,

bardzo mnie ciekawi, dlaczego takie atrakcyjne jest dla ciebie bycie stale zajęтым. Tak jak sąsiadka czy szwagierka. Patrzysz na te kobiety i czegoś im zazdrościsz, uważasz, że w czymś są od ciebie lepsze? W czym? Kiedy po raz pierwszy przeczytałam twój list, natychmiast w głowie pojawiło mi się określenie: „abonent czasowo niedostępny”. Ktoś, kto jest ciągle zajęty albo przynajmniej sprawia takie wrażenie, może wydawać się kimś bardzo ważnym, potrzebnym, wartościowym. Kimś, o kogo się zabiega i z czym zdaniem się liczy. W zestawieniu z taką osobą ktoś, kto pracuje na 1/8 etatu i „tylko” opiekuje się domem i dwójką dzieci – może wypaść słabo. Ale to nieprawda. Osoby, które sprawiają wrażenie wiecznie zajętych, będące ciągle w „robieniu”, często uciekają od czegoś, kogoś albo od swoich uczuć. Piszę o tym nie po to, by kogokolwiek oceniać, ale żeby pokazać, że ich życie może pozornie wydawać się doskonałe. Naprawdę jest dla ciebie tak ważne, żeby być postrzeganą jako osoba bardzo zajęta? Czy kobiety w twojej rodzinie były bardzo zajęte?

Skąd bierze się twoja potrzeba porównywania? To tak jakbyś stale wzrok i uważność miała skierowane na zewnątrz. Spróbuj zmienić

obiekt: stań przed lustrem i popatrz na siebie. Kim jest ta osoba w lustrze? Popatrz na nią z czułością i miłością. Nie oceniaj samej siebie z punktu widzenia tego, ile robisz, tylko kim jesteś. Jaką jesteś kobietą, żoną, mamą, przyjaciółką, córką? W której z tych ról czujesz się najlepiej? Zacznij od tego, żeby przede wszystkim być i mieć w tym byciu satysfakcję. Dopiero w drugiej kolejności zajmij się działaniem.



AUTORZY LISTÓW OTRZYMAJĄ
ZESTAW KOSMETYKÓW AA WINGS OF COLOR.
WWW.KOSMETYKIAA.PL



ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI | ISTOCK, MATERIAŁY PRASOWE.



„Na zawsze” składa się z wielu „teraz”

Emily Dickinson

INSPIRACJE NA CZERWIEC

Pożywka dla głowy

Konsultantka kulinarna i promotorka kuchni roślinnej **JULIE MORRIS** przekonuje, że nawet niewielkie zmiany w diecie mogą znacząco podnieść sprawność umysłu. O tym, co smakuje naszemu mózgowi, pisze w książce „Smart Plants. Jak wykorzystać naturalne nootropiki, by usprawnić myślenie, koncentrację i pamięć”



Zacznijmy od nazwy. Wywodzi się ona z greckiego, słowo *nous* oznacza „umysł”, a *tropos* – „obrócenie”, lub „zmiennę”. Innymi słowy – nootropik to substancja zmieniająca umysł, pobudzająca procesy poznawcze, która ma moc poprawiania sposobu myślenia, odczuwania i funkcjonowania. Nootropiki są w użyciu od tysiącleci we wszystkich zakątkach świata, czy to by wzmocnić wytrzymałość i wyostroszoną uwagę podczas polowania bądź bitwy, czy by podnieść poziom świadomości i mieć lepszą więź ze światem na poziomie duchowym. Współczesne postrzeganie nootropików jako substancji wspomagających procesy poznawcze jest jednak stosunkowo nowe.

Początki badań nad środkami wspomagającymi układ nerwowy sięgają lat sześćdziesiątych XX wieku. Rumuński psycholog i chemik Corneliu Giurgea użył terminu „nootropik” w 1972 roku – kilka lat po tym, jak opracował Piracetam, czyli związek wspomagający pamięć. Urodzony w 1923 roku w Bukareszcie dr Giurgea poświęcił zawodowe życie na badanie ewolucji człowieka i opracowywanie metod wspomagania jego rozwoju. Udało mu się nie tylko przyciągnąć uwagę do idei optymalizacji funkcji mózgu, lecz także wprowadził koncepcję wspierania procesów poznawczych do świata chemii. Opracował listę cech charakterystycznych odkrytych przez siebie substancji, które nazwał „pięcioma zasadami nootropików” (1. wzmacniają pamięć i zdolność uczenia się, 2. wzmacniają trwałość wyuczonych zachowań wspomnień,

10 NAJLEPSZYCH NATURALNYCH NOOTROPIKÓW

● **Kakao – „ziarno szczęścia”**

Poprawia nastrój (oraz łagodzi depresję i stany lękowe).

Wzmacnia pamięć i zdolność uczenia się, wspomaga koncentrację. Jest bardzo silnym neuroprotektorem.

● **Matcha – „herbata, która pozwala zachować spokój i robić swoje”**

Jest źródłem wyciszonej energii. Łagodzi niepokój i stany lękowe, dobrze wpływa na ogólne samopoczucie. Wzmacnia motywację i koncentrację. Poprawia pamięć i inne funkcje poznawcze, wspiera twórcze i płynne myślenie. Jest silnym neuroprotektorem.

● **Soplówka jeżowata – „grzyb inteligencji”**

Może być pomocną w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych. Ma bardzo silne działanie neuroprotektoryjne. Działa wspomagająco w zaburzeniach snu. Wspomaga regenerację nerwów, łagodzi depresję i stany lękowe. Poprawia pamięć, uwagę i zdolność uczenia się. Wspiera funkcje poznawcze. Zwiększa neuroplastyczność i neurogenezę.

● **Reishi (lakownica żółtawa) – „polisa na zdrowie”**

Wycisza, łagodzi napięcia i stany lękowe. Wspomaga redukcję stresu i zdrowszy sen. Wzmacnia pamięć i zdolność uczenia się. Ma silne działanie neuroprotektoryjne i oczyszczające.

● **Jagody goji – „jagody dobrostanu”**

Wzmacniają pamięć i zdolność uczenia się, wpływają korzystnie na ogólny dobrostan. Chronią barierę krew-mózg przed ekscytotoksycznością i szkodliwym działaniem innych neurotoksyn. Wspomagają neurogenezę.

● **Fioletowe owoce jagodowe – „owoce pamięci”**

Wspomagają rozwiązywanie problemów, uczenie się i pamięć. Mają silne właściwości neuroprotektoryjne i przeciwdziałają starzeniu się. Wspomagają płynność myślenia. Poprawiają koordynację ruchową i równowagę. Wzmacniają koncentrację i uwagę. Zwiększają potencjał neurogenezy.

● **Różeniec górski – „moc”**

Redukuje zmęczenie i zwiększa zasoby energii. Wspomaga zrównoważony nastrój i poczucie dobrostanu, poprawia kondycję. Poprawia koncentrację i motywację.

● **Ashwagandha (witania ospała) – „zioło zadowolenia i wyluzowania”**

Zmniejsza napięcia. Jest naturalnym antydepresantem oraz redukuje stres poprzez wyrównywanie poziomu hormonów (głównie kortyzolu i insuliny). Łagodzi poczucie wyczerpania i chroniczne zmęczenie psychofizyczne. Pomaga zwalczyć bezsenność wywołaną stresem. Wzmacnia kondycję i odporność. Wspomaga powrót do formy po przeżytym stresie i wyjście ze stanu wypalenia. Wspiera pamięć, uwagę i koncentrację.

● **Kurkuma (ostrzyż długi) – „złoty korzeń ochrony”**

Ma mocne działanie przeciwzapalne. Jest silnym przeciwutleniaczem. Zwalcza stres, poprawia nastrój, redukuje depresję. Może poprawiać pamięć.

● **Cytryniec chiński – „jagoda koncentracji”**

Wycisza, redukuje stres, łagodzi stany lękowe. Wspomaga długi i zdrowy sen. Wzmacnia aktywność psychiczną. Poprawia pamięć, uwagę, pozwala osiągać lepsze wyniki w pracy, przyspiesza reakcje. Działa neuroprotektoryjnie.

3. chronią mózg przed uszkodzeniami, 4. zwiększają skuteczność korowych/podkorowych mechanizmów kontroli, 5. nie powinny wywoływać żadnych skutków ubocznych).

Współczesna medycyna od XVIII wieku czyni niesłychane >

reklama



LABORATORIUM
PSYCHOEDUKACJI

lps.pl

Psychoterapia grupowa
i indywidualna,
szkolenie psychoterapeutów

40 LAT DOŚWIADCZENIA.

tel.: 22 617 61 64, 501 201 490 |ps@lps.pl

postępy, również na polu wspierania funkcji mózgu, jednak naturalne nootropiki są w użyciu znacznie dłużej. Medycyna ajurwedyjska oraz medycyna chińska z powodzeniem wykorzystują ich właściwości od tysięcy lat. Dziś, choć nie istnieje ujednolicona definicja słowa „nootropik”, większość świata medycznego jest zgodna, że to po prostu substancja wzmacniająca procesy poznawcze bez efektów ubocznych. Naturalne nootropiki również taką zdolnością się charakteryzują, jest jednak pewna różnica między nimi a syntetycznymi: są to produkty żywnościowe (lub przynajmniej suplementy pochodzenia naturalnego), a nie chemiczne substancje wytwarzane przez człowieka.

Najpoważniejszym argumentem za stosowaniem diety opartej na żywności pełnowartościowej, zamiast produktów przetworzonych i suplementów, jest występujące w niej bogactwo naturalnych wielokładnikowych substancji odżywczych, czyli takich, które składają się z przynajmniej dwóch współdziałających elementów oddziałujących pozytywnie na wielu płaszczyznach – zarówno jeśli chodzi o zdrowie mózgu, jak i całego organizmu. Chemiczne nootropiki tylko maskują niedobory i niekoniecznie pomagają generować trwałe zmiany. Naturalne nootropiki mogą poprawić całościową kondycję mózgu, a to przełoży się pozytywnie na sposób myślenia i odczuwania. **IS**



JULIE MORRIS

konsultantka kulinarna, założycielka szkoły gotowania online „Luminberry”. Jest autorką pięciu książek kucharskich

SUPLEMENTY POPRAWIAJĄCE ZDOLNOŚCI UMYŚŁU

Oto wybór roślin nootropowych, które obecnie można przyjmować tylko w postaci suplementów, ponieważ w innej nie są dostępne lub ze względu na smak nie nadają się na składniki dań.

● **ŻEŃ-SZEŃ WŁAŚCIWY (Panax ginseng):**

Jest to odmiana należąca do rodziny ginseng. Każdy jej przedstawiciel posiada nieco inne właściwości, jednak wszystkie działają wzmacniająco i dodają energii. Klęcze Panax ginseng jest najczęściej wykorzystywane jako środek wspomagający procesy poznawcze oraz wystrzajający reakcje psychiczne i fizyczne, a także zmniejszający zmęczenie. Cieszy się też dużą popularnością ze względu na poczucie zadowolenia i ogólnego dobrostanu, jakie wywołuje.

● **GOTU KOLA (wąkrota azjatycka):**

W wielu krajach Wschodu jest jadała jako warzywo liściaste, jednak na Zachodzie przyjmuje się ją w postaci suplementu. Najczęściej jest reklamowana jako łagodny środek na wyciszenie i poprawę nastroju. Niektórzy stosują ją jako „nootropik dla początkujących” ze względu na delikatność oddziaływania. Niezależnie od tego, czy dostrzegasz jej pozytywny wpływ na nastrój, czy nie, możesz mieć pewność, że w tle pożądane zmiany się dokonują, ponieważ gotu kola stymuluje wzrost nowych neuronów i chroni mózg przed działaniem toksyn.

● **WYCIĄG Z KARCZOCHA:**

Choć raczenie się świeżymi sercami karczochów dla celów terapeutycznych może być kuszące, jadać samego warzywa raczej nie wpłynie na poprawę procesów poznawczych. Większą zawartość

związków aktywnych ma za to wyciąg (ekstrakt) z karczochów w postaci kapsułek lub nalewki. Wpływa on korzystnie na pamięć krótkotrwałą i zdolność przypominania. Ponieważ karczoch to również naturalny prebiotyk, działa korzystnie na florę bakteryjną jelit.

● **DZIURAWIEC ZWYCZAJNY:**

Z wszystkich nootropików dziurawiec jest prawdopodobnie najbardziej znany ze względu na właściwości uspokajające i kojące nerwy. Trzeba jednak mieć świadomość, że wchodzi on w interakcję z wieloma lekami na receptę – włącznie z antydepresantami – dlatego jeśli jakieś stosujesz, sięgaj po niego w porozumieniu z lekarzem.

● **KURKUMINA:**

Jeśli nie odpowiada ci perspektywa codziennego picia latte z dodatkiem kurkumy lub potrzebujesz większych dawek niż te stosowane w charakterze przyprawy, suplement kurkuminy z pewnością będzie dobrą alternatywą. Wielu kognitywistów zaleca stosowanie go codziennie, ponieważ kurkumina skutecznie przeciwdziała stanom zapalnym i procesom degeneracyjnym mózgu.



FRAGMENT KSIĄŻKI „SMART PLANTS. JAK WYKORZYSTAĆ NATURALNE NOOTROPIKI, BY USPRAWNIC MYŚLENIE, KONCENTRACJĘ I PAMIĘĆ”. WSZYSTKIE SKRÓTY POCHODZĄ OD REDAKCJI. DO KUPIENIA NA ZWIERCIADLO.PL/SKLEP