

z
ze str. 63

wzniesienia się ponad negatywne poziomy świadomości, jest przepracowanie, typowych dla każdego z nich, negatywnych uczuć (przekroczenie emocjonalności niższych poziomów). Książka zawiera **wiele konkretnych ćwiczeń dotyczących demontażu stanów emocjonalnych będących załączkami chorób.**

Świat wewnętrzny postrzegamy i interpretujemy przez filtr własnych przekonań, a te są zależne od naszego poziomu świadomości. Struktura umysłu nie pozwala rozróżnić *percepcji* od *istoty*. On – umysł – jest bowiem przekonany, że poprzez doświadczenia świata zewnętrznego zna dokładnie rzeczywistość, a wszystkie inne punkty widzenia są błędne.

Co służy ewolucji świadomości? Przede wszystkim zakwestionowanie roli *ego* jako wszechwiedzącej instancji i zwrócenie się ku prawdziwej *Boskości*. Cierpienie to efekt nacisku *ego* na postępowanie według jego praw.

Hawkins wymienia

10 prostych narzędzi

przyspieszających wnoszenie się na coraz wyższe poziomy świadomości. Jego zdaniem konsekwentne stosowanie w codziennym życiu nawet jednego z nich spowoduje **wzrost poziomu świadomości nieosiągalny drogą intelektu** (na przykład dzięki lekturze wszystkich dostępnych książek o rozwoju osobistym). Z listy tych narzędzi, które autor nazywa *duchowymi zasadami wpływającymi na naszą percepcję*, jako wewnętrzne *Motto Życia* wybrałem dla siebie dwa:

- *Wybaczyć wszystko, czego było się świadkiem lub doświadczyło się, nieważne co to było. (...) Błąd wynika z niewiedzy. Sokrates powiedział że każdy człowiek może wybrać tylko to, w co wierzy, że jest dobrem.*

- *Być życzliwym wobec wszystkiego i każdego, włącznie ze sobą, przez cały czas, bez wyjątku.*

Jako panaceum wymienia prośbę do Boga, aby pozwolił spojrzeć na konkretną sytuację, czy osobę inaczej niż poprzez pryzmat *ego*. Dominacji *ego* pozbedziemy się zaś dzięki pokorze. Ma ono bowiem wielkie walory użytkowe w kontekście fizycznego przetrwania identyfikacji przedmiotów, ale zawodzi już w procesie poznawania świata fizycznego.

Dlatego książki Davida Hawkinsa warto gorąco polecić osobom borykającym się z bólami ciała i ducha, a także wszystkim poszukującym drogowskazów na krętych ścieżkach rozwoju duchowego.



ZNANE NIEZNANE

Rak płuc nie lubi zielonej herbaty

Obecne w wyciągu z zielonej herbaty polifenole mogą hamować rozwój wielu nowotworów. Najnowsze badania amerykańskie wykazały, że mogą być one skuteczne w walce z rakiem płuc.

Naukownicy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles zauważyli, że przeciwnowotworowe działanie wyciągu z zielonej herbaty jest związane z jego wpływem na białko o nazwie aktyna. Od polimeryzacji aktyny zależy zdolność komórek do przylegania (adhezji) oraz do migracji.

W początkowych stadiach rozwoju nowotworu w jego komórkach zachodzą procesy depolimeryzacji aktyny, przez co tracą one zdolność do adhezji, stają się bardziej ruchliwe i zdolne do tworzenia przerzutów.

Badając komórki raka płuc hodowane w laboratorium, naukowcy wykazali, że wyciąg z zielonej herbaty zwiększa – wprost proporcjonalnie do dawki – aktywność genu kodującego aneksynę-1. Aneksyna-1 jest białkiem pobudzającym polimeryzację aktyny.

Autorzy pracy uważają, że dalsze badania pomogą opracować nowe metody terapii raka płuc, wykorzystującej wyciąg z zielonej herbaty.

O przeciwnowotworowym działaniu wyciągu z zielonej herbaty poinformowało pismo *Laboratory Investigation*.

Tłuste ryby jak różowe okulary



Dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, w które obfitują tłuste ryby morskie, poprawia nastrój i nastawienie do życia. Rybi tłuszcz tuńczyka, łososia, śledzi, sardynek czy makreli działa przeciwdepresyjnie i pozwala w większym optymizmem patrzeć na świat.

Jak wiadomo, kwasy tłuszczowe omega-3 mają bardzo pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie. Obniżają m.in. poziom cholesterolu, dzięki czemu pomagają utrzymać zdrowe serce i układ krążenia.



Mogą też chronić przez innymi chorobami o podłożu zapalnym, jak zapalenie stawów, toczeń układowy czy astma.

Ostatnie badania amerykańskich naukowców wskazują, że kwasy omega-3 zwiększają objętość *istoty szarej* w tych obszarach mózgu, które odpowiadają za nastrój i zachowanie. Osoby, których dieta jest uboga w tłuszcze rybne i u których stwierdzono niski poziom kwasów omega-3 we krwi, są często negatywnie nastawione do rzeczywistości i skłonne do zaburzeń nastroju, w tym depresji czy reakcji impulsywnych. Z drugiej strony, ci, którzy mają wyższe stężenie omega-3 we krwi, są przyjaźniej nastawieni do świata i mniej podatni na depresję. Najnowsza praca badaczy z Uniwersytetu w Pittsburgu pozwala lepiej zrozumieć mechanizm, który odpowiada za przeciwdepresyjne działanie omega-3.

W doświadczeniu udział wzięło 55 zdrowych osób. Zebrano informacje na temat ilości spożywanych tłuszczów omega-3. Objętość *istoty szarej* mózgu (czyli kory mózgu) każdego pacjenta oceniano w badaniu z użyciem techniki tzw. strukturalnego rezonansu magnetycznego o dużej rozdzielczości.

Okazało się, że osoby, których dieta była bogata w długołańcuchowe kwasy omega-3, miały też większą objętość *istoty szarej* w strukturach mózgu odpowiedzialnych za emocje i nastrój. Właśnie u pacjentów z zaburzeniami nastroju, np. poważną odmianą depresji – tzw. dużą depresją, obserwuje się redukcję *istoty szarej*.

By potwierdzić to odkrycie, zdaniem autorów pracy trzeba będzie przeprowadzić znacznie więcej badań. Naukowcy poinformowali o wynikach swoich badań na dorocznym spotkaniu *American Psychosomatic Society*, a opublikował je serwis internetowy *EurekaAlert*.

Źródło: *Tygodnik Polski*, Melbourne