

CHRISTA O'LEARY

# DOM PEŁEN HARMONII

Oczyść mieszkanie, oczyść życie



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# DOM PEŁEN HARMONII

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TLUMACZENIE: Kamila Knockenhauer  
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-7377-726-2

Tytuł oryginału: *Home in harmony. Designing an inspired life*

HOME IN HARMONY  
Copyright © 2014 by Christa O'Leary  
English language publication 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Autor niniejszej książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca stosowania żadnych technik jako formy leczenia dolegliwości fizycznych, emocjonalnych czy schorzeń bez zasięgnięcia pośredniej czy bezpośredniej porady lekarza. Intencją autora jest wyłącznie przekazanie informacji ogólnej, która może czytelnikowi pomóc w poszukiwaniu emocjonalnego lub duchowego dobrego samopoczucia. Jeśli czytelnik zastosuje jakąkolwiek informację z książki, autor i wydawca nie biorą odpowiedzialności za konsekwencje takiej decyzji.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

CHRISTA O'LEARY

# DOM PEŁEN HARMONII

Oczyść mieszkanie, oczyść życie

SŁUCHAJ RADIA HAY HOUSE NA  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



W 1995 roku otrzymałam błogosławieństwo na wspólną drogę z partnerem, który nie tylko we mnie wierzył, ale który zaakceptował moją wielką fascynację życiem, by odkrywać i zrozumieć wszelkie jego oblicza. Każda komórka mego istnienia przepelniona jest wdzięcznością i miłością dla mojego męża, Leifa, który czekał na mnie z gorącą kolacją, kiedy wracałam późno z zajęć na uczelni, zachęcał mnie do wypadów na weekend, by napęłnić duszę ukojeniem i który wciąż mi powtarza, że mogę zrobić wszystko, o czym tylko pomyślę. Zarządza swoim pozytywnym, nie znającym granic nastawieniem do życia i pokazuje mi, że wszystko jest możliwe, kiedy ktoś w ciebie wierzy i pomaga ci uwierzyć w siebie. Jestem szczęśliwa, że dzielę doświadczenie rodzicielstwa z tym człowiekiem, którego siła i prawość są światłem przewodnim prowadzącym naszą rodzinę. Dziękuję Ci za Twoją miłość, wsparcie i mądrość okazywane każdego dnia. Dziękuję, że zawsze zachęcasz mnie do podążania za marzeniami. Jesteś moją opoką i dedykuję tę książkę Tobie.

Książka jest też zadedykowana czterem pięknym istotom świata, którym jestem ogromnie wdzięczna za przywilej bycia ich przewodnikiem i żywicielem.

Bailey, Kiley, Clare i Brenna, każdego dnia uczycie mnie i każecie być najlepszą wersją siebie. Moje serce przepelniała ogromna radość za każdym nadejściem nowego członka Zespołu O'Leary. Dziękuję za Wasze wsparcie podczas pracy nad tym projektem. Kocham Was i jestem szczęśliwa, że jestem Waszą mamą.



# SPIS TREŚCI

<i>Od Autorki</i> .....	7
<i>Wprowadzenie do Stylu Życia w Harmonii</i> .....	15
<b>Rozdział 1:</b> Rola nawyków w Twoim życiu .....	21
• Nawyki w typowym stylu życia	
• Nieświadome ziarna nawyków	
<b>Rozdział 2:</b> Filar pierwszy: Inspirujący dom .....	39
• Toksyczny dom	
• Tworzenie zdrowego domu	
• Tworzenie twojej świętej przestrzeni	
<b>Rozdział 3:</b> Filar drugi: Zdrowe ciało .....	77
• Toksyczne ciało	
• Budowanie zdrowego ciała	
• Superżywność	
<b>Rozdział 4:</b> Filar trzeci: Spokojny umysł .....	103
• Potęga przyzwyczajień w tworzeniu spokoju lub chaosu	
• Technologia i jej wpływ na twoje szczęście	
• Wewnętrzny spokój dzięki medytacji	
<b>Rozdział 5:</b> Filar czwarty: Twoje wewnętrzne światło .....	127
• Gdzie jest Twoja radość?	
• Nawyk szczęścia	
• Emanuj wewnętrznym światłem	

**Rozdział 6:** Składając wszystko w całość.....145

- Stwórz tablicę ze swoją wizją
- Złóż zobowiązanie wobec siebie
- Przygotuj plan
- Urzeczywistnianie czterech filarów
- Twój Styl Życia w Harmonii

**Załącznik A:** Toksyny w gospodarstwie domowym  
i zdrowe wybory dla domu .....157

**Załącznik B:** Inspirujące pomysły na przyjęcia  
i energetyzujące przepisy.....189

*Przypisy*.....209

*Podziękowania*.....217

*O Autorce* .....223

# OD AUTORKI

Większość ludzi, którzy się ze mną stykają lub poznają mnie, dziwi się, że nie zawsze byłam spokojna, szczęśliwa i dobrze zorganizowana. Wiele lat minęło, zanim osiągnęłam głęboki, wewnętrzny spokój i ogromne poczucie radości. Patrząc wstecz na swoje życie i stwierdzam, że moja kręta podróż poprzez dobre i złe doświadczenia stworzyła mnie taką, jaka jestem dzisiaj, a to budzi we mnie ogromną wdzięczność za każdy moment. Doświadczenia te dały mi podstawy do nauczania takiego sposobu życia, które przynosi radość, optymalne zdrowie i harmonię.

Od pierwszych lat mojego życia wpajano mi, aby zawsze dobrze wyglądać – dosłownie – bez względu na to, jak wielki chaos panował w moim wnętrzu. Wygląd był bardzo istotny, oczekiwano także pogodnego usposobienia bez względu na okoliczności. Minęło wiele lat zanim tak naprawdę poczułam wesołość, entuzjazm i radość, które zawsze odgrywałam przed światem. Przez większą część życia, każdego ranka budziłam się z poczuciem lęku. Nie chciałam opuszczać mojego bezpiecznego łóżka. Odkrywając świat psychologii, jogi, duchowości i zdrowego stylu życia, ściana, którą zbudowałam dla samoobrony, zaczęła powoli pękać. Przez szczeliny zaczęło zaglądać do mnie światło. Roztopiło ono lęk i przerażenie, które, czając się w mojej podświadomości, powstrzymywały mnie przed radosnym i harmonijnym życiem. Z każdą nową rzeczą, jakiej się uczyłam, wzniesiona przeze mnie forteca rozpadała się coraz bardziej, a słońce stawało się coraz jaśniejsze,



cieplejsze i mocniejsze. Mój duch był wolny! Uznałam, jak ważne jest, abym podzieliła się ze światem swoimi spostrzeżeniami.

Każdego ranka powinieneś budzić się z wyczekiwaniem, przekonany, że twój dzień może być wypełniony ekscytującymi rzeczami, harmonią i niepohamowaną radością. Pozwól, abym podzieliła się z Tobą czterema elementami Stylu Życia w Harmonii, tym, jak odmieniły moje życie i jak mogą pomóc tobie. Specjalnie mówię *styl życia* ponieważ jest to sposób na życie. Przyjmując koncepcję Stylu Życia w Harmonii i wplatając ją w swoją codzienną rutynę, sprawisz, że zaczniesz odczuwać jej korzyści. Moja historia pokazuje, jak *ty* możesz zaprojektować *twoje* pełne inspiracji życie, twój Stylu Życia w Harmonii.

Od wczesnych lat życia odczuwałam głęboką tęsknotę, by zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie są szczęśliwi, a inni nie. Byłam obserwatorem, wciąż się przyglądałam i dużo myślałam. Zauważyłam, że pieniądze i przywileje niekoniecznie przynoszą ludziom szczęście. Rozglądając się w okolicy, gdzie mieszkali ludzie z wyższej warstwy klasy średniej, widziałam, jak rodzice moich przyjaciół rozwodzili się (w tym również moi). Widziałam wielu ludzi pogrążonych w narkotykach, uzależnionych od alkoholu, by jakoś przebrnąć przez życie. Moja ciekawość i pragnienie, aby poskładać to wszystko w sensowną całość, doprowadziły mnie do studiów nad rozwojem ludzkości na Uniwersytecie w Bostonie, gdzie poznałam podstawowe zasady zachodniej psychologii. Nadal nurtowały mnie pytania, zapisałam się więc na studia z terapii dla małżeństw i rodziny. Pracując z indywidualnymi klientami i grupami, zdobyłam głębsze zrozumienie tego, co dzieje się między ludźmi – dlaczego niektóre związki funkcjonują zgodnie, a wiele z nich napotyka na przeszkody.

Zrezygnowałam z doradztwa rodzinnego po urodzeniu mojego pierwszego dziecka, Bailey’ a, w 1997 roku. Po 14 godzinach ciężkiej akcji porodowej, lekarze stwierdzili u mnie zagrażającą ży-

ciu komplikację zwaną zespołem HELLP. Schorzenie to powoduje, że krew nie krzepnie, a narządy niezbędne do życia, począwszy od wątroby, przestają funkcjonować. Szybko przewieziono mnie na salę operacyjną na natychmiastowe cesarskie cięcie. Sala była przepelniona mieszkanką jasnych światel, pospiesznie poruszających się ludzi, dzwoniących narzędzi chirurgicznych i napadów rozdzierającego bólu moich skurczów, a wszystko to kotłowało się jak fale na oceanie. To nieprzyjazne otoczenie nagle zasnulo się mgłą i przekształciło się w pogodną przestrzeń wypełnioną pełnym miłości światłem, które ogrzewało moje istnienie. Czulałm błogość, wdzięczność i wszechogarniająca miłość. To była ostatnia Savasana – najdoskonalsza postać spokoju, jaki można odczuć w tej pozycji jogi. Kochałam to miejsce, nie chciałam go opuszczać. Chciałam więcej. Wtedy kochający, lecz stanowczy głos powiedział „To nie twój czas. Masz do wykonania zadanie”. Miękkie światło i spokój zaczęły odchodzić, pochłonięte przez szum, chaos, ostre światło i dręczący ból przeszywający moje ciało.

Przez dziesięć dni przebywałam na oddziale intensywnej terapii i nie wolno mi było przyjmować żadnych gości. Byłam w tak kiepskim stanie, że nie mogłam nawet zobaczyć swojego dziecka. Pamiętałam jak przez mgłę zajęcia z Lamaze, w czasie których słyszałam, że matka ma prawo prosić o cokolwiek w związku z porodem i swoim dzieckiem. Pomimo obiekcji lekarzy, nalegałam, aby dziecko przebywało w moim pokoju. Wierzę, że jego obecność pomogła mi odzyskać siły i chęć do życia. Nie muszę mówić, że moje doświadczenie bliskie śmierci (NDE), miało ogromny wpływ na moje spojrzenie na świat i doświadczanie bezkresnego w nim istnienia.

Przez następnych pięć lat skupiałam się na moim wspaniałym mężu i decyzji, aby przynieść na świat trzy kolejne, cudowne, świetne istoty. Stworzyłam dom, który zaspokajał nasze potrzeby emocjonalne i estetyczne. Wszyscy, którzy do nas przychodzili

mówili o spokoju i pięknie witających ich w naszym domu. Przyjaciele i znajomi żartowali, że jestem jak Martha Stewart\*, ponieważ mój dom był atrakcyjny i zorganizowany, miałam wiele pomysłów na jego dekorację i rozrywki, byłam osobą, która wszystko robiła sama. Zaczęłam pomagać innym w dekorowaniu domów i poddawałam zabawne pomysły na przyjęcia.

W tym czasie zauważyliśmy, że Bailey wykazuje alergię anafilaktyczną na białko mleka. Gdy miał dziewięć miesięcy, wypiłszy pierwszą kroplę mleka, zrobił się niebieski. Rozpoczęliśmy żmudny proces nauki o *wszystkich* produktach żywnościowych, które przynosiliśmy do domu. Spędzałam całe godziny w sklepach studiując składniki wyszczególnione na opakowaniach. Kiedy nie wiedziałam, czym jest jakaś substancja, spisywałam ją i szukałam dalej godzinami... Google jeszcze wówczas nie istniało.

Ten proces był nie tylko wielkim wyzwaniem, ale także przebudzeniem! Odszyfrowując etykiety, pogłębiałam swoją świadomość na temat tego, co znajduje się w naszym pożywieniu. Jeśli chodzi o odżywianie, zawsze byłam samoukiem (mój wewnętrzny student kocha się uczyć i badać do chwili, aż wszystko stanie się jasne). W pewnym momencie, po latach ciągłej huśtawki dietetycznej, bólów żołądka, wysypek i słabego zdrowia, zainteresowałam się szukaniem lepszego sposobu. Ostatecznym katalizatorem była ciężka, systematycznie nawracająca infekcja grzybicą (odmienna od powierzchownej infekcji drożdżycowej, takiej jak grzybica jamy ustnej czy pochwy), która powodowała u mnie wysypki na całej skórze i utrudnienia w oddychaniu. Lekarze medycyny zachodniej przepisywali mi leki, które z początku radziły sobie z problemem, ale powodowały, że po jakimś czasie choroba powracała ze zdwojoną siłą i czułam się jeszcze gorzej. Kiedy wreszcie zdecydowałam się obrać drogę leczenia holistycznego,

---

\* Amerykańska potentatka biznesowa polskiego pochodzenia, prezenterka telewizyjna, autorka i wydawca (przyj. tłum.).

zaczęłam uświadamiać sobie, jak się czułam po zjedzeniu różnych pokarmów. Moje poszukiwania i obserwacje pozwoliły mi odkryć trucizny w naszym pożywieniu i od tego momentu wprowadziłam w życie styl czystego żywienia.

Moja wrodzona ciekawość popchnęła mnie w kierunku zbadania Feng Shui, „chińskiego systemu filozoficznego harmonizowania istnienia człowieka z otaczającym go środowiskiem”.<sup>1</sup> Feng shui okazało się perfekcyjną mieszanką tego, co kochałam: domu i psychologii. Praktyka Feng Shui miała dla mnie, wykształconego w duchu zachodnim psychologa, sens. Widziałam związek między zasadami Feng Shui i psychologii. Na przykład, zgodnie z Feng Shui, ustawienie łóżka może mieć ogromny wpływ na nasze życie. Z punktu widzenia psychologicznego, wydawało mi się oczywiste to, że łóżko powinno stać naprzeciwko drzwi. Inne usytuowanie podświadomie pobudzałoby w mózgu reakcję walki lub ucieczki, co z kolei uniemożliwiłoby dobry nocny sen, wpływający na twoją wydajność i nastrój następnego dnia.

Kiedy zaczynałam odkrywać Feng Shui, także joga stawała się bardzo ważną częścią mojego życia. Spotykałam nauczycieli, którzy pomagali mi rozszerzać horyzonty wprowadzając mnie w tajniki medytacji, pracy z afirmacjami i świadomej uważności. Moja ciekawość świata metafizycznego ciągle rosła, więc zaczęłam studiować nie tylko Feng Shui, ale także różdżkarstwo, oczyszczanie energetyczne i reiki. Moje studia doprowadziły mnie do dwóch wspianiałych nauczycieli Feng Shui, którzy byli również dekoratorami wnętrz i dyplomowanymi projektantami ekologicznymi (projektowanie ekologiczne ma na celu świadome projektowanie chroniące zasoby naturalne). Studiowałam pod okiem tych szanowanych mentorów przez wiele lat. Ucząc się projektowania ekologicznego, zaczęłam pojmować, że wiele z tych samych niezdrowych produktów, jakie posiadamy w domu, można znaleźć również na etykietach produktów żywnościowych. Chemikalia,

które były zbyt toksyczne, by je wdychać, znajdowały się *w naszym pożywieniu!* Tak rozpoczęła się moja misja przekazywania przeciętnej matce wiedzy o tym, co przynosi do domu dla swojej rodziny, począwszy od mebli, poprzez materace, dywany, wodę pitną aż po pożywienie.

Kiedy w 2006 roku moja kariera dekoratora wnętrz nabierała rozpędu, zostałam zaproszona do udziału w dwóch programach o domach. (W programach pokazywane są prace różnych projektantów, którzy walczą między sobą o zaprojektowanie pomieszczenia w jakimś domu. Ma być ono totalnie odmienione i pokazane publiczności. Potencjalni projektanci tego wnętrza muszą sporządzić koncepcję i poddać ją ocenie jurorów). Moja praca została opublikowana w dziale Dom w wielu czasopismach w całym kraju oraz pokazana w NBC. Wielu wydawców dzwoniło do mnie z pytaniem, czy mam pokoje urządzone w jakiś specjalny sposób, który mogliby opublikować. Szczytowym doświadczeniem było pokazanie jednego z moich pomieszczeń na stronie głównego producenta tkanin, Kravet Fabrics, obok artykułów o Calvinie Klein i Candice Olson.

To, co zadziwiało wielu ludzi to fakt, że potrafiłam zbudować kwitnący interes, bawić się w towarzystwie przyjaciół, uczestniczyć jako wolontariuszka w programie pomocy rodzicom (PTO), utrzymywać reżim zdrowotny, ćwiczyć na siłowni i praktykować jogę oraz utrzymywać wspaniałą rodzinę – wszystko z poczuciem spokoju, harmonii i miłości.

Latem, zaraz po moim debiucie wschodzącej gwiazdy w świecie dekoracji wnętrz, zmieniła się praca mojego męża i musieliśmy przenieść się do innego stanu. Zbudowałam swój biznes w oparciu o model wymiany, współpracując ze specjalnymi malarzami, warsztatami tapicerskimi oraz innymi wykonawcami w mojej branży. Musiałam zostawić teraz to wszystko i praktycznie zrezygnować z mojego biznesu.

Przeprowadzka skłoniła mnie do przemyśleń nad tym, co sprawiło, że mogłam prowadzić dynamiczne, pełne energii i spełnienia życie. Ponieważ zaczynaliśmy wszystko od początku, musiałam zbudować *nowe* życie dla siebie i dla mojej rodziny. I udało mi się. Ludzie, którzy mnie znają, zetknęli się ze mną na krótko lub słyszeli moją historię, stale się do mnie zwracają z pytaniem, jak radzę sobie z tym wszystkim, co robię... szczególnie, że cała czwórka moich dzieci gra w hokeja! Moja podróż pozwoliła mi stworzyć pełen radości i spełnienia styl życia, łatwy do podtrzymania i prosty do nauczenia.

Kiedy patrzę na swoje życie z perspektywy czasu, widzę bogaty, luksusowy kilim utkany z nici o żywych kolorach. Z oddalenia można wyłonić piękny obraz. Jednak moje indywidualne doświadczenia – osobne pasma w tym dziele – z początku wydawały się pozbawione sensu, ponieważ były bardzo różnorodne. Podobnie, poszczególne komponenty Stylu Życia w Harmonijnym Domu, zwane „filarami”, mają, każdy z osobna, swoje znaczenie – ale razem tworzą naprawdę inspirujące życie.

Mam nadzieję, że skorzystasz z tych prostych rozwiązań zaproponowanych w Stylu Życia w Harmonii, by stworzyć wspomniały kilim swojego życia.

Serdecznie  
**Christa**





# WPROWADZENIE DO STYLU ŻYCIA W HARMONII

*W*yobraź sobie, że budzisz się rano zregenerowana, odświeżona i entuzjastycznie nastawiona na rozpoczęcie nowego dnia. Kiedy oczy zaczynają widzieć wyraźniej, rozglądasz się po swojej sypialni z pełną wdzięcznością za przestrzeń, jaką stworzyłaś. Wzmocniła cię, dając dobry sen. Myślisz o tych wszystkich rzeczach, za które jesteś wdzięczna, nastrajając się na nadchodzący dzień. Zapisując te myśli, potwierdzasz łaskę, jaka spotyka cię w życiu, a to pozwala ci dostrzegać i odbierać jeszcze więcej dostatku. Przez chwilę wizualizujesz dzień przepelniony spokojem i radością. Zanim twoje stopy zdążą dotknąć podłogi, wypijasz kilka szklanek wody. Wiesz, że to pomoże twojemu ciału się obudzić, wypłukać toksyny i zmniejszyć fałszywe uczucie głodu. Nawadnianie ciała daje także promienną cerę. Kończąc dziesięciominutowy rytuał wstawania z łóżka, czujesz się zainspirowana do przywitania nowego dnia, dzieci i współpracowników. Czujesz się cudownie ożywiona, zrównoważona i oczyszczona.

Następnie przystępujesz do rutyny ruchu. Pozwalasz, by płynęła w tobie krew, z potem usuwasz toksyny, zrzucasz wagę i stymulujesz hormony „szczęścia”, a wszystko to przyczynia się do radości, która znacząco wpływa na twoje ogólne dobre samopoczucie. Paradoksalnie, ta aktywność fizyczna pomaga ci połączyć



się z głębokim wewnętrznym spokojem. Sprawnie poruszasz się w swojej dobrze zorganizowanej kuchni, wypełnionej zdrowym, odżywczym pożywieniem, dzięki któremu twoje ciało pracuje optymalnie, a ryzyko zachorowania twojej rodziny na ciężkie choroby spada do minimum. Para wypełnia kabinę prysznicową, bierzesz głęboki wdech wiedząc, że woda jest wolna od toksyn, środki, którymi myjesz łazienkę są zdrowe i nie uwalniają toksycznych gazów, a mydło i szampon, które nakładasz na swoje ciało, są pozbawione chemikaliów. Wycierając ręcznikiem twarz, masz świadomość, że twoje tkaniny nie są pokryte syntetycznymi chemikaliami, jakie można znaleźć w większości detergentów do prania.

Bez większego zastanowienia chwytasz klucze, które zawsze znajdują się w tym samym miejscu, aby oszczędzić ci frustracji, która przychodzi, kiedy nie wiesz, gdzie masz to, co jest ci potrzebne w codziennym życiu. Rozglądając się dokoła, jesteś pewna, że twoje otoczenie jest oparciem dla ciebie i twojej rodziny. Jest estetyczne; uwielbiasz kolory i wykończenie swojego domu. Cieszysz się na powrót do niego i skulenie się na swojej przytulnej kanapie z kubkiem herbaty i dobrą książką.

Twój dzień wypełnia szereg spotkań, zobowiązań i kontaktów. Zauważasz przyjaciół i kolegów idących w kierunku automatu czy kafeterii po małe co nieco. Czujesz też, że nie masz ochoty na cukier czy kofeinę, co, w przeszłości, dałoby ci kopa energetycznego, by po chwili zostawić cię w rozsypce. Jesteś cały czas pełna wigoru i zachowujesz jasność umysłu. Jeśli w jakimś momencie odczujesz przytłumienie, bierzesz kilka głębokich oddechów i na nowo łączysz się z wewnętrzną energią. Co tam energia, ty emanujesz światłem! Twoje oczy lśnią radością i życiem. Twój blask, wynikający z twojego pełnego inspiracji życia, w sposób naturalny i wdzięczny przyciąga do ciebie pozytywne osoby i sytuacje. Inni

lubią przebywać w twoim towarzystwie, pojawiają się nowe dobrodziejstwa, spływa na ciebie bezmiar obfitości.

Czy to wszystko wydaje ci się osiągalne? Tak, to jest osiągalne – a nawet więcej! To jest Stylu Życia w Harmonii. To jest życie, jakie prowadzę na co dzień i styl życia, jakiego nauczyłam wielu ludzi, którzy następnie stworzyli własne, pełne inspiracji życie. Następne strony tej książki będą jasnym przewodnikiem, jak ty możesz stworzyć swoje pełne inspiracji życie. Zaczyniesz dostrzegać, które aspekty twojego obecnego życia są nawykowo toksyczne i destrukcyjne. Przebudzenie twojej wrodzonej mocy podejmowania świadomych decyzji jest pierwszym krokiem w nakreślaniu spełnionego życia.

Cztery „filary” lub podstawowe elementy Stylu Życia w Harmonii to pełen inspiracji dom, zdrowe ciało, spokojny umysł i wewnętrzne światło. Spójrzmy szybko na te filary:

1. **Dom pełen inspiracji.** Twoje otoczenie domowe może cię odżywiać albo pozbawiać energii. Wchodzisz do swojego domu i albo mówisz „Jak cudownie jest być w domu” albo patrzysz na rozpraszający cię bałagan i rzeczy, które muszą być naprawione.
2. **Zdrowe ciało.** Jest takie stare powiedzenie: jeśli nie masz zdrowia, to nie masz nic. Twoje fizyczne zdrowie wpływa na wszystkie inne sfery twojego życia. Ważne jest, aby tworzyć ciało pełne energii i witalności.
3. **Spokojny umysł.** Ważne jest, by znaleźć spokój w tym chaotycznym świecie, który wydaje się coraz bardziej rozpedzony. Osiągnięcie spokojnego, czystego umysłu jest niezmiernie istotne, by prowadzić dobre życie.
4. **Wewnętrzne światło.** Badania wykazały, że istotnym czynnikiem osiągania błogostanu jest odnalezienie

## Rozdział 2

# FILAR PIERWSZY: INSPIRUJĄCY DOM

*I*nspirujący dom to pierwszy filar Stylu Życia w Harmonii. Twoje otoczenie domowe może dodawać ci siłę, ale może też drenować cię z energii. Innymi słowy, za każdym razem, kiedy wchodzisz do swojego domu, czujesz się albo podbudowany albo wyczerpany. Taka reakcja może być odczuwalna na fizycznym, mentalnym i duchowym poziomie. Tworzenie przestrzeni, która podnosi twoją energię i wspiera cię, jest pierwszym krokiem w tworzeniu twojego lepszego życia.

Niniejszy rozdział podaje wskazówki do stworzenia domu, który będzie atrakcyjny z punktu widzenia estetyki, będzie zdrowy oraz duchowo odżywczy. Zdobędziesz wiedzę na temat produktów, materiałów i rozwiązań dla przeciętnego zachodniego domu oraz tego, jak czynniki te wpływają na twoją wygodę, spełnienie i zdrowie. Ten inspirujący filar Stylu Życia w Harmonii oferuje ci rozwiązania do stworzenia takiej przestrzeni życiowej, która będzie wolna od toksyn, która będzie piękna i święta.

### *Toksyczny dom*

Na rynku znaleźć można imponującą różnorodność produktów związanych z budową i remontami, sprzątaniami i upiększaniem naszych domów. Pierwsze, jakie przychodzą na myśl, to dywany, kanapy, pościele, produkty czyszczące i odświeżacze powietrza.

Zrozumienie, które z tych produktów zawierają dodatki, bezpieczne lub groźne, jest istotne podczas tworzenia zdrowego i nietoksycznego domu. Około 80 000 chemikaliów składa się na produkty, które przeciętny człowiek przynosi do swojego domu<sup>1</sup>. Tylko niewielka część tych chemikaliów została poddana testom, a jeszcze mniejsza część uznana została za nieszkodliwe dla ludzi. Poza tym, Agencja Ochrony Środowiska potwierdziła, że Akt Kontroli nad Substancjami Toksycznymi z 1976 roku pozwala producentom środków chemicznych na trzymanie w tajemnicy 20 procent składników<sup>2</sup>. Produkty uznane za łagodne dla ludzi zostały przetestowane w limitowanym zakresie wykorzystania, w dodatku nie w połączeniu z innymi substancjami, które są jednocześnie z nimi używane. Teraz dowiadujemy się, że te połączenia i nadmiar niektórych chemikaliów tworzą „toksyczne obciążenie organizmu” u przeciętnego człowieka. Ten stan koreluje z przerażającym wzrostem zachorowań w naszym społeczeństwie. Z powodu mniejszej masy ciała, dzieci są dotknięte wpływem chemikaliów w znacznie większym stopniu niż dorośli. (Więcej o toksycznym obciążeniu organizmu przeczytasz w następnym rozdziale).

Pytanie brzmi: czy naprawdę wiesz, co przynosisz do swojego domu nawet, jeśli wybierasz produkty, które mają być zdrowe i bezpieczne? Czy są one naprawdę zdrowe i bezpieczne dla ciebie, dla twojej rodziny i dla Ziemi? Czy są może częścią marketingowej sztuczki, mającej na celu wykształcenie w tobie nawykowego wzoru zakupowego? Sprawdźmy kilka z tych produktów i zobaczmy, jak się bronią. Wiedza ta pozwoli ci wybierać te materiały, produkty i substancje, które są odpowiednie dla twojej świątyni.

## **CO PRZYNOŚISZ DO SWOJEGO DOMU?**

Przemysł następujący scenariusz, który może być ci znany. W sklepie spożywczym wybierasz organiczne produkty żywnościowe oraz inne, ulubione przez rodzinę towary; nieperfumowane środki

piorące i zmiękczacze tkanin w „zielonych” opakowaniach; kilka „zielonych” produktów jednej z wiodących firm. Czujesz się dumna ze swoich wyborów, cieszysz się, że jesteś bardziej świadoma odnośnie produktów, niż wcześniejsze pokolenia. Kiedy wracasz do domu, odstawiasz produkty, włączasz pranie i zakładasz miłą, polarową bluzę wykonaną z przerobionych plastikowych butelek i wtulasz się w sofę, by trochę poczytać i złapać oddech przez krótką chociaż chwilę. Zaczynasz lubić ten pokój, odkąd przemalowałeś go w starannie przemyślanych kolorach, kupując farbę od głównego producenta chwającego się produktami o niskiej zawartości lotnych związków organicznych, które – gdy są wdychane – mogą powodować choroby nowotworowe.

Niestety, zostałeś niechcący zmanipulowana do kupienia i wdychania farby *deklarowanej* jako produkt o minimalnym ulatnianiu się gazów (emisji gazów szkodliwych), ale za to pełnej organicznych substancji lotnych do momentu przyniesienia jej do domu. (Później wyjaśnię, na czym to zjawisko polega). Podobnie, ta wygodna sofa, na której siedzisz, jest siedziskiem toksycznych substancji chemicznych, które nieświadomie wdychasz. Te chemikalia zostały zadeklarowane jako szkodliwe i niebezpieczne dla pracowników podczas montażu. Jednak po drodze do salonu wystawowego oraz do twojego dziennego pokoju, ostrzeżenia znikają.

Bluza z odzysku, którą masz na sobie, ogrzewa twoje ciało i pieści twoją skórę miękким dotykiem. Jest też przyjemna dla twojego sumienia: pomogłaś matce Ziemi kupując produkt, do którego wytworzenia użyto plastikowych butelek z odzysku, które inaczej znalazłyby się na wysypisku. Niefortunna rzeczywistość jest jednak taka, że proces przetworzenia tych butelek w formę, jaka nigdy nie była przeznaczona dla plastyku, jest trudny i wymaga ogromnych nakładów energii, większych, niż stworzenie produktu od podstaw, z nie odzyskiwanych źródeł. Podobnie, jesteś zadowolona, że wreszcie znalazłaś detergent i zmiękczacze tkanin,

które zdają egzamin i są zdrowe dla ciebie i dla naszej planety... tak przynajmniej sugerują naklejki. Jednak często, kiedy produkt nazywany jest „nieperfumowanym” dodaje się do niego szkodliwe substancje chemiczne, by wyeliminować zapach.

Na obiad zdecydowałaś się podać rodzinie sałatkę z organicznych i konwencjonalnie uprawianych warzyw, z marynowanym, grillowanym kurczakiem. Kiedy myjesz warzywa pod bieżącą wodą z kranu, nie masz pojęcia, na jakie zanieczyszczenia narażasz swoją żywność. Niefiltrowana woda z kranu może zawierać metale ciężkie, a także chlor i fluor specjalnie dodane, aby zabijały bakterie. Płucząc swoje warzywa w tym koktajlu, po prostu wprowadzasz te chemikalia do swojego organizmu. Konwencjonalnie uprawiane warzywa zawierają także całą masę toksyn sięgających w organizmie spustoszenie. (Omówię te toksyny w następnym rozdziale. Moja strona internetowa, [www.christaoleary.com](http://www.christaoleary.com) również zawiera listę pestycydów, których należy unikać). Grillowany kurczak wydaje się być zdrowym wyborem. Niestety, wiele wiodących firm podaje swoim kurczakom hormony i karmi je przyskanyimi pestycydami i genetycznie modyfikowanymi ziarnami – które lądują w twoim organizmie. Kiedy wychodzisz na zewnątrz, by ugrilować tego kurczaka, wdychasz świeże, wieczorne powietrze – powietrze tak naprawdę przesycone szkodliwymi zanieczyszczeniami przemysłowymi z całego globu. Wchodząc z powrotem do domu i zasuważąc drzwi tarasu wdychasz powietrze, które może być dwa do pięciu razy bardziej toksyczne, niż zanieczyszczenia przemysłowe na zewnątrz<sup>3</sup>.

Próbujesz podejmować najzdrowsze decyzje dla siebie, dla rodziny, dla naszej planety. Zauważasz już wpływ niezdrowych produktów, znajdujących się dookoła, na wzrost zachorowań na raka i inne choroby coraz większą liczbę ludzi otyłych. Chcesz mieć lepszy wybór i bezpieczniejsze opcje. Chcesz wiedzieć, co *naprawdę* kupujesz i znać faktyczne skutki działania tych produktów na ciebie i twoją rodzinę. Gdzie jednak szukać tej prawdy,

sকoro producenci nie są szczerzy i często oferują produkty z chęć zysku, a nie dla dobra konsumentów? Następne strony tej książki pomogą ci pozbierać kawałki tej układanki, dzięki czemu będziesz w stanie rozwaźnie określić, jakie towary i materiały mają wstęę do twojego domu.

## DWA WAŻNE CYKLE

Dwa cykle pokazują wyraźnie, jaki wpływ mają na nas na co dzień toksyny. Po pierwsze, pierwszy ich cykl pokazuje, czym są te substancje i skąd pochodzą. Patrząc głębiej, cykl toksyn w organizmie ujawnia, co dzieje się, kiedy człowiek wdycha, połyka czy inaczej absorbuje te trucizny. Mam nadzieję, że kiedy poznasz naturę i skutki działania toksyn, postanowisz wdrożyć czysty styl życia i wypracujesz sposoby walki z tymi trudnymi do uniknięcia szkodliwymi substancjami. Stawką jest zdrowie twoje i twojej rodziny.

### *Cykl życia toksyn*

Oto proste spojrzenie na skomplikowany proces dotyczący cyklu życia toksyn. Zanieczyszczenia dostają się do środowiska w formie dymu i gazów pochodzących ze spalania. Spaliny i opary pochodzą z różnych substancji, takich jak winyl czy plastik. Zanieczyszczenia te czy składniki toksyczne zostają uwięzione w atmosferze. Pozostają tam, mieszając się z tlenem, którym oddychamy. Łączą się też z parą tworzącą chmury. Deszcz, który pada z tych chmur zawiera mieszanę chemikaliów, które następnie dostają się do strumieni, rzek, oceanów i do gleby. Obecne są też w zbożach, mięsie zwierząt i rybach. Ludzie, znajdujący się na najwyższym szczeblu łańcucha pokarmowego, piją zanieczyszczoną wodę, pływają i kąpią się w niej, jedzą pożywienie, które zostało nią skażone. Cykl biegnie i pogłębia się, ponieważ uwalnianych jest jeszcze więcej zanieczyszczeń, a obecne już toksyny kontynuują swą wędrówkę poprzez cały ekosystem.

### *Jak organizm radzi sobie z toksynami?*

W końcu i nieuchronnie, toksyny dostają się do krwiobiegu poprzez powietrze, którym oddychamy, wodę, którą pijemy i w której się kąpiemy i jedzenie, które spożywamy. Badania wykazały, że przeciętne dziecko rodzi się z prawie 300 zanieczyszczeniami przemysłowymi w swoim małym ciele<sup>4</sup>. Zrozumienie wpływu toksyn na naszą fizjologię jest niezmiernie istotne. Ludzkie ciało jest precyzyjnie skonstruowaną maszyną; jego części współpracują ze sobą perfekcyjnie, by stworzyć ogólną harmonię i dobre samopoczucie. Każdy układ, narząd i komórka naszego ciała mają określoną funkcję; współdziałają ze wszystkimi innymi częściami i są od nich uzależnione, przy wypełnianiu tego, do czego zostały zaprojektowane. Jeśli którakolwiek część nie działa na optymalnym, naturalnym poziomie, wszystkie inne części odczuwają tego skutki.

Niestety, toksyny zakłócają zdolność ciała do optymalnego działania, zakłócają produkcję hormonów, metabolizm i obronę przed chorobami. Toksyny dosłownie zagnieżdżają się w organizmie, ukryte w komórkach tłuszczowych, kościach, mięśniach i narządach. Powstaje dysharmonia i choroba. Spójrz tylko na wzrost zachorowań na świecie, w tym na wszelkiego rodzaju raka, cukrzycę i astmę. Posiadając taką wiedzę, dostrzeżesz ważność eliminacji toksyn ze swojego życia, gdzie to tylko możliwe, dokonując zdrowszych wyborów dla twojego ciała i domu. Niestety, nie możemy zawsze uniknąć kontaktu z toksynami, dlatego tak ważne jest stworzenie takiego stylu życia, który pomoże uniknąć skutków tych, które już są obecne.

### **SKĄD TE TOKSYNY?**

Rewolucja przemysłowa to był czas wspaniałego rozwoju. Wyznańczyła początek innowacyjnym procesom produkcyjnym z wykorzystaniem maszyn napędzanych węglem. Jednym z ważniejszych



kroków milowych był w tym czasie rozwój masowej produkcji chemikaliów. W miarę postępu technologii, chemikaliów powstawało coraz więcej i więcej. Odpowiednio też rosło narażenie ludzi na toksyczne substancje. Co więcej, naukowcy i wynalazcy patrzyli tylko na działanie i korzyści pojedynczych substancji. Z początku niewiele było badań w kierunku określenia, czy istnieje jakiś negatywny ich wpływ na ludzi i cały ekosystem. Ponadto, nikt nie brał pod uwagę tego, co by się stało, gdyby chemikalia pomieszały się lub przedostały się do powszechnego użytku (co potęgowałoby ich działanie).

Do lat 50-tych wierzono standardowo, że chemia stworzyła lepszy sposób na życie. W wyniku niedoinformowania i wykrzywionych przekonań akceptowano to, że produkty takie, jak odżywki dla dzieci mogą być wytwarzane w sposób, który czyni je znacznie lepszymi niż te, jakie dała natura. Takie nastawienie trwa do dziś, jeśli chodzi o środki myjące i inne produkty powstające w laboratoriach. Do roku 1958, tylko 8 na 12 000 chemikaliów było zabronionych. Z powodu braku jakichkolwiek przepisów, stosunek liczby chemikaliów tworzonych, dozwolonych i wykorzystywanych do zabronionych pozostaje praktycznie niezmienny od lat 50-tych<sup>5</sup>. Weź pod uwagę tę zadziwiającą statystykę z książki *Podstawy zintegrowanej konstrukcji w budownictwie ekologicznym* „Spośród ponad 80 000 chemikaliów zarejestrowanych w Agencji Ochrony Środowiska, około 15 000 znajduje się na rynku i tylko niewielki ich procent został przetestowany pod względem toksyczności dla ludzi, a jeszcze mniejszy na toksyczność dla dzieci”<sup>6</sup>.

Nasze otoczenie pełne jest toksyn, które wdychamy, połykamy czy nakładamy na skórę. Ogromne obciążenie tego skumulowanego zanieczyszczenia zakłóca naturalne zdolności organizmu do optymalnego funkcjonowania. Niestety, nie istnieje prawo chroniące ciebie czy mnie. Dlatego, to *ty* odpowiadasz za zrozumienie,

co przynosisz do swojego domu. Masz moc stworzenia zdrowej przestrzeni życiowej dla siebie i swojej rodziny.

## TOKSYNY ZNALEZIONE W CIELE

Agencja Ochrony Środowiska przebadła losowo wybraną grupę osób z ogólnej populacji i odkryła, że pięć najbardziej toksycznych zanieczyszczeń przemysłowych można było znaleźć w mięśniach, tkankach i kościach 100 procent badanych<sup>7</sup>. Zanieczyszczenia przemysłowe pochodzą z rur wydechowych samochodów i kominów fabrycznych. Co przerażające, jakość powietrza w przeciętnym domu jest dwa do pięciu razy *gorsza* niż na zewnątrz, jak już wcześniej wspomniałam<sup>8</sup>. Jakie więc toksyny pochodzące z powietrza *w domu* tkwią w naszych mięśniach, tkankach i kościach? Jak dowiesz się w następnym rozdziale, wiele toksyn, które wchłonie twój organizm pozostanie tam, o ile nie wykonasz jakiegoś świadomego wysiłku, by się ich pozbyć. Toksyne te sięją spustoszenie, zakłócając naturalną zdolność twojego organizmu do optymalnego funkcjonowania i tworzą choroby.

Uzbierając się w wiedzę na temat toksyn, skąd pochodzą i jak zmniejszyć ich skutki, będziesz mógł utrzymać doskonałe zdrowie i samopoczucie. W załączniku A zamieszczam pełną listę chemikaliów, ich szkodliwych efektów i przedmiotów, w których je możesz znaleźć w swoim domu. Odwiedź moją stronę [www.christaoleary.com](http://www.christaoleary.com), gdzie znajdziesz obszerniejszą listę.

### *Tworzenie zdrowego domu*

Aby stworzyć zdrowy dom, ważne jest, aby rozwinąć w sobie świadomość, co jest, a co nie jest zdrowe. Może to być wyjątkowo trudne w potopie taktyk stosowanych do wypromowania produktów. Naucz się rozszyfrowywać etykiety, a podejmowanie dobrych decyzji stanie się łatwiejsze – przestaniesz kupować nawykowo, a twoje zakupy będą oparte na gruntownej wiedzy. Na początek,

przyjrzymy się kilku najbardziej powszechnie stosowanym toksycznym przestępcom.

Toksyny stosowane są do szeregu produktów. Doskonałym przykładem są lotne związki organiczne (LZO), które znajdują się w butelkach plastikowych, plastikowych elementach (smoczkach, słomkach do napojów czy obudowach telefonów komórkowych), rozpuszczalnikach, formaldehydach, benzenie, alkoholu i pestycydach. Inną powszechną formą zanieczyszczenia domu jest promieniowanie ze sprzętów elektrycznych takich, jak komputery i kuchenki mikrofalowe; emisje te zwane są EMF lub polem elektromagnetycznym.

### **LOTNE ZWIĄZKI ORGANICZNE (LZO)**

Wyobraź sobie następującą sytuację, z którą być może potrafisz się zidentyfikować. Cieszysz się, bo będziesz malować swoją sypialnię. Po przeglądnięciu tuzina czasopism, odkrywasz dokładnie ten kolor, jakiego szukasz: szczególny, spokojny odcień niebieskiego. Na najbliższy tydzień zarezerwowałaś sobie czas na rozpoczęcie malowania ścian w swojej świątyni. W lokalnym sklepie wielobranżowym przeglądasz próbki farb. Chcesz czegoś najlepszego i zdrowego. Słyszałaś, że lotne związki organiczne, krótko opisane powyżej, są emitowane przez farby i powinno się ich unikać z powodu ich niekorzystnego wpływu na zdrowie.

Pomimo że w ostatnich latach świadomość związana z lotnymi związkami organicznymi wzrosła, nadal istnieje dużo dwuznaczności co do tego, czym one są i w jakim stopniu wpływają na zdrowie. Wielu ludzi nie ma pojęcia, co oznacza ten skrót, a kiedy słyszą, że nazwa zawiera słowo *organiczne*, zakładają, że nie może to być nic złego. Jednak słowo „organiczne” w nazwie „lotne związku organiczne” wskazuje na to, że substancja zawiera węgiel. „Lotne” z kolei, brzmi bardzo negatywnie, ale oznacza to jedynie, że związek odparowuje szybko w temperaturze pokojowej. Mimo że LZO *wydają* się z nazwy nieszkodliwe, dowiedziałaś się, że łączy się je z powstawa-

niem raka, problemami oddechowymi, uszkodzeniami wątroby, nerek i centralnego układu nerwowego. Uzbrajając się w tę wiedzę, robisz pierwszy krok w kierunku stworzenia swojego zdrowego domu.

Drugim krokiem jest przejrzanie złudnych taktyk wielkiego biznesu. Ponieważ przeprowadziłeś swoje badania i jesteś teraz świadoma szkodliwego działania LZO, szukasz farby o niskiej ich zawartości lub zupełnie ich pozbawionej. Znajdujesz półkę z farbą podkładową z przekonującą uwagą „Bez LZO”. Bierzesz kilka puszek i zanosisz do pracownika, który ma przygotować na jej bazie twój wybrany kolor. Podajesz mu próbkę koloru, który znalazłaś w czasopiśmie, marząc na jawie o swojej pięknej i zdrowej sypialni. Powoli! Niestety, kiedy pracownik sklepu zaczyna wstrzykiwać pigment do twojej bazy bez LZO, *wypełnia on ją LZO*, ponieważ większość LZO w farbach pochodzi od *pigmentów*. Daje ci do ręki puszki z farbą, na których nadal napisane jest „Bez LZO,” a ty wychodzisz ze sklepu, myśląc, że używasz czegoś zdrowszego, niż to w rzeczywistości jest. Zadziwia mnie fakt, że firmom udaje się ten rodzaj marketingowych sztuczek. Firmy produkujące farby powinny być zobowiązane ci powiedzieć, czym naprawdę jest produkt, który zabierasz z sobą do domu.

Farby to wielki biznes. Rocznie sprzedaje się prawie trzy miliardy litrów farb. Z tego, dziesięć procent ląduje na wysypiskach śmieci i w ciągach wodnych<sup>9</sup>. Dziesięć procent być może nie brzmi dużo, ale jest to trzysta milionów litrów wyrzuconej farby z LZO, która dostaje się do wody, którą pijemy i w której się kąpiemy oraz do pokarmów, które spożywamy. Z tego powodu bardzo istotne jest odzyskiwanie farby i używanie produktów z odzysku. Wspaniałe w tym jest to (ale tylko w przypadku farb wyprodukowanych po 1978 roku, w których z pewnością nie ma ołowiu), że bez względu na to, ile doda się do farb nowych pigmentów, poziom LZO będzie naturalnie niższy, ponieważ produkt zdążył z czasem odparować.

LZO można znaleźć w całej masie produktów użytku domowego. Farby wymieniłam najpierw, ponieważ jeśli mieszkasz w domu, istnieje duża szansa, że na ścianach jest farba. Innym znaczącym problemem LZO jest to, że, ponieważ występują one w dużej liczbie produktów domowego użytku, narażenie na nie ma narastający wpływ (duża koncentracja). Inne produkty zawierające LZO to środki myjące, lakiery do włosów, perfumy, odzież czyszczona na sucho, dywany, podkładki pod dywany, tapety, meble, farby używane do barwienia tkanin, pościel i piżamy pokrywane środkami przeciwpłonowymi. Mając na uwadze tak ogromną liczbę przedmiotów emanujących szkodliwe LZO, ważne jest, aby działać zapobiegawczo i zmniejszyć ich wpływ – lub wyeliminować całkowicie, jeśli to możliwe.

Mogę zaproponować kilka szybkich sposobów usuwania LZO z twojego otoczenia lub eliminowania ich wpływu. Po pierwsze, zidentyfikuj przedmiot w twoim domu, w których czają się LZO. Następnie, zacznij je eliminować. Na przykład, wybieraj piżamy z organicznej bawełny, poszukaj lakieru do włosów, który nie zawiera LZO, zastąp środki myjące zawierające LZO produktami naprawdę naturalnymi, takimi jak ocet czy soda oczyszczona. Za każdym razem, gdy wyeliminujesz jakiś produkt zawierający LZO lub zastąpisz produkt o wysokiej zawartości LZO takim, który ma ich mniej, zmniejszasz koncentrację tych substancji w swoim otoczeniu i ich łączny efekt.

W ostatnich latach znacznie wzrosła efektywność energetyczna domów dzięki uszczelnianiu. Czasami jednak, niestety, uszczelnianie niesie ze sobą brak odpowiedniej wentylacji, a bez niej, powietrze zostaje uwięzione w domu i miesza się z zanieczyszczeniami, stając się coraz bardziej toksyczne. Szczególnie ważne jest wentylowanie pomieszczeń sypialnych i tych, w których spędzasz najwięcej czasu. Dlatego staraj się wpuszczać do nich świeże powietrze. Rośliny stanowią naturalny system

oczyszczania. W rzeczywistości usuwają one chemiczne toksyny z powietrza. Wybieraj więc produkty mądrze, otwieraj okna i wprowadź do domu rośliny! W następnym rozdziale omówię więcej sposobów radzenia sobie ze skutkami LZO.

## **ROZPUSZCZALNIKI ORGANICZNE**

Inną grupą toksycznych związków, których nazwa może cię zmylić, są rozpuszczalniki organiczne. Używane do rozpuszczania substancji. Są pochodną ropy naftowej i, odwrotnie niż sugerowałaby nazwa, są syntetyczne. Wystawienie na działanie organicznych rozpuszczalników (na przykład toluen, trichloroeten i chlorek metylenu) zakłóca prawidłowe funkcjonowanie organizmu, tłumiąc centralny system nerwowy. Rozpuszczalniki organiczne mają tendencję do gromadzenia się w tkankach tłuszczowych, takich jak tkanki piersi. W rzeczywistości Fundacja do Walki z Rakiem Piersi łączy tę chorobę z rozpuszczalnikami organicznymi<sup>10</sup>.

Rozpuszczalniki organiczne znajdują się w całej gamie produktów domowego użytku, w tym w środkach czystości, klejach, farbach, substancjach odtłuszczających, tkaninach, kosmetykach, farmaceutykach i komponentach komputerowych. Konieczne jest, jak w przypadku LZO, czytanie etykiet i uświadamianie sobie na każdym kroku, co wprowadzasz do swojego środowiska domowego. Jak wspomniałam wcześniej, niezmiernie ważna jest wentylacja. Zaczynij oczyszczać powietrze w swoim domu poprzez wykorzystanie filtrów powietrza, roślin, kryształów zeolitu, lamp solnych, z których wszystkie omówię w szczegółach w tym rozdziale.

## **FORMALDEHYD**

Formaldehyd to kolejna substancja chemiczna znajdująca się w wielu przedmiotach domowego użytku. Kiedy myślę o formaldehydzie, przypomina mi się lekcja biologii i odór wydobywający się ze szklanych słoików z obrzydliwymi kawałkami czegoś pływającego

## Rozdział 4

# FILAR TRZECI: SPOKOJNY UMYŚŁ

Spokojny umysł to trzeci filar Stylu Życia w Harmonii. W naszym zagonionym świecie wciąż poszukujemy wyciszenia w samym środku chaosu. W sposób *naturalny* szukamy spokoju, naszego wrodzonego stanu równowagi. W tym rozdziale wyjaśnię, jak wykorzystać przyzwyczajenia do stworzenia mentalnej harmonii i równowagi. Sprawdzimy wpływ wszechobecnej dziś technologii na nasz ogólny stan samopoczucia i jak możemy odłączyć się od czynników stresogennych, zarówno tych psychologicznych jak i fizjologicznych. Na koniec, porozmawiamy o korzyściach płynących z medytacji, abyś mógł ocenić jej potencjalny wpływ na twój umysł.

### ***Potęga przyzwyczajień w tworzeniu spokoju lub chaosu***

W naszym zagonionym świecie coraz ważniejsze staje się znalezienie sposobów na odzyskanie wewnętrznego spokoju. Chcę, abyś wyobraził sobie małą łódkę na otwartym morzu, próbującą płynąć mimo potężnego sztormu, z falami rozbijającymi się o jej burty. Przyznaj uczciwie: czy to nieodpowiednia metafora dla mentalnego zamętu, w którego stanie znajdujesz się przez większość czasu? Niniejszy rozdział ma na celu sprowadzić twój umysł ze wzburzonych wód do spokojnego azylu w porcie.

Pierwszy rozdział tej książki poświęcony był dostrzeganiu i ocenie nawykowych wzorców w twoim życiu. Mam nadzieję, że od czasu jego przeczytania, nabrałaś już świadomości swoich własnych przyzwyczajęń. Obserwowanie myśli, słów i działań może przynieść cenne spostrzeżenia na temat twojego zachowania. Jeśli chodzi o spokój wewnętrzny pamiętaj, że wiele typowych zachowań jest kulturowo akceptowalnych, ale *powodują chaos* w życiu wielu ludzi.

Aby uciec przed mulącym uczuciem chaosu i zaznać ukojenia w spokojnym porcie, zacznij obserwować swoje nawykowe wzorce w takich podstawowych obszarach życia, jak: twoje myśli, twój stosunek do technologii, twoje relacje z ludźmi, twoje rutyny w zakresie jedzenia i ćwiczeń oraz twoje środowisko domowe. Twoje zwyczaje we wszystkich tych pięciu obszarach mogą mieć *ogromny* wpływ na twoje samopoczucie. Zawsze pamiętaj, że możesz wybierać, które zwyczaje zatrzymać (te, które cię wspierają), a które chcesz zmienić (te, które cię osłabiają).

## TWOJE MYŚLI

Twoje myśli kreują twoją rzeczywistość. Innymi słowy, sposób, w jaki myślisz o życiu determinuje twoje doświadczenia. Ktoś, patrząc z okna, może widzieć za nim wielki, groźny świat i poczuć z tego powodu panikę; inna osoba, patrząca przez to samo okno, może widzieć cudowny widok i zachwycić się nim. Ich postrzeganie jest różne, dlatego też ich doświadczenia są różne. W związku z tą dynamiką, pojawia się interesujący fenomen: często przyciągamy do siebie doświadczenia, które potwierdzają, że nasze myśli są słuszne. Niektórzy nazywają ten fenomen „samospełniającą się przepowiednią,” inni natomiast uważają to za uniwersalne prawo przyciągania. Jakkolwiek to nazwiemy, ważne jest, by sprawdzić pryzmat, przez który patrzysz na świat. Sposób na to, by pojąć ten zakorzeniony punkt widzenia, polega na tym, by zacząć dostrzegać



rzeczy, które cały czas sobie powtarzasz w ciągu dnia. Czy są to pozytywne czy negatywne przesłania? Czy krążą one dokoła niedostatku czy obfitości? Czy są to rzeczy, które słyszałaś jako dziecko, a które już nie są ci do niczego potrzebne? Zaczynij zauważać swoje nawykowe myśli i zastąp te niszczące nowymi, uskrzydającymi.

## **TWÓJ STOSUNEK DO TECHNOLOGII**

W ciągu ostatnich 20 lat, technologia naprawdę mocno zdominowała nasze życie. W poszukiwaniu wewnętrznego spokoju, ważne jest sprawdzenie kontroli, jaką technologia ma nad poszczególnymi jednostkami, a także całym społeczeństwem. Pomyśl najpierw przez chwilę o spokoju wewnętrznym a następnie o technologii; zauważ, jak obrazy i odczucia związane z obydwoma pojęciami przeciwstawiają się sobie. W dalszej części tego rozdziału przyjrzymy się bliżej wpływowi technologii na nasze samopoczucie. Tymczasem, postaraj się ocenić swój stosunek do niej. Zaczynij być świadoma swoich interakcji z nią i wszelkich swoich nawyków, jakie są z nią związane. Jakie są konsekwencje twoich przyzwyczajzeń związanych z technologią? Czy zakłócają twoją zdolność odnalezienia spokoju?

Bywają takie chwile w życiu, kiedy musisz uwolnić się od nawyków, które pozbawiają cię życia. Nawyki te mogą dotyczyć toksycznego jedzenia, bałaganu w twoim środowisku domowym, negatywnej paplaniny w twojej głowie lub *ludzi, którzy wypompowują z ciebie energię*. Kiedy zaczynamy dostrzegać własne wzorce zachowań, możemy zidentyfikować osoby w naszym otoczeniu, które pozbawiają nas energii życiowej. Toksyczne relacje z innymi ludźmi bywają czasami głęboko zakorzenionymi przyzwyczajeniami. Możesz świadomie postanowić, by przestać angażować się w taki nieprzytomny taniec. Aby stworzyć wewnętrzny spokój, trzeba zaradzić niezdrowym wzorcom w relacjach, odsuwając się od ludzi, którzy wysysają z nas życiodajne soki.

## **TWOJE RUTYNY JEDZENIA I ĆWICZEŃ**

Jak już pisałam, pożywienie, jakie spożywamy, ma ogromny wpływ na nasze ogólne samopoczucie. Zaczynj obserwować swój stosunek do jedzenia i związane z nim nawyki. Czy jesz produkty, które wspomagają twoje zdrowie i dodają witalności? A może spożywasz produkty, które osłabiają twoje zdrowie i sprzyjają chorobom? Czy masz zwyczaj chwywania w biegu zakąsek, nie poświęcając czasu na to, by zauważyć, czego naprawdę chce twój organizm – czy w ogóle czegokolwiek potrzebuje? Musisz stać się świadomym uczestnikiem w swoim odżywianiu, aby znaleźć wewnętrzną harmonię.

Znaczenie ćwiczeń zostało wspomniane już wcześniej w rozdziałach dotyczących przyzwyczajień i tworzenia zdrowego ciała. Ćwiczenia są także fundamentem w odnajdywaniu wewnętrznego spokoju. Kiedy rozpoczynasz swoją podróż z krainy chaosu do przystani zwanej spokojem, warto przyjrzeć się roli ćwiczeń w twoim życiu. Ćwiczenia są naturalnym sposobem „wstrzykiwania szczęścia” do twojej codzienności, kiedy wszystko wygląda ponuro. Kiedy ćwiczymy, wydzielany jest do krwi hormon (serotonina), wysyłający do mózgu komunikaty radości. Kiedy mam trudny, czas zauważam, że spacer czy bieganie konsekwentnie poprawia stan mojego umysłu i daje nowe spojrzenie. Jak już wspomniałam, skorzystałam z zasad kształtowania się nawyków w celu stworzenia regularnych zachowań (zakładanie tenisówek, kiedy wychodzę na przystanek szkolny), co ułatwia moja rutynę ćwiczeń. Ruch fizyczny ugruntowuje mnie, kiedy rozpoczynam codzienne zadania.

## **TWOJE ŚRODOWISKO DOMOWE**

Inspirujący dom to pierwszy filar Stylu Życia w Harmonii, ponieważ twoje środowisko domowe ma ogromny wpływ na twoje poczucie ciszy, spokoju, harmonii, równowagi i dobrostanu. Wybory,

jakich dokonujesz dla swojego domu, czy to świadome czy też nawykowe, w znacznym stopniu przyczyniają się do twojej żywioowości. Usuwanie niepotrzebnych rzeczy z domu daje twojemu umysłowi przestrzeń, uwalniając cię od obciążającego poczucia bałaganu. Wprowadzenie elementów, które cię wspomagają jest ważne w trosce o siebie. Ten życiodajny zwyczaj przygotowuje cię na spotkanie ze światem i stawanie się lepszą wersją siebie.

Przyjrzyjmy się bliżej temu, co komunikują ci przedmioty w twoim domu. Jak wspomniałam wcześniej, wszystko w twoim otoczeniu mówi do ciebie. Dostrzeż i usłysz to przesłanie. Czy przedmioty, które cię na co dzień otaczają wysyłają ci wspomagające, dodające życia sygnały, czy też takie, które pozbawiają cię energii i wyczerpują twoją witalność? Na przykład, kiedy przechodzisz obok obrazu, który wybrałeś podczas ostatnich wakacji, uśmiechasz się. W miarę upływu czasu, kiedy obraz zaczyna zlewać się z tłem, twoja podświadomość nadal przypomina sobie o radosnych chwilach; twoja dusza unosi się za każdym razem, gdy przechodzisz koło obrazu. Ten sam fenomen ma miejsce, kiedy znajdujesz się w pobliżu przedmiotu, który nasuwa *negatywne* skojarzenia. Na przykład, drogi wazon sprezentowany przez kogoś z rodziny, kto czynił nieuprzejme uwagi pod twoim adresem, kiedy byłaś młoda, wyzwala z twojej podświadomości wyczerpujące mentalne wrażenia za każdym razem, kiedy twój wzrok pada na ten wazon.

## WDZIĘCZNOŚĆ

Mówiąc o tworzeniu nawyków, które cię wspierają, byłoby błędem nie wspomnieć o wdzięczności. Często słyszymy ludzi mówiących o bólach tego świata, o negatywnych rzeczach, które przytrafiły się im lub innym. Ważne jest bycie świadomym takich konwersacji, aby odnaleźć wewnętrzny spokój. Jak mówiłam wcześniej, twoje myśli o świecie tworzą twoją rzeczywistość.

Ciągle skupianie się na negatywnych sytuacjach i ludziach jest ograniczające i wyczerpujące. Wyjdź z tego toksycznego schematu i w zamian skieruj swoją uwagę na to, za co jesteś wdzięczna. Rozpoczynaj swój dzień od zauważenia pięciu rzeczy, za które jesteś wdzięczna. Takie regularne ćwiczenie pomoże ci ugruntować się w pozytywnej energii i działa jak katalizator w znajdowaniu wewnętrznej harmonii. Żywię nadzieję, że będziesz umiała zastąpić wszelkie myśli niekorzystne na temat twojego życia myślami wdzięczności. Zauważ potem, jak nawyk dziękowania przyciąga do twojego życia więcej rzeczy, za które możesz być wdzięczna.

W miarę upływu dnia, zidentyfikuj swoje przyzwyczajenia i oceń, czy cię one uskrzydlają czy dołują. Wyjaśnij sprawy w swoim życiu, które uległy stagnacji tworząc chorobę i uniemożliwiają osiągnięcie wewnętrzного spokoju. W oparciu o te starania, wszystkie obszary twojego życia zaczną się zmieniać. Niech ten prąd poniesie cię łagodnie do oazy spokoju w twoim wewnętrznym porcie.

### ***Technologia i jej wpływ na twoje szczęście***

Przyjrzyjmy się bliżej roli technologii w naszym odchodzeniu od chaosu w kierunku spokoju. Rozwój technologii w ostatnich kilku dekadach zapiera dech w piersiach. Zarówno dorośli jak i dzieci, uzależnili się od smartfonów, przenośnych odtwarzaczy filmów i dźwięku, tabletów, komputerów, telewizorów, odtwarzaczy e-booków i innych nowinek technologicznych. Można odnieść wrażenie, że ludzie ciągle są podłączeni do swoich elektronicznych urządzeń. Przynoszą ze sobą na obiad komórkę, jadąc autobusem słuchają muzyki płynącej słuchawkami z odtwarzaczy, zasypiają z tabletem na kolanach w oczekiwaniu na nadejście kolejnej wiadomości. Niniejszy rozdział opisuje psychologiczny i fizjologiczny wpływ technologii i pomoże ci ocenić twój poziom przywiązania do niej – lub uzależnienia.

Czy urządzenia technologiczne są w twoim domu konstruktywnym narzędziem czy też dodatkami? Aby wyjaśnić to rozróżnienie, poproszę cię o twoją refleksję nad kilkoma pytaniami i być może nakłonię cię do podjęcia kilku wyzwań. Kiedy postawię te pytania, chcę, abys sprawdził, czy czujesz je w swoim ciele. Twoje ciało jest wielką anteną odczytującą wiele różnych rzeczy, w tym ludzi, sytuacje, twoje uczucia i stan emocjonalny. Wysyła ci sygnały, które mogą pomóc w ocenie twojego życia. Na przykład, włosy na twoich ramionach mogą się podnieść w jakiejś przerażającej sytuacji; w jakimś stresującym scenariuszu, twoje serce może walić, jak młot; możesz też mieć „motylki w brzuchu”, kiedy czujesz się zdenerwowana. Reakcje instynktowne (takie jak ściskanie w gardle, pocenie się dłoni, uczucie ciężaru w piersiach) na zaistniałe sytuacje mogą mówić bardzo wiele na temat twojego stosunku do technologii i jej wpływu na ciebie.

Wzywam cię, abys czytając ten rozdział, była w pełni obecna w swoim ciele i świadoma swoich myśli. Czasami, gdy nie chcemy czegoś słyszeć, „odłączamy się” - nie słuchamy albo pozwalamy, by nasza uwaga odpływała w dal, do miejsca odłączonego od naszego fizycznego ciała. Życie w takim nieświadomym stanie może stać się normą, szczególnie, kiedy stykamy się z trudnymi pytaniami lub sytuacjami. Powtórzę, czytając następne strony, powracaj do swego ciała i myśli. Czy oddalasz się, ponieważ czytane informacje są dla ciebie niewygodne? Czy twoje serce wali jak młot, ponieważ identyfikujesz się z przedstawionymi tu obserwacjami? Dostrój się do swojego wewnętrznego komunikatora.

## **TWOJE PRZYWIĄZANIE DO TECHNOLOGII**

*Pytanie: Co by się stało, gdybyś przez dłuższy czas zostawiła swoją komórkę wyłączoną?*

Oczywiście, „dłuższy czas” to pojęcie względne. Dla mnie, dłuższy czas bez komórki to byłaby spora część dnia. Dla mo-

jego dziadka, być może tydzień. Dla mojego syna, kilka godzin mogłoby się wydać wiecznością. Mając 15 lat, mój syn doświadczył dwóch negatywnych zdarzeń w jeden weekend. Kiedy siedzieliśmy w pogotowiu czekając na lekarza, który miał zaszyć ranę ciętą na jego czole, która powstała w wyniku skaleczenia się podczas zajęć gimnastycznych (zdarzenie spowodowało również wstrząśnienie mózgu), powiedział do mnie: „Och, mam, to był naprawdę straszny weekend. Najpierw zgubiłem mój telefon podczas wędkowania – a przecież nawet nie lubię wędkować. Teraz mam wstrząśnienie mózgu i ranę, więc nie będę mógł grać w hokeja przez resztę sezonu. To jest do chrzanu. Nie mogę nawet napisać do kumpli sms-a, co się stało”. Nie byłam pewna, czy bardziej martwił się zgubionym telefonem czy urazem, który nie pozwalał mu grać w jego ukochaną grę. Odnosiłam wrażenie, że zgubiony telefon miał w tamtym momencie większy wpływ na jego niepokój. Nie chciałam, tak naprawdę, znać odpowiedzi, więc nie pytałam.

Bailey w końcu był pozbawiony swojego telefonu przez dwa dni, zanim przysłano mu nowy. Dla niego wydawało się to wiecznością. Nasze odczuwanie czasu w odniesieniu do technologii znacznie się różni. Zaczynij zauważać, w którym punkcie krzywej się znajdujesz. Jak byś się czuła, gdybyś odłączyła się na część dnia? Przemyśl wypróbowanie swojej woli – i umiejętności – odłączenia się. Czy możesz iść bez telefonu do sklepu spożywczego? Jeśli martwisz się, że ktoś szczególnie nie będzie mógł się z tobą skontaktować w pilnej sprawie, możesz dać temu komuś numer do sklepu. Kiedy myślisz o tym wyzwaniu, czy czujesz je w swoim ciele? Czy odcinasz się, myśląc o tych dziesięciu mailach, które musisz wysłać? Twoja reakcja na to zadanie daje ci sporą dawkę wiedzy na temat poziomu twojego przywiązania do technologii.

## ***Toksyny w gospodarstwie domowym***

Rozdział ten identyfikuje i opisuje niektóre z najbardziej powszechnych toksyn znajdujących się w gospodarstwie domowym. Następnie podaje informację związaną specyficznie z chemikaliami, znajdującymi się w wyposażeniu wnętrz, co pomoże ci zaprojektować lub zmienić swój dom tak, aby był jak najmniej toksyczny. Podam również tabelę do szybkiego sprawdzania, jakie toksyczne składniki znajdują się w powszechnych produktach użytku domowego, abyś była w pełni świadoma tego, co przynosisz do swojego domu. Na koniec opowiem o najpopularniejszych świeżych produktach rolnych, których należy unikać z racji ich wysokich zanieczyszczeń pestycydami.

### **GŁÓWNE TOKSYNY W GOSPODARSTWIE DOMOWYM**

Poniżej przedstawiam głównych „winowajców” zanieczyszczenia powietrza w domu oraz ich alternatywne nazwy, gdzie się znajdują, ich toksyczny wpływ oraz jak możesz zminimalizować ich działanie.

#### **ACETON**

**Dodatkowe nazwy:** 2-propanon, keton dimetylowy, dwumetyloketon.

**Gdzie się znajduje:** Aceton znajduje się w zmywaczach do paznokci, klejach, spoiwach polimerowych, środkach czyszczących i lakierach.

**Działanie:** Aceton oddziałuje na system nerwowy, powoduje irytację oczu i nosa, wpływa na systemy krążenia, oddechowy i moczowy.

#### **ALUMINIUM**

**Gdzie się znajduje:** Aluminium stosowane jest w antyperspirantach.

**Działanie:** Aluminium powoduje toksyczność w organizmie, ma bardzo niekorzystne działanie na płuca i powoduje zakłócenia w działaniu struktur komórkowych, wywołując takie choroby neurologiczne, jak Alzheimer, demencja i stwardnienie rozsiane.

**Szybkie środki zaradcze:** Używaj dezodorantów, które mają w składzie alkohol zabijający bakterie (tym samym, eliminujący przykry zapach).

## **AMONIAK**

**Gdzie się znajduje:** Amoniak znajduje się w środkach czyszczących, tekstyliach, barwnikach, tworzywach, gumie, płynach do szyb, kostkach do toalet, farmaceutykach, pestycydach, skórce, gaśnicach, pastach polerskich do metalu, panelach podłogowych, środkach do usuwania wosku, solach trzeźwiących i produktach ropopochodnych.

**Działanie:** Amoniak kojarzy się z drgawkami, uszkodzeniami płuc, astmą, stanami zapalnymi skóry, ślepotą, śpiączką i śmiercią.

**Szybkie środki zaradcze:** Stosuj naturalne płyny do szyb na bazie octu.

## **BENZEN**

**Dodatkowe nazwy:** Benzol, anilina, wodorek fenylowy, naftalen, ropa naftowa (smoła pogazowa).

**Gdzie się znajduje:** Benzen można znaleźć w chemicznych środkach czyszczących, farbach, plastikach, klejach, detergentach, woskach do mebli, pastach do mebli, dymie papierosowym, pestycydach, smarach, środkach do czyszczenia piekarników, odplamiaczach, kulach na mole, płynach do czyszczenia dywanów.

**Działanie:** Benzen został określony przez amerykański Departament Zdrowia i Praw Człowieka oraz Międzynaro-



dową Agencję Badań nad Rakiem jako karcynogen. W 1990 roku Akt Czystego Powietrza nazwał go niebezpiecznym polutantem. Znalazł się na liście EPA „Masz prawo wiedzieć” jako jedna z niebezpiecznych substancji. Kojarzony jest z białaczką i zakłóceniem pracy nerek, a największe szkody czyni wśród dzieci.

**Szybkie środki zaradcze:**

- zostaw garaż otwarty po użyciu samochodu czy innych urządzeń spalinowych, by go wywietrzyć
- wybieraj produkty bez zawartości benzenu

**CHLOR**

**Inne postaci:** Tlenek chloru, chlorowodór, kwas solny.

**Gdzie się znajduje:** Chlor można znaleźć w wodzie miejskiej, w wodzie na basenach, wybielaczach, środkach dezynfekujących i pestycydach.

**Działanie:** Chlor znajduje się na liście „Mam prawo wiedzieć” EPA jako jedna z niebezpiecznych substancji, a Akt Czystego Powietrza z 1990 roku uznał go za niebezpieczny polutant. Chlor kojarzy się z występowaniem niektórych rodzajów raka, astmą i uszkodzeniem płuc. W połączeniu z amoniakiem (na przykład, gdy używasz typowego środka do mycia łazienek zawierającego chlor i typowego środka do mycia szyb z amoniakiem) tworzy śmiertelną mieszankę, która jest niczym innym tylko gazem musztardowym.

**Szybkie środki zaradcze:**

- ogranicz spożycie niefiltrowanej wody z kranu
- wyeliminuj z domowego użytku produkty na bazie chloru

## DWUETANOLOAMINA (DEA), MONOETANOLOAMINA (MEA) I TRÓJETANOLOAMINA (TEA)

**Gdzie się znajdują:** DEA, MEA i TEA znajdziesz w szampinach, lotionach, kremach, kosmetykach i detergentach.

**Działanie:** DEA, MEA i TEA to środki „zakwalifikowane jako bezpieczne” w USA, a ich użycie w Europie jest ograniczone. Są znanymi karcynogenami, zwiększają ryzyko dysfunkcji wątroby i nerek, powodują reakcje alergiczne.

**Szybkie środki zaradcze:** Unikaj produktów zawierających te chemikalia i wybieraj zamiast tego produkty organiczne.

## DIOKSYNY

**Gdzie się znajdują:** Dioksyny można znaleźć w filtrach do kawy, bielonych produktach papierowych, wybielaczach chlorowych, chlorofenolach do zwalczania chwastów, środkach konserwujących drewno, folii plastikowej, PVC i pestycydach.

**Działanie:** Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem sklasyfikowała dioksyny jako karcynogeny „I grupy,” co oznacza, że są one zdecydowanie rakotwórcze dla ludzi. Dziewięćdziesiąt procent narażenia dla człowieka odbywa się poprzez spożycie; poziomy dioksyn są najwyższe w żywności o największej zawartości tłuszczu. To Agent Orange\* zwrócił uwagę na dioksyny z lat 80-tych.

### **Szybkie środki zaradcze:**

- unikaj bielonych filtrów do kawy
- odkrawaj tłuszcze od wyrobów mięsnych
- unikaj bielonych produktów papierniczych
- unikaj folii plastikowej

---

\* Czynniki pomarańczowy – oznaczenie wojskowe preparatu fitotoksycznego stosowanego na masową skalę podczas wojny w Wietnamie. Jeden z tęczyowych herbicydów (przypr. tłum.).



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



Christa O'Leary jest założycielką i prezesem Stylu Życia w Harmonii oraz dekoratorką wnętrz, terapeutką rodzin, a także ekspertką zajmującą się wprowadzaniem ekologii do codziennego życia.

Wszyscy zasługujemy na spokojny, uporządkowany, przyjemnie urządzone azyl, w którym możemy się zrelaksować i cieszyć rodziną. Dzięki tej książce stworzysz swoje prawdziwe miejsce na ziemi. Autorka podpowie Ci jak zaaranżować pełen inspiracji dom, który zagwarantuje same korzyści i pozytywnie wpłynie na każdą sferę życia.

W publikacji znajdziesz wiele praktycznych wskazówek do stworzenia przestrzeni, która będzie piękna, zdrowa i przepiękna pozytywną energią. Zdobędziesz wiedzę na temat odpowiednich produktów, nietoksycznych materiałów i rozwiązań dla Twojego mieszkania oraz dowiesz się, jak wpływają one na Twoją wygodę, spełnienie i samopoczucie.

Z pomocą Autorki zmienisz swoje stare przyzwyczajenia i nawyki oraz przekształcisz je w pozytywne działania inspirujące do tworzenia. Ponadto dowiesz się jak: tworzyć zielone otoczenie, wykorzystać naturalne zapachy oraz korzystać z zasad Feng Shui, używając odpowiednich kolorów, faktur i dźwięków.

Stwórz harmonię w swoim domu i życiu.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-7377-726-2



9 788373 777262