

fri sikt

nyheter • event

Nya rön om alternativ och integrativ medicin, plus det senaste om hälsa och andlig utveckling.

Valnötter är supernyttigt snacks

Goda fetter. Forskare vid Universitetet i Scranton, USA har jämfört koncentrationen av polyfenoler, kraftfulla antioxidanter, i nio olika typer av nötter, både råa och rostade. Resultatet visar att valnötter har den högsta koncentrationen, och dessutom de mest potenta polyfenolerna.

Valnötter är också en bra källa till hjärtvänliga enkelomättade fetter och omega 3 – viktiga fettsyror som skyddar bland annat mot hjärt-kärlsjukdomar, samt stärker våra mentala funktioner och dämpar inflammationer. Dessutom innehåller valnötter ellagsyra, en antioxidantförening som stödjer ett friskt immunsystem, och arginin, en essentiell aminosyra som är bra för blodtrycket.

Ät gärna valnötter varje dag, i din müsli, sallad eller som snacks. För lyxiga tillfällen rekommenderas att inta nöten tillsammans med en bit mörk choklad.

(Dr. Weil's Tip of the Day)



Stärk den feminina kraften med gudinneyoga

Övning: Amaterasu – Jag är skönhet

Amaterasu är solgudinnan som påminner oss om att låta vårt eget ljus lysa ut i världen utan att behöva få bekräftelse av andra.

Ligg på rygg. Låt kroppen slappna av och känn dig buren av jorden. Vila in i ditt hjärta en stund. Låt sedan hjärtat omfamna hela din kropp. Prova hur det känns att ta emot din unika skönhet helt utan krav, utifrån ditt hjärta. Acceptera din storhet. Vila i din egen skönhet, din hals rundning, hudens mjukhet, handflatornas linjer, ditt skratt, dina tårar ... just det du håller i din speciella ton ger världen mening. Det finns ingen som kan fylla din plats. Du är unik, vacker och underbar.

Övningen är hämtad från "Gudinneyoga" av Anna von Schéele (Siljans Måsar Förlag, 2012).



EUKALYPTUS mot halsont och andningsbesvär

Läkning. Eukalyptus globulus (feberträd) är ett ståtligt träd vars doftande, oljefyllda blad ramplar av när trädet kommer i blomning. Bladen och oljan kan hjälpa mot problem med andning och luftvägar, som astma, bronkit, hosta, bihåleinflammation, halsont och laryngit. Eukalyptus är också naturligt antibakteriellt.

En liten handfull hela blad eller några droppar eukalyptusolja i kokvarmt vatten räcker för en behandling. Gör två behandlingar per dag. Andas in ångan (stryk händerna över bröstet eller halsen, om det känns bra). Välj en olja som innehåller 100 % ren eukalyptus eller åtminstone 55 % eukalyptol.

(Dr. Weil's Tip of the Day)



forskautandjurforsk.se

Forska utan djurförsök

FREES INSPIRATÖR JUST NU

"En helande och omfattande upplevelse"



MIA DE NEERGARD, STOCKHOLM

Mia de Neergard arrangerar SoulWalk tillsammans med Eva Danneker, Vattumannen.

1. Vad gav dig idén att arrangerar en resa till El Camino de Santiago?

– När jag för många år sedan läste Shirley MacLaines reseskildring "På yttersta grenen" började min dröm om att göra den här vandringen. Det imponerade på mig att hon valde att vara så öppen med sitt andliga sökande och att hon medvetet valde att "skala av" sitt kändisskap och sin yttre identitet för att komma närmare sig själv, allt, naturen och finna sina egna svar.

– Jag vandrade själv El Camino i augusti förra året, tillsammans med Eva Danneker. Det var en oerhört helande och omfattande upplevelse. Det var som om något som länge legat i glömska i kroppen väcktes till liv igen av vandringen.

– I vårt tidevarv behöver vi medvetet skapa fler mellanrum i våra liv. Den fantastiska utveckling som skett genom internet, smarta telefoner och sociala medier har också inneburit oändliga avbrott och distraktioner i kontakten med oss själva, naturen och det inre lugn som skapas när vi är närvarande utan att göra något.

– Under SoulWalk skapas en öppning till mellanrummet och nuets närvaro. Ditt sinne rensas och det blir lättare att sortera ut vad du vill och vad som är värdefullt för dig. Att få möjlighet att vandra under längre tid återkopplar oss till naturen och påminner oss om att vi är sammankopplade med allt levande.

2. Vad vill du att deltagarna ska få med sig hem från resan?

– Jag önskar att de bär med sig den vackra frihetsupplevelsen och den sköna känslan av rening. Jag var förundrad över den kristallklarhet som infann sig i sinnet när Eva och jag vandrade. När vi kom hem föll saker och ting på plats för mig. Viktigt var också upplevelsen av den egna kraften och förmågan, att vi kan så mycket mer än vi tror.

– Jag vill också att de får med sig den vackra samhörighet som uppstår när vi skalar av allt som inte är "vi" och möts i närvaro och acceptans. Och massor av glädje, värme och sårbarhet.

3. Vad eller vem är din största inspirationskälla?

– Det finns många vardagshjältar som ger energi, till exempel Mikael Andersson som beskriver sig själv som armlös, benlös och makalös! Några inspiratörer som följt med mig under många år är Wayne Dyer, Louise Hay, Deepak Chopra och Eckhart Tolle.

Läs mer: humanpotential.se, vattumannen.se och sid 48.