

## Grudniowe Hity Czytelni Głównej

Receptury na zdrowie

### Lecznicze zimowe napary

Zapach korzennych przypraw kojarzy nam się z zimą, a przede wszystkim ze świętami Bożego Narodzenia. Dodajemy je do pieczonego na wigilię piernika i do wielu rozgrzewających naparów, które lubimy popijać w zimne wieczory, otuleni ciepłym kocem lub kołderką. Nie tylko wspaniale smakują, ale również leczą objawy przeziębienia i dolegliwości trawienne, poprawiają nastrój i wzmacniają odporność. Wiele informacji o leczniczej mocy cynamonu, goździków i innych przypraw wraz z recepturami, w jaki sposób najlepiej przygotować napary oraz informację, co, z czym najlepiej połączyć znajdziecie państwo w grudniowym numerze czasopisma *Zdrowie bez leków*. Zachęcamy do tego serdecznie!

**Lecznicze zimowe napary / Agnieszka Skowerska // *Zdrowie bez leków*. - 2024, nr 12, s. 24-25**

---

Sztuka życia wg Ewy Wojdyło

### Ucieczka od świątecznej rutyny

Chcemy, aby święta były czasem bliskości z ważnymi dla nas ludźmi. W praktyce bywa różnie. Czasem zamiast radości ze spotkania przy wigilijnym stole czujemy znużenie i rozdrażnienie. Również powtarzalnością pewnych scenariuszy. Ktoś odgrzewa stare żale, dręczy pytaniami, krytykuje, poucza. W grudniowym artykule *Twojego Stylu* znana psycholożka i psychoterapeutka Ewa Wojdyło podpowiada jak wyjść z tych kolein. Jeśli chcecie państwo poznać jej przepis to zachęcamy do przeczytania artykułu w zakładce psychologia. Polecamy!!

**Ucieczka od świątecznej rutyny / Ewa Wojdyło // *Twój Styl*. - 2024, nr 12, s. 114-115**

---

Trudne sprawy

### Bo mi umarłeś

Człowiek świeżo osierocony nie wierzy, że ukochana osoba zniknęła na zawsze. Czeki pod drzwiami na powrót. A nawet słyszy zgrzyt klucza w zamku. W nocy wsłuchuje się w drugi oddech obok albo odpowiada na wołający go po imieniu głos. I czuje dotyk ręki na ramieniu. Mimo, że tego nie chcemy śmierć dezintegruje nasz mózg, zmienia świadomość oraz powoduje rozpad naszej tożsamości. I czujemy żal niesprawiedliwości, bo mi ty umarłeś.

Tematem miesiąca najnowszego miesięcznika *Zwierciadło* jest człowiek i jego odczucia po stracie kogoś bliskiego. Autorka tekstu wyjątkowo dużo osób straciła w jednym czasie, co było niebywale ciężkie do zniesienia. Natomiast śmierć młodego jeszcze męża całkowicie pogrążyła ją w żałobie. Autorka postanowiła w artykule podzielić się swoimi refleksjami jak śmierć przebudowuje poprzedzające ją wydarzenia. Że przeszłość jest dynamiczna i inny punkt widzenia może ją zmienić. I że nagle całe jej minione życie okazuje się spójne i logiczne. Trudny tekst dający światło na sposoby jak przeżyć żałobę. Być może przeczytanie go komuś pomoże, dlatego uważamy, że warto ten tekst przeczytać.

**Bo mi umarłeś / Anna Janko // *Zwierciadło*. - 2024, nr 12, s. 32-39**

---