

SAVINA

ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA

ŠTEVILKA 5 | SEPTEMBER – OKTOBER

INTERVJU:
DR. ARTURO PEAL

*Diagnostični
detektiv in
poosebljeni
anti stres*

FACE FORCE
PREDIHAJMO
ZAMERE,
OPROSTIMO
SI

ČAS JE ZA
SPREMEMBO,
STE
PRIPRAVLJENI?

SLADKOR JE DROGA
En Popoln dan
nas bo premaknil
v boljši svet

PRODOR

RAKA
LAHKO PREPREČIMO



KO SO HORMONI
V RAVNOVESJU
SHUJŠATE, SE
NAPOLNITE Z
ENERGIJO IN VIDNO
POMLADITE!

S HRANO NAD TEGOBE – ZATO JE TU DIETA POPOLNA 10!

Dieta Popolna desetka ni običajna dieta. Brez težav bi ji lahko rekli dieta, ki topi maščobo; dieta, ki uravnava raven hormonov; dieta, ki koristi zdravju srca; dieta, ki zniža raven holesterola; dieta, s katero obvladamo sladkorno bolezen; dieta proti gubam; dieta za krepitev plodnosti; dieta proti staranju; dieta za krepitev spolnega poželenja in še in še.



ŠOLA VITKOSTI



Za vedno pospravite čustva
iz hladilnika in vzemite
vaše počutje v svoje roke –
za to poskrbi Šola vitkosti.
**Nova skupina prične že
10. NOVEMBRA 2014.**
Pridruži se! ➤



KNJIGA DIETA POPOLNA 10

Revolucija o načinu
prehranjevanja. Recepti, jedilniki,
superživila, vadba.
Uspeh zagotovljen! ➤

Kolikor je ljubezni, TOLIKO BOLEČINE



LJUBEZEN. Saj vem, to je lahko velika, prazna puhlica in to zato, ker ne razumemo najbolj zlorabljene, najbolj skomercializirane in najbolj opevane besede. Zoran Milivojević je zaradi prevelike evforije in predstav o ljubezni, ki jo goji predvsem ženska zadnjih 100 let, napisal knjige; njegova teza je, da je ljubezen izumil Hollywood in s tem uničil cele generacije vzdihujočih in upanja polnih žensk. Jaz pa mislim, ne mislim, VEM, da obstaja ljubezen za katero je treba delati, se je naučiti in jo zaslužiti. Res pa je, da je ne iščemo na ekranih, je ne moremo najti v drugih. Enostavno je iluzija, dokler je ne začutimo globoko v sebi, to je ljubezen brez razloga in objekta. Ni romantična, je neskončna, ni omejujoča, ne pogojuje. Ali je sploh mogoča? Menda pridemo na svet zaradi ljubezni in umremo z upanjem na ljubezen. Kaj vse je izrečeno, pogubljeno, uničeno in poteptano v imenu ljubezni. Brez nje ne obstajamo, smo prazni, pa vendar jo iščemo, kot je navada v tem času, na najbolj grozen in instant način, in v resnici nismo zaužili niti enega samega kosa prave, čiste ljubezni. Dobivamo jo v kapljicah, v plastičnih steklenicah, namesto, da bi ponjo šli do izvira. Ne vemo kaj to sploh je! Taoizem, jogiji, veliki učitelji, skoraj vsi se je izogibajo; zavezujejo se celibatu, postenju, čustva odrivajo stran, meditirajo, da ne občutijo - bojijo se je. Razen pravih, ženskih svečenic se nihče v zgodovini ni ukvarjal z resnično močjo ljubezni. In prav

zato smo na svetu ženske - me bi morale svet naučiti ljubiti. Pa smo to med potjo religij, prepovedi, sramu, ponižanj in strahu moških izgubile. Pustile smo si vzeti zaklad, ki je naš namen. Z ljubeznijo zdravimo, gradimo, kreiramo, dihamo in ustvarjamo najlepše stvari. Z njo dajemo luč in razsvetljujemo zemljo. Ženske, obrnimo se vase, delajmo na vso moč na pravi ljubezni in svet bo dobil novo luč. To je naša naloga, naša dolžnost in prepričanje. Ne glede na to, koliko bolečine nas čaka na poti, se odprimo ljubezni. Ko bomo v sebi začutile to moč, se bomo znova prebudile. To ni revolucionarni pamflet, to je edina možna pot, ki jo imamo na izbiro. Ko gremo s poti, pa dobimo vso to patetičnost, skrivljenost in apatijo tega sveta. Izberimo ljubezen in začnimo pri sebi. Dvignimo svojo naravo, nivo zavedanja in trdno zgrabimo za delo. Ljubezen nas ne čaka za vogalom, nima podobe princa na bellem konju, prav nič ni podobna Bradu Pittu ali kateremukoli opevanemu liku iz filmov. Nima oblike, ne malikuje, ne polaga se ji cvetja pred noge in ne nosi dragega kamenja. Naredite rezime pričakovanj o ljubezni, napišite kaj ste naredili zato, da ste vi ljubezen, kdaj je ne pogojujete, kdaj boli pa je prijetna. Kaj in koliko naredite vsak dan v imenu ljubezni, potem pa to obžalujete, ker tega ne dobite nazaj. Prvi korak, ki ga morate sprejeti je, da smo ženske šibke in najmočnejše na svetu. Drugi je, da ko se bomo odprle bo bolelo in več kot bomo

premogle ljubezni, bolj kot nas bo preplavila, bolj bomo čutile tudi bolečino. Zato postanimo bojevnice in se spopadimo z ljubeznijo, ki naj na koncu zmaga. Ni oklepa, ni črne luknje ali vzvišene funkcije v službi, ki bi lahko zapolnila prostor ljubezni. Stkane smo iz nje, dela nas žive in usmerja svet. Ženske imamo po dolgih stoletjih teme spet priložnost, da zgradimo boljši svet, da se prerodimo s pravo žensko energijo. **Kakšno moč imamo, lahko začutite že 21.9. v Tivoliju, ko bo 1.200 žensk združilo ljubezen v eno. Nebo bo jasno in to bo naš POPOLN DAN!**





6 Savinin svet

Skok v pisano jesen

8 Pogled vase

Optimizem naš vsakdanji

10 Turbulenca čustev

Pazite nase ali se ogrožate?

14 Intervju

Arturo Peal

*Mojster terapevtske
joge, diagnostični
detektiv in posebljen
anti-stres*

21 Knjiga rasti

Varujte krono vaše ženske energije

22 Oh, ti odnosi

Kako se navezujemo

26 Moji rituali

Meditacija z mandalami

32 Prodor

S hrano *proti* raku

38 V ravnoesju

Osebni razvoj v 3 fazah

42 Face Force kompilacija

*Spustimo, oprostimo
in zadihajmo*

50 Lepota

Dobra, stara
»žajfa«



54 Lepotne novičke

56 Lepotna delavnica

*Kako ... enostavno
brez šivanja narediti
okrasne zastavice*

61 Popolni dan

Ženska bo spremenila svet,
ampak ne ena – VSE!

68 Simbol Jelša

70 Preročišče

RUNE – skrivnostna
in magična abeceda

73 Zeleno, ki te ljubim zeleno

Jesenska pripoved

76 Popolna 10

Dolme,
polne zdravja

80 Superživilo Fenugreek

82 Vsi smo svet

Skrivnostne mačke

september – oktober

SAVINA ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA

Savina Atai

Vse dimenzije resničnega pomlajevanja

Izdajatelj: Faceforce d.o.o.

www.faceforceyoga.com

www.savinauniverza.com

FB Savina Atai Javni profil

Glavna urednica: Ariana Vetrovec

Redaktorica: Lena Dolar

Oblikovanje: Urška Rajić

Izvedbeno oblikovanje: HercogMartini

Lektoriranje: Nina Kokalj in Alenka Juvan

Fotografije in ilustracije: arhiv uredništva,
Shutterstock

Oglasno trženje: Nina Kogovšek

T: +386 41 975 968

@: nina@hedonist.si

Pisma uredništvu:

@: savinaatai.revija@faceforceyoga.com

ISSN: 2385-9067

Vse pravice zadržane. Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen samo s pisnim dovoljenjem izdajatelja.



Drugi Popolni dan –

praznik vseh žensk

Juhuhuhu, **21. septembra se dobimo na drugem Popolnem dnevu** – vse ženske skupaj! Da napolnimo Ženske baterije, da se objamemo in ena drugo spodbudimo, da še bolj zasijemo.

Čaka nas 30 delavnic, tona novega znanja, morje superživil, kup razvajanja, nasmejano in sproščeno druženje ter predvsem gora ljubezni. Ženske smo tako zelo mogočne - ko smo skupaj, pa postanemo neomejene! Komaj, komaj čakam, da se vidimo in nabereimo še več čarobnih moči! ➤



Emotional Fitness

Bila sem poskusni zajček emotional fitnessa – in to uspešen! Znova in znova spoznavam, kako pomembna so naša čustva in kako jih je potrebno, prav tako kakor naše telo, trenirati in spodbujati. Neskončno sem hvaležna našemu mentorju, psihoterapevtu Antonu Majhnu, da mi je pomagal skozi to izkušnjo in komaj komaj čakam, da bo emotional fitness na voljo tudi v našem Face Force centru. ➤



Skak v pisano jesen



Licenca

terapevtske joge

Uresničile so se mi sanje, ko sem se iz San Franciscia vrnila z diplomo terapevtske joge, ki odpira vrata tudi v vse medicinske ustanove po celem svetu! Tako srečna in ganjena sem, da smo to jogo osvojile kar tri iz naše ekipe in da jo bomo že zelo kmalu lahko ponesli med vse vas. Tri leta nazaj sem začela to neskončno potovanje, v Sloveniji smo že šestkrat gostili dr. Artura Peala, letos pa nas bo obiskala tudi Cheri Camplett, kreatorka in izjemna učiteljica terapevtske joge, iz katere sijeta sočutje in ljubezen. Tovrstno jogo rabimo čisto vsi in neskončno sem vesela, da bo od zdaj naprej tudi v Sloveniji!

I MUNO

Že od mladosti sem trpela zaradi hudih kolapsov imunskega sistema, zaradi pomanjkanja hranljivih snovi je bilo moje telo šibko in zdravje krhko. Vsako leto sem se večkrat spopadala z visoko vročino, konstantnimi virusi in drugimi nevšečnostmi, zdaj pa sem temu končno uspela narediti konec. Zahvaljujoč naši čarobni in popolni mešanici superživil iMuno, ki je najboljša možna podpora delovanju imunskega sistema in celičnim energetskim procesom, se je moj imunski sistem končno stabiliziral! ▶



Optimizem naš vsakdanji

Suzana Golubov

ilustracija: Petra Preželj

Oh, spisati dve strani o optimizmu, saj vsi že vemo kaj je, a ima to sploh kakšen smisel? Lahko pa se nemudoma lotim pisanja in dodam še ščepec razmišljanj na to temo iz »svojega lončka«. Kaj pa se zamudim, kvečjemu pridobim ...

Nemalokrat sem se znašla v okoliščinah, ko sem se želela izogniti določenim pravilom, razmišljajoč že vnaprej, da jim ne bom kos. Vročično sem začela iskati razloge, ki bi opravičili mojo nedejavnost. A breme nestorjenega je ostalo. Predvsem pa občutka, da sem se vdala, še preden sem sploh poizkusila nekaj opraviti, nisem mogla prekriti s še tako debelo preprogo. Hromeči občutek nezmožnosti, pesimizma pa je postajal še hujše in večje breme. Enkrat je dovolj vsega črnogledega, zaželiš si sonca in premika naprej. Torej zasukaš rokave in niti ne pomišljaš, da česa ne bi zmoget. Le razporejaš moči, greš korak za korakom, postopoma, a vztrajno, in temeljito posegaš v nekoč »nedosegljiva« področja. Na koncu vsega pa te preplavi radost, da si opravil in zmoget nekoč »nemogoče«. Ne samo, da si človek s tovrstnim prebijanjem skozi predor utrdi optimizem, ravno ta je luč v temi in na koncu poti zasveti v vsej svoji bleščavi, ter daje zalet za nove izzive.



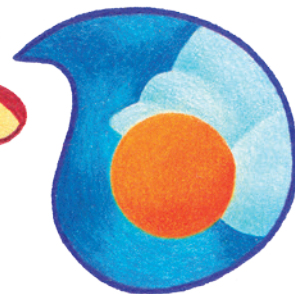
Optimizem neke vrste »špinača« pri premagovanju življenjskih ovir.



Seveda pa pravi optimizem pride do izraza šele tedaj, ko se nam zalomi. Pri večjem številu ovir in težav, ki jim ni videti konca, šele vidimo, koliko lahko prenesemo, in ali smo res optimistično naravnani. Zajeti sapo in temeljito pogledati težavam »v oči« gotovo ni izguba časa.



Slej ali prej ugotovimo, da kar ne ubija, krepi.



Ni rečeno, da z optimizmom lahko preprečimo vse nebodigatreba tega sveta. Naravne nesreče so že ene od tistih, ki jih še tako velik optimizem ne ustavi. Pomaga pa optimističen pogled na boljši jutri po takšni katastrofi, sploh, ko se začnemo ukvarjati s škodo, ki jo je slednja povzročila. Vendar je za nas lahko tudi zelo razdiralno, kadar pričakujemo, da bomo z optimizmom uresničili vse svoje zamisli in načrte. Dobro je znati presoditi, kdaj je čas, da opustimo neizvedljivo.

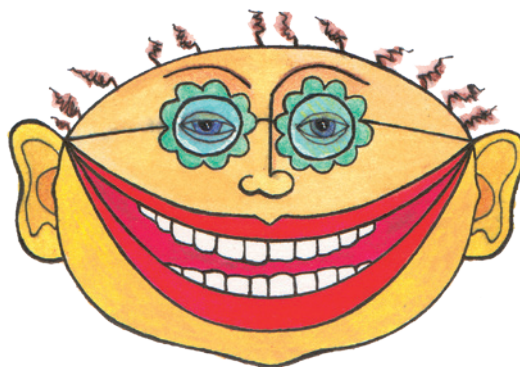


Optimizem ni čarobna paličica, s katero odčaramo možne nesreče in neuspele poizkuse, vsekakor pa daje moč, da se lotimo izvedljivih dejanj ter trenutnih neuspehov.

Kdo pravi, da moramo svoje težave reševati enako, kot jih rešujejo pri sosedu oz. kar takoj. Brskanje in raziskovanje o čim več možnih rešitvah nas bo gotovo navdalo s še večjim optimizmom. Saj nam tovrstno prizadevanje lahko že samo prinese kakšne rešitve in s tem težava ne deluje več tako zastrašujoče. Priležjo se tudi prijateljski nasveti. No, vsaj od časa do časa.



Malo domišljije, igrivosti pa še zdrave pameti vas popelje do idealnih rešitev vaših težav. In seveda dobra mera sproščenosti.



Kdo se boji optimizma? Smešno, ne! Razočarani pa tudi ne bi bili radi. Torej, raje si ne želite preveč, da vas ne bi neuspeh lopnil po glavi. Pozabite na upanje, sanje, želje, pričakovanja ... Ta je res dobra, kot da bi si vzeli pravico do življenja.



Z optimizmom v sebi do novih zmag, naprej!

Navsezadnje ni vsak dan sonce. Seveda ne, in ne moremo pričakovati, da bomo ves čas samo vzhajali kot kvašeno testo. Pa še to se nam od časa do časa sesede. Vendar sonce slej ko prej posije. Sploh, če smo uporabili pravi faktor zaščite, se bo naš bel nasmešek prilegel tudi širši okolici. Bakterije in virusi pa se bodo zagotovo mnogo težje prebili v življenje, začinjeno z optimizmom.



Mnogo sonca od znotraj in zunaj razžene še tako temne oblake. Hm, pa kakšen virusek tudi.

Dober konec, vse dobro, česa slabega si niti nisem obetala, čeprav sem vseskozi imela v mislih, da je bilo o tej temi že toliko izrečenega in napisanega. Jasno, da sem poskušala po svoje preskočiti ovire in stiske pri pisanju o optimizmu. Naj mi še kdo očita, da nisem optimistka. Seveda sem se potrudila napisati optimus (najboljši po latinsko) tekst in s tem slediti pomenu besede.

Pazite **nase** ali se **ogrožate?**

JASMINA DVORŠEK

Obstaja deset načinov, s katerimi lahko ogrozite svojo lastno eksistenco. Ali ste v nevarnosti pred samimi seboj? Odkrijte, kako blizu samouničenju ste, in popravite samopodobo.

Samospoznavanje je prvi korak, ki ga čustvena inteligenca predlaga na poti k boljšemu počutju. Spoznati moramo namreč, kako zelo škodimo samim sebi. Zgodba o Drakuli nam jasno kaže, kako si škodimo: vampir se ni mogel približati žrtvi, če mu ta ni najprej dala dovoljenja in mu pokazala, da se ji lahko približa. Torej je bila žrtev tista, ki je prva odprla vrata, skozi katera je krvoločni grof lahko vstopil.

Ne spremenite se v svojega najhujšega sovražnika

V veliki večini primerov smo sami vzrok za slabo počutje ali pa smo vsaj izdajalci svojega zdravja. Ko prepoznamo, kakšni so vzorci »samooizdaje« in kje se pojavljajo (v odnosu s prijatelji, s partnerjem ali otroki, na delovnem mestu), prevzamemo vajeti usode v svoje roke. Zamislite se ob naslednjih trditvah in vprašanjih ter prepoznajte, katerim vampirjem lahko odprete vrata in katerih se morate na dalč izogibati.



**TEST****Kako se onemogočate?**

Bojkotiramo se lahko na različne načine. Navajamo deset situacij, v katerih se večina ljudi pogosto znajde. V katerih primerih se prepoznate?

**1. Čakajoč na Godota**

Pogosto prekrižate roke in čakate, da se bodo zadeve izboljšale, če vam bo sreča naklonjena. Doma na kavču čakate, da bo skozi vrata vstopil princ na belem konju ali da bo zazvonil telefon in ponujena vam bo nova služba.

2. Odlaganje na jutri ogroža danes

Živate v iluzijah, daleč od trdnih tal, kar je le eden od načinov pasivnega življenja. Namesto da bi se po svojih močeh trudili spremeniti resničnost, spreminjate sanjarjenje, ki ga veliko lažje krojite po svojih željah. Seveda brez želenih posledic.

3. Na pol prazni kozarci

Nikoli niste srečni, niti ko bi lahko bili. Na življenje gledate pesimistično, ne znate in ne morete uživati njegovih lepot. Težko se iskreno čudite, srčno veselite in ste globoko hvalježni.

4. Če želiš nagrado, sodeluj

Kolikokrat si zaloputnete vrata, še preden vidite drug izhod? Koliko življenjepisov niste nikoli poslali, na koliko zabav niste nikoli odšli in kolikokrat niste zavrteli telefona? Iz življenja odrivate ljudi, še preden jih spoznate.

5. Ujeti v krog brezupa

Kot tigri v živalskem vrtu neprestano krožite od težave do težave, dokler ta pot ne postane vsakdanja rutina. Naslednji korak je priznanje: takšni pač ste. Dan za dnem trpite v svoji žalosti in malodušju ali zaradi svojih strahov. Kot bi bili uročeni, ne morete zbežati iz kroga samopomilovanja.

6. Služabniki svojih slabosti

Podlegate slabim vplivom, ne skrbite za svoje telo, zanemarjate možganske aktivnosti. Na koncu spoznate, da ste zaradi prešibke samodiscipline podlegli ravno tistim rečem, ki jih pri drugih sovražite. Dovoljujete si, da vas premamijo slabosti, na koncu pa si samouničevanje očitate in trpite zaradi občutka krivde.

7. Preveč (pijače, hrane, dela ...)

»Preveč« označuje mejo med dobrim in slabim počutjem. Srečo imate, če uživate v hrani, pijači in delu, a ko pred užitke postavite besedico »preveč«, ogrožate sami sebe. V vseh teh primerih je »preveč« meja med užitkom in odvisnostjo.

8. Hrepenenje po preteklosti ne pomaga sedanjosti

Kolikokrat se zatekate v svet spominov? V preteklosti se počutimo dobro, medtem pa naša sedanjost teče naprej. Če je bila prva ljubezen lepša od zadnje, jo primerjate in pogosto resnici ubežite v čas prve ljubezni.

9. Vsi enaki

Kot vas uči etika, med ljudmi ne delate razlik. Do vseh ste enako prijazni, družite se tudi z ljudmi, ki vam jemljejo energijo in katerih osebnostne poteze vam niso všeč. Nikoli se ne zapletate v prepire, čeprav vam gredo nekateri pošteno na živce.

10. Življenje je le čas pred smrtjo

Samodejno, kot bi bili v zaporu, opravljate vsakodnevno rutino. Nikoli se ne veselite, nikoli niste v zanosu, nikoli zadovoljni. Ne lotite se sprememb, življenje teče mimo vas, vi pa v njem ne sodelujete. Dnevi niso vaši, ampak pripadajo drugim.

Rezultati: 6 nasvetov za utrditev vrednot ali kako postati opora samemu sebi

Čustvena inteligenca nam govori, da smo lahko srečni s pomočjo znanja (intelligence) in čustev, če vemo, kaj z njimi. Ta teorija nas vodi k samospoznavanju, daje pa nam tudi predloge, kako delovati, ko se spoznamo. Preizkusite šest disciplin in glede na lastnosti, ki ste jih odkrili v prej navedenih trditvah, se z njimi ognite vampirjem, ki vam sesajo moči.

Raziščite, kdo ste

(trditve 2, 7 in 9 so povezane s samospoznavanjem)

Imate težave s prepoznavanjem in osredotočanjem na lastnosti, s katerimi si škodujete. Najprej se zavedajte, s katerimi nevarnostmi si grozite, in jih skušajte odpraviti. Ko greste čez rob, si priznajte, da si s pretiravanjem ne koristite, ampak škodujete. Če se na poteh, po katerih hodite, vedno znova spotaknete ob isti kamen, si zapomnite, kje leži in ga naslednjič preskočite. Le s poznavanjem problemov boste vedeli, s čim se spopadate.

Bolj se cenite (trditvi 3 in 8 govorita o samospoštovanju)

Ne cenite tistega, kar bi morali. Morate se imeti radi tudi v trenutnem položaju. Iskrena in preprosta tehnika je naštevavanje lastnosti in stvari v življenju, za katere ste hvaležni, da jih imate, ter so se vam zgodile in ki bi jih zelo pogrešali, če jih ne bi imeli ali bi jih izgubili. Ovrednotite in analizirajte jih ter si trdno zasidrani v sedanjosti predstavljajte sebe v prihodnosti s pomočjo teh izjemnih lastnosti. Resnično »nihče ni takšen kot vi«. In ker ste tako enkratni, je le od vas odvisno, ali boste svetu vrnili kaj sebe ali ne.

Postavite se zase (trditev 6 je rdeča luč za vašo odločnost)

Zbudite se, svet obstaja tudi zunaj maminega predpasnika. Prepričajte se, ali v prijetnih stvareh zares uživate ali se vam zdijo prijetne, ker so všeč drugim. Volja je mišica, ki se kot ostale krepki po načelu »vstani in hodi«. Ali bo vaša odločnost močnejša od vseh strahov, je odvisno le od vas. Da se bo klobčič življenja odvijal tako, kot želimo, ga moramo z natančnostjo in odločnostjo, torej z močno voljo, zakotaliti v pravo smer.



Zaupajte vase (trditev številka 1 kaže stopnjo vaše samozavesti)

Najprej si recite »zmorem«, če ste v svoje sposobnosti prepričani ali ne, saj se izzivov lahko lotite iz svojega lastnega zornega kota. Prepričani bodite, da si lahko ustvarite srečno življenje kljub težavam, ki vas spremljajo; ste pa vi tisti, ki si izbirate usodo.

Razumite druge (trditev 4 kaže na zmožnost empatije)

Če zlahka sklepate poznanstva in prijateljstva, boste brez težav prepoznali poti in navade empatije. Živimo namreč v odnosih z drugimi in oni nas lahko osrečujejo z ljubeznijo, prijateljstvom, veseljem, objemom ali nasvetom. Ko jih prepoznamo, govorimo o simpatiji – ko jih razumemo, o empatiji. Da bomo bolj razvili sposobnost empatije, poskusimo s preprosto vajo: zvečer v postelji, preden se sprostimo in pademo v spanec, naredimo pregled stikov minulega dne. Pomislimo na vse, ki so stopili v stik z nami in pomislimo, kako so se počutili ob naših besedah in dejanjih. Nato pomislimo na besede in dejanja, ki bi jih morali izreči ali narediti, pa jih nismo, in na njihove mogoče odzive. Če se pogledate skozi oči drugih, se boste lažje odzvali v določenih situacijah, prav gotovo pa se bo zvišala tudi vaša samozavest.

Bodite pozitivni (trditvi 5 in 10 govorita o odnosu do življenja)

Ne bodite jezni na življenje, raje spremenite svoj odnos do njega. Če na čudovito in dolgo življenje gledate le z vidika čakalnice pred smrtjo, potem niste v igri, ki se imenuje življenje. Odpiranje sreči se začne z enim samim korakom: častiti življenje. ■

ARTURO PEAL

Mojster terapevtske joge,
diagnostični **detektiv**
in posebej **anti-stres**

SAVINA ATAI



Naj pomirjajoč glas
dr. Artura Peala in
zdravilni zvoki Victorja
Borda umirijo tudi misli
in nas vodijo v mirno
meditativno stanje.





prekratkih mišicah. Ne da bi me vprašal, se je odločil, da jih bo 'odlepil' in popravil škodo, ki jo brazgotina na moji nogi dela mojim notranjim organom, da mi bo započil par akupresurnih igel, naravnal vrat ... O Bog, kako je bolelo! Po koncu 'masaže' mi je Arturo rekel, da še nikoli ni videl osebe, ki bi tudi ob hudih mukah imela ves čas dvignjene ustne koticke ... Začela sva se pogovarjati o obrazni jogi ... In rekla sem mu, da NIKOLI več ne pridem na masažo. A na popoldanski vadbi joge sem ugotovila, da sem čisto nov človek. Moja uboga križnica (ki je bila v nesreči zdrobljena) je

nju celi skupini z največjim ponosom in občudovanjem razlagal o naši deželi. O prijaznih ljudeh, o tečajnikih, polnih predznanja, in najboljši hrani.

Od Artura Peala sem se ogromno, ogromno naučila, ne samo o jogi, terapiji, medicini – ampak tudi o tem, kako živeti in skrbeti zase. On je poosebljen anti-stres. Tako kot on čuva nadledvično žlezo, jo nihče na svetu. Vsi okoli njega smo včasih v stresu zaradi njegovega anti-stresnega delovanja. A ima prav. Vsak trenutek dneva, vsako sekundo bi morali biti zavedni svojega telesa, svoje energije in

O Bog, kako je bolelo! Po koncu 'masaže' mi je Arturo rekel, da še nikoli ni videl osebe, ki bi tudi ob hudih mukah imela ves čas dvignjene ustne koticke.

Skoraj štiri leta nazaj sem bila na intenzivnem yoga retreatu v Mehiki. Zaželela sem si masaže. Take, ki bi me sprostila, umirila in bila balzam za moje od joge in nenehnega dela za računalnikom razbolele mišice.

Pridem v masažno sobo v yoga centru in ga vidim. Takoj mi je bil znan. Arturo Peal. A več od tega, da je poznan učitelj joge, nisem vedela. Zdaj sem ugotovila, da je še maser ... Ok. Čez 5 minut pa sem se boleče zavedla, da niti slučajno nisem na nobeni sprostivni, ampak v čisto ta pravi ordinaciji. Arturo Peal je, kot detektiv, v hipu ugotovil, kje vse je bilo moje telo poškodovano, kje je huda prometna nesreča pustila posledice – ne samo na okostju, ampak tudi na 'skupaj zalepljenih' in

bila prerojena, nisem se mogla načuditi novi fleksibilnosti, živčevje v poškodovani nogi mi je bolje delalo ... Naročila sem se na še eno masažo. Zdelo se mi je vredno, da eno uro trpim, če pa toliko dobim. »Kaj pa je s tvojim glasom? Vsa hripava si,« je zanimalo Artura, ko sem prišla ... »Ah, vozle imam na glasilkah. Naročena sem na operacijo. Preveč sem predaovala, nisem si vzela časa za tišino in regeneracijo in zdaj je, kar je.« »Aha,« je bilo vse, kar je rekel. Nato pa si je dal rokavice na roke, mi odprl usta, potegnil jezik ven in začel 'šrafufati' moje glasilke. Solze so mi tekle, avvvvv. »Odpovej operacijo. Vozljev ni več,« je rekel, ko je končal. In imel je prav. Ko sem izvedela še, da je mojster terapevtske joge in anatomije ter da uči po medicinskih ustanovah po celem svetu, sem bila odločena, da mora priti v Slovenijo. Deliti svoje zanje, rehabilitirati naše poškodbe in izobraziti maserje ... Težko, težko je bilo dobiti termin. Komaj sem ga prepričala. A ko je prvič prišel, se je zaljubil v našo državo. Konec septembra že šestič pride v Ljubljano. Dvakrat je bil z nami na Kreti. In letos poleti, ko sem bila v San Franciscu in dobila licenco za terapevtsko jogo, je na izobraževa-

polnosti oziroma praznosti svojih baterij. Se ustaviti in se resetirati, če čutimo, da nam pešajo moči. Ne čakati na rdeč alarm, na krizo in bolezen, ter šele takrat delovati.

Od Artura Peala sem se ogromno, ogromno naučila, ne samo o jogi, terapiji, medicini – ampak tudi o tem, kako živeti in skrbeti zase. On je poosebljen anti-stres.



Kdo je Arturo Peal?

Večina ljudi v Združenih državah Amerike me pozna kot učitelja. V različnih joga centrih učitelje joge že od leta 1988 poučujem anatomijo, prav tako prakticiram terapevtsko jogo in kraniosakralno terapijo, ukvarjam se tudi z alternativno nego in proučujem kineziologijo. Živim v Kaliforniji, v Santa Barbari, a življenje tam niti približno ni podobno življenju v istoimenski nadaljevanki. Veliko potujem in učim. Med drugim sem bil že v Vietnamu, Mehiki, Španiji, Italiji ... Neskončno rad pa se vračam tudi v Slovenijo.

Kdaj ste se odločili, da je raziskovanje človeškega telesa tisto, kar si želite početi v življenju? Kdo vas je navdihnil za to?

Navdihnil me je starejši brat. Obiskoval je tečaj masaže in me prosil, če bi bil njegov model v razredu. Bilo je zanimivo in zato sem tudi sam začel obiskovati tečaj. Resno pa sem se začel z raziskovanjem telesa in masažami ukvarjati sredi osemdesetih let prejšnjega stoletja, ko sem zaključil intenzivni tisočurni tečaj masaže in začel podiplomske študente poučevati o anatomiji. Spoznal sem, da imam talent za prevajanje kompliciranih telesnih struktur in idej tako, da so razumljive širši javnosti. Anatomija je lahko zelo dolgočasna, zato sem želel, da učenci dobijo občutek za svoje telo in začnejo zares uživati pri urah. Mislim, da mi to še danes uspeva.

Ste magister kineziologije. Kako je kitajska medicina povezana z jogo in terapijo?

Kitajska medicina je zelo integrirana. Na telo, kot fizični segment, njegovo energijo in na čustva gledajo kot na zelo integrirano celoto. Gre torej za zelo komplicirano medicino, ki ne dela razlik med razumom, telesom in čustvi. Vse to troje je celota. Zelo podoben pristop uporabljamo tudi pri jogi, ki prav tako v veliki meri temelji na združevanju tele-

sa in uma. Z natančnimi gibi vplivamo na tok energije, na meridiane, na energijske kanale po telesu. Joga in kineziologija imata torej veliko skupnega, saj krepita drug drugega. Poznamo namreč veliko različnih vrst joge, kot je denimo terapevtska joga, pri kateri skušamo odpreti telesne kanale in sprostiti krvni obtok, energijo in čustva.

V čem pa je pravzaprav razlika med 'navadno' in terapevtsko jogo?

Velike razlike je opaziti že pri sami obliki vadbe. Pri jogi smo običajno vajeni aktivnih vadb in drznih gibov ter nadziranja dihanja, torej so te vadbe lahko kar intenzivne. Odlične so za povečanje trdnosti in stabilnosti telesa. Pri terapevtski jogi pa so ljudje v posameznih pozah podprti z vzglavniki, vadbe niso tako aktivne in so zato primerne tudi za nekoliko starejše in tiste, ki se želijo vrniti v aktivno življenje po poškodbi ali bolezni. Čeprav so mnogokrat tudi vrhunski jogisti presenečeni, kako jih 'ležanje' v terapevtskih položajih preobrazi in regenerira na novem nivoju. Cheri Clampllett Borda, s katero skupaj vodiva izobraževanja za terapevtsko jogo, jo poučuje celo na onkološkem inštitutu v Santa Barbari. V trenutku, ko oblikujete pozo, pustite, da namesto vas delajo vzglavniki in gravitacija. Vaša naloga je, da se sprostite, se predate občutkom in se poglobite v fazo sprostitve. Življenje je namreč precej stresno in vsakodnevno smo deležni pritiskov z vseh strani. To lahko vodi v s stresom povezane bolezni, kot so srčne bolezni, prebavne motnje ter celo težave z rodili. Terapevtska joga temelji na podprtih pozah, nežnih premikih rok, nežnih dotikih, pravilnem globokem dihanju, včasih zajema tudi vodeno meditacijo in ljudem pomaga, da se znebijo stresa oziroma ga ublažijo in se popolnoma sprostijo ter se prepričajo, da so na varnem. Posamezna poza pri terapevtski jogi praviloma traja

dlje kot pri drugih oblikah te vadbe; običajno traja od 5 do 20 minut. Posebnost terapevtske joge pa je predvsem v tem, da rehabilitira vezivno tkivo celotnega organizma, kar je mogoče doseči le, če v posamezni vaji ostajamo dlje časa.

Kakšne so reakcije tečajnikov po terapevtski jogi?

Reakcija je ob koncu vadbe običajno najbolj vidna na njihovih obrazih. Na vadbo namreč običajno s sabo prinesejo vse svoje skrbi, ki se najbolj odražajo prav na njihovem obrazu. Nato zdrsnejo v pozo, jo zamenjajo in ob koncu terapije so njihovi obrazi mnogo bolj sproščeni; nekateri imajo celo nekoliko medle. Včasih tečajniki terapevtski jogi pravijo kar 'joga počitnice', saj se počutijo, kot da bi šli v toplice ali na počitnice, kjer se lahko popolnoma sprostijo – pa čeprav le za kakšno uro. Po vadbi tečajnikom svetujem, da si vzamejo nekaj časa zase, preden se usedejo za volan, saj so lahko včasih preveč sproščeni za vožnjo in v primeru, da se takoj zapodijo v gost promet, v bistvu niso naredili nič zase. Zato je bil super naš odklop na Bledu, ko smo po več ur na dan izvajali asane, se čisto odklopili od zunanjega sveta in zato toliko naredili.

Komu najbolj priporočate terapevtsko jogo?

Terapevtsko jogo priporočam predvsem tistim, ki se vsakodnevno soočajo s hudimi psihičnimi obremenitvami, stresom, tistim, ki okrevajo po poškodbi in ki nikoli prej niso obiskovali tečaja joge, pa jih to zanima, a ne bi radi ravno dajali noge za vrat. Terapevtska joga je primerna tudi za starejše, saj lahko zares ves čas sodelujejo in izvedejo vse položaje ter poskrbijo za svoje telo in duha. Dandanes je na voljo veliko tečajev joge za dvajset- in tridesetletnike, ki lahko dajejo noge za vrat, za starejše pa taka oblika vadbe ni ravno najbolj primerna. Predvsem pa jo priporočam za globin-



sko regeneracijo, vračanje energije in vitalnosti.

Kaj je tako zanimivega na človeškem telesu, da vas vedno znova pritegne k raziskovanju?

Človeško telo je najbolj briljantno oblikovana stvar na planetu. Dejstvo, da se lahko le s pomočjo enostavnega giba z roko popraskamo po obrazu, je čudež. Raziskovanje teh kompliciranih struktur je res zelo zanimivo, saj so čudovite in elegantne. Ravno zato se vedno znova rad poglobljam v anatomijo, nevrologijo, razmerje med možgani in čustvi ter možgani in trebušnimi mišicami. Nad vsakim novim odkritjem skrivnostnega delovanja sem popolnoma očaran. Te stvari proučujem že 38 let in niti za trenutek se v tem času nisem dolgočasil. Vedno se najde kaj novega, kar želim usvojiti in se naučiti, še posebej z novimi, sodobnimi tehnologijami, kot denimo funkcionalnost rentgena z magnetno resonanco, ki je ponudil nov znanstven pogled in razlage o tem, kako delujejo stvari znotraj nas.

Izvajate tudi kraniosakralno terapijo. Kaj je osnovna značilnost te terapije in kaj je njen glavni cilj? Na kakšen način pomaga ljudem?

Opazovanje kraniosakralne terapije je podobno opazovanju rasti trave. Skorajda nič ne morete videti, saj je bistvo v tem, da terapevt čuti ritem tekočine, ki obliva možgane ter hrbtenjačo. In ta tekočina skrbi za to, da v telesu vse poteka, kot mora. Tako skrbi za to, da se kosti premikajo, da se upogiba hrbtenica in da vse te tresljaje in premike čutite vse do stopal. Terapevt torej čuti ritem te tekočine v različnih delih telesa: čuti, ali so premiki simetrični, ali se morda kje nagibajo vstran in ali morda premikov sploh ni zaznati. Nikakor ne gre za običajno masažo, saj gre pri kraniosakralni terapiji za valovanje. Če opazujemo



Od 29. septembra do 15. oktobra bo spet v Sloveniji, pridružite se mu na delavnici terapevtskega medicinskega diha, terapevtske joge, na diagnostični masaži in/ali na Face Force vikend retreatu 10., 11. in 12. oktobra v Poreču.

Arturo Peal je priznan ameriški kineziolog, ki ima 30 let kliničnih izkušenj in 20 let predavateljske kilometrine, vrhunski diagnostik, maser kraniosakralne terapije, strokovnjak za anatomijo in fiziologijo in veliki mojster terapevtske joge, ki jo uči po vseh kontinentih in najbolj priznanih medicinskih in rehabilitacijskih ustanovah. Zase pravi, da je njegova sposobnost predvsem prevajanje teorije zapletenih telesnih struktur v praktične namene na način, ki ga razume sleherni posameznik. Anatomija ni le njegova profesija, je tudi njegova velika strast, ki se je nikoli ne naveliča. S pomočjo terapevtske joge tečajnikom pomaga pri premagovanju stresa, ki smo mu izpostavljeni na vsakem koraku.





Terapevtska joga je primerna za vsakogar, za najtežje in najlažje primere; zdravi poškodbe tkiv, notranjih organov, emocij, rehabilitira posledice hudega stresa, težave s hrbtenico, vrača energijo, pretočnost, vitalnost, odpira meridiane, sklepe ter pomaga celo hudo bolnim in rakavim bolnikom. Meni osebno je popravila stvari, katerih sploh nisem smatrala za težavo; a ko so bile odpravljene, sem šele videla, koliko več gibalnega in energetskega potenciala sem imela.

Vrhunski športniki in predani jogisti so mnogokrat presenečeni, kako jih ta nežna vadba, ki vključuje dolgo ostajanje v asanah (včasih od 10-15 minut), prenovi in jih popelje tja, kjer še niso bili. Tako da je res primerna tako za tiste, ki so čisto izven kondicije ali se ne morejo gibati, kot za tiste, ki se zvijajo kot preste. Ni naporna, ima pa veliko dobrobiti.



Foto: Andrew Schoneberger

Terapevtska joga vs klasična joga

V čem se »terapevtska joga« razlikuje od ostalih oblik joge?

Tisti, ki prakticirajo jogo, imajo zelo prožna telesa, za razliko od športnikov so njihove tetive daljše, prožnejše. Pogosto vidite jogijske vaje – asane, ki zahtevajo kar precej ravnotežja, razteznosti, pa tudi kondicije. Saj veste, ena noga za vratom, druga nad glavo.

Velikokrat srečam ljudi, mlade in stare, ki imajo različne poškodbe hrbtenice ali kolenskih vezi in mislijo, da zaradi svojih poškodb joge ne morejo izvajati. Terapevtska joga je narejena resnično za vse. Starejši, bolni, rekovalenscenti, ljudje, ki se že zelo dolgo niso ukvarjali s telesom, rakavi bolniki in tisti, ki so pod nenehnim hudim stresom, izvajajo terapevtsko jogo in rezultati so več kot dobri.

Torej zdravi ljudje ne potrebujejo tovrstne vadbe?

Ravno nasprotno. Prav vsak lahko doseže občutne in vidne rezultate, tako na notranjih organih, emocijah, kot na fizičnem telesu, kondiciji, predvsem pa pretočnosti celega organizma. Vaje so na videz enostavne, vendar jih vsakdo dela do meje svojih zmogljivosti. Veliko vaj je dolgih in statičnih, raztezamo se počasi, z vsakim dihom posebej. Dolgo, dolgo ostajamo v isti pozi. Včasih tudi po deset, petnajst minut. Opazil sem, da so tiste vaje, v katerih ne zdržimo dolgo in postajamo nervozni, najbolj zdravilne. Saj se telo ali naša psiha upira spremembam, pa čeprav so to spremembe na bolje. Bolno, nepretočno telo ni tisto, ki ga moramo poslušati. Včasih ga je treba potisniti v situacije, ki nam na videz ne pašejo. Kasneje vidimo, kako je energija stekla in začutimo olajšanje.

Zadnjič sem imel posebno delavnico za jetrni meridian in ena ženska je med vadbo prav tiho ihtela. Kasneje mi je priznala, da se ji je odvil kamen zamer in jeze in jok je bil nekako odrešujoč. Spet druga, ki je imela vse življenje težave z žolčnikom, pa ji nikakor niso mogli pomagati, je še isti večer bruhal žolč, pesek, ki naj bi ga imela, pa je

Prav vsak lahko doseže občutne in vidne rezultate, tako na notranjih organih, emocijah, kot na fizičnem telesu, kondiciji, predvsem pa pretočnosti celega organizma.

ob naslednjem pregledu izginil. Veliko je reakcij, včasih kakšne presenetljivo celo mene.

Koliko so povprečno stari vaši študentje?

Doma, v Santa Barbari imam skupine, v kateri so večinoma sedemdesetletniki. Na začetku so komaj hodili. Po redni vadbi pa so postali prav poskočni in lahko rečem, da neizmerno uživam, ko jih vidim tako polne energije. Popravilo se jim je tudi zdravstveno stanje. Artritis, slab metabolizem, bolečine v hrbtenici, boleči sklepi, medenica, notranji organi: srce, pljuča, jetra, ledvica; kot bi jim ponovno pognali stroji.

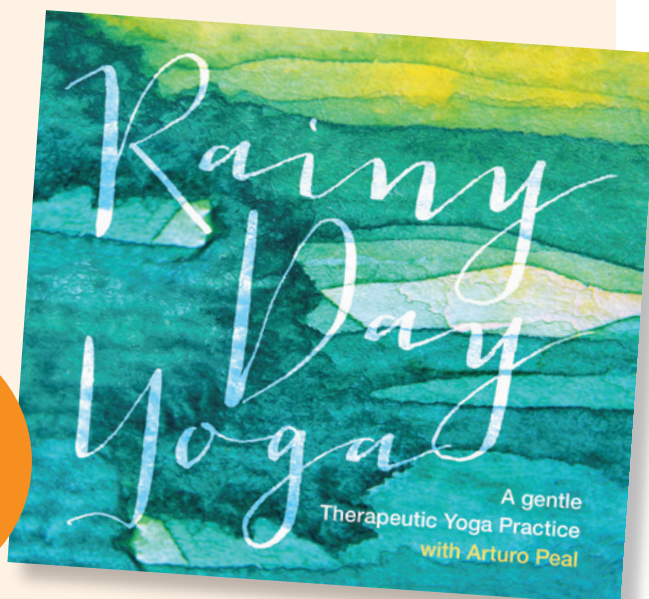
Torej mlajši in zdravi raje delajo običajne jogijske vaje?

Ko učim po svetu, in veliko učim na vseh celinah, so v skupinah precej mlajši, ki na začetku mislijo, da so prišli zato, da bodo učili druge. Po navadi se izkaže, da po nekajdnevni treningih, natrenirani jogiji hodijo k meni popolnoma spremenjeni. Terapevtska joga deluje resnično mehko na vse plasti naših tkiv, na organe, kar z večino vadb ne moremo doseči. S tem pa se odpirajo tudi psihične blokade, posledice velikega stresa, umirijo se možgani, um je bistrejši in naša koncentracija, ki smo jo zaradi preveč informacij izgubili, se povrne v fokus. Zelo dobro deluje tudi na vse, ki so pretirano debeli in se nikakor ne morejo lotiti nobene fizične vadbe, ker jim je prenaporna ali pa nimajo dovolj gibljivosti za začetek.

Učite tudi fizioterapevte in celo terapevte, ki delajo z umirajočimi in rakavimi bolniki. Kako oni dosežejo rezultate?

Vezivno tkivo v telesu, zlasti ovojnice vsake nitke v mišici, imajo z leti ali pri poškodbah

Terapevtsko jogo lahko s pomočjo DVD-ja Artura Peala izvajate tudi doma.



manj tekočine, kar pomeni manjšo gibljivost, brazgotinjenje, slabo celjenje. Terapevtska joga je narejena tako, da z izredno nizko intenzivnostjo ta tkiva raztegujemo in ponovno aktiviramo, da postane vlažno. Z vadbo napolnimo tudi vsa tkiva s kisikom, s tem pomladimo celice in dosežemo, da ne prihaja do degeneracije in nezdravih celic, ki vodijo tudi v maligne tvorbe. Po teoretični razlagi in praktičnih vajah so fizioterapevti postali zelo navdušeni nad TJ in jo uporabljajo v svojih centrih. Ker vezno tkivo močno vpliva na celjenje, dosegamo s sistemom TJ zavidljive rezultate po operacijah in za bolnike s poškodbo hrbtenjače. Težko bolnim boljša prekrvitev, več kisika direktno v mišične ovojnice daje eno redkih možnosti za krepitev in s tem borbo organizma proti boleznim. V Ameriki se hudo bolnim, celo neozdravljivo bolnim priporoča tovrstna vadba in kvaliteta življenja se dokazano izboljša. Torej stara miselnost, da težki bolniki samo mirujejo, ne velja več. Bolezen je treba premagati in se je lotiti na vse načine. Terapevtska joga ni naporna, ima pa veliko dobrobiti.

K vadbi sodi tudi nekakšna tehnika dotika.

Dotik sem vpeljal v trening dodatno, saj ima ta ekstremno moč zdravljenja. Vedno se

Dotik sem vpeljal v trening dodatno, saj ima ta ekstremno moč zdravljenja. Vedno se dotikam vadečih, tudi, če so velike skupine, jim rahel dotik da veliko moč.

dotikam vadečih, tudi, če so velike skupine, jim rahel dotik da veliko moč. Včasih kdo po vadbi pristopi in mi pove, da je začutil dotik globoko v notranjosti prav tistega dela, za katerega je vedel, da ni v ravnovesju. Začutijo ga kot toploto in kasneje se jim zakrčenost, bolečina oz. karkoli je tam bilo, izniči. Eno od orodij, ki jih uporabljamo za poučevanje z dotikom, je prakticiranje in razvijanje tako imenovanega otipavanja plasti. V tej vaji gredo učenci skozi plasti telesa. Seveda je na začetku potrebno vodstvo. Občutek gre od energijskih plasti skozi kožo navzdol skozi mišice v kosti. Študenti so vedno začudeni nad rezultati te preproste prakse. Lani sem posnel zgoščenko, ki omogoča študentom, da izboljšajo svoje sposobnosti.



terapijo, se zdi, kot da terapevt svoje roke drži na eni ali drugi točki tečajnikovega telesa. Preko teh točk terapevt seže v globino tečajnikovega telesa. Tečajnik se preda globoki sproščenosti in pogosto se v tem stanju začnejo odvijati čustvene napetosti, ki so ostale zataknejene nekje v njegovi podzavesti – temu pravimo somatoemocionalna osvoboditev. V praksi je to videti tako, da lahko glava pacienta zdrsne na stran, včasih je opaziti tresljaje, redkeje tudi nekoliko intenzivnejše gibe. V tistem trenutku lahko pridejo čustva na plan in se osvobodijo – to je del procesa. Običajno se v telesu zataknejo predvsem travmatične izkušnje in negativna čustva, ki jih zaradi trenutnega umirjanja situacije potlačimo vase, jih izoliramo in tako ustvarimo neke vrste energijsko snežno kepo ujetih čustev nujnosti, ki jih odrivamo v ozadje. Čez nekaj časa jih ne moremo več odrivati in to se kaže skozi psihično bolečino, oslabeledost, glavobole in ponavljajoče se poškodbe. Kranio-sakralna terapija torej pomaga 'odviti' naša zataknejena čustva.

Kako ste uspeli povezati kompleksnost anatomije in fiziologije z izvajanjem joge?

Prav to je tisto, kar dojemam kot svojo sposobnost. Sem tako rekoč prevajalec, saj se globoko poglobljam v različne spektre različnih tehničnih zakonitosti v telesu. Problem pa nastane, ko je treba to teoretično znanje prenesti v prakso, na učitelje joge. Nihče ne more zahtevati od teh ljudi, da podrobno poznajo vsak detajl človeškega telesa, ni jim treba poznati natančnih lokacij mišic in njihovega delovanja pri dihanju. Ni jim treba vedeti natančnega izvora in nalog trebušne prepone ali poznati poti različnih živcev, morajo pa vedeti, kako vse te stvari delujejo. K pouku anatomije za učitelje joge zato velikokrat pripijem modele, ki demonstrirajo, kako se v različnih telesnih položajih obnaša

prepona in kako sodeluje pri dihanju. Resnično torej gre za prevajanje tehničnih informacij na način, ki je razumljiv in zanimiv za vse učitelje joge. Že Albert Einstein je nekoč dejal, da boš znal neko stvar na zelo enostaven način razložiti šele takrat, ko jo boš dobro poznal. In vsi vemo, da je bil Einstein naravnost briljanten v poznavanju številnih stvari. Najbolj všeč mi je njegova razlaga relativnosti: Če položite dlan na razbeljeno železo in jo držite tam dve minuti, se vam bo zdelo, kot jo držite dve uri. Če pa se dve uri pogovarjate s simpatičnim dekletom, se vam bo ob koncu zdelo, da sta bila v kontaktu le dve minuti. Sedaj tako popolnoma razumem, kaj je relativnost (smeh).

Prav tako ste strokovnjak za Aikido. Obstaja morda kakšna povezava med to borilno veščino in jogo?

Čeprav pomagam pri tečajih za otroke in odrasle, se z Aikidom ukvarjam predvsem zaradi osebnega zadovoljstva in dobrega počutja. Učenje velikih skupin utegne biti kar velik napor in aikido mi pomaga, da ostanem prizemljen in osredotočen. Pomaga mi spopasti se z vsakdanjim stresom na nekoliko bolj aktiven način kot denimo joga. Terapevtska joga je odlična za sproščanje, Aikido pa zahteva precej več dinamike. Pri tej borilni veščini je ključno tudi poznavanje anatomije, saj se večina ljudi ne zaveda svoje moči in zato lahko zaradi prehitrih gibov pride tudi do poškodb. Zato jih s pomočjo anatomije učim, kako upočasniti gib proti koncu premika, da je varen za partnerja pri Aikidu. Treba je namreč čutiti, kaj delate, ne le brezglavo zamahniti.

Kakšno pa je vaše mnenje o slovenskih tečajnikih in tečajnikih?

Slovenski tečajniki so zelo radovedni, lačni so znanja in ko ga enkrat dobijo, želijo kar takoj praktično preizkusiti,

kar so se naučili. Imajo tudi ogromno predznanja! Se vidi, kako odlična izobraževanja prirejata in nudita Savina ter Ariana. Med masažami večkrat opažam napetost, ki je posledica prekomernega sedenja pred računalnikom, podobno kot v ZDA. Zanimivo je gledati, kako nas je sodobna tehnologija naravnost posrkala vase. Po naravi namreč nismo ustvarjeni za sedenje pred računalnikom ali televizorjem in gledanje v ekran. Ustvarjeni smo kot skupine lovcev, katerih naloga je pobirati hrano s tal ali z dreves ter se družiti, vendar danes ne počnemo ne eno ne drugo. Obdaja nas stres: v službi, v prometu, v odnosih, tako rekoč povsod in to nam lahko zelo zagreni življenje.

Kaj pa je vaš osnovni nasvet za spopadanje s stresom?

Nasvete bi lahko delil najmanj 20 minut. Prvi in najbolj osnovni nasvet je zagotovo ta, da naj se ljudje naučijo dihati s trebušno prepono. Večina ljudi namreč diha tako, da pri tem širijo pljuča. Dihanje s pljuči je tisto, ki ga uporabljamo, ko smo v stresu. In naučiti se, kako dihati s pomočjo trebušne prepone in tako v dihanje vključiti trebušno votlino, pomaga, da v stresnih situacijah pravilno reagiramo, prav tako pa pomaga tudi stimulirati prebavo. Dihanje s pomočjo trebušne prepone je naravno. Če denimo pogledamo na hrbtu spečega dojenčka, lahko opazimo, da se mu pri dihanju premika trebuh in ne prsi. Ko se rodimo, torej dihamo pravilno, v določenem trenutku v življenju (običajno travmatičnem) pa začnemo dihati tako, da širimo prsni koš. Poskusite torej nadzorovati svoje dihanje in poskrbite, da boste v stresnih situacijah dihal kar se da globoko in počasi. To vam bo namreč pomagalo, da se prej umirite. ■

Savina Atai: **DVD Skrbnik za prsi**

Varujte krono vaše ženske energije



Mesec oktober je v znamenju roza pentlje, ki simbolizira boj proti raku dojk. V tem mesecu se še bolj poudarja pomen preventive in skrbi za redno pregledovanje dojk, vedno bolj pa je v ospredju tudi pomen ženskosti in stika s samim sabo ter svojo ženskostjo.

Dr. Sanja Toljan – specialistka anti-aging medicine: »Redna masaža dojk nam omogoča spoznati, kako se naše prsi skozi mesečni ciklus menjajo iz dneva v dan. Ko so ženske v stiku s svojimi dojkami – simbolom ženskosti, se krepi tudi samozavest in samospoštovanje, kar vpliva na sproščenost do sebe in sprejemanja svojega telesa. Zato pozdravljam vadbo in mislim, da je pomemben doprinos k zdravju vsake ženske.«

Savina je razvila edini program treninga prsi na svetu, ki neguje lepoto, polnost, mladostnost in zdrave prsi ter aktivira idealno delovanje hormonskega sistema. DVD Skrbnik za prsi tako združuje starodavne obrede taoističnih mojstric z najmodernejšimi pristopi, ki poskrbijo za limfno pretočnost, krepijo mišice, prebujajo žleze in zaščitijo prsi na vseh nivojih.

Različni programi vadbe, ki jih ponuja DVD Skrbnik za prsi, poskrbijo tako za lepoto kot zdravje in hormonsko ravnovesje, za preventivo in kurativo pri raku dojk ter skrbijo za dojke takoj po porodu kot tudi v obdobju menopavze.

Od najstniških pa do najbolj poznih zlatih let so prsi vaše – zato poskrbite zanje in s tem zase! Ob podatku, da kar 20 % žensk umre za rakom dojk, je vredno, da preventivno čistimo zastala čustva, preden pride do posledic in obolenj.

Naročite svoj izvod ➤



Kako se navezuujemo

KAROLINA RADOVANOVIĆ

Ljudje se bolj ali manj radi povezujemo z drugimi. Nekateri so zadovoljni v odnosih z močno čustveno bližino, drugi imajo raje svojo svobodo in neodvisnost. Načine, kako se povezujemo med sabo, imenujemo slog navezanosti.

Kaj je navezanost?

Ljudje smo družbene živali in potreba po povezovanju z drugimi je v nas biološko vgrajena. Kako se povezujemo z drugimi, pa je odvisno od naših prvih odnosov, ki smo jih ponotranjili. Štirje tipi navezanosti predstavljajo štiri tipične vzorce, kako se čustveno odzivamo in vedemo v medsebojnih odnosih. Vsak slog vsebuje svoje strategije, kako se poskušamo zavarovati pred bolečino in ohranjati občutek varnosti v intimnih odnosih. Takrat se ponavadi počutimo najbolj ranljive. S slogi navezanosti je povezana predstava, ki jo imamo o sebi in drugih. Koliko se počutimo vredni? Koliko lahko zaupamo sebi in koliko drugim?

Od sloga navezanosti je ponavadi tudi odvisno, kako uravnavamo svoja čustva. Varno navezani posamezniki so na podlagi večine pozitivnih izkušenj z drugimi (ponavadi z mamo v zgodnjem otroštvu) ponotranjili sposobnost samouravnavanja čustev. To recimo pomeni, da se lahko potolažijo sami, ko se znajdejo v stiski. Negotovo navezani posamezniki čustva ponavadi premalo ali pretirano izražajo ali pa se jim izogibajo.



Spoznajmo različne sloge navezanosti

Varen slog navezanosti

Veronika ima večino časa pozitivno predstavo o sebi in drugih. Zaupa partnerju in tesnejšim prijateljicam, pri čemer nima občutka, da se mora v odnosu z njimi odpovedovati svojim potrebam, željam, lastnostim. Kadar je v stiski, poišče pomoč. Zaveda se, da je vredna pomoči, ter da jo bo tudi dobila. Zadovoljna je, ker ve, da se lahko zanese na druge in oni se lahko zanesejo nanjo.

Posesiven slog navezanosti

Polona se v svoji koži v glavnem počuti slabo in ima ves čas občutek, da so drugi boljši, lepši, srečnejši od nje. V stikih s partnerjem in prijatelji potrebuje močno čustveno bližino. Nerada je sama, svojega partnerja rada nadzira, mu preveč telefonira, je ljubosumna. Boli jo, če si drugi ne želijo njene bližine toliko, kot si ona želi njihove. Kadar

koli se je razšla s partnerjem, se je zelo hitro navezala na novega.

Plašno izogibajoči slog navezanosti

Pia ima slabo predstavo o sebi in o drugih. Boji se, da bi jo drugi ranili ali zavrnil, saj jim ne zaupa. Ne zaupa niti sebi, da se bo pobrala, če bo prizadeta. Zato se globljih odnosov raje izogiba, čeprav si hkrati želi občutiti čustveno bližino drugih.

Odklonilno izogibajoči slog navezanosti

Na prvi pogled je videti, da Oton zelo ceni in spoštuje sebe, medtem ko ima veliko slabšo predstavo o drugih. V resnici pa je njegova samopodoba krhka, zato jo poskuša prikriti. To se kaže tako, da zelo ceni svojo svobodo in neodvisnost od drugih – nikogar ne potrebuje, ker se lahko zanese samo nase. Izogiba se globljim odnosom in zelo ga je strah bližine.

Izvor sloga navezanosti

Tako kot Veronika, Polona, Pia in Oton se vsi ljudje rodimo z močno motivacijo po raziskovanju sveta okoli sebe. Da bi lahko dejansko raziskovali, kaj se tam zunaj dogaja, moramo imeti neko varno zatočišče. Vanj se lahko zatečemo vsakič, kadar nam tam zunaj kar koli ni všeč. John Cleese jo je poimenoval »oaza miru, v kateri otrok lahko spet najde ravnotežje«. Ponavadi nam to varno zatočišče predstavlja mama. Njej lahko zaupamo, da nas bo podojila, previla, razvajala ali potolažila, ko bomo to potrebovali, saj tega sami kot dojenčki seveda ne zmoremo.

Kadar pa nimamo občutka o obstoju zanesljivega varnega zatočišča, potem novo okolje doživljamo kot hudo nevarnost. Ne vemo, kdaj nam bo kdo priskočil na pomoč (in če se bo to sploh zgodilo), zato situacijo doživljamo kot stresno. Otroci se takrat počuti »preveč preplašen, da bi si upal na potep«, doda Cleese, ki je skupaj s psihoterapevtom Skynnerjem napisal poučno knjigo Družine in kako v njih preživeti.

Včasih kakšna mama ne more ponuditi var-



nega občutka svojemu dojenčku. Morda je bila veliko odsotna v prvih mesecih življenja in njen otroček ni vedel, kdaj lahko računa nanjo. Morda je dojenček moral veliko časa preživeti v bolnišnici in je zato toliko manj časa preživel z njo. Morda je imela depresijo in je še zase komaj poskrbela. Morda pa je z najboljšimi nameni želela spodbujati samostojnost svojega dojenčka (da ga ne bi razvadila). Pri tem ni vedela, da mora najprej on mnogokrat videti, občutiti in doživeti, kako mama poskrbi zanj. Šele potem bo lahko pozneje znal sam poskrbeti zase.

Slog navezanosti razviden že pri malčkih

Kakršen koli je že razlog otroci razvijajo (ali pa ne) bazični občutek varnosti v prvem letu življenja. Do 1. rojstnega dne so že nešteto krat izkusili, ali je mama zadovoljila njegove potrebe ali ne. Kar tudi takoj pokažejo. Med 12. in 18. mesecem starosti se bodo varno navezani otroci v neznanih okoliščinah, ko ostanejo brez mame, vznemirili, vendar ne preveč. Ko pride mama nazaj, se je bodo razveselili, malo stisnili v njenem naročju in z varnim občutkom odšli naprej raziskovat svoje igranje. Varno navezanih naj bi bilo okrog 65 % otrok.

Negotovo navezani otroci se odzovejo drugače. Posesivno navezani se svoje mame oklepajo, še posebno v neznanih situacijah, in se težko sprostijo. Ob ločitvi od mame doživljajo hud stres in se težko pomirijo, tudi ko se mama vrne. Videti je kot da od mame ne morejo dobiti dovolj občutka varnosti, po katerem vidno hrepenijo. Plašno izo-

gibajoči otroci se ob vrnitvi izogibajo stiku z mamo ali so napeti v njeni bližini. Ponavadi so bolj prijateljsko razpoloženi do tujcev kot do mame. Stresa ne kažejo, čeprav so fizikalne meritve pokazale, da ga močno občutijo.

Slog navezanosti lahko spremenimo

Raziskave kažejo, da se slog navezanosti iz zgodnjih let najverjetneje ohranja skozi vse življenje, čeprav je mogoče nanj tudi vplivati. Zanimiv je poskus z opicami, ki ga je izvedel psiholog Harlow. Opazoval je opice, ki so odrasle brez matere in nasploh karšne koli družbe, torej že od začetka zelo ranjene živali. Ko so odrasle, so bile v odnosu do lastnih mladičkov precej krute – nekatere so jih zavrgle ali poškodovale, druge celo ubile. Vendar so se te iste opice matere spremenile, ko so dobile drugega ali tretjega mladička. Takrat so bolj skrbale za potomstvo. Harlow je menil, da so prvorojenci spremenili svoje matere. Kljub temu da so jih zavračale, so jim mladički izkazovali ljubezen. Tako so vseeno prejele nekaj ljubezni od svojih otrok, čeprav je niso želele. Tudi pri ljudeh opažajo, da so števil-

ne matere bolj sproščene in odprte do svojih drugo- in tretjerojencev. Čas nosečnosti in materinstva je naravna priložnost za utrjevanje varnejšega sloga navezanosti. Vplivajo pa tudi vse druge situacije, v katerih dobivamo več ljubezni, sprejemanja in občutka varnosti. To so lahko globlja prijateljstva in partnerski odnosi, kjer si upamo tvegati in odpreti svoje ranjeno srce. To je lahko terapevtski odnos, ki že sam po sebi predstavlja varno območje. Znotraj tega nato poskušamo doživeti, za kar smo bili prikrajšani v zgodnjem otroštvu.

Je mogoče nadomestiti zamujeno?

Najverjetneje ne bomo prišli do natančno enakih rezultatov, kot če bi si bazični občutek varnosti in dobro mnenje o sebi pridobili v kritičnih letih. Kljub temu ni nikoli prepozno, da se poskusimo naučiti, kako je biti sposoben ljubiti iz vsega srca, svojo ljubezen izraziti na ves glas ter verjeti, da smo lahko tudi sami ljubljene. Brez smrtnega strahu, da sami ne moremo preživeti, brez prepričanja, da drugih ne potrebujemo in brez občutka, da si ne zaslužimo podpore v težkih trenutkih.



TEST

Kako se povezujete z drugimi?

Obkrožite znak pred odgovorom, za katerega mislite, da je najbližje vašemu vedenju do ljudi, s katerimi ste si blizu.

1. O najbolj osebnih temah se pogovarjam:

- skoraj nikoli. Vedno me je preveč strah, da bi kdo pozneje izkoristil moje šibke točke.
- pogosto. Počutim se bolje, ko osebne stvari delim z drugimi in oni z mano.
- ▲ zelo redko. Moje osebne stvari se nobenega ne tičejo.
- ★ manj, kot bi si želel. Problem je, ker se drugi ne želijo toliko pogovarjati z mano.

2. Kadar sem v težavah:

- ▲ ne morem zaupati nikomur, da mi bo znal pomagati. Samo nase se lahko zanesem.
- ★ nujno potrebujem druge ljudi, ker vem, da se sam ne bom izkopal iz težav.
- pokličem ljudi, ki so mi blizu. Vem, da mi bo vedno kdo prisluhnil.
- težko koga pokličem, saj me je strah, da si bodo mislili slabo o meni.

3. Kako najraje preživljam dopust?

- ★ Če nimam koga, s katerim bi šel na dopust, potem raje sploh ne grem.
- ▲ Sam, ker lahko preživljam čas točno tako, kot si želim.
- Kamor koli grem, vem, da bo vse narobe – če grem z družbo, vsak hoče nekaj po svoje in se ne počutim dobro.
- Skupaj s prijatelji ali partnerjem, ponavadi se imamo vsi lepo, če nam je le vreme ne zagode.

4. O sebi ponavadi mislim:

- da sem vreden toliko kot drugi.
- da nisem nič kaj posebno vreden, vendar drugi niso nič boljši.
- ★ da so drugi veliko boljši od mene.
- ▲ vsekakor sem lepši, pametnejši in nasploh boljši od drugih.

5. V odnosu izrazim svoje želje:

- ▲ nemudoma: naj bo takoj jasno, da se ne mišlim prilagajati.
- z lahkoto: vem, da jih imam pravico izraziti ter da mi bodo drugi prisluhnili.
- zelo težko: ne verjamem, da jih bo kdo upošteval, zakaj bi se sploh trudil?
- ★ vedno si prizadevam upoštevati želje drugih. Zato upravičeno pričakujem, da tudi oni poznajo in upoštevajo moje želje. Kar, žal, ni tako pogosto.

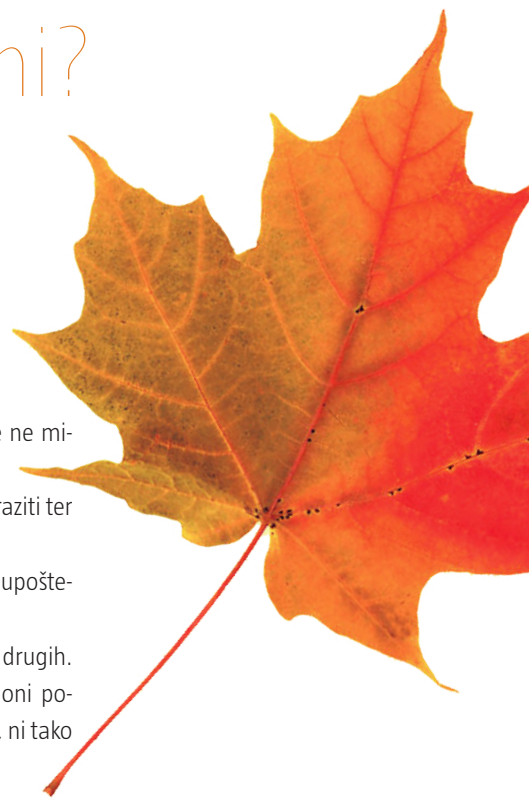
Odgovori:

Če ste označili vsaj 3 ●, je za vas najverjetneje najbolj značilen varen slog navezanosti. Dobro se počutite v intimnih odnosih in zaupate sebi ter drugim. Seveda to ne pomeni, da se nikoli ne počutite neprijetno ali da ne poznate bolečine. Vendar se znate z njo spopasti, tako vas ne more sesuti. Samo tako naprej!

Če ste označili vsaj 3 ★, ste najverjetneje posesivno navezani. Druge potrebujete bolj, kot se zanesete nase. Odkrijte pri sebi lastnosti, ki so vam všeč, in se vsak dan spomnite nanje. Poiščite vire zaupanja v sebi in bodite prijazni do sebe. Bolj ko boste zaupali vase, manj boste odvisni od drugih, pa tudi drugi bodo bolj sproščeni v vaši družbi.

Če ste označili vsaj 3 ▲, ste morda odklonilno izogibajoči. Najverjetneje se odrekate čustveni bližini z namenom, da bi se zavarovali pred bolečino, ki jo dobro poznate. Poskusite tvegati in se malo odpreti ljudem okoli sebe, ki jim še najbolj zaupate. Morda boste presenečeni, koliko lahko pridobite.

Če ste označili vsaj 3 ■, je za vas najverjetneje najbolj značilen plašno izogibajoči slog navezanosti. V vas je veliko strahu in morda ne veste, kako začeti. Dobro opazujte svoje počutje v stikih z ljudmi. Poskusite ločiti, ali jim ne zaupate samo zaradi preteklih slabih izkušenj ali pa bi si upali tvegati s konkretno osebo, ki stoji pred vami. Morda vam ona vseeno vzbuja občutek, da bi ji lahko zaupali? Korak za korakom iščite načine, prostore in ljudi, kjer se počutite še najbolj varne, in si počasi širite področja varnosti.



Meditacija z mandalami

MINA JEREB

Meditacija je zelo preprosta, toda obenem izzivalno težka. Preprosta zato, ker so taka navodila, težka pa, ker se naš um pogumno upira, da bi jim sledil. Meditirati se ne naučite v nekaj dneh, toda z redno in potrpežljivo vadbo boste lepo napredovali.

1 V tokratni povečavi smo za vas izbrali štiri mandale, s pomočjo katerih lahko uspešno meditirate. Najdite si miren kotiček doma ali v naravi, kjer vas nihče ne bo motil. Če ne morete sedeti po turško (podložite si blazino), lahko uporabite tudi stol, na katerem vzravnano sedite, z nogami na tleh.

2 Izberite si mandalo, položite jo pred sebe za dolžino svojih rok, vzravnano se usedite, glavo pokonci, roke naj počivajo v vašem naročju, položene druga na drugo, dlani naj bodo obrnjene navzgor in palci sklenjeni.

3 Pogled usmerite na mandalo, vendar naj vaše oči počivajo. Za začetek se osredotočite na celotno površino, nato pa z očmi poiščite le eno točko in pozornost usmerite nanjo. Če

boste za trenutek dobili dvojno sliko, se ne vznemirite. To je bolje, kot pa če bi napenjali oči. Pomežiknite le tolikokrat, kot je treba. Osredotočite se na sliko. Če vas misli odpeljejo, jih pripeljite nazaj s pozornostjo, razmišljajte navznoter, ne razmišljajte o mandali. Glejte jo, mirno, zbrano.

Na začetku meditirajte le pet minut. Ko boste podaljševali čas meditacije, vedno vztrajajte le toliko časa, da vam je še udobno. Z vadbo boste na koncu lahko meditirali celih 20 ali celo 30 minut. Toda ničesar ne delajte na silo. Opisi, ki smo jih napisali ob mandalah, vam bodo v pomoč, da boste razumeli simboliko, preden začnete meditirati. Tako boste meditirali neobremenjeni, brez zavestnih predsodkov.



Zemlja

Dve drevesi iz ene korenine

V starih duhovnih izročilih je zapisano, da vse razlike, ki obstajajo v naravi, izhajajo iz skupne enosti. Ti dve debli, ki imata iste korenine, nakazujeta to dvojnost, ki je bila nekoč eno, hkrati pa ponazarjata, da ohranjata svojo edinstvenost.

1 Najprej opazite zanimivo perspektivo, da v mandali ne veste, kje je zgoraj in kje spodaj. Drevesi domujeta v duhovnem in ne v fizičnem svetu.

2 Poglejte si štiri drevesa, ki so v kotih slike, zunaj notranjega kroga. Ponazarjajo spreminjajočo se naravo. Drevesa pripadajo isti vrsti, toda imajo različna življenja.

3 V rjavem notranjem krogu so listi razporejeni, kot da plešejo v naravi. Kljub temu imamo občutek, da so med seboj povezani.

4 In končno, ozrite se na drevesi, ki sta združeni z eno korenino. V centru, kjer so korenine, vidite bindu (krogec) – zgoščeni vir energije. Za trenutek se zgubite v tej mandali, in ko boste to naredili, boste ugotovili, da ste eno z vesoljem.





Ogenj

Ogenj, ki spreminja

Ogenj vsebuje moško energijo, aktiven element, ki simbolizira ustvarjalnost, po drugi strani pa tudi uničenje. Lahko očiščuje, obnavlja ali razkriva – kot v priliki na gori v Svetem pismu, ko je bil Mojzes priča gorečemu grmu. Meditacija, ki prek očiščenja pripelje do notranjega uvida.

1 Na zunanjem krogu mandale so majhni ogenjčki, ki jih morate obiti, da lahko začnete meditirati. To so plamenčki, ki bodo očistili vaša čustvena stanja.

2 Plameni na sredi mandale so kot povabilo na praznovanje vašega očiščenja. A delo še ni končano, saj morate doseči stanje nesebičnosti. Na najgloblji ravni morate biti pripravljeni dati ljubezen in brezpogojno pomoč. To pa zahteva, da sežgete svoj ego.

3 Na koncu se približate sredini, srcu mandale. Čutite visoko vročino, ki pa ne peče, ampak razsvetljuje – kot velika svetilka, ki ne bo nikoli ugasnila. Pomirjeni ste s seboj in svetom.



Voda

Školjke

Školjka je ženski simbol, ki jo v mnogih kulturah povezujejo z rodnostjo in srečo. Školjka s svojo popolno, notranjo geometrijo odseva skrivnostni božanski red, ki pooseblja vse stvarjenje.

1 Zamislite si mejo, kjer se konča morje in začne pesek. Pomislite na valove, ki se lomijo in preoblikujejo, tako kot samo kolesje časa. In obala, razjedena od plimovanja, ni nič drugačna od nas. Na zunaj se nam poznajo leta, medtem ko naš duh ostaja.

2 Pomudite se pri dolгих luknjičastih školjkah – brez svoje notranje geometrije oziroma luknjic te školjke ne bi imele take elegantne oblike.

3 In nazadnje se ustavite še pri dveh školjkah v sredini mandale. Pomislite na dve spirali, na jing in jang, ki se dopolnjujeta, ženski in moški princip, akcijo in umiritev, sočutje in uvid. Potujte po spirali do njene notranjosti, v srčiko stvarjenja, ki je očem nevidna.



Nebo

Pagode, vodnjak in nebo

Na mandali so predstavljeni tradicionalni japonski vrtovi, ki pa tu niso povezani z značilno zeleno barvo, ampak rdečo, ki simbolizira življenje. Pagode so kot gore, ki spajajo nebesa in zemljo.

1 Poglejte štiri pagode okrog glavnega vodnjaka. Njihovi zgornji deli predstavljajo nebesa, ki segajo do modrega neba. Pomislite tudi na njihove temelje globoko v zemlji, ki se spajajo z rdečo barvo zemlje.

2 Bodite pozorni na vodnjak, ki ga obkrožajo nebo, oblaki in ptice. Istočasno nam pogled seže od zgoraj navzdol in hkrati od spodaj navzgor.

3 Če boste natančno pogledali, boste lahko opazili, kako so pagode zgrajene tudi od znotraj – tako da jih lahko opazujemo od znotraj in od zunaj, in tako razbijamo svoje predsodke.

4 Za konec še pogledjte na površino vodnjaka, kjer se voda sreča z zrakom. Krog med vodo in nebom je večni. Sprehodite se skozi ta krog v vrt, kjer vlada najvišji mir.

FACE FORCE CENTER

- DNEVNO SVEŽI SMOOTHIJI
- MACA KAVICA
- USTREŽLJIVO OSEBJE
- TRGOVINA IN SVETOVANJE

Mi smo tukaj za VAS.

S 15. septembrom zopet s polnim delovnim časom.

VABLJENI!



LE NAJBOLJŠE ZA VAS!

Zagotovite si svojo popolno mešanico za dober začetek dneva – **MACA KAVICA**.

Omamna mešanica želodove kave s pravo vanilijo, kokosovim sladkorjem, presnim kakavom in maco za prebuditev, poživitev in krepitev. ➤

Vse, kar potrebujete za uravnotežen dan na voljo tudi v našem **Face Force centru** na **Litostrojski 58 cesti v Ljubljani** vsak delovni dan med **9. in 20. uro** ter v času tečajev in vadb.







RAK PROTI

Rak, rak, rak. Povsod ga je veliko. Še pred le nekaj desetletji skorajda ni bilo človeka s to boleznijo. Zdaj vsakdo pozna koga z rakom ali pa ima to grozljivo bolezen celo sam. Gre za eno od stvari, ki se jih v življenju najbolj bojimo. Še bolj kot raka pa nas je strah zdravljenja. Zdi se, da več ljudi umre zaradi zdravljenja kot zaradi samega raka. Kemoterapija v mnogih primerih uniči raka. To vemo, vendar ta način zdravljenja uniči tudi imunski sistem, rak pa se žal lahko ponovno pojavi hitreje, kot se lahko obnovi imunski sistem. Zato se pri mnogih bolnikih, ki prestanejo »običajno« obsevanje in kemoterapijo, rak spet pojavi. Imunski sistem telesu pač ni mogel priskočiti na pomoč.

Kaj pa posledice in uničujoči stranski učinki zastrupljanja telesa s kemikalijami? Večina ljudi sploh ne pomisli, kaj pomeni beseda »kemoterapija«. To je namreč kemično zastrupljanje. Zastrupljanje s kakršnimi koli kemičnimi snovmi. Sem sodijo zdravila za kemoterapijo pod okriljem tradicionalne medicine, živila, prepojena s kemikalijami, čistila, ki jih uporabljamo v gospodinjstvu, uničevalci mrčesa oziroma škodljivcev in dietne gazirane pijače. Vse to ima lahko uničujoče posledice.

Vse bolj verjetno je, da bomo nekoč o kemoterapiji razmišljali takole: »Le kaj smo mislili?«

Je zdravilo res bližje kot si mislimo?



Zgodba avtorice knjige Prodor medicine čez meje mogočega Suzanne Somers ➤

Aprila 2000 so mi postavili diagnozo raka dojke. Kemoterapijo sem odklonila na podlagi informacij, ki sem jih pridobila med pisanjem knjig o zdravju in hormonih. Vedela sem, da se v telesu, kjer vlada hormonsko ravnoesje, le redko pojavi rak. Zavrnitev kemoterapije je bila ena najpomembnejših odločitev v mojem življenju. Zdelo se mi je, da lahko nadomestim manjkajoče hormone s pomočjo **bioidentičnih hormonov** ➤ in ponovno ustvarim hormonsko ravnoesje v telesu. Če bi se poleg tega zelo resno posvetila tudi prehrani, bi se lahko znebila raka.

Uživanje bioidentičnih hormonov je postalo moja prva linija obrambe. Poskrbela sem, da je bila raven hormonov, ki sem jih izgubila v procesu staranja, ponovna takšna kot v mladosti. Tako sem izboljšala svoj videz in razpoloženje. Uravnovesila sem tudi čustva in zmogla sem sprejemati boljše odločitve. Poleg tega sem spet normalno spala – od osem do devet ur na noč –, kar je tudi okrepilo moje zdravje. Znebila sem se obilnavj vročine, nič več me ni srbelo, povrnilo se mi je tudi spolno poželenje. Če si razpoložen za ljubljenje, ko se boriš z rakom, se proces zdravljenja pospeši. Dobro mi je šlo. Bila sem srečna. Zdelo se mi je, da lahko to bitko dobim.

Vedela sem, da se v telesu, kjer vlada hormonsko ravnoesje, le redko pojavi rak.

Na poti mojega okrevanja se je pojavila samo ena ovira. Leta 2000 sem se še vedno izobraževala. Na podlagi dotlej zbranih informacij sem odklonila kemoterapijo, zdravniki pa so me zastrašili in me prepričali, naj se dam obsevati. Danes ne verjamem v nobenega izmed omenjenih načinov zdravljenja (to je seveda le moje mnenje, s katerim pa se strinjajo tudi mnogi strokovnjaki anti-aging medicine), ampak takrat me je bilo preveč strah, da bi rekla ne.

Zdaj mi je žal, ker tega nisem storila. Moje zdravje je danes popolno, le občasno še čutim posledice obsevanja.

Diagnoza raka je najhujša novica, kar jih lahko izveš o sebi. Ko prejmeš to diagnozo, se grozno prestrašiš in izgubiš nadzor. Takrat lahko storiš vse, kar ti naroči zdravnik.

Utrpela sem opekline v notranjosti prebavnega trakta; v zgornjem delu je tkivo zabrazgotinjeno, zaradi česar imam hud kisli refluks; obsevanje pa je škodilo tudi mojemu limfnemu sistemu. Zato moram redno hoditi k specialistu, ki poskrbi, da tekočina v omenjenem sistemu ne zastaja. Če tega ne bi počela, bi me v prihodnosti lahko čakale resne težave. To je slabost zahodnjaške medicine.

Zdravljenje raka povzroča druge hude zaplete v telesu. Nihče mi ni povedal o zapletih. Nihče mi ni rekel, da bom zaradi slabosti vse dneve kar mesec in pol preždel v položaju zarodka. Nihče mi ni povedal, da mi bo koža na prsih počrnela, kot bi bila ožgana. Nihče ni omenil, da se bo zaradi obsevanja tkivo v spodnjem predelu požiralnika zabrazgotinilo in da bo limfna tekočina zastajala. Diagnoza raka je najhujša novica, kar jih lahko izveš o sebi. Ko prejmeš to

diagnozo, se grozno prestrašiš in izgubiš nadzor. Takrat zlahka storiš vse, kar ti naroči zdravnik. In če imaš takšno smolo, da tvoj zdravnik ni na tekočem z informacijami, se hitro znajdeš v pasti običajnega zdravljenja in pristaneš na obsevanje in/ali kemoterapijo. Zdaj spoznavamo, kako jalova in naravnost nevarna znata biti ta načina zdravljenja. **Kdor se odloči za običajno pot zdravljenja raka, naj vsaj temeljito pretehta vse možnosti – tako farmacevtske kot alternativne.** ➤ Le tako namreč lahko vemo, da smo storili vse, kar se je dalo.

S prehrano nad bolezen ➤

Vse je odvisno od prehrane. To ni šala. Smo, kar jemo. Kratko lahko potegnemo le sami, če svoje prehrane ne jemljemo resno.

Izsledki več raziskav kažejo, da uživanje velikih količin sadja in predvsem zelenjave ne zavre le rasti raka, ampak zelo agresivna rakasta obolenja preobrazijo v manj nevarne tumorje. To je neverjetna informacija, ki jo je treba resno jemati. Izsledki novjših raziskav kažejo, da lahko s pomočjo določenih hranil rakaste celice spet postanejo normalne. Znanstvenikom ne bo več treba tuhtati, kako uničiti rakaste celice, ne da bi škodili normalnim celicam, saj zdaj vedo, da je moč rakaste celice preobraziti v normalne – s pomočjo resnično zdrave prehrane.

Narava nam nudi vse, kar potrebujemo. Toliko časa in denarja namenjamo iska-

*Uživajte hrano, ki jo je ustvaril Bog,
ne človek.*

- dr. Khalid Mahmud





*Ocenjujejo, da je sedemdeset
odstotkov rakastih obolenj
povezanih s prehrano.
- dr. Russell Blaylock*

Za razliko od kemoterapije, ki napade tudi lasten imunski sistem in s tem zdrave celice organizma, pa imajo zdrave celice encim za nevtralizacijo razpadlih sestavin vitamina B17, odvečne snovi pa telo izloči z uriniranjem.



nju zdravila za raka, obenem pa se zdi, da je odgovor že ves čas na dlani. Vsako leto za vojno proti raku zapravimo več deset milijard, pa še vedno nimamo zdravila. Morda iščemo na napačnem kraju. Če bi v vsakdanjem življenju nehali uporabljati kemične snovi, če bi nehali uživati hitro, predelano, kemičnih snovi polno hrano ter raje uživali hrano, ki nam jo ponuja narava, bi bili vsi bolj zdravi. Morda bi epidemija raka tiho izzvenela. Ne smemo poskušati prelisičiti narave.

Sadje in zelenjava sta bogata vira antioksidantov, ki onemogočijo delovanje prostih radikalov. Vsebujejo več sto biflavonoidov (rastlinskih kemičnih snovi), ki delujejo proti raku. Spodbudita tudi delovanje encimov faze II, ki telesu omogočijo, da se znebi rakotvornih strupov. Sadje in zelenjava vsebujejo tudi vlaknine, ki nase vežejo strupe, ki se izločijo v črevesje in tako preprečijo, da bi jih telo ponovno vsrkalo. Strokovnjaki po vsem svetu so si enotni, da sadje in zelenjava ne le znižata pogostost rakastih obolenj, ampak tudi preprečujeta aterosklerozo in srčna obolenja. Sadje in zelenjava sta hrana, ki rešuje življenje.

Rak je strašen nasprotnik. Boj proti njemu je prava vojna. Ko se lotimo raka, moramo zavihati rokave in spremeniti način razmišljanja. Verjeti moramo, da lahko z uživanjem prave, dobre hrane ter s spoznavanjem bioidentičnih hor-

monov, dopolnil, vitaminov, mineralov, zelišč in začimb izboljšamo zdravje. Tako izkoristimo najučinkovitejši in najkoristnejši način boja proti raku, preden se lahko sploh pojavi oziroma se ponovi.

Svet brez raka z vitaminom B17

V to, da lahko raka premagamo s prehrano, pa trdno verjame tudi ameriški književnik in publicist, pisec kontroverzne knjige *Svet brez raka*, Edward Griffin. V svojem delu avtor dokazuje, da je rak enostavno pomanjkanje ene same hranljive materije – vitamina B17. Kontroverzen avtor je v knjigi jasno namigoval na to, da se pravo zdravilo proti raku že zadnjih 30 let skriva pred javnostjo, saj naj bi bile milijardne vsote, ki se v žep posameznikov in korporacij vsako leto stekajo zaradi zdravljenja in porasta rakavih obolenj, vredne več kot človeška življenja.

Griffina je k pisanju knjige povabil zdravnik John Richardson, ki je svoje paciente, ki so boleli za rakom, zdravil z vitaminom B17 in pri tem doživel velik uspeh. Pa vendar povrnjeno zdravje ljudi s tako preprosto metodo ni bilo po godu vsem in na zdravnika so se zgrnili pritiski velikih farmacevtskih kartelov in administracije uradne medicine. Iz naravno dostopnega, preproste ga zdravila pač ne more biti milijonskih zaslužkov. Ameriška administracija za prehrano in zdravila (FDA) je vitamin

B17 označila za navadno prevaro in prepovedala njegovo dostopnost na tržišču. Knjiga *Svet brez raka*, ki je dodobra razburkala svetovno javnost, je tako nastala v znak podpore uspešnim terapijam z vitaminom B17 v boju proti raku.

V svojem triletnem raziskovanju, ki naj bi sprva trajalo zgolj tri tedne, je Griffin izbrskal tudi podatke o mestih na svetu, v katerih ni obolelih za rakom. Med ljudstvi, med katerimi ni malignih obolenj, je izpostavil Eskime, ki uživajo hrano, bogato z vitaminom B17, in plemo Hunza v Pakistanu. Plemo, ki živi v zakotnih predelih Himalaje, je znano po dolgi življenjski dobi in odličnemu zdravju. Zanimivo dejstvo je, da je v tem plemenu denar neznan pojem, moč premoženja pa merijo s številom stebel marelic, katere ima kdo v lasti. Sredico koščice marelice zelo cenijo v prehrani in jejo jih, kot v azijski kulturi jejo riž.

In po mnenju Griffina se ravno v tovrstni hrani skriva prava zakladnica vitamina B17. To naravno sestavino, ta tako potreben vitamin lahko najdemo v preko 1200 rastlinah. Prvenstveno se nahaja v koščicah in semenih sadja – v marelicah, breskvah, slivah, višnjah, jabolkih, celo v prosu. Sestava molekule vitamina B17 omogoča uničevanje maligne celice. Za razliko od kemoterapije, ki napade tudi lasten imunski sistem in s tem zdrave celice organizma, pa imajo zdrave celice encim za nevtralizacijo razpadlih sestavin vitamina B17, odvečne snovi pa telo izloči z uriniranjem. ■

Ste pripravljeni na spremembo?

Osební razvoj v 3 fazah

Če menite, da ste pripravljeni na spremembo, izpolnite test in odkrijte, ali ste res. S pomočjo treh metod lahko spremenite svojo prihodnost.

TEST

Ugotovite svojo stopnjo pripravljenosti na spremembe.

		vedno	včasih	nikoli
1.	Kadar se ne morem odločiti, prestavim na drugič.	A	B	C
2.	Z lahkoto se vključim v okolje, ki mi ni všeč.	A	B	C
3.	Kadar vem, da česa ne znam narediti, odneham ali prosim drugo osebo, naj to naredi namesto mene.	A	B	C
4.	Sreča je odvisna od naključij.	A	B	C
5.	Človeka določajo pretekle izkušnje.	A	B	C
6.	Zase mislim, da sem pesimist.	A	B	C
7.	Treba se je naučiti sprejemati poraze.	A	B	C
8.	Za dolgotrajno ljubezensko razmerje je potrebno veliko kompromisov.	A	B	C

VEČINA ODGOVOROV B: **REFORMATORJI**

Odlično znate uporabiti svoje pretekle izkušnje in tega se zavedate. Obstaja pa nevarnost, da podcenite moč svojih sanj, ki lahko spremenijo realnost.

VEČINA ODGOVOROV A: **KONSERVATIVCI**

Vaša osebna zgodba vam veliko pomeni, zato ne marate sprememb. Spremembe vas begajo in zaradi tega podcenjujete lastno sposobnost za vplivanje na okolico.

VEČINA ODGOVOROV C: **REVOLUCIONARJI**

Za vas je značilen občutek nemira, ki se pojavi vsakič, ko se stabilizirate. Življenje je iskanje in raziskovanje, vaš pogled je vedno usmerjen v prihodnost. Vseeno pa lahko bolj cenite svoje izkušnje, saj je pomembno, da se spremembe ukoreninijo.

1

Znebite se strahov in pesimizma

Življenje prinaša enake težave in tragedije optimistom in pesimistom, toda optimisti živijo bolje. Po porazu se znajo pobrati in začeti znova. Pesimisti pa se vdajo in živijo v strahu. Optimizem in pesimizem sta priučena. Biti optimist ne pomeni, da neodgovorno podcenjujemo nevarnost. Pomeni samo, da se konstruktivno odzovemo na poraze in se iz njih nekaj naučimo. Tako smo bolj pripravljeni na spremembe. Pesimisti pa se znajdejo v začaranem krogu; črnogledost jih navdaja z občutkom potrnosti in nemoči, zato se hitro vdajo. Ta mehanizem je torej sestavljen iz težavne situacije, misli in občutka.

Če želite odkriti, kako se odzivate na težavne situacije v vsakdanjem življenju, vam priporočamo, da pišete dnevnik. Zapišite si nekaj takih situacij, potem pa opišite svoj odziv in svoje počutje ob tem.

Primer 1**Težavna situacija: Nisem naredil izpita.**

Misel: Vedel sem. Vse mi gre narobe. Popolnoma sem nesposoben. (Ali: Profesor me ne mara.)

Občutek: Sem malodušen in nemočen. Kaj sem sploh mislil, da bom dosegel?

Da bi prenehali s takšnimi reakcijami, moramo najprej prenehati s pesimističnim načinom razmišljanja. Zdaj, ko veste, kako deluje mehanizem navade, lahko delujete prav na to. Pomislite na pozitiven dogodek iz preteklosti: strasten poljub ali izpit, ki ste ga uspešno opravili. Potem izberite predmet, ki ga predstavlja: zvonček, nalivno pero ali šminko. Vsakič, ko naletite na težavo, vzemite v roke ta predmet in se vrnite k dogodku, ki ga predstavlja. To je tehnika odvrčanja pozornosti, ki vam bo pomagala odpraviti negativne občutke, kot so napadi panike, strahu ali bega. Dajala vam bo čas za premislek o alternativnih možnostih reševanja težav. S konstruktivnim razmislekom lahko dosežete potrebno mirnost za ponoven zagon. Ta proces je sestavljen iz kreativnega premisleka, mirnosti in možnosti izbire. Kreativni premislek je takrat, ko se vprašate, ali se situacija lahko obrne, in kako. Tako omogočite, da se vaše misli znebijo prisile ponavljanja vedno enakih strategij. Mirnost, ki ste jo pridobili zahvaljujoč premisleku, vam omogoča izbiro med možnostmi za praktično preobrazbo.

Primer 2

Kreativni premislek: Pretiravam. Ne smem primerjati sedanje situacije s preteklimi izkušnjami. Preveč je drugačna. Študiral sem dvajset dni, moral pa bi vsaj še enkrat toliko. Očitno moram spremeniti način študiranja.

Mirnost: Počutim se bolje. Razumem, da je sprememba možna. Naslednjič bo bolje.

Izbira: Lahko spremenim način študiranja, lahko pa se bolje organiziram in spremenim način življenja. Lahko si postavim ambicioznejše cilje.

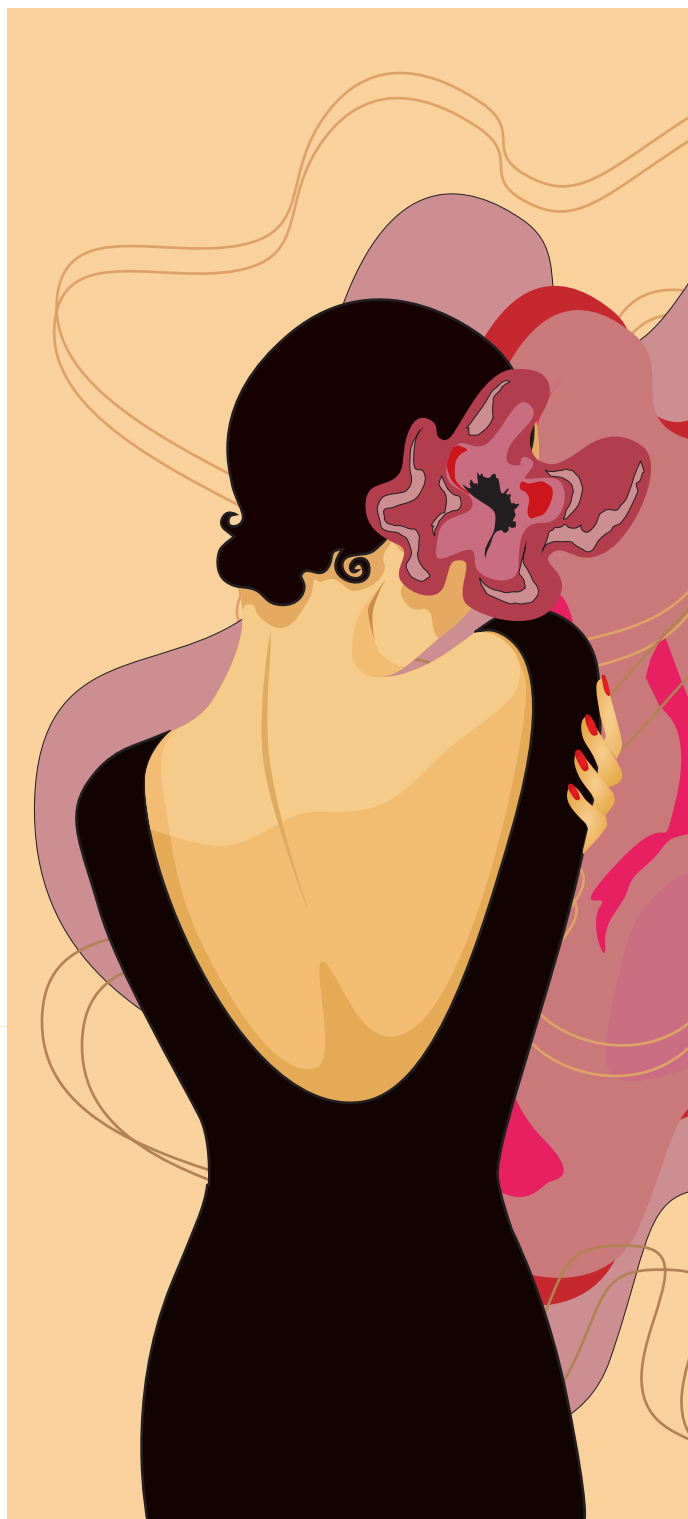


Osvobodite se slabih navad

Nekatere slabe navade so zelo resne motnje in jih lahko odpravimo samo s strokovno pomočjo. To so na primer alkoholizem ali pa odvisnost od drog. Večina slabih navad prihaja iz občutka nemoči. Fitnes, dieta, mobilni telefon, internet, igrice, nakupovanje, sladkarije ali ljubljena oseba: vse to je lahko vrsta »odvisnosti«. Med tovrstne »odvisnosti« spada tudi miselnost, da nismo sposobni ničesar spremeniti. »To je pretežko zame«. »Nisem sposoben«, »To bo popoln polom« in podobno. Ta občutek nezmožnosti na koncu postane resničnost, saj nam pasivni odnos do lastnih slabih navad onemogoča spreminjanje. Po eni stran nas misel, kot je na primer »Ne morem se spremeniti, ker sem odvisen«, pomirja. Po drugi strani pa nas taka misel duši, ker nam jemlje možnost svobodne izbire. Slabe navade je možno premagati z metodo

»Dvanajst korakov proti lažnim odvisnostim«:

1. Ugotovite svoje slabe navade in negativne posledice, ki iz njih izhajajo.
2. Priznajte, da ne gre za odvisnosti, ampak za slabe navade, ki se jih želite znebiti.
3. Odločno si povejte, da se imate zelo radi in da imate radi tudi svoje bližnje.
4. Imate cel seznam pogumnih in globokih želja in sanj, ki ste se jim odpovedali zaradi slabih navad. Te želje so zelo pomembne za vas in vaše bližnje.
5. Naredite seznam negativnih posledic slabih navad.
6. Neuresničene želje lahko spremenite v cilje, ki jih še niste dosegli.
7. Prosite sebe in svoje bližnje, da vam pomagajo pri doseganju ciljev. Preizkusite se.
8. Ko naredite seznam posledic slabih navad, je čas, da rečete »Stop!«.
9. Opravičite se tistim, ki so trpeli zaradi posledic vaših slabih navad.
10. Nadaljujte z naštevanjem želja, tudi če se slabe navade povrnejo. Pot je lahko protislovna, toda pomembno je vztrajati.
11. Poskušajte z dejanji in obnašanjem uresničiti vse tisto, kar si res želite.
12. Če ste premagali slabe navade, pomagajte pri tem še drugim.





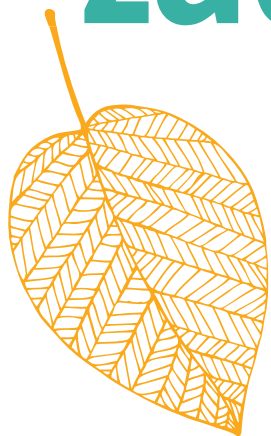
Vizualizirajte spremembo. To je začetek preobrazbe.

Vizualizirati prihodnost pomeni, da si jo tako natančno zamislimo, da jo pravzaprav vidimo. Vizualizacija zahteva trud, zbranost, čas in miren prostor, kjer boste lahko sami s seboj. Prihodnost lahko vizualizirate tudi tako, da jo opisujete namišljenemu prijatelju. Napišite si v dnevnik vse želje, ki ste si zamislili v enem letu, mesecu ali tednu. Potem pa cel postopek ponovite in spremenite oziroma prilagodite želje, če menite, da je to potrebno. Uporaba mentalnih slik vam bo pomagala usmerjati pozornost na koristne misli ter pripraviti telo in um na dejanja, ki bodo uresničila vaše želje.

3

Spustimo, oprostimo in zadihajmo

v jesen



S prihodom jeseni se narava povleče vase, vse se navidezno umiri in odene v pisane barve jesenskega tihožitja. Nastopi čas kovine, čas pljuč, črevesja in imunskega sistema. Lahko za trenutek občutimo, kot da nam je spodneslo tla pod nogami, saj se iz polnega, razigranega poletja, prelijemo nazaj vase. Nostalgija po poletju nas lahko kaj hitro zaziba v žalost, pa vendar je ta zgolj prehodne narave, saj nas jesen vabi s svojimi čari in zasipa z obiljem in plodovi.

Čas kovine poudarja dih, poudarja zavedanje samega sebe in ponovnega iskanja stika s samim seboj. Daje nam pogum, da se umaknemo vase in preprosto spustimo; spustimo vse kar je bilo, vse zamere, vso žalost, vsa razočaranja. In s tem nam ponuja mir.

Z vajami boste najprej poskrbeli za vranico, ki vlada prehodnemu času med poletjem in jesenjo, potem pa pomagali vašim organom in elementu kovine zaživeti v barvah jeseni.





Zadihaj, predihaj ➤

KRIŽ KRAŽ

Dihalna vaja Križ kraž je usmerjeno podajanje diha na vse štiri smeri neba v telesu. Rezultat križnega predihavanja so umirjena čustva, trezna glava, čiste misli in neomajno centriranje celotnega organizma. Ko povežemo vse štiri centre, smo 'spet doma', na varnem s kristalno jasno naravnanim kompasom.

KAKO IZVEDETE KRIŽ KRAŽ?

1. postavite se v položaj zvezde: stojte z nogama široko narazen, stegnjeni roki razširite v odročanje
2. dihajte počasi in mirno skozi nos, zaprite usta in usmerjajte svoj dih:
3. vdihnite v smeri od srca naravnost nazaj do hrbte točke kril, tako da čutite, kako se lopatici razširita
4. izdihnite v ledvička
5. vdihnite od presredka navpično gor do temena
6. izdihnite od temena v srce
7. ponovite 10x

Joga obraza ➤

BOKSAR V AKCIJI

Z izvajanjem Boksarja okrepimo mišico denarnico in ustno krožno mišico, s tem pa poženemo svež val energije v vranico, ki ima v jesenskem času precej dela. Z rednim izvajanjem Boksarja se bo na področju čeljusti zarisala lepa, gladka linija, relief kože na bradi pa bo zglajen.

POMEMBNO

Vsa pozornost naj bo na potovanju diha, misli pošljite na počitnice in se potopite v telo. Na poti, kjer potuje dih, začutite toploto in svežo energijo, ki mehča vse okoli sebe.



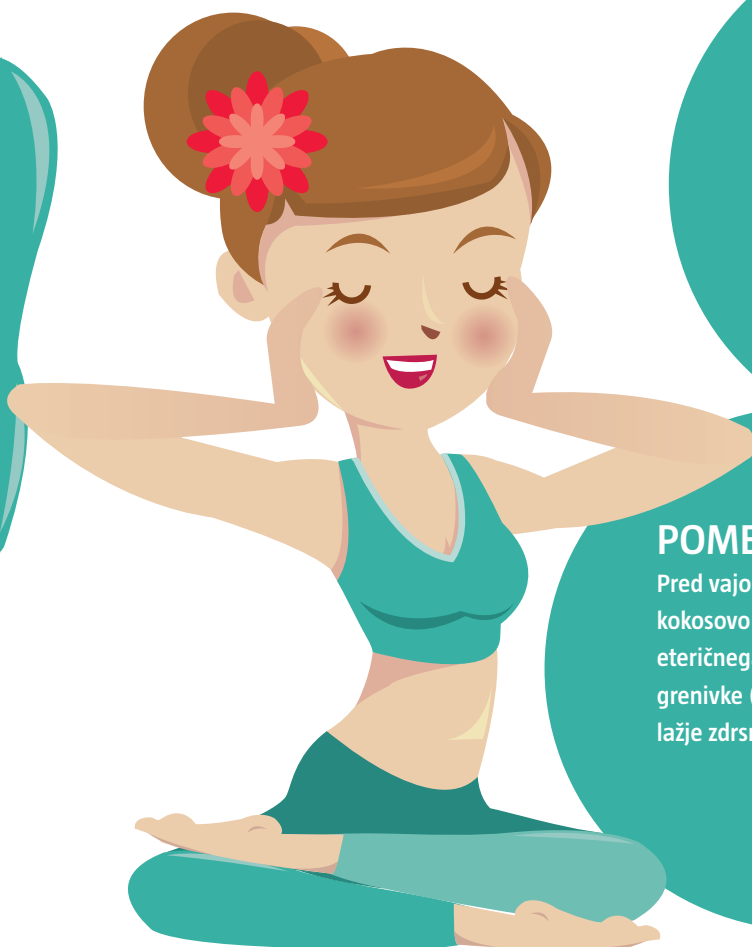


KAKO POSTATI BOKSAR?

1. naredite dolg in ozek O in našobite ustnice
2. z naslednjim izdihom naredite še daljši O in z naslednjim še podaljšajte razteg ust navzdol, kolikor se da
3. dlani oblikujte v pesti in jih močno pritisnite v mehek lični del pod lično kostjo, vztrajajte 5 dihov
4. še vedno držite O, vendar pesti pritisnite malo nižje v čeljustno kost, vztrajajte 5 dihov
5. še ohranite dolgi O, komolca postavite skupaj, pesti pa potisnite pod brado in pritiskajte navzgor, brado pa s proti silo navzdol, vztrajajte 5 dihov

POMEMBNO

O naj bo ves čas kar se da razpotegnjen, ne popuščajte. Pritisk s pestmi zna biti boleč, vendar se vztrajanje v vaji več kot splača. Med vajo dihaite trebušno, počasi in globoko.



POMEMBNO

Pred vajo na obraz nanesite kokosovo olje s kapljico eteričnega olja vrtnice (zvečer) ali grenivke (zjutraj), da bodo dlani lažje zdrsnile po obrazu.

GLOBINSKI SURFING

Z masažno vajo prekrvavimo, zgladimo in privzdignemo kožo na področju brade, čeljustnem sklepu in pod ustnicami. S tem v telo vnesemo umirjenost, ohladimo jezo in nestrpnost ter pospešimo proizvodnjo sline, ki je življenjski eliksir.

KAKO PRAVILNO SURFATI?

1. s petami dlani objemite brado tako, da prsti objemajo obraz, ki je kot na pladnju
2. pritisnite v brado in s petami dlani potujete po čeljustnem delu navzven
3. ko prispete do čeljustnega sklepa, s prsti pokrijte senca
4. mehko pobožajte linijo od senc navzdol po vratu do dekolteja

Face Force Yoga ➤

OREL

Vaja, s katero boste občutili moč kraljevske ptice, ki vlada nebu ter povezuje zemljo in zrak. Ob izvajanju vaje boste krepili ravnotežje, koordinacijo in zbranost, povezovali levo in desno možgansko poloblo, raztezali ramenski obroč in zgornji del hrbta, krepili stegna, kolena in gležnje. S plapolanjem vaših rok pa boste zadihali še s polnimi pljuči.

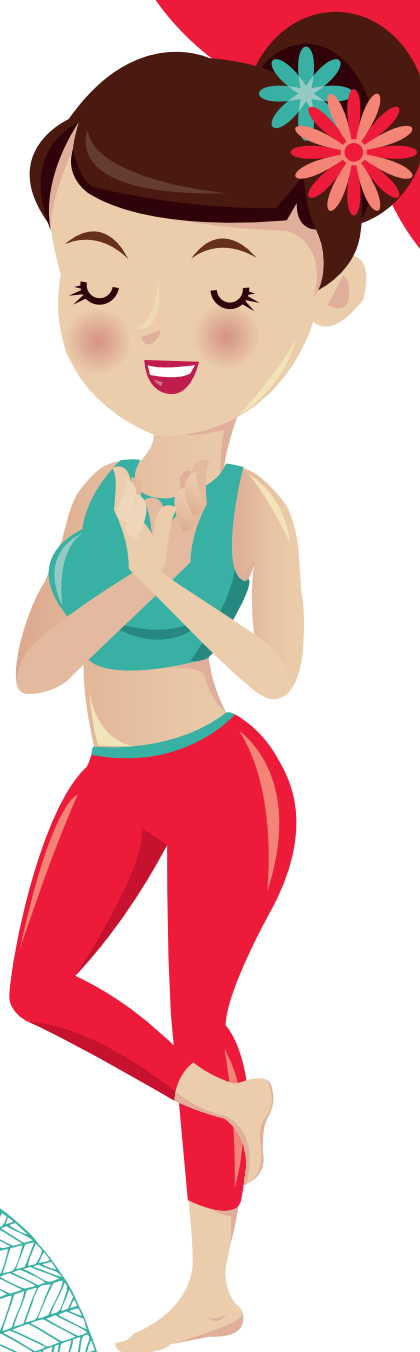
KAKO SE PRELEVITI V ORLA?

1. Poravnano stojte.
2. Poiščite eno negibljivo točko, v katero usmerite svoj pogled.
3. Pokrčite malo svoja kolena in težo telesa prenesite na levo stopalo.
4. Desno nogo ovijte okrog leve noge tako, da ju prekrížate na sprednji strani kolen, nart desne noge pa zatakните za meča leve noge.
5. Levi komolec ovijte okrog desnega komolca tako, da eno dlan prislonite na drugo. Prste lahko tudi prepletete.
6. Predstavljajte si, da ste kraljevski in izkušeni orel, ki ima jasen vid, oster sluh in dobro ravnotežje.
7. Nekaj časa vztrajajte v tem položaju.
8. Zdaj z rokami pričnite plapolati gor in dol, kot bi orel razprl in pretegnil svoja krila.
9. Letite in dihaјte.
10. Vztrajajte vsaj 5 globokih vdihov in izdihov.

POMEMBNO

V primeru, da vam ravnotežje dela težavo, desno nogo prekrížajte čez levo samo toliko, da se lahko s prsti desne noge dotikate tal ali pa z desnim nartom le slonite na levem kolenu. Tudi če rok

ne morete popolnoma oviti ene okrog druge, prilagodite položaj vašim zmožnostim in na primer, namesto da dlani staknete eno ob drugo, z eno dlanjo primate zapestje druge roke.





DESKA V ODPIRANJU

Vaja bo v septembrskih dneh poskrbela, da si boste okrepili telo, posebej roki in ramenski del, odprli pljuča, očistili limfo in delali na ravnotežju. Na vsem tistem, kar pljučna energija, ki v jesenskem času prihaja v ospredje, potrebuje za svoj preboj in aktivno delovanje. Postati morate stabilni, močni, odločni, prodorni, z jasnimi cilji in pogumom. Vaja krepi mišice celotnega trupa, oblikuje zadnjico in razteza ter krepi vezi zapestij.

POMEMBNO

Ves čas ohranjajte poravnano držo telesa, še posebej zadnjice, ki se ne sme dvigovati navzgor ali padati navzdol. Zaradi močne obremenitve zapestij in teže telesa, ki pritiska navzdol, se lahko na začetku pojavijo bolečine v sklepih ali nemoč, da bi se v popolnosti lahko odprli. Te težave ob vztrajnem izvajanju in večkratnih ponovitvah izginejo, telo in mišice pa se okrepijo.

KAKO POSTATI RAVEN IN TRDEN KOT DESKA?

1. Postavite se na vse štiri v položaj mačke.
2. Oprite se na svoje dlani.
3. Desno nogo iztegnite nazaj in se v tla oprite s prsti nog.
4. Enako ponovite z levo nogo.
5. Zdaj ste v položaju deske, pri čemer mora biti hrbtenica poravnana, zadnjica pa v enaki liniji kot ramena.
6. Težo telesa prenesite na levo roko in se ob vdihu z desno roko odprite proti stropu in pogledjte proti prstom desne roke. Zadnjico ohranjajte napeto in v liniji z rameni.
7. Ob izdihu se vrnite v izhodiščni položaj deske z obema dlanema na tleh.
8. Ob naslednjem vdihu ponovite odpiranje v drugo smer in dvignite levo roko proti stropu.
9. Naredite 3 ponovitve v vsako smer.

Skrbnik za prsi ➤

TRIS PAKET ZDRAVJA IN LEPOTE ZA ZVONOVE LJUBEZNI

Vaje bodo poskrbele za pretočnost področja okrog prsi in čiščenje »kanalizacije«, kakor v taoizmu pravijo limfi. Prsi se bodo privzdignile, mišice pa učvrstile. Redno izvajanje cikla vaj bo poskrbe-
lo za polnost vaših prsi in harmonizacijo ener-
gije. Vadba za prsi poglobi stik s samim seboj in
vzpostavlja samospoštovanje, hkrati pa poskrbi za
sproščenost telesa in duha ter odložitev vseh skr-
bi. Vaje pa bodo imele tudi zdravstveni učinek, saj
boste prsi s stiskanjem prekrvavile in razbile ciste.

ČUSTVA

V vaje pojdite mirne, radostne
in ljubeče, da boste po njej še
bolj. Dvignite ustne koticke in
neskončno uživajte.

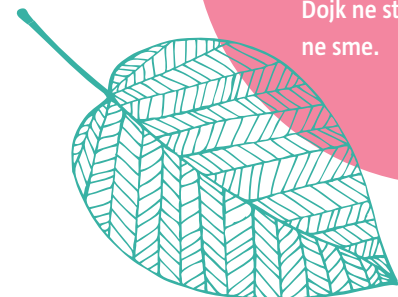
POMEMBNO

Med izvajanjem vaje naj bo
hrbtenica ves čas poravnana, jezik
pa na nebu za sprednjimi zobmi.
Ramena naj bodo sproščena in
prostor med lopaticama odprt.
Dojk ne stiskajte premočno, boleti
ne sme.



MASAŽA LIMFE OKROG PRSI

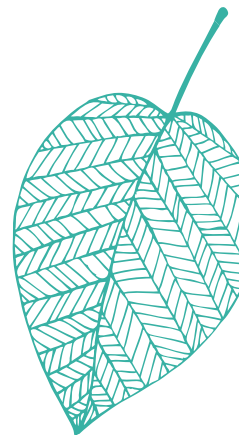
1. Segrejte dlani in začnite z masažo pod prsmi, na po-
dročju žličke; uporabite blazinice prstov.
2. Masirajte po prsnici navzgor.
3. Pod ključnično kostjo proti ramenom.
4. Pod pazduho in ob strani navzdol.
5. Krog zaključite, kjer ste začele in ponovite še 2x.





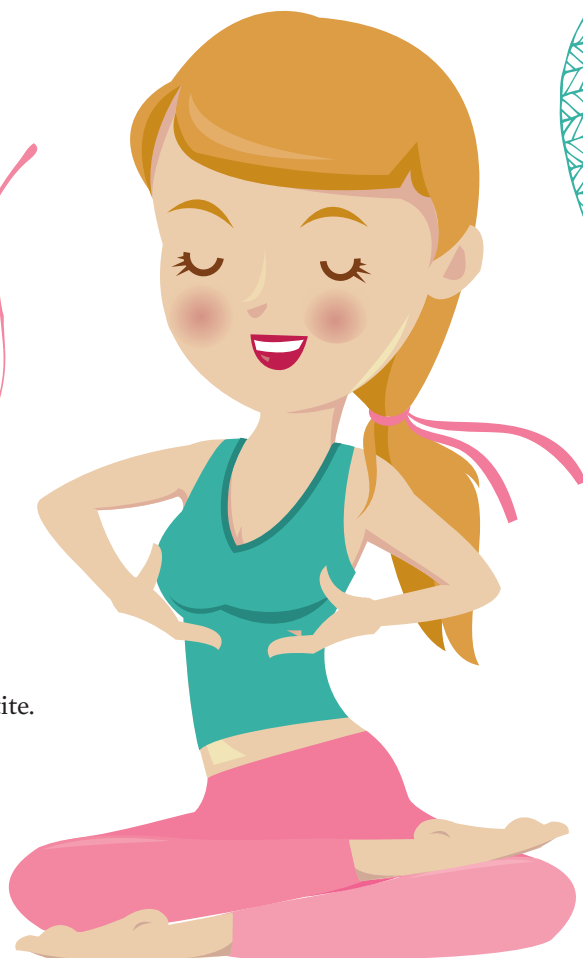
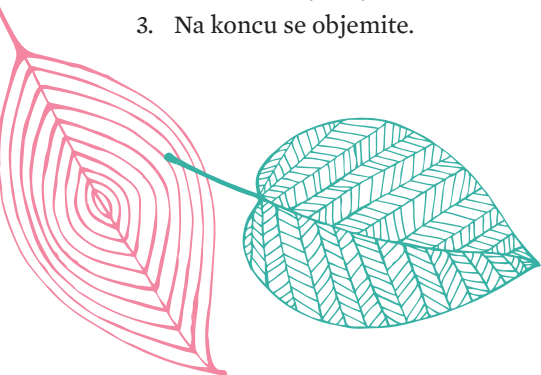
MOLITVENI POLOŽAJ ZA KREPITEV MIŠIČ

1. Sedite po turško, s poravnano hrbtenico.
2. Segrejte dlani in jih sklenite pred prsmi, ramena naj bodo sproščena in odložena nazaj.
3. 7x močno stisnite dlani pred prsmi.
4. Obrnite prste proti sebi in 7x močno stisnite.
5. Nato 7x stisk pred tretjim očesom.
6. Obrnite dlani in 7x stisnite s prsti proti tretjemu očesu.
7. Nazadnje 7x stisk nad temenom.
8. 7x stisk nad temenom z prsti proti sebi.
9. Popustite in sprostite.



KROŽENJE IN NEŽNO STISKANJE

1. Objemite dojke in 36x krožite navznoter in 36x navzven.
2. Sledi stiskanje dojk, ob vdihu nežno stisnite, ob izdihu popustite.
3. Na koncu se objemite.



Dobra, stara »žajfa«

ARIANA VETROVEC

foto: PETER HRIBAR

Zdravilo, barva za lase, pralno sredstvo in šele na koncu namenjeno umivanju – košček mila, so si včasih lahko privoščili le bogataši. Poglejmo, kakšno je dobro milo, in zakaj bi ga imeli rajši od tekočih sredstev.

Nekaj zgodovine

- Snov, podobno milu, so omenjali že Babilonci 2800 let pred Kristusom. Verjetno so ga iznašli po naključju, ko so nad ognjem kuhali maščobo in je v kotel prišel pepel, kar je osnova za izdelavo mila.
- Ime Sapo (saponin, soap po angleško) je nastalo v starem Rimu. Legenda govori o gori Sapo, na kateri so žrtvovali živali. V ognju je gorela maščoba in se pomešala s pepelom. Sprijete v kepe je odplaval dež v reko Tiberu in ženske so z njimi drgnile oblačila, ki so postala presenetljivo čista.
- Podobno zmes so uporabljali za barvanje las.
- Za umivanje človeškega telesa so ga uporabljali samo pri bolnikih.
- Krščanstvo umivanja sploh ni poznalo. Znana je legenda o svetnici Agnes, ki se do svojega trinajstega leta ni nikoli umila.
- V Evropi so začeli kuhati milo šele v 17. stoletju, ko so končno ugotovili, da je glaven vzrok za prenašanje črne kuge umazanija.
- Najbolj cenjeno je Marseillsko milo, ki vsebuje najmanj 50 % oljčnega olja. Receptura je znana že tisoč let, certifikat pa ima od leta 1688 in ga nosi še danes. Na kockah mila sta odtisnjena znak in teža.

Kakšno milo je dobro milo?

Zaradi množične proizvodnje in porabe se je industrijska pridelava vedno bolj posluževala kemije: umetne arome, živalska maščoba in agresivne sestavine. Milo je nadomestila tekoča različica, ki naj bi bila manj agresivna do kože. Pa je to res tako? Treba je izbrati pravi kos mila in koža bo dobila več kot od katerega koli tekočega brata. Kislost kože je 5,5 in z umivanjem, še posebej s prevročo vodo in močnimi čistilnimi sredstvi, se zaščitni kisli plašč poruši. Zato je prvo, na kar moramo pri nakupu mila biti pozorni, njegova Ph vrednost. Druga stvar je, da je milo narejeno iz rastlinskih maščob (palmovo, kokosovo, oljčno olje so najpogostejše baze), dodana pa so mu prava eterična olja. Ta bodo kožo navlažila in obdala z blagodejnimi učinki. Bodite pozorni na oznako 100 % razgradljivo, ker danes, ko govorimo o skrbi za naš planet, ne sme biti več modna muha.



Blaga mila

Med kopico industrijskih mil se najde lepa paleta dobrih, rastlinskih, razgradljivih mil. Pa pogledjmo, kaj lahko izberete.

1 Weleda Ognjičevo rastlinsko milo je izdelano iz čistih rastlinskih olj in izvlečkov ognjiča ter cvetov kamilice. Milo čisti, blaži in mehča nežno, občutljivo kožo tako dojenčkov, otrok kot odraslih. Milo ima prijeten topel vonj, zahvaljujoč dodanim eteričnim oljem perunike, sivke in drugih eteričnih olj. Ne vsebuje umetnih barvil, dišav, konzervansov.

2 Lush Honey – I washed the Kids, je nežno, mehko, vlažno milo, polno dragocenih sestavin (med, čebelji vosek, aloa, bergamotka, gardenija, sladka pomaranča). Lusheva mila so nekaj posebnega, saj so narejena ročno iz svežega sadja in eteričnih olj.

3 Medicinsko milo je namenjeno koži, ki je alergična in razdražena. Pri taki koži je bolje, če se ognemo tudi eteričnim oljem.

4 Clinique milo za suho in mastno kožo obraza. To je klasično, že skoraj kultno milo, uporabljati bi ga morali moški, ki imajo probleme s prevelikim izločanjem sebuma, in pa ženske pri čiščenju obraza.

Naredite sami

Zakaj neki bi človek sam packal in delal milo, če pa je na tone različnih vrst? To sicer drži, vendar si doma povsem preprosto naredimo milo z »okusom«, ki nam najbolj diši. Še več, lahko se prijetno zabavamo in na koncu lične kocke podarimo svojim prijateljem.

Kupite medicinsko milo, ali čisto Marsseillsko, ga naribajte in stopite nad paro. Dodate lahko različna eterična olja. Kadar se umivate, pustite takšno milo delovati nekaj minut.

Za poživitev čutov

■ Za 125g mila uporabimo 10 kapljic eteričnega olja pačulija, 25 sandalovine in 10 kapljic vrtnice.

■ Jutra bodo živahnejša z milom iz 10 kapljic rožmarinovega eteričnega olja, 20 kapljic sivke in desetih citronske melise.

Za pomiritev in sprostitve

■ 20 kapljic eteričnega olja vrtnice vam bo sprostito nakopičena čustva. Za popostritev v ohlajeno zmes natrosite posušene lističe rdeče vrtnice. Naj vam bo to milo za lahko noč.

■ 15 kapljic sivke, 15 kapljic kadulje in če želite, da vas milo ogreje, še 10 kapljic ingverja. Za piling ga lahko kar grobo nstrgate in umešate v ohlajeno milo.

Za občutljivo in suho kožo

Dodajte nekaj grobo zmletih ovsenih kosmičev, ki pomirjujoče delujejo na razdraženi koži. Za večjo vlažnost dodajte nekaj žlic medu, rumenega čebeljega voska, mandljevo olje in rožno vodo. Med dodamo šele, ko se masa že malo ohladi.

NAGRAJENA
MINERALNA LIČILA

LILY LOLO

Beauty Shortlist Awards 2014
NATURAL BEAUTY AWARDS 2014

Klikni in preveri ponudbo 100% naravnih ličil – za obraz, ustnice in oči >>

Kultna mila

5 Melvita Rastlinsko milo v obliki čebeljega satu Med. Izjemno priljubljeno milo je obogateno z aktivnimi sestavinami iz čebeljega panja in rastlinskimi olji, ki ščitijo kožo. Ima nežno dišavo in izdatno, kremasto peno.

6 L'Occitane Milo Bonne Mere Lipa je tradicionalno marsejsko milo Bonne Mere, obogateno z blažilnim izvlečkom lipe, ki očisti nežno in brez izsuševanja. Vsebuje olje palmovih plodov, a takšno, ki je pridobljeno na okolju prijazen način in ima RSPO* certifikat.

7 Erno Laszlo Sea Mud Deep Cleansing Bar kultno milo so uporabljale in še vedno uporabljajo številne Hollywoodske zvezde (Garbo, Monroe, Kardashian). Je 97 % naravno in z blatom mrtvega morja vidno izboljša stanje kože. Pospeši cirkulacijo, odstrani mrtve celice in nečistoče ter kožo naredi čisto, mehko in sijočo. Priporočamo ga normalni, mešani ali mastni koži.

8 Dr. Bronner's Bar milo - nevtrarno-bлаго milo je optimalno za alergike in otroke. 150 let izkušenj in tradicije to kultno milo loči od ostalih trdih mil. Edinstveno milo iz skupine Dr Bronner's je kombinacija biološko aktivnih olj kokosa, oliv, jojobe in konoplje. Učinkovito očisti brez agresivnega vpliva na kožo in razvija nežno peno, ki kožo osveži ter jo naredi prožno. Ne vsebuje sintetičnih sredstev za penjenje, sredstev za gostenje, konzervansov in dišav.



Luščilna mila

9 Pevonia – luščilno milo iz morskih alg, z visoko koncentracijo aktivnih sestavin vsebuje mandljevo olje, karitejevo maslo, morske alge ter eterično olje limone in citronke.

10 Lush – Sandstone, luščilo in milo, ki vas bo osvojilo s peskom brazilske plaže ter osvežilo s kitajskim poprom, ki diši po limoni. Tu sta še stimulatívni olji gardenije in koriandra.

11 Nuxe – piling milo za telo, vsebuje alge, ki imajo veliko sluzi, kar dodatno poživi kožo. Uporabljamo ga tudi namesto rokavice za energijsko masažo in seveda gladko kožo.

12 Savon du Midi Milo cvetov naredi blagi piling in pri tem neguje kožo. Vsebuje rastlinska olja, zmlete koščke pečk marelic in karitejevo maslo.



Savina Atai:

14 let sem čakala in končno imam pomlajevalni Ferrari, ki globinsko regenerira, razstrupi, zaščiti vsako celico organizma. Jaz imam rezervirano rajsko sobico v Face Force centru, domu te terapije, pol ure na dan – za preostali čas vam jo odstopim.

Paradni konj anti-aging medicine!
**Revolucija regeneracije,
razstrupljanja in ohranjanja zdravja.**

7 različnih tretmajev –
primernih prav ZA VSE! Najdite pravi
tretma zase in odpeljite svoje celice na
avtocesto pomlajevanja že danes! ➤

Peljite svoje celice na
Nano – Sana - Spa terapijo!



jane iredale
THE SKIN CARE MAKEUP®

Najlepše ličilo,
ki ga lahko
nosite, je
zdrava koža.

dermale®

info: 05-6779-530, derma@dermale.si
janeiredale.com | dermale.si

PE kozmetični center Portorož:
Obala 26, t: 05-6770-114
PE kozmetični center Ljubljana:
TPK Rudnik, t: 059-041-000

● lepotne novičke

Mala šola:

Mineralni make-up



Z bolj zdravim načinom življenja ženske želimo ozeleniti tudi svoj make-up kovček. Prehod na naravna ličila lahko pomeni tudi izbiro mineralnega make-upa. Glavna sestavina so običajno prekrivni pigmenti, kot sta cinkov in titanijev oksid, ki sta hkrati tudi fizična zaščita pred sončnimi žarki. A bolj pomembno, kot kaj vsebuje, je, česa ne: tekočine, konzervanse, umetnih dišav, parabenov, mineralnih olj, kemičnih barvil. Če je tudi brez smukca, ga poleg občutljive in kože, nagnjene k rozacei, dobro prenaša tudi aknasta. In prav tak je npr.

mineralni puder Jane Iredale Purepressed Base Mineral. Jane Iredale – najljubša kozmetična linija ameriških SPA-jev in profesionalnih vizažistov. Že sedmo leto zapored. Prva kozmetična linija, ki je pomlajevalne učinkovine združila z žlahtnimi lastnostmi mineralov, je po zaslugi podjetja Dermale iz Portoroža na voljo tudi v Sloveniji. Vseh, več kot 400 ličil z mineralno podlago, je nastalo v tesnem sodelovanju z dermatologi in plastičnimi kirurgi. Vsi izdelki kožo tudi negujejo in so že vrsto let sinonim za najvišji standard med naravnimi, negovalnimi ličili. Uporabljajo jih vodilne medicinske klinike ter prestižni wellness saloni v več kot 40-ih državah sveta.



Foto: Promocijski material



Vodnjak želja

Ali ne bi bilo čudovito, če bi lahko najlepšo stekleničko najljubše dišave ponovno napolnili? Priznam, to ni moja ideja, saj vodnjak parfumov že obstaja. Clarins Fragrances Group je izumil **sistem za ponovno polnjenje dišavnih stekleničk**, tako imenovan *Vir (Source)*. Gre za ekološki koncept, s katerim skušajo zmanjšati proizvodnjo odpadnega materiala, sicer čudovitih stekleničk Thierry Mugler parfumov (*Angel*, *Alien*, *Womanity*). Seveda je takšno polnjenje tudi cenovno ugodnejše in to kar za 20-30 %. In čeprav se v svetu steklenička *Angel* napolni vsakih 9 sekund, pri nas za dišavno fontano še držimo pesti.



Rastlinski popki za neverjetno obnovo kože

Kakšna je vaša koža ob koncu poletja? Če potrebuje učinkovine z neverjetnimi obnavljalnimi močmi, vi pa izdelke, ki so tako fini in dišeči, da boste komaj čakali vsakodnevno jutranjo lepoto rutino, predlagam novo kolekcijo za mladosten videz *Melvita Bio-Excellence Naturalift*. Z močjo rastlinskih popkov, ki kar prekipevajo od neverjetne obnavljalne moči, saj se v njih skriva izjemno **visoka koncentracija rastlinskih matičnih celic**, krepi naravne obrambne mehanizme kože in jo napolni z novo energijo. Sinergija izvlečkov iz bukve, bora, črnega ribeza in maline kožo oskrbi s ključnimi snovmi, potrebnimi za boj proti vnetnemu staranju. V kolekciji so dnevna ter nočna krema, nega za kožo okrog oči in serum.



Kako ... enostavno brez šivanja narediti okrasne zastavice

Pisane zastavice so modna, zanimiva in zahvaljujoč moji nepotrpežljivi ustvarjalnosti tudi enostavna popestritev sobe, kotička na vrtu, zabave ... Ker sem odkrila res enostaven način izdelave, za katero ne potrebujete šivalnega pribora, še manj pa stroja, vas vabim, da ustvarite svojo različico in z njo **okrasite tudi naš Popolni dan** ➤. Število zastavic, barva in velikost naj bo vaša izbira ... bolj bo raznoliko, bolj bo zanimivo, popolno ;).



Maham na snidenje

Pridite in prinesite svoj trak z zastavicami na

Popolni dan, 21. septembra v Tivoli. Da nam bo še lepše, bomo z njim okrasile stojnice in prireditveni prostor. In ne pozabite, takšno ročno delo je lahko meditacija ali čas za mantranje in krepitev pozitivnih misli. Si kar predstavljam, kako lepo bo, ko bodo mahale v vetru in oddajale te dobre vibracije. ➤



Potrebujete:

- **blago** iz bombaža, džinsa, platna ali katere druge ne preveč mehke tkanine. Jaz sem uporabila pisano in pokrpano staro prevleko za sedež.
- **škarje** ... predlagam s cik cak rezilom, da se blago ne bo paralo.
- **debelejšo vrvico** ali **satenast trak**
- **spenjač**
- **svinčnik** za risanje po blagu, lahko pa kar kredo
- **šablono** (za njeno izdelavo potrebujete karton, ravnilo in škarje za papir, [lahko pa sprintate šablono za zastavice Beautyfullblog ➤](#))
- lahko tudi likalnik



Postopek:

Mini so še enostavnejše

Zastavice lahko izdelate tudi iz papirja, kartona in celo iz samolepilnega traku. Te so multi uporabne, zato preverite, kako jih narediti in kaj z njimi storiti.

<http://www.beautyfullblog.si/>

[Kako spimpati domačo ozimnico](#)



1.

Sprintajte šablono ali pa sami zarišite enakostranični trikotnik poljubne velikosti (naš ima daljši stranici dolgi 23 cm, krajšo pa 14).

2.

Šablono položite na blago (lepše je, če je zlikano) in jo obrobite s kredo. Nato trikotnik polagajte na blago tako, da se daljše stranice stikajo, pri tem naj bo vrh enkrat obrnjen navzgor, drugič pa navzdol. Tako boste prihranili tkano in čas za rezanje.

3.

Zastavice izrežite. Predlagam da s cik cak škarjami, da preprečite paranje robu.

4.

Ko so vse zastavice izrezane, se poigrajte s kombiniranjem. Enobarvne zastavice npr. poparčkajte z vzorčastimi.

5.

Trikotnike na trak pričvrstite s spenjačem. Če je trak lep, lahko med zastavicami pustite nekaj prostora, da ostane viden.

6.

Trak z zastavicami privežite na željeno mesto.



Ste doživeli življenjsko

preobrazbo? Ste se z lastno voljo, spremembo prehrane in življenjskega načina postavili na noge? Izboljšali zdravje? Stopili na pot osebne rasti? Ste svoje življenje vzeli v svoje roke in ga zaživeli bolj polno, kvalitetno, bolj zdravo?

Imate zgodbo, ki bi morda lahko pomagala drugim, ki bi služila kot inspiracija ali zgolj kot drobna lučka v temi?

BI JO BILI PRIPRAVLJENI DELITI Z NAMI?

Ker je vsaka S.U.P.R. zgodba zares supr in vsak korak pomeni korak bližje k soncu in sreči.

Pišite nam na:

savinaatai.revija@faceforceyoga.com

in delite svojo zgodbo z nami in s tem pomagajte komu, ki se je znašel v podobni situaciji in še ne vidi poti iz nje.



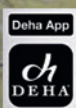
Postanite S.U.P.R. zvezda in delite svojo zgodbo!

Nova Deha kolekcija za jesen in zimo bo z nami na Popolnem dnevu. Deha je kot nalašč za sproščeno žensko, ki uživa življenje, ga živi z nasmehom na ustnicah in ljubeznijo v srcu. Poskočna, igriva in zapeljiva vam bo še dodatno obarvala nepozaben dan v Popolni družbi. **20% ceneje boste lahko domov odnesle Dehina oblačila, ki vam bodo barvala meglene in turobne jesenske dni.**

lo ballo
da DEHA

Styled in Italy. Dancing Everywhere

-20%
na Popolni
dan



Trgovine DEHA po Sloveniji:



DEHA LJUBLJANA, Gosposka 5, 1000 Ljubljana



DEHA MARIBOR - EUROPARK, Pobreška 18, 2000 Maribor

DEHA KAMNIK - QLANDIA, Domžalska cesta 3, 1241 Kamnik

HALA 12 - LJUBLJANA, Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana


DEHA[®]
since now
www.deha.tv

Ženska bo spremenila svet, ampak ne ena – VSE!



4. februarja 2013 je stekla prva vseslovenska akcija, posvečena ženskam.

100 dni za Popolno žensko. Pridružilo se ji je več kot 32.000 žensk.

22. junija 2013 so se srečale v Arboretumu Volčji Potok in doživele prvi pravi Popolni dan ...



Energija vzajemnosti, ljubezni in sodelovanja, ki jo je na tisoče slovenskih žensk sto dni kalilo na družbenih omrežjih, je na prizorišču doživela vrhunec. Razlila se je in zažarela v pisanih barvah, ki so odražale hrepenenja, upe in optimizem. Pa ljubezen, hvaležnost, celo srečo. Ko so se prvi sončni žarki razbohotili na pravljичnem prizorišču dogodka, so le-tega začele polniti udeleženke. Več kot tisoč njih.





Ekošara vas
na Popolnem
dnevu pričakuje
z brezplačnim
sokom!

V zraku je bilo čutiti pričakovanje in po uvodnih besedah Savine se je dogodek razživel v vsem svojem sijaju. Več kot tisoč teles je dihalo v istem ritmu in prav vsa so bila pripravljena srkati znanje, vaditi in košček za koščkom polniti mozaik svojega življenja z idejami, ki jih je podajala Savina z ekipo.

Dogajanje je bilo popolno – osrednji oder je ponujal pestro paleto vaj Face Force Yoge, ki so dodobra razgibale telesa, medtem ko so manjša prizorišča nudila množico mini šol, izobraževanj in uporabnih znanj. Zvrstila so se predavanja na temo diagnostike in branja obraza, superiornih mešanic superživil, osnove joge obraza, udeleženke pa so se lahko spoznale tudi z ekološkim vrtničarstvom in prvinami tai či-ja. Z jogo za otroke pa so poskrbeli tudi za pravo zabavo za najmlajše.



V senci gozdčka se je ponujal bazar dobrot in dobre, zdrave hrane. Prav vsak je lahko našel nekaj zase.



Vračamo okuse.

Zakaj bi kupovali prek spletne trgovine Ekošara?

- imamo dvajset let izkušenj;
- ponujamo široko paleto EKOloških izdelkov: sadje in zelenjava, testenine, suho sadje in oreške, olja ...
- naročeno vam dostavimo na dom ali na naša prodajna mesta;
- naš slogan je »Vračamo okuse«.

Vas mika, da bi poskusili?

- 3 jabolka
- 250 g mandljev
- sezamovo olje
- 1x testenine
- 200 g suhih sliv
- 1 kg korenja

KUPI:

... pa kar od doma,
v copatih!

Celotno ponudbo
in več informacij
o najnovejših modelih
sokovnikov Hurom
poiščite na:

www.ekosara.si

Za vas in vaše najbližje.

Najboljši sok!

Privoščite si kozarec
ali dva iz sokovnikov
HUROM!

Ohranja naravno aromo
sadja in zelenjave.

Vsebuje vse dragocene
naravne sestavine
svežih živil.

Zagotavlja zdrav način
življenja v vseh letnih
časih.





Savina je dokazala, da so sanje zato, da jih živimo, uresničujemo in postregla s prenekaterimi novostmi, med katerimi je bila največja prav ta, da je predstavila svojo linijo superživil – Savina Atai Futuristic Superfoods.

Popolni dan je ves dan žarel s prav posebno energijo, ki ji kar ni bilo videti konca. To je opazila in začutila sleherna udeleženka in se ob tem zavedla, da bo domov odšla z neprecenljivo izkušnjo.

Ko se je dan začel prevešati v tople poletni večer, se je na pravljичnem travniku botaničnega vrta več kot tisoč žensk sprostito v svoji ženski energiji s skupinsko in edinstveno vadbo za prsi. Savina je udeleženke nežno vodila v stik s krono ženske energije, ki v sebi skriva vso bolečino in vso moč ženskosti.

»Kot ženska poskrbi zase, bo poskrobljena za vse!«

Savina Atai



Ljubeča energija se je sprostila ob manifestaciji želja ter ob zavednem dihu energije kreacije, ko je v nebo poletelo preko tisoč želja. Različnih, a vendar enako pomembnih. Pogledi množice, ki so spremljali pot balonov želja v nebo, so predstavljali vse, kar je bilo v zraku čutiti tisti dan – hvaležnost, srčnost in skupno željo, da se tovrstne akcije ne nehajo, saj ustvarjajo lepša življenja in kreirajo kapljice sreče.

Drugi Popolni dan v parku Tivoli

Kdaj: **nedelja 21. september 2014 od 10. do 19. ure**

Kje: **park Tivoli, Ljubljana**

Nepozabno doživetje polno znanja, skupaj z bogatimi nagradami in obilo presenečenj

Letošnji Popolni dan bo v celoti posvečen pomlajevanju telesa, predstavitvi Savinine Univerze Popolne Regeneracije – S.U.P.R., dieti Popolna 10, življenju brez sladkorja in vsem spremljajočim korakom na poti do popolnega ravnesja.

www.popolnidan.com

Poslovna priložnost
predstavitve svojih izdelkov
na največjem dogodku
za zdravo življenje!

➤ **POHITITE S PRIJAVO – SPLAČA SE!**

SA
SAVINA ATAI

Najodmevnejši
dogodek lanskega
leta, letos še boljši,
še bolj Popoln!

**Popolni program delavnic na
Popolnem dnevu:**

- Face Force Yoga
- Telesni stražar za stres
- Najboljše za prsi
- Partner Face Force Yoga
- Futuristic Superfoods - KAKO
PREGNATI VSAKO BOLEZEN z
medicinskimi gobami?
- Diagnostika in joga obraza
- Katera čustva nas vodijo v
sladkor in triki za vso družino
- Zadihaj predihaj
- Emocionalni fitnes
- Veseli oblaki - Face Force Yoga
za najmlajše
- Eterična olja za žensko dušo in
telo
- Bazar dobrot in dobra hrana!

*Pridružite
se nam*

in postanite del
množice, ki v sebi že
pestuje nepozabne
spomine.



Jelša

MOJCA AŽMAN

Jelša je zaradi svoje simbolične povezave z živimi bitji iz mesa in krvi nekoč zavzemala posebno mesto med drevesi. Njen les je namreč v osnovi bel, posekana pa jelša začne krvaveti, izločati rdečkasto snov, podobno krvi, les dobi zato rožnato barvo mesa. Zaradi tega je jelša postala prispodoba ranjenega človeka. Poleg spreminjanja barve lesa ima še eno nenavadno zmožnost. Iz nje se da pridobiti več barvil, ki so jih nekoč uporabljali za barvanje oblačil. Iz njenega lubja so pridobili rdečo bravo, zeleno iz mladih vej in poganjkov ter rjavo iz starih vej. Te barve pomenijo tri izmed štirih elementov – ogenj, vodo in zemljo, kar jelši podeljuje moč obvladovanja teh elementov. Z namenom pridobitve te moči so tako obarvana oblačila nekdanje uporabljali za magične obrede. V Prekmurju pa so z njenimi barvami barvali tudi velikonočne pirhe ali bilice, kot jim rečejo.

Rdeča barva ognja, pridobljena iz jelše, je predstavljala kri, rojstvo in preporod, zelena je pripadala kraljestvu vilincev, rjava pa rodovitni zemlji. Vse skupaj so bile povezane v simboliko pomladi, ko sonce ogreje golo zemljo, da iz nje poženejo prve spomladanske rastline. Jelša je bila tako povezana s potovanjem sonca, zaradi česar so jo uporabljali pri praznovanju spomladanskega enakonočja, predvsem kot gorivo za prižiganje kresov, kajti njen les naj bi z veliko vsebnostjo ognja v sebi imel moč privabiti pomlad in odgnati zimo. V tej vlogi prinašalca pomladi jelša nosi simboliko preporoda in novega življenja, še posebno ker je spomladi eno izmed prvih cvetočih dreves.



Tudi v pripovedki o slovenskem mitološkem junaku Kralj Matjaž in vile naletimo na povezavo tega ljudskega junaka z jelšo. Pripovedka govori o kralju Matjažu, ki je nekega dne ukazal posekati velike gozdove, polne zveri, da bi ljudje lažje živeli. Njegovi vrli vojaki so sekali drevo za drevesom, dokler niso prišli do Svete gore, kjer nihče ni upal sekati dalje. Kralj Matjaž jih je priganjal, naj sekajo, a vojaki so se bali vil, ki so živele med tistimi drevesi. Zato je kralj Matjaž sam vzel sekuro in zasekal v prvo mogočno drevo – jelšo. Vendar sekire ni mogel več izdreti. Tedaj se je za kazen na ukaz vil gora razprla ter nato zagrnila kralja Matjaža in njegove vojake. Pripovedka pripoveduje, da jih ni ubila, vzela jih je v votlino, v kateri spijo še dandanes.

Podobno kot slovenske vile tudi vilinci keltskega izročila strastno varujejo svoja jelševa drevesa, ki naj bi v deblu skrivala vhod v vilinsko kraljestvo. Izročilo te vilince zaradi njihove povezave z gostimi gozdovi, rastočimi tik ob rekah in potokih, imenuje »temni vilinci«. Tako kot grške drevesne vile driade ti vilinci živijo tesno povezani z jelševimi drevesi. Prebivajo v njenem deblu, kadar pa zapustijo njen objem in se odpravijo v svet ljudi, prevzamejo podobo krokarja. Po izročilu naj bi tistemu, ki v žepu nosi vejico jelše, ta olajšala komunikacijo z vilinskim svetom. Vejica jelše naj bi med »bitko dreves« v žepu nosil tudi irski bog Bran, katerega totemska žival je ravno krokar. Vejica mu je med bitko podeljevala moč, da je skozi vrste nasprotnikov planil kot » ogenj skozi suho podrastje«. Kar nas ponovno pripelje do ognjene simbolike jelše.



Pot sonca skozi letne čase se izraža tudi v legendi o Heraklu ali Herkulu, sinu božanskega kralja bogov Zevsa in smrtnice. Da bi si pridobil nesmrtnost, je Herakel opravil 12 znamenitih junaških del, ki ustrezajo 12 znamenjem zodiaka in sončevi poti skozi njih v ciklu enega leta. Ob smrti njegovega fizičnega telesa so Herakla ob solsticiju sežgali na grmadi iz jelševiga lesa, ostanke pepela in njegove kosti pa so na čolnu, stesanem iz jelše, spustili po reki, kar simbolizira nočno pot sonca skozi podzemlje. In tako kot se sonce vsako jutro ponovno vzdigne iz globlin podzemlja, je bil tudi Herakel prerojen, ko ga je Zevs odnesel na Olimp, kjer mu je podelil nesmrtnost, zato je jelša tudi simbol nosilca prepovedi.



Voghamu, starodavni abecedi druidov, jelša ustreza črki f in nosi ime fearn. Kot eno izmed znamenj keltskega drevesnega horoskopa zavzema obdobje od 18. marca do 14. aprila. Rojeni v tem znamenju so kot mitološki Feniks – sposobni so se obnoviti po vsakem padcu ali porazu. So močni, imajo radi avanture in si pot utrejo sami, kar pomeni, da sorodnike in prijatelje pogosto puščajo ob strani. Sami bojujejo svoje bitke, poguma jim ne manjka. Njihov duh je nemiren in neutrujen, osebnost pa kruto odkritosrčna, saj povedo, kar mislijo, ne glede na posledice. Tako kot drevo ti ljudje potrebujejo 30 let, da dozori. Do tedaj so dokaj čustveno nezreli in sprejemajo prenačljene vihrave odločitve. Ko dozori, pa postanejo šarmantni in nežni, vedno odprti za ljubezen.

RUNE — skrivnostna in magična abeceda

SAŠA in DIMITRIJ DROLE

Po nordijski legendi je rune človeštvu dal bog Odin, vrhovno božanstvo v nordijski mitologiji.

RUNE so po svojem izvoru abeceda, ki so jo že pred našim štetjem začela uporabljati nordijska, germanska in anglosaška ljudstva. Ta sveta abeceda je bila božje darilo ljudem. Rune so nastale iz mešanice simbolov, posnetih iz narave, ki so jih v davnini klesali v kamen.

Izraz **RUNE** pomeni misterij, skrivnost, skrit. Njihov pomen je poznala le peščica ljudi – običajno so bili to svečeniki in svečence, ki so jih uporabljali za prerokovanje in magične obrede.

Razlaga run za današnji čas

Vsaka črka v abecedi ima čisto poseben pomen. Ta pomen je večplasten, kajti lahko ga razlagamo v materialnem ali duhovnem smislu – odvisno od vprašanja, ki ga postavimo.

Rune lahko kupimo ali pa jih izdelamo sami. Za izdelavo run so primerni samo naravni materiali, kot so ploščati in podobni prodnati kamenčki, nažagane veje, enaki kristali, npr. kamene strele ipd.



FEOH: domače govedo, blaginja.

Blaginja, ki ni pasivna, temveč vedno kroži; trgovci, kupci, investitorji in davčni organi.

Predstavlja tudi kroženje (sprejemanje – dajanje) duhovnosti.

UR: divje govedo, trdno zdravje, moč.

Človek mora zgrabiti življenjske spremembe za roge in jezdit na valovih novosti. Le tako ukrotimo energijo in postanemo močnejši.

THOR: bog neba in groma.



Sodobni sistemi se sesuvajo (tehnologija, družbeni sistem ipd.). Naravne katastrofe – dogajajo se po zakonu narave in nimajo vedno zlih namenov.

ANSUR: govor, komunikacija, prerokstvo in jasnovidnost. Ustvarjanje sveta je nastalo ob hrupu nasprotujočih si energij in izrečena je bila božja beseda. Komunikacija in stremenje k duhovnosti omogočata varnost v času velikih sprememb.





RAD: potovanje, raziskovanje. Ko smo doma na varnem, se zdi vse preprosto. Govoriti je lažje kot udejanjati ali potovati skozi temo (neznano).



KEN: bakla, notranja luč. Notranja luč je vera, ki nikoli ne neha svetiti niti v najtežjih trenutkih. Če ji sledimo, nikoli ne zaidemo – prava pot.



GYFU: darilo, odnos, poljub. Darovalec in obdarjenec – oblika odnosa, v katerem vedno kroži določena obveza. Dobro tega je, če med partnerjema nemoteno kroži energija dajanja in sprejemanja.

Slabo pa je, če dajemo (čustva, materialne predmete) nepravi osebi, in smo zaradi tega razočarani.



WYN: sreča, radost, svoboda, harmonija. Predstavlja doživetje radosti in veselja (brez trpljenja, brez obžalovanja), veličino osebne sreče. Le če smo resnično zadovoljni in srečni, lahko pomagamo drugim. Tudi v težkih trenutkih lahko nekdo, ki je resnično svoboden, najde radost.



HAGAL: toča, uničenje, ovira, omejitve. Tudi pozitivno življenje ima svoje slabe dni, ker je to del kozmičnega zakona. Hagal predstavlja oviro na poti, svari nas, naj ne vztrajamo pri določenih namenih.



NYD: nuja, potreba. Nujna – potrebna je ure-sničitev svojih želja, kar je lahko omejujoče, po drugi strani pa je to ključ do svobode. Omejujoče je, če želji ni zadoščeno in se zaradi tega zlomimo.



IS: led. Led zamrzne stvari in jih ohranja ali uniči. Tako kot je zamrznjeno jezero lepo in očarljivo, tako je njegova površina nevarna – spolzka.



GER: leto, cikel letnih časov. Predstavlja leto, posebno čas žetve in obiranja sadov, ko nas Freya in Frey obdarita z veličino hrane. Pomni: "Kar seješ to žanješ!"



EOH: tisa, smrt. Simbol *yggdrasila*, drevesa, ki povezuje kozmos. Predstavlja rojstvo – smrt in ponovno rojstvo (reinkarnacija). Predstavlja zavedanje omejenosti duha v telesu.



PEORTH: usoda. Poleg opozorila, da prihaja naš limit – končna meja, svetuje zmernost in srednjo pot. Peorth je kot kocka usode. Ne smemo pa verjeti, da nam je pot začr-



tana do potankosti. Veliko je odvisno od naših sposobnosti in iznajdljivosti.



EOLH: iztegnjena dlan, stremenje k višjemu cilju. Z zaščito boga – višjih kozmičnih inteligenc, vero in našim trudom bomo uspešni pri svojih ciljih.



SIGEL: sonce, zmaga.

Sonce je simbol upanja, ki nas vodi in nam daje energijo za življenjsko delo. Zagotavlja nam dosežek cilja – zmago.



TYR: zvezda, pravica. Tir je pot, ki nas z disciplino in pravičnostjo vodi do uspeha. Le, če bomo pripravljeni kljub dvomom narediti odločilen korak (darovali svoje strahove, lenobo ..., bomo dosegli svoj cilj. Narasla bosta naša samozavest in s tem tudi uspeh.



BEORC: svečenik, rojstvo, morala. Morala in moralne vrednote so vir povezane družbe. Le z uravnavanjem teh bosta naša družina ali družba močni. Predstavlja tudi rojstvo otroka. Otrok okrepi družinske vezi in pri-nese nove moralne vrednote.



EHWAZ: konj, odnos. Le s povezanostjo, zaupanjem in predanostjo lahko dva ali več ljudi potuje skupaj do cilja. Bistveno sporočilo te rune je dober, konstruktiven odnos.



MAN: človek, bistvo življenja. Spoznaj glo-blje samega sebe, zavedaj se svojega bistva. Bodi srečen in zadovoljen s seboj ter to deli s svojimi bližnjimi, kajti nikoli ne veš, kdaj se vse to lahko pretrga.



LAGU: morje, podzavest, intuicija. Morje je nevarno, spremenljivo in kaotično, je pa tudi vir, iz katerega izhaja življenje. Lagu pomeni ženski princip (intuicija, čustveno dojemanje sveta).



ING: bog Ing, toplina, dom. Zavetje, toplina v družini in vera nam dajejo moč in ener-gijo.



ODEL: lastnina, dediščina. Lastnino in dru-žinsko dediščino nam omogoča mati zem-lja, do katere moramo biti spoštljivi in hvaležni. Zavedajmo se svojih korenin in pripadnosti.



DAEG: dan, božja luč. Dan je energija, ki ve-čino ljudi vodi in ji omogoča čas ustvarja-nja. Zavedati se moramo moči in priložno-sti, ki nam jo ponuja sleherni dan.



Kids Face Force Yoga

5 veselih oblakov

Ponudite svojemu otroku najboljše!

Veliko
JOGE

Pest
AKOPRESURNIH
TOČK

Kup
JOGE
OBRAZA

Ščepec
TAI CHIJA

Nekaj
TAO VAJ

In še ... melodija ZDRAVILNIH
ZVOKOV KITAJSKE MEDICINE

Obiščite nas na
www.faceforceyoga.com

preročišče

Primeri postavitve run za prerokovanje in svetovanje

Meri postavitve run za preroke

■ SISTEM TREH RUN

Postavitev v treh runah nam oriše situacijo na splošno. Uporabljamo jo za odgovore na preprosto in konkretno vprašanje.

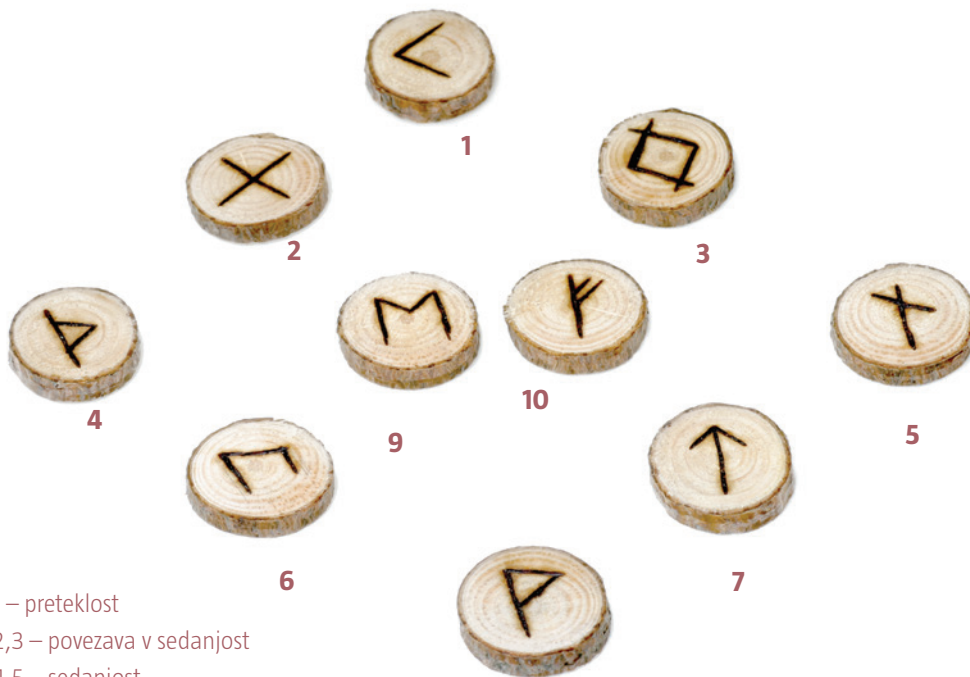
Primer 1

Spraševalec sprašuje: "Ali bom opravil izpit iz matematike v obdobju enega meseca?"



1 – preteklost
2 – sedanjost
3 – prihodnost

■ SISTEM PO SIMBOLU



1 – preteklost
2,3 – povezava v sedanjost
4,5 – sedanjost
6,7 – povezava v prihodnost
8 – prihodnost

Ta sistem uporabim, ker se vprašanje nanaša na družinske zadeve, saj runa ING, predstavlja ravno to. (Za vprašanja o zmagi uporabimo SIGL, za ljubezenski odnos GYFU ...)

Če nam odgovor o preteklosti in prihodnosti ni povsem jasen, lahko vodoravno desno od rune 1 ali 8 dodamo še eno ali dve runi, pri čemer se osredotočimo na vprašanje.

Jesenska pripoved

Poletje nas je letos pustilo nekam ravnodušne. Sonce ni pokazalo svoje moči, temveč se je raje sramežljivo skrivalo za oblaki in kopalo v dežnih kapljah. V jesen tako vstopamo s pričakovanjem, da nas bo ogrela in popeljala skozi svoj vrtnec pisanih barv in okusov jesenskih pridelkov. Pisano, igrivo, vabljivo, drzno. Tudi jesenski zelenček bo presenetil s pestrostjo jesenskih okusov, hkrati pa vaše telo napolnil z antioksidanti, vitamini, minerali in zdravimi maščobami. Osnova iz bučk bo poskrbela za celo paleto polnovrednih hranil, špinaca ga bo napolnila s klorofilom, avokado pa bo poskrbel za dobre maščobe, ki jih telo v jeseni vsekakor potrebuje. Ker pa se skupaj z jesenjo prične tudi obdobje prehladov, pa bodo za dvig imunskega sistema poskrbela superživila, ki bodo hkrati tudi obogatila okus našega smoothija. Vredno ga je poizkusiti.



- 3/4 skodelice bučnega pireja
 - 1/4 zrelega avokada
 - 2 veliki pesti sveže špinace
 - 1/2 čajne žličke mletega cimeta
 - 1/4 čajne žličke ingverja v prahu
- 1/8 čajne žličke mletih klinčkov (nageljnovih žbic)
 - 1/2 čajne žličke presne vanilije
 - 5 datljev
- 1 1/2 skodelice vode ali mandljevega mleka
 - 2 pesti ledenih kock

Vse sestavine
zmešamo v blenderju
in postrežemo v kozarcu.

Naj vam tekne!

**Kako pripraviti
jesensko pripoved**

TRADICIONALNI KEFIR

eliksir življenja

iz Mlekarne Krepko

Od leta 1994 imamo tudi v Sloveniji proizvodnjo tega žlahtnega napitka. Proizvodnje se je lotila Mlekarna Krepko iz Laz pri Logatcu, ki je hkrati tudi edina mlekarna v državah EU, ki je specializirana za proizvodnjo kefirja po tradicionalnem postopku iz kefirnih zrn.

V enem samem lončku tradicionalnega kefirja Krepko je shranjeno pravo bogastvo sestavin, s katerimi ohranjamo vitalnost in zdravje. Redno uživanje tega naravnega izdelka vas bo prepričalo o njegovih pozitivnih učinkih.

Tradicionalni kefir je najstarejši znani probiotični mlečni izdelek, z naravnimi probiotičnimi lastnostmi, zato je za zdravje zelo dragocen. Začetki izdelave kefirja segajo daleč v zgodovino in prav tradicionalni postopek izdelave kefirja iz pravih kefirnih zrn velja po znanstvenih raziskavah za izredno zdravilnega.

Foto: Tina Brinar

Legenda o kefirju

Legenda pravi, da je kefirna zrna na Kavkaz prinesel prerok Mohamed, zato jih pogosto imenujejo tudi prerokova zrna. Prav Mohamed naj bi bil tisti, ki je ljudstva tudi naučil, kako iz kefirnih zrn izdelati tradicionalni kefir. Mohamed jim je strogo prepovedal izdati skrivnost o kefirju drugim ljudem, tako so kavkaška ljudstva več kot 1400 let skrivala prerokova zrna pred drugimi, vse dokler se drugod po svetu ni razvedelo, da v kavkaškem gorovju pijejo nekakšen eliksir življenja in da zaradi tega živijo tudi do 150 let.

Kaj tradicionalni kefir vsebuje? Zakaj naj bi ga uživali?

Od vseh fermentiranih mlečnokislinskih izdelkov je v tradicionalnem kefirju najbolj pestra paleta dobrih bakterij, človeku koristnih mikroorganizmov. V njem je nekaj deset različnih vrst bakterij in kvasovk, ki žive v medsebojnem sožitju in proizvajajo številne encime, antioksidante, vitamine, antitumorne substance, vrsto protiteles, biološke stimulanse in druge metabolite, ter spreminjajo mleko v bistveno boljšo hrano, kot je mleko samo. Osnovne spremembe, ki jih v mleku sproži živa kefirjeva kultura oziroma kefirno zrno, namreč omogočajo večjo prebavljivost in višjo prehransko vrednost tradicionalnega kefirja.

Kefir poleg v maščobi topnih vitaminov (A, D, E, K), vsebuje tudi vitamine B-kompleksa, ki pomagajo uravnavati delovanje ledvic, jeter in živčnega sistema. Pomembna je tudi vsebnost mineralov, kot sta kalcij in magnezij, ki sta pomembna za razvoj kosti in zob, ter fosfor, ki telesu pomaga izkoriščati ogljikove hidrate, maščobe in proteine ter tako pomaga oskrbovati telo z energijo.

Pomembno!

Kvasovke, ki so sestavni del kefirnega zrna, proizvajajo naravni CO₂, ki pomaga k večjemu izkoristku kalcija, ki je nujno potreben za razvoj kosti in zob. Znanstveni izsledki pričajo celo o do 30 % boljšem izkoristku kalcija pri tradicionalnem kefirju kot pri mleku in drugih mlečnih izdelkih.

Kar precej je zdravilnih učinkov, ki jih ima tradicionalni kefir na naše zdravje. Najbolj znani med njimi so vsekakor naslednji: **razstrupljanje organizma, izboljšana prebava, olajšan vnos kalcija, zvišanje imunske sposobnosti organizma, protimikrobni učinki in preprečevanje okužb, izboljšan odziv organizma na zdravila, antioksidacijske lastnosti, ki zavirajo procese staranja in skleroze, zniževanje holesterola ...**

Maja 2009 je tradicionalni **Kefir Krepko** v mednarodni konkurenci dobil najvišje priznanje **TRI ZVEZDICE** in naziv **OKUS LETA 2009**, ki ga podeljuje iTQi, vodilni mednarodni Inštitut za okus in kakovost iz Bruslja.

Posebnost Mlekarnice Krepko so **visokokakovostni mlečni izdelki**, narejeni na tradicionalen in naraven način. Prvi v Sloveniji so pridobili certifikat za ekološko predelavo mleka. Potrošnikom so poleg konvencionalnih izdelkov ponudili tudi ekološke mlečne izdelke, narejene iz nehomogeniziranega slovenskega mleka s kontroliranih pašnikov.

Pomembno!

Opisani procesi in zdravilni učinki so po mnenju strokovnjakov prisotni le v tradicionalnem kefirju, kakršen je tudi kefir Krepko, izdelan v Mlekarni Krepko v Lazah pri Logatcu.

Komu priporočamo tradicionalni kefir?

Tradicionalni kefir lahko uživajo vsi, tako otroci kot odrasli in starostniki. Z uživanjem tradicionalnega kefirja prejme otroško telo energijo, ki jo v teh letih potrebuje.

V odrasli dobi telo ne raste več, razvoj je zaključen. Telo potrebuje določeno količino energije za vzdrževanje vseh telesnih funkcij in obnovo telesa. Zaradi tega je koristno v telo vnašati koristne vrste mikroorganizmov. Pestra paleta mikroorganizmov, ki se nahajajo v tradicionalnem kefirju, ga uvrščajo med varovalna in zdravju koristna živila.



Za življenjsko moč!

**Naši izdelki so dokaz,
da je lahko zdravo tudi okusno.
Naročite pa jih lahko celo na dom!**

www.ekokrepko-spletni-butik.si

E: krepko@kele-kele.si T: 01 75 90 160



ZAJAMČENO!
IZ KEFIRJEVIH ZRN!

Dolme,

polne zdravja

URŠKA RAJIĆ

foto: PETER HRIBAR

Ko se začenja poletje poslavljati, nam narava pričara veliko pisane zelenjave, ki nam pomaga prebroditi prehod v jesenske dni in nas napolni z zdravjem. Tokrat naj vas v jesen popeljejo *yalanci dolme*, tradicionalna jed ali vitaminske bombe.

Kot otrok sem imela najrajši prve jesenske dni, ko me je ob vstopu v blok pričakal vonj pečenih paprik in polnjene zelenjave, ki so jo pripravljali v vsakem stanovanju. Vonj, ki me danes le še redkokdaj objeme. A naše babice so vedele, da je september pravi čas, ko se je treba napolniti z vsemi vitamini, ki jih ponuja zgodnjejesenska zelenjava, da bomo lažje vkorakali v meglene, hladne in mokre dni.

Dolmice ali polnjene bučke, paprike, čebulice, paradižnik in blitva, so pojedina, ki so jo v te kraje prinesli Turki v času otomanskega cesarstva, izvirajo pa iz perzijske kuhinje. Obed teh je bil mnogokrat glavna sestavina »meze«, kar je bilo lahko kosilo ali lahka malica.



Polnjene bučke

4 majhne bele ali svetlo zelene bučke, špinača, dolgozrnat riž basmati, začimbe.

Bučke narežemo na 4-centimetrska debela in jih izdoblamo z žličko. Meso bučk na drobno narežemo. V posodi prepražimo čebulo in bučkino meso, dokler zlato ne zarumeni. Dodamo velik šop na tanko narezanega peteršilja in česna ter vse skupaj na hitro prepražimo, da česen spusti svojo aromo. V posodo dodamo riž in ga prepražimo, da postekleni, dodamo na grobo narezano špinačo, malo muškatnega oreščka in zalijemo z belim vinom. Ko to izhlapi, maso ohladimo in z njo napolnimo bučke. Bučke položimo v negorljivo posodo. Okoli zalijemo z 1 decilitrom belega vina, 1 decilitrom vode in dodamo strok česna. Posodo postavimo v ogreto pečico na 175 stopinj in pečemo pokrito 20 minut na koncu pa odkrito še 10 minut, da se bučke lepo zapečejo.

Bučka je zelenjava, ki nas ob previsokem spodnjem pritisku umiri, in je zdravilo za stresne trenutke. **Čebulica** poleg velike količine vitamina C vsebuje še antioksidante, zmanjšuje holesterol, pomaga pri zniževanju sladkorja v krvi in je analgetik. Že stoletja pa je najboljšo zdravilo za odganjanje prehlada. Včasih so jo otrokom dajali skupaj pomešano z medom za zajtrk in to »torturo« okusov sem doživela tudi sama. Sledi **paprika**; zelenjava ki jo lahko polnimo na mnoge načine, z zelo močnim okusom in aromo. Vsebuje veliko vitamina C in kot čebula

spada med naravne analgetike, pomaga pri pomanjkanju teka, slabokrvnosti ter pri krvavenju maternice. Po narodnem izročilu so jo mešali v fižolove juhice in solate, da je ublažila napihnjenost stročnic. **Paradižnik** in **blitva** pa se, poleg vse že našete zelenjave, uvrščata med varovalna živila, ker oba izboljšujeta obrambne sposobnosti organizma, z vitamini in kot antioksidant. Paradižnik pa je še posebej priporočljivo jesti termično obdelan in zabeljen z maščobo, saj le tako sprošča likopen, ki pripomore k zaščiti telesa in ima pomembno vlogo

pri uravnavanju delovanja celic.

Polnjene dolme ali *yalanci dolme* pomenijo lažne dolme, ker tokrat niso polnjene z mesom, ampak z zelenjavo. Teknejo tako tople kot mrzle, njihov glavni sopotnik pa je velika žlica mrzlega jogurta ali smetane.

Dolma – dolmak v turščini pomeni polnjeno ali polniti.





Polnjene paprike

4 majhne rumene paprike, ki jim z nožem previdno odstranimo zgornji del in semena (zgornji del skupaj s pecljem prihranimo za pokrov), bomo napolnili z maso iz čebule, ajde, rdečih paprik in fete. Čebulo prepražimo, dodamo na majhne kose narezano rdečo papriko in podušimo. Dodamo še velik olupljen paradižnik in pražimo, dokler voda ne izhlapi. Skuhamo ajdovo kašo in jo zamešamo skupaj s kuhano maso ter pustimo, da se ohladi. Tokrat dodamo na kockice narezano feto in z vsem skupaj polnimo paprike. Paprike kuhamo prav tako v pečici, toda tokrat naredimo paradižnikovo kašo. Potrebujemo dva velika mesnata paradižnika, ki ju olupimo v pari in nato z ročnim sekalcem stisnemo v sok. Dodamo baziliko, oljčno olje, veliko peteršilja in po okusu pekoč feferon. Vse skupaj stlačimo v ne preveč gosto omako in po potrebi razredčimo z vodo. Paprike položimo v posodo, oblijemo z omako in v pečici pokuhavamo 1 uro.

Polnjene čebulice

Potrebujemo 2 srebrni čebuli. Odrežemo vrh in z nožem izdolbemo sredico, kjer se sloji čebule držijo skupaj. Čebulo vržemo v krop in jih po 3 minutah damo v mrzlo vodo. Previdno ločimo sloje in dobimo majhne čašice, ki jih napolnimo z nadevom kus kusa in suhih paradižnikov. V posodi zarumenimo veliko na drobno narezane šalotke, ki jo osladimo s kančkom konjaka. Dodamo narezane suhe paradižnike in kuhan kus-kus. V maso zamešamo veliko, na drobno narezane ga peteršilja in malo timijana. Maso polnimo v čebulice, te zložimo v pekač, premazan z oljčnim oljem. Okoli čebulic nalijemo malo belega vina, skupaj z vejico rožmarina in mlete rdeče paprike. Vse skupaj za 20 minut postavimo v pečico.



Polnjeni paradižniki

Paradižnikom izdolbemo meso, ki ga prihranimo za nadev. Čebulo prepražimo, dodamo paradižnik in na kocke narezane jajčevce ter kvinojo (žitarico, ki jo dobite v trgovinah z zdravno prehrano) in česen. Maso ohladimo ter jo začинimo z veliko količino bazilike in peteršilja, posolimo in popoprano. Z vsem skupaj napolnimo paradižnike in postavimo v pečico za 30 minut, da se kvinoja skuha, paradižniki pa rahlo zapečejo. Po potrebi, paradižnike med pečenjem malo zalijmo z vodo.



Blitvini zvitki

Blitvi odrežemo trde dele, jo poparimo in takoj postavimo v mrzlo vodo. Naredimo maso iz kuhanega dolgozrnatega riža, mu dodamo čebulici, ki smo ju pražili skupaj s pinjolami. Dodamo narezan koriander, malo cimeta, sok dveh limon in peteršilj. Blitvine liste zvijamo v majhne, a tesno zavite zvitke, ki jih polagamo v pekač, obložen z vinskimi listi, da se zvitki ne primejo na posodo. Zalijemo z osoljeno in popoprano vodo, v katero stisnemo sok polovice limone. Pokrito pečemo 30 minut. Sok previdno odlijemo v posodo, zmešamo s kisló smetano ter zlijemo na blitvine zvitke. Jed lahko postrežemo toplo ali hladno.

FENUGREEK

(Trigonella foenum-graecum – grško seno, sabljasti triplat) ➤

[Zgodovina] Fenugreek ima dolgo zgodovino uporabe, ki sega vse do antike. Uporabljali so ga tako v kulinarčne kot medicinske namene. Rastlina, ki izvira iz Sredozemlja in Azije, je bila zaradi svojih učinkovin deležna občudovanja že v starem Egiptu, cenjena pa je bila tudi med Rimljani in Grki. Semena Fenugreeka so se uporabljala tudi kot naravna rumena barva za volno in obvezni spremljevalec v kari začimbah. Starodavni zdravniki, med njimi tudi Hipokrat, pa so njegove edinstvene koristi skrbno varovali v svojih krogih.

[Uporaba] Fenugreek je uporaben kot samostojni pripravek, tako v kulinarčne kot tudi medicinske namene. Pri njegovi učinkovitosti pa ga lahko odlično podprejo tudi kajenski poper, kurkuma, L-carnitine, DIM, spirulina in yacoon.



[Delovanje] Semena fenugreeka so bogata z minerali, kot so železo, kalij, kalcij, selen, baker, cink, mangan in magnezij. Med vitamini najdemo tiamin, folno kislino, riboflavin, piridoksin (vitamin B6), niacin in vitamina A in C. Fenugreek prav tako vsebuje polisaharide in aminokisline. Fenugreek zaradi svoje sestave in učinkovin izredno skrbi za naš prebavni sistem in črevesje - dvosmerno uravnava apetit, pomaga pri vzdržanem želodcu, čisti črevesje in pomaga lajšati simptome gastritisa in je odličen v boju z aftami. S svojim delovanjem pomaga uravnati stopnjo holesterola in trigliceridov v krvi, znan pa je tudi po tem, da pomaga doječim materam pri pridobivanju mleka. Najbolj znan in slaven pa je fenugreek po svojem izjemnem uravnavanju glukoze v krvi, saj preprečuje željo po sladkem in uravnava apetit. Prava raven glukoze ali krvnega sladkorja pa je št. 1 za uspešno hujšanje.

[Opis] Fenugreek je enoletnica, ki doseže do dveh metrov višine, uvrščamo pa jo med stročnice. Ima svetlo zelene liste, ki spominjajo na deteljo, cvetovi so majhni in bele barve, rastlina pa obrodi dolge stroke, v katerih se skriva od 10 do 20 majhnih, trdih, zlato-rjavih semen. Ta imajo oster vonj in precej grenak priokus. Listi in poganjki se dodajajo solatam, izvleček pa se lahko uporablja za marinade ali kot imitacija vanilije, ruma in sirupa arome javorja.

VELIKA AKCIJA, VELIK PLUS ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM!



**30%
ceneje**

POPOLNA MEŠANICA FUTURISTIC SUPERFOODS I MUNO

Edinstvena in popolna mešanica superživil je učinkovito prehransko dopolnilo, ki predstavlja podporo delovanju imunskega sistema in celičnim energetskim procesom. Visok pretok kisika bo pognal energijo, zmogljivost in pomagal zmanjšati občutek utrujenosti.

Zagotovo edinstvena mešanica, ki bo prepričala tudi najzahtevnejše, saj vsebuje rastlinice s svojo pametjo in močjo, ki je edinstvena, kot je edinstven svet.

ZA ŽELEZNO MOČAN IMUNSKI SISTEM Z DODATKOM SONCA V VITAMINU D!

Zagotovite si svojo mešanico ZDAJ! Akcija velja do odprodaje zalog.

Skrivnostne mačke

NIVES CVIKL

Najbolj razširjena domača žival v razvitem svetu danes je mačka. V odtujenem in hladnem svetu stik z živaljo pomirja. Ljudje mačke vse bolj potrebujejo.

Mačja narava

Skrivnostna, samosvoja, muhasta, nepredvidljiva, svobodna, preračunljiva, lenobna, igriva, vse to in še več je mačka. Najbolj od vseh domačih živali združuje v sebi dvojnost, lahko se nam priliznjeno smuka okoli nog in nežno prede v naročju ali pa napadalno piha in praska s kremplji. Psihologi menijo, da imata mačka in ženska podobno nrav, obe sta označeni kot podzavestni, iracionalni in intuitivni bitji.

Mačje vraže

Z mačkami je povezanih veliko vraž. Če nam prečka pot črna mačka, nam preti nesreča, zato ji moramo pokazati roge ali trikrat pljuniti čez levo ramo. Če si mačka liže rep, bomo dobili neprijeten obisk. Mačje zavijanje v petek zvečer napoveduje prepir, mačje kihanje prinaša srečo. Če se mačka umiva za ušesi, bo začelo deževati. Poleg vremena mačke napovedujejo tudi potrese in bližajočo se smrt. Po drugi strani pa so muce tudi prinašalke sreče. V nobenem angleškem gledališču in na nobeni ladji mačka ne sme manjkati kot jamstvo za srečo.

Od mačjih božanstev do gorečih grmad

Ljudje so prve mačke udomačili že pred 5000 leti, največjo priljubljenost v zgodovini pa so dosegle v času staremu Egiptu, ko so jih imeli za svete živali. Njihova vloga pri varovanju žita pred mišmi je bila nenadomestljiva. Stari Egipčani so imeli mačke prijavljene kot družinske člane in tako so se do njih tudi vedli. Zaščitnica mačk je bila boginja Bastet, ki so jo upodabljali kot žensko z mačjo glavo in je med drugim tudi boginja rodovitnosti, rojstva, sreče, veselja, užitka, intuicije in zdravilstva.

Mračni srednji vek je mačko zaradi njene sposobnosti, da vidi v temi, povezal s temnimi silami, demoni in hudiči. To velja zlasti za črne mačke, ki so se ponoči stopile s temo, iz katere so žarele le njihove oči. Ker se brezsravno, zelo glasno in z očitnim veseljem parijo, so veljale za simbol pokvarjenosti. Sumljiva je bila prav tako mačja trdoživost ter spretnost, s katero vedno pristanejo na nogah. Verjeli so, da ima sedem življenj zaradi velike življenjske sile ali magnetizma, ki je nakopičen v njej in lahko prehaja tudi na človeka. To moč naj bi od njih črpale tudi srednjeveške »čarovnice«.



Kdo so ljubitelji mačk

Nič nenavadnega ni, da ljubiteljem mačk pripisujejo enake lastnosti kot mačkam. Zanje menijo, da so sproščeni in samovoljni, nekoliko vase zaprti ljudje z močnim samozavedanjem in inteligentnostjo. So zelo občutljivi in na okolico delujejo skrivnostno. Kjer koli se pojavijo, jih ljudje opazijo, čeprav njihov nastop ni glasen. Pozornost pritegnejo drugače, bolj posredno. Običajno imajo ljubitelji mačk le nekaj dobrih prijateljev in niti ne iščejo velikega kroga površnih znanstev. Njihova najljubša opravila so branje knjig, gledanje televizije in filmov. Radi imajo udobje doma, kadar ga zapustijo, poiščejo sprostitev v mirnih kotičkih. Zlasti za ženske, ki so naklonjene mačkam, velja, da naj bi izražale močno spolno privlačnost. Samozavestni in spogledljivi lepotici, ki se nekoliko preračunljivo igra z moškimi kot z mišjo, še vedno rečemo, da je »dobra mačka«.

Kjer maček leži – za človeka prostor ni

Ta stari pregovor več kot zgovorno govori o znanem dejstvu, da mačke najrajši ležijo tam, kjer je prisotno negativno sevanje, na tako imenovanih geopatogenih conah. Zakaj so mački pravi požiralci negativne energije, ni povsem jasno, lahko pa s svojo muco izmerite sevanja v svojem domu. Prostor, kjer se bo zadrževala največ časa, je za vas gotovo neprimeren. Mačke pa poleg geopatogenih con zelo dobro zaznajo tudi bolečino ljudi, ki jih obkrožajo; pogosto se stiskajo k obolelemu ali poškodovanemu bolečemu delu telesa svojega lastnika.

Zakaj mačke predejo

Splošno znano je, da mačke predejo iz ugodja, manj znano pa, da predejo tudi takrat, ko so poškodovane, prestrašene in ko povržejo mladiče. Znanstveniki, ki so za izhodišče vzeli predpostavko, da ima mačje predenje neki namen, so ugotovili, da se mačke tako samozdravijo. Nežno predenje v nizki frekvenci deluje na mačko pa tudi na njenega lastnika terapevtsko.

JUHUUH, NOVA SEZONA JE TU!

ZAKAJ SO NAŠE VADBE NAJBOLJŠA IZBIRA?

Ker niso le trening oblikovanja telesa, ampak so NAJBOLJŠA naložba, ki jo lahko naredite zase.

S pravo izbiro vadbe oz. kombinacijo njih boste poskrbeli za organe, ravnovesje hormonov, imunski sistem, predihali sleherno bolezen in čustva, z jogo obraza učvrstili mišice obraza in izboljšali spomin, koncentracijo, z vadbo prsi vzpostavili trden odnos sami s sabo, postali mirni, uravnovešeni in prebudili ženskost v vas ... in še in še!

ČAS JE, DA VZAMETE KRMILA SVOJEGA ŽIVLJENJA V SVOJE ROKE. IZBERITE VADBO ALI KOMBINACIJO VADB, KI JE ZA VAS NAJBOLJ PRIMERNA IN BODITE PRIPRAVLJENI NA NEVERJETNE SPREMEMBE!

Že več kot
10.000 žensk se mi je
pridružilo na mojih tečajih
in vadbah – postanite
tudi vi del misije za boljša
življenja.
Pridružite se!

NAŠE VADBE
SO VAŠA
NALOŽBA VASE!
**PRIJAVITE SE
ZDAJ!**

SA
SAVINA ATAI

