

SAVINA

ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA
ŠTEVILKA 7 | JANUAR – FEBRUAR

BAZI ASTROLOGIJA

2015 – leto
porok,
rojstev in
prijaznosti

POPOLNA 10

*Zabavna
enolončnica
po japonsko*

LIBIDO IN ZDRAVJE

EN ORGAZEM NA DAN
ODŽENE BOLEZEN STRAN

FACE FORCE
NAPOLNIMO
BATERIJE

ČUSTVA

Tehnike
"brisanja"
slabih
spominov

TEČAJ SADHANA MEDITACIJETM

Po tradiciji Paramhanse Yoganande, avtorja uspešnice Avtobiografija jogija

ON-LINE TEČAJ z uvodnim srečanjem v živo
Vzemite si čas, ko si ga lahko, in se učite meditacije od doma.
Poskusite! Odkrijete lahko nekaj, kar bo dalo vašemu življenju
ново razsežnost bivanja in globlji pomen.

Razpisani termini: 31. januar 2015 in 20. februar 2015

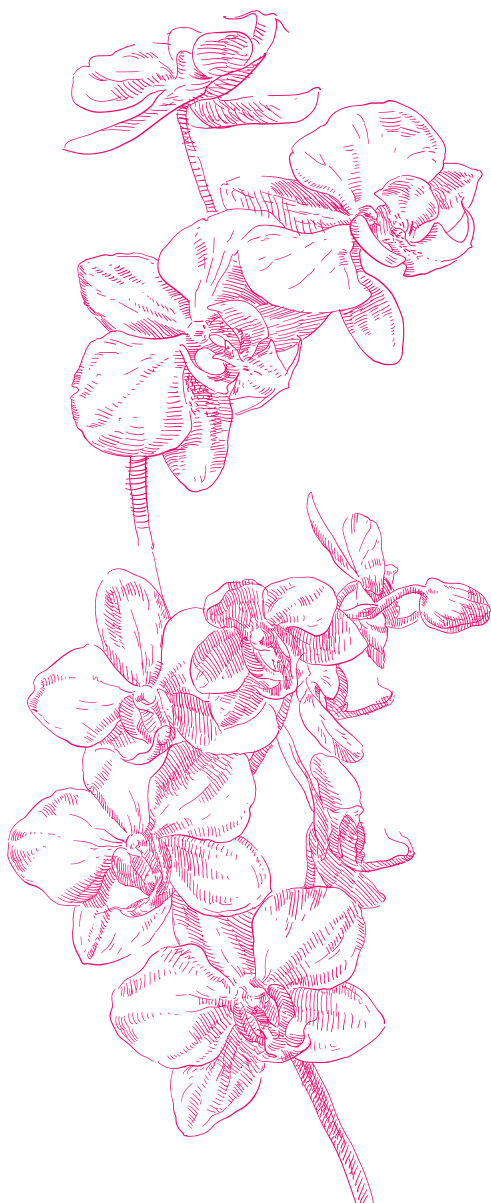
TEČAJ ZA UČITELJA JOGE

Pod mentorstvom Sneže Vidovič, z mnogimi gosti predavatelji.

Je več kot le to. Je šola za življenje.
Za vse, ki si želite postati učitelj joge, osebno rasti ali
poglobiti svojo prakso joge.

Začetek: marec 2015, prijave do 10. marca 2015.

Kamenčki SPOTIKE



Majhne, drobcene nožice, nežno in lahkotno stopajo naprej. Vsakič, ko mali kobacavčki padejo, se zasmejijo, skobacajo nazaj na noge in nadaljujejo. Cilj jim ni pomemben, pomembna je stabilnost, pomembna je igra, pomembno je, da se obdržijo na nogah. In pri tem delu jih prav nič ne zmoti. Koliko truda in časa je vloženega v to, da shodimo. In potem vse to pozabimo. Igro, lahkotnost, padce, veselje, predvsem pa prisotnost pri vsakem koraku. Zdaj to opravljamo mehan-sko. Korak je postal trd, neizprosni, nič več ni v njem veselja, pričakovanja, nič pozornosti in prožnosti. Ali sploh kdaj naredimo kakšen korak, ne da bi hoteli proti cilju? Domislili smo se celo avtomobilov, da bi lažje dosegli prihodnost, potujemo z letali in izumljamo rakete, ki bi nas ponesle skozi čas. Prav nič pa nimamo, kar bi nas obdržalo v tem trenutku. Ne volje, ne namena. Včasih, ampak res samo včasih si želimo obdržati trenutek poljuba, rojstva svojega otroka, nasmeh ob prvi zmagi. Pa nam uide že ob misli, da ga hočemo obdržati. Tukaj se začne tudi strah. Če bi bili malo več prisotni so strahu, bojazni in anksioznosti vrata trdno zaprta. Ker se nam zdi pomembna hitrost, cilj, visoke pete in čim daljši korak, se naš um utruji in oma-ga prav tako kot noge. Ne znamo več hoditi, začnemo samo še podrsavati, se zapletati in padati. Korak je majav, nesiguren. Noge nas



bolijo, postanejo težke in težke so tudi misli. Zato so na poti postavljeni kamenčki. Da se spotaknemo in vidimo. Da se ustavimo, da spet opazimo in zaznamo. Da z vsakim kamnom dobimo novo izkušnjo, da dobimo spet jasen pogled, da lahko dvignemo glavo visoko in višje, da vidimo v zdaj. Postanemo spet pozorni kako dvigujemo noge, korak za korakom in spregledamo; no, zato je potrebno kar nekaj kamenčkov, za nekatere velikih kamnov; naravnamo korak, naravnamo svoj um in ne pozabimo hoditi ne da smo kam namenjeni. Da uživamo pot. Tako pridemo v trenutek, tako spet čutimo življenje. Posije sonce in nenadoma ga zaznamo, pada dež in se nanj ne jezimo. Vse, kar je na poti občutimo. Začutimo mir in smo v stiku z njim. Sicer nas ne pomiri niti zmaga, niti nagrada na cilju.

Lotite se ponovno svojega koraka z meditacijo v hoji, hodečo meditacijo ali pač korakom, ki je usklajen z dihom ne s ciljem. Oče tega je Nobelov nominiranec za mir Thich Nhat Hanh, ki pravi: *"V mirovnem gibanju je veliko jeze, frustracij, napačnega razumevanja. Ljudje, ki so v mirovnem gibanju, znajo pisati zelo dobra protestna pisma, slabše pa jim gre od rok pisanje pisem ljubezni."*

Ariana

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

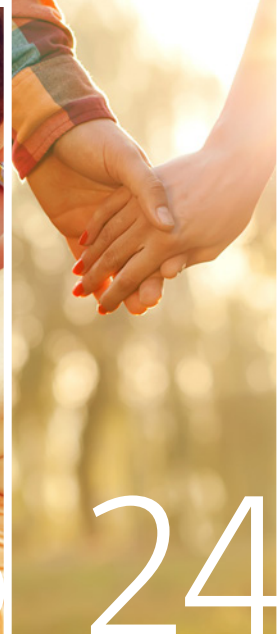
Pisma uredništvu:

@: savinaatai.revija@faceforceyoga.com

ISSN: 2385-9067

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

● kazalo



7 Savinin svet
Utrinki s potepanja po Tajski ...

10 Pogled vase
Novo leto novo življenje

14 Turbulenca čustev
Osvobodite se preteklosti

18 Intervju
Dr. Jennifer Berman
Izguba libida je znak
nezadostno delujočega telesa

23 Knjiga rasti Joga obraza

24 Oh, ti odnosi
Odkrijte, o kakšnem paru sanjate

30 Moji rituali Ritmi našega življenja



34 Prodor

Nikoli nismo premladi
Hormonske spremembe
v našem telesu

40 V ravnovesju

*Bazi napoved
za leto 2015*

Leto lesene koze
kot obljuba boljših časov

48 Face Force kompilacija

Prebudimo se v pomlad

54 Lepota

Hlapljivo kraljestvo
vonjev

58 Simbol Orhideja

60 Preročišče

Majevski koledar

63 Zeleno, ki te ljubim zeleno

Nazaj v ravnovesje

64 Popolna 10

Nabe – *najbolj
zabavna enolončnica*

68 Superživilo Ashwaganda

70 Vsi smo svet

Ritmi življenja voda

januar – februar

Razstrupimo telo



#1

Ekipa Malince ti je pripravila 3 preproste recepte za **ZELENE smoothie-je**, ki ti bodo pomagali pri čiščenju in razstrupljanju telesa.

Zeleni smoothie "Odpornost"

- * sveže iztisnjen sok treh pomaranč
- * 1 srednje velika banana
- * 1 kivi
- * 2 žlici čez noč namočenih ovsenih kosmičev
- * 1 zvrhana čajna žlička ječmenove trave v prahu
- * 1 ščepec kurkume v prahu

#2

Zeleni smoothie "Očistimo telo"

- * 1 jabolko
- * 1 čajna žlička čez noč namočenih chia semen
- * 1 čajna žlička spiruline
- * mali košček svežega ingverja ali ščepec ingverja v prahu
- * sok ene limone
- * 3 datlji
- * 1 dcl vode



Zeleni smoothie "Razstrupljanje"

#3

- * 1 banana
- * 1 rezina ananasa
- * 10 čez noč namočenih mandljev
- * 1 žlička chlorelle v prahu
- * 1 žlička lanenih semen
- * 2 dl (kokosove) vode

Vse izdelke, ki smo jih uporabili v receptih lahko po **UGODNIH CENAH** kupiš na www.malinca.si/ciscenje-in-razstrupljanje.html

Postopek: Vse sestavine narežemo in zmešamo s pomočjo smoothie makerja, blenderja ali paličnega mešalnika.

Več zdravih receptov lahko preveriš na www.malinca.si/blog/kategorija/recepti



Detox mix
iz eko pridelave 150 g

~~12,95~~ -> **10,95 €**



Paket za
razstrupljanje

~~21,85~~ -> **18,95 €**



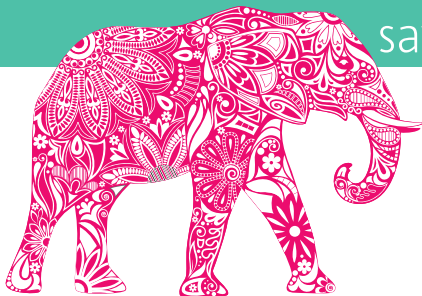
Chlorella v prahu
iz eko pridelave 100 g

~~9,95~~ -> **8,95 €**



Ječmenova trava v
prahu iz eko pridelave 100 g

~~5,95~~ -> **4,95 €**



Utrinki S POTEKANJA po Tajski...

Tokratni skok v novo leto je bil drugačen,
obrkoren z Budinim mirom in nasmeškom.



***Mir pride od znotraj,
ne iščite ga zunaj.***

Buda

**KAJ NAM SPOROČA
MANTAK CHIA?**

POGLEJTE SI VIDEO POSNETEK! ➤

Največji strokovnjak samozdravljenja in avtor številnih svetovnih uspešnic je očaran nad tem, kako zavedne smo Slovenke glede našega zdravja in negovanja treh največjih ženskih trezorjev energije: prsi, maternice in jajčnikov. Spodbuja nas, da še naprej z dvignjenimi ustnimi kotički skrbimo zase. Navdušen je pa tudi nad jogo obraza, za katero je velik talent.

Spoznala sem tudi Mantaka Chio, največjega svetovnega učitelja samozdravljenja in avtorja 40. uspešnic prevedenih v kup jezikov, vključno s slovenskim. Čisto navdušen je nad

tem, kako pridne smo v skrbi zase in poudarja, naj nikar ne pozabimo negovati naših treh največjih zakladov: maternice, prsi in jajčnikov. Najprej je on učil mene, potem pa jaz

njega jogo obraza – to je bil hec! Obljubil mi je, da bo v jeseni prišel v Slovenijo in nas spet obogatil z novim znanjem. Komaj čakam!



**VAJA, KI NAM JO
PODARJA LI HECHUNG.
POGLEJTE SI VIDEO POSNETEK! ▶**

Li Hechung je veliki mojster tai chiaja ter taoistične alkimije, ki uči po vsem svetu. Poudarja, kako pomembne in svete smo Ženske. V samostanu kjer živi imajo Žensko za vodjo ter glavno učiteljico. Za nas slovenke ima posebno sporočilo za leto 2015, pozdravlja nas, nam čestita za vlaganje vase ter podarja čisto preprosto vajo, ki nam v trenutku vrne moč ter prežene stres.



Prebudili smo se z jutranjim Chi Gongom v Tao Garden, Mantak Chia center. Totalno izpopolnjujoča izkušnja in popoln detoks. Kar po cele dni smo preživeli v Pakua Polly holistični kliniki, kjer smo bili deležni mnogih tretmajev in učenja.



Sama sem si privoščila limfno čiščenje maternice in prsi. Čeprav je bil sam postopek boleč, pa je totalno nujen in zdravilen. To bi morale ženske redno početi, pa ne bi bilo nobene bolezni.



Ufff je bilo naporno, a tudi vredno! Čeprav smo bili dnevno popolnoma uničeni od intenzivnega detoxa, pa smo bili hkrati tudi hvaležni in popolnoma prenovljeni. Zares smo naredili »generalni servis«, ki zajema vse od izpiranja jeter, globinske masaže notranjih organov, kolonikov, infuzij s C in B vitamini, ozonskih savn, razstrupljanja z napitki.



V celem vesolju ne boš našel osebe, ki bi bila bolj potrebna tvoje ljubezni in naklonjenosti kot si jo ti sam.

Buda

Poglejte si
še eno lepo vajo
mojstra Li Hechunga
za prebujanje
v čudovit dan ...



Ne obstajata ne preteklost niti prihodnost, samo trenutek v katerem se nahajaš zdaj. Vse ostalo je le iluzija.

Buda



Novo leto

novovo življenje

ANDREJ OBLAK

ilustracije: PETRA PREŽELJ

Vsakokraten prehod v novo leto je poln simbolike, saj se sleherna novost navadno povezuje s spremembami, prenovo in pričakovanji. Ne glede na to, kako slovesno zaprisegamo, da se bomo spremenili in poboljšali, se načrti največkrat razvedenijo.

»**Z** novim letom se bom več časa ukvarjal s športom, končno si moram ustvariti svojo družino, potrudil se bom za dokončanje študija in za napredovanje.« To so izjave, ki jih dojemamo že kot zguljene fraze. In še enkrat več bomo poskušali doseči »novo življenje« z zaobljubami in dobrimi željami ob rojevanju novega leta. Če nekoliko pomislimo, tovrstne težave ne zaznamujejo le nas posameznikov,

ampak družbo v vseh svojih plasteh. Kaj pa so drugega načrti, ki jih za prihodnje leto delajo podjetja, kot le dobre namere in smeli načrti? In kaj pomeni sprejemanje zakona o proračunu drugega kot »dobrohotno« razporejanje sredstev, ki je znova in znova potrebno novih popravkov ravno zaradi preveč optimistično zastavljenih ciljev?

Skratka, nismo osamljeni. Živimo v svetu, ki nenehno načrtuje visoke ci-



Človek lažje uresničuje lastne želje kot pa pričakovanja in upe, ki jih do nas gojijo drugi.

lje, to pa zato, da bi nam bili ti v pomoč pri spopadanju z negotovo prihodnostjo in pri njenem načrtovanju. Neuspeh v fazi načrtovanja se nazadnje kaže pri ugotavljanju končne bilance. Tako se vsakič znova znajdemo starejši za eno leto, z enakimi težavami in enako idejno pripravljenostjo, da bi jih rešili. Vse to, kar nas je bodrilo, navdajalo z optimizmom in disciplino, se nazadnje premnogokrat prelevi v večji ali manjši dokaz nesposobnosti in razočaranja, če že ne v zafrustriranost.

Ves opisani neuspeh lepo ponazarja pripoved 28-letnega Tadeja: »V naši družini je v navadi, da se rodbina vsak božič zbere na pojedini. Gotovo imajo tudi druge družine posebneže, ki jih vsi člani enako prepoznavajo kot take. Pri nas je to eden mojih stricев, ki tehta 150 kilogramov in za katerega ob vsaki priložnostni pojedini

vsi kot eno pričakujemo izjavo: »No, še danes izkoristim ponujeno hrano, od novega leta naprej pa začnem s hujšanjem.« Seveda si lahko predstavljate, da se ob tem vsi bolj ali manj odkrito režimo. Ker ne morem verjeti, da bi tudi stric verjel samemu sebi, si mislim, da je s to izjavo razvil nekakšen obrambni mehanizem, ki mu v tistem trenutku, ko je miza na polno obložena z dobrotami, omogoča, da si brez slabe vesti privošči še »zadnji« obrok.« Če v pričakovanja nismo vložili dovolj truda, se ta sprevržejo v razočaranje in negativne izkušnje. Kljub temu pa znova in znova zlahka nasedemo. Zakaj? Odgovor je razmeroma preprost, saj nas obljube, dane samemu sebi, navdajajo z občutkom ugodja, nam pomagajo ustvariti občutek discipliniranosti v odnosu do sebe in do življenja ter nam začrtajo neke cilje, s katerimi bi dosegli zado-

voljitev pomembnih osebnih potreb. Spominjajo nas na otroštvo, na spodbude in obljube staršev, ko so od nas pričakovali, da bomo pridni. Skratka, dobrim načrtom se ne moremo odpovedati. Na tej točki pa moramo samo paziti, da se ne bi potencialno pozitivne izkušnje in pričakovanja spremenili v frustrirajoči neuspeh.

Izberimo si dosegljive cilje in naredimo akcijski načrt

Da bi se lahko čim lažje soočili z načrtovanimi novostmi, se je treba vnaprej pripraviti z oblikovanjem akcijskega načrta. Če je ta dobro artikuliran, bo olajšal doseganje zelenega. V njegovem okviru bi morali najprej z odgovornostjo oceniti sedanje stanje in na tej podlagi začrtati objektivno dosegljive cilje. Če smo jih predvideli več, jih je treba razvrstiti po pomembnosti. Če pa so povrh še razmeroma zapleteni, jih moramo porazdeliti med različne stopnje. Naši cilji bi morali biti oblikovani v pozitivni obliki (na primer: hočem se naučiti plavati), ne pa v negativni





(na primer: nočem se več bati vode). Izogibati se moramo splošnim opredelitvam (na primer: odslej bom boljši mož) ter v zameno določiti jasne in konkretne. Nikakor ni dobro, če prece-njujemo svoje sposobnosti. Raje bodi-mo skromnejši pri zastavljanju želja. »Če bi me prijatelj povabil, da bi šla v nedeljo z njim na Triglav, bi morala njegovo povabilo gotovo zavrniti, saj s svojo kondicijo gotovo ne morem biti kos takšnemu alpinističnemu podvi-gu,« slikovito opisuje Tanja, 45-letna uslužbenka. »Če pa bi me povabil na Šmarno goro, bi z veseljem sprejela in se potrudila, kljub temu da je zame že to precejšen zalogaj. S tem hočem reči, da se moramo tudi pri siceršnjem načrtovanju v življenju vseskozi racio-nalno spraševati in analizirati možno-sti uspeha.« Seveda je treba dodati, da utegne biti oblikovanje ocene in sod-be o samem sebi včasih kar zahtevno opravilo, čeprav ne nemogoče. Nave-deni primer plezanja pa utegne biti koristen tudi zato, ker obstaja razlika med fizičnimi in psihičnimi podvigi. Načeloma se namreč ljudje lažje za-vedamo svojih telesnih zmožnostnih meja kot pa duhovnih. Svoj trud in osredotočenje moramo usmeriti v svojo zmožnost vesti se v sozvočju s

ciljem, ki ga imamo pred sabo. Ob tem se ne smemo preveč zanašati na svo-jo potencialno »moč volje«, ki pred-stavlja preveč neotipljivo in nedefi-nirano sredstvo. Raje se usmerimo k poglobljenemu spoznavanju lastnih zmožnosti, ne da bi sami sebe glede tega precenjevali. Zapomnimo si, da vsak uspeh, četudi majhen, proizve-

nato pa se naveličala in opustila tre-ning. Šele prijateljica je bila tisti od-ločujoči dejavnik, ki je, lahko rečem, odločilno, pripomogel k moji vztraj-nosti, saj se je hkrati z mano vpisala v fitnes studio, kamor sedaj skupaj re-dno hodiva.« Prilagoditev spremenje-nim okoliščinam ni vedno preprosta, saj nujno predvideva opustitev doslej

Največji sovražnik dobrih namenov sta ravno moč navade in z njo povezano mehansko razmišljanje, ki sta se oblikovala v toliko letih ponavljanja enih in istih vzorcev ravnanja.

de zadovoljstvo, nas okrepi in odpre pot novemu uspehu. Temu podobno pa poraz zarisuje okvir za ponovno razočaranje. Postavimo si torej dobre namene, ki so lahko težko dosegljivi, vendar znotraj naših sposobnosti.

Olajšajmo pot spremembam

»Že po naravi sem nagnjena k povečani telesni teži, pa še moje življenje se v glavnem dogaja za pisalno mizo,« nam je razlagala Katja, 39-letna tajnica. »Odločila sem se, da se bom začela ukvarjati s športom, a sem po vsakem poskusu nekaj časa sicer vztrajala,

uporabljenih navad in vzorcev obnašanja ter izgubo nekaterih opornih točk, na katerih smo se čutili varno in domače. Zato je čisto mogoče, da vsak ne bo prenesel pritiska sprememb, še zlasti, če nima koga ob strani. Položaj, v katerem se posameznik zaradi tega znajde, utegne včasih voditi v občutek anksioznosti, bojazni, negotovosti, ki se mu pridružuje občutek nezaupanja vase in v lastne sposobnosti. Zaradi vsega tega si je priporočljivo ustvariti okoliščine, ki bodo spodbujale dosego načrtov ter nam omogočili, da si bomo zapomnili prehojeno pot uspeha.



Predvsem je treba poudariti, da sta največji sovražnik dobrih namenov ravno moč navade in z njo povezano mehansko razmišljanje, ki sta se oblikovala v toliko letih ponavljanja enih in istih vzorcev ravnanja. Postavitev dobrega namena zahteva hkrati neko dejansko spremembo, ki je težka ne le zato, ker prinaša drugačnost v vsakodnevno ravnanje, ampak tudi zato, ker sprememba »okrni« nas same. To, kar bi sicer naredili, sedaj ni več ustrezno. Ob tem se lahko zatekamo k majhnim trikom, ki preprečijo, da bi se zopet vrnili na stara pota. Na primer, če se želimo odslej intenzivneje ukvarjati s športom, je priporočljivo, da puščamo torbo s športno opremo nekje v stanovanju na vpogled, mogoče na hodniku ali ob vratih. S tem nas bo ob vsakem pogledu nanjo opozarjala na naše dolžnosti. Ravno obratno bomo ravnali, če se, denimo, hočemo odpovedati čokoladnim pralinejem. V ta namen poskrbimo, da se bodo nahajali samo na enem mestu, recimo v določenem predalu. Vsakič, ko bomo hoteli pojesti »zadnjega«, bomo morali odpreti ravno tisti predal in torej narediti zavestno potezo.

Nadzorujmo svoj napredek

Najbolje je, da nekako sredi leta napravimo analizo ter ugotovimo, ali nam je uspelo kaj premakniti na bolje, kolikšen del naloge smo opravili, ali da vsaj pogledamo, če smo na pravi poti k cilju. V primeru, da je do slednjega še dolga razdalja, si postavimo manjši razmak do naslednjega nadzora. Seveda

štejejo pri analizi le dejstva, saj so vsa opravičila in izgovori odvečni. Pri postopku nadzora ima velik pomen to, kako smo si zastavili načrt doseganja zelenih namenov. Dobro izdelan akcijski načrt bo namreč ne le olajšal doseganje zelenega, temveč hkrati omogočil nadzor nad uspešnostjo njegovega izvrševanja, kar zmanjšuje tveganje za ponovni polom ter z njim povezane neprijetne posledice za samospoštovanje in zaupanje v samega sebe.

Ne vpletajmo drugih oseb

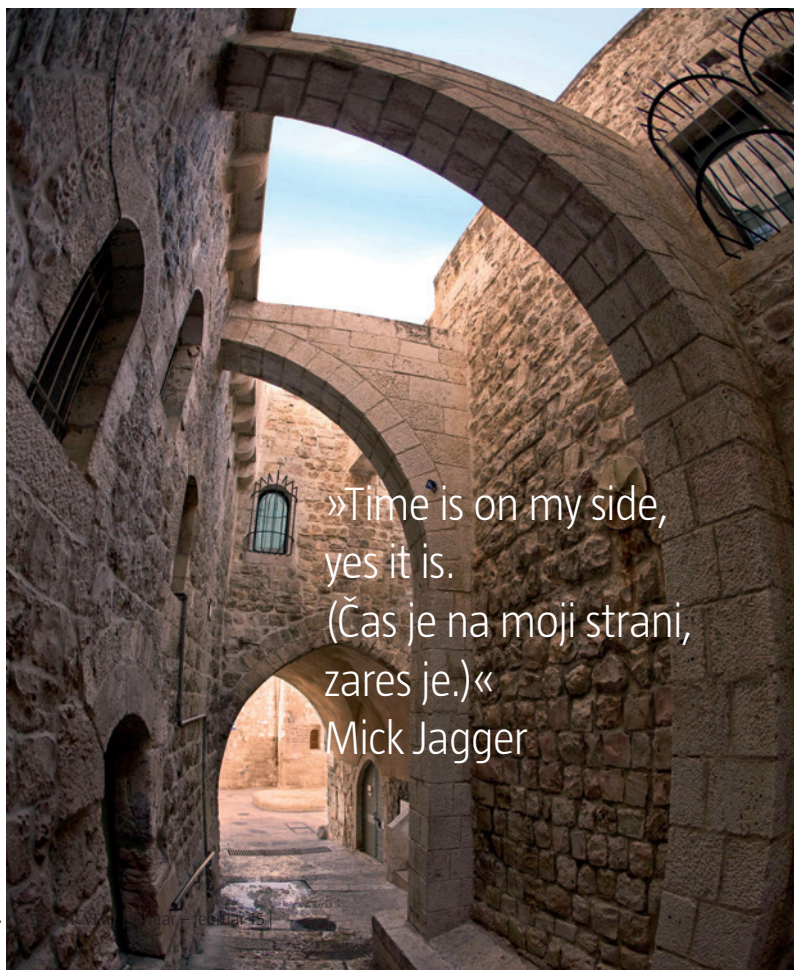
Predvsem ne smemo zamešati svojega dela odgovornosti z odgovornostjo drugih. Obenem to pomeni, da se je treba ogibati temu, da bi si zadali cilj, katerega uresničitev je vsaj delno odvisna od volje preostalih ljudi. »Hočem si najti partnerja« ali »želim višjo plačo« so konceptualno napačna izhodišča, uresničitev katerih je bolj ali manj odvisna od tuje volje. Raje razmišljajmo z drugega zornega kota in pomislimo, kaj moramo storiti, da si bomo olajšali spoznavanje novih ljudi ali izboljšali možnost za napredovanje. V prvem primeru se lahko vpišemo v nov fitness studio ali začnemo obiskovati kakšno družbeno dejavnost. V drugem primeru pa poskušajmo biti inovativnejši, obiščimo razne izobraževalne tečaje in podobno. Za konec ni odveč opozoriti še na dejstvo, da človek lažje uresničuje lastne želje kot pa pričakovanja in upe, ki jih do nas gojijo drugi. Tudi zato upoštevajmo svojo voljo, da bo novo leto resnično tudi leto uspehov. ■

Osvobodite se preteklosti

IGOR GREGORC
NLP TRENER

»Slaba novica je, da čas leti. Dobra novica je,
ti si pilot.«

Michael Altshuler



»Time is on my side,
yes it is.
(Čas je na moji strani,
zares je.)«
Mick Jagger

Posamezniki, ki jih je zanimala psihologija, so še iz časa Aristotela pa vse do novejši dobe Freuda, Junga in znanega hipnoterapevta Miltona Ericksona raziskovali, kako opisati človeško doživljanje časa. Čas je nekaj, česar ne moremo zaznati s čutili, uporabljamo ga zato, da razvrščamo izkušnje v določeno zaporedje. Časovna črta je model, kako z možgani strukturirano dojemamo čas, kako ločimo, kaj smo že storili in kaj še bomo. Korenine nastanka časovne črte izhajajo iz šamanske tradicije, v katerih so že pred stoletji uporabljali postopke potovanja v preteklost in prihodnost za zdravljenje in duhovni razvoj. Delo s časovno črto (Time line) je eden izmed najučinkovitejših postopkov za pospeševanje in doseganje sprememb v posamezniku. Terapijo s časovnimi črtami (Time Line Therapy) je približno 1990. leta razvil Tad James, trener nevrolingvističnega programiranja kot postopek, ki posamezniku odstrani ovire iz preteklosti in mu omogoči zaživeti v skladu s cilji in željami, ki si jih je zastavil.



Naša časovna črta

Kdo bi bili, če ne bi imeli svojih spominov? Psihologi že desetletja trdijo, da naše pretekle izkušnje določajo, kdo smo in kako se vedemo. Naša doživetja oziroma spomini so shranjeni v nas in čim več se jih z leti nabere, bolj vplivajo na nas. Način, kako shranjujemo spomine, in vsebina naših izkušenj vplivata na naše vrednote, osebnost in tako na naše življenje. To pomeni, da so naše trenutne izkušnje predvsem odvisne od tega, kakšne spomine imamo. Časovna črta je naš osebni način, kako spomine kodiramo oziroma shranjujemo v nezavedni um. Način, kako si pred-

stavljamo čas – preteklost, sedanjost, prihodnost, daje temelj za naše sposobnosti in omejitve.

V čem je razlika med našimi spomini iz preteklosti in med sanjarjenjem o prihodnosti? Svojo časovno črto si lahko poiščete tako, da si izberete eno izmed preprostih vedenj, ki ga opravljate vsakodnevno: obuvanje, umivanje rok, česanje, umivanje zob, itd. Pomislite, kako ste počeli to pred sedmimi leti, ni potrebno, da se spomnite primera pred sedmimi leti. Samo predstavljajte si, da ste pred sedmimi leti to počeli. Nato pomislite, kako ste to počeli pred sedmimi dnevi. Zdaj pa pomislite, kako bi

bilo, če bi to počeli ta trenutek. Nato si predstavljajte, kako boste to počeli čez en teden. Pomislite še, kako boste to počeli čez sedem let. Sedaj še enkrat pogledajte vse te prizore, po čem se ločijo, verjetno ste si za vsakega izmed petih trenutkov v času ustvarili sliko. Pogledajte te slike še enkrat, po čem se razlikujejo med seboj, če upoštevate naslednje zaznavne odtenke:

Kje so v prostoru?

Kako velike so?

Kako svetle so?

Kako ostre so?

Ali so črno-bele ali barvne?

Kako daleč so?

Ali so mirujoče ali se gibljejo?



Prikličite si naenkrat vse predstave o dogodkih in opazujte razlike, tako da lahko opazite, kako zaznavate isto početje v različnih časovnih obdobjih. Kako ločite, da se je nekaj dogajalo v daljni preteklosti, nekaj v bližnji preteklosti in v sedanjosti, nekaj pa se bo v bližnji prihodnosti in v daljni. Če vseh teh pet predstav, ki so v prostoru, v mislih povežemo med sabo, dobimo svojo časovno črto. Način, kako imamo organizirano časovno črto, določa, kako razmišljamo, čustvujemo in delujemo v življenju.

Ali je vaša časovna črta v času ali skozi čas?

Obstajata dva osnovna tipa časovnih črt:

- »skozi čas« ali anglo-evropski tip časa, pri katerem se časovna črta razteza od ene strani do druge. Preteklost se običajno nahaja na eni strani in prihodnost na drugi. Oseba s tako črto vidi vse pred sabo in ima smisel za ravnanje s časom. Takšen tip časovne črte prevladuje v poslovnem svetu, kjer so pomembni točnost, načrtovanje in razporejanje časa. Zgodovinsko se je razvil v času industrijske revolucije, ko se je zahtevala točnost prihajanja na delo.
- »v času« ali arabski čas, je način, pri

katerem se časovna črta razteza od spredaj nazaj, poteka skozi osebo ali se je dotika. Običajno je preteklost zadaj in prihodnost spredaj. Osebe, ki imajo takšen tip črte, nimajo pregleda nad časom, predvsem se nahajajo v sedanjem trenutku, zanje časovni roki in točnost niso pomembni. Znajo uživati tukaj in zdaj, ne obremenjujejo se s preteklostjo in prihodnostjo, kar je značilnost orientalskega sveta.

Terapija s časovno črto

Vaša preteklost vam prinaša celo bogastvo izkušenj, toda ni potrebno, da vas zaradi tega določa, kdo ste. Izkušnje iz preteklosti, v katerih smo doživeli neprijetna čustvena stanja, so izvor neželenih čustvenih stanj in omejitev (omejujoča prepričanja itd.). Delo s časovno črto omogoča sprostitve in odpravo neprijetnih čustev iz preteklih dogodkov, ki sestavljajo naše spomine. Odprava takšnih čustev in poseg v korenine vzrokov naših problemov prinašata dramatično izboljšanje v osebni rasti in razvoju. Časovna črta omogoča učinkovite načine za razrešitev problemov iz preteklosti in ponuja možnosti za ustvarjanje svetle prihodnosti.

Pomembna izhodišča za terapijo s časovno črto:

Vsi imamo zavedni in tudi nezavedni um. Pri terapiji s časovno črto delamo z nezavednim umom, ker je njegova najpomembnejša funkcija, da skrbi za telo in ga ohranja. Preostale pomembne funkcije so še:

1) da organizira vse naše spomine tako, da ločimo med preteklimi spomini in predstavami o prihodnosti.

2) da deluje tako, da potlači spomine z neprijetnimi čustvi, vendar jih občasno prikaže zavednemu umu, da bi jih ta lahko razrešil. Potrebno je razumeti, da vam neprijetna čustva sporočajo, da je nekaj narobe in da je potrebno ukrepati. Zadrževanje takšnih čustev v telesu povzroča obolenja. Nezavedni um jih znova in znova vleče na plan z namenom, da jih boste razrešili.

Negativna čustva

Negativna čustva so v telesu shranjena kot napetosti, ki ustvarjajo dejanske telesne spremembe v telesu. Te napetosti ovirajo naravni pretok krvi in energije v telesu ter ustvarjajo pogoje za bolezen. Odprava preteklih potlačenih čustev igra pomembno vlogo v procesu zdravljenja. Novejše



raziskave v sodobni vedi psihoimunologiji kažejo, da je naš imunski sistem nenehno povezan z našimi mislimi in občutki. Poveza uma in telesa ima vse večjo vlogo za doseganje stanja, ki ga imenujemo zdravje in dobro počutje.

Pomembna čustvena izkušnja (skrajšano PČI)

Pomembna predpostavka v terapiji s časovno črto je, da mnoge mentalne in telesne bolezni izhajajo iz predhodne negativne PČI, ki izhaja iz posameznikove bližnje preteklosti ali pa pogosto še iz ranega otroštva. Negativna in intenzivna PČI iz preteklosti je tako vir čustvenih, mentalnih ali celo telesnih bolezni.

Osnovno načelo za delo s časovno črto

Nikdar ne moremo biti nikjer drugje v času kot »zdaj«. Preteklost in prihodnost lahko izkusimo v svojem umu samo v tem trenutku, »zdaj«.

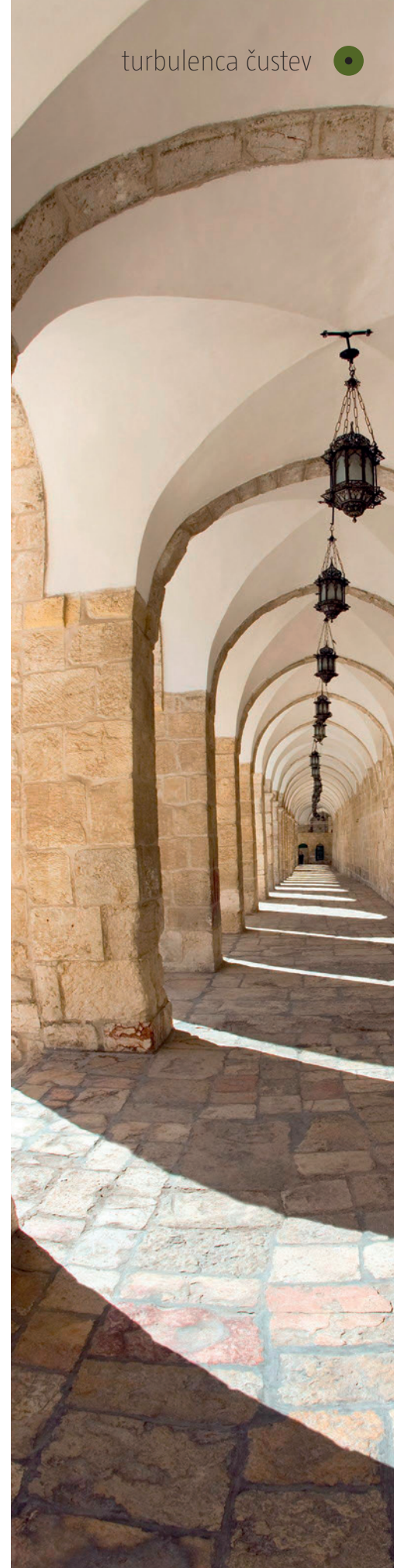
Področje uporabe

Uporaba postopkov terapije s časovno črto je zbirka tehnik, ki omogočajo povrnitev čustvenega nadzora nad svojim življenjem. Neprimerni čustveni odzivi, kot so nenadni napadi jeze, obdobja apatije, depresije, žalosti, kronični strah itd., so stanja, ki preprečujejo, da bi zaživel kakovostno. Spremembe omejujočih prepričanj, odprava strahov, čustvenih travm in zgoraj omenjenih reakcij se običajno da izpeljati v eni, dveh ali treh seansah, ki trajajo 2 do 3 ure. Postopek lahko izvaja usposobljeni trener NLP-ja ali oseba, ki se je posebej izšolala za terapevtsko delo s časovnimi črtami. Časovno črto si lahko določamo sami, toda vstopanje v negativne čustvene dogodke iz preteklosti in sproščanje ujetih potlačenih čustev naj vodi usposobljena oseba.

Opis terapije s časovnimi črtami

Bistvo postopka terapije s časovno črto je, da terapevt klienta sprosti, mu določi časovno črto in ga v transu vodi po časovni črti nazaj do ključnega dogodka iz preteklosti, ki negativno vpliva nanj. Klient praviloma ne vstopi neposredno v ta dogodek, temveč si predstavlja, da lebdi in je nad tem dogodkom. Ko si ga od daleč ogleda, se običajno vrne proti sedanjosti ali celo vstopi v prihodnost in nabira vire, sposobnosti, ki jih takrat ni posedoval in bi mu pomagale razumeti, kaj se je z njim dogajalo. Z NLP-tehniko sidranja ga terapevt opremi s potrebnimi viri in ga nato usmeri spet v preteklost, v čas pred ključnim dogodkom. Klient, ki si predstavlja, da lebdi nad časovno črto, se sedaj spusti na črto v trenutek pred dogodkom. Nato počasi vstopi v dogodek in je pozoren, kaj čuti. Klient doživi in zazna dogodek v drugi luči in njegov odnos in čustva do dogodka se spremenijo. To pripelje do spremembe vpliva tega dogodka tudi v klientovi sedanjosti. Ujeta in potlačena čustva so sproščena, kar ima pozitiven vpliv na telesno, čustveno in mentalno stanje klienta. Če klient ob vstopu v ključni dogodek še zmeraj začuti negativna čustva, je treba postopek nabiranja virov ponavljati, dokler ne zmore samozavestno brez slabih občutkov vstopiti v ključni dogodek.

Pri terapiji s časovno črto ne spreminjamo dogodkov iz preteklosti, temveč spremenimo klientovo negativno zaznavo dogodka v pozitivno, kar posledično odpravi vse ovire. Bistvo terapevtskega dela je, da zna klienta voditi tako, da ga nauči dostopiti do svojih notranjih virov moči, česar običajno pred terapijo ni znal. Po besedah Tada Jamesa uporaba samih postopkov terapije s časovno črto ni zdravilna. Avtor verjame, da samozdravilne sposobnosti ležijo v nas samih in da se proces zdravljenja sproži, ko klient vzpostavi dobro komunikacijo s svojim nezavednim umom. ■



Dr. Jennifer Berman

Izguba libida *je znak* nezadostno delujočega telesa

Vpliv zdravja na spolnost posameznikov. V svetu je zelo malo zdravnikov, specializiranih za to področje. Kot bi bila ta tema tabu, čeprav je seks vesplošni človeški užitek, ki ga v življenju izkusi vsak moški in ženska. Znižanje libida postaja vsakdanje in je zelo stresno za tiste, ki ga izkušajo. Dr. Jennifer Berman pa je ena redkih, ki pomagajo pacientom povrniti njihova telesa in s tem tudi libido v ravnovesje.

Le kdo si je kdaj mislil, da bo seks postal oddaljen spomin? Vse vaše življenje je bil tu, vedno v ozadju vašega uma, vse vaše življenje! In nato nekega dne ... občutek izgine. Kaj se je zgodilo? Sem jaz? Je on? Je ona? Mogoče vas partner preprosto ne vznemirja več. Toda ne, ni to. Želite si »občutiti«, toda ne morete. Zveni znano? Kaj je narobe?

Uganili ste. Vaši hormoni so. Fiziološko je. Obenem pa je tudi čustveno, saj ne-uravnovešeni hormoni ustvarijo glavne simptome. Postanete depresivni, zredite se, razvijete alergije, vaše oči se pričnejo solziti in pojavi se srbečica. Napihnete se, oblivajo vas vročinski valovi, postanete jezni, utrujeni, izmučeni, pozabljivi, vsi sokovi v vašem telesu pa se izsušijo. Uganili ste, tisti pomembni sokovi. Sedaj spolnost ni več prijetna, ker je postala boleča. Ne glede na to, kako se trudite, ne zmorete ničesar čutiti, in orgazem je popolnoma nemogoč ...



*Lepo je biti živ,
medtem ko živiš
– T. S. Wiley*



Povejte mi, je mogoče biti spolno zdrav, če niste zdrava oseba?

JB: Za pomanjkanje spolnih občutkov je skorajda vedno odgovorno neravnovesje znotraj telesa. Lahko je hormonsko neravnovesje, vnetje, stres, pomanjkanje hranil. Da ne omenjam DNK in dednih faktorjev tveganja in/ali okoljske dejavnike tveganja, katerim smo bili mogoče izpostavljeni.

Mislite torej, da izpostavljenost strupom, kot so konzervansi v hrani, kemikalijam v hrani ali kemikalijam v okolju ali hiši, lahko vpliva na libido?

JB: Da, absolutno. Kemikalije vplivajo na hormone in zaustavijo njihovo proizvodnjo, hormoni pa so direktno povezani z libidom. Na žalost večina mojih pacientov meni, da gre za pomanjkanje zanimanja za svoje partnerje. Govorijo, da jih partner ali partnerica preprosto ne vznemirja več.

Ko doživljaš to spremembo, se zdi tako resnično, kot da res nimaš več nobenih občutkov do svojega partnerja, medtem ko imajo dejansko večino časa naši hormoni direkten vpliv na našo osebnost in lahko ti občutki izhajajo le iz hormonskega neravnovesja. Vse vemo, kako je imeti hormonska »razpoloženja«. Ko smo v tem stanju, bi lahko koga udarili v obraz in se ob tem počutili popolnoma upravičeno.

JB: Večina mojih pacientov pride in hoče testosteron, jaz pa jih moram podučiti, da ne gre samo za testosteron, marveč za nov način prehranjevanja, življenja, jemanja antioksidantov in razumevanja, kaj le-ti lahko naredijo za naše telo. Gre za vitamine, protivnetne proizvode in zmanjševanje stresa. Znotraj telesa se dogajajo sočasne

spremembe – v možganih, centralnem živčnem sistemu in endokrinem sistemu. Skupaj ustvarjajo neravnovesje. Zato morate za učinkovito zdravljenje simptomov in preprečitev nadaljnjega nazadovanja pogledati vse in se temu primerno posvetiti.

Ženske v svojih srednjih tridesetih letih bi se morale posvetiti svojim hormonom.

Obstaja napačno prepričanje, da je izguba hormonov le prehodna sprememba, ki se zaustavi.

JB: Vloga, ki jo igrajo hormoni, se ne konča, ker ste šli čez menopavzo. Če kdaj, je to čas, ko morate nadaljevati z nadomeščanjem, saj se upadanje delovanja jajčnikov in nadledvičnih žlez še vedno nadaljuje.

Kako se torej vse to nanaša na usihanje spolnosti?

JB: Ko me obišče ženska, ki nima več poželenja ali zanimanja za spolnost, moram pregledati vse druge funkcije in hormone ter žleze in organe, preveriti morebitno vnetje in se pogovoriti z njo, kje v njenem telesu so locirane bolečine. Vse te informacije potrebujem, da v njeno telo vnesem ravnovesje. Brez tega ravnovesja ta ženska ne bo mogla oživiti svoje seksualnosti. Celotno telo mora delovati pravilno, vključno z ravnovesjem hormonov, da ženska ponovno oživi svoj spolni nagon. Vse to je celoten program. Toda, če so pripravljene sodelovati in mi zaupati, jih lahko povrnem v življenje.

Zdi se, kot da je veliko seksualnih disfunkcij. Je to zaradi stresa in kemikalij v okolju?

JB: Da, opažam pa, da ljudje te težave odrinejo v pozabo in jih po-

Kemikalije vplivajo na hormone in zaustavijo njihovo proizvodnjo, hormoni pa so direktno povezani z libidom.



Povrnite si hormonsko ravnovesje in zdrav libido!

Konzultacije pri **dr. Sanji Toljan**
(spec. antiaging medicine)
v **Face Force centru** v Ljubljani

Brez čakalne dobe! ➤

jasnijo z najrazličnejšimi izgovori, kot je na primer: »Gradiiva hišo.« In do takrat, ko končno pridejo zaradi tega k zdravniku, to postane že velik problem. Resda ne pričakujemo, da bomo vsak dan prekipevali od libida, libido dejansko narašča in pada, toda če je pomanjkanje kronično in vztrajno ter se vmešava v odnos, tedaj ne odlašajte.

Problemov nimajo samo ženske. Tudi moški imajo lahko težave v spolnosti zaradi izčrpanih hormonov.

JB: Tako je. Ne samo pomanjkanje želje, tudi moč jim lahko usahne – njihova erektilna sposobnost izgine.

Moški in ženske (one še posebej) po 60. letu govorijo o spolnosti kot o nečem, kar je bilo in česar ne pogrešajo. Toda seks nas ohranja polne energije in vitalne ter povezane s svetom. Resnično verjamem, da ga moramo ceniti.

JB: Moški se počutijo z nami intimno povezane. To je posledica seksa z nami. Toda zaradi katerega koli razloga se me oddaljimo od njih, naj bo to zaradi nizkega testosterona ali drugih hormonov ali zaradi stresa, se počutimo manj intimno povezane z njimi. Ženske se mi pritožujejo, da njihovi možje niso več tako romantični, pozorni, da gledajo preveč televizije, so premalo doma – vse to te ženske še bolj odvrne od seksa. Iz tega se lahko ustvari začaran krog.

Toda če uravnotežite njihove hormone (in če se imata zakonca še vedno rada), lahko to paru omogoči nov začetek.

JB: Kot sem rekla – če je njihovo zdravje v redu. Bolni, izčrpani, nezdravi ljudje ne bodo pri volji, ne glede na to, kako zelo so drug drugemu všeč. Zato mi možnost uporabe vseh dostopnih informacij in sredstev pomaga ustvariti idealni program za moje paciente. Nato lahko individualno prilagodim program za vsakega posameznika.

Mislím, da ljudje prihajajo k meni, ker sem osredotočena na zdravljenje spolnosti. Ne pričakujejo pa, da jim bom ob njihovih spolnih problemih pripovedovala o prehrani. Ne zavedajo se, da vse te druge stvari povzročajo, vplivajo, dodajajo k ali pa sestavljajo njihov problem, in da, če ne naredijo tega sedaj, se bodo stvari samo še poslabšale.



AFRIŠKI ZAKLAD NARAVE

100% KARITEJEVO MASLO

- nerafinirano
- ekološko

klikni na www.akoma.si



Ste že na začetku imeli kompletan program za seksualno zdravje, ki je vključeval nadomeščanje hormonov?

JB: Začela sem s preučevanjem pretoka krvi h klitorisu. To je vključevalo hormone in njihovo vlogo v spolnosti. Nato sem začela premišljevat o zdravju in kako so seksualno zdravje in spolni problemi del splošnega zdravja in dobrega počutja. Ne morete imeti samo nizkega libida. Takrat se mi je začelo jasni razmerje med seksualnim in splošnim zdravjem. Toda, kot veste, ni nobenega antiaging leksikona ali učbenika, ni načrtane poti, kako pomagati osebi ohranjati srečno, zadovoljno, zdravo, izpolnjeno spolno življenje. Tu se začne »umetnost« medicine. Od vsepovsod sem sestavljala koščke znanja: iz antiaging medicine, endokrinologije, spolne medicine, spolne terapije, ginekologije, porodništva, nevrologije in prehrane ter nato ustvarila svoj program.

In se vašim pacientom stanja izboljšujejo?

JB: Da, in temu primerno so vznemirjeni. Njihov libido je definitivno boljši, toda pripovedujejo mi tudi stvari, kot npr., koliko več energije imajo, kako bolje spijo, kako bolje jim deluje spomin.

Ali so jim spremembe načina življenja, ki jim jih priporočate, kdaj odveč?

JB: Pojasnim jim stvari in se prepričam, da jih razumejo, potem jim jih zapišem ter priporočim še veliko dodatnega branja. Razložim jim, kako naj jemljejo stvari in kje jih dobijo ... Toda da, naložim jim veliko spremembo. Pomembno je, da poznajo celoten program in kakšne rezultate lahko pričakujejo, če se odločijo, da ga bodo izvajali. Vse skupaj je proces v nastajanju, tudi zame. Vsak dan se učim in tako postaja proces vedno boljši.

Torej vas vaše delo »vznemirja«?

JB: Seveda, vedno bolj. Vsak dan mojo pisarno zapuščajo srečni ljudje. Zadovoljujoče je biti v medicinski stroki, ki resnično dela ljudi zdrave, vitalne in srečne.

Moški se počutijo z nami intimno povezane. To je posledica seksa z nami. Toda zaradi katerega koli razloga se me oddaljimo od njih, naj bo to zaradi nizkega testosterona ali drugih hormonov ali zaradi stresa, se počutimo manj intimno povezane z njimi.

Joga obraza

Priročnik z DVDjem

Kaj ni zanimivo, da se npr. zavedamo, da moramo ob hujšanju nujno vaditi s telesom – sicer nam bo koža visela; na obraz pa marsikdo pozabi? In potem se včasih naredi velikanska škoda, ki bi se jo zlahka preprečilo. Pa vendar ni vse izgubljeno – s pravilnim treningom in pridnostjo, se da vse popraviti.

DVD joga obraza s priročnikom nam ponudi popolni trening obraza, vaje za notranje organe in Face Force Yogo za pokušino. Namenjen je vsem - tako začetnikom, kot tudi tistim, ki so že malce pozabili na vaje, naučene na tečaju, in tudi vsem tistim, ki bi se radi pripravili za celotno Face Force Yogo vadbo.



Ko začnemo na pravilen način natančno trenirati obraz s tem ne koristimo samo delu obraza, ki ga vadimo in ne brišemo samo gub in drugih morebitnih nepravilnosti, temveč hkrati tudi »prižigamo« žleze v glavi in negujemo notranje organe, živčni in celoten endokrini sistem.

Ko se enkrat zavemo kako zelo dragoceno je področje od vratu navzgor, ga z velikim spoštovanjem začnemo pravilno uporabljati in z njim mišično vaditi. In ja, včasih si s tem (sploh na začetku) pridelamo mišklefber v mišicah, za katere sploh nismo vedeli, da obstajajo. Ampak ravno to je del zabave.

NAJ SE TUDI VAŠ VSAKDAN SPREMENI V REDNI TRENING V UDOBJU VAŠEGA DOMA.

Odkrijte, o kakšnem paru sanjate

MINA JEREB

Vsak od nas si sčasoma ustvari podobo idealnega para, s katerim si želi potegniti vzporednice v svojem življenju: lahko si želi predvsem varnega zavetja, nežnosti, bogatega spolnega življenja ...

Glavne poteze modela, na katerega se osredotočamo, se oblikujejo že zelo zgodaj. Pri tem lahko odločilno vlogo odigra bodisi par naših staršev oziroma njuno nezavedno stremljenje za nečim, česar jima v življenju v dvoje ni uspelo uresničiti, bodisi drug par, ki je zelo zaznamoval naše otroštvo. Včasih se podrejamo tudi trenutnim smernicam; v današnji dobi, ki ceni predvsem svobodo in samostojnost, je na primer marsikomu težko priznati, da si v paru želi predvsem varno zavetje in zato ne preveč pustolovskega partnerja. Zato se lahko zgodi, da

posameznik, ki si želi, da bi ga drugi imeli za modernega, izbere povsem neustreznega partnerja. V vsakem primeru pa vsak od nas v izbranem življenjskem sopotniku najde dopolnitev, ki je hkrati pozitivna in negativna. Poleg tega se (na srečo) prvotni model s časom tudi spreminja.

Psihoanalitika Michèle Nicolas in Pascal Housiau si pri terapiji, ki jo uporabljata za pomoč pacientom, želi izboljšanja svojega življenja v dvoje, pomagata s fotografijami: vsak od partnerjev mora izmed približno petdesetih fotografij izbrati deset tistih, ki jih najbolj povezuje s svojimi željami,





in nato svojo izbiro obrazložiti. Na podlagi tega pristopa terapevt pacientu pomaga pri prepoznavanju in izoblikovanju podobe o tem, kaj od življenja v dvoje pričakuje in katera je glavna lastnost, ki si jo želi pri partnerju.

Omenjena terapevta sta tako sestavila štiri »velike profile«, v katere lahko razporedimo najbolj klasične situacije. Vendar hkrati poudarjata, da idealna »tipologija« seveda ne obstaja, saj vsak od profilov zaje-

ma prednosti in tudi slabosti. Psihoanalitika namreč menita, da sta usklajeno delovanje in razcvet para odvisna predvsem od sposobnosti partnerjev, da znata sprejemati obe plati medalje. Največja skrivnost srečnega življenja v dvoje je namreč v tem, da znamo ceniti partnerjeve pozitivne lastnosti, medtem ko njegove hibe obrnemo na šalo: le tako bo lahko skupno življenje postalo igra, v kateri ni niti zmagovalca niti poraženca, ampak zgolj poglobljeno

sprejemanje drugega takšnega, kakršen je. Zadovoljstva ne kaže iskati v prizadevanjih, da bi ustrezali idealiziranim modelom in nedostopnim podobam, temveč se je treba opreti na konkretne izkušnje, ki jih premore vsak posameznik.

In kakšno podobo para nosite globoko v sebi vi? Predlagamo vam, da rešite priloženi »fotografski test«.





B2 ☐



A2 ☐

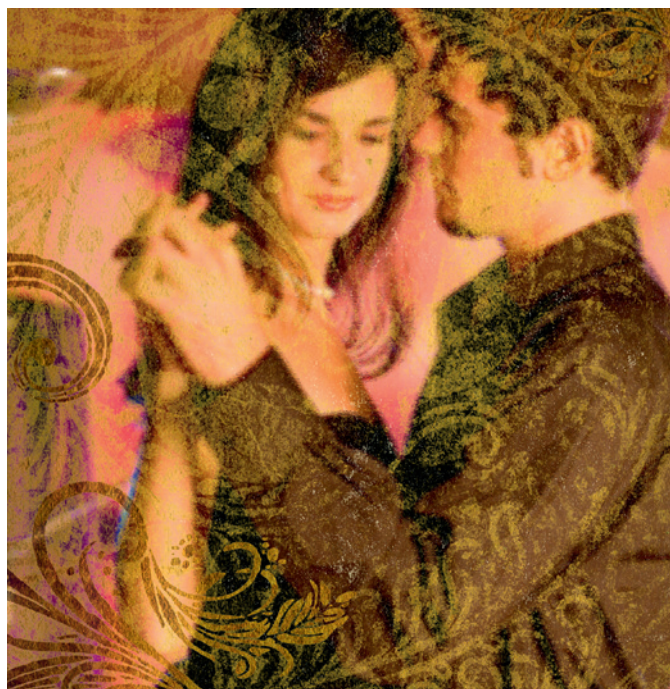
Katera od slik je za vas najzgovornejša?

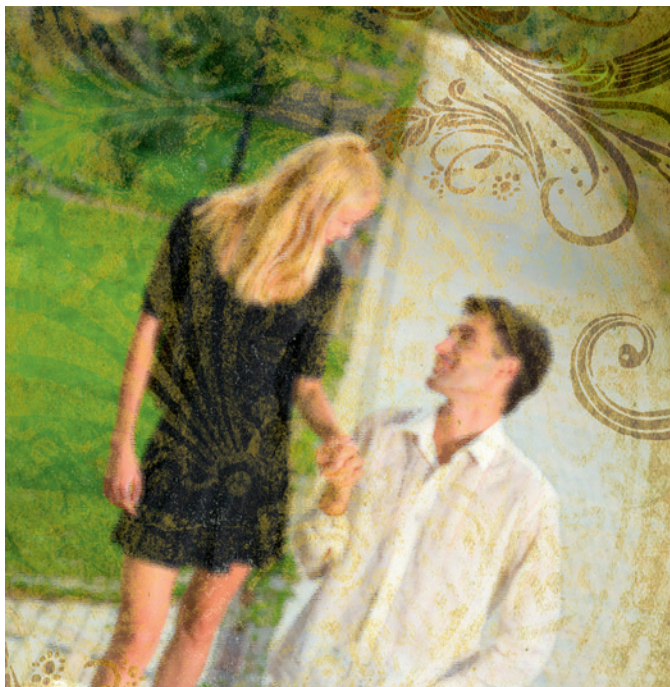
Pozorno si oglejte teh osem slik in med njimi izberite dve, s katerima se lahko najbolj poistovetite – tisti dve, ki se vas najgloblje dotakneta. Nato se odločite

C2 ☐



B1 ☐



B3 ☐D1 ☐

še, katera od njiju vam je ljubša. Če obe fotografiji sodita pod isti profil, imate v glavi zelo jasno izrisan model para, h kateremu težite. Če fotografiji sodita pod različna profila, težite predvsem k prvemu, vendar od vajinega odnosa obenem pričakujete tudi lastnosti drugega.

C1 ☐A1 ☐

PROFIL A

Par, ki temelji na zaupnosti

V paru iščete predvsem zadovoljitev potrebe po varnosti. Vaše občutenje ljubezni je tesno povezano z željo po zaščiti, delitvi in nežnosti. Že dolgo ste v stiku s svojo ranljivostjo ali z ranljivo stjo bližnjega, kar je lahko vir tesnobe ali, nasprotno, priložnost za oblikovanje pristne in odprte izmenjave s sočlovekom. Vendar pazite, da s partnerjem ne zdrsneta v odnos pretiranega »spajanja« in da ne začneta igrati preveč dopolnjujočih se vlog tipa »medicinska sestra-bolnik«, »rešitelj-žrtev«, »eden od staršev-otrok« ipd. Pri tovrstnem odnosu gre namreč za to, da je naloga enega od partnerjev zapolniti pomanjkljivosti drugega in mu pregnati dvome, ne da bi se pri tem vzpostavila resnična vzajemnost. Dolgoročno bi lahko taka zveza otopela, izvorni občutek ljubezni pa bi lahko izpodrinile zamere, ki bi nastale med partnerjema.

Če ste izbrali sliko A1: Glede potrebe po

zaščiti, ki jo občutite, gre predvsem za to, da se lahko partnerja dotikate, ga objamete in se privijete k njemu. Pri tem si nedvomno prizadevate, da bi ponovno odkrili kanček tistega čisto fizičnega odnosa, ki je bistvo vezi med majhnim otrokom in materjo. Med vrednotami, ki vam v paru največ pomenijo, najbolj cenite nežnost, prepustitev in zaupanje. Vaša sreča je odvisna od tega, koliko vam je partner sposoben pri tem slediti.

Če ste izbrali sliko A2: Vaše iskanje varnosti se prepleta z določeno mero strahu pred »zadušitvijo«. Strah vas je, da bi vas partner, če bi mu razkrili svojo ranljivost, to izkoristil in vas strl. Če ste moški, vam nedvomno ni lahko uskladiti občutka ranljivosti z občutkom moškosti. Po eni strani gre za to, da tvegate in se predstavite skupaj s svojimi dvomi, po drugi pa za obvladovanje zveze z močno in nezmotljivo potrditvijo vaših želja. Če ste ženska, je pri vas verjetno



prav tako prisotna neke vrste razpetost med željo, da bi se prepustili sreči ljubezenske odvisnosti, in strahom, da bi se preveč podredili moči ali željam moškega. Naučite se vzpostaviti določeno razdaljo ... S tem se bo vaša ljubezen le še okrepila!

PROFIL B

Par, ki temelji na družabnosti



Življenja v dvoje si ne predstavljate brez načrtov in ciljev, ki jih želite uresničiti. V vaše vrednote se osredotočajo predvsem na uspeh: veliko vam je do tega, da vaju ljudje vidijo skupaj. Kot par nimata nikakršnih težav s tem, da vaju ljudje ne bi sprejemali v družbi. Vendar pri tem tvegata, da se bo vajin odnos začel sčasoma obračati zgolj navzven. Na račun tega trpi zaupnost odnosa, in zato lahko začne primanjkovati nežnosti.

Če ste izbrali sliko B1: To je model uspelega para, ki zbujata hrepeneče in poželjive poglede; ko sta drug ob drugem, kar žarita. Oba v svoji vlogi uživata in znata zavzeti svoj položaj v družbi. Ne vesta, kaj pomeni izguba, in prav to bi lahko bila šibka točka vajinega odnosa, saj se zaupnost gradi na sposobnosti sprejemanja neuspeha. Kaj tvegata? Da bosta razvila odnos, ki bo temeljil predvsem na narcisoidnosti in v katerem bo drugi le še ogledalo vašega lastnega uspeha. Če namreč drug drugega ne cenita, se lahko kaj kmalu pojavita razočaranje in zamera.

Če ste izbrali sliko B2: Ta vzorec se sklada s klasičnim

modelom moškosti. Če ste ženska, ste ta model izbrali, ker partnerja občudujete. To vas pomirja ter je hkrati protiutež pomanjkanju vašega samozaupanja. Vendar pa ta model, ki je bil še do nedavnega prevladujoč, danes včasih ne deluje več tako dobro. Ženska namreč pogosto »podtalno« kljubuje gospodovalni premoči moškega. To se lahko odraža v izgubi spolne privlačnosti, neposrednih obtožbah, da je partner surov. Po drugi strani lahko moški, ki je nezadovoljen s spolnim življenjem, ugotovi, da mu partnerica ne zadošča. Odnos lahko postane žaljiv, veliko pa je tudi tveganje za nezvestobo. Za ponovno uravnoteženje moči se bosta morala globliti tudi v nekoliko zasebnejšo komunikacijo.

Če ste izbrali sliko B3: Ta model se ujema s prejšnjim, le da sta tokrat vlogi zamenjani. Če ste ženska, enačite pomanjkanje odločnosti pri moškem z rahločutnostjo, ker ne prenašate »mačov«. Vendar, podobno kot pri prejšnjem profilu, pozor: moški mora dobiti priložnost za potrditev svojih želja, sicer si lahko začne sčasoma želeči, da bi pobegnil pred to pretirano žensko močjo.

PROFIL C

Par, ki temelji na spolni privlačnosti



Za vas je temeljna razsežnost zveze razcvet spolnega življenja. Harmoničnega razvoja življenja v dvoje si ne morete predstavljati brez vzdrževanja intenzivnosti poželjenja po partnerju in zadovoljevanja užitkov. Ljubezen, ki jo občutite, je torej odvisna od kakovosti in globine izmenjav na tem področju. Na podlagi tega se oblikuje zanimiva dinamika, ki lahko, če se vzdržuje in razvija v okviru para, prispeva h globokim in pozitivnim spremembam odnosa ter napaja zelo močan občutek zaupnosti in soudeležbe.

Če ste izbrali sliko C1: Privlači vas spolna zaupnost. Radi imate spolnost, telesni stik in igro s partnerjevim telesom: dotikati se, pustiti, da se vas drugi dotika, čutiti in občutiti, kako vas ta izmenjava napolnjuje z življenjem. Spolnost

vas zanima, vendar je za vas neločljivo povezana z ohranjanjem kančka skrivnosti, mešanice želja, negotovosti, fantazij ter včasih tudi sodb in vprašanj o partnerjevem in vašem delovanju. Jasno občutite, da je treba za spolni razcvet vajinega para telesno bližino povezati z bližino v odnosu: naučiti se morate, kako bolje spoznati samega sebe, kako zadovoljiti sebe in partnerja ter tako sprostiti vzajemni prehod do partnerjevih želja. Če se bosta odločila podati na to nekoliko tvegano pot razvoja spolne zaupnosti, bosta lahko s svojim načinom življenja v dvoje uspešno postavila na laž trditev, da poželjenje zaradi izoblikovanja navad sčasoma oslabi.

Če ste izbrali sliko C2: Vaše spolno življenje temelji na zapeljevanju in postavljanju. Največ vam pomeni to, da je vaš

partner lep, viden in priznan. Spolnost je za vas umetnost postavljanja in izražanja vašega uspeha. Ta igra je zelo privlačna, spremlja pa jo lahko tudi zelo intenzivno poželjenje. Vendar je hkrati tudi večno krhka, saj je zgrajena na globoko vtisnjenem nezavednem občutku negotovosti: vedno znova potrebujete dokaz, da je postavitev uspela in da je ogledalo naravnano v pravo smer. In navsezadnje je tu vedno tudi možnost, da se bo od nekod pojavil vsiljivec lepšega videza, ki bo zato postal zanimivejši. Čeprav je lahko spolno zapeljevanje podlaga srečanja, bo za nadaljnji spolni razcvet potrebno preoblikovanje okvira odnosa in narave poželjenja – za to pa se bo treba preusmeriti na zaupnejša in bolj pomirjujoča pota.



PROFIL D

Starševski par

Če ste izbrali sliko D: Vajin par temelji na želji, da bi si ustvarili družino. Nobenega problema ni, dokler sta glede tega projekta popolnoma složna. Ustvarjanje družine lahko prinese veliko veselja in topline, čeprav je treba včasih za to plačati z oslavitvijo ljubezenske strasti. Če je torej

vlaganje v odnos popolnoma podrejeno družinskemu projektu, obstaja nevarnost, da bosta s partnerjem postala ujetnika vlog matere in očeta – na škodo razcveta v vlogah moškega in ženske. In če bi se kateri od vaju nenadoma naveličal igranja te »partiture« in začel zahtevati še kaj več, pa pri tem ne bi bil uslišan, bi se lahko igra, ki sta jo doslej doživljala kot izpolnitev obojestranskih želja, spremenila v razlog za nastanek mučne medsebojne razdalje. Nikakor ne kaže pozabiti, da se veliko parov razide dve leti po rojstvu prvega otroka. Za uspešno življenje v dvoje ne zadošča, da zunanemu svetu pokažete, kako ljubka družina ste. Zato je v vašem interesu, da poleg družinskega življenja ohranite tudi trenutke, ki jih preživite sami s partnerjem: ljubezenske zmenke brez otrok. S tem se lahko vzdušje v vašem domu le še izboljša, kar bo pripomoglo tudi k svetlejši prihodnosti družine. Osredotočite se na drugi profil, ki ste ga izbrali, in poskusite vajin odnos uravnovesiti še s kakim drugim projektom.



Ritmi našega življenja

TAJA ALBOLENA LILA – svetovalka
za celostno ustvarjanje prostora

Dejstvo je, da je ritem pomemben. Tako v glasbi kot tudi v naravi. Za ljudi pa je bioritem eden od dejavnikov, ki lahko določi, kako se počutimo, kdaj smo dobro razpoloženi in kdaj naše razpoloženje zaniha v tisto smer, ko smo sami sebi zoprn.

Bioritemske cikle je prvi opazil Hipokrat, ki še danes velja za praočeta bioritmike. Ugotovil je, da bioritem vpliva na človekovo razpoloženje, na njegovo ustvarjalnost, prav tako pa tudi na počutje in zdravje. Svojim pacientom je že v tistih časih svetoval, naj bodo v času zdravljenja pozorni na svoje pozitivne in negativne dneve. Opredelil je tri osnovne tipe ciklusov, ki se periodično ponavljajo skozi celotno življenje: fizičnega, čustvenega in intelektualnega.

Uporaba v sodobnem svetu

Sčasoma so raziskovalci začeli spo-

znovati človekove letne, tedenske in dnevne cikle ter poskušali prodreti v skrivnost jutranjih in dnevnih značajev ljudi. Dobri rezultati raziskav so se pokazali pri športnikih. Švicarji pa so bili prvi, ki so začeli operacije pacientov načrtovati in opravljati glede na pacientov bioritem.

Dr. Friedrich Pirchner je preučeval letalske nesreče švicarske letalske družbe. Od 204 se jih je kar 70 % zgodilo na kritične dneve. Prav zato nekatere družbe upoštevajo bioritem svojih uslužbencev. Swissair ne dovoli, da bi skupaj pilotirala dva pilota, ki imata hkrati kritični dan. Družba za mestni prevoz v Zuerichu pa je za kar 50 %

zmanjšala število nesreč, ko je začela upoštevati kritične dneve svojih uslužbencev. Še večji uspeh je dosegla japonska družba Ohmi, ki je opremila svoje voznike taksijev in avtobusov s karticami, ki označujejo njihove kritične dneve.

Teorija o bioritmu

Matematično gledano je bioritem funkcija časa, ki se spušča in dviga v obliki sinusne krivulje in jo je mogoče narisati v grafikonu. Z vnesenim datumom rojstva lahko ugotovimo, kako krivulje padajo ali rastejo, in v kakšni fazi se v nekem trenutku nahajamo. Ko je krivulja nad središčnico oziroma nad osnovno linijo, govorimo o pozitivni fazi, ko lahko opazimo izboljšanje svojega razpoloženja in sposobnosti. Ko se krivulja spusti pod osnovno linijo, govorimo o negativni fazi, ko lahko pri sebi opazimo upad energije, slabše razpoloženje, naše sposobnosti pa padajo. Kritični dnevi so takrat, ko ciklus prehaja iz negativne v pozitivno fazo ali obratno, saj gre za obdobje, ko organizem prenaša velike spremembe.

Trije najbolj znani ciklusi

Bioritem opisuje tri človekova stanja: fizično, čustveno in intelektualno. Je zanimiv pripomoček, ki nas lahko uspešno opozarja na dobra in slaba obdobja.

■ Telesni ali fizični ciklus traja 23 dni

To je krivulja, ki opisuje vašo življenjsko moč, energijo in vitalnost.

Ko je krivulja v pozitivni fazi, se boste lažje spopadali z vsemi svojimi obveznostmi in jih boste z večjo lahkoto opravili. Ker ste v tem času polni moči in poguma, boste bolj samozavestni. Po enajstih dneh in pol boste prešli v drugo, negativno fazo, ki bo vplivala na utrujenost, lahko pa boste tudi manj odporni proti boleznim. Mirne dejavnosti in počitek so v tem času še posebej dobrodošle, saj je to čas obnavljanja telesa. Izkoristite pa ga lahko tudi za treniranje rutinskih fizičnih dejavnosti. V kritičnih dneh se boste počutili fizično izčrpani, potrebovali boste več počitka, večja fizična dela vam bodo predstavljala velik napor. Zato se v tem obdobju raje izogibajte tistim nevarnim in fizično zahtevnim opravilom, pri katerih je večja možnost za poškodbe, saj sta koordinacija in fizična sposobnost omejeni.

■ Čustveni ciklus traja 28 dni

To je krivulja, ki kaže na vaš optimizem, ustvarjalnost, intuicijo in občutljivost na okolico.

Ko je krivulja v pozitivni fazi, se boste počutili veselo, optimistično in se boste veliko smejali, zato ta čas izkoristite za druženje z ljudmi. Vrh krivulje kaže na obdobje čustvene stabilnosti in optimizma, prehajanje skozi središče in padanje krivulje pa predstavlja obdobje čustvene krize. Takrat bo vaše razpoloženje nihalo, pokazala se bo neodločnost, pesimizem, čustvena nezainteresiranost ali pa celo čustveni izbruhi zaradi malenkosti. Ker vam bo zmanjkovalo ambicij, vam odsvetujemo, da se lotite težjih nalog.

■ Intelektualni ciklus traja 33 dni

To je krivulja, ki pojasni vaše umske sposobnosti, logično razmišljanje, spomin, učenje, natančnost in hitrejšo presojanje.

V »dobrih« dneh, ko ste na vrhuncu umskega potenciala, ste sposobni hitre presoje, zbranosti in natančnosti. Zato je vaše razmišljanje hitro, jasno in logično, hkrati pa ste bolj dojemljivi za nove ideje. Ko se krivulja nahaja v negativni fazi, pa so vaše intelektualne sposobnosti omejene in koncentracija izredno nizka. To pa je dober čas za ponavljanje. V kritičnih dneh se je bolje izogniti pomembnim načrtom in odločitvam, saj je vaša analitična sposobnost precej zmanjšana.



Kritični dnevi

Pomembno je, da se zavedamo, da tako kot narava vsako zimo leže k počitku, tudi naše človeško telo deluje po ritmih, ki jih je modro upoštevati. Tako imenovana negativna faza ne pomeni nič slabega, če jo upoštevamo in si v tem času vzamemo počitek ter svoje notranje baterije napolnimo za nov začetek.

A bodite pozorni na kritične dneve. Ko krivulja prečka osnovno črto, pomeni, da smo v kritičnem dnevu. Takrat boste še posebej ranljivi in pod stresom. Če gre krivulja iz pozitivne faze v negativno, prehod ni tako drastičen kot v obratni smeri, ko krivulja prehaja iz negativne v pozitivno fazo, takrat bodite še posebej previdni pri vsakdanjih opravilih in morda prestavite zahtevnejša opravila na kak drug dan.

Na te dni so ljudje dokazano bolj čustveno nestabilni, dogaja se več nesreč, slabše razmišljajo itd. Kadar sta dve krivulji v kritičnem obdobju, je nevarnost še toliko večja. Ljudje preživimo 20 % svojega časa v kritičnem obdobju, ki lahko traja tudi do 48 ur. V teh dneh se ni modro izpostavljati večjim naporom ali tveganjem. Na vsakih 21.252 dni (58,2 leta) pride tudi do trikratnega kritičnega dneva, ko svetujemo, da si vzamete dan za počitek. Vendar pa na te dni ni smiselno čepeti doma, le previdnost ni odveč.

Enodnevni bioritem

Bioritem v prevodu pomeni ritem življenja, ta pa pri vsakem človeku deluje drugače. Seveda drži, da sprememb ne čutimo vsi zelo ekstremno, pri nekaterih ljudeh pa dnevni bioritem pretirano prevzame nadzor nad vsakdanjim življenjem.

»Jutranje ptice«

Znano je, da gredo jutranji tipi »spat že s kurami«, zjutraj pa njihov ritem pospešeno deluje. Zato ti ljudje zgodaj vstanejo, so dobre volje in sposobni za vsako aktivnost že navsezgodaj. Pogosto se pri jutranjih tipih pojavlja popoldanska utrujenost, saj je telo zaradi intenzivne jutranje dejavnosti utrujeno.

Kaj priporočamo:

1. Popoldanski počitek je pri jutranjih tipih zelo pogosta navada. Vendar naj ne bo daljši od 20 minut.
2. Fizična aktivnost vam bo pomagala, da boste pognali kri po svojih žilah, zato bo popoldanski sprehod dobro del vašemu telesu.
3. Izogibajte se bujenju s pomočjo kofeinskih in energijskih napitkov, saj s tem le še bolj izčrpavate svoje nadledvične žleze. Raje desetkrat globoko vdihnite in izdihnite ter si privoščite limonado.

»Nočne ptice«

»Nočne ptice«, ki so proti večeru ali celo ponoči najbolj ustvarjalne, pa zjutraj rade poležijo. Ker je njihov bioritem naravnan na bolj pozne ure, se zjutraj dolgo prebujajo in so videti nezainteresirani. Zato so pogosto deležni mnogih pripomb na delovnem mestu.

Kaj priporočamo:

1. Pomembno je, da nočni tipi poskrbijo, da imajo dovolj spanja. Če so vaše noči občasno zelo kratke ali ekstremno kratke, si boste s tem zmedli svoj bioritem.
2. Ker ste nagnjeni k budnosti, vam ogled razburljivega filma tik pred spanjem ne bo prav nič pomagal zaspati. Mirna glasba in kopel v topli vodi vas bosta prijetno sprostili in lažje boste potonili v sladke sanje.
3. Svojo spalnico imejte raje obrnjeno na vzhod, da vas bo zjutraj prebudilo sonce. Zjutraj odprite okno in se globoko nadihajate svežega jutranjega zraka.



Swissair ne dovoli, da bi skupaj pilotirala dva pilota, ki imata hkrati kritični dan. Družba za mestni prevoz v Zuerichu pa je za kar 50 % zmanjšala število nesreč, ko je začela upoštevati kritične dneve svojih uslužbencev.

dnevnega ritma lahko velik problem, v mnogih primerih lahko celo ogrozi skupno življenje s partnerjem, če ta ne razume nasprotnih potreb. Rešitev je v kompromisu in v medsebojnem prilagajanju, čeprav tudi to ne pomeni vedno najboljše spodbude.

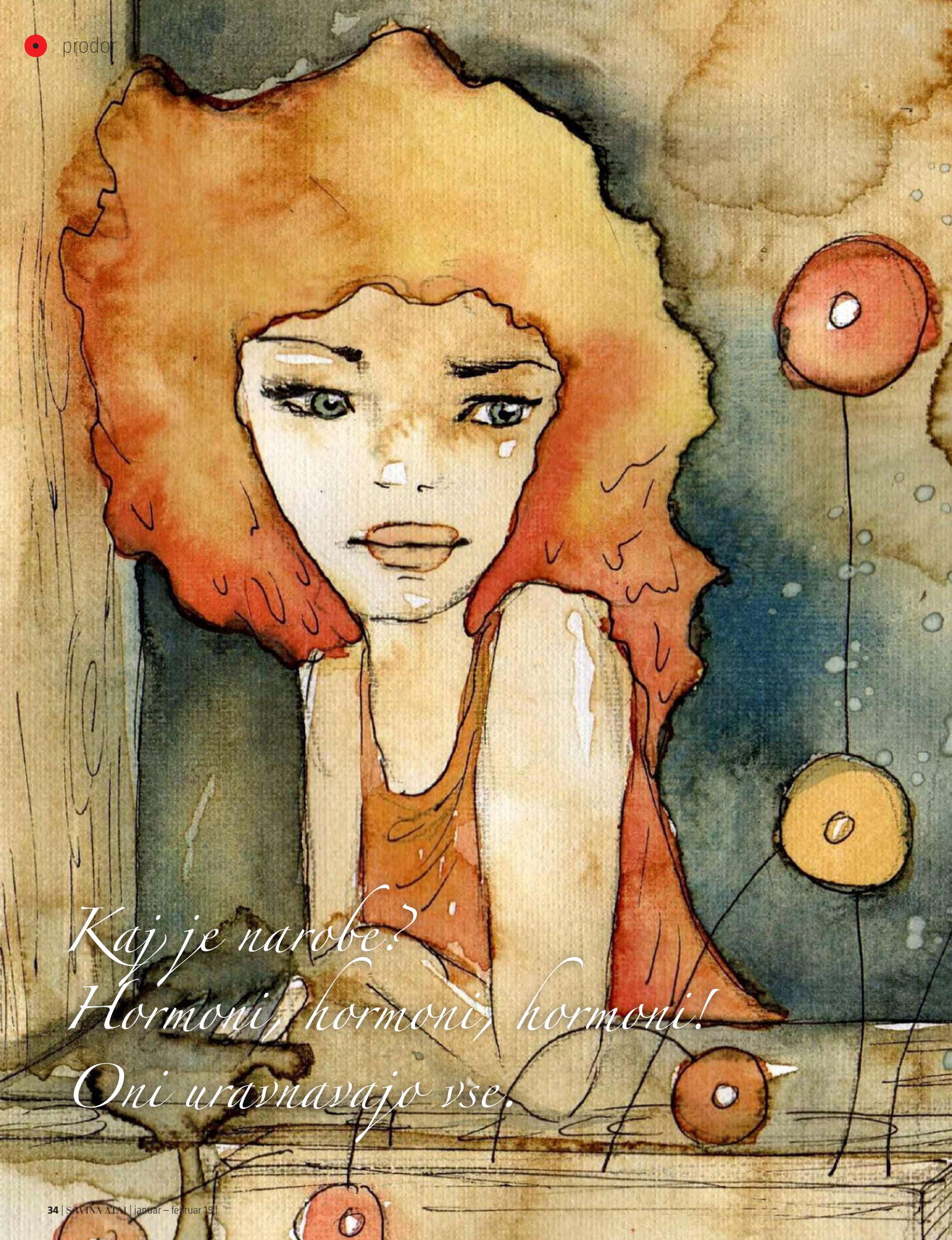
Kaj priporočamo:

1. Pogovorita se o svojih potrebah in željah in naj različni bioritem ne postane izgovor za medsebojno izogibanje. Prilagodita svoje aktivnosti eden drugemu in se dogovorita za

skupno preživljanje prostega časa.

2. Skupna popoldanska aktivnost vaju bo povezala, jutranjemu tipu pa bo pomagala lažje prenesti popoldansko utrujenost.

3. Zvečer se skupaj odpravita v posteljo, in če večerni tip ne more spati, lahko z branjem knjige svojemu partnerju prijetno sklene dan. Če se boste v posteljo vsak dan odpravili ob isti uri, pa boste tako svoje telo navadili, da bo prej leglo k počitku.



*Kaj je narobe?
Hormoni, hormoni, hormoni!
Oni uravnavajo vse.*

Hormonski tornado se začne s prvim stresom

Neredne menstruacije, izguba ciklusov pri petindvajsetih, nezmožnost zanositve, policistični jajčniki, slaba erektilnost pri moških, in po drugi strani jeza, jok brez razloga, agresivnost, depresija in potrtnost, vse to ima skupni imenovalec: STRES, ki ruši vse hormone, nas redi in jezi. In zakaj bi čakali, da organizem propada? Zakaj še vedno mislimo, da so pavze in hormonska neravnovesja nekaj, kar moramo trpeti? Zakaj nas še vedno učijo, da je to naravno in se moramo prepustiti? Zakaj potem nosimo korekcijska očala, saj je to le posledica staranja, zakaj hodimo k zobozdravniku, če je popolnoma naravno, da nam zobje z leti propadajo?

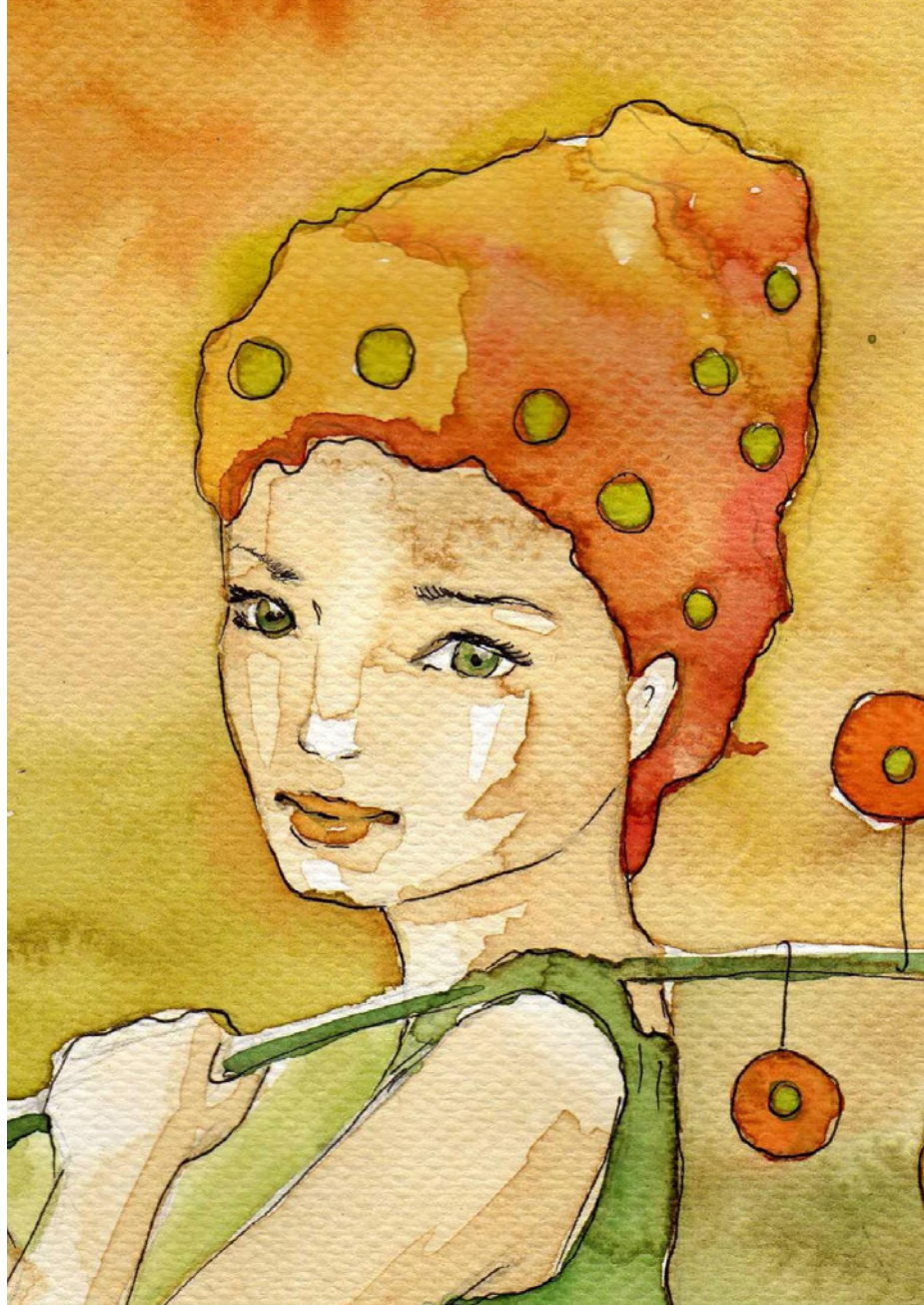
Bodimo prijaznejši do svojega telesa in mu privoščimo bioidentične hormone, ko je še čas in preprečimo akutne bolezni staranja. Niso samo leta tista, ki določajo našo starost. Določajo jo hormoni. Staramo se zaradi padanja hormonov in, če nismo pozorni, se to lahko začne veliko zgodaj. Kontracepcijske tabletki, hormonski vložek (Mirena) postavijo mlada telesa, ki so na vrhuncu moči v umetno menopavzo. Poglejmo si le nekaj pavz, ki smo se jih že tako navadili, da se nam zdi, da so naš obvezni del življenja. Ni treba, da je tako! Zato imamo bioidentične hormone, ki nadomestijo pomanjkanje hormonov z popolnoma identično sestavo, kot jo pridelala naš organizem. Brez stranskih učinkov, brez zdravil.



PMS

PMS je stranski produkt nizkega progesterone. Naredi nas jezljive, napadalne, psihično popolnoma spremenjene. O tem krožijo neslane šale. V resnici je to lahko še kako boleč del vsakomesečnega ciklusa. Vsekakor pa govorimo o hormonskem neravnovesju, ki lahko vodi v resne zdravstvene zaplete in se ga vsekakor ne zdravi s kontracepcijo, temveč čisto pravim progesteronom. Če ga v telesu ni dovolj, ne moremo zanositi, imamo previsok estrogen in s tem na dobri poti, da zbolimo za hormonsko pogojenim rakom dojke. To lahko pomeni tudi poličistične jajčnike ali cistične dojke. Torej je stvar precej bolj resna od slabe volje, krčev in migrene.

Zgodnjo izgubo progesterone pospeši slaba prehrana, pretirana uporaba kemikalij (brezalkoholni dietetični napitki, čips in umetna sladila, pomanjkanje dobrih maščob), okoljski vplivi ter stres, stres, stres! Vse je zelo preprosto. Nadomestite nizke, manjkajoče hormone s pravimi bioidentičnimi hormoni, stres uravnavate z dihalnimi tehnikami in vse se povrne v normalno stanje. Vaše razpoloženje je boljše, bolečina izgine, poleg tega pa ste še zaščiteni pred rakom, toda samo, če očistite svojo prehrano – ne morete vendar uživati hrane, polne kemikalij!



Perimenopavza

Perimenopavza vpliva na ženske od njihovega zgodnjega tridesetega leta naprej in je najbolj nevarna sprememba, ki jo doživimo. Nevarna zato, ker je nerazumljena in je zdravniki praviloma ne jemljejo resno. Nevarna je tudi zaradi nihanja: enkrat imate izjemno visok estrogen, naslednji dan pa njegova vrednost pade v globino. Enako se dogaja z nivoji progesterona – večina žensk postane estrogensko dominantna, kar pomeni, da ne tvorijo več zadostnih količin



V naši trgovini Alaja na Vodnikovi cesti 123 a v Ljubljani lahko izbirate med več kot 70 različnih hladno stiskanih olj (za uživanje, nego in masažo telesa). Poleg široke ponudbe različnih vrst olja lahko pri nas dobite več kot 120 različnih vrst super hrane (prah, jagode, semena, moke, ...). Imamo tudi pestro izbiro različnih prehranskih dopolnil (tudi za športnike), tinktur in ekstraktov, brezglutensko in presno hrano, kozmetiko, čistila in izdelke za domače ljubljence in še bi lahko naštevali. Večinoma so izdelki iz ekološke pridelave. Imamo pa tudi poseben kotiček, kjer ponujamo različne predstavitve izdelkov, delavnice in osebna svetovanja.

**LEPOTA IN ZDRAVJE IZ NARAVE
ALAJA MIT D.O.O.**

Tel: 040796630

www.alaja.si

Vodnikova cesta 123a
1000 Ljubljana

Menopavza

Če naši hormoni med perimenopavzo nihajo, v menopavzi usahnejo. Hormoni so ključni za čisto vsako funkcijo našega telesa, a se kljub temu od nas pričakuje, da polovico življenja preživimo brez njih. Vsak od simptomov, ki ga začutite ob nastopu menopavze, je jezik vašega telesa. Srbenje, otekanje, slabo razpoloženje, depresija, vročinski valovi, nespečnost in pomanjkanje libida so vse načini, preko katerih poskuša vaše telo komunicirati z vami in vam dopovedati, da niste našli pravega »hormonskega koktajla«, primerne posebej za vas. Vsaka ženska je drugačna in vsaka ženska ima drugačne hormonske potrebe. Zato »ena tableta za vse«, kar je običajna praksa zdravljenja večine zdravnikov, ne more nikoli delovati, razen če imate srečo in je ta tableta točno tisto, kar potrebujete (kar je precej redko). Pogovarjajte se s svojim zdravnikom, vse dokler simptomi ne izvenijo. Pogovarjajte pa se s pravim zdravnikom. Zdravnikom anti aging medicine, ki razume, da ne moremo živeti brez hormonov, zdravnikom, ki se je zato šolal, ne z ginekologom (vsaj dokler bodo trdili, da je povsem sprejemljivo, da nimamo hormonov). Ne gre za vaše pritoževanje; neuravnovešeno telo tvega rakava in srčna obolenja ali kakšen drug zlom. Premislite o tem. Mladi niste imeli simptomov, ker ste sami izdelovali vse potrebne hormone. Šele z usihanjem vaših hormonov ste začeli izkušati te nevšečnosti.

Ni potrebno, da je menopavza grozna sprememba, lahko je prijetna in nič ne bo tako uspešno povrnilo vaše mladostne energije in dobrega počutja kot terapija nadomeščanja z bioidentičnimi hormoni.



progesterone in posledično je to lahko predpriprava za raka. Včasih se je perimenopavza začela okoli štiridesetega ali petinštiridesetega leta, toda naš način življenja je pospešil proces, tako da so mlade tridesetletnice sedaj že pogosto v začetnih stopnjah perimenopavze, pa še niti zanosile niso. Vsaka ženska je drugačna, vendar, če ste v stresu (ali ste bili v otroštvu) ali če uživate veliko kemikalij preko hrane (ali pa če ste jim izpostavljeni), te-

daj boste občutili pospešeno perimenopavzo.

Perimenopavza se pogosto odpravi kot nepomembna, toda resničnost je taka, da ste že skoraj izčrpali svoje zaloge. Zaradi okolja in stresa ženske izgublamo svoje hormone vedno bolj zgodaj. Ta sprememba je prehod, ki lahko traja tudi petnajst let, njen proces je počasno usihanje. Usihanje, ki se ne konča vse do menopavze. Tedaj ga ne morete več ignorirati.

Toda počasno usihanje perimenopavze povzroča zmedo in vznemirjenje pri mladih ženskah, ki ne razumejo, zakaj se ne počutijo dobro. Brez razloga začenjajo pridobivati težo. Prebedijo večino noči. Ženska se lahko počuti pretirano čustveno, tiho, žalostno ali depresivno, pa čeprav brez pravega razloga. Lahko pride do izgube zanimanja za spolnost. Kaj je narobe? Hormoni, hormoni, hormoni! Oni uravnavajo vse.





Postmenopavza

Postmenopavze ni, razen če ste mrtvi. Menopavza se nikoli ne konča. Nobene-ga »po tem« ni! Ko se enkrat začne usi-hanje hormonov, to traja celo življenje. Vaše telo se navadi počutiti obupno, vi pa se naučite živeti s simptomi, kot so nespečnost ali motnje spanja, pomanjkanje libida, pridobivanje teže, krhke kosti, izguba spomina, boleči sklepi, slaba kolena in kolki ter občutek, da »ne pripadate več temu svetu«. Pravi hormoni vam povrnejo vašo vidnost. Z njimi se vam povrne energija, vaši spolni hormoni se bodo spet zaiskrili, tudi če nimate več partnerja. Ženska s »feromoni« oddaja privlačnost, ki jo lahko drugi začutijo. Počutite se žive in polne energije. Razlika med mladostjo in starostjo je energija. Starim ljudem jo manjka. Mladi jo imajo. Tudi vi jo lahko imate. Nikomur od nas ni treba izzveneti v pozabo z boleznimi staranja. Alzheimerjeva bolezen ne bi smela biti končni cilj življenja, ravno tako kot ne

srčna obolenja in rak. Te bolezni pri starih ljudeh tako prevladujejo, ker naši zdravniki in zdravstveni inštituti niso predvideli, da bo tehnologija podaljšala naša življenja. Vsi prelestni MRI-ji in CT-slikanja, prefinjeni krvni testi in celo antibiotiki nam sedaj dovolijo daljša življenja, kot so jih ljudje kdaj koli živeli. Toda niso upoštevali kvalitete življenja. Velika napaka. Farmacevtska podjetja so to predvide-la. Presrečna so, saj imajo zdravilo za vsako težavo, ki nas doleti med stara-njem, vse do doma za ostarele. In nato oskrbujejo dom za ostarele s pomirje-vali, ki nas utišajo, dokler ne zbledimo v ozadje! Kakšen žalosten način za konec lepega življenja. Pa vendar ni treba, da je to tudi vaša usoda. Sedaj imate mo-žnost in izbiro in znanje. Vse dokler »polnite rezervoar« z bioidentičnimi hormoni v za sebe pravih odmerkih, lahko plešete do zadnjega vdiha.

Andropavza

Moški, ravno tako kot ženske, izkusijo upad hormonov, le da ne tako očitno kot ženske. Ne zatiskajte si oči. Moški, andropavzo morate vzeti resno ali pa pričakujte nazadovanje, kakršnega si niste nikoli predstavljali! Andropavza je moška menopavza in med usiňanjem hormonov lahko moški izkusijo izčrpanost in pomanjkanje energije, depresijo, razdražljivost, motnje v spominu in koncentraciji, močan upad libida, težave z erekcijo, težave v razmerju, bolečine v hrbtenici in sklepih in izgubo telesne pripravljenosti. Praktično noben moški danes ne umre več z zdravo prostato!!! Testosteron je anabolni hormon, ki ga proizvajajo tako moški kot ženske. Pri moških nadledvični žlezi proizvajata nekaj testosterona, večino pa ga proizvajajo moda. Za spopad z andropavzo je pomembno nadomestiti zaradi staranja izgubljen testosteron, kar lahko odpravi cel kup težav. Ta hormon je mo-

škim nujno potreben za erekcijo, ejakulacijo, plodnost in pa focus, kar je prvenstvena moška domena. Veste kje je največ receptorjev za testosteron? Na srčni mišici. Testosteron izgraja mišice in izboljšuje mišični tonus. Torej je tudi moč srčne mišice še kako odvisna od testosterona. Vse lepo in prav, toda naši zdravniki, doktrina, kot bi sami imenovali uči, da moški zaradi testostosterone zbolijo na prostati. Zato se jim kljub temu, da imajo po krvnih analizah in nenazadnje po počutju znatno pomanjkaje testosteron ne predpisuje. Res čudno, zakaj neki potem ne zbolevalo, ko imajo 20 let?? Saj je takrat testosteron najvišji. Odgovor se skriva v estrogenu. Ta blokira prosti testosteron in takšen moškega ne varuje več. Kje pa moški dobi toliko estrogena? Povsod. V plastenkah, v hidrogeniziranih maščobah (to je tako zelo zdrava margarina, ki jo priporočajo kardiologi) in izloča ga nadledvična žleza s stresom.

Popolni že ste – a zdaj
je čas, da to tudi v praksi
zaživite. Da vaš odsev izraža
vaše bistvo. Da se cenite
in svojemu čudovitemu
organizmu ponudite vse,
kar potrebuje, da bo cvetel,
se regeneriral in
polno živel.

PRIDRUŽITE SE NAM
NA 15-URNI
DELAVNICI
IN ZAČUTITE USPEH
NA LASTNI KOŽI! ▶

SA
SAVINA ATAI



Šola vitkosti in vitalnosti

SPOPRIJATELJITE SE S PRAVO HRANO
IN PRIDOBITE POPOLNO PODOBO –
»UMAKNITE ČUSTVA IZ HLADILNIKA«



Leto lesene koze kot obljuba boljših časov



BaZi napoved za leto 2015 je pripravila mojstrica in prva učenka svetovnega fenomena in multimilijonarja Joeya Japa, **Helena De Nobrega.**

BaZi proučujemo zato, da:

- Dobimo informacije za svoje odločitve,
- Povečamo svoje potenciale,
- Bolje razumemo svoje odnose z drugimi,
- Si izberemo pravo poklicno pot,
- Pravilno izvajamo klasični feng shui, saj je BaZi kot diagnoza, feng shui pa predpisano zdravilo

BaZi govori o tem, kako narediti pravo stvar na pravem kraju in ob pravem času – tako da pridobimo največ, kar je usoda pripravila za nas. Na tak način se lahko razvijemo v »uporabno božanstvo« in se naučimo, da življenja več ne jemljemo tako zelo osebno. Živimo ga lahko in navdušeno ter ga uživamo kot zabaven, poučen in zanimiv film – za katerega sami soustvarjamo scenarij.

BaZi
napoved
za leto
2015





S 4. februarjem vstopamo v novo leto po kitajskem sončevem koledarju – leto lesene kože. Znamenje lesene kože bo leto 2015 obarvalo v barve obilja in harmonije. Zgladilo in stabiliziralo bo nekatere konfliktne aspekte, ki so se odprli v preteklem, bolj turbulentnem letu in napovedalo lepše obdobje. Zopet se bo prebujalo dobro v ljudeh, ki bodo željni sodelovanja in prijaznosti, kar se lahko pozna tako v medosebnih odnosih kot tudi v stabilizaciji svetovnih razmer. Ljudje bodo težili k harmoniji in miru. Leto 2015 obeta veliko upanja za človeštvo in nas po napovedih kitajskega zodiaka popelje v novo ero, ki predstavlja veliko upanja za prihodnost. Na svetovni ravni se kaže tudi konec recesije in vsesplošne krize, saj še nikoli ni bilo tako veliko znakov in ugodnih planetarnih vidikov, ki bi potrjevali pozitivne prihajajoče spremembe. Prepustite se torej letu lesene kože in zajemite obilje in harmonijo z veliko žlico.

BaZi za svoje napovedi uporablja teorijo petih elementov, ki se vsako leto izmenjujejo v svoji dominanci. Letu lesene kože tako dominira element **LESA**, ki bo ljudem, ki ga imajo v svoji astrološki karti prinašal obilje. Zaželeni elementa v letu lesene kože sta tudi **ZEMLJA** in **OGENJ**, element **VODE** pa je pogoj, da se rodi dober les in s tem odpre pot do obilja in bogastva. Element **KOVINE** v letu 2015 ne bo igral posebne vloge.

Pogled v vašo BaZi astrološko karto vam bo razkril tudi, kako bodo na vaše življenje v prihodnjem letu vplivala posamezna znamenja kitajskega horoskopa. Tudi kitajski horoskop namreč predstavlja 12 znamenj, 12 živali, ki imajo vsaka svoj pomen in vlogo. Vsako leto pa živali s seboj prinašajo tudi svoje letne značilnosti, ki jih določajo zvezde. Poglejte torej v vašo BaZi karto in ugotovite, katere živalice bodo v naslednjem letu krojile vašo usodo.



PODGANA

Ljudje, ki imajo v svoji karti znamenje podgane se bodo v letu 2015 poglobljali vase, osebnostno rasli in se obnavljali na vseh nivojih.

Kariera: Čeprav se vam bo morda zdelo mikavno, v letu 2015 ne razmišljajte o menjavi svoje službe, pač pa raje ostanite, kjer ste in ohranite nizek profil. Možno bo celo, da napredujete.

Denar: Leto 2015 vam prinaša izjemne možnosti dobrega zaslužka iz sekundarnega vira, vendar vas hkrati opozarja tudi, da ne smete biti preveč potratni.

Odnosi: Možno je, da se bodo že obstoječa razmerja še poglobila, vendar znate v sebi gojiti občutek osamljenosti, paziti pa morate tudi na morebiten vdor tretje osebe.

Zdravje: Pazite se nesreče s kovinskimi predmeti, možne pa so tudi težave z želodcem.

Nasvet: Stvari se lotevajte počasi, brez zaletavanja in ne bodite razsipni. Če potrebujete pomoč, prosite zanjo, saj imate močno podporo prijateljev in bližnjih.



BIVOL

Leto 2015 bivolu ne bo najbolj naklonjeno. To bo leto soočanja z realnostjo, ki zna biti precej težavno in naporno, zato je najboljši nasvet za bivole, da ostanejo skromni.

Kariera: Na delovnem mestu se lahko soočate s slabo komunikacijo in nesporazumi med zaposlenimi, pa vendar ne razmišljajte o zamenjavi delovnega mesta. Raje ostanite, kjer ste.

Denar: Bodite skromni in varčujte. Kadar se odpravite na potovanje pazite na svoje dokumente in denar.

Odnosi: V letu 2015 vas lahko spremlja občutek osamljenosti, v razmerju pa dosti preprirov in nesporazumov.

Zdravje: Kadar jeste v restavracijah, bodite pozorni na prehrano in higijeno.

Nasvet: Ne prepustite se sanjarjenju in ne zidajte gradov v oblakih, raje sprejmite konkretno strategijo in se premikajte en premišljen korak za korakom. Ostanite v danem momentu.



TIGER

Vse, ki imate v svoji BaZi karti tigra, čaka odlično leto. To je tisto, na kar ste čakali. Čaka vas status, prepoznavnost in polet med zvezde.

Kariera: Ste kot cesar, vse dobite s pomočjo drugih. Pa vendar bo uspeh tudi nekaj stal. Obremenitve pri delu bodo namreč precej večje.

Denar: Z denarjem ravnajte previdno, saj vas lahko nepremišljenost pahne v izgubo. Veliko možnosti je tudi za nepričakovan zaslužek.

Odnosi: Tigri boste v letu 2015 na veliko slavili ljubezen. Razlogov za praznovanje ne bo manjkalo.

Zdravje: Zaradi obilice dela vas lahko doleti občutek izgorlosti in preutrujenosti. Vzemite si čas za počitek.

Nasvet: Preprosto uživajte v letu, saj vam je zelo naklonjeno. Končno pa se bodo začeli razreševati tudi problemi iz preteklosti.



ZAJEC

Ljudje, ki imajo v svoji karti zajca, naj bodo v letu 2015 vodilo za druge, saj je to ključ do razrešitve vseh problemov.

Kariera: Na kariernem področju usmerite svoj fokus na izboljšanje medosebnih odnosov. Na ta način se lahko nadejate stabilne kariere v letu 2015.

Denar: Leto 2015 bo za zajca denarno zelo naklonjeno. Možne so povišice, leto pa bo idealno tudi za investicije v nepremičnine in delnice.

Odnosi: Tudi na področju odnosov bo potrebno izboljšati komunikacijo in retoriko. S tem se boste izognili nepotrebnim konfliktom.

Zdravje: Možne so težave z želodcem, svetuje pa se tudi previdnost okoli vodnih površin.

Nasvet: Stavite vse na medsebojne odnose. Od njih je namreč odvisno vaše napredovanje.



ZMAJ

Za ljudi, ki imajo v svoji karti zmaja, v letu 2015 nič ne bo nedosegljivo. Prepustite se sreči brez razloga.

Kariera: Lahko se vam pojavi možnost za zamenjavo službe, vendar je ob tem potreben tehten premislek.

Denar: Leto 2015 vam bo denarno zelo naklonjeno. Možnosti za zaslužek se vam bodo odpirale celo leto.

Odnosi: Leto 2015 bo dobro za razmerja, a vendar se znate počutiti nekoliko osamljene. Izogibajte se govorice.

Zdravje: Leto 2015 bo za zmaja srečno tudi na zdravstvenem področju, saj ne bo nobenih večjih problemov z zdravjem.

Nasvet: Obeta se vam odlično leto, zavito v srečo in napredek na vseh področjih, le ne zapirajte se vase.



KAČA

Ljudje, ki imajo v svoji astrološki karti znamenje kače čaka v letu 2015 veliko premikov in potovanj. Čas je, da razprete svoja krila in poletite!

Kariera: Naj vas nikar ne bo sram prositi za pomoč, kadar jo potrebujete. V karieri se vam obetajo tudi dobre možnosti napredka.

Denar: Leto bo idealno za poplačilo starih dolgov. Denar bo na vaši strani.

Odnosi: V letu 2015 dajte raje fokus na druga področja, saj na področju odnosov ne boste najbolj prepričljivi. Poročeni pazite na zdravje svojega zakonca.

Zdravje: Pazite se poškodb na poti ali pri športnih aktivnostih, izogibajte se pogrebom. **Nasvet:** Odzovite se na povabila za poglobitev znanja in potovanja.





KONJ

Ljudje, ki imate v svoji karti znamenje konja, se boste v letu 2015 veliko ukvarjali s svojim zdravjem. Ne obotavljajte se, vaša komunikacija pa naj bo odprta

Kariera: Leto karierno ne bo najbolj ugodno. Čaka vas veliko preizkušenj in izzivov, znajo pa se pojaviti tudi zastoji in obilica nakopičenega dela.

Denar: Ne pustite, da bi vas dolгови spravili v slabo voljo in samosabotažo. Rešujte jih počasi in postopoma.

Odnosi: Leto 2015 bo odlično za spoznavanje novih ljudi, saj boste očarljivi in razigrani. Za vezane je mogoča poroka.

Zdravje: Večjih problemov z zdravjem ne bo, pa vendar se posvetite zdravi prehrani in svoj fokus usmerite v zdravje in dobro počutje.

Nasvet: Posvetite se same-mu sebi, poskrbite zase in se naučite imeti sebe radi.



KOZA

Ljudi, ki imajo v svoji karti kozo, bo v letu 2015 spremljal kreativni intelekt. Leto bo odlično za učenje in začetek novega študija.

Kariera: Ne izpostavljajte se. Delujte konzervativno in upoštevajte navodila nadrejenega.

Denar: Leto bo za koze malo težje, izjeme so le ljudje, ki delujejo na akademskem ali kreativnem področju.

Odnosi: Poročeni se izogibajte nepotrebnim konfliktom, samskim pa leto 2015 ne bo naklonjeno za nove veze in poznanstva.

Zdravje: V letu 2015 se vam obeta krhko zdravje.

Nasvet: Vpišite se na nov študijski program in pričnite poslušati, kaj vam govorijo vaši instinkti. Ne pozabite na počitek.



OPICA

Ljudje, ki v svoji karti najdejo znamenje opice, naj se v letu 2015 izogibajo samosabotaže. Sicer bo leto 2015 ponujalo mnogo priložnosti za romance.

Kariera: V letu 2015 imate dobre možnosti za napredovanje, lahko pa se nadejate tudi pomoči osebe nasprotnega spola.

Denar: Denarno stanje bo povprečno. Izogibajte se hitrim odločitvam in raje investirajte v dolgoročne naložbe.

Odnosi: Leto bo super za druženja in spoznavanje novih partnerjev, vezani pa si bodo zaželeli poroke.

Zdravje: Ne ignorirajte vašega telesa! Uvedite si spalno rutino.

Nasvet: Pred vami je odlično leto, vendar bo vaša lastna negativnost vaš največji sovražnik.



PETELIN

Leto 2015 bo ljudem, ki v svoji karti najdejo znamenje petelina, prineslo samodisciplino. Leto bo težavno, zato se fokusirajte na obstoječe stvari.

Kariera: Na delovnem mestu lahko naletite na polno ovir in zastojev, zato načrtujte naprej, da vas stvari ne prehitijo.

Denar: V letu 2015 ne sprejemajte pomembnih finančnih odločitev, izogibajte se tožb.

Odnosi: Leto ni naklonjeno druženju in spoznavanju novih ljudi, poročeni pa ne pozabite na svojega partnerja.

Zdravje: Lahko boste preobremenjeni zaradi stresa, pazljivost velja tudi pri adrenalinskih športih.

Nasvet: Veliko časa preživite z družino. Odprejo se vam lahko nove neslutene globine medsebojne povezanosti.





PES

Ljudje, ki v svoji karti srečajo psa, si obetajo nadvse ugodno leto za zaslužek. Nadejajte se podpore vplivnih žensk.

Kariera: Leto karierno ni najboljšo. Zato bo najbolje, če se ne izpostavljate in ohranite nizek profil.

Denar: Odprite oči za nove denarne priložnosti in se obdajte z ženskami. Le te vam namreč lahko pomagajo do denarja.

Odnosi: Za odnose leto ni najbolj ugodno, prosite za pomoč prijatelje.

Zdravje: Imunski sistem bo šibek.

Nasvet: Ostanite mirni in osredotočeni, vaša dejanja pa naj bodo diplomatska, pravična in graciozna.



PRAŠIČ

Ljudje, ki v svoji karti najdejo znamenje prašiča, naj se v letu 2015 ne prepuščajo naključjem.

Kariera: Možni so prepiri s šefom in zaposlenimi, zato je najbolje, če svoje emocije obdržite pod kontrolo.

Denar: Leto 2015 bo zelo vzpodbudno na finančnem področju, samozaposleni naj razmislijo o prodoru na tuje trge.

Odnosi: Vezanim se lahko obeta poroka, samski pa bodite proaktivni, tako bo spoznavanje novih ljudi lažje.

Zdravje: Ne pretiravajte s treningom in zmanjšajte svoje aktivnosti.

Nasvet: V letu 2015 ne izgubite svojega fokusa in vedno bodite pripravljeni.



Stolpec ure:

vaše otrok ali
vaše ideje, sanje
in želje

Stolpec dneva:

intimnih
razmerij

Stolpec meseca:

kariera in
posel

Stolpec leta:

naši prijatelji, znanci,
daljni poslovni
partnerji

Hour 時	Day 日	Month 月	Year 年	
偏財 丙 Bing 火 Yang Fire	壬 Ren 水 Yang Water	七殺 戊 Wu 土 Yang Earth	偏印 庚 Geng 金 Yang Metal	天干 Heavenly Stems
午 Wu (Horse) 火 Yang Fire	申 Shen (Monkey) 金 Yang Metal	寅 Yin (Tiger) 木 Yang Wood	申 Shen (Monkey) 金 Yang Metal	地支 Earthly Branches
丁 己 Ding Ji - Yin 火 - Yin 土 財 DW 官 DO	戊 庚 壬 Wu Geng Ren + Yang 土 + Yang 金 + Yang 水 殺 7K 印 IR 比 F	戊 甲 丙 Wu Jia Bing + Yang 土 + Yang 木 + Yang 火 殺 7K 食 EG 才 IW	戊 庚 壬 Wu Geng Ren + Yang 土 + Yang 金 + Yang 水 殺 7K 印 IR 比 F	藏干 Hidden Stems

Kako do vaše BaZi karte?

Karto si lahko natisnete na naslednji povezavi www.masteryacademy.com/baziv4/registerBaZi.asp. Zahtevana podatka sta rojstni datum in ura rojstva, zatem pa vam program generira vašo rojstno astrološko karto.

Stolpec, ki predstavlja vaše **leto** rojstva v tradicionalni razlagi pomeni palačo starih staršev, dandanes pa to predstavlja področje vašega socialnega kroga – vaših prijateljev, znancev, daljnih poslovnih partnerjev.

Stolpec, ki predstavlja **mesec**, v katerem ste rojeni, pomeni palačo vaših staršev, v njem pa se odraža tudi vaša kariera. Je najmočnejši stolpec v BaZi astrološki karti in nam pokaže, kakšna je najlažja pot do osebnega uspeha.

Stolpec, ki nakazuje **dan** rojstva predstavlja palačo vaših partnerjev. V njem se odraža kvaliteta vaših partnerskih odnosov.

Stolpec, ki predstavlja **uro** vašega rojstva pa predstavlja palačo vaših otrok, hkrati pa se v njem zrcalijo tudi vaše sanje, želje, upi in inspiracije. Je palača vaših idej. To področje predstavlja našo zapuščino in ponuja vpogled v naš notranji svet, v to, kar bi radi iz sebe naredili.

Kako beremo našo BaZi karto?

Karta se bere od desne proti levi in vsebuje štiri stolpce (leto, mesec, dan, ura). Da ugotovimo, kateri elementi dominirajo v naši karti moramo najprej prešteti posamezne elemente znotraj vseh osmih prostorčkov naše rojstne karte. Zatem v karti poiščemo astrološka znamenja (živali). Najdemo jih v spodnji vrstici. Pomen posamezne živali za leto 2015 je predstavljen v nadaljevanju, pomembno pa je tudi to, kje v karti se živalca nahaja.

Če najdemo določeno **žival v stolpcu leta**, se značilnosti živali v letu 2015 navezujejo na **naše prijatelje, znance, naše daljne poslovne partnerje**. Oni se bodo tako počutili v letošnjem letu.

Če se **žival nahaja v stolpcu meseca**, se bodo značilnosti živali zrcalile v vaši **karieri in poslu**.

Če **žival najdete v vašem dnevnem stolpcu** se bo tako počutil vaš **intimni partner** oziroma se bodo značilnosti tega znamenja odražale v vaših **intimnih razmerjih**.

Če se **žival nahaja v stolpcu vaše ure rojstva** se bo to dogajalo **vašemu otroku**, ali pa se bodo značilnosti znamenja (živali) odražale v **vaših idejah, sanjah in željah**.

Koledar za super ženske!

Od zdaj naprej
boste za čisto vsak
teden v letu natančno
vedeli kaj je najbolj
priporočljivo početi za
svoje zdravje,
kaj je dobro jesti, katero
superživilo uživati
in zakaj.



Ob pravem času poskrbite za prave stvari, ter neskončno
uživajte v svoji čudovitosti! Super življenje je preprosto,
tako malo je treba narediti - pa TOLIKO dobite!

BIORITEMSKI KOLEDAR ZA VSE ČASE - TUDI ZA VAS!

Prebudimo se *v pomlad*



Obraz je najboljši diagnostični aparat. Iz njega je mogoče razbrati zdravstveno stanje (npr. povešena veka kaže oslabiljenost vranice; navzdol obrnjeni ustni kotički kažejo, da maternica gravitira ...) pa tudi dejansko stanje na vseh preostalih področjih našega življenja. Npr. senčni del obraza kaže naše partnersko dogajanje, področje med obrvmi palačo življenja, obrvi sorodnike ... Ker ne moremo videti, kaj se dogaja v naših notranjih organih, se to dejansko izpiše na obrazu.

Zakaj bi se lotili treninga, če lepota ni vaš cilj? Ker je joga obraza edina vadba na svetu, ki trenira žleze v glavi in možgane!





POMEMBNO

Sapo zadržujte samo, dokler vam je še udobno, prijetno. Med zadrževanjem poskrbite, da so sproščene prav vse obrazne mišice! Če ženske namesto da bi položile dlani pod popek, pritisnete z blazinicami prstov na prsne bradavičke, se spodbudi izločanje oksitocina: hormona ljubezni.

ČUSTVA

Ob stiku dlani s področjem pod popkom se prepojite z močjo svoje spolne energije. Vsi neprijetni občutki ali zavore, povezane s spolnostjo, ki jih nosite v sebi, same od sebe odpadejo, spolna moč se okrepi.

Zadihaj, predihaj ➤

ROJSTVO VENERE

Vaja diha večne mladosti, za popoln dvig energije. Jogiji verjamejo, da če se ga redno izvaja ob sončnem vzhodu, ostanemo večno mlade. Vaja dviguje nivo energije, pomaga zbrati življenjsko energijo in masira notranje organe na področju trebuha: vranico, jetra, želodec, prebavni sistem. Tako bomo okrepili trebušno prepono in s tem izboljšali kakovost dihanja. Uravnovesilo se bo delovanje nadledvične žleze; tako je pod kontrolo izločanje adrenalina, kortizola; izločanje DHEA, najbolj pomlajevalnega hormona, se bo spodbudilo.

KAKO JO IZVEDETE?

1. Sedite po turško, hrbtenica je poravnana.
2. Dlani položite pod popek, komolci so odprti.
3. Močno trebušno vdihnite, zadržite sapo in 'pumpajte' trebušček, ki se hitro premika noter in ven, uporabite trebušne mišice.
4. Ko imate dovolj, izdihnite, pomasirajte področje trebuščka.
5. Pomasirajte še nebo, tako da gre jezik dol in gor po nebu ...
6. 4x ponovite.

Joga obraza ➤

MINI IN MAKSI JOKER

Tokrat se bomo poigrali s pomanjšano in povečano različico najbolj veličastne vaje joge obraza – 'jokerjem'. Mini joker bo dvignil in napolnil obnosne mišice ter notranje lične mišice – to je nujno, če se želimo znebiti tako nasolabialnih gub kot povešene spodnje veke. Saj ta del obraza daje stabilnost krožni očesni in krožni ustni mišici. Maksi joker pa krepi zunanje lične mišice, kar povzroča lifting obraza, krepi zunanji del spodnje veke in briše gube okoli oči in nad zgornjo ustnico. Vsi jokerji močno dvigujejo spolno energijo, saj so ustni koticčki povezani z jajčniki in dojkami pri ženskah ter z modi in prostato pri moških.

KAKO POSTATI MINI IN MAKSI IN V PRAKSI?

1. Najprej MINI. Ustnice razprite v čisto majhen 'aaaaa'. Čisto mini naj bo.
2. Močno dvignite ustne koticčke in jih potisnite navznoter.
3. S prsti pokrijte mimiko.
4. Zdaj zgornjo ustnico povlecite močno čez zobe, spodnja naj bo spuščena. Ustne koticčke še bolj intenzivno vlecite navzgor.
5. Zadržite 30 sekund. Zgornjo ustnico ves čas porivajte navznoter, koticčke pa gor. Ohranjajte mini 'aaaa'. Nato popustite.
6. Potem pa MAKSI. Ustnice razprite v čim večji 'aaaaaaa'. Čim bolj maksi naj bo.
7. Močno dvignite ustne koticčke in jih potisnite navznoter.
8. S prsti pokrijte in zgladite mimiko.
9. Zdaj zgornjo ustnico povlecite močno čez zobe, spodnja naj bo sproščena. Ustne koticčke z vso silo vlecite navzgor, a ne mečkajte področja okoli oči.
10. Pazite, da se vam usta ne odprejo preveč niti zaprejo. Koticčki pa ne smejo popustiti, nasprotno, vedno višje naj bodo, čutiti morate, da se tudi lička polnijo.
11. Dihajte, držite vajo 30 sekund in popustite.
12. Zdaj pa nazaj v mini jokerja. Potem spet maksi. In še 3x. Vse skupaj naj bo pet ponovitev. V vsaki bolj pozorno povzdiguje koticčke.



SEXERCISES

Uffff kakšno ime, a ne? Vroče se sliši. In tako tudi bo, odklepali bomo vročino iz križnice, kundalini energijo, ki je čista ustvarjalna in pomlajevalna sila. Te vaje so tudi ogrevanje v tantra prakse, oživljajo reproduktivne organe ter odpravljajo bolečine v hrbtenici.

Beseda tantra izvira iz sanskrske besede tan, ki pomeni razširiti, in trayati, ki pomeni osvoboditev. V tantri širimo svojo zavest, do končne osvoboditve. Tantra je duhovna znanost, ki uči metode, **s katerimi vstopamo v nezavedno in prepoznavamo naše globoko vrojene komplekse, da bi lahko prečistili svojo osebnost in se psihično in fizično prerodili.** V tantri širimo svojo zavest tako, da aktiviramo Kundalini Šakti, in ko se ta naša notranja ženska združi z absolutno zavestjo Šive, spoznamo božansko naravo v sebi, v vsakemu in v vsem. Tantra zaobjema vse vidike življenja, pa naj bodo materialni ali pa transcendentni, in tako celi razcep med posvetnim in duhovnim, med telesom in duhom. S tantra dosežemo sintezo duha in materije, ki nam omogoča, da lahko dosežemo svoj najvišji duhovni potencial. Za aktiviranje pri večini ljudi speče energije Kundalini Šakti, je treba najprej dobro »razmigati« področje križnice, ki je sestavljena iz 5 vretenc, ki tvorijo trikotno kost, pritrjeno na hrbtenico. Da lahko najbolj ustvarjalno spolno energijo prebudimo, najprej križnico odprimo in vse žleze z notranjim izločanjem zbudimo. Hipofizo, epifizo, hipotalamus in ščitnico tudi s pomočjo obraznih vaj.

MINI MIGANJE S KRIŽNICO

1. Stojite sproščeno v širini stopal, vrata življenja med drugim in tretjim ledvenim vretencem sprostite, poravnajte hrbtenico.
2. Z obrazom naredite vajo mini joker.
3. Segrejte dlani in jih položite skupaj. Nato z dlanmi, s hitrimi gibi prenesite čim več toplote na križnico. Najbolje je, da imate roke v molitvenem položaju ter da s palcema drsite čim bolj gor in dol.
4. Zdaj levo dlan položite pod popek, desno na križnico in začnite pomikati križnico nazaj in naprej. Medenica naj miruje. Samo križnica miga.
5. Še naprej migajte s križnico, ohranjajte jokerja in istočasno stiskajte spodnje krožne mišice.
6. Nato začnite s križnico risati majhne krogce, v smeri urinega kazalca. Predstavljajte si, da rišete kroge okrog namišljene osi, ki poteka skozi središče telesa.

MAKSI MIGANJE S KRIŽNICO

1. Postavite se v poljahalni položaj, nogi naj bosta širše od bokov, hrbtenica povsem poravnana, ramena sproščena. S trupom se nagnite rahlo naprej in se z dlanmi oprite na stegna.
2. Z obrazom naredite 'maksijokerja'.
3. Ob vdihu ledveni del hrbtenice usločite močno nazaj, prsi odprite. Ob izdihu obrnite medenico naprej in navzgor, popek prilepite k vratom življenja na hrbtenici nasproti popka in močno pokrčite krožne mišice ter jih povlecite navzgor. Ponovite 36x.

POMEMBNO

Naj bo res križnica tista, ki giba. Oživite jo s pozornimi gibi, dih naj bo povezan z miganjem. Naj ga poganja. Začutite, kako se proizvaja toplota pod popkom in v spodnjem delu hrbtenice ter prodira navzgor po telesu. Migajte toliko časa, dokler se res ne prebudi.

Face Force Yoga 



Skrbnik za prsi ➤

KOZMIČNI PRIKLOP

Zveni vesoljsko, ampak je povsem praktično in neguje prizemljenost. Taoistični mojstri pravi-
jo bradavičkam kozmični radarji, s katerimi se
priklopimo na energije neba. Da bi se to lahko
zgodilo, morajo biti čvrste in »lepo stoječe«.
Bradavičke so povezane z vsemi žlezami z no-
tranjim izločanjem – te pa odsevajo vse, kar
smo in kako se počutimo. Sproščenost in akti-
vacija notranje alkimije sta glavni pogoj, da bo
majhno seme, ki smo ga negovale skozi zimo,
zraslo v zdravo in sijočo rastlino. Preden se po-
ženemo v akcijo, je dobro izpihniti še zadnje
morebitne strahove, ki nas omejujejo pri kora-
ku naprej: fuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu :)!

KAKO SE PRIKLOPITE NA KOZMOS?

1. Sedite v turški položaj s poravnano hrbtenico, zadihajte v področje maternice.
2. Konico jezika pritisnite na mehki del neba.
3. Segrejte dlani, jih položite na področje srca ter zaprite oči.
4. Prikličite čisto radost in jo pošljite vsem notranjim organom.
5. S palcem in kazalcem primite bradavički in jih nekajkrat zavrtite levo in desno.
6. Nato vdihnite in jih povlecite naprej za kakšna dva, tri centimetre – ne pretiravajte, biti mora prijetno, ne boleče.
7. Izdihnite in izpihnite zvok fuuuuuu, bradavičke naj ostanejo »raztegnjene«.
8. Popustite, ponovno vdihnite, jih povlecite naprej in ob izdihu izpihujte zdravilni zvok za ledvičke fuuuu.
9. Ponovite 36x, položite dlani na prsi in uživajte.



Potenje je naravno in predvsem zdravo. Tako namreč uravnavamo telesno temperaturo, izločamo nekoristne in zdravju škodljive snovi iz telesa in vzdržujemo čisto in voljno kožo.



Potiti se je zdravo!

Ko se potimo se naše dihanje pospeši, srce pa bije bolj aktivno. Izboljša se naša cirkulacija in pospeši metabolizem, vse z namenom ohranjanja normalne telesne temperature. Zaradi povečane cirkulacije se skozi odprte pore na koži izloča mnogo toksinov in nečistoč, kar je dober razlog za redno rekreacijo ali redno uporabo savne. Potenje ugodno vpliva tudi na našo kožo, saj se na ta način očistijo tudi zgornje plasti kože, ki s tem postaja tudi mehkejša in nežnejša. Potenje naj bi ugodno vplivalo tudi na imunski sistem, saj telo takrat proizvaja več belih krvnih celic, ki krepijo imunski sistem.

Sveži kljub potenju

Z redno in ustrezno osebno higieno potenje ni problem, hkrati pa tako poskrbimo tudi za odpravo neprijetnega vonja, ki ga povzroča potenje. V boju proti neprijetnemu vonju uporabimo deodorant, ki pomaga nevtralizirati neprijeten vonj, delujejo pomirjujoče in ima antiseptične lastnosti. Izberite naraven deodorant, ki neguje vašo kožo in ne vsebuje strupenih in zdravju škodljivih snovi. Le tak bo povrnil svežino vaši koži in odpravil neprijetni vonj.

S potenjem nad prekomerno telesno težo

S potenjem izgubimo tudi nekaj telesne teže, predvsem zaradi izločanja vode iz telesa. Pa vendar, je potenje ponavadi posledica aktivnosti, ki hkrati tudi porabljajo kalorije in topijo maščobe. Zdravo potenje naj postane tudi eden vaših ciljev na poti do idealne telesne teže, saj pomeni, da se vaše telo na ta način čisti toksinov in porablja odvečne kalorije.

Z aktivnostjo in potenjem nad stres

Potenje je lahko zelo sproščujoče za telo in dušo. Ko se potimo se naše mišice ogrejejo, kar pomaga sproščati stres in utrujenost ter napetost v mišicah. Da bi uživali v vseh prednostih zdravega potenja, moramo v svoj življenjski slog vključiti redno telesno aktivnost in večkrat obiskati savno.



100% NARAVNI DEODORANTI

- vsebujejo samo poznane sestavine
- BREZ parabenov, aluminija, ftalatov

Klikni in preveri >> www.specia.si



Kozarec mrzlega vonja izpije na mah. In čudovit je! Tako odrešujoče dober, da se našemu ljubemu Jean-Baptistu ovlažijo oči in takoj si mora natočiti še drug kozarec tega vonja: vonja iz leta 1752, ki ga je ujel spomladi, pred sončnim vzhodom na Pont Royalu z nosom, obrnjenim proti zahodu, od koder je prihajal lahen vetrič, v katerem se je mešalo nekoliko vonja po morju, po gozdu ter malce smolnatega vonja po čolnih, ki so ležali na bregu. Bil je vonj prve noči, v kateri se je brez Grimalovega dovoljenja potepal po Parizu, in ki se je iztekla. Bil je svež vonj bližajočega se dne, prvega jutra, ki ga je doživel na prostosti. Ta vonj mu je takrat obljubil svobodo. Obljubil mu je drugačno življenje. Grenouillu je vonj tistega jutra pomenil upanje. Skrbno ga je shranil. In vsak dan ga je pil.

Odlomek iz knjige *Parfum*

Patrica Süskinda

Hlapljivo kraljestvo vonjev

ARIANA VETROVEC

Vonji nas lahko odnesejo daleč in povzročijo veliko večjo intenzivnost občutkov, kot to zmore slika.

Voh dojemamo kot enega od najprimitivnejših čutov. Živali imajo močno razvit voh, za pokonci stoječe primata pa je jezik voha celo neugoden. Le kako bi bilo videti, če bi se kot kužki najprej ovohali. Že samo besedo vonj spremlja negativni prizvok. Ta in ta ima vonj; ali v prevodu – on smrdi. Če želimo besedi dati pozitiven prizvok, ji moramo dodati olepševalni pridevnik kot je: prijeten vonj, nežen vonj ... Ljudi ne opisujemo po vonju, celo prostora ali vzdušja ne pričramo z razlagami o vonjavah. Pa vendar smo sposobni razlikovati okoli 10.000 različnih vonjev.

Vonji nosijo občutke

Rachel Herz je raziskala psihološko plat naših nosov ali natančneje povezave vonjev in duševnosti. Prišla je do spoznanja, da ljudje, ki so zaradi nesreče ali bolezni izgubili voh, posledično izgubijo tudi intenzivnost čustev. Vprašala se je takole: ali vonj vpliva na naš spomin, na percepcijo čustev? Ali

vonj nosi močnejši spomin od vizualnega, slišnega? Izkazalo se je, da se v konkurenci s preostalimi receptorji spomin ne krepi, krepi pa se moč, intenzivnost čustev, ko jih podkrepimo z določenim vonjem. Na primer človek se ob pogledu na sliko ljubljene osebe, ki je pred kratkim umrla, odzove čustveno, v kombinaciji z vonjem, ki ga povezuje s to osebo, pa se intenzivnost močno poveča. Nekateri vonji v nas izzovejo negativna čustva, ne da bi vedeli zakaj. Tako je ženska vse življenje sovražila vonj vrtnic in šele po dolgih analizah prišla do pravega odgovora. Prvič jih je zavohala pri ne več kot dveh letih na pogrebu svoje mame. Zanimivo je tudi dejstvo, da nam vonj daje okus. Hrana, ki so jo zaužili z zatisnjenim nosom, je ljudem manj teknila od tiste, ki so jo zaužili z vsemi čutili. In če se vrnemo na čustva, ljudje, ki so ostali brez voha, postanejo depresivni, njihov pogled na svet pa se popolnoma spremeni. Lahko bi rekli, da ne morejo začutiti življenja v vseh odtenkih.

Moj vonj moj spomin

»... Sedaj cenim še en vonj, vonj, ki me spremlja podnevi in zvečer, v dežju in soncu, v smehu in solzah, to je vonj po ljubezni. Po moji ljubezni. Ta vonj je nekaj tako neprecenljivega, da ga ne morem opisati. Se mi pa na obrazu nariše en velik nasmešek.«

Bralka Tadeja Ritonja

»... Vedno, ko zadiši kruh, vidim mamine oči, ki srečno strmijo vame, saj so me nasitile in osrečile. Ta vonj je moj balzam za dušo: spomini na srečno otroštvo in mamino ljubezen – popeljejo me v preteklost, in to je naravnost čudovito!

Tudi moj kruh diši, ampak mamin je veliko bolj.»

Bralka Filomena Žižek

• lepota



1.



2.



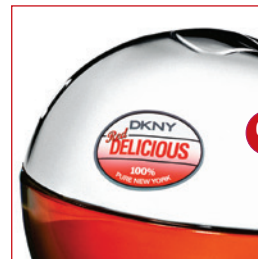
3.



4.



5.



6.

Eleganca v steklenički

Neviden, nepozaben, osnovni dodatek. Nadenemo si ga kot obleko, menjamo kot masko na obrazu. To, kar bomo izrazili z dišavo, ki jo bomo nosili, še zdaleč ni le brezpredmetna modna muha. Navsezadnje smo se z vonjem tudi rodili. Vonj nas identificira, privlači. Identiteta vonja skriva v sebi naš namen, naše želje, naše počutje, naš značaj, zato previdno pri izbiri, nosili ga boste in oddajali signale.

1. Amarige Mariage Givenchy

Nevesta? Bolj svobodna, drzna in čutna kot kdajkoli prej; bosa, v objemu francoskega vrta – ob slavu pa se predaja tudi čarobnemu trenutku, ki pripada zgolj njej. Njena drža: nekje med aristokratsko eleganco in razorožujočo preprostostjo.

2. Into the Blue Escada

Ona je drzna in samozavestna. Dobro ve, kaj ji je všeč in kaj ne. Je optimistična in stvari, ki ji jih prinaša življenje, sprejema z navdušenjem in iskrim nasmehom. Zna se razvajati – privošči si velike užitke in majhne radosti.

3. Rose Essentielle, Bvlgari pour Femme

Kot poklon lepoti vrtnice. Največji izraz razkošja, popoln večerni dodatek. Vesela, čutna, a vseeno skrivnostna.

4. Inspiration Lacoste

S svojo individualnostjo izstopa iz množice. Njena igriva narava in ljubezen do življenja sta nalezljivi – vsakomur, ki jo sreča, predstavlja navdih in uganko obeh. Je prava zapeljivka, ki se rada spogleduje z življenjem.

5. CK One Electric

Telo napolni z energijo in prebudi čute. Ona in on sveža, vznemirjajoča, naelektrjena.

6. Red Delicious Women DKNY

Omamna kot ljubezen. Slastna, sofisticirano zapeljiva. Strastna, zapeljiva. Sočno neustavljiva.

7. Remix Emporio Armani

Klasika, s pridihom disko 80'. Zopet mladi, mladi, moderni – nov kos garderobe zanj in zanj.

dermale®

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

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



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.

8. Amour Kenzo

Zgodba o potovanju in ljubezni. Prišla je z Balijsa. Diši po mešanici z ulic, mešanici cvetja, riža, kadila in bananovih listov. Diši po svobodni ljubezni.

9. Miracle Forever Lancôme

Čudovito počutje, ki se ohrani ves dan, vso noč, ki ga spremljata čista eleganca in prefinjenost.

10. The ONE Dolce Gabbana

Pooseblja predrzno ženstvenost. Izzi-valna, svobodnih nazorov in strastna. Vedno spektakularna in veličastna. Ču-dovit kameleon mehkega srca.

11. Soir de Lune Sisley

Promenada za zaljubljenca v nežni mesečini. Izvirna in edinstvena, skriv-nostna in subtilna. Čarobna, brezčasna – presežek same sebe.

12. Rumeur Lanvin

Vsi jo želijo in vsi si želijo, da ostane skrivnost. Nemogoče jo je prezreti, vsi bodo govorili o njej ... močna osebnost in neponovljiv podpis.

13. Chloe Love Story

Navdihnena z romanco v Parizu je ta dišava moderna oda zapeljevanju. Malo besed. Čudovit trenutek. Zapelji-va cvetna esenca s svežim pridihom.

14. Nina Nina Ricci

Kot princeska iz pravljice, pa vendar tako moderna. Njena svežina in ljubka milina nas razorožita. Spontanost in naravnost sta njena aduta.

15. Lanvin ME L'Absolu

Govori o divje privlačni ženski, ki je ve-dno ovita v tančico skrivnosti. Kjerkoli se pojavi, ukrade pozornost. Tudi s to čutno cvetno dišavo.

16. Aromatic Elixir Velvet Sheeer Clinique

Ima moč, ki pomirjajoče deluje na um in telo. Vedno v modi, mehka in žame-tna.

17. Thierry Mugler Alien Eau Extraordinaire

Delikatne cvetne note vzbujajo opti-mizem in prijetne občutke, da se s to dišavo prerodite v boginjo sonca in svetlobe.

18. Noa Perle Cacharel

Skrivnostna Venera, mistična, seksi – izrazito zapeljiva. Pravi biser.

» ...Spomin je sicer le še blede slika, vonj pa je tisto, kar te spominja, da takrat življenja nisi jemal tako, kot ga jemlješ danes... «

Bralka Tina Pirnat



Orhideja

NIVES CVIKL

foto: FRANCI VIRANT



Orhideja že stoletja velja za simbol ljubezni, bogastva in lepote, starim Grkom je predstavljala nedolžnost, Kitajcem pomeni prefinjenost.

- V srednjem veku so imeli orhidejo za afrodiziak in so jo uporabljali v ljubezenskih napitkih.
- Stari Kitajci so z orhidejami praznovali prihod pomladi, z njo so tudi izganjali škodljive vplive.

■ Grški izraz za moda je *orkhis* in prav zato, pa tudi zaradi svoje čašaste oblike je orhideja tudi simbol plodnosti. Grška mitologija pripoveduje zgodbo o Orhisu, sinu nimfe in satira, ki se je po svoji smrti spremenil v to čudovito rožo.

■ Kitajci so verjeli, da pomaga pri spočetju in da je amulet, ki ščiti pred neplodnostjo. Sanje o orhideji zbujajo erotično poželenje.

■ Dovršena lepota cvetov orhideje simbolizira duhovno popolnost in čistost.

■ V 18. stoletju je bila orhideja izredno redka in zelo dragocena rastlina. Privoščili so si jo lahko le redki botaniki in ljubitelji rož, saj je bilo zanjo treba odšteti več tisoč dolarjev.



- Stari Grki so verjeli, da lahko korenina orhideje vpliva na spol nerojenega otroka: če je bodoči oče pojedel veliko korenino, se je rodil sin, če je nosečnica pojedla malo korenino orhideje, je dobila hčer.
- Nekatere vrste orhidej naj bi imele zdravilne učinke, z orhidejami zdravijo predvsem vročino, artritis, kašelj, glavobol, rane in grižo. Turki izdelujejo iz orhidej sladoled, ki naj bi ščitil pred kolero, zdravil vranico in lajšal porodne bolečine.





Majevski koledar

MOJCA AŽMAN

foto: IGOR LAPAJNE

Vsak dan v majevskem koledarju je povezan z določenim pomenom in ima poseben vpliv na ljudi, rojene ta dan. Dan rojstva določa človekovo usodo, njegovo pot in včasih celo ime.

Trije sveti cikli

Maji so bili obsedeni s časom. Poznali in uporabljali so tri različna štetja časa, tri koledarje, ki se združijo v eno samo natančno in učinkovito celoto. Haab je bilo leto, sestavljeno iz 365 dni. Tzolkin ali štetje dni je trajalo 260 dni. Oba koledarja

sta se združila v 52-letni cikel, imenovan Xiuhmolpilli, koledarski krog ali sveženj let. Konec vsakega cikla so pričakovali z velikim strahom, kajti po prerokbi naj bi bil svet uničen prav ob koncu enega teh 52-letnih ciklov.

Pomen dvajsetih znamenj Tzolkina in značilnosti v njih rojenih:



Imix – Aligator, Vodna lilija

Pomeni izvir življenja. Rojeni v tem znamenju imajo izredno razvit občutek za potrebe drugih. So izjemno požrtvovalne in materinske osebnosti.

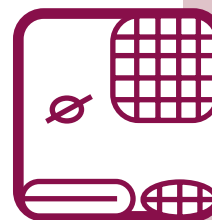
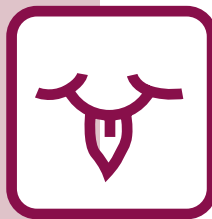


Akbal – Hiša, Noč

Njegova podoba ponazarja brezno, skrivnosti. Ljudje, rojeni v znamenju noči, so pogosto zatopljeni v notranje svetove. Njihove misli so globoke, drugi jim težko sledijo, zato so pogosto nerazumljeni.

Ik – Veter

Ustreza duhu, dihu, navdihu. Ljudje vetra so komunikativni, vedno iščejo novo znanje, nova obzorja. Izjemno so inteligentni, polni navdušenja in navdiha.

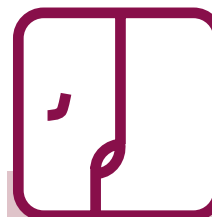


Chicchan – Kača

Chicchan pomeni življenjsko energijo in moč ozemljitve. Kače so dobri voditelji, imajo nezmotljive instinkte, močno voljo, karizmo, so spontani in drzni, polni zanosu. V čutnosti izredno uživajo.

Kan – Seme, Kuščar

Seme predstavlja neverjetno moč življenja, klitje, razvoj in rast. Za ljudi semena je značilna neomajna volja do življenja, polni so ustvarjalnega zanosu. Ljubijo izžive, poguma jim nikoli ne zmanjka.



Cimi – Smrt

Simbol smrti govori o prepustitvi ciklom bivanja, preobrazbi. Ljudje, rojeni v znamenju smrti, nikoli ne nosijo s seboj odvečne prtljage. Življenje je zanje radošno doživetje, ki ga nočejo bremeniti z odvečno navlako.

Manik – Roka, Jelen

Podoba sklenjenih rok simbolizira dopolnitev, obenem pa znotraj sebe odpira prehod. Rojeni v tem znamenju so izredni individualisti. Njihova samo navzven mirna osebnost jih žene v vedno nove premike in spremembe.



Muluc - Luna, Voda

Podoba Luninega odseva v vodi govori o zavedanju, razumevanju znamenj in simbolov. Ljudje Lune imajo pogosto paranormalne sposobnosti, med njimi je veliko jasnovidcev ali prerokov. So občutljive, precej čustvene narave.

Posvečeni almanah

Najbolj uporabljan koledar je bil Tzolkin, kombinacija 13 števil in 20 znamenj, ki so predstavljena z glavami in pomeni različnih božanstev. Tzolkinu nekateri raziskovalci pravijo tudi sveti cikel ali posvečeni almanah, kajti imel je pomembno vlogo v verskem življenju in astrologiji. Predstavljal je povezanost majevskih bogov z ljudmi, z njim so napovedovali prihodnost, določali dobre datume za bitke, primeren čas za poroke in še za mnoge druge dogodke. Dan rojstva je pogosto podelil ime novorojenčku, obenem pa je določal človekovo usodo in namen.



Chuen– Opica, Žaba

Glavni pomen opice je igrivost. Ljudje tega znamenja so večni šaljivci, ki za masko humorja skrivajo globoko in prodorno naravo. Njihova glavna značilnost je očarljivost, s katero so sposobni ljudi oviti okoli malega prsta.



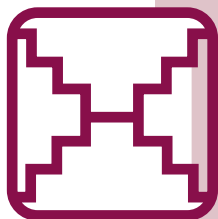
Caban– Zemlja, Potres

Osrediščenost in zbranost sta dobri lastnosti tega znamenja. Ljudje zemlje posedujejo notranjo trdnost prepričanj. V obdobjih negotovosti se izkažejo s praktičnim dojemanjem sveta, sposobni so mirno razmisliti in poiskati rešitev.



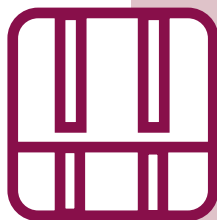
Eb - Lobanja, Zob

Eb je enakovreden pomenu roga izobilja, prinašalca materialne preskrbljenosti. Eb je znamenje ljudi močne volje, s sposobnostjo kljubovanja še tako hudim udarcem življenja. Nič jih ne more zlomiti.



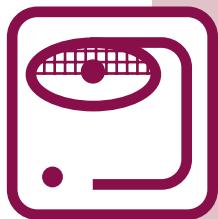
Etznab– Obredni nož

Etznab predstavlja duhovnega vojščaka neomažeževanega uma. Rojeni v znamenju noža morajo znati vzdrževati notranje ravnesje, saj so nagnjeni k popuščanju in prilagajanju drugim; ko to dosežejo, postanejo nepremagljivi.



Ben - Trs, Koruzno steblo

Ben simbolizira popotnika skozi tkanino prostora in časa. Rojeni v tem znamenju imajo izredno veliko zanimanj, hobijev in talentov. Vedno iščejo nove poti, nove izkušnje, so veliki raziskovalci in izumitelji.



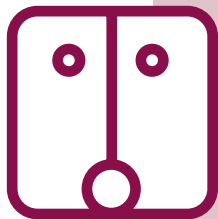
Cauac– Nevihta, Dež

Nevihta prinaša očiščenje in preobrazbo. Ljudje nevihte so neusmiljeni borci za resnico. Njihova mirna narava izbruhne ob srečanju z nepravilnostjo in podlostjo sveta. Takrat njihova silovitost ne pozna meja.



Ix – Jaguar

Jaguar je simbol šamana, ki poseduje modrost poznavanja človeških src. Ljudje Jaguarja so molčeči, vase zaprti in ne marajo izstopati. Imajo izreden dar za opazovanje, nič ne uide njihovu pozornemu pogledu.



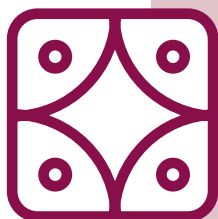
Ahau - Sonce, Cvetlica

Sončna cvetlica, sončnica, simbolizira bitje brez-pogojne ljubezni, enotnosti in celovitosti. Rojeni v znamenju sonca so zelo ljubeči in duhovno bogati ljudje, nagnjeni k sanjarjenju. Iz njih seva neizmerna dobrota.



Men – Orel

Položaj orla prinaša moč jasnega vpogleda, sanj in vizij. Orli so neodvisni, zanašajo se samo na svoje sposobnosti. So izredni vizionarji, vedno delujejo v dobro večje celote.



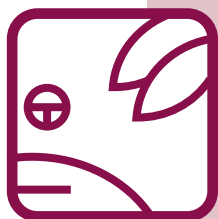
Lamat – Zvezda, Venera

Sveta zvezda Majev – Venera, simbolizira harmonijo. Nemir duše in iskriv razum odlikujeta ljudi zvezde. Veliko pripadnikov tega znamenja je precej ekscentričnih, saj znajo v svoji ljubezni do lepote včasih malo pretiravati.



Cib– Jastreb, Duša

Cib pomeni sposobnost zaupanja intuiciji. Glavna značilnost jastreba sta njihov prodorni um in cinični jezik. Niso pripravljeni sprejemati kompromisov, kakršna koli oblika avtoritete jim je nevzdržna.



Ok – Pes

Ok pomeni duhovno moč, vodnika in varuha skozi duhovne razsežnosti. So izredno družabni, pogosto s precej velikim krogom znancev, resnično blizu pa spustijo le redke izbranice. So dobri svetovalci in učitelji.

ZAKAJ JE TAKO DOBER?

Sezam že od nekdaj slovi kot hrana, ki upočasnjuje staranje, telesu pa zagotavlja dober spanec in ga ohranja vitalnega in zdravega. Ašvaganda je znana po tem, da izredno dobro vpliva na obnavljanje nadledvične žleze, ki je ključnega pomena za dobro počutje in ravnovesje hormonov, svetlinovo olje pa je eno izmed najbolj čudežnih olj, ki pomaga preprečevati in zdraviti vrsto zdravstvenih tegob, hkrati pa telo polni z zdravimi maščobami.

KAKO PRIPRAVIMO SMOOTHIE ZA URAVNAVANJE HORMONOV

(za 2 osebi):

- 4 velike žlice belega sezama
- 1 velika žlica črnega sezama
- Korenje ekološke pridelave (2-3)
 - 6 velikih datljev
- 1 čajna žlička ašvagande
- 3 rdeče pomaranče
- 1 čajna žlička svetlinovega olja
- 1 velika pest regrata

Le kaj je boljšega kot dober smoothie za dobro jutro? Tak, ki poživí, zbistri, napolni in pomaga telesu, da vzpostavi ravnovesje. Ne samo, da je to najboljši možni začetek dneva, hkrati nam ob pravih sestavinah pomaga prebuditi in uravnovesiti tudi naše hormone.

NAZAJ V RAVNOVESJE

Nabe — najbolj zabavna なべ enolončnica

URŠKA RAJIĆ

FOTO: PETER HRIBAR

Lahko jo poimenujemo japonski fondi, a to ni; lahko ji rečemo enolončnica, kar v prevodu *nabe* je. Najboljši opis je eksplozija okusov ali preprosto, v japonski tradiciji, simbol prijateljstva.

Japonska je otok, ki poleg vsem nam znanega sušija ta je za mnoge psihološka ovira zaradi surovih rib, ponuja še drugo zanimivo hrano. To je vsakodnevna, a nam manj znana hrana, Japonski pa je zagotovila, da njeni prebivalci dosejajo najvišjo starost na tem svetu. Skrivnost starostnih srečnih nasmevov brez sladkorne bolezni in še mnogih drugih, nam nadležnih bolezni, ki jih Japonska vse do začetka prejšnjega stoletja ni poznala, je v zmernosti in pestrosti hrane, ki jo uživajo. Tradicionalna vsakodnevna hrana ni pakirana na enem krožniku ali kvečjemu dveh, kot je v navadi pri nas, temveč se miza tudi ob delavniku šibi od malih posodic, ki so napolnjene z majhnimi porcijami in so predvsem bogate z vitamini, minerali antioksidanti ter drugimi zdravimi sestavinami. Najosnovnejša živila, ki jih srečamo,

so alge, suhe ribe, tofu, zelenjava v majhnih količinah, a zato vsaj tri ali več vrst različne zelenjave, gobe, razni oreščki. Razlika v miselnosti se pojavi, ko vse to začnemo kupovati mi, in se namesto za en korenček, tipično slovensko, odločimo za štiri. Namesto pest špinače je kupimo četrte kile in tako naprej. A čar zdrave japonske hrane je v majhnosti, zmernosti količine, v nasprotju z nešteto okusi, ki jih sestavine ponujajo. Tradicionalno se *nabe* začne jesti, ko zunaj pritisne mraz in prijatelje povabimo domov pod toplo odejo, ki jo prikriva tradicionalna japonska miza. Povabiti nekoga na *nabe* pomeni, da se bo jedlo vsaj tri ure in da se bo prav tako veliko pogovarjalo, a najpomembnejše je, da se bo naužilo okusnih, zdravih in svežih sestavin. Seveda po tej večerji ne boste tipično napihnjeni, kar pa je čar pogostitve z *nabejem*.

V posodo naložimo:

4 šitake, gobe

**en korenček,
narezan na
trakove**

sveže sojine kalčke

nekaj filejov trske

tofu

8 školjk vongol

udon

Pika na i naše enolončnice je kuhanje udona. Udon so debeli jajčni rezanci, skuhan v tekočini, ki je ostala v posodi *nabe*. Ti so najslajši, saj so polni vseh okusov, ki so se mešali v tej enolončnici. Obenem so ti rezanci po japonskem izročilu, če jih jemo pravilno, in sicer jih moramo srkati, tako da naš sosed sliši zvok, in jih ne zgrizemo, očiščevalno sredstvo za želodec.

špinača z orehi

stročji fižol z orehi

omaka miso

sezamova omaka

Sunomono

sojina pekoča omaka

tofu z alfa kalčki
in avokadom

Sezamova omaka

Pet žlic sojine omake zmešamo z 2 žlicama mirina (japonskega vina za kuhanje), dodamo 2 lički sladkorja in dve žlički sezamovega olja. V posodi zlato rumeno prepražimo 4 žlice sezama, ki ga potem stremo v možnarju (lahko pa tudi uporabimo palični mešalnik) s strokom česna.

Sojina pekoča omaka

Zmešajte sojino omako z malo narezanimi in popraženimi pekočimi čiliji ter žlico sezamovega olja. Lahko pripravite večjo količino omake in jo shranite v hladilniku.

Omaka miso

Miso je pasta, pripravljena iz soje, v različnih tonih rjave barve, ki pa je odvisna od sojinih zrn in lončene posode, v kateri so jo pripravili. V posodi zmešamo 2 decilitra sojine omake s 3 žlicami paste miso, 2 žlicama sladkorja, polovico na drobno narezane čebule in enim zmečkanim jabolkom. Dodamo žličko sezamovega olja, stisnjen česen, vse skupaj zavremo ter ohlajeno postrežemo.



solate, omake

Sunomono – redkev s kumaro

Potrebujemo majhno belo redkev daikon in kumaro. Redkev olupimo in narežemo na kolobarje ter te še na polovico. Enako storimo s kumaro. Zelenjavo dobro osolimo in jo pustimo 20 minut stati. Iztisnemo vodo. V posodi zavremo 5 žličk riževega kisa z dvema žličkama sladkorja, ko se to ohladi, prelijemo redkve in kumare. Solato lahko dalj časa hranimo v hladilniku.

Špinača in stročji fižol z orehi

Poparimo 200 gramov mlade špinače in fižola ter iztisnemo vodo, narežemo jih na 2 centimetra in ohladimo. Na grobo zmeljemo pest orehov, ki jih zmešamo z dvema žlicama sojine omake in s tem prelijemo špinačo.

Tofu z alfa kalčki in avokadom

Potrebujemo mehki japonski tofu, ki ga dobro posušimo v krpi. Tofu se reže na dlani roke, in sicer najprej podolgem in potem trikrat po krajši strani. Tofu položimo na krožnik in nanj naložimo alfa kalčke. Polovico avokada očistimo in ga narežemo. Vse skupaj zalijemo z omako, ki smo jo pripravili s tremi žličkami sojine omake, eno žličko sezamovega olja in malo wasabija.



ASHWAGANDA

(*Withania somnifera*) ➤

[Opis] Ashwagandha pravzaprav sodi v isto družino rastlin kot paradižnik. Je odporna rastlina in zraste približno meter in pol visoko. Podobno kot paradižnik ashwagandha cveti z rumenimi cvetovi in obrodi rdeče sadeže, ki pa so v primeru ashwagandhe manjši in drugačne oblike kot pri paradižniku. Korenina ashwagandhe je eno najpomembnejših zdravilnih zelišč v ajurvedi in prav tako nosi ime indijski ginseng, saj v ajurvedi ashwagandho uporabljajo na podoben način kot ginseng v tradicionalni kitajski medicini.

[Uporaba] Najbolj priporočljivo je, da ashwagando toplo-tno obdelamo in jo pripravimo npr. v čaju. Zaradi njene adaptogene narave jo lahko jemljemo zjutraj, ko nas bo napolnila z energijo, ali zvečer, ko nas bo zazibala v miren spanec. Enkratni odmerek je ena čajna žlička.



[Delovanje] Ashwagandha je eno izmed najbolj neprecenljivih superživil. Je pravzaprav zdravilo za VSE. Je adaptogen, kar pomeni, da lahko izboljša nivo naše telesne energije, poveča odpornost na prehlade in okužbe ter poveča spolne zmogljivosti in plodnost. Tradicionalna indijska medicina uporablja ashwagando za zdravljenje simptomov, kot so: kronična utrujenost, virusne in bakterijske infekcije, šibke kosti, impotenca, spodbuja regeneracijo tkiv in žlez ter zavira procese staranja, izgubo zob, zaprtje, paralizo, nevrološke bolezni, Parkinsonovo bolezen, živčno izčrpanost, tesnobo, artritis, izgubo spomina, nespečnost. Pomaga pri anksioznosti in ščiti možganske celice pred škodljivimi vplivi sodobnega načina življenja. Predvsem pa obnavlja ščitnico in obščitnične žleze. Je preprosto nepogrešljiva pri ohranjanju optimalnega hormonskega ravnovesja. Številne znanstvene raziskave v zadnjih letih so pokazale njen izreden vpliv na obnovo nadledvične žleze, ki je pri večini ljudi zaradi preobilice stresa močno preobremenjena in vodi v sindrom izgorelosti ter druge hude bolezni. Čez dan pomaga telesu ohranяти in tvoriti vitalno energijo, ker okrepi njegovo kljubovanje stresu, ponoči pa zagotavlja globok in miren spanec ter s tem omogoča tvorbo hormonov, pomembnih za optimalno zdravje in dobro počutje.

[Zgodovina] Ashwagandha je eno izmed najbolj cenjenih zdravil v ajurvedski medicini. Poznano jo še pod imeni 'Zimska češnja' in 'Indijski ingver'. Uporaba ashwagandhe kot narkotika naj bi bila razširjena že v Mezopotamiji, zelo dobro pa je bila poznana tudi v Egiptu. Tam so bili najdeni ostanki rožnih vencev, ki so vsebovali ashwagandho. Arabci so korenino uporabljali kot uspavalno, tonik za izboljšanje zdravja in afrodiziak. V Pakistanu pa so njene liste kadili za omamo. Avtor biografije Aleksandra Velikega Robin Lane Fox trdi, da so jo poznali tudi antični Grki, sam Aleksander Veliki naj bi jo redno pil zmešano z vinom.

HUJŠAJTE ZDRAVO IN USPEŠNO!

NOVO
pri nas!



Prehransko dopolnilo Futuristic Superfoods WEIGHT LOSS, vrhunska mešanica superživil za zdravo in vitko postavo ter dobro prebavo.

Vaša pot do idealne telesne teže še nikoli ni bila lažja.



ŽE V NAŠI SPLETNI TRGOVINI



Ritmi življenja voda

TAJA ALBOLENA LILA

Svetovalka za celostno oblikovanje prostora

Stari modreci v taoizmu so opisovali pet elementov skozi svoje opazovanje naravnega sveta. Gre za elemente, ki niso statični, temveč so v nenehnem premikanju. Vsak element je povezan z naslednjim in tvori popoln cikel, cikel življenja.

Pet elementov soustvarja naše telo, naše okolje in dom, v katerem živimo. V fengshuju predstavlja vsak izmed teh petih elementov arhetipsko energijo, vedenje, kako se energija ciklično premika v naravnem svetu. Od rojstva in smrti galaksij pa do življenjske dobe kresničke prepoznavamo ritme življenja.

Voda ... potencial

Pa začnimo z vodo. Na začetku cikla imamo najprej vodo, energijo

prilagajanja in pretočnosti. Hkrati pa v sebi nosi lastnosti izjemne moči in vztrajnosti. Tako lahko razje živo skalo na obali z vztrajnim pljuskanjem valov obnjo. V sebi nosi potencial za življenje, kot maternica, v kateri smo negovani in zaščiteni do rojstva.

V osebnem življenju je voda povezana z obdobjem umirjanja, premišljevanja, ko gremo vase, da raziščemo sebe in svojo pot v življenju. Voda v nas samih nam da moč volje in moč, da vztrajamo.





Voda nas uči, kako biti v toku, kako začutiti ritme, ki tečejo skozi nas in naše življenje. Pa tudi nezavedne sanje in zaupanje sebi. Uči nas, da sledimo svojemu srcu in delamo tisto, kar radi delamo.

Voda kot element

Vodna energija je ena najmočnejših energij za čiščenje, pa naj bo to čiščenje telesa, duha ali doma. V sebi nosi lastnost očiščenja. Uporabljali so jo v svetih obredih in je v svoji osnovi povezana s skrivnostnostjo. V večini legend se pojavlja prepričanje, da je voda tista, ki podarja življenje, mladostnost, modrost in nesmrtnost. V Egiptu je bila vir, iz katerega so prišli bogovi. Hindujci verjamejo, da so vode začetek in konec vseh stvari na Zemlji. Mezopotamcem je voda pomenila vir neusahljive modrosti. Mnoge kulture so verjele, da zvoki in gibanje vode ponazarjajo dušo živečega duha.

Vsi vemo, kako pomembno je, da dovolj pijemo, saj je voda velik del nas samih. Voda ima spomin, kar je dokazal japonski znanstvenik dr. Emoto, ter zelo lahko nase prevzame čustva in misli iz okolice. In ker smo ljudje ena velika steklenica vode, je zelo pomembno, kaj mislite in kaj čutite. Razmišljajte po-

zitivno in programirajte svojo vodo s pozitivnimi mislimi. Svojo steklenico z vodo vedno blagoslovite in se vodi zahvalite za njeno negovanje in blagodejni učinek na vaše telo.

Obdobje, povezano z vodo, je zima. Kajti zima je čas, ko se vsa aktivnost preseli pod površje zemlje. Na zunaj je videti, kot da se nič ne dogaja, vendar v globinah potencial čaka na svoj razcvet.

Obdobje dneva, ki je povezano z vodo, je od polnoči pa do zgodnjih jutranjih ur, ko je vse tiho in mirno in čaka na luč dneva.

Če nam manjka vode ...

Vodo lahko zelo preprosto vnesemo v svoj prostor v obliki slik in fotografij, še bolje pa je, če si omislimo tekočo vodo v obliki sobne fontane. Vodo lahko energetiziramo tako, da jo postavimo na sonce ali luno, vanjo lahko položimo

kristale in jo tako napolnimo s pozitivnimi vibracijami. Prav zaradi tega je fontana tako zelo blagodejna za prostore, v katerih bivamo. Tudi akvariji lahko na podoben način vnesejo energijo vode v dom

in s tem v našo okolico.

Preprostejši način vnosa vode v prostor je s pomočjo razpršilcev, v katere lahko nakapamo nekaj kapljic eteričnega olja. Vsi poznamo blagodejni učinek prijetnih vonjav in kako nam lahko spremeni razpoloženje. Ko ste slabe volje, si omislite vonje citrusov, predvsem limone, in na slabo voljo boste zelo hitro pozabili.

Lahko pa si pomagata s poslušanjem glasbe, v katerih so posneti zvoki vode, morja, dežnih kapljic ali slapov. Tudi CD z zvoki kitov in delfinov nam obudijo spomin na vodo. Sprehod v naravi ob potoku, ob slapu ali morju nas bo napolnil z negativnimi ioni, kar velja tudi za prhanje. Če pa si želite res globoke sprostitve, si pripravite vročo kopel z morsko soljo in si privoščite polurno namakanje.

Barva vode

Modra barva je običajno povezana z elementom vode in ima pomirjujoč, tekoč učinek. Modra ima sposobnost, da nas pelje v notranjost in je zato introspektivna barva. Uporabljamo jo v sobah za zdravljenje in meditacijo. Pomaga pri notranjih vpogledih, vizijah in premiku v neznano. Na podzavestni ravni modra barva učinkuje na uravnotežanje, zato jo nosite, ko ste nervozni, hiperaktivni ali razburjeni. Preveč modre pa lahko učinkuje depresivno in pripomore k stagniranju energije, še posebej, kadar jo uporabimo na velikih površinah v domu.

**PRIJAVITE SE ZDAJ,
MESTA SO OMEJENA!**

VIKEND ŠOLA SUPERŽIVIL:

31.1. in 1.2. 2015 v Ljubljani

11.4. in 12.4.2015 v Ljubljani

VIKEND ZAČETNI TEČAJ

JOGE OBRAZA:

14.2. in 15.2.2015 v Ljubljani

16.5. in 17.5.2015 v Ljubljani



**NOVO
pri nas**

Vikend tečaji superživil in joge obraza

**STE V VEČNI STISKI S ČASOM,
PA BI VENDAR ŽELELI NA NAŠE TEČAJE?**

Zdaj je to mogoče, saj smo pripravili vikend tečaj šole superživil in vikend začetni tečaj joge obraza, kjer boste v le dveh dneh osvojili neprecenljivo znanje in s tem poskrbeli za dvig kvalitete vašega življenja.