

SAVINA ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA
ŠTEVILKA 3 | MAJ – JUNIJ

INTERVJU:
ERIKA BRAJNIK

*Sporočila telesa
skozi pogled
naturopatinje*

DIETA POPOLNA 10
ZELENJAVA
PO DIVJE

FACE FORCE
ODPRIMO SE
SREČI

POPOLNI DAN
1300 želja
poletelo
v nebo

EMOTIONAL FITNESS

**NATRENIRAJTE SVOJE
ŽELJE – OSVOJITE CILJ**

*Prvi korak je pot
k spremembi*



*Dovolite si
ugledati svojo
svetlo, neodvisno,
pot v prihodnost.*



*Društvo izvaja programe psihoso-
cialne obravnave posameznikov in
družin z različnimi oblikami zasvo-
jenosti. Program temelji na vztraja-
nju v abstinenci, rehabilitaciji in
ponovni vključitvi v socialno okolje.
Pomoč nudimo posameznikom in
družinam, ki so se znašle v stiski
zaradi različnih oblik zasvojenosti.*

Žarek upanja
www.zarekupanja.net

IZVAJANJE PROJEKTOV OMOGOČAJO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Kaj bo zraslo?

Kar smo posadili!



Čas cvetenja, buhtenja in razcveta. V zraku je vse nasičeno s tem v kar smo vlagali. Vonji, okusi, občutki, energije, vse se meša in tvori celoto. Smo na pragu poletja. Narava to razume in se za vsak korak posebej pripravlja z vso pazljivostjo. Tudi v času, ko jo presenetijo viharji se bori, da se obdrži. In nič zato, če se biljke upogibajo, če se drevje kdaj polomi, če je vode preveč ali premalo, vse gre naprej v svojem ritmu in nikoli ne stoji. Narava se ne zatakne. Karkoli se dogaja, nič je ne ustavi. Spremeni smer, malce kasni, včasih prehit, je radodarnjša ali bolj skopa, vsaka stvar jo dodatno okrepi ali pa se rodi nekaj novega, drugačnega. Nekaj zaživi, spet drugje kaj odmre. Klub vsem stalnicam je prilagodljiva in vpogljiva, sprejme spremembe in vedno naredi največ od vsega kar dobi. Tudi mi smo del te narave in ne glede na naše turbulence, drame, zastoje nas narava pelje naprej, življenje se nadaljuje. Koliko vložimo v potek našega življenja sami, toliko dobimo nazaj. Odgovorite si po pravici. Koliko ste v tem letu vložili v odnos do sebe? To ne pomeni, koliko duhovnih knjig ste prebrali, ali spremljate kakšnega "guruja", ki vam bo preoblikoval življenje. Ne, to je tisto, kar ste vi globoko v sebi naredili čisto zase in vas pri tem ne zanima ne kdo, ne kaj vas je pripeljalo do tega. Koliko in kaj ste naredili za odnos s svojim partnerjem? Pri tem naj vas ne zanima koliko je on naredil za vas. To ni tema današnjega dne. Koliko kva-

litetnega časa ste preživeli s starši ali otroki, mislim kvalitetnega, ne obveznih praznikov in rojstnodnevnih srečanj, s katerih ste ušli takoj, ko je bilo to mogoče. Kaj ste naredili sami za svoje zdravje? V to rubriko vsekakor ne sodi, koliko je naredil vaš zdravnik za vas, temveč kako ste sami poslušali in slišali svoje telo in mu pomagali do boljšega počutja. Ste stari 50 in več? Krepko več? Kaj ste naredili za zlato jesen? Zato, da boste pobirali sadje življenja, ne da bodo gnili obležali na tleh, ker sami nimate moči, da bi jih užili. Če ste se izgubili v teh čudnih vprašanjih boste gotovo znali odgovoriti, koliko ste delali na tem, da se izboljša vaš položaj v službi? Koliko časa porabite za delo in kariero? Koliko časa ste posvetili telefonu, televiziji? Koliko skrbi vložite v jutri in pojutrišnjem? Preveč! Mogoče vas - nas jutri sploh več ne bo, danes pa smo izgubili za vedno. Vredno je le to, kar lahko doživimo in občutimo sami. Kar okusimo na sebi, kar je samo naše, kar delimo naprej. Ne živimo življenj drugih, ne glejmo na sosedov vrt, naredimo si svojega, ga negujmo in ljubimo. Zato ne čakaj na maj, naj bo vsak dan, dan ljubezni in ne spomenik spominov.

P.S. Saj vem, tole je super slišati in pridigati drugim. Sama sem leto začela absolutno supr. Spravila sem se nazaj v jahaško kondicijo in prejahala puščavo. Čisto zase, čisto sama, z veliko miru in spokojnosti. Lepa beseda, ne? Pa tako redko jo doživimo. Vstajala

sem ob sončnem vzhodu, hodila spat, ko se je spustila noč. Žal pa se je to zelo hitro in klavarno končalo, kot konča večina novoletnih zaobljub. Ste vedeli, da jih uspe samo bora 2%, vsi ostali omagamo v prvih treh mesecih. Moj krasen začetek je podrla ena težka viroza iz katere se ob vseh pomagalih nisem izkopal tedne. Z njo je odšla kondicija, po njej je organizem hlepel po ogljikovih hidratih in vse je drastično drselo navzdol. Razen kilogramov seveda. Vse dneve in pol noči sem posvetila neodložljivemu delu, v odnose s komerkoli nisem vložila niti majčkeno malo. Zanimarila sem fizični del telesa, malo kasneje pa zabredla še v žalost, s katero se prej sploh nisem uspela spopasti, saj mi je kužek, ki sem ga izgubila zelo malo manjkal. Tudi sprehodi z njim. Televizije na srečo nimam, je bil pa moj rezultat kljub temu zelo klavern. Do pred parih dni. Kot rečeno, ne čakaj na maj in na dedka mraza. Treba se je preprosto usesti v temen kot in se resno pogovoriti s sabo. Takoj, nič čakati! Pomaga, če si lepo po vrsti zapišemo, postavimo cilje in načrtamo želje. In potem to treniramo. Vsak dan, kot si umivamo zobe. In a veste kaj, celo jaz sem se premaknila iz mrtve točke in delam mini korakce naprej. Pozna se. Vsak korak. Tudi, če se na poti zgubite, boste pač z malo več ovinkov prišli do svoje želje, do svojega cilja. Saj veste, zabavna je pot, kaj bomo s ciljem. Užijte in naužijte se razcveta vsakega mini popka v sebi ...



6 Savinin svet

V pomladnih mesecih letim na krilih

8 Branje obraza

Marilyn Monroe in Winston Churchill:
Kako se hormoni zarišejo na obrazu

12 Pogled vase

Zakaj je vsaka stvar za nekaj dobra?

16 Turbulenca čustev

Smo lahko srečni kar tako?

22 Intervju

Erika Brainik

*Naše telo nam govori,
le prisluhniti mu
moramo*

29 Knjiga rasti

Suzanne Somers: Prodor medicine
čez meje mogočega

31 Oh, ti odnosi

Vezi, ki omejujejo

34 Moji rituali

Simboli, univerzalni jezik človeštva

40 Prodor

Pozabimo negotovost,
poskrbimo zase!

44 Emotional Fitness

Pomladno prebujanje želja in
sprehod do zadovoljstva in uspeha

50 Face Force kompilacija

*Opravimo z
negativnimi čustvi,
odprimo se sreči,
radosti in sproščenosti*



58 Lepota

Sreča –
prebujanje
lepote



62 Lepotne novičke

65 Lepotna delavnica

Super sladica je lahko popolna
maska za obraz

68 Simbol Narcisa

70 Preročišče

Kristalno preročišče

73 Zeleno, ki te ljubim zeleno

Zdrav napitek ali popoln obrok

74 Popolna 10

Zelenjava po divje

78 Superživilo Shilajit

80 S.U.P.R. zgodba Iris Vencelj

84 Popolni dan

Slavimo Popolnost,
ujemimo dan!

maj – junij

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.



Savina Atai – linija superživil

1000x nad vsemi drznimi sanjami – naša futuristična linija superživil je končno dočkala svoj polet v svet. Prva postaja London! Na evropskem sejmu Natural & Organic Products smo doživeli fenomenalen odziv iz celega sveta. Z novimi mešanicami za popolno zdravje in čudovitim designom gre dragoceno znanje končno zares v svet! Hvaležna in vesela, da verjamemo v svoje sanje! ➤



Shilajit

Čudežni shilajit je brez dvojna alkimistična substanca z življenjsko močjo brez primere. Hitri delovni tempo ni ravno naklonjen mojemu imunskemu sistemu in zaloge energije kar sproti kopnijo, zato je ta čudežna stvarca moj redni spremljevalec. Okrepi moj imunski sistem in mi pomaga ohranjati zavidljiv nivo energije. ➤



V pomladnih mesecih letim na krilih

Spanje je še vedno eden mojih največjih življenjskih izzivov in vedno znova se moram opominjati, da je čas za to, da odplavam v sanjski svet in se za nekaj dragocenih uric noči preprosto izklopim. Zdaj imam končno najboljše orodje, saj me vaje iz DVD-ja Telesni stražar za stres in spanje vedno znova navdušujejo in spomnijo na to, kako dragoceno je pravilno spanje. ▶

DVD Telesni stražar za stres in spanje



6 čutov Krete — prvomajski retreat

Juhuuu, s popolno skupnico smo zopet uživali na našem vsakoletnem retreatu na Kreti. Morski valovi so kot vedno božajoče vabili, naše najboljše vadbišče za jogo pa omamljalo s svojim pogledom na ocean in prelepe sončne zahode. Da nam ne bi bilo dolgčas sva poskrbela z dr. Arturo Pealom z jutranjimi in večernimi vadbami, Giorgosova mama pa je pridno kuhala in pripravljala, da so bile naše brbončice vseskozi na razvajanju, trebuščki pa so veselo predli. Mmmmm.

Marilyn Monroe in Winston Churchill

Kako se hormoni zarišejo na obrazu

Marilyn Monroe

Karizmatična in spogledljiva igralka je blestela v svetu slavnih. Priljubljena je bila predvsem zaradi svoje igrive narave in iskric v očeh. Pa vendar se je tudi njen obraz sčasoma spremenil, kar je nakazovalo tudi določene spremembe hormonskega stanja organizma. Poglejmo, kaj je sporočal njen obraz.



Obrazne poteze, ki nakazujejo dobro hormonsko funkcijo:

Visoko čelo in poudarjen nos, ki ju dopolnjuje iskriv pogled, nakazujejo, da gre za bistro žensko, ki v sebi nosi moč in karizmo. Te obrazne poteze kažejo na visoke vrednosti ravnega hormona, nakazujejo pa tudi uravnovešeno vrednost estrogena v telesu.

Človeški rastni hormon je najpomembnejši hormon, ki zavira staranje. Nekatere mu pravijo kar vrelec mladosti. Ima sposobnost zaviranja inzulina, ki vpliva na shranjevanje maščobe v telesu, hkrati pa daje človeku dovolj energije, njihov

pogled na življenje pa je bolj optimističen. Visoka vrednost ravnega hormona, ki se zrcali z obraza Marilyn Monroe, tako dokazuje njeno igrivo in veselo naravo ter mladosten izgled.

Ključni pojem, povezan z estrogenom, je ženstvenost, saj je hormon odgovoren za zapeljive ženske obline. Postava Marilyn Monroe, lesk v očeh in njeni gosti lasje so sporočali, da je vrednost estrogena v njenem telesu uravnovešena.

Visoko čelo: nakazuje visoke vrednosti ravnega hormona.

Svetleče oči: kažejo na to, da ima oseba dobro vrednost estrogena v telesu, lesk v očeh pa je tudi odraz visoke vrednosti oksitocina, hormona sreče.

Poudarjen nos: kaže na visoko vrednost ravnega hormona.

Gosti lasje: kažejo na dobro delujočo ščitnico, uravnovešene vrednosti estrogena in ravnega hormona.

Poudarjena brada: nakazuje visoko vrednost ravnega hormona.

Močna ramena: kažejo na dobre vrednosti ravnega hormona.



Obrazne poteze, ki nakazujejo hormonski primanjkljaj:

Ker je obraz diagnostični aparat, ki nikoli ne laže, lahko skozi čas na njem opazimo tudi spremembo hormonskega stanja. Pri slavnih igralki je obraz pokazal nihanje hormonov v drugo smer, ki se je odražala tudi v njenem življenju. Znižana stopnja kortizola, hormona, ki igra ključno vlogo pri odzivanju telesa na stres, jo je pahnila v depresijo, v prid temu pa govorijo tudi slabše delovanje ščitnice, kar je pogosto povezano z depresivnim razpoloženjem in kronično utrujenostjo, obraz pa je izgubil tudi svoj sijaj in tonus. Lesk v očeh in voljo

do življenja so zamenjale otečene veke in občasni temni podočnjaki.

Možnost vdrtih oči: nakazujejo na primanjkljaj aldosterona.

Možnost temnih podočnjakov: kažejo na znižane vrednosti kortizola.

Možnost otečenih vek: lahko nakazujejo slabše delovanje ščitnice.

Manj čvrsta obrazna struktura: lahko nakazuje na primanjkljaj ravnega hormona ali testosterona.

Globoka guba: kaže na primanjkljaj ravnega hormona.

Winston Churchill

Odločen voditelj se je zapisal v zgodovino kot eden najpomembnejših britanskih državnikov 20. stoletja, če ne kar najpomembnejši. Odgovorne naloge in vodenje države tudi v vojnih časih so vplivale tudi na spremembe njegovega obraza, na katerem se je zrcalilo tudi hormonsko stanje.



Obrazne poteze, ki nakazujejo dobro hormonsko funkcijo:

Velik, okrogel obraz z visokim čelom, močno izraženim nosom in poudarjeno veliko brado nakazuje, da gre za močno, dominantno osebnost z veliko energije in odločnosti. Močan in mišičast obraz nakazuje tudi na visoko vrednost ravnega hormona, kortizola in testosterona.

Obrazne poteze so ponazarjale njegovo odločno naravo in moč, s katero se je zmozel spopadati z vodstvenimi izzivi. Njegov obraz je zrcalil predvsem izrazito vrednost ravnega hormona, enega najpomembnejših hormonov za vzdrževanje nivoja energije in optimizma ter življenjskega zagona. Da bi osebnostne poteze še podkrepili, sta pomagali tudi višji vrednosti kortizola, hormona, ki uravnava reakcije na stres, kar je Churchillu omogočilo soočanje z vojnimi situacijami in mirno glavo, ter visoka vrednost testosterona, ki ga poznamo tudi kot hormon moškosti.

Visoko čelo: nakazuje visoke vrednosti ravnega hormona.

Poudarjen nos: prav tako kaže na visoke vrednosti ravnega hormona v telesu.

Velika brada: je še en dokaz, da je bil v njegovem telesu močno izražen rasti hormon.

Velike dlani: tudi velike dlani nakazujejo moč ravnega hormona.



Obrazne poteze, ki nakazujejo hormonski primanjkljaj:

Življenjske preizkušnje so terjale svoj davek in utrudile telo, kar se je poznalo tudi na obrazu. Hormoni, ki so mu omogočali uspešno in odločno vodenje, so se iztrošili in pustili posledice tako na njegovem počutju kot tudi na stanju organizma in obraza. Vrednosti ravnega hormona so se precej znižale, kar mu je odvzelo moč in energijo, znano pa je tudi dejstvo, da je bolehal za depresijo, kar je hkrati tudi ena izmed posledic znižane vrednosti tega pomembnega hormona. Tudi videz mogočnega vodje je ob izgubi testosterona, hormona moškosti in odločne energije, upadel in pokazale so se poteze staranja.

Plešavost: nakazuje na primanjkljaj testosterona v telesu.

Bled obraz: kaže na slabše delovanje ščitnice in zmanjšano vrednost testosterona.

Redki lasje: nakazuje na izgubo ravnega hormona in testosterona.

Povešene veke: primanjkljaj ravnega hormona.

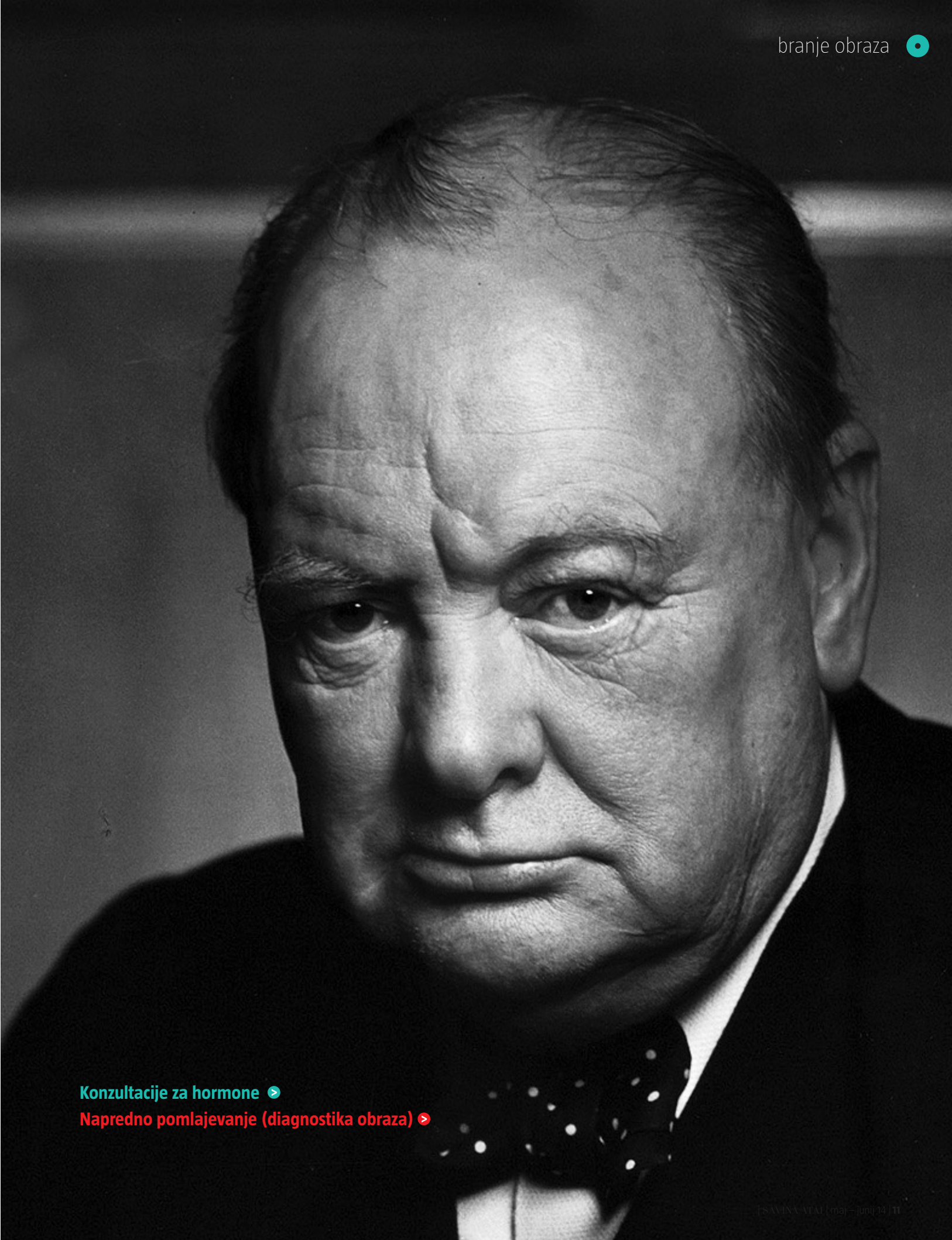
Suhe oči: lahko nakazujejo na primanjkljaj testosterona ali hormona DHEA.

Otečena zgornja in spodnja veka: kažejo na slabše delovanje ščitnice.

Izguba obraznega tonusa: znižane vrednosti testosterona in ravnega hormona.

Povešena lica: kažejo na primanjkljaj ravnega hormona.

Ohlapne vrečke pod brado: tudi te nakazujejo, da se je vrednost ravnega hormona precej znižala.



Konzultacije za hormone ➤

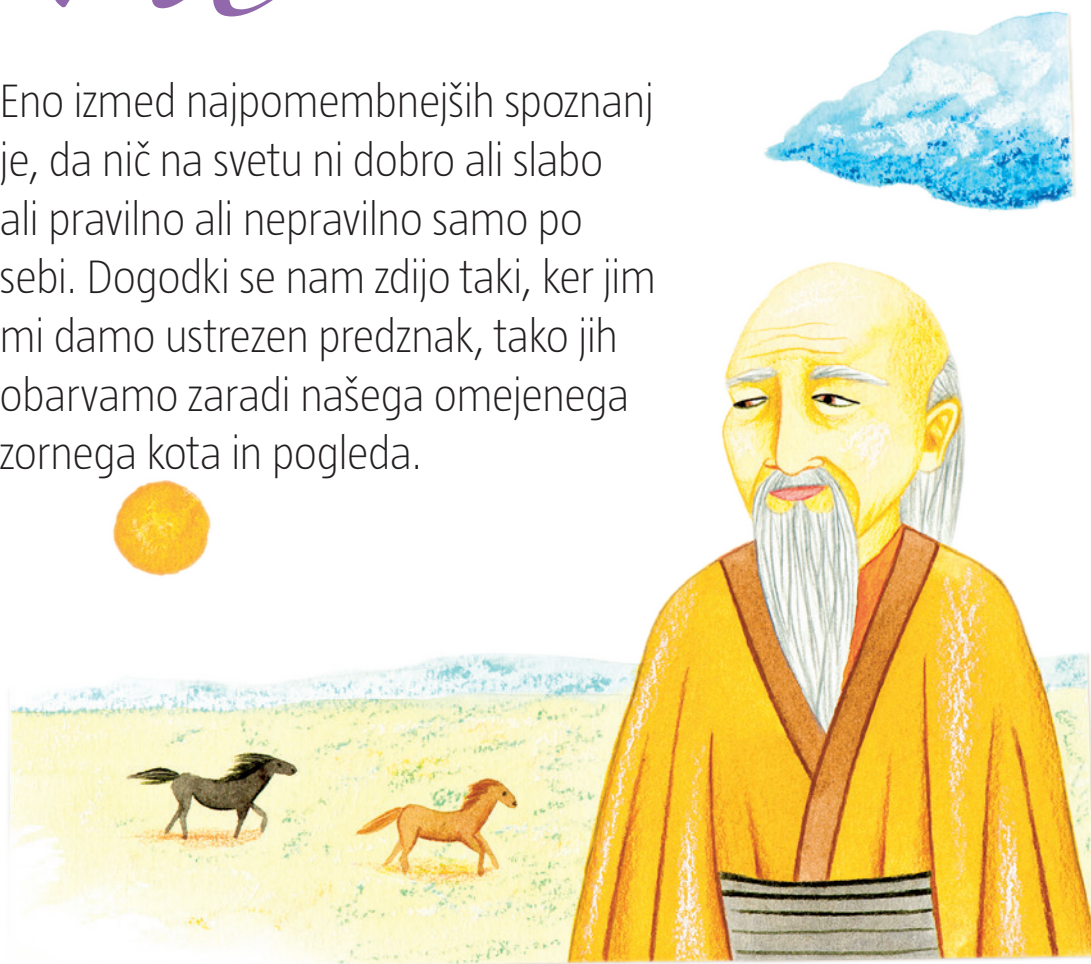
Napredno pomlajevanje (diagnostika obraza) ➤

Zakaj je vsaka stvar za nekaj *dobra*

IGOR GREGORC,
trener nevrolingvističnega
programiranja

ilustracije: **PETRA PREŽELJ**

Eno izmed najpomembnejših spoznanj je, da nič na svetu ni dobro ali slabo ali pravilno ali nepravilno samo po sebi. Dogodki se nam zdijo taki, ker jim mi damo ustrezen predznak, tako jih obarvamo zaradi našega omejenega zornega kota in pogleda.





ZGODBA O STRIČKU WUJU

Pred več sto leti je v severni Kitajski blizu meje z Mongolijo v majhni vasi živel kmet, ki so ga vsi poznali po vzdevku striček Wu. Striček Wu je imel konja, ki je bil njegovo največje bogastvo. Bil je nenadomestljiv pri delu na zemlji in so si ga sposojali tudi vsi vaščani. Nekega dne pa je konj izginil in njegov lastnik ni vedel, ali se je izgubil ali so ga ukradli. Seveda je bil v veliki zadregi, saj ga je nujno potreboval za delo na polju. Njegovi sosedi so ga prišli tolažit in so žalovali ob nesreči, ki ga je doletela. Modri kmet Wu, ki je v življenju sledil naukom taoizma, po katerih se mora človek uskladiti z ritmi narave in najti pot ravnotežja, pa se ni strinjal z njimi in je dejal, da to, kar se je zgodilo, ni nujno slabo. Zavračal je žalovanje nad dogodkom z besedami: »Samo nebo ve, kaj je dobro ali slabo.«

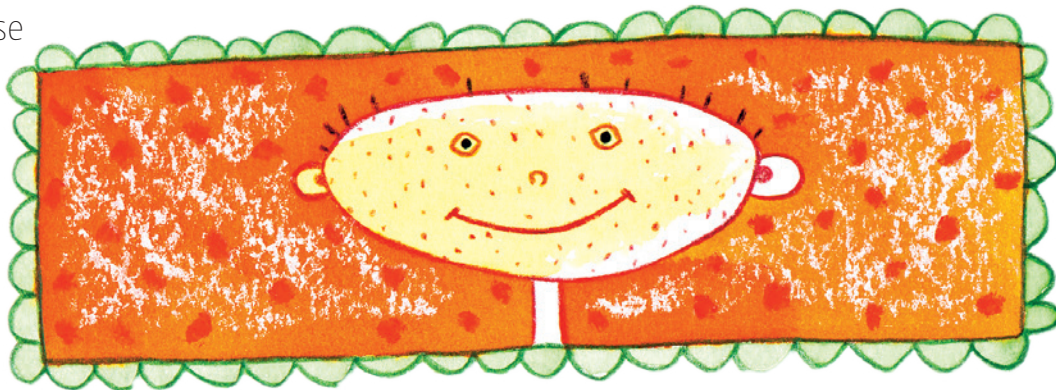
Nekaj dni kasneje se je njegov izginuli konj vrnil v družbi prekrasnega mongolskega žrebca, ki se je ločil od svoje divje črede. Ta dogodek ni samo rešil veliko zadrego, temveč je znatno povečal bogastvo strička Wuja, kajti divji žrebec je bil resničen zaklad. Njegovi prijazni sosedi so se prišli veseliti ob njegovi veliki sreči in so mu kar zavidali prekrasno žival, ki mu jo je namenila srečna usoda. Toda striček Wu se jim ni pridružil pri veseljačenju in je spet opozoril, da to, kar se je zgodilo, ni nujno tako dobro.

Nedolgo zatem se je edini sin modrega kmeta Wuja odločil, da bo jahal divjega žrebca; to ga je zelo mikalo, saj je

doslej jahal samo delovnega konja. Iskri žrebec se je hitro pognal v galop in neizkušeni jezdec je izgubil nadzor nad njim in padel s konja ter si močno poškodoval stegno na levi nogi. Vaški zdravnik je po pregledu povedal, da je poškodba tako huda, da bo za zmeraj nekoliko šepal. In spet so sosedi prišli tolažit strička Wuja in obžalovat nesrečo, saj njegov edini moški naslednik zdaj ni bil več zmožen dela na posestvu. Čeprav je bil modri kmet spet v zadregi zaradi dogodka, jih je znova zavrnil, da ga ne morejo kar tako šteti za nesrečo, in je ponovil: »Samo nebo ve, kaj je dobro ali slabo.«

Naslednje leto so barbarske horde mongolskih plemen začele vdirati v Kitajsko in vsi zdravi, za vojsko sposobni moški iz vasi so bili vpoklicani, da branijo cesarstvo. Vojna je bila huda in v mnogih bitkah je padla večina vpoklicanih vaščanov. Toda sin strička Wuja ni izgubil življenja, kajti zaradi poškodovane noge ni bil vpoklican, ostal je doma in bil eden izmed redkih mladeničev v vasi. Zgodba o stričku Wuju se tako nadaljuje. Kako pa teče vaša življenjska zgodba?

Pomembno sporočilo te zgodbe je resnična modrost, ki jo je kmet izkazal s svojim odnosom do dogodkov. Enako je bil pripravljen za možnost dobrega v tistem, kar se je zdelo slabo, in za možnost slabega v tistem, kar se je zdelo dobro.



USTVARJANJE IZBIR

Čim več izbor imamo, bolj lahko obvladujemo svoje življenje. Izbire pa ustvarjamo predvsem tako, da stvari vidimo iz različnih zornih kotov, različnih perspektiv. Ena možnost ni nobena izbira, dve izbiri nam lahko ustvarita dilemo, potrebujemo vsaj tri ali več možnosti, kar nam daje moč, da si izberemo, kar si želimo. Ljudje smo bitja smisla, zato dogodki, ki se nenehno dogajajo okoli nas, za nas niso pomembni, dokler jim ne damo pomena, dokler jih ne primerjamo s preostalimi življenjskimi izkušnjami in ne ovrednotimo možnih posledic. Glede na pomen, ki ga pripišemo okoliščinam ali dogodkom, se bomo tudi počutili in vedli. Če na nekaj gledamo v drugačni luči, se pogosto zgodi, da temu pripišemo drugačen pomen in tako ima na nas drugačen vpliv. Če se tega zavedamo ali ne, imamo torej na izbiro, da dogodku pripišemo določen pomen oziroma pogledamo nanj z določene perspektive.

PREOKVIRJANJE

Pomen vsakega dogodka je odvisen od okvira, v katerega ga postavite; ko spremenite okvir, se spremeni tudi pomen. Ko se spremeni pomen, se spremenita tudi vaš odziv in vedenje. Kaj nekaj pomeni, se naučimo iz svoje kulture, tradicije in individualne vzgoje. Spreminjanje okvira, ki se nanaša na dogodek ali izjavo, tako da mu damo drug pomen, se imenuje preokvirjanje. Sposobnost preokvirjanja dogodkov daje večjo svobodo in možnost zbiranja. Enostaven dogodek sprejemanja telefonskega klica je lahko zelo moteč in nadležen, če ste se pravkar usedli, da boste gledali priljubljeno oddajo na televiziji. Toda če ste osamljeni in niste že ves dan govorili s člo-

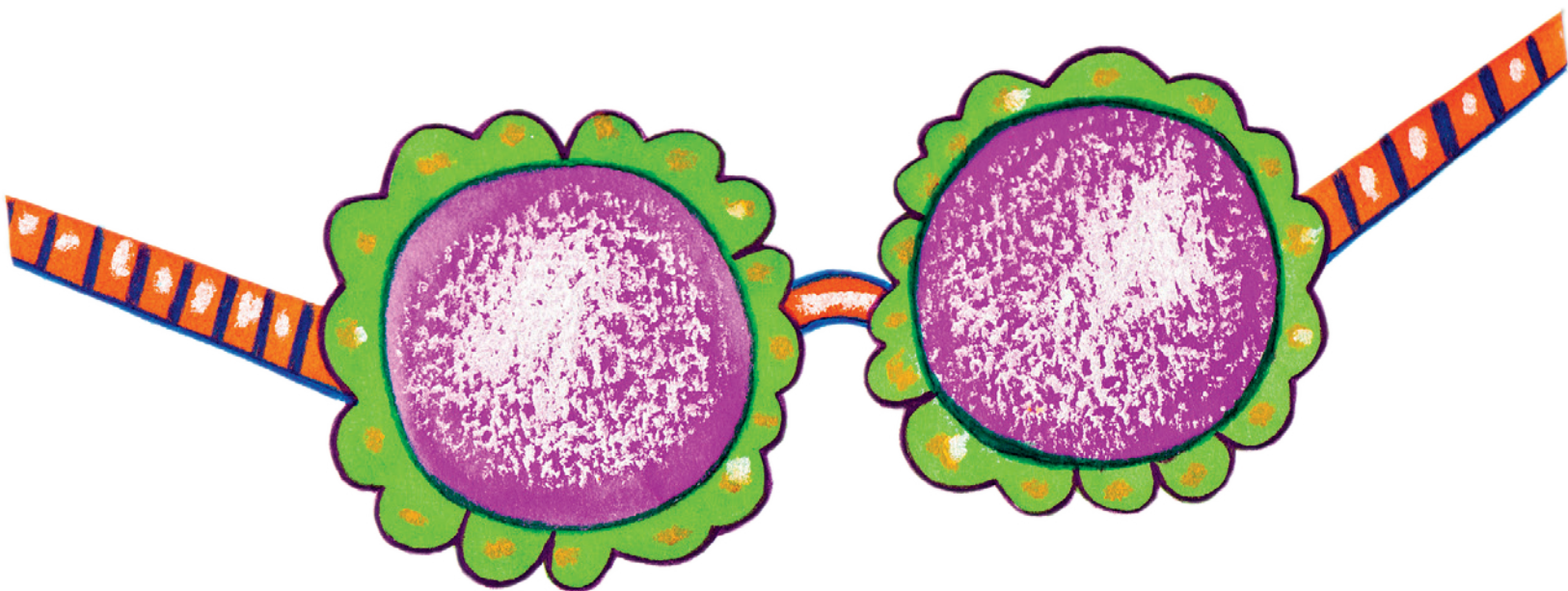


vekom, ki vam je blizu, bo klic za vas zelo dobrodošel. Zboleti za ošpicami je za novopečenega komercialista na njegovem prvem daljšem službenem potovanju nočna mora, za desetletnega dečka pa je zelo dobrodošlo, ker pomisli, da mu dva tedna ne bo treba iti v šolo. Spreminjanje okvira ali konteksta tega dogodka torej povsem spremeni njegov pomen. In prav ta pomen bolj kot dejanska izkušnja določa, kako se bomo vedli in čutili.

PREOKVIRJANJE OKOLIŠČIN

S preokvirjanjem osebnega vedenja lahko spremenimo pomen, ki ga sicer pripisujemo temu vedenju. Vse oblike vedenja so za nekaj koristne in vse počnemo z določenim namenom, čeprav se tega pogosto ne zavedamo. Vaši znanci in družinski člani vas ne bodo spoštovali, če boste trosili debele laži, lahko pa postanete priljubljeni, če boste svojo domi-

šljijo uporabili za pisanje zgodb ali pravljič. Lahko ste eden izmed tistih, ki si rečete: »Vedno sem živčen, ko je treba neko stvar povedati ali narediti pred skupino ljudi.« In ker je vsako vedenje odvisno od konteksta, okoliščin, se vprašajte, kakšen je pozitiven namen tega vedenja. Mogoče je njegov namen ta, da vam povišana stopnja adrenalina omogoči, da naredite to najbolje, kar se da. Lahko vam to vedenje sporoča, da morate enostavno več vaditi, da boste zadosti samozavestni pri tem početju. V jedru preokvirjanja gre za razliko med vedenjem in namenom, torej med tistim, kar počnemo, in tistim, kar poskušamo s tem vedenjem doseči. Včasih sploh ne vemo, kaj bi z nekim vedenjem radi dosegli, in se nam zdi moteče, vendar se za vsakim vedenjem skriva pozitiven namen. Nezaželenega vedenja se ne poskušajmo znebiti na silo z voljo, poiščimo drug način za zadovoljeva-



nje namena, cilj, ki je skladen z našo osebnostjo. Vztrajne avtomatične oblike vedenja so navade. Navadi, kot je recimo kajenje, se je težko odreči, čeprav je znano, da je škodljivo telesu. Vendar pa kajenje hkrati sprošča, omogoča vzpostavljanje in ohranjanje socialnih stikov in podobno. Če bi hoteli na silo nehati kaditi, ne da bi poskrbeli za te druge potrebe, bi si ustvarili težave na teh področjih.

PREOKVIRJANJE VSEBINE

Pri preokvirjanju vsebine smo pozorni na vsebino neke izkušnje, pomen si izberemo sami. V hudi bitki, kjer se je položaj nenehno spreminjal, je general svojo vojsko, ki se je umikala, hrabil z besedami: »Ne umikamo se, samo napredujemo v drugi smeri.« Očitno je general poznal spretnost preokvirjanja, ki je ohranjala moralo njegovih vojakov. Reklame in prodaja so tipičen primer, kjer se pojavlja tako preokvirjanje. Reklame so trenutni okviri za izdelek, ki je idealiziran. Če boste vozili ta avto, boste pogumni, če boste pili to pijačo, boste privlačni, če boste uživali domačo zelenjavo, ste domoljubni, če boste jedli ta prehranski dodatek, boste inteligentni, in podobno. Pogosto se preokvirjanje uporablja v politiki,

ki je postala prava umetnost za to, kako preokviriti dogodke ali dejstva sebi v prid in tako manipulirati volivce. Znani politik je številne pritožbe ljudi nad prometnimi zamaški zvito preokviril in odgovoril, da so znaenje razvoja in blaginje. Preokvirajte tako, da imate zmeraj v mislih, kaj boste s to izkušnjo pridobili, samo izkušnjo pa si zamišljajte tako, da podpira vaše cilje.

Preokvirjanje nam s tem, ko nam omogoča, da se bolj zavedamo alternativ, daje več nadzora nad našim življenjem. Bolj kot kaj drugega nam to, da nekaj vidimo drugače, daje izbiro pomena, pomena, ki nas v življenju podpira in ne zavira, motivira in ne demotivira, ustvarja prijetne občutke in ne neprijetne. Preokvirjanje ni samo način, kako gledati na svet skozi »rožnata očala«, tako da je vse lepo. Vaše težave ne bodo izginile same od sebe, še vedno jih boste morali reševati, toda če jih boste videli z več plati, bo pot do rešitve lažja.

O UMIRJENOSTI UMA

Najpomembnejši praktični vidiki za doseganje umirjenega duha in notranjega ravnotežja so enostavni. Ne vztrajajte pri vaših idejah, kakšen naj bi bil svet. Izogibajte se razmišljati o

dogodkih omejeno kot o »dobrih« ali »slabih«. Ne obsojajte ali povečujte sreče ali dejanj drugih. Bodite srečni s čimerkoli, kar vam pride na pot. Če se vam zdi, da vam je kdo naredil škodo, mu povrnite to dejanje s prijaznostjo. Zamera, maščevanje bodo največjo škodo naredili vam samim. Ne hitite kar naprej, da bi nekam prišli ali nekaj dosegli, lahko se vam zgodi, da boste zamudili sami sebe. Ne usmerjajte preveč energije v doseganje ciljev, temveč zadosti počivajte, vaše zdravje je pomembnejše od vseh še tako pomembnih dosežkov. Ne osredotočajte se in ne razmišljate preveč o doseganju vaših ciljev, predvsem jasno raziščite, kaj je za vas pomembno v življenju. Zelo prijetno in koristno je, če smo sposobni sprejeti dnevne dogodke z veselo dobrodošlico, karkoli že nam bodo prinesli, in z odnosom, ki presega omejitve razlikovanja med dobrim in slabim. Tako zaradi harmonije z naravo in okolico postanemo zadovoljni in srečni ter odkrijemo, da je največji čar in ugodje biti tukaj in zdaj.

Pomen vsakega dogodka je odvisen od okvira, v katerega ga postavite, ko spremenite okvir, se spremeni tudi pomen. ■

Smo lahko kar tako? *srečni*

ANA ROZMAN

Pričakujemo, da nam bo sreča prinesel poslovni uspeh, partner ali družina, a tudi ko vse to uresničimo, se zgodi, da nismo zares srečni. Zakaj? Razlog se skriva v tem, da resnična sreča ni pogojena s stvarmi ali ljudmi v našem življenju. Resnična sreča je sreča iz nič. Sreča brez razloga ali »sreča kar tako«.

Premica sreče

Da bi lažje razumeli koncept »sreče kar tako«, si pogledjmo premico sreče.

NESREČA — vsi vemo, kako se počutimo, ko smo nesrečni. Življenje se nam zdi težko, počutimo se, kot da nam ne gre nič od rok in da v ničemer nismo dobri. Svet dojemamo kot krut kraj, poln trpljenja, in globoko smo razočarani nad ljudmi. Ko smo nesrečni, občutimo tesnobo, napetost, nemir, jezo, potrto in žalost.

NEZDRAVA SREČA — To je hipna, trenutna sreča. Pojavi se takrat, ko se poskušamo izogniti nesreči. Zapadamo v raznorazne odvisnosti, ki nas kratkoročno sicer osrečijo, dolgoročno pa nam škodujejo. Osrečiti se poskušamo z nakupovanjem, nezdravimi odnosi, prenačanjem, pretirano družabnostjo in podobno ter živimo v iluziji, da smo pravzaprav srečni.

ZDRAVA SREČA — To vrsto sreče bi lahko opisali kot srečo zunanjih dejavnikov. Imamo dobre odnose z ljudmi, finančno varnost, uspešni smo v službi, imamo lepo hišo in dober avto. S tem seveda ni nič narobe, dokler zaradi teh istih dejavnikov, če umanjajo, ne postanemo nesrečni. Resnična sreča namreč ni zgolj skupek osrečujočih stvari, ki jih nabereemo skozi življenje, ampak je posebno stanje bivanja, ki izhaja iz naše notranjosti.

SREČA KAR TAKO — Najvišjo raven sreče lahko opišemo kot stanje globoke notranje umirjenosti in dobrega počutja. Taka sreča ni nekaj, kar pridobimo, ampak nekaj, kar smo. Ne pomeni nujno vznesečnosti, evforičnosti ali nenadnih izbruhov smeha in veselja, občutimo jo bolj kot spokojno občutje spravljenosti s svetom in samim sabo. Takole je zapisal francoski znanstvenik in budistični menih Matthieu Ricard: »S srečo mislim globok občutek izpolnjenosti, ki izhaja iz izjemno zdravega uma. To ni le čisti občutek ugodja, bežno čustvo ali razpoloženje, temveč optimalno stanje bivanja.«



»Edini način, da smo
vse življenje srečni, je ta,
da smo srečni vsak dan sproti.«
Margaret Bonnano





Ali vaše navade spodbujajo ali zavirajo vašo srečo?

Pomembno je, da veste, da lahko vedno postanete še srečnejši. In prvi korak k temu je, da si natančno ogledate svoje navade. Z navadami imamo v mislih ustaljene vzorce obnašanja, reagiranja, mišljenja in življenja. Moder človek prepozna katere navade ga onesrečujejo, in se jim izogiba ali pa jih poskuša spremeniti. O tem govori tudi dalajlama v knjigi Umetnost sreče: »Človek začne prepoznavati dejavnike, ki vodijo k sreči, in tiste, ki vodijo k trpljenju. Ko mu to uspe, začne postopoma odstranjevati dejavnike, ki vodijo k trpljenju, in negovati tiste, ki vodijo k sreči. Takšna je pot do sreče.«

Marci Shimoff navaja predvsem dva dejavnika, ki vodita k trpljenju in se ju moramo paziti – imenuje ju »mit o več« in »mit o srečen-bom-ko«. Mit o več se nanaša na prepričanje mnogih ljudi, da bi bili zagotovo srečni, če bi imeli VEČ denarja, oblek, nepremičnin, otrok, prijateljev, doživetij in podobno. Mit o srečen-bom-ko pa se nanaša na mnenje, da bomo srečni, KO bomo shujšali, našli pravega partnerja, boljšo službo, KO bomo imeli otroka ali se upokojili. Sreča je v obeh primerih razumljena kot nekaj, za kar morajo biti izpolnjeni številni pogoji, in kot nekaj, kar se nahaja v prihodnosti. Srečni kar tako pa smo lahko le v sedanjem trenutku. Namreč tudi če dobimo vse, kar si želimo, ni nujno, da bomo zares srečni. Zadovoljstvo bo trajalo nekaj časa, nato pa se bo v nas spet porodila nova želja in nov stavek, ki se bo začel s »srečen-bom-ko«. Da bi bili resnično srečni, se moramo naučiti biti srečni zdaj, v tem trenutku, in v danih okoliščinah, kakršne pač so. K temu nam lahko pripomorejo osrečujoče navade.



Osrečujoče navade

Marci Shimoff osrečujoče navade razdeli v sedem sklopov, znotraj njih pa predstavi tri navade mišljenja, čutenja in obnašanja, ki se jih lahko priučite in jih z vajo postopno vključite v svoje življenje.

1. Osrečujoče navade za večjo moč

Osredotočite se na rešitev – Ne glede na to, s kakšnimi težavami se trenutno spopadate – morda imate težave s partnerjem, morda vas pesti pomanjkanje denarja ali pa ste na splošno brezvoljni in brez energije – , se osredotočite na to, kako boste izboljšali svojo trenutno situacijo. Pritoževanje nas nikamor ne pripelje, pobere pa nam ogromno energije.

Poiščite nauke in darove – Če se ozrete po svojem življenju, boste videli, da vas je vsaka težka preizkušnja nekaj naučila. Zato tudi kadar stvari ne tečejo tako, kot si želite, poskušajte zaupati, da se to dogaja za vaše najvišje dobro.

Pomirite se sami s seboj – Prenehajte se obtoževati za stvari, na katere ne morete vplivati. Občutki krivde so najhujši sovražnik sreče.

2. Osrečujoče navade za um

Podvomite o svojih mislih – Večina misli, ki se nam porodijo skozi dan, ima negativen predznak. Vsaj nekajkrat na dan nas denimo napadejo misli, kot so: Nisem dovolj dobra. Moj mož me nima rad. Tako sem neumna. Za srečnejše življenje se moramo takim mislim upreti. »Vse trpljenje izhaja iz tega, da verjamemo svojim mislim,« pravi Marci Shimoff.

Presezite um in se prepustite – Če imate občutek, da ste ujeti v negativne misli, jih poskušajte preseči. Ljudje se namreč prevečkrat poistovetimo s svojimi mislimi in jih sprejememo kot nespremenljiv del sebe. Opišemo se kot ljubosumno ali žalostno osebo, ampak dejstvo je, da te misli nismo mi, zato jih lahko opustimo.

Svoj um preusmerite k veselju – Vsi vemo, da se zaradi prijaznejših in bolj ljubečih misli glede sebe in drugih počutimo bolje. Če želimo biti srečni, moramo zato naš um zavestno usmerjati k veselju, kar pomeni, da dajemo prednost tistim mislim, ki nas bolj osrečujejo.

3. Osrečujoče navade za srce

Osredotočite se na hvaležnost –

Hvaležnost odpira naše srce. Ko smo pozorni na vse, kar že imamo v svojem življenju, in občutimo hvaležnost za to, smo srečnejši. Nič nam ni samoumevno: partner, družina, materialno obilje, svoboda izbire, vse dojemamo kot darilo. Marci Shimoff svetuje: »Če se boste s svojo srčno energijo osredotočali na blagosove, boste veliko srečnejši.«

Vadite odpuščanje – Odpustiti nekemu, ki nas je prizadel, je pogosto težko, vendar ključno, če želimo biti srečni. Zamera namreč najbolj škodi nam, napolnjeni smo s čustvi jeze in sovraštva in naše srce je zaprto – ne samo za druge, temveč tudi za nas. Odpušča-

nje je zato smiselno razumeti ne kot darilo tistemu, ki nas je prizadel, ampak kot naše darilo sebi. **Širite dobrosrčnost** – Ko drugemu želite dobro, povečate svojo radost. Mnogi podcenjujemo moč, ki jo imamo, da nekomu polepšamo dan. Dovolj je že ljubeča misel ali prijazna beseda, da steče tok ljubezni.

4. Osrečujoče navade za telo

Negujte svoje telo – Naše telo je izjemen mehanizem, ki nam vedno služi, zato ga ustrezno negujmo. Izogibajmo se hitri prehrani in drugim škodljivim snovem. Tako bomo veliko srečnejši. **Okrepite svoje telo** – Če bomo za telo ustrezno skrbeli in se redno gibal, nam bo služilo še toliko bolj.

Občutek lahkotnosti in svobode, ki preveva razgibano, čvrsto in zdravo telo, je neprimerljiv s čimerkoli. **Prisluhnite modrosti svojega telesa** – Naše telo v vsakem trenutku natančno ve, kaj je za nas najboljše. Prisluhnimo njegovi govorici.

5. Osrečujoče navade za dušo

Prosrite za povezanost z Višjo silo – Povezanost z Višjo silo, Duhom, Energijo ali kakor pač imenujete pomirjujočo prisotnost, ki preveva vse stvarstvo, lahko razvijate na različne načine. Lahko greste na sprehod v naravo, lahko sedite v tišini, lahko poslušate mirno glasbo ali se naučite meditirati. Ta povezanost vas bo notranje okrepila in vas usmerila k srečnejšemu bivanju.



Srečne poti pod Palmo

Uspešnica 2013

Z nahrbtnikom po Dolomitih

od 129 €

2 ali 3 dni, avtobus

- za rekreativce in aktivne pohodnike
- obisk ene najbolj slikovitih gorskih pokrajin

Odhodi:

13. junij, 11. in 25. julij, 15. avgust

Aktivne počitnice v turškem Kašu

od 869 €

7 dni, letalo

- vključeno potapljanje, treking in vodena kolesarska tura
- kombinacija neokrnjene narave in slikovito mesteca ob turški sredozemski obali

Skupinski odhodi od maja do oktobra (ob četrtek).

Potep po kasbah in oazah Maroka

879 €

8 dni, letalo

- od kraljevega mesta do slikovitih maroških vasic in utrdb
- polpenzion na potovanju
- let iz Ljubljane

Odhodi:

4., 11. in 18. maj 2014

»Če vam nekaj ni všeč, potem
to spremenite. In če tega ne
morete spremeniti, spremenite
svoj odziv. Ne pritožujte se.«
Maya Angelou





Prisluhnite svojemu notranjemu glasu – Vsak od nas ima notranjo modrost, ki nam je vedno na voljo – naš notranji glas. Ta je tisti, ki ve, kaj moramo storiti v ključnih trenutkih našega življenja. Povleče nas v samoto ali na potovanje ali k določeni osebi in vedno ve, kaj naša duša potrebuje. Tej notranji modrosti srečni ljudje prisluhnejo in se od nje učijo.

Zaupajte toku življenja – Zaupati, da nas življenje vodi v pravo smer, k praviim ljudem in praviim izkušnjam. Zaupati svojim občutkom, zaupati nevidni sili, da nas vodi in da bo poskrbela za nas – to je ključ do sreče.

6. Osrečujoče navade za življenje s smislom

Odkrijte, kaj vas navdušuje – Da bi imelo vaše življenje globok smisel, morate odkriti, kaj vas navdušuje, in temu slediti. V življenju lahko namreč počnete natanko tisto, kar vas najbolj veseli, in v tem boste tudi najboljši.

Sledite trenutnemu navdihu – Kadar vas vodi navdih, počnete stvari iz svoje notranje nuje in ne zato, ker bi bila to vaša dolžnost. Sledite vsaki navdihnjeni misli in jo upoštevajte – dolgoročno bo to neizmerno pripomoglo k vaši sreči.

Prispevajte k višji stvari – Vsak posameznik je delček v mozaiku stvarstva, ki lahko pomembno pripomore k blagostanju na svetu. Občutek, da ste naredili nekaj za drugega človeka, naravo, zaščito ogroženih živali, povečuje vaš občutek povezanosti z vsem stvarstvom.

7. Osrečujoče navade za odnose

Negujte svoje odnose – Tako kot skrbimo za svoj vrt in rastline v njem, jih redno zalivamo in iz zemlje pulimo plevel, tako moramo skrbeti tudi za svoje odnose. Vlagajmo predvsem v tiste odnose, ki nas osrečujejo, in omejimo stike s tistimi ljudmi, ki našo srečo zmanjšujejo.

Obkrožite se z ljudmi, ki vas podpirajo – V ključnih trenutkih vašega življenja, ko se odločite zamenjati službo, zapustiti partnerja ali oditi na potovanje, je pomembno, da se obdate z ljudmi, ki vas podpirajo. Če v vašem življenju ni veliko takih ljudi, jih poiščite. K vaši osebni sreči bodo namreč izjemno pripomogli srečni in pozitivni ljudje v vašem življenju.

Svet naj bo vaša družina – Srečni ljudje na ves svet gledajo kot na svojo družino. Ni jim mar le za svojo najožjo družino in sorodnike, ampak jih prizadene vsaka krivica, storjena komurkoli. Glejte na ves svet kot na svojo družino. Razvijajte sočutje do vseh in vsakogar, še posebno do tistih, ki so polni negativnih čustev. Pisateljica Maya Angelou pravi: »Ljudje smo si bolj podobni kot različni. Skušajte se posvetiti drugim...ljudem, ki vam morda niti niso podobni. Pripadate namreč vsakomur in vsakdo pripada vam.« ■

Intervju: Erika Brajnik

NAŠE TELO NAM GOVORI,

le prisluhniti mu moramo

Erika Brajnik je po rodu zamejska Slovenka, doma iz Štandreža. Življenjska pot jo je privedla do tega, da se je srečala z naturopatijo, mlado vedo, komplementarno nekonvencionalno medicino. Z velikim navdušenjem in močno "osebno energijo" svoje znanje rada deli tudi z drugimi. Vodi svetovanja, predava, piše in ustanavlja šolo naturopatije tudi v Sloveniji. Od aprila dalje jo bomo s ponosom gostili tudi v našem Face Force centru, s čimer bomo dodali še en biser k popolnemu, holističnem pristopu do našega telesa, uma in duha.

Kako ste sploh prišli do naturopatije?

Pred leti sem v Ljubljani diplomirala na Filozofski fakulteti, potem sem šla v prevajalske vode, veliko let sem prevajala. Že takrat sem se kot samouk začela ukvarjati s tradicionalno kitajsko medicino, refleksno masažo, zeliščarstvom ipd. Potem pa šok, kot strela iz jasnega, v tretjem mesecu nosečnosti so mi našli prirojeno napako na srcu, srce mi je razbijalo, bilo me je strah, to napako sem imela dejansko od vsega začetka, od rojstva. Moje telo je sicer kazalo znake od malega, a očitno jim nisem izkazala dovolj pozornosti. Med nosečnostjo se je stanje poslabšalo, kardiolog mi je celo odsvetoval nadaljevanje nosečnosti ... Zbrala sem vse poznane tehnike in naredila vse, da bi srce in svoje fiziološke sposobnosti čim bolj energetsko okrepila. Pazila sem se vseh devet mesecev, jemala razne dodatke, rodila sem normalno in brez težav. Srce je zdržalo nosečnost in dojenje. Operacijo na odprtem srcu so mi nato naredili v Vidmu; vse se je dobro izšlo in zdaj lahko delam vse, kar sem delala prej, in še več. To pa zato, ker znam krepiti svoje fiziološke sposobnosti. Po tej

izkušnji sem želela svoje znanje tudi uradno ovrednotiti. Izpopolnila sem se na šoli v Turinu, kjer sem opravila triletni univerzitetni študij; zdaj me čaka še specializacija. Lahko se pohvalim in sem ponosna na to, da sem prva naturopatinja v Sloveniji. Pridobljeno znanje bi rada delila z drugimi. Nikomur ne privoščim, da bi doživel to, kar je doletelo mene.

Kaj sploh je naturopatija?

Naturopatija je razmeroma nova veda, ki v bistvu skrbi za okrepitev fizioloških sposobnosti človekovega organizma do najvišje možne mere. Naturopat ne obravnava bolezni, ampak človeka v celoti. Če do najvišje možne mere okrepimo fiziološke sposobnosti organizma, bo vsaka terapija, vsako nadaljnjo zdravljenje bolj delovalo, saj bo delovalo na dobri in čisti osnovi.

Naturopatija ima zelo širok spekter delovanja in zajema stare vede, kot npr. tradicionalno kitajsko medicino, posluhuje pa se tudi novih tehnik, kot je npr. iridologija. Delam tudi z zelišči, vendar na moderen način, ki se razlikuje od tradicionalnega predvsem v tem, da so zelišča

standardizirana, kar pomeni, da točno vemo, koliko aktine učinkovine doziramo. S tem dosežemo bolj korenito spremembo pri določenem stanju bolnika.

Naloga naturopata je, da uči človeka, kako naj se opazuje, kateri so tisti znaki, ki predstavljajo nevarnost, kateri pa so tisti zanemarljivi. Pomembno pa je vedeti, kaj opazovati.

Torej gre za neko obliko preventive?

Na nek način bi temu lahko rekli preventiva. Če je kurativa, je taka, ki krepi fiziološke sposobnosti organizma in tako lahko skladno deluje s katero koli terapijo. Naturopatija se zato ne križa z uradno medicino, ampak z njo prav dobro sodeluje in jo podpira. V Švici naturopatsko storitev na primer deloma krije socialno zavarovanje. Vsi dobri sanatoriji jo imajo kot del celostnega pristopa.

Prej ste omenili kitajsko tradicionalno medicino, torej tudi vi uporabljate letne čase v prid in podpori posameznih organov?

Upoštevamo čim več podpornih elementov, saj s tem lahko učinke podvojimo. Na primer pozimi se veliko uporablja mokša terapijo. To je goreča cigara pelina in kot pravijo na Daljnem vzhodu, je "zelišče, ki pozdravi sto bolezni". V bistvu greje naše telo oz. njegove dele in jim dovaja energijo.

Z gorečo cigaro grejemo določene točke, kot pri akupresuri. Učinek pa je veliko, veliko večji.

Energijo?

Zavedati se moramo, da se rodimo z določenim "budgetom" energije in s tem moramo upravljati. Če smo "zapravljivci", se ta energija kar hitro zniža. Ko energije ni več, tudi življenja ni več. Kar ne dobimo v dar z rojstvom, lahko pridobivamo z različnimi tehnikami dihanja, prehrano in pozornostjo do telesa, ki smo ga dobili na uporabo.

Kaj opazuje naturopat?

Naturopat opazuje človeka v celoti, preverja, kje izgublja energijo, torej akupresurne točke telesa. Veliko pozornosti polaga sluzim, ki obdajajo vse organe našega telesa. Sluz je telesni produkt, nekaj je moramo imeti, a ne preveč. Sluz, ki vsebuje »dobre bakterije«, dela dobro; preveč sluzi bo mašilo črevesje ali organ, v katerem se nahaja. Sluz proizvajamo s hrano, pa tudi z emocijami. So jedi ali emocije, ki naše telo zakisajo. Vse to, kar nas zakisa, proizvaja sluz. Ta obdaja naše organe in če je imamo preveč, ti ne bodo dobro delovali, saj ne bodo dovolj prekravljeni, ne bodo dobili dovolj kisika in bodo upočasnjeno delovali. Kitajci pravijo, da tak organ postaja hladen. Če ima nekdo npr. pljučnico ali kronični bronhitis, bo del njegovega hrbta med lopaticama hladen; ta del je treba greti z mokšo, da se okrepi. Fizični in emocionalni del sta tesno povezana.



Telo nam pove vse, čisto vse o osebi, ki jo imamo pred seboj, kar je včasih že prav strašljivo.

Tudi hrana povzroča določene emocije. Preveč čokolade spodbuja veliko agresivnost, zato so bili Maji, ki so jo jedli ogromno vsak dan, zelo krvoločni. Pretirano pitje alkohola spodbuja misli maščevanja in vsekakor negativne misli. Pri naturopatski obravnavi je treba pregledati tudi prehrano, ključen pa je črevesni del. To so naši drugi možgani in imunski sistem. Če ni zagotovljena pravilna absorpcija v črevesju, lahko jemo najbolj hranljivo in izbrano hrano, pa se ne bo mogla vsrkati in bo šla preprosto skozi nas. Naloga naturopata je torej ta, da vzpostavi ravnovesje. Če mi nekdo reče, da ima pljučnico, mu ne bom svetovala samo zelišč za krepitev pljuč, temveč tudi tista za krepitev ostalih delov telesa in tudi tu je črevesje na prvem mestu. Vedno je treba iskati vzrok, nikdar odpravljati samo simptome. Obravnavati je treba človeka kot celoto, vse znake na telesu: kako nekdo hodi, kako



se drži, če ima vzravnano hrbtenico, s čim se hrani, kje oz. na katerem delu telesa ima določena telesna znamenja, kako se moškemu dela pleša ... Telo nam pove vse, čisto vse o osebi, ki jo imamo pred seboj, kar je včasih že prav strašljivo. Ljudje ne morejo verjeti, kaj vse vidim iz čisto preprostega opazovanja telesa.

Razložite malo bolj ta čudež črevesja, saj večinoma mislimo, da je prebava le stvar odplavljanja nepotrebne hrane iz telesa.

Če pogledamo evolucijsko, je črevesje najstarejši organ telesa in so mu dejansko vsi ostali organi nekako podrejeni. Je izjemno pomembno, čeprav je najmanj raziskan organ, saj se v njem dogaja absorpcija hranilnih snovi. Od tu dobivamo energijo. Če v črevesju ni pravega (bakterijskega) ravnovesja, ne pride do absorpcije. Kar tri četrte patogenih obolenj ima vzrok v črevesju. Od njega je odvisen naš izgled kože in njegovo delovanje se kaže na funkcionalnosti vseh organov. Zato je obravnava črevesja sestavni del zdravljenja. Predvsem pa je to temelj za vse.

Kakšna je zdrava prehrana?

Problem je, da je hrana danes zaradi onesnaženega okolja zelo osiromašena: zato potrebujemo nenehno integracijo s probiotiki, minerali in vitamini, ki nas krepijo. Čez poletje sem prebirala nekaj študij o bio-hrani. Super je, da jemo neškropljeno, vendar je rastlina, prav tako kot človek, narejena tako, da preživi. Če se čuti ogroženo, bo iz zraka in zemlje posrkala toksine, ker bo vedela, da ji bodo pomagali preživeti. Zato je "bio" precej relativen pojem. Mislimi, da je bio-hrana popolnoma čista in da vsebuje vse, kar potrebujemo, je velika zmota.

Gotovo je zelo zdravo jesti trikrat na dan na žlico, pojesti veliko surove zelenjave - zaradi encimov, izbirati biološke izdelke, posegati pa je več kot nujno tudi po dodatkih k prehrani. Probiotične bakterije so za naš imunski sistem ključne, te morajo biti kompatibilne s človekom, samo take bakterije lahko ustvarijo v črevesju trajne kolonije, ki puščajo sled. Kravje bakterije, ki jih najdemo v jogurtu, nam pomagajo samo, dokler so v našem telesu, saj ne ustvarjajo trajnih kolonij. Poleg tega mleko še dodatno zakisa. Telo pa





v kislem okolju ni zdravo, vzdrževati mora določeno homeostazo, sicer propade; in ker je pametno, si blaži zakisanost z alkalnimi, bazičnimi snovmi, ki jih najde v laseh, kosteh, nohtih. Tako začnejo kosti počasi propadati in z leti lahko to privede do osteopenije in osteoporoze.

Mleko torej nekako ni za odrasle?

Kravje mleko je za teličke, ki se morajo v enem letu zrediti za 200 kg, ne pa za nas! Vsebuje preveč kalcija in ostalih snovi, ki se s težavo absorbirajo v našem črevesju. Človek je edino živo bitje, ki pije mleko in mlečne izdelke celo življenje, za povrh pa še od druge živali! Mi smo narejeni, da preživimo, ne pa, da živimo v izobilju. Naše telo (vsak najmanjši telesni proces) je narejeno tako, da štedi z energijo. Vendar zaradi navad, preobilja in zaradi družbenega okolja živimo čisto na nasproten način.

Kateri probiotiki so najboljši za človeka?

So bakterije in bakterije. Ene delujejo na tankem črevesju, druge na debelem črevesju, želodcu. Niso vse za v isti koš. Vsaka ima svojo funkcijo in treba je poznati ogromno različnih vrst ter vedeti, na kaj točno delujejo. Poleg izbrane vrste morajo biti dobri probiotiki kompatibilni s človekom in vsebovati vsaj eno milijardo bakterij, ki tvorijo trajne kolonije. Če jih je v eni tableti manj, je pač treba zaužiti več tablet. S probiotiki se dosega res dobri rezultati, pri veliki večini patogenih stanj. Telo se okrepi. V črevesju je namreč od 60 do 80 % celic imunskega sistema. Torej moramo zagotoviti črevesju, da dela s polno močjo! In to je v današnjih pogojih mogoče le z dobrimi bakterijami. Naše telo dejansko poškoduje mraz. Posebno nevarno je v tem obdobju, ko temperatura niha. Kako lahko okrepimo imunski sistem, da ne bomo zboleli? S probiotiki. Kako se lotimo luskavice, ekcemov, policističnih jajčnikov, neplodnosti, kronične utrujenosti, alergij? S probiotiki. In stresa, ki je postal dobesedno epidemija današnje družbe? S probiotiki! To je zdravilo 21. stoletja in počasi se tudi v uradni medicini zavedajo njihovega pomena.

Na kaj je treba biti še pozoren?

Na marsikaj, tudi na oblačenje! Pljučni ali ledvični tip človeka mora skrbeti, da čez celo zimo greje križ in hrbet. Kaj nam zagotovi toploto? Volnena topla majica, ta ima grelna moč, ne pa plastični materiali, ki grejejo samo na videz. V križnem delu izgublamo energijo ledvic in s tem samozavest, med lopaticama pa energijo pljuč in samopodobo.

Kaj nam povedo različni tipi?

Jetrni tip človeka je kreativen, delati mora več stvari hkrati, energija mu ostaja, je prodoren, odločen, ambiciozen, hoče biti viden ... Ledvični tip pa je njegovo nasprotje – je bolj zadržan, nesamozavesten, boječ, sramežljiv; suhe in visoke postave, vedno ga zebe, ni rad v centru pozornosti, rad se oblači v črno ... Na podlagi teh značilnosti lahko kmalu ugotoviš, kateri organ je pri določenem človeku šibak. Prvemu tipu bi svetovala pitje janeževega čaja, drugemu pa presličinega. Vsakdo ima svojo predispozicijo.

Je tudi možno biti delno eden delno drugi tip?

Seveda. Nihče ni stoočstotno eno ali drugo. Tip človeka lahko prevladuje tudi glede na obdobje. Nekdo je lahko jetrni tip, toda zaradi slabe prehrane, slabih življenjskih navad ali okoliščin si pridobi deficit ledvic, zato dobi vse značilnosti drugega tipa. Če okrepi šibki - ledvični del, bo spet postal tak, kot je bil nekoč, odločen, prodoren, ambiciozen.

Rada pomagam ljudem in se veselim z njimi njihovih uspehov. Zame je to največje darilo.

Naturopatija še ni dobro poznana in jo kdo morda zamenjuje s homeopatijo ...

Homeopatija je pot zase. Jaz sem naturopatinja, zato lahko svetujem in predpisujem naturopatske izdelke. Imamo naturopatski kodeks, zato lahko delamo samo v tistem, v čemer smo usposobljeni. Homeopati so zdravniki, imajo druga znanja. Nič ne bo narobe, če nekdo jemlje homeopatska zdravila, zraven pa pride tudi k meni na posvet. Delujemo na podobnih nivojih, obliki zdravljenja sta komplementarni. Rudolf Steiner je opeval preslico (*equisetum*); tudi jaz jo veliko uporabljam kot zelišče, v čaju in za kopeli. Preslica je plemenita pra-rastlina. Preslica vsebuje ogromno mineralov in predstavlja odlično sredstvo za tonifikacijo ledvic.

Kaj pa iridologija?

Z iridologijo si naturopat pomaga razbrati energetsko ravnovesje človeka. Predvsem nam pove stopnjo vitalne energije. Kaj je vitalna energija? Sposobnost organizma, da reagira na napad. Če ima človek visoko stopnjo vitalne energije, je dovolj, da mu damo majhen stimulus in telo bo takoj reagiralo, proces čiščenja se bo hitro sprožil. In obratno. Iridologija nam tudi pove, kako delujejo določeni organi. Naturopat ne postavlja diagnoz; to dela zdravnik. Z iridoskopom se razbere, kje so šibke točke, kateri organi so v deficitu ali preaktivni in kje je zasluženost. Iris mi pove prav vse o osebi, ki jo imam pred seboj, na fizični in psihični ravni. Tudi v iridologiji poznamo tipe ljudi: mentalnega, emocionalnega, ekstremista in cenestričnega; iris nam pove, če je oseba egoistična, kreativna, racionalna, stroga, ljubeča, koliko stresa doživlja, koliko je vztrajna itd. Oči so odsev duše! Za uravnavanje

vse omenjene emocionalne težave uporabljam Floriterapijo, ki je primerna tako za dojenčke kot za umirajoče, pravijo ji tudi tolažba za dušo, krepi duha, daje sigurnost, samozavest in gotovost duši.

Kako bi se lotili bolečin v križu, skoraj vsak drugi človek ima te težave?

Zelo pomemben organ so tu jetra. Kadar so preobremenjena, je pokazatelj tega stanja bolečina v križu, sledijo išias, hernija ... Navadno gre za kronične težave, ki izzvenijo z ventuzno terapijo. V tem primeru se pod vakuumom sprošča meridian jeter, ki gre po išiasnem živcu. S hrano, zelišči, dodatki in energetskimi tehnikami pa se dodatno okrepi in očisti jetra.

Kaj še spada v diagnostiko?

Vedno preverim tudi refleksne točke stopal. Tudi te povedo, kateri organ je šibak. Tako dobim podatke z vseh delov in rezultati se vedno potrjujejo. Nadgradnja osnovnemu naturopatskemu pregledu je mineralogram - test las. Vzorec las pošljem v laboratorij in izvidi, ki jih naredi kar sedem različnih doktorjev, mi povedo stanje kar trideset mineralov in sedem toksičnih kovin v telesu. Predvsem se razbere, kako se je izvajala absorpcija v telesu, za obdobje zadnjih treh mesecev. Na primer, če je nekdo anemičen, kljub temu da vsak dan zaužije tableto železa, mineralogramski test pokaže, da takemu človeku primanjkuje bakra, ki je ključen za absorpcijo železa in takoj, ko dodamo oligoelement bakra, bo nivo železa poskočilo na normalno raven. Poleg mineralov lahko natančno vidimo delovanje žlez in kar je ljudem najbolj zanimivo, razberemo njihovo psihično stanje in čustveno stabilnost.

In masaža Tui.na?

Tui.na je najstarejša in najbolj tradicionalna kitajska masaža, ki skrbi za vzpostavljanje harmonije v telesu; s tem zagotovimo, da energija teče in da odpravimo deficite. Zato je tudi boleča. Če pritisneš na pravo točko in je ta v deficitu, praviloma zaboli.

Kaj vas vodi v življenju? Moj moto je: išči-mo zdravje!

Rada vidim dobre rezultate, to me izpolnjuje, to mi da vedeti, da sem na pravi poti. Rada pomagam ljudem in se veselim z njimi njihovih uspehov. Zame je to največje darilo. Zato se izpopolnujem v svojem znanju na vseh koncih sveta, širim znanje in si želim, da bi ljudje bolj zaupali samozdravljenju svojega telesa, da bi se poslušali in opazovali. ■

**Preberite več
o naturopatskem
pregledu in se
naročite nanj!**





Savina Atai:

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

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

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

Peljite svoje celice na
Nano – Sana - Spa terapijo!

Suzanne Somers: Prodor medicine čez meje mogočega

Nove metode zdravljenja diabetesa, refluksa, izboljšanja sluha, vida, spomina, spanja, kako pozdraviti kup bolezni na popolnoma preprost način brez zdravil ter stranskih učinkov in to za vedno.

Suzanne Somers, najbolje prodajana avtorica in pionirka na področju zdravja žensk, v intervjujih s 16 najnaprednejšimi zdravniki s področja antiaging medicine odkriva razsvetljujoče in rešilne informacije za naraven pristop k življenju, brez uporabe zdravil. Gre za informacije, ki bodo v bodoče zamajale temelje trenutne uradne medicine, ki sloni samo na zdravljenju akutnih stanj in ne daje pomena preventivi.

S tem ko vam namenja čas, ki ga v današnjem prenatrpanem zdravstvenem okolju pri vašem zdravniku v resnici ne bi imeli, vam razloži 8 korakov do resničnega zdravja, ki predstavljajo mejnik medicine prodora.

Kako do zdravja in dobrega počutja v zgolj 8 korakih:

- Omogočite si terapijo z bioidentičnimi hormoni.
- Izogibajte se kemikalijam in razstrupljajte telo.
- Resno jemljite prehrano.
- Ustvarite zdrav prebavni trakt.
- Izogibajte se farmacevtskim zdravilom, dokler niso neizogibno potrebna.
- Dopolnite svojo prehrano s prehranskimi dodatki.
- Redno vadite.
- Naspite se.

Zbudite se zdaj in sami poskrbite, da boste polni energije, zdravja, vitalnosti in libida skočili v starost, ki bo resničen blagoslov in ne več nočna mora.



Naročite svoj izvod na:

www.faceforceyoga.com



Vezi, ki omejujejo

ANA ROZMAN

»Osvobodil sem se vseh spon, ki so me vezale na zemljo in celo na zvezde. Zdaj sem samo popotnik in gost na Zemlji do večera.« Rudi Kerševan

Naša življenja v veliki meri določajo vezi, ki jih imamo z drugimi ljudmi, družinskimi člani, partnerji, sorodniki in prijatelji. Vez med dvema človekoma je lahko nekaj izjemno radostnega, nekaj, kar nas notranje bogati in nam pomaga. Obstajajo pa tudi vezi, ki omejujejo in zavirajo naš osebnostni razvoj in se zaradi njih počutimo utesnjeni in nemočni. Te vezi je treba najprej prepoznati, jih ozavestiti in jih nato postopoma odstraniti. Vez med dvema človekoma namreč ne bi smela biti nekaj, kar ju »veže« v negativnem pomenu besede, ampak bi morala biti svoboden izraz povezanosti dveh ljudi, ki se medsebojno spoštujeta in si namenjata prostor v svojem življenju. V vsakem posamezniku obstajajo

tudi bolj subtilne navezanosti, ki nam prav tako lahko povzročajo preglavice. Denimo navezanost na določen način mišljenja, določen izid situacije, navezanost na vedenjske vzorce in čustva, materialne dobrine, hrano, alkohol, družbeni položaj in uspeh. Če je navezanost na karkoli premočna in začena obvladovati naše življenje, jo je treba odpraviti. To poudarja tudi psihoterapevka Phyllis Krystal, ki raznorazne vrste vezi in njihovo odstranjevanje proučuje že vrsto let. Svoje metode je opisala v številnih knjigah, ki jih ljudje s pridom uporabljajo po vsem svetu, izšle pa so tudi v Sloveniji. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj njenih priporočil o tem, kako odstraniti vezi, ki omejujejo.





Vez s starši je izjemno globoka in močna, saj jo razvijamo od rojstva dalje. V otroštvu je pomembno, da je ta vez trdna, saj v otroku vzbuja občutek varnosti in sprejetosti.



Vezi s straši

Vez s starši je izjemno globoka in močna, saj jo razvijamo od rojstva dalje. V otroštvu je pomembno, da je ta vez trdna, saj v otroku vzbuja občutek varnosti in sprejetosti. Ko odrastemo, pa je treba navezanost na starše tako simbolno kot dejansko pretrgati, sicer ostajamo od njih odvisni in se ne moremo polno razviti v samostojno osebnost. Tudi če se preselimo na svoje, imamo svoj dohodek, stanovanje, avto in drugo, to še ne pomeni, da smo vezi s starši pretrgali. Psihična odvisnost lahko namreč vztraja še daleč v odrasla leta in celo po smrti staršev. Kako pa se pretirana odvisnost od staršev kaže? Če nas njihovo mnenje o tem, kako živimo, prizadene, če jim poskušamo na vse pretege ugoditi, če jih podpiramo v vlogi žrtve in pred njimi ne izražamo svojega mnenja, vse to kaže, da smo na podzavestni ravni še vedno odvisni od njih. Naj na tem mestu navedem primer. Pred kratkim sem go-

vorila z znanko, ki se že več let trudi za osebno rast, a tisto, česar ne more sprejeti in kar jo vedno znova užalosti, je kronično nezadovoljstvo, ki ga opaža pri svojih starših. Kadarkoli vidi, da sta zamorjena in naveličana življenja, jo to globoko prizadene, saj si želi, da bi bila srečna. Ravno njena prizadetost pa je ena izmed oblik njene navezanosti na starše. Namreč, ko se resnično notranje ločimo od svojih staršev, se ločimo tudi od bolečine, ki jo občutijo. To, kako naši starši živijo svoje življenje, je njihova svobodna izbira. Spreminjati jih ne moremo, pomagamo jim lahko le s svojim zgledom. Ker imamo svoje starše radi, je normalno, da nas njihova bolečina prizadene, ne sme pa nas ohromiti. Njihova bolečina namreč ni naša stvar in to je eno izmed ključnih spoznanj v razumevanju pojma odraslosti.

Vezi s partnerjem

Ni lepšega, kot je občutek močne notra-

nje povezanosti s partnerjem. Intenzivnost te povezanosti pa mora biti ravno prava, sicer utegne ogroziti odnos. Če je povezanosti premalo, če partnerja živita drug mimo drugega in si ne znata prisluhniti, je odnos neizpolnjujoč. Če pa je povezanosti preveč, če sta partnerja pretirano odvisna drug od drugega in se oklepata kot dve hobotnici, ju odnos prav tako ne izpolnjuje, saj drug v drugem vzbujata lažni občutek varnosti. Dostikrat se zgodi, da je preveč navezan samo eden od partnerjev, drugi pa se mu umika, vendar kljub temu ostaja v odnosu, ker je to lažje kot ostati sam. Če se zalotimo, da velikokrat premišljamo o svojem partnerju, o tem kaj počne, zakaj nas ne pokliče, če ga nestrpno čakamo in podobno, potem je velika verjetnost, da smo preveč navezani nanj. Smisel partnerskega odnosa ni v tem, da nam partner pomeni »ves svet«, kot radi rečemo, ampak da s pomočjo partnerja spoznavamo svetove v sebi in



Če je navezanost na karkoli premočna in začenja obvladovati naše življenje, je treba to vez odpraviti.



se razvijamo v samostojno osebnost s svojimi željami in cilji. Kot pravi Phyllis Krystal, zdravo partnerstvo pomeni, da si partnerja pomagata k večji celovitosti in ne k medsebojni odvisnosti.

Notranje vezi

Vezi in navezanosti pa ne spletno samo zunaj sebe, ampak tudi v sebi. V otroštvu od staršev in skrbnikov prevzamemo cel kup vzorcev, miselnih oblik, čustev in mnenj, ki se tako globoko usidrajo v našo podzavest, da jih imamo za svoje in si skoraj ne predstavljamo, da bi mislili in čustvovali kako drugače. Ko pa skozi življenjske izkušnje ugotovimo, da nam neki vzorec ali čustvo škodi in da prizadene ljudi okrog nas, se moramo od njega odvezati. Škodljivi vzorec se sicer lahko vrne, ampak ker smo šli skozi proces odvezovanja, smo ves čas na preži in mu ne dopustimo, da bi se v nas spet razrasel. Če smo na neki vzorec ali

čustvo navezani, pomeni, da smo naveženi govoriti in razmišljati o njem. Naveženi smo lahko na pritoževanje, skrb, negativnost, jezo, ljubosumje in drugo. Kot rečeno, navezanost je najprej treba prepoznati, šele nato se lahko začnemo od njega odvezovati.

Metode odstranjevanja vezi

Predstavili smo nekaj vrst vezi, zdaj pa si podrobneje pogledajmo, kako te vezi odstraniti. Phyllis Krystal za odstranjevanje vezi priporoča simbole, s pomočjo katerih se sporočilo, ki ga želimo ponotranjiti, najlažje vtisne v podzavest. Temeljni simbol, iz katerega izhajajo vsi drugi, je trikotnik. Gre za vizualizacijsko tehniko, ki nas poveže z našim višjim jazom oziroma z modrostjo, ki je v nas. Trikotnik je sestavljen iz točk A, B in C, pri čemer si točki A in B stojita nasproti, nad njima pa se dviga točka C, ki simbolizira mesto, kjer se srečata višja jaza obeh oseb, udeleženi v procesu. Phyllis Krystal to točko

imenuje visoki C (High Consciousness) in poudarja, da si jo lahko vsak razlaga po svoje. Ko začnemo proces odvezovanja, se torej najprej prek trikotnika povežemo z drugo osebo in za pomoč zaprosimo naš višji jaz. Nato izberemo simbol odvezovanja, ki nam je blizu. Najbolj znan in širše uporabljen je simbol osmice, ki nam pomaga zaščititi naš osebni prostor in pomeni prvi korak na poti odvezovanja. Osmico izvajamo tako, da si predstavljamo, da stojimo v središču kroga zlate svetlobe. Pred seboj vizualiziramo še en krog, ki se našega kroga dotika, in vanj postavimo osebo ali miselni vzorec, od katerega se želimo ločiti. Nato vizualiziramo tok neonske svetlobe, ki teče v smeri urinega kazalca, najprej po eni strani okrog enega in nato po drugi strani okrog drugega kroga, tako da oblikuje zaključeno osmico. Opazujemo svetlobo, kako potuje med nami in drugo osebo, in ves čas ostajamo trdno usidrani v svojem krogu. Sporočilo, da želimo postati neodvisna osebnost pri odvezovanju od staršev, ali sporočilo, da je naš partner svoja osebnost, ki je ločena od nas, se bo počasi vtisnilo v našo podzavest. Da bi bila vaja z osmico kar najbolj uspešna, jo moramo izvajati redno, zjutraj in zvečer, vsaj dve minuti.

Poleg osmice obstajajo še drugi simboli odvezovanja, kot so notranja hiša, drevo, peščena ura in drugo, več o njih si lahko preberete v knjigah Phyllis Krystal. Če vas ta tematika še podrobneje zanima, se lahko obrnete tudi na društvo Mlaj (www.mlaj.org), ki se v Sloveniji ukvarja s širjenjem metode odstranjevanja vezi. ■

Simboli

univerzalni jezik

človeštva

MOJCA AŽMAN

Vas je kdaj zamikalo odstreti tančice prihodnosti? Ste si morda zaželeli jasnejšega vpogleda v neko področje svojega življenja? Ali pa ste opazili, da se na vaši poti stalno pojavljajo isti simboli, kot bi vam želeli prenesti neko sporočilo, ki ga ne znate razvozlati?

Simboli so univerzalni jezik človeštva, z njimi se srečujemo na vsakem koraku, v vsakem trenutku našega vsakdanjika. Njihova govorica je neslišna, večinoma se je niti ne zavedamo. Vendar pa v tišini, ki nastane, ko besede odpovedo in razum obmolkne, pridejo na plan podobe, vtisnjene v našo kolektivno podzavest. Tedaj začne naša duša govoriti v jeziku, starem toliko kot človeštvo. Simboli so abeceda tega jezika in te abecede se moramo naučiti. Zato v nadaljevanju navajamo kratko razlago nekaterih simbolov, ki bo vedoželjnim pomagala odkrivati, raziskovati in razumeti svet, ki nas obdaja. Ali kot je rekel Goethe: »Resničnega ne moremo nikoli naravnost spoznati. Gledamo ga le v odsevu, prispodobbi, simbolu. Spoznali ga bomo kot neoprijemljivo življenje in ne bomo se odrekli želji, da bi ga še bolj doumeli!«



Angel

V večini kultur se angeli pojavljajo kot božji glasniki, kot vez med nebom in zemljo, med bogom in človekom. Njihovo ime izvira iz grške besede »angelos« – glasnik. Angel je vedno močan simbol zaščite, predstavlja varuha, vodnika, obenem pa tudi glasnika božje besede. Ob strani vam stoji močan zaščitnik in svetovalec. Obetajo se vam dobre novice.



Drevo

Drevesa dosežejo zelo visoko starost. Zaradi svoje trdnosti in trpežnosti so simbol dolgoživosti. Korenine mističnega drevesa življenja segajo globoko v podzemlje, njegova krošnja pa sega vse do neba. Drevo tako ponazarja prepričanje, da lahko človek preseže svoje naravno stanje in seže po božanskem. V raju sta rasli dve taki drevesi s simbolnim pomenom, Drevo življenja in Drevo spoznanja dobrega in zla. Naša prednika sta jedla s slednjega in prežela spoznanje. Ne samo to, spoznanje jima je prineslo tudi izgon iz raja.

Znanje ima včasih visoko ceno; ste pripravljeni spoznati resnico?

Gora

Simbolika gore izhaja iz njenih fizičnih značilnosti – višine, strmega naklona, mase. Zaradi višine in strmine svojega pobočja gora predstavlja duhovni vzpon in napor, ki je potreben za spoznavanje sebe. Njena masa pa je trdnost, odločnost, ki jo človek potrebuje na tej poti. Gora je stična točka neba in zemlje, je prebivališče bogov in cilj človeškega vzpona. Večina izročil različnih ljudstev govori o sveti gori, ki stoji v središču sveta in je os sveta. Gore označujejo cilj, ambicijo ali željo, za uresničitev katere bo potrebno dolgo in trdo delo.

Hiša

Hiša je središče sveta. Je ženski simbol, ki pomeni zavetje, varnost, mater. V psihoanalizi predstavlja človeka. Njena zunanost je krinka ali videz osebe, streha je glava in duh, samonadzor zavesti, spodnja nadstropja označujejo raven podzvesti in nagonov. Hiša prikazuje vaš dom in domače; družinsko življenje vam bo v tem času zelo pomembno. Če na to namigujejo spremljajoči simboli, kot sta prstan ali otrok, si boste ustvarili družino. Če se pojavljajo negativni simboli, pa bo vaša družinska idila ogrožena.

Jajce

Kozmično jajce je v jedru nešteti mitov o stvarjenju sveta. Kitajski mit pravi, da se je kozmično jajce odprlo in rumenjak je tedaj postal nebo, beljak pa zemlja. Jajce je seme, klica, osnova, iz katere se razvije življenje. Simbolizira začetek stvarstva, kozmično maternico. V pravljicah pa se jajce zaradi zlatega rumenjaka, ki se skriva znotraj lupine, povezuje z bogastvom. Celo jajce simbolizira nov začetek in materialne dobrine.

To pomeni, da ste našli gos, ki nese zlata jajca; če pa je lupina počena, vam grozi finančni polom. Pazite le, da vam kdo ne podtakne gnilega jajca.

Labirint

Labirint je še en jungovski simbol podzvesti, kjer potovanje skozi blodnjak ponazarja zapleten proces samoodkrivanja. Namen labirinta je v tem, da hkrati dovoli dostop do središča z nekakšnim iniciacijskim potovanjem, obenem pa to onemogoči tistim, ki za to niso pripravljeni. Najbolj znan je labirint v Minosovi palači na Kreti, v katerem je bil zaprt pošastni Minotaver. Pot iz njega je junak Tezej našel s pomočjo Ariadnine niti.

Svojo pot in rešitev iz trenutnega položaja boste tako kot Tezej našli le z jasnimi mislimi in osredotočenostjo.



Ladja, barka, jadrnica

Povezava ladje s potovanjem je očitna. Njena oblika pa jo povezuje še z maternico, prek katere prispemo na svet, in grobom, prek katerega odidemo v onostranstvo. Vikingi so svoje poglavarje pokopavali na lesenih ladjah, ki so jih zažgali. V grški in egipčanski mitologiji mrtvi prečkajo reko smrti na barki. Ladje so torej simbolne zibelke za tiste, ki se bodo ponovno rodili.

Simbolno vam ladja govori o napredovanju v življenju. Kadar je upodobljen parnik, vas poganja moč razuma, pri jadrnici vam zagon daje ustvarjalni navdih, čoln pa kaže na to, da je vse v vaših rokah.

Križišče, razpotje

Pomen razpotja je povezan s križanjem dveh ali več poti, kar ga povezuje s središčem sveta. Za popotnika je križišče središče sveta, od koder vodijo poti navzven v svet. Križišče je kraj odločitve, pomeni srečanje z usodo. Vse je odvisno od tega, katero pot bomo izbrali. Zato so v skoraj vseh kulturah na križišča postavljali kamne, oltarje, obeliske, kapele. Kajti razpotje je kraj, kjer se mora človek ustaviti in razmisliti.

Znašli ste se na razpotju in pred vami je pomembna odločitev. Pazljivo izberite.

Metulj

V ljudskem izročilu, pravljicah in legendah, metulj s svojim razvojem iz gosenice v bubo in nato žuželko ponazarja preobrazbo duše. V umetnosti je Psiha, ki predstavlja človeško dušo, očiščeno strasti in tegob, pogosto upodobljena z metuljevimi krili. Pri Aztekih je metulj simbol duše, ki se izmuzne iz ust umirajočega.

Zaradi svoje lahкотnosti in pogosto navidez brezciljnega leta metulj napoveduje čas brezskrbnih užitkov in radosti. V povezavi z ljubeznijo svari pred nestanovitnostjo in letanja s cveta na cvet.





Pero

V šamanizmu je namen peresa povezan z obredom vzpona v nebo, torej z jasnovidnostjo in pre-rokovanjem. Pero je simbol resnice, lahkotnosti, hitrosti in bega. Razlaga belega peresa kot simbola strahopetnosti izvira iz petelinjih bojev, kjer je poraženi petelin v znamenje predaje pokazal belo perje na vratu. Od tod se je razvil običaj pošiljanja belega peresa tistim, ki so se izmikali služenju v vojski.

Zoper vas delujejo sile, ki vas spravljajo iz ravnotežja. Trenutno tavate od ene stvari k drugi, kot bi vas nosil nestanoviten veter. Prizadevajte si za doseganje jasnosti.

Ključ

V pravljicah in legendah so pogosto omenjeni trije ključ, ki vodijo v tri skrivne sobe in omogočajo dostop do skrivnosti. Ti ključ označujejo stopnje očiščenja in iniciacije. So simbol skrivnosti, ki jo je treba odkriti, uganke, ki jo je treba razvozlati, ali podviga, ki ga je treba izpeljati, da pridemo do razsvetljenja ali odkritja. Zato bodite pozorni, ko se pred vami pojavi ključ.

Zdaj imate možnost, da razvozlate problem, ki vas muči, ali odkrijete nekaj novega o sebi in drugih. Vse, kar morate vedeti, vam je že bilo dano in povedano.

Sidro

Sidro je bilo zgodnjekrščanski skrivni znak za križ. Kasneje je postal simbol zveličanja in upanja. Kot težka gmota, ki zadržuje ladjo, mornarjem sidro pomeni varnost na morju, upanje. Je simbol odločnosti, mirnosti, trdnosti in zvestobe. Predstavlja stanovitni del našega bitja, tisti del, ki nam omogoča ohraniti mirno kri pred naskoki čustev in občutkov.

Jasno izrisano sidro napoveduje stabilnost v vašem življenju.

Čevelj

Sužnji so nekdaj hodili bosi, čevelj tako predstavlja svobodo, svobodnega človeka. Grški bog Hermes je zaščitnik meja in popotnikov, ki prestopajo meje. Na nogah nosi sandale s perutmi, ki predstavljajo sposobnost hitrega premikanja iz kraja v kraj. Čevelj je tako tudi simbol popotnika. Sezuvanje pred templji pomeni, da nas osvobodimo vseh spon in omejitev tuzemskega sveta. Ste na pravi poti – že samo zavedanje tega dejstva vam bo pomagalo nadaljevati. Pred vami se razpirajo neskončne poti neslutnih možnosti.

Sveča

Simbolika sveče je povezana s simbolično plamena. Označuje svetlobo duha v temi življenja in lahkoto, s katero življenje ugasne. Sveča je simbol vzpenjajočega se življenja. Kolikor let, toliko stopenj na poti k popolnosti. V judovski tradiciji sveča pomeni majhen plamen svetlobe, ki lahko s svojo močjo prižge še mnogo drugih, ne da bi se pri tem njena moč dajanja zmanjšala.

Sveča vam sporoča, da na svoji poti premorete dovolj notranje jasnosti, ki vas bo vodila na poti. Za doseganje ciljev sledite notranjemu vedenju in bodite pripravljeni svoja spoznanja deliti z drugimi.

Nož

Simbol noža je pogosto povezan s smrtjo, maščevanjem in žrtvovanjem. Hindujci, denimo, nož slikajo samo ob strašnih božanstvih, v rokah katehrih postane kruto orožje. Abraham v Svetem pismu vzame nož, da bi žrtvoval sina. Nož je orodje daritve, povezan z obrezovanjem moških. Freud je tako pri razlagi sanj svojih pacientov nož označil za falični simbol.

Simbol noža svari pred ostrimi besedami in pripombami, negativnimi mislimi ali tveganimi podvigi. Pomislite, preden naredite prvi rez.

Stopnišče

Stopnišče je simbol napredovanja v znanju. Če se dviga v nebo, gre za duhovno spoznavanje in učenje, če pa vodi v podzemlje, navzdol, gre za globine nezavednega, podzvesti. Tako kot lestev simbolizira iskanje spoznanja.

Stopnišče, ki vodi navzgor, vam obljublja napredovanje v službi ali odnosu. Nakazan je splošni uspeh vaših podvigov, kmalu boste imeli priložnost za praznovanje. Kadar pa stopnice vodijo navzdol, se pripravite na nazadovanje, degradacijo ali celo izgubo vašega položaja.

Bič

Bič je simbol sodne oblasti in posledičnega izrekanja kazni. Kot znamenje nadzora ga uporabljajo nekatera grška božanstva – Hekata, boginja mrtvih, z bičem kroti peklenske pošasti, Ernije, boginje maščevanja, z njim bičajo zločince. Bičanje je bilo eno izmed najpogostejših samokaznovanj v krščanstvu. V srednjem veku je bilo tako razširjeno, da je doseglo skorajda epidemične razsežnosti. Cerkev ga je zato prepovedala kot herezijo. Bič vas svari pred prenatrjenimi ostrimi besedami in dejanji, ki lahko pregloboko zarežejo. Obvladajte se, drugače vam bo kasneje žal.

Most

Most je simbol prehoda z enega brega na drugega, iz enega stanja v drugega. Po islamskem izročilu vodi v nebesa kot las tanek in kot rezilo sablje oster most, pod njim pa je pekel. Prečkajo ga lahko le čiste duše redkih izbrancev, grešniki pa zdrsnejo navzdol v pekel. Tudi Lancelot, vitez okroglega mize kralja Arturja, je pri iskanju svetega Grala moral prečkati most sabljo. Poleg prehoda most tako označuje tudi preizkušnjo vsakega popotovanja.

Pred vami je neki cilj; pazite le, da na poti do njega ne požgete vseh mostov za seboj.

Strela, blisk

Simbol za strelo je cikcakasta puščica, obrnjena navzdol. V aboriginski umetnosti je blisk predstavljen kot penis neba. Strela je torej simbolična podoba penetracije in oploditve zemlje. Povezana je z dežnimi oblaki, ki spodbujajo klitje semen. V rokah bogov, denimo grškega Zevsa, nordijskega Thora ali indijskega Indre, predstavlja voljo, božansko oblast in orodje boga. Nekoč so verjeli, da se je ljudi, ki jih je zadela strela, dotaknila božja roka.

Kot »strela z jasnega« boste dobili nepričakovan uvid v situacijo ali novico, ki bo marsikaj razjasnila. Lahko pa vas bo »zadela strela«, ko boste spoznali nekoga novega. ■

*Preventiva po
termografskem pregledu,
če je rezultat negotov*

Pozabimo negotovost,
poskrbimo zase!

Termograf je čudovit aparat, ki pa ga medicina ne podpira zato, ker za rezultat, ki je lahko kar nekaj let pred formiranjem tumorja, preprosto nimajo protokola. Sama sem dobila tisto dvomljivo slikico, kjer ni nič rečeno. Samo temen madež na levi dojki je.

In kaj zdaj?

Doktor medicine, pa čeprav najboljši, nima odgovora. Pridite čez tri mesece, pa potem še čez tri in tako naj bi živela v dolgoletnem strahu. Že sam strah mi lahko priključa tisto grozno bolezen, sem si rekla. Kako naj zdaj čepim doma in čakam, da se formira. Potem termograf res ne bi imel smisla. Njegova prednost je ravno v tem, da lahko preprečimo bolezen, preden nastane, da obrnemo zadevo in vzpostavimo spet normalno stanje. Brez črnih madežev.

Ja, še tole mi je rekel dr. Zore: da črni madeži niso vedno tisto najhujše, da so lahko samo posledica vnetih cist in to se bo videlo že čez tri mesece. Saj je termografska slika kot prstni odtis. Vedno enaka. Če se madež pojavi na drugem koncu, potem to zagotovo pomeni, da so ciste.

Kako se lotimo cist?

Na dva načina:

1. Da gremo na konzultacijo k Sanji Toljan in to ne glede na to, ali smo pri njej že bili ali ne. S pravilno regulacijo med estrogenom in progesteronom se stvar lahko popolnoma sanira.

2. V knjigi Suzanne Somers je v intervjuju z enim od pionirjev anti-aging medicine dr. Jonathanom Wrightom opisan postopek dr. Myersa, ki pravi:

Na seminarju leta 1976, katerega sem se udeležil skupaj s še približno tridesetimi drugimi povabljenimi zdravniki, je dr. Myers predstavil dve ženski z najhujšo obliko fibrocistične bolezni dojk, kar jo je bilo možno najti. Ti dve pogumni prostovoljki sta imeli tako hude bolečine, da jima je samo objem njunih moč povzročil hud napor. Dr. Myers ju je zaprosil, naj se uležeeta na mizo, in vse prisotne zdravnike zaprosil, naj otipajo, otipavajo, ob čemer sta obe gospe trzali in jamrali, ker jima je bilo, kot bi v dojkah imeli trde, boleče frnikole. Nato je dr. Myers z medicinsko sestro posamično odpeljal vsako izmed žensk v ambulanto in jima vagino obrisal z jodom. Trideset minut kasneje sta ženski prišli ven. Dr. Myers je zdravnike spet naprosil, naj otipajo njune prsi (moj bog!).

Suzanne Somers: Nekdo je moral to narediti.

JW: Prav imaš in tokrat sta se ženski smehljali. Ne šalim se; samo pol ure kasneje so bile dojke teh dveh žensk občutno mehkejše. Nič več niso bile napolnjene z bolečimi frnikolami. Dr. Myers je dejal: »Gospodje in gospe, naredite to dvakrat tedensko, vse dokler fibrocistična bolezen dojk ne izgine«.

SS: Ti ženski sta imeli jajčnike, kajne?

JW: Tako je. Vrnili sem se na svojo kliniko in ponovil to pri štirih pacientkah. V naslednjem letu in pol smo vsako žensko z fibrocistično boleznijo dojk zagotovo videli vsaj dvajsetkrat. Postalo je tako pogosto, da so zdravljenje pričele opravljati sestre (seveda ga lahko opravite tudi sami; ne potrebujete zares zdravnika) in vse te ženske so ozdravele.

SS: Je to torej za kratkoročno uporabo?

JW: Vse dokler fibrocistična bolezen dojk ne izgine, ne glede na to, kako dolgo traja. Večinoma je to od šestih tednov do treh mesecev.

SS: Se bolečina vrne, če prenehaš z uporabo joda?

JW: Samo če popolnoma prenehaš z vnosom joda za daljše obdobje.

SS: In koliko joda potrebuje ženska?

JW: Spomni se, da je dr. Myers svetoval uporabo gaze, prepojene z jodom (ne jodida, med katerima obstaja komaj zaznavna, a jasna biokemična razlika), za katero ni odmeril doze. Vendar, ko enkrat bolezen izgine, lahko ženska, tako kot ti, varno uporablja skupno od 10 do 12 miligramov kombinirane pripravka joda in jodida dnevno. Tekočina tega pripravka joda in jodida se imenuje lugolov jod ali raztopina (v Sloveniji se dobi v lekarnah pod imenom betadine, op. prev.), v obliki tablet pa iodoral.

SS: Zakaj tudi jodid?

JW: Čeprav je tkivo dojke bolj odvisno od joda, pa je tkivo ščitnice odvisno bolj od jodida. V življenju potrebujemo oba, za kratkoročno odstranitev fibrocistične bolezni dojke pa je jod »tisti pravi«.

SS: Kaj pa bioidentični estriol, ki ste ga omenili? Kako se on naveže sem?

JW: Takrat je bilo ženskam rečeno, da fibrocistična bolezen dojke povišuje možnost raka dojke. Veliko žensk je na začetku zdravljenja fibrocistične bolezni dojke prosilo, če jim lahko izmerimo njihovo tveganje za raka. Ker smo iz raziskave dr. Henryja M. Lemona, opravljene v šestdesetih letih na Univerzi Nebraske, vedeli, da nizek estriol pri ženskah pomeni več možnosti za raka; zato smo jim izmerili estriol v 24-urnih vzorcih urina. Odkrili smo, da je imel nenavadno visok odstotek žensk s fibrocističnim obolenjem dojke nizek estriol.

Na moje veliko presenečenje so bile, po uspešnem odpravljanju fibrocistične bolezni dojke z jodom, ponovljene meritve estriola pri vseh ženskah sedaj precej višje! Tako sem »čisto po naključju« odkril, da jod stimulira večjo proizvodnjo estriola. Predvidevam, da ima tudi estriol nekaj vpliva na normaliziranje tkiva dojke, ne samo jod. Tega seveda ne vem zagotovo. Kakor koli, tudi če estriol ne počne tega, pa zagotovo ščiti pred rakom. Konec koncev: fibrocistična bolezen dojke z aplikacijo joda izgine vsakokrat, čisto vsakokrat. In to je v medicini redkost. Hvala vam, dr. Myers!

SS: In vse to brez enega samega zdravila. To je najbolj neverjeten del. Naj vas zdaj nekaj vprašam. Ko sem bila majhna in sem si opraskala koleno, mi je mama nanj dala jod. Govorimo o tem jodu?

JW: Ne, ta ima v sebi alkohol in bi bolel. Pojdite na spleto in poiščite iodoral (prehransko dopolnilo joda). Kadar ljudje jemljejo iodoral, jih vedno prosim, naj sodelujejo z zdravnikom, izurjenim in podkovanim v nutricionizmu ter bioidentičnih hormonih, saj lahko preveliki odmerki joda iz katerega koli vira zatrejo delovanje ščitnice. Obstaja tudi pripravek, imenovan Tri-Quench, za katerega ne potrebujete recepta in ga izdeluje majhno podjetje v Seattlu (s katerim nisem povezan). Ena kapljica pripravka na dan je varna. Ali pa greste k zdravniku po recept za lugolovo raztopino. Tudi kapljica raztopine na dan je varna. Iodoral je enakovreden dvema kapljicama lugola.

Preventivni protokol, kadar ne gre za ciste, ko je madež vedno na istem mestu

1. Okrepite si imunski sistem z vsemi topovi! To pomeni, da jejte reishi in chaga gobe, obe vrsti popravljata celice in ubijata že formirane celice ter krepita imunski sistem. Potem je tu rodiola s podobnim učinkom, saj zavira nastajanje raka dojke. Posebna vrsta probiotičnih bakterij se uspešno bori in preprečuje formiranje raka dojke (trenutno jih še nimamo na zalogi, jih pa poskušamo najti). Predvsem pa je dobro, da redno jemljemo DIM – DI indolyl methane (Triple Action Cruciferous Vegetable), ki preprečuje nastajanje tiste oblike estrogena, zaradi katerega lahko zbolimo za hormonsko pogojenim rakom dojke. Za preventivo in optimalno zaščito dojke smo ustvarili posebno mešanico najboljših zelišč sveta. Žal bo zaradi zagotavljanja najboljših mogočih sestavin na razpolago šele čez nekaj mesecev in sicer pod imenom: The Best for Breasts v liniji Savina Atai Futuristic Superfoods.

2. Res najmočnejša, še posebej, kadar gre za podporo pri že formiranem tumorju in ko ta napreduje, je bela omela (dobite jo v Avstriji na recept in se injecira). Suzanne Somers je imela raka dojke, se odrekla kemoterapiji in jemala samo to. Maksimalno krepí imunski sistem. Seveda potrebujete za to spremstvo doktorja, ki se na to spozna. Nikakor ne eksperimentirajte sami.

3. Začnite resno in vsak dan delati vaje za pretočnost bezgavk in preventivo, tudi na čustvenem nivoju. Skrbnik prsi je DVD z vajami Savine Atai, ki je narejen za sleherno žensko. Preventivno in kurativno. Za vse starosti in vsa obdobja.

4. Osvobodite dojke in ne nosite več ozkih, stisnjenih modrčkov. Nikoli jih ne vežite z žico, ki je domala v vsakem modrčku.



Doktor Sanja Toljan – specialistka za anti aging medicino in bioidentične hormone je o vadbi **“Skrbnik za prsi”** napisala:

»Redna masaža dojk nam omogoča spoznati, kako se naša prsa menjajo iz dneva v dan skozi mesečni cikel. Včasih so sproščene in mehke, drugič napete, trde in polne otrdlin. Z redno masažo iz meseca v mesec spoznamo naše naravno stanje in vsako neobičajno spremembo. Poleg tega masaža dojk dobro deluje na cirkulacijo, še posebej limfo, ki ima pomembno vlogo pri krepitevi imunskega sistema. Po podatkih zdravstvene organizacije je nošenje modrčkov z vdelanimi kovinskimi deli lahko bolj nevarno, kot je kajenje za pljuča, saj povzroča zastoje v pretoku limfe. Z vajami se krepi tudi libido, natančneje s stimulacijo areol potenciramo nastajanje hormona oksitacina, ta pa je pomemben za ženske v času nosečnosti, ker sproži porodne krče, po nosečnosti za nastajanje mleka in nenazadnje brez oksitacina ni orgazma. Ko so ženske v stiku s svojimi dojkami - simbolom ženskosti, se krepi tudi samozavest in samospoštovanje, kar vpliva na spolno željo in sproščenost do sebe in sprejemanja svojega telesa. Zato pozdravljam vadbo in mislim, da je pomemben doprinos k zdravju vsake ženske.« ➤

Predelajte **ujeta čustva**

V njih se kopičijo zastala čustva, ki jih z rednim treningom zmečamo in razrešimo. Pljučni predel, kamor sodijo tudi dojke, je po kitajski medicini kovinski. Pljuča govorijo o našem zavedanju kdo smo in kdo nismo. Zato nosimo prav v tem delu obžalovanje, občutek krivde, globoko žalost. Predstavljajo dom – so naš center. To je najtrši del čustev, najtežje jih premaknemo, tako globoko so zakoreninjena. Če želite pretočnost teh organov, zadihajte s polnimi pljuči, rešite se čustvenih verig, ki vas vlečejo v brezno bolezni. Uprite se ji in zaživite na novo.

Kako boste najlažje videli, kako ste ujeli v čustvene sponse:

Pojdite na hrib, na travnik, ob morje ali preprosto odprite okno in zajemite polna pljuča zraka, potem pa zakričite na vse grlo. Če tega ne zmorete, boste vedeli, da vas čaka delo. Šele ko boste lahko zares zakričali in spustili iz sebe vse, kar se je leta nabiralo, bodo tudi dojke bolj čiste, pretočne in zdrave.

Negativna čustva: prezir, obžalovanje;

Pozitivna čustva: odprtost, odkritosrčnost;

Vprašajte se:

Kaj je vaš pravi jaz in kdaj greste čez sebe?

Ali se lahko začutite v vsej svoji biti brez zanikanja in si oprostite in zaživite zdaj – ta trenutek; ne da bi se ozirali nazaj z grenkobo in obžalovanjem (navadno ravno samega sebe ali dejanj, ki ste jih naredili v preteklosti)? ■

Pomladno prebujanje želja in sprehod do zadovoljstva in uspeha

ANTON MAJHEN



Želja je občutenje težnje,
da bi nekaj **imeli, dosegli,**
izpolnili ali **uresničili.**



Tiste, ki vam je naslov vabljen, ste osumljene, da ste rahlo nesrečne. Kar v resnici ni velik problem. Večji je, da imate relativno veliko možnost, da takšne tudi ostanete ☺.

Zakaj? (tiste, ki ste že jezne/jezni, berite samo poševen tisk in naredite prvo vajo. Kakor pravi Donald Heeb, "veliki možgani so kakor velika vlada. Nezmožni opravljati preproste stvari na preprost način". Še bolj tolažilno pa lahko na vas deluje znanstveno dejstvo, da bolj kot so ljudje inteligentni, manj možganov uporabljajo).

Kako je mogoče, da v času spiritualiziranega hedonizma, ko je kot edini cilj v življenju zastavljena sreča, tesnoba in depresija kosita po vsem svetu? Enigma samosabotaže sreče in užitka. Tako pravi Slavoj Žižek. Ali pa ravno zaradi tega. Bolj povzdigujemo, bolj je nedosegljivo.

V splošno (to je kar velika posplošitev) razširjenjem mnenju velja, da je vse, kar potrebujemo, da nam uspe, pozitivno mišljenje. Zlasti po izidu novodobnih knjig za hitro samopomoč in na njihovi osnovi priložnostnih ambasadorjev teh vsebin. Čeravno to tudi drži, ne drži v takšni meri, kot si predstavljamo. Mišljenje seveda lahko vpliva tudi na fizično realnost (*Zavest opazovalca je eden od pogojnih kolapsa valovne funkcije – kvantna fizika*), vendar je utež tega vpliva neznanka v formuli uspeha. Za lažjo predstavo je najbolje, če si ogledamo zadevo iz perspektive telesa. Pred kratkim se je odvijalo evropsko košarkaško prvenstvo, ki je bilo, kolikor sem zasledil opazovaje navijaško vnemo, zanimivo za oba spola. Zato bom uporabil prispodobo košarke, da pojasnim napredek nekaterih, za uspeh in zadovoljstvo pomembnih parametrov – sposobnosti.





Baza mentalnih – čustvenih procesov so zlasti možgani, in seveda tudi telo kot celota. Tega žal ne moremo preskočiti, četudi se zdi sila vabljivo. Če se ujamete v skepsi napisanega, lahko darujete lastne možgane v dobrodelne namene in nadaljujete razmišljanje brez njih (*za užaljenje vaja dve*). Kineziološke raziskave dokazujejo, da žoga nikakor noče skočiti v koš, tudi če si ves planet živih bitij to res želi. Težko je sicer ugotoviti, ali je žoga tako trmasta, ali pa smo mi premalo. Tako pač je. Da žogo spravimo v koš, jo je treba prijeti in pravilno vreči. In to natančno v koš. Kar je naslednji problem. Če imamo žogo prvič v rokah, zna biti to precej nerodno početje, tudi ob iskreni želji. To je seveda mogoče relativno hitro izboljšati v instrumentalnih pogojih. Dva dni treninga in lahko mečete proste mete bolje kot košarkaš. V mislih seveda. Kar običajno ni dovolj. Še malo treninga in se lahko to zgodi tudi zares. Na skrivaj, pred prazno dvorano. Na tekmi pa nikoli. Žal. Življenje ni nikoli pred prazno dvorano. Vsaj pred sabo (egom) se nikakor ne moremo skriti.

Če damo šalo na stran, sama dispozicija odpira vrsto vprašanj. Najpomembnejše iz vidika dela na sebi je, kako zapolniti vrzel med tem, da nekaj vemo in morda to tudi znamo, in med tem, da to tudi zmoremo v realnem življenju.

Želja, zadovoljstvo, sreča itd. so čustva. Delo s čustvi je v preteklosti imelo pozicijo, da se z njimi preprosto ne ukvarjamo ali pa ne vemo, kako naj se jih lotimo. Arhaične oblike soočanja z emocijami, kot so potlačitev, izogibanje ali pa borba z njimi, v sodobnem svetu ne delujejo dovolj dobro. Sedaj ko vemo, kakšnega pomena so emocije v našem življenju, se sprašujemo, zakaj ljudje enostavno ne spremenimo svojih čustev. Zakaj se ne premaknemo s pozicije, kjer smo se zataknil? Odgovorov in rešitev je seveda več. Morda nikjer drugje ne drži tako dobro Einsteinov pregovor, da ne moremo reševati problemov z istim načinom mišljenja, kot smo jih ustvarili (**Poudarek je na načinu**). Ne gre za to, da so zunaj nas pogoji, ki so nam neugodni, ampak za to, da smo “zabetonirani” v, kakor pogovorno radi rečemo, starih navadah in vzorcih mišljenja. Navade in vzorce lahko spremljamo in opazujemo, ker so pojave oblike. Tisto pomembno, kar jih povroča, pa ostaja skrito. Kaj se torej skriva v ozadju teh vzorcev? Odgovor so emocije in v ozadju teh, njihova fiziološka globina.

Večina naših emocij je nezavednih in spontan. In večino časa se ne zavedamo, da določena podzavestna čustvena blokada kontrolira naše zadovoljstvo, zdravje, učinkovitost in uspeh, preko inhibicij vedenjske fleksibilnosti.

Natančneje pogledjmo vpliv predstav (in načina mišljenja) na realizacijo lastne želje.

Za ilustracijo pogledjmo, ali popularne tehnike vizualizacije (pozitivne predstave in avtosugestije) nove/ga tebe resnično delujejo?

V raziskavi na Pennsylvanijski univerzi (ta ista univerza, ki je v glavnem “kriva” za odkritje pozitivne psihologije) si je testna skupina študentov predstavljala, da uspešno rešujejo teste. Uspeh pri izpitih je bil pri testni skupini, ki je vizualizirala uspešno reševanje testa, izrazito slabši od tistih, ki so vizualizirali neuspeh.

Isto se zgodi s hujšanjem. V raziskavi so se udeležence in udeleženci, ki so želeli shujšati, vključili v program hujšanja. Skupina, ki je vizualizirala uspešno soočenje v prehranjevalnih okoliščinah (npr. zabavah) in si je predstavljala, kako ji gre dobro in pije samo vodo, je shujšala bistveno manj od skupine, ki si je predstavljala, kako je bila pri tem neuspešna in se basala s picami in sladoledom. Po enem letu je testna skupina, ki je vizualizirala uspešne strategije soočenja s hrano, shujšala v povprečju 13 kg manj od tistih, ki so vrtele negativne predstave. Predstavljanje neuspeha je torej rodilo uspeh.

Še bolj problematična so romantična razmerja. Tretja raziskava, v kateri so sodelovali študenti in študentke, se je dotikala medosebnih razmerij. Ena skupina si je predstavljala dober izhod. Torej, kako z lahkoto pristopajo do simpatij in se dogovorijo za zmenek. Druga skupina pa si je predstavljala, kako “zmrzne” in ne more govoriti. Skupina s pozitivnimi predstavami je imela precej slabši izkoristek zmenkov.

Verjetno ni treba poudarjati rezultatov pri kariernem uspehu. Študenti, ki so si predstavljali sanjske službe po zaključku diplome, so poslali v povprečju manj vlog, dobili manj služb in dosegli nižje plače kot kolegi.



Torej, Ali ste vedeli, da predstavljanje uspeha zmanjšuje možnost uspeha?

Pri tem branju vas, četudi verjamete znanstvenim raziskavam, verjetno nekaj vseeno moti. In imate prav. Izpustil sem skupino, ki jo vedno odnese z najboljšim rezultatom. Ta skupina si ne predstavlja ne uspeha in ne neuspeha, temveč samo proces. Torej kako nekaj delajo.

Zdi se, da je resnično pravi odgovor na vsakokratne doživljajske (emocionalne) probleme **vprašanje**. Saj nagovarja kako. **Vaja št. 2**

Če se vrnemo k prisposodbi košarke, vemo, da je še vedno najboljši praktični trening. In da ga ne more nadomestiti še tako dobra knjiga o košarki in način razmišljanja o le-tej. Enako velja za emocije, ki so v ozadju vseh naših odločitev in vedenj. V emocionalnem fitnesu tako praktično treniramo posamezne emocije. Ker je prostor za to izrazito pomemben, smo razvili posebno opremo prostora za namen treninga emocij.

Za vedoželjne in treninga željne izpostavljam **dve splošni vaji**, ki vam lahko pomagata pri vašem čustvenem razvoju:

1. vaja

ZA VSAKO OD NASLEDNJIH ŽIVLJENSKIH PODROČIJ NAPIŠITE 10 ŽELJA.

1. zabava in rekreacija,
2. fizično okolje,
3. zdravje ,
4. kariera,
5. osebni razvoj,
6. medsebojni odnosi,
7. intimni svet (seks in ljubezen),
8. finance.

Ocenite jih od 1 do 10 glede na intenzivnost. In seštejte za posamezna področja. To je ocena vašega osnovnega motivacijskega potenciala (celoten motivacijski potencial je seveda širši). Razmislite, ali je seštevek dovolj, za probleme, ki jih morate rešiti na posameznem življenjskem področju. Če ocenite, da nimate dovolj motivacije, razmislite in dopišite za posamezno področje še do 10 želja. Ko imate občutek, da je dovolj, si zapišite, kdaj in kaj boste konkretno naredili, da jih boste realizirali.

Shawn Achor, profesor psihologije na Harvardski univerzi, pravi, da pristop k treniranju naših možganov na isti način, kot treniramo telo, ni samo obrnil formule za srečo in uspeh ter s tem pozitivnost, temveč pomeni pravo revolucijo.

Če parafraziramo Mumona, kitajskega zenovskega učitelja iz 13. stoletja: "Kdor skuša razumeti lastno doživljanje s pomočjo besed drugih, je kakor tepec, ki se praska po podplatu sandal, čeprav ga srbi noga".

2. vaja

Hiter trening EMOCIONALNE UČINKOVITOSTI skozi kako:

Vaja št. 2 se vam lahko zdi malo komplicirana. S ponavljanjem postane razumljivejša. Dosežemo pa relativno trajne in učinkovite spremembe v načinu doživljanja in vedenjsko plastičnost. To pa je predpogoj za našo učinkovito emocionalno strukturo.

Krajša vaja, za domačo uporabo (celovita rešitev je v emocionalnem fitnesu):

1. Katero čustvo doživljam?
2. Kako intenzivno doživljam to čustvo?
3. Kako to čustvo investiram v vedenje?
4. Kako učinkovito je to vedenje?

Način mišljenja čustev in njihovega investiranja je možno v veliki meri natrenirati. Če želite relativno trajne spremembe, je potrebna sprememba fiziološke strukture. Kar pomeni vsaj 40–50-kratno ponovitev vaje. Za to pa je potrebno naslednje čustvo – volja ☺.

Kaj je emocionalni fitness?

Je organizirana skupinska vadba. Trening emocij in trening učinkovitega vedenja poteka v posebej za to urejenem prostoru, po natančno definiranim protokolu. Sistem treninga je relativno preprost. Vadba udeležencev je skoncentrirana v prepoznavanje lastnih čustev in v njihovem učinkovitem investiranju v obnašanje. Sam sistem omogoča dobre rezultate, brez poglobljene analize posameznikove zgodovine.

Fitness neposredno odgovarja na vprašanja:

- Ali zmorete to, kar pravzaprav veste in znate? So vaši rezultati na nivoju vaših sposobnosti?
- Imate občutek, da vlagate veliko energije v delo in odnose ter da ni pravega učinka?
- Ste depresivni, v stiski, v stresu? Doživljate, da nimate dovolj motivacije?

Programski sklopi trajajo 3 mesece in obsegajo naslednje emocije (čustva) :

OSNOVNI PROGRAM

(želja, upanje, volja, zadovoljstvo, sreča, nezadovoljstvo – frustracija, razočaranje, jeza, ravnodušnost, dolgočasje).

NADALJEVALNI PROGRAM 1

(osamljenost, strah (*panika, groza*), tesnoba – anksioznost, prezir, samoprezir, občutje ničvrednosti, zavrnjenost, nesprejetost, krivda – jeza nase, užaljenost, mortido – sovraštvo do sebe).

NADALJEVALNI PROGRAM 2

(ljubezen, zaljubljenost, ljubosumje, sram, žalost, depresivnost, zaskrbljenost, gnus, občutje lepega in občutje grdega).

NADALJEVALNI PROGRAM 3

(zaupanje, nezaupanje – dvom, zavist, sovraštvo, spoštovanje – samospoštovanje, klubovanje/trma, trema, ponos, občutje smešnega)

TOYOTA HIBRID ZALJUBLJENI V VOŽNJO

DOŽIVITE JO!

Preveri na www.toyota.si



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

MODRA ODLOČITEV
BREZ OBRESTI / BREZ POLOGA

Z OBVEZNIŠTIM IN KASKO ZAVAROVANJEM
PO POLOVIČNI CENI

Povprečna poraba goriva za modele Auris Touring Sports hibrid 3,8 – 4,0 l/100km in emisije CO₂ 86 – 92 g/km.

Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite na prodajnem mestu in na spletni strani dobavitelja.



5 letno
TOYOTA
JAMSTVO

Brez omejitve kilometrov

A close-up photograph of pink cherry blossoms in full bloom, with some buds still visible. The flowers have five petals and prominent stamens. The background is a soft, out-of-focus pink.

Opravimo z
negativnimi čustvi,
odprimo se sreči,
radosti in sproščenosti



*Kako se ljudje obnašajo
do vas – je njihova karma.
Kako se vi odzovete –
je vaša.*

Dr. Wayne W. Dyer

April in maj sta čas elementa lesa in ognja. V aprilu se razvija in raste les, od 5. maja naprej pa kraljuje in se dviga ogenj. V naravi in po tradicionalni kitajski medicini se 5. maja začne obdobje poletja, ki traja vse do 7. avgusta. Spomladanska energija je iz nas izvabila prebujenje in prenavo, zato je zaželeno, da pod okriljem lesene energije, ki predstavlja rast, nov začetek, zagon in ustvarjalnost, ostanemo odprti in čustveno sproščeni. Prehod v poletje, ki ga zaznamuje čas, ko se zemeljska energija dviguje in nebeška spušča, naj bo lahkoten, sproščen in igriv, da bo lahko naš notranji ogenj zaplesal v svojem vrhuncu in nam prinesel jasnost, zornje, razcvet in lepoto ter sijaj.

Pomembno je, da se počutimo dobro in da smo svobodni. Le tako se bomo lahko izognili spotikanjem ob kamenje na naši poti in hkrati s tem polno okusili, kako je biti vladar svoje energije, ki ima vedno možnost izbrati dobro počutje znotraj, ne glede na to, kaj se dogaja zunaj.



Zadihaj, predihaj >

PLIMOVANJE

V času, ko se energija dviga in sproža ognjene impulze, lahko čutimo čustven nemir, glavo nam polnijo razgrajške misli, težje se skoncentriramo. S tem trošimo dragoceno energijo in jo zapravljamo za dogajanje v glavi, brezciljne miselne procese ali pa preprosto nismo prisotni tu in zdaj. Telo je treba umiriti, glavo ohladiti in se svežega zraka napojiti. S preprosto in nežno vajo okrepimo moč ledvic, saj se sprehodimo po ledvičnem meridianu in tako okrepimo ohlajevalni element vode, ki pomiri intenzivna srčna valovanja. Glava se znebi meglenih misli, poveča se učljivost, um se zjasni, dih umiri. Čustva se stabilizirajo, telo zmehta, vse se postavi na svoje mesto.

KAKO GA IZVESTI?

1. stojte s stopali v širini bokov
2. mehko se spustite v predklon
3. z dlanmi in prsti se dotaknite notranjega dela stopal
4. vdih skozi nos: počasi z okroglim hrbtom ravnajte telo in medtem s prsti potujete navzgor po notranjem delu nog, pa še gor po sprednji strani telesa vse do ključnice
5. izdih Hooo: v poravnanim položaju zdaj nadaljujte drsenje s prsti navzven mimo ključnice in ramen do odročanja
6. ponovite 5x

ČUSTVA

Spremenite se v vodo. Postanite mehki in voljni, gibki in prožni. Nežnost in čutnost naj bosta vodilo vsakega diha.

POMEMBNO

Vajo izvajajte počasi, imejte občutek, kot da se polivate z vodo od spodaj navzgor. Ob izdihu sprostite in odprite srce ter mu dovolite, da ga osvežilni valovi vode prijetno ohladijo.

Joga obraza >

GLAJENJE USTNIC

Luštkana vaja, ki jo lahko naredimo praktično kjerkoli in kadarkoli, še posebej je dobrodošla pred nanosom ličil, saj bodo obrazne mišice lepo napolnjene, obraz prižgan, ustnice pa polne in vabljlive.

Glajenje ustnic dviga ustne koticke, polni ustnice in poskrbi za njihovo bogato prekrvavitev, gladi področje podbradka, mini gubice in črtice okoli ust, polni ličnice, odpravlja videz upadlosti in utrujenosti ter oblikuje brado. Posledično polni ledvični rezervoar s svežo energijo, aktivira želodčni meridian, obnavlja srce, podpira razstrupljanje in krepi imunski sistem.



KAKO JO IZVEDEMO?

1. položite vrh palcev navpično pod brado tako, da se prsta dotikata
2. recite AAA
3. iztegnjena kazalca položite na ustne koticke in ju počasi dvignite, ostale prste pokrčite
4. potegnite ustnici čez zobe in se nasmehnite
5. jezik pritisnite za spodnje zobe
6. 3x močno vdihnite in izdihnite skozi usta
7. zadržite sapo
8. počasi in trebušno dihaite skozi nos

MASAŽA ČELA

Čelna mišica se razpenja od temena, pa do obrvi. Prav na temenu se pričnejo prvi koraki gravitacije, od koder potem postopoma sledijo padci ostalih mišic. Zato je oživljanje čelne mišice kot nalašč, da se dviga obrazne muskulature lotimo v izvoru.

Močni premiki mišice Frontalis prekravijo lasišče in krepijo glavno lifting mišico Occipitalis na zatilju. Vaja lika površino čela, prebudi in zjasni misli ter vnaša v obraz in telo svežino in moč. V kombinaciji z globokim trebušnim dihanjem umiri morebitna razburkana čustva in poskrbi za splošno boljše počutje.

KAKO JO IZVEDEMO?

1. prepletite prste in položite dlani na teme
2. močno pritisnite na vrh glave, dlani pa potiskajte naprej in nazaj
3. ponovite 10x
4. zdaj dlani s prepletenimi prsti položite na čelo
5. ponovno močno pritisnite na celotno čelno področje in jih pozorno potiskajte gor in dol
6. ponovite 10x





POMEMBNO

Pazite, da so hrbtenica in roki ob izdihu in zasuku naprej poravnani, prsi pa potisnjene naprej. Le na tak način v telesu vzpostavimo prost pretok energije in omogočimo nemoteno razstrupljanje.

ČUSTVA

Ker vaja zahteva nekaj fizične moči, v kolikor jo želimo pravilno – v smukaškem položaju poravnano – izvesti, vas lahko na začetku vznemiri. Ne pustite tega in z globokimi izdihi in razstrupljevalnim dihom za jetra ŠŠŠŠ preprečite svojim mislim, da bi se sploh pričele ukvarjati s težavami, telesu pa pomagajte, da se bo lažje prepustilo in upognilo.



SMUK IN PIŠTOLA

Intenzivna in hkrati statična vaja pomaga iz telesa sproščati presežek yang energije, ki se v jetrih zaradi družbeno normirane in potlačene jeze običajno nabira v presežkih, hkrati pa zaradi nenehne naglice izčrpava in pregreva srčno energijo. Poravnava hrbtenice in odpiranje prsnega koša je najboljše zdravilo, zato bi moglo biti za vsakega izmed nas kot dnevno vodilo. Ko imate odprt prsni koš, je odprt tudi dostop do trebušne prepone. Ta predstavlja pomemben prehod iz prsnega v abdominalni predel, ki je vaš center čustvenega doživljanja in trezor vaše moči. Ko raztezate zgornji del telesa, osvobajate svoje organe, povečate pretočnost s kisikom in date organom možnost, da kar najbolje opravijo svoje pomembno vsakdanje delo pri presnovi in razgradnji toksinov.

KAKO JO IZVEDEMO?

1. stojte in naredite razkorak, širši od bokov
2. prsti nog so usmerjeni naprej
3. dlani položite skupaj, prepletite prste, le kazalca držite skupaj iztegnjena naprej
4. ob vdihu dvignite roki navpično gor, pogledjte proti prstom
5. ob izdihu se nagnite naprej v smukaški položaj, potisnite zadnjico nazaj in pokrčite kolena
6. glava naj bo poravnana z zadnjico, podplati so čim bolj razmaknjeni narazen, vendar usmerjeni naprej
7. roki iztegnite predse tako, da sta v vzporednem položaju s tlemi, pogled usmerite proti prstom
8. izdihnite zvok ŠŠŠŠ
9. prsi potiskajte naprej, ramena nazaj
10. naredite 10 ponovitev.



Face Force Yoga >



BALETKA

Vaja odpira srce in osvobaja ognjeno energijo. Da srčno energijo osvobodimo, moramo odpreti srce, to pa od nas zahteva tveganje in hkrati zavedanje, da v vsakem trenutku sprejmemo stvari, ljudi in predvsem sebe take, kot s(m)o. S tveganjem spodbudimo, da se srčna energija prižge, z zavedanjem pa poskrbimo, da nas taista srčna energija ne požge.

KAKO JO IZVEDEMO?

1. stojte pokončno
2. pokrčite desno nogo v kolenu nazaj proti zadnjici in jo primite za gleženj ali nart
3. levo roko iztegnite navpično gor
4. ohranite ravnotežje
5. ob izdihu se pričnite počasi spuščati s telesom naprej do vodoravnega položaja
6. desno nogo, ki jo z desno roko držite zadaj, čim bolj dvigujte gor in nazaj
7. odpirajte prsni koš in iztegujte predse
8. levo roko z dlanjo obrnjeno navzgor
9. ohranite ravnotežje in dihaite
9. ponovite z drugo nogo.

POMEMBNO

Bodite pozorni, da med vajo čim bolj odpirate prsni koš, potiskate ramena nazaj in globoko dihate.

ČUSTVA

Ko imamo odprto srce, smo zmožni brezpogojno sprejemati in dajati, zmožni smo sebe in druge videti in sprejeti takšne, kot s(m)o. Vaja vam bo pomagala, da boste čim bolj odprli svoj prsni koš, zadihali s polnimi pljuči in se v polnem sijaju odprli navzven in navznoter.





ZMAGOVALKA ZA NOV POLET

Dinamična vaja nas pomladi in upočasnjuje proces staranja. Omogoča, da se na novo rodimo in odpremo ter osvobodimo meridian srca. Okrepi prsno mišico in mišice na rokah ter prepreči povešenost kože na nadlahteh, hkrati pa očisti področje prsi in jih dviguje. Vaja neguje tudi žleze v glavi, ki nadzorujejo hormone in ščitijo organizem pred obolenji ter aktivirajo lepoto in mir, prebuja ščitnico ter prebudi in poboža žlezo timus, kjer so pospravljena vsa naša čustva. Zmagovalka nas spremeni v zmagovalko, saj pridemo v stik s seboj in povečamo samozavest.

KAKO JO IZVEDEMO?

1. stojite v pol jahalnem položaju s pokrčenimi nogami, hrbet je poravnan, stopala so obrnjena rahlo navzven
2. obe roki stegnete v odročanje, ramena odložite nazaj in navzdol
3. ob vdihu roki prekrížate v cikcaku
4. ob izdihu jih odprete in prsi potisnete naprej
5. nato zaprete oči, pogledate proti temenu in ves čas križate roke pred seboj
6. stopnujete tempo
7. nato stegnete roki nad glavo, obrnete dlani eno proti drugi, zaprete oči, jezik potisnete proti grlu in rastete navzgor, stopite še na prste. Globoko dihate
8. na koncu položite tople dlani na prsi, 4x vdihnete in jih napihnete kot balon in nato dolgo sproščeno izdihnete.



Skrbnik za prsi ➤

POMEMBNO

roki naj bosta poravnani,
ramena sproščena. Čim bolj
razmigajte predel prsnega
koša, da se timus in točka kril
lepo odpreta. V vajo pojdite
čustveno razbremenjene
in sproščene, da bo učinek
maksimalno pozitiven.



SAMO ZA VAS,
bralce revije Savina

**3 - dnevni SPA PAKET
SLOW MOOD**

129 €

Velja do naslednje izdaje revije - 10. 6. 2014.
Ob rezervaciji navedite, da ste oglas videli
v reviji Savina.

LAMBERGH
www.hotel-lambergh.com



Sreča — prebujanje lepote

Lepota nas osrečuje, je napisal Stendhal; vendar se ne morem popolnoma strinjati z njim. Raje bi rekla: sreča nas naredi lepe.

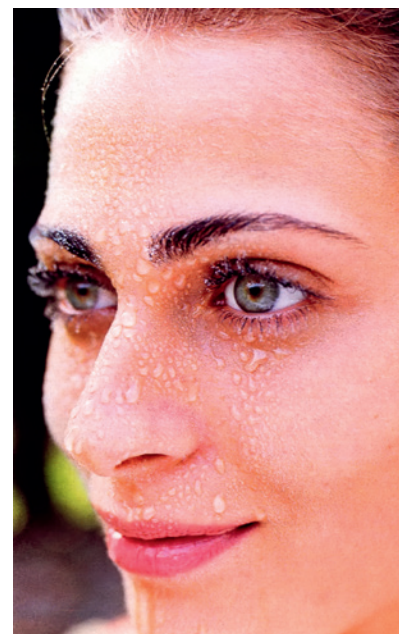
Gotovo ste že srečale prijateljico, ki je nenadoma vzcvetela in izkazalo se je, da je na novo zaljubljena ali pa je zanosila. Na sebi ni imela najnovejšega trika kozmetične industrije, obdana je bila s sijem sreče. Kako preprosta in poceni formula, pa vendar iščemo lepoto v stekleničkah in jo na vsak način želimo kupiti. Morda je res, da nas kakšna lepa stvar, nov parfum, bleščeča senčka za oči in najnovejša šminka v čudoviti steklenički osrečujejo, vendar je to, žal, le iskrica, ki pa nas ne naredi resnično srečne. Otroci se smeji po petdesetkrat na dan in okoli njih je pravi vrtinec sreče. Zato se nam zdijo srčkani, lepi ... in oni vsekakor niso obremenjeni z lepoto, vsaj dokler jim ne vcepijo norm Barbike, Sneguljčice, Trnuljčice ... in začno se spraševati v ogledalcu: »Katera najlepša v deželi je tej?«, od katerega pa ne dobijo pravega odgovora: »Ti si najlepša«.

Vonj po sreči

Da z različnimi aromami vplivamo na svoje počutje, nam je že vsem jasno. Zakaj si pri izbiri vonja ne bi odločili tudi v prid dobrega razpoloženja. Nekatere rožice delajo prave čudeže.

- Dobro razpoloženje in vašo sončno plat prebudite že zjutraj. Dan pričnite z notami bambusa, vijolice in cvetočih češenj, kot so v sveži, poživljajoči in čutni dišavi *Calvin Klein Endless Euphoria*. Prevzelo vas bo navdušenje in veselje, da boste lahko ureničevali svoje sanje.
- Življenje je lepo, če si ga odišavite s toplimi notami magnolije. Z vaniljo in zrnji tonke so združene v kulturni dišavi *Lancome La Vie Est Belle L'Eau de Toilette*, ki kar vabi k uživanju prave sreče. Čudovito pa se ujame tudi z izvlečki robidnice v toaletni vodi *L'Occitane Eau de Toilette Magnolia & Mûre*.

- Če želite preživeti dan, poln vznemirjenja, veselja in sreče, vam pri tem pomagajo note vrtnic, limone, sandalovine in ylang ylanga. Lepota vrtnice in njen svež, čisti vonj sta ujeta v čudoviti steklenički *L'Occitane Eau De Toilette Eau Des 4 Reines - Vrtnice*, 4 kraljice. Vse prej naštete note pa se prepletajo v kulturni dišavi za romantične zmenke ali vsakodnevno uporabo, parfumski vodi *Guerlain Samsara*.
- Vaše čutno prebujenje in pozitivne vibracije zvečer poudarite s cvetom jasmína. Zelo dominanten in zapeljiv šopek najdete v steklenički *Bvlgari Mon Jasmin Noir*, nekoliko bolj lesno interpretacijo jasmína ponuja nova dišava *Dior Addict*, jasmín v bolj divji, živalski različici pa ponuja naravna dišava *Lust Lush*.



Vzdržujemo srečo

Začnimo s tem, da se osrečimo, pa čeprav gre za popolnoma banalen »osrečevalec«. Če izhajamo iz teze: če smo srečni, smo lepi in se vse vrti v krogu, smo tudi srečni, če smo lepi. Torej poleg notranje lepote vseeno potrebujemo tudi zunanje spodbujevalce. Te pa kozmetična industrija z neusahljivo domišljijo daje na trg vsako sezono več. In prav vsaka sezona ima tudi svoja pravila. V pomladnih dneh, ko stopimo iz oklepov, moramo preleviti tudi našo kožo, zato težki proizvođači, ki so nas hranili v mrzlih zimskih zimskih dneh, ne pridejo več v poštev.



Spomladansko čiščenje

Divje vijolice so pravo zelišče za čiščenje nakopičenih toksinov v telesu. Prav zato jih v obliki čaja priporočajo za lepšo polt, proti mozoljem.





Kapljica olja za nebeško razvajanje od glave do pet

Diagnoza: Pri hitrem tempu življenja vam primanjkuje časa za nego, zato imate suho kožo, nesijoče lase in željo po lepotni sprostivki.

Terapija: večnamensko olje **Les Couvent Des Minimes Eau Aimable Beneficial Care Oil**

Delovanje: Steklenička naravne mešanice olj nudi nego 3 v 1, hkrati pa z vonjem cvetov pomarančevca osveži in priključke dobro razpoložene.

To suho (nelepljivo) olje vsebuje pet različnih rastlinskih olj, da ga lahko uporabite za blagodejno kopel, zmehčate in navlažite kožo telesa po kopanju (nanesite ga na vlažno kožo, še preden se obrišete z brisačo) ali da ga vtrete v lase za lesk in čudovit vonj.



Brisanje gub s posebno formulo in aplikatorjem

Diagnoza: Utrujen videz, gubice, ki obkrožajo oči, tudi ko se ne smejete, temni kolobarji, predvsem pa notranji kotički oči. Zaradi tega ste videti starejša in zaskrbljena.

Terapija: anti-aging krema za predel oči **Sensai Cellular Performance Lift Remodelling Eye Cream**

Delovanje: Razkošna krema za predel oči kožo napne, učvrsti in zapolni vse neravne predele ter na notranjih kotičkih oči pričara več svežine. In ne le zaradi njene formule, pač pa tudi zaradi posebnega, masažnega aplikatorja, ki omogoča pravilen nanos proizvoda ter poveča njegovo učinkovitost. Če ga hranite v hladilniku, bo ne le osvežil, ampak tudi odpravil zatečenost.



Piš - zunaj in znotraj

Diagnoza: Vaše baterije so prazne, zato nujno potrebujete dodatek energije, da bo poživilo telo, ki je vso zimo ždelo pod grobo obleko, izgubilo čvrstost in pridobilo nekaj kilogramov.

Terapija: **Shiseido Body Creator Aromatic Energizing Spray** in gel **Shiseido Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel**

Delovanje: Odlična Shiseidova linija za preoblikovanje telesa je zasnovana na principu ekskluzivnih aromakoloških kompleksov, ki vzpodbudijo in dopolnijo delovanje aktivnih sestavin, pri tem pa pospešijo preoblikovanje telesa in izboljšanje čvrstosti kože. Osvežilna meglica v pršilu s čutno stimulacijo poživijo duha in kožo navlaži.



Zaščita pred škodljivimi okoljskimi vplivi

Diagnoza: UV sevanje in drugi škodljivi vplivi okolja oslabijo obrambno funkcijo kože in povzročijo trajne poškodbe, npr. pigmentne madeže

Terapija: zaščita z **Decleor Daily Defense DD** kremo

Delovanje: Ker si vsi želimo, da bi dolgo časa ohranili mladostni videz in preprečili nastanek temnih madežev, priporočamo uporabo DD kreme, ki poleg zaščite pred UV sevanjem in zaščite pred škodljivimi okoljskimi vplivi koži podari izjemen sijaj. Nanesite jo preko vaše dnevne kreme, da s 100-odstotno mineralno zaščito ZF 30 zaščiti pred sončnim sevanjem in onesnaženim okoljem.

Jutranja poživitev z ingverjem

Diagnoza: Tako kot vi tudi vaša suha in siva koža potrebuje hitro poživitev.

Terapija: Enkrat tedenski piling z izdelkom **Lush Sugar Scrub**

Delovanje: Ključna sestavina te stimulative bombice, ki bo v hipu odstranila vašo izsušeno kožo in trde predele na komolcih, kolenih in podplatih, je ingver. Ingver pomaga pri izločanju toksinov iz telesa, hkrati pa njegov vonj skupaj z olji citrusov poživiti in vlije svežo energijo. A brez skrbi, kljub bombi energije, ki jo ta piling vsebuje, bo vaša koža po uporabi lepo pomirjena, saj vsebuje tudi izvlečke sivke in komarčka.



Za srečne lase in žarečo barvo

Diagnoza: Živahni in sijoči lasje so najlepša poživitev našega videza, nasprotno pa smo z zbledelo barvo tudi sami hitro videti pusti in utrujeni.

Terapija: Enkrat tedenska nega z masko **L'Occitane Mask** za obnovljeno nego barvanih las

Delovanje: Umirite se in si privoščite intenzivno poživitev vaše barve las in vašega počutja z zaščitnim rastlinskim kompleksom 5 eteričnih olj (geranija, palmarosa, bergamotka, rožmarin, cedra) in izvlečkom grozdnih pešk. Ta čudovita maska z aromaterapevtskim učinkom preprečuje bledenje barve las ter poudari njihov naraven lesk vse do konic. Zaščitni UV filter pomaga zaščititi barvo las pred oksidacijskimi vplivi sončnih žarkov. Svetujemo, da za čiščenje las uporabljate šampon in balzam iz iste linije, da bodo lasje res sijoči, lahko tni in zračni, barva pa povsem ohranjena.



50 in čudovita kljub hormonskim spremembam

Diagnoza: zaradi hormonskih sprememb je postala vaša koža bolj občutljiva, znaki staranja pa so kljub jogi obraza iz dneva v dan bolj vidni

Terapija: vsakodnevna intenzivna nega s kremo **Clarins Super Restorative**

Delovanje: Cilj tega izdelka je, da z rastlinskim izvlečkom zdravilnega drevesa harungana iz Madagaskarja (ima neverjetno moč obnavljanja) omili in kljubuje vsem znakom staranja: uveliki koži, izgubi čvrstosti, globokim in vidnim gubam, neenakomernemu videzu polti. Hkrati pa z mineralnimi pigmenti takoj polepša ten polti in ji doda mladosten sijaj. Diskretna cvetna dišava (jasmin) s sadno pudrnato svežino (vrtnica, vijolica, breskev) in toplo lesno vanilijevo osnovo (mošus, sandalovina, vanilija) poskrbi, da boste ugodje občutili tudi vi.



Klikni in preveri ponudbo naravnih mineralnih ličil

LILY LOLO COSMETICS



www.lilylolo.si

100% naravna popolnost kože

www.facebook.com/LilyLoloSlovenija



Razglednica s sejma

naravnih in organskih izdelkov

Vsako leto si napasem čute in zadovoljim radovednost na sejmu naravnih in organskih izdelkov Natural & Organic Products Europe na londonskem razstavišču Olympia. Kakšni so trendi lepote (in živilske) industrije, katere naravne kreme so alternativa botoksu, kaj priporočajo najboljši lepotni strokovnjaki s tega področja ... Veliko je bilo vprašanj, a dobila sem vse odgovore.



Med več kot 550 razstavljalci iz 45 različnih držav je letos prevladovalo navdušenje nad kokosom: maslom, sladkorjem in kokosovo vodo. Nisem ljubiteljica slednje, a priznati moram, da so bili nekateri napitki prav okusni.

V različnih kotičkih so potekale razprave, predavanja, šovi z najboljšimi strokovnjaki (Patrick Holford, John Silvestro, Janey Lee Grace, Julie Tyrrell ...) s področja prehrane, prehranskih dodatkov, lepote, zdravja ipd. Predavanje na temo trajnosti v kozmetični industriji me je najbolj »okupiralo«, zato sem si nabrala kar nekaj literature.



Naravno in organsko je v svetu posel, ki obeta veliko. Zadnje evropske raziskave FiBL (neprofitnega in neodvisnega raziskovalnega inštituta s področja organske pridelave) poročajo, da je trg organske hrane in pijač v EU zrasel za 6 % in v letu 2012 dosegel 20,9 bilijonov evrov. Pri tem zaseda pomembno mesto prodaja naravnih in organskih lepotnih izdelkov, saj raziskave družbe Organic Monitor predvidevajo, da bo leta 2015 globalno dosegla okrog 14 bilijonov ameriških dolarjev. Ob teh podatkih te zamika, da bi tudi sam svoj posel popolnoma preusmeril na zeleno področje. In sejma kot je ta, kjer predstavljajo 307 novosti s področja lepote, zdravja, hrane ipd., je odlično polje za nabiranje idej, produktov, poslovnih partnerjev in znanja.

Kot vizažistka si želim, da bi moj profesionalni kovček in vsakodnevna torbica za ličenje postala bolj zelena. Zato pozorno spremljam, kaj je novega na tem področju, na sejmu pa sem lahko nekaj teh novosti tudi preizkusila.

“Spremeni svoje misli, spremeni svoje življenje!”, je slogan znamke **Zephorium**, aromaterapevtskih izdelkov oz. tonikov za dušo. Čudovite barvne stekleničke, poživitvene arome in pozitivne afirmacije ... Če bi sama uvažala kozmetiko, bi izbrala nekaj takšnega: naravnega, dišečega, učinkovitega, lepega in ne preveč dragega.



Več o uspehu znamke »Savina Atai Futuristic Superfoods« na sejmu, odličnih lepotnih izdelkih, ki so na voljo tudi pri nas, predavanjih vrhunskih strokovnjakov ali le o pridobivanju zagorele barve na zdrav in naraven način ... 🌸





PROSTOR ZA VAŠ OGLAS

Če se najdete med vrsticami te revije,

**če si prizadevate za boljše zdravje in
dvig kvalitete življenja ljudi,**

**če se po svojih močeh trudite, da bi bil
svet lepši - ne čakajte!**

**Pokličite nas in si pridobite svoj
košček prostora v reviji.**

**Kontaktirajte nas na 041 975 968,
veseli bomo vašega klica.**

Super sladica

je lahko popolna **maska za obraz**

Piše: NIKA VEGER, beautyfullblog.si



Med malico
naj se nahrani
tudi koža.

Predstavljam vam maske za obraz iz naravnih sestavin in superživil, ki jih pogosto uporabljamo za pripravo zdravih napitkov in prigrizkov, tokrat pa tudi za intenzivno nego kože. So enostavne, učinkovite in slastne, da jih boste enkrat tedensko z lahkoto zmešali za zdrav obrok, zraven pa bo njihove blagodejne učinkovine okusila tudi koža.



A collection of items including a tin of Savina Atai Šisandra, a small bowl of brown powder, a small bowl with two yellow capsules, a plate of banana slices, a small bowl of white cream, a spoon, a fork, and the lid of the tin showing the 'PRESNI KAKAV' label.

6

ROK TRAJANJA:

Ker so maske narejene iz popolnoma naravnih (po možnosti organskih) sestavin in so tudi okusne, jih tako ali drugače porabite takoj. Nič narobe ni, če si jo boste namazale tudi na npr. vrat in dekolte. Če pa vam za uživanje res zmanjka časa, masko na hladno postavite le za en dan, pri tem ji svežino podaljšajte s tremi kapljicami limone.

IZBOLJŠAVA:

V vsako masko lahko vmešate tudi superživilo, ki je najboljši polepševalec polti, MSM. Iz zgornjih receptov je izvzet le zato, ker žal ni najboljšega okusa in tako maske, ki ga bo vsebovala, ne boste mogli kar polizati z obraza ;).



Aj Skrim Jagoda

Maska iz spodnjih sestavin pomaga polepšati kožo, ki ni več v najstniških letih, a ima še vedno široke pore, občasne izbruhe nečistoč in madeže, ki pričajo, da je bila koža nekoč bolj kot breskvi podobna pikasti in rdeči jagodi.

Potrebujete:

- 2 čajni žlici kisle smetane
- 3 večje jagode
- 1 žlica kokosovega sladkorja ➤
- 1 žlička mešanice superživil Savina Atai Good morning ➤

Recept in uporaba:

Pretlačite jagode in jih zmešajte z ostalimi sestavinami. Masko s krožnimi gibi nanesite na očiščen obraz in pustite, da učinkuje od 15 minut do pol ure. Temeľjito jo odstranite z mlačno vodo, nato obraz očistite še z micelarno vodico. Nadaljujte z običajno vlažilno nego.

Delovanje:

Z veliko vsebnostjo C vitamina (večjo kot jo imajo pomaranče ali grenivke) so jagode odlične pri ohranjanju mladostnega videza kože. A v tej maski so predvsem zaradi njihove učinkovine, apha hydroxy kisline, ki topi mrtve ce-

lice in odstranjuje odvečni sebum. Poleg tega sok jagod učinkovito svetli temne in rdeče madeže, ki so ostali od aken ali brazgotin. V tej maski skupaj s kislometano, ki oži pore, mešanico super živil Savina Atai Good morning, ki nahranja ter navlaži, in kokosovim sladkorjem, ki učinkuje kot nežen piling, bogat z minerali in vitamini B, res blažijo težave, ki jih ima mešana in nečista koža.

Opozorilo:

Če pravkar pripravljeno masko pred uporabo še nekoliko ohladite v zamrzovalniku (par minut), bo koža od zadovoljstva kričala še bolj.

Maska, ki pripravi kožo na sončenje, odpravi ekceme, poživi utrujeno polt ...
Poskusite še več receptov na mojem spletnem dnevniku www.beautyfullblog.si. ➤

Narcisa



NIVES CVIKL

foto: IGOR LAPAJNE

Simbolika narcise se navezuje na rodovitnost, je simbol večnega prebujenja, ponovnega rojstva in večnega obnavljanja narave. Ta spomladanska cvetlica raste na vlažnih krajih, zato je povezana s simboliko letnih časov in vode.

■ Narcisa je med prvimi cvetočimi spomladanskimi rastlinami, ki po mrzli in sivi zimi pokuka iz zemlje, zato jo imajo Kitajci za simbol veselja in sreče, predvsem zakonske.

■ Stara vraža pravi, da te v letu, ko najdeš prvo pomladno narciso, čaka velika sreča. Tisto leto ti bo prineslo nekaj zlata in nekaj srebra.

■ Najbolj znana zgodba grške mitologije, v kateri nastopajo narcise, je gotovo tista o prelepem, a brezčutnem mladeniču Narcisu, ki so ga bogovi kaznovali tako, da se je zaljubil v lastni odsev na vodni gladini. Na koncu je skoprnel od ljubezni in ob potoku, kjer je zrl v svoj neulovljivi odsev, so zrastle čudovite cvetlice, ki so dobile ime – narcise.



■ Redki so še kraji na svetu, kjer lahko narcise opazujemo v njihovem naravnem okolju. Vsako pomlad jih lahko še občudujemo na Golici, ko se vsa planina zavije v z narcisami posute travnike. Občudujemo jih lahko le teden ali dva in vprašanje, koliko časa še, saj jih je zaradi opuščanja kmetijstva vsako leto manj.

■ Istočasno s pozitivno ima narcisa tudi močno negativno simboliko. V številnih kulturah namreč velja za pogrebno cvetlico, ki jo sadijo na grobovih. Že stari Egipčani so v krste pokojnikov polagali čebulice narcis, da bi jim zagotovili ponovno rojstvo in srečo v onstranstvu. Starim Grkom so narcise simbolizirale smrtno odreenelost, smrt, ki je morda samo spanec.

■ Narcisa je strupena roža, ki lahko povzroči odreenelost ali celo smrt. Od tod najverjetneje izhaja njena negativna simbolika. Antični zdravniki so jo uporabljali kot učinkovito sredstvo proti bolečinam, in od tod izhaja izraz narkoza.

■ S šopkom narcis obdarovalec pove, da se mu zdi oseba, ki bo rože dobila, nestalna, ponosna, pogumna, lahko tudi samovšečna. V viktorijanskem obdobju je cvet narcise pomenil obžalovanje, pa tudi ošabnost in prevzetnost. V Aziji jo častijo kot simbol sreče in s šopkom narcis voščijo vse dobro v novem letu.



Kristalno preročišče

MOJCA AŽMAN

Kristali so nekaj skrivnostnega; nenavadni, motni kamni, ki ob dotiku svetlobe zažarijo v čudovitih enkratnih barvah. Lahko so samo dragoceni okras ali pa nosilci modrosti in zdravilnih vibracij.

Vse do 17. stoletja je veljalo prepričanje, da je glavna sestavina kristalov voda, ki je pri izjemno nizkih temperaturah zmrznila do presenetljive trdote in se ne more več spremeniti v tekočino. Danes vedno bolj prihaja v veljavo njihova zdravilna moč. Vsak mineral namreč nosi v sebi določene vibracije, informacije, ki nam lahko pomagajo. Uporabite jih lahko kot pomoč za vpogled v neko situacijo ali kot pripomoček, ki vam za trenutek odstre vrata prihodnosti.

Odstiranje vrat

Kakor vse druge vedeževalske pripomočke morate tudi svoje kristale dobro spoznati in se z njimi zblížati. Očistite jih pod tekočo vodo in shranite v svoji bližini. Kristale, namenjene vedeževanju, položite v mehko žametno vrečko. Poiščite miren kraj, kjer ste lahko sproščeni. Osredotočite se na vprašanje, na katerega želite prejeti odgovor, sezite v vrečko in se dotaknite posameznih kamnov. Da se izognete prepoznavanju kristalov glede na njihovo obliko, je priporočljivo, da so podobno oblikovani. Poskusite zaznati, kateri kamen se najbolj odzove na vaš dotik. Sledite temu, kar vas najbolj potegne. Izberite le enega, ta nato predstavlja uvid v katero koli situacijo ali odgovor na vprašanje. V nadaljevanju vam predstavljamo pomen in sporočila devetih kristalov.

OBSIDIJAN

Na površje bodo priplavala skrita, dolgo zatajevana čustva. Pričakujete lahko viharo preobrazbo in spremembo, ki jo boste morda težko sprejeli. Čim manj se ji boste upirali, toliko lažji bo prehod za vas in preostale vpletene. Iz podzvesti vam pronica jo potlačene strasti. Za rešitev in razumevanje situacije poiščite skrite razloge, ki vplivajo na vas. Pričakujte nepričakovano.



KAMENA STRELA

Z logičnim mišljenjem boste sposobni jasno načrtovati svoje cilje. Vaše misli bodo čiste – vse se vam bo razkrilo. Vodi naj vas zdrava pamet. Stvari se vam sestavljajo v smiselno celoto in ustvarjajo harmonično sožitje, vse se steka v eno samo točko. Če boste ostali iskreni, boste dosegli uspeh. Drugi vam bodo pri tem v pomoč in podporo. Ne podležite pa egoizmu in ne zlorabite njihove dobrote.

AMAZONIT

Nakazuje čas, primeren za nove podvige in začetek projektov, o katerih že dolgo sanjate. Vse, kar morate storiti, je, da svoje racionalno mišljenje uskladite z intuicijo. Tako boste zmožni preseči miselne vzorce, ki so vas omejevali do sedaj. Oslobodite se rutine in poiščite nove vznemirljive izkušnje. Držite si biti drugačni in razbijte okvirje monotonosti vsakdanjika.

AMETIST

Vas opozarja na nujno potrebno disciplino in potrebo po jasnem mišljenju. Svojo domišljijo morate usmeriti na stvarne in praktične cilje. Prisluhnite svoji intuiciji, z njeno pomočjo imate dostop do modrosti, nabrane iz svojih prejšnjih življenj. V tem obdobju ste bolj nagnjeni k odvisnosti, pa naj bo to od hrane, dela ali česar koli drugega. Bodite zmerni. Obstaja možnost, da pritegnete ustreznega partnerja.

AVANTURIN

Prinaša zlato priložnost za začetanje novega ali nov pristop do stvari, popolnoma drugačen kot doslej. Preizkusite se v igrah na srečo – zvezde so vam naklonjene. Obeta se vam razcvet na poslovnem in zasebnem področju, v življenje se vam stekajo energije individualnosti, izvirnosti in sproščenosti. Ovire, ki vam stojijo na poti, bodo izginile, možnost imate uresničiti svoje sanje.



ONIKS

Obetajo se vam nesreče in razprtije. Ne trmoglavite, vaši cilji niso nič bolj pomembni od želja drugih. Postaviti se zase je pomembno, vendar pazite, da pri tem ne povzročite težav in bolečin bližnjim. Ego lahko vnese razdor med vas in vašega partnerja, če boste preveč podlegali njegovim zahtevam. Možnost za razdor zveze je zelo močna, nikar ne uničite nečesa lepega zaradi sle svojega značaja.

HEMATIT

Prisluhnite potrebam svojega organizma. Naravna inteligenca telesa zaznava in predeluje veliko več informacij, kot se jih zavedate. Telo ima svojo modrost, ki se lahko udejanji v obliki trenutnih vzgibov ali koprnjenj. Mogoče je vaše nenadno poželenje po limonadi znamenje pomanjkanja vitamina C. Pozitivni pristop in volja do življenja vas bosta naredila dinamične, vitalne in polne spolne moči.

KARNEOL

Stresne situacije so vas spravile iz ravnovesja. Ljubosumje, jeza in zavist vas lahko raztrgajo, če se jim prepustite. V težavah ohranite mirno kri in dopustite, da v vaše življenje vstopijo veselje, ljubezen in ustvarjalne energije. Karneol vam prinaša energije zdravljenja in čustvenega ravnotežja. Krepi entuziazem in vam daje moč za osebno rast, da prebrodite viharne dni.

TIGROVO OKO

Nad vami bdi angel varuh. Zaščiteni ste, nobena zla misel ali namen vam ne more do živenga. Okoli vas je razprostrt varovalni plašč, ki vam daje zaščito in fizično energijo, potrebno za nove izzive. Sedaj imate priložnost, da spremenite svoje strahove in bojazni v zaveznike. Vaša samozavest bo s tem rasla, kar vam lahko omogoči trajni uspeh. Ni ovir za neustrašne.

Zdrav napitek

ali popoln obrok

CHIA SEMENA ☞:

Popolno živilo, bogato z omega-3 maščobnimi kislinami, vitamini, minerali in antioksidanti. Dajejo dolgotrajen občutek sitosti in poskrbijo za globinsko hidracijo telesa.

PETERŠILJ:

bogat s C-vitaminom, železom, kalcijem in folno kislino velja za priljubljen in okusen dodatek.

BANANA:

Sladek sadež, ki se odlično poda k vsakemu smoothiju. Sladkoba in kremasta struktura dvigujeta ustne koticke.

AVOKADO:

sadež velja za pravo superživilo. Je vir vitaminov, bogat s kalijem ter vsebuje blagodejne vrednosti surovih maščob, ki pomagajo telesu absorbirati potrebna hranila.

SOK LIMONE:

poskrbel bo za svež okus in dodatno dozo vitamina C.

ŠPINAČA:

špinaca bo naš smoothie napolnila s klorofilom in poskrbela za idilično zeleno barvo.

ŠČEPEC CIMETA:

priljubljena začimba, ki zaradi vsebnosti vitaminov in mineralov pomembno vpliva na zdravje srca in ožilja.

ACAI JAGODE:

čudežne jagode so pravo bogastvo vitaminov in mineralov, predvsem pa so odlični antioksidant in razstrupiljevalec telesa. Na ta način poskrbijo za dvig energije in krepitev imunskega sistema.

Pomladni dnevi so kot nalašč za izlete v naravo. Na sonce. Na zrak. Že ko nas prvi jutranji žarki prijetno pobožajo po licih, se nam v mislih z nasmehom zariše popoln dan. Naš tokratni zeleni smoothie je lahko popoln spremljevalec na spomladanskih izletih, saj lahko zaradi polnovredne sestave zamenja tudi kakšen obrok. Vsekakor pa je smoothie popoln začetek vsakega dneva.

Polpete iz kopriv



Zelenjava po *divje*

DARIO CORTESE

Zgodi se, da nas spomladi v divjini zagradi z nenadna lakota. Ampak ni razloga za preplah, saj kar mimogrede nabereimo zelenjavo ob poti, osmukamo ta grm in oberemo tisto solatno drevo. Trapasto? Morda, vendar okusno.

*P*reden smo pred kakim desettisočletjem ali tam nekje začeli gojiti rastline, so bile vse divje. Torej samonikle, užitne pa vseeno. Vsekakor ne vse po vrsti, ampak izkušnja je dala moč prepoznavanja in razločevanja užitnih rastlin od strupenih, lakota pa je povezala okusno s koristnim, kar navsezadnje velja še danes. Ker smo pozabili na izvor hrane, ki raste v trgovinah in

Polpete iz kopriv

Polpete pripravimo iz kupljene mase za sojine polpete ali jo namešamo sami. V slednjem primeru v 2 skodelicah vode za nekaj ur namočimo 2 skodelici ovsenih ali ječmenovih kosmičev. Dodamo pol skodelice oljčnega olja in postopoma vmešavamo ajdovo moko, da dobimo dovolj gosto maso. Po želji vmešamo še 2 ali 3 jajca. Če uporabimo že pripravljeno maso, jo namešamo po navodilih. Poganjke kopriv na kratko, dovolj je minuta ali dve, skuhamo v sopari ali v minimalni količini vode; v slednjem primeru porabimo tudi vodo. Ko se koprive nekoliko ohladijo, jih drobno narežemo in vmešamo v maso za polpete; na vsako skodelico pripravljene mase odmerimo pol skodelice kopriv. Polpete iz kupljene mase ni potrebno posebej začiniti, medtem ko domača stvaritev potrebuje ne le ščep do dva soli, ampak tudi po pol žličke zmletga popra in nastrganega muškatnega oreščka.

Iz mase oblikujemo polpete in po potrebi zaradi čvrstosti vmešamo še malo moke. Polpete spečemo na oljčnem olju, da po obeh straneh zlato porumenijo. Ponudimo jih z veliko skledo solate, s krožnikom dušene zelenjave ali z zelenjavno enolončnico.

hladilnikih, se zato hočemo delati, da plevelov in zelišč pač ne bomo jedli. Ampak te rastline niso nič manj zelenjava kot tiste vrste in sorte, ki jih je ustvarila lakota minulih časov v družbi z zvedavostjo in še vedno trajajočo slo po zaslužku.

Toda v današnjem času niso užitne divje rastline nič manj kot privilegij. Nič ne stanejo in zato nimajo cene, kajti kadar se znajdejo na tržnicah, njihova cena ni majhna. Z radovednostjo, ki menda izvira iz ozadja samega praspomina, jih nabiramo med pretikanjem skozi grmovje, med lazenjem po dolinah potokov, v širokih obrečnih logih in na še širših obzorjih tik ob morju. Niti na domačem vrtu jih ne manjka, na bližnjem travniku pa jih je sploh veliko. Posebno zdaj, v tem času, ko vse zeleni in s cvetjem slavi novo rast, menda samemu zorenju v čast.

Zato ni odveč, če kultiviramo ustvarjalno lakoto in se spravimo ven, pa čeprav le za vogal, pogledamo, nabereimo in poskusimo, kaj solatno ali drugače zelenjavno primerne se najde tu okoli. Regrat menda

poznamo in niti drugih možnosti ni malo, kajti za v lonec ali za v solatno skledo je najmanj desetina, če ne dvajsetina od okoli 3000 rastlin, ki rastejo pri nas. Nekatere so bolj, druge manj okusne in uporabne, zato se na tem mestu pomastimo s tistimi pogostejšimi, lažje razpoznavnimi in prehransko raznoliko pripravljenimi.

Kako naj ohranimo ...

Torej, če kuhamo, kako naj to storimo, da ohranimo največ hranilnih sestavin? V sopari ali z malo vode – dovolj je, da je v posodi 1 do 2 cm vode – in zatem porabimo tudi vodo, v kateri se je zelenjava kuhala, saj je vanjo prešel del rudnin in drugih sestavin.

Čemaž

To je nesporni prvak divje kuhinje. Ne le listi, ampak tudi popki, cvetovi in nezreli plodovi. Pred



Rižota s šparglji, bljuščem in lobodiko

Rižota s šparglji, bljuščem in lobodiko

V posodi segrejemo 3 žlice oljčnega olja ter nanj stresemo čim bolj zvrhano skodelico rdečega riža. Nekajkrat premešamo, nato prilijemo 3 skodelice vode. Zavremo in kuhamo polovico celotnega časa, to je 15 do 20 minut, ker se rdeči riž kuha vsaj pol ure. Nato dodamo skodelico narezanih pogankov, naj si bo ene same vrste ali mešanice, ščep soli, pol žličke popra in pol skodelice vina. Kuhamo nadaljnjih 15 do 20 minut ali dokler se raven riža in tekočine ne izenačita. Nato posodo odstavimo z ognja ter pustimo pokrito vsaj 15 minut, da riž vsrka tekočino. Preden rižoto naložimo v skodelice, jo zabelimo z oljčnim oljem.

Prehranska moč užitnih divjih rastlin se izkazuje z v povprečju tri- do štirikrat večjo vsebnostjo rudnin in vitaminov kot gojena zelenjava. Vsebujejo tudi veliko klorofila, flavonoidov, karotenoidov in drugih bioaktivnih snovi, s katerimi močno podpirajo živahno počutje in krepko zdravje.





Smrdljivkina solata z vijoličnim krompirjem

Odkar je tudi pri nas naprodaj nenavadno obarvana krompirjeva prikazen, si lahko privoščimo okusne barvne kombinacije. Na primer tole: krompir skuhamo v sopari. Ni ga treba olupiti, narežimo pa ga le. Damo ga v veliko skledo in dodamo približno enako količino natrganih ali narezanih smrdljivkinih listov. Solimo po okusu ter zabelimo z oljčnim, bučnim ali lanenim oljem. Od začimb se tej solati zelo prileže sveže zmleti poper. Narahlo premešamo in solato potresemo s celimi ali natrganimi smrdljivkinimi cvetovi, ki niso nič manj okusni kot listi.

Smrdljivkina solata

vsem za v solate, kjer ima podobno vlogo kot česen ali čebula, s katerima ga družijo ne le botanično, ampak tudi dišavno sorodstvo. Skratka, jemo čemaž in dišimo. Zelo. Še dan potem. Po učinkovanju je čemaž podoben česnu in čebuli, vendar vsebuje še rudninsko-klorofilski presežek. Razstruplja, pospešuje prebavo, učinkuje protibakterijsko in protiglivnično. Je splošna, a kot omenjeno, dišavna varovalka pred okužbami vseh vrst.

Smrdljivka

Da imena ne povedo vsega in če že, je to lahko narobe, dokazuje smrdljivka. Švedski rastlinoslovec Linne ji je dal vrstno latinsko ime Foetida, kar ne pomeni nič drugega kot smrdljiva. Ampak. Ampak. Ta rastlina je velika prvakinja med divjo zelenjavo. Podobna je regratu, raste v gozdu, cveti rumeno, pojemo vse. Liste, popke, cvetove. V solatah.

Ta zelenjava podobno kot regrat spodbudno vpliva na prebavo. Zaradi grenčin, ki jih sicer vsebuje manj, se

prehransko-zdravilna vloga te rastline nadaljuje tudi na področju predelave asimiliranih hranil in izločanju presnovnih odvečkov.

Hmelj

Vemo, da radi popijemo vrček piva ali dva, ker nas hmelj v njem malo pomiri, ker ni nič drugega kot sedativ. Da pa bi ga pa jedli? Poganjke? Rimljani so to počeli, še preden so pili pivo, kot ga poznamo danes, saj so se jim zdeli hmeljevi poganjki imenitna zelenjava. Še vedno so. Skuhamo jih v sopari

Hmeljevi poganjki v kis

To je eden najenostavnejših postopkov vlaganja v kis, ki ne potrebuje kuhanja. Tako vlagamo čvrstejše dele zelenjave, medtem ko se mehka zelenjava, vložena v kis brez kuhanja, ponavadi preveč zmehča.

Na pol litra kisa dodamo žličko soli, nekaj poprovih zrn, ščepec šetrja in ščepec rožmarinovih listov.

Hmeljeve poganjke ne pretesno naložimo v kozarce, zalijemo s pripravljenim kisom in pazimo na to, da je v vsakem kozarcu tudi nekaj dišavnic ter da med poganjki ni zračnih mehurčkov. Kis naj poganjke povsem prekriva. Kozarce čvrsto zapremo s pokrovčki in jih za 2 do 3 tedne shranimo na hladnem.





Čemaževa juha

ali v čim manjšo količino vode, v tem primeru jih pojemo skupaj z vodo, v kateri so se kuhali.

Hmelj je dobrodošla zelenjavna dobrina za preskrbo z rudninami in trpkimi, a zelo zdravo antioksidantnimi polifenoli. Da klorofila in splošno živahno navdušenih encimov niti ne omenjamo.

Kopriva

Za vsakim plotom jih je še preveč in če bi jih jedli redno, bi bil vsak obisk lekarne in trgovin z zdravo hrano odveč. Zgoščen rudninska moč ob podpori klorofila in drugih bioaktivnih sestavin ustvarja čudeže. Skoraj. Zato malo kopriv na dan, skuhanih kar tako, odžene pomladno utrujenost stran. Daleč stran.

Koprive so eden najbogatejših virov rudnin, kar jih pozna sodobna prehrana. Imenitne za kosti, dobro kri itd. Po učin-

kovanju so precej ognjene in čistilne, zato smo pri uživanju kopriv redni, vendar zmerni, sicer nas nekoliko hitreje usmerijo k vsakodnevni odvajalni dejavnosti.

Šparglji, lobodika in bljušč

Hudo divja poganska združba je to. Močno aromatična, kar malo grenka in sploh zelo po svoje okusna. Po tradiciji se dobro razume z jajci in panceto, v vsakem primeru pa z maščobo katere koli sorte. Pogankje teh treh rastlin popečemo na njej, skuhamo v juhah in še kako drugače ter se veselimo gobjega okusa, pa čeprav brez gob.

Poleg tega se zdravilne lastnosti teh pogankov troedino združijo v spodbudi prebavi ter so obenem zelo dobrodejne za jetra in ledvice. Skratka, pospešujejo presnovo ter poskrbijo za sprotno izločanje.

Čemaževa juha

V posodi segrejemo 3 žlice masla ter dodamo 2 skodelici narezanih čemaževih listov. Na zmernem ognju mešamo 2 do 3 minute, nato zalijemo s 3 skodelicami vode. Solimo po okusu, začинimo s pol žličke nastrganega muškatnega oreška ali z žličko zmletega koriandra ter kuhamo še nekaj minut; v juho po želji vkuhamo žitne kosmiče, zdrobove žličnike ali 2 razžvrkljani jajci. Ko jo ulijemo na krožnike, jo potresemo s tanko narezanimi čemaževimi listi.

Kremno različico juhe pripravimo tako, da kuhano juho zmešamo s palčnim mešalnikom in vanjo vmešamo skodelico kisle smetane.

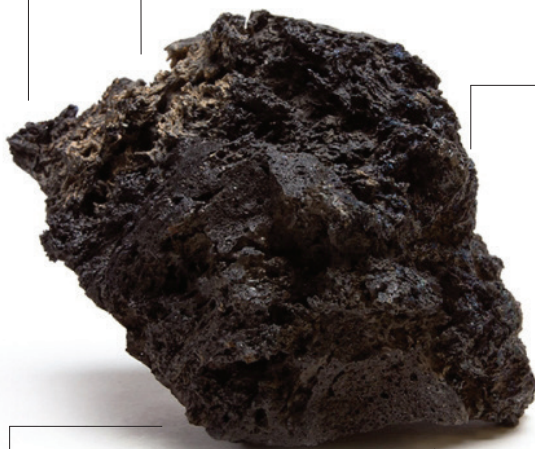
SHILAJIT

(Mumijo) ➔

[Zgodovina] Beseda shilajit izvira iz sanskrt, v katerem pomeni 'nepremagljivi kamen'. V stari indijski in kitajski literaturi so ga opisovali kot 'olje mineralov' ali 'znoj kamnov', saj meži na plano skozi razpoke v skalah gora, predvsem ob močnem soncu. O njem je razširjenih mnogo legend, dejstvo pa je, da so ljudje njegove zdravilne lastnosti odkrili z opazovanjem obnašanja živali. Ena izmed zgodb pripoveduje, da so shilajit odkrili pripadniki himalajskih plemen, ki so opazovali tam živeče bele opice, kako se poleti selijo višje v pogorje. Pogosto so jih videli, kako tam ližejo smolasto snov, ki je mezela iz razpok med skalami. Opazili so tudi, da druge, pogosto ranjene ali pa samo izmučene živali ravno tako poiščejo votline ali razpoke, iz katerih je mezel shilajit, ter ga pričnejo vneto lizati. Pozitivni učinki na živalih so bili jasno vidni, zato so iz radovednosti tudi sami poizkusili to nenavadno smolo in pri sebi opazili veliko izboljšanje zdravja in povečanje vzdržljivosti.

[Delovanje] Shilajit spodbuja absorpcijo mineralov, blagodejno vpliva na sečila in dihala ter krepi imunski sistem. Raziskave tudi kažejo, da shilajit krepi miselne sposobnosti in ima protistresen učinek. Fulvična kislina pomaga regulirati nivo sladkorja v krvi in zmanjšuje oksidativni stres. Krepi spolne funkcije, povečuje nivo spolne energije, povečuje plodnost, ugodno vpliva na prostato in preprečuje prezgodnji izliv. Napolni nas z energijo in preprečuje utrujenost. Lovi proste radikale in razstruplja naše telo na vseh nivojih. Deluje blago diuretično in ščiti sečila. Pomaga uravnati menstrualni cikel. Čisti in krepi pljuča. Priporoča se pri okrevanju po bolezni ali poškodbi.

[Opis] Shilajit je "izcedek" (smola), ki v poletnih mesecih sili iz razpok in čeri himalajskih skal. Sestavlja ga organski rastlinski material, ki naj bi bil stisnjen med skale že več tisoč let. Šlo naj bi za ostanek rastlinskih fosilov, ki so jih iz prvobitne vegetacije izoblikovali visoke temperature, vlaga in veliki pritisk zemeljskih plasti ob trku indijskega kontinenta z Azijo pred več kot 50 milijoni let.



[Sestava] Večina raziskav kaže, da shilajit vsebuje med 70 in 85 različnih virov rastlinskih organskih mineralov. Izjemno bogat je s hranili, antioksidanti, aminokislinami in fitokemikalijami, ki imajo antibakterijske, antivirusne in antiglivne efekte. Glavna aktivna komponenta shilajita je fulvična kislina. Ta je ena najbolj čudežnih snovi narave in se po svoji pomembnosti za življenje na planetu lahko postavi ob bok celo molekuli DNK. Izboljša prepustnost celičnih membran in tako lahko izboljša tudi prepustnost sten prebavnega sistema, kapilar in ledvic. Ena glavnih nalog fulvične kisline je nevtralizacija toksinov, kar je hkrati najpomembnejša lastnost shilajita.

[Uporaba] Avtentičen, pravilno pridobljen shilajit je povsem varen. Nekoliko previdnosti se svetuje zgolj v primeru hipoglikemije, uživanje pa naj se omeji tudi v času nosečnosti. Ker gre za neke vrste zdravilno začimbo, ga doziramo po ščepcih. Uživanje uvedite postopoma. Začnite z 1/16 do 1/8 čajne žličke in količino postopoma stopnjujte do polovice čajne žličke. V majhnih količinah je primeren in varen za skoraj vsakogar in za redno uporabo.

/ brez glutena / brez sladkorja / brez soje /
/ brez GMO / vegansko / za diabetike /



SI-EKO-003
Poreklo:
kmetijstvo izven EU

POSKRbite ZA OPTIMALNO DELOVANJE VAŠEGA ŽIVČNEGA SISTEMA



RESASTI BRADOVEC (*Hericium Erinaceus*)

Cenjena jedilna in medicinska goba, ki raste na lesu podrtih dreves je na Kitajskem znana kot »levja glava« in »otročka opica«. Bogata aminokislinska sestava ji daje najvišjo biološko vrednost, zaradi česar po njej posegajo vegetarijanci in jo uporabljajo kot nadomestek mesu. Snovi, ki jih goba vsebuje poskrbijo za regeneracijo živcev zaradi fizičnih poškodb ali nevrodegenerativnih obolenj. Naj mogočna goba postane stalnica tudi na vašem jedilniku.



Obiščite nas na www.faceforceyoga.com ►

Iris Vencelj

inštruktorica Savinine joge obraza



Ščitnica je muhasta žleza

»Mogoče nam mora biti kdaj slabo, da lahko vemo, kdaj nam je dobro,« je misel, ki mi večkrat odzvanja v glavi. Danes vem, da je življenje zares največje darilo in učitelj hkrati. Da se vse zgodi z namenom, zato, da se iz izkušnje nekaj naučimo, da zrastemo in gremo naprej, ne glede na vse.

Pri 16 letih sem se prvič soočila z diagnozo – premalo delujoča ščitnica. Slabo počutje, utrujenost, nabiranje kilogramov in izpadanje las, vse to me je vodilo k zdravniku in pristala sem na tabletah. Mlado dekle, ki ni imelo drugega, kot da preprosto zaupa. Dobrih šest let so mi stanje lajšale tablete, nato pa sem lahko zaradi izboljšanja prenehala z jemanjem. Čakalo me je življenje. Zaljubila sem se in čez dve leti je najino življenje obogatila deklica. Zaradi ponovnega

nihanja ščitničnih hormonov in slabšega počutja je bila nosečnost napeta, ni mi bilo vseeno in vse skupaj me je precej obremenjevalo, zato sem bila nekaj časa po porodu primorana zopet poseči po farmacevtskih pripravkih. In stanje se je zopet izboljšalo. Življenje pa me je ob izboljšanju presenetilo in me pahnilo v novo bolečo izkušnjo.

Smrt kot lekcija življenja

Moj mož je nenadoma, pri komaj 30 letih starosti, zbolel za rakom črevesja. Bil je športnik, živel aktivno in dokaj zdravo življenje, zato je diagnoza zarezala v našo družino kot strela z jasnega. Stala sem mu ob strani, skupaj sva se

borila, bolezen naju je še zblížala in povezala ter izbrisala vse skrivnosti. Intima v svoji popolnosti. Pa vendar je mož bitko z rakom po treh letih izgubil ... Ostala sem sama z 10 let staro hčerkico. Morala sem biti močna, vedela sem, da je treba naprej. Ni bilo lahko. Občutek samote je rezal in odprl pot novemu valu težav s ščitnico. Morala sem biti močna. S tem ko se boriš, ko se po padcu pobereš in si kreator svoje lastne sreče, tudi svojemu otroku kažeš pot do nje. Čez nekaj časa sem se spet zaljubila, spet našla svojo srečo in moja ščitnica – ta neverjetno muhasta žleza – je za nekaj časa zopet našla svoj mir. Pa vendar je imelo življenje zame nov izziv. Zdelo se je kot najhujše sanje, ko je moj partner izvedel za grozljivo, a poznano diagnozo – rak na



črevesju. Ni mi preostalo drugega, kot da ga ljubim in mu stojim ob strani, študiram skupaj z njim, ga spodbujam, se skupaj z njim borim. Po treh letih se je zgodba ponovila, kot najbolj srhljiv deja vu in partner je izgubil bitko z rakom ... Bila sem popolnoma na tleh. Obupana in sama. Po prekokanih nočeh in neskončnih vprašanjih: »Zakaj??? Zakaj se mi to dogaja? Zakaj ravno jaz? Zakaj je tako nefer? Zakaj? Zakaj? Zakaj?« sem tudi tokrat vedela, da moram živeti naprej. Da moram dalje, ne glede na vse.

In priznati moram, da so me te izkušnje ojačale, skozi njih sem na nek čuden način osebnostno zrastle, se okrepila, prišla do neverjetnih znanj ob vsej prebrani literaturi, ko sem iskala pomoč za ljubega človeka. Pa vendar se

mi je v tistem trenutku vse to zdelo tako daleč, nekoristno, zmešano ... kot velik oblak nereda, ki mi je visel nad glavo. Kaj naj zdaj s tem? Bila sem izgubljena in tako daleč stran od same sebe. Zato se je zopet oglasila moja ščitnica. Vsak val je bil hujši, bolj izrazit in bolj naporen. Zapadla sem v depresijo, se soočala z neskončno utrujenostjo, izpadanjem las in kopičenjem kilogramov. Zdelo se mi je, da nimam niti atoma energije več. Ko se je na vratu naredila še golša, sem vedela, da zopet rabim pomoč. Vendar v uradno medicino po dveh smrtih svojih ljubljenih nisem imela več zaupanja. Nisem hotela več po poti farmakološkega zdravljenja, ki mi je sicer prineslo trenutno olajšanje, ni pa odpravilo vzroka mojih težav. Zbrala sem moči in se odločila, da je čas zame. Da želim preusmeriti začaran krog svojega življenja in izplavati iz bolečin.

Ljudje ne poslušamo več svojega telesa. Ne znamo več.

Podala sem se v raziskovanje, prebiranje forumov in brskanje po internetu za rešitvijo. Veliko nasvetov, še več zgodb. Preizkusila sem različne alternativne metode od iridodiagnostike, frekvenčnega zdravljenja do bioenergije. Vse izkušnje so me pripeljale do novih spoznanj, nekatere

rih izboljšanj, pa vendar se je ključ do rešitve še vedno izmikal. Vsak mi je podal svojo diagnozo in prav vsaka je bila pravilna, pa vendar je nekaj manjkalo. Kar naenkrat se mi je zdelo, da je toliko zgodb in toliko poti, ki pa jim je skupno to, da so vse povezane med sabo. Da so pravzaprav vse enake, pa čeprav se stvari lotevajo vsak s svojega konca. Zdelo se mi je, da iščem na napačnem koncu, zato sem še bolj vneto brskala po internetu in naletela na Savinino jogo obraza.

Joga obraza ni navadna joga. Gre za pravo telovadbo notranjih organov.

Ničesar nisem imela izgubiti. Rabila sem odgovore na vprašanja in na nek način sem želela preprosto pobegniti iz poznanega okolja in ljudi, pobegniti od svoje preteklosti in težav. Zato sem se vpisala na tečaj in kmalu že sedela na prvi uri. Nepoznani obrazi, nihče ni obremenjen s tvojo preteklostjo, nihče ne pozna tvoje zgodbe in ti ne poznaš njihovih. In pozitivna energija, toplota in upanje, ki sevajo iz Savininih besed, vse to mi je vlilo moči in mi vzbudilo zaupanje. Presečena sem bila, kako hitro se je kaotična gmota vseh zgodb, spoznanj in znanj, ki mi je kot zlovesč oblak visela nad glavo ves ta čas, začela sestavljati in dobivati smisel ter obliko. Kako se je vse povezalo in sestavilo kot prekrasen mozaik.

Savinina joga obraza mi je končno ponudila celotno sliko. Mi odkrila povezavo med ščitnico, žlezami kot direktorsko pisarno našega organizma in hormoni. Mi odstrla vpogled v moč prehrane in nadzorovanja svojih žlez in hormonskega ravnovesja s primernimi živili. Bila sem fascinirana nad izboljšanjem, ki je sledilo vadbi. **Z redno vadbo obraza so se pokazale skoraj takojšnje spremembe. Imela sem vedno več energije, na moj obraz se je vrnil nasmeh, ustni koticiki so se dvignili, metabolizem se je izboljšal, odvečni kilogrami so izpuhteli kot za šalo, izpadanje las se je ustavilo in dobro počutje je dobilo svoj zalet.** V petih



S.U.P.R.
Savina univerza poskoča regeneracija

tednih se mi je stanje izboljšalo z neverjetno hitrostjo, izginila je celo golša, ki je bila v času mojega iskanja že precej izrazita. In v vsem tem času sem imela tudi psihološko podporo s strani Savine, Darje in punc, s katerimi smo skupaj vadile. Takrat sem prišla do novega spoznanja, da tudi kadar se ti vse ruši, obstaja pot in luč iz teme. Odlično počutje se je samo stopnjevalo in s tem moja ljubezen do te vadbe. Prvič po dolgem času sem začutila globoko hvaležnost. Hvaležnost do izkušenj in lekcij življenja, hvaležnost do poti, hvaležnost do Savine in vadbe, ki me je rešila zdravstvenih težav in konec koncev tudi hvaležnost do same sebe. Končno sem se znova našla – sebe!

Vse je v nas samih. Sami sebe ne poznamo. Rinemo ven, v svet, v iskanje odgovorov, a v resnici so vsi odgovori v nas. Vse nosimo s seboj.

Osebnostna rast – osamljena pot, a vredna

Rezultati na pregledu ščitnice so po moji izkušnji in redni vadbi joge obraza pokazali popolnoma drugo sliko. Vse je bilo dobro. Znaki premajhnega delovanja so izginili, simptomov ni bilo več, golša je izginila, dobro počutje in volja do življenja sta se vrnila. Ko sem opazila te spremembe, je bila odločitev lahka – vpisala sem se na program za pridobitev licence za Savinino jogo obraza. Zato, da bom najprej pomagala sebi in svojim, hkrati pa lahko svoje znanje delila tudi z drugimi. In končno imam orodje, ki je celovito, nekaj, kar človeka spravi nazaj v ravnovesje in pokaže pot nazaj k sebi. In nauči, kako si prisluhniti, kako se zares poslušati. In tu je ključ – da si vzamemo čas zase, si prisluhnemo in najdemo odgovore v sebi. **In čeprav nas življenje večkrat preizkuša, nam zares samo kaže drugo pot – pot do rasti, ki je večkrat zelo osamljena, a še kako vredna.**

Kliknite in preverite ponudbo

zelena trgovina® predstavlja

Novo generacijo izdelkov za zdravo spanje

Ležišča iz 100% naravnega lateksa izdelana v Sloveniji



foto: Marko Očepek

"Kot potrošnica se vedno sprašujem od kod izdelki, ki jih uporabljam. Logična posledica tega je, da sem se poleg udobja ležišča in z vidika ekologije, odločila za izdelek, ki upošteva načela pravične trgovine, je ekološki, ne obremenjuje okolja ter je med drugim tudi slovenski proizvod."

Jadranka Juras



Naročite katalog!

Pokličite 01 810 90 32 ali nas **obiščite v Ljubljani, BTC- dvorana A-** klet od pon-sob od 9.00 do 20.00

Zagotovite si **POPUST** in **DARILO v vrednosti 50 EUR**

*ob nakupu ležišča že od 359,90€.

Ob naročilu nam zaupajte tole kodo: **SAVINA**
Ugodnost s kodo SAVINA velja do konca aprila 2014.

Izbirate lahko med 2533 naravnimi izdelki:

- Izdelki za dom
- Naravna kozmetika in mineralna ličila
- Superhrana
- Ekološka čistila ...

www.zelenatrgovina.si

Slavimo Popolnost, *ujemimo dan!*



Spomin na dogodek še zmeraj boža, spomin na čarobno energijo še vedno hrani srce, občutek hvaležnosti in nasmeha na obrazu sta tista, ki hočeta še. Bil je zares Popolni dan...



- Prizorišče se je že navsezgodaj kopalo v toplém jutranjem soncu, jasnina neba pa je obetala čudovit dan. Na najlepšem travniku v Volčjem potoku se je ta dan obetala pravljica.
- Kmalu so prizorišče napolnile ženske, druga za drugo so stopale po urejenih poteh botaničnega vrta, vsaka s svojimi pričakovanji, vsaka s svojo vizijo in vse s skupno željo – preživeti čudovit in čaroben Popolni dan.
- Skupaj s pravličnim travnikom se je napolnilo tudi totemsko drevo – drevo želja. Prav vsaka je na njem pustila svoj pečat, svojo veliko srčno željo.



- Uvodni pozdrav in nagovor Savine. Zgodilo se je nekaj velikega. Akcija, ki je bila namenjena kot drobni dnevni izziv, je prerasla vse zamišljene okvire in se dotaknila na desettisoče življenj Slovenk, ki so skupaj s Savino spreminjale svoja življenja na bolje. Popolni dan je bil krona akcije, bil je veličastni zaključek in najlepša nagrada vsaki udeleženci posebej. Nagrada za trud, za voljo, za ljubezen do sebe in drugih ter nagrada za sprejemanje in željo po spremembah.



- Pogled na več kot tisoč razgrnjenih joga matov, ki so se razprostirali po enem izmed najlepših travnikov, in nasmejanih ženskih obrazov je za trenutek brez besed pustil tudi Savino, ki je malodane zadrževala solze sreče in hvaležnosti ob pogledu na zbrano množico.



◆ Povabilu na uvodno vadbo Face Force Yoge se je odzvala sleherna udeleženka. Telesa so dihala kot eno in ponavljala gibe v enakomernem ritmu. Pogled na množico je bil veličasten.

◆ Vaje obrazne joge in Face Force Yoge so poskrbele za prekrvavitev in ogrele telesa, uglasile pa so se tudi žleze v glavi vseh udeleženk, ki so si ta dan utrgale samo zase.

◆ Zvrstila se je cela vrsta delavnic in predavanj, na katerih so udeleženke pridobile nova znanja in majhne skrivnosti zdravega in bolj kvalitetnega življenja.



*Savina:
"Ženske smo
zdravilo druga drugi;
skupaj zmoremo
prav vse!"*



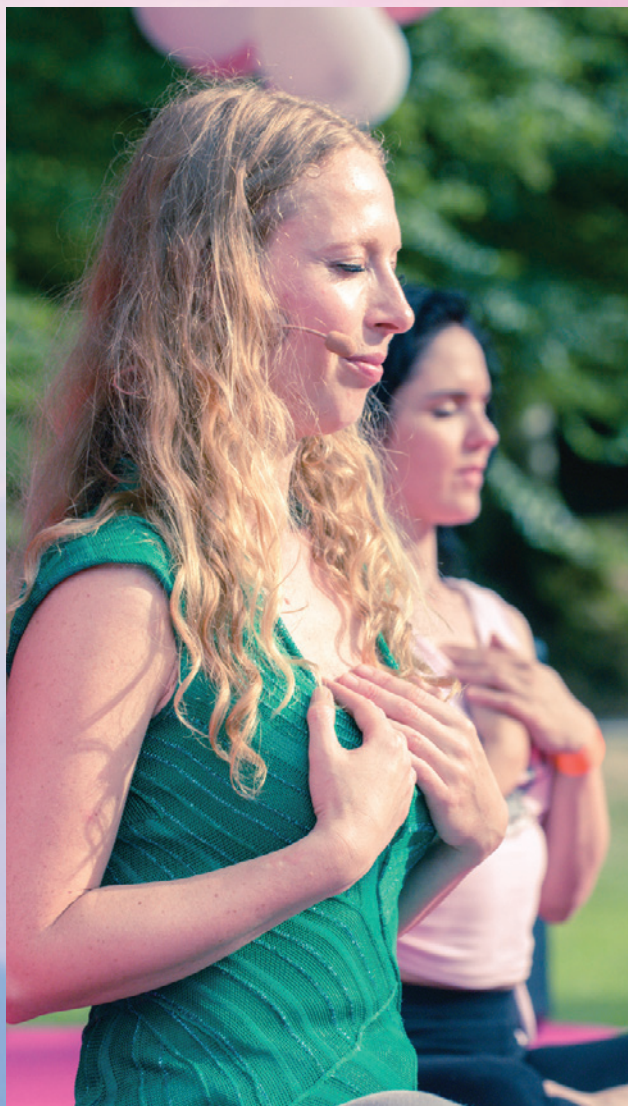


♦ Spoznale so čudovite mešanice superživil in morda razvozlake kakšno svojo dilemo glede njihovega uživanja, se urile v veččinah tai chija, se spogledovale z branjem obraza, spoznavale njegove poteze in kaj nam le-te povedo, pobožale svoja čustva in si razgibale obraz, telo in duha. Savina je še enkrat dokazala, da se sanje uresničujejo, če le dovolj verjameš vanje in udeleženkam Popolnega dne predstavila linijo svojih superživil.

♦ V zavetju dreves se je ponujal bazar dobrot. Kar štirideset stojnic je vabilo s celovito ponudbo naravnih izdelkov in storitev za lepše in lažje ter bolj zdravo življenje. Naravna kozmetika, zdrava prehrana, masaže, energijske tehnike in kozmetične storitve. Pa nakit in udobna oblačila. Pa seveda zeleni smoothiji in odlični zdrav sladoled.



♦ Ko je sonce že ubiralo svojo pot proti zahodu, se je čaroben dan sklenil s skupinsko in edinstveno vadbo za prsi. Savina je udeleženke nežno in ljubeče vodila v stik s prsmi – krono ženske energije, ki v sebi skriva vso bolečino in vso moč ženske duše.





♦ Da bi ujeli to Popolnost, to pozitivno, ljubečo energijo, je Savina udeleženske pozvala k skupni manifestaciji želja in ob zavednem dihanju energije kreacije in zavedanja je v nebo poletelo 1300 želja. Vsaka drugačna, vse enako pomembne.

♦ Pogledi, ki so spremljali pot balonov želja v nebo, so zaobjeli vse, kar je bilo čutiti ta dan. Zaokrožili so premnoge navdihujoče zgodbe, pozitivne spremembe in osebne zmage. In vsak balon, vsaka želja posebej je zrcalila tudi besede hvaležnosti in naklonjenosti ter eno skupno željo - naj se tovrstne akcije in dogodki ne nehajo. Ker ustvarjajo lepša življenja, ker rišejo nasmeh na obraz (oziroma skrbijo, da so ustni koticiki vedno dvignjeni), ker inspirirajo, navdihujejo, ker so odlični zgled in neskončna motivacija, ter nenazadnje tudi za to, ker ustvarjajo nepozabna prijateljstva.

Drugi Popolni dan v športnem parku Kodeljevo

Kdaj: **sobota 14. junija 2014 od 10. do 19. ure**

Kje: **Športni park Kodeljevo, Ljubljana**

Za ženske, za moške, za staro in mlado, za babice in dedke, ali za naše majhne nadobudneže.

Pridružite se nam na drugem Popolnem dnevu in postanite del množice, ki v sebi že pestuje nepozabne spomine in občutke sreče.

Poskrbljeno bo za vse in vsakogar!

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

Sporočilo letošnjega Popolnega dne: *Odprite se vsem potencialom in pretočnosti na vseh nivojih - uskladite se z ritmi narave. Naučite se neskončnih, preprostih, a mogočnih načinov pomlajevanja. Koščki vaše sedanjosti sestavljajo vašo prihodnost.*

Vsebina dogodka:

- intenzivna in učinkovita vadba Joge obraza
- šola prehranjevanja, ki pomlaja, pomaga odpraviti čustvene turbulence, uravnava hormone in skrbi za mladosten videz: dieta Popolna 10 – z dodatki
- intenzivna mini akademija o superživilih
- coaching o oblikovanju naših želja
- Emotional Fitness
- Dihaj – Predihaj, delavnice rehabilitacije z dihom
- 5 veselih oblačkov – vadba za najmlajše
- najmočnejša vadba: Skrbnik Prsi
- vodene vadbe Face Force Yoge s Savino Atai
- dobra hrana – brez sladkorja, brez glutena in z dobrimi maščobami
- bazar dobrot in
- cela vrsta presenečenj!

Veselimo se, da bomo skupaj preživeli še en nepozaben dan!



Vaš TELESNI STRAŽAR ZA STRES IN SPANJE

DVD PONUJA:

NOVO DIMENZIJO SPANJA —

POPOLNO ZAŠČITO —
PRED IZGORELOSTJO

BIORITEMSKO URO —

notranjih organov
za celostno regeneracijo

FREKVENCE (alfa, delta) —

s pomočjo katerih možgani preidejo
v stanje umiritve, sprostitve in
kreativnega sanjanja

VAJE FACE FORCE YOGA —

za umirjanje telesa, uma in duha

Postanite umetnik svojega spanca!

NAROČITE SVOJEGA TELESNEGA STRAŽARJA ZA STRES IN SPANJE ➡