

# SAVINA

## ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA  
ŠTEVILKA 2 | FEBRUAR – MAREC

FACE FORCE  
RAZSTRUPIMO  
SE VARNO

BAZI ASTROLOGIJA

*ZAJAHAJTE  
V LETO  
LESENEGA  
KONJA*

INTERVJU: DR. SANJA TOLJAN

*ČE NE SPIMO  
ZBOLIMO IN  
SE REDIMO*

**Zaupajmo  
v ljubezen**

PRODOR

**Privoščite si Ferrari  
pomlajevanja**



# 2. RUTH-IN TEK

V SPOMIN NA **RUTH PODGORNIK REŠ**  
od 28. 2. do 2. 3. 2014, BLED

Pridružite se nam na poti okoli Blejskega jezera, kjer bomo neprekinjeno tekli  
48 ur - od petka 28. 2. 2014 od 17. ure do nedelje 2. 3. 2014 do 17. ure.

Tek je dobrodelen - prispevki za štartnino bodo v celoti namenjeni 3 socialno  
ogroženim družinam v okviru Zveze Prijateljev Mladine. Pridružite se nam lahko  
kadarkoli v času prireditve in odtečete ali prehodite kolikor želite. Skupaj bomo  
naredili dobro delo za ogrožene družine in se spomnili na Ruth Podgornih Reš.

Ob prijavi boste prejeli številna lepa in praktična darila.



*\*RUTH*

**NEVER  
GIVE UP**



[www.nevergiveup.si](http://www.nevergiveup.si)  
[www.facebook.com/www.nevergiveup.si](http://www.facebook.com/www.nevergiveup.si)





# Naši najboljši *prijatelji*



Kdo ima pravzaprav to titulo in kaj moramo zanj narediti? Meni se zdi to malo domena osnovne šole. "A bi bila moja najboljša prijateljica?" in potem si si pripadal. Enaki kiklici, lak za nohte, pa v vse kroške se vpišeš skupaj, zraven pa obvezno spada zaobljuba: do konca življenja. V resnici do prve nezvestobe, kar je bil lahko le nedolžen pogovor in hihitanje z drugo sošolko. Ali pa se prijateljici zaljubita v istega fanta; kaj pa je to takega, saj si vse delita, a ne. No, ne in tukaj se vse konča. Otroško prijateljstvo pač ...

Prijatelj se si ne lastimo. Imamo jih. Da z njimi delimo. Vse. Ali pač kar želimo deliti, ne kar ne želimo, pa moramo. To ni pogoj. Moram pri prijateljih ne obstaja. Ni v slovarju: Prijatelj prijatelju prijatelj. Lahko se dolgo ne vidimo, pa smo še vedno povezani. Domači. Z njimi smo varni, ko smo veseli, žalostni, razumejo nas sitne, poražene, vseeno nam je ali nas vidijo z mozoljem na nosu. Oni lahko zamudijo, nam ne dvignejo telefona in nam na SMS ne odgovorijo takoj. To si naši partnerji ne smejo dovoliti, njim zamerimo. Prijatelji nas vedno razveselijo. Moji prijatelji grejo sami na potovanje, delajo stvari, ki jih jaz ne maram, delajo cele dneve, imajo majhne otroke, ljubimce, pišejo knjige, jejo nezdravo hrano, me budijo sredi noči, iščejo pozornost, so čisto preresni, poslušajo čudno glasbo, govorijo grško, in jih imam najraje na svetu. No, imajo tudi dobre in celo slabe avtomobile, se veselijo, nekateri

radi govorijo, drugi molčijo. So blizu in daleč, suhi in debeli. Pišejo traparije, smrčijo. Grdo govorijo in nikoli ne spiyo. Joy, celo taki so, ki ne vedo kdaj imam rojstni dan in mi pozabijo čestitat, če pa jih rabim, priletijo. Imam tudi bivše prijatelje, ampak ti ne sodijo v današnjo obravnavo. Imam najlepše prijatelje, moje, svoje. Eni z mano spiyo, drugi si to želijo.

Prijatelji ne kradejo, ker potem niso prijatelji. Prijatelji ti ne lažejo, ker se prijateljem ni treba lagati. Te ne izdajo, držijo s tabo tudi takrat, ko nimaš prav, ker si njihov prijatelj te tolažijo tudi takrat, ko se ne strinjajo s tvojimi dejanji. Vedno so na tvoji strani, ko pa ste sami z njimi ti povedo natančno to, kar si mislijo, pa če potem to upoštevaš ali ne. Ti ne težijo, so tvoja rama.

Prijatelji so tudi naši kužki. Trinajst let je imela moja Sugi. Bila je alfa. Skrbela za svoj trop, za svojo družinico. Bilo nas je šest, z leti sva ostali sami. Zdelo se ji je, da mora paziti name. Lahko bi odšla že davno; pa ni. Ni pokazala bolečine, bila je borka, bila je trmasta in najbolj srčna na svetu. Tudi ko se je še komaj premikala mi je sledila povsod. Ni se hotela vdati. Ni več mogla jesti, njene oči so bile utrujene, telo je ni več ubogalo. Nogice je niso držale pokonci, ponoči je imela napade. Bilo mi je hudo, pa nisem vedela ali je prav, da igram boga, da odločam o njenem življenju. Ali pa, če je prav, da jo gledam kako trpi in ji ne pomagam, je ne odvežem bolečin. Vsak večer

sva zaspali skupaj, ob polnoči sva se sprehajali po praznih ulicah starega mesta. Šla je z mano na Kreto, na Vis, v Beograd, povsod. Če je nisem vzela s seboj je kuhala mulo. Če sem bila žalostna, mi je potisnila smrček v naročje.

Malo po Božiču, čisto brez premišljevanja, brez tuhtanja in razglabljanja; vse sem potisnila na stran in popolnoma prazna misli in namenov odpeljala do veterinarske postaje. Kuža mi je sledil, moja Sugi ni podvomila vame, zaupala mi je, verjela mi je. Prva inekcija za pomiritev. Glavico je naslonila name in se ulegla. Druga je bila, da zaspančka in tretja za pot med angelčke. Nobenih pogledov, nobenih očitkov. Odšla je in od takrat vem kaj pomeni besedica spokojnost. Njen obraz je postal tako lep, miren, spokojen in brez bolečin. Šele takrat sem videla, da je trpela, močno.

Spremila sem jo do oblakov. Tudi to je del prijateljstva. Vse je. Bila je prijateljica in tudi v zadnji minuti sem bila z njo. Jo držala za tačko, se poslovila.

Pogrešam jo. Njeno mesto v postelji je prazno. Ni več sprehodov. Kar ni je. Ko pridem domov, ko se zbudim, vsako minuto pomislim malo nanjo. Ona pa je osvobodjena bolečin in leta z oblaka na oblak. Naši prijatelji ostanejo del nas za vedno, pa naj odidejo tako ali drugače.





## 6 Savinin svet

To pomlad mi bodo razsvetlili

## 8 Branje obraza

Deepak Chopra – duhovni guru ali rojeni poslovnež

## 10 Pogled vase

Kako do postavljenih ciljev

## 14 Turbulenca čustev

Znebite se občutka krivde

## 19 Intervju

Dr. Sanja Toljan

*Ce ne spimo,  
bolimo in se redimo*

## 22 Spanje

Ključ do popolne vitalnosti – ura dvanajstih meridianov

## 25 Knjiga rasti

Telesni stražar za stres in spanje

## 28 Oh, ti odnosi

Zaupajmo v  
ljubezen

## 32 Moji rituali

Dom kot podaljšek človekovega jaza

## 34 Čustveni zemljevid

## 38 Prodor

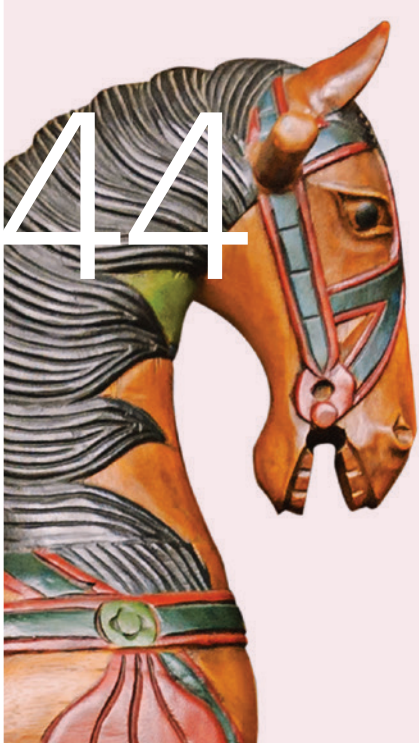
*Ferrari pomlajevanja*

## 44 V ravnoesju

Zajahajte lesenega konja –

*BaZi astrologija za  
leto 2014*





**50** **Face Force kompilacija**

*Razstrupimo  
se varno*

**58** **Partner Face Force Yoga**

**60 Lepota**  
Sijoče z  
mineralnimi ličili

**64** **Lepotne novičke**

**65** **Lepotna delavnica**  
Čudovite praline za nego  
in masažo



**68** **Simbol** Bor

**70 Preročišče**

Prerokovanje iz kart

**73** **Zeleno, ki te ljubim zeleno**

Sramežljivi poganjek – neskončna  
moč

**74 Popolna 10**

Olje – tekočina  
polna okusa

**78** **Superživilo** Rodiola

**80** **S.U.P.R. zgodba** Arijana Mihajlovič

februar – marec



# SAVINA ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA

## Savina Atai

Vse dimenzije resničnega pomlajevanja

**Izdajatelj:** Faceforce d.o.o.

[www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com)

[www.savinauniverza.com](http://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](mailto:nina@hedonist.si)

**Pisma uredništvu:**

@: [savinaatai.revija@faceforceyoga.com](mailto:savinaatai.revija@faceforceyoga.com)

**ISSN:** 2385-9067

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

savinin svet

100 X hura za uresničitev želja. 14 let sem čakala in končno imam pomlajevalni Ferrari, ki globinsko regenerira, razstrupi, zaščiti vsako celico organizma. Moderna medicina je zakon, nano tehnologija pa omogoča, da se esencialne snovi dostavijo direktno tja, kjer so potrebne. Jaz imam rezervirano rajsko sobico v Face Force centru, domu te terapije, pol ure na dan – za preostali čas vam jo odstopim.



## Nano-sana spa celična terapija



## Avtošola

Če že imam ferrari, je pa skrajni čas, da naredim še voziški izpit, hihi. Ja, bodite previdni, ko prečkate cesto po ljubljanskih ulicah, tudi jaz bom oprezna, ampak dokler nimam izpita, vas raje opozorim. Poleti nameravam z avtom šibati po Kreti.





# To pomlad mi bodo razsvetlili

## Chaga + Cordyceps



Ti dve medicinski gobi bosta na mojem meniju celo pomlad. Kot čaj med 11. in 13. uro, ko je dejaven meridian srca. **Chaga** ➤ skrbi za odpornost, daje moč, krepi imunski sistem in vrača energijo; **cordyceps** ➤ pa dovaja kisik v celice, pomlaja, regenerira ...

## Krtača za obraz



1x na teden **dermaroller** ➤, 3x pa krtačenje; prvi globinsko obnavlja in gladilno, krtačenje pa poskrbi za cirkulacijo in čiščenje.

## Kokosovo in arganovo olje

Odločila sem se, da bom maksimalno poskrbela za svoje zobke, dlesni in razstrupljanje ter spet začela uporabljati ajurvedsko terapijo žvrkljanja olja. Vsako jutro, 15 minut, potem pa dobro, dobro očistiti ustno votlino. Kokosovo olje je najbolj belilno in zdravilno. Arganovo pa obožujem kot masko za lase. Ariana mi ga je prinesla iz Maroka, z vrtnico, zvečer si ga bom utrla v konice, zjutraj pa sprala ...



Duhovni guru ali rojen poslovnež

# IZ DUHOVNOSTI *k poslovnosti*

DARJA FUREK

## Deepak Chopra

Deepak Chopra, človek izjemnega duhovnega potenciala, ki je svojo danost spremenil v uspešen poslovni model, danes postaja vse bolj tipična figura ameriškega popularizma. Nekdanji učenec velikega guruja Maharishija in modreca ter govorca J. Krishnamenta je nekje v ozadju svoje duhovne revolucije koval velik cilj - postati manager, kar mu je tudi uspelo. Danes je direktor svojega centra »The Chopra Center for Well Being«, prodaja milijonske naklade svojih več kot 50 knjig, snema številne oddaje in predava na konferencah ter uglednih univerzah po vsem svetu. Berejo in sledijo mu vsi, od Dalajlame pa do najbolj preprostih ljudi. Med njegovimi slavnimi prijatelji najdemo Madonno in Demi Moore. Nekateri mu pravijo celo »Rock zvezda novodobne duhovnosti«. Nas pa je zanimalo, kako se je njegov obraz razvijal skupaj z njim. Zanimalo nas je tudi, kaj na obrazu pokaže duhovno in kaj poslovno noto? Ali poteze na njegovem obrazu opravičijo trume navdušencev, ki mu vztrajno sledijo? Bo za ceno uspeha tvegaj svoje zdravje? Ugotovimo!

*»Ogledalo je tvoj prijatelj. Če je tvoj obraz čist, bo podoba, ki ti jo kaže ogledalo, brezhibna.«  
Deepak Chopra*

### Karakteristike duhovnosti – nekoč in danes:

⊕ V času duhovne revolucije je imel zelo polna lica, ki nakazujejo dobro grajeno kri. V taoizmu kri predstavlja duha.

⊖ Danes vidimo, da so njegova lica precej »prazna«, kar pomeni, da je prazen tudi trezor življenjske energije. Črta preko področja lic kaže izčrpano vranico. Njegov »sveti element« je obremenjen, morebiti zaradi prevelike aktivnosti.

⊕ V mladih letih je imel izjemen sijaj na obrazu in lesk v očeh. Imeti odprto srce pomeni biti prisoten v duhu: tukaj in sedaj. »Srčni sijaj« na obrazu in lesk v očeh odkrivata njegov duhovni aspekt življenja.

⊖ Danes žari na drugačen način. Odseva samozavest, vendar se zdi, kot da je lesk iz zgodnejših let ugasnil. S tem je najverjetneje ugasnil tudi njegov duh.

⊕ Lepo odprta Palača življenja oz. obilja, ki se nahaja na področju med obrmi, je brez gubic, kar med drugim nakazuje osebo s širokim pogledom na svet, ki se ne boji svoje moči. Ker se nahaja na področju tretjega očesa, prav tako kaže sposobnost pogleda navznoter in potovanja vase.

### Karakteristike poslovnosti:

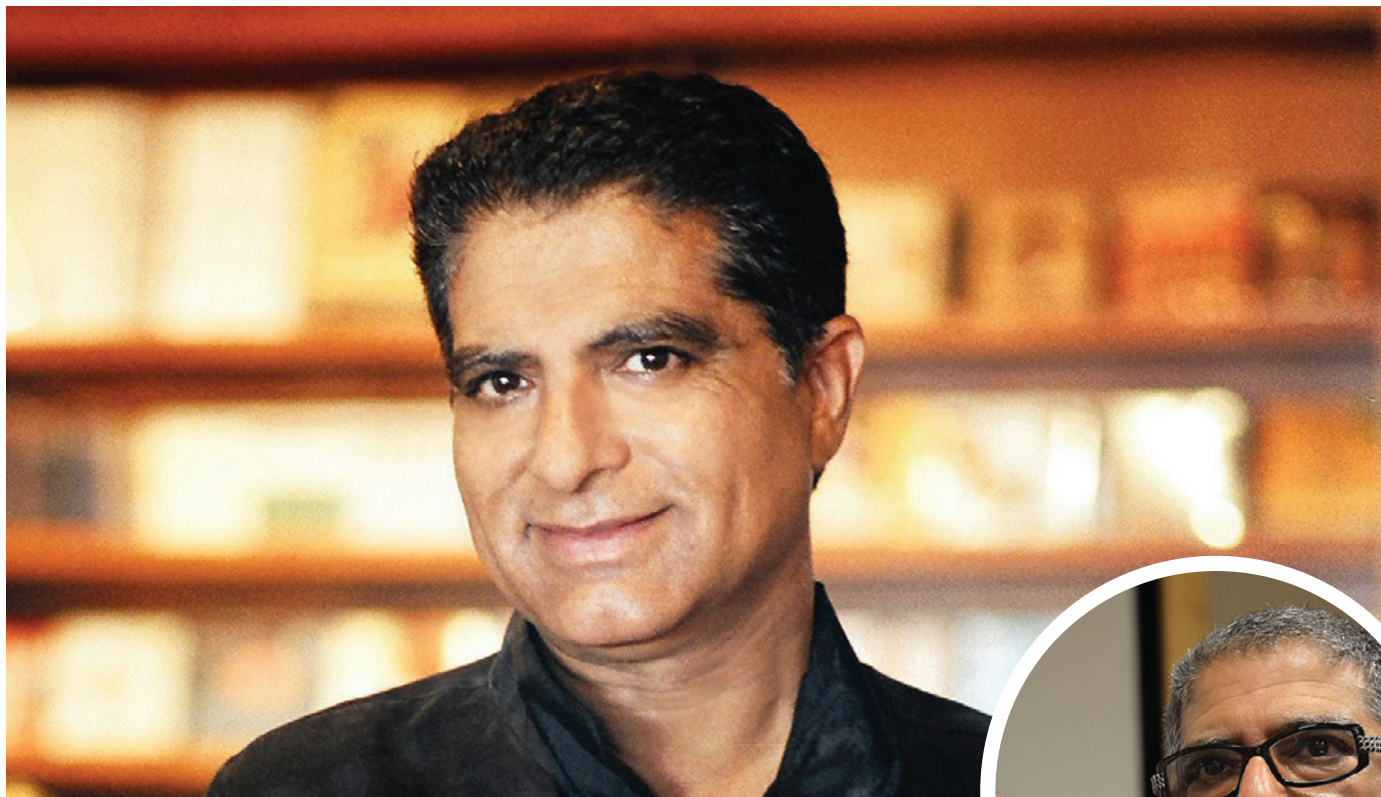
⊕ Nos: Izrazit nos govori, da je ambiciozen, usmerjen v prihodnost in da ima odlične voditeljske sposobnosti.

⊕ Brada: Močna brada nakazuje človeka z močno voljo, ki zlepa ne odneha. To so ljudje, ki se nikoli ne upokojijo in s svojo voljo širijo in uresničujejo ideje, dokler živijo.

⊕ Čelo: V primerjavi z mladimi leti je čelo višje in bolj izrazito. Višje čelo je povezano tudi z visokim nivojem ravnega hormona, le-ta pa z voditeljskimi sposobnostmi. Pomeni tudi, da je njegova kariera v stalnem zagonu.

⊕ Palača Popularnosti: Področje od ustnih koticov do lic je lepo napolnjeno in izstopa, kar priča o popularnosti osebe s številnimi sledilci.





Na obrazu se mu torej zrcali uspešna in polna življenjska izkušnja, pa vendar nas je zanimalo tudi to, če zna svoja znanja prenašati v prakso. Avtor večih knjig veliko piše o vzrokih staranja in modrosti telesa v povezavi s čustvi. Vendar pa na njegovem obrazu piše, da vsega tega znanja ni imel časa udejanjiti v praksi. Da je nekje na poti uspeha pozabil nase.

### Kaj nam njegov obraz sporoča o njegovem zdravju?

⊖ Izčrpana energija jeter v prihodnosti: ne vidimo kontur obraza, koža na čeljusti je ohlapna, mišica ni dovolj čvrsta. Področje okrog čeljusti namreč pripada trezorju jetrne energije. Če ga zaradi prevelike aktivnosti sproti praznimo, bo za prihodnost ostalo bore malo. Oslabljen vid ravno tako kaže na manjko jetrne energije. Izčrpana jetra zameglijo vid.

⊖ Zgornja ustnica se je v primerjavi z mlajšimi leti precej stanjšala. Povezana je z energijo vranice, ki je upadla. To lahko vidimo tudi na področju lic, saj jih prečka črta.

⊖ Luknja v bradi: njegov trezor prihodnje ledvične energije, kot pravimo bradi je sicer velik, vendar ima luknjo,

kar kaže na manjko ledvične energije v zrelih letih. Pa tudi na to, da ga bo vse bolj zanimala umetnost.

### Njegovo zasebno življenje

je pretežno skrito javnosti. Sam pravi, da je globoko hvaležen svoji ženi Riti, da ga je naučila, kako si ustvariti dobro mnenje o sebi in biti imun na kritike ter neustrašen glede na vse.

⊕ Dober odnos z ženo nakazuje Palača partnerstva: Nahaja se na področju senc in je gladka in precej mesnata. To nakazuje, da zna uživati v partnerstvu in njegovo partnersko življenje »gladko« teče.

⊖ Palača doma: med očmi in obrvmi je precej zaprta. Takšen človek ne potrebuje veliko prostora za bivanje, hkrati se lahko navezuje na to, da svojega doma ne razkazuje navzven.

Zdi se, da je zanj nastopil čas, da ponovno napolni trezor življenjske energije in svoje ogromno znanje začne preizkušati na sebi. To bi ga vrnilo domov. Nazaj k sebi. In ga prerodilo.

### Vaja joge obraza ➤, ki bi mu pomagala izboljšati pomankljivosti na obrazu:

**Glajenje vratu ➤:** Vaja bi pomagala proti podbradku, učvrstila bi vse mišice obraza, zgledila vrat in prižgala vse žleze v glavi. Forma njegovega obraza bi se na ta način vidno izboljšala, žleze bi se ponovno prižgale, s tem pa bi se prižgal tudi njegov duh.

### Priporočeno superživilo:

**He Šo Wu ➤**

# Kako do postavljenih ciljev

Igor Gregorc trener NLP

**E**den najpomembnejših korakov za uspešnost na vseh življenjskih področjih je, da veš, kaj si želiš – kaj bi rad imel, kaj bi rad postal ali dosegel. Mogoče so trenutno vaši cilji bolj kot nekakšne želje – ne preveč jasni, ne preveč resni in se nenehno spreminjajo. Če ti v življenju ni jasno, kaj hočeš, se hitro najde kdo, ki ti bo povedal, kaj on hoče, da storiš zanj. Bolj ko znate jasno in natančno definirati, kaj hočete, bolj učinkovito programirate svoje možgane, da iščejo in opazijo možnosti, ki vam omogočijo, da to tudi dobite. Če vam uspe, ste dobili tisto, kar ste si izbrali oziroma za kar ste se odločili. Življenje je proces nenehnega sprejemanja majhnih odločitev, in vsaka od njih ima svoj namen. Prevzeti življenje v svoje roke pomeni imeti jasen namen, kaj hočete v življenju, pomeni postaviti si svoje cilje in ne pustiti, da vam jih po-

Vse življenje sem si želela, da bi postala nekdo. Sedaj vidim, da bi morala biti bolj natančna.

JANE WAGNER

stavljajo drugi. Vsi uspešni ljudje si načrtno postavljajo cilje na področjih, kot so zdravje, odnosi, kariera, osebni razvoj in denar.

## CILJI SO SANJE Z NOGAMI

Cilji so tisto, kar nas »žene« naprej, so tisto, kar si želimo. Zakaj vstanemo zjutraj iz postelje? Ker hočemo nekaj? Mogoče je to nekaj povsem običajnega, hrana – zajtrk, ali pa so nam najpomembnejši naše delo, socialna varnost družine itd. Naši cilji so tako enkratni kot naši prstni odtisi. Zmeraj se premikamo iz sedanjega v zeleno stanje. V trenutku, ko nismo zadovoljni s tistim, kar imamo, smo že na poti spremembe, praviloma k nečemu boljšemu. Nasprotno postavljanje ciljev je problemsko razmišljanje; osredotoča se na tisto, kar je narobe. Mnogi ljudje se izgubljajo v labirintu problemov, ugotavljajo izvor, morebi-

tne posledice, iščejo krivca. Postavitev cilja premakne problemsko vprašanje: »Kaj je narobe« v vprašanje, ki usmerja v rešitev: »Kaj si želim?« Razlika med problemom in ciljem je v časovni komponenti oziroma, če imate v sedanjosti problem in odpotujete v prihodnost – dobite cilj. Vaši občutki in vedenje so v problemski situaciji drugačni kot pa v zeleni, ciljni situaciji. Za premik iz ene stanja v drugo potrebujete energijo oziroma vire moči. Ta energija za prehod prihaja iz motivacije, ki je nekaj, kar si resnično želite, ali pa mora biti jasno povezana z nečim, kar si želite. Skratka, postavljeni cilj si morate res želeli doseči in mora biti vreden truda. Sedem zlatih pravil postavljanja ciljev nam bo dalo moči, da bomo za doseganje ciljev visoko motivirani.





## SEDEM ZLATIH PRAVIL POSTAVLJANJA CILJEV

Prvi korak za oblikovanje prihodnosti je, da si s postavljanjem dolgoročnih ciljev naredite smernice; cilji naj bi bili postavljeni vsaj za deset let naprej. Nato si lahko postavite kratkoročne cilje za pet, dve in eno leto itd. naprej. S postavitvijo dolgoročnih ciljev je lažje najti motivacijo za izvajanje kratkoročnih, ki so pravzaprav podcilji za dolgoročne in jih podpirajo. Pri postavljanju več ciljev je pomembno, da se osredotočite na vsa ključna področja:

zdravje  
odnosi, družina  
kariera  
denar  
osebnostni razvoj  
duhovnost

## 1 Cilje izrazite pozitivno

Vsak dobro oblikovan končni cilj mora biti izražen pozitivno v trdilni obliki in kot, da se dogaja sedaj. Izražati mora tisto, kar si želimo, ne tisto, česar nečemo ali česar se izogibamo. Postavljanje negativnih ciljev je kot da bi šli nakupovat v trgovino s seznamom stvari, ki jih nečemo kupiti. Učinkovitost in moč postavljanja ciljev je v tem, da usmeri vašo pozornost in osredotoči vaše misli na tisto, kar hočete. Če izrazite cilj negativno, boste svojo pozornost in moč nezavednega usmerili na tisto, česar nečete. Če si postavite za cilj, da se boste znebili odvečnih kilogramov, potem bodo »odvečni kilogrami« v vaših mislih. Veliko boljše je, da se osredotočite, kaj bi radi namesto tega: vitkost in čilost. Cilj je treba oblikovati preprosto, npr. v povezavi z odpravo odvečnih kilogramov: 20 maja 2008 bom v odlični telesni kondiciji.

### Ključni vprašanji, ki si ju postavite

Kaj si želim?

.....

Kaj hočem imeti namesto tega?

.....

.....





## 2. Natančno postavite cilj in ga časovno natančno določite

Vaš dobro oblikovani cilj je treba postaviti kar se da natančno. Če je cilj oprijemljiv – avto, računalnik, hiša, ga je lažje opisati in določiti, kot pa če je abstrakten, npr. – povečati samozavest. Za materialne cilje čim bolj opišite, kaj boste videli, slišali, čutili, ko ga boste dosegli. Za abstraktne cilje morate biti natančni glede dokazov, da ste jih dosegli. Za večjo samozavest bo dokaz npr., če boste lahko izvedli desetminutni govor tekoče, brez treme in intenzivnega potenja. Predstavljajte si cilj v celoti in ga opišite v mislih ali pa ga zapišite kot odgovor na vprašanje kdo, kaj, kje, kdaj in kako.

Ena izmed stvari, ki morajo biti natančno določene, je čas, v katerem bomo dosegli cilj, oziroma za kratkoročnejše cilje je treba natančno določiti datum. Denimo, da ste si postavili za cilj, da končate študij in naslednje leto diplomirate. To lahko ubesedite ali zapišete kot: 15 septembra 2008 bom držal svojo diplomu v rokah.

### Ključna vprašanja

Kaj natančno si želim?

.....

Kaj natančno bom videl/-a, slišal/-a, ko to dosežem?

-----

Kako dolgo bo trajalo, da to dosežem?

.....

Kdaj si želim doseči ta cilj?

## 3. Merljivost

Kako boste vedeli, da ste na pravi poti za doseganje cilja in da ste ga dosegli?

Za dobro oblikovan cilj morate imeti pokazatelja, ki pokaže, da je cilj dosežen. Kaj boste čutili, videli, slišali, ko bo cilj dosežen? Na poti doseganja cilja, ki se običajno dosega z podcilji, potrebujete povratne informacije, ki povedo, ali se bližate ali oddaljujete od cilja. Pri primeru, ko hočete končati študij in diplomirati, bi sprotne povratne informacije bila vsak novo vpisani izpit v indeksu. Za dosego končnega cilja – diplome pa je lahko dokaz, ko diplomu prejmete na podelitvi.

### Ključni vprašanja

Kako boste vedeli, da ste dosegli cilj, kaj boste občutili, videli, slišali?

.....

Kako boste vedeli, da ste na pravi poti za doseganje cilja?

.....

## 4. Viri za dosego cilja

Ali imate vse vire, ki so potrebni na poti za doseganje cilja? Kaj vse potrebujete za dosego tega cilja, kaj že imate na voljo? Kako boste prišli do manjkajočih virov?

**Viri so:** predmeti: knjige, oprema, tehnologija, avdiotrakovi, videotrakovi z informacijami, ki jih potrebujete, itd..

**Ljudje:** družina, prijatelji, preostali znanci.

**Čas:** ali imate zadosti časa, da ga posvetite doseganju cilja? Če ne, kaj lahko storite, da ga boste pridobili?

**Vzorniki:** ali poznate koga, ki je že dosegel ta cilj? Kaj se lahko naučite od njega? Ali je kdo opisal, kaj je naredil za dosego takšnega cilja?

**Osebnostne lastnosti:** Katere lastnosti (spretnosti in sposobnosti) imate ali jih še morate razviti, da bi dosegli cilj?

### Ključna vprašanja

Katere vire potrebujete za dosego cilja?

.....

Kateri viri so vam že na voljo?

.....

Kje boste našli in pridobili manjkajoče vire?

.....

Katera znanja, spretnosti še potrebujete?



## 5 Proaktivnost

Da bi dosegli svoje cilje, morate biti aktivni in sami delovati v želeni smeri, ne čakajte na odzive drugih. Cilji, ki temeljijo na dejanjih drugih, niso pod vašim nadzorom. Vprašajte se, koliko vi sami lahko vplivate na doseganje cilja.

### Ključni vprašanja

Koliko je cilj pod vašim nadzorom?

Kolikšen bo vaš delež za doseganje cilja?

## 6 Obseg in realnost cilja

Izbrati si morate cilj z ustreznim obsegom, da ni prevelik, prezahteven, ker vas to ne bo motiviralo, in tudi obratno, da ni premajhen in zato nepomemben. Vse velike cilje razdelimo na manjše cilje in jih po korakih dosegamo. Če je prevelik, se vprašajte: »Kaj mi preprečuje, da bi ga dosegel?« Realnost cilja je povezana z vašimi trenutnimi sposobnostmi in prepričanjem, da to zmorete. V življenju smo uspešni predvsem na tistih področjih, za katere verjamo, da smo nadarjeni. Ne morete kar čez noč iz začetnika postati vrhunski smučar; za začetek potrebujete primerno in dobro opremo ter strokovnjaka, ki vas bo naučil osnov, pozneje pa naprednih tehnik smučanja. Realno pa lahko pričakujete, da boste po dveh, treh sezonah kar dobro smučali.

### Ključno vprašanje

Kaj mi preprečuje, da bi dosegel cilj, kaj moram storiti, da ga bom dosegel?

## 7 Ekologija

Preverite, kakšne posledice bi nastale v vašem življenju in odnosih z drugimi, če bi dosegli cilj. Čemu se boste morali odreči, da boste dosegli cilj, preverite, da bo vaš cilj skladen z vami. Upoštevanje ekologije pri postavljanju ciljev ohranja harmonijo v vašem življenju. Pozorno pretehtajte pozitivne in morebitne negativne vidike, ki bodo nastali, ko bi dosegli cilj.

### Ključna vprašanja

Kako bi doseženi cilj vplival na vas celostno?

Kakšno ceno boste za dosego cilja plačali v času in denarju?

Kakšne posledice bodo nastale za ljudi okoli vas, če dosežete cilj?

Čemu se boste morali odreči in kaj boste pridobili?

**B**odite aktivni, odločite se, kaj hočete spremeniti, izbrani cilj oblikujte po sedmih zlatih pravilih, zapišite ga v jasni, kratki, pozitivni obliki in začnite z aktivnostjo zdaj!

Bistvo uspeha ni samo doseganje ciljev, temveč doseganje pravih ciljev za vas. Dokler živite življenje tako, da je vaša sreča odvisna od stvari in ljudi, na katere ne morete vplivati, lahko pričakujete, da boste izkušali bolečino in razočaranje. Postavitev ciljev tako, da boste v glavni vlogi, bo omogočila njihovo izpolnitev z vašo osebno močjo, kar vam bo prineslo občutek izpolnjenosti in obvladovanja življenja.









# Znebite se občutka krivde

KAROLINA RADOVANOVIĆ

**K**ako reagirate, ko naredite kaj narobe, tudi hudo narobe? Na primer prizadane osebo, ki jo imate najraje, ali udarite otroka, ker ste imeli slab dan v službi. Vas peče slaba vest, se obsojate in si dopovedujete, da ste ponovno dokazali, kako ničvredni ste? Upate, da vas bo izučilo, če boste dovolj grobi sami do sebe? Žal (ali pa na srečo) se tako ne boste ničesar naučili.

## Razlika med krivdo in občutkom krivde

Obstaja velika razlika med dejansko krivdo in občutkom krivde. Krivda je popolnoma normalna stvar na svetu, saj ga ni junaka, ki ne bi nikdar grešil v življenju. Motiti se je pač človeško. V osnovi pomeni, da smo naredili nekaj narobe in zato smo krivi. Občutek krivde v nasprotju s splošno razširjenim mnenjem, pa ni reakcija dobrega, moralnega človeka na spoznanje o lastni krivdi. Je bolj iluzija, da se morda lahko odkupimo za svoje grehe. Hkrati verjamemo, da napak ne bomo več delali, če se bomo le počutili dovolj mizerno.

Če verjamete, da se morate počutiti krive vedno, kadar naredite kaj narobe, se pripravite na presenečenje. Lahko se nehate cvreti zaradi svojih napak, kajti občutek krivde škoduje. Vam in drugim.

## SLOVENCİ SE RADI POČUTIMO KRIVE

V slovenski kulturi je vcepljanje občutka krivde še vedno močno prisotno. Za našega največjega pisatelja smo razglasili Ivana Cankarja, vendar ne samo zaradi pisateljskega talenta. Od malih nog nas učijo, naj občudujemo njegovo zmožnost dolgoletnega občutenja krivde zaradi zavržene skodelice kave. Torej, kdor se je zmožen bičati vse življenje zaradi napake, je izreden človek. Bolj ko trpi, boljši človek je. Žal nas kot mlade duše, ki še iščejo svojo identiteto in svojo definicijo dobrega človeka, na nekaj niso opozorili. Namreč na to, kako paralizirajoč je občutek krivde, ki je tudi Cankarju odvzel energijo, da bi se uspešneje ubadal s tegobami, ki jih prinaša življenje. Da bi se materi pač opravičil za storjeno dejanje in šel naprej, napredoval v svojem življenju.



## Živeti pomeni vlagati v življenje v Sebi!

Pomoč in podpora pri preseganju osebnih težav ter dvigu kvalitete življenja preko izobraževanj ter individualnih psihoterapij.



**Anita Gomezel** Svetovanje in izobraževanje za osebni razvoj  
+386 31 870 47 | [www.osebni-razvoj.si](http://www.osebni-razvoj.si) | [anita@osebni-razvoj.si](mailto:anita@osebni-razvoj.si)





## KAKO UČINKOVITEJE RAVNATI V PRIMERU KRIVDE:

1. Najprej si priznajmo, kaj smo ušpičili. Brez olepšav, brez omalovaževanja, samo dejstva. Npr. užalil sem osebo, ki jo spoštujem.
2. Razmislimo, zakaj je prišlo do tega – smo že nekaj tednov pod hudim pritiskom, je prišlo do nesporazuma, smo se najprej sami počutili užaljene? Naše vedenje ima vedno svoj izvor, tudi če ga ne vidimo na prvi pogled.
3. Prizadetim se opravičimo, da nam je žal, ker smo ravnali tako, kot smo.
4. Ugotovimo, kaj bi lahko naredili drugače, če bi se znašli v podobni situaciji.

### Učinkovitejša reakcija na napako

Kako torej ukrepati ob dejanju, ki se nam zdi napačno, nepošteno ali po nepotrebnem boleče za drugega? Dr. Paul Hauck v knjigi »Depresija« pravi, da si moramo samo priznati, da smo krivi. To, in nič drugega. Na ta način nas naše grozno vedenje ne bo zbegalo, temveč ga bomo lahko zagledali v mirni in objektivni luči. Le tako se lahko nad svojim dejanjem pošteno zamislimo in zmanjšamo možnosti, da ga v prihodnosti ponovimo. Po drugi strani pretirano čutenje krivde oziroma samoobtoževanje lahko vodi do depresije. Kaj drugega preostane osebi, ki se nenehno biča zara-



Proti krivdi se ne moremo boriti, ker bomo še vse življenje delali napake. To je dejstvo in splača se nam, da ga

nalen. Doživljamo ga namreč tako, da se prepričujemo, kako slabe, ničvredne osebe smo, iz katerih očitno ne

bo nikoli nič dobrega.

Vendar bolj ko se v to prepričujemo, večkrat se bomo dejansko obnašali v skladu z našim

prepričanjem. Rezultat bo, da bomo delali še več napak in še slabše se bomo počutili. Pri tem bi bilo dobro opozoriti, kako pristransko je naše vrednotenje samih sebe, ko veliko močneje upoštevamo napake kot dobra dejanja. Že zaradi majhne napake, kot je na primer nevljuden komentar, se bomo veliko slabše počutili; v primerjavi z vsemi primernimi komentarji, ki jih izrečemo v ce-

Občutek krivde doživljamo tako, da se prepričujemo, da smo slabe, ničvredne osebe, iz katerih očitno ne bo nikoli nič dobrega.

di napak, ki se jim nikakor ne more izogniti? Je presenetljivo, da postane brezvoljna, da preprosto zmanjka energije za boj, vnaprej obsojen na neuspeh? Če bi občutek krivde vodil do zelo moralne osebnosti, bi se vsi lahko poslovili od dejavnega, pozitivnega in predvsem srečnega življenja.

### Kaj je nujno in kaj odveč

čim prej sprejmemo. Steve Biddulph v »Skrivnostih srečnega otroštva« ugotavlja, da so stari pridigarji, ki so imeli zelo radi zgodbe o peklenskih mukah, dobro vedeli, kaj počno, ko so strašili s prižnice: »Grešili ste!« – seveda, saj vsi grešijo! Problem nastane, ko se presojamo glede na storjene napake. Ko lastno vrednost določamo na podlagi negativnih(!) dejanj. Ravno zato je občutek krivde nefunkcio-





## VZGOJA BREZ VCEPLJANJA OBČUTKA KRIVDE

Vzgoja med drugim pomeni učenje otrok sprejemanja odgovornosti za svoja dejanja, ne pa učenje brezhibnega življenja brez napak. Izognite se vzgojnim napakam, ki vodijo k občutenju krivde, pri čemer starši:

- 1.** Dosežke redko pohvalijo, pa še to samo, če so izjemni. »Navadno« lepo vedenje in dobre ocene so samoumevne. (Pregovor »Dobro blago se samo hvali« vsekakor povzroča več škode kot koristi.)
- 2.** Namesto konstruktivnega pogovora in vzgojnih kazni (ki temeljijo na spoštovanju otroka) napake kaznujejo s poniževanjem otrok. Primer je pošiljanje v oslovski kot, kot da ga tam čaka razsvetljenje. Bolj verjetno starši zmotno upajo, da se bo počutil tako osramočenega, da ne bo nikoli več poreden.
- 3.** Namesto razlag se zatekajo k uporabi nerealnih pripomb ali groženj: »Ko bom umrl, ti bo žal!«
- 4.** Kritike usmerjajo na osebo (»Ti si zoprni, poreden, len, sebičen ...«) namesto na vedenje (»Grdo si se obnašal, ko si udaril sestro. Za tako pametnega fanta kot si ti, se tako vedenje res ne spodobi.«)
- 5.** Nekateri starši verjamejo, da so vsi otroci v osnovi poredni ter jim je treba to nenehno ponavljati. Ko jih bo dovolj sram, se bodo izboljšali. Takšna miselnost žal predstavlja le bližnjico do kriminalnega ali anksioznega vedenja v odraslosti, daleč stran od občutka samospoštovanja.

lem dnevu, pa se zaradi njih ne bomo niti enkrat pohvalili! Priznajmo, da nismo ravno poštene do samih sebe. In z dodatnim obremenjevanjem v obliki občutka krivde prav gotovo ne bomo popravili krivice.

### Zaradi napak nismo slabi ljudje

Treba je znati ločiti med osebo in njenim vedenjem. Medtem ko se krivda nanaša na vedenje, ki je po svoji naravi zmotljivo in bo tako do našega zadnjega dne, se občutek krivde nanaša na osebo. Vedenje lažje spreminjamo, osebe na srečo ne (temu pravimo tudi identiteta in omogoča nam, da se počutimo ena in ista oseba skozi čas z relativno majhnimi spremembami). Oseba ni nikoli slaba, tudi če se grdo, hudobno, pokvarjeno obnaša. »Slaba dejanja imajo zmeraj svoje vzroke; tako zelo utemeljene, da si jih lahko z vso pravico odpuščate,« pravi dr. Hauck. Saj sami vemo, kolikokrat naredimo napako iz čiste nevednosti, ker v tistem trenutku nimamo dovolj informacij, da bi drugače ukrepali. Sem največkrat spadajo zgrešeni vzgojni

primeri, ko šele kasneje ugotovimo, da bi bila najverjetneje učinkovitejša drugačna taktika. A starševstva nas nihče ni učil, zato je kakršno koli obsojanje brezpredmetno. Skoraj gotovo pa je bilo dobronamerno, kljub vsem napakam. Lahko so vzroki za napake bolj skriti, ko na primer udarimo otroka, česar si zavestno nikakor ne želimo.

umetno privzgojeno čustvo temelji na izjavah, ki jih otroci vsakodnevno poslušajo. Vcepijo se globoko v osebnost, kar tudi odrasli osebi kasneje onemogoča samozavestno upravljanje s svojim življenjem. Oseba z močnimi občutki krivde se počuti odgovorna (kriva) za skoraj vse, kar je narobe na tem svetu. Le odgovornosti za svoje

Pretirano čutenje krivde oziroma samoobtoževanje lahko vodi do depresije. Kaj drugega preostane osebi, ki se nenehno biča zaradi napak, ki se jim nikakor ne more izogniti?

Morda smo sami bili tepeni in nismo imeli priložnosti doživeti kaznovanja drugače. To ni izgovor, je pa dovolj dober razlog, da razmislimo o svojem početju. Šele nato ga lahko spremenimo. Obsojanje, žal, ne pušča prostora razmisleku, zato do izboljšanja težko pride.

### Občutenje krivde je naučeno

Zmožnost občutiti krivdo seveda ne pride z modrostjo, temveč z vzgojo. Vcepijo nam ga starši v najboljši veri, da bomo bolje vedeli, kaj je prav. To

življenje ne more prevzeti, ker je preveč 'grešila', da bi lahko imela pravico misliti kar koli dobrega o sebi. Kaj šele občutiti sebe kot bitje, vredno spoštovanja in ljubezni.

### Odpuščamo drugim, zakaj ne bi še sebi?

Odpuščanje je učinkovitejša reakcija na storjeno napako, in ta nas v resnici naredi boljše ljudi – bolj sočutne, razumevajoče, odprte. Tako kot se trudimo odpuščati drugim njihove napake, se naučimo biti strpnejši tudi do sebe. 📌



Radenska / [www.radenska.si](http://www.radenska.si)



## LEPOTA IZVIRA IZ GLOBIN



NARAVNA MINERALNA VODA RADENSKA NATURELLE  
JE NASTALA V PRADAVNINI V ČASU NEOKRNJENE  
NARAVE, ZATO JO IMENUJEMO "PRAVODA".

VODA IMA EDINSTVENO SESTAVO IN SKRBI ZA  
NOTRANJO IN ZUNANJO LEPOTO VAŠEGA TELESA\*.

\*Voda prispeva k ohranjanju normalnih telesnih funkcij. Priporoča se, da se dnevno iz vseh virov zaužije vsaj 2 litra vode. Pomembna je tudi raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.



NATURELLE



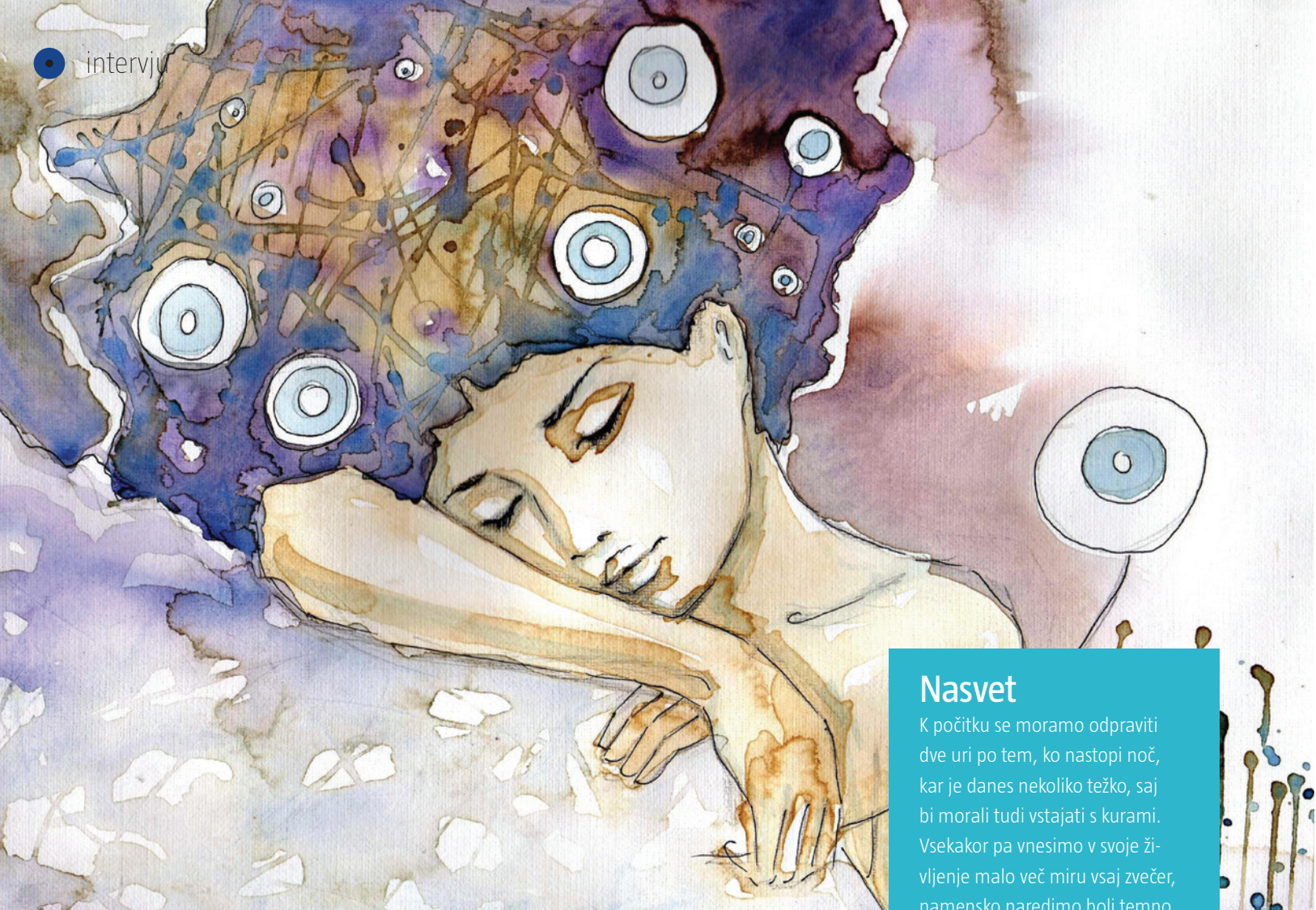
*Doktorica Sanja Toljan*

specialistka za bioidentične hormone in anti-aging



**ČE NE SPIMO,**  
*zbolimo in se redimo*





## Nasvet

K počitku se moramo odpraviti dve uri po tem, ko nastopi noč, kar je danes nekoliko težko, saj bi morali tudi vstajati s kurami. Vsekakor pa vnesimo v svoje življenje malo več miru vsaj zvečer, namensko naredimo bolj temno stanovanje, spimo v popolni temi, brez lučk in televizije, spimo goli in če res ne moremo spati, popijmo skodelico čaja, v katero smo zamešali žlico ašvagande. Moramo se zavedati, da brez vitalnih hormonov propada celoten organizem, mi pa se izčrpamo, zbolimo in prezgodaj postarimo.

**Danes je najdražja beseda verjetno ČAS in z njim koraka SPANJE. Zakaj je treba tako veliko spati, ali ni škoda ČASA?**

**Sanja Toljan:** Spanje je naraven mehanizem regeneracije našega telesa in ne samo telesa. Duše, psihe, imunskega sistema. Ta se sproži z izmenjavo dneva in noči. Vsak del dneva ima svoje funkcije. Noč je naravni stimulans za proizvodnjo in sproščanje hormona melatonin, ki sproži spanje in deluje kot najmočnejši antioksidant našega organizma.

**Kako sprožimo melatonin, kaj ga zavira in kakšne so posledice, če ga ni dovolj?**

**ST:** Melatonin se sprosti samo v primeru, če se uspejo naši možgani toliko izklopiti, da se telesna temperatura v glavi zniža za pol stopinje. Zato je pomembno, da se zvečer sprostimo, ne da gledamo televizijo, da smo še tik pred spanjem za računalnikom ali da smo v tem

času preaktivni. Melatonin znižuje nivo stresnega hormona kortizol, kar nas avtomatično umiri in pripravi na spanje. Brez melatonina ni dobrega spanca. Tudi sindrom nemirnih nog je eden od nepravilnih delovanj melatonina. Prav tako delo pozno v noč, potovanja v druge časovne pasove, spanje šele po polnoči znatno pripomorejo k nizkemu nivoju melatonina. Kot sem že omenila, melatonin znižuje nivo stresnega hormona, ki je eden najpomembnejših hormonov, saj uravnava ostale hormone. Če želimo zaspati, mora biti ta zvečer nizek, najvišji pa je zjutraj, da polni energije planemo iz postelje. Če želimo doseči pravi ritem, potem zvečer ne hodimo na fitnes, ne jemo ogljikovih hidratov; v bistvu bi morali po osmi uri zvečer prekiniti vse aktivnosti, dovoliti, da se kortizol umiri in se začne antioksidativno delovanje s pomočjo melatonina.

**Pravijo, da ponoči otroci rastejo. Znano je bilo, da so gimnastičarke zbujali ponoči, ker so želeli, da ostanejo drobne in majhne. Kateri hormon je kriv zato in zakaj ga potrebujemo, ko smo že veliki?**

**ST:** Tretji hormon, ki pa deluje izključno ponoči, je hormon rasti in seveda zato tudi drži, da rastemo ponoči. Vendar pa ga odrasli še kako potrebujemo za elastičnost in prožnost kože, izgradnjo mi-





*Kortizol nas ohranja budne.  
Od tu izraz nočni ptič,  
ki pa ni prav nič drugega kot  
disbalans kortizola.*

šic, na psihičnem nivoju pa imamo prav zaradi tega hormona večjo samozavest, ter moč odločanja in volje. Brez njega ne bi bilo velikih in močnih mož zgodovine. To je hormon zmagovalcev in voditeljev. Ustvarja pa se ekskluzivno med enajsto in eno ponoči. Tudi on znižuje kortizol in omogoča regeneracijo telesa.

#### **Kako torej delujejo med seboj?**

**ST:** Kortizol nas ohranja budne. Od tu izraz nočni ptič, ki pa ni prav nič drugega kot disbalans kortizola. Torej vsi, ki delajo in so najbolj produktivni ponoči, naj to smatrajo kot bolezenski znak, ne pa stvar umetniških duš. Če kortizol ni previsok in ga ne podpiramo z dodatnimi aktivnostmi, potem ga melatonin in rastni hormon brez problema utišata. Velik problem pa nastane, ko tega ne zmoreta več, saj je divjanje kortizola preveliko in prepogosto. Takrat trpi naš spanec. Če že zaspimo, vendar se zbudimo med drugo in šesto uro ter nikakor ne moremo več zaspati, je kortizol ušel z vajeti.

In temu ni konca, saj visoki kortizol blokira hormone ščitnice, pooblašcene za metabolizem; rastni hormon, brez katerega ni ne volje ne energije in še staramo se veliko prehitro; spolne hormone, kar pojasnjuje tudi vse več neplodnosti in spolnih disfunkcij pri mladih; in pri vsem tem je rezultat veliko multihormonsko neravnovesje.

Samo balans – ravnotežje med temi tremi hormoni nam omogoča dobro spanje.

#### **Kakšne posledice ima nespečnost?**

**ST:** V poskusih na ljudeh (med vojno je bila to celo metoda mučenja), ko so ljudem dovolili spati samo štiri ure, se je pri večini pojavila neopornost na inzulin ter nepravilnosti v delovanju hormona leptina in grelina, kar je pripeljalo do višjih nivojev glukoze v krvi in občutka lakote. Ti ljudje so imeli veliko več možnosti, da zbolijo za diabetesom, da se zredijo. Kar pa še ni najhuje. Visok nivo inzulina ni le nevaren nasprotnik hujšanja, temveč eden glavnih vzrokov kardiovaskularnih in drugih degenerativnih obolenj. Tako da je spanje, poleg

pravilne prehrane, ena izmed bistvenih postavk pri hujšanju.

**Torej bi za hujšanje bilo dovolj, da dobro spimo? Verjetno se fitnes trenerji s tem ne bi čisto strinjali.**

**ST:** Ljudje s previsokim kortizolom hlepijo po sladkorju in imajo večno dvignjen inzulin. V takem stanju bi trening naredil še večjo katastrofo. Zato se je treba najprej umiriti, spraviti kortizol nazaj v normalno stanje, kar dosežete z dihalnimi tehnikami in vadbami, ki so krasno združene na DVD-ju Telesni stražar stresa in spanja, nehate in to popolnoma nehate z vnosom kakršnega koli sladkorja, šele potem pa se lahko lotite vadbe. V nasprotnem primeru pride zaradi velikih fizičnih obremenitev do še večjega stresa, kar lahko privede do izgorelosti, aritmije srca in še večje debelosti. In seveda, ljudje, ki ne spijo, se redijo, kar lahko pojasni tudi veliko epidemijo debelosti v populaciji hiperaktivnih mladih ljudi, ki vse noči preživijo za računalnikom namesto v postelji.

# Ključ do POPOLNE VITALNOSTI

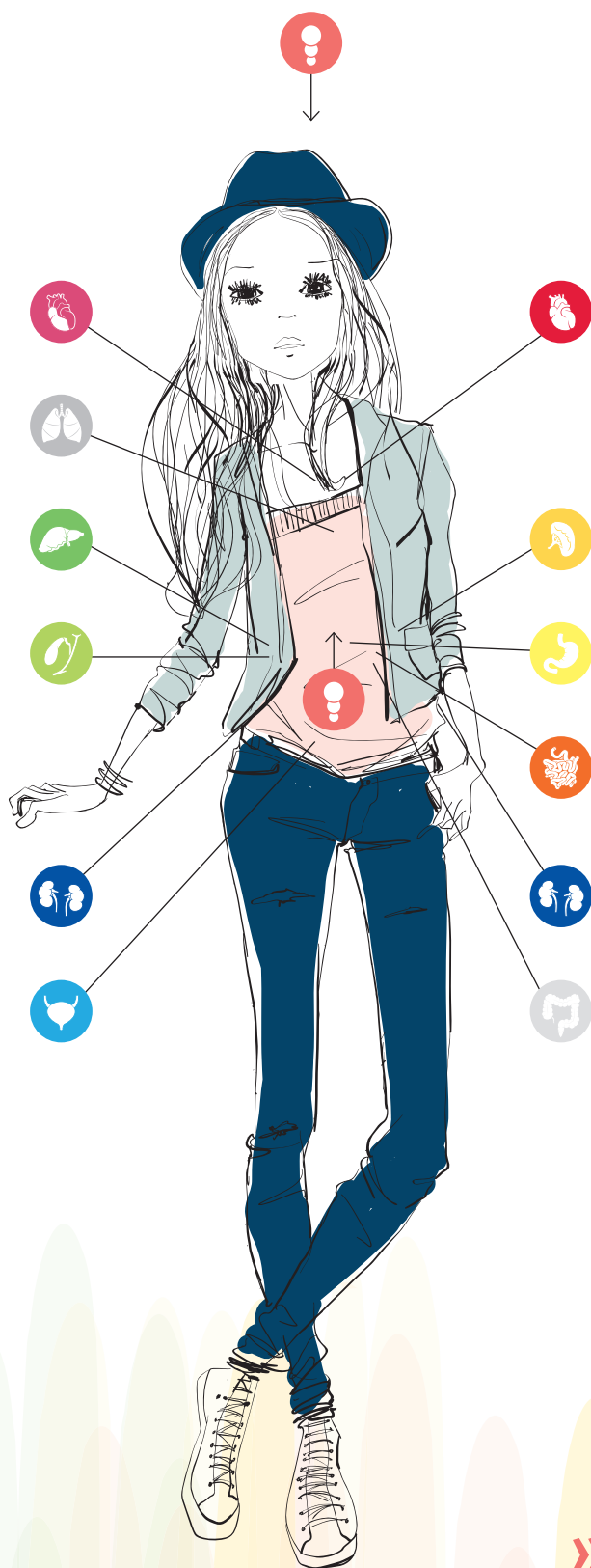
— ura dvanajstih meridijanov

## Koliko je ura?

Narava vedno najde način, kako ostati v stiku sama s sabo. Naravni bioritem je začrtan in narava si le redko pusti poseči v optimalno delovanje. Letni časi, lunine mene ter dnevno menjavanje sonca in lune poskrbijo, da narava zapleše ples vseh svojih ciklov, ki naš planet vrtijo v pravo smer. Vendar se človek temu naravnemu bioritmu večkrat noče pokoriti. Z divjim in stresnim tempom življenja namreč poskrbimo, da se oddaljimo od samih sebe in svoja telesa (ter s tem tudi svoja življenja) vržemo iz balansa in optimalnega delovanja. S tem se oropamo vitalnosti in odvezujemo priložnost za konstantno regeneracijo in popolno zdravje. Tudi naša telesa namreč sledijo posebni bioritemski dnevni uri, ki nam pokaže, kdaj je kateri organ najbolj aktiven. Poznavanje bioritemske ure nam da priložnost, da naše telo prenovimo in nam hkrati naloži tudi odgovornost, da ga ne šibimo. Če ob pravem času počnemo prave stvari, se nam zdravje maksimalno krepi.







*Te spanec oropa energije  
ali te napolni z njo?*



**Klikni** in preberi nasvete za zdravo spanje

Naravni materiali, ki so brez škodljivih kemikalij, so 100% zračni in imajo **naravno anti-bakterijsko zaščito** omogočijo, da je tvoj spanec trden in da se tvoje telo, misli in um lahko obnavljajo.

#### Spanje na naravnih materialih:

- izboljša tvojo zbranost,
- izboljša tvoje razpoloženje,
- zmanjšuje stres,
- zmanjšuje apetit,
- obnavlja možgane,
- zmanjšuje vnetja,
- revitalizira organe,
- zmanjšuje depresijo ter
- ohranja zdrav srčni utrip.

**Da bo regeneracija telesa POPOLNA,  
ti PODARJAMO slastni večerni obrok.**



Za sprostitvev, obnovo, gradnjo in popolnoma mirno noč ti ob nakupu ležišča iz EKO latexa (od 329,90€ dalje)

**PODARIMO**

Savinino mešanico

*GOOD  
NIGHT*

**Pokliči za katalog na 01 810 90 32** in klikni za ogled spletne strani, na kateri so poleg naravnih izdelkov za dom, tudi izdelki za nego telesa, mineralna ličila, ekološka čistila,...

**zelena  
trgovina**

LJUBLJANA-  
BTC dvorana A-klet  
[www.zelenatrgovina.si](http://www.zelenatrgovina.si)



### 1.00–3.00: JETRA – globoko spanje ob tej uri je najpomembnejša hrana tako za živčni kot hormonski sistem

Ob enih jutraj bi moral biti naš organizem že toliko spočit, da lahko začnejo jetra opravljati svojo nočno službo prečiščevanja krvi in stimuliranja proizvodnje nove. Ob enih je ključnega pomena, da smo v globokem spancu, da lahko jetra zberejo staro kri iz obtoka in organov ter jo začnejo razstruati.

»Ko se človek giba, kri potuje. Ko spi, se kri vrne v jetra in pomlajuje.« Rumeni cesar



### 3.00–5.00: PLJUČA – čas za dihanje, meditacijo in kreativnost

V tem času se je že zelo ugodno zbuditi (ampak pogoj je, da smo se prej dobro naspali), saj je idealen čas za saniranje težav z dihalnim sistemom in alergijami. To je tudi najboljši čas za izvajanje dihalnih tehnik pranajame, tai čija, nežne joge, čas za meditacijo in kreativnost. Ti dve uri sta dragoceni za pomlajevanje, regeneracijo kože, krepitev pljuč. To je čas pesnikov in pisateljev.

»Čas pred zoro nosi skrivnosti, ki bi ti jih rad predal. Vstani!« Rumi



### 5.00–7.00: DEBELO ČREVO – optimalen čas za dobro prebavo

Pomembno je, da se v tem času prebudimo. Če gremo v tem časovnem oknu na veliko potrebo, nam organizem sporoča, da smo zdravi kot riba. Če se v tem času zbudite, vendar se počutite, kot da bi vas povozil vlak, je to znak, da je element vode (ledvica, hormonski sistem) v velikem alarmu, jetra pa so iztrošena. Nujno se pretegnite, predihajte, predramite se z jogo obraza.



### 7.00–9.00: ŽELODEC – jejte kot gurman

Čas za največji obrok v dnevu. Čas za zeleni smoothie, superživila, zelenjavo, kvalitetne maščobe in beljakovine. Kar pojemo v tem času, se spremeni v energijo. Absorpcija je tukaj odlična! Ne privoščimo si napak, saj si zares želimo, da naš popolni organizem dobi prvovrstno gorivo!



### 9.00–11.00: VRANICA – idealen čas za delo, sestanke in zdravo vadbo

V tem času je zagotovljen zdrav dvig energije (če smo se dobro naspali in dovolj zgodaj vstali) in produktivnost, zato izkoristite to obdobje za maksimalno aktivnost in storilnost. To je čas za produktivno delo, uspešne sestanke, zdravo vadbo.



### 11.00–13.00: SRCE – upočasnite tempo in si privoščite mini počitek

Čas je, da zadihate in upočasnite tempo, morda si privoščite manjši počitek ali se odpravite na sprehod. Naj bo ta čas namenjen mini odklopom in nabiranju energije za preostali čas dneva.



### 13.00–15.00: TANKO ČREVO – čas za kosilo, načrtovanje novih delovnih nalog in inventuro

Kosilo kliče! Drugi najpomembnejši obrok v dnevu. Ti dve uri je najbolje izkoristiti tudi za posel in načrtovanje novih delovnih nalog, bioritemska ura pripomore k boljšim in lažjim sestankom, čas pa je primeren tudi za inventuro in zaključevanje projektov.



### 15.00–17.00: MEHUR – joga vabi!

Ljudje, ki večino dneva preživijo v pisarni za računalnikom, se premalo gibajo oziroma večinoma porabljajo preveč ognjene energije, v tem času največkrat čutijo močno utrujenost, izčrpanost in bolečine v križu. Zato je v tem času zelo dobrodošla fizična aktivnost, ki umiri ogenj in poskrbi za utrujeno hrbtenico.

[Joga vabi](#) ➤!



### 17.00–19.00: LEDVICA – privoščite si čaj

Ob tej uri se veliko ljudi počuti izrazito prazne. Lahko se pojavijo strahovi, nervoza, začutite lahko potrebo po nečem sladkem. Ti dve uri sta idealni za polnjenje baterij in uživanje superživil za obnovo ledvic. (link na he šo wu) Prepustite se užitkom in regeneraciji ter z uživanjem tekočim okrepite svoja ledvica. Če ste lačni, je prav, da nekaj pojedete, vendar naj bo obrok lahek.



### 19.00–21.00: OSRČNIK – čas za razvajanje, pogovore, branje in lepotne obrede

Zdaj se mora s polno paro začeti ohlajanje organizma (link na mešanico Good night). V tem času je nujno iz organizma sprostiti ves stres, ki se je nabral čez dan, sicer se bo vezivno tkivo, ki objema in povezuje vse notranje organe med sabo, skrčilo ter jim preprečilo dihanje, obnovo in komunikacijo. Privoščite si lahko branje, razvajanje, lepotne obrede in nego, sprostila pa vas bo tudi prijetna kopel.



### 21.00–23.00: TRODELNI GRELEC – zazibajte se v spanec

Ulovite ure spanja pred polnočjo, takrat namreč štejejo dvojno! Če smo v tem obdobju že v postelji, pripravljeni na spanje, si lahko ometamo pomlajevalni spanec. Pred spanjem si privoščite lahko branje ali pisanje dnevnika hvaležnosti. S tem boste pomirili ogenj, ki je cel dan žarel v vaši glavi in se zazibali v prijeten sen.



### 23.00–1.00: ŽOLČNIK – čas popolne nedejavnosti in teme

Če ste zamudili prejšnjo uro za odhod v posteljo, boste v tem oknu zelo težko zaspali. Živčni sistem je že stimuliran, organizem bo mislil, da je spet/še kar dan, segrel se bo, prebudil, simpatično živčevje se bo prižgalo in preprečilo regeneracijo ter asimilacijo. Najslabše v tem primeru je, da ste za računalnikom ali gledate kakšen napet film. To mora biti čas popolne nedejavnosti in teme. Pršenje energije je nevarno.



# Vaš telesni stražar ZA STRES IN SPANJE

## Kaj vam prinašata

### DVD in priročnik:

- Nova dimenzija spanja
- Popolna zaščita pred izgorelostjo
- Bioritemska ura notranjih organov za celostno regeneracijo
- Frekvence (alfa, delta) s pomočjo katerih možgani preidejo v stanje umiritve, sprostitve in kreativnega sanjanja
- Vaje Face Force Yoge za umirjanje telesa, uma in duha

**Popolni  
pripomoček,  
ki nadomesti  
uspavalne  
tablete**

### Zakaj je spanje pomembno?

Pravo spanje je najmočnejše superživilo na svetu, najboljši zdravnik, najbolj vrhunski pomlajevalni in lepotni tretma. Je tudi zaščitnik pred stresom, ki re-vitalizira možgane, je eno najmočnejših shujševalnih sredstev, krepi spomin in koncentracijo, stabilizira čustva, obnovi imunski sistem, živčni sistem in napolni baterije notranje energije, ter kreativnosti.

Kmalu tudi na:

**[www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com)** ➤





# POPOLNA KRETA

*s Savino Atai  
in dr. Arturom Pealom*

Predstavljajte si, da se prebudite v zgodnje jutro v ljubki idilični kretske vasici Panormos, stran od vrveža in hrupnih mest. Prve sončne žarke pozdravite z jogo obraza, žleze in telo prebudite s Face Force Yogo, po obilnem zajtrku v restavraciji Porto Parasiris, ki jo je London Times izbral za najboljšo restavracijo na Kreti, pa se prepustite sproščujočemu božanju morskih valov in pomladanskega sonca, ali pa se podate na neumorno raziskovanje otoka, njegovih barvitih mest in mogočne narave.

**Si predstavljate?**



## **NOVO – NAJNOVEJŠE!**

**Mama in glavna  
kuharica restavracije  
Parasiris nas bo  
naučila nekaj receptov  
in skrivnosti svoje  
kuhinje.**

Privoščite si nepozaben prvomajski teden v popolni družbi in se pridružite mnogim, ki so se domov vrnili z nepozabnimi spomini in novimi prijateljstvi! **Kaj pravite? Greste z nami?**

Letos z novimi programi in presenečenji ter preverjeno najboljšo ekipo

- Joga obraza ➤
- Face Force Yogo ➤
- Terapevtska joga
- Akupunktura
- Terapevtska in relaksacijska masaža
- Mini šola regeneracijske masaže kitajske medicine
- Superživila ➤
- Sanjsko morje
- Lunina vadba
- Nabiranje zdravih zelišč
- Hrana za bogove, pridelana na bio kmetiji
- Dieta Popolna 10 ➤
- Odganjanje vseh duhov na eni najlepših plaž na svetu





# 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.**

# Zaupajmo v ljubezen

JASMINA DVORŠEK

Ko se partnerska zveza podre, se v nas pojavijo občutki zapostavljenosti in manjvrednosti. Pozneje nas prelevajo še bes, frustracije, žalost ..., čustva, ki pridejo in gredo, in ki jih moramo občutiti, ne pa se izgubiti v njih.

Čustva, ki jih občutimo ob koncu zveze, spremljajo naše prebolevanje in nas delajo močnejše. Sprejemanje bolečine ob razhodu pomeni tudi sprejemanje ljubezni, z njo pa lahko ovrednotimo preteklost, da se bomo lažje odprli upanju, ki nam ga prinaša prihodnost. Najpogostejše pa tudi najtežje čustvo je žalost ob spoznanju, da smo izgubili ljubljeno osebo. Tudi, ko je prekinitev zveze pravzaprav osvobajajoča, mora preteči neko obdobje žalosti, ker smo zapustili območje poznanega in ljubljenega

in ker se moramo spoprijeti z neznanim položajem. Na srečo pa je obdobje žalosti nujno za uspešen konec in za upanja poln nov začetek.

Na srečo je obdobje žalosti nujno za uspešen konec in za upanja poln nov začetek.

Zapreti vrata, da se odprejo nova

Osnove filozofije nas učijo, da je življenje proces zaključkov in sprememb, da v vsakem trenutku izgubljam nekaj, kar smo ustvarili ali si prislužili.

Nenehno se poslavljamo od stvari, ki ostajajo v preteklosti, in odpiramo vrata novostim, ki jih prinaša prihodnost. Zapustili smo varnost mater-





Moramo se zavedati, da nismo nepremagljivi super junaki, partnerja moramo sprejeti tudi kot osebo, ki lahko izda naša čustva, saj pravo zaupanje sprejema tudi takšno možnost in njene posledice.



nice, da smo zagledali luč življenja, vstopili v adolescenco in za seboj pustili otroka, mladost se spremeni v odraslost in sprejme odgovornost ... In vsi se zavedamo, da bomo na koncu poti zapustili svoje telo. Zato nam življenje zapoveduje stalno lekcijo: odpirati in zapirati, širiti in krčiti, zmagovati in izgubljati, ljubiti in trpeti. Nenehno bitje srca je mantra, ki se najbolj približa zvoku življenja: vzeti in pustiti, vzeti in pustiti, vzeti in pustiti ... in na koncu, pustiti lastno življenje. Oseba je lahko srečna in uspešna le, če zna združiti obe življenjski sili: dobiti in izgubiti. Obe sta prisotni v vsakem življenju, vsi trpimo zaradi izgub in zavračanj, a tudi

#### Nasmeh za srečo

Ko se odpremo ljubezni, postanemo tudi kandidati za bolečino, kar pomeni, da moramo predpostavljati, da nam bo naše odprto srce lahko prineslo tudi silno bolečino. Seveda v ljubezni pričakujemo, da nam bo partner vračal čustva, izpolnjeval naša pričakovanja in nam želel najboljše. Moramo pa se zavedati, da nismo nepremagljivi super junaki, partnerja moramo sprejeti tudi kot osebo, ki lahko izda naša čustva, saj pravo zaupanje sprejema tudi takšno možnost in njene posledice. Če pride do izdaje čustev, če ljubezen ugasne in se par razide, je pred največjo preizkušnjo naša samozavest. Zaupati moramo v lastno moč, da bomo zmogli preboleti konec zveze, da bomo postali močnejši in odprti za nove čustvene širine, ki nas bodo pripeljale k novim in srečnim zvezam v prihodnosti. Čeprav se morda sliši obrabljeno, bomo le z ljubeznijo premagali negativna čustva, optimizem in veselje pa se bosta ponovno naselila v naših srcih.

uživamo v ljubezni in povezanosti.

#### Prisluhnimo čustvom

Nobeno od čustev, ki sledijo koncu zveze, ni nevarno, niti jeza in bes. Disfunkcionalno pa je, če predolgo ostanemo ujeti v enem od čustev, saj vsako od njih traja le določen čas, po-

tem pa izgine. Če postanemo ujetniki žalosti, jeze ali samopomilovanja, smo čustvo spremenili v dejansko stanje, ker se želimo zavarovati pred neznanim, s tem pa lahko ogrozimo lastni razvoj. Proces prebolevanja bo končan, ko bomo lahko pogledali na-







zaj, hvaležni za preteklo zvezo, ko bomo sposobni spoštovati bivšega partnerja, ko mu bomo priznali zasluge, ki jih ima, da je naše življenje lepše, ko bomo cenili bivšo ljubezen kot dar, ko bomo bivšemu partnerju pustili svobodo in mu želeli najboljše.

V veliko pomoč nam bo, če se bomo naučili razumeti, da v življenju ni vse idealno, ne v nas samih, ne pri drugih, in postali sočutni. Šele, ko bomo doumeli širino sočutja, bomo prepoznali in začeli razumeti svoje napake kot pomembne lekcije na poti k sreči v paru.

### Izrazimo zamolčano

Ko želimo preboleti konec zveze, moramo izraziti vse, česar doslej nismo povedali, zaradi spoštovanja do lastnih čustev in ker tega nismo storili, ko smo bili še v zvezi. Izražanje

stvari, ki so v razmerju ostale neizrečene ali nedorečene, nam pomaga zapreti ena vrata, preden odpremo nova. Če lahko dejstva, ki smo jih držali v sebi, povemo našemu bivšemu partnerju osebno,

### Bodimo hvaležni

Hvaležnost za vse, kar nam je dal bivši partner, je bistvenega pomena. Naredimo si seznam s konkretnimi dejstvi, za katere mu moramo biti hvaležni. Sprejemanje pozitivnih sprememb, ki jih je partner vnesel v življenje, in njihovo pravilno vrednotenje, nam daje možnost resničnega razumevanja pridobljenega, od tu pa lahko začnemo lažje prebolevati razhod. Če si priznamo, da smo se v zvezi veliko naučili, se lahko odpremo prihodnosti.

še bolje, če pa jih zaradi določenih razlogov ne moremo izraziti na štiri oči, jih napišimo na papir in si predstavljajmo, da jih bo bivši partner prebral.

### Kar bo za vedno ostalo

Vsi vemo, da žalovanje po koncu partnerske zveze prehaja skozi različne faze in čustvena stanja. Zveza se ne konča ob odhodu ali ob koncu ločitvenega postopka, ta po-

membna dejanja so le prelomnice. Očitno pa je, da ima v nas samih proces ločitve svoj čustveni bioritem. Poleg tega morata bivša partnerja v nekaterih primerih (npr. skrbništvo nad otroki) ostati v stikih.

V takšnih primerih se mora bivši par dogovoriti za čim zglednejše sodelovanje, ki naj čim manj obremenjuje otroka. Ločitev ali razkol partnerske zveze na svoj način ponovno





ovrednoti pomembne izkušnje iz preteklosti.

### Kar še pride

Ob primerjavi družbe, v kateri živimo, z drugimi kulturami in drugimi zgodovinskimi obdobji, hitro ugotovimo, da je koncept partnerske zveze zelo različen. Gotovo smo v življenju že imeli in bomo še imeli različne partnerske zveze, ki so ali bodo od nas zahtevale čustveno vpletenost. Prednost naših preteklih izkušenj je, da vemo kakšno zvezo si želimo v prihodnosti, ovira pa nas dejstvo, da se lahko med različnimi možnostmi izgubimo in nazadnje ne vemo, kakšno zvezo si želimo. Fleksibilnost in dinamika življenja 21. stoletja nam omogočata, da imamo v življenju različne zveze, da z različnimi osebami doživljamo različne izkušnje in z njihovo pomočjo rastemo. Za oseb-

no rast pa je pomembno, da pravilno ovrednotimo pretekle zveze in jim damo mesto v svojem življenju.

### Imejmo se radi

Ko prebolevamo razhod, je zelo pomembno samospoštovanje, neodvisno od mnenja naše okolice. Sposobnost ljubiti sebe je ob čustvenem brodolomu ali ob tem, da partner noče več živeti z nami, postavljena pred težko nalogo. V takšnih trenutkih se pojavijo strahovi, ko mislimo, da nas nihče ne mara in da nismo dovolj dobri. Zavedanje, da je že sam naš obstoj neprecenljiv in da smo neprecenljivi tudi za naše bližnje, nam pomaga v težkih trenutkih.

### Bivši je ljubljena oseba

Zavedanje, da so odnosi in kar se v njih dogaja stvar dveh, pomeni tudi delitev odgovornosti in razbreme-

tev v težkih trenutkih. Zelo pomembna je analiza napak v bivši zvezi, za katere sta odgovorna oba partnerja. Namen analize ni obtoževanje, pomagala nam bo pri reševanju problemov in pripomogla, da bo ločitev ali razhod lažji in manj travmatičen. Prevzeti moramo namreč odgovornost, da smo in verjetno še imamo osebo, ki nas zapušča, radi, da nas je privlačila in jo bomo gotovo po svoje še vedno imeli radi. Takšen pristop nam bo pomagal videti situacijo z drugega zornega kota in tudi olajšal težke trenutke. Valjenje krivde na bivšega partnerja in nenehno blatenje bo prineslo samo več bolečine in resne konflikte.

Na koncu se moramo zavedati, da le, če dovolj ljubimo, bomo osebi, ki smo ji izkazovali najnežnejša čustva, pustili oditi. 🍷

# Dom

## kot podaljšek človekovega jaza

BARBARA MALEČKAR

ilustracije: PETRA PREŽELJ

Kaj se zgodi, da postane stanovanje več kot štiri stene in nekaj pohištva, da postane naš dom? Zakaj svoje bivališče opremljamo s predmeti, ki niso potrebni zgolj za spanje, prehranjevanje in higieno?



Dom se počutimo med stvarmi, ki so nam všeč, ki smo jih izbrali in ki pripovedujejo o nas. Kavč, na katerega se lahko sesedemo po dolgem dnevu. Star družinski fotelj, slike s potovanj. Knjižna polica, na kateri s privzetim gibom najdemo zeleno knjigo. »Ko prestopimo vrata domovanja, vstopimo vase,« pravi francoski arhitekt Oliver Marc. Zunanji jaz, s katerim nastopamo v javnosti, se umakne v ozadje. Naš notranji jaz pa je krhek in ranljiv, zato potrebuje zaščito in varnost, ki jo ponuja dom.

Da bi se počutili doma, svoje bivališče opremljamo s stvarmi, ki predstavljajo nas same. Stanovanje je kraj, kjer skladiščimo svoje spomine, varujemo svoje želje in strahove, in kraj, kjer gojimo svoje skrite sanje. V dom umestimo svoje vsakodnevno življenje, tako da slednje dobi skoraj otpljivo obliko. Jung je trdil, da stanovanje odseva hodnike in sobe naše podzavesti. Zato se iz stanovanja lahko veliko naučimo o tem, kako domujemo v svojem življenju.

### Doma smo varni

Dom nam daje zatočišče, intimnost in zaščito. Vse živalske vrste potrebujejo teritorij, ki ga prepojijo s svojim vonjem in navedami, da bi se branile pred drugimi. Ljudje pri tem nismo nobena izjema. Nagonsko čutimo potrebo, da se umestimo v svoje bivališče – da ga iz prostora, kjer lahko spimo, jemo in se umivamo, spremenimo v dom, ki nam ponuja še vse kaj drugega. Ta potreba po udomačitvi je tako velika, da si ljudje poskušamo prilagoditi bivališče, tudi





če nimamo skoraj nobenih možnosti na razpolago. Tako si veliko študentov stene prelepi s fotografijami in plakati, saj je to edina možnost opremljanja sob, v katerih je sicer prostora zgolj za najnujnejše pohištvo. Nikakor torej ni nepomembno porabiti veliko časa za pogovor o določeni mizi ali svetilki, da bi dom opremili s stvarmi, ki izražajo nas same. Neki kavč lahko namreč nakazuje celoten slog življenja in prav zato se v trgovini z notranjo opremo zgodi toliko živahnih razprav.

#### Arhitektura sreče

Domovanja lahko dajejo občutek toplote in intimnosti, čeprav morda niso estetsko najbolj dovršena ali so v njih prisotni različni slogi notranje opreme. Raznolikost slogov je namreč odraz ra-

znolikosti potreb in dogodkov v našem življenju, razlaga filozof Alain de Botton. Dom živi in se spreminja skupaj z nami, oblači se v novo opremo in bogati z našimi idejami, čustvi in sanjami. Naše domovanje pa ne razkriva zgolj tega, kdo smo, temveč tudi to, kakšni bi radi bili in kaj v našem življenju trenutno manjka. Lepa notranja arhitektura nam namreč lahko vzbudi upanje in nas spomni, kako se počutimo, kadar smo srečni. Stanovanje po naši meri nas opomni na naše potenciale in spodbudi, kar je najboljšega v nas.

Obiskovalcu lahko stanovanje ponuja več informacij o njegovih prebivalcih kot ure pogovorov z njimi: barve, ki jih imajo radi, predmeti, ki so jih razstavili

... Zdi se nam, da so v ta stanovanja ljudi strpali kot v čebelnjaku, ne da bi se ozirali na kakovost njihovega bivanja. De Botton razlaga, da se arhitektom ni zdelo pomembno, da bi bila ta blokovska naselja lepa. Kot bi želeli prebivalcem sporočiti, da so lahko zadovoljni, da tam sploh smejo živeti.

#### Sobivanje

Naš dom ne razkriva zgolj naših okusov, naše osebne kulture in prepričanj, temveč veliko pove tudi o odnosih z ljudmi, s katerimi bivamo. Dom je namreč kraj, kjer vadimo kompromise in kjer si delimo stvari. Veliko pove o naši želji po skupnosti in o naši odprtosti do soljudi. Kdaj bivališče torej zadovolji naša pri-



... V domovanjih, ki nas sprejmejo z občutkom intimnosti in toplote, pogosto pomislimo, da so podobna svojim prebivalcem in čutimo, da se slednji v njih počutijo v svoji koži.

Hitro lahko ocenimo tudi zunanjo arhitekturo. De Botton pravi, da lepo stavbo prepoznamo po redu, eleganci in uravnoteženosti. Ko pa se sprehajamo v nekaterih blokovskih naseljih, hitro dobimo občutek brezupnosti in nemoči: majhni balkončki, siva barva, visoki bloki, pod katerimi se počutimo majhni

čakanja? Ko je funkcionalno, prostorno, udobno? To ni dovolj, bivališče mora ustrezati našemu notranjemu modelu, spominjati nas mora na to, kdo v resnici smo. Takrat se počutimo doma. V domu, ki je podaljšek našega jaza, se lahko definiramo in temu jazu postavimo meje. Tako se lahko soočimo z zunanjim svetom, v katerega vsako jutro odidemo. Zaradi tega je tako blagodejna zavest, da se lahko vsak dan znova vrnemo domov.







# Čustveni zemljevid

BARBARA MALEČKAR

V prostorih stanovanja lahko odkrijemo veliko podrobnosti o osebnosti in zgodovini ljudi, ki v njih prebivajo. Da bi te podrobnosti lahko prebrali, moramo razumeti jezik, s katerim se izražajo.

**J**ezik, s katerim naš dom pripoveduje o nas, ni univerzalen. Vsak dom in njegov prebivalec imata svojo govorico, ki se spreminja v skladu s spremembami v življenju posameznika. Takrat se spreminja tudi oprema prostorov ali pa se posameznik v ključnih točkah svojega življenja celo preseli v novi dom. Dan za dnem, ali celo v istem dnevu, se lahko spremenijo razpored pohištva, vonj prostorov ter način, kako se prostore osvetli in uporablja.

## Red, nered ...

Način, na katerega upravljamo s stanovanjem, lahko pove veliko o nas. Če imamo radi jasne linije, se najverjetneje zavedamo prostora in ga radi živimo osvobodjene od preteklosti. Obratno je v domovih, ki so neurejeni ter polni okrasnih predmetov, spominkov in pohištva. Vprašamo se lahko, zakaj se ne moremo znebiti številnih predmetov, ki pobirajo prah na policah in nam ne služijo več (morda se nam

ne zdijo niti posebno lepi).

Hiša z velikimi površinami zahteva veliko energije, da jo ohranjamo urejeno, zato lahko razkriva močan značaj svojih prebivalcev ter njihovo usmerjenost k dovršenosti in odličnosti. Če pa se zadovoljimo s stanovanjem, kakršnega smo dobili ob vselitvi, in ga niti malo ne prilagodimo sebi, lahko to razkriva pomanjkanje vneme in morda celo strah, da bi živeli v skladu s sabo.

## Pomen svetlobe

Tako kot ima svetloba sporočilno vrednost v fotografijah, je nosilka pomena tudi v stanovanju. Skoraj samoumevna je ugotovitev, da mrzla, npr. neonska svetloba, kaže na analitičnost in racionalnost v odnosu do drugih in do življenja na sploh. Prostor s toplo in zasenčeno osvetlitvijo pa bolj gostoljubno sprejme obiskovalca in mu sporoča, da je dobrodošel, da vstopi in z nami deli svoj pogled.



Zanimiva ni samo vrsta svetlobe, ampak tudi položaj in število različnih osvetlitev v prostoru. Če prostore svojega domovanja osvetljujemo raznoliko in izvirno, lahko to kaže na sposobnost, da na dogodke v življenju gledamo z različnih vidikov. To pa lahko pomeni, da smo bodisi dinamični in pripravljeni na spremembe bodisi nestabilni in neodločni.

### Površine in prehodi

Velike površine so kot ogledala, na katera se projicira naša osebnost. Treba je analizirati ikonografijo, s katero so pokrite stene, ter iskati simbole v obliki obešenih slik in prislo-njenih predmetov.

Površina tal predstavlja naš odnos s koreninami. Če so naša tla prekrita s preprogami in tapisonom, si morda

želimo svojo preteklost prikriti, tako rekoč jo pomesti pod preprogo. Parket ali opečnat tlak pa kažeta na to, da smo pomirjeni s svojo preteklostjo in da smo jo pripravljeni pokazati.

Okna so prehod med domovanjem in zunanostjo, zato odražajo naš odnos z zunanjim svetom. Zavesa, priprta polkna, rolete in žaluzije lahko kažejo na zadržanost, sramežljivost ali celo strah pred tem, da bi nas tuje oko videlo in vdrlo v naš svet. Okno brez zaslona pa lahko kaže na ekstravertnost prebivalcev in njihovo željo, da pred drugimi prosto razgalijo svojo osebnost.

### Materiali, barve in vonji

Materiali, s katerimi opremimo ali sezidamo hišo, govorijo o našem odnosu z naravo. Kdor koli lahko preiz-

kusi različne občutke, ki jih ob dotiku izzove pohištvo iz jekla, plastike ali lesa. Les in kamen govorita o potrebi, da košček narave prenesemo v svoj dom in da tako ostanemo v stiku z njo. Notranja oprema v plastiki ali jeklu pa lahko kaže na željo po ohranjanju nadzora nad naravo in obvladovanju iracionalnega v nas samih. Tudi uporaba barv ima očiten pomen. Kdor ima intenzivno življenje, si bo v svojem bivališču morda želel pomirjujočih barv, kot sta sinje modra in zelena. Če si posameznik želi svojo aktivnost in občutek učinkovitosti ohraniti tudi znotraj domačih sten, pa bo dosegel nepretrgano spodbudo z živimi barvami, kot sta rdeča in oranžna. Zaradi praktičnosti in navajenosti se še vedno najpogosteje odločamo za bele stene. Beli-





*Če smo v konfliktu s prebivalci, je prvo, kar bomo poskušali spremeniti, vonj prostorov, predvsem tistih ob vhodu v stanovanje.*

na sten lahko kaže tudi na potrebo po svežini: po razhodu ali drugih bolečih spremembah se morda želimo očistiti preteklosti in v svojem življenju odpreti nov, bel in nepopisan list.

Vonj je najbolj spremenljiv element domovanja. Če smo v konfliktu s prebivalci, je prvo, kar bomo poskušali spremeniti, vonj prostorov, predvsem tistih ob vhodu v stanovanje. Že šopek rož ali dišeče svečke spremenijo vzdušje v stanovanju, to pa vpliva na spremembo perspektive, s katere gledamo na problem, in nam pomaga ponovno vzpostaviti dialog.

### Čustveni zemljevid stanovanja

Vsakemu prostoru v stanovanju ustreza določeno področje našega čustvene- ga življenja. Vhod je eden izmed bolj

pomembnih prostorov, saj je to kraj, ki nas sprejme, ko se vrnemo domov, in kraj, kjer sprejemamo obiske. Vhod je torej nekakšna osebna vizitka stanovanja. Kuhinja je kraj za predelavo hrane in kot taka kaže na naš odnos z življenjsko energijo. Pri Slovencih se kuhinja večkrat kot jedilnica uporablja tudi kot kraj uživanja obrokov in druženja, zato veliko pove o naših odnosih z drugimi in dojemanju prijateljstva ter skupnosti. Kopalnica predstavlja naš odnos s telesom, saj je kraj, kjer telo negujemo. Spalnica, ki je kraj intimnosti, pa predstavlja naše dožemanje partnerstva in spolnosti.

### Tip bivališča

Do sedaj smo razmišljali, kaj nam govorijo elementi prostorov, ki sestavljajo naše bivališče, za konec pa si pogledjmo,

kaj o nas pravi sam tip bivališča, seveda če na njegovo izbiro ne vplivajo zgolj ekonomski dejavniki. Stara meščanska hiša ali stanovanje odkrivata, da imajo njuni prebivalci radi preteklost in tradicijo. Moderno domovanje s high-tech opremo pa lahko izraža učinkovitost in praktičnost prebivalcev. Od tega ločimo minimalistično domovanje, ki je v celoti iz stekla in jekla. Slednje lahko kaže na čustveno hladnost svojih prebivalcev, ki se v sebi morda srečujejo z občutkom praznine. Mansardno stanovanje lahko kaže na nagnjenost k duhovnosti oz. na željo, da na stvari pogledamo tako rekoč z višine. Nasprotno, pritlična stanovanja in polkletni prostori spominjajo na brloge, kamor se lahko zavlečemo. To lahko kaže na strah pred zunanjim svetom ali le na željo po varnosti in toplini.

Paradni konj anti-aging medicine;  
revolucija regeneracije, razstrupljanja  
in ohranjanja zdravja.

# Ferrari *pomlajevanja*



## SAVINA ATAI

Naravni nano razpršeni botox in hrana za čisto vsako celico vašega organizma; ki z ekspresno hitrostjo obnovi vašo vitalnost, energijo in zdravje. Deluje od globin kostnega mozga do površine kože.

## Savina Atai, moje potovanje do Nano-Sana Spa terapije.

**S**tirinajst let nazaj, pri dvajsetih, sem bila stara 80 let. Okrevala sem po tretjem totalnem kolapsu imunskega sistema, rehabilitacija moje hudo poškodovane noge in zdrobljene križnice pa ni in ni obrodila sadov. Vsi športi so bili zame nemogoči in prepovedani, joga znanstvena fantastika. Če bi obstajalo tekmovanje, kdo ima največ alergij, bi zagotovo dobila eno izmed kolajin; moj organizem je bil popolnoma izčrpan od številnih diet, ki sem jim bila podvržena kot deklica, ki mi niso zagotovile hranil, ki bi jih odraščajoč otrok moral nujno dobiti. Kronične gnojne angine z strašljivo visokimi vročinami so me obiskale vsak mesec, zdravniki pa niso več vedeli, kaj bi z mano, saj sem bila popolnoma odporna na antibiotike in slabokrvna zaradi uničene črevesne flore.

Takrat sem se zakopala v študij samozdravljenja; z veliko distanco sem se poglobila tudi v vsa znanja, ki sem jih v otroštvu dobivala širom po svetu, ter začela ločevati zrna od plev. Najbolj praktična in natančna se mi je zdela kitajska tradicionalna medicina; predvsem njen poudarek na ohranjanju ravnovesja hormonskega sistema in teorije, da je od le-tega odvisno čisto vse; zdravje, vitalnost, pomlajevanje, čustva ... A želela sem tudi potrditve modernih raziskav; srečanje z 'medicino prodora' (over-the-edge medicine) je bilo odločilno. Končno je del zdravnikov začel spoštovati starodavna znanja, iz njih črpati in ta dognanja združevati z modernimi pristopi ter prednostmi, ki jih nudi novodobna tehnologija. Tukaj sem nadaljevala svoje izobraževanje. Na enem izmed kongresov sem srečala svojega prijatelja, vrhunskega avstrijskega športnika, ki me je s

svojo pojavo osupnil – odkar sem ga nazadnje videla, se je tako pomladil, da bi bilo to še iz aviona nemogoče prezreti. V pogovoru mi je dejal, da ima zdaj, pri poznih štiridesetih, boljše kondicijske rezultate, kot jih je imel, ko je vozil Tour De France. »V čem je skrivnost?« sem ga radovedno vprašala. »Pa ne mi ponuditi odgovora, da spiš v kakšni vesoljski komori!« sem se pohecala. »Ne, spim ne,« je bil resen. »Vendar vsak dan preživim v njej 20 minut.«

Razložil mi je, da gre za posebno napravo, inspirirano iz biofotonske medicine ter s strani dr. Poppa, ki je bil nominiran za Nobelovo nagrado. Napravo, ki ima izjemno sposobnost direktno doseči čisto vsako celico organizma; jo nahraniti, razstrupiti, obnoviti in okrepiti.

»Kako to misliš?« sem bila le še bolj zvedava.

»Na svetu ni še ničesar takega, to je revolucija revolucij,« je bil vnet. »Vsa poanta je v tem, da se v komoro vstavi vitaminsko-mineralni koktajl z vsemi snovmi, ki jih telo potrebuje. S čisto vsemi. Plus po želji doda še hialuronsko kislino, ki jo večina ljudi pozna iz estetskih tretmajev, saj polni gube, upadel obraz in noro pomlajuje. To v resnici naš organizem proizvaja sam, dokler je poln energije. Ko tovarna hialurona začne štrajkati, pa se staranje začne. Ne samo, da koža poka ter mišice hlapijo, hialuron je ključnega pomena tudi za zdrave sklepe, vezi, kite in kosti.

»Se pravi, da nima smisla dovajati hialurona le lokalno?«

»Ne,« mi je potrdil. »To je ena mini pikica. Vsaka celica ga potrebuje, za elastičnost, čvrstost, odpornost in napetost.«

»In tukaj nastopi komora?«

»Ja. Tukaj glavno vlogo odigra Nano-Sana Spa.«

»Kako?« me je razganjalo od radovedne neučakanosti.

»S svetovno patentiranim nano-razprševanjem.«

»Aha. Zdaj pa VSE vem!« sem bila ironična.

»Torej, v komoro se ustavi vitaminsko-mineralni-hialuronski koktajl. Edinstvena in revolucionarna tehnologija pa omogoči, da se iz enega kubičnega centimetra tekočine/koktajla z nano-razprševanjem naredi več kot 1 bilijon kapljic! Vsaka izmed njih je 2-3x manjša od celice, plus ima nasprotno elektromagnetno napetost od njih; zato vsaka prodre skozi kožo, skozi sluznice, skozi pljuča in pride direktno v celice. Čisto v njih dostavi vse, kar potrebujejo, da se nahranijo, regenerirajo, pomladijo, oživijo, zasvetijo. Saj to pa veš, a ne, da je znanstveno dokazano, da je okoli vsake celice določena biofotonska svetloba, več jo je, bolj je zdrava?«

»To mi je znano.«

»Za to je bil dr. Popp nominiran za Nobelovo nagrado.«

»Po tej logiki bi moje telo, ki hira in propada, ker ima uničeno črevo, brez absorpcije, dobilo kar potrebuje – saj bi se esencialne snovi izognile prebavnemu traktu in vstopile direktno tja, kjer so potrebne.«

»Točno tako! Pa ne samo to, tudi tvoja zdrobljena in kalcinirana vretenca bi se obnovila! Koleno bi se ti popravilo. Ne od ene terapije, do rednih pa!«

»Pa je to varno?« me je zanimalo.

»Absolutno. Tri dni stari dojenčki gredo v komoro. Na Graški kardiološki kliniki jo imajo, pa na Dunajski tudi. Male alergike dajo notri, rezultati so že po dveh, treh terapijah fenomenalni.«

»Za kaj se jo še vse lahko uporablja?« sem bila čisto navdušena.

»Za vse. Športniki za več kondicije,

izgoreli ljudje za energijo, alergiki za imunski sistem, odlična je proti luskavici, izpadanju las, za pomlajevanje, proti revmatičnim težavam, pokanju kapilar, težavam z ožiljem, vsem problemom s kožo, težavam z dihalo, proti stresu, celulitu, za zdravo hujšanje, rast las, za okrevanje po operacijah, rehabilitacijo vseh poškodb, kosti, sklepov ... Podaljšuje življenje, prinaša globok spanec, izboljšuje spomin in koncentracijo, varuje, razstruplja, obnavlja jetra ... Učinkoviti mehanizmi so: aktiviranje presnove v celični spojini, pozitivni učinki na celotni endokrini sistem, povečanje biofotonov na področju telesa in nevtralizacija prostih radikalov.

Vse obnavlja, pa saj je logično.«

»Pa obstajajo študije na to temo?«

»Uf, ogromno. Univ. prof. dr. Werner Hoffman z Univerze v Salzburgu, dr. Hans Peter Zarfl, dr. Matthias Dittes, dr. Dauer, dr. Karel Franzes z ekipo graške univerze, Fitz-Albert Popp ... To so le nekateri izmed njih, ki so izvedli študije ter raziskujejo in potrjujejo praktično čudežne učinke Nano-Sana Spa celične terapije.»

»Kaj pa je najbolj čudežni učinek?« Vse informacije sem želela dobiti; poslušala sem ga z odprtimi usti in žarečimi očmi.

»A ti lahko povem najbolj hecnega in čudežnega hkrati? Ker na to, da ljudje, ki so imeli tak artritis, da niso mogli hoditi, pa zdaj samostojno korakajo; pa to, da se največje rane zacelijo s svetlobno hitrostjo in podobno – na to sem že navajen. Najbolj čudežno se mi je zdelo, ko so na terapijo dali staro kokoš, ki že dolgo ni nesla jajc. Po nekaj tretmajih pa jih je vsa pomlajena in živahna spet začela dostavljati.«

Oba sva se smejala. Pokazal mi je tudi sliko svojega psa, kako zadovoljno sedi v komori z njim. »Tudi živali lahko

»Za kaj se jo še vse lahko uporablja?« sem bila čisto navdušena.

»Za vse. Športniki za več kondicije, izgoreli ljudje za energijo, alergiki za imunski sistem, odlična je proti luskavici, izpadanju las, za pomlajevanje, proti revmatičnim težavam, pokanju kapilar, težavam z ožiljem, vsem problemom s kožo, težavam z dihalo, proti stresu, celulitu, za zdravo hujšanje, rast las, za okrevanje po operacijah, rehabilitacijo vseh poškodb, kosti, sklepov ... Podaljšuje življenje, prinaša globok spanec, izboljšuje spomin in koncentracijo, varuje, razstruplja, obnavlja jetra ... Vse obnavlja, pa saj je logično.«

uporabljajo to nanotehnologijo?«

»Absolutno. In to s pridom. Največji kupci te tehnologije so itak zaenkrat arabski šejki – kupujejo jih za svoje dirkalne konje ter jih tako ohranjajo v prvovrstni kondiciji. Konji so najbolj zahtevni za zdravljenje, poškodbe pa za njih pomenijo konec, so usodne. Na ta način se ekspresno regenerirajo in zavarujejo pred raztrganimi vezmi in podobno. Tudi svoje vrane dajejo šejki v Nano-Sana Spa.«

»Ja, kaj pa žene?« me je resno zanimalo.

»Te manj. Edino en mogotec, je kupil kar deset komor, za vsako izmed svojih žena. Narejene pa so bile iz zlata.«

»Tudi jaz hočem to komoro. Pa ni treba, da je iz zlata!« sem bila odločna.





*Peljite svoje celice  
na Nano-Sana  
Spa terapijo!*

Pot ni bila tako lahka. Kar 14 let sem čakala na ta trenutek. Par dni po tem razgovoru sem šla na kliniko na Dunaj, kjer mi je zdravniško osebje prijazno odgovorilo na tisoč mojih vprašanj, s seboj sem peljala tudi zdravnika iz Krke in v enega izmed njihovih wellness centrov smo dostavili prvi prototip te tehnologije. Kupil ga je tudi eden izmed slovenskih veljakov, ki je večkrat javno povedal, da bi že zdavnaj umrl, če ne bi imel svoje 'čarobne komore'.

A čeprav je bil sam postopek intakten, pa še niso bili pripravljeni na proizvodnjo. Nano-razprševanje je odlično delovalo, a zaradi velike moči, ki je potrebna za izvedbo tako majhnih delcev, se je veliko aparatov kvarilo; zadnja leta so se posvetili izboljšavam in moderniziranju. Prodajali namenoma niso. Le testirali in izvajali raziskave. Komore so imeli izključno zdravniki za svoje testne skupine.

Jaz sem se v tem času posvetila jogi obraza, pa regeneraciji svojega hormonskega sistema s superhrano, superživili,

Face Force Yogo – in dosegla čudežne rezultate, ki so potrdili, kako mogočno je telo. Ves čas pa sem spremljala, kaj se dogaja z Nano-Sana Spajem, ter bila v kontaktu z lastnikom patenta Heikom Lindeno. Kadar se je dalo, cca 1x na leto, sem šla na terapijo, a to ni nič. Redno je treba hoditi, narediti kuro in rezultat vzdrževati. A Nemčija mi je bila preda-leč, da bi se vsak teden odpravila tja.

Poleti pa me je poklical Heiko. »Zdaj smo pa pripravljeni! Povezali smo se z najboljšimi tehnologi, nanotehnologija je na voljo v obliki respiratorja in nobenih, nobenih tehničnih težav več ne bo. To je to! Še več medicinskih rezultatov in podpore imamo, to bo nova revolucija!«

»Tako, ko sem se vrnila s Krete, sva se z Ariano odpeljali v München. Heiko Lindena je star 70 let, videti je kot mladenič. Spi le 4 ure na noč, nima časa – zaposlen je z delom, igranjem pola, vožnjo Harle-ya Davidsona, smučanjem (živi v Kitzbühlu), kot Duracell baterija je ... Kožo ima sijočo, lepo prekravljeno, napeto ...

On pa zadnjih 14 let vsak dan uporablja Nano-Sana Spa. Jaz osebno ne rabim nobenega drugega dokaza in potrdila, da deluje – on sam je najboljša reklama. Komaj mu slediš!

In zdaj je Nano-Sana Spa celična terapija končno v Face Forcu centru! Moje sanje so se uresničile. Živimo v času, ko je naše zdravje ogroženo na vsakem koraku, stres, prazna hrana, onesnažen zrak, težke kovine vsepovsod. Vsaka naša celica je obremenjena s kar 500 kemikalijami! Žal ni več dovolj, da jemo lokalno hrano in dihamo svež zrak – ker je oboje prazno. Vse, kar lahko naredimo, je, da uporabimo vse, kar nas zaščiti, razstrupi in okrepi. V prvi vrsti je seveda vadba, pa pravilna dieta – ampak taki 'cukrčki', kot je Nano-Sana Spa celična terapija, so pa vrhunci moderne medicine, ki nam pomagajo ne samo preživeti, ampak optimalno živeti, v vsej svoji polnosti, svetlobi in popolnosti.

Na zdrave celice!

# Tretmaji

POMLAJEVANJE, ANTIOKSIDACIJA, GLAJENJE  
GUB, PROIZVODNJA KOLAGENA

## 10 ali 20 terapij

1. Hialuron, vitamini
2. Hialuron, minerali
3. Hialuron, Hialuron
4. Vitamini, minerali
5. Vitamini, minerali
6. Hialuron, vitamini
7. Hialuron, minerali
8. Hialuron, hialuron
9. Vitamini, minerali
10. Hialuron, hialuron

Zelo priporočljiva je še ena ponovitev cikla

SKLEPI, KOSTI, REHABILITACIJA

## 10 terapij

1. Vitamini, minerali
2. Hialuron, vitamini
3. Vitamini, minerali
4. Hialuron, minerali
5. Vitamini, minerali
6. Vitamini, vitamini
7. Minerali, minerali
8. Hialuron, vitamini
9. Vitamini, minerali
10. Hialuron, minerali

ALERGIJE, TEŽAVE Z DIHALI, IMUNITETA

## 7 terapij

1. Vitamini, minerali
2. Vitamini, minerali
3. Vitamini, vitamini
4. Hialuron, vitamini
5. Minerali, minerali
6. Vitamini, minerali
7. Vitamini, minerali

ENERGIJA, KONDICIJA, VITALNOST, ANTI-  
STRESS, SPANJE

## 7 terapij

7x Vitamini & minerali

TEŽAVE S KOŽO, LUSKAVICA, CELJENJE RAN,  
SPODBUJANJE OBAMBNIH MOLEKUL

## 10 terapij

1. Vitamini, minerali
2. Vitamini, minerali
3. Hialuron, vitamini
4. Vitamini, minerali
5. Vitamini, minerali
6. Hialuron, minerali
7. Vitamini, minerali
8. Vitamini minerali
9. Vitamini, minerali
10. Hialuron, vitamini

HORMONSKI SISTEM – NEVTRALIZACIJA  
PROSTIH RADIKALOV, PREVENTIVA PRED  
DEGENERATIVNIMI BOLEZNIMI; aktiviranje  
presnove v celični spojini, pozitivni učinki  
na celotni endokrini sistem, povečanje  
biofotonov na področju telesa in  
nevtralizacija prostih radikalov.

## 8, 12 ali 16 terapij

1. Vitamini, minerali
2. Vitamini, minerali
3. Vitamini, minerali
4. Hialuron, Hialuron
5. Vitamini, minerali
6. Vitamini, minerali
7. Vitamini, minerali
8. Hialuron, hialuron
9. Vitamini, minerali
10. Vitamini, minerali
11. Vitamini, minerali
12. Hialuron, hialuron
13. Vitamini, minerali
14. Vitamini, minerali
15. Vitamini, minerali
16. Hialuron, hialuron

CELULIT, TOPLJENJE MAŠČOB,  
ODVAJANJE VODE

## 9 terapij

1. Minerali, minerali
2. Vitamini, minerali
3. Vitamini, vitamini
4. Vitamini, minerali
5. Minerali, minerali
6. Vitamini, minerali
7. Vitamini, vitamini
8. Vitamini, minerali
9. Minerali, minerali

Ker si vaše celice  
zaslužijo le najboljše!  
Naročite se na Nano-Sana Spa  
terapijo.

Kmalu tudi v našem centru!

Več na:

[www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com) ➔



## KAJ JE NANOTEHNOLOGIJA?

Nanotehnologija je ena izmed ključnih tehnologij 21. stoletja z velikimi pričakovanji. Nastajajo izdelki s povsem novimi lastnostmi za uporabo v medicini, znanosti, industriji in različnih tehnologijah. Velika površina, ki je značilna za nanodelce, vodi do visoke reaktivnosti v primerjavi z večjimi delci iste kemične strukture. Učinki so ustrezni. Toksikološki podatki so v tem kontekstu zelo dragoceni in so podprti s strani Evropske unije, v obliki mednarodnih projektov.

V mnogih primerih je nanotehnologija opredeljena kot trdno koloidno telo v velikosti 10 do 1000 nm. Edinstvena moč in potencial nanotehnologije pri tej velikosti je v posledici spremembe lastnosti materiala v vizualnem, magnetnem in elektronskem pogledu kvantnih učinkov. Tradicionalno nanotehnologijo razvrščamo v 4 tehnologije:

- biotehnologija
- kemija
- fizika in
- kombinirane tehnologije.

Pred kratkim je britanski fizik Richard Jones predlagal uvrstitev nanotehnologije glede na primerjavo koristi že znanih tehnologij. Poleg tega je bilo treba ločiti tudi nanotehnologije v fazi razvoja ter že razvite nanotehnologije.

### VSTOPNE TOČKE NANO DELCEV V ČLOVEŠKO TELO

Nanodelci lahko vstopijo v telo po različnih poteh:

- Vdihavanje skozi dihalo
- Absorpcija skozi kožo ali prodiranje skozi lasne mešičke in pore
- Skozi prebavni trakt in
- Z injekcijo

Vstopna točka nanodelcev: nos, sapnik in alveolarni predeli, kjer nanodelci vstopajo pri vdihavanju.

### ABSORPCIJA SKOZI PLJUČA

Nanodelci spremenljive velikosti proizvajajo različne učinke glede na del pljuč, kjer pristanejo. Manjši kot je delec, večja je verjetnost, da pride v pljuča.

Delci, manjši od 2,5 mikrona, lahko dosežejo alveole, medtem ko se tisti s premerom 100 nm -1  $\mu$ m odlagajo v glavnem v bližini alveolov. Izdih delcev postane mogoč, ko je njihov premer veliko manjši od 100 nm, kar je odvisno tudi od njihovih aerodinamičnih lastnosti. Zato je njihovo odlaganje v pljučih omejeno.

Odlaganje nanodelcev je izpostavljeno štirim mehanizmom:

- Impaktorja
- Sedimentacije
- Difuzije
- Elektrostatičnega naboja

Odlaganje nanodelcev v pljuča: vdihani nanomateriali gredo najprej v sapnik (leva stran) in odvisno od velikosti, površine in aerodinamičnih lastnosti nanodelcev se le-ti usedejo v alveole (desna stran).

### ABSORPCIJA SKOZI KOŽO

Koža je pomemben organ in hkrati pomembna ovira, ki varuje telo pred napadi iz okolja. Vsebuje vrsto živčnih končičev, ki se odzivajo na vročino in mraz, dotik, tlak in poškodbe tkiva. Kisla plast na površini je sestavljena iz mešanice lipidov, sebuma in znojca, ki zagotavlja odpornost kože pred raznovrstnimi onesnaževalci, kot tudi pred bakterijskimi in glivičnimi mikroorganizmi. Koža uravnava temperaturo in izhlapevanje, saj deluje kot center za shranjevanje maščob in vode. Skozi kožo lahko prodrejo različna zdravila, zato je koža pomembno mesto vnosa zdravil do drugih organov.

Koža je sestavljena iz naslednjih slojev: povrhnjice, usnjice in podkožne plasti (sl. 5). Usnjica, ki se nahaja pod povrhnjico, je sestavljena iz veznega tkiva in se loči od povrhnjice z bazalno membrano. Vsebuje lasne mešičke, znojnice, apokrine žleze in krvne žile. Možne vstopne poti za nanodelce do krvnega obtoka vključujejo absorpcijo skozi povrhnjico ali neposredno preko lasnih mešičkov.

Prodor skozi kožo in absorpcija nanodelcev lahko sledita različnim putem:

medcelični in transcelularni prodor v rožene plasti (povrhnjica) je možen tudi preko lasnih mešičkov. Optimalna velikost nanodelcev za shranjevanje in prodor je 300-700 nm.

Trenutne raziskave so pokazale, da nanodelci te velikosti ne prodrejo v usnjico ali podkožno plast.





# *Zajahajte* **lesenega konja**

in prevzemite vajeti leta 2014 v svoje roke

BaZi  
astrologija  
za leto  
2014

## **BaZi proučujemo zato, da:**

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

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



BaZi napoved za leto 2014 je pripravila najmočnejša mojstrica, prva učenka svetovnega fenomena in multimilijonarja Joeja Yapa, Helena De Nobrega.





**4.** februarja smo po kitajskem sončevem koledarju vstopili v novo leto. Leto 2014 je po tradicionalnem kitajskem koledarju v znamenju lesenega konja. To bo leto hitrih zmag, nepredvidenih avantur in presenetljivih romanc. Leto bo posebej primerno za potovanja in pogumen korak izven naše cone ugodja, pa vendar ne za vsako ceno. Energija bo na naši strani, produktivnost pa bo nagrajena. Priporoča se premišljenost v odločitvah, saj nas zna leto kaj hitro zanesti v zaletavost in impulzivno ravnanje, ki pa ne prinaša uspeha. Zato je najbolje, da ukrepamo samo, kadar smo v nekaj 100 % prepričani, saj bo leseni konj skozi leto galopiral s takšno hitrostjo, da si ne bi želeli, da nas odnese v napačno smer. Leto, ki je pred nami, pa bo imelo tudi slabo stran. Ker je konj v kitajski astrologiji BaZi predstavljen z elementom ognja, daje slutiti njegovo eksplozivno naravo. Zato se lahko v letu, ki se je začelo, nadajamo tudi konfliktov, spopadov, izbruhov in izgredov. Pa vendar nima smisla, da se ovijemo v črnino in prepustimo pesimizmu, da vodi naše dni skozi naslednje leto. Raje izkoristimo dobre aspekte ter dvigujmo upanje in zaupanje v boljši svet in s svojimi dejanji osvetljujmo drugim pot. Takšna je tudi naloga BaZi napovedi, ki nam pomagajo spreminjati usodnost v ugodnost. Zajahajmo torej tega lesenega konja in z njim zagalopirajmo v zmagovito leto, udobno nameščeni v sedlo in z vajetmi trdno v rokah!

#### **Čemu bo leto lesenega konja posebej naklonjeno:**

- duhovnosti,
- dejavnostim, povezanim z wellness storitvami,
- povezovanju in gradnji medosebnih odnosov,
- metafiziki,
- upanju,
- energetiki,
- računalništvu,
- restavracijam z zdravo prehrano.

#### **Čemu se moramo v letu lesenega konja izogibati:**

- nepotrpežljivosti,
- zaletavosti,
- nepremišljenosti,
- impulzivnosti,
- pretiravanju,
- begavim mislim in pomanjkanju fokusa,
- požarom.





*Če je naša usoda cesta, po kateri se peljemo,  
potem astrologija BaZi pomeni prometne znake,  
ki nam kažejo, kako najhitreje, najlažje in  
najbolj učinkovito pridemo na cilj.*

### PODGANA

Podgana je žival, ki ji leto 2014 ne bo najbolj naklonjeno. Ljudje, ki imajo podgano v svoji karti, naj bi bili to leto v svojih odločitvah umirjeni, ničesar naj ne bi počeli na silo.

**Kariera:** Čeprav se vam bo morda zdelo mikavno, v letu 2014 ne razmišljajte o menjavi svoje službe. Ostanite na svojem delovnem mestu in počakajte na ugodnejše aspekte.

**Denar:** V letu 2014 se izogibajte predvsem nepremišljenemu zapravljanju. Premišljene odločitve in načrtovani nakupi vam bodo pomagali pri ohranjanju svojih finančnih sredstev.

**Odnosi:** Ukvarjali se boste predvsem sami s sabo, morda se boste počutili nekoliko osamljene, vendar bo to odlična priložnost, da znova najdete stik s samim seboj.

**Zdravje:** Možne so poškodbe pri vožnji, vzdražen želodec in izguba krvi.

**Nasvet:** Postopajte umirjeno in počasi – korak za korakom. Naj bo to leto joge, meditacije in notranje osebne refleksije. Izogibajte se nenadnim izbruhom jeze in slabim navadam.

### BIVOL

Bivolu se obeta dobro leto. Zaradi naklonjenosti zvezd boste lahko tudi nekatere neugodne situacije spreminjali sebi v prid.

**Kariera:** Obetate si lahko dobro poslovno leto. Čeprav zna biti prva polovica leta nekoliko naporna, pa si lahko v drugi polovici leta obetate tudi napredovanja ali povišice.

**Denar:** Priporočljivo je, da v letu 2014 svojih finančnih ciljev ne zastavite preveč visoko. Ostanite skromni.

**Odnosi:** V družbi znate biti zelo očarljivi, zato boste zanimivi tudi za predstavnike nasprotnega spola, kar lahko v vaš odnos nehote vnese tretjo osebo. Leto bo za bivole ugodno tudi za poroke.

**Zdravje:** Paziti je treba na zdravo prehrano, saj imate lahko težave s prebavo.

**Nasvet:** V letu 2014 bodite kar se da proaktivni, leto pa vam ponuja tudi priložnost, da končno razrešite stare spore in probleme v razmerju.

### TIGER

Ljudem, ki imajo v svoji karti tigra, bo leto 2014 najmanj naklonjeno. Pa vendar naj vas to dejstvo ne prestraši. To bo namreč priložnost za učenje in osebno rast.

**Kariera:** Grozi vam opravljanje na delovnem mestu, hkrati pa se zna zgoditi, da vam na pomoč priskoči dobrotnik, ki ne bo zahteval povračila.

**Denar:** Z denarjem znate ravnati precej nepremišljeno, kar se vam v letošnjem letu ne bo obrestovalo. Bolje je ostati na mestu in raziskovati možnosti in priložnosti ter ukrepati šele, ko nastopi boljši čas.

**Odnosi:** Leto je sicer naklonjeno porokam in tudi novim začetkom, pa vendar za tigre ne bo preveč družabno.

**Zdravje:** V prihajajočem obdobju vas znajo pestiti prehladi ter poškodbe pasu in hrbta.

**Nasvet:** V letu 2014 je najbolje, da vzdržujete status quo in ste čim bolj pri miru. Ne začenjajte novih projektov in ne začenjajte novega posla. Raje zbirajte informacije in nova znanja ter poskrbite za svoje zdravje in imunski sistem.







BaZi za svoje napovedi uporablja teorijo petih elementov, ki se vsako leto izmenjujejo v svoji dominanci. Letu lesenega konja tako dominira element **ognja**, ki bo ljudem, ki ga imajo v svoji astrološki karti mnogo, prinesel veliko priložnosti in dobrih odločitev ter okoliščin. Zaželeni elementa v letu lesenega konja sta tudi **kovina** in **les**, medtem ko element

**vode** sicer odpira mnogo priložnosti za zaslužek in denar, vendar pa hkrati s sabo prinaša tudi veliko odgovornosti in trdega dela. Element **zemlje** v letu, ki se je pravkar začelo, ne bo igral posebne vloge.

Pogled v vašo BaZi astrološko karto vam bo razkril tudi, kako bodo na vaše življenje v prihodnjem letu vplivala posa-

mezna znamenja kitajskega horoskopa. Tudi kitajski horoskop namreč predstavlja 12 znamenj, 12 živali, ki imajo vsaka svoj pomen in vlogo. Vsako leto pa živali s seboj prinašajo tudi svoje letne značilnosti, ki jih določajo zvezde. Poglejte torej v vašo BaZi karto in ugotovite, katere živalice bodo v naslednjem letu krojile vašo usodo.



### ZAJEC

Ljudje, ki imajo v svoji karti zajca, si lahko obetajo odlično, uspešno in družabno leto. To je najboljše znamenje v letu 2014.

**Kariera:** Na kariernem področju se bo zajcu celo leto odpiralo veliko priložnosti in možnosti za uspeh. Vse to pa bo spremljalo trdo delo, saj vendar nič ni zastoj.

**Denar:** Trdo delo bo obrodilo sadove, zato se bodo odpirale tudi možnosti za služka in povečanja svojega bogastva.

**Odnosi:** Zajec bo zelo zaželen družba. Njegova očarljivost bo dobra tudi za dvig njegove samozavesti in priljubljenosti, tako pri pripadnikih nasprotnega spola, kot tudi v krogu prijateljev in družine.

**Zdravje:** Zdravje bo v letu 2014 stabilno.

**Nasvet:** Družite se! Ustvarjajte nove veze in poznanstva, delajte usluge. Leto vam lahko prinese tudi novega partnerja ali nepozabna prijateljstva.

### ZMAJ

Ljudje, ki imajo v svoji karti znamenje zmaja, bodo lahko v letu 2014 poskrbeli predvsem za svoje zdravje.

**Kariera:** Lahko se nadejate pomoči do brotnika, ki ne bo zahteval protiusluge.

**Denar:** Leto 2014 vam bo denarno zelo naklonjeno. Možnosti za zaslužek se vam bodo odpirale celo leto.

**Odnosi:** Ne boste čutili posebne želje po druženju in novih poznanstvih, zna pa se vam zgoditi, da boste morali skrbeti za bolehnega partnerja.

**Zdravje:** Pazite na svoj imunski sistem, ureznine in počasen prebavni sistem.

**Nasvet:** Bodite ob pravem času na pravem mestu s pravimi ljudmi. Raje se večkrat ugriznite v jezik, kot pa da bi izustili nekaj, kar bi lahko kasneje obžalovali. Svoj čas raje posvetite samorazvoju, kot da se ukvarjate z drugimi ljudmi.

### KAČA

Ljudje, ki imajo v svoji astrološki karti znamenje kače, bodo v letu 2014 bolj pametni, saj jih bo vodila zvezda inteligence.

**Kariera:** Kača si lahko obeta uspeh predvsem na kreativnih in akademskih področjih. Posebej ugodno je literarno področje, čas pa bo ugoden tudi za začetek novega študija.

**Denar:** Leto 2014 bo prineslo priložnosti za postranski zaslužek.

**Odnosi:** Odnosi bodo nihali med popolno harmonijo in težavami, zato se vam lahko zgodi tudi, da se v odnos vmeša tretja oseba.

**Zdravje:** Podvrženi boste težavam z žilami in očmi ter visokemu krvnemu pritisku.

**Nasvet:** Leto lesenega konja vam ponuja možnost, da vadite svoje socialne veščine, se izurite v diplomaciji in komunikaciji ter poskrbite za svoje zdravje.





## Kako do vaše BaZi karte?

Karto si lahko natisnete na naslednji povezavi <http://www.masteryacademy.com/baziv4/registerBaZi.asp> ▶

Zahtevana podatka sta rojstni datum in ura rojstva, zatem pa vam program generira vašo rojstno astrološko karto. Stolpec, ki predstavlja vaše **leto rojstva** v tradicionalni razlagi pomeni palačo starih staršev, dandanes pa to predstavlja področje vašega socialnega kroga – vaših prijateljev, znancev, daljnih poslovnih partnerjev.

Stolpec, ki predstavlja **mesec**, v katerem ste rojeni, pomeni palačo vaših staršev, v njem pa se odraža tudi vaša kariera. Je najmočnejši stolpec v BaZi astrološki

karti in nam pokaže, kakšna je najlažja pot do osebnega uspeha.

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

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

## Kako beremo našo BaZi karto?

Karta se bere od desne proti levi in vsebuje štiri stolpce (leto, mesec, dan, ura). Da ugotovimo, kateri elementi dominirajo v naši karti moramo najprej **prešteti posamezne elemente** (les, ogenj, zemlja, kovina, voda) znotraj vseh osmih prostorčkov naše rojstne karte. Zatem v karti **poiščemo astrološka znamenja** (živali). Najdemo jih v spodnji vrstici. Pomen posamezne živali za leto 2014 je predstavljen v nadaljevanju, pomembno pa je tudi to, kje v karti se živalca nahaja. Če najdemo določeno **žival v stolpcu leta**, se značilnosti živali v letu 2014

### KONJ

Ljudje, ki imate v svoji karti znamenje konja, se boste večkrat znašli v skušnjava, da bi delovali zaletavo. Kljub temu pa je bolje ohraniti trezno glavo in sprejemati premišljene odločitve. Raje razširite svoj krog poznanstev, saj bo leto primerno za druženje.

**Kariera:** Ne delujte zaletavo, stvari na poslovnem področju se lotite postopoma in skromno.

**Denar:** Leto 2014 bo idealno za investicije in povišice.

**Odnosi:** Nadejajte se povprečnih odnosov. Da bi se izognili naveličanosti, bodite raje družabni, saj bo leto naklonjeno novim poznanstvom in priložnostim tudi na partnerskem področju.

**Zdravje:** Pazite se ureznin, urinitisa in ginekoloških težav.

**Nasvet:** Izogibajte se samo-sabotaži ter slabim navadam.



### KOZA

Ljudi, ki imajo v svoji karti kozo, zna v letu 2014 večkrat zaobiti lažen občutek osamljenosti. Zavedajte se, da je to le občutek in da je leto sicer na vaši strani.

**Kariera:** Leto bo odlično za status in uspeh, možna so napredovanja v karieri.

**Denar:** Prihodki bodo povprečni, znate pa biti deležni tudi pomoči vplivnih moških.

**Odnosi:** V letu 2014 se vam obetajo harmonični odnosi. Leto je dobro za poroke, samski pa boste dobili veliko priložnosti za spoznavanje novega partnerja.

**Zdravje:** Zdravje bo stabilno, možne so le manjše poškodbe in nesreče.

**Nasvet:** Imate dobre priložnosti za spoznavanje pravih ljudi in razrešitev vseh vaših problemov, zato se v letu 2014 čim več družite in zabavajte.



### OPICA

Ljudem, ki v svoji karti najdejo znamenje opice, se obeta turbulentno leto.

**Kariera:** Obeta se vam večja količina dela, zaradi česar znate biti veliko odstotni od doma.

**Denar:** Ne posojajte denarja prijateljem. Previdnost se v letu 2014 svetuje tudi pri investicijah.

**Odnosi:** Zaradi preobilice dela so lahko ogroženi vaši partnerski odnosi. Zato si vzemite čas tudi za partnerja in svoje bližnje.

**Zdravje:** Zdravje bo stabilno, zaradi dela pa se lahko znajdete v primežu stresa in depresije.

**Nasvet:** Izogibajte se bolnišnic in pogrebom ter pazite na osebne odnose, saj boste zaradi dela konstantno na poti in pod stresom.



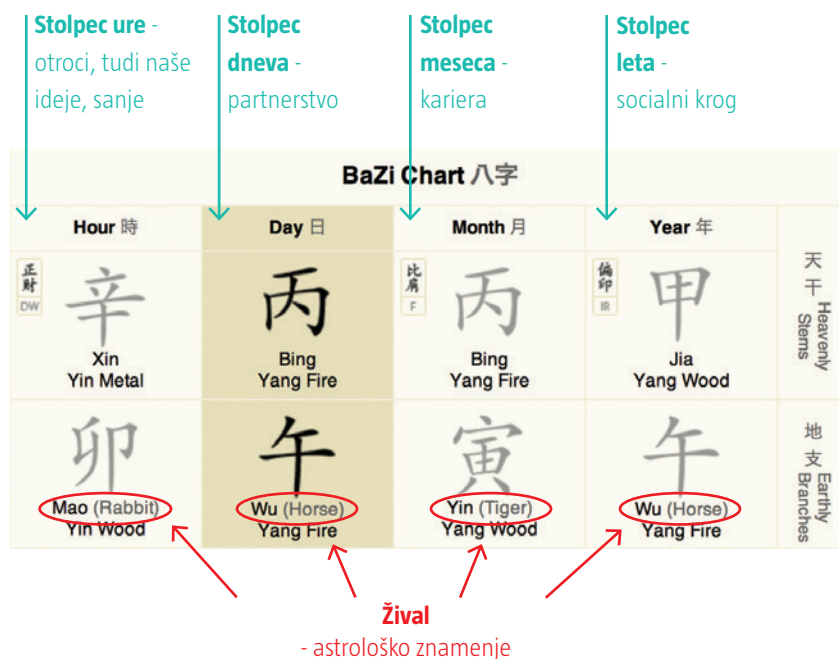


navezujejo na naše prijatelje, znanke, naše daljne poslovne partnerje. Oni se bodo tako počutili v letošnjem letu.

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

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

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



## PETELIN

Ljudje, ki v svoji karti najdete znamenje petelina, se boste v letu 2014 počutili kot »šef vseh šefov«. Obetate si lahko pomoč predvsem od pripadnic ženskega spola.

**Kariera:** Poslovna plat vašega življenja bo v prihodnjem letu precej balansirana, izogibajte se zgolj opravljanju.

**Denar:** Leto bo v denarnem smislu naravnost fantastično. Obetajo se vam povišice, leto pa bo zelo primerno tudi za nakup nepremičnine.

**Odnosi:** V letu 2014 boste zelo zaželeni. Leto bo odlično, če načrtujete poroko, naklonjeno pa bo tudi spoznavanju novih ljudi in ljubezni.

**Zdravje:** Pazite na imunski sistem.

**Nasvet:** Čim več se družite! Sreča je na vaši strani. V marcu in septembru pazite na poškodbe kolen in nog.



## PES

Ljudje, ki v svoji karti srečajo psa, si obetajo ugodno leto. Posvetite se sebi in lastnemu razvoju.

**Kariera:** Leto bo odlično predvsem za kreativne poklice. Imeli boste veliko priložnosti, v katerih boste znali impresionirati svoje nadrejene.

**Denar:** Priložnosti za zaslužek se bodo dvigovale premo sorazmerno z vaših delovnim vložkom. Bolj kot boste produktivni, bolj polna bo vaša denarnica.

**Odnosi:** Leto bo posebej naklonjeno poročenim in vezanim, priložnosti za začetek novega razmerja bo manj.

**Zdravje:** Leto vam prinaša stabilno zdravje, pomembno je le, da redno telovadite in skrbite za telesno kondicijo.

**Nasvet:** Pazite se legalnih zapletov in kazni. Čas posvečajte samokultivaciji in gibanju.



## PRAŠIČ

Ljudi, ki v svoji karti najdejo znamenje prašiča, bo v letu 2014 spremljala sreča.

**Kariera:** Leto vam bo prineslo veliko priložnosti, da končno pokažete vaše sposobnosti in kompetence.

**Denar:** Leto bo ugodno za finance, pazite se le nepremišljenih nakupov. Znete imeti tudi nekaj težav z ukradenimi dokumenti.

**Odnosi:** Leto bo aktivno tudi na področju odnosov. Čas bo zelo primeren za poglobljanje vaših prijateljstev.

**Zdravje:** Vaše zdravje bo stabilno. Nekoliko pazite samo na poškodbe sklepov, možen pa je tudi urinitis.

**Nasvet:** Pazite na vaše izdatke, da vas socialno aktivno leto ne zanese preveč k zapravljanju. Družite se.



Če se hočemo  
pravilno  
razstrupiti,  
je treba telo  
najprej okrepiti

# Razstrupimo se *DARNO*



Čeprav je našo pokrajino komaj pobelil sneg, pa se speči naravni cikel že počasi začenja prebujati. Narava jemlje zalet, da bo lahko katalizirala vso energijo, ki jo je nabirala čez zimo in pokazala, kaj skriva v sebi. To je zgodba semena, ki se spreminja v kalček. Najprej droben in nežen, skorajda nebogljen, a s silno močjo, da se ob prvih spomladanskih žarkih preri-je iz prebujajoče se hladne zemlje. Za to je potrebna moč in silna energija, ki jo je zbiral v sebi vse od pozne jeseni, ko se je kot seme zaril v hladno zemljo. Takšna je tudi naša zgodba, saj v naravnem okviru nismo nič drugačni od našega kalčka. Če spomladi tudi mi vzklijemo in spočiti, polni energije in novih načrtov pozdravimo pomladno obdobje jeter, bo to potrdilo, da smo tri zimske mesece dobro izkoristili, nabrali moč in se uspešno regenerirali. Če pa se spomladi srečamo s t. i. spomladansko utrujenostjo, pa je to dokaz, da nismo uporabili zime in vsega, kar nam ponuja, da so naša ledvica prazna in seme nima moči, da bi skalilo.

Zaradi slabega počutja se odločamo za razstrupljanje. Pričakujemo, da nam bo prineslo olajšanje, nas rešilo nekaj odvečnih kilogramov in nas pripravilo na prihajajoče sončne dni. In kaj ponavadi naredimo, ko se želimo razstrupiti? Gremo na manj kalorično hrano, z jedilnika pospravimo sladkor, maščobe, meso, živalske izdelke, ogljikove hidrate. Jemo več sadja in zelenjave. Sploh sadja. In če se ob tem zopet vrnemo v naravo in pogledamo naš kalček ... Kdaj rabi največ energije in moči? Tik preden vzkali, kajne? Če bi šel takrat na post in bi mu bile odvzete substance za rast, ne bi bilo nič. In enako je tudi z nami. Če razstrupljanje ni pravilno, je za naše dolgoročno zdravje veliko boljše, če ga sploh ni.

## 5 največjih napak detoks režimov

1. **Izločitev maščob (tudi za krajše časovno obdobje).** V maščobah se nam tvorijo hormoni, brez hormonov pa se naš organizem stara in propada. Maščobe so gorivo našega organizma. Izločitev le-teh lahko povzroči motnje v delovanju ščitnice, oslabi kožno, mišično tkivo, kite, plodnost in ledvica. Hkrati pa ruši naš metabolizem.
2. **Povečana količina sadja.** Sadje je sladkor. Sladkor pa povzroča vrenje, ki nam ropa minerale iz telesa, dviguje inzulin in odpira vrata raku. V času razstrupljanja se organizem že tako čisti, zaradi česar so tekočine (kri, limfa, sluznice, prebavni sokovi) bolj kisle, če pa dodajamo večje količine sadja in s tem to vrenje še povečamo, pa se nam poruši črevesna flora, poveča pa se tudi kandida v telesu, ki lahko na dolgi rok povzroči ogromno škode.
3. **Premalo zelenjave.** Sploh zelene zelenjave! Zelena zelenjava pomaga uravnavati raven inzulina v krvi in telo oskrbuje s klorofilom in kisikom ter drugimi pomembnimi vitamini in minerali. Je nepogrešljiva v naši prehrani in je eden ključnih elementov zdravega razstrupljanja.
4. **Odvzem substanc/živil za moč.** Manj kot jemo, bolj polna mora biti vsaka kalorija. Tukaj pridejo še bolj v poštev superživila, a ne kar vsaka. Ena največjih napak razstrupljanja je, da v tem času dodajamo še superživila z detoks učinkom, namesto, da bi uporabljali tista, ki nadomeščajo to, česar ne jemo toliko (aminokisline, maščobe).
5. **Neupoštevanje bioritemske ure organizma, prebave in asimilacije.**



S poznavanjem najpogostejših napak se izognemo posledicam, ki jih na naše dolgoročno zdravje lahko naredi nezdravo razstrupljanje. Jaz pa vam ponujam idealni razstrupljevalno-krepitveni načrt, ki bo telesu povrnil moč, ga globoko razstrupil, pomladil in okrepil. Uravnalo se bo vseh 10 metabolnih hormonov, rastni hormon nas bo regeneriral, koža bo zažarela, če je kakšen kilogram preveč, pa se bo stopil sam od sebe. Spomladanska utrujenost bo postala stvar preteklosti, imunski in živčni sistem bosta okrepljena, vranica stabilizirana, jetra očiščena in ledvica sproščena.



## Prehranjevalni načrt

**S svojega jedilnika popolnoma izločite: bel sladkor, belo moko, vsa žita z glutenom** (pšenica, pira, rž, oves, ječmen), škrob, krompir, vse oreščke razen mandljev, stročnice (razen leče), sadje (dovoljeno je le v jutranjem smoothieju, čez dan pa limona ali grenivka), suho sadje, mlečne izdelke (razen kefirja; le redko lahko sir iz surovega mleka in jogurt), vse predelane izdelke, rdeče meso, med, rjavi sladkor, agavo.

**Povečajte uživanje zelenjave in zdravih maščob!** Zelenjava naj bo v vsakem obroku, tako surova kot kuhana, prevladuje naj zelenje. Ne bojte se maščob, ne varčujte z njimi: olivno olje, kokosovo olje, surovo maslo, avokado, konopljin olje, bučno olje. Uživate lahko jajca, ribe, alge in po želji belo meso. V manjših količinah lahko uživate semena, najboljša so chia semena, konopljina semena ali črni sezam. Brezglutenska žita so lahko prisotna v enem obroku na dan: ajda, kvinoja, polenta, polnozrnat riž, amarant.

**Poudarek na bo na smoothiejih, solatah, juhah, čajih, maščobah, jajcih in ribah.**

**Takoj po prebujanju spijte 0,5 litra vode; vanjo dajte ščepec himalajske soli ali žličko spiruline ali pa vzemite 2 kapsuli Divinita rjave alge.**

**Največji obrok v dnevu naj bo med 7. in 9. uro zjutraj, kosilo naj bo med 11. in 13. uro, zadnji obrok do 17. ure** (po tej uri lahko po potrebi jeste zelenjavne juhe, pijete čaje, smoothieje ...)

**Tik pred zajtrkom popijte še 2 dl vode skupaj s sokom pol limone, 1 jušno žlico lepotnega minerala MSM in tremi kapsulami ribjega olja.**

**Med 17. in 19. uro zaužijte superživilo he šo wu.**

**Med 19. in 21. uro naredite vajo za jogo obraza, Face Force Yogo, zadihaj predihaj in vajo skrbnika za prsi.**

**Ob 22.30 bodite najkasneje v postelji.**



**Pravilna in uravnotežena vadba, ki poskrbi za telo in duha je še posebej dobrodošla tudi v času razstrupljanja. Pomaga krepiti in oblikovati telo in obraz, z dihalnimi tehnikami in vajami za prsi pa poskrbimo tudi za naš notranji mir in umirimo naša čustva.**





## Zadihaj, predihaj ➤

### SVETLIKAJOČI SATELIT

Ta izjemno preprosta in učinkovita vaja nam pomaga oživeti celoten trebušni del, prebavila in dihal. Tako lahko odvržemo iz telesa prav vse, česar ne potrebujemo več - zmehčamo in izdihnemo fizične blokade, kot tudi odplavimo nepredelana in obremenjujoča čustva ter očistimo vranico in jetra, ki so naš glavni razstrupljevalni servis.

#### KAKO GA IZVESTI?

1. Sedite s poravnano hrbtenico
2. Prste dlani položite na ramena, se odprete, komolci so odprti in široko razpeti
3. Vdih skozi nos: telo in pogled naravnost
4. Izdih skozi usta: zasuk telesa v levo in zvok HUUU, oči so zaprte
5. Vdih skozi nos: telo in pogled naravnost
6. Izdih skozi usta: zasuk telesa v desno in zvok ŠŠŠ, oči so široko odprte
7. Ponovite in ponavljate, počasi rotirate kot svetlikajoči satelit

#### POMEMBNO

Ob zasuku pazite, da telo ne zdrsne v predklon, komolce pa ves čas ohranjate dvignjene. Obrazne mišice so sproščene. Izdihi naj bodo dolgi, enakomerni in poskrbite, da izdihnete prav vse do zadnjega atoma. Ob izdihi ŠŠŠ si predstavljajte, da izdihnete tudi skozi oči.

## Škrbnik za prsi ➤

### VRTAVKA ZA ČIŠČENJE LIMFE

Vaja poskrbi za globinsko čiščenje limfne tekočine. Pospeši cirkulacijo limfe in pomaga odplaviti strupe iz dojk. Hkrati odpira žlezo imunskega sistema timus in točko kril med lopaticama. Telo razbremeni, ga polepša in okrepi.

#### KAKO JO IZVESTI?

1. Sedite po turško s poravnano hrbtenico in glavo ter sproščenimi rameni.
2. Čim bolj odprite komolce in dlani prepletite na zatilju, ramena odložite nazaj in navzdol.
3. Vdih: poravnano telo zarotira v desno stran, desni komolec in dojko odpirate.
4. Izdih: na sredino.
5. Vdih: rotacija na levo stran, levi komolec in dojko odpirate.
6. Stopnujete tempo in po približno 2 min intenzivnega treninga umirite na sredini.
7. Zdaj so ob vdihu komolci odprti, hrbtenica poravnana.
8. Izdih: brado približate prsim ter globoko in povsem izdihnete. Vretenca se previdno raztezajo.
9. Ponavljate vsaj 2 minuti.





# Joga obraza ➤

## TRNK & RADIRKA ➤

Gre za najbolj kratki in sladki vaji joge obraza. Lahko se ju uporablja kot ogrevanje pred treningom, ohlajanje po njem ali samostojno. Čeprav je trnk na videz čisto preprost, pa trenira tisto, kar nosi največjo težo na obrazu. Mišice ustnih koticov, ki so velike toliko, kolikor je majhno zrno prosa. Na njih je naložena strašna teža globokih mišičnih plasti zgornjih in spodnjih mišic. Skozi ustne koticke poteka tudi meridian vraničice in pomlajevalni kanal, povezan z reproduktivnimi organi in dojkami pri ženskah ter modi in prostato pri moških.

Vaja trnk preprečuje povešanje ustnih koticov in gravitacijo celotnega obraza.

Radirka pa na preprost način briše nasolabialne gube ter črte nad zgornjo ustnico. Istočasno odpravlja podbradek in trenira jezično mišico, ki je neposredno povezana s srcem. Ko krepimo jezik, jačamo srce.

### KAKO JU IZVESTI?

#### Trnk

1. Zatakните kazalec leve roke v levi ustni kotic, desne v desnega in začnite s prstoma odpirati usta, jih vleči narazen.
2. Istočasno pa s svojo mimiko usta skušajte zapreti. Ena sila naj vleče ven, druga noter, hkrati pa dvigujte ustne koticke in pazite, da se ne mečkate niti okoli oči, niti ustnic. Štejte do 6 in popustite.
3. Še 9x ponovite.

#### Radirka

1. Z jezikom 9x zaokrožite nad zobmi v smeri urinega kazalca. Glejte se v ogledalo in poskrbite, da bo kroženje zajelo čisto vse dele ustnic in napolnilo nasolabialne gube, mimične črte ter gubice nad ustnico. Hitreje boste krožili, bolje bo.
2. Nato obrnite smer in še 9x.
3. Za konec pritisnite z jezikom v leve nasolabialne gube tako, da se popolnoma zgladijo ter držite nekaj sekund. Nato še v desne. Za večji upor lahko od noter navzven v te črte pritiskate z jezikom, od zunaj navznoter pa z roko. Tudi med kroženjem si lahko tako pomagata.











## DETOX LASTOVKE

Vaja je sestavljena iz dveh delov - najprej je na vrsti ležeči zavoј hrbtenice, ki dobro zmasira ledvica, jetra, želodec in vranico. S tem se sprostijo strupi in razbremenijo organi. Sprosti ledveni del, medenico in vrat. Hkrati razteguje kite in preprečuje bursitis (vnetje) v ramenih ter omogoča življenjski sili, da nemoteno teče po hrbtenici.

Drugi del vaje pa je položaj ravnotežja - vaja bo pomagala vodeno/ledvično zimsko energijo transformirati v leseno/jetno/pomladno. Odlična je tudi za ščitnico in občutnične žleze, ki uravnavajo presnovo, preprečujejo spomladansko utrujenost in skrbijo za sinhronost endokrinega sistema. Steganske in trebušne mišice se bodo lepo oblikovale, zadnjica pa dvignila.



### KAKO JO IZVESTI?

#### 1. del

1. Ležite na hrbet in se nežno nasmehnite. Z obrazom nastavite veliki dvigličnic: naredite dolgi "OOO", zavijajte zgornjo ustnico čez zobe in se z lički nasmehnite proti senčnemu delu.
2. Dvignite desno koleno proti čelu z obema rokama. Privzdignite glavo, da se čelo dotakne kolena, nato spustite glavo nazaj na tla.
3. Zdaj prenesite desno koleno preko telesa na tla, na levo stran z levo roko. Iztegnite desno roko navzven na stran celo z rameni, tako da poskušamo držati desno ramo in komolec na tleh, medtem ko pritisnemo desno koleno na tla na nasprotno stran z levo roko.
4. Obrnite glavo, da gleda desno roko.
5. Počasi in globoko dihaјte, da dosežete največji možen učinek vaje.
6. Popustite tako, da spet primaknete čelo k desnemu kolenu z obema rokama. Spustite glavo in dvignite nogo, da tvori kot 90 stopinj kot v položaju dviga ene noge, stopalo pokrčite, ga obrnite proti stropu. Stegnjeno nogo položite na tla poleg druge. Leže na hrbtu sprostite obraz in telo.
7. Ponovite z nasprotno stranjo.





## Face Force Yoga ➤

### ČUSTVA

Oba dela vaje vam omogočata krasen zmenek s samim sabo. Uživate v svoji družbi in bodite istočasno radovedni ter čuječni do tega, kaj se dogaja v vas in razstruplja iz vas. Vaša notranjost si neskončno želi rednega dialoga z vami, prisluhnite si. Ozavestite, kaj kriči v vas, šele nato se bo lahko sprostilo s pomočjo teh dveh položajev.

### POMEMBNO

Do kit dostopimo s statičnimi vajami, ki jih držimo dlje časa, zato ne hitite ne iz prvega dela, ne iz drugega. Najprej se res zasukajte, da bodo notranji organi maksimalno povabljeni k detoksu, nato se natančno namestite v lastovko in v njej vztrajajte. Bistvo čisto vseh vaj je dihanje. Različni položaji telesa le omogočajo, da se dih dostavi do težje dostopnih delov. Dih je glavni zdravnik, pomlajevalec, razstrupljevalec.

### KAKO JO IZVESTI?

#### 2. del

1. Stojte zravnano, noge so skupaj.
2. Stegnjeno levo nogo pričnite dvigovati nazaj, telo je še vedno zravnano. Ko pripeljete nogo do najvišje točke, pojdite z ravnim hrbtom v počasen predklon. Noga gre lahko še višje.
3. V položaju T se ustavite in z umirjenim dihanjem vzdržujte ravnotežje.
4. Glava je podaljšek hrbtenice, pogled ohranjajte na tleh, obraz je sproščen.
5. Nato pa z desno roko povlecite kožo od čeljustnega dela po vratu navzdol do ključnice.
6. Pozorni bodite, da se dlan ne ustavi na grlenem delu, temveč malenkost nižje, da lahko še vedno udobno dihate in ne izvajate pritiska direktno na grlo.
7. Pripnite še drugo dlan.
8. Z glavo naredite gib nazaj in tako še povečajte razteg vratne mišice.
9. Usta naj se nežno odprejo v nasmeh. Brado porinite naprej, razteg naj se še poveča.
10. Zdaj potisnite jezik navpično na nebo - tako boste odprli vrata do hipotalamusa in prižgali zlato sredico v glavi, epifizo in hipofizo.
11. Trebušno dihajte in vztrajajte v ravnotežju, dokler le gre.
12. Nato počasi popustite in ponovite še na drugi strani.



# Partner *Face Force Yoga*

- mogočna vadba, čutni ples  
in partnerska terapija hkrati ►

Naja: »Domov vedno prideva dobre volje, sproščena in polna energije. Všeč mi je, ko delaš na sebi in poglobljanju partnerskega odnosa. Mislim, da sva oba potrebovala nekaj, kar lahko počneva skupaj.«

Miro: »To je ena enovita vadba, ki zajema vse bistveno v eni uri, saj združuje telo, dušo in partnerstvo. Pozabiš vse drugo, si popolnoma predan in lahko poenotiš vse pomembno v življenju.«







## Vaja: ZASUK INTIMNOSTI

Vaja odlično očame prebavila, jetra in vranico in jih naredi pretočne. Pomaga izločati strupe iz fizičnega in čustvenega telesa, hkrati pa razbremeni in prekrvavi ledveni del hrbtenice. Celotno telo napolni s kisikom in prižiga žleze v glavi. Z nežnim prižigom spolne energije pogloblja intimni stik med partnerjema in jima omogoča, da se srečata z najglobljimi deli samega sebe.

### KAKO JO IZVEDETA?

1. Usedeta se po turško, obrnjena en proti drugemu.
2. Poravnajta hrbtenici in ozavestita dihanje, naj bo globoko in počasno: ob vdihu se trebuh napihne kot balonček, ob izdihu gre popek daleč nazaj k hrbtenici.
3. Desno roko pokrčita na hrbtu, prsni koš se odpira, ramena so odložena.
4. Iztegneto levo roko in zgrabita partnerjevo desno roko.
5. Vdihnita in se z izdihom zarotirajta v desno smer. Rotacija naj bo kot ožemanje, popek pritisnita noter, aktivirajta trebušne mišice. Pomagajta si z vlečenjem rok, da bo zasuk res ožel vsa čustva, fizične blokade, vranico, jetra, prebavila ...
6. Izdihujta v notranje organe, ob vsakem vdihu še malo bolj povlecita, ožemanje naj bo še bolj učinkovito.
7. Vztrajajta 18 do 36 dihov, nato menjajta roki in smer. Ponovita.
8. Na koncu izdihneta, obrnjena sta spet en proti drugemu. Vsaj eno minuto si zrita v oči, na da bi pomežiknila. Dihajta in se utaplajta v globini, kjer se srečata tudi s samim seboj.
9. Sledi mežikanje na eno in drugo oko, tako da stimulirata očesno krožno mišico. S tem se nežno spodbudi spolna energija.
10. Če vajo izvajate s prijateljem, sestro ... potem preskočite zadnji korak, mežikanje ... zrenje v oči pa naj bo - poglobi vez, brez da bi se spodbujala spolna, intimna energija.

## “ V dvoje je lepše ”

Preveč stresa, utrujen um in telo kar kliče po sprostitvi in aktivnosti, ki nas bo razbremenila in okrepila hkrati. Zato se vse več parov odloča za aktivni in najcelovitejši trening v dvoje – Partner Face Force Yoga, ki ju bo hkrati povezal na najglobljem nivoju in poskrbel tudi za pretočno in gibčno telo, ki bo okrepilo svoj jaz in zasijalo v vsej svoji (po)polnosti.

### ZAKAJ RAVNO PARTNER FACE FORCE YOGA?

Celoviti trening vam bo pomagal, da boste poskrbeli zase in svoj partnerski odnos ponesli na višjo raven, dinamična vadba pa vam bo pomagala pri:

- **Krepitvi in pretočnosti telesa in obraza, povečani vzdržljivosti in telesni pripravljenosti** - Aktiven in dinamičen trening bo hkrati aktiviral telo in obraz, vzajemnost med partnerjema pa bo omogočila večjo intenziteto vadbe in poglobila zaupanje med partnerjema.
- **Pretočnosti vseh žlez, s posebnim poudarkom na nadledvični žlezi, kot centru naše spolne energije in izvoru nenehne ustvarjalnosti na vseh življenjskih področjih, in na spolnih žlezah** - Z dihalnimi tehnikami dosežemo stimulacijo in umiritev nadledvične žleze. Spolne žleze pa najbolje dosežemo z masažo jajčnikov, mod in prsi.
- **Umiritvi uma v sproščenem telesu in odpiranju srca** - Meditacija je način, ki nas umirja, obrne navznoter in zopet vrne v naš center moči. Vaje za odpiranje srčne čakre in masaža žleze timus pa povežejo energijo obeh partnerjev.
- **Odpiranju meridianov in vitalnih, zdravih notranjih organov** - Akupresurne točke pomagajo vzpostaviti pretočnost meridianov, zdravilni zvoki in druge tehnike pa nam pomagajo obnoviti in emocionalno razstrupiti vitalne organe, negativna čustva pa preobraziti v vrline.
- **Razreševanju čustvenih vozlov s pomočjo tehnik dostopa do globljih čustev** - Tehnike čustvenega osvobajanja pomagajo pri sproščanju nezdravih čustev iz telesa, kar posledično pomaga okrepiti zdrav in ljubeč odnos s samim sabo in drugimi.
- **Krepitvi ženske in moške polarnosti in s tem ustvarjanju magične povezanosti in neustavljive privlačnosti** - Praktični načini, kako zaživeti popolno intimnost v praksi in se povezati s svojo moško/žensko spolno esenco.
- **Krepitvi spolne energije, ki oživlja vsa področja našega življenja** - Pri tem so nam v pomoč tehnike iz kundalini joge, za piko na i pa partnerja spoznata magičnost dolinskega orgazma in združenosti duš preko taoističnih, tantra tehnik.
- **Predvsem pa vam bo vadba pomagala vzpostaviti bolj poglobljen in ljubeč odnos do samih sebe in vašega partnerja.**



# Sijajce z mineralnimi ličili

ARIANA VETROVEC

Ličila za zdravje kože, narejena iz mineralov, se slišijo kot revolucija, pa vendar so jih uporabljali že Egipčani dva tisoč let pred našim štetjem. Za lepoto, zdravje in celo proti uroku.





### Kje je skrivnost?

Kozmetični proizvajalci so ponovno iznašli mineralno kozmetiko za ličenje, ker poleg naravnega videza pri naša lažjo strukturo. Ne zapolni por, ne obteži naše kože in je ne stara. Kakor se sliši marketinško, je vendar res. Prepričajte se same, minerali in pigmenti, ki jih vsebujejo ti izdelki, kožo vsestransko hranijo in ščitijo. Za zagovornike naravnih linij pa je to sploh korak v pravo smer. Poleg negovalne kozmetike smo zdaj dobili tudi naravna ličila. Vsebujejo minerale, ki se zmeljejo, in druge anorganske snovi, najdene v naravi. Ne vsebujejo dodatne vlage, zato se tudi bakterije ne morejo razvijati. In zato vanje ni treba dodajati konzervansov.

### Za koga?

Mineralna kozmetika je narejena prav za vse, še posebej pa za občutljivo kožo. Priporoča se vsem, ki imajo izredno mastno, aknasto in s tem vneto kožo. Posebno blagodejno deluje na alergični, razdraženi in občutljivi koži. Uporablja se lahko na soncu in pri športnih aktivnostih. Koža diha, nekateri minerali pa nudijo posebno zaščito proti sončnim žarkom. Dermatologi in lepotni kirurgi jo priporočajo po kemičnih pilingih in lepotnih operacijah. Koža se tako hitreje obnovi in zaceli. Zaradi naravnega videza bi jo morale uporabljati ženske, pri katerih so že opazne gube. V nasprotju z vsemi drugimi ličili mineralna ličila kožo gladijo in ne zarisujejo še globljih gub.

### Kako?

Pudre v prahu, ki smo se jih morda že malce odvadile, uporabljamo samostojno. Nekateri so precej prekrivni, zato ni strahu, da bi skozi pogledal kakšen mozoljček. Pri večini so čopiči že dodani. Narejeni so iz kakovostnih naravnih ščetin in zelo bogati. Spominjajo na velike čopiče, ki so jih uporabljale gejše in igralci kabuki gledališča. Bolj ko je čopič poln, bolj enakomeren bo nanos. Prej popivnamo kožo in odstranimo odvečno maščobo, potem pa se bo nanjo prijelo samo toliko pudra, da bo zapolnil vse pore. Odvečnega dobro skrtačimo stran. Na koncu lahko narahlo potapljamo z vlažim robčkom, tako da dobimo res povsem naraven videz. Senčila se večinoma mešajo z vodo, nekatere linije pa imajo posebno bazo za lepši nanos in senčenje barv.



**Clarins Opal Esence Limited Edition Quantet Mineral:** paleta, bo poživila, osvežila še tako utrujene in občutljive oči. Biserno bela se meša v paleti s češnjevo roza, sivo in za poudarek oči še slivovo.

**Dior Nude Natural Glow:** vlažilni tekoči puder, obogaten z mineralizirano vodo. Energetski koktajl za kožo.



**Bourjous Little Round Pot:** letošnja barva vaše nujne oprave za sveža ličja je pudrasto roza (Rose D'Or). Dodana vrednost so minerali in vonj nežnih vrtnic. Tudi nanos bo vedno pudrasto nežen in enakomeren.



**ArtDeco Bare Mineral Eyeshadow Base Sensitive:** popolna podlaga, s katero se vam senčilo nikoli več ne bo nabiralo v gube. Morski mineral vam bo naredil nežen ščit. Prah ki pada v oči in utrujena rdečica vek bosta samo še bežen spomin.



**Lily LOLO Mineral** puder v prahu, prekriven in obstojen, s SPF 15 zaščitnim faktorjem, ki je popolnoma naraven, ne draži in ne dela nobenih packastih mozoljkov.

**Klikni** in preveri ponudbo naravnih mineralnih ličil

**Lily Lolo®**  
MINERAL COSMETICS

[www.lilylolo.si](http://www.lilylolo.si) 100% naravna popolnost kože



## Kaj zdravi?

Če je koža dobro nahranjena, se lažje bojuje proti škodljivim zunanjim dejavnikom, utrujenosti in celo staranju. Hranijo pa jo minerali, ki imajo v obnavljanju in dejavnosti celic bistveno vlogo.

**Magnezij:** Ima poglavitno vlogo pri sintezi proteinov, ogljikovih hidratov in lipidov. S tem izboljšuje strukturo kože.

**Titanov dioksid:** Deluje protivnetno in pomaga pomiriti razdraženo kožo. Znan je kot naravna zaščita pred žarki UVA in UVB.

**Cink:** Ima močno antibakterijsko in protivnetno delovanje, saj enostavno odbija proste radikale. Koristi pri nečisti koži, ker krepi imunski sistem.

**Kalcij:** Daje koži mehko in pomirja.

**Baker:** Vrača koži sijaj, jo obnavlja in pomirja. Organizira kalogenska vlakna in nevtralizira proste radikale.

**Kaolin:** Deluje antiseptično, zato je tudi dobra zaščita proti mrčesu. Matira in uravnava sijaj.

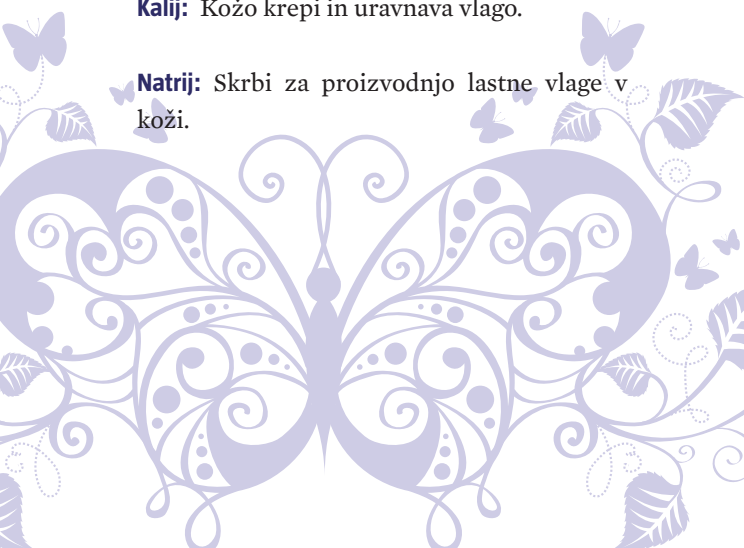
**Kalij:** Kožo krepi in uravnava vlago.

**Natrij:** Skrbi za proizvodnjo lastne vlage v koži.



## 1. Kleopatrinega budoarja

Na papirusih je bilo zapisano: lepota in moda sta zelo pomembni zadevi za vse Egipčane. Ličili so se moški in ženske. Črtalo za oči je bilo originalno modre barve, narejeno iz zmlete galice. Danes ga imenujemo »kohl« in ga uporabljajo Arabke in Indijke. Zeleni malahit je bilo senčilo za veke, prah okre pa je služil za obarvanje ustnic in lic. Ličila pa niso bila namenjena samo lepotičenju. Ščitila so jih pred močnim soncem, črtalo pa je bilo in je pri plemenih še danes sredstvo za odganjanje nadležnega mrčesa, ki se pase okoli oči. Ženske nikoli niso nehale nositi temno obrobljenih oči, saj so bile tako zaščitene tudi pred zli duhovi.





## Lepotna popotnica

Že tisočletja ženske z vseh celin v svojih lepotnih ritualih uporabljajo rastlinska olja, čisto esenco iz samega srca narave. Med najbolj uporabljenim je arganovo, tekoče zlato, kot mu pravijo Maročani. Vsebuje veliko vitamina E, ki je antioksidant, bogato pa je tudi z omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami. Maziljenje s tem oljem kožo pomiri in preventivno ščiti pred prezgodnjim staranjem ter neguje in spodbuja njeno obnovo. Po uporabi je mehka in gladka. Odličen je tudi za nego las in nohtov. Ker ima močan, oreškast vonj, mu lahko primešate nekaj

kapljic eteričnega olja. Odlično se ujame z rožno pelargonijo in kadilno bosvelijo. In čeprav bi mislili, da boste najboljše olje kupili v Maroku, se boste morali močno potruditi, da boste v deželi, kjer je doma, našli stekleničko res tako dobrega, kot te tri organsko certificirane različice:

- Organsko certificirano Melvita Arganovo olje
- 100 % čisto arganovo olje DR. PASHA s certifikatom ECOCERT
- Amalu Arganovo olje



## Nekaj novega o negi ustnic



## Češnjeva sapica

Cvetoče češnjevo drevo je ena najlepših podob narave. Ne le, da nas razvaja z belo preprogo nežnih cvetov, mami nas tudi z značilnim vonjem, dišavo, ki je ne moremo zamenjati za nobeno drugo. Ne zamudite ga, saj v L'Occitanovih trgovinah cveti že v februarju. In letos kar v dveh očarljivih kolekcijah, Rdeči češnji, novi rahločutni igri cvetno-sadnih dišavnih akordov in Češnjevem cvetu, med L'Occitanovimi uporabnicami najbolj priljubljeni kolekciji.

Minutka za ličenje:

## Nove barve licil

Kot narava in moda tudi lepota z novim letnim časom odpira vrata novim barvam. Letos na stežaj in v vseh odtenkih rožnati, zeleni in marelični.

1. **Artdeco** v dnež pred Valentinovim predstavlja pomladno kolekcijo 'Love is in the Air' v barvah sivke in limete, ki jo popestri smaragdno zelena, barvno paleto pa nežno zaokrožijo različni odtenki rožnate.

2. **Clarins Opalescence** tokrat prisega na 'prijazne' barve, nežne rožnate odtenke.

Namesto s pilingom lahko odmrlo kožico odstranite s staro zobno ščetko ali krtačko za čiščenje obraza.

Gube okrog ustnic lahko gladite tudi s kremo za oči. **Med tem naredite 'jokerja'.**

Nego lahko zaključite z novim, 100 % naravnim balzomom Bio-Beauté by NUXE, ki vsebuje organska rastlinska masla - karitejevo in marelično maslo ter rastlinske oljne izvlečke - organske maline in breskve, ki obnavljajo, hranijo in ščitijo suhe in poškodovane ustnice.

4. Top sedem balzomov, ki resnično pomagajo odpraviti suhe in razpokane ustnice (tako, da jih potem morda sploh ne boste več potrebovali ;)), poiščite na [www.beautyfullblog.si](http://www.beautyfullblog.si).







Piše: NIKA VEGER, [beautyfullblog.si](http://beautyfullblog.si)

# Čudovite *praline* za nego in masažo

Kot bombončki bodo posladkali vašo vsakodnevno lepoto rutino ali masažno razvajanje. Njihova izdelava je sila preprosta in to kar iz sestavin, ki jih je tako ali tako pametno imeti v domači lekarni ali shrambi.







Poklič in naroči presno tortico NIK aLIVE smoothie ali pa pa kar oboje :)

**Naročila in dostava v istem dnevu!**

040 652 038



+ aLIVEsmoothie

[www.presnahrana.si](http://www.presnahrana.si)

## Potrebuje:

### Nujno:

- maslo, ki neguje kožo, npr. kokosovo, kakavovo, karitejevo
- silikonske modelčke za praline ali led

### Za večje užitke vas in vaše kože tudi:

- eterično olje
- osnovno olje (mandljevo, avokadovo, olje mareličnih koščic ...)
- za okras zrnca kakava ali za barvo prah kakava

## Superživila:

**ACAI** - za poživitev in osvežitev utrujene, dolgočasne kože.

**CORDYCEPS gobe** - pomlajuje, napolni s kisikom, okrepi in naredi bolj čvrsto kožo.

**SPIRULINA** - zaradi ogromno aminokislin in podobne zgradbe kot jo ima DNK, vitamina D (ujetega sonca spremenjenega v klorofil), A in E vitamina, je to popolni eliksir in zaščita pred prostimi radikali.

**ŠISANDRA** - deluje pomlajevalno, saj obnavlja celice, napenja kožo, pomirja in varuje.

## Postopek:

Na radiatorju ali blagem ognju v lončku segrejte maslo, da se raztopi. Po želji mu pri- mešajte še osnovno olje (v razmerju 3:1, če je maslo pri sobni temperaturi trše ali 5:1, če je hitro topljivo). Mešanico vlijete v silikonske modelčke. Če dodajate superživila, jih potre- site v modelčke še preden ulijete olje. Nato v vsako ploščico posebej kanite eterično olje - največ 3 kapljice. Naredite lahko raz- lično dišeče in za različne potrebe, oziroma težave kože. Od masaže, nege ali pilinga., za suho, mastno kožo ali proti gubam in gubi- cam. Modelčke postavite na hladno, da se maslo zopet strdi, lahko kar v zamrzovalnik.

Praline hranite na hladnem, najbolje v hla- dilniku. Všeč vam bodo, ker ena ravno zado- stuje negi celega telesa in tako si boste vsak dan lahko privoščili svežo in lepo ploščico.





## *Naša bomboniera vsebuje:*



### **POMIRJUJOČ KARITEJEV METULJ**

Kot angel varuh ta metulj s karitejevim maslom ščiti kožo z eteričnim oljem sivke pa pomirja kožo in duha.

Karitejevo maslo je izredno hranljivo, vlažilno in bogato z vitaminoma A in E, ki kožo ščitita pred prostimi radikali in prezgodnjim nastankom gubic. Maslo kožo mehča, spodbuja obnavljanje celic in nastanek kolagena ter povečuje njeno elastičnost. Karitejevo maslo varuje kožo pred različnimi zunanjimi vplivi in izsušitvijo, tudi pred škodljivimi sončnimi žarki. V kožo se dobro vpije in jo naredi mehko, gladko in prožno.

Vsestransko eterično olje sivke blaži mišične bolečine in primerno za vse vrste kože, saj polt umirja, celi in uravnava proizvodnjo sebuma. Učinkovito zdravi akne.

### **POŽIVLJAJOČ KOKOSOV SRČEK**

Mmm, svež in afrodizijačen vonj mu dajejo eterično olje poprove mete, eterično olje nageljnovih žbic in kokosovo maslo.

Izberite ga, kadar želite na hitro zmečhati in navlažiti kožo, saj kokosovo maslo res dobro vlaži, nahrani, pomirja in mehča kožo. Vsebuje lavrinsko maščobno kislino in antioksidante, ki polt ščitijo pred prostimi radikali in prezgodnjim staranjem. Najbolj odgovarja suhi, zreli in občutljivi koži. Lahko ga nanese tudi na lase za zaščito konic. Po vonju se lepo ujame skoraj z vsemi eteričnimi olji, zato slednjega izberite glede na učinek. Mi smo izbrali dve kapljici olja poprove mete in kapljico olja nageljnovih žbic.

Eterično olje poprove mete pomirja razdraženo kožo ter bolečine v mišicah in sklepih, eterično olje nageljnovih žbic pa greje in poživlja.

### **BLAGODEJEN KAKAVOV PINGVIN**

Ljubek pingvinček je zaradi kakavovega masla in eteričnega olja zelene mandarine primeren tudi za nego dojenčkov, otrok, nosečnic in starejših ljudi.

Všeč vam bo, če je vaša koža suha, hrapava, razpokana (odsvetujemo pa ga mastni koži in aknavi). Kakavovo maslo je izredno vlažilno in hranljivo. Hladno stisnjeno iz kakavovih zrn vsebuje večinoma nasičene maščobne kisline ter kalij in vitamin E. Kožo bogato nahrani, zaščiti, varuje pred izgubo vlage, mehča ter jo naredi voljno in prožno. Vitamin E je močan antioksidant in kožo obnavlja, jo varuje pred prezgodnjim staranjem. Kljub bogati sestavi se v kožo vpije precej hitro, hkrati pa jo prijetno odišavi. Eterično olje zelene mandarine krepi in daje optimizem. Sprošča preobremenjen um in zaziba v prijeten spanec.





# Bor

NIVES CVIKL

Kot vsako zimzeleno drevo tudi bor simbolizira nesmrtnost in življenjsko moč. To najstarejše evropsko drevo, ki je preživel ledeno dobo, je simbol neomajnosti, prodornosti in žilavosti. Slavijo ga tudi na Kitajskem, kjer je simbol dolgega življenja, vztrajnosti, dostojanstva pa tudi plodnosti.



■ Mitološka zgodba govori o ljubezni med Kibelo in pastirjem Atisom, ki se zaljubi v drugo žensko, zato ga boginja kaznuje z blaznostjo in mladi ljubimec se v krizi erotične ekstaze kastrira in umre. V navezavi na ta mit je smola borovega drevesa simbol Kibelinih solz, borov storž simbolizira Atisov falus, bor pa je postal simbol poroke.



■ Borovo drevo nastopa v izvirnem slovenskem ljudskem običaju, imenovanem *borovo gostüvanje*. Kadar v prekmurski vasi v predpustnem času ni bilo nobene svatbe, so na pusta pripravili borovo svatbo – fanta ali dekle so za kazen poročili z drevesom.

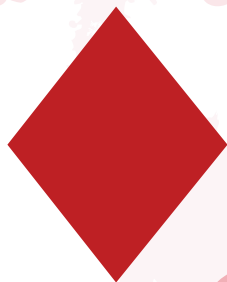
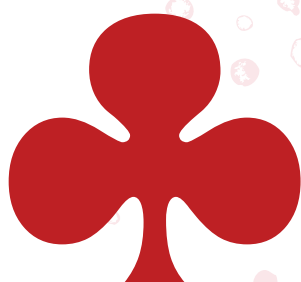
■ Po starem keltskem horoskopu so ljudje, rojeni med 19. in 28. februarjem ter 24. avgustom in 2. septembrom, rojeni v znamenju bora. To so vztrajni, pogumni in brezobzirni ljudje, ki ljubijo dragocenosti. Sami sebe cenijo zelo visoko, uživajo v tveganjih. Ko se za nekaj odločijo, to izvedejo do konca in ne priznajo poraza. Njihova ljubezenska sla običajno bliskovito zagori, a tudi hitro ugasne.



■ Če so nekdanj dajali otrokom pod vzglavnik borove storže, da bi sladko spali, pa sanje o borovem drevesu razlagalci sanj povezujejo z osamljenostjo in smrtjo, predvsem starih sorodnikov. Sanje o boru, ki se predaja vetru, napovedujejo razočaranje in izgnanstvo v daljne kraje.

■ Bor je po izročilu odlično čarovno sredstvo za preganjanje zla: da bi svoj dom očistili vsega hudega in ga posvetili, ga po-  
metemo z borovo vejo, pred negativnimi vplivi pa naš dom varuje kadilo iz borovih iglic, brina in cedre. Zlo od nas odganja-  
jo tudi raztresene borove iglice, če pa jih žgemo, pošljemo čarovne uroke nazaj, od koder so prišli. Borove veje na postelji ali nad njo preženejo vse bolezni, borov storž v našem žepu pa bo pomagal pri zanositvi.





# Prerokovanje iz kart

MOJCA AŽMAN

Navadne igralne karte, vedno pri rokah za poker, remi ali vojno, nam lahko napovedo tudi prihodnost. Zanima, kako?

Premešajte karte in jih držite v desni roki, z licem navzdol. Osredotočite se na vprašanje in z levo roko potegnite karto. Izberete lahko le eno, ki nato predstavlja uvid v katero koli situacijo ali odgovor na vprašanje. Lahko pa uporabite naslednje razporeditve kart:

Za jasnejši vpogled v določen problem

1. predstavlja zadevo
2. nevidne vplive
3. zavestne vplive
4. rešitev

Za vpogled v partnerski ali poslovni odnos

1. vi, in tisto, kar prispevate v odnos
2. drugi, in tisto, kar vnaša v odnos
3. združene energije

## Preizkusite japonski Face Lifting!

Enega izmed najboljših, neinvazivnih in naravnih načinov pomlajevanja obraza.

**ANANDA**  
- LEPOTA & ZDRAVJE -

Kotnikova 25, Ljubljana  
Tel. 041 661 464, Mail: info@ananda.si

## Zakaj? Ker:

- ▶ je nekirurški nadomestek obraznega liftinga
- ▶ stimulira enaindvajset tradicionalnih akupunkturnih točk skozi kožno tkivo in mu pomaga, da se regenerira
- ▶ učvrsti obrazne mišice, zmanjša gube, koža pa je videti sveža in svetleča
- ▶ deluje tudi na um, telo in dušo, ter prinaša splošen občutek ugodja

[www.ananda.si](http://www.ananda.si)





## Kari

Kralj – dinamični moški, poln zaleta in energije. V razmerju daje prednost svoji karieri.

Dama – energična, intuitivna ženska z veliko prijatelji. Najgloblja čustva ohranja zase.

Fant – napoveduje nepričakovan obisk, pismo ali telefonski klic. Bližnji sorodnik.

Desetica – dovršitev, konec ene faze in začetek druge. Pogumno naprej.

Devetica – potreba po razširjanju obzorij na vseh področjih življenja. Krajša potovanja.

Osmica – nadgradnja temeljev, pridobitev novih veščin in znanj. Povezanost s preteklostjo.

Sedmica – naredite stvarne načrte in si postavite konkretne cilje. Uspeh je na dosegu rok.

Šestica – pogodbe, pogajanja in želja po trdnih sklepih. Skupno življenje pred poroko.

Petica – podjetnost in napredovanje z izvirnostjo. Čas za preračunano poslovno tveganje.

Štirica – čas sporov na materialni ravni. Pomembne odločitve glede finančne varnosti.

Trojka – obdobje ustvarjalne rasti. Uresničujte načrte in doživeli boste uspeh.

Dvojka – partnerstva, povezana s poslovnim področjem. Potreba po uravnoteženosti.

As – naraščanje, povezano s finančnimi koristmi. Na čustveni ravni trajno partnerstvo.

## Križi

Kralj – potrpežljiv, praktičen in sposoben moški. V ljubezni je pozoren in zvest.

Dama – stvarna, uspešna in praktična ženska. V ljubezni išče varnost in zanesljivost.

Fant – prijateljska pomoč in izmenjava zamisli in predlogov. Vihrav prijatelj.

Desetica – nepričakovane gmotne koristi. Nenaden prodor po obdobju dolgočasje.

Devetica – finančna varnost, uspeh in zadovoljstvo. Nova ljubezen in zmagoslavje upanja.

Osmica – pridobivanje denarja in špekulacije. Sreča in uspeh, pogum za korak v neznano.

Sedmica – pozitivne spremembe in čustvena izpolnjenost po obdobju naporov in trpljenja.

Šestica – trud in naporji začnajo rojevati sadove. Napredovanje s tujo pomočjo.

Petica – razumna zakonska zveza. Pomoč in podpora partnerja, prijatelja ali sodelavca.

Štirica – močna želja po spremembi. Vaši načrti in cilji naj bodo povsem jasni.

Trojka – prihaja priložnost za uresničenje vaših načrtov in razširjanje obzorij.

Dvojka – začasne denarne skrbi. Takojšnjega uspeha ni pričakovati.

As – otipljivi uspehi, izboljšanje denarnih razmer. Čas za uresničevanje dolgoročnih ciljev.

## Srca

Kralj – romantičen, spogledljiv in strasten ljubimec. Je sanjač z umetniškim čutom.

Dama – čustvena, strastna ženska, z izobiljem ustvarjalnosti, katere srce vlada razumu.

Fant – začetek romantičnega razmerja ali prijateljstva. Najboljši prijatelj.

Desetica – čustvena izpolnitev, radost in sreča. Obljuba plodnosti in novih začetkov.

Devetica – karta izpolnjenih želja. Kar si želite, se vam bo izpolnilo.

Osmica – ugoden čas za zabave in družabna srečanja. V ljubezni se obeta uspeh.

Sedmica – obdobje radosti, romantike, prekipevajoče energije in ustvarjalnega navdiha.

Šestica – obisk stare ljubezni, nostalgija. Preteklost pomembno vpliva na sedanost.

Petica – negotovo obdobje in nestabilna ljubezen z izbruhi ljubosumja.

Štirica – romantično razmerje z osebo, ki jo je težko osvojiti. Bodite bolj odprti.

Trojka – obetajo se ljubezen in romantika, lahkoten odnos do življenja in odlično zdravje.

Dvojka – predstavlja dve srci, začetek razmerja ter družabne in ustvarjalne uspehe.

As – čas veselja in sreče. Novosti na čustveni ravni, sreča v ljubezni.

## Piki

Kralj – ambiciozen in vpliven moški z željo po oblasti. Zahteven in posesiven v ljubezni.

Dama – vdova ali ločenka, njen razum vlada srcu. V ljubezni daje prednost stabilnosti.

Fant – nepreviden in nezanesljiv prijatelj, ki vas lahko v prihodnosti bridko razočara.

Desetica – izčrpanost, onemogočeno napredovanje. Možno je izdajstvo bližnjega.

Devetica – denarna izguba, neugoden preobrat ali bolezen. Ne pričakujte pomoči drugih.

Osmica – zamude in ovire. Nepričakovani dogodki in prekržani načrti.

Sedmica – težavno obdobje s številnimi ovirami. Izguba na vseh ravneh.

Šestica – nujnost težkega, napornega dela. Trud navkljub oviram ne bo zamen.

Petica – sreča v nesreči. Dolgoročno gledano je situacija pozitivna.

Štirica – poslovne težave, čustveno razočaranje ali bolezen. Vzemite si čas zase.

Trojka – težave v ljubezenskem ali poslovnem partnerstvu. Zaplet in neravnotežje.

Dvojka – tatišje, mrtvilo. Nečemu se morate odreči, da bi napredovali.

As – čas nesreče in žalosti. Težavno obdobje premagovanja ovir.

**Joker** – nepričakovani dogodki, osupljiva naključja in nenavadni obrati.





#### REGRAT:

Regrat je znan tudi kot ljudsko zdravilo. Bogat je z vitaminom C, B, železom in beljakovinami, vsebuje pa tudi snov, imenovano luteolin, ki zavira rakava obolenja, varuje jetra in kosti ter zavira staranje. Ker deluje kot diuretik, pripomore k izgubi telesne teže in razstrupljanju telesa, saj iz sečil odpravlja strupe.

#### MOTOVILEC:

Drobna rastlina, ki pod snegom prezimi vse do pomladi, prepiča s prijetnim okusom, hkrati pa je bogata z vitaminom C in železom.

#### SPIRULINA ➤:

Alga, stara toliko kot življenje na zemlji, je naraven vir klorofila, naravnih soli, encimov in fitonutrientov. Hkrati pa vsebuje celo vrsto vitaminov in mineralov, zato velja za popolno živilo. Njena posebnost je, da hkrati nežno razstruplja in krepi, zato je v prehodu v pomlad še posebej dobrodošla.

#### SIROTKA:

Sirotko je že pred davnimi stoletji v Evropi veljala za zdravilno pijačo. Vsebuje vitamin B2 in albumine, ki pomagajo pri hitrejši obnovi celic in spodbujajo delovanje jeter, ledvic in žolčnika. Predstavlja učinkovit boj proti kandidi, hkrati pa pomaga odpravljati zakisanost telesa in razgrajuje maščobe.

#### JABOLKO:

Domača jabolka so del naših ozimnic in smoothieju dajo prijeten, sladkast okus.

#### BANANA:

Banana bo omilila grenak priokus regrata v smoothieju, hkrati pa bo poskrbela za kremasto strukturo napitka.

#### KALČKI:

Nežni poganjki v sebi skrivajo potencial silne energije, saj predstavljajo zakladnico vitaminov, mineralov, klorofila, esencialnih aminokislin in rastlinskih virov omega-3 maščobnih kislin.

# Sramežljivi poganjek — neskončna moč

Čeprav je zima letos šele pred kratkim pokazala svoje zobe, pa se nekje v notranjosti narava že pripravlja na svoj zmagoslaven preboj. Tudi sami nabiramo moči, da bomo nežno prečistili svoje telo ter ga napolnili s prepotrebim kisikom in poživil z izdatno dozo klorofila. Tudi naš smoothie bo poskrbel, da boste skupaj z naravo vdihnili prve pomladne žarke in očistili telo odvečne teže, ki se je nabrala v zimskih mesecih.

# Olje tekočina, polna okusa

URŠKA RAJIĆ

foto: MAJA SLAVEC

Zdrave maščobe so izrednega pomena za zdravje našega telesa, hkrati pa naj nudijo tudi celo paleto čarobnih okusov.

Olje, ki ga zaužijemo s hrano, se v telesu razgradi in postane gradbeni material za zdravje. Maščoba je potrebna za rast celic, ki so podobne hormonom in preprečujejo glavobol, krčenje krvnih žil, se zdravilno odzivajo na različna vnetja, odpravljajo bolečine v sklepih in zavirajo rast tumorjev. Seveda pa je to odvisno od tega, katero maščobo zaužijemo, saj iz napisnega sledi, da maščoba, ki jo jemo, postane naše telo. Zmotno je misliti, da so izdelki, ki jim je odvzeta maščoba, kot so lahki jogurti ali lahke pijače in čokolade, boljše za nas kot tiste brez napisa »light«. Pomembno je, da dokler smo zdravi, zaužijemo čim več zdravih maščob, saj te lahko preprečijo bolezen.

Danes je olje ne samo vir zdravja, temveč tudi vir okusov, zato ga veliki kuharski mojstri štejejo

za samostojno začimbo.

V naših krajih sta oljčno in bučno olje vsakodnevna stalnica. Poznamo pa še mnogo drugih, ki v sebi skrivajo vitamine, antioksidante in predvsem veliko okusa.

## Olje kot temelj zdravja

Olje je sestavljeno iz različnih maščobnih kislin, od katerih sta najpomembnejši omega-3 in omega-6. Obe telo potrebuje za pravilno delovanje, tako kot vodo. Pomembno je, da so v pravem razmerju in da poleg maščobnih kislin olja vsebujejo še vitamine E, B in C ter antioksidante. Mnoga olja pomagajo telesu vsrkati vitamine iz hrane, kot je to pri mangu in avokadu, saj brez dodatka olja iz teh dveh sadežev ne moremo iztisniti vlaknin in vitaminov.



**Bučno olje**

Vsebuje: magnezij, kalcij, vitamine A, B1, B2, C, D in E.

**Zdravje:** preprečuje rast žleze prostate, znižuje vrednost holesterola, pomaga pri odvajanju, povečuje mišično moč.

**Za dušo:** umiri živčni sistem.

**Sezamovo olje**

Vsebuje: vitamin E, vlaknine, beljakovine, leukatrin.

**Zdravje:** izboljšuje prekrvavitev, preprečuje sivenje, pomaga pri psoriazi in prhljaju, je dober pri opeklinah in ozeblinah.

**Za dušo:** deluje pomirjevalno.

**Olje konoplje**

Vsebuje: nenasičene maščobne kisline, vitamin E, linolensko kislino.

**Zdravje:** obnavlja celice.

**Za dušo:** za boljše počutje ob slabem vremenu.

**Arganovo olje**

Vsebuje: vitamin E, linolensko kislino.

**Zdravje:** pomirja revmatska obolenja, ščiti vezno tkivo, pospešuje prebavo.

**Za dušo:** izboljša pretok misli.

**Laneno olje:**

Vsebuje: 50 do 60 odstotkov linolenske (omega-3) in približno 17 odstotkov linolne kisline (omega-6), minerale in vitamine.

**Zdravje:** omogoča obnovo celične strukture, krepi imunski sistem, znižuje vrednost maščob v krvi.

**Za dušo:** povečuje življenjsko energijo, odpravlja stres.

**Olje vrtnic**

Vsebuje: vitamine in minerale.

**Zdravje:** polepša kožo.

**Za dušo:** njegov vonj spodbuja nastajanje hormona sreče.





Solata z mlado špinačo, pinjolami, sirom pecorino in oljčnim oljem ter malo limone



Solata z rdečo tunino, berivko, sezamovim oljem in hrenom wasabi



Solata z endivijo, hruško, granatnim jabolkom in arganovim oljem, začinjena z vinskim kisom



Solata z radičem, ovčjo skuto, orehi ter bučnim oljem in jabolčnim kisom





#### Oljčno olje ➤:

Vsebuje: triacilglicerole 99%, Vitamine A, D, E, K

**Zdravje:** varuje pred artitriti- som, rakom na dojki

**Za dušo:** pomaga pri spomla- dski utrujenosti

#### Konflikt oljčnega olja

Oljčno olje je najboljšo iz manjših oliv, ki imajo veliko peško, seveda mora biti hladno stiskano. V vseh znanstveno spremljanih poskusih je oljčno olje nad 180 stopinjami Celzija razpadlo in zato ni bilo primerno za cvrtje. To nekako ne gre skupaj z dolgo tradicijo pečenja in cvrtja v Španiji, kjer za to uporabljajo izključno oljčno olje. Podobno tradicijo poznamo tudi v Dalmaciji. V obeh primerih pa niso zasledili nobenih stranskih učinkov. Glede na to, da je to že stoletja stara tradicija, naj se glede uporabe oljčnega olja odloči vsak zase.

#### Hladno ali toplo

Vsa olja, ki jih vsakodnevno upo- rabljamo v jedilniku, so najbolj učinkovita kot hladno stisnjena. Pomembno je vedeti, katero olje lahko prenese visoke temperature, saj je od tega odvisno, kako ga upo- rabljamo. Na splošno lahko rečemo, da vsa olja obdržijo večino svojih vitaminov pri temperaturi do 80 stopinj Celzija, in prav zato naj bi z njimi začinili hrano. Seveda obstaja tudi posebneži, kot je sezamovo olje, kjer se pri toplo stiskanjem se- zamu izloči mnogo več beljakovin, vlaknin in aminokislin, ki so po- membne za delovanje jeter.

#### Uporaba olja v kuhinji

Pomembno je, da olje ohrani okus in zdravilne učinke, seveda pa tudi, da vsako olje uporabimo v kombinaciji sestavin, ki mu podarijo okuse. Buč- no olje zelo dobro zamenja sladilo v sladica, saj je rahlo sladkastega okusa. Arganovo olje se poda v vseh jedeh maroške kuhinje, posebno dobro pa k jagnjetini in jajčevcu, ki zaradi vsebnosti sladkorja poudari- ta okus argana. Če doma pripravlja- mo azijske jedi, je podlaga za vse okuse sezamovo olje, zelo dobro se poda k solatam. Olje vrtnic, eno naj- bolj cenjenih v kozmetiki, pričara mladosten nasmeh, če ga uporabi- mo pri pripravi baklav in podobnih sladice. Olje torej kot začimba zahte- va spremljavo.



Najbogatejši izbor hladno prešanih in nerafiniranih olj za vaše boljše zdravje



Za vas smo pripravili olja v biološki kakovosti: **Biotop laneno, orehovo, konoplino, avokadovo, bučno in arganovo olje ter olje črne kumine.**

V najvišji kakovosti iz prvega hladnega stiskanja, nerafinirano in biološko pridelano vam nudimo sezamovo olje ter sončnično in olivno olje.

Poleg naštetih imamo še hladno prešana in nerafinirana olja:

svetlinovo olje – za boljše počutje žensk in pomoč pri kožnih obolenjih, olje sladke in pekoče paprike, olje pšeničnih kalčkov – zakladnica E vitamina, olje grozdnih pečk in mareličnih semenk olje čajevca in olje rakitovca iz koščic in jagod

**Akcija do konca februarja: arganovo in orehovo olje po ugodni ceni s popustom 25%.**

Ste se že odločili za bolj zdravo in občutno cenejšo pripravo polnovrednih jedi, kruha in peciva ter celo kosmičev doma.

**Privoščite si ročni oz. električni mlin ali kosmičnik za vaš dom in kupujte ceneje bio žita, stročnice, semena in suho sadje Biotop v trgovini Zdravo, Aškerčeva 14, Celje ali za več informacij in naročila pokličite na**

**tel. 03 817 11 70.**

**Elektronsko povpraševanje lahko oddate na naši [www.zdravahrana-biotop.si](http://www.zdravahrana-biotop.si)**



# RODIOLA

(Rožni koren, *Rhodiola Rosea*) ➤

**[Zgodovina]** Rodiola je razmeroma redka rastlina, ki jo najdemo v izjemno hladnih predelih visokogorskega sveta, na Norveškem, Islandiji, Švedskem in Rusiji. Rastlina je v medicinski uporabi že 3.000 let, saj so njene pozitivne lastnosti že takrat poznali Inuiti, Vikingi in prebivalci Sibirije. V medicinske namene jo je uporabljal tudi znani grški zdravnik Dioscorides, ki je njeno učinkovanje zapisal tudi v knjigi o zdravilnih zeliščih. Zaradi blagodejnega delovanja se je rodiole prijel ime "zlata korenina". Na Orientu rastlino imenujejo visoki ginseng, Tibetanci pa jo imajo za sveto zelišče.

**[Opis]** Rodiola je visokogorska rastlina z mesnatimi listi, ki zraste v višino od 12 do 30 cm in ima živo rumene cvetove. Za medicinsko uporabo se uporablja debela korenika, ki ima, ko jo narežemo, prijeten vonj, podoben vrtnici. Po njem je rastlina dobila ime "rosea".

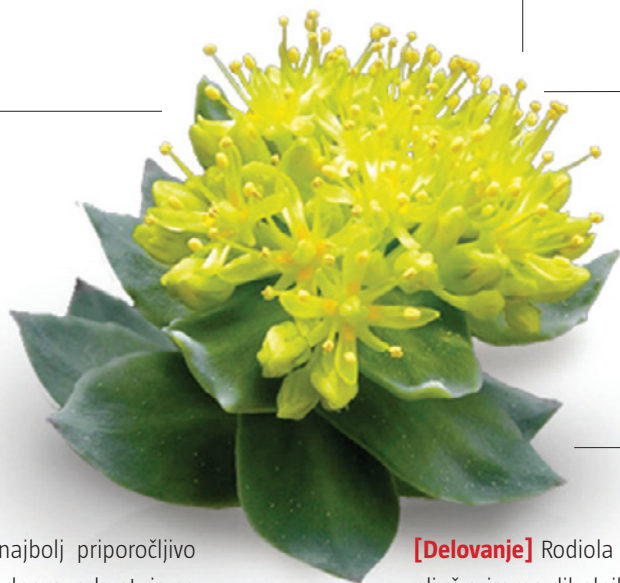
**[Učinkovine]** Aktivne snovi v rodioli lahko razvrstimo v 6 skupin: flavonoidi, fenilpropanoidi, derivati fenil-etanola, monoterpeni, steroli in fenolne kisline. Fenilpropanoide (rosin, rosavin, rosarin) lahko najdemo izključno pri rastlini rodiola. Vsebuje tudi salidroside. Bogata je s fenoli, ki imajo močno antioksidativno delovanje.

**[Uporaba]** Rodiolo je najbolj priporočljivo vzeti takoj zjutraj ali sredi dneva, odsvetuje pa se uporaba zvečer, saj lahko vpliva na spanje. Priporočljiva doza je zvrhana konica noža, umešamo pa jo lahko v svoj najljubši smoothie. Doza se lahko poveča pri večjih športnih obremenitvah ali v primeru intenzivnejšega stresa.

Vplivi rodiole na nosečnice in doječe matere še niso dobro raziskani, zato se tem skupinam zaenkrat odsvetuje. Ljudje z manično depresijo ali bipolarno motnjo naj rodiole ne bi uživali.

**[Delovanje]** Rodiola je najbolj poznana kot rastlina, ki izboljšuje delovanje pljuč oziroma dihalnih funkcij telesa, saj v telo prinaša kisik. Zaužitje že majhne količine rodiole namreč občutno izboljša sposobnost absorpcije in izrabe kisika v telesu. V klasičnih zdravilskih priročnikih je pogosto zapisano, da rodiola naredi telo lahko in sproščeno ter zbistri oči. Rastlina se uporablja za povečevanje koncentracije in spomina ter za povečanje mentalnih sposobnosti posameznika, dokazano pa vpliva tudi na vzdržljivost posameznika, zato je v obliki tonika ali energetskih dodatkov izvrstna izbira za tiste, ki se ukvarjajo s športom, kot tudi za tiste, ki dolge ure preživljajo v pisarni pred računalniškim zaslonom.

Predstavlja močno sredstvo za povečanje vitalnosti. Ker je učinkovita za krepitev telesa in duha, za borbo proti utrujenosti, za povečanje odpornosti na pomanjkanje kisika in pretirano sevanje ter deluje kot sredstvo za podaljševanje življenja je uporaba izvlečkov rodiole kot nalašč za sodobnega človeka, ki je konstantno v gibanju in pod stresom.







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



SI-EKO-003  
Poreklo:  
kmetijstvo izven EU

## KER SI ZASLUŽITE ŽIVLJENJE BREZ STRESA IN MIRNE NOČI...

### Mešanica **GOOD NIGHT** ►

Popolna mešanica Futuristic Food, ki vsebuje vse edinstvene sestavine za optimalno 24-urno podporo organizmu. Privoščite sebi in svojim najdražjim najboljše! Za sprostitev, obnovo, gradnjo in popolnoma mirno noč.

### **RODIOLA** s čajem Rooibos jogurt borovnica ►

Zaradi blagodejnega delovanja se je je prijelo ime »zlata korenina«, Tibetanci jo častijo kot sveto živilo, čislano zaradi svoje sposobnosti za regeneracijo in poživitev. Tokrat na voljo v popolni čajni mešanici z okusom Rooibos jogurt borovnica.



Obiščite nas na [www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com) ►





# ARIJANA

*Mihajlovič*



»Lepota in zdravje ne  
prihajata sama, ampak v  
družbi vsega«  
Tagora

ma nit

Hvaležna za bolezen, mojo  
zaveznico in učiteljico!

»Ali bom še kdaj lahko hodila v hribe,« sem prestrašeno spraševala zdravnico, ki si je ogledovala moj izvid magnetne resonance. »Hmmm, v hribe težko, verjetno se boste lahko veselili že sprehoda po Tivoliju«.

Maja bo minilo 17 let od dneva, ko sem bila hospitalizirana. Po enomesečnih preiskavah je izvid magnetne resonance na koncu kazal več kot 30 lezij in potrdil diagnozo. Multipla skleroza. Svet se mi je podrl, občutki obupa, poraza, krivde in strahu. Stara sem bila 33 let, veliko načrtov sem imela, ki so se sesuli kot peščeni grad.

Kaj sem narobe delala, kje sem zatajila sebe, kako je možno, da sem ignorirala vse občutke neprekinjene utrujenosti in vrtoglavice, poslabšanje vida, mravljinčenje po telesu, omrtvičenost, izgubo ravnotežja, vlečenje noge za sabo in na koncu ohromljenost. Kako je nastala bolezen, zakaj jaz in kako naprej? Kratek stik.

Veliko nalepko sem nosila globoko v sebi. MULTIPLA SKLEROZA !! Neozdravljiva, progresivna bolezen!

Po odhodu iz bolnišnice, po nagovoru družine in prijateljev, sem obiskala nekaj odličnih zdravnikov tradicionalne medicine, ajurvede, bioenergetike ... iskreno, vse mi je bilo tuje, preveč nerazumevajoče, čutila sem, da lahko nenehno skačem od enega zdravitelja do drugega, mogoče sem se trenutno počutila »lažje«, a naslednji dan je bilo vse isto, če ne še slabše. Občutek, da je nekdo nekaj naredil zame, je bil neprecenljiv, hkrati pa me je obhajal dvom – kako dolgo bo trajalo, koliko bom finančno zmožna kriti stroške terapij, ali bo to resnično pozdravilo vzrok moje bolezni ali jo bo samo omililo? Strah in obup sta me popolnoma ohromela.

*Globoko v sebi sem čutila, da je bolezen  
nastala kot neravnovesje, ki sem si ga v  
veliki meri ustvarila sama.*

Intuitivno sem vedela, da se moram zbrati in sama začeti delati na sebi, graditi nov mozaik zdravja, regeneracije ... Globoko v sebi sem čutila, da je bolezen nastala kot neravnovesje, ki sem si ga v veliki meri ustvarila sama.

Začela sem delati majhne, postopne korake in znova odkrivati samo sebe. Korak za korakom, dan za dnem. A vedno v pravo smer, pa čeprav bi kdaj najraje vrgla puško v koruzo.







arijamina vit

Držala sem se svoje smeri in nisem obupala. Na poti sem spoznala, da je zaupanje tisto, kar človeka žene naprej, kar mu daje moč, da stopa po poti, ki si jo je sam izbral in verjame, da se lahko zgodijo čudeži.

Moja zlata skrinja, moje telo, je absorbiralo le najboljše, vendar počasi in po kapljicah.

Verjela sem, da ko se dotaknem in približam svojemu najglobljemu bistvu, ko sem najbolj iskrena do sebe in se poslušam, sta sreča in dober rezultat neizogibna.

Trajalo je več kot leto, da sem ponovno normalno začela hoditi, uporabljati desno roko (medtem sem se naučila pisati z levo), trajalo je več let, da se je občutljivost površine kože obnovila in da so spazmične bolečine v mišicah in mrvljinci popolnoma izginili.

*Resnični uspeh prihaja iz lastne moči - ko spremeniš svoja prepričanja, spremeniš kemijo svojega telesa.*

Multipla skleroza mi je dala ogromno, je ena od mojih največjih in najboljših izkušenj. Vem, da me bo še marsičesa naučila in da je moja zaveznica.

Občudujem in podpiram celotno akcijo Savinina univerza, toliko brezplačnega, holističnega znanja in veščin na enem mestu bo marsikateremu zagotovo skrajšalo pot raziskovanja.

Globoko sem prepričana, da zase lahko ogromno naredimo. Resnični uspeh prihaja iz lastne moči - ko spremeniš svoja prepričanja, spremeniš kemijo svojega telesa. Nalepko »neozdravljivo« sem preoblikovala v »zdravilna preobrazba« - ogromno novih potencialov sem odkrila v sebi.

**Vem, da se vse, v kar verjameš, poplača.**



# Na kakšen način sem se spopadla z multiplo sklerozo in zmagala

## Literatura in zdravilci

Verjetno se vsaka pot začne z dobro literaturo, nabiranjem informacij po vseh mogočih kanalih in ločevanje zrna od plevla. Tako sem se tudi sama zakopala v knjige in iskala odgovore na »Zakaj?«, vprašanje, ki je kar naprej povsem hromoče odzvanjalo v moji glavi.

Poleg literature sem pomoč poiskala tudi pri različnih zdravilcih tradicionalne medicine, bioenergetike in ajurvede. Občutek po terapijah je bil nekoliko boljši in počutila sem se lažjo, pa vendar sem kmalu spoznala, da sem le jaz sama tista, ki si lahko pomagam. Nihče tega ne more storiti zame ali namesto mene. Spoznanje je hkrati osvobodilo, prinašalo pa je tudi odgovornost. Potrebovala sem načrt!

Moja biblija je postala knjiga N. Walkerja: »Zdravljenje z zelenjavnimi sokovi«. Zdela se mi je tako vsemogočna in logična, da sem jo sprejela kot vodilo in hkrati prvi korak na poti do ozdravitve.

## Prehrana

### ZELENI SOKOVI ➤

Takoj sem si kupila sokovnik in prešoter se povezala z pridelovalci organske hrane in si začela pripravljati zelene sokove. Logična miselnost knjig me je prepričala, da so zame najboljša izbira, saj je bilo telo šibko in bolno ter zato nezmožno procesirati velike količine vlaknin in ostalih stvari. Sok je povzročil takojšnjo absorpcijo ter mi dal esenco moči in zaupanja, da sem lahko začela graditi in iskati poti, kako naprej.

### OLJA

Zdrava, hladno stiskana, nepredelana olja so postala moja stalnica. Dobesedno »zalivala« sem se z njimi. Multipla skleroza je bolezen propadanja in degeneracije mielinskih ovojnica, sam mielin pa je sestavljen iz maščobnih snovi. Ugotovila sem, da morajo zdrave maščobe postati pomemben del moje prehrane, predvsem pa sem dala prednost esencialnim omega-3 maščobnim kislinam. Na mojem meniju so se vsakodnevno znašla različna olja: olje iz jeter morskega psa, olja rakcev, svetlinovo olje, kokosova maščoba, konopljinolje, laneno olje, boraga, riček ...

### ZELENJAVA IN ZDRAVE MAŠČOBE ➤

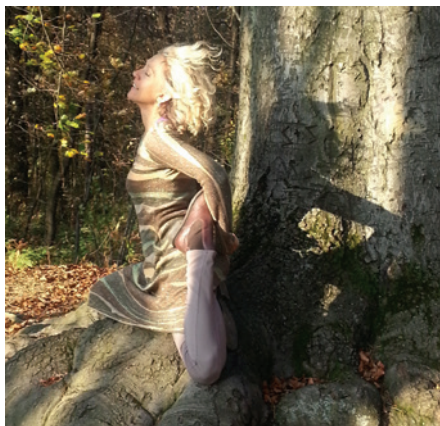
Poleg izrazito povečane vsebnosti zdravih maščob se mi je zdelo logično, da so koncentrirani ogljikovi hidrati in sladkor med najbolj škodljivimi živili naše civilizacije. Zato sem postopoma popolnoma opustila gluten in beli sladkor, mojo prehrano pa so obogatile ogromne količine zelenjave, ki sem jo dopolnjevala z zdravimi beljakovinami (fermentirani mlečni izdelki, jajca, ribe) in predvsem z veliko količino zdravih maščob. Čeprav sem preizkusila veliko načinov prehranjevanja – od presnojedstva, veganstva ... sem v zadnjem času vsejedka, saj me je telo povabilo k uživanju živalskih izdelkov. Osnova pa vseskozi ostaja enaka – zelenjava in maščobe. Tovrstna prehrana je moje telo napolnila z energijo in mu omogočila, da se je razstrupilo na vseh nivojih, da sem lahko šla še korak naprej, tudi v zavedanju samega sebe.



”Odnos do sebe bi moral biti ključna stvar v vašem življenju. Šele tedaj lahko drugim daste tisto najlepše, kar nosite v sebi! Dragi moji, vi ste edina oseba, s katero preživite vsako minuto vsakega dneva vseh dni v letu. Ali ni potem logično, da mora biti ta odnos za vas najpomembnejši?”

odlomek iz knjige  
Ljubeznoslovje  
Bruno Šimleša





## Psihološka podpora

Fizično zdravje se definitivno prepleta z mnogimi stvarmi, ki nas obkrožajo. Zavedala sem se, da je v popolnosti povezano z mojimi čustvi, mojim odzivom na dogodke, mentalno stabilnostjo, da je povezano z umom, z že v naprej naučeno reakcijo, mojim zaupanjem, vero, ljubeznijo (predvsem do same sebe), pa tudi z medčloveškimi odnosi, spolnostjo, kreativnostjo ... Tolikokrat zane-marimo stvari, ki so pomemben del nas.

### ZAUPANJE

Spoznala sem moč psihološke naravnosti. Zaupanje v lastno pot je najboljša popotnica za uspeh. Je kot struga, ki jo melješ in poglobljaš, da lahko voda nemoteno teče. Zaupanje v svojo pot ti da potrebno odločnost in upanje, da je tvoja pot prava.

### PREPOZNAVANJE PSIHOLOŠKIH VZORCEV

Razumevanje bolezní te ponavadi pripelje tudi do zakoreninjenih psiholoških vzorcev. Sama sem spoznala, da sem bila v preteklosti precej mentalno okorela, zaznamovali pa so me nepri-lagodljivost, želja po popolni kontroli, perfekcionizem, nesprejemanje kom-promisov in strogost. V določenem trenutku sem se hotela izolirati, izgubljala

sem stik s svojim notranjim bistvom in na ta način spregledala simptome, ki so nakazovali na bolezen (že pred diagno-zo sem imela občasno občutek nemoči v nogah, kot da me ne bi hotele nositi). Izolacija in občutek samote, ki sem si jo podzavestno priklicala sama nase, sta v meni stopnjevala željo po tem, da bi bila nebojgljena. Zdaj vem, da je bolezen na nek način uslišala mojo željo in me zopet pripeljala v stik s samo sabo.

### MISLI SO VSE!

Lahko bi rekla, da je najhujši občutek stigmatizacije in etikete, ki jo nase prilepiš v trenutku, ko dobiš diagnozo. V medicini velja multipla skleroza za progresivno in neozdravljivo bolezen. Beseda »NEOZDRAVLJIVO« me je ohromila in odzvanjala v moji glavi, kot bi me nekdo udaril s kladivom. Na srečo

sem spoznala, da je to samo nalepka in da ni dokončna. Zdaj vem, da se nikoli ne smeš identificirati s tem! Saj si na ta način oropan upanja, ki pa je ključno, da si lahko povrneš lastno zdravje. Spoznala sem, da so misli vse! Moč volje, odločitve in izbire v življenju so stvari, ki delajo spremembe v svetu, tako svojem lastnem, kot tudi tistem izven nas. Samo odločiti se moramo, sami in predvsem zase!

### MEDITACIJA IN VIZUALIZACIJA

Meditacija je postala del mojega dnevnega rituala, vizualizacija pa je nadgradila psihološko odločenost, saj mi je pomagala, da sem si živo predstavljala in videla celjenje. Videla in občutila sem, kako se moje telo prebuja, zbira svojo moč, se celi in ovija v neskončno moč samozdravljenja.



Ne pomnim, kdaj se začelo moje občudovanje kačjih pastirjev. Verjetno, ko sam bila še otrok. Vilinski konjic! Še ime je tako pravično!

Všeč mi je njegova simbolika - moč življenja, upanje in ljubezen. So znanilci luči, sprememb, notranje rasti. Kačji pastir, ki odseva luč in te vodi skozi meglo iluzij...



Mi bomo letos  
GUSARJI,  
kaj pa vi?

## Vadba

### JOGA ➤

Joga je postala moj način življenja. Ko sem prvič prišla v stik z njo, sem se spraševala: »Zakaj joga? Kako mi bo lahko joga pomagala? Kaj bo naredila?« Kljub dvomom sem se prepustila. To, kar mi je dala joga, je mnogo več kot vadba. Je gibanje, glasba in je popolna skrb zase. Tako na telesnem kot na notranjem nivoju. Prakticirala sem vaje, bila vztrajna, napredek in rezultati so bili minimalni, ampak verjela sem. Telo je začelo po kapljicah vsrkavati dobre stvari in se začelo hvaležno polniti.

### JOGA OBRAZA ➤

V zadnjem času je moj veliki izziv joga obraza. Zaradi bolezni sem imela desno stran obraza povešeno, mišice so izgubile svojo moč in tonus. Ob obisku tečaja sem začela z vadbo in pokazale so se spremembe. Začutila sem, kako se določeni deli obraza aktivirajo, polnijo, z intenzivnim in zavestnim dihanjem pa se povečuje prekrvavitev in dovod kisika v možgane, živčevje in žleze. Doživela sem veliko spremembo v smislu čutenja, začutila sem dele obraza, ki se jih prej nisem niti zavedala. Po nekaj tednih je povešenost izginila, tonus mišic pa se je okrepil. Trening joge obraza poskušam ohranjati kot svojo stalnico.

### PRANAJAMA ➤

Dihalne tehnike pranajame so postale del mojih dnevnih ritualov. Čas za zavestno in intenzivno dihanje sem našla predvsem pred spanjem. Umirjalo me je, umirjalo moje telo in umirilo nemirni um. Dihalne tehnike so bile zelo intenzivne in čutila sem, da imajo izjemen vpliv na moje telo. Med samo pranajamo sem večkrat čutila boleče mravljinčenje v glavi,

vendar se je po vadbi občutek umiril, kot se val morja izlije ob morsko obalo in občutila sem le še popoln mir.

## Moji dnevni rituali

Vsako jutro sem imela svoj ritual: zeleni sok + jogijske vaje in pranajama + meditacija. Včasih je trajal le 10 minut, včasih pol ure, včasih tudi uro in več. Vsak dan pred službo je bilo to največ, kar sem lahko naredila zase. Vsak dan posebej je bila samo moja tudi pot na Rožnik. Vsak dan sem šla, pa čeprav je včasih trajalo tudi več kot 3 ure za pot, ki jo zdaj osvojim v 20 minutah.

Ta dnevni ritual je bil nekaj samo mojega, nekaj, kar sem res naredila zase. Vrtala sem po sebi, vizualizirala, dihala, dihala, dihala in prepoznavala ter se osvobajala vzorcev, ki so me utesnjevali. Odprla sem se vesolju in sebi, prosila za zdravje in verjela v najboljše.

### Vztrajnost in zaupanje sta ključ do uspeha.

Danes lahko rečem, da je multipla skleroza ena najboljših stvari, ki so se mi zgodile v življenju. Je moja večna zaveznica. Z njeno pomočjo sem znova našla sebe, odkrila toliko novega, postala sem bolj spontana, lahkotna, igriva in življenje se mi zdi lepše. Predvsem pa mi je ponudila možnost za kreativno izražanje same sebe, za početje stvari, ki polnijo mojo dušo in lepšajo moje življenje. In za to ji bom večno hvaležna!

Vprašaj, išči, prebudi najboljše in najlepše v sebi ... in dano TI bo!!!

*Zlubeznijo,  
Arijana*



Izberite na  
[www.magicbaloni.si](http://www.magicbaloni.si)



Največja party  
spletna trgovina.

**MagicBaloni & Party**



# Naj krona ženske energije zasije s polno močjo!

## **KDAJ STE SE SVOJIH DOJK NAZADNJE DOTAKNILI BREZ STRAHU IN Z LJUBEZNIJO?**

Prsi so naša krona. In so naša rana. Če pa jih negujemo z ljubeznijo pa so naše najkristelnejše ogledalo, ki nam pomaga premagati vse strahove, omejujoče misli in celo dogodke iz preteklosti, ki so nas zaznamovali in ustavili.

### **Avtorska VADBA SKRBNIK ZA PRSI**

je edini program na svetu, ki razkriva zdravilne in lepotne obrede za dojke, ki so bili tisočletja dolgo varovana skrivnost taoističnih in tantričnih mojstric, ter jih nadgrajuje z modernim pristopom treninga okoliških mišic in vzpostavljanjem limfne cirkulacije.

**ŽELITE TUDI VI IMETI POPOLNE IN ZDRAVE PRSI?**

**NAROČITE SI POPOLNI PAKET TUDI ZASE – VREDNI STE GA! ☺**

 **face  
force**

[www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com)