

# SAVINA

## ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA  
ŠTEVILKA 4 | JULIJ – AVGUST

INTERVJU:  
MAG. CRISTIANA PAUL

**PREHRANSKA  
DOPOLNILA  
REŠUJEJO  
ŽIVLJENJA**

NAPREDOVANJE

**Ugotovite  
kaj vas  
motivira**

PRODOR

**Nam čustva  
narekujejo kaj pojemo?**

SE BOJITE  
MORJA?  
POGLEJTE  
VASE

PREROČIŠČE

**KATERA  
PTICA STE?**

IZBRAN  
PRODUKT  
LETA  
2014

# PRESENETLJIVO SVEŽA

Lahkotna in osvežilna **Radenska IN**  
z manj gazirano naravno mineralno  
vodo in s svežino sadja. Iz Radenske.



NOV OKUS  
LIMETA-KIWANO



Radenska  
♥♥♥

# in



# Nas smrt uči *živeti ali umreti?*



Od kje prihajamo in kam gremo. Večnost. Minljivost in končnost. Praznina. Nedorečeni stavki. Neizpolnjene želje. Nedokončana dela. Vera – verovanje. To so besede, vprašanja in misli ob smrti. Nikoli prej nisem o njej razmišljala. Celó bala se je nisem in mislim, da se je še danes ne. Nisem pa bila pripravljena ostati na tem bregu, medtem ko mi ljuba oseba potone v onostranstvu.

Nisem bila vzgojena v nobeni veri, komunizem, v katerem sem odraščala, pa o tem ni spregovoril. Mogoče, da smo pred smrtjo vsi enaki. Kar je pravzaprav res. Ampak o tem kaj je potem, pa v sebi nisem našla prav nič uporabnega. Nihče nas ne pripravi. Nobene tolažbe o življenju po smrti. Filozofi, prastara ljudstva, vse vere so se ukvarjale s tem vprašanjem in iskale razlago. Imajo tolažbo o življenju duše brez telesa, o nebesih, reinkarnaciji, angelih, ... Jaz pa je nimam. Ne najdem prave luči, ki bi mi pokazala, da je tam zadaj še nekaj. Da je smrt novo življenje. Kaj vse bi naredila za en dokaz, da duša odplava brez telesa v boljše življenje, v višje sfere, kjer je lepo, kjer biva neobremenjeno, brez materialnih potreb, osvobojeno.

Vsak dan se prebijam skozi žalost in nemoč, z ogromno, težko praznino v trebuhu. Počutim

se kot bi mi izpraznili drobovje. Tišči me k tlom in nisem prepričana, da ima ta stran življenja sploh kak smisel. In k temu me nehote prepričujejo tudi drugi. Ko me tolažijo mi govorijo, da je odšel drugam, kjer je razrešen težav, da mu je tam lepše, da je svoboden, da je opravil nalogo in odšel dalje. Name to deluje kot vabilo. Zakaj se ne bi temu lepšemu svetu pridružili, če je kot v pravljici? Ker nimam krščanske vzgoje in se ne bojim greha in ne mislim, da moramo na temu svetu trpeti, da bomo odšli v nebesa, me takšne tolažbe resnično vlečejo k ljudem, ki sem jih imela najrajši.

Počutim se raztreščena, sama. Jezim se, ker me je pustil in brez opozorila odšel. Toliko stvari bi moralo biti drugačnih, pa se jih ne da več popraviti. Iz smrti se tako veliko naučimo, ko ji zremo v oči, ko nam vzame najdražje. Šele takrat pridemo do spoznanj, ki jih do takrat zaradi ogromnosti svojega ega nismo bili zmožni dojeti. Kaj vse bi radi spremenili. Prepozno? Pravzaprav ne. Naredim lahko vse, da ne ponovim napake in to še na tem svetu, v tem življenju. Da živim, kot da me jutri več ne bo, brez predsodkov, brez strahu, brez življenosti, balasta in nečimrnosti. Z ljubeznijo, pa čeprav jo je pol odšlo že drugam. To lahko naredim za oba, tako bova ostala večna.



**6 Savinin svet**  
Poletni meseci se mi igrivo smehljajo

**8 Pogled vase**  
Strah pred morjem

**10 Turbulenca čustev**  
Sreča je ...

**14 Intervju**  
mag.Cristiana Paul

*Prehranska dopolnila  
lahko rešijo življenje*

**20 Knjiga rasti**  
Knjige, ki nam barvajo poletje

**24 Oh, ti odnosi**  
Kaj nas v življenju  
motivira?

**28 Moji rituali**  
Miritve telesa, čustev in uma

**32 Prodor**  
Ko čustva upravljajo  
*z našo potrebo  
po hrani*

**38 v ravnovesju**  
Pustimo otrokom zadihati z  
elementi

**44 Face Force kompilacija**  
*V poletje  
z odprtim srcem*



38



44



64



76

## 52 Lepota

Kakšen odnos imate do svojega telesa?

60 Lepotne novičke

62 Simbol Školjka

## 64 Preročišče

Katera ptica ste?

72 Zeleno, ki te ljubim zeleno  
Zdravi in igrivi poletni napitki

52

## 76 Popolna 10

Poletni piknik na gumnu

80 Superživilo Astragalus

82 S.U.P.R. zgodba Darja Pristovnik

86 Vsi smo svet

*Zvesti prijatelj*

# julij – avgust

# 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.



## Počitnice v Ljubljani –

Juuuhhuuu, tudi pole-  
ti bomo migali. Z ekipo  
smo vam pripravili nora  
doživetje mešanice vadb,  
ki bodo poskrbele za naša  
telesa, um in duha. Poletni  
treningi bodo prilagojeni  
našemu organizmu in pre-  
vladujoči ognjeni energiji,  
pozornost pa bo usmerje-  
na v sproščanje, ohlajanje  
in predihovanje. Super bo.

**Se nam pridružiš? ➔**

*poletne vadbe  
samo za vas*



## Nabirajte rožice – slovenska superživila

Jaaa, tudi v Sloveniji imamo superživila. In ne samo to, naravnost fantastična so. Žal se sama ne bom mogla udeležiti fantastičnih popotovanj po Sloveniji ob nabiranju teh čudežnih rastlin, naša ekipa pa načrtuje nabiranje zdravilnih rožic na osnovi kitajske medicine. Spremljajte našo spletno stran za datume in programe.



# Poletni meseci se mi igrivo smehljajo

Hit tega poletja. Presni in naravnost osvežujoči zelenjavni špageti, preliti z vašo najljubšo omako. Za špagete na sliki uporabimo 2 sveži organski bučki narezani na dolge špagete. Za omako zmešamo tahini, na kocke narezano polovico avokada, pest svežih oliv, 1 žlico konopljinih semen, ter sveže kalčke in koriandrove listke. Pa naj še kdo reče, da zdrava prehrana ni slastna!



vir: [www.thisrawsomeveganlife.com](http://www.thisrawsomeveganlife.com)

*Mmmm,  
bučkini špageti!*



## Alergija na sonce je le še slab spomin

Imate alergijo na sonce? Snežno belo polt, ki ne sme niti pokukati iz debele sence? Bi radi čudež, ki vam pusti, da se sončite do čudovite čokoladne barve, pa se bojite staranja, madežev in melanoma? Magična rešitev je SANO SPA NANO tehnologija, ki bo z vitaminom E in ostalimi najmočnejšimi antioksidanti utrdila vašo kožo. NOV program dvajsetih terapij je kot nalašč za vas. Tako se boste lahko brez skrbi naužili vitamina D in vas ne bodo skrbele gube, gubice in staranje. Pa še ena prednost je - melanin dviguje libido do neba.

**Kam po svojo dozo vitamina E?** ➔

# strah pred morjem

## Dnevnik naše psihe

ERMELA ŠABEC

»Se bojite morja? Poglejte vase ...«

*P*oletje je čas, ko se odpravimo na morje in hrepenimo. Po soncu, ki nas greje na plaži, po valovih, ki nas nosijo, po globinah, kjer je vse prvinsko.

Vendar ni ravno za vsakogar tako. Nekateri ljudje trpijo za obliko fobije, ki so jo znanstveniki poimenovali talasofobija.

»Napade te vrste strahu doživljajo ljudje, ki imajo občutek, da je voda nevarna. Če se vržejo v njeno globino, je približno tako, kot bi se potopili vase. »Čofnemo« z obale, ne da bi bili pri tem v nevarnosti, nekaterim pa se blede od strahu. Pred globino vode in pred svojo lastno.«





Panika, ki jo doživimo ob morju, nas naravnost poziva k temu, da poiščemo povezavo med tem in podobnimi instinkti, ki so v nas.

# Talaso-fobija

Psihološka težava, ki se izrazi v poletnem obdobju.



**TALASOFBIJA**-Precej čudno ime za psihično motnjo, ki se največkrat pojavlja v poletnem času. Dobesedno označuje strah pred morjem, ki lahko postane pravi teror, ko se izrazi v nekaterih situacijah. Takšen pojav strahu nas nekako preseneča, saj se je prvo življenje rodilo ravno na dnu pradavnih morij. Zemeljske živalske vrste imajo svoje korenine v vodnih vrstah in vsak od nas se rodi v oceanski svet. Preden pa ta svet zagledamo, živimo v maternici, obdani z vodo. Vendar osebe, ki trpijo zaradi talasofobije, ne dojemajo morja in njegove vode kot element stvarstva in začetka, s katerim smo vsi zelo intimno povezani. Le-ta je zanje nekaj grozljivega, nekaj, čemur se morajo izogibati in do česar morajo imeti distanco. Prostranstvo morja, ki večini ljudi ponuja občutek

svobode, nekatere utesnjuje vse do napada panike.

## Proti podzavestnemu

Globalji pomen talasofobije pa se skriva v nas samih. Psihologi so si edini, da je ta oblika strahu večinoma povezana z nepoznavanjem lastne duše, v katero niti ne znamo vstopiti, in nas ob posku-

»Ljudje, ki trpijo za tovrstnimi napadi panike, doživljajo vodo kot grožnjo in se je zelo bojijo.«

su vstopa grabi panika.

V podzavesti nas lahko morje povleče vase, nas notranje fascinira, nam vzame dih in oporo, nas spravi v blaznost in nas ponese daleč proč. Ko razmislimo o vseh učinkih morja in upoštevamo analogijo med morsko in človeško globino,

ugotovimo, da so ti občutki odsev slabega poznavanja svoje lastne razsežnosti in podzavesti. Mi se lahko zazremo vase, se zatopimo v tisto, česar o sebi ne vemo. Tako lahko vsaj približno občutimo, kaj spremlja ljudi s talasofobijo. Ni tako, da vsak, ki trpi za to obliko fobije, potrebuje psihoanalizo. Bilo pa bi koristno za vsakogar s tovrstnimi težavami,

da čim več izve o svoji omejitvi, ki na počitnicah nemalokrat krati možnosti zabave, užitka in sprostitve s prijatelji. Kaže na problem, ki je zelo širok in življenjski. Pomeni težavo, ob kateri se oseba težko prepusti toku življenja in se poskuša izogniti situacijam, ki jih ne more nadzirati.





# Sreča je ...

MINA JEREB

Sreča za vsakogar pomeni nekaj drugega. Izberite odgovor, ki je najbližji vašemu dožemanju občutka sreče, in obkrožite znak.

## 1. Svojo srečo ...

- iščete,
- ▲ uživate,
- ◆ čutite,
- prejemate.

## 2. Imate 15 dni dopusta. Vaša izbira je:

- ▲ samotni otok,
- hiša na podeželju, kamor boste šli z družino,
- ◆ tečaj potapljanja ali kitajščine,
- potovanje s starimi prijatelji.

## 3. Po vašem mnenju je najsrečnejša žival:

- konj,
- slon,
- ▲ mačka,
- ◆ ptica.

## 4. Menite, da bi najmočnejše vznemirjenje občutili:

- pri reševanju življenja,
- ◆ pri letenju z jadralnim letalom,
- ▲ ko otrok zaspi v vašem naročju,
- pri prejemanju Nobelove nagrade ali pa oskarja.

## 5. Kako sprejemate srečo?

- ◆ Takoj začnete razmišljati o novih projektih.
- Ustavite se in razmišljate o prehojeni poti.
- Vpijete in skačete od veselja.
- ◆ Zaprete oči in uživate.

## 6. Kako najraje poslušate glasbo?

- Na koncertu s prijatelji.
- Na CD.
- ◆ Igrate.
- ▲ Prepevate.

## 7. Glagol za opis sreče:

- ◆ rasti,
- graditi,
- ▲ odpovedati se,
- deliti.

## 8. Najlepša smrt:

- ▲ med spanjem,
- med ljubljenjem,
- po družinski zabavi,
- ◆ med opravljanjem dela, ki ga imate radi.

## 9. Največja sreča, povezana s hišo, ki jo imate radi:

- zgraditi,
- ◆ vzdrževati in izboljševati,
- živeti,
- ▲ zapustiti in ponovno najti.

## 10. Srečni trenutki z otrokom:

- ◆ učiti ga,
- ▲ poslušati ga,
- igrati se z njim,
- opazovati, kako živi.



# Odkrijte vaš *profil*

Preštejte, kolikokrat ste obkrožili določeni znak. Opis pod znakom, ki ste ga največkrat obkrožili, se najbolj približuje vašemu profilu. Pozorno preberite tudi preostale opise, še posebej tiste, ki ste jih najmanjkrat obkrožili ali jih niste niti enkrat: te lastnosti boste morali razviti, kako bi razširili možnosti, da boste srečni.



KO DELUJETE  
KO STE ZADOVOLJNI  
KO PREVLAJUJETE  
KO STE VEDRI



## Sreča nastaja iz rezultatov



Tovrstno srečo občutimo po tem, ko smo dosegli določen cilj. Ti cilji so lahko na primer materialne dobrine ali poklicni in družbeni status. To občutimo, ko naredimo bilanco po letu, polnem uspehov. Cilj ni nujno materialističen, gre lahko tudi za pomoč prijatelju. Sreča je gledati brezskrbne lastne otroke ali prijatelje, ki se vneto pogovarjajo na vaši zabavi. Tu je pomembna povezava s svetom. Srečo občutimo bolj pri učinkih in rezultatih kot pri dejanjih. Pretiravanje s tem tipom občutka, ki sloni na pričakovanjih, da se nam bo naš vložek povrnil, lahko pripelje do materializma ali nezadovoljstva. Tovrstna sreča je vir konstruktivne energije in je združljiva z ustvarjalnostjo in motivacijo.

## Sreča nastaja iz dejanja



Ta tip sreče je povezan z zunanji dogodki: sreča, ki jo čutimo pri organizaciji ali sodelovanju na zabavi, pri skupnih projektih, pri selitvi prijatelja ... Sreča nastane iz dejanja, pa tudi iz delitve in pripadnosti. Občutiti le tovrstno srečo lahko pripelje do površnosti ali do odvisnosti od užitkov in drugih oseb, vse samo z razlogom, da bi se počutili žive. Toda prednosti sreče, ki nastane iz dejanj, so zelo konkretne: preprosto se izraža, razume in sporoča drugim osebam. Sreča je bogastvo, zato je delitev sreče dolžnost.

### Sreča nastaja iz obvladovanja ▲

Srečo občutimo, ko smo popolnoma prevzeti z dejavnostjo, ki smo jo izbrali. S to dejavnostjo se tudi uresničujemo. Zadovoljstvo nastaja zaradi občutka nadzora v tem trenutku. Gre za harmonični tok misli in občutkov. Branje, igranje instrumenta, šport, kuhanje – torej katera koli dejavnost, ki jo odlično obvladamo – nam lahko daje ta občutek otipljive sreče, ki izhaja iz dejanja, pri čemer pa gre predvsem za ponotranjenje. Če gojimo samo srečo, ki sloni na prevladi, nas lahko pripelje v najboljšem primeru do prevelike aktivnosti ali odvisnosti od dela, v najslabšem pa do egoizma. Sreča, ki nastane iz obvladovanja, vključuje tudi odločnost in izkušnje: je hrana za tiste, ki želijo preseči same sebe.

### Sreča nastaja iz vedrine ◆

Ta tip sreče je povezan z distanco do sveta, ki nas obkroža. Predpostavlja določeno odmaknjenost, ne pa tudi neobčutljivost. Pogosto je povezan s posebnimi trenutki: gledanje sončnega zahoda, poslušanje glasbe ali pa občutek vedrosti brez razloga ... Tovrstna sreča sloni na mešanici dojemljivosti, počitka in odmaknjenosti od dejanj drugih. Veseli smo, da smo na tem svetu, ampak nismo popolnoma prisotni. Če v življenju razvijamo samo to obliko sreče, nas lahko pripelje do pasivnosti, fatalizma in neborbenosti. Toda ti občutki vzpodbujajo notranji mir in tolerantnost, ki sta lahko temelj tako za dejanja kot tudi za negativne občutke.



# mag. Cristiana Paul

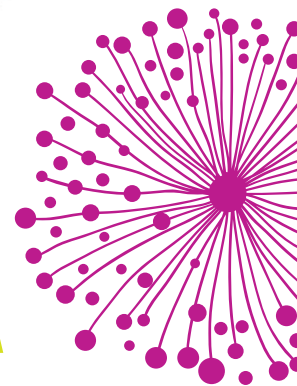


V današnjem svetu nič več ne moremo dobiti ustreznih hranil, zelišč, vitaminov ter mineralov, ki jih potrebujemo za preživetje. Zateči se moramo k uživanju prehranskih dopolnil. V hrani jih je znatno premalo, poleg tega pa je onesnažena s pesticidi in herbicidi. Veliko živil zamrzujejo, v trgovinah pa jih »olepšajo« s kemičnimi snovmi. Mnogo hrane pridelajo iz neorganske prsti, s pomočjo onesnažene vode, svoje pa naredi še kisli dež. Dejavnikov, ki slabšajo kakovost hrane, je seveda še mnogo več.



# PREHRANSKA DOPOLNILA

## lahko rešijo življenje



**V**saka celica v telesu potrebuje dobra hranila, sicer se ne more podvojiti. Brez življenjsko pomembnih hranil telo ne more optimalno delovati.

O prehranskih dopolnilih je spregovorila tudi mag. Cristiana Paul, nutricionistka oziroma strokovnjakinja za prehrano in neodvisna svetovalka, ki izobražuje tudi zdravnike in njihove paciente. Njene besede vam bodo znatno pomagale pri izbiri programa, s pomočjo katerega boste kar najbolj okrepili svoje zdravje.





*Kakšne tri mesece  
uživajte kar najbolj  
kakovostno hrano,  
potem pa opravite  
preiskave, da  
boste ugotovili, ali  
potrebujete dodatne  
minerale, vitamine  
B-kompleksa,  
antioksidante in vse,  
kar vam bo pomagalo  
doseči cilje in odpraviti  
zdravstvene težave.*



**Povejte mi, zakaj in kdaj potrebujemo prehranska dopolnila.**

**CP:** Telo je kot avtomobil. Vemo, da je treba vozilo dobro vzdrževati. Skrbeti moramo za redne servise, uporabljati najkakovostnejše gorivo, olje in vodo – le tako nam bo najbolje služil. Ko se avtomobil izrabi, ga lahko zamenjamo, telesa pa ne. Vsaj zaenkrat je tako. Dobra novica pa je, da se telo (za razliko od vozila) skuša obnavljati samo. To počne vse dneve in noči, a le, če mu dovajamo prava gradiva v pravih količinah ob pravem času.

**Kako pa naj vemo, katere snovi (oziroma dopolnila) potrebujemo?**

**CP:** Zdaj obstajajo preiskave, s katerimi lahko izmerimo ravni hranil v krvi oziroma metabolite hranil v urinu, ki razkrivajo, ali imamo dovolj določenega hranila za potrebe posameznikove presnove. Kdor resnično želi, da bi njegovo telo delovalo po najboljših močeh, in kdor resnično želi zdrav dočakati visoko starost, mora zelo dobro vedeti, kako poskrbeti za absolutno najboljšo kombinacijo hranil iz hrane oziroma dopolnil. To lahko z zanesljivostjo ugotovimo samo z omenjenimi preiskavami. Žal jih zdravniki običajno ne odrejajo; večina niti ne ve, da te krasne preiskave obstajajo. Preučiti je treba kri, urin, slino in vzorce blata.





### **Katera pomembna dopolnila bi morali jemati vsi?**

**CP:** Poleg omega-3 maščobnih kislin iz ribjega olja obstaja maščobna kislina GLA (gama-linolenska kislina), ki je esencialna maščoba, med drugim pomembna za blažitev vnetij, optimalno delovanje imunskega sistema in zdravo kožo.

Esencialne maščobne kisline se nahajajo na zunanji plasti sleherne celice našega telesa. Razumeti moramo, da te snovi izjemno vplivajo na delovanje organizma. To vpliva na kakovost komunikacije med celicami, njihovo odzivanje na hormone, raven vnetja, strjevanje krvi, redčenje krvi, širjenje/krčenje krvnih žil, aktivi-

ranje imunskega sistema proti povzročiteljem infekcij, nalaganje oblog na stene srca in ožilja ter tveganje za nastanek strdkov.

### **Če lahko dokažemo pomanjkanje in s tem potrebo po določenih hranilih, bodo ljudje zelo radi posegali po dopolnilih. Kako pa vemo, kateri vitamini resnično učinkujejo? Kateri so bio razpoložljivi in kateri ne?**

**CP:** Večina vitaminov brez recepta je v obliki tablet, saj je takšen način izdelave zelo poceni. V eno tableto oziroma kapsulo lahko »stlačimo« veliko snovi, seznam na embalaži pa se tako zdi imeniten. Pripravki v slogu »ena tableta na dan« niso optimalni – kot bi vso vodo, ki

jo telo potrebuje v dnevu, spili na dušek, namesto da bi jo po malem pili ves dan. Enako je z vitamini: uživati jih moramo v enakomernih presledkih skozi ves dan – če nam le uspe.

Minerale potrebujemo v kelirani obliki, ki jih telo vsrka dva do trikrat učinkoviteje kot katero koli drugo razpoložljivo obliko, obenem pa ne motijo drugih sestavin hrane v želodcu. Oksidi, citrati, karbonati, glukonati, aspartati, hidroksiapatit – to so oblike mineralov, ki jih telo slabo vsrka.

Kadar minerale stisnemo v tablete, nanje ne vplivamo, nekateri vitamini pa so občutljivi in jih lahko med takšnim postopkom uničimo.



**Ampak zakaj moramo uživati dopolnila, če jemo dobro – torej kakovostno ekološko pridelano hrano in smo resnično pozorni na to, kakšna hranila so v hrani, ki jo izbiramo?**

**CP:** Razlogov je več:

1. Dozdevno hranljiva živila lahko izvirajo iz osiromašene prsti, ali pa so bila dolgo nepravilno shranjena. Morda so se predolgo kuhala ali pa so jih pripravili na previsoki temperaturi.
2. Če hrane ne prežvečimo dobro, je telo ne prebavi. Morda nimamo dovolj želodčne kisline ali prebavnih encimov ali pa hranil ne vsrkamo dovolj dobro zaradi razdraženega prebavnega trakta. To je lahko posledica staranja, stresa, glivic ali zajedavcev v črevesju, ali pa alergij, celiakije oziroma vnetih stanj prebavnega trakta.
3. Ne jemo redno, intervali med obroki pa niso enaki. Izpuščamo zajtrk ali kosilo, potem pa si privoščimo zajetno večerjo, ki je ne moremo pravilno prebaviti. Česar telo ne prebavi, bakterije, glivice in zajedavci uporabijo kot hrano ter se še bolj razbohotijo (res slastni ostanki). Tako torej sami pripomoremo k prekomernem razraščanju teh organizmov, ki dražijo črevesje, ustvarjajo pline ter zavirajo delovanje lokalnega imunskega sistema prebavil.
4. Z leti naše celice ne delujejo več tako učinkovito kot so takrat, ko smo se rodili. Predstavljajte si, da se fotokopirajo – s starostjo so kopije čedalje manj natančne. Te neznatne nepopolnosti so lahko posledica izbrisa mitohondrijev, zaradi česar se utegne zgoditi, da energijske poti v naših celicah terjajo več vitaminov B-kompleksa, Co-Q10, lipoične kisline in magnezija. Z leti naše potrebe po teh hranilih naraščajo – potrebujemo jih več kot mlad človek.  
Ključno je, da jemo čim bolj zdravo hrano. Ko se staramo, moramo na vse možne načine poskrbeti, da spremembe, ki jih prinašajo leta, čim manj vplivajo na nas. Če telesu dovajamo pravo količino hranil, mu lahko ta pomagajo, da deluje skoraj kot novo.

**Vitamine moramo uživati v enakomernih presledkih skozi ves dan – če nam le uspe.**



**Prijateljstvo, ki premika meje mogočega – mag. Cristiana Paul ter Suzanne Somers, avtorica in pionirka na področju zdravja žensk**

**Povejte prosim, katera dopolnila bi moral jemati vsakdo – preden opravi kakršne koli preiskave. Kaj potrebujejo vsak dan?**

**CP:** Priporočila bi najkakovostnejše multivitaminske in multimineralne pripravke. Kakšne tri mesece uživajte kar najbolj kakovostno hrano, potem pa opravite preiskave, da boste ugotovili, ali potrebujete dodatne minerale, vitamine B-kompleksa, antioksidante in vse, kar vam bo pomagalo doseči cilje in odpraviti zdravstvene težave.



*Ključno je, da jemo čim bolj zdravo hrano. Ko se staramo, moramo na vse možne načine poskrbeti, da spremembe, ki jih prinašajo leta, čim manj vplivajo na nas.*



Odkrijte še ostale ključne korake do zdravja in vitalnosti skozi intervjuje z najnaprednejšimi zdravniki s področja antiaging medicine. Naročite si knjigo avtorice Suzanne Somers in spoznajte medicino prodora, ki premika meje mogočega. ➔

**Kaj pa prebavila? Ogromno ljudi je napihnjenih, pestijo jih alergije na hrano, na določena živila so preobčutljivi. Ali obstajajo kakšna dopolnila, s katerimi bi ublažili te tegobe?**

**CP:** Vlaknine so pomembne, ker preprečujejo zaprtje, telesu pa pomagajo, da se znebi strupov, ki jih jetra »povlečejo« iz krvi. Vlaknine tudi odlično ublažijo tek, saj možganom pošljejo signal sitosti. Kadar je v prehrani dovolj vlaknin, imajo mišice črevesja dovolj »telovadbe«.

Če zaužijemo preveč vlaknin, se lahko pojavijo vetrovi, zato moramo pravo količino iskati postopoma. A vlaknine same po sebi ne ustvarjajo plinov, ampak to počnejo presežne bakterije in glivice (da, v notranjosti lahko krepko vre) v prebavnem traktu, kadar za hrano uporabljajo vlaknine – predvsem topne vlaknine. Presežne bakterije in glivice so posledica pretiranega uživanja sladkorja in ogljikovih hidratov.

**Kaj pa menite o vitaminu D?**

**CP:** Je zelo pomemben. Zdaj priporočamo dnevne odmerke od 1000 do 10.000 IU. Ti temeljijo na izpostavljenosti soncu ter ravni vitamina D v krvi. Preden ga začnemo jemati, se moramo obvezno posvetovati z zdravnikom, saj je strupen, če ga zaužijemo preveč. Ljudje se nič več ne nastavljajo sončnim žarkom, zato jim primanjkuje vitamina D. Ta osupljivi prohormon blaži težave zaradi osteoporoze, osteoartritis, znižuje tveganje za pojav raka in njegovo napredovanje, blaži vnetje, zniža raven fibrinogena (ki vpliva na strjevanje krvi). Normalizira krvni tlak, izboljša občutljivost na inzulin, krepi zdravje sten arterij, obenem pa utegne znižati umrljivost zaradi težav s srcem in ožiljem. Prav tako lahko izboljša razpoloženje in olajša določene simptome PMS.

# Knjige, ki nam barvajo poletje

Poletje nam ob pridihi ležernosti in uživancije, neke pod borovimi drevesi, ob šumenju morja ali zgolj v prijetni senčki lastnega doma ponuja nekaj več časa za prebiranje knjig. Takšnih za dušo ali kratek čas, morda takšnih, ki nam pustijo sledi. Članice uredništva in inštruktorice Face Force Yoge smo za vas izbrale nekaj naših najljubših knjig in zraven pripisale, zakaj se nam zdijo nekaj posebnega.

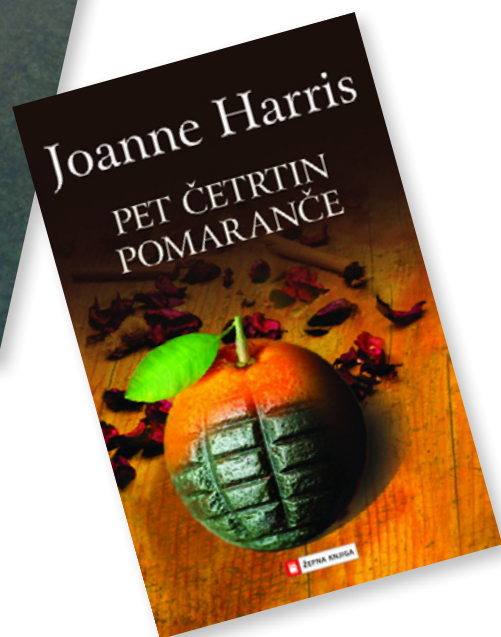


**Ariana Vetrovec,**  
odgovorna urednica

**Herman Hesse**

## STEPNI VOLK

Knjiga je popeljala mojo najstniško, divjaško srce po pravi poti. Še danes jo je vredno vzeti v roke, če zgrešiš smer.



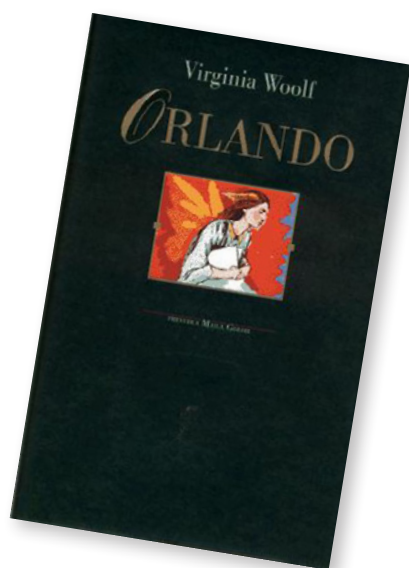
Eckhart Tolle

## ZDAJ!

Knjiga, ki nas spomni na končni cilj naše usode: povezati stik z bistvom našega bitja in v vsakem trenutku izražati našo nadzemeljsko, božansko resničnost. Sliši se preprosto, a na poti do tega cilja je veliko vprašanj. Eckhart nas popelje po zanimivi poti in ponudi vse odgovore, ki upravičijo cilj. Nikoli je nisem brala od začetka, odprem jo po občutku in vedno dobim ta pravi odgovor. Priročna prijateljica me je spodbudila k ozaveščanju sedanjega trenutka. To je vse, kar imamo. In spomni me, da vse spustim. Šele takrat namreč v resnici dobim.



Darja Furek,  
Face Force inštruktorica



Virginia Woolf

## ORLANDO

Potop v domišljijo skozi tri stoletja. Deček, ki postane na koncu ženska. Užitek dobe, različnosti in poetičnosti. Tako netipično dobro.

Joanne Harris

PET ČETRТИŃ  
POMARANČE

Knjiga stoji na polici med zbirko kuharskih. Roman je postranski del užitka, ki ga dajejo gurmanski pejzaži Francije ob reki Loari.



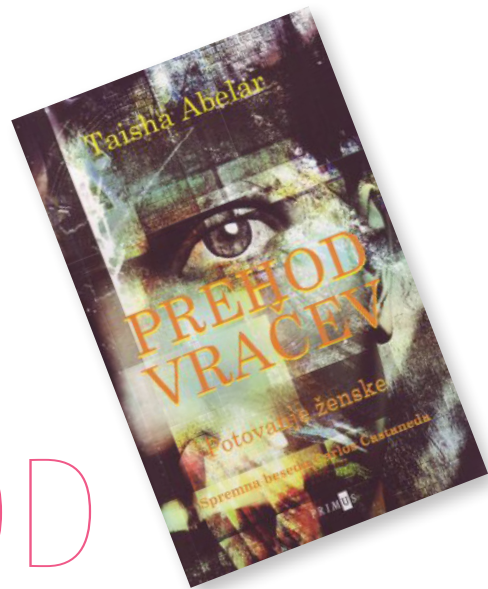
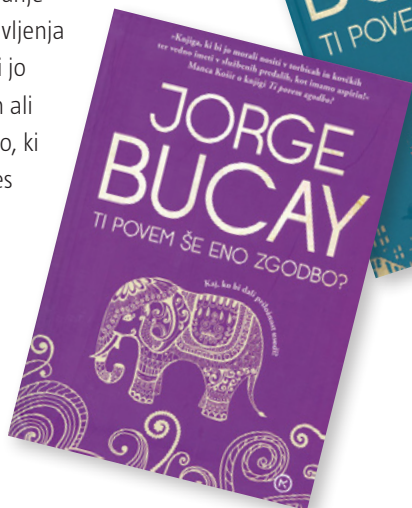
Jorge Bucay

# TI POVEM ZGODBO? IN TI POVEM ŠE ENO ZGODBO?

Avtor, ki je mnenja, da za vsakega človeka obstaja pravšnja zgodba v vsakem trenutku njegovega življenja, povabi v raziskovanje samega sebe in svojega življenja skozi svet zgodb. Knjiga, ki jo lahko prebereš na en mah ali pa vsak dan najdeš zgodbo, ki ti kot lučka sveti v mislih ves dan. Vsekakor zgodbe, ki izvabljajo smehljaj.



Lena Dolar, redaktorica



Taisha Abelar

# PREHOD VRAČEV

V enem svojih najtemnejših trenutkov sem od Savine prejela knjigo Prehod vračev. Čudovita knjiga, ki te skozi oči učenke mehiškega čarovnika Don Juana popelje na potovanje ženske. Starodavna znanja vpletena v razburljivo zgodbo, ki je na meji doumljivega, očarajo bralca in ga pustijo z izzivom, da jih preizkusi tudi sam. Knjiga, ki jo prebereš v enem dihu in zaklad, ki se ga ne splača spregledati.



Darja Pristovnik,  
Face Force inštruktorica



**Anja Fošnarič,**  
Face Force inštruktorica

**Carlos Ruiz Zafon**

# SENCA VETRA

Roman, ki te dobesedno posrka vase in potegne v preteklost. Pisateljevo pisanje je izjemno globoko in prisili bralca, da zraven branja razmišlja in zgodbo doživlja emocionalno. Tudi, ko ne bereš razmišljaš o zgodbi in njenem morebitnem razpletu.

Preprosto carska knjiga!



**Nina Živkovič,**  
Face Force inštruktorica

**Paulo Coelho**

# PRIROČNIK BOJEVNIKA LUČI

»V vsakem od nas se skriva bojevnik luči, nekdo, ki zna prisluhniti tišini srca in prenesti poraz, ne da bi dopustil, da ga ta močno prizadene, ter ne izgubi upanja niti v trenutkih največje izmučenosti in obupa.«

Redke so knjige, ki jih kupim. Ta je ena izmed njih. Ker jo lahko uporabljaš kot pripomoček in priročnik, kot tarot in angelske karte, kot misel za vsakdan in kot odgovor na vprašanje ali dilemo. Odpreš in vidiš, prebereš in si razjasniš obzorje, vprašaš in dobiš odgovor. Je kot luč, ki razblini temačne misli, kot meditacija, ki prežene temačno razpoloženje in kot mozaik, v katerem vsak najde samega sebe.



# Kaj nas v življenju motivira?

MINA JEREB

Vsak izmed nas ima v življenju nekaj, kar ga motivira, le, da se tega vedno ne zavedamo. Ko pridemo do ključev spoznanja o tem, smo naredili velik korak naprej v iskanju svojega smisla v življenju.

## 1. Ta konec tedna se ne počutite dobro. Kaj storite:

- Meditirate in se tako spravite v pogon.
- Greste nakupovat in se tako razvedrite.
- ▲ Greste na potep po mestu in odklopite misli.
- ★ Pokličete prijatelja/ico po telefonu, da vas potolaži.

## 2. Če bi delali le po 4 ure na dan, kaj bi s prostim časom:

- ★ Šel/Šla bi na izlet ali pa na skupno kosilo s prijatelji.
- Vključil/a bi se v dobrodelno delo.
- Pospravljaj/a bi po stanovanju.
- ▲ Poiskal/a bi si delo, ki bi me osrečevalo.

## 3. Duhec vam izpolni eno željo. Kaj si želite:

- ★ Da bi me vedno obkrožali prijatelji.
- Da bi vedno imel/a vse, kar bi si (za)želel/a.
- Svetovni mir.
- ▲ Da bi bil/a ljubljen/a.

## 4. Prijatelj/ica vas prosi za denarno pomoč, ker zamuja s plačilom mesečne najemnine.

### Vi:

- Se vam smili, a ji rečete, da mora bolj paziti na svoje izdatke.
- Posodite ji denar, saj si moramo ljudje v življenju pomagati.
- ▲ Plačate namesto njega/nje, a mu/ji hkrati daste vedeti, kako dobri ste do njega/nje.
- ★ Pomagate mu/ji, zato so prijatelji na svetu.

## 5. Med pospravljanjem naletite na stara šolska spričevala. Kaj naredite:

- ▲ Obdržite samo tista, kjer ste imeli dobre ocene, preostala pa vržete proč.
- Nasmehnete se, nato pa vse skupaj vržete v koš.
- Obdržite jih: zakaj bi metali proč otroške spomine.
- ★ Obdržite jih, da jih boste lahko pokazali svojim otrokom.





#### 6. Vaš šef vam ponudi boljše delovno mesto, a za to boste potrebovali več časa. Vi:

- ★ Zavrnete ponudbo. Družina in vaš partnerski odnos sta pomembnejša od napredovanja.
- ▲ Ste navdušeni. Zdaj je čas, da se izkažete.
- Sprejmete, ker nikoli ne veste, kdaj se bo takšna priložnost ponovila.
- Zavrnete, saj potrebujete čas zase.

#### 7. Založnik vas pokliče, da bodo končno objavili vašo knjigo. Vi:

- Opozorite založnika, da mora vsebina knjige ostati nespremenjena.
- Razmišljate o tem, kakšnih privilegijev boste deležni.
- ▲ Predstavljate si, kako navdušeni bodo vaši prijatelji.
- ★ Ste navdušeni nad novico.

#### 8. Če bi bili na šoli predstavnik učencev, bi to bilo, ker:

- ★ Bi povezali učence in učitelje.
- ▲ Bi si radi pridobili zaupanje sošolcev in spregovorili v njihovem imenu.
- Bi se zavzeli za sošolce, ki so manj samozavestni kot vi.
- Bi želeli biti edini predstavnik učencev v šolskem svetu.

#### 9. Vaš prijatelj je ravnokar izgubil službo in je depresiven. Vi:

- Sovražite neoseben način, ko človeku povedo, da ga ne potrebujejo več.
- Počutili bi se še huje, če bi se to zgodilo vam.
- ▲ Potolažite ga/jo, da bo hitro našel/la novo službo.
- ★ Povabite ga/jo ven, da se malce razbremeni.

#### 10. Bliža se obletnica poroke vaših staršev. Vi:

- ▲ Presenetite jih in organizirate veliko zabavo.
- Kupite jim darilo.
- Napišete ganljivo pismo.
- ★ Zberete vse sorodstvo.

#### 11. Na mokrem cestišču je vaš avto zaneslo in ste se prevrnili. Iz razbitine ste stopili nepoškodovani. Vi:

- Se odločite, da si čim prej priskrbite nov avto.
- ★ Najprej pomislite na ljudi, ki jih imate radi, in kako srečni ste, da ste preživeli.
- ▲ Zamahnete z roko in greste naprej.
- Pomislite, da imate angela varuha.

#### 12. Partner/ica vas je zapustil/a. Vi:

- ▲ S tem se ne sprijaznite, na vsak način ga/jo hočete dobiti nazaj.
- Poskušate ugotoviti, kje ste ga podelili.
- ★ Ste obupani. Hvala bogu, da imate ob sebi razumevajoče prijatelje.
- Takoj si poiščete novo zvezo.

### SEŠTEJTE REZULTATE:

Preštejte in spodaj napišite število, kolikokrat ste obkrožili posamezni znak. Kaj vas motivira (znak, ki ste ga največkrat obkrožili), si preberite v orisu, ki sledi.



●	.....
■	.....
▲	.....
★	.....

## Kaj vaš rezultat govori o vas?

Če ste največkrat obkrožili ●

### Kaj vas motivira? Duhovni svet

Najbolj vas privlači in motivira duhovni svet. Morda verjamete v nadnaravne sile in angele varuhe. Kakor koli, verjamete, da je nekdo nad vami in bdi nad vami, to vam daje moč. Ste usmerjeni navznoter, radi meditirate ali molite, obenem pa zaupate višji sili, ki vas vodi skozi življenje. Dovolj ste preudarni, da veste, kdaj morate premisliti o svojih dejanjih in kako svetovati drugim. Ljudje vam radi prisluhnejo, saj vedo, da se ne igrate skrivnih igric. Morda kdaj podvomite o sebi, a vaša vera v poštenost vam utira pot v družbi. Kljub temu, da je vaša vera v dobro občudovanja vredna, pa ne smete pozabiti poskrbeti tudi zase, tako kot za druge. Ne odstopajte od svojih idealov, toda glejte, da vas ne odnese!



Če ste največkrat obkrožili ■

### Kaj vas motivira? Užitek

Vedno znova se radi pocrkljate, toda dvomimo, da vam nakupovanje dviga moralo. Če tako radi nakupujete, to morda kaže na to, da vam manjka nekaj globljega v življenju. Čeprav boste rekli, da imate in zbirate okrog sebe stvari, ki jih imate radi, se jih radi spominjate ali vas na koga spominjajo, je to le kratkotrajna sreča, ne pa življenjska izpolnitev. Poskušajte se odvrniti od kratkih zadovoljitev, odprite se in poiščite smisel v bolj pomembnih stvareh v življenju. Šele tako boste odkrili, kaj je resnično pomembno v vašem življenju.



## Če ste največkrat obkrožili ▲

### Kaj vas motivira? Priznanje

Ste dinamični in polni energije. Priganjate se psihično in fizično, zelo vam je pomembno, da vas ljudje opazijo in slišijo tako na sestankih, ki si jih naložite čez dan, kot tudi v službi. Ljudem se radi predstavite s svojimi dosežki, dobro vam dene, če vas v množici opazijo. Kako vas drugi vidijo, je zelo pomembno za vas, in k srcu si jemljete vsako kritiko na svoj račun in na račun svojega dela. Toda bodite pozorni. Ne dovolite, da bi bila vaša sreča odvisna le od pozornosti in priznanja drugih. Poskušajte malo bolj zaupati sebi in svoji notranji moči, ki je ne uporabljate tako pogosto. To vam bo dalo malo več samozavesti in moči, da se sprehodite po prostoru z dvignjeno glavo.

## Če ste največkrat obkrožili ✨

### Kaj vas motivira? Čustva

Družina, ljubezen in prijatelji so najpomembnejše v vašem življenju. Ljudje, ki vas obkrožajo, vas nekako čuvajo v čustveni vati. Ko se soočate s sabo, imate vedno v mislih, kako srečni ste, da imate tako čudovite ljudi okrog sebe. Ko se slabo počutite, se k njim zatečete po podporo. Naredili bodo vse, da vam pomagajo, in enako boste vi naredili zanje, ker jih imate radi in sočustvujete z njimi. Čeprav vam prijatelji stojijo ob strani, je dobro, da se ne zanašate toliko nanje. Vsake toliko časa je dobro, da se spomnite, da obstajate kot samostojna oseba in imate svoje razloge, da počnete in dajete smisel stvarim v življenju, neodvisno od svojih prijateljev. Bolje boste zaznavali svoja čustva in našli svoj smisel v življenju ter ostali zvesti sebi in drugim.



# Miritve telesa, čustev in uma

IGOR GREGORC

»Večina se zadovolji s tem, da teče  
pred osli in sledi konjem.«  
Starodavni zen koan

Ali iščete pot, po kateri v svoje življenje pripeljati več umirjenosti, ravnotežja in harmonije? Človeško življenje vključuje več vidikov: telesno, emocionalno/čustveno, mentalno in naprednejšo, duhovno raven obstoja. Da bi našli ravnotežje in zaživali polno življenje, moramo razviti in v sebi integrirati vse štiri vidike. Osredotočili se bomo na prve tri, ki so temelj za razvoj duhovnega vidika.

## Umirimo telo

Telesni vidik se tiče seveda našega fizičnega telesa. Vključuje naše sposobnosti, da preživimo v materialnem svetu. Razvijanje telesne ravni našega bitja vsebuje učenje, da znamo poskrbeti za svoje telo in ga smotrno uporabljamo za doseganje nam pomembnih stvari v življenju. Poleg telesne dejavnosti je v današnjem času pomembno poznati spretnosti umirjanja in sproščanja, ki telo varujejo pred prehitro izrabo in obolenji. Stres in notranji nemir se na koncu materializirata kot bolezen v telesu, zato je redna skrb za odstranjevanje takšnih negativnih dejavnikov nujna.

### Tehnika: Trojno spuščanje energije

Namen te vaje je premakniti energijo navzdol, stran iz predela glave, in sprostiti napetosti ter se celostno umiriti. Vaja intenzivno umirja in ima zelo sproščujoč učinek na celotno telo ter razgrajuje blokade, ki se kažejo na fizični ravni.

### Priprava

Usedite se udobno, noge naj bodo za širino stopal narazen, hrbtenica in glava naj bosta pokončni. Na začetku dihaite normalno, po nekaj ponovitvah tehnike pa uporabljajte trebušno dihanje (ob vdihu trebuh ven in ob izdihu noter). Energijo boste vodili po treh poteh, ki bodo natančno opisane v nadaljevanju. Tako boste izvedli eno ponovitev vaje. Dihajte počasi in vsakič, ko izdihnete, v sebi izgovorite besedo »umirjen«, medtem ko vaš um usmerja energijo naprej in navzdol po eni od energijskih poti. Sledite vrstnemu redu spuščanja energije od 1 do 3, da zaključite eno izvedbo vaje. Potem se za tri minute osredotočite na točko hara, ki se nahaja tri do pet centimetrov pod popkom, in se umirite. Nato ponovite vsaj še dva ciklusa vaje ali več, dokler se ne počutite povsem umirjeni.



### Energijske poti

1. Stranska – Začnite usmerjati pozornost tako, da z vrha glave s pozornostjo sproščate energijo po obeh straneh glave prek ušes navzdol do vratu, ramen, nadlakti, komolcev, podlakti, zapestij, rok, vseh prstov in se za eno minuto osredotočite na konice prstov.
2. Prednja – Začnite na obrazu, nato se pomikajte navzdol do grla, prsnega koša, trebušnega dela, prednjega dela stegna, kolena, noge, vrha stopal, prstov in se za eno minuto osredotočite na konici obeh palcev.
3. Zadnja – Začnite na hrbtni strani glave, potem se pomikajte navzdol do vratu, ramen, zgornjega hrbta, spodnjega hrbta, po hrbtni strani nog, hrbtni strani kolena, mečih, petah, in se potem za tri minute osredotočite na točko brbotajočega vrelna (točka v sredini vdolbine za blazinicami stopal) na obeh stopalih.
4. Potem ko ste končali vajo, se osredotočite na vrtnitev energije v haro, predel pod popkom. Roki položite na to področje. Moški običajno položijo sredino dlani leve roke na haro in desno roko na hrbtno dlan leve. Ženske storijo obratno. Za minuto ali dve obmirujemo, nato počasi odpremo oči in vstanemo.



## Umirimo čustva

Čustveni vidik se nanaša na naše globoke izkušnje, ko smo v odnosih z drugimi na ravni čutenja. Ta del nas išče pomembne stike in povezave z drugimi, kar nam daje elan v življenju. Čustva so pomemben vidik naše človeške izkušnje in obstajajo z razlogom. So tisto, kar čutimo, ko se življenjska sila premika skozi nas. Ko potiskamo in zanikamo svoja čustva, jih ne izkusimo polno in jim ne dovolimo, da tečejo skozi nas na naraven način, se življenjska energija naloži in zastane v naših telesih. To povzroča težave na vseh ravneh in samo sprejemanje teh čustev nam omogoča, da jih zaznamo in uravnotežimo.

Potiskanje čustev = zastala energija = čustvena in telesna obolenja

Doživljanje čustev = prosto tekoča energija = čustveno in telesno zdravje, dobro počutje



## Tehnika: Meditacija – zaznavanje čustvene energije

Ta vaja vam bo pomagala, da boste v stiku s svojimi čustvi, k boljšemu razumevanju lastnih čustev in obvladovanju. Izvajate jo lahko vedno, ko začnete čutiti neprijetna čustva, da se pomirite in povežete s svojimi čustvi.

**1.** Najdite udoben položaj sede ali leže, zaprite oči in začnite dihati skozi nos. Ob vsakem izdihu vse bolj sprostite telo. Dihajte čim bolj tekoče, neslišno in z nekaj izdihmi umirite tudi misli.

**2.** Dovolite, da vaša pozornost začne skenirati/preledovati po telesu, tako da začnete pri nogah in počasi nadaljujete do glave. Zaznajte kakovost energije, ki jo vsebuje vaše telo. Ali je vaša energija aktivna in vibrira, je tekoča in umirjena? Ali je počasna, težka, je kje zastala? Kako to občutite? Obstaja kakšna mentalna predstava, misel ali občutek, ki vam kaj sporoča?

**3.** Začnite se naravnovati na to, kako se počutite prav zdaj, ne da bi hoteli karkoli spremeniti. Zavedati se začnite, kako čutite energijo v telesu in kako se počutite čustveno. Poglejte, ali je v vašem telesu kako mesto, kjer sta energija in občutek povezana. Zaznajte, ali je kakšna izrazitejša telesna zaznava kjerkoli v telesu: tiščanje v želodcu, napetost v vratu, ramenih, glavi. Če zaznate kaj takega, pustite, da vaša pozornost nežno počiva na tistem mestu in je skupaj s tem vašim delom na skrbč, prijazen način.

**4.** Pustite si, da začutite kakovost občutkov v tem delu vašega telesa. Vprašajte se, ali je kakšno čustvo povezano s tem fizičnim občutkom. Če bi to čustvo lahko govorilo, kaj bi vam povedalo? Vzemite si čas, bodite dovtetni za vse, kar se prikaže. Vprašajte se, ali obstaja karkoli, kar bi morali vedeti zdaj ali narediti v tem trenutku vašega življenja. Zaznavajte vse, kar prihaja do vas – misel, slika ali občutek kot odgovor na vprašanje.

**5.** Spomnite sami sebe, da je karkoli že čutite, dobro za vas in ima pomen. Da so vsi vaši občutki v redu. Ne dopustite si, da bi odgovore analizirali, samo sprejmite jih.

**6.** Ko končate to meditacijo, vrnite pozornost nazaj na celotno telo in zaznajte, kako se počutite zdaj. Ne da bi odprli oči, se zavedajte okolice. Ko ste pripravljeni, počasi odprite oči, pretegnite telo in globoko zadihajte.

**7.** Če želite, si v svoj dnevnik zapišite vse, kar ste izkusili, še posebno si zapišite dialoge, ki ste jih imeli s posameznim delom telesa ali občutkom. Zapišite si vse pomembne odgovore, ki ste jih dobili v kakršnikoli obliki.



## Umirimo um

Mentalni vidik je naš um, intelekt, naša sposobnost, da mislimo in sklepamo. Mentalno raven našega obstoja sestavljajo misli, prepričanja, vrednote. Pravilno delovanje in razvijanje mentalne ravni nam omogoča, da razmišljamo jasno, imamo odprt um in znamo inteligentno ločevati. S tem pridobivamo znanje in modrost iz naših življenjskih izkušenj. Vse te sposobnosti lahko uporabljamo, če je naš umirjen in ga obvladujemo, drugače so naše umske zmogljivosti zelo zmanjšane. Kot je izjavil neznani modrec: »Um je lahko zelo hvaležen služabnik ali pa strašen gospodar.«

### Tehnika: Polarizacija

Polarizacija je metoda, s katero umirimo um tako, da se intenzivno ukvarja sam s seboj. S tem se krog skrbi in negativnih misli prekine. Koncentracija in vizualizacija se zelo izboljšata, poveča se notranje zavedanje o telesu. Tehnika polarizacije deluje po načelu magneta. Če z magnetom prehajamo ob železni palici, bomo postopoma poravnali molekule v palici in polarizacija molekul bo palico spremenila v magnet. V tehniki polarizacije je magnet naš um, železna palica pa psihični vidik našega bitja. S tehniko polarizacije vzpostavimo harmonijo med pozitivnimi in negativnimi vidiki psihosomatske povezave telo–um. Rezultat je usklajenost uma in telesa, kar prinaša jasne misli, dobro počutje in zdravje.

1. Uležite se na hrbet na tla ali drugo trdo podlago, podložite si pod telo nekaj mehkega, da vam bo prijetno. Glava naj bo obrnjena na sever, noge na jug, ker gre tu za izkoriščanje naravnih sil – zemeljskega magnetnega polja.
2. Noge držite skupaj, roke z dlanmi, obrnjenimi proti nogam, položite ob telo. V celotni vaji dihaite skozi nos.
3. Začnite polarizacijo izvajati tako, da vdih povežete z vizualizacijo pozitivne, tople, rumene, sončne energije, ki vstopa v vas z vrha glave in se spušča skozi telo ter izstopa ven skozi stopala.
4. Z enakomernim izdihom vizualizirajte negativno, hladno, modro mesečevo energijo, kako vstopa v vas skozi stopala, gre skozi telo in izstopa na vrhu glave.
5. Nadaljujte to vizualizacijo, povezano z vdihom in izdihom, in poskusite hkrati čim bolj intenzivno začutiti potovanje teh energij, ko tečejo skozi telo. občutek spominja na blag pretok električne energije. Ob rumeno obarvanem vdihu začutite ščemenje od glave do stopal in ob modro obarvanem izdihu od stopal do glave. Uskladite dihanje, vizualizacijo in občutek energijskega pretoka.
6. Polarizacijo je treba izvajati od 15 do 30 minut, običajno pred spanjem. Znamenje, da obvladamo to vajo, je jasen občutek pretoka energije skozi telo ob vdihu in izdihu.

# Ko čustva upravljajo z našo potrebo po hrani





Poskušati  
sublimirati čustvo  
je kot poskušati  
ignorirati otroka,  
ki obupno želi vašo  
pozornost.



Naša čustva so pomemben del našega življenja. Vodijo nas na poti naših odločitev in določajo naše reakcije na dogodke. Praktično vse, kar počnemo, je prepleteno z našimi čustvi. Včasih so te emocionalne energije tako subtilne, da se niti zavedamo ne, da odločajo o naših načinih, celo o naši potrebi po hrani, našem apetitu. Ste se kdaj vprašali, kdaj in zakaj se vam v nekem trenutku zahoče prav točno te čokolade, ali pa umirate v želji po dobri slastni pici? Pa čeprav morda fizično niste lačni. Veste, kaj je sprožilo ta odziv, to hotenje? Kakšen dogodek, oseba, misel je sprožila določeni čustveni manjko, ki je od vas takoj zahteval potešitev? Na ta vprašanja je v knjigi »Konstantno hrepenenje« (Constant Craving) poskušala odgovoriti avtorica in psihoterapevtka Doreen Virtue. Skozi osebne izkušnje se je lotila raziskovanja povezave čustev s prehranjevalnimi navadami ljudi. Med drugim je v knjigi definirala različne profile čustvenih jedcev in ponudila rešitve nanje. Poglejte, v katerem profilu se najdete sami in kaj lahko storite, da vašega prehranjevanja ne bodo vodila čustva.

**Otrok kriči še glasneje in vztrajneje, dokler ga odrasla oseba končno ne opazi. Vaša čustva so tako kot ta otrok. Če jih negujete in ste nanje pozorni, jim ne bo treba kričati na vas v obliki preveč aktivnega apetita. Torej, resnično poslušajte svoja hrepenenja po hrani, kajti le-ta so del vašega notranjega glasu in ponujajo dragocene informacije!**

## 1. Jedec, ki se prenajeda

Gre za zelo črno-bel prehranjevalni slog – bodisi si jedec, ki se prenajeda ali pa nisi. Pri jedcih, ki se prenejedajo, določena živila sprožijo prenejedanje. Navadno je to hrana, izdelana iz rafinirane bele moke ali sladkorja - sladkarije, testenine in kruh. Veliko jedcev, ki se prenejeda, je ugotovilo, da je edini način, da ohranijo svoj apetit pod nadzorom, da se popolnoma izogibajo živilom, ki povzročajo prenejedanje. To je tudi koristen terapevtski pristop, saj ta hrana služi kot prepreka do osnovnih čustvenih vprašanj. Ko je ta hrana umaknjena iz njihove dostopnosti, se čustva osvobodijo in razrešijo.

## 2. Jedec, povezan z razpoloženjem

To je oseba, ki se prenejeda kot odgovor na močna čustva. Pogosto je to izredno občutljiv posameznik, ki je zelo sočuten in empatičen do drugih ljudi. Te osebe so občutljive tudi do čustev drugih ljudi in intuitivno vedo, kdaj jih nekaj muči. Pogosto so zaposlene v poklicih, kjer pomagajo drugim ljudem, kot na primer poučevanje, svetovanje ali v medicini. Jedci, povezani z razpoloženjem, so zajeti s čustvi, ki so jih absorbirali od drugih ljudi, zato so njihova lastna čustva podrejena ali prezrta. Velikokrat so te osebe zelo sposobne poskrbeti za druge, sami sebe pa včasih zanemarjajo v celoti. To spoznanje jih potre, saj se zavedajo, da sami poskrbijo za vso delo, nihče pa ne poskrbi za njihove potrebe. V teh primerih se počutijo necejnene in užaljene. Tako se želijo znebiti svojih frustracij na najboljši način, ki ga poznajo – s hrano.



## Kaj lahko storite, če ste 'razpoloženski' jedec?

### 1. BODITE POZORNI NA NAVALE LAKOTE

Pazite, da na zunanje dogajanje ne reagirate tako, da posegate po hrani. Poizkusite ohraniti notranji mir. Hkrati sledite vašim občutkom lakote, ki vam narekujejo, kdaj je čas za kosilo. Ni nujno, da ob 13. uri, ko jedo vsi sodelavci, tudi vi čutite lakoto.

### 2. IZOGIBAJTE SE PRILOGAM

Prehransko uravnotežen obrok ne pomeni množico prilog. Potrebe po beljakovinah, ogljikovih hidratih, vlakninah ipd. lahko zadovoljite s tremi deli menija.

### 3. IZOGIBAJTE SE SUPERMARKETOM IN LEPIM IZLOŽBAM

Inzulin vam skoči v višave že ob pogledu na prelepo vitrino, polno bohotnih lepotcev krušnega testa in penastih princesk. Ognite se takim krajem, kot se le da. Prav tako nakupujte na tržnici, pri lokalnih kmetih, manjših zelenih trgovinicah, lahko tudi na spletu. Ob nakupovanju ne mislite na druge, torej da čokolado, piškote in druge 'dobrote' potrebujete za morebitne sosede in otroke, ki bi prišli na obisk. Na koncu se soočite z njimi vi sami.

### 4. OZAVESTITE DIH IN SVOJ GLAS PRED VSAKIM OBROKOM

Naj se vaš obrok prične z 10 globokimi vdihom in izdihom. Vaš notranji glas naj osvetli obrok z iskreno molitvijo in globoko hvaležnostjo. Vaše telo se bo sprostilo in nagrajeni boste z dragocenim notranjim občutkom miru in ravnovesja.

## 3. Jedec, povezan s samospoštovanjem

To je nekdo, ki uporablja hrano za prijatelja, družabnika in za zabavo. Takšna oseba ima težave v medosebnih odnosih. Pogosto se bolj zanašajo na hrano, knjige, živali in filme, kot na druge ljudi. Počutijo se nerazumljene in prizadeli so jih ljudje, ki so jih zavrnili ali zapustili. Veliko Jedcev, povezanih s samospoštovanjem, je preživelo čustveno, fizično ali spolno zlorabo ter se že v zgodnjem otroštvu naučilo nezaupanja do drugih.

## Velik del njihovega boja s hrano in težo izvira iz treh težav:

### 1. NE PRENESEJO MISLI, DA BI IZGUBILI NAJBЛИŽJEGA PRIJATELJA: HRANO.

Zaradi misli, da bi opustili prenašanje s sladoledom, piškoti ali cheeseburgerji se počutijo hladne in ranljive. Če ne bodo mogli uporabljati hrano za udobje, druženje in tolažbo, na koga ali kaj se lahko obrnejo?

### 2. IMAJO MALO ZAUPANJA V SVOJE SPOSOBNOSTI, DA BI VZDRŽEVALI ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.

Jedci, povezani s samospoštovanjem, so navadno dobro poučeni in ozaveščeni o pomenu zdravega prehranjevanja

in telovadbe. Njihova knjižnica je morda dobro založena z zdravstvenimi knjigami. Vendar ne verjamejo, da imajo dovolj vzdržljivosti in potrpežljivosti, da bi slednje izvajali in tako tega niti ne poskušajo.

### 3. KAZNUJEJO SAMI SEBE Z UŽIVANJEM HRANE, KI POVZROČA PRENAJEDANJE.

Boriijo se z občutkom sramote. Dvomijo v svojo lastno vrednost in globoko v sebi se sprašujejo, če je z njimi kaj narobe. Takrat kaznujejo sami sebe s prenašanjem do točke, ko jih boli želodec. Ne verjamejo, da si zaslužijo prednosti vitkega in zdravega telesa.

## Kaj lahko storite?

Jedci, povezani s samospoštovanjem, imajo več koristi od ustrezne psihoterapije kot od katerega koli posebnega sloga prehranjevanja. To ne pomeni, da je z njimi nekaj narobe; temveč, da je ta vrsta zdravljenja zanje najbolj koristna. Pomaga jim, da postanejo iskreni sami s seboj. Ko se soočajo z resnico o njihovem poželenju po hrani, je to prvi korak k lažšanju osamljenosti, ki jih preganja.





## 4. Jedec, povezan s stresom

To osebo najpogosteje do poseganja po nepravi hrani pripelje napetost. Stresno prenašanje sproži dve življenjski področji: nezadovoljstvo s svojim delovnim življenjem in nezadovoljstvo s svojim ljubezenskim življenjem. Obe življenjski področji je težko spremeniti in navadno zahtevata nekaj časa in truda, da ju popravimo. Ker ne moremo preprosto tleskniti s prsti in »popraviti« ljubezensko ali delovno življenje, smo nagnjeni k prenašanju z zmanjšanje napetosti. Jedci, povezani s stresom,

imajo običajno široko paleto hrane, po kateri hrepenijo, vso intuitivno izbrano, da bi olajšala njihove napetosti in frustracije. Hrepenijo po alkoholu za obvladovanje svojih vedno napetih živcev, po kavi in kokakoli za črpanje svojega navdušenja in energijo, po čokoladi, ki olajša njihovo ljubezensko življenje in razočaranja, po kruhu in mlečnih izdelkih, da jih pomirijo in po hrustljavih prigrizkih, ki omogočajo nadzorovanje jeze.

Za jedce, povezane s stresom, je pomembno, da v svoja življenja dodajo štiri bistvene sestavine, ki pomagajo pri sproščanju napetosti veliko bolj učinkovito kot živila ali pijače:

### 1. REKREACIJA.

Je eden izmed najlažjih načinov za boljše počutje, zmanjšanje stresa, več energije, nadzorovanje jeze in zmanjšanje apetita. Rekreativno dodajte v isto kategorijo kot vaš vsakodnevni tuš in nanjo glejte kot na nekaj, kar preprosto morate narediti. Brez če-jev, in-ov in izgovorov!

### 2. ZABAVA IN SPROSTITIV.

Glavni vir nezadovoljstva je občutek, da so vsi ostali deležni sprostitve in zabave, medtem ko so vam prepuščena vsa opravila in odgovornosti. To je močno čustvo, ki je v vas ostalo že od otroštva. Mnogo ljudi meni, da je zabava potrat časa ali znak šibkosti. Vendar pa je zabava nuja in ne razkošje. Zabava napolni vašo dušo in duha, kar vam daje energijo in vemo, ki jo potrebujete za izpolnjevanje svojih obveznosti, zato je pomembno, da si dovolite, da se sprostite in uživate vsak dan.

### 3. ČAS NA PROSTEM.

Jedci, povezani s stresom, običajno živijo viharne življenjske slog. Ves čas hitijo, od trenutka ko se zbudijo, do takrat, ko gredo spat.

Ob takšnem tempu jim ostane le malo časa za preproste in lepe stvari v vsakdanjem življenju. Tukaj je igra za sproščanje stresa, ki jo lahko igrate sami s seboj vsak dan: med vožnjo domov z dela ali v času vašega kosila opazujte tri stvari v naravi. To je lahko oblak, zvok ptičjega petja, odsev iz luže ali barve sončnega zahoda. Če resnično želite odpraviti napetost, pojdite na sprehod, ali vaše kosilo pojedite kje v naravi. Že samo biti v neposredni bližini narave takoj zmanjša stres. Narava pomirja naše živce, našo dušo in nas upočasni. Od tukaj izvira tudi fraza: »Ustavite se in povonjajte vrtnice«.

### 4. DUHOVNOST.

Ko vaše srce čuti polno ljubezni in hvaležnosti, vam gre zelo malo stvari na živce. Ljudje, ki so poduhovljeni ali verni, so navadno manj občutljivi na zemeljske sprožilce stresa, ker menijo, da se bo vse izkazalo za boljše. Namesto da se obremenjujejo s podrobnostmi vsakdanjega življenja, se prepustijo in zaupajo. Vse štiri dejavnike, ki zmanjšujejo stres - rekreacija, zabava, čas na prostem in duhovnost - je mogoče učinkovito kombinirati. Na primer: katerakoli vrsta dejavnosti na prostem, kombinirana z meditacijo ali molitvijo, bo ustvarila neverjetno povečanje pozitivnih čustev in energije. In ko se počutite dobro, ne hrepenite toliko po hrani.



## 5. Jedec učinka snežne kepe

Pomislite na snežno kepo, ki se kotali z gore navzdol, z vse večjo silo in velikostjo – in dobili boste predstavo sloga Jedca učinka snežne kepe. Odločitev teh oseb, da se držijo zdravega prehranjevanja in vadbe, zelo niha.

Jedci učinka snežne kepe navadno delujejo z neskladno motivacijo, saj so njihova prizadevanja za hujšanje motivirana od zunaj. Odločijo se za dieto kot odgovor na nek zunanji dražljaj, kot je na primer fotografija, komentar partnerja ali pretesne hlače. Vendar ti zunanji viri motivacije ne zagotovijo enakomernega toka navdiha, ki je potreben za trajne spremembe v prehranjevalnih navadah.

Pomembna je notranja motivacija, s poudarkom na:

- **Koliko energije imamo, ko uživamo zdravo prehrano,**
- **Kako dober je občutek, da imamo napete mišice,**
- **Kako telovadba lajša naše napetosti in skrbi,**
- **Kako dobro ravnanje z našim telesom vodi k večjemu samospoštovanju,**
- **Dejstvo, da je edino mnenje o naši teži, ki je pomembno, le naše lastno.**

Tem jedcem pomaga razlaga njihovega poželenja po hrani, saj jih le-ta zadrži osredotočene k notranji motivaciji. Namesto da bi videli svoje hrepenenje po hrani kot na znak: »Kaj je smisel? Lačen sem, zato bom opustil to neumno dieto!«, so bolj sposobni razumeti osnovni čustveni pomen svojih hrepenenj.



# Pospravimo čustva iz hladilnika!



Več o delavnici na: [www.faceforceyoga.com](http://www.faceforceyoga.com) ➔

15 urna delavnica

## Oblikujmo telo in trenirajmo čustva!

**ZAKAJ JEMO PREVEČ? JEMO S ČUSTVI ALI Z ŽELODCEM? KAJ NAS DELA ODVISNE? KAKO TO PREMAGAMO?**

- Naučimo se jesti zdravo! Edino prava hrana vas krepi in oblikuje; zdravi, pomlajuje. Pridobimo znanje za prehranjevalni načrt, ki bo spremljal nas in našo družino v vseh obdobjih življenja.
- Od razumevanja čustev, svoje vrednosti in vrednotenja do popolne razlage kaj o nas govori hrana, ki se ji ne moremo upreti. Profil prehranjevanja in psihoanaliza!
- Čisto praktično kuhanje vsega kar imamo najraje z malimi popravki po Dieti Popolna 10
- Vadba, drugačna od vsega kar poznate. Savinina joga obraza, zdravilne točke za oblikovanje telesa in hormonsko ravnovesje; veliko metod sproščanja, kar bo odpravilo trebušček ...
- Motivacijski trening in sestava vizualizacijske table



# Pustimo *atrakom* zadihati z elementi

NATAŠA MAURER ŠPIRANEC

Otroci nagonsko jedo in rižejo po zemlji, hočejo k vodi, prija jim bližina vode, potrebujejo veter in zrak ... omogočimo jim to na varen način

**P**opeljimo svoje malčke v čutne prvine štirih osnovnih elementov s pomočjo iger, ki ne zahtevajo medijskih naprav, zapletenih igrač, eksotičnih krajev ali gore denarja, ampak predvsem odprtost do sedanjega trenutka in moč domišljije. Glede tega lahko učiteljsko vlogo za spremembo prepustimo kar njim.



# Zemlja

Potreba po stiku z zemljo se pokaže, ko se otrok sreča s kupom zemlje ali peska: z užitek koplje, riže in leze po njem. Nekateri otroci pa ne prenesejo niti najmanjše umazanije ali stika s tlemi in jim moramo pri navezovanju stika z zemljo nevsiljivo pomagati. Skupaj raziskujmo različne teksture in barve prsti ali peskov, barvajmo kamenčke, sadimo rožice ... Aktivnosti, ki dovajajo zemeljsko energijo, so pretežno fizične: hoja z bosimi nogami (po možnosti zunaj), čiščenje in hišna opravila, skrb za živali, pa tudi ples ali masaža, ki pomagata obuditi stik s telesom.

Zemlja nam daje vztrajnost, mir, telesno in duševno moč ter sposobnost biti v stiku z vsakdanjim življenjem. V urbanih okoljih so otroci pogosto

odtrgani od prvinskega naboja, ki ga ponujajo divje igre v naravi, tiho opazovanje malih pritlehnih bitij na travniku in veselje, ki ga občutimo, ko odtrgamo slastno jagodo ali poduhamo živobarven cvet. A zakladi matere zemlje se skrivajo povsod: v zanimivih kamenčkih, plodovih, školjkah in drugih stvareh, ki jih zbiramo na sprehodih, v cvetličnih lončkih, kjer bivajo naši rastlinski ljubljenci, pa tudi v raznovrstnosti rastlin, živali in očarljivih kreacijah narave, ki jih spoznavamo v živo ali s pomočjo podob ... Le opaziti in pokazati jih je treba znati. Bolj poglobljeno predstavimo otrokom zemeljski element prek njegovega materinskega principa, ki hrani vse, kar živi. Otroci presenetljivo zgodaj ločijo med živim in neživim ter

zapopadejo univerzalne potrebe vseh bitij po hrani, še posebej, če jim dovolj omogočimo pristen stik z živalmi in rastlinami. S hišnim ljubljencem jim poleg veselja in čustvene varnosti podarimo tudi odlično priložnost, da osvojijo pomembne lekcije o skrbi, sočutju in odgovornosti do živih bitij, vključno z njimi samimi.

Ne podlegajmo torej večnemu strahu, da se bo otrok umazal, okužil, ranil ali prehladil, in mu dovolimo užiti tisti »kilogram zemlje«, ki bi ga človeški mladič po šaljivem priporočilu mnogih pediatrov moral »pojesti« za zadostno spodbudo in razvoj imunskega sistema. Tako mu bomo pomagali tudi pri gojenju vztrajnosti, zanesljivosti, povezanosti z naravo in občutka za dogajanja v lastnem telesu.



# Voda

Voda je svet skrivnosti, globine in nedoumljivosti. Predstavlja naše čustvene vidike ter velik pomen njihovega oskrbovanja z najosnovnejšim občutkom varnosti in sprejetosti. K njej se zatečemo, ko nas dušijo negativnosti, utrujenost, bolečine ali občutek nečistosti, ki so jim seveda podvrženi tudi otroci. Od staršev in vseh, ki jih vzgajamo, pa je odvisno, koliko si bodo z vodnim medijem in vsem, kar predstavlja, znali pomagati v življenju.

Seveda sta prva pogoja, da bodo otroci lahko uživali v blagodejnosti vode, varnost in odsotnost strahu. Otrok do tretjega leta nikoli ne puščajmo samih ob vodi – lahko se utopijo že v ped globoki luži! Veliko otrok čuti nagonski strah pred vodo, še posebej, če je zelo velika, globoka ali motna. Ne zanikajmo njihovega upravičenega strahu s prepričevanjem, da voda ni nevarna; dobro je, da otrok že

zgodaj začuti spoštovanje do nje. Pri takih otrocih je velik uspeh že to, da se vodi približajo in vanjo pomočijo prst, splavajo pa ponavadi ob podobnem času kot otroci, ki z rokavčki brezskrbno spremljajo starše na dolge plavalne podvige ... Potrebujejo le lastni ritem.

Sicer pa so plavanje, kopanje in standardne vodne igre le drobec vsega, kar je mogoče početi z vodo. Stik z njo lahko navežemo tudi skozi zavestno pitje in vizualizacijo, kako nas voda pere od znotraj ... Otroška domišljija je idealni poligon za take male, toda koristne zvižaje! V vročih poletnih dneh se lovimo in polivajmo s kozarčki mrzle vode – ne boste verjeli, kako se lahko ob tem nasmejimo, razmigamo in s kričanjem spravimo iz sebe nakopičene napetosti. Sicer pa otrokom za poletno osvežitev zadošča že majhen bazen ali velika posoda z vodo, ob kateri se pogosto

zabavajo bolj domiselno kot v velikih in potratnih napihljivih bazenih.

Tako smo pristali pri izredno pomembni stvari, ki jo mora današnja generacija staršev privzgojiti svojim otrokom v zvezi z njihovim odnosom do vode: gre za skromnost in čuvanje virov pitne vode, ki ju bodo naši otroci zelo potrebovali. Kopanje naj pomeni poseben dogodek, za katerega si vzamemo čas, ne pa vsakdanja rutina, ki nevidno troši hektolitre dragocene vode. Pokažimo otroku čim več vodnih okolij: tako bo lažje izoblikoval predstavo, da tudi vodna bitja potrebujejo čistočo in da moramo vodo deliti z vsemi. Olajšali mu bomo prihodnost, kajti v njegovem življenju bo slej ko prej napočil trenutek, ko vode ne bo več na voljo v tako velikih količinah, kot jo porabi povprečen predstavnik zahodne potrošniške družbe.





# Ogenj



Zgodba ognja govori o vitalnosti, navdihu in ustvarjalnosti. Njegova toplota podžiga naše navdušenje, seksualnost in voljo do sprememb. Vendar moramo biti z ognjem previdni in uravnoteženi: preveč ognja nas prehitro »skuri«, premalo ognjene energije pa botruje izčrpanosti in pomanjkanju vneme.

Ogenj zahteva posebno previdnost tudi pri otrocih; pravzaprav je edini element, s katerim se ni priporočljivo igrati in zabavati. To pa seveda ne pomeni, da bomo otroka lahko izolirali od ognja; veliko otrok čuti do ognja posebne vrste privlačnost, ki lahko vodi v izredno nevarne situacije. Zato je sveta naloga odgovornih staršev, da otroku predstavijo ogenj v čim več oblikah in mu razložijo, da to ni igrača, temveč koristna

in nevarna stvar, ki jo na pravilen način uporabljajo odrasli.

To pomeni, da bomo s kurjenjem ognja otroku pustili sodelovati na pikniku in ga bomo pozimi peljali tja, kjer kurijo drva, da bo začutil kontrast med mrzlim svetom in toplino ognja. Otrokom je velikokrat dovolj že plamen sveče ali žareče očesce kadilne palčke – in že kot uročni gledajo v ogenj ...

Koristno je pustiti, da otrok do določene (varne in nadzorovane) mere začuti destruktivnost in bolečino, ki ju lahko prinese neprevidno ravnanje z ognjem in vročimi stvarmi. Bolje da se otrok pouči o neprijetnosti vročine na koži tako, da se dotakne vroče skodelice ali vrat pečice, kot da jo izkusi prek resnih opeklin, ki jih stakne zaradi neizkušnosti in ne-

poznavanja ognja. Pustiti otroku, da se opeče, je tudi na simbolni ravni težak zalogaj za veliko staršev, čeprav je to pogosto edina pot, da se otrok nečesa nauči.

Izziv, ki ga štirje elementi predstavljajo staršem in otrokom, odpira vrata v perspektivo, lastno celotnemu človeštvu, saj se kozmologija osnovnih prvin, ki gradijo svet, trdovratno pojavlja v vseh zgodovinskih obdobjih in v večini kultur. Tako bodo zemlja, voda, zrak in ogenj postali otrokovi zavezniki; spoznavanje njihovih modrosti mu bo pokazalo tudi, kako si lahko pomaga z njimi. Dejavna skrb zase in spoštovanje do narave pa sta dota, ki jo potrebujejo tako naši otroci kot tudi svet, ki nas obdaja in napaja s prepletanjem štirih elementov ...



# Zrak



Zrak je za otroka najbolj abstrakten in najtežje predstavljen element. Tudi narava področja, ki je prežeto z energijo zraka, je take vrste, da se ga mora otrok šele naučiti: zrak je namreč element razmišljanja, jasnega izražanja in porajanja idej. Inteligenca, ki jo podpira zrak, je vezana na dožemanje razsežnosti in ritma; njegovo lahkotnost pa iščemo, kadar moramo početi več stvari hkrati, se razsodno odzvati in hitro razmišljati.

Vendar ni vse tako globokoumno in zapleteno. Otroku lahko spozna nevidni zrak s pomočjo konkretnih stvari, ki jih zrak prenaša. To so lahko vonjave, hlad ali toplota ter vsa pestrost vetra, ki ga lovimo v zvončke, vetrnice ali mavrične ovoje milnih mehurčkov. Ne pozabimo še na spuščanje zmajev, napihovanje balonov, izdelovanje zastav, padal in jadralnic ali na preprost sprehod po vetrovnem vremenu. Obstoj zraka se pri tovrstnih igrarh razkrije kot fizična sila, ki večino otrok neznansko navduši in očara ... Če bi radi okrepili svoj ali otrokov stik z zrakom, si privoščimo čim več petja, žvižganja in igranja na različne instrumente. Nič hudega, če ne znamo, pomembno je le, da začutimo, koliko lepega se lahko v obliki glasbe pretaka skozi zrak in boža ušesa. Izdelajmo preproste panove piščali ali pojdemo v gozd in kričimo na vse grlo. Kmalu bomo prežeti s svežim zrakom, ki je ena najosnovnejših otrokovih potreb tudi v deževnih in mrzlih dneh, a jo prevečkrat zatiramo s posedanjem pred računalniki in preživljanjem prostega časa v zaprtih prostorih.

Zrak je bistven del ritmične dejavnosti, ki je lastna samemu življenju in ji starši kljub siceršnji skrbnosti in natančnosti največkrat namenimo premalo pozornosti. Gre seveda za dihanje in ne moremo zanikati ogromnega pomena kakovostnega dihanja za naše počutje, čustvovanje, govorjenje in zdravje. Čeprav so otroci naravni mojstri pranajame, gre lahko pri njihovem dihanju marsikaj narobe zaradi infekcij dihal, potlačenih čustev ali slabega zraka, ki se ga včasih sploh ne zavedajo. Učimo jih torej dihati skozi nos, predvsem pa jih peljimo na prosto, kadar koli je mogoče. Sprehod po dežju, ko v naravi vse dehti po zemlji in rožicah, zrak pa kar sam polzi v razširjena pljuča, je bistveno prijetnejši, bolj zdrav in otrokom prijazen kot nabiranje bacilov v prenapoljenih nakupovalnih središčih. Poleti ga lahko v izobilju privoščimo tudi koži – tudi tu se lahko učimo od otrok, ki že kot dojenčki neizmerno uživajo v goloti in glasno protestirajo, ko jih hočemo ponovno »zapakirati« v oblačila!

# Kids Face Force Yoga

## 5 veselih oblakov

Ponudite svojemu otroku najboljše!



In še ... melodija ZDRAVILNIH ZVOKOV KITAJSKE MEDICINE

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





Srce je cesar in je poleti najbolj dejaven v celotnem organizmu. V tem letnem času je pozornost potrebno usmeriti v odpiranje tega kraljevega organa in nežno negovanje. V KTM ima srce široko funkcijo in pomembno vlogo, saj sega tako na čustveno kot tudi duhovno področje. Srce je namreč energijsko odgovorno za ohranjanje notranjega miru, harmonije, vlada naši kreativnosti in miselnim funkcijam (intuicija, zavedanje, navdih, zaznavanje).

**P**oletje je čas veselja, razigranosti, izobilja in jasnosti. Vse, kar ste si želeli preko leta, si zdaj lahko privoščite. Počivajte v senci borovcev, poskrbite za primerno hidracijo, posegajte po sveži zelenjavi, sadju in čajih. Vadba naj bo sproščujoča, ohlajevalna in osrečujoča. Odprite svoja srca poletju in se prepustite ljubečim ter harmoničnim odnosom z drugimi in s samim seboj.



V poletje  
z odprtim  
*SRCEM*

## Face Force Yoga ➤

### SVEČA

Ena izmed tistih vaj, ki jih v jogi prištevajo med najbolj osnovne, temeljne, celostne in nujno potrebne vaje. Če v naravi pravimo, da sveče visijo, izvajanje vaje sveča poskrbi za obratni proces, in sicer, da na vašem telesu ne bo nič viselo oziroma bo vse gor štrlelo. V položaju sveča telesu omogočite, da se krvni obtok sprostí v drugo smer, da kri steče iz nog in priteče v glavo. Na ta način se obrnejo sile gravitacije vseh notranjih organov, sprostí se energija jeter in vranice, ki ležita tik pod rebrnimi loki, ti pa se zdaj umaknejo proti pljučem. Vaja poskrbi tudi za uravnavanje vaše prebave in stimulativno deluje na odpravo krčnih žil in hemeroidov. S pritiskom brade k prsnemu košu učinkovito pripomorete k stimulaciji delovanja ščitnice.

#### KAKO POSTATI SVEČA?

1. Ulezite se na tla,
2. počasi dvignite nogi proti stropu,
3. s komolci se uprite v tla, z dlanmi pa podprite hrbtni del in dvignite zadnjico od tal,
4. nadaljujte z dviganjem hrbtenice in nog navzgor,
5. brado uvijte proti prsnemu košu, nogi pa popolnoma zravajte,
6. vztrajajte, dokler gre, saj bi morali, če bi hoteli optimalno ustvariti učinek antigravitacije, ohranjati položaj vsaj 2 minuti dnevno.
7. Ko ne zmorete več, se počasi, ampak res počasi, najprej s pokrčenimi koleno, usmerjenimi proti obrazu, spustite navzdol in se z rokami oprite v svojo zadnjico ter jo v počasnem gibu spustite na tla.

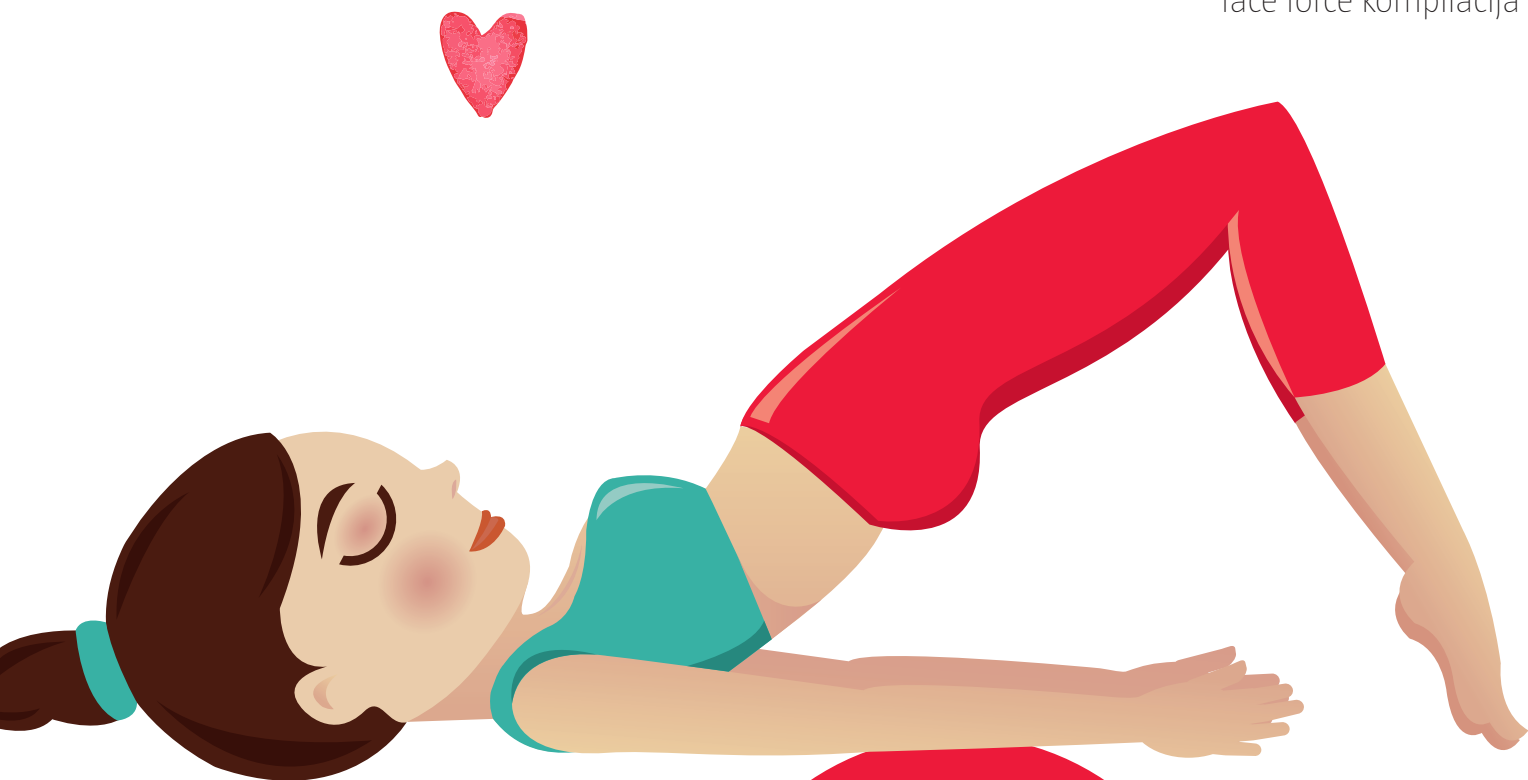
#### ČUSTVA

Sveča je vaja, ki zahteva nekaj vzdržljivosti in vztrajnosti, saj je treba s svojimi rokami in ramenskim predelom obdržati navzgor kar nekaj svoje teže. Poskusite se ob tem sprostiti in ozavestiti občutek lahкости in moči.

#### POMEMBNO

Bolj ko boste dlani uprli v zgornji del hrbta, višje se boste lahko dvignili od tal. Posebej pozorni bodite ob spuščanju iz položaja nazaj, saj je treba pozornost usmeriti na počasno spuščanje telesa proti tlam. V kolikor ga boste na hitro izpustili, povzročite telesu šok, lahko tudi poškodbo, še posebej, če imate šibko področje križa. Medtem ko vztrajate v sveči, ne sukajte glave levo ali desno.





## POLMOST

Vaja, s katero boste odprli celotni abdominalni del, razprli pljučna krila, osvobodili sončni pletež in podprli prebavni sistem. Poleg tega boste kar najlepše oblikovali svojo zadnjico, okrepili mišice nog in vzpostavili prožnost medeničnega predela.

### KAKO SE POSTAVITI V POLMOST?

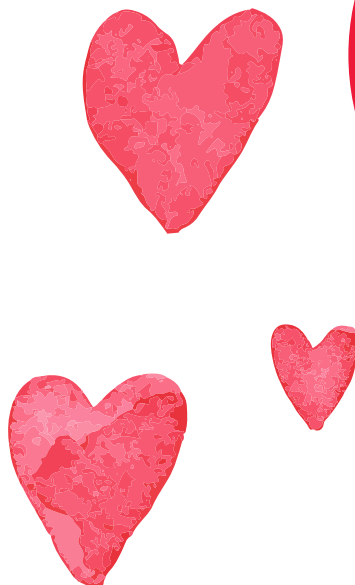
1. Ulezite se,
2. roki položite ob telo, nogi pa pokrčite tako, da kolena usmerite proti stropu,
3. z rokami se dotaknite svojih gležnjev ali pet (če z rokami ne sežete do tja, iztegnite roki čim bolj proti stopalom),
4. ob vdihu dvignite zadnjico od tal in jo potisnite čim bolj navzgor,
5. zadržite položaj, dihaite v svojem ritmu,
6. stiskajte vaginalne in analne mišice,
7. ramena potiskajte proti tlam, odpirajte prsni koš in trebuh navzgor.

## ČUSTVA

Občutite popolno predajo in osvoboditev vsega, kar vam leži na prsih in v trebuhu. Osvobodite vsa čustva žalosti, neizživetosti, strahu in tesnobe. Odprite se. Razbremenite svojo hrbtenico, odprite pljuča in osvobodite trebušno prepono.

## POMEMBNO

Če se z rokami ne morete dotakniti svojih gležnjev ali pet, kljub temu vztrajajte v položaju z dvignjeno zadnjico, le dlani iztegnjenih rok v tem primeru usmerite proti tlam in se uprite nanje.



# Zadihaj, predihaj >

## MASAŽA MERIDIANOV

Meridiani so energijske ceste v telesu in z redno masažo jih lahko spodbudimo k optimalnemu delovanju. Imamo 12 glavnih meridianov, ki sovpadajo s petimi notranjimi organi in organi, ki so z njimi povezani. Z masažo oziroma nežnim drsenjem po meridijskih poteh želimo spodbuditi pretok energije po telesu, saj zelo pogosto pride do stagnacije energije v določenem organu ali meridianu. Stagnacija se pojavi zaradi fizičnih ali čustvenih pritiskov.

### KAJ MASAŽA MERIDIANOV PRINAŠA?

Negovanje energijskih poti odpravlja dve vrsti zastojev: zastoj či-ja, ki se kaže v trenutni bolečini, ta pa lahko spreminja lokacijo po telesu in je pogosto posledica zastalnih čustev (npr. menstrualne bolečine), in pa zastoj krvi, do katerega pride ob fiksni in močnejši bolečini po fizični poškodbi.

### KAKO MASIRATE MERIDIANE?

1. Stojte sproščeno in poravnano
2. **Vdih:** s prsti potujte od notranjih kotičkov oči preko čela čez glavo nazaj in navzdol
3. **Izdih:** nadaljujte pot po hrbtni strani dol po nogah, spustite se v predklon in prsti naj gredo po zunanji strani gležnjev in mimo mezinčev na nogah naprej
4. **Vdih:** v predklonu potujte s prsti mimo palcev na nogah po notranji strani gležnjev in notranji strani nog navzgor, se poravnajte
5. **Izdih:** dlani pripeljete do srca, razširite komolce
6. **Vdih:** z desno roko se pobožajte po levi roki od srca po notranji strani roke do prstov
7. **Izdih:** z levo roko se pobožajte po desni roki po notranji strani roke do prstov
8. **Vdih:** z desno roko se pobožajte po levi roki od prstov po zunanji strani mimo komolcev in ramen do vratu in levega stranskega dela obraza
9. **Izdih:** z levo roko se pobožajte po desni roki od prstov po zunanji strani mimo komolcev in ramen do vratu in desnega stranskega dela obraza

## POMEMBNO

Masaža naj najprej poteka s fizičnim dotikom, nato ponovite tako, da so prsti nekaj centimetrov oddaljeni od telesa, torej brez dotika. Celoten krog ponovite še tako, da samo stojite z zaprtimi očmi in izvedete potovanje po meridianih v mislih.

## ČUSTVA

Sprostite vsa čustva, nežno jih poženite v pretok in tako odpravite morebitno blokado v določenem organu ali na energijski cesti. Sproščenost naj bo vodilo.





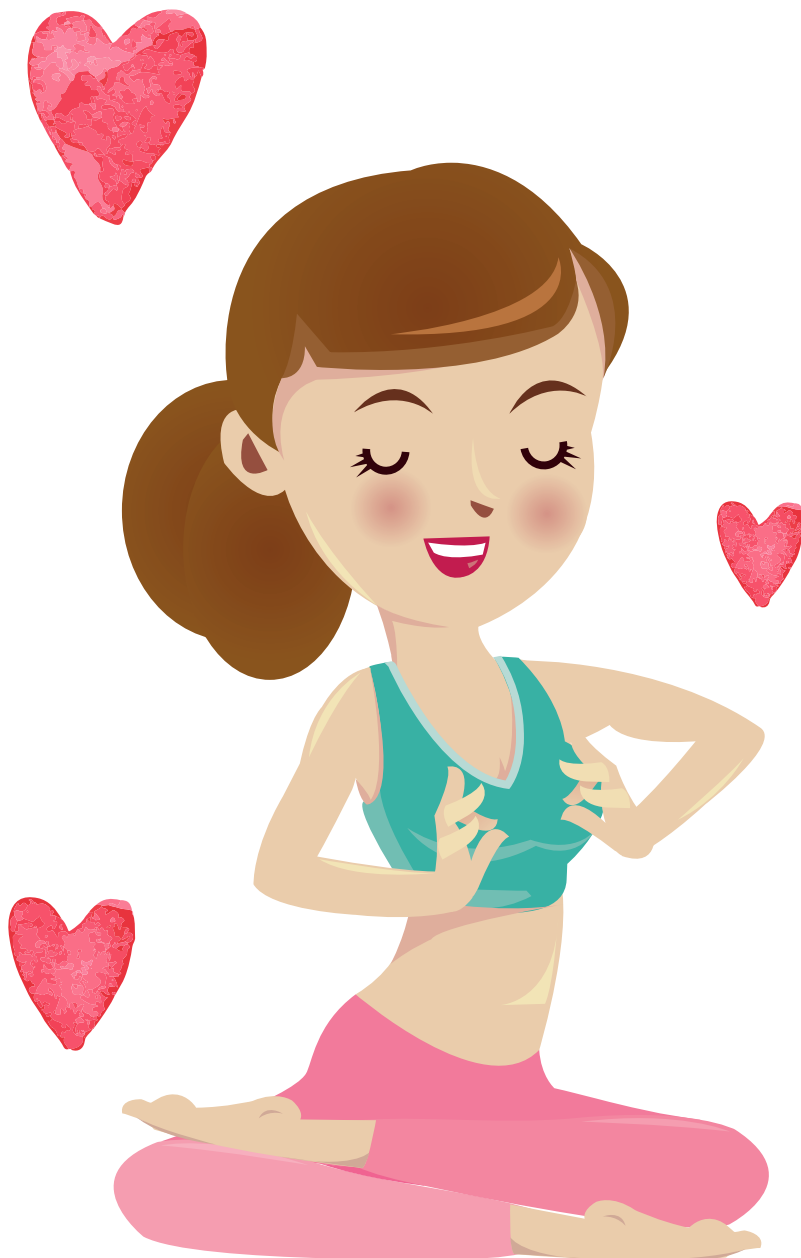
## Skrbnik za prsi >

### SKRBNIK ZA PRSI

Odlična in preprosta vaja, da bomo še bolj zaljubljene v sebe, poletje in življenje. Zato, ker je poletje na višku in srce kliče, da ga odpremo. Napolnila bo namreč zaloge hormona oksitocina, ki mu rečemo kar hormon ljubezni. Oksitocin je med drugim namreč odgovoren za kontrakcijo maternice in krožnih vaginalnih mišic. Velja za povezovalni hormon, saj pomaga vzpostaviti vez med materjo in otrokom. Pomemben je tudi, ker spodbuja nastajanje vseh drugih spolnih hormonov. Zaradi njega se radi »pocrkljamo«, si želimo dotikov in nežnosti. Ko ga imamo dovolj, smo družabni, odprti, se počutimo povezane z vsemi in vsem, smo ljubeznivi in sproščeni. Raven oksitocina se zviša, ko nekoga ljubkujemo oziroma nas nekdo ljubkuje. Ženske ga v večji količini proizvajamo s stimulacijo bradavičk in spolnim odnosom. Moški pa med spolnim odnosom. In to le takrat, ko so z žensko, ki jo ljubijo :). Na splošno: orgazem je najboljši vir oksitocina, z »delom« na naših bradavičkah pa bo še močnejši in globlji.

### KAKO RAZPRŠITE ISKRICE?

1. Sedete po turško in poravnate hrbtenico.
2. Segrejete dlani in med palec in kazalec primete bradavičko.
3. Začnite navijati prsne bradavičke v levo in desno, kot da navijate gumb, ko iščete radijsko postajo.
4. Uživajte in globoko dihaite.
5. Nato ob vdihu primete bradavički in jih nežno povlecite navzven.
6. Izdihnite in objemite dojke s prsti, potopite se vase.
7. Nekaj časa še sedite, dihaite umirjeno in opazujte, kaj se je zgodilo v telesu.



### POMEMBNO

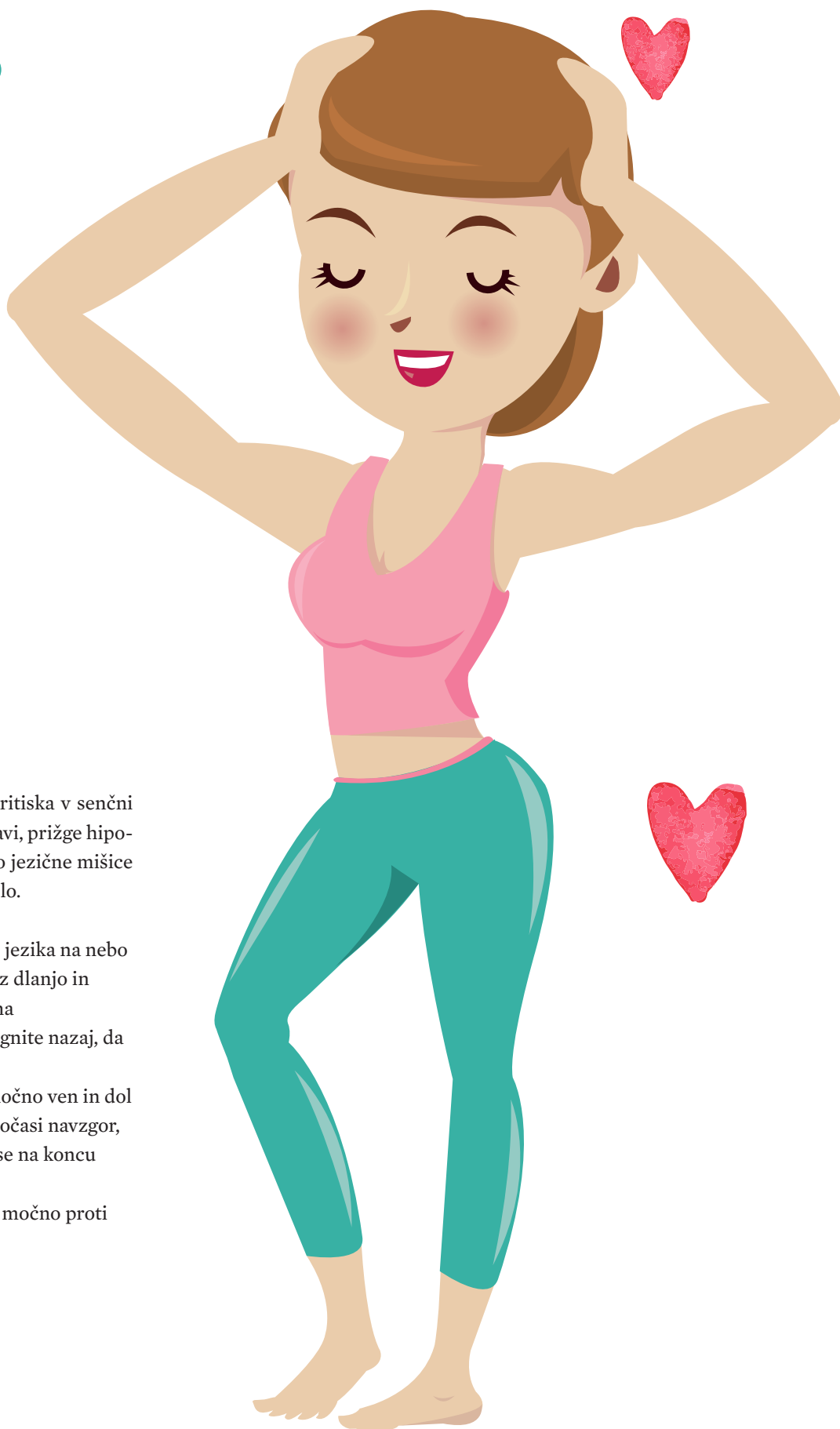
Bradavičk ne stiskajte premočno. Bolečina se ne sme pojaviti, le prijeten občutek sladkosti. Preden greste v vajo, poskrbite za čustveno ravnotežje.

### ČUSTVA

Če ste čustveno stabilni, vas bo obilil globok občutek čiste radosti in sladkosti. Dvignite ustne koticke, se prepustite in neskončno uživajte.



## Joga obraza >



### LIZANJE SLADOLEDA

Pred vami je sladka vaja, ki preko pritiska v senčni del močno prebudi zlato sredico v glavi, prižge hipofizo, epifizo in hipotalamus ter preko jezične mišice stimulira srce in tako prebudi celo telo.

1. Poravnajte se in pritrdite konico jezika na nebo
2. Položite pete dlani v senčni del, z dlanjo in prsti pa objemite glavo do temena
3. Močno pritisnite v senca in potegnite nazaj, da se oči zožajo
4. Odprite usta in potisnite jezik močno ven in dol
5. Z iztegnjenim jezikom potujte počasi navzgor, kot da ližete slasten sladoled in se na koncu želite dotakniti konice nosa
6. Zaprite oči in zarotirajte pogled močno proti temenu
7. 10 x ponovite



## DVIG SPODNJE VEKE

Eden največjih lepotnih izzivov ličenja sodobne ženske je svetljenje upadle spodnje veke, saj vsakodnevni tempo zahteva od vas zajetno dozo kortizola, ta pa se odslikava prav na področju pod očmi. Večer je čas, ki je kot naročen za trening spodnje veke. Na področju pod očmi se odseva moč ledvične energije in stanje nadledvične žleze, poleg tega pa se rado zgodi, da se zaradi utrujenosti in premalo spanja, včasih pa tudi brez nam logičnega razloga, zjutraj zbudite s podočnjaki. Trening spodnje veke zvečer spravi limfo na tem delu v pogon, rezultat tega pa je, da se zjutraj zbudite s sijočo in prenovljeno spodnjo veko. Ob izvajanju vaje s sredincem stimulirate točko ST1, kar blagodejno vpliva na spočitost oči in krepitev vida. Preko spodnje veke dostopamo tudi do hipotalamusa, ki je portal podzavesti, zato je ob treningu spodnje veke večerni dostop do globokih zapisov v nas še intenzivnejši.

1. Naredite dolg in ozek OOO
2. Zgornjo ustnico zavijajte noter čez zobe
3. Poglejte navzgor, kot da gledate v sonce
4. Spodnjo veko dvignite, kot da se vam blešči od opoldanskega sonca
5. V področje spodnje veke močno pritisnite z blazinicami prstov
6. Vztrajajte in globoko ter počasi trebušno dihanje

Po vaji spočijte očesni krožni mišici tako, da zaprete oči in na njih položite tople dlani. Zaprite oči in vnesite vanje občutek, kot da lebdi v breztežnostnem prostoru. Nežno in globoko dihanje, na ustnice si narišite nasmeh ter sprostite celotno telo.

## KEFALONIJA

Kulisa Corellijeve mandoline  
in otok najlepših plaž Mediterana



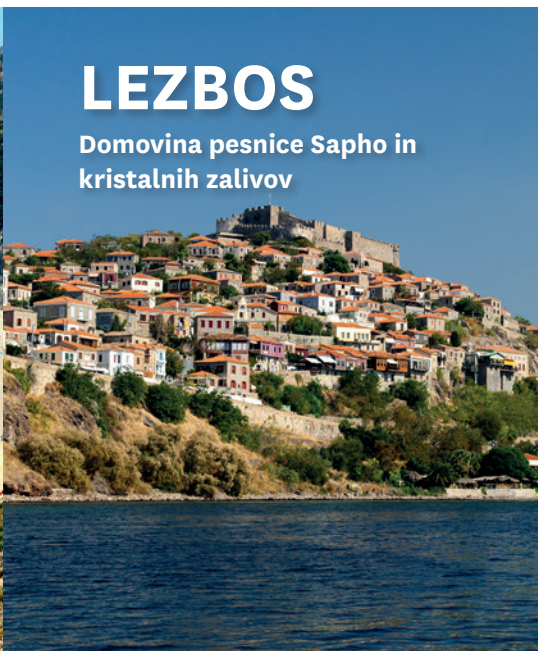
Hotel IONIAN SEA AQUAPARK 3\*sup.

vse vključeno **od 599 €**

Odhodi vsako nedeljo do 21.9.2014

## LEZBOS

Domovina pesnice Sapho in  
kristalnih zalivov



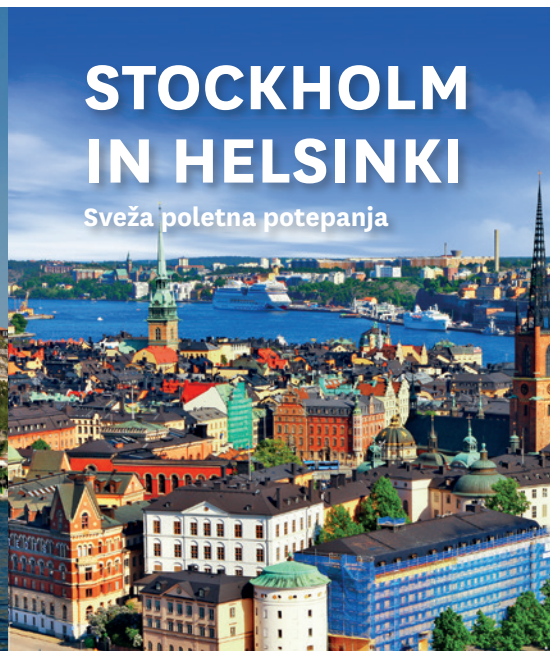
Hotel SUNRISE 4 \*

polpenzion **od 529 €**

Odhodi vsak petek do 12.9.2014

## STOCKHOLM IN HELSINKI

Sveža poletna potepanja



3 dni, letalo

**od 629 €**

Odhodi 2.7., 24.7., 15.8.



# Kakšen odnos imate do svojega telesa?

**ARIANA VETROVEC**

Telo vam omogoča, da se gibljete, dotikate, dihate, uživate v hrani in tudi pregrehah. Je vaš najbolj vdan in stalen življenjski sopotnik. Toda kakšen je vaš odnos do njega? Ga ljubite, sovražite, sprejemate ali zavračate, ste mu naklonjeni, morda celo obsedeni z njim? Rešite test in spoznajte, kaj resnično čutite do svojega telesa.

## 1. Ogledalo je za to:

- da se v njem lahko opazujemo
- ✦ da se večkrat spomnimo, kako lepi smo
- da se laže uredimo
- ▲ da se preprosto vidimo takšne, kakršni smo

## 2. Najlepša stvar pri zaljubljenosti je trenutek, ko:

- ▲ telo vašega partnerja komunicira z vašim telesom
- je telo vašega partnerja občutljivo za vaše telo
- ✦ vam telo vašega partnerja povzroča užitek
- vam telo vašega partnerja povzroča, da se počutite lepi

## 3. Danes je vaša prva romantična večerja z novim moškim. Uro pred zmenkom:

- ▲ skrbno dokončajte popolni make-up
- ✦ nanesete na kožo malo parfuma
- zakrijete najhujše pomanj kljivosti in poudarite vaše prednosti
- še vedno stojite pred garderobno omaro in iščete tisti »pravi« kos

## 4. Že tri dni imate bolečine v trebuhu ...:

- dogovorite se za pregled pri zdravniku
- ▲ masirate si trebuh in pozorno spremljate svoje zdravstveno stanje
- ✦ upate, da bo že enkrat minilo samo od sebe
- dopovedujete si, da pretiravate z bolečinami

## 5. Ko se postaramo, je najbolj žalostno:

- da potrebujemo pomoč pri najbolj osnovnih stvareh
- da si dovolimo oditi
- ✦ da telesno propadamo
- ▲ da smo ločeni od svojih domačih



- 6. Svoje telo bi opisali:**
  - kot kompleksen stroj
  - kot vaše največje premoženje
  - ▲ kot svojega prijatelja
  - \* samo kot telo
  
- 7. Najboljši način, da ostanete zdravi, je:**
  - ▲ držati se rutine – telesu ustreza red
  - redna telesna vadba
  - redni zdravstveni pregledi: preventiva je boljša kot kurativa
  - \* pustiti svoje telo na miru, saj zna samo poskrbeti zase
  
- 8. Svoje telo imate radi, ker:**
  - je tako nevsiljivo
  - \* je del vas
  - pogosto pritegne pozornost
  - ▲ vas osrečuje
  
- 9. Če bi se vam lahko izpolnila le ena želja na dan, bi se odločili:**
  - \* za eleganten skok z mosta na Soči
  - ▲ da bi se vaši čuti močno izostrili
  - da bi osupili vsakogar, ki bi ga srečali
  - za dobro telo
  
- 10. Lepotna operacija je nekaj:**
  - čemur ste naklonjeni
  - \* iz česar se norčujete
  - ▲ za kar niste niti malo zainteresirani
  - kar sicer razumete, a se sami nikoli ne bi odločili zanj
  
- 11. Prvič ste goli pred svojim novim partnerjem:**
  - \* to vam ne povzroča nobenih problemov
  - počutite se ranljivi
  - ▲ to je priložnost za intimnost
  - to je trenutek resnice

## Rezultati:

Ste na svoje telo ponosni ali je to nekaj, kar bi najraje skrili? Preberite si rezultate in morda boste razvili bolj zdrav odnos do svojega telesa.

največ ●

### V svojem telesu se ne počutite udobno

Vaš odnos do telesa je precej mučen in težaven. Namesto da bi se v svoji koži počutili dobro, svoje telo povezuje z neudobjem in strahovi. Čeprav poskušate te občutke prezreti in ignorirate sporočila, ki vam jih pošilja telo, živite v stalnem strahu. Hromi vas bojazan pred tem, da bo vaše telo izdalo bolečo skrivnost, da ste obsedeni s skrbjo – že najmanjša bolečina je znamenje za preplah. To vas lahko pripelje do oznake hipohonder, kajti podzavestno raje izražate svoje telo skozi bolezen, s katero se lahko identificirate, kot z besedami.

Pogosto ima takšna drža svoj izvor v pomanjkanju pozitivnih in ljubečih izkušenj, povezanih s telesom v otroštvu. Da bi bili sposobni živeti s svojim telesom na pozitiven način, morate biti sposobni gledati nanj kot na vir ugodja, brez občutkov krivde in negotovosti. Ste to že kdaj poskusili? Če želite s svojim telesom živeti bolj svobodno, brezskrbno in ga sprejeti kot svojega prijatelja, se poskusite osredotočiti na izvore bolečine, ki vam zastruplja življenje. Ne bojte se prisluhniti bolečini, pomagala vam bo razumeti vaša čustva. Vaši občutki v nasprotju s tem, kar verjamete, niso življenjsko ogrožajoči, temveč v resnici služijo življenju, kar boste ugotovili takoj, ko se jih boste naučili sprejemati.

največ ■

### Vaše telo je vaša izlozba

Vaše telo – to ste vi. Telo je vaša resnična identiteta, vaša vizitka, in kot tako mora biti popolno. Ste reden gost telovadnic in lepotnih salonov – na trenutke žrtev mode – in želite iz svojega telesa izveliči najboljše. Uživate v sledenju svetim modnim zapovedim z vsemi stroški, ki sodijo zraven (lahko vključujejo tudi lepotne operacije), da bi se le videli in pokazali v najboljši luči. Vlada vam kult lepote in popolnosti, ki služi zadovoljevanju vaše potrebe po ugajanju; vaše telo je tisto, zaradi katerega vas drugi ljudje občudujejo.

Toda zakaj si tako zelo želite ugajati drugim? Gotovo obvladate umetnost negovanja in izražanja svojega telesa in tudi to je neke vrste nadarjenost. Toda ali ni vaše vedenje malo poenostavljeno? Ker svoje telo ocenjujete zgolj skozi perspektivo privlačnosti, zanemarite možnost, da bi razvili druge odlike.

Pogosto se za takšno vrsto iskanja, nenehnega zasledovanja zunanje lepote skriva potreba po pripadnosti. Toda vzporedno s tem, ko se prilagajate trenutnim modnim idealom, zmanjšujete svojo edinstvenost. Deloma to pomeni, da je vse, kar naredite, na podzavestni ravni zgolj potreba po ugajanju svojemu partnerju (ali potencialnemu partnerju), v smislu, da se prilagajate njegovim željam (oziroma temu, kar vi mislite, da so njegove želje). Poskusite razviti bolj svoboden odnos do svojega telesa, naučite se ga sprejeti tudi samo takšnega, kot je. Takrat boste sposobni odkriti še vse druge svoje odlike.

največ ✨

**Svoje telo ignorirate**

S svojim telesom sta si kot dva tujca. Zakaj, se morda sprašujete. Vaše telo je zgolj tukaj, zdi se, da dobro deluje, in to je vse. Na svoje telo gledate kot na svoj avto: dober je tako dolgo, dokler deluje in vas lahko pripelje, kamor želite. Tudi takrat, ko bi mu morali prisluhniti in morda celo poskrbeti zanj, se ne pustite motiti. S svojo ravnodušno držo ne pričakujete od svojega telesa nič drugega, kot da preprosto deluje, sicer pa želite, da vas pusti pri miru – bog ne daj, da bi kadarkoli od vas potrebovalo kakršnokoli pomoč. V odnosu do telesa ste močno razdvojeni: na eni strani ste vi, na drugi strani je vaše telo.

Toda ali ste prepričani, da lahko vaše telo deluje na takšen način? Ali resnično verjamete, da ga lahko odrivate brez kakršnekoli pozornosti, posluha za njegove potrebe ter breskrbno preizkušate njegove meje s tveganim načinom življenja, hkrati pa pričakujete, da vam bo na voljo na dolgi rok?

Kaj vam preprečuje, da bi svoje telo ugledali v luči prijateljstva na skupni poti? Najverjetneje morate razmisliti o načinu, s katerim drugim ljudem okoli sebe izražate ljubezen, in o načinu, s katerim izražate ljubezen samemu sebi. Dejstvo, da izkazujejo svojemu telesu komaj zadostno pozornost, lahko kaže na to, da nimate interesa za to, da bi ljubili druge in jim pokazali svojo ljubezen. Morda pa ste le prestrašeni oziroma se sami ne počutite dovolj ljubljene?

Način, kako obravnavate svoje telo, v bistvu odseva način, kako obravnavate samega sebe. Verjetno potrebujete nekaj časa, da bi razumeli, kaj vas ustavlja v odnosu do telesa. Ne izpuščate priložnosti za to izredno srečanje: vaše telo, vedno navzoče, vedno zvesto, vam ponuja odprto povabilo, da ga raziščete in da hkrati raziščete sami sebe.

največ ▲

**Vaše telo je vaš prijatelj**

Imate dober odnos s svojim telesom, ki deluje na ravni ljubezni in spoštovanja. Na svoje telo gledate kot na bližnjega prijatelja, skrbite zanj in ga ohranjate v dobri kondiciji. Toda še bolj pomembno je, da si ga želite spoznati. Še posebno vam je všeč, kadar pustite, da je telo vodnik do vaših občutkov. Kot ste že ugotovili, je to najlepši način izražanja samega sebe. Čutite, da ima vaše telo še vedno veliko skrivnosti, katerih odkrivanje vam je v zabavo, saj ga sprejemate kot pajdaša na poti skozi življenje. Vaše telo vam omogoča, da ste do njega nežni in ljubeči, ter vam hkrati daje občutek moči.

Telo sprejemate tako, kot je, ne poskušate ga spreminjati niti zanikati. Nasprotno, zavedate se, kako uporabiti njegove unikatne lastnosti pozitivno, saj vam ravno te posebnosti pomagajo izraziti sebe. Tudi če se spustite v kakšen izpad, boste ustrezno presodili pomembnost zdravja, da se zaščitite pred odvisnostjo (alkoholizem, bulimija) ali pretiranim tveganjem (nevarna vožnja, ekstremni športi).

Še naprej spoznavajte svoje telo in skrite potenciale s sproščanjem, tantra joga, tai čijem ali drugimi vadbami, ki vas bodo pripeljale do samega sebe. Raziskovanje lahko podprete s pozitivnimi izkušnjami iz otroštva, ki pomagajo razvijati vaš ljubeči in spoštljivi odnos do telesa ter vam omogočajo, da ga samozavestno raziskujete ter da tako raziskujete tudi telo vašega ljubimca. Vaš naravni odnos do telesa vam omogoča izkušnjo velikega veselja in intenzivnega ugodja.





# Nahranite, učvrstite in zgladite svoje edino telo

Ne glede na to, kakšen odnos imate do svojega telesa, dober ali slab, se ga sramujete ali ste nanj ponosni – zdaj je čas, da mu polepšate fasado. Ga naredite bolj svežega, obnovite mehko in moč. Nikar ga ne pustite na cedilu. Razgalite ga v vsem sijaju ...

## Zakaj je celulit skoraj neuničljiv

Celulit je trdovratna nadloga v obliki maščevja, ki mu včasih ni kos niti hujšanje niti liposukcija. Gre namreč za maščobo, ujeto v žepke v podkožju, ki ga limfni sistem ni zmožgel izločiti.

### KAJ STORITI

Edini, resnično učinkovit način je še vedno stara, dobra limfna drenaža. Če pa je ta podprta še s solmi in olji je to že presežek. Zapackano limfo je preprosto potrebno stopiti in poslati skozi limfni sistem. S tem razstrupimo telo in odplaknemo celulit. Jaz prisegam na Slavico, ki sem ji dala kar partizansko ime Zlate roke.

**Ker ima le dve roki, boste morda imeli srečo, da vas obdela za vedno. ➤**

### DOMA:

anti celulitno kremo in se pošteno s pestmi premlatimo po vsakem delcu naših stegen, ritnic, notranjosti nog, po spodnjem delu in tako več krogov. Naj vas boli, na začetku boste pridelale celo kakšno modrico. Nič zato, tako krepite kapilare, ob vsakodnevnem udrihanju, pa bo obupal tudi nagrbnjeni del kože.





**PRIPOROČAMO:**

Slovensko kremo za zmanjšanje celulita **Afrodita Body Slim Anti-cellulite Garcinia Strong 3 V 1** z močnim grelnim učinkom in kombinacijo naravnih sestavin garcinie in eteričnega olja pomaranče. Odpravlja trdovraten celulit, pospešuje odvajanje vode in strupov iz kože.

**Clarins Expert Contouring Body Care** je priljubljena uspešnica s številnimi naravnimi sestavinami v boju proti trdovratnemu celulitu in za polepšanje postave.

Kremni gel **Shiseido Advanced Body Creator Super Slimming Reducer** zagotavlja močan anticelulitni in shujševalni učinek. Deluje s pomočjo aromakologije in "kapsul za boj proti maščobam".

**Comfort Zone Body Strategist Refiner** je gel krema za preoblikovanje telesa, ki pospeši odvajanje strupov, topljenje maščob in okrepi tonus. Lahko jo uporabite tudi na predelih z majhnimi žilicami in krčnimi žilami.

Tekoči koncentrat prehransko dopolnilo **Erbamea Ananas Cell** na osnovi soka in suhega izvlečka ananasa in drugih aktivnih učinkovin spodbuja odvajanje odvečnih telesnih tekočin in odpravo celulita od znotraj.

Organsko certificirano **Melvita Učvrševalno olje** za lepo kožo se proti pomarančnemu videzu bojuje z rožnatim poprom iz Réuniona in izvlečkom iz jagod navadnega rakitovca.

**CLARINS PARIS**

Lift Minceur  
Anti-Capitons  
Rebelles et naissants  
Lisse, raffermi, regalbe

Body Lift  
Cellulite Control  
Targets early  
& stubborn cellulite  
Smooths, firms, refines

[ comfort zone ]  
body strategist +  
refiner  
cellulite  
visible refining cream  
crema ridefinizione visibile  
crème redéfinition visible

**ERBAMEA**

**ANANAS CELL**

FLUIDO CONCENTRATO  
INTEGRATORE ALIMENTARE

**Melvita**

L'OR ROSE

HUILE FERMÉTÉ  
Aux baies roses  
Effet lissant  
peau d'orange\*

FIRMING OIL  
With pink berries  
Dimpled skin  
smoothing effect\*\*

3.4 fl.oz.  
100 ml

**AFRODITA**

KREMA  
ZA ZMANJŠANJE  
CELULITA  
3v1

WARMING EFFECT  
GARCINIA

**SHISEIDO**

Advanced Body Creator  
Super Slimming Reducer  
Perfecteur Concentré Minceur  
ANTI-CELLULITE

## Zakaj je pomarančna koža po hujšanju še bolj vidna

Če je koža tanka in ohlapna, pridejo ujeti mešički, znani pod imenom pomarančna koža, še bolj do izraza.

Celulit je še vedno ujet, zato imajo enak problem tudi suhice ali vrhunske športnice. Tu pomaga dvoje: limfna drenaža, ki potiska ujete mešičke ven v limfni sistem, kjer se izločijo, in pa injekcijska lipoliza – metoda za odstranjevanje maščobnega tkiva na različnih delih telesa. Z injekcijami se v maščobo aplicira naravna snov sojin lecitin (fosfatidilkolin – lipostabil), ki raztaplja maščobo in jo počasi odstranjuje iz telesa.

### **DOMA:**

Popijmo velike količine vode, ne pijmo pa gaziranih pijač, saj je dokazano, da pripomorejo k nastanku celulita. Najbolje se presnavljajo naravne in izvirske vode, kot je denimo voda Jana. Poskrbimo za dobro prekrvitev vsega telesa s starim dobrim knajpanjem (z vročo in hladno vodo).

Ali koži lahko povrnemo napetost? Pravzaprav dosežemo najhitrejšo in najvidnejšo razliko, če nam uspe povrniti tonus kože in odelbiti tanko kožo. V dveh mesecih se da narediti veliko, moramo pa vedeti, da ne gre za trajne spremembe. Naša koža potrebuje kalogen, ki je najbolj zastopana beljakovina v telesu, saj dosega 25 odstotkov telesne strukture.

### **DOMA:**

Za učvrstitev kože je odlično plavanje, saj uporaba vode drenira vse telo, in to brez večjih obremenitev. Lahko poskusite tudi vadbo na napravi Power Plate, ki s svojimi vibracijami maksimalno poveča učinke vadbe in deluje na prav vsako celico organizma, zato ne pretiravajte in se držite priporočil trenerja.

Masaža za večji tonus in prožnost s pomočjo preparatov začasno zglati videz pomarančne kože.

### **DOMA:**

Trebuh masiramo s krožnimi gibi, stegna in zadnjico pa v smeri proti srcu. Vsak predel obdelujemo vsaj pet minut zjutraj in pet minut zvečer. Z enakomernimi, precej močnimi gibi (kot bi valjali testo) topimo maščobne blazinice in jih usmerjamo proti izhodu – v limfni sistem.





#### PRIPOROČAMO:

Olje **Nuxe Body Huile Minceur Cellulite Infiltrée**, obogateno z 10 eteričnimi olji, ki pospešujejo izločanje vode iz telesa in s tem zmanjšujejo videz pomarančne kože. 99 % sestavin je naravnega izvora.

**L'Occitane Mandljevo olje** za prožno kožo z več kot 50 odstotki mandljevega olja pomaga zaščititi kožo pred izsuševanjem in izgubo čvrstosti.

**L'Erbolario Superučinkoviti koncentrat** – Dnevni in nočni z intenzivnim lokaliziranim delovanjem odpravlja otrdela mesta in maščobo na predelih, ki jih je celulit najbolj prizadel: na zadnjici, bokih, stegnih ...

**Weleda olje proti celulitu** iz brezovih listov aktivira presnovo kože, hkrati pa jo poživljuje in napne. Kombinirajte ga z napitkom Weleda Aktivna brezova kura, da telo očistite od znotraj in mu zagotovite zdravo in lepo kožno sliko.

Anticelulitne kapsule s čistim kofeinom in escinom **Collistar Anticellulite Capsules, Caffeine + Escin, Shock Treatment** obljublajo izjemne rezultate tudi vsem tistim ženskam, ki so že (skoraj) izgubile upanje in bi poletne dni v kopalkah najraje preskočile.

**Valjček iz žada Ying Yu**. Po kitajski tradicionalni medicini naj bi žad pospešil odvajanje vode, pomagal pri razstrupljanju in zamaščenosti. Z valjčkom iz žada lahko z nežnimi potiski na področjih celulita pospešite izločanje strupov in vode iz telesa.



# Nega z močjo superživil



Domača ali ekološko pridelana prehrana ter vključevanje superživil in prehranskih dodatkov, skratka izboljšanje prehranskih navad, običajno vodi k razmišljanju o spremembi naše vsakodnevne nege. Želimo si, da bi bilo zdravo vse tisto, kar damo vase, pa tudi nase, na našo kožo.

Prvi korak v spremembi vsakodnevne nege je lahko izbira kozmetike, ki kombinira naravne učinkovine in visoko-tehnološke aktivne sestavine.

Skin Regimen npr. z izvlečki superhranil kot tudi z visoko-tehnološkimi aktivnimi sestavinami izboljša obnovitvene sposobnosti kože in tako poskrbi za njen mladostnejši videz. K učinkovitemu boju proti staranju kože pristopa na znanstven in holističen pristop, saj skupino, ki prispeva k raziskovanju in razvoju koncepta Skin Regimen, sestavljajo zdravnik in specialist proti staranju, kardiolog, nutricionist, farmakolog in nutricionistka.

Vsi člani skupine se strinjajo, da je vnetje, ki ga povzročajo oksidacija (napadi prostih radikalov), glikacija (napadi raznih sladkorjev) in metilacija (motnje v replikaciji DNK), primarni "tih" in kronični vzrok za staranje kože. Skin Regimen vsebuje proizvode za nego in čiščenje kože ter napotke za spreminjanje življenjskega sloga in za učinkovitejši boj s stresom, kot tudi za uravnoteženo prehrano in dovoljšno fizično aktivnost.



## Tako bo vaše ličenje odporno na vodo

Vsako ličenje, ne glede na to, katere znamke ličil ste izbrali, lahko postane odporno na vodo, pot in solze, če ga na koncu utrdite s pršilom vode. To je trik, ki ga profesionalni vizažisti uporabljamo tudi na snemanju modnih zgodb ali pri ličenju nevest in zagotovo deluje:

1. Nalčite se s svojimi običajnimi ličili; pri tem po nanosu pudra ali BB kreme za utrditev uporabite še prosojni puder v prahu, npr. Lily Lolo Flawless Matte Zaključni puder. Nanesite ga po celem obrazu, tudi na veke, saj podaljša tudi obstojnost senčil in preprečuje, da bi ta lezla v gubice.
2. Da preprečite, da bi skok v vodo odplaknil vašo maskaro, uporabite vodoodporna (težko boste našli dobro naravno različico) ali pa trepalnice najprej prekrijte z že prej omenjenim pudrom v prahu, nato pa uporabite maskaro, ki se ne razmaže, kot je 100 % Pure naravna maskara za podaljševanje trepalnic, odtенок črni čaj.

Do popolnega vodoodpornega makeupa vas ločita še dva koraka. Odkrijte ju s klikom na to povezavo:

<http://beautyfullblog.si/vodoodporen-make-up/>

Najlepša polt je tista, ki nam jo je podarila narava. Po različnih znanstvenih raziskavah in dokazih, da je sončenje zdravju škodljivo, da so nepravilnosti, povezane s staranjem kože, v osemdesetih odstotkih posledica delovanja UV žarkov in da je zagorela koža že poškodovana, se tudi modni in lepotni svet strinjata, da barva kože ni statusni simbol. Spremenjena in zagorela razkriva le, da se poživigamo na dejstva, da je sončenje zelo škodljivo. Novi izdelki niso več kreme za sončenje, temveč izdelki za zaščito pred soncem, ki v skladu z evropskimi predpisi vsebujejo filtre za UVA in UVB zaščito. Kateri so najbolj učinkoviti in najmanj škodljivi na:

<http://beautyfullblog.si/eko-organska-soncna-zascita/>



## Eko organska zaščita pred soncem

### *Ocean modre*

Novi poletni videzi vključujejo veliko modrih tonov. Modra je lahko skrivnostna, modra je modna in je lahko del naravnega ličenja, če jo naneseš takole:

1. Modro barvo za naraven videz nanašamo le na zgornjo ali spodnjo veko, ne pa na obe hkrati.
2. Na zgornji vekji jo naneseš le od trepalnic do pregiba, nikakor pa ne na negibljiv del zgornje veke in proti obrvem.
3. Kombiniramo jo s toplimi, zemeljskimi barvami: npr. modra maskara in črtalo za bronastim senčilom. Prav tako naj bodo toplo oranžna tudi lička in ustnice.

**Klikni** in preveri ponudbo naravnih mineralnih ličil.

**Novo!** Vodoodporno črtalo za oči za popolno poletje.

LILY LOLO  
MINERAL COSMETICS

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



## Spirala školjke v arhitekturi

Antoni Gaudí, genialen arhitekt iz Barcelone, je vso svojo arhitekturo povzel iz narave. Tako so krošnje dreves postale stebri, školjčna spirala pa se je znašla v funkciji stopnišča Sagrade Família, mogočne cerkve, z dvanajstimi stebri, ki se gradi še danes.

# Školjka

NIVES ŠPEH

Školjka je ženski simbol z erotičnim in plodnostnim pomenom. Na spolnost asociira zaradi zgiba in oblike, ki spominja na vulvo. Zaradi očitne povezave z morjem kot izvorom življenja je simbol plodnosti. Kot številni plodnostni simboli so tudi školjke povezane z blagostanjem in seksualnim zadovoljstvom. Omenimo še skrivnostno dogajanje znotraj školjke in rojstvo bisera, simbola plodnosti, lepote, seksualnosti.

## Kula

Na zahodnih tihomorskih otokih je znana čudna trgovina s školjkami, obdelanimi v obliki zapestnic, imenovanih mwali, ki predstavljajo moški princip, ali nabranih v ogrlice, sulava, za ženski princip. Pri tem gre bolj kot za trgovanje za obred. Kula pomeni krog, isti izraz pa se uporablja za potovanje, na katerega se odpravi pokojnikova duša.



## V kraljestvu mrtvih

Školjka je povezana z idejo smrti, saj blaginja, ki jo simbolizira, izhaja iz smrti prvega stanovalca lupine. Pri Majih školjka simbolizira podzemni svet in kraljestvo mrtvih, na Antilih pa školjke polagajo na grobove in za praznike v njih prižigajo sveče.



## Najboljši afrodisiak

Zaradi glikogena in mineralnih soli so ostrige eden najboljših afrodisiakov, poleg tega spominjajo na vzburjeno vulvo, zaradi česar naj bi bili organi ženske, ki jih uživa, prav tako nabrekli in sluzasti. Praviloma jih jemo surove z malo limoninega soka. Danes so cenjena delikatesa, v 19. stoletju pa so bile školjke v Angliji hrana revnih ljudi.



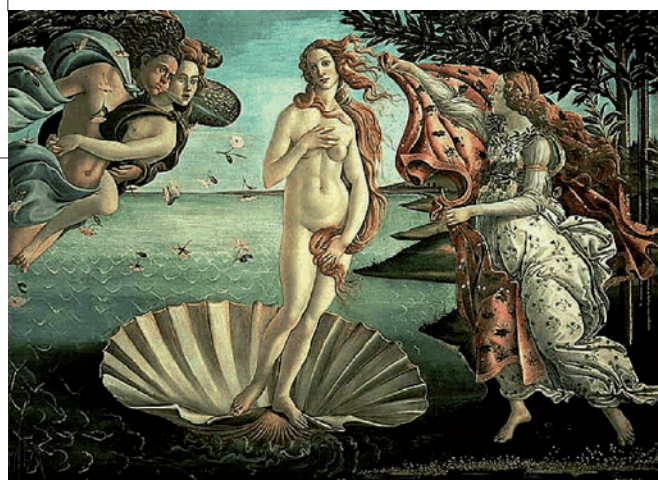
## Uho

Zaradi izredne podobnosti se človeško zunanje uho imenuje školjka. Uho je organ slušne zaznave, je inštrument intelektualne zaznave. Na ta način si lahko razložimo upodobitve školjk na nekaterih molitvenih nišah v muslimanski umetnosti.



## Školjka v umetnosti

Po grški mitologiji se je iz morske školjke rodila Afroditita. Mit, močno priljubljen med umetniki, ki so v školjki videli simbol ljubezni, je povod za nastanek enega najlepših umetniških del sploh, Botticelijevega Rojstva Venere.

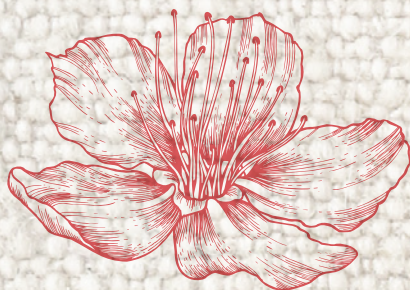




# Katera ptica ste?

MOJCA AŽMAN

Star pregovor pravi, da ptiča po perju spoznaš. V kakšno perje, če bi imeli to možnost, bi se odeli vi? Odgovor na to se mogoče skriva v zvezdah.



## *Skrivni jezik ptic*

Adele Nozedar, avtorica knjige *Skrivni jezik ptic*, je med svojim dolgoletnim preučevanjem ptic, njihovih značilnosti in navad opazila povezavo med nekaterimi pticami in nebesnimi znamenji. Te ptice so s svojimi značilnostmi ustrezale značilnostim zodiaka. O tem je izvedla raziskavo, v katero je vključila pripadnike najrazličnejših nebesnih znamenj in jih povprašala, s katero ptico se najlažje poistovetijo. Rezultati so bili presenetljivi. Večinoma so anketiranci izbrali točno tisto ptico, ki je ustrezala določenemu znamenju. Na primer, rojeni v znamenju leva so se tako poistovetili z orlom, ki je zanje najbolj zajel občutek kraljevskosti, značilne za vse leve. Škorpionji so se prepoznali v krokarju, skrivnostni in inteligentni ptici. Pri redkih primerih neujemanja pa je podrobnejša raziskava razkrila, da je izbrana ptica močno prisotna v drugih aspektih rojstne karte. Sčasoma se je tako izoblikoval horoskop, v katerem so simboliko oddaljenih nebesnih znamenj prevzele ptice. Torej, katere vrste ptica ste?





Več o horoskopu ptic si preberite v knjigi *The Secret Language of Birds* avtorice Adele Nozedar.

Informacije o avtohtonih pticah Slovenije dobite na društvu DOPPS – Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije, [www.ptice.si](http://www.ptice.si)



21. marec – 20. april

**21. marec – 20. april**  
**Kolibri – tekmovalnost, šarm, energičnost**

Kolibri je energijska bomba v malem, ki za ohranjanje tempa potrebuje ptičjo različico energijske pijače – sladki cvetni nektar. V eni sekundi leta zamahne s krili do 90-krat, med svatbenim plesom pa se število poveča na 200 udarcev v sekundi. Nič čudnega, da mora zato dnevno pojesti svojo dvakratno težo nektarja. Ljudje, rojeni v znamenju kolibrija, so izredno strastni – tako pri delu, igri in ljubezni, zato potrebujejo radoživega partnerja, sposobnega odzivati se na njihove prasketajoče iskre razposajenosti. Spolnost je zanje izredno pomembna. Ne glede na število ljubimcev pa kolibri čuti močno potrebo po trdnem čustvenem odnosu. Kolibriji se na svojih krilih radi dvignejo nad množico. V družbi jih je težko spregledati, s svojim entuziazmom, vitalnostjo ter prodorno energijo vzbujajo občudovanje. Njihova energična življenjska sila jih skoraj podzavestno žene k delovanju. Radi imajo spremembe, posebno, kadar te obetajo napredek. Želja po zmagi in pozornosti jim omogoča, da prekosijo svoje tekmece. Uspeh je zanje življenjskega pomena, zanj so pripravljeni žrtvovati vse, pri čemer prideta do izraza njihova prirojena sebičnost in brezobzirnost. Poslovna žilica je med njimi običajna, navadno so zelo podjetni in v tem tudi uspešni, če jim le uspeva brzdati svoj nagon, da se v kaj zaženejo na vrat na nos.



21. april – 22. maj

**21. april – 22. maj**

**Kalin – žilavost, trdovratnost, vztrajnost, zanesljivost, pogum**

Obdobje, v katerem je Sonce v znamenju kalina, sovпада s časom, v katerem se iz poznospomladanskih vrtov razlega pesem te ptice. Večji od vrabca je kalin pogosti obiskovalec naših krmilnic, kamor s svojo pojavo prinaša nekaj pisanosti v temačne zimske dni. Veliko časa preživi na tleh, kar ga povezuje z elementom Zemlje. Pogosto ga lahko vidimo, kako sistematično in potrpežljivo obira plodove z dreves. Potrpežljivost je ena izmed glavnih značilnosti ljudi v znamenju kalin. Ti so sposobni postopoma graditi vsakega izmed vidikov življenja, včasih tudi več let, vse dokler njihov trud ne doseže zelenega cilja. Vendar pa se lahko njihov počasni tempo spremeni v dolgočasno rutino, v kateri trmasto vztrajajo. Zaradi potrpežljivosti in zanesljivosti so dobri delavci s pretanjeno pozornostjo za podrobnosti in z izbranim estetskim okusom. Odlikuje jih ljubezen do življenja in vseh radosti, ki jih to ponuja; so pravi uživači, sposobni neverjetnega razvajanja in uživanja. Ljudje iz znamenja kalina so vdani in ljubeči in v razmerju nujno potrebujejo partnerja, ki jim je sposoben vračati naklonjenost in globino čustev. Občasno jih popade ljubosumje, kar izvira iz negotovosti vase ali v partnerja ter iz njihove nagnjenosti k posesivnosti.





## 22. maj – 21. junij

### Detel – prilagodljivost, okretnost, navdušenje in skepticizem

Detel je pernati bobnar z nezmotljivim taktom, ki ga v gozdu zlahka prepoznamo po značilnem enakomernem trkanju na deblo, ko v lesu išče ličinke. Ptica in ljudje, rojeni v znamenju detla, so inteligentni, vsestransko nadarjeni, s širokim znanjem o vsem, kar jih zanima. Kot zelo dobri govorniki so sposobni s svojim govorom očarati vsakogar. Ko pa jim postane dolgčas, znajo – samo za popestritev pogovora – z izzivalnimi in pikrimi pripombami sogovornika pripraviti do prepira. Vedno so v pogonu in ne prenesejo monotonosti dolgčasa, v njihovi glavi vrvi polno novih misli in idej. So precej nestanovitni in pogosto ne dokončajo svojih projektov. Biti z njimi je zabavno in vznemirljivo, zato so ljudje radi v njihovi družbi, saj znajo popestriti še tako turobno situacijo. Spogledovanje jim ni tuje, jemljejo ga kot nedolžno poigravanje. So izredno razumski ljudje, ki svojo logiko uporabljajo kot najbolj prefinjeno orožje, s katerim sežejo neposredno v srčko zadeve. Njihov udarec s kljunom v srčko pa je lahko za druge precej boleč, zaradi česar lahko odženejo ljubljeno osebo. Partner detla mora biti sposoben, ne samo vzdržati njihov tempo domislic in idej, temveč tudi uspešen v odbijanju verbalnih izzivov in napadov, s katerimi si detel popestri življenje.

22. maj – 21. junij

## 22. junij – 22. julij

### Labod – občutljivost, človekoljubnost

Jate labodov so sestavljene iz posameznih družin, ki jih tvorijo odrasel labodji par in njun naraščaj. Labodi so izredno pogumni, kadar branijo svoje mladiče in napadejo vsakogar, ki jih ogroža. Njihov zamah s krili je dovolj močan, da zlomi človeško roko. Potreba po negovanju in skrbi za druge je močno izražena tudi pri ljudeh, rojenih v znamenju laboda. Njihova skrb in zavzetost za blagor drugih segata čez družinske okvire. Prirojena pa jim je še druga vrsta skrbi – zaskrbljenost; nenehno tuhtajo, kaj bi šlo lahko narobe. Gmotna preskrbljenost jim veliko pomeni, saj se šele tedaj počutijo varne. Na površini dajejo vtis lahkotnosti, a znajo v sebi skrivati velike globine. So izjemno občutljivi, zato se jih zlahka prizadene, česar pa ne pokažejo radi. Svoje rane skrivajo in v sebi do onemoglosti premlevajo pretekle dogodke. Tako nikoli ne dopustijo, da bi se jim rane zacelile, ampak jih ohranjajo boleče sveže. Včasih imajo zato nenadna nihanja v razpoloženju, takrat lahko usekajo brez razloga. Labodi vse življenje živijo z istim partnerjem, zato obstaja vrača, po kateri nevesta v ženino v blazino všije labodje pero ter si tako zagotovi pomoč bogov in možovo zvestobo. Preden pa se labod zaveže v zakonski jarem, pretehta dobre in slabe strani bodočega partnerja in šele nato se poda v zvezo – toda takrat za večno.



22. junij – 22. julij »

# 23. julij – 22. avgust

## 23. julij – 22. avgust

**Orel – intuitivnost, navdihnjenost, zapletenost**

Orli gnezdiijo in letijo višje od preostalih ptičev, zaradi česar so ljudje mislili, da se pogovarjajo z bogovi. Ta ptica ujeda, ki ji pogosto pripisujejo kraljevski položaj med pticami, že od nekdaj simbolizira vzvišeno dostojanstvo, avtoriteto, moč, zmago in ponos. Kadar je na lovu, dolgo časa kroži po nebu in z izredno ostrimi očmi preiskuje pokrajino, preden se spusti in pograbi svoj plen. Ljudje, rojeni v znamenju orla, imajo ravno tako ostro prediren vpogled v dano situacijo in osredotočenost na svoje cilje. Zavedajo se svojih prednosti, kar se, še posebej v mladih letih, lahko izrazi kot arogantnost in vzvišenost. Ko pa dozoriijo, imajo sposobnost postati dober in navdihujoč voditelj. Žene jih neustavljiva želja po dokazovanju in preseganju lastnih in tujih dosežkov. Orli si na visokih skalnih policah zgradijo velika neurejena gnezda, ki lahko v premeru merijo tudi do 2 metra. Dom orlovskih ljudi je pisan, včasih prenatrpan in vedno odprt za druge. V gostoljubju se pokaže njihova radodarna narava. Orlovski pari ostanejo skupaj vse življenje. Njihov svatbeni let je neverjetna predstava, med katero orla v zraku skleneta kremplje in skupaj izvajata piruete. Ljudje orli od partnerja pričakujejo spoštovanje in razumevanje, v zameno pa ga neomajno podpirajo in spodbujajo.



## 22. avgust – 22. september

**Grlica – plemenitost, poštenost, odkritost, nedolžnost**

Grlica skupaj z golobi sodi v isto ptičjo družino. Vsepovsod po svetu je simbol nežnosti, čistosti in miline. V rimski mitologiji je bila poslanka Venere, boginje ljubezni. Grlice so zelo družabne ptice: kjer opazimo eno, smo lahko gotovi, da je v bližini še druga. Iskanje pravega partnerja lahko za ljudi, rojene v znamenju grlice, traja kar nekaj časa. Ko pa najdejo nekoga, ki jih resnično razume, ceni in občuduje, z njim ponavadi ostanejo tudi vse življenje. Grlice posedujejo lepoto in šarm, ki sega preko zunanjega videza, česar se dobro zavedajo in pri stiku z drugimi s pridom uporabljajo svojo prirojeno nadarjenost za spogledovanje. Stremijo za popolnostjo, ki jo zahtevajo tudi od drugih. So perfekcionisti, vse mora biti narejeno natančno tako, kot so si zamislili, drugače zaženejo vik in krik. Zaradi natančnosti so zelo dobri v svojem poklicu, vendar pa za opravljeno delo potrebujejo priznanje in zahvalo drugih. Kadar se jim zdi, da niso dovolj cenjeni, postanejo čemerni in sitni. Radi pomagajo drugim, a težko ostanejo v ozadju, saj tudi tu potrebujejo pozornost drugih. Kot ptici prefinjene gracioznosti in miline jim godi občudovanje, še posebej radi se sončijo v soju slave svojih dosežkov.

22. avgust – 22. september



# 23. september – 23. oktober



## 23. september – 23. oktober

### Kondor – uravnoveženost, lahkotnost, radodarnost

Kondorji imajo sposobnost videti nevidne zračne tokove, kar jim omogoča premaganje dolgih razdalj brez enega samega zamaha s krili. Ljudje, rojeni v znamenju kondorja, so sposobni velikih dosežkov brez vidnega napora. Ker večino stvari opravijo z lahkoto, so pogosto obtoženi lenobe, kar včasih ni iz trte zvito, še posebej, kadar gre za trdo, naporno delo. Tedaj raje jadrajo na termalnih valovih prejšnjih dosežkov in uživajo v razgledu. Za ljudi iz znamenja kondorja sta ravnovežje in harmonija življenjskega pomena. Njihova sreča je odvisna od mirnega okolja, kjer ni nepotrebnih pritiskov in preprirov. Sprejemanje odločitev ali zagovarjanje stališč jim pomeni peklenke muke. Neodločnost je njihovo drugo ime. V sebi imajo globoko zakoreninjen odpor do tega, da bi koga prizadeli. So zelo velikodušni, vendar pa ima njihova dobroti še drug obraz; včasih gre samo za kupovanje naklonjenosti. Najpomembnejše zanje je, da imajo harmonično ljubezensko življenje. Dokler so samski, se ne počutijo popolni. Vsa njihova neodločnost izpuhti, ko se trudijo za pridobitev srca ljubljene osebe. Navkljub miro-ljubni naravi pa včasih izzovejo hude prepire s partnerjem samo zato, da bi preskusili njegovo ljubezen.

# 24. oktober – 22. november

## 24. oktober – 22. november

### Krokar – intuitivnost, inteligentnost, zdravljenje

Krokarji sodijo v isto družino ptic kot vrane in so ene izmed najbolj inteligentnih ptic. Oponašati znajo različne glasove, tudi človeški govor, zvok vode ali celo glasbo. Imajo presenetljivo dober spomin in uspešno rešujejo probleme. Ljudje, rojeni v znamenju krokarja, znajo globoko, prodorno in analitično razmišljati. Vsakemu problemu hočejo priti do dna. Nezaupanje do kakršne koli avtoritete jim je prirojeno, vendar so preveč prebrisani, da bi to odkrito pokazali in se s tem izpostavili. Ljubša sta jim skrivnostnost in delovanje iz ozadja. Njihova največja napaka je ljubosumje, in to ne samo v ljubezni. Pogosto z ljubosumjem in zavistjo gledajo na dosežke ali lastnino drugih ljudi. V ljubezenskem razmerju so nežni in očarljivi, kar pa zaradi njihove skrivnostnosti zunanji opazovalcem pogosto ostane skrito. Poleg ljubosumja se v njihovem odnosu do partnerja pogosto pojavi posesivnost, težnja po nadvladovanju ali še huje, maščevalnost, ki povzroči utesnjeno vzdušje, ki ga partner težko prenaša. Krokarji se upirajo nasilnim spremembam, tedaj na dan pride njihova prirojena trmoglavost. Kadar pa začutijo čas za spremembo, jih nič ne ustavi in brez upiranja sprejmejo popolnoma nov življenjski slog.



23. november – 21. december

## 23. november – 21. december

### Sokol – karizmatičnost, pozitivnost, svoboda

Sokol je bliskoviti in vsestranski lovec, ki ob vzgonskem vetru jadra nad svojim teritorijem. Ljudje, rojeni v znamenju sokola, uživajo v izzivu in so sposobni najti najrazličnejše metode za doseg svojih ciljev. Kot rojeni raziskovalci vedno preizkušajo svoje meje v želji, da se izpopolnijo. Imajo izredno pozitiven in optimističen pogled na življenje. Kot živahna in radoživa ptica so pogosto v oporo drugim, ki se k njim zatečejo po pomoč in podporo. Nadvse uživajo v iskanju rešitev za hude probleme. Svojih težav ne delijo z drugimi, z njimi se raje spopadejo sami. Ne prenesejo avtoritete. Sokolji ljudje se zanimajo ali opravljajo več stvari naenkrat, monotonost jih dolgočasi. Nimajo potrpljenja s podrobnostmi, kar jih lahko spravi v težave. Nemirnost, najhujša izmed sokolovih napak, je velik problem, saj ljudje tega znamenja svojih načrtov dostikrat ne izpeljejo do konca. So izjemno ustvarjalni in potrebujejo konstantne izzive. Na smrt jih je strah dolgčasa, kar predstavlja velik izziv pri ohranjanju kakršnih koli razmerij – poslovnih, prijateljskih ali partnerskih. Imajo dober vpogled v naravo drugih. Kmalu spregledajo človeka, njegovo osebnost in namene. Od partnerja pričakujejo, da se skupaj z njimi nenehno razvija in tako v razmerje vnaša svež veter, na katerem lahko svobodno jadrajo.



## 22. december – 20. januar

### Stržek – diplomacija, modrost, prijaznost

Stržek, ptiček, manjši od vrabca, se vse življenje drži tal in smuka skozi podrast, kjer si zgradi tudi gnezdo. Je ptica Zemlje, ne neba. Tako kot ptica so tudi ljudje znamenja stržka dobro ozemljeni, z nogami trdno na tleh ter praktično in bistro osebnostjo. So zelo spretni in raje popravijo stare ali pokvarjene stvari, kot da bi si kupili nove. Ne odobravajo potratnosti in nesmiselnega trošenja, zato pogosto najdejo nadvse inovativne načine za reciklažo ali ponovno uporabo odsluženega. Po naravi so to previdne ptice, kar je zaradi njihovega načina življenja blizu tal čisto razumljivo. Ljudje stržki so družabna bitja in imajo veliko poznanstev, toda malo resničnih prijateljev. Njihova družabnost je le navidezna, površinska, v sebi namreč skrivajo samotarja. Znotraj sebe skrivajo tudi strah pred neuspehom in lastno nezadostnostjo, ki jih lahko ohromi vse do točke, ko zaradi strahu niso sposobni narediti ničesar več. Ta strah pa je popolnoma neutemeljen – stržki so namreč nadvse bistri in modri. V ljubezni so ti ljudje plahe ptice, zaupanje katerih je težko pridobiti, saj ljudi držijo na varnostni razdalji, kar jim onemogoča poglobitev odnosa. V razmerju, ko spustijo človeka v svoje srce, pa se zelo trudijo, da ljubezen ostane sveža in vznemirljiva.

22. december – 20. januar

**21. januar – 18. februar****Galeb – inovativnost, iznajdljivost, navdih, navigacija**

Galebi so dobro prilagojeni na življenje v vodi, ko pa se enkrat dvignejo v zrak, so odlični letalci, sposobni premagovati velike razdalje. Podoba galeba, ki lahko, ki lahko, v navidezni breztežnosti, lebdi visoko na nebu, ustreza širini duha ljudi, rojenih v tem znamenju. Ugllašeni so z energijami, ki jih obdajajo, čeprav so nevidne. Ljubijo zasebnost in ne marajo, da kdo vdira vanjo. Njihova glavna napaka sta nepredvidljivost in čustvena odmaknjenost. Zaradi nezadovoljstva nad življenjem dostikrat namreč iščejo uteho v domišljijskem svetu svoje glave – kaj se tam dogaja, nihče ne ve. Znani so po svoji izjemni prijaznosti in človekoljubnosti; tujih problemov se lotevajo, kot bi bili njihovi lastni, toda ostajajo čustveno odmaknjeni. Ta ptica potrebuje prostrano nebo, ljudje pa neodvisnost in svobodo, da skozi življenje krmarijo po svoji presoji in ne po merilih družbe. Galebi morajo najti način, da svojo domiselnost in inovativnost izživijo z delom, drugače postanejo nesrečni. Izmed vseh ptic so ravno galebi tisti, ki najtežje navežejo tesno ljubezensko razmerje in ga tudi obdrže, saj niso sposobni ali željni prilagajati svojega življenja drugemu. Njihov partner bi moral biti pripravljen stati v ozadju in igrati zgolj vlogo podpornika.

**19. februar – 20. marec****19. februar – 20. marec****Sova – duhovnost, modrost, domišljija**

Velika uharica je naša največja sova, z izrazitimi čopki na glavi in svetlečimi oranžnimi očmi. Dejavna je v mraku in ponoči, ko lovi miši, mlade zajce, ptice, dvoživke, žuželke in celo ribe. Njen klic »u-huu-huu«, ki je strašil še celo Bedanca, se razlega predvsem jeseni in zgodaj spomladi. Ljudi, rojene v znamenju sove, privlačijo raznovrstne in številne teme, kar jim prinaša izjemno širino znanja in dobro splošno razgledanost. Privlači jih pisana beseda, še posebej poezija, s katero lahko izrazijo svojo bogato domišljijo. Vendar pa jih ravno obilje domišljije lahko zapelje v pretiravanje. Plesti začnejo neverjetne zgodbe, o resničnosti katerih na koncu prepričajo še sami sebe. Sovji ljudje imajo veliko prijateljev, tudi takih, ki pri drugih niso ravno najbolj priljubljeni, kajti ljudje sove vidijo samo najboljše v soljudeh. Ostro sove oko jim omogoča, da opazijo stvari, ki bi drugim ostale skrite, a njim nič ne uide. Zlahka in pogosto se zaljubijo in romantično povečujejo objekt poželjenja. V razmerju od partnerja veliko zahtevajo, toda tudi izjemno veliko dajo. Pogosto se partnerju tako predajo, da zavržejo ali izgubijo lastno identiteto. Po naravi so zvesti, vse dokler jih nekdo ne razočara, tedaj izjemno težko pozabijo in odpustijo.



zeleno, ki te ljubim zeleno







Lahkotnost in igrivost poletnih dni sta se že pritihotapili v našo podzavest in naše srce kar samo od sebe utripa v nekoliko bolj lahkotnem ritmu, duša pa se smeji v pričakovanju svežine morskih valov in brezskrbnih trenutkov ter dolgih poletnih večerov. Telo kliče po osvežitvi, barvito poletno ozračje pa vabi k ustvarjanju in odkrivanju novih stvari, okusov, občutkov. Zato so tudi naši smoothiji tokrat zaviti v poletne barve, ravno prav osvežujoči in ravno prav igrivi, da se bodo zlili z vašo poletno razigranostjo. Zagotovo najdete pravega tudi zase.

# Zdravi in igrivi poletni napitki



## Ledena osvežitev

Za vse, ki imate raje manj sladke okuse s svežim nabojem, bo ta smoothie kot nalašč. Kocke ledu ga bodo naredile primerne tudi za najbolj vroče dni.

### SESTAVINE:

- Grobo nasekljani ohrotovi listi
- Kumara
- Jabolko
- Stebelna zelena
- Kocke ledu
- Sok limone
- Po okusu lahko dodate kanček medu



## Superživila za super poletni dan

Superživila za super poletni dan. Smoothie, ki ga v poletnih dneh ne gre spregledati.

### SESTAVINE:

- Špinača
- Zelena listnata zelenjava
- Limeta
- Sveža ingverjeva koreninica
- Kurkuma
- Banana
- Acai jagode
- Konopljna semena
- Chia semena ➔
- Zmrznjene maline

## Napoj boginj

Pestrost okusa z dodatkom prefinjenosti. Pravi izbor za še tako zahtevne.

### SESTAVINE:

- Avokado
- Banana
- Borovnice
- Kumara
- Zelena solata
- Kokosova voda ➔
- Ščepec cimeta



## Pozdrav poletju

Smoothie, ki bo preplaval vaše brbončice in vam na usta privabil nasmeh. Zagotovo ena izmed boljših osvežitov za poletne dni.

### SESTAVINE:

- Sveža ohlajena lubenica
- Zmrznjene jagode
- Limeta
- Mlada špinača
- Listi poprove mete
- Ščepec presne vanilije
- Voda ali grški jogurt



## Kozarec sreče

Smoothie, ki je bogat z elektroliti, antioksidanti, klorofilom in zdravimi beljakovinami in maščobami. Za vse, ki veste kaj je dobro za vaše telo.

### SESTAVINE:

- [Kokosova voda](#) ➤
- Avokado
- Regratovi listi
- Zmrznjene borovnice
- [Presni kakav](#) ➤
- Konopljna semena



## Zdravje v kozarcu

Uravnovešen napoj, poln zdravih komponent za boljši spomin, izboljšane vrednosti holesterola in lepoto vaše kože.

### SESTAVINE:

- Mandljevo mleko
- Ohrotovi listi
- Zmrznjena banana
- Zmrznjene borovnice
- Pol žličke mandljevega ali kokosovega masla
- [Chia semena](#) ➤



# Poletni piknik na gumnu

tekst in foto: URŠKA RAJIĆ

Tokrat vam ponujamo piknik na gumnu, prostoru, v katerem so istrski kmetje shranjevali žito, mi pa smo vam pripravili morske jedi na žaru.

Žar s pridihom Sredozemlja lahko pripravimo tudi malo drugače, brez klasičnih rib, in zadostimo tako zdravju kot brbončicam. Morsko hrano lahko pripravite tudi doma v mrzli zimi in spomin na tople dni se bo prikradel skozi brbončice.

Pri morskem žaru je pomembno, da pečete po obrnjenem vrstnem redu. In sicer najprej sladice, da se te ne bi navzele okusa rib, nato zelenjavo, potem školjke, ki bodo v foliji ostale dalj časa tople, in na koncu lignje, ki jih morate pojesti res tople, sicer postanejo trdi.

## *Dvakrat školjke*

v foliji na žaru

### *Klapavice (dagnje) z rožmarinom in paradižnikom*

¼ kg klapavic operemo v slani vodi (najbolje v morju), da jih očistimo peska. Na sredino dvojne aluminijaste folije položimo školjke ter pokapljamo z oljčnim oljem. Dodamo dve veji rožmarina, dva stroka česna in na drobno narezan paradižnik ter kozarček belega vina. Vse skupaj zapremo kot mošnjiček.

### *Vongole s petršiljem in kaprami*

¼ kg vongol operemo in jih položimo v aluminijasto folijo. Začinimo s koščki masla, stisnemo pol limone, dodamo žlico kaper, malo oljčnega olja, veliko pest narezanega peteršilja. Če vam ostane od polnjenja, pa dodajte še lovke lignja.

Mošnjička iz aluminijaste folije položimo na žar in pečemo 10 do 15 minut. Preden postrežemo, mošnjičke dobro pretresemo, da bi okusi znotraj folije dobili polno aromo.





*Jadranski lignji*, polnjeni s feto in sivko  
2 velika jadranska lignja očistimo in lovke dodamo vongolam. Feto zmešamo z malo žličko suhe sivke in narezanim česnom ter nekaj kapljicami oljčnega olja. Lignje napolnimo z maso in jih zašijemo z zobotrebc.

Pri pečenju pazimo, da niso presuhi, pri čemer si pomagamo z vejico rožmarina, namočeno v oljčno olje.

Poleg lignjev ponudimo mrzle zvitke iz blitve s feto in pinjolami.

### *Blitva* s feto in pinjolami

Blitvo v kropu poparimo in jo takoj damo v hladno vodo, da ostane polna vitaminov. V blitvine listke ovijamo koščke fete. Zvitke polijemo z omako iz oljčnega olja, česna in limone ter na koncu dodamo pinjole.





## Dvakrat zelenjava na žaru

Potrebujemo en jajčevac, ki ga narežemo na 1 cm debele kolobarčke, ter bučke, ki jih narežemo po dolgem. Papriko razpolovimo, čebulo narežemo na polovice. Pri pečenju zelenjave na žaru je pomembno, da ni suha, ko jo postrežemo, zato prej naredimo omako, v katero damo še vročo zelenjavo. Omako zmešamo iz oljčnega olja, balzamičnega kisa, soli in popra, česna ter malo suhih feferonov. Ko je zelenjava pečena (pečemo brez olja), jo vročo zlagamo v posodo, ki jo sproti zapremo, da se zelenjava pre pari za lastnimi sokovi.

### Čebulice z maslom in zelišči

Majhne čebulice očistimo, na vrhu zarežemo križ, v katerega porinemo košček masla in vejico timijana. Čebulice položimo na žar in jih posolimo z grobo soljo. Pečemo jih 15 minut na obrobju žara.

Če želite v živo  
poskusiti Urškine  
dobrote pogledite kaj  
je vsak dan v loncu  
pri Repete



## Dvakrat sladica na žaru

### Fige s konjakom in čokolado

Potrebujemo toliko fig, kolikor imamo gostov. Ponovno iz folije naredimo mošnjičke. Kolikor fig, toliko mošnjičkov. V vsakega na dno položimo košček masla in dodamo malo konjaka, na vrh fige pa položimo košček črne, 90 % čokolade. Mošnjiček zapremo. Postavimo na žar za toliko časa, da konjak zadiši (3 min). Postrežemo kar v mošnjičkih. Fige lahko pripravimo že prej in jih do peke shranimo v hladilnik, tako se bodo bolj prepojile s konjakom.

### Pečene breskve

Breskve razpolovimo in odstranimo pečko. Breskve najprej pečemo na ravni strani, da dobijo lepe rjave črte. Nato jih obrnemo. V luknjice, ki ostanejo od pečk, postavimo košček brijia ali pa kozjega sira Picadon, če imamo rajši močnejše okuse. Ko breskve odstranimo z ognja, jih prelijemo še z medom in takoj, še vroče postrežemo.



# ASTRAGALUS

(*Atractylodis Macrocephalae, Rhizoma – Astragalus membranaceus*) ➤

**[Zgodovina]** Zelišče astragalus velja za enega najbolj potentnih zdravilnih tonikov na svetu. Na Orientu je v uporabi že več kot 2000 let. Na Kitajskem ga poznajo pod imeni 'huáng qí' ali 'rumeni cesar', kar se nanaša na njegove rumeno obarvane korenine, in 'bei qí' ali 'severni voditelj'. Slednje je pripisano dejstvu, da rastline astragalus veliko bolje uspevajo v severnih provincah Kitajske.

**[Opis]** Astragalus je grm, ki sodi v družino stročnic. Grmovje zraste do 40 centimetrov visoko. Uporabni deli: debele rezine na soncu posušenih korenin. Najbolj kakovostne so dolge, debele in trdne korenine, ki so sladkastega okusa.



**[Delovanje]** Zelišče astragalus je vir pomembnih antioksidantov, ki so celo stokrat močnejši od vitamina E, močnejši od izvlečka grozdnih pečk in močnejši od izvlečka Ginka bilobe ali izvlečka borovega lubja. Naše telo ščiti na več nivojih, zato ga pogosto imenujejo »veliki zaščitnik«. Je ena izmed najbolj dragocenih rastlinic proti staranju, saj znatno krepi energijo celic in s tem celega telesa. Ker gre za adaptogeno rastlino, ima hkrati sposobnost dovajanja energije ali umirjanja telesa. Krepi žlezo timus in imunski sistem, podpira pa tudi nadledvični žlezi, zaradi česar je idealno živilo proti kronični izčrpanosti. Raziskave so pokazale pomemben učinek astragalusa pri preprečevanju bolezni srca in ožilja, saj močno izboljša funkcijo srca, hkrati pa pospešuje tudi odvajanje vode iz telesa in s tem blaži otekline.

Kot vir energije je astragalus cenjen zaradi njegovega krepilnega učinka na zunanost telesa, še posebej mišičevje. Iz tega razloga je nepogrešljiv še posebej pri mladih odraslih, ki so fizično aktivni in potrebujejo veliko zunanje energije. Okrepi roke in noge, zaradi svojega krepilnega in grelnega delovanja pa je priporočljiv za ljudi, ki delajo zunaj oziroma v mrazu. Starejši ga lahko s pridom uporabljajo za preprečevanje sesedanja različnih organov in tkiv.

Astragalus krepi sposobnost kože, da izloča toksine. Uporablja se tudi kot pomoč pri celjenju ran, ki se v primeru uživanja astragalusa celijo hitreje in bolj učinkovito.

**[Uporaba]** Astragalus je najbolj učinkovit, ko ga uporabljamo vsak dan skozi daljše časovno obdobje.

Priporočljiva dnevna količina je 2 do 6 gramov astragalusa v prahu (2 grama je ena čajna žlička). Ali dve kapsuli (od 250 do 500 miligramov) trikrat dnevno.

Nekoliko previdnosti pri uporabi velja pri ljudeh, ki uživajo zdravila za redčenje krvi, astragalus pa lahko poslabša tudi učinkovitost nekaterih zdravil proti visokemu krvnemu tlaku. Uporaba tudi ni priporočljiva pri izredno visoki telesni temperaturi.



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



SI-EKO-003  
Poreklo:  
kmetijstvo izven EU

# NAJBOLJŠE ZA VAŠE ZDRAVJE IN POČUTJE ŽE V NAŠI TRGOVINI!

## SAVINA ATAI

futuristic food



### ASTRAGALUS – Veliki zaščitnik

Korenina sladkega grahovca, zelišča iz severne Kitajske, je že več kot 2000 let uporabljana za krepitev telesa kot celote. Ljudje Orienta verjamejo, da krepi mišičevje in izboljšuje metabolizem. Sodobne raziskave so potrdile njegovo pomembnost, še posebej kot potencialni krepilec imunskega sistema.

### HE ŠO WU – Jedli so ga bogovi, zato so še danes vsi živi

He Shou Wo ali Mnogocvetna dresen je kitajsko krepčilno zelišče, ki naj bi po starih verovanjih v svojih koreninah kopičilo življenjsko energijo ali 'ci'. Za kitajske zdravnike je to pomembno pomlajevalno zelišče, ki zavira staranje in zagotavlja dolgo življenje.



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

# Huda prometna nesreča *mi je spremenila* POGLED NA SVET

Čeprav se je nesreča zgodila pred 15 leti, je bil poseg v fizično, čustveno in energetsko telo tako grob in intenziven, da so brazgotine ostale do danes.

Še danes se spomnim kako je bilo, pa je tega že 15 let. Samo ena sekunda je bila potrebna, da se je moje celo življenje obrnilo na glavo in se porušilo praktično do tal. Vse sem morala začeti na novo. Vse kar sem prej poznala, se je ustavilo, izginilo... Ostala sem s tonami občutkov krivde, neprepanimi nočmi in globoko zasajenimi strahovi. Ko te smrt povoha tako od blizu, ostaneš prepuščen na milost in nemilost ljudem okoli tebe. Takrat vidiš, koliko sočutja in naklonjenosti premoremo ljudje. In takrat začneš biti hvaležen za to.

Čeprav se mi je v tistem trenutku ustavil svet, se mi je hitro začel vrteti nov. Kot bi se odprla vrata v čisto novo

dimenzijo, v dobesedno nov dan. Prometna nesreča je bila tako huda, da verjetno ne bi preživela, če ne bi pred dogodkom intenzivno plesala in imela res močnega telesa. Posledice nesreče so bile vseeno hude. Imela sem zdrobljeni obe nogi, ki so ju zdravniki operativno sestavljali skupaj kot lego kocke. Nihče mi ni znal povedati ali bom lahko še kdaj hodila ali ne. Tudi počena hrbtenica je zahtevala številne posege, udarec v oči je prinesel poslabšanje vida in nepopravljivo škodo na levem očesu, pretres možganov pa je ustavil moje izobraževanje, saj je bilo zaradi močnega udarca glave praktično nemogoče aktivirati procese učenja, pomnjenja in kratkoročnega spomina.

DARJA  
Pristovnik  
*inštruktorica  
Face Force*



## Okrevanje je bilo dolgo, zdelo se mi je, kot da traja v neskončnost.

Če človeka, ki je bil prej vedno v gibanju in poln energije prisiliš v mirovanje, je to sprva res popolnoma drug svet. Strašljivo in nepoznano. Pa vendar je bilo začetno prebujanje v novo realnost ovito v meglo: prepojena z analgetiki, z oslavljenim vidom, priklopljena na infuzijo in ves čas na poti do operacijske in nazaj in spet in spet. Ni bilo konca. Do vratu povita v mavec sem bila popolnoma nepokretna, močna mišična tkiva, ki sem jih pridobila z leti plesa, so pričela atrofirati. Ob odhodu iz bolnice je bil invalidski voziček moje prevozno sredstvo. Ko sem se pričela postavljati na noge s pomočjo bergel, sem se morala dobesedno ponovno naučiti hoje. Še

danes se spomnim trenutka, ko sem se po nesreči prvič sama povzpela čez domače stopnice. To je bil nepopisem občutek zmagoslavja. Korak za korakom, dan za dnevom. Postala sem močnejša, telo se je počasi odzivalo. Moje okrevanje se je potem, ko sem začela zopet samostojno hoditi šele začelo. In traja še danes.

Še vedno ostajajo vsakodnevne bolečine v hrbtenici, zato sem se naučila prilagajati vsakodnevna opravila tako, da nekako shajam. Če ne bi konstantno skrbela za prožnost in delala vaj, bi bilo precej drugače. Nekako sem prisiljena ves čas skrbeti za telo, to pa vključuje tudi kondicijo oči, ki so zaradi posledic nesreče še vedno zelo občutljive in me vsake toliko časa zaradi vnetij pošljejo za teden ali dva v 'temnico', ko zaradi bolečin ne prenesejo prav nobene svetlobe.

## Tak dogodek seže globoko globoko v človeka. Naenkrat dojameš, kako smo minljivi.

Tako huda nesreča človeka zaznamuje za vedno. Ranjen si tako zelo, da je zanimivo dejstvo, kako ravno zaradi tega srkaš vso lepoto našega življenja. Neskončno postaneš hvaležen za besede podpore, predvsem pa je božajoč občutek tesne povezanosti s starši, družino, prijatelji. Ko si nemočen in vidiš, kako ljubeče skrbijo zate, te umijejo, počesejo lase, nahranijo ... Ja, v položaju dojenčka si in lahko samo sprejemaš. V tistem trenutku lahko daš nazaj samo neskončno hvaležnost in ljubezen. In ta je za vse življenje.



*Ranjen si tako zelo, da je zanimivo dejstvo, kako ravno zaradi tega srkaš vso lepoto našega življenja.*

Kljub temu ali pa mogoče ravno zato, ker sem imela močno poškodovanje oči, sem uvidela širšo sliko življenja.

Vsi smo tako zelo zaslepljeni z vsakodnevnimi obveznostmi in cilji, v konstantnem krču si ne vzamemo časa, da bi se ustavili, vdihnili, izdihnili in potem šli naprej. Tudi ko se poškoduješ te vodi ta naravnost – mudi se ti ozdraveti. Pa vendar spoznaš, da je ključnega pomena to, da daš telesu čas, da mu končno zares prisluhneš, kaj ti želi sporočiti. Če svoje telo samo »uporabljamo«, ga s tem »zlorabljamo« in na koncu »porabimo«. Če pa ga varujemo in skrbimo zanj ter mu ponudimo skrb in nego, predvsem pa prisluhnemo njegovim potrebam, pa se telo odzove z ljubeznivo noto. Dejstvo je, da bolj kot smo v stiku s svojim telesom, bolj ga čuvamo, bolj telo čuva nas.

## Drobne lučke v temi

Hvaležna sem staršem in prijateljem, ki so mi stali ob strani ves čas. To je bilo neprecenljivo! Pa vendar sem se morala na noge postaviti sama. Odprla se mi je pot učenja in celo morje najrazličnejših znanj, ki sem jih postopoma začela uvajati v svoje življenje. Ko sem spoznala Savino, ki mi je velikodušno ponudila svoje znanje in me vzela pod svoje okrilje, pa sem končno zadihala. **Joga obraza** ➔, nega telesa in nutritivni zakladi, s katerimi me je seznanila, so prižgali lučko upanja in mi potrdili, da sem na pravi poti.



*Dejstvo je, da bolj kot smo v stiku s svojim telesom, bolj ga čuvamo, bolj telo čuva nas.*



**Le dobro in zdravo spanje prinaša popolno obnovo telesa in uma**

*Kliknite za ogled ponudbe >>*



**IZJEMNA POLETNA PONUDBA:**  
**Ob nakupu ležišča iz EKO lateksa - DARILU v vrednosti 50€**

Ob nakupu ležišča (323,91€\*) vam podarimo bon za 50€- izbirate lahko med 2253 naravnimi izdelki:  
 \*Kozmetika \*Ličila \*Posteljina \*Brisače \*Superhrana \*Izdelki za otroke,...

**Pokličite za katalog: 01 810 90 32**  
 Zelena trgovina, BTC hala A-klet  
 \*Cena za dim 80/90\*190/200. Ponudba velja le s kuponom in le do 31.8.2014

# Zvesti prijatelj

NIVES CVIKL

## **Pasja narava**

Pes je človekov najboljši prijatelj – je zvest, vdan, plemenit, ponosen čuvaj in varuh. Je komunikativen in ne mara samote, svojemu gospodarju je zvest do groba in čez. Brez zadržkov pokaže svoja čustva in kot radar zazna vsa naša čustvena stanja ter jim sledi. Ko začuti našo žalost ali malodušnost, se stisne k nam, ko smo veseli, se veseli z nami. Pozitivne učinke njihove prisotnosti so potrdili tudi strokovnjaki, ki so dognali, da družba psa vpliva na človeka podobno kot meditacija. Ljubezen, ki jo izkazuje pes, njihovim lastnikom dviguje samospoštovanje in boljša razpoloženje. Ker se ob njem počutijo varni, imajo le redki lastniki psov težave s spanjem. Njihova prisotnost zmanjšuje stres, zaradi njih je okrevanje po boleznih hitrejše.



### **Kdo so ljubitelji psov**

Ljubitelji psov so ekstravertirani, odprti, radovedni, drzni in brez sramu. Radi imajo šport in sploh vse dejavnosti zunaj, v naravi, kjer preživijo največ prostega časa. Najbolje se počutijo v vlogi raziskovalcev in avanturistov, pogosto so obdarjeni z dobrim mišičnim tonusom. Radi veliko in glasno govorijo, predvsem o sebi in svojih dosežkih. Prijatelje z užitkom zbadajo, čeprav v resnici ne mislijo nič slabega. Očitamo jim lahko le nekoliko netaktnosti in zaletavosti. Dobro se počutijo, če so obkroženi z ljudmi, zato imajo običajno zelo velik krog prijateljev in znancev, saj nova poznanstva sklepajo brez najmanjših težav. So odlični komunikatorji, najboljše in najlažje pa delajo v skupinah, kjer je jasna hierarhija članov.

### **Vzajemna podobnost**

Saj poznate tisto tezo, da si gospodar in pes v letih sobivanja postaneta podobna tako fizično kot osebnostno? Vprašanje je samo, kdo postane podoben komu? Šalo na stran, dejstvo je, da so se s to tezo nekoliko pozabavali tudi znanstveniki. Ugotovili so, da ta domneva ne sloni na tako trhljih nogah, kot je kazalo sprva. Namreč, pameten lastnik se, ko razmišlja o novem psu, odloči za takšnega, ki mu bo značajsko ustrezal: športnik se odloči za psa, ki potrebuje veliko gibanja, družina z veliko otroki izbere prijazno in potrpežljivo pasmo, itd. Raziskave pa so pokazale še eno zanimivost: ljudje izbirajo pse glede na fizično podobnost s sabo. Odločitev je sprejeta na nezavedni ravni, temelji pa na asociacijah, povezanih s psom: domačnost in iskreno prijateljstvo.

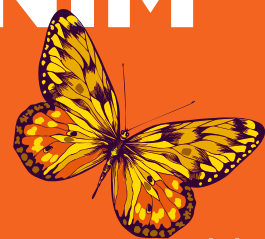
### **Pasje vraže**

Vraža, da psi vidijo duhove, je nastala na podlagi njihovega značilnega obnašanja, ko pes kar naenkrat obstane kot vkopan, se negiben zastrmi v neko točko pred seboj, dlaka na hrbtu se mu naježi, ob tem pa renči ali cvili. Ali takrat res vidi duhove, kot pravi ljudsko izročilo, ali gre zgolj za vonj drugih živali, ki ga je zaznal njegov občutljivi smrček, kot pravijo kinologi? Številni narodi verjamejo, da duše po smrti prevzamejo podobo psa, od tod je nastala predstava o strašnih pasjeglavcih, pol ljudeh, pol psih. Pes, ki tuli, napoveduje smrt bolnika, pes, ki trikrat zavije, pa sporoča smrt znanca. Da psi s svojim obnašanjem napovedujejo tudi neurje in potrese, še verjamejo številna ljudstva. Tako pes, ki je travo, napoveduje poslabšanje vremena, tisti, ki liže sneg, pa skorajšnjo otoplitev. Če pes drsa po repu, bomo dobili obiske, če teka sem in tja po cesti, bo tam kmalu nastal prepir.



**PRIJAVITE  
SE ZDAJ!**

**Ohladite, sprostite in okrepite se s  
FACE FORCE POLETNIM  
MIKSOM VADB!**



// Ritmična FFY // Zadihaj predihaj //  
//Skrbnik prsi // Partner FFY //