

SAMINA

ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA
ŠTEVILKA 1 | DECEMBER – JANUAR

FACE FORCE

ČAS ZA
NEŽNOST

PRODOR MEDICINE

***BOMO
ZDRAVI
100 LET?***

ČLOVEK, KI JE SPREMENIL SVET

**OČE BIOIDENTIČNIH
HORMONOV
DR. THIERRY HERTOGHE**

DIETA POPOLNA 10

***Novoletno
razkošje
okusov***

BRANJE OBRAZA

**Kdo je najmočnejši
predsednik ?**

VSAK OTROK POTREBUJE **DRUŽINO OB SEBI,**
VSAK OTROK SI ZASLUŽI **SMEH IN VESELJE.**

TVOJA POMOČ LAHKO POMENI NEKOMU ZMAGO V VSAJ
ENI BITKI Z ŽIVLJENJEM.

POŠLJI BESEDO POMOČ NA 1919
IN PRISPEVAJ 1 € ZA MALE BOLNE JUNAKE.

Mobilni operaterji se odpovedujejo vsem prihodkom
iz naslova tako poslanih SMS sporočil.



*"V življenju ni odločilno 'imeti prav',
pač pa 'biti dober'.
Dobrota je posoda,
v kateri ljudje sprejemajo resnico.
Resnica brez dobrote je neužitna."
Anton Trstenjak*

POŠLJI POZITIVNO MISEL
VSEM SONČKOM, KI SE BORIJO.

POMAGAJ PO SVOJIH MOČEH.

www.fzpo.org



Ustanova Fundacija
za pomoč otrokom

Sprememba *sproži plaz*

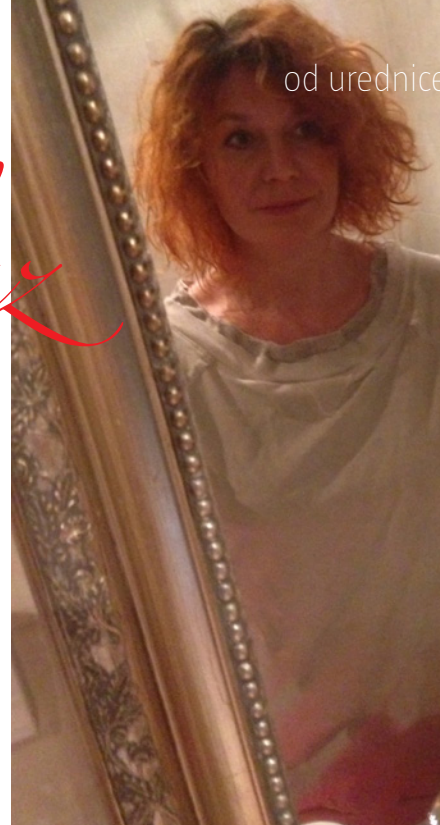
Kako težko je narediti en čisto, čisto mičken korak, kaj korak premik, dih, ki bi prinesel spremembo. Samo v eno samo samcato celico našega bitja, v en atom. Ne vemo kaj bi z njo. Ne vemo kaj je. Ne poznamo je. Nočemo je. Bolje stara, raztrgana srajca, z znanim vonjem, luknjami in madeži, z odtrganim gumbom, ponošenimi manšetami, oguljenim ovratnikom od potu, z od skrbi zažrtim robom, ki ga nič več ne more izprati, umiti, izmiti. Tudi s spremembo na bolje ne vemo kaj bi, nič boljša ni od tiste na slabe, nič bolje se ji ne godi. In, veste, spremembe so dobre in to vedno dobre. Slabih ni. Premaknejo nas. Sprožijo plaz. Odkrijejo nekaj novega, zaradi česar se bomo morali spremeniti na vseh nivojih, se olupiti po vseh plasteh. Zato bomo zrasli, šli naprej. Mogoče bo to na partnerskem področju in nas bo pripeljalo do stopnje više, nam dalo misliti, nas bo spodbudilo, če smo se slučajno čustveno zataknili. David Deida bi nas poslal naprej v iskanje polarnosti – ženske in moške, v iskanje naše globoke notranje ljubezni. Če imamo na primer možnost, da leta prej opazimo spremembo na naši dojki, je po prepričanju klasične medicine bolje, da tega sploh ne vemo. Ko pa je le ta dovolj velika jo preprosto odrežemo. Vidite v tem primeru, kot v vseh drugih, je to priložnost, da to malo spremembico obrnemo na bolje in to sami. Zato je termograf samo mini poriv k spremembi. Da začutimo svoje dojke, se povežemo z našimi zatrtimi čustvi, žalostjo, ki čepi v naši duši, našem nedrju. Le kdaj ste se nazadnje povezali, se dotaknili svojih dojk brez strahu? Z ljubeznijo. Vaša pot do sprememb, ne, naša pot do sprememb se začne s kamenčkom, potem pa sami sprožimo plaz. Ne smemo se upirati, moramo jo sprejeti, kot majhni otroci se je moramo veseliti jo sprejeti kot darilo. Podarite si to za novo leto. Majhno spremembo. Boste videli kako veliko moč ima val.

Brezkompromisni, v krču, strahu in paniki do sprememb so tudi zdravstveni sistemi. Držijo

se svojih protokolov, gledajo številke na izvidih, se zanašajo na statistiko in farmacijo, pri tem pa pozabljajo na celovitost, na človeka, na individualen pogled, na to, da so dali Hipokratovo zaprisego, ki ni stvar sistema, temveč njihove vesti kot zdravnika. Zato hvala, hvala, tisočkrat hvala za doktorje, ki so prodorni, ki jim sistem ni prišel do živega, ki imajo še vedno odprt um, ki raziskujejo, kombinirajo, sklepajo in ustvarjajo. Zdravniki, ki razumejo in jim je logično, da je naše telo popolno in pametno, da ima vse mehanizme, ki jih lahko s preventivno medicino in medicino prodora podpremo prej, preden pride do akutnih stanj. Zdravniki, ki so naši prijatelji in z njimi sodelujemo, ki nam namesto invazivnih posegov in zdravlil s stranskimi učinki predpisujejo bioidentične hormone, dodatke k prehrani, ki skrbijo za ravnovesje še preden se to podre. Kot so to nekoč delali Kitajci. Plačal si ga za preventivno zdravljenje, če pa mu je pacient zbolel je on plačal njemu!

Sprememba smo tudi mi sami. Mi, ki se nikoli več ne pogledamo v ogledalo, da bi se pogovorili sami s seboj. Zato je joga obraza najintimnejša vadba, ki vas pripelje do sprememb. V nekaj letih se nam je nabralo že precej zgodb, ki so jim joga obraza, Face Force vadba in superživila spremenila življenje. In to korenito. Ne čez noč, počasi in ne samo z eno stvarjo, vse moramo delati in še kaj za povrhu, včasih rabimo res veliko volje, vendar se na koncu izplača.

Tudi sama sem se oklepala vseh stalnic, vseh bilk, čeprav sem vedela da so le suhe, prazne in popolnoma brez življenja. Neke noči, ko sem kot ponavadi tipkala na računalnik, delala, lovila roke, sem zašla na spletno mesto, kjer so ponujali počitnice na konju. Malce sem sanjerala, zdelo se mi je daleč, daleč ... in en sam klik (to je res prednost medmrežja) je spremenil, ponovno osmislił moje pričakanje novega leta. Preden sem se dobro zavedala, sem se prijavila na magično jezdjenje na belih arabskih konjih skozi prostrano puščavo.



Prebivanje v oazah pod zavetjem z zvezdami posejanega neba. Brez telefona! Brez računalnika. Sama. Zadnja leta sem praznike kar zignorirala. Lansko leto sem ob polnoči polagala tapete, leto prej odšla sredi Mehike spat ob desetih, da mi slučajno ne bi bilo treba praznovati. Skrila sem se v svoj kokon. Ne vem še kaj mi bo prineslo jezdjenje v deželi Šeherezade, vem pa, da mi vsak dan odkar sem se odločila narediti ta korak prinese nekaj presenetljivo novega. In predvsem neizmerno motivacijo. Nove ljudi in nove stvari. Sloviti in najmočnejši stavek Neale Donald Wallscha nas razgali in postavi na mrzlo, šibajočo burjo, od koder moramo sami najti pot do toplega zavetja:

Življenje se začne s koncem ugodja ...

Mineva leto sprememb, leto kače. Če jih še niste naredili, če se vaš kamenček še ne kotali, imate čas do 4. februarja, da naredite nekaj, nekaj kar bo spremenilo vse

Ponosna, da smo ponovno zagnali našo revijo in jo dvignili iz pepela, ponosna na celo ekipo, ki je stala ob strani takrat in je tukaj še danes. Spremenili smo ime, dodali nekaj bisercikov reviji, ki bi jo moral brati ves svet - svet, ki si želi sprememb.

Hvala vsem, za nazaj in naprej,

Ariana



- 6 Savinin svet**
To zimo mi bodo polepšali
- 8 Branje obraza**
Kdo je najmočnejši od predsednikov vlad nekdanje skupne države
- 10 Pogled vase**
Mi gre dobro ali slabo?
- 14 Turbulenca čustev**
Znebite se, česar ne potrebujete
- 19 Knjiga rasti**
Trening intimnosti in večne ljubezni

20 Intervju

Dr. Thierry Hertoghe
*Stari smo toliko, kot
je star naš najstarejši
organ*

- 24 Oh, ti odnosi**
Srečni v krogu družine

28 Moji rituali

12 Dni božiča

- 34 Skrbim zase**
Diagnostika prihodnosti

- 35 Prodor**
Prodor medicine
*– zdravniki, ki
spreminjajo svet*





40 V ravnovesju
Oglje –
univerzalni čistilec

44 **Face force kompilacija**
*Čas za mehkožo,
nežnost in globoko
regeneracijo*

51 **Lepota**
Vonj
– nevidni vladar

55 **Lepotne novičke**

56 **Lepotna delavnica**
Naravne šumeče kopeli

58 **Simbol** Jelka

60 **Preročišče**
Preprosti,
preizkušeni uroki

63 **Zeleno, ki te ljubim zeleno**
Okus po božiču

65 **Popolna 10**
Osvežilno
silvestrovo in
živahno novo leto

70 **Superživilo** Chaga

72 **S.U.P.R. zgodba** Anja Fošnarič

december – januar

SAVINA ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA

Savina Atai

Vse dimenzije resničnega pomlajevanja

Izdajatelj: Faceforce d.o.o.

www.faceforceyoga.com

www.savinauniverza.com

FB Savina Atai Javni profil

Glavna urednica: Ariana Vetrovec

Redaktorica: Lena Dolar

Oblikovanje: Urška Rajič

Izvedbeno oblikovanje: HercogMartini

Lektoriranje: Nina Kokalj in Alenka Juvan

Oglasno trženje: Nina Kogovšek

T: +386 41 975 968

@: nina@hedonist.si

Pisma uredništvu:

@: savinaatai.revija@faceforceyoga.com

ISSN: 2385-9067

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

Fotografija na naslovnici: Iztok Dimc

Fotografije so nastale v trgovini Pro-Mak, Tržaška 135, Ljubljana



*Tuhuuu in
končno imam
joga trapez.*

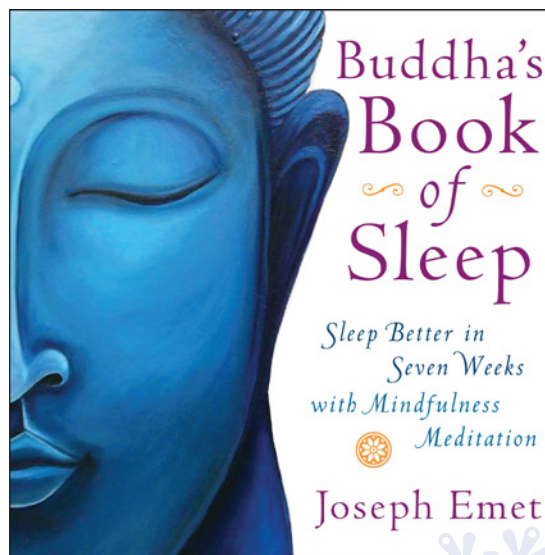
To je totalno blagodejno za hrbtenico, prekrvavi celo telo, pomladi obraz, s kisikom nahrani možgane. Zdaj imamo pa v našem Face Force Centru kar 3 joga trapeze. Vabljeni vsi na druženje na glavi. Jaz bom spet redno in obredno tako počivala.

Ho'oponopono mantra.

Zadnje čase z njo začenjam dan. Zavrtim si jo tudi, ko začutim nemir ali jezo. To je starodavna havajska mantra, ki nas osvobodi vseh zamer in starih spominov. Centrira nas v ljubezen, odprtost in prostost.



Oglejte si Ho'oponopono mantra ▶



Spanje.

To je moj največji izziv v življenju. Komaj čakam DVD Telesni stražar za spanje, do takrat pa se tudi s knjigico Buda opominjam, da je treba ugasniti računalnik in iti v svet sanj ter pridobivanja nočnih hormonov.



To zima mi bodo polepšali

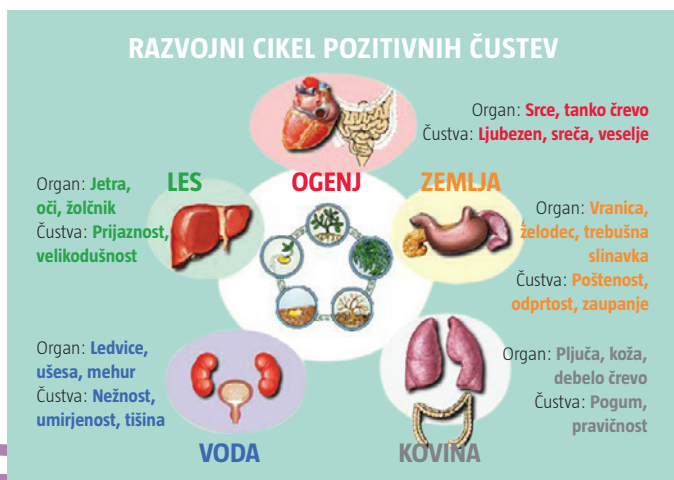
Dream Weaver.

Moderna meditacija. Izum Deepaka Chopre me popelje v globoko teta, alfa stanje; odvisno od tega kaj želim. Koncentracija, sproščanje, umirjanje ... Vse, kar se mojstri leta učijo, mi zdaj v trenutku osvojimo. Očala gor in 25 minut plavanja med oblaki, potem je stopanje po zemlji toliko lepše.



Tabele čustev in petih elementov.

Nikoli se ne naveličam študiranja zakonitosti petih notranjih organov in žlez. Tako preprosto je vse skupaj, pa hkrati tako zelo obsežno. Vsaka misel, vsako čustvo pusti dejanski vtis na naših celicah in hkrati vsaka celica določa naše misli in čustva. Vse je prepleteno.



Mini počitek.



Dr. Arturo Peal mi je rekel naj si z zlatimi črkami zapišem za uho, da je treba **3x na dan za pet minut narediti kraljevo asano terapevtske joge**. Najlažja je.

*Uživajte v zimi,
spooooočijte se in okrepite.
Da boste spomladi zacveteli
v vsej svoji popolnosti.*

Savina

Kdo je NAJMOČNEJŠI

od predsednikov vlad nekdanje skupne države

Vsak po svoje, vsak drugače. Pa vendar lahko opazimo nekakšne skupne smernice tudi pri ljudeh, ki opravljajo podobne ali enake poklice.

DARJA FUREK

Tokrat smo izpostavili politike iz nekdanje skupne države. Kaj pravzaprav sploh želimo videti pri politikih? Inteligenca, vodstvene sposobnosti, čut za soljudi, stabilno prizemljeno naravo in trdno zdravje, da lahko delo opravljajo s celim bitjem. Obraz je kot zemljevid, iz katerega lahko preberemo vse. Tudi usodo. In s treningom obraza v kombinaciji s primernimi superživili lahko določene karakteristike izboljšamo. Kaj imajo skupnega premierji Slovenije, Hrvaške in Srbije? Ker nas zanima uspešnost njihove kariere, uporaba inteligence in logičnega sklepanja ter sposobnosti, smo se osredotočili predvsem na čelo, kjer se nahaja tudi Palača kariere. Izpostavili smo še posamezne značilnosti, ki »bodejo« v oči ter potegnili črto v smer, ki razkriva, kaj lahko pričakujemo od njih v prihodnosti. Se nam morda in končno obetajo boljši časi?

Alenka Bratušek,
premierka
Slovenije



Vodi najjo razpršena, *Ženska energija*

Karakteristike:

⊖ odseva precej močno, fokusirano moško energijo, ki rada nadzira vsakega in vse. To kažejo gubice na čelu, ki nakazujejo pretirano uporabo ognjene energije. Preveč ognja izsuši vodo, ki je predstavnica ženske energije.

⊕ polne in uravnotežene ustnice razkrivajo dobro govornico, ki se znajde v javnosti in se zna prilagoditi različnim situacijam. Tudi v kritičnih situacijah zna zadeve mirno speljati do konca.

⊕ oblika lasne črte tvori zapeljiv lepotni kljun, kar pomeni karizmatično, ustvarjalno in umetniško navdihnjeno osebo. V nekaterih primerih lahko to nakazuje tudi na uporniško, trmasto naravo ter potencialne težave z upravljanjem bogastva.

Nasvet: smiselno bi bilo, da arogantno, včasih celo naduto energijo zamenja za

nežno, mehko energijo. Pomembno je, da ženske ponovno najdemo stik s seboj in delujemo v skladu s svojo naravo. Povsod, tudi v politiki. Nežna in razpršena ženska energija, uporabljena na pravi način, predstavlja največjo moč. Prodira povsod, kot reka, ki se je ne da zaustaviti. Izrek Dalajlame, da bo zahodna ženska rešila svet, ni od muh.

Vaje joga obraza:

glajenje čela – ukroti premočno ognjeno energijo in odpravlja gubice na čelu ➔

Superživilo:

ašvaganda – za uravnavanje hormonskega ravnovesja, umiritev in krepitev ženske energije ➔

Izogiba naj se hitrim *izbruhom jeze*

Karakteristike:

- ⊖ čelne črte kažejo na pogosto »prižiganje« ognja, kar velja za moško lastnost, ki je v tem primeru zaželjena, a le do zdrave mere.
- ⊖ na področju med obrvmi opazimo dve črti, kar nakazuje, na stresno življenje in osebo, ki je vedno v akciji. Nagnjen je h kratkim prižigom jeze.
- ⊖ črta preko nosnega grebena kaže na pogosto zaskrbljenost in neprestano razmišljanje. Pretiran ogenj in les izčrpata vodo in ogrozita delovanje nadledvične žleze, kar lahko pripelje do

sindroma izgorelosti, kar predstavlja resno grožnjo njegovi politični karieri kot njemu osebno.

- ⊕ Markanten nos, ki pade v oči pa kaže na dobre vodstvene sposobnosti.

Vaje joge obraza:

napredni lifting obrvi in vek – vaja odpira palačo obilja, kar bi v praksi pomenilo, da posaten oseba bolj odprta za življenje kot tudi za politične rešitve. Na ta račun bi bilo manj zategovanja pasov in več vizije, ki stremi k dolgoročnim rešitvam. ➤

Zoran Milanović,
premier
Hrvaške



Superživilo:

rodiola – antistresno in obnavljajoče superživilo, ki bo umirilo hitre napade jeze ter v telo in predvsem glavo dovedlo več kisika, ki bo umiril pretirani ogenj ➤



Pri vseh treh lahko opazimo visoko postavljena ušesa, kar govori o inteligenci in uspehu ter hitrem in ostrem umu. Potencialno lahko trdimo, da so domiselni in pametni. O tem, da imamo intelegentne premierje sploh ni dvoma. Treening obraza kot treening usode in uporaba superživil bi vsekakor pripomogla, da svojo inteligenco izkoristijo za namen dobrega upravljanja držav. Kar se tiče vodstvenih sposobnosti, bi izpostavili hrvaškega premierja, še enkrat pa poudarjamo moč ženske energije, ki je prednost slovenske premierke, ki lahko z njo na prefinjen, prodoren način popelje Slovenijo v lepše čase.

Raje jemlje *kakor daje*

Karakteristike:

- ⊖ Oblika čela kaže na kreativno in analitično osebo, ki pa nima najboljšega občutka za delo s financami, saj osebe s to obliko čela ponavadi več pripravijo kot zaslužijo.
- ⊖ navzdol obrnjeni ustni koticiki kažejo na osebo, ki raje jemlje kakor daje. Govorijo o pohlepu pa najsi gre za finančne ali druge zadeve. Gravitiranje ustnih koticikov predstavlja padec energije na želodčnem meridianu. To pomeni, da gravitira vse. Tudi življenjska energija.

Vaje joge obraza:

joker – vaja odlično trenira in privzdigne ustne koticike, kar okrepi življenjsko energijo. S tem bi izboljšal občutek za finance, pohlep bi se spreobrnil v nesebično razdajanje, s čimer bi si pridobil večje zaupanje državljanov. Z več življenjske energije se odločamo bolje in v prid vseh. ➤

Superživilo:

astralagus - podpira delovanje imunskega sistema, večja vitalno energijo in izboljša delovanje elementa zemlje, kamor spada tudi želodec ➤

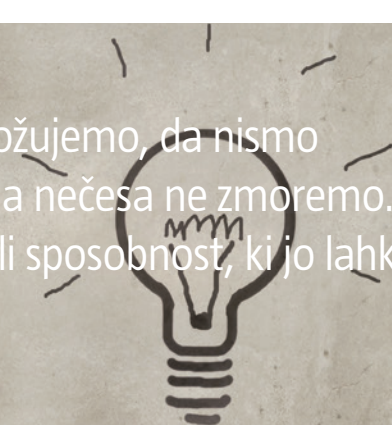
Ivica Dačić,
premier
Srbije



Mi gre dobro ali slabo?

IGOR GREGORC

Pogosto se sami sebi ali drugim pritožujemo, da nismo sposobni narediti tega ali onega in da nečesa ne zmoremo. Vedno je kakšno področje, veščina ali sposobnost, ki jo lahko izboljšamo.



Pomembno je vedeti, da ima vsak od nas možnost izboljšati lastno samopodobo ne glede na to, kako nizka je v tistem trenutku. Toda jasno se morate zavedati svojih trenutnih prepričanj, odnosov, načinov vedenja in miselnih vzorcev, preden jih začnete spreminjati. Z načrtno izbranimi vprašanji, ki pokrivajo pet pomembnih življenjskih področij – zdravje, finance in kariera, odnosi, rekreacija in zabava, duhovna rast in osebni razvoj – boste lahko ugotovili, s katere točke morate začeti. Poleg tega boste z nekaj splošnimi vprašanji raziskali svoj odnos do samega sebe in življenja. Na vsako vprašanje odgovorite kar se da iskreno. Ugotovili boste, da bo zelo koristno ponovno pregledati ta vprašanja po mesecu dni, nato spet čez pol leta in po letu dni ter opazovati pozitivne spremembe.



Delovni *vezek*

Za odgovarjanje na ta pomembna vprašanja si vzemite zadosti časa. Vsi vemo, da se da na vsako vprašanje odgovoriti s kratkim »da« in »ne«, toda pravo korist boste imeli le, če odgovorite s kratko razlago. Kot primer lahko vzamemo odgovor na vprašanje številka 3, ali se pravilno prehranjujem. Odgovorite lahko enostavno da ali ne. Toda, če odgovorite s kratkim komentarjem, recimo »Uživam v zdravih obrokih, v katerih je veliko sadja in zelenjave, samo včasih se mi dogaja, da pojem cel zavoj čokoladnih napolitank,« boste odgovor videli v drugi luči. Zelo pomembno je, da svoje odgovore zapišete. Samo dejanje, da zapišete izjave na papir, namreč spodbuja nezavedni um, da išče in najde poti ter načine za rešitev težave. Vsa vprašanja, ki sledijo, so zapisana v moškem spolu zaradi enostavnejšega oblikovanja besedila in so seveda namenjena tudi predstavnicam nežnejšega spola.

ZDRAVJE

- Ali je zdravje zame najpomembnejša stvar?
- Ali sem zadovoljen s svojim trenutnim zdravstvenim stanjem in telesnim videzom?
- Ali se pravilno prehranjujem?
- Ali sem redno telesno aktiven?

FINANCE IN KARIERA

- Ali sem sposoben zaslužiti za življenje s početjem, v katerem uživam?
- Če nisem, ali imam načrt, da zamenjam delo, ki ga opravljam zdaj, z nečim, kar me bo bolj veselilo?
- Ali imam dovolj denarja, da počnem, kar si želim v življenju?
- Ali rad prevzamem odgovornosti?
- Ali drugim zavidam uspeh?

ODNOSI

- Ali sem brezpogojno odpustil svojim staršem za vse bolečine, ki so mi jih povzročili v mladosti?
- Ali sem zadovoljen s svojimi intimnimi odnosi z drugimi, vključno z ljubezenskim življenjem?
- Ali znam dajati in sprejemati ljubezen?
- Ali imam širok krog prijateljev?
- Ali se izogibam kritiziranju drugih in celo sebe?
- Ali znam primerno ravnati, ko drugi kritizirajo mene?



REKREACIJA IN ZABAVA

Ali se zadosti pogosto zabavam in uživam?

Ali sem vzpostavil ravnotežje med delom in zabavo, tako da sem se sposoben sprostiti in napolniti svoje baterije?

Ali imam hobi ali več hobijev, ki mi omogočajo, da uživam in se kreativno izražam?

Ali redno hodim na počitnice?

DUHOVNA RAST IN OSEBNOSTNI RAZVOJ

Ali imam občutek smisla v življenju, torej, da sem koristen drugim in tudi samemu sebi?

Ali imam načrt, da razvijem v sebi lastnosti, ki jih potrebujem, da bom uspešen?

Ali se znam poglobiti vase in začutiti svojo notranjo moč?

Ali redno meditiram oz. uporabljam kako drugo metodo za notranji razvoj?

SPLOŠNA VPRAŠANJA

Ali se imam rad?

Ali se izogibam kritiziranju samega sebe?

Ali se zanesem na svoje intelektualne sposobnosti?

Ko pogledam v ogledalo, ali vidim v njem osebo, ki jo spoštujem?

Ali je ta oseba, ki jo vidim, nekdo, ki si resnično želim biti?

Če ste na večino vprašanj z gotovostjo odgovorili pritrdilno, čestitamo, saj je vaša samopodoba odlična, zelo dobro se poznate, ste na pravi poti in ne potrebujete kaj dosti sprememb v življenju. Več kot tri četrtine pravih odgovorov kaže na visoko samopodobo in primerno razumevanje samega sebe. Nekaj več kot polovica pozitivnih odgovorov kaže na solidno samopodobo, ki jo z nekaj truda in vztrajnosti lahko še občutno izboljšate. Za vse tiste, ki imate manj kot polovico pozitivnih odgovorov, pa velja, da vas čaka kar nekaj dela s samim seboj. Kupite si manjši zvezek ali beležko, v katero boste zapisovali odgovore na zgornja vprašanja. Vsak dan prebirajte svoje stare odgovore in zapišite komentarje o mislih, ki se vam porajajo, ko spremljate napredek. Zavedajte se, da z načrtnim odgovarjanjem na vprašanja delujete v smeri boljšega razumevanja samega sebe, izboljšanja samopodobe in spreminjanja svojih življenjskih okoliščin.

Vesolje nagradi tiste, ki prevzamejo odgovornost za svoj uspeh.
Curt Gerrish

Anina* ZVEZDICA*

PODAJ SVOJO DLAN

SLOVENCIM, ZVEZDICAM MOJIM, PONOVRNO BOMO ZDRUŽILI MOČI
IN POMAGALI TER POLEPŠALI PRAZNIKE.

VSAK PONEDELJEK, SREDO IN PETEK OD 25.11.2013 - 20.12.2013
MED 16.00 IN 18.00 URO

GLAVNO ZBIRNO MESTO:
BTC, DVORANA 18 (POD KARTING CENTROM)
OSTALE LOKACIJE ZBIRANJA HRANE SO OBJAVLJENE NA SPLETNI STRANI

NAŠ CILJ:
ZBRATI ČIM VEČ HRANE Z DALJŠIM ROKOM UPORABE
IN OBDARITI ČIM VEČ DRUŽIN.

VESELIM SE, DA BOMO PONOVRNO POMAGALI
TER DELALI VELIKE IN POZITIVNE PREMIKE.

OBJEM IN POZDRAV,
ANA*

SVET JE MAJHEN - VSE JE MOGOČE.
IN TO JE ŠELE ZAČETEK.

Znebite se, česar ne potrebujete

MINA JEREB

ilustracije: PETRA PREŽELJ

Se pogosto počutite preplavljeni z delom, stvarmi, ki jih imate v lasti, in celo z družabnim življenjem? V vaši moči je, da stvari spravite pod kontrolo. Preberite, kako narediti prvi korak.

Preveč nereda

Naš dom je podaljšek nas samih. Če nam primanjkuje prostora ali imamo občutek, da smo izgubili kontrolo nad našim okoljem, to pomeni, da je naše blagostanje ogroženo. Je vaš dom do konca zabasan z različnimi stvarmi?

Znamenja

Vedno znova iščete svoje ključe, torbico ali telefon. Nimate pojma, kam ste jih odložili, in pravite, da je to zato, ker potrebujete nekaj dodatnih polic. Kredenca ali garderobne omare se kar šibijo pod preveliko obremenitvijo. Zato se tam, kjer živite, ne počutite udobno.



Rešitve

- Preglejte nered: Ugotovite, kaj je uporabno, in se znebite vsega, česar ne potrebujete. Problem se pojavi, ker smo običajno na predmete v našem domu čustveno navezani. Bojimo se, da bomo skupaj s predmetom vrgli stran del sebe, del svoje zgodovine ali spominov. Ne glede na to, ali je to kos oblačila ali spominek s počitnic, se vprašajte: »Kdaj sem to nazadnje uporabil?« Če je minilo že več kot eno leto, vrzite stran.
- Kaj vam predmet pomeni? »Zakaj imam ta pladenj, ki ga nikoli ne uporabljam? Kaj mi pomeni? Ali sem ga obdržala samo zato, da ne bi izgubila spominov?« Zavedajte se, predmet je samo predmet. Vrednost ima samo zato,

ker smo mu jo mi določili.

- Prosite koga za pomoč. Če se vam bo zdelo nemogoče, da bi to opravili sami in vrgli stvari stran, vam lahko kdo pomaga na vaš nered pogledati objektivno, ločeno od vseh čustev, ki prevevajo vas.
- Vrzite stran čim več, kolikor lahko. Ne glede na to, ali boste stvari podarili v dobredelne namene ali prijateljem in sosedom, je velikodušnost dober način za zmanjšanje občutka izgube.
- Ne pustite nič za kasneje. Ko boste enkrat počistili, se takšnega pospravljanja lotite bolj pogosto. Denimo ko dobite pošto, takoj vrzite stran reklame in jih ločite od računov.



Preveč družabnega življenja

Včasih ugotovimo, da se je naše družabno življenje razraslo čez vse meje. Hitro pridemo do točke, ko družabnost preprosto postane tisto, kar delamo, ko nismo v službi. Ker se primerjamo z navidezno bleščečim družabnim življenjem drugih, končamo tako, da sprejemamo vsa povabila in organiziramo lastne dogodke zaradi njih samih. Če nekaj od teh dogodkov odrežemo, lahko uživamo v delanju ničesar ali celo začnemo slediti svojim interesom, za katere v preteklosti nikoli nismo imeli časa.

Znamenja

Obstajata dva kazalca, ki nam sporočata, da moramo vnesti spremembe v svoje družabno življenje – če začnemo zane-marjati čas, ki ga preživimo z drugimi, ali če se dolgočasimo, kadar gremo ven, in smo zato raje doma.

Razmislite, kako se počutite med posameznimi družabnimi srečanji in kako se počutite po njih. Jih zapuščate zadovoljni, sproščeni in srečni, spodbujajo vaše razmišljanje o sebi in vašem življenju, o drugih ljudeh in svetu nasploh? Ali se počutite ožete in izrabljene in vam ponavljanje teh izkušenj ne pomaga, da bi osebno napredovali? Če drži slednje, potem v družabnih odnosih niti ne dajate niti ne prejimate najboljšega od socialnih interakcij, zato je čas, da jih spremenite.



Rešitve

- Zapomnite si, vaši resnični prijatelji vam želijo le najboljše. Če odpoveste zmenek in se vaš prijatelj odzove neprijazno – celo če se vi opravičite in pogovorite z njim – vaš prijatelj v srcu morda nima najboljših namenov. Pravi prijatelji so lahko žalostni, razočarani, lahko vas pogrješajo, toda nikoli ne bodo postali užaljeni ali sovražni. Če so, se vprašajte, kaj dobivate od tega prijateljstva.
- Naredite poskus, kako se počutite, če rečete ne. Začnite z nepomembnimi povabili. Ponudbe bodo postopoma upadale. Kmalu vam bo lažje odpovedati tudi večja povabila.
- Spremenite načine srečevanja. Če se z vsakim prijateljem dobite na večernih zabavah, ki trajajo vso noč, hitro izgubite še ves naslednji dan. Naslednjič raje predlagajte klepet ob kavi ali namesto tega dober telefonski pogovor.
- Ne odrežite ljudi. Zavedajte se, da se ne spreminjamo vsi hkrati. Morda boste ugotovili, da nekaterim ljudem pomenite

več, kot oni pomenijo vam. Če vam ljudje govorijo, da jim ne naklonite dovolj svojega časa, prisluhnite njihovim frustracijam in strahovom. Ne zavrzite svojih interesov, toda poskrbite, da bo drugi čutil, da je bil slišan in da je spoštovan.

● Nikoli ne lažite, kadar hočete zavrniti povabilo ali odpovedati nekaj, v kar ste že privolili. Raje kot da se preprosto ne pojavite na nekem dogodku in ste kasneje v veliki zadregi, recite nekaj takega: »Rad bi te videl, ampak obupano poskušam ne iti ven v tem času, torej, ali lahko odloživa srečanje za nekaj tednov?« Kadar želite zavrniti povabilo osebno ali po telefonu, si lahko kupite nekaj časa z vprašanjem, ali lahko najprej preverite svoj koledar.

● V svoj koledar si zabeležite tudi obdobje, ki bi ga radi preživeli mirno sami seboj. Odločite se, da tisti teden ne boste sprejemali nobenih povabil, in opazujte svoje občutke po tem tednu miru. To obdobje lahko podaljšate ali pa omejite družabne dogodke na enkrat do dvakrat na teden za ves naslednji mesec.



Preveč nakupovanja

Le kdo ne pozna sproščanja ob nakupovanju, ki popravi naše slabo razpoloženje? Vse okoli nas nas spodbuja k zapravljanju in temu se je še posebno težko upreti, kadar smo čustveno ranljivi. Kadar smo čustveni, smo v nevarnosti, da zapademo v potrošništvo, ki mu kmalu sledijo občutek krivde, obžalovanje in denarne težave. Odkrijte, ali so tudi vam vaše nakupovalne navade ušle iz rok.

Znamenja

Če si vsak dan česa ne kupite, se preprosto ne počutite dobro. Morate biti tam, preden bo prepozno. Zakaj toliko pričakujete od svojih nakupov? Prega- nja vas vaša predstava, da vam bo nova torba/miza/ obleka, ki jo morate nujno kupiti prav v tem trenut- ku, spremenila vaše življenje. Da vas bodo drugi za- gledali v novi luči. Vendar to prepričanje ne odraža resničnosti in kaže zgolj na to, da s kupovanjem po- skušate zapolniti praznino, ki je nastala zaradi po- manjkanja samozavesti in samospoštovanja.



Rešitve

- Premislite, preden kupi- te. Določite si obdobja, v katerih ne boste zapravljali; recite si: »Lahko se vrnem čez tri dni in vidim, ali si stvar še vedno tako zelo želim.« Poskusite razlikovati med stvarmi, ki jih potrebujete, in stvarmi, ki si jih le želite.
- Ugotovite, kaj čutite. Vprašajte se, kako se počutite, ko pridete do denarja. Uporabite posebne be- sede za opis svojih občutkov. Ste razburjeni? Občutite močno za- dovoljstvo? Olajšanje? Se počutite izpolnjeni? Ponosni? Močni?
- Poiščite si druge aktivnosti, ki so vam pisane na kožo in lahko na- dđomestijo nujno po nakupovanju. Če trpite za anksioznostjo, se lo- tite nečesa pomirjujočega, kot je raziskovanje vaše duhovnosti ali branje. Če obožujete adrenalin, se lotite kakšnega novega športa.
- Razvijajte samospoštovanje. Imate premalo samozavesti? Na- redite nekaj koristnega za svoje telo. Vpišite se na telesno dejav- nost, privoščite si masažo. Ali pa se osredotočite na svoj uspeh in poiščite na sebi nekaj, kar obožu- jete, proč od materialnih stvari, ki ste si jih nakopičili.



Preveč dela

Psihatri in specialisti za stresne situacije pogosto slišijo pritožbe, kot so: »Vedno si preveč naložim na ramena« ali »Delo moram nositi tudi domov«. Toda ljudje, ki se tako pritožujejo, si v prvem prostem trenutku takoj spet poiščejo neko delo. Ta potreba, da je naš koledar vedno do konca zaseden, je pogosto zgolj prevara, da se izognemo našemu resničnemu življenju, sebi ali našim strahovom. Navadimo se razmišljati, da je vse, kar nas spravlja v stres, zunaj naše kontrole, da smo nemočni, toda to ne drži. V naši moči je, da stvari spremenimo. Sicer nas bosta v spremembo prisilila stres in bolezen. Kajti če ne upočasnimo in se uglasimo sami s seboj, potem nas slej ko prej upočasni nekaj od zunaj. »Ravnotežje« ni le lepa beseda, je temeljna človekova potreba.

Znamenja

Težko se zberete in pozabljate na obveznosti, ki bi jih morali nujno opraviti. Takšni spodrsaljki so vse pogostejši. Ste bolj čustveni kot običajno in pogosto razdražljivi. Večino časa se počutite pod pritiskom. Kadar ne delate, le redko uživate v ležernih aktivnostih in le redko povabite k sebi ljudi. Izgubili ste stik s stvarmi, ki ste jih bili navajeni početi.



Rešitve

- Postavite si prioritete. Za ljudi, ki so pod stresom, je značilno, da hočejo vedno poskrbeti za manjše, manj pomembne opravke, zaradi česar jim zmanjkuje časa za pomembnejše, a težje naloge. Vprašajte se, katere so vaše resnične prioritete. Vaš cilj je, da se izognete stresni ideji, da morate nujno nekaj narediti, in spoznate, kaj je resnično pomembno.
- Ne prepustite se pritisku, prevzemite kontrolo, organizirajte svoj čas in prio-

ritete tako, da bodo služile vam, in ne popuščajte pod zunanjimi vplivi.

- Prevzemite odgovornost za svoje prioritete. Imejte seznam z vprašanji, kot so: »Kaj moram storiti pred koncem dneva?« ali »Kaj moram opraviti do konca vikenda?«, pri tem pa imejte vedno v mislih, da ni 100-odstotnega zagotovila, da boste te stvari tudi opravili.
- Vzemite si čas za razmislek. Razmislite, kaj vam v življenju resnično veliko pomeni. Če vam kaj leži na duši, razmislite o tem, sicer vas bo to preganjalo in vas

dodatno spravljal v stres.

- Poskusite s sistemom »80-20 načel«. Samo 20 odstotkov tistega, kar naredite, ustvari 80 odstotkov razlike. Odkrijte, kaj pri vas pomeni teh 20 odstotkov, katero delo naredite najbolje vi in katero delo lahko opravite samo vi. Preostanek vašega dela razdelite na stvari, ki jih lahko predate drugim, in na manj pomembne opravke. Vse, kar ni niti nujno niti pomembno, izpusite. Ne čakajte na veliko krizo, raje se prej ustavite in sestavite prioritete.

Pospravimo čustva iz hladilnika!



Več o delavnici na: www.faceforceyoga.com

Fotografije: Shutterstock

Oblikujmo telo in trenirajmo čustva!

15 urna delavnica

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



Trening intimnosti in večne ljubezni

»Ta pisatelj te sleče. Vsega, česar se oklepaš, vsega, česar se bojiš, vsega s čemer si se zavaroval, da ne bi bolelo. Njegovo povabilo k temu, da odpreš srce, se predaš in prepustiš je tako neposredno, da ti ne ostane niti en izgovor več. Njegov vpogled v naša partnerstva je tako zelo natančen, prinaša olajšanje in odgovornost. Ljubezen je trening in ne glede na to v kakšnem izzivu v zvezi z njo smo, vse je priložnost in vse mora biti priložnost, da se v njej sprostimo in jo zaživimo. Uff, David Deida, preden si vstopil v moje življenje, je bilo mnogo lažje. A lažje poti so samo navidezne. Zdaj je mnogo globlje in ta globina nima dna.«

Savina Atai

Želite odkriti 3 stopnje ljubezni? David Deida odkriva:

1. stopnja

Ovisno razmerje v katerem je ženska podrejena samo in zgolj ljubezni, nima pa statusa in neodvisnosti; medtem ko je moški čisti mačo, vse je obrnjeno navzven. Lep avto, lepa žena, veliko denarja ...; manjka pa mu čustvenost, ki jo dobi samo preko ženske. Oba ljubita drame. Oba sta začarana in trpita. Imata pa silovito strast, dokler traja, seveda.

Tipični pari: Zoran Janković in soproga Mija, Kim Kardashian in Kanye West

2. stopnja

50/50 razmerje je tipična posledica prve. Naveličamo se igrati žrtev ljubezni. Ženske se zato osamosvojijo, delajo na karieri, moški pa se spogledujejo z duhovnostjo, dobroteljnostjo. Zelo neodvisen odnos, ki je na prvo žogo super, ko pogledamo od blizu pa je popolnoma oropan strasti. To je vmesna faza, ki je nujna, ni pa partnersko izpopolnjujoča. Velikokrat pride do prevar. Pari so si celo navidez podobni.

Tipični pari: Brad Pitt in Angelina Jolie, Dušan Donko in Bernarda

3. stopnja

Roko na srce, vendar je na tej stopnji resnično malo ljudi. Gre za popolno predajo v vsem in na vseh nivojih. Prepleta se strast, intelekt, razumevanje, solze, bes, samostojnost, predanost, ja predvsem predanost. Partnerja si zaupata do najtemnejših koticov, uživata v prepletanju jezika ljubezni. Srce daš na dlan brez strahu in senc.

Tipični pari: Sting in Trudy Goldie, Pino in Pia Mlakar

- Zakaj se toliko moških upira zakonu, tudi če so zaljubljeni do ušes?
- Zakaj je ženska energija izjemno privlačna, pa vendar ji ne zaupajo ne moški, ne ženske?
- Zakaj se moški za volanom pogosto burno odzove, kadar mu ženska pove, kje naj vozi?
- Zakaj izraz »predaja« nekatere grozno užali, drugim pa se zdi tako erotičen?
- Zakaj je moškemu njegovo »poslanstvo« običajno pomembnejše od intimnega stika?
- Kakšna tveganja so povezana z doživljanjem globokega spolnega in čustvenega stika?
- kateri pogoji na področju duhovnosti morajo biti izpolnjeni, da bi izkusili vrhunsko spolno povezanost?



Naročite svoj izvod knjige na www.faceforceyoga.com ☞



Stari smo toliko,
KOT JE STAR NAŠ
NAJSTAREJŠI ORGAN



Dr. Thierry Hertoghe

Znan je kot »oče bioidentičnih hormonov«. Je človek, ki spreminja svet in nekdo, ki se strastno bori za to, v kar trdno verjame in pomaga ljudem na njihovi poti do zdravja.

Fotografije: Shutterstock

Čeprav ga najbolj zadovoljuje delo s pacienti, pa se zaradi obsega svojega znanja največkrat pojavlja v sodnih dvoranah, kjer državnim uradnikom in zdravstvenim zbornicam po celotni Evropi pojasnjuje izjemne zdravstvene prednosti nadomeščanja usihajočih hormonov z bioidentičnimi in podaja prepričljive dokaze o učinkovitosti bioidentičnih hormonov. Ne morete prav zelo dolgo raziskovati bioidentičnih hormonov, ne da bi pri tem slišali za dr. Thierryja Hertogha.

V Evropi ste znani kot »oče bioidentičnih hormonov«. Od kod izvira vaša strast?

TH: Iz dejstva, da hormoni toliko naredijo za telo. Naše telo vsebuje več kot sto različnih vrst hormonov, ki se zlivajo v krvni obtok v količini tisoče bilijonov merskih enot dnevno. Hormoni uravnavajo naš srčni utrip in dihanje. Hormoni delajo moške moške in ženske ženske. Hormoni nas zvečer uspavajo in zjutraj zbudijo. Uravnavajo krvni pritisk, gradijo kosti, ohranjajo mišični tonus in podmažejo sklepe. Hormoni nadzorujejo rast, telo pripravijo do proizvodnje energije in toplote. Hormoni izgorevajo maščobe. Hormoni uravnavajo menstrualni cikel in dovolijo začetek procesa nosečnosti (in rojstva). Bori se zoper stres, preprečujejo utrujenost, pomirjajo tesnobo in lajšajo depresijo. Hormoni delajo in shranjujejo spomine. Hormoni uravnavajo pravilni nivo sladkorja v krvi in tkivu. Zoperstavlja se alergičnim reakcijam in vnetjem. Blažijo bolečino. Hormoni uravnavajo naš libido, potentnost in plodnost. Stimulirajo možgane in imunski sistem. Zaradi vsega tega sem strasten glede te teme.

Razumem. Neverjetno je, da že ko ugotovimo neizmerno pomembnost hormonov in hormonskega sistema, še vedno obstaja tak odpor pred nadomeščanjem hormonov.

TH: Zadnjih sedem let delam z zdravstvenimi zbornicami, da bi jim predal informacije. Ko sem postal zdravnik, sem ugotovil, da moraš ljudem dati informacije. To je postalo moje poslanstvo. Dolžnost. Kadar podajaš informacije, v katere resnično verjameš, tedaj dobiš strast. Hormoni so ključnega pomena za čisto vsako funkcijo našega telesa. Brez njih ne moremo živeti. Toda v današnjem svetu imajo naša telesa na žalost redkokdaj optimalne nivoje hormonov, še posebej med staranjem.



In takrat začnemo zbolevali, sorazmerno z upadanjem hormonov.

TH: Da. Tako ljudje nimajo optimalnega zdravja. A imam sanje, da bodo potrebna le še dve do štiri leta, preden ljudje začnejo razumeti. In ko ljudje začnejo razumeti, da ni treba pozabljati stvari, da lahko spijo celo noč, da jim ni treba biti depresivni ali tesnobni; ko ljudje lahko sprejmejo obstoj načinov za preprečitev staranja, kot jih poznamo sedaj, ali pa vsaj za njegovo odložitev v daljno prihodnost; ko ljudje končno razumejo, da jim ni treba imeti osteoporoz ali raka – tedaj se bodo stvari spremenile.

Ali vsi nivoji hormonov upadejo s staranjem?

TH: Seveda. Naše endokrine žleze ne zmorejo ohranjati enake proizvodnje hormonov kot v mladih letih. Ta izguba je najbolj ključen in popravljiv osnovni proces, ki povzroča znake in simptome staranja ter še kopico drugih zdravstvenih problemov. Ob optimalnem stanju vseh hormonov so naša telesa zdrava, učinkovita, odporna, prožna in močna.

Je bilo samoumevno, da boste postali zdravnik, glede na to, da so bili vaš oče, ded in praded ravno tako zdravniki?

TH: No, za mizo smo se pogovarjali o hormonih, zdravju in staranju. Tam sem se, še preden sem odrasel, naučil skrivnosti dobrega zdravja. Toda moram povedati, da medicinske šole nisem začel z največjim veseljem. Tedaj je bilo moje izbrano področje psihiatrija, toda ob začetku dela v bolnišnici se nisem mogel otresti občutka, da delam z napačno vejo medicine. Pri mnogih psihiatričnih pacientih sem lahko videl le znake pomanjkanja hormonov. Bili so jasni kot dan, toda mnogi zdravstveni profesionalci so jih spregledali.

Kaj se je torej zgodilo z vašimi pacienti?

TH: Ena izmed mojih pacientk je bila stara devetindeset let in je izgubljala lase. Ravno tako je imela mlaha mišice in suho kožo, ves čas se je počutila utrujeno in občutljivo na stres ter imela izmenične napade tesnobe, depresije in razdraženega želodca. Nič od tega je ni pestilo, dokler ni dopolnila petdeset let. Njene hormone smo uravnotežili z naravnim estrogenom, progesteronom, kortizolom in DHEA-jem ter spremenili njeno prehrano, da je le-ta podpirala hormone. Po dveh mesecih sta se popravila tako njeno počutje kot videz. Še celo lasje so ji prenehali izpadati in so ponovno zrastle nazaj. Imel sem veliko temu podobnih primerov.

Znani ste tudi po svojem delu s ščitnico.

TH: Zahvaljujoč mojemu očetu sem pričel z jemanjem hormonov za zdravljenje hipotiroidizma že zelo mlad. Ta bolezen pri mladih ljudeh ponavadi ostane neopazna, še posebej pri mladih moških.

Težave s ščitnico je precej lahko opaziti tudi brez krvnih preiskav, kajne?

TH: Da. Suha koža, zaprtje, zatrdeli sklepi, občutljivost na mraz in vročino ter izjemna izčrpanost. Kadar ščitnica deluje pravilno, s stimuliranjem mitohondrijev ter s sproščanjem toplote in energije okrepi celice in organe. Ščitnični hormoni grejejo telo, še posebej

tints of nature®

ORGANSKE BARVE ZA LASE

Tints of Nature so EDINE cerificirane trajne barve za lase, ki vsebujejo 60% certificiranih organskih sestavin: vitamin C in E, izvleček aloje, gabeza, pomaranče, grenivke.... in ki ZARES

Naša edinstvena mešanica certificiranih in naravnih sestavin ščiti, vlaži in krepi vaše lase že med barvanjem.

Barve ne vsebujejo parabenov, resorcina, propilen glikola, amoniaka, natrijevega klorida in natrijevih sulfatov.

Pred barvanjem je potrebno lase oprati z očiščevalnim šamponom, ki je priložen.

PREKRIVAJO SIVE LASE.

vsebujejo 85% cerificiranih organskih sestavin: korenine sleza, komarčka, pšenični oves, mandljevo in jojobino olje, proteine pšenice, aloe vero, sončnico, pamelu.....

IZDELKI ZA NEGO LAS IN LASIŠČA

Celotna negovalna linija podpira trajne barve za lase in zagotavlja naraven sijaj, globinsko vlaženje in podaljšuje obstojnost barve.

Nutex 031-754-666
www.nutex.si, fb:nutex doo, info@nutex.si



V tej vrsti medicine zdravimo. Pacientom izboljšamo počutje. To zahteva sodelovanje zdravnika in pacienta. Ko se to zgodi, je čarobno.

**KAKO DO ZDRAVLJENJA
Z BIOIDENTIČNIMI HORMONI
V SLOVENIJI?**

Konzultacije pri dr. Sanji Toljan

(spec. antiaging medicine)

v Face Force centru

v Ljubljani.

BREZ ČAKALNE DOBE!

okončine, in preprečujejo občutljivost na mraz in vročino. Ščitnični hormoni omogočajo bister um, ker ščitijo ne samo možgane, ampak tudi ledvice, organe prebavnega trakta in imunskega sistema, skupaj z drugimi tkivi telesa, med katerimi so tudi srce in žile. Ščitnica stimulira izgorevanje maščobe in razgrajuje holesterol ter s tem odpira arterije in uravnava krvni pritisk, saj hormoni spodbujajo izločanje odpadnih snovi iz celic ter žilnih sten. Z aktivacijo gladkih mišic v črevesju ščitnični hormoni preprečujejo zaprtje. Zmanjšujejo otekanje in tako skupaj z izboljšanjem krvnega pretoka v možganih preprečujejo glavobole. Ščitnica ravno tako zmanjšuje tveganje in resnost srčnih obolenj, raka ter drugih bolezni z drugače visoko stopnjo umrljivosti. Ščitnični hormoni so pomembni in so glavni akter v vašem zdravju.



Dr. Thierry Hertoghe — oglejte si intervju ▶



Zaupajte nam še, kakšna je vaša prehrana. Predvidevam, da se pravilno prehranujete.

TH: Ne mika me slaba prehrana, saj po njej čutim posledice. Ni vredno. Ves svoj čas posvetim delu s hormonskim neravnovesjem in z dobrim počutjem, ki pride z ravnovesjem, in nato bi lahko vse to uničil s sladkorjem ali alkoholom. Ni vredno.

Upam, da boste še naprej vplivali in izobraževali skozi vaše knjige, delo in predavanja. Kaj vas najbolj veseli glede medicine v prihodnosti?

TH: Najbolj vznemirljiva možnost od vseh so matične celice, ki odpirajo naravnost fantastične možnosti na področju zdravja. To je neverjetna in nova medicina prodora. Dejstvo je namreč, da smo stari toliko, kot je star naš najstarejši organ. Prihodnost take medicine je resnično vznemirljiva in polna upanja. Žal

mi je, ker moram toliko svojega časa posvetiti bojevanju z zakoreninjenimi prepričanji o hormonih in naprednih zdravljenjih. Toda moram; čutim, da jo to moja dolžnost. Moji pacienti ozdravijo. Vidim rezultate. Imam energijo in strast in dam uravnoveženim hormonom hvalo, ki si jo zaslužijo.

To je tisto, kar si bolniki želijo. Ne celo življenje jemati škodljiva zdravila, ki so samo obliž in niso bila namenjena za zdravljenje. Želijo si zdravnike, ki resno jemljejo prisego: Ne škodi.

TH: To je tisto, kar mi v tej vrsti medicine počnemo. Zdravimo. Pacientom izboljšamo počutje. Povrnemo jim energijo, spolno življenje. Spremenimo njihovo prehrano in jih usmerimo na pot k zdravju. To zahteva sodelovanja zdravnika in pacienta. Ko se to zgodi, je čarobno.

Srečni v krogu družine

NIVES CVIKL

Praznovanje božiča v družinskem krogu. Skrbno pogrnjena praznična miza, v kotu okrašeno božično drevesce. Zbrani družinski člani so dobre volje, mama je do vseh ljubeča in skrbna, oče pozoren, otroci so mirni in neproblematični.

Prizori, ki jih lahko vidimo le na božičnih voščilnicah, v resnici pa na takšnih družinskih srečanjih rado pride do konflikta, še preden raztrgamo papir na darilih. Božično praznovanje je idealen čas, da na dan zopet planejo stare zamere in konflikti: Kako si moja mama drzne ves čas vmešavati v vzgojo mojih otrok? Zakaj oče še vedno ne ceni mojega uspeha v službi? Zakaj mi še vedno dajeta občutek, kot da sem nezrel najstnik?

To, da svoje starše krivimo za vse svoje probleme, je postala ne najbolj zdrava navada. Prepričujemo se, da v našem zgodnjem otroštvu ležijo vzroki za nastanek naše osebnosti v odrasli dobi. Pretirano zaščitniško mamu krivimo za to, da težko navezujemo stike, prestrog

oče je kriv, da nismo dokončali študija, premalo zahtevni starši so razlog, da si ne upamo zaprositi za napredovanje v službi ... Toda dejstvo je, da če bomo ves čas iskali konflikte s svojimi starši, nam to ne bo pomagalo, da se razvijemo v zrelo osebnost. Šele ko bomo starše prenehali obtoževati za vse mogoče težave, ki jih imamo, bomo lahko začeli osebno rasti.





KAKO SE NEHAMO JEZITI

Srečna družina je mitski koncept, v katerega z naklonjenostjo verjamemo. Vendar pa povzroča preveč nerealnih pričakovanj. Družine so, kakršne so, in če se želimo premakniti naprej, jih moramo take sprejeti ter se soočiti s kompleksnostjo medsebojnih odnosov. Zavedati se moramo, da se odnosi ves čas spreminjajo. Da bi se v svojih odnosih premaknili naprej, se moramo otresti takšnega obnašanja:

- poskušati spremeniti svoje starše zato, da se bomo sami počutili bolje,
- čustveno se odzivati na vsako besedo ali dejanje svojih staršev,
- obremenjevati se z vprašanjem, kako naj se obnašamo in kaj naj delamo, da si bomo pridobili ljubezen staršev,
- čakati na dan, ko bomo od staršev prejeli vso podporo, za katero menimo, da si jo zaslužimo.

Seveda je razumevanje naše vzgoje nedvomno pomemben element za doseganje zrelosti in razumevanje nas samih. Toda mnogi odrasli ljudje so izgubljeni med odraslostjo in adolescenco: dovolj so zreli in neodvisni, da naredijo korak stran in kritizirajo svoje starše, pa vendar so še vedno toliko otročji, da pogosto

igrajo vlogo žrtve in čakajo na priznanje staršev.

Morda imamo ob tem, ko krivimo svoje starše, občutek, da se umikamo proč od njih, da se osamosvajamo, vendar pogosto ni tako. Psihologi pravijo, da kritično obnašanje ustvarja iluzijo, da se proti staršem boriš in se ne vdaš njihovim zah-

tevam in željam. V resnici pa tako predvidljivo, stalno ponavljajoče se čustveno obnašanje kaže, da ne gre za odraz lastne volje, ampak potrebo, da stalno dokazuješ, kako neodvisen si od staršev. Dokler dovolimo, da nas starši še vedno razjezijo ali prizadenejo zaradi vsake opazke, ki jo imajo glede našega življenja, do



ZAČETEK SPREMENB

Če želimo vzpostaviti nov odnos do svojih staršev, moramo izdelati aktivno strategijo, ki bo vodila k spremembi situacije. Zapomniti si je treba, da niso osebe tiste, ki potrebujejo spremembe, spremembe potrebujejo medsebojni odnosi.

Pogovor je še vedno najbolj učinkovit način, ki vodi do spremembe obnašanja. Na tak pogovor se je potrebno dobro pripraviti in razmisliti tudi o primernem času zanj. Preden pa se ga lotimo, moramo vedeti, kaj in kako bomo povedali, ter sami sebi odgovoriti na vprašanja:

- ☑ Ali bom zmožem prenesti, če se starši med pogovorom name razjezijo in zavrnejo moje misli kot neutemeljene?
- ☑ Ali imam izdelane oporne točke, na katerih bo temeljil pogovor?
- ☑ Ali natančno vem, kaj hočem povedati?

Šele ko lahko odgovorimo pritrilno na vsa tri vprašanja, se lahko uspešno pogovorimo s svojimi starši. Smiselno je, da uporabimo spravljjiv, neobtožujoč ton.



takrat imajo nad nami preveč moči.

Običajen razvojni proces teče tako, da kot otroci svoje starše idealiziramo. Prepričani smo, da nas lahko zaščitijo pred vsemi slabimi stvarmi na svetu in zato se v njihovi bližini počutimo varni. Kot pubertetni spoznamo, da so starši nedosledni, da imajo pomanjkljivosti in hibe. Pri dvajsetih smo jezni na svoje starše zaradi vseh neuspehov, ki smo jih doživeli, in zaradi lastnih osebnostnih potez, ki nam niso všeč. Pri svojih tridesetih letih bi morali biti sposobni pogleda iz distance, da bi videli, kakšno vlogo imamo v družini, in

zakaj se naši starši obnašajo tako, kot se. Da pa bi dosegli to stopnjo, moramo najprej opustiti željo po idealnih starših in se zavedati, da takih ni. Vsi delamo napake, in starši niso nobena izjema. Praviloma pa je tako, da starši delajo v dobro svojih otrok, vendar to običajno spoznamo šele, ko dobimo sami svoje otroke.

Ko pridejo otroci

Številni odrasli ostanejo adolescenti, vse dokler sami ne postanejo starši. Vseobsegajoča zaščita, ki jo dajejo svojemu lastnemu otroku, jim nenadoma odpre oči



RAZLOGI, ZARADI KATERIH KRIVIŠ SVOJE STARŠE?

Označi izjave, s katerimi soglašiš.

Počutim se krivega, ker:

1. **ne živim tako, kot pričakujejo moji starši,**
2. **ne upoštevam njihovih nasvetov,**
3. **se prepiram z njimi,**
4. **se jezim nanje,**
5. **jih pogosto razočaram,**
6. **ne naredim dovolj zanje,**
7. **ne naredim vsega, kar me prosijo,**
8. **jim pogosto rečem NE,**
9. **pogosto prizadenem njihova čustva.**

Sedaj postavi ZATO KER za tistimi izjavami, ki se nanašajo nate, in, kjer je to mogoče, jih poveži s prepričanji, navedenimi spodaj, ali pa dodaj svoja. Premisli pred vsakim. Ko boš doumel izvor svojih prepričanj, boš lahko začel spreminjati svoje občutke.

in postavi številna dejanja njihovih staršev v pravi kontekst. Kar se jim je nekoč zdelo dolgočasno in zoprno, se jim sedaj zdi utemeljeno in dobronamerno. Ob rojstvu lastnega otroka oprostijo svojim staršem vse, brez najmanjšega pomisleka. Novopečeni starši se zavedajo, da so stari starši poleg njih edini na svetu, ki so pripravljeni storiti vse, da bi zaščitili otroka.

Seveda to ni pravilo. Nekaterim se z rojstvom otroka jeza do staršev še poglobi. Ko opazujejo svoje starše v odnosu do svojih otrok, vidijo, da starši ponavljajo enake vzorce obnašanja, enake napake, kot so jih delali pri njih. Takrat se je potrebno odločiti in se zavzeti za svoje otroke. V zavest nam mora priti dejstvo, da starši na tej točki našega življenja ne igrajo več osrednje vloge ter da njihova kritika in neodobranje pravzaprav nista več tako pomembna. Sedaj imamo svojo družino in znotraj nje se moramo potruditi, da

ne ponavljamo napak svojih staršev.

Šele ko se bomo otresli večne želje in potrebe po starševskem odobravanju, bomo postali zrela in samostojna odrasla oseba. Da pa bi s starši končno vzpostavili normalne odnose, se moramo zavedati, da odnose lahko spreminjamo, ne moremo pa spreminjati ljudi. Vzeti jih je potrebno takšne, kot so, razmišljati bolj o njihovih dobrih lastnostih, in ne toliko o napakah. Šele ko bomo starše razbremenili njihove starševske vloge in jih začeli jemati kot enakopravne odrasle, bomo z njimi lahko vzpostavili pristen prijateljski stik, ki bo oboje bogatil.



Za konec ne pozabite: srečna družina je mit. Za dobre odnose v družini se mora potruditi vsak družinski član. Če letos pustite slabo voljo in stare zamere pred vrati, vam bo morda uspelo preživeti res lep božični večer. ●

12 dni božiča

12 dni božiča – zdravljenja in čiščenja
vsega starega ob koncu leta

TAJA LILA ALBOLENA

Zemlja je živo bitje, ki diha. Letni vdih traja šest mesecev: od prvega avgusta do prvega februarja. Keltski praznik Lammas je praznik prve žetve, ki označuje začetek vdiha kozmičnih darov, ko se v zemeljsko atmosfero spušča obilo moči meteoritskega železa, kar povzroči, da se ljudje obrnemo vase. Vrhunec vdiha se odraža v 12 svetih nočeh, ko se te energije še posebej okrepijo in nam konec leta omogočijo intenzivno zdravljenje na vseh ravneh.

V času svetih noči deluje na naše svetove moč dvanajstih ozvezdij, vsako eno noč, le ozvezdje tehtnice vpliva na nas dve noči zapored. Moč ozvezdja se začne popoldne ob treh in traja vso sveto noč do naslednjega popoldneva, ko ga zamenja drugo ozvezdje. Zemlja vseskozi sprejema dvanajstkratno izžarevanje različnih ozvezdij zodiaka, ki ji omogočajo njen obstoj. Pod vplivom zodiaka se je v obdobju nosečnosti zgradilo tudi naše telo, od glave proti nogam. V dvanajstih svetih nočeh pa smo deležni podobnih, a obilnejših moči zgraditve in obnove našega fizičnega telesa. V teh svetih nočeh iz vesolja k nam dotekajo velikanske količine kozmične energije, ki nas, če jim dovolimo, očistijo in prerodijo. Takrat se v nas lahko aktivirajo energije miru, ljubezni, ponižnosti, darežljivosti ...

Prva sveta noč se začne na prvi sveti večer (24. december), ko se po stari krščanski navadi ob molitvi pokadijo s kadilom in poškropijo z blagoslovljeno vodo vsi prostori v hiši. Zadnja sveta noč, ki se raztegne do tretje popoldanske ure dneva, pa je noč na praznik svetih treh kraljev (6. januar).

21. 12.

Zimski solsticij ali Yule je dan praznovanja. Gre za najdaljšo noč v letu in simbolično se prižge nov ogenj v hiši. Svetloba je simbolično in dejansko tista, ki izžene temo. Na ta dan se odprejo vrata v angelski svet.

Priporočamo

Star običaj je bil, da so na ta dan krasili jelko. Obesili so venček na vrata in s tem odganjali zle duhove. Okrasite dom in prižgite veliko svečo, ki naj gori vso noč. Zapišite vse, kar želite pustiti za seboj.

22. 12.

Dan za telesno aktivnost. Danes pojdite na sprehod in razmišljajte o tem, kaj bi želeli kot duša udejaniti na tem svetu. Pomembno je, da si zapišete vse stvari, ki jih želite odpustiti iz svojega življenja. Mati je tista, ki nas je naučila, kako delati sam s seboj. Ob pisanju odpuščamo vse zamere mami.

Priporočamo

Napišite vse, kar bi vam lahko pomagalo, da se približate CELOSTNOSTI. Zamislite si, kako bi bilo, če bi imeli vse, kar ste si kdaj koli želeli. Potem pa si zapišite vse, kar vas ovira, da tega nimate.

*23. 12.*

Dan za pogovor. Oče je tisti, ki nas nauči, kako komunicirati z drugimi. Bodite prijazni do sebe in naj bo vaš notranji dvogovor kar se da pozitiven.

Priporočamo

Zapišite pogovor sami s seboj. Kaj želite pri komunikaciji izboljšati in kaj želite povedati, pa ne veste kako. Gre za komunikacijo z vašim notranjim bitjem.



24. 12.

Božični večer je prvi večer intenzivnega zdravljenja. Povezano z ozvezdjem Ovna. To je čas, ko se osredotočimo na glavo, oči, nos. Moči zdravljenja za glavo so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za svojo glavo, možgane, oči in nos ravno v tem dnevu.

Priporočamo

Izklopite svoje mobilne telefone. Osredotočite se na dogajanje v glavi, kar mislite, se vam lahko dvojno manifestira. Ne se jeziti! Jeza vpliva na jetra, ta so povezana z očmi. Prižgite svečke (oven = ogenj), mantrajte, pojte. Poslušajte prijetno glasbo. Ne razburjajte se. Ugoden dan za avtogeni trening, meditacijo, vizualizacijo. Zapišite si, zakaj ne zaupate svoji intuiciji, česa vas je strah?

Pomoč telesu

Šentjanževko in arniko si lahko v obliki tinkture ali obkladkov položite na čelo, zmasirajte sence. Izpirajte sinuse s slano vodo (nalijete slano vodo v nos). Kamilične obloge za oči. Privoščite si limfno masažo obraza in glave. Lahko izvedete masažo lasišča.

26. 12.

Večer je povezan z ozvezdjem Dvojčka. Dvojčki radi govorijo in danes je čas, da si priznate, kakšne so vaše zamere. Čas, da izrazite, kaj vas je prizadelo, vas je kdo užalil, izrazite tisto, kar vas teži. Moči zdravljenja za roke so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za svoja ramena, roke, dlani in pljuča.

Priporočamo

Privoščite si masažo hrbta in rok, manikuro. Pojdite na razvajanje v turško savno ali v parne kopeli. Zavedajte se, da dihate. Pojdite v naravo. DIHAJTE! Danes si zapišite vse zamere do svojega notranjega moškega in vseh moških figur v vašem življenju. Privoščite si večer ob smešni knjigi ali si oglejte komedijo in se počistite nasmejte.

Pomoč telesu

Topli obkladki za pljuča. Obloge za roke. Namažite si roke z olivnim oljem. Privoščite si bolj začinjeno hrano (ingver, čili). Sladki koren v obliki čaja je idealen za čiščenje dihalnih sistemov, proti stresu. Pomaga, da se izloča hormon, ki pomaga pri tvorbi serotonina. Če ste žalostni, izčrpane pljuča.

25. 12.

Naslednji večer je povezan z ozvezdjem Bika. Moči zdravljenja za grlo so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za svoje grlo, govorilne organe, mandlje, zobovje, čeljust, vrat, žrelo in ušesa. Bik je povezan z uživanjem, zato si privoščite dobro hrano, sladke dobrote.

Priporočamo

Ugoden dan za meditacijo. Ne hitite. Pomembno je, kaj poslušate! Ne pripravajte se. Poslušajte prijetno glasbo. Čim manj uporabljajte telefon. Ušesa so povezana z ledvicami, zato se danes ne jezite, prepoznajte svoje strahove in jih transformirajte. Danes prepoznajte in si zapišite, koliko se imate resnično radi. Druge imate lahko radi le toliko, kot imate radi sebe. Odpustite svoji notranji ženski in vsem ženskim figuram v vašem življenju.

Pomoč telesu

Grgrajte žajbljev čaj/materino dušica/ozkolistnati trpotec. Zaposite angele zdravljenja in deve zelišč, da okrepijo učinek čaja. S kamnom fluoritom si lahko masirate dlesni ali pijete fluoritno vodo za okrepitev zob. Uporaba palčk za kurjenje ušes.



27. 12.

Večer je povezan z ozvezdjem Raka. Rak je izjemno povezan z družino. Danes je idealen dan za skupno krašenje doma. Ustvarite si svoj sveti prostor. Dom je prostor, kjer se polnite z energijo.

Moči zdravljenja za pljuča so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za svoje prsi, pljuča, želodec, žolč.

Priporočamo

Preživite dan brez alkohola. Priporočamo pitje limonade za razstrupljanje telesa. Izogibajte se zakajenim prostorom in kajenju. Uporabite dišeče svečke. Danes si napišite vse, kar vam gre na živce. Tukaj manifestirate medsebojne odnose, zapišite si vse tisto, kar si želite v svoji družini.

Pomoč telesu

Posebni čaji: rman (jetra), mleč. Preživite dan v bazenu in plavajte, razvajajte se v džakuziju. Priporočamo solne kopeli: stresite 1/2 do 1 kg soli v kopalno kad.

29. 12.

Večer je povezan z ozvezdjem Device. Device so rade urejene, zato lahko ta dan izkoristite za ureditev stanovanja. Zavržite stvari, ki jih ne uporabljate več, pospravite kramo, lahko je to dan zadnjega urejanja pred prazniki. Moči zdravljenja za živce so največje 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za želodec, črevesje, vranico, živčni sistem.

Priporočamo

Ta dan jejte lahko hrano. Ne razburjajte in ne jezite se. Bodite v mirnem okolju, da se sprostite. Vranica nosi v sebi življenjsko radost, zato priporočamo, da si ogledate komedijo. Pojdite kam skupaj z otroki. Danes delate na svojem notranjemu otroku. Zapišite si tisto, kar želite spremeniti v svojem življenju na splošno.

Pomoč telesu

Raje ne uživajte alkohola, kajti jetra so ta dan bolj občutljiva. Lahko imate sadni dan ali se postite, ker danes poteka intenzivno obnavljanje prebavil. Ker je živčni sistem bolj občutljiv, bodite s seboj zelo nežni.

28. 12.

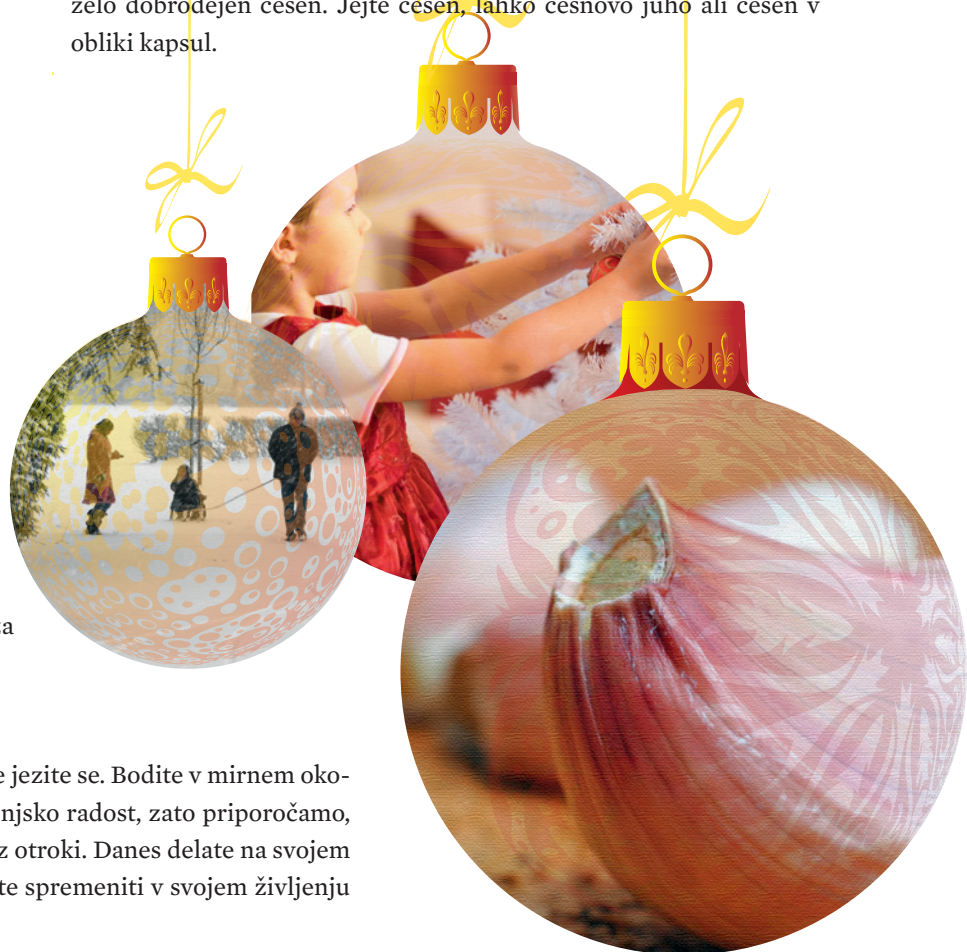
Večer je povezan z ozvezdjem Leva. Lev je povezan z glamurjem. Danes je primeren dan za kraljevsko večerjo. Moči zdravljenja za srce so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za srce, arterije, hrbtenico in trebušno prepono.

Priporočamo

Dan za sprostitev. Dan za razkošje. Dan za zabavo. Privoščite si tajske masaže, masažo z vročimi kamni, masažo z vročimi zelišči ali tibetansko masažo (lev je ognjeni znak). Pojdite v družbo, še posebej, če ste samski. Povejte vse, kar vam leži na srcu, dajte žalost iz sebe. Zapišite si, kakšne partnerske odnose si želite.

Pomoč telesu

Globoko dihajite. Sprostite hrbtenico. Izogibajte se dvigovanju težkih stvari. Ne priporočamo masaže pri kiropraktiku. Uporabljajte kamilico, ki pomirja – lahko kot eterično olje ali v obliki čaja. Za srce je zelo dobrodejen česen. Jejite česen, lahko česnovo juho ali česen v obliki kapsul.



30. in 31. 12.

Večera sta povezana z ozvezdjem Tehtnice. Jin in jang se uravnovešata. Noč tehtnice se pojavi dvakrat, saj predstavlja delitev med zgornjim človekom, svetlečimi in vidnimi ozvezdji, ter spodnjo nepreobraženo »živaljo« – konjem (centaurusom), nevidnim temnim zodiakom. Noči je zato trinajst, pa čeprav je znamenj nebesnega svoda le dvanajst. Moči zdravljenja za kolke so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za kolke, križ, ledveni del, ledvice in mehur.

Priporočamo

Pomembne so pozitivne vizualizacije. Uporabite dišeče svečke in dišeče palčke. Vonj je zelo pomemben. *Pojdite plavat.* Najdite notranje ravnovesje in vse tisto, česar ne želite več, pustite v starem letu.

Pomoč telesu

Svetujemo, da spodnji del hrbta dobro zmasirate. Povezava je tudi z maternico in jajčniki. Uporabite tople obkladke. Pijte čim več vode. Skozi štiri kanale se strupi čistijo iz telesa in eden običajno prevladuje: črevesje, mehur, pljuča, koža. V teh dneh so glavni ledvice in mehur, zato veliko pijte. Kolki pomenijo ravnotežje in harmonijo.

Danes je dan, ko delajte stvari lahko in mehko. Ne hodite preveč, ne pretiravajte s športom. Pojdite v savno: finsko/turško/parne kopeli. Ob polnoči 31. 12. si v zadnji minuti pred polnočjo na glas, če je to možno, ali v mislih ponovite vse, kar puščate v starem letu, prvo minuto po polnoči pa si na glas ali v mislih povejte, kaj si želite v novem letu: hvala za ... s tem utrdite energijo. Zelo pomembno je, kaj imate v glavi, kakšne misli! S 1. 1. začnemo manifestacijo vsega tistega, kar si v novem letu želimo. Vsak dan od 1. 1. do 12. 1. predstavlja zgoščeno energijo enega meseca.



1. 1.

Večer je povezan z ozvezdjem Škorpijona. Moči zdravljenja za reproduktivne organe so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za sečevod in reproduktivne organe. Bodite pozorni, kaj se vam dogaja ta dan, postavite si visoke cilje za naslednje leto in se zahvalite za vse, kar že imate.

Priporočamo

Vzemite si čas zase in za partnerja. To je dan za strast in intimnosti. Svoj dan lahko preživite v postelji. Privoščite si sprehod ob vodi, če je mogoče, dan preživite ob morju. Prebudite svoje notranje strasti, pomagajte si z nadangelom Hanielom in boginjo Afrodito.

Pomoč telesu

Vodna masaža ali masaža z oljem bo blagodejno vplivala na vaše telo. Priporočamo turško savno ali terarij. Veliko pijte, najbolje čisto vodo.

2. 1.

Večer je povezan z ozvezdjem Strelca. Moči zdravljenja za jetra so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za jetra, boke, stegna in vene.

Priporočamo

Priporočeno je uživanje zelo lahke hrane, pitje veliko čiste vode. Oblecite si rdeče hlače ali rdeče žabe, da pokrivajo stegna. Danes si dovolite, da iz vas pride avanturistični duh. Pojdite na izlet neznano kam. Napišite, kaj želite v tem letu podariti samemu sebi. Ta dan bodite ustvarjalni.

Pomoč telesu

Odpadne snovi se nalagajo v maščobe, te pa tvorijo celulit. Anticelulitna obravnava na ta dan je izjemno blagodejna. Na bokih in stegnih se kot maščoba nalagajo nerešene stvari, povezane z očetom. Pomaga limfna drenaža. Moškim se nalagajo kot maščoba na trebuhu vse nerešene stvari z mamo. Naredite si kopel, zmasirajte se z oljem, npr. prečiščenim olivnim oljem.

4. 1.

Večer je povezan z ozvezdjem Vodnarja. Moči zdravljenja za meča so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za meča, goleni, gležnje, kri, vene.

Priporočamo

Ne drsajte, ne smučajte in ne dvigujte težkih stvari. Gleženj si običajno zvijemo takrat, ko ne naredimo koraka naprej, ko se upiramo novemu koraku. Načrtujte, naredite obračun svojega življenja, kaj je tisto, kar v vašem življenju deluje, kaj bi spremenili.

Pomoč telesu

Svetujemo pitje glogovega čaja. Povezava z zrakom, zato se nadihajite svežega zraka. Barvne terapije, delajte z barvami. Prižgite solno lučko, glejte v barve. Priporočamo terapijo aurasoma.

3. 1.

Večer je povezan z ozvezdjem Kozoroga. Moči zdravljenja za okostje so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za kolena, kosti, zobe, sklepe in kožo.

Priporočamo

Ne hodite k zobozdravniku 25. 12. in 3. 1. Ne priporočamo smučanja in drsanja po 15. uri. Pazite na svoje kosti. Ta dan si privoščite in uživajte. Pomembno je, da niste trdi do sebe, da znate uživati.

Pomoč telesu

Privoščite si blatne obloge, nego kože, parne kopeli, savno. V kosteh je življenjska energija, ko jo porabimo, nastanejo težave s kostmi, kot je osteoporozo. To energijo črpate iz sadja, zelenjave, zraka, naravne vode – studenčnice in narave. Uporabljajte Gabezovo mazilo za sklepe. Ne pretiravajte s športom.

5. 1.

Večer je povezan z ozvezdjem Rib. Ribi zaključujeta ta cikel zdravljenja. Moči zdravljenja za stopala so največje od 15. do 3. ure zjutraj. Največ lahko naredite za stopala, prste na nogah in pa limfo – ves limfni sistem.

Priporočamo

Na ta dan je pomembna glasba. Pojdite plesat. To je dan za umetnost: gledališče, galerijo, pojdite nekam ven, primerno za zmenek (lahko tudi sami s seboj). Ne priporočamo obiska kazina (na barskih stolčkih nimate stika z realnostjo, zato lahko veliko zapravite).

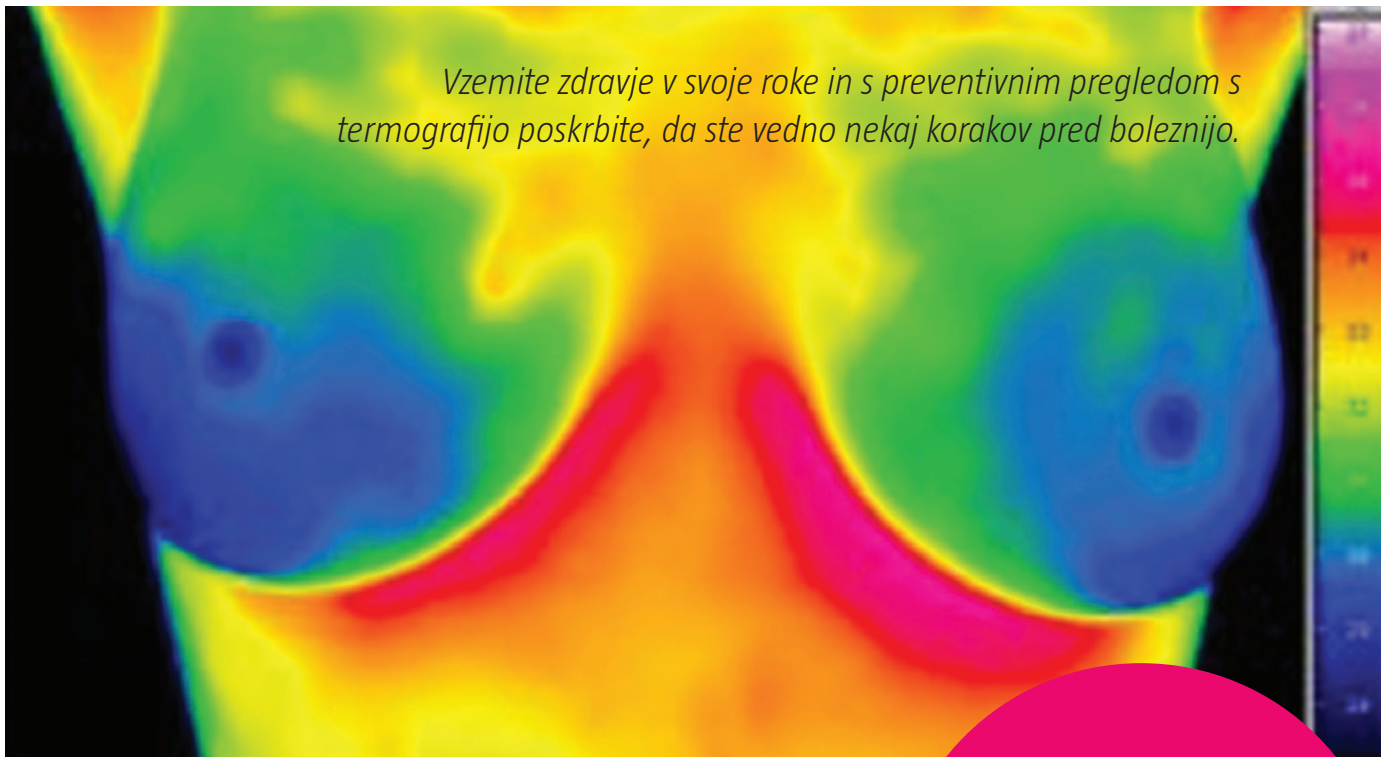
Pomoč telesu

Primeren dan za refleksoterapijo, kopanje v slani vodi – lahko samo namakate noge v slani vodi.

6. 1.

Trije kralji označujejo zaključek intenzivnih energij zdravljenja. Angelska vrata pa se zaprejo z 12. 1. ●





Vzemite zdravje v svoje roke in s preventivnim pregledom s termografijo poskrbite, da ste vedno nekaj korakov pred boleznijo.

Diagnostika prihodnosti

Naročite se lahko na:

- Termografijo dojk 60€
- Termografijo pigmentnih znamenj 50€
- Termografija nog (diabetes) 50€
- Kompletni termograf dojk, znamenj in nog 100€



TERMOGRAFIJA zazna spremembe, še preden te nastanejo na celičnem nivoju. Torej odkrivajo možnost raka prej kot katerakoli druga metoda.

- S termografom lahko dobro usposobljen zdravnik pregleda vsa znamenja in ugotovi, če je katero od njih na poti k melanomu.
- Pri diabetesu odlično napoveduje zamašene žile, ki bodo sčasoma povzročile gangrene, če ne bomo ukrepali.
- In najpomembnejše. S termografom zanesljivo spremljamo terapijo z bioidentičnimi hormoni.


Kaj priporoča Savina Atai ob odkriti spremembi na termografski sliki?

- Naročite se na konzultacijo za bioidentične hormone pri dr. Sanji Toljan, kjer boste z njeno pomočjo poskrbeli za usklajevanje estrogena in progesterona ➤
- Uživajte superživila za krepitev imunskega sistema in preprečevanje raka – reishi, cordyceps sinensis, čaga ➤
- Redno izvajajte vaje za prsi, ki vam bodo pomagale sprostiti čustvene blokade in narediti vašo limfo pretočno, hkrati pa bodo pomagale doseči hormonsko ravnovesje v telesu ➤
- Poskrbite za pravilno in zdravo prehrano ➤

Konzultacije z termografom opravlja prim.dr.sc. Zvonimir Zore doktor medicine in specialist onkoplastične in splošne kirurgije, ki je doktorat opravil prav na študijah o termografu, saj je zelo pomembno kako izkušen je »bralec« termografske slike.

PRODOR MEDICINE

— *zdravniki,*
ki spreminjajo svet



Ameriška igralka, pevka in pisateljica Suzanne Somers se je v svoji knjigi *Prodor medicine čez meje mogočega* » lotila raziskovanja in metode k ohranjanju in doseganju zdravja brez uporabe tradicionalnih farmacevtskih zdravil. V knjigi so objavljeni podrobni intervjuji s šestnajstimi zdravniki in strokovnjaki iz področja antiaging medicine, bioidentičnih hormonov in prehrane, ki v svoji praksi uporabljajo napredna, inovativna spoznanja in tehnologijo z namenom ohranjanja zdravja na čim bolj naraven in telesu lasten način.



Čas za spremembo

Sprememba nikoli ni lahka; večinoma se ji upiramo. Zadovoljni smo z našimi farmacevtskimi zdravili. Navajeni smo vzeti tableto za vsako tegobo. Navajeni smo stranskih učinkov. Na svoj način je antiaging medicina potegnila zavore temu povdivjanemu vlaklu in rekla: »Počasi, ne deluje! Najdimo drugo pot.« V zdravstvo ponovno vnesimo zdravo pamet in umetnost zdravljenja. Uporabimo prednosti intravenoznega zdravljenja, izpiranja črevesja, razstrupljanja, nanotehnologije. Z drugimi besedami – poskusimo najprej izboljšati zdravje brez vmešavanja kemikalij. Ohranimo farmacevtska zdravila v njihovi osnovni vlogi, in sicer za posredovanje pri ekstremnih zdravstvenih stanjih, kot so akutne bolezni, vnetja, mentalne bolezni in bolečina. Šele takrat so farmacevtska zdravila taki čudeži, kakršni naj bi bili – kot zadnji adut v zdravnikovem žepu. Zdravniki medicine prodora so združili svoje ume, da bi uporabili naravna orodja in našli ustvarjalne načine za ohranjanje zdravja, brez tveganja izčrpavajočih stranskih učinkov.

8 korakov

do zdravega in vitalnega življenja, tudi na stara leta

1. Naredite si terapijo z bioidentičnimi hormoni, če je vaše telo v neravnovesju
2. Izogibajte se kemikalijam in razstrupljajte svoje telo
3. Resno jemljite prehrano
4. Ustvarite zdrav prebavni trakt
5. Izogibajte se farmacevtskim zdravilom, dokler niso neobhodno potrebna in vsekakor dodobra preberite stranske učinke vsakega zdravila, preden ga vzamete
6. Dopolnite svoj prehrano s prehranskimi dodatki in superživili
7. Redno vadite
8. Naspite se



AQUA SANITAS[®]

Spremenite svojo **vodo**, spremenite svoje **življenje**

- zniža redox potencial vode,
- zviša pH vrednost vode, ki postane ugodno bazična,
- harmonizira delovanje energetskega bio polja, ker se uravnovesijo vrzeli oziroma primanjkljaji energije,
- pomaga filtrirati morebitni klor in nekatere druge onesnaževalce pitne vode,
- poveča vsebnost magnezija v vodi.



The most intelligent bottle

www.aquasanitas.si



Nahajamo se na pragu revolucije dolgoživosti, radikalnega podaljšanja človeškega življenja, ki bo pretreslo družbo v samih temeljih. Njen vpliv bo čutila vsaka oseba, institucija in organizacija.



Korenite in konkretne ugotovitve 16ih strokovnjakov medicine prodora

- Namesto antibiotikov se lahko za zdravljenje **vnetja mehurja** uporabi sladkor D-manozo.
- **Degeneracija rumene pege** pogosto izvira iz želodca, zaradi slabe prebave hranilnih snovi, kar je posledica pomanjkanja zadostne količine solne kisline – intravenozni tretmaji cinka, selena in drugih mineralov lahko tudi povrnejo izgubo vida.
- **Izguba sluha** pri starejših bolnikih, določena s krvnimi preiskavami, se lahko zaustavi in obrne z nadomestitvijo bioidentičnega hormona aldosterona.
- Jod lahko ozdravi **boleče cistične dojke**.
- **Celična terapija** pomladi žleze in organe, ki ne delujejo več pravilno.
- **Za boj proti toksičnosti in prostim radikalom** je pomembno prehranjevanje z antioksidanti, ribjim oljem omega-3, vitaminom D₃, resveratrolom, kurkumo, mlečkom osata in echinacejo.
- Nizek **nivo testosterona** je povezan z boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, rak in diabetes. Nova spoznanja dokazujejo, da moški z najvišjimi nivoji prostega testosterona živijo občutno dlje.
- **Nadomeščanje testosterona je ključno za dolgo in zdravo življenje.**
- Dnevno popijte **227 gramov soka granatnega jabolka** za pomoč pri zaobrnitvi **debeljenja sten arterij**, ki vodijo k aterosklerozi. Sok granatnega jabolka ravno tako pomaga ščititi in krepiti pozitivne biološke vplive dušikovega oksida na krvne žile.
- **Kurkuma** lahko prepreči alzheimerjevo bolezen, raka, aterosklerozo in kronične vnetne motnje.
- **Niacin** je pri zaščiti zoper srčne bolezni **bolj učinkovit kot statini**, še posebej pri ljudeh z nizkim HDL in visokim nivojem trigliceridov.
- **Melatonin** učinkuje proti raku, staranju. Deluje uspavalno, hkrati pa ima še veliko prednosti pri izničevanju prostih radikalov, ki presegajo katerikoli drug **antioksidant**.
- **Omejevanje kalorij** z drastičnim znižanjem hitro delujočega **inzulina in ravnih glukoze upočasni staranje**.



Prodor medicine **v Sloveniji**

Na kliniki Savina Atai delujejo kot konzultanti:

Savina Atai,

mednarodna mojstrica joge obraza, avtorica knjižne uspešnice in Face Force Yoge, nutricionistka, strastna raziskovalka notranje moči, čistih energij in večne mladosti.

Ustanoviteljica centra specializirana za treninge in zdravljenje skozi jogo obraza in avtorsko vadbo Face Force Yoga.

Dr. Sanja Toljan,

specialistka za antiaging medicino in bioidentične hormone, vodi konzultacije za hormonsko ravnovesje.

Dr. Zvonimir Zore,

specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki je doktoriral na temo termografije, izvaja termografska slikanja dojk in lepotnih znamenj.

Erika Brajnik,

edina diplomirana nutriopatka v Sloveniji, dela mineralogramske preiskave las, diagnostiko celotnega organizma in določi popolnoma vsa neskladja v telesnih funkcijah. S pomočjo predpisanih nutrientov vzpostavi ponovno ravnovesje, s posebej prilagojenimi probiotiki najprej očisti in obnovi prebavni trakt, da je sposoben absorpcije, ter odpravi kislost in zasluženost v telesu.

Revolucionarno v Sloveniji

Nanorazprševanje mineralov in esencialnih komponent skozi kožo (ekvivalent oziroma še močnejše kot iniciacijska terapija). Namenjena je preventivi, zdravljenju, regeneraciji in pomlajevanju.

6 postaj popolnega zdravja – individualna obravnava:

Preko Ba Zi, diagnostike in analize obraza, se določi posebno prilagojene vaje obraznih mišic in notranjih žlez, dihalne tehnike in uporabo mešanic superživil.

Več na www.faceforceyoga.com ali v centru:

Savina Atai & Face Force

Litostrojska 58c, 1000 Ljubljana

tel: 041 328218

*Ni dovolj dodati leta k življenju...
k tem letom je potrebno dodati
tudi življenje.
- John F. Kennedy*





- **Progesterin**, ki se nahaja v večini preparatov nadomestne hormonske terapije **ni progesteron**, ne glede na to, kaj pravijo farmacevtske brošure. Je le približna kopija progesterona, ki ni združljiva z ženskim telesom in **ima strašne potencialne stranske učinke, eden izmed njih je rak**.
- Imenujte katerokoli, skorajda vsaka bolezen se začne z upadanjem hormonov.
- Testosteron je gorivo za črpanje. Brez njega vaša srčna mišica izgubi svojo moč.
- Nekoč smo imeli dobre dokaze, da aspartam po vsej verjetnosti povzroča raka – sedaj to vemo zagotovo. In najdemo ga v vseh mogočih prehranskih artiklih, tudi tistih za otroke. Zato ne spreglejte niti drobnega tiska na deklaracijah.
- **Kurkuma** ima sposobnost stimulacije **celjenja ran** in je hkrati tudi ena izmed **najmočnejših protivnetnih snovi**. Po svojem protivnetnem učinkovanju je enaka steroidom. Je tudi eno izmed najmočnejših **sredstev zoper raka**. Dopolnjevanje prehrane s kurkumo bo kmalu postalo vodilno na tem področju, skupaj s **kvercetinom** in **elagično kislino**. Ti trije nudijo zelo močno zaščito vaših možganov pred degeneracijo in so najmočnejši antioksidanti v boju proti raku.
- **Oljčno olje** je nenasičena maščoba in vsebuje snov, imenovano **lignani**, in cel kup drugih antioksidantov, ki **dramatično znižajo arteriosklerozo**.
- **Fibromialgija je čustvena bolezen**. Seveda je veliko čustvenih boleznih posledica izgube hormonov. Tu govorimo o povezanosti z možgani. Fibromialgija je posledica kemičnega neravnovesja v možganih, ki se odziva na serotonin. Ukvarjamo se s pacienti, ki so bili zaradi fibromialgije in kronične utrujenosti sedem let prikovani na posteljo, zdaj pa živijo, kot da niso bili nikoli bolni.
- **Možgani so najpomembnejši organ**. Z zdravili, hranili in tudi hormoni lahko vplivamo na človekov spomin, pozornost in zdravje možganov.
- **Hormoni so pomembni pri vsakem pacientu, na kronična obolenja pa lahko vplivamo z nadomestnim zdravljenjem z bioidentičnimi hormoni**. Tako bolnikom pomagamo do boljšega počutja in več energije.
- Če je vaša prehrana primerna, bi morali na blato dvakrat dnevno. Blato naj bi bilo mahagonijeve barve. **Zaprta se lahko za vedno znebimo z vodo, morsko soljo, zdravju koristnimi maščobami** in s telovadbo.
- Vsak dan zaužijte vsaj eno žličko morske soli. Pijte dovolj vode. Če boste poleg tega še telovadili, boste preprečili **zamašitev limfnega sistema** – omenjeni sistem je ključnega pomena za zdravje. Nikar se ne bojte morske soli. V njej je namreč zelo malo natrija, **97 % soli pa tvorijo minerali**.
- **Vlaknine »podmažejo« črevesje**. Nujno morate uživati nadomestila z vlakninami (po navadi so na voljo v prahu). Obenem uživajte dovolj sadja in zelenjave. **Klorovodikova kislina v obliki betaina** pomaga pri prebavi in razgrajevanju živil, **blaži pa tudi kisli refluks**.
- **Migrena** v menopavzi je značilen odziv telesa na nizko ali **nihajočo raven estrogena**, delno zato, ker ta hormon po navadi zavira delovanje NFkB, molekule, ki povzroča vnetje, to pa botruje tudi migrenskim glavobolom. Glavobole lahko ublaži nadomestno uživanje estrogena.
- **Avtoimunska obolenja**, kot so lupus in fibromialgija, so lahko **posledica** stanja hiperkoagulacije krvi – v **gosti krvi** se lahko »zaredijo« virusi. S testom, imenovanim Hemex, lahko preverite, ali je vaša kri pregosta in ali so v njej virusi.

In to je samo delček skorajšnje znanstvene fantastike, ki je za te zdravnike del vsakdana. Skrajni čas je, da se izobrazimo in tudi zase zahtevamo dobro zdravje.

Prihodnost medicine je povezana z novo družbo. Živeli bomo v domovih, ki ne bodo strupeni. Ustvarili bomo novo kulturo. Zdravniki bodo na prvo mesto postavljali možgane, um in čustveno zdravje. Razmišljali bodo povsem drugače. Zakaj zdaj ne znajo pravilno zdraviti s hormoni? Zakaj novih zamisli ne preizkušajo v praksi? Zato, ker ne vedo, kako dovolj zgodaj odkriti bolezen! Sedanji zdravniški pregledi so za pacienta neuporabni. Vse nove tehnike pregledovanja z najsodobnejšimi napravami je treba strniti v sodoben telesni pregled. **Oblikovati moramo nov dom, nove možgane, novo medicino, ki bo temeljila na hormonih.**



Oglje – univerzalni čistilec

JAKA TOMC

Na kaj pomislite ob besedi oglje? Na črno barvo, na piknik, risanje? Pa bi verjeli, da se da iz oglja izdelati celo mila, šampone, deodorante, polnila za žimnice in kis.

Neverjetna absorpcijska sposobnost oglja že dolgo ni neznanka. Zaradi številnih mikroskopsko velikih por, ki nastanejo med postopkom karbonizacije, ima gram oglja lahko tudi neverjetnih 800 kvadratnih metrov površine. Za primerjavo: gram lesa ima površino, manjšo od kvadratnega metra.

Uporabno v vsakdanjem življenju

Japonci so že zdavnaj ugotovili, da je oglje ali sumi, kot ga sami imenujejo, zelo uporabno v vsakdanjem življenju. Tako ga uporabljajo za čiščenje zraka, filtriranje vode, zmanjševanje vlažnosti, iz njega pa izdelujejo celo tapete in barvo za stene. Zelo priljubljen je tudi lesni kis, ki je pravzaprav stranski proizvod pridobivanja oglja. Lesni kis se lahko uporablja za dezinfekcijo in zdravljenje različnih kožnih bolezni, kot je atopični dermatitis ali ekcem.

Kako dobimo oglje?

Večina oglja se pridobi s segrevanjem lesa ob odsotnosti kisika. Tako se iz lesa izločijo voda in preostale hlapljive sestavine. Včasih so ga pridobivali v kopah, ki so jih oglarji postavljali v gozdovih, danes pa to storijo v sodobnih pečeh.

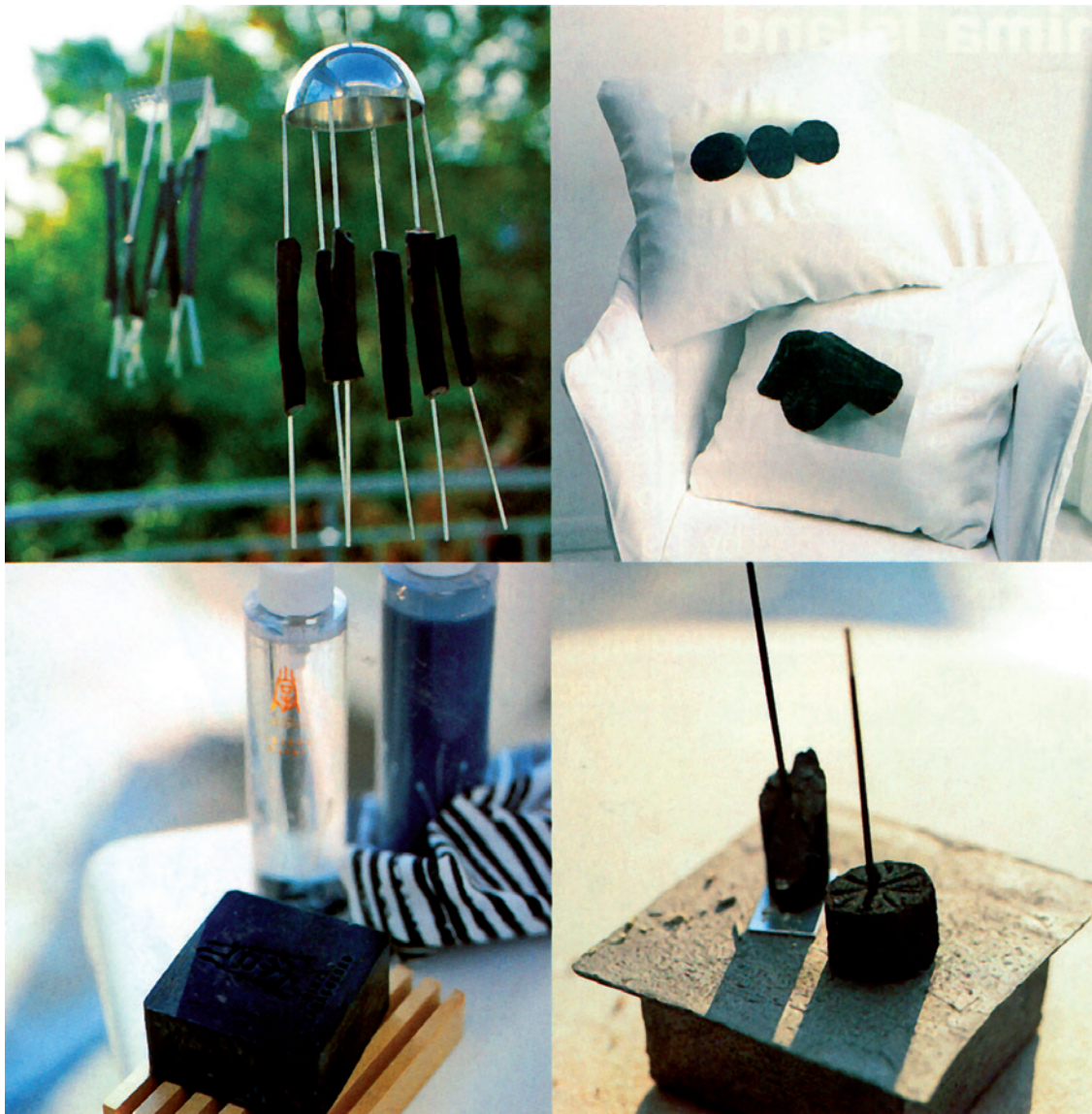
Oglarji tudi v Sloveniji

Tradicionalno oglarstvo je še vedno prisotno tudi v Sloveniji, čeprav je število oglarjev po drugi svetovni vojni začelo naglo usihati. Danes oglarje najdemo le še v Dolah pri Litiji, na Gorenjskem (Jelovica, okolica Tržiča, Poljanska dolina), na Štajerskem (Pohorje, Kozjak in Kozjansko) in občasno še kje drugje po Sloveniji. Zmanjševanje števila oglarjev je seveda povezano tudi z majhno dobičkonosnostjo panoge. Cena kilograma oglja se giblje pod 100 tolarji, zato je zaslužek zelo skromen in se samo od oglarstva ne da živeti.

Različne vrste oglja

Vrsta in kakovost oglja sta odvisni od temperature. Oglje lahko dobimo že s segrevanjem lesa na 300 stopinj, za izdelavo kakovostnejšega oglja pa potrebujemo temperature, višje od 500 stopinj. Takšno oglje ima več ogljika in zagori pri višjih temperaturah, saj ima manjše pore. Elitno oglje bincho-tan pridobijo s posebnim postopkom, med katerim se peč segreje na okoli 1000 stopinj. Vsebnost ogljika v takšnem oglju je kar 98- do 99-odstotna.





Oglje je lahko tudi živalskega izvora. Pridobljeno je podobno kot lesno, le da gre za destilacijo surovin živalskega izvora, ponavadi kosti. V nasprotju z lesnim ogljem živalsko vsebuje le okoli 10 odstotkov ogljika, preostalo pa kalcijevi in magnezijevi fosfati ter nekatere druge anorganske snovi. Uporablja se predvsem v farmaciji in živilski industriji.

Aktivno oglje

Za filtriranje zraka in vode, pa tudi pri zdravljenju želodčnih in trebušnih obolenj, se uporablja predvsem t. i. aktivno oglje. Pridobivajo ga s suho destilacijo

organskih snovi, npr. sladkorja, lesa, kosti, orehove lupine, ki jih prej namočijo v raztopini cinkovega klorida ($ZnCl_2$) ali kalijevega karbonata (K_2CO_3).

Čiščenje vode

Aktivno oglje iz vode izloči nevarne snovi, ki vplivajo na okus in vonj vode, kot na primer **klor**, **pesticide** in **škodljive organske snovi**. Nekateri ga primerjajo kar z gobo, ki vpije neželene substance. Oglje lahko čisti vodo, ker je njegova vpojna moč večja od vpojne moči vode, zato se škodljive snovi, ki niso topne v vodi, prilepijo na oglje. Topne sestavi-

ne, na primer sol, ostanejo v vodi in gredo skozi filter nespremenjene.

Najpogosteje se pri čiščenju vode oglje uporablja za zmanjševanje količine klora. Na urbanih območjih vodi dodajajo klor za preprečevanje razvoja bakterij. Klor vodi doda vonj, poleg tega pa ta lahko postane nekoliko motna. Granule aktivnega olja delujejo kot katalizator za spreminjanje molekularnega klora (Cl_2) v ionski klorid. Aktivno oglje lahko tudi oksidira vodikove sulfide v sulfate, ki ne oddajajo tipičnega vonja po pokvarjenem jajcu.



炭

SUMI

Najbolj popularne vrste oglja (Japonska):

- bincho-tan: belo oglje najvišje kvalitete, pridobivajo ga iz hrasta ubamegashi;
- chazumi: črno oglje, ki se uporablja predvsem za čajno ceremonijo;
- kikuzumi: črno oglje, katerega površina spominja na cvetočo krizantemo.

Čiščenje zraka in okras

Aktivno oglje se uporablja tudi za čiščenje zraka. Njegovo uporabnost je med drugim odkrila avtomobilska industrija in ga začela vgrajevati v zračne filtre. Aktivno oglje zmanjšuje neprijeten vonj in količino škodljivih plinov, ki bi sicer prek sistema prezračevanja prišli v notranjost vozila. Škodljive pline veže nase oziroma jih kemijsko preoblikuje. Tako se na primer velik del ozona (O₃), ki je v velikih količinah človeku škodljiv, spremeni v kisik. Na Japonskem oglje kot čistilec zraka uporabljajo tudi v stanovanjih. Seveda so to spremeni v pravo umetnost aranžiranja in

oblikovanja. Pri njih mora biti lepa tudi hrana in zakaj potem ne bi tudi oglja povezali zličnimi trakovi, jih obesili pod strop ali v vazo vtaknili ogljenih palic.

Razstrupljanje telesa

Oglje je uporabno tudi v farmaciji, predvsem kot zdravilo za trebušna obolenja in zastrupitve. Aktivno oglje nase veže snovi, ki imajo ob zaužitju škodljive učinke na telo, na primer strupene kemikalije ali preveliki odmerki zdravil. Tako se zmanjša oziroma prepreči prehod teh snovi v krvni obtok in pospeši njihovo izločanje iz telesa. V prebavilih veže aktivno oglje na

svojo površino tudi povzročitelje driske ter pline, ki nastajajo v črevesju in povzročajo občutek neugodja, napihnjenosti in krče. Aktivno oglje ne prehaja iz prebavil v krvni obtok, se ne presnavlja in se nespremenjeno izloča skozi črevesje, skupaj s snovmi, ki so se vezale nanj. Kupimo ga v lekarnah v obliki tabletk.

Z ogljem proti sevanju

Radiestezisti trdijo, da je lesno oglje eno najpreprostejših sredstev za začasno nevtralizacijo škodljivega sevanja. Kos oglja lahko postavimo pod posteljo, mizo ali delovni stol in kmalu bodo vidni rezultati. ●

Čas za mehkobo, nežnost in globoko regeneracijo

V zimskem času v vadbo vnesimo mehkobo in poskrbimo za svojo ledvično energijo in čustva.

Pozimi se narava vrne vase, sneg prekrije pokrajino in s tem omogoči naravi, da se obnovi, napolni z energijo in se pripravi na to, da spomladi ponovno zaživi. V miru in tišini, spokojnosti. V skladu z naravo naj bi se v zimskih mesecih tudi sami ogrnili v toplo odejo, počivali, spali, zdravo in dobro jedli in se regenerirali. Tudi vadba naj bo umirjena in božajoča, namenjena predvsem krepitvi naše ledvične energije in ljubezni do samega sebe. Zato svojo vadbo v tem obdobju posvetimo svoji križnici, v kateri domuje ljubezen do nas samih, reproduktivnim organom in ledvičkam, preko žleze timus pa se poglobimo tudi v svoja čustva, jih pobožamo in s tem telesu omogočimo obnovo in počitek, ki ga v tem času potrebuje.



RAKETA

S to vajo boste intenzivno krepili mišice, ki podpirajo prsi, ter hkrati odprli tudi žlezo čustev, ljubezni, samovrednosti in imunskega sistema – timus. Pa križnico. Starodavni taoistični zdravniki so jo poimenovali kar »hudičev prelaz«, saj je pogosto polna blokad, zaradi česar reproduktivni organi niso topli, živčevje hrbtenjače pa ni prekrvavljeno in prehranjeno; zaradi tega trpijo tudi dojke. Ko je odprta, postane »poganjalka ljubezni«. Ta živahna vaja bo razbila zastalo energijo, jo pomladila in enakovredno porazdelila po telesu.



KAKO JO IZVESTI?

1. Dlani močno stisnite skupaj na področju žleze timus.
2. Ob vdihu jih potegnite visoko navzgor, ob izdihu jih spustite navzdol. Ob izdihu naj popek potuje proti hrbtenici, dlani naj bodo čim nižje. Ob vdihu stisnite dlani močno skupaj, prsi ven, ob izdihu pa naj gre križnica nazaj. Tako migajo prsi in križnica.
3. Ustavite se pri timusu, dlani stisnite skupaj in ga nekajkrat aktivirajte s prijetnim tolčenjem.
4. Pa spet dlani gor, globok vdih in izdih. Telo naj še bolj sodeluje pri gibanju.
5. Ob vdihu naj gre jezik na nebo, ustni kotički gor, ob izdihu močno pokrčite analne in vaginalne mišice.
6. Zopet pomasirajte timus – žlezo čustev in imunskega sistema. Še močneje kot prikrat.
7. Pa spet akcija! Še živahneje. Vdih gor, izdih dol. Dlani močno stiskajte skupaj. Dihajte. Raztegujte se.
8. Na koncu položite roki na timus, naj absorbira vse, kar ste z vajo ustvarili.

Skrbnik za prsi ➤

Zadihaj, predihaj ➤

NAZAJ DOMOV

Ta globoka dihalna vaja uravnava spolne hormone, prižiga ustvarjalnost, daje občutek varnosti, prinaša lepoto, samozadostnost in notranjo moč. Pripelje nas nazaj domov, v tišino, polje neomejenih možnosti in zakladov. Z njo spet postane vse mogoče. Vaja pri ženskah 'oživlja' jajčnike in maternico, pri moških moda. Ti organi potrebujejo veliko pozornosti, ki nam jo radodarno vračajo s sijajem, zdravjem, libidom, mladostnostjo in voljo do življenja. Poleg tega dihalna vaja uravnava delovanje vseh spolnih hormonov in apetit, pomaga odpraviti odvečno telesno težo, preprečuje PMS in boleče menstruacije ter odpravlja težave z menopavzo.

KAKO JO IZVESTI?

Ženske:

1. Palca naj se stikata pod popkom, ostali prsti naj bodo kot navzdol usmerjen trikotnik obrnjeni proti vaginalnemu delu. Tam, kjer se nahajajo blazinice mezincev, so jajčniki.
2. Vdihnite in potisnite križnico nazaj.
3. Zadržite dih. Križnico potisnite naprej. Brado porinite proti prsim. Konico jezika prislonite na nebo. Stisnite vaginalne in analne mišice, blazinice mezincev pa močno pritisnite navznoter. Štejte do 5 ali 7.
4. Izdih. Popustite pritisk, dvignite brado, križnica naj se vrne v center.
5. Vse skupaj še 6x ponovite.

Moški:

1. Nekajkrat stresite moda. Nato jih nežno objemite.
2. Vdihnite in potisnite križnico nazaj.
3. Zadržite dih. Križnico potisnite naprej. Brado porinite proti prsim. Konico jezika prislonite na nebo. Stisnite analne mišice.
4. Izdih. Popustite pritisk, dvignite brado, križnica naj se vrne v center.
5. Vse skupaj še 6x ponovite.

Pomembno je, da ob zadrževanju diha zbirate in shranjujete svojo moč. Telo naj bo napeto. Izdih naj prinese popolno sproščenost. A izdihujte skozi nos, ne skozi usta. Tako nove energije ne boste razpršili, ampak uskladiščili.

Joga obraza >



KROŽNIK

Ta vaja joge obraza je preprosta, a močna. Briše podbradek in vrečke pod čeljustjo ter trenira mišice brade, ki so povezane z nadledvično žlezo. Dviguje stransko linijo obraza, vse do senčnega dela. Trenira vratno mišico in stimulira ščitnico. Upor, ki ga z vajo ustvarimo preko mišice oksipitalis na dnu lobanje stimulira žleze v glavi. Rotacija oči ga še dodatno spodbudi, poleg tega pa odplavlja limfne zastoje in zabuhle podočnjake ter prekrvavi občutljivo kožo spodnje veke.

KAKO JO IZVESTI?

1. Dvignite ustne koticke ter jih stisnite čim bolj skupaj. Sprostite področje okoli oči in ves čas vaje pazite, da ga ne boste mečkali in da ne boste z njim mimicirali.
2. Usta razprite v širok 'aaaaa-aaa', koticke naj vlečejo navzgor in raztegujejo nasmeh proti ušesom.
3. Stisnite dlani skupaj in nanje naslonite brado – naj se res lepo namesti na krožniku iz dlani. Palce zatakните za čeljustno kost, da stabilizirate položaj.
4. Dvignite ličnice. Ne pozabite, kaj smo rekli glede mečkanja oči.
5. Zdaj začnite brado potiskati navzdol, pete dlani pa gor. Tako se bosta ustvarila upor in proti-upor, kar bo zgradilo mišice in zgladilo kožo.
6. Brada naj tišči dol, dlani gor, ličnice gor, ustni koticke gor.
7. Ko začutite, da ste dosegli maksimalno moč, jo obdržite in istočasno zaprite oči ter pogledjte v notranjost glave/zarotirajte jih navzgor.
8. Ostanite v položaju 30 sekund.
9. Vajo še 3x ponovite.



ZAJEMANJE MLADOSTI

Ta obrazna vaja krepi 'temeljne' mišice obraza, na katerih se potem lahko gradi stabilna forma. To so vratna mišica, čeljustne mišice in mišice spodnjega dela ličnic. V prvi vrsti gladi vrat, briše podbradek in vrečke pod čeljustjo ter oblikuje spodnji del obraza. Hkrati pa ima še velik učinek na žleze in notranje organe: masira ščitnico in s tem stimulira idealno proizvodnjo ščitničnih in občutničnih hormonov. Poleg tega spodbuja metabolizem, skrbi za čustveno stabilnost, rehabilitira čeljustni sklep ... Predvsem pa z zajemanjem oživimo področje brade, ki predstavlja 'trezor ledvične energije'. Tukaj so spravljene naše zdravstvene rezerve oziroma 'penzija' - privarčevana obnovitvena energija.

KAKO JO IZVESTI?

1. Dvignite ustne koticke. Odprite usta in oblikujte dolg 'aaaa-aaaa'.
2. Ustne koticke vlecite navzven in navzgor.
3. Spodnjo ustnico z vso silo ovijte čez zobe.
4. Zgornja ustnica naj bo sproščena, spodnjo ves čas silovito vlecite navznoter, ustne koticke pa gor.
5. Dvignite ličnice.
6. Predstavljajte si, da je spodnja čeljust zajemalka in da boste zajeli nekaj zares težkega.
7. Medtem ko spodnjo ustnico še kar vlečete navznoter, začnite potiskati spodnjo čeljust čim bolj navzven – kolikor gre. Lička ves čas porivajte navzgor.
8. Ko čeljust ne bo mogla iti več naprej, jo začnite porivati še navzgor in zadržite na tistem mestu, kjer boste čutili, da mišice spodnjega področja obraza najbolj delajo.
9. Ohranite gib 30 sekund (lahko si z dlanmi pokrijete mimiko), spodnjo ustnico potiskajte navznoter, spodnjo čeljust pa naprej in navzgor, smejte se z ličnicami, ne da bi mečkali področje okoli oči. Dihajte s trebuhom, pozornost je na vsaki nastavitvi obraza.
10. Vsaj 5x ponovite.

VESEL DOJENČEK PREKRIŽA NOGE

Preprosta vaja, ki pa opravi zares veliko delo, saj popolnoma regenerira in aktivira hormone in obnavlja energijo celotnega telesa. S tem telesu omogoči, da se popolnoma sprosti, razstrupi in spočije. Ker spodbuja zavestno dihanje, seže do vsake celice in jo obnavi, upočasnjeno dihanje pa spodbuja vitalno dolgoživost. Na mišičnem nivoju trenira tudi globlje plasti mišic, izjemno pa odpira tudi kolke in sprošča blokade ob raztezanju mišic medeničnega dna. V zimskem času je vaja še posebnega pomena, saj masira in prekrvavi hrbtenico, da se bo energija lahko začela počasi pomikati navzgor in razstruplja ledvičke.

KAKO JO IZVESTI?

1. Uležete se na hrbet, ki naj bo v celoti na tleh.
2. Dvignete noge, jih pokrčite v kolenu, stopala gledajo proti stropu.
3. Z obrazom naredite Veliki dvig ličnic: dolg, ozek oooooooooooooo, zgornjo ustnico ovijete preko zob, koticke pritiskate skupaj, napnete lička in nato še obnosni del obraza, kot da poskušate nekaj povohati.
4. Kolena potiskate čim bolj proti tлом, da se odprejo kolki in presedek.
5. Primete se za izvorno točko K1, ki jo najdete na liniji med palcem in kazalcem na nogi (tam kjer trdi del podplata prehaja v mehki del, tik pod blazinicico palca na nogi) in močno pritisnete vanjo.
6. Zdaj se zazibajte levo in desno kot vesela dojenčica ter pomasirajte hrbtenico, dihanje globoko trebušno, ob izdihu pa pokrčite vaginalne mišice.
7. Spustite stopala in prekrížajte nogi.
8. Ponovno se primete za stopala in točko K1, zdaj stopala vlecite proti sebi, čutite, kako se mišice nog in medenice raztezajo, kolki pa se odpirajo.
9. Z vdihom gre glava od tal, popek pa pritisnete močno k hrbtenici, da se aktivirajo globoke trebušne mišične plasti, stopala še bolj vlecite proti sebi.
10. Držite in globoko dihanje vsaj 10–20 sekund.
11. Z izdihom položite glavo na tla in zamenjajte nogi.
12. Na koncu nogi razpletite, poravnajte proti stropu in jih počasi spuščajte proti tloom.
13. Popustite obraz in brrrrrrrrrrrrrrrrrr, sprostite. Vse skupaj še 3x ponovite.



Face Force Yoga >



MAČKA

Ta vaja bo oživila, zmasirala in prekrvavila vašo križnico. Osvežila vas bo in napolnila z energijo. Idealna je tako za jutranje prebujanje, kot za osvežitev po dolgotrajnem sedenju. Dobro je, da res hitro hitro dihate, glavni fokus pa imejte na križnici, ki naj se silovito premika gor in dol.



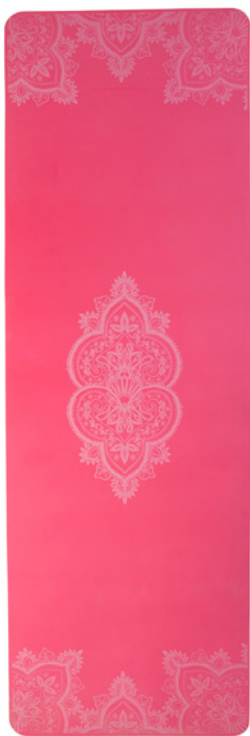
KAKO JO IZVESTI?

1. Postavite se v položaj mačke, na vse štiri.
2. Kolena in dlani naj bodo na tleh.
3. Vdihnite, brado potisnite naprej, iztegnite vrat, križnico usločite gor, trtico tudi.
4. Izdih naj gre proti prsim, križnica noter.
5. Nadaljujete s takim dihanjem, stopnjujete hitrost miganja s križnico. Vztrajajte 3 minute.
6. Nato nekajkrat zakrožite s križnico v smeri urinega kazalca, ter jo zavrtite še v nasprotno smer.



Podloge za jogo in pilates
Oblačila za jogo in prosti čas
Ženske obleke in krila

Podloga za jogo Henna E.C.O. prAna



- debelina: 5 mm
- teža: 0.99 kg
- dimenzija: 60.9 x 188.2 cm
- material: biorazgradljiv TPE (ne vsebuje nič PVC-ja)
- **nudi dober oprijem, ne vpija znoja in je ravno prav mehka**
- **se ne razteza** (ima bombažno sredico)
- lahka in v živahnih barvnih kombinacijah s potiskom
- bestseller - najbolj prodajana prAnina blazina
- 10% izkupička od prodaje teh blazin se steka v fundacijo za boj proti raku na prsih "Keep A Breast"



Na voljo tudi v trgovini
FaceForce & Savina Atai
www.faceforceyoga.com/trgovina
Več informacij o prAna joga
podlogah: www.jogapodloga.si
Distributer: Samana d.o.o.

Vonj – nevidni vladar

Zares dober parfüm je resnično razkošje. Je vrhunec omike in estetike, hkrati pa nas globoko povezuje s prvinskim v nas. Je kot duh, ki vonj kože privabi iz intimne, ga ukroti in oplemeniti. Postane del identitete.

NATAŠA ŠPIRANEC MAURER

Dišave so v svoji zgodovinski genezi v mnogih kozmologijah in vednostnih sistemih bile kot posrednice – med snovnim in nesnovnim, med človekom in božanstvi, kot zaščitnice, zdravilke in izganjalke (ali prinašalke) duhov ... Njihova nevidna avra nam lahko podari celo paleto različnih občutkov.

Še več – v tem so vonjave, kljub zapostavljenemu in prezrtemu statusu čutila za voh v primerjavi s preostalimi oblikami

zaznavanja popolne prvakinje. Na razpoloženje vplivajo običajno, še preden jih zares ozavestimo in ovrednotimo, z neverjetno močjo nas lahko pritegnejo, odbijejo ali sprožijo naval že davno zakonitih čustev in spominov.

Paradoks parfuma in človeškega nosu

V primerjavi s preostalimi sesalci je vloga človeškega čutila za voh pri preživetju precej majhna. Medtem ko je zaznavanje kemičnih dražljajev iz okolja za več-

Vivienne Westwood

Mon Boudoir – hipnotične note šmarnice umirjajo silovito bitje srca, nižajo pritisk ter lajšajo posledice izgorelosti in kronične izpostavljenosti stresu.



Marc Jacobs Daisy – gozdni, rahlo trpek vonj črne vijolice blaži silovitost jeze, razočaranja, občutka zapuščenosti. Olajša »prebolevanje« in puščanje negativnih emocij za sabo.

Coco Chanel Noir – zemeljski in krepljen pačulijev vonj usmerja k cilju ter povečuje ustvarjalnost in vztrajnost. Nevsiljivo vzpostavlja povezavo med nebom in zemljo.

Dolce & Gabbana Intense – dišavo globoko zaznamuje vonj Neroli; sladka nežnost cvetov pomarančevca je odrešitev za nežne dušice, nespečneže in depresivce: sprošča, objema, rahlja duševno krčevitost.

Diesel Loverdose Tattoo – hitra, iskriva vibracija bergamotkine zelene arome zmanjšuje zimsko depresivnost in vremensko preobčutljivost.

Juicy Couture Viva la Juicy Noir – globoka senzualnost jasminove arome nam pomaga ozavestiti in sprejeti potlačene seksualne vzgibe: erotični občutki se intenzivirajo in oplemenitijo.

no živali temeljno pri prehranjevanju, razmnoževanju in preverjanju življenjskega okolja, je pri človeku čedalje bolj stvar izbire.

Vonjanje in z njim tesno povezano okušanje smo kultivirali do te mere, da so nam postali vonji, ki se širijo z različnih delov naših teles, precej odveč. Prekriavamo in odstranjujemo jih na vse mogoče načine ter jih higiensko izpiramo z detergenti v podobi vsečno oblikovanih in odišavljenih gelov za prhanje, šampinov in deodorantov. Oddajati močan telesni vonj je malone nedopustno, vsekakor pa necivilizirano in brezobzirno do okolice oz. prefinjenih nosov naših družabnikov ... Vsaj na prvi pogled.

Vendar dolga in razburljiva zgodba o resničnem parfumu (na svoj način jo je povzel tudi slavni P. Suskind v knjižni uspešnici, ki jo moramo v tem kontekstu vsaj omeniti) upošteva skrito moč naših nosov in njihovega vpliva na ne-

zavedno, še posebej na področju seksualnosti. Zato kakovostna dišava nikoli ne poskuša podcenjevati moči našega osebnega vonja, temveč njena kompozicija sede nanj kot dobro ukrojena obleka – pristaja mu, ga plemeniti in hkrati ugaja tudi nam, njegovim nosilcem.

Vonj po moškem, vonj po ženski

Človeško telo je obdarjeno z različnimi viri vonjav. Zanje so zadolžene premnoge žleze, posejane po koži telesa. Lojnice so enakomerno razporejene po vsem telesu, apokrine žleze, ki so zadolžene samo za oddajanje vonja, pa se koncentrirajo na predelih, poraščenih z močnejšo in gostejšo dlako: pod pazduho, okrog spolovil, po lasišču.

Pomenljivo in zanimivo je, da obe vrsti žlez začneta delovati šele v puberteti, z nastopom spolne zrelosti.

Pod pazduho je agregacija apokrinih žlez tako gosta, da tvorijo organ, ki je

odgovoren za večino telesnega vonja čiste in zdrave osebe. Ta vonj pogosto opisujejo kot podoben mošusu – in res so pri kemični analizi podpazdušnih izločkov odkrili vrsto aromatičnih steroidov. Slednji pa so del mnogih hlapljivih substanc, ki kot feromoni »buhtijo« iz žlez najrazličnejših živali in delujejo tako močno, da nemalokrat prevladajo celo nad bazičnim nagonom po preživetju! Pa smo spet tam; princip je isti, vse drugo so nianse ...

Zgodba naših prednikov

Videti je, da imamo ljudje pomen feromonskih hlapov svojih potencialnih partnerjev, ki večino sesalcev spravi ob pamet, nekako zakodiran v možganih, prekrit s kompleksnostjo spoznavnih in miselnih procesov višjih možganskih centrov.

Biologi so v okviru evolucijske teorije dognali, da bi pretirano izražanje sek-



NAČRTNO OBLIKOVANJE TELESA S HYPOXI®

Celulit? Jahalne hlačke? Preveč zaobljena zadnjica, stegna ali trebušček? Odpravite maščobne blazinice **na pravih mestih**, spodbudite limfni sistem in se spotoma znebite še celulita. Vaša koža bo zdrava, sijoča in gladka. Za ženske in moške vseh starosti.

Več o tem: www.hypoxi.com

Naročite se na brezplačni testni obisk:

HYPOXI®-Studio Šenčur pri Kranju
tel. 041 616 919

HYPOXI®-Studio Leonesa, Celje
tel. 070 900 765, info@leonesa.si

HYPOXI®-Studio GetFit, Maribor
tel. 040 853 224, info@getfit.si

HYPOXI®-Studio Deusa, Lucija-Portorož
tel. 031 200 427, info@deusa.si



sualne privlačnosti žensk (in njihove pripravljenosti na oploditev) ogrozilo integriteto moško-ženskega sodelovanja pri skrbi za preživetje dolgotrajno nemočnih in od staršev odvisnih otrok. Če bi telesa žensk, ki ovulirajo, moškim preveč očitno in vablivo oddajala tovarišem v krdelu sporočila, da so godna za oploditev, bi to povzročilo zmedo, nasilje in omajan mir v skupini.

Zato naj bi v boju za obstanek dolgoročno napredovali tisti pripadniki našega rodu, ki so se naučili prezreti vonjave, bijoče v nos in kažoče na stanje spolnega cikla, jih potlačiti v nezavedno in ostati lepo doma pri svoji ženički ...

Ženske pa so med nabiranjem hrane po naključju ter lastni radovednosti in pronicljivosti odkrile, da jim rastlinske vonjave izboljšujejo počutje in pomagajo pri skriti manipulaciji pripadnikov močnejšega spola ... In rodil se je parfum.

Zgodbe znanstvenikov

Zdravniki že dolgo poročajo o nekakšni povezavi med nosom in človeško reprodukcijo. Pri mnogih abnormalnostih delovanja hormonskih in spolnih mehanizmov je prizadeto tudi čutilo za voh. Prastare strukture, ki omogočajo uskladitev reprodukcijskih dejavnosti, so torej na skrivnosten način žive tudi pri človeku; hormonske in živčne poti, ki nos povezujejo s hipofizo in nadalje s spolnimi žlezami, morajo biti v dobrem stanju.

S poskusi so dokazali, da matere že deset minut po porodu prepoznajo vonj perila, v katero je bil zavrt njihov novorojenček; to lahko stori tudi veliko očetov, kar kaže na genetsko podlago za telesni vonj bližnjih sorodnikov.

Pri ženskah lahko izločki pod pazdušnih organov vplivajo na potek menstruacije. Zanimiv primer je pojav, da ciklusi žensk, ki so si blizu ali skupaj

živijo, težijo k medsebojni uskladitvi ...

Ko bomo naslednjič uživali v vonju najljubšega parfuma, imejmo torej v mislih, da je ta senzacija le kamenček v mozaiku skrivnostnih in precej neraziskanih učinkov vonjav, ki spremljajo ljudi že od pamtiveka – naših lastnih, ki jih dober parfum nadgradi in oplemeniti, nikakor pa jih ne zatre.

Idealni parfum

Če bi hoteli sestaviti neke vrste univerzalni recept za parfum, bi vanj seveda po tradiciji vključili spodnje, srednje in zgornje note dišav. Poskusimo nanje gledati malo drugače, kot smo morda navajeni ali naučeni.

Spodnje, telesne, »organske« note odlikuje fekalni, urinski, rezek vonj, ki spominja na ljubezenske zvarke s teles naših prednikov. Velikokrat so sestavine za bazo parfuma dejansko paritveni feromoni drugih živali (npr. mošus, civet,

Lancôme Hypnose Elixir – psihični aspekti vonjave vetiverja so toplina, udobje in sproščenost, dodatek vanilije pa je pravi balzam za dušo, saj obudi notranjega otroka in vlije veselje do življenja.

Benefit Noelle – topla pikantnost kardamona opogumlja in veča samozavest. Nežno stimulira, kadar ne najdemo prave motivacije za spremembo in aktivnost.

L'Occitane Eau du Val – dišava magnolije izvabi davno zakopana čustva topline in empatije ter predstavlja sprostilno oporo pri premagovanju odvisnosti, razvad in destruktivnih čustvenih vzorcev.

Christian Dior Dolce Vita – dimast vonj cedrinih iglic jasni misli, krepi voljo ter pomaga najti lastne vire modrosti in moči.

Tom Ford London – geranija v srcu te kompozicije je odlično sredstvo za hitro popravljanje razpoloženja; uravnoveša kipeča čustva in ustvarja občutek varnosti. Spodbuja komunikativnost.

Gurlain Aqua Allegoria – rožnato-sadna nota grenivkine dišave močno dvigne in osveži; stimulira tako telesne kot tudi duševne procese. Prinaša optimizem in smeh.

Anna Sui La Vie de Boheme – žlahtni vonj vrtnice je primeren spremljevalec v obdobjih ozaveščanja ženskih aspektov naše osebnosti in doseganja duhovne odprtosti.

ambra, bobrovina ...). Vendar mora biti njihova koncentracija nizka in prekrita z vonjavami srednje in visoke note, torej cvetja, listov in plodov dišečih rastlin. Kajti spodnje note delujejo le, če njihovo zaznavanje ni zavestno (naučeni smo namreč, da nam smrdijo). Tako se opajamo pretežno s srednjimi in visokimi notami parfumov, ob tem, da visoke note zelo hitro izhlapijo ... Srce parfuma je torej tista magija, ki v svojih nedrih skriva kal lastne animalnosti in nam jo na nedoumljiv način ponovno približa.

Nadenimo si pravega

Ženske vohajo precej bolje kot moški, ker so bolj intuitivne in podvržene naravnemu plesu hormonov; moški, izkoristite to njihovo sposobnost pri izbira nju parfuma!

Idealni čas za preizkušanje novega parfuma je prva polovica menstrualnega ciklusa, še posebej v času ovulacije. Takrat je nos najbolj nabrušen, saj nezavedno išče primerne partnerja za spočetje ...

Najbolj preprosto in učinkovito je, če preizkusimo le en parfum, a tega nosimo ves dan (če nam je všeč, seveda).

Ob tem zvito opazujemo in preizkušamo odzive drugih. Še vedno pa je glavni zakon naše počutje – tudi nova seksi oblekica ne bo več seksi, če se v njej ne bomo počutili kot v svoji koži! Parfum je tu še za stopnjo intenzivnejši kot vizualni učinki všečnih oblačil; njegova dišava nas pravzaprav subtilno razgali, saj ponese osebni vonj v okolico. Po poti vonja smo nekako v telesnem stiku z vsemi, ki nas zavonjajo ...



**Minutka za ličenje:**

Vijolično senčilo

Letos je res trendno, zato vas bo morda zamikalo, da ga boste prvič poskusili tudi sami. Kar pogumno ... ob upoštevanju teh nasvetov:

Vijolično senčilo vedno nanašajte na prej pripravljeno podlago: veko premažite s korektorjem in utrdite s pudrom v prahu. Tako boste preprečili, da bi senčilo zlezlo v gube ali na podočnjake, spremenilo barvo in bilo podobno modrici.

1. Če vam je všeč pastelni oz. nežnejši odtenek, izberite senčilo, če obožujete intenzivne barve, pa izberite črtalo.

2. Letos je trend uporaba senčila ob nenamazanih trepalnicah. Svetujem vam, da tega upošteвате le, če ste izbrali zelo, zelo svetlo senčilo, sicer pa se držite pravila: bolj kot so obarvane veke, bolj naj bodo poudarjene trepalnice.

Dajte nespčnosti

poljubček za lahko noč!

Ker imam dojenčka, včasih na socialna omrežja skočim tudi ponoči. Presenečena sem, koliko aktivnosti se tam odvija sredi trde teme in koliko ljudi toži, da ne morejo spati. Jaz s tem res nimam težav, saj lahko zaspim že naslednjo sekundo po dojenju. Če bi bila tisti hip lahko budna še nekaj minut, bi jim priporočila **sprostitutvene tehnike** in izdelke, ki s pomočjo aromaterapije pripomorejo k umiritvi ter tako omogočajo boljše in lažje spanje. Njihova najpogostejša sestavina je eterično olje sivke, ki pomirja in sprošča ter pomaga pri nihanjih razpoloženja, depresiji, strahovih, razdražljivosti, napetosti, stresu, nespečnosti in kronični utrujenosti.

Mazilo za sence

Badger Sleep Balm, organsko certificirano mazilo nudi aromo, ki razjasni misli, blaži stres in tako zaziba v sproščujoč spanec. Vtrite malo mazila zvečer na sence in nežne vonjave sivke ter bergamotke vas bodo umirile, osvežile, uravnovesile ter vzbudile prijetna čustva.

Pršilo za blazino

L'Occitane Sivkina sproščajoča meglica, obogatena z eteričnim oljem prave sivke iz Visoke Provanse, pomaga sproščati, odpravlja stres in skrbi ter vas zaziblje v miren in krepčen spanec.

Nega za roke

Covent des Minimes Soothing Night Hand Cream je nočna nega za roke, ki vlaži in zaščiti, na koži pa pusti rahel vonj po sivki.

**Sproščajoča kopel**

Lush Dreamtime Bath melt
lüksuzna oljna kopel z jasmynom odpravi vse skrbi, s sivko in kamilico umiri misli, z ingverjem pogreje in s sandalovino sprosti um in telo.

Masažno olje

Weleda Lavender Relaxing Body – Blagodejen dotik in kombinacija olj pomaga umiriti duha in sprostiti telo, da vas pripravi na miren spanec in dolgo noč.



Revolucija v zavijanju daril

V Veliki Britaniji vsako leto porabijo 365.000 kilometrov papirja za zavijanje daril. S tem bi lahko kar devetkrat obkrožili svet! Kakšna potrata naravnih virov, denarja in kakšno smetenje!

V času letošnjega božiča raje v Lushu kupite posebno izdajo rutk za zavijanje, ki jih je iz 100-odstotno organskega bombaža oblikovala Vivienne Westwood, navdih zanje pa so bile japonske rutke furoshiki. Te prekrasne večnamenske rutke lahko uporabite kot rutko za okrog vratu, okrasni robec ali za zavijanje daril, saj je rutko po japonski tradiciji osebi, od katere si jo dobil, treba vrniti. Tako pripomorete k manjši porabi papirja za zavijanje, ki ga vsako leto v času praznikov odvržemo tooooliko, obenem pa naredite še nekaj dobrega – z dobičkom od prodaje bo Lush podprl organizacijo Climate Revolution, ki se bori proti klimatskim spremembam. **Več o tem** ➔



Naravne šumeče kopeli

Ne zapravljajte denarja za kopeli, saj lahko za malo malico sami izdelate povsem naravne in blagodejne šumeče makrone.

Recept:

V posodi zmešajte vse suhe sestavine – sodo bikarbono, koruzni škrob, citronsko kislino in sol. Nato posebej zmešajte tekočine – negovalno olje, vodo, barvilo in eterično olje in dodajte MSM. Nastala bo dvofazna tekočina, ki jo počasi dodajate suhi snovi, pri tem pa jo ves čas gnetite s prsti. Ne vlivajte na eno mesto, ker se bo tam kopel sicer 'spenila'. Nastati mora masa, ki ni preveč suha in grudasta, vendar se ne sme peniti. Če že slišite šumenje, dodajte še malo koruznega škroba, če pa je zmes premalo mokra in se noče sprijeti, dodajte malo vode (najbolje kar s pršilko).

Nato položite v prazno okroglo kovinsko škatlico (jaz sem uporabila kar škatlico že porabljenega balzama za ustnice Labello Lip Butter) krpico polivinila. Napolnite jo z maso. To izvalcite skupaj s polivinilom in dobili boste eno plast makrona. Previdno jo postavite na pladenj, kjer se bo sušila še nekaj dni (v pečici pri 90 stopinjah Celzija pa nekaj ur). Nadaljujte, dokler ne porabite vse mase.

Ko bodo makroni popolnoma suhi, dve plasti med seboj 'zlepitate' z balzomom za telo, ki se izpere z vodo.



Sestavine

(za približno deset makronov):

- soda bikarbona, koruzni škrob, citronska kislina, himalajska ali epsom sol (v razmerju 200/100/100/50 g)
- negovalno olje, voda ali cvetna vodica Virginijskega nepozebnika (po domače kamilice), jedilno barvilo, eterično olje za dišavo (v razmerju 400 ml/200 ml/vsaj 4 kapljice, 10 kapljic)
- karitejevo, kokosovo ali kakavovo maslo
- žlica **lepotnega minerala MSM** za pomlajevo, mehko in sijočo kožo
- Pripravite tudi stekleno ali kovinsko skledo (da se ne obarva ali navzame vonja), lonček za odmerjanje tekočin, podlogo ali pladenj za sušenje kopeli.

Poročni
Boutique Bella

Nova Gorica
Tel: 05 30 26862, 031 451944
www.butik-bella.com

Vse za poroko in svečane priložnosti!



Prostor za vaš oglas

Če se najdete med vrsticami te revije,
če si prizadevate za boljše zdravje in
dvig kvalitete življenja ljudi,
če se po svojih močeh trudite, da bi bil
svet lepši - ne čakajte!

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



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

Jelka

MOJCA AŽMAN

Jelka ima izredno sposobnost preživetja. Njena trdoživost ji omogoča veliko daljše življenje, kot ga imajo preostala drevesa. Obstane v še tako neizprosnih razmerah, zato je simbol vztrajnosti in odločnosti. Vendar pa zaradi močno spremenjenega prvobitnega okolja, onesnaževanja in podnebnih sprememb jelka počasi izumira. Danes sodi zaradi ekološkega onesnaženja med najbolj ogrožene drevesne vrste v Evropi.



V osrčju Švedske, na gori Fulu, raste najstarejše še rastoče drevo na svetu, jelka. Znanstveniki so z analizo genetskega materiala ugotovili njeno starost, ki je častitljivih 9550 let. Ta jelka je torej svoje korenine pognala že leta 7542 pred našim štetjem.



V grški mitologiji je jelka prvotno povezana z boginjo Pitijo, ki pa so jo pozneje spremenili v navadno drevesno nimfo. Po legendi naj bi se vanjo zaljubil Pan, bog narave. Da bi ušla njegovemu neljubemu snubljenju, ki se je v tedanjih časih pogosto končalo s posilstvom, se je Pitija med begom spremenila v jelko. Od tedaj naprej so častilci Pitije in občasno tudi Pan v znak oboževanja nosili v lase zatakne-ne vejice jelke.



V šamanističnih kulturah je jelka posedovala moč spremembe. Amuleti, ki so vsebovali koščke njenega lesa in dišeče smole, so nosilcu omogočali spremembo v najrazličnejše živali. Poznali so tudi jelkino sposobnost napovedovanja vremena. Ob sončnem vremenu so se njeni storži razprli in se nastavili sončnim žarkom, ko pa se je bližala huda ura, so se zaprli. Ta sposobnost in ker najbolje uspeva na visokih nadmorskih višinah, od koder se razprostira jasen pogled na pokrajino, jelko povezuje z darom jasnovidnosti. Zato so se šamani v obredih, pri katerih so za ogenj uporabljali le les jelke, odpravljali na potovanja v prihodnost.



Rojeni med 1. in 11. januarjem ter 5. in 14. julijem, spadajo po keltskem kalendarju dreves v znamenje jelke. To so ljudje z zelo dobrim okusom, ki ljubijo vse lepe stvari. Včasih so trmasti in egoistični, a izredno ljubeči do svojih bližnjih. So izjemno ambiciozni in imajo mnogo darov. Ravno tako kot imajo veliko prijateljev, si znajo nabrati tudi veliko sovražnikov, kar pa jih ne ovira na njihovi poti. Slovijo kot zvesti prijatelji in neverjetni ljubimci.



Za druide je bila jelka simbol poštenja, resnicoljubnosti in odkritosti. Imenovali so jo »steber resnice«. Več jelk, rastočih skupaj, predstavlja simbol prijateljstva. Ker je zimzelen, je to večno, trajno prijateljstvo, ki prebrodi vse viharje in traja vse življenje. Njena zimzelena narava sredi temačne zime predstavlja tudi upanje in obljubo preporeda. Zato je jelka povezana s praznovanjem zimskega solsticija, ki ga je pozneje nadomestilo praznovanje Kristusovega rojstva – božič.

V keltski abecedi Ogham jelka nosi ime Ailim in predstavlja črko A, pomeni pa nenehno gibanje naprej, moč in voljo. Prvo omembo njenega imena Ailim najdemo v stari irski pesmi: »caine ailmi ardom-peitet« ali »čudovite so jelke, ki mi pojejo pesem«. Vrstica lahko izvira iz dejstva, da so nekoč in še danes uporabljali les jelke kot dišavo in predvsem za izdelavo glasbenih instrumentov.



Preprosti, preizkušeni uroki

MOJCA AŽMAN

foto: IGOR LAPAJNE

Osnova magije je moč. Vse, kar obstaja, izhaja iz nje. Čaranje pa je oblika usmerjanja te moči v določena dejanja in namene.

Moč je nevtralna, zato je ne moremo deliti na pozitivno in negativno energijo. Čeprav je brezoblična, obstaja povsod. Vsebujejo jo rastlina, žival, potok in skala – tudi misli imajo moč. Samo od nas je odvisno, kako in za kaj jo uporabimo.

Za priklic čarovne moči mora najprej obstajati razlog, namen čaranja. Namen določa, katere rastline ali druge sestavine bomo uporabili. Ko stanj na primer privlači denar, ne pomaga pa pri uroku za plodnost. Tudi čarni izrek ali obred pomagata pri utr-

ditvi namere. Upoštevamo lahko tudi letne čase, lunine mene ali pozicije planetov, vendar to ni nujno potrebno za uspešno čaranje. Če imate nočne more, ne morete čakati, da bo Luna v ustreznem astrološkem znaku, preprosto pod blazino položite nekaj materine dušice in si zagotovite mirne sanje.

Pomembno je, da čaramo na mirnem kraju, kjer se počutimo varne in sproščene. Kakršne koli motnje bi samo zmotile našo zbranost. Okoli sebe lahko po tleh razpostavimo čajne svečke in z njimi izrišemo krog, znotraj katerega opravimo obred.



Evin urok

vam pomaga, da v sanjah odkrijete svojo pravo ljubezen.

- Jabolka in šipek že od nekdaj uporabljajo pri čaranjih za ljubezen, ker sta po svoji naravi tako močno povezana s čustvom ljubezni. Združena nam prineseta preroške sanje o naši resnični ljubezni. Dve polovici jabolka predstavljata ljubimca – z zakopanim jabolkom prikličemo svojo drugo polovico, s semeni pa damo ljubezni možnost, da vzklije. Urok opravite zvečer, pred spanjem.

1 Ko ustvarite primerno vzdušje, vzamete v roke jabolko in nož. Medtem ko režete jabolko na polovico, izrecite čarni verz:

»Jabolko ljubezni,
razkrij svoje mi srce,
naj ljubezen k meni pride,
razodene mi ime.«



Potrebujete:

- 1 rdeče jabolko
- čajno žličko šipka
- skodelico vroče vode
- nož

2 Polovico jabolka pojedite, drugo prihranite za pozneje. Nato v skodelico z vročo vodo stresite šipek in počakajte, da se ohladi. Ponovno izrecite čarni verz, saj z njim daste šipkovemu čaju namen in ga tako spremenite v čarni napoj. Spijte čaj.

3 Vzemite drugo polovico jabolka in jo z rokami zakopljite v zemljo. Če je zemlja preveč zamrznjena, jo lahko posadite v cvetlični lonček. Nikar pa je ne zavržite. Nad zakopanim jabolkom ponovite čarni verz in v mislih ohranite namen uroka.

4 Pojdite spat in bodite pozorni na sanje, saj vam prinašajo vizije vaše resnične ljubezni.

Sončni križ

vam pomaga najti pravo pot ali rešitev.

Kadar se znajdemo na razpotju in ne vemo, katero pot v življenju ubrati, nam pričujoči urok pomaga priklicati notranjo modrost za pomoč pri odločitvi. Simbol na obesku predstavlja sončni križ, ki upodablja srečanje duhovnega z vsakdanjim življenjem. Žajbelj pa prinaša modrost in zaščito na poti. Urok je najbolje opraviti na prvi dan rastoče lune, ki podpira nove začetke.

1 Pripravite primerno vzdušje. Prižgite dva žajbljeva lista, da njuna esenca očisti in prevzame prostor.

2 V roke nato vzemite samosušečo glino in jo oblikujte v ploščat krog. Z modelirnim nožem v glino zarišite krog, ki znotraj sebe nosi enakokraki križ. Nato na robu obeska izdolbite luknjico za vrstico.

3 Prižgite nove žajbljeve liste. Nad njihovim dimom pridržite obesek in si predstavljajte sebe, kako stojite na razpotju dveh poti. Vzdržujte podobo v mislih in izrecite čarni urok: »Stojim na križišču poti. Iščem luč v temi. Večno Sonce, blagoslovi me. Podeli mi odgovore.«

4

Pustite, da žajbelj dogori. Ko se glina posuši, vpnite vrstico v obesek in si ga obesite okoli vratu. Nosite ga, dokler se ne odločite. Odgovor boste prejeli v enem luninem mesecu.

Potrebujete:

- šop suhih žajbljevih listov
- posodo, odporno proti ognju
- vžigalnik ali vžigalice
- košček samosušeče gline
- vrstico za obesek
- modelirni nož za glino



Adventni urok figovih piškotkov

nam napove, kakšno bo prihajajoče leto.

Advent je tisti čas v letu, ko so dnevi najkrajši in se približuje začetek novega leta. Za vpogled v prihajajoče leto lahko uporabimo urok s figami, ki v sebi nosijo moč prerokovanja in blagostanja. Podobno kot pri vedeževanju s čajnimi lističi tukaj razberemo prihodnost iz vzorcev, izrisanih z drobtinami figovih piškotkov.

1 Specite ali kupite piškote. Pripravite primerno vzdušje. Za jasnovidnost prižgite belo svečo in razdelite piškot. Polovico ga pojejte, drugo polovico pa nadrobite v skodelico. Drobline nato z zaprtimi očmi stresite na krožnik in razložite odgovor glede na vzorec, ki ga izrišejo;

na krožniku se večina drobtin nahaja:

ob robu – trdo boste delali za svoj kruh,
v sredini – ne bo vam potrebno skrbeti za osnovne stvari, povezane s preživetjem,
na levi polovici – sreča vas bo zapustila,
na desni polovici – sreča vam bo naklonjena,
na zgornjem delu – izzive boste zlahka premagovali,
na spodnjem delu – pazite na svoje zdravje;

drobtine na krožniku tvorijo:

spirale, zavoje ali kroge – dolgovi bodo poplačani,
ravne črte, ostri koti – zaslužek bo stalen,
konjske podkve – potovanje vam bo prineslo srečo.



Potrebujete:

- 1 belo svečo
- vžigalnik ali vžigalice
- figove piškote
- 1 čajni krožnik na osebo
- 1 majhno skledico ali skodelico na osebo

2 Drobline postavite ven, da jih lahko pojedjo ptice.

ŠISANDRA: Jagode, poznane tudi pod imenom »sadež petih okusov«. Predstavlja eno najpomembnejših zelišč kitajske tradicionalne medicine in s svojimi petimi elementi neguje in krepi pet najpomembnejših organov našega telesa: srce, jetra, vranico, pljuča in ledvice. ➔



INGVER: Je vsestransko zdravilo. Zaradi velike vsebnosti vitamina C in antiseptičnega učinka deluje kot terapija proti prehladu, sicer pa blaži vnetja, izboljšuje prebavo in lajša menstrualne težave, dviga energijo in ščiti tudi srce in ožilje.



META: Hranilno bogata dišavnica vsebuje vlaknine in minerale, ugodno pa vpliva na zdravje želodca in črevesja, saj pomirja želodčno steno. Uživanje mete znižuje tudi tveganje za nastanek raka na črevesju.



RAKITOVEC: Je naravni antioksidant in prava vitaminska bomba. Ima 10x več C vitamina kot limone ter vsebuje vitamine A, E, K ter vitamine skupine B. Bogat je tudi z minerali (kalcij, magnezij, kalij, fosfor, železo) ter ima veliko vsebnost zdravih maščob.



ŠPINAČA: Listi špinače predstavljajo bogat vir klorofila, ki telo napolni s kisikom in svežo energijo. Hkrati pa poskrbijo, da dobi smoothie svojo značilno zeleno barvo.



CIMET: Priljubljena začimba, ki znižuje holesterol in uravnava nivo krvnega sladkorja, hkrati pa je bogat vir mangana, kalcija, vlaknin in železa.



PETERŠILJ: Poznana začimbna rastlina je bogata s C vitaminom, vsebuje veliko železa ter vitamine K, A in B9. Zaradi diuretičnega delovanja je učinkovit pri zniževanju krvnega tlaka.



Okus po božiču

RDEČA POMARANČA: Poskrbela bo za sladko aromo agrumov in dober okus, smoothie pa obogatila s C-vitaminom.



V božičnem času, ko se svet zavije v tančico čarobnosti in se v soju tisočerih lučk lesketa zamrznjena pokrajina, so hiše napolnjene z vonjem po cimetu in rdečih pomarančah. Ta sladkobni, prijetni vonj daje toplino in sestavlja del spominov na praznične decembrske dni. Tokrat se je tudi naš zeleni smoothie odel v božično opravo in v sebi združil vse poznane vonje in okuse decembrskih dni.



SADNI ČAJ: Sadni čaj bo naredil smoothie topel in primeren za zimski čas, sadje pa bo okusu dodalo sladkobo.



Osvežilna silvestrova in živahna nova leto

DARIO CORTESE

Foto: IGOR LAPAJNE

Na zelenjavi temelječa praznična
piramida s sladkim sadnim vrhom

Praznični med drugim pomenijo, da nam ni treba delati, kar počnemo sicer. Če že, pa to naredimo drugače. Zato se tokrat lahko odločimo, da hrane za novoletno gostijo ne kuhamo, ampak predvsem mešamo, malo režemo, potem pa jo prežvečimo. In kar je še pomembnejše, smo praznično siti in prav nič sitni kot takrat, ko se najemo težko prebavljive hrane.

Ker novo leto radi jemljemo kot prelomnico, lahko silvestrsko gostijo izkoristimo še za spremembo prehranskih navad, po katerih radi jemo kruh pri vsakem obroku in še za malico povrh. Kruh je sicer zelo koristen kot založna hrana, ki nas žene kilometre

daleč v daljave, ob pomanjkanju gibanja pa se izkaže predvsem z redilnimi lastnostmi. Če ga nadomestimo z zelenjavo, se torej ne redimo. Ampak to je šele začetek, kajti arome in okusi namešanih, narezanih in zloženih prigrizkov so sveže, živahne, prepenetljive in prijetne. Takšne, kakršni naj bodo prazniki nasploh. Lahko se celo zgodi, da nas bo njihova okusna lahkotnost pripravila do tega, da jih bomo pripravljali in uživali še dolgo po novoletnih praznikih. Znano je, da smo to, kar jemo, čeprav nas oblikuje tudi to, kamor gremo. Ponavadi okoli sveta pa spet nazaj tja, kjer smo že ves čas doma. Zato, dober tek v daljave.

Zato, dober tek v daljave.

Pred domačim pragom

Hudičevo živahen aperitiv

Priprave se lotimo vsaj 2 tedna pred slovesnostjo. Svojemu okusu primerno v liter dobrega domačega žganja, tropinovca ali sadnega žganja, namočimo *suhe feferone* ali čilije; za običajen okus bodo več kot dovolj dva do trije plodovi. Pustimo vsaj 2 tedna. Ponudimo ledeno hladno v majhnih kozarčkih.



Cvetača, brokoli in stebelna zelena z začimbnimi omakami

Prav pride vsa *sveža zelenjava*, še posebej pa v naslovu omenjene hrustljivosti. Zagotovo najbolj okrasen in tudi okusen je romanesko, nenavadna rumenozeleno piramidasta različica brokolija. Cvetačo, brokoli in romanesko nalomimo na manjše kose, stebela zelene pa narežemo na okoli 5 cm dolge kose. Nato pripravimo goste začimbne omake. Osnov zanje je več, vse pa pripravimo na isti način. Izbiramo med skuto, tofujem, zmletimi oreščki in semeni (orehi, mandlji, lešniki, sončničnimi, bučnimi semeni ...), kisló smetano in jogurtom. Pri pripravi omak nam gre za to, da osnovi dodamo zelišča in/ali začimbe, mešanico malo posolimo, in to je vsa umetnost. Oreščke in semena čim bolj drobno zmeljemo, tofu in skuto pa z vilicami pretlačimo v homogeno zmes. Zmlete oreščke postopoma zmešamo z malo vode,

da nastane gosta zmes, podobna kisló smetani. S tofujem in skuto naredimo enako. S kisló smetano in jogurtom ne naredimo nič, ker je njuna gostota ravno pravišnja.

Nato na skodelico osnove dodamo pol žličke soli in dve do tri žlice zdrobljenih posameznih zelišč ali mešanice, na primer majarona, šetraja in origana. Začimbno omako zelo uspešno pripravimo tudi s pekočo ali nepekočo začimbno mešanico za kari, ki jo na skodelico vmešamo žličo do dve, ali s česnom; dovolj so trije do štirje strti stroki česna na skodelico.

Začimbno omako oziroma omake pustimo dve do tri ure na sobni temperaturi, da se arome in okusi osnove in dodatkov zmenijo med sabo.

Nato jo ponudimo skupaj z nalomljeno in narezano zelenjavo, ki služi kot zajemalka za začimbno omako.



Sir v olju z začimbami

Tudi ta priboljšek pripravimo vsaj 2 tedna pred slavljem.

Najpripravnejši je *mladi beli sir*, ki prevzame največ arome in okusov dodatkov. Zelo prav pridejo tudi obribeljni ali abribl'ni, bolj po domače, ki jih dobimo ob primernih zvezah in poznanstvih na Tolminskem in Bovškem ali v zasebnih sirarnah; to so namreč obrezki, ki vsak dan ostajajo pri pravi hlebcev sira.

V manjše kozarce po plasteh naložimo koščke mladega sira; abribl'ne sproti malo posolimo, sira pa ne, ker je že slan. Vsako plast potresemo s ščepcem, če se le da, svežega zelišča; zelo okusno se obnesejo majaron, šetraj, origano in kapre. Tu pa tam na sir položimo še olupljen in prerezan strok česna. Ko je kozarec poln 2 do 3 cm pod vrhom, sir zalijemo z oljčnim oljem, kozarec zapremo ter shranimo na hladnem. Sir ponudimo kar v kozarcu, iz katerega si z vilicami postreže vsak sam. Namesto kruha so zelo primerna »podloga« za sir listi zelenjave, na primer vitlof in kitajski kapus.



Obložena in polnjena zelenjava

Radič katere koli sorte – zelo primeren je rdeč radič ali belgijski (witlof) – razdelimo na liste. Bučke in kumare narežemo na kose in jih izdobjemo. Pripravimo *skuto z začimbami*, tako da v skodelico sveže sladke ali zorjene slane skute vmešamo dve do tri žlice sesekljanih svežih ali zdrobljenih suhih začimbnih zelišč ali žlico do dve žlici začimb po okusu. Svežo skuto malo posolimo, slane pa ne. Zelo primerna zelišča so peteršilj, drobnjak, bazilika, dobra misel in podobne aromatičnosti. Tudi česen in sladka ali pekoča paprika v prahu se pričežajo, in niti sesekljeni sveži ingver ni odveč. Če se namenimo v drugo aromatično smer, dodamo malo zmlete kumine, janeža ali komarčka. Bolj eksotični okusi predvidevajo, posamič ali v mešanici, zdrobljena zrna kardamona, cimet, nageljnovc žbice, piment in suhi ingver v prahu.

Dobro premešamo, pustimo uro ali dve in nato na vsak list naložimo po žlico začimbnega dodatka.

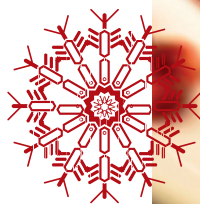
Pojemo s skledo vred (alias radičem).



Prekajene ribe v marinadi

Prekajene postrvi ali slanike očistimo ter narežemo na kose. Ker so prekajene ribe že nasoljene, jih ne solimo. Po plasteh jih nalagamo v globok krožnik ter vsako plast pokapamo z oljčnim oljem in na kose rib razporedimo strt strok česna ter ščep drobno zrezanega peteršilja. Zalijemo s teranom ali refoškom, pokrijemo ter pustimo vsaj čez noč. Ponudimo na listih zelenjave.

Enako pripravimo tudi slane sardele ali sardone.



Sveže sadje z omakami

Omake pripravimo iz namočenega in zmletega suhega sadja. Lahko so alkoholne ali ne. V prvem primeru suho sadje, na primer *slive ali nezreplane marelice*, čez noč namočimo v belem vinu, v drugem pa v vodi. Nato sladko vodo odlijemo in spijemo, sladko vino pa prihranimo za popestritev prazničnega menija ter ga ponudimo v majhnih kozarčkih. Namočenemu suhemu sadju po potrebi odstranimo koščice, ga zmeljemo s paličnim mešalnikom in omaka je gotova. Po želji jo lahko ojačamo s kancem žganja oz. vinjaka ali začинimo z malo cimeta oz. ingverja. Sadje, na primer jabolka, banane in čvrst kaki sorte vanilija, narežemo na kose in ponudimo z omako. Podobno kot s cvetačo in začimbni omakami si pri tem posladku pomaga vsak sam, tako da kose sadja pomaka v omako.

Suho sadje z začinjeno kakavovo omako

V skledo damo mešanico suhega sadja brez pečk; zelo primerni so dateljni, *suhe smokve* in suhi kakiji.

Presni kakav v prahu počasi zmešamo s toplo vodo, tako da dobimo gosto maso. Na skodelico kakava dodamo poravnano žličko cimeta, pol žličke ingverja v prahu, pol žličke strtih semen kardamona in četrť žličke zmletih nageljnovih žbic. Dobro premešamo ter pustimo vsaj dve do tri ure, da se arome razširijo po kakavu.

Ker je suho sadje več kot dovolj sladko, omake ne sladkamo. Ponudimo jo v skodeli poleg sklede s suhim sadjem, iz katere si vsakdo postreže sam tako, da pomoči kos sadja v omako.



Savinini presni čokoladni truffli

Za osnovo si pripravimo indijske oreščke ter *presni kakav* v prahu, mešanici pa dodamo še kos bio surovega masa, ki bo poskrbel za proizvodnjo in uravnavanje spolnih hormonov. Sestavine zmešamo v mešalniku in dodamo ščepec himalajske soli, pol žličke vanilije v prahu, za slajši okus in razvajanje brbončic pa pripravek osladimo še z yacoon sirupom ali kokosovim sladkorjem. Sladico praznično obarvamo z dodatkom rožne vode, kardamona in cimeta, po želji pa dodamo tudi čajno žličko mace. Po potrebi in okusu masi dodamo še kosokovo moko, nato pa jo oblikujemo v kroglice in okrasimo po navdihu.



CHAGA

(Chaga, Inonotus obliquus)

[Zgodovina] Zdravilne učinke čage so severnjaške kulture uporabljale in poznale že pred več kot 5.000 leti. Prebivalci Sibirije so zdravilno gobo poimenovali kot »darilo od Boga« in »goba nesmrtnosti«. Posebno mesto je uživala tudi v japonski kulturi, kjer so jo poimenovali »diamant gozdov«, njeno moč pa dobro opiše tudi kitajsko poimenovanje »kraljica rastlin«, saj so ravno Kitajci narod z bogato zgodovino različnih vrst zdravilnih rastlin in zelišč.

[Opis] Čaga se od ostalih gob razlikuje po videzu in gostoti. Gre za črno in trdo tvorbo, ki se razrašča večinoma na drevesih breze. Po strukturi je skoraj tako trdna kot les. Da bi preživela v izjemnih klimatskih razmerah, se je čaga obdala z visoko koncentriranimi naravnimi spojinami, ki jo varujejo pred mrazom, hkrati pa je ravno ta lastnost tista, ki jo dela tako mogočno, tako zdravilno. Da bi ojačala in zdravila drevo, na katerem raste, čaga proizvaja močne fitokemikalije, vključno s steroli, fenoli in encimi. Ker gre za parazita, ki se zajeda v brezo, čaga srka hranila iz živega drevesa in ne iz zemlje. Pomemben del njene zdravilne moči najdemo tudi v dejstvu, da je breza znana kot eno najbolj zdravilnih dreves, saj pravzaprav vsak del vsebuje zdravilne substance, ki so poznane in priznane tudi v uradni medicini.



[Uporaba] V Sibiriji je navada, da ljudje namesto pravega črnega čaja ali kave pijejo čaj iz čage. Zanimivo je, da imajo ljudje na območjih, kjer redno uživajo čaj iz čage, redko probleme z želodcem in prebavnim traktom, stopnja obolevnosti za rakom pa je v teh področjih izrazito nižja od ostalih delov Rusije. Čaj iz čage velja tudi za napitek dolgoživosti. Čago lahko uživamo hladno ali toplotno obdelano, saj se okus in učinek ne spreminjata s temperaturo. Ni pomembno, kako dolgo čaj stoji, saj tako le postane temnejši; paziti je treba le na to, da ga ne prevremo. Okus čaja iz čage nekoliko spominja na vanilijo, sicer pa nima specifičnega okusa. Čaj iz čage ne vsebuje kofeina in ne vznemirja želodca, zaradi česar je primeren tudi za bolj občutljive ljudi.

[Delovanje] Čago uvrščamo med adaptogene, saj s svojo inteligenco prepoznava energetsko stanje v telesu in mu hkrati nudi tako poživitev kot pomiritev. Je odlično živilo za boj proti raku, odličen imunostimulans, tonik dolgoživosti in pripravek za lajšanje težav prebavnega trakta. O čagi poročajo kot o zaščitniku DNK. Od drugih medicinskih gob se čaga loči tudi po tem, da ima izjemno veliko vsebnost antioksidantov, kar jo naredi še posebej močno. Čaga v sebi združuje mnoge aktivne substance, med katerimi najdemo polisaharide, alkaline, fitonutriente, organske kisline ter celo vrsto pomembnih mineralov, kot npr. cink, kalcij, magnezij, krom in druge. Zaradi visoke vrednosti beta glukanov in melanina je čaga cenjena kot izredno zdravilo proti raku, visoke vrednosti melanina pa ščitijo tudi DNK in pomagajo telesu v boju proti sevanjem s tem, da aktivirajo epifizo. Poleg tega, da je čaga priznana po svojem antitumorskem delovanju, pa hkrati pomirja tudi živčni sistem, ureja prebavni trakt in je odlična pri boleznih želodca, spodbuja delovanje imunskega sistema in znižuje nivo sladkorja v krvi.

SAVINA ATAI

futuristic food



CHAGA

Sibirci ji pravijo »darilo od Bogov« ali »goba nesmrtnosti«. Goba, ki jo najdemo na deblih brez je adaptogena rastlina, pravijo tudi tonik dolgoživosti. V teh časih je to tako učinkovita zadeva, da o njej ne smemo niti pisati! Naj nam zdrava pamet pomaga pogled obrniti v pravo smer!



MEŠANICA iMUNO

poskrbite za dvig svojih zmogljivosti na vseh nivojih. Mešanica vsebuje: cordyceps sinesis, reishi, chago, MSM, kokosov sladkor, yacoon, chia semena in je na voljo z okusom banane ali gozdnih sadežev.

CORDYCEPS SINESIS:

Odličen za krepitev imunskega sistema in dvig energije. Krepi telo in um in velja kot superživilo dolgoživosti in pomlajevanja.

REISHI: Vsebuje veliko vitaminov, mineralov ter kakovostne polisaharide in triterpene. Hkrati stimulira in regulira imunski sistem. Goba reishi je zaščitnih srca in ožilja, znižuje krvni tlak in nivo slabega holesterola v krvi. Priznana in poznana pa je tudi kot uradno zdravilo proti raku.

CHAGA: Stimulans, adaptogen, ki je v naravi rak breze; zato nastopa kot homeopatska zdravila.

**TRI NAJMOČNEJŠE GOBE
VSEH ČASOV!**

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



SI-EKO-003
Poreklo:
kmetijstvo izven EU

Kmalu tudi na www.faceforceyoga.com ➔

Anja

Fošnarič

vaditeljica Face Force Yoge in
licencirana inštruktorica joge obraza



Pošljite nam svojo
S.U.P.R. zgodbo,
s katero boste
navdihnili tudi
druge. ➤

Ta zgodba je nekaj vredna. Pa ne zato, ker je moja, ampak ker je mladi ženski povrnila dobršen del zdravja in vero v samopomoč.

Pri dobrih treh letih sem utrpela težko poškodbo glave. Imela sem močan pretres možganov, prelom lobanje, zaradi otečenosti glave pa je bilo eno oko le slabo vidno. Zdravniki so bili prepričani, da se bom težko učila in sledila vrstnikom. Ne spomnim se bolečin, spomnim pa se padca, tridih ploščic, hladu. Spomnim se babice, kako je jokala, mamice, kako me je držala v naročju, medtem ko naju je zdaj že pokojni sosed peljal v bolnišnico. Spomnim se, kako sem v bolnišnici pogrešala dom, živali, domače oči, tople dlani in babičino kuhinjo. Od tistega usodnega dne me je glava bolela nešteto krat. Že zdavnaj sem nehala šteti.

Najstniška leta polna bolečin

Pri 12 letih sem prvič občutila tesnobo. Nisem vedela, kaj to pomeni in bilo me je neskončno strah. Sčasoma sem se sama naučila živeti s tem. Nihče ni vedel. Ni bilo vedno lahko in čeprav sem bila še otrok, sem se sama borila s tem. Pri 17 letih so se začele pojavljati še srčne aritmije. Sledili so nešteti pre-

gledi pri kardiologih, ultrazvoki, cikloergometrije, holterji. Izvidi so potrdili športno srce, hkrati pa so odkrili še tri različne aritmije, ki so že napredovale. Dobila sem tablete in stanje se je samo še poslabšalo. Kot da to ni bilo dovolj, sem pri 22 letih dobila še ciste na jajčnikih. Imela sem močne, dolgo trajajoče in zelo boleče menstruacije. Bolelo je

tako zelo, da nisem mogla misliti, jesti, še dihala sem težko. Prvi dan menstruacije sem pojedla tudi do šest tablet. Kljub intenzivnosti pa se teh bolečin ne da primerjati z bolečino, ki jo povzroči počena cista. V tistem trenutku nisem slišala ničesar, razen glasnega piskanja v ušesih. V pičlih nekaj sekundah sem bila mokra, kot bi me ujel najhujši naliv. Bila

Bila sem prepričana, da mi je počilo črevo in bom v par minutah notranje izkravela in umrla.

Konji



»Konji so že sami po sebi fantastična bitja. Izjemno ponosni, visoki, elegantni. Oni potrebujejo čistitev in trdo ampak nežno roko, ljubezen. So divji in svobodni kot piš vetra. So vzvišeni in zahtevajo spoštovanje. Ampak, ko se jih dotakneš in spoznaš, vidiš da so to najbolj nežna bitja na tem svetu. Ko te s noskom pobožajo po obrazu, se z glavo naslonijo na tvoje rame in stojijo pri miru medtem ko se vzpenjaš na njihov hrbet. Kako njihov korak pomirja. In njihov globok dih. Oni so popolnoma zlit z naravo, zato tudi zdravijo. Konji niso zlagani, so pristni.«

»Rada imam dober roman. Takšen, ki nosi zgodbo. Obožujem romane, ki te s svojo zgodbo priklenejo nase in te ne spustijo, dokler zgodba ni končana. Takrat ob branju zares uživam.«

Knjige

Knjige, ki so pustile pečat:

Sarah Dunant - *Rojstvo Venere*,
 Carlos Ruiz Zafón - *Senca vetra*,
 Ildefonso Falcones - *Fatimina dlan* in
Morska katedrala,
 Kate Mosse - *Labirint* in *Grobница*,
 Patrick Süskind - *Parfum*.



sem prepričana, da mi je počilo črevo in bom v par minutah notranje izkravavala in umrla.

Kot da vse težave še niso bile dovolj, me je v rosnih dvajsetih ob čebeljem piku nečloveško objel še anafilaktičen šok. Kaj to naredi telesu! Imela sem občutek, da ogromna sila pritiska k tlom. V tistem trenutku sem molila, goreče. Daj Bog, da preživim. Zdravnik ni več vedel, kaj naj stori. Bruhanje in težko dihanje kar ništa hotela prenehati. Srbenje po celem telesu je bilo primerljivo z neskončnimi pikami komarjev. Srbelo je in žgalo in se naposled umirilo. Kot gladina morja po razburkani noči.

Dan, ko mi je posijalo sonce

Kmalu zatem sem se odločila, da v življenju ne bom več čakala na zdravnike.

Najljubši citat

"All that we are is the result of what we have thought"

Buddha

"Vse kar smo, je rezultat naših misli."

Buda

Nisem več hotela jemati tablet, živeti v strahu, omejenosti, krču. Bilo je dovolj! Zunaj me je čakalo življenje. Ravno takrat sem na spletu naletela na Savinin posnetek joge obraza. Joga obraza naj bi preprečevala in brisala gube, aktivirala žleze v glavi, uravnala hormone, spodbudila limfo in endokrini sistem. »Aha, to je nekaj zame!« Bil je eden izmed mnogih trenutkov, ko ugotovimo, da naključij ni in da je pravzaprav zares vse »na ključ«. Takoj sem začutila, da se

moram udeležiti tečaja. Prihranila sem denar, se prijavila in spoznala gospodično, pionirko, predavateljico in prijateljico Savino Atai. Stara sem bila 23 let, najmlajša v skupini, pa vendar ne premlada. Ko smo začeli s tečajem in vajami, sem natančno in disciplinirano vadila vsak dan. Dvomila sem v to, da bo joga obraza prinesla pozitivne spremembe v mojem zdravju. A izgubiti nisem imela več ničesar. Po kakšnih treh tednih pa so se začele pojavljati spremembe. Neverjetne, ampak resnične. Začele so me boleti prsi, se oblikovati, glavoboli so počasi, a vztrajno manjšali svojo pogostost in intenziteto. Menstrualni ciklus se je uredil, ciste izginile in srček se je umiril. Obrazne mišice so se lepo izoblikovale, ustni kotički dvignili. Občutek tesnobe se je zmanjšal, čeprav se občasno še vedno vrne. Ampak zdaj vem, da v sebi nimam elementa kovine in moram v jeseni, ko je čas pljuč, še bolj sistematično vaditi jogo obraza, zavestno dihati ter si tako okrepiti pljučno energijo. Moja hvaležnost do Savine bo večna. Za vso znanje, povrnjeno zdravje, upanje, prijazno in vzpodbudno besedo. Prav tako sem hvaležna sebi za odločnost, vztrajnost in nežnost. Hvala!



»Angelček, ki nosi ime Franček, po mojem pokojnem dedku, je vedno na moji nočni omarici. Angeli so meni ljuba bitja že od malega. Že kot otrok sem imela občutek, da mi nekdo stoji ob strani in da nisem sama. To mi je ob težkih trenutkih veliko pomenilo.«

Kids Face Force Yoga – 5 veselih oblačkov

Samozavesten



Umirjen



Motiviran

Osredotočen



Traber



Vravnovesju

Močan



Fleksibilen

Razigran



Vaš največji zaklad bo vstopil v čudežen in domač svet najbolj naravne, podperne in zabavne vadbe.

Poleg joge obraza, joge in tao vaj bo spoznal tudi »čarobne paličice super moči« - akupresurne točke za prebuditev in nego veselja, kreativnosti in zdravja; vse to za optimalen razvoj in ohranjanje stika s prirojenim ritmom narave. Skozi igro, prijateljstvo in zabavo.

Savina Atai: Nova dimenzija spanja in premagovanja stresa

DVD
Face Force
Yoga

Sproščanje, regeneracija nadledvične žleze, aktivacija melatonina. Vadba, ki vas zaziba v spanje, pomiri, po težkem dnevu in nastavi frekvence sproščanja. Face Force Yoga bo tokrat uravnala vaše notranje zavedanje. S spremembo frekvence, ki vam je bila naložena ob stresu, boste spremenili pogled na zunanji svet. Ko se umirite navznoter, je miren tudi svet zunaj vas.

*» Naučite se
prislukniti
tišini znotraj
sebe in
zapomnite
si, da imajo
vse stvari
v življenju
smisel. «*

*Elisabeth
Kubler – Ross*

Kmalu na www.faceforceyoga.com



Kretsko oljčno olje – **CRETAN FAMILY TREE**

Oljka družine Parasiris je od sedaj **na voljo tudi v naši spletni trgovini** kot hladno stiskano ekstra deviško oljčno olje Cretan Family Tree biološke pridelave. **Privoščite si okus Krete** tudi na vašem krožniku in dopolnite vašo prehrano s kvalitetnim oljem, polnim oksidantov in uravnotežene maščobne sestave.



»Človek ni star takrat,
ko se mu naguba koža,
temveč takrat, ko nima
več upanja in sanj.«
Jorge Angel Livraga

Doživite posebne trenutke, ko se Sonce (moški) in Luna (ženska) srečata in povežeta na najglobljem nivoju. Skozi vadbo bomo močneje vzpostavili stik s seboj, s svojo spolno esenco, se povezali z univerzumom, povečali harmonijo s partnerjem in dvignili nivo spolne energije. Prilagojena vadba bo omogočala sprejemanje in ohranjanje ženske oz. moške polarnosti, skozi trening intimnosti pa boste dosegli ravnovesje med žensko in moško energijo, se čustveno razbremenili, obudili strast, odkrili svojo najbolj nežno plat in na široko odprli svoje srce. Vadbo lahko izvajamo v paru s partnerjem, lahko pa tudi v paru s prijateljico, sestro, mamo, bratom...vse z namenom, da se povežete, poglobite odnos in se čustveno razbremenite.



Partner Face Force Yoga



S.U.P.R

Savinina univerza popolne regeneracije

ČAKA NAS PRAVA PUSTOLOVŠČINA.

9 MESECEV

velike akcije in
pravega izobraževanja

+

9 MINUT

treninga na dan

+

6 DNI

na teden

Ker bomo sledili bioritemski uri kitajske medicine in ob pravem času delali najbolj idealne stvari, ter sistematično obnavljali vse, bo dovolj:

3 minute **Joga obraza**

3 minute **Face Force Yoga**

3 minute **Zadihaj predihaj**

+ **sladko življenje** brez belega sladkorja

+ Dieta **Popolna 10**

+ **smoothiji & superživila**

Dobrodošli vsi, skupaj zmoremo vse!