

SAVINA

ATAI

VSE DIMENZIJE RESNIČNEGA POMLAJEVANJA

ISSUE 6 | NOVEMBER - DECEMBER

**Lahko imate vse!
Ugotovite kako**

**INTERVJU:
DR. ZVONIMIR ZORE**

S termografom resnično rešujemo življenja

PRODOR

KAKO USTAVITI PROPADANJE ORGANIZMA

**7 BOGINJ
KAKŠNE
NALOGE VAM
NAREKUJE
VAŠA?**

SUPR ZGODBA
Premagala sem raka in pozdravila dušo

**PRED BOŽIČEM
OBREDI ČIŠČENJA
IN POLNJENJA**

PODARITE SI NAJLEPŠE DARILO!

Odprite zakladnico vaše prenove ter osvojite veščine, s katerimi boste v novo leto poletele močne, spremenjene, bogatejše in zadovoljne

12., 13. in 14. december – vikend retreat v Portorožu



17 ur čistega sproščanja, delavnic in predavanj

S Savino, njeno ekipo in gostom **dr. Arturom Pealom** iz ZDA, v hotelu s petimi * osvojite najbolj učinkovita orodja popolne prenove, izkoristite najbolj ugoden čas v letu za globoko pomlajevanje, se naučite tehnik obnovitvene -jin joge, ki jo je povzročil stres, spoznate nove metode medicine in hormonske obnove, trenirate obraz, žleze, čustva in telo, ter sledite programu superživil zime.

Ustvarimo BLIŽINO

Božič ni samo verski praznik in čaščenje malčka, ki se je rodil v malem hlevčku. Je praznik bližine, družine, druženja, sočutja, hvaležnosti in ljubezni. Izkoristimo ta praznik zato, da si napolnimo hormon oksitocin. Prav ta je tisti, ki nas zbližuje, ki nas naredi družabne, nas napolni z ljubeznijo in nas povezuje. In še kako je povezan z rojstvom. Brez njega ni popadkov, brez njega se vzpostavi ljubeča vez med mamicico in dojenčkom in brez njega se ne proizvaža dovolj mleka. Če pa zavrtimo zgodbo o rojstvu še malo nazaj, brez njega ni objemov, brez njega ni orgazma in obratno z vsem tem si ta hormon krepimo in množimo. Naj bo torej Božič, predbožični dnevi in Novo leto čudovita prilika zato, da se družine, ljudje in vsa bitja tega planeta povežejo med seboj. Lahko tudi v mislih, deluje tudi na razdaljo, samo ljubezen mora biti v nas. Prebijte led večnih zamer, strahu, očitkov in vzorcev, ki so se vam vtisnili morda že v otroštvu in spremenite moro, ki jo vsako leto občutite in vas navdaja z grozo pred bližajočimi se prazniki. Bodite pristni, poiščite v sebi srečnega otroka, ki verjame v pravljice, naredite si jo sami, ne pustite se motiti od drugih in si privoščite ob teh dneh čim več objemov, druženj, veselih trenutkov. Naj vas ne potegne v svoj primež nakupovalna mrzlica in tekmovanje v obdarovanju, ne porabite teh lepih dni za stresno kuhanje, pospravljanje in organizacijo popolnega večera, ki vam na koncu prinese le razočaranje,

da nihče ni niti opazil koliko truda ste vložili v večer, od katerega sami niste imeli čisto nič.

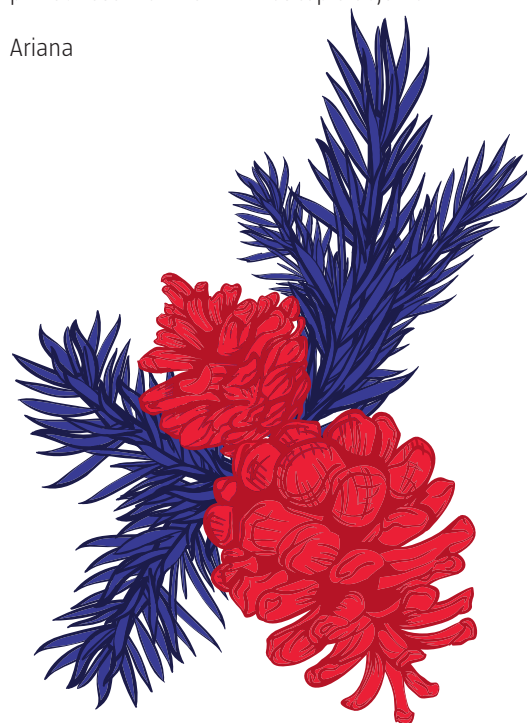
Sama pečem potice za celo rodbino od svojega štirinajstega leta, ko me je zapustila moja stara mama in je nekdo moral nadaljevati s tradicijo. Mimogrede, pečem resnično najboljše potice na svetu in to je dejstvo. Vedno sem dala vse od sebe, da smo imeli najbogatejšo, največjo in najlepšo smrečico. Okraske sem pripravljala že cel mesec prej. Obsedeno sem kuhala po cele noči, zavijala vsako leto večja in dragocenejša darila in se vsako leto že za božični večer zgrudila prva v posteljo. Navadno žalostna, prazna in izčrpana. Do nekega Božiča, ko sem bila tako utrujena, da nisem več spekla potice in prvič nisem povabila cele družine k sebi domov. To je bil velik šok zame in zanje. Od takrat naprej je Božič tudi moj praznik. Praznujem ga popolnoma skromno, brez stresa in pretresa, brez velikih priprav in letanja po trgovinah. Zato pa imam zdaj čas, da v teh čarobnih dnevih uživam v druženju in objemih s tistimi s katerimi se počutim polna, mirna in srečna. Ni me strah, da preživim Božič tudi sama s seboj, veliko bolj mi je pomemben tisti mir in včasih smo tako lahko tudi bliže tistim, ki jih imamo radi, veliko bliže, kot da smo z njimi in nam to povzroča nemir. Mi se odločimo kakšen odnos gojimo do drugih in ni pomembno kakšnega drugi gojijo do nas. Vedno je odločitev naša. Objemimo sebe, svojega najboljšega prijatelja, mamo,

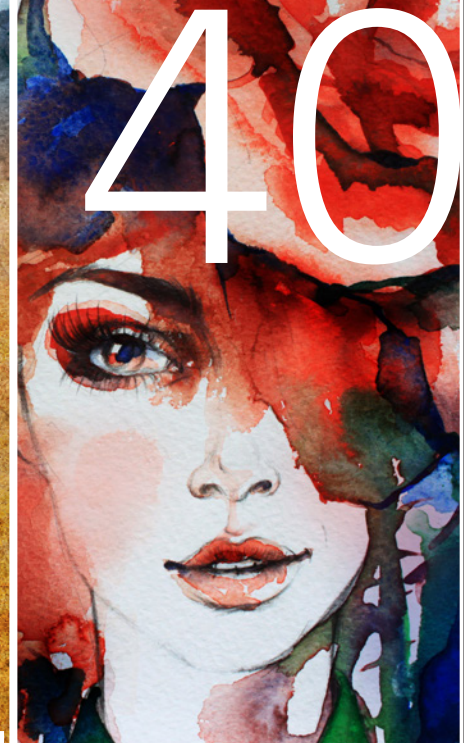


očeta, brata, prijatelja, znanca ali prodajalko solate. In, če želimo, da imamo vsi nekaj od tega mora biti to ta objem pravi in kemija bo stekla. Hormon oksitocin bo v zraku in nič več ne bo prišlo vmes, okužili bomo tudi druge.

Ne dopustimo, da pride človeštvo, vi sami in vaši bližnji tako daleč, da bomo za vsak zmenek, za druženje s prijatelji, da o intimnosti sploh ne govorimo, potrebovali stekleničko s hormonom, ki nas bo naredil vsaj toliko prijazne, da bomo sposobni kakršnega koli odnosa. Srečen Božič, poln objemov, poljubov in toplih odnosov vam želim in vas toplo objemam

Ariana





8 25 32

6 Savinin svet
Zima me ljubeče vabi ...

8 Pogled vase
Katera boginja prebiva v nas

16 Turbulenca čustev
Lahko imate vse

25 Intervju
Dr. Zvonimir Zore
*Medicinska termografija:
Didaognostični aparat prihodnosti*

31 Knjiga rasti
Biblija v prehrani, vadbi in receptih

32 Oh, ti odnosi
Tudi starši si morajo spoštovanje zaslužiti

36 Moji rituali
Obredi čiščenja

40 Prodor
Povrnite si hormonsko ravnovesje

46 V ravnovesju
Ali za osebno rast potrebujemo denar?

50 Face Force kompilacija
Izkoristimo zimo za regeneracijo



46



50



74



78

60 Lepota

Rastlinske esence
za dišečo in zdravo
kožo

65 **Lepotna delavnica**
Adventni koledar
brez greha

68 **Simbol** Kostanj

70 **Preročišče**
Živali kot preroki

74 **Zeleno, ki te ljubim zeleno**
Prisegate na zeleni smoothie ali sok?



78 **Popolna 10**
Buče

82 **Superživilo** Reishi

84 **SUPR zgodba**
Bolezen nas uči – v prvi vrsti
poskrbi sam zase

88 **Vsi smo svet**
*Zadihajmo
z rastlinami*

november – december

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

Fotografije in ilustracije: arhiv uredništva, Shutterstock

Oglasno trženje: Nina Kogovšek

T: +386 41 975 968

@: nina@hedonist.si

Pisma uredništvu:

@: savinaatai.revija@faceforceyoga.com

ISSN: 2385-9067

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



... v Indijo

in Južno Afriko

Včasih se moram res prav uščipniti, da vidim, da ne sanjam. Pa vendar se mi vedno znova potrjuje, da sanje SE uresničijo in tako zelo zelo sem hvaležna, da jih lahko delim z vami. Po obisku v Indiji, kjer sem se počutila kot v nebesih, saj sva bili z Ariano prvi tujki, ki sva prestopili vrata elitne državne proizvodnje ajurvedskih zelišč, je padla odločitev: našo Face Force vadbno kliniko bomo imeli tudi v New Delhiju, za tem pa bo luč sveta ugledal še retreat center pod Himalajo. Toliko dela nas čaka, pa vendar bo spet tako zelo vredno. Ker pa to še ni vse, se naša Face Force zgodba kmalu seli tudi v Južno Afriko, saj bomo po dogovoru z Elisabeth Brandt, lastnico verige prestižnih retreat centrov po celi Afriki, v Johannesburgu odprli Popolni Face Force center in tja ponesli tudi naša superživila. Joj, ljube punce, upam da vas čim več naredi inštruktorski tečaj za jogo obraza, ker moramo naš kader poslati tako v Indijo kot v Južno Afriko. In povem vam – to je šele začetek! Juhuhuuu!

... na delavnico:

Postanite magnet za denar

Komaj komaj že čakam na ti dve neponovljivi delavnici z dvema čudovitima predavateljicama. Zares je točno zdaj ravno pravi čas, da se spoprijateljimo z denarjem, saj je dober odnos z njim tudi ključ do zdravja in sreče. Veselim se, da bom lahko skupaj z vami potovala po tej poti in da bomo končno pozdravili vse rane in strahove, ki jih imamo povezane z obiljem in da bomo s pomočjo feng shuia in BaZija uspeli končno realizirati vse naše potenciale. Dva čudovita vikenda bomo skupaj preživeli v družbi najmočnejše mojstrice kitajske astrologije in metafizike ter učenke svetovnega fenomena in multimilijonarja Joeya Yapa, Helene De Nobrega, in Poslovne Boginje, dr. Špelce Morojna, ki je svoje znanje nabirala pri priznani zdravilki Barbari Brennan in vrhunskem ameriškem predavatelju in milijonarju Davidu Neglu. **Se vidimo, kajne?** ➔





ZIMA

me ljubeče vabi...

To je zares najbolj popolno novoletno darilo in tako zelo nujno potrebno. ☺

Čisto pravo pomlajevanje in polnjenje vseh baterij. Skupaj bomo izbrisali posledice stresa na naših telesih in počutju ter poskrbeli za popolno obnovitev in pomladitev ter relaksacijo. Pa še Arturo bo končno spet pri nas! In poleg čudovitega vikend retreata bo nudil tudi ure terapevtske joge – vsak dan, 7 dni v tednu. Tako zelo se že veselim. Spoznali bomo emocionalni fitness, eksplozijo pomlajevalnega hormona, bioritemsko meridiansko uro, energetski in akupresurni lifting obraza, terapevtski dih in anatomijo samozdravljenja, vpliv hormonov na nevropsihično in fiziološko stanje, masažo meridianov, yin yoga čistega sproščanja, protokol superživil in prehrane za zimo, vadbo za izničenje stresa in za spanje, eliksir mladosti za ženske, razstrupljanje možganov in žlez ... in še in še. Kar vse bi peljala s seboj, ker čisto vsi to potrebujemo!

... na decembrsko pomlajevanje
v Portorož



... z novo linijo naravne kozmetike **z dictamusom**

Na mojo veliko željo bo pri nas kmalu na voljo tudi kozmetika z dictamusom – superživilom, ki je po mitologiji ekskluzivna skrivnost večno mlade prelestne Afrodite in raste izključno na Kreti. Uporabljala ga je tudi boginja modrosti Atena in z njim pomagala bogovom do ozdravitve vseh tegob. Že Minoanci so vedeli, da ekstremno gladi gube (če se ga nanaša na kožo in pije kot čaj), zdaj pa ga številne kozmetične raziskave opisujejo kot eno in edino, najbolj inteligentno izbiro za zaščito in nego kože. Pa tudi kot inovativno odkritje za globoko hidracijo in regeneracijo kože. **Močno se veselim, da bodo naši obrazki z naravnimi kretskimi pripravki še bolj zasijali.** ☺

Katera boginja prebiva v nas

MOJCA AŽMAN

Ste ljubosumna žena, strastna ljubimka ali deviška lovka? Vam pomeni kariera več kot družina ali je ravno obratno? Vse to in še več je odvisno od arhetipa boginje, ki prebiva znotraj vas.

Carl Jung je prvi v psihologijo uvedel koncept arhetipov. Zanj so bili arhetipi vzorci instinktivnega obnašanja, shranjeni v kolektivni podzavesti. Iz njih so sestavljene sanje, miti in pravljice. Ti vzorci vplivajo na naše obnašanje in interakcijo z drugimi. Superman je arhetip, ravno tako Lepa Vida in Podvodni mož. Jean Shinoda Bolen je Jungovo idejo arhetipov privedla korak naprej. V svoji dolgoletni karieri jungovske analitičarke je opazila, da lahko ženske, ki so prihajale k njej na terapije, razdeli v sedem arhetipov, ki ustrezajo sedmim boginjam antične Grčije. V svoji knjigi Boginje v vsaki ženski je zapisala: »Na svet se rodimo z različnimi nagnjenji, odvisnimi od arhetipov, ki so dejavni v nas. Ti vzorci oblikujejo našo osebnost in določajo, kaj nam največ pomeni.« Torej, ne glede na starost, raso in okolje, v katerem smo odrasčale, znotraj nas delujejo arhetipi,

ki so nam prirojeni. Večina nas ima znotraj sebe več dejavnih boginj, vendar pa ena vedno prevlada.

Deviška, ranljiva ali alkimistična

Jean Shinoda Bolen je teh sedem arhetipov grških boginj razdelila glede na njihove značilnosti in mite v tri zvrsti: deviške, ranljive in alkimistično. Tri deviške boginje Artemida, Atena in Hestija predstavljajo neodvisne, aktivne aspekte žensk, ki so samozadostne in ne potrebujejo partnerskega odnosa, da bi se počutile cele. Zelo cenijo samoto in neodvisnost. Arhetipa Artemide in Atene sta usmerjena navzven v zunanje dosežke, medtem ko je Hestija introvertirana. Boginja devica predstavlja tisti vidik ženske, ki se je moški nikoli ni dotaknil, nad katero nima oblasti. Ne potrebuje moške potrditve. Je njegova enakopravna tekmica. Psihološko gledano je boginja devica

Artemida – boginja lova, Lune, tekmica in se- stra, feministka, uspešna ženska

Artemida je hči Zeusa in Lete; je boginja svobodne narave, mogočna lovka, lepa in čista devica. Oborožena z lokom in natančnimi, bliskovitimi puščicami je odločno varovala in reševala tiste, ki so jo prosili za pomoč, in neusmiljeno pobijala tiste, ki so ji nasprotovali. Ponekod so jo častili kot zavetnico majhnih otrok in porodnic – najbrž zaradi dejstva, da je bila kot prvorojena priča težavnemu porodu svojega brata dvojčka Apolona.

Boginja lova in Meseca pooseblja neodvisno, ambiciozno žensko. Kot lovka usmeri svojo puščico proti cilju in redko zgreši. Njen arhetip omogoča ženski uresničevati lastne cilje na področju, ki ga je sama izbrala. Artemida je boginja neukročene narave, povezana z nagonsko platjo življenja. Že kot otrok ima izjemno moč osredotočanja, pogosto je izjemno trmasta in neprilagodljiva. Nagonsko se postavi v bran šibkim in se bojuje proti krivicam. Je izjemno tekmovalna, v karieri je ovire in nasprotovanja na poti do ciljev ne ustavi. Prijateljstvo z drugimi ženskami ji je izredno pomembno, blizu so ji ideje feminizma. Spolnost je zanjo večinoma rekreacija, popolna telesnost, ki ni povezana s čustvi. Zaradi kariere pogosto ostane samska, kadar se poroči, izbere sebi enakovrednega partnerja. Čuti odpor do lastniških partnerjev, ki bi jo omejevali. Ni materinski tip, otroci je ne izpolnjujejo. Prezira ranljivost, je pretirano pravičniška, emocionalno nedostopna, težko ljubi in splete pristne čustvene vezi – kot Artemida je vedno na lovu.

Artemida



tisti del ženske osebnosti, na katerega niso vplivala družbena in kulturna pričakovanja.

Tri ranljive boginje: Hera, Demetra in Perzefona predstavljajo klasične ženske vloge: ženo, mater in hčer. Vse tri so arhetipi, povezani z odnosi; njihova identiteta in obstoj sta odvisna od moških, saj so vsem vladali in gospodovali moški. Pozornost ranljivih boginj ni osredotočena na uspeh in sa-

mostojnost kot pri deviških boginjah, temveč na odnose. Njihova motivacija ni uspeh, marveč ljubezen, odobravanje in pozornost drugih.

Naziv alkimistične boginje pripada edino le Afroditi, boginji ljubezni in lepote, kajti ljubezen, medsebojna privlačnost je kemija, ki se zgodi med dvema človekoma. In ko v kemiji dve stvari reagirata druga na drugo, se v procesu spremenita, preobrazita. Af-

rodita edina od vseh boginj poseduje posebne moči preobrazbe in magije. Je drugačna od preostalih boginj. Podobno kot deviške boginje je lahko svobodno sledila svojim nagnjenjem, a še zdaleč ni bila deviška. Tako kot ranljive boginje je slovela po razmerjih, le da ona v njih ni bila žrtev.

V nadaljevanju si preberite opise boginj in poiščite, katera izmed njih ste.





Atena – boginja modrosti in umetnosti, strateginja in očetova hči/strateginja, bojevnica, umetnica

Atena je bila rojena v popolni bojni opravi iz Zevsove glave. Kakor misel se je utrnila iz glave najmodrejšega boga. Bogovi sami so jo častili kot nepremagljivo bojevnico, boginjo modrosti, znanja in veščin.

Arhetip Atene predstavlja razumsko, samozavestno žensko, ki jo vodi razum, in ne čustva. Je sodobna ženska, ki se zlahka znajde v moškem svetu. Kot otrok je izjemno bistra, hitro se uči, išče logične odgovore na vprašanja, ki ji jih postavlja svet. V najstniških letih se pokaže njeno zanimanje za tehnologijo, preostale deklince se ji zdijo neumne, bolje se razume z dečki. Študij je izredno pomemben, lahko se preveč zatopiti vanj ali v delo in ne razvije drugih vidikov svojega življenja. V karieri je

prilagodljiva in strateško načrtuje svoje napredovanje. Zelo dobre so v raziskovalnih delih – pogosto najdejo zaposlitev v znanosti. Nima ženskih prijateljic, veliko raje ima družbo uspešnih moških. Ne prenaša sanjačev. Za svojega partnerja si izbere nekoga, ki bo ali je uspešen in priznan v družbi. Ker živi večinoma v umu, nima stika s telesom in ni senzualna oseba. Moški so ji bolj prijatelji in mentorji kot ljubimci. Spolnost je zanjo »del pogodbe« v partnerskem odnosu. Strasti ne pozna. Zaradi kariere je sposobna živeti v daljših obdobjih celibata. Nikoli ne izgubi samonadzora in se ne prepušča čustvom. Manjka ji čustvena globina in erotična privlačnost ter sposobnost bližine, strast in zanos.



Hera



Hera – boginja zakona, predana žena in soproga

Hera je bila žena Zevsa, »prva dama« Olimpijskih bogov. Njeno ime naj bi pomenilo »vzvišena gospa«. Imela je veliko obrazov, bila je spoštovana mogočna boginja zakonske zveze in obenem maščevalna, ljubosumna in prepirljiva furija. Kot žena Zevsa, ki je kar naprej zapeljeval in posiljeval nimfe, smrtnice in boginje je bila nenehno žrtev njegovih skokov čez plot. Hera se je na vse to odzvala izredno maščevalno, njen edini cilj je bil vedno uničenje tiste druge ženske in njenih otrok.

Kadar je Hera prevladujoči arhetip v ženski psihi, je blagostanje in psihološko počutje le-te odvisno od zakonske zveze in partnerjevega značaja. Taka ženska zelo redko ostane samska, saj se brez partnerja počuti nepopolna. Njen cilj in poglobitna želja je zakonska zveza. Ključ do njene izpolnjenosti ali nesrečnosti je v tem, ali je poročena in s kom. Če jo mož vara, zelo trpi in je bolešno ljubosumna, postane maščevalna, godrnjava, nezadovoljna žena. Že kot majhen otrok se žena Hera najraje igra »družino«, npr. pripravljala kosilo za svojega »moža«. V puberteti si zelo hitro najde stalnega fanta. Študij in kariera sta zanjo drugotnega pomena. Ženskih prijateljic skorajda nima, če je samska je njen poglobitni namen spoznavanje novih za zakon godnih moških. Ker je zanjo spolnost prepletena z zakonom, lahko ohrani svojo nedolžnost vse do poročne noči. Spolnost samo dojema kot zakonsko dolžnost. Njena največja ranljivost leži v njeni odvisnosti od drugih.

Hestija

Hestija – boginja ognjišča in svetišča, modra žena, varuhinja ognja, brezimna ženska, stara devica

Zevsova sestra Hestija je ohranila večno deviškost navkljub mnogim nadležnim snubcem. Predstavlja domače ognjišče, sveti plamen, ki nenehno gori v domovih in svetiščih. Kadar so Grki ustanovili novo kolonijo, so iz prestolnice v novo domovino prinesli »Hestijin ogenj«. Vedno nespremenljiva in nespremenjena Hestija simbolizira trajnost, nepretrgano nadaljevanje kulture in njene razsvetljenosti ne glede na selitve, razdejanja in nestalnost časa.

Arhetip boginje ognjišča pooseblja potrpežljivo in stanovito žensko, ki najde zadovoljstvo v samoti. Iz nje seva občutek nedotakljivosti in celosti. Njena podoba ustreza prinašalcu luči in razsvetljenja psihe. Kot otrok je zadržana, mirna, samozadostna. V najstniških letih se ne vpleta v drame svojih sovrstnikov. Ni pretirano ambiciozna. Na delovnem mestu je ali popolnoma prezrta in jo obravnavajo kot inventar ali pa je najdragocenejša pridobitev, saj ustvarja toplo ozračje in povezuje sodelavce. V zakonu je tipična gospodinja, ki skrbi za dom. Ne potrebuje ambicioznega moža, takšen kot je, ji je dovolj. Ni nagnjena k flirtanju ali varanju. Seksualnost ji ni pomembna, redko da pobudo zanjo, vedno čaka, da partner naredi prvi korak; ko pa pride do nje, se odzove zelo strastno.



Demetra — boginja žita, negovalka in mati

Demetra kot posebljenje arhetipa matere in materinske ljubezni je v mitologiji najbolj znana kot mati Perzefone, ki jo je ugrabil bog podzemlja. Užaloščena je tavalala naokoli in jo iskala. Zaradi njene odsotnosti je zemlja postala jalova in smrtnikom je grozila lakota. Zevs je zato z bogom podzemlja dosegel dogovor – Perzefona bo od tedaj naprej šest mesecev lahko živela pri materi, preostalih šest pa jih bo morala prebiti v podzemlju. Simbolično prvemu obdobju ustreza plodni del leta, ko žito požene iz zemlje, drugo pa je čas žetve, ko se pogrezne v zemljo in se kot Perzefona vrne v domovanje mrtvih.

Demetra je materinski arhetip. Predstavlja materinski vzgib znotraj ženske, ki se lahko izrazi s pomočjo nosečnosti, materinstva ali telesno, psihološko ali duhovno podporo drugim. Vpliv Demetre se pokaže že v ranem otroštvu, deklice se tedaj pogosto pretvarjajo, da so matere. Zelo veliko jih nadvse zgodaj, že v najstniških letih, zanosi. Študij in kariera jim nista pomembna. Pogosto izberejo poklicno pot, ki jim omogoča izživeti skrb za druge, npr. socialne delavke. Ženske z arhetipom Demetre dajejo vtis »Matere Zemlje«, so praktične, polne topline, z nogami trdno na zemlji. Od svojih partnerjev ne pričakujejo preveč. Pogosto privlačijo moške, ki v njih vidijo ali iščejo svoje matere. Njihov glavni namen odnosa je materinstvo. Ravno tako dojemajo tudi spolnost – kot način razmnoževanja. Dosti bolj so nagnjene k ljubkovanju in nežnosti kot samemu seksu. Otroci so zanjo vse, ravno zato veliko teh žensk trpi za sindromom »praznega gnezda«.

Demetra

Perzefona



Perzefona – večno dekle in kraljica podzemlja, notranja vodnica

Perzefona je bila Demetrina in Zevsova hči. Nekega dne se je pred njo pojavil Had, bog podzemlja in jo ugrabil. Odpeljal jo je v podzemlje, kjer si jo je vzel za ženo. Med svojim bivanjem v podzemlju je pojedla granatno jabolko, zato se ni mogla nikoli več dokončno vrniti med žive. Šest mesecev je preživela v podzemlju, šest pa pri svoji ljubeči materi. Njeno vsakoletno vračanje iz podzemnega sveta je simboliziralo ciklično obnavljanje življenja.

Arhetip Perzefone predstavlja mlado žensko, ki se je življenje še ni dotaknilo, ki še ne ve, »kdo je«. Je večno mlada, nikoli odrasla, oddaja občutek nebogljenosti. Od svoje okolice pričakuje, da bo skrbela zanjo. Njena osebnost in prepričanja so odvisna od vpliva drugih. V otroštvu je tiha, skromna, mirna deklica, ki uboga svo-

je starše. V puberteti je mati njena najboljša prijateljica in zaveznica. Glede kariere in študija upošteva želje svojih staršev. Mlada Perzefona ne ve, kaj bi s svojim življenjem in je zato lahek plen močnejših osebnosti, ki ji zlahka vsilijo svoja pričakovanja. Zakon je nekaj, kar se ji zgodi in se mu nikoli ne preda popolnoma. V spolnosti je kot neprebujena Trnuljčica, ko pa jo njen princ prebudi, odkriva svojo strast, kar ji lahko prinese določeno mero samozavesti. Ženska Perzefona lahko vse življenje ostane nedolžna mladenka, razen če se ji zaradi kakšnih življenjskih preizkušenj ne aktivira drug aspekt Perzefone. Tedaj postane kraljica podzemlja, ki je zaužila granatno jabolko ter s tem ponotranjila in prebavila preizkušnjo. Postane močnejša in modrejša ter je sposobna skozi težke preizkušnje voditi druge.



Afrodita – boginja ljubezni in lepote, ljubimka in ustvarjalica

Afroditina moč je bila neizmerna. Smrtnike in bogove je lahko pripravila, da so se zaljubili ali podlegli neustavljivi strasti. Uprle so se ji lahko edinole deviške boginje. Imela je številna ljubezenska razmerja, za katera se je svobodno odločala. Umetniki so jo vedno upodabljali golo ali napol oblečeno, v čutnih držah, ki so poudarjale skladne obline njenega telesa. Njeni moči se ni mogoče upreti, zato je včasih strašljiva in posledično pozneje omalovaževana.

Arhetip Afrodite vlada ženskim užitek v ljubezni, lepoti, seksualnosti in senzualnosti. Njen arhetip žensko vodi k uresničevanju svojih ustvarjalnih potencialov. Ženske s prevladujočim arhetipom Afrodite izstopajo iz povprečja zaradi svoje telesne privlačnosti ali pa neustavljive karizme svoje osebnosti. Kot otrok so uživale v pozornosti drugih, bile so majhne »Lolite«. V adolescenci divjanje hormonov še okrepi njihovo že prirojeno seksualno zapeljivost, zaradi česar pogosto pridejo v konflikt z ustaljenimi družbenimi normami. Smer študija in kariere izberejo sledeč svoji strasti, kajti posvetijo se samo stvarjem, ki se jim lahko predajo z vso strastjo. So izjemno ustvarjalne in živijo za trenutek. V zakonu niso zveste, njihova strast jih neizbežno zanese »čez plot«.

Afrodita

Lahko imate vse

Kaj vam manjka? Kakšne so vaše želje? Ali veste, od kod izvira vaše nezadovoljstvo? Odgovorite na 30 vprašanj v testu, ki vam bo odkril, kje začeti s spremembami.

MINA JEREB

Pobarvajte kolo življenja

Ali lahko imamo vse v življenju? Že od otroštva nas učijo, da je pravi odgovor na to vprašanje »ne« ter da so prevelike želje znak pohlepa. To sproži v nas avtocenzuro, s katero krčimo svoje sanje. Tako obrezovanje lahko s časom povzroči razširjen občutek nezadovoljstva. Ali ne bi bilo bolje, da takšen odnos do življenja obrnemo na glavo in začnemo verjeti, da lahko dosežemo vse, kar želimo?

Predstavljajmo si, da je naše življenje kolo, ki je razdeljeno na šest delov. Vsak del predstavlja pomembno področje v našem življenju: ljubezen, delo, zdravje, družina itd. Da bi se avtomobilsko kolo obdržalo tudi na mokri cesti ali pa pri veliki hitrosti, morajo biti vsi deli v ravnotežju. To pomeni, da moramo imeti na različnih področjih enako raven zadovoljstva. Za ravnotežje pri kolesu življenja niso potrebni izjemni dosežki, temveč majhna vsakdanja prizadevanja, ki se bogato obrestujejo. Predvsem je pomembno, da razumemo, na katerih področjih se počutimo najmanj zadovoljni, in to spoznanje izkoristimo za osebno rast.

Pri tem nam lahko pomaga ta test.

Kako je z vašim ravnotežjem?

Na risbi je kolo, ki predstavlja vaše življenje in je razdeljeno na 6 področij. Vsako področje je nato razdeljeno na 5 delov, ki kažejo stopnje zadovoljstva. Prvi del predstavlja minimum, peti pa maksimum. Preberite vprašanja in za vsak odgovor »da« pobarvajte en del na ustreznem področju. Dele barvajte od znotraj navzven. Slika, ki jo boste na koncu dobili, vam bo nazorno pokazala, na katerem področju lahko izboljšate svoje notranje ravnotežje.

Okolje

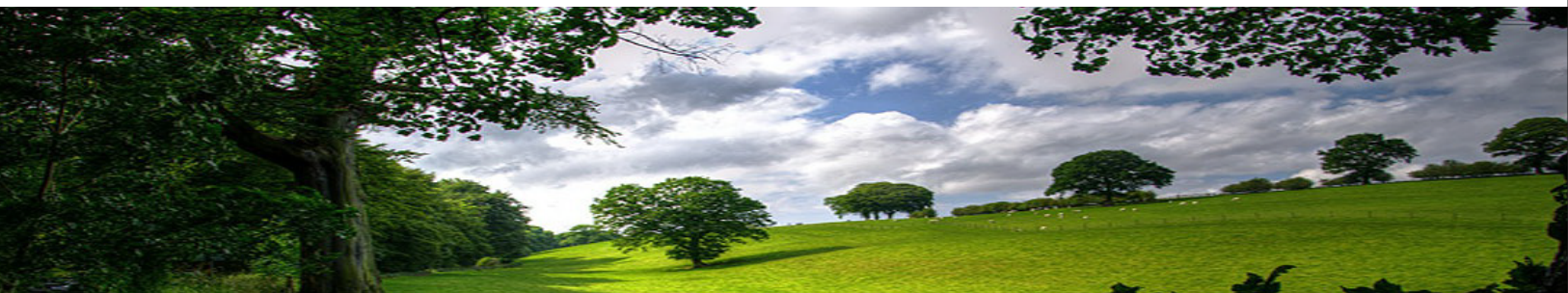
Pomislite na svoje stanovanje in na druge prostore, kjer preživite večino svojega časa.

1. Ali dimenzije vašega doma zadoščajo vašim potrebam?
2. Ali živite v mestu svojih sanj?
3. Ali imate sliko svojih bližnjih na pisalni mizi?
4. Ali znate uporabljati vse funkcije svojega televizorja?
5. Ali ste kdaj prosili sosedo za malo sladkorja?

Zdravje

Dobro počutje ne pomeni samo, da smo lepi in zdravi. Pomeni tudi, da smo napolnjeni z energijo in dobro voljo.

6. Ali se zjutraj zbudite sveži, polni idej in ciljev?
7. Ali se zavedate svojih čustev?
8. Ste zadovoljni s svojo težo?
9. Ali vam je všeč to, kar vidite v ogledalu?
10. Ali z zadovoljstvom nosite vsa oblačila, ki si jih kupite?



Vas zanima kako se lahko znebite strahov, anksioznosti, postanete bolj samozavestni, povečate ljubezen do sebe in pustite preteklost za seboj? Odkrivamo razumevanje čustev in spreminjamo vaš pogled na svet.



Duhovnost

To je področje modrosti in osebne rasti. Poskusite premisliti o pomenu svoje eksistence.

11. Ali imate hobi, ki vas zelo veseli?
12. Ali vas zanima življenje drugih?
13. Se počutite edinstveni?
14. Ste v soglasju z nečim višjim – z bogom ali vesoljem?
15. Ali ste si kdaj rekli, da ste zadovoljni s sabo in svojim življenjem?

Čustva

Ljubezen, družina, prijateljstvo – tu gre za vaše najbolj pomembne odnose.

16. Ali ste koga spoznali v zadnjih šestih mesecih?
17. Ali vas otroci, prijatelji in sorodniki pogosto prosijo za nasvet?
18. Ali imate čas zanje?
19. Ste član kluba ali združenja?
20. Bodite iskreni – ali ste ljubljeni?



Pobarvajte

Razvedrilo

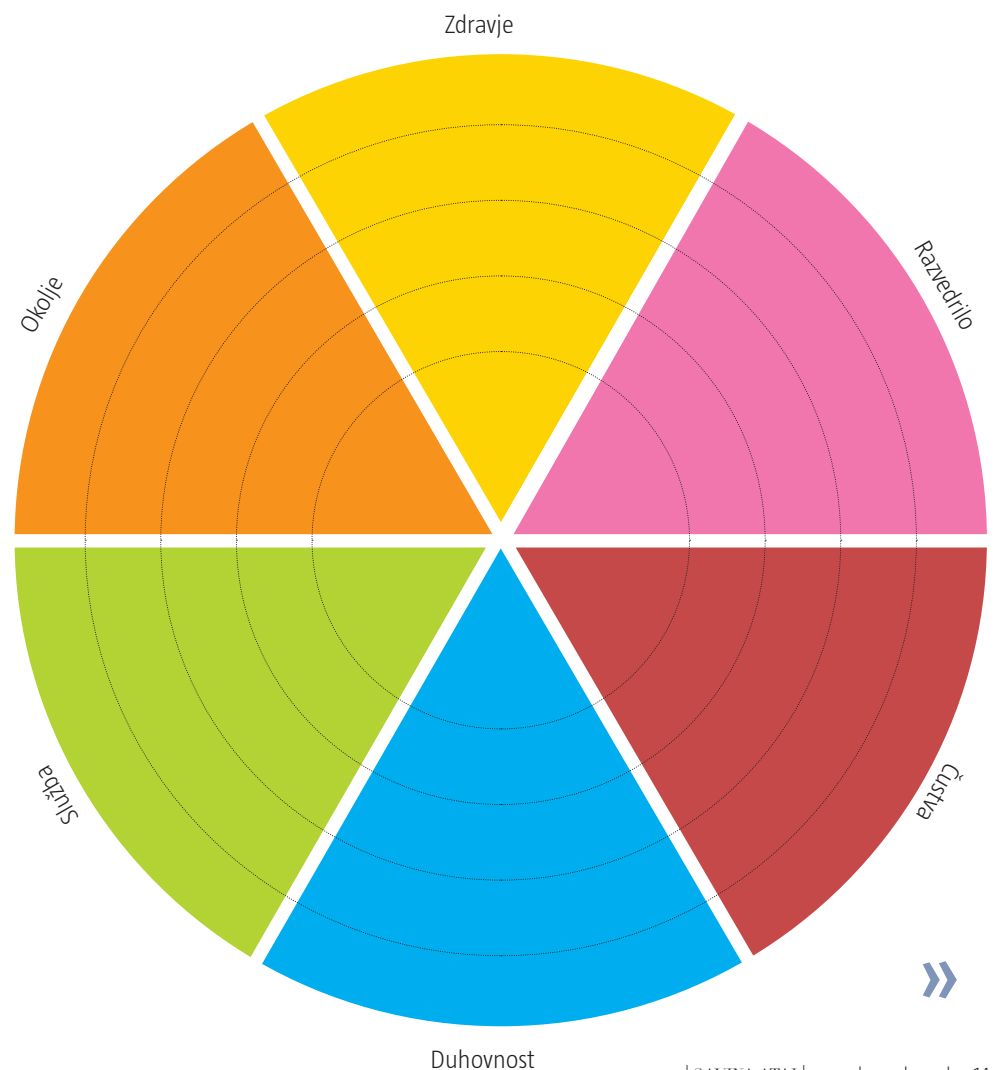
Včasih se ni lahko zares zabavati in povsem odklopiti.

21. Ali že razmišljate o naslednjih počitnicah?
22. Ali vam uspeva, da se ne razjezite niti v prometu?
23. Ali je domišljija vaš najboljši zaveznik?
24. Se počutite prijetno, tudi ko ste sami?
25. Ali že nekaj časa sledite kakšni svoji lepi želji?

Služba

Odkrijte, ali vam več pomeni moč, dobri odnosi s kolegi ali plača.

26. Ali vam denar služi za ureničevanje projektov?
27. Ali vas nadrejeni nagrajuje?
28. Vam plača zadostuje?
29. Ali vaš poklic sovпада z vašimi ambicijami?
30. Ali imate v službi zaupno osebo?





Ustvarite **udobno** gnezdo

Dom je mesto, kjer sprejemamo prijatelje, se zatečemo vanj, ljubimo in delamo. Dom je življenje. Zato je z njim povezanih toliko želja: želeli bi lepšo hišo, večje ali prijetnejše stanovanje. Na voljo so nam enostavne tehnike za uresničitev sanj.



Kolaž idej

Na tej točki prelistajte deset različnih revij – o notranji opreми, vrtu, modi, umetnosti, tehnologiji, dobrem počutju ... in izrežite slike, ki se najbolj približujejo vašemu projektu. Vzemite bel papir in nalepite izrezane fotografije. Najdite nekaj ključnih besed in jih zapišite na papir. Da bi projekt postal še konkretniji in vaš, najdite nekaj materialov, ki se prilegajo vaši osebnosti: mehka svila, volna, tanek bombaž, plastika, kamen ..., in jih dodajte kolažu. Ko boste popolnoma zadovoljni s svojim delom, izobesite kolaž na vidno mesto. Rezultat je presenetljiv in spodbuden: bolj preprosto bo izpolniti obveznosti, ki ste si jih naložili.

Morali bi prebarvati stene in kupiti novo sedežno garnituro. Mogoče pa bi lahko podrli steno med predsobo in dnevno sobo. Veliko lepih namenov, ki zelo pogosto ostanejo le mrtva črka na papirju. Toliko časa prelagamo prenovitve, dokler se ne zavemo, da smo v svoji hiši ali stanovanju nezadovoljni in nemirni. Kako to, da tako pogosto zanemarjamo svoj dom, ki bi moral biti naše zatočišče in zavetje? Mnogi že najbolj enostavna prenovitvena dela dojemamo kot dolgoročna opravila, ki jih je potrebno načrtovati, ki zahtevajo precej časa, denarja in naporov. Zato se nismo vedno pripravljene vreti v utrujajočo dejavnost, ki ne prinaša takojšnjih rezultatov. In kako premagati to inercijo? Tako da urimo in motiviramo možgane z drobnimi nagradami, ki delujejo kot spodbuda. Kupimo na primer lučko, ki nam lahko ustvari hladno ali toplo svetlobo. Ali pa mehko posteljnino, ki bo prine-

sla več barve v našo spalnico. Take drobne stvari nam vzbudijo takojšnje prijetne občutke in nas spodbujajo, da si privoščimo druge majhne reči ter sčasoma uresničimo tudi projekte, ki so bili na začetku videti preveč zahtevni in dolgotrajni.

Selekcija možnosti


Ko se pri nakupu novega avtomobila odločimo za neki model, se nam zdi, da je na cesti veliko avtomobilov prav te znamke, čeprav jih mogoče prej sploh nismo opazili. To se dogaja zato, ker možgani selekcionirajo informacije, ki nas dejansko zanimajo, medtem ko druge izbrišejo. Ta naravni mehanizem lahko uporabite tudi pri projektiranju svojega doma: premislite o vseh možnostih – drugačna barva sten, hidromasažna kabina za prhanje, nova kuhinja ... Pustite domišljiji prosto pot! Brez cenzure. Tehtanje vseh možnosti in sugestij naj vam vzame vsaj pol ure. Nato prekinite za pet minut ter naglas in brez premišljanja povejte, kakšne spremembe si želite v svoji hiši. Ostale bodo samo pomembne stvari, ker je selektivna pozornost že opravila delo namesto vas. Tako bo na površju ostalo le to, kar je za vas zares pomembno.



Oblikujte **telo** po svojih željah

December je mesec, ko zaradi več razlogov pomislimo na zdravje: za prihajajoče praznike bomo vsekakor pojedli kakšen odvečni zalogaj, novoletna obleka bi se lepše prilegla, če ne bi bilo blazinic, med cilje za prihodnje leto pa bo uvrščen bolj zdrav način življenja. Kakor koli že, v tem mesecu se ne moremo izogniti misli na rekreacijo in dieto. Žal pa pri hujšanju nismo vedno uspešni, ker gre za dvojno bitko: kalorično in psihološko. Lahko nam uspe zmanjšati število kalorij, nismo pa vedno sami sposobni najti prave motivacije, da bi izgubili kilograme, niti nismo zmožni najti psihološke spodbude, ki jo dobimo z gibanjem in zdravo prehrano. Hujšanje ni nujno sinonim za trpljenje.

Trije koraki, da bi se počutili v formi

1 Izkoristite moč besede. Vsaka želja v svojem opisu že vsebuje potencial, da se uresniči. Prvi korak je, da se izrazi pozitivno. Na primer: »Želim zopet biti v formi« namesto »Ne želim več biti debela«. Negativni cilj nas celo demotivira. Poleg tega je potrebno, da se osredotočimo na končni rezultat, in ne na proces. Stavku »Želim hoditi na Face Force Yogo«  je torej potrebno dodati »Želim biti skladna in povečati mišično maso«.

2 Bodite iskreni in natančni. Preden začnemo s programom hujšanja, moramo iskreno odgovoriti na vprašanje: »Ali želim imeti dieto vse življenje?« Odgovor je, jasno, ne. Ta »ne« mora biti tako odločen, da nam vlije potrebno vztrajnost in odločnost. Toda tudi to še ni dovolj. Potrebno je določiti natančno mersko enoto, s katero bomo merili prve rezultate. Tehnica je pogosto osovražena, predvsem pri ženskah. Mnoge jo vidijo kot mučilno napravo. Zato je bolje, da se vsaj na začetku rezultati ne merijo v kilogramih, ampak v centimetrih v pasu in bokih, ki se z dieto prvi zožijo.

3 Postavite si časovne roke. Če si za svoje cilje ne postavljamo časovnih omejitev, bodo ostali le lepe želje. Dieta lahko ostane zgolj obljuba, ki jo bomo enkrat »vsekakor« uresničili. Potrebno si je torej zadati natančen cilj: »1. marca 2015 želim nositi oblačila številke 40.«

Začeti z dieto in rekreacijo – ni problem v odločitvi. Problem je v tem, da se ustavimo pri prvi oviri. Ne gre za stanovitnost in vztrajnost. Pomembno je, kako določamo in oblikujemo svoje cilje.





Izborite si svoj **prosti čas**

Tek, tek in še enkrat tek. Vsaka minuta je preštetá. Agenda je polna. Ali je ura naša preganjalka? Ne ubogati ure je lažje, kot je videti na prvi pogled.



Obveznosti in roki, ki jih nikakor ne smemo zamuditi, nam puščajo malo prostega časa. Za prijatelje in zabavo ga je malo ali pa ga popolnoma zmanjka. Kako to in zakaj? To izhaja iz osnovne zablode, da se čas mora sam »sprostiti« ali pa da nam ga nekdo mora dati. Mi si moramo s svojimi rokami in s svojo voljo sami vzeti čas za razvedrilo in sprostitev. Da se lahko razvedrimo in zabavamo, moramo prekiniti neko naporno delo in začeti s fizično ali duševno dejavnostjo, ki nam bo vlila novo energijo: branje, pisanje, nakupovanje, ples ali pa klepet s prijateljico. Da bi vstopili v krog razvedrila, je potrebno zbrati pogum in postati »neubogljiv«, kar pomeni, da smo pripravljeni za kakšno uro prekiniti izpolnjevanje obveznosti, ne da bi mislili, da je s tem kaj narobe. Morebitne občutke krivde premagamo z zavestjo, da živimo bolj prav zahvaljujoč tako obveznostim kot razvedrilu. Delo in zabava, pridnost in lahkotnost se medsebojno dopolnjujejo. Zabava pomeni tudi iskanje novih spodbud, novih izkušenj ali drugačnih mnenj.

Štiri dobre navade

V svoj koledar vpisujemo rojstne dneve sodelavcev, rok plačila določenih računov ali različne sestanke. Zelo pogosto pozabimo na najbolj pomembna srečanja, in to so srečanja z nami samimi. Zakaj torej ne poskusimo z vsakodnevnim vpisovanjem terminov za sprostitev in zabavo? To nam bo pomagalo, da se bomo odklopili in da se bomo počutili bolje. Ta vaja deluje prav zato, ker je tako preprosta.

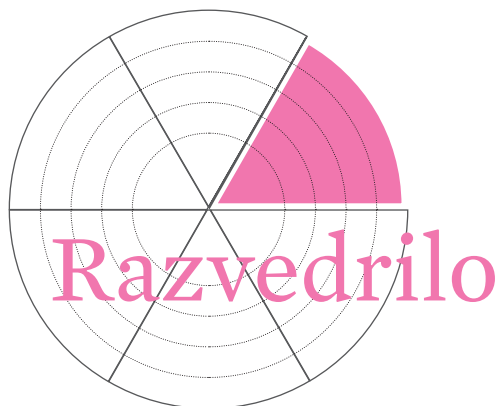
Kje začeti? Predvsem že danes, in to od nekaterih ključnih dejavnosti (ali nedejavnosti). Tu so štiri ideje:

Naredimo več: ostanem v postelji še 10 minut (ura je 7).

Ne delamo več: dveh stvari hkrati – pogovarjam se po telefonu s prijateljico, medtem ko jem (ura je 13.30).

Začnem z ... nakupom rož (ura je 16.30) in odhodom v kino (ura je 18).

Preneham ... prati perilo in poslušam zadnjo pesem svoje najljubše pevke (ura je 21.30).





Odkrijmo pravo **ljubezen**

»Stara sem dvainštirideset let in sem ponovno samska. Želela bi srečati moškega, ki me bo ljubil. Res je, da sem zelo zaposlena in da ne hodim veliko ven, zato nimam veliko priložnosti srečati pravo osebo. Toda mogoče to ni razlog moje osamljenosti. Zakaj vedno srečam napačne moške?« Ali se vam izjava zdi znana? Bi jo lahko celo vi podpisali? Mnoge ženske imajo celo zbirko zgodb, po katerih so se počutile slabo in razočarano. Po principu prisile ponavljanja izbirajo vedno enak tip moškega in delajo enake napake. To se dogaja, ker znana in že doživeta vrsta razmerja vzbuja manj strahu od neznanega, pa čeprav je takšno znano razmerje lahko zelo nesrečno. Včasih se tudi v ljubezni obnašamo kot v restavraciji, ko naročamo »kot po navadi« – da ne bi tvegali, se odpravimo novim okusom in drugačnim dražljajem. Nezadovoljstvo in samoprevare v razmerju nastajajo prav iz zavračanja drugačnosti partnerja. Ženske se pogosto zaljubijo v osebo, ki ima podobno senzibilnost in pogled na svet. In ta problem je potrebno razrešiti.

Vi in on: dve komplementarni barvi. Najboljši način za premostitev neizogibnih preprirov je, da damo

vrednost značajskim razlikam. To nam bo pomagalo, da se odpremo prijetnim presenečenjem, ki jih lahko razmerje ponuja. Glejmo na razmerje kot na združitev dveh komplementarnih barv. Če gledamo rumeno in modro barvo vsako posebej (»Ali naredimo tako, kot sem rekla, ali pa nič.«), vidimo, da sta različni. Če pa se dogovorita (»Pomisliva, kaj je vseč obema.«), dobimo zeleno barvo. Samostojen in odločen odtenek, ki je hkrati tudi sproščujoč. To je plod skladnosti, ki lahko nastane med dvema značajsko nasprotnima partnerjema.

Kako gojiti pomembna razmerja

Problem: koliko daste in koliko dobite ... »Želel bi ti dati več.«, »Nikoli mi ne posvetiš celega večera.«, »Po vsem tem, kar sem zate naredil ...«. Ko govorimo o svojih čustvih, se zelo pogosto zatekamo h količinskem parametrom, ne glede na to, ali gre za prijatelje, partnerja ali otroke. Dajati veliko ali dobivati malo le grobo izraža naše prave občutke. Logika količine se ne obnese, ko gre za pričakovanja med partnerji. Primerneje bi bilo vrednotiti kakovost pozornosti in razumevanja, ki ju dajemo in dobivamo.

Rešitev: pet stebrov.

Napačni moški, neobstoječi moški, prezahtevni moški ... Ali naj na moške zvalimo vso krivdo? Ne, dajmo svojemu srcu nove oči, ušesa in otip.

Vzemimo kot primer prijateljstvo: vi in vaša najboljša prijateljica imata veliko skupnega, poznata se od otroštva, pa vendar pride do kriznih trenutkov in obojestranskih obtožb. Da nezaten spor ne bi ogrozil vajinega prijateljstva, je potrebno oviro premostiti. Obstaja tehnika, ki lahko pride zelo prav. Vsaka naj poskusi zapisati na list papirja pet vrednot, na katerih temelji vajino prijateljstvo. Torej pet stebrov, ki so vaju združili.

To so lahko: **zvestoba, pogum, velikodušnost, sposobnost poslušanja, vdanost ...** Ko bosta primerjali vajina seznama, bosta opazili, da ni problem v količini. Na dveh seznamih bo namreč pisalo lojalnost, in ne večja lojalnost. Ta način omogoča, da drugega ne krivimo za njegove domnevne pomanjkljivosti, hkrati pa spodbuja odprt in konstruktiven dialog.





Najdite odgovore, ki jih iščete

Ali gre naša nečimrnost lahko skupaj z našimi vrednotami? Kaj pa denar z velikodušnostjo? Bog z egom?



Rockefeller, eden najbogatejših ljudi v zgodovini, je veliko dajal v dobrodelne namene. Velikokrat je izjavil, da če več denarja podari, ga tudi več zasluži. Lahko bi rekli, da je lažje biti velikodušen, če si milijarder. Mnogi pa ne vedo, da je Rockefeller delil svojo plačo z manj srečnimi, tudi ko je služil 3,75 dolarja na teden. Skrb za druge je oblika solidarnosti, ki mu je omogočila uspeh tako v osebnem življenju kot v poslu. Duhovnost in osebna rast sta tesno povezani. Ni se mogoče počutiti uresničene brez formativnih izkušenj v najširšem smislu besede, ki niso nujno religiozne narave. Nekateri se na primer ukvarjajo s prostovoljnim delom ali meditacijo, drugi najdejo duhovno dimenzijo v umetnosti ... V bistvu pa gre za željo, da osmislimo svojo eksistenco in najdemo odgovor na vprašanja, kot sta: »Ali bom pustil

sled na tem svetu?«, »Po čem bi želela, da se me spominjajo?«. Tovrstna vprašanja si prej ali slej vsi postavljamo. In zakaj potem duhovnosti odredkamo prostor, ki bi jo morala imeti v našem življenju? Nekateri to delajo iz strahu, da bodo izgubili nadzor nad svojim življenjem. Duhovnih izkušenj namreč ne moremo nikoli popolnoma nadzirati, ker vsebujejo podzavestni, magični in neracionalni element. Da bi se odprli duhovni dimenziji, moramo nekoliko zmanjšati racionalnost in sprejeti, da mogoče obstaja nekaj, kar je večje od nas samih in kar ostaja nedoumljivo. To je lahko zelo težka in počasna pot. A prej ko se spustimo v ta labirint, prej bomo našli svojo pot do spoznanja.

Vaja: Krožek modrih

Napoleon Hill v knjigi *Misli in postani bogat* pripoveduje, da je vsak večer pred spanjem organiziral imaginarno srečanje s svojimi svetovalci. Pravi, da gre za mistično izkušnjo. Ta tehnika, ki se imenuje *master mind* pomaga pri osvoboditvi nezavednega. Učinkovita je za tiste, ki imajo težave s priklicem lastne duhovne dimenzije. Koga bi vi povabili v svoj krožek svetovalcev?

Izberite enega modreca (Gandhi, Mati Tereza, dalajlama ...) in sprejmite sporočilo, ki vas najbolj razvedri. Zadostuje že en sam stavek: večkrat ga počasi ponovite pred spanjem.





Izrazite svoj **talent**

Premalo pozornosti namenjate kari-
eri. Ali pa nasprotno, karieri name-
njate preveč časa in zato trpijo vaša
čustva. Poiščimo v sebi ravnotežje.



Služba je področje življenja, v katerem se najbolj zrcali naša identiteta. V današnji družbi, ki je usmerjena v izvedbo in rezultate, nas najbolj ocenjujejo po tem, kar delamo. In zato tisti, ki so nezadovoljni s svojim poklicem, pogosto niso sebi všeč ali pa se podcenjujejo tudi kot osebe. Pritožujejo se, da niso dosegli tistega, kar so si želeli. Če po dolgih letih službovanja nismo napredovali, je temu verjetno podzavestno botrovalo to, da nismo želeli dodatnih obremenitev in odgovornosti. Zaradi tega se ne smemo kaznovati. Moramo razumeti, da je naša vloga v podjetju skoraj vedno taka, kot smo si jo izbrali in ki nam pripada. V drugih primerih pa je nemir realen in ga lahko zaznamujejo tudi lažje depresije. Predvsem je to pogosto pri ženskah, ki si velikokrat ne upajo iti dlje – čeprav že lahko vidijo svoj profesionalni cilj – ker se bojijo, da bodo koga prizadele – družino, kolege ali same sebe. In ostanejo z nerealiziranimi ambicijami. V takem primeru obstaja zgolj ena rešitev: ne smemo pove-zovati lastnega talenta in spoštovanja do sebe s položajem, ki ga imamo v hierarhiji v službi, ampak z notranjo potjo, ki se razvija z nami. Naučimo se uživati v vsakdanjih majhnih zmagah: dobra ideja je dosežek, četudi je

iz tega ali onega razloga ne moremo ure-
sničiti. Že samo dejstvo, da nam ta ideja
pripada, lahko hrani naš ego. Samona-
grajevanje je prvi pomemben korak na
poti k uspehu.

Dve tehniki za pridobitev samozavesti in šefovega zaupanja

Prosite za odziv. Ali se vam dogaja, da gledate, kako nekateri vaši sodelavci, ki niso nujno bolj učinkoviti od vas, napredujejo? Se pri tem počutite majhni in užaljeni, ker do vas ne pridejo niti pohvale niti nagrade? Da bi premagali ta občutek frustracije, moramo prositi šefa za oceno svojega dela. In to z enostavnim vprašanjem, kot je: «Ali ste zadovoljni z rezultati, ki sem jih dosegel?» To vprašanje ga bo prisililo, da bo premislil in natančneje pretehtal vaše delo. Pozitivni verbalni odziv pa se zaradi doslednosti skoraj vedno prevede tudi v bolj formalno priznanje.

Odzivajte se na kritike.

Kaj pa, če je odziv negativen? Ne delajmo drame: 80 odstotkov nadrejenih poudarja le slabo narejeno delo sodelavcev. Jasnno je, da smo tesnobni in nezadovoljni, ko nadrejeni reče, da je projekt grozen in da je vse narobe. Vendar se na tako splošne kritike ne smemo odzvati s prav tako splošno pripombo, kot je: »Toda delam sem pri tem tri mesece!«. Veliko bolje je, če ugovarjamo takole: »Kaj je po vašem mnenju potrebno izboljšati v projektu in kako?« Nadrejeni bo presenečen nad umirjenim in odločnim tonom, zato diskusija lahko preide v bolj konstruktivne vode. 📌



Sprožite eksplozijo pomlajevalnega hormona!

Varno se sprehodite do vaše vrhunske forme in optimalne aktivacije pomlajevalnega hormona s specialistom za borilne veščine, fitnes, tai chi, chi gong in kitajsko medicino Primožem Kozoletom.

**PRIJAVITE
SE ZDAJ!**



**Za globoko pomlajevanje,
top formo in estetsko oblikovane mišice!
Samo 45 minut na teden!**

POZOR: Tovrstni trening je za ženske primeren le 1x na teden, pa še to v kombinaciji z vadbo npr. Face Force Yoge, Zadihaj&Predihaj, Joge obraza ali Skrbnika za prsi: tehnik, ki polnijo ženske baterije, stimulirajo celoten hormonski sistem in regenerirajo žlezo!

Dr. Zvonimir Zore

Medicinska termografija: DIAGNOSTIČNI APARAT PRIHODNOSTI



Dr. Zvonimir Zore je doktor medicine in specialist onkoplastične in splošne kirurgije, ki je doktorat opravil prav na študijah o termografu in napredni diagnostiki. Obširnemu znanstvenemu raziskovanju termografije je kljubovala ogromna pojavnost raka dojke. Po znanstveno-raziskovalnem združenju termografskih ugotovitev in različnih vrst raka dojke, s katerimi se je srečal leta 2008 pri bolnikih, ki so se zdravili na Kliniki za tumorje v Zagrebu, se je povečal njegov interes za termografijo, to neupravičeno zanemarjeno diagnostično metodo v našem področju dela strokovne javnosti. Rezultati raziskave so jasno pokazali, da je dojka, v kateri se nahaja maligni tumor, toplejša od zdrave dojke pri vseh bolnicah. Pokazalo se je, da velikost tumorja ni pomembna in da so povsem majhni tumorji sposobni opazno dvigniti temperaturo kože na prsih, kjer se pojavijo. **S svojim delovanjem in preventivnimi termografskimi pregledi želi povečati možnosti zgodnjega odkrivanja raka in s tem izboljšati prognozo in zdravljenje bolnikov z rakom.**



Kaj je medicinska termografija?

Medicinska termografija je preventivna metoda, ki se v medicinske namene opravlja za odkrivanje dogajanja v tkivu, organih in strukturah. S pomočjo termografa - infra senzorične kamere nam posnetek razkrije temperaturno dogajanje v opazovanem predelu. Medicinska termografija zazna spremembe, ki lahko vodijo k razvoju zdravstvenih težav, še preden je ogroženo zdravje, ali pa se lahko potrdi sum na spremembo, odkrito z drugimi metodami. Porazdelitev temperature na površini telesa je posledica učinkov različnih kompleksnih procesov v telesu človeka - nenormalno fizioloških in patofizioloških ali bolezenskih stanj. Kadar poznamo normalno temperaturo telesa in določenega področja ter imamo vpogled v trenutno situacijo v telesu, lahko že zelo zgodaj odkrijemo, diagnosticiramo in spremljamo različne bolezenske motnje ali maligna obolenja.

S termografijo ste se začeli ukvarjati zaradi porasta rakavih obolenj dojk tudi pri mladih ženskah. Kako razlagate ta fenomen?

Moje zanimanje za termografijo se je povečalo, ko sem preko raziskav začel prepoznavati vrednost termografije pri prepoznavanju malignih obolenj dojke, tako pri mlajši kot pri starejši populaciji. Na žalost smo pričali trendu, da se število obolelih za rakom dojk povečuje, kar pa je še posebej zaskrbljujoče, je dejstvo, da je vedno več raka dojk tudi pri mladih ženskah. Trend ni prisoten samo v Sloveniji in na Hrvaškem, pač pa podobno stanje beležijo tudi v drugih državah EU in v svetu. Kaj priča na porast raka predvsem pri mlajših, ne bi ugibal, vsekakor pa na to vpliva današnji hiter življenjski tempo, prekomeren stres in slaba prehrana.

Predvsem pri zgodnjem odkrivanju rakavih sprememb pri mlajših ženskah sta klasični metodi - ultrazvok in mamografija pokazali precejšnje pomanjkljivosti. Termografija predstavlja tretjo možnost in ne bi je bilo treba omalovaževati. Rezultati, ki smo jih pridobili pri raziskavi, so namreč jasno pokazali, da je dojka, v kateri se nahaja maligni tumor, toplejša od zdrave dojke pri vseh bolnicah. Pokazalo se je, da velikost tumorja ni po-

membna in da so povsem majhni tumorji sposobni opazno dvigniti temperaturo kože na prsni, kjer se pojavijo. Do takrat so bili prepričani, da samo veliki tumorji dvigujejo temperaturo. To dokazujejo tudi dosednji rezultati dela v Polikliniki Orlando v Zagrebu in v Face Forcu.

Kako je pravzaprav s termografijo kot diagnostično metodo? Kakšna je njena natančnost, kakšna uporabnost?

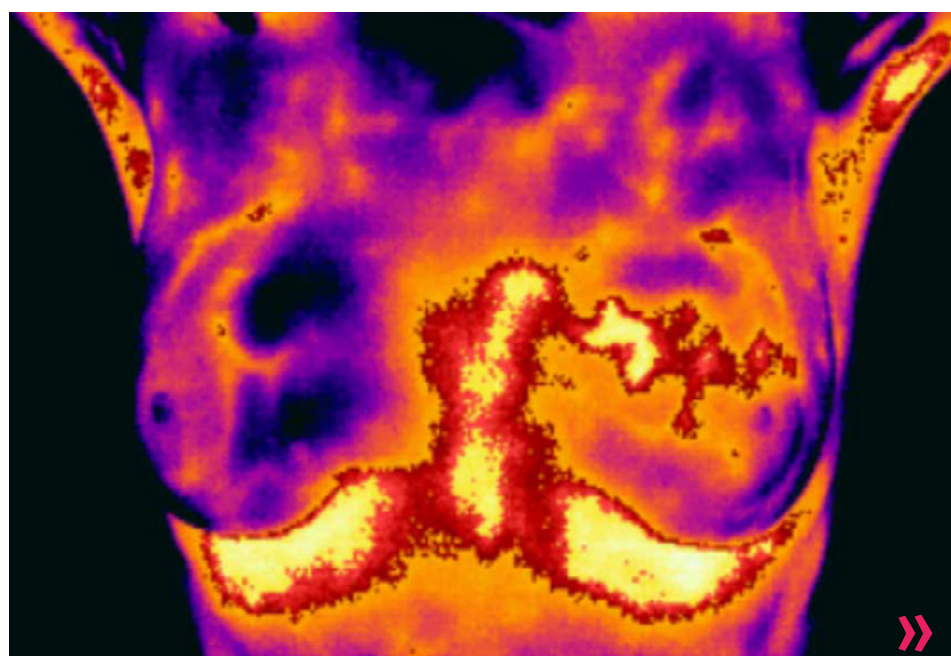
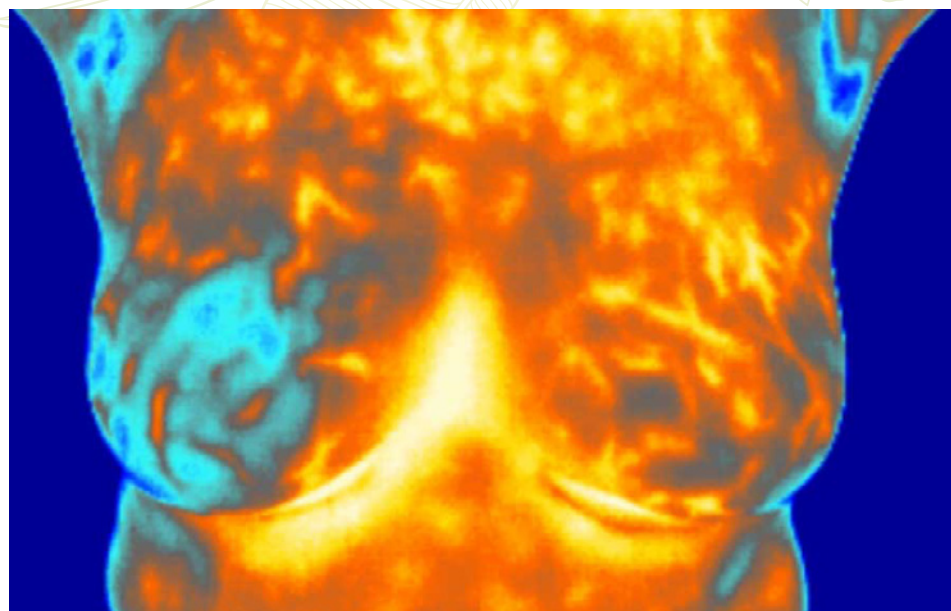
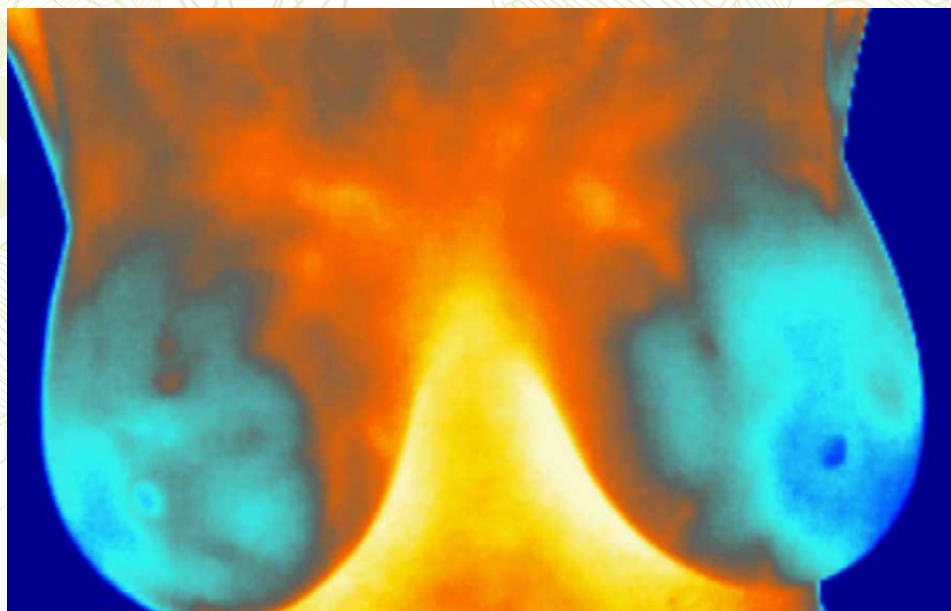
Za razliko od ostalih metod za odkrivanje rakavih sprememb termografija na bo prepoznala samega tumorja. S termografskim pregledom bomo registrirali fiziologijo oziroma patofiziologijo določenega organa. Klasične diagnostične metode za odkrivanje raka na dojki - UZ, mamografija in tudi magnetna resonanca in CT zaznavajo vidno formirane spremembe v tkivu dojke, kar je hkrati tudi omejitev, saj na ta način zamudimo obdobje same formacije tumorja. Ukvarjanje s termografijo in preučevanjem rezultatov znanstvenih raziskav na področju termografije v vseh medicinskih vejah na svetu pa mi je ponudilo ugotovitve, da tumor ne rabi biti niti formiran ali je lahko čisto majhen, pa se dogajanje v telesu že odraža na temperaturi. Kar se tiče natančnosti metode, je treba poudariti, da do danes v medicini še vedno ni 100 % metode za zgodnje in varno odkrivanje malignih tumorjev, tako da tudi termografija ne more ponuditi 100 % gotovosti. Lahko pa nakaže na možne spremembe in s tem poveča možnost pravočasnega odkrivanja težav in s tem uspešnejše zdravljenje.

Predvsem pri zgodnjem odkrivanju rakavih sprememb pri mlajših ženskah sta klasični metodi - ultrazvok in mamografija pokazali precejšnje pomanjkljivosti. Termografija predstavlja tretjo možnost in ne bi je bilo treba omalovaževati.

»Nič v medicini ni tako raziskano in zanesljivo, da se šteje za nedotakljivo.«
W. Giford Jons

Zakaj zdravniki pogosto ne smatrajo termografije kot kredibilne metode in se mnogokrat celo posmehujejo pacientom, ki pridejo k »uradni« medicini na pregled zaradi slabega rezultata termografije?

Tudi sam pri svojem delu pogosto naletim na neodobranje termografije kot diagnostične metode pri zdravniški stroki. Pa vendar ne pri vseh. Odzivi strokovnjakov so nekako deljeni – medtem ko jo nekateri naravnost obožujejo, pa jo spet drugi zavračajo kot popolnoma nekoristno. Vedno se mi ob tem poraja vprašanje – zakaj zmanjševati vrednost metode, ki pokaže spremembe prej? Zdi se mi, da pacienti ne smejo biti prikrajšani za te neškodljive in koristne diagnostične metode, ki hkrati ne izključujejo drugih, ampak se z njimi dopolnjujejo. Glede na to, da mamografija ne vidi od 15-20 % tumorjev dojk, se mi zdi nekorektno in morda celo neetično prikriti slabe novice in slabe rezultate termografije, ki pa morda opozarjajo na začetek resnih težav pacienta. Tudi pri delu s pacienti v Sloveniji imamo kar nekaj izkušenj, ki pričajo v prid termografiji. Eden izmed primerov je tudi Tinin, ki je bila po slabem rezultatu na termografiji poslana na nove preglede. Na



Termografija lahko služi tudi kot metoda za pregled organov, hrbtenice, nog, rok in ožilja. Termografija namreč registrira aktivnost organa, kar pomeni, da je organ na termografski sliki viden le, kadar se v njem dogajajo vnetni procesi oziroma patološke spremembe.

**ODLOČITE SE ZA
PREVENTIVNI
TERMOGRAFSKI PREGLED
IN SE ŽE DANES PRIJAVITE
NA ENEGA IZMED
PRIHAJAJOČIH
TERMINOV.**



mehko, modno in koži prijazno

SLOVENSKO EKO SPODNJE PERILO



LANABE
Organic cotton underwear



Čas za spremembo? Začnite pri svoji koži...

- udobno, mehko in zdravo bombažno perilo
- perilo za vso družino na enem mestu
- ekološki bombaž nosi GOTS standard
- koži in okolju prijazni izdelki in embalaža
- 30 letna tradicija proizvodnje perila

obiščite spletno trgovino

www.lanabe.si

onkološkem inštitutu so ji po pregledu z mamografijo zagotovili, da sta njeni dojki zdravi, pa vendar so nadaljnji pregledi pokazali drugo sliko. Ko nekdo zboli za rakom, statistika ne pomeni ničesar, važen je samo on sam, zato je pomembno, da dopuščamo metode, ki pomagajo preprečevati bolezen že pred njeno formacijo.

Je termografija zgolj preventivna metoda?

Znanstveno je dokazano, da tumor potrebuje 5 do 6 let rasti, da bi dosegel velikost enega centimetra. Termografija lahko zazna spremembo v telesu par let pred dejansko formacijo nevarne spremembe, zato jo lahko smatramo za hvaležen način preventive na področju zdravja. Pa vendar je več kot samo to, saj lahko z njeno pomočjo spremljamo tudi rezultate zdravljenja.

Spremljanje rezultatov zdravljenja? Kako to mislite?

Vsekakor. Termografija je izredno pripravno orodje tudi za spremljanje rezultatov zdravljenja. S pomočjo rednega snemanja dogajanja v telesu lahko spremljamo potek zdravljenja, ki lahko kaže na lokalno

Ko nekdo zboli za rakom, statistika ne pomeni ničesar, važen je samo on sam!

Kontraindikacije za termografski pregled ne obstajajo, saj gre za popolnoma neškodljivo metodo, ki jo lahko ponavljamo v nedogled.

ponovitev pri bolnikih, ki so bili predhodno že operirani zaradi malignega tumorja dojke. Na ta način lahko hitro ukrepamo in s tem izboljšamo kvaliteto zdravljenja boleznih.

Kako termografija pokaže spremembe v tkivu? Kaj pove? Kako pravzaprav deluje?

Termografija se odziva na spremembe temperature v telesu in organih. Človeško telo je simetrično in ima tudi več parnih organov, ki delujejo bolj ali manj simetrično. Vzemimo na primer dojke. Dojki sta večinoma precej simetrični, čeprav se lahko nekoliko razlikujeta po velikosti, obliki in polnosti. Pa vendar gre pri spremljanju temperature za določeno simetrijo – pri zdravih dojkah je temperatura enaka v obeh dojkah. Pri spremembah v dojkah pa zaznavamo razlike v temperaturnih področjih obeh dojk ali specifičnega področja ene dojke. Razi-skave so pokazale, da že odstopanje za 0,5 ali 0,9 stopinj Celzija pomeni spremembe v tkivu. Obstajajo specifični znaki termografije, ki kažejo na spremembe v organu. Kot sem že poudaril, termografija zaznava fiziologijo,



Termografija je primerna za ženske v vseh starostnih obdobjih, ki želijo prekontrolirati stanje svojih dojk. Primerna je tudi za vse, ki želijo prekontrolirati sumljiva telesna znamenja ali stanje posameznih organov.

spremembe v temperaturi področja, ne zmore pa videti tumorja ali njegove velikosti. S preučevanjem rezultatov sem prišel do zaključka, da velikost tumorja niti ne igra vloge, saj že najmanjši tumor (sploh pri mlajših ženskah) spremeni temperaturo prizadetega področja, lahko tudi za nekaj stopinj.

Kako se kaže rak ali začetek raka dojke na termografski sliki?

Kot že rečeno, dokazano je bilo, da je rakavo področje precej toplejše od normalnega. Izkazalo se je, da velikost tumorja pri tem ne igra pomembne vloge in da gre predvsem pri mlajših ženskah za bolj agresivne tumorje, ki so biološko aktivni in zato še dodatno višajo temperaturo prizadetega področja. Tovrstni tumorji so lahko čisto majhni, pa vendar bo termografski pregled pokazal izredno povišanje temperature na prizadetem področju. Pri mlajših ženskah bi zato še posebej izpostavil prednosti pregleda s termografijo, saj so tumorji agresivnejši, hkrati pa večkrat spregledani s klasičnimi diagnostičnimi metodami. Zato je termografija pripo-

ročljiva in kot se je izkazalo tudi učinkovita metoda za zgodnje odkrivanje rakavih sprememb. Pri starejših ženskah večinoma ne gre za tako agresivne tumorje, kar se lepo vidi tudi na termografski sliki, saj temperaturno odstopanje ni tako visoko. S termografijo se lahko odkrivajo tudi ciste v dojkah, ki pa za razliko od malignega obolenja predstavljajo hladna področja v dojki.

S termografijo lahko pregledamo tudi posamezne organe, noge, roke, zobe, žile in hrbtenico. Kako se na termografskem pregledu zaznavajo ta področja?

Res je, termografija lahko služi tudi kot metoda za pregled organov, hrbtenice, nog, rok in ožilja. Termografija namreč registrira aktivnost organa, kar pomeni, da je organ na termografski sliki viden le, kadar se v njem dogajajo vnetni procesi oziroma patološke spremembe. Vnetni procesi se ponavadi kažejo s povišano temperaturo, medtem ko se upočasnjeno delovanje organa (npr. stanje hipotiroze pri ščitnici) kaže z nižjo temperaturo. Kadar v telesu ni sprememb in organi delujejo nor-

malno, je tudi slika simetrična in enaka, organi pa niso vidni.

Kaj je indikacija za termografski pregled? So kakšne omejitve?

Termografija je primerna za ženske v vseh starostnih obdobjih, ki želijo prekontrolirati stanje svojih dojk. Primerna je tudi za vse, ki želijo prekontrolirati sumljiva telesna znamenja ali stanje posameznih organov. Kontraindikacije za termografski pregled ne obstajajo, saj gre za popolnoma neškodljivo metodo, ki jo lahko ponavljamo v nedogled.

Zakaj priporočate termografijo?

Zakaj se ne bi posluževali metode, ki lahko spremembo odkrije prej? Ob porastu števila rakavih obolenj je preventiva še kako pomembna, poleg tega lahko redno spremljanje stanja s pomočjo popolnoma neškodljive metode zmanjša strah pred hudo boleznijo. V vsakem primeru je termografija način, s katerim bomo mirnejši, hkrati pa bomo spremembe lahko odkrili dovolj zgodaj, da bo zdravljenje lažje in uspešnejše.

Dieta Popolna 10 in Face Force Yoga: popolni trening

Biblija v prehrani, vadbi in receptih



Ali se lahko pohvalite s svojim zdravjem, dobrim počutjem in zavidljivim izgledom? Hkrati pa uživate v gurmanski kuhinji, povzeti po tradicionalnih receptih, začinjenih z božansko eksotiko?

S knjigo *Dieta Popolna 10* dr. Michaela Aziza boste dosegli prav to, saj *Dieta Popolna 10* ni običajna dieta. Konec je seštevanja kalorij, nemastnih produktov in dolgih spiskov prepovedanih živil. S knjigo boste obogatili svoj jedilnik in jedli po načinu 40 % kvalitetnih ogljikovih hidratov, 40 % zdravih maščob in 20 % beljakovin. Tako boste shujšali, uravnovesili hormone in kar sijali od zdravja.

Dr. Michael Aziz: *»Kaj če bi vam povedal, da vam lahko dieta Popolna desetka pomaga dlje ohraniti mladosten videz? Veste, čar te diete je v uravnovešenju številnih hormonov, ki igrajo ključno vlogo pri teži in zdravju. Dieta Popolna desetka se osredotoča na deset najpomembnejših hormonov v telesu. Vsak izmed njih izjemno vpliva na druge. In ko je teh deset hormonov v popolnem ravnovesju, se človek znebi odvečnih kilogramov, obenem pa se opazno pomladi.«*

Uresničite svoje potenciale s popolnim nutricionističnim načrtom in popolnim treningom – Face Force Yogo! ➤

Ker pa zdrava prehrana ni vse, vas obsežen priročnik nagradi še s sistematično obnovo celotnega organizma, edinstvenim treningom avtorske vadbe Savine Atai – Face Force Yogo. Zlitje starodavnih znanj, joge, taoističnih vaj in modernih dognanj se rezultira v celostni vadbi za telo, obraz in dušo, ki razigrane šestdesetletnice iz kluba »razočaranih gospodinj« ponesejo v klub »Seks v mestu«.

Tudi starši si morajo spoštovanje zaslužiti

KAROLINA RADOVANOVIĆ

Četrta božja zapoved pravi: »Spoštuj očeta in mater, da boš dolgo živel in da ti bo dobro na Zemlji!« Zapoved je kulturno tako močna, da brezpogojno velja za vse, vernike in nevernike.

Naj si nihče ne drzne podvomiti o teh besedah, sicer ... Sicer bo kaj? Za trenutek bodimo pogumni in razmislimo, kaj se skriva za to brezpogojno zahtevo tradicionalne morale.

Spoštovanje kot naravni odziv

Nedvomno lahko rečemo, da je zahteva po spoštovanju staršev v temelju dobrom, hvalevrednain nas poziva k višjim ciljem. Namesto sebičnega mišljenja iz nas izvablja čut za dobro in pravično. Pravično je spoštovati starše, saj so nam podarili življenje, skrbeli za nas in se bolj ali manj celo žrtvovali, da smo lahko mi postali samostojni ljudje. Bilo bi nehvaležno od nas, če jih ne bi spoštovali. Na srečo starše, ko odrastemo, začnemo spoštovati povsem spontano, kadar si spoštovanje zaslužijo.

Zapoved namesto naravnega odziva

Sedaj pomislimo na starše, ki psihično, fizično ali spolno zlorablajo svoje otroke oziroma to dopuščajo. Pri tem zloraba ne pomeni samo namernega mučenja otrok, ki se dogaja nekim drugim ljudem v oddaljenih krajih. Zloraba pomeni nezadovoljevanje otrokovih osnovnih potreb po ljubezni, negi, upoštevanju, varnosti. Zlorablamo tudi, kadar od otroka zahtevamo nekaj, čemur ni dorasel. V imenu vzgoje se od otrok pogosto pričakuje prevelika odgovornost glede na njihovo starost, vsiljujejo se jim partnerske ali prijateljske vloge osamljenim staršem, zahteva se celo spreminjanje njihove osebnosti. Takšne zlorabe se vsakodnevno dogajajo okoli nas in pred našimi očmi.





Andreja so starši v otroštvu zlorabili tako, da ga niso upoštevali. V imenu vzgoje so mu z udarci vcepljali v glavo, da je ničvreden, da ne zna razmišljati s svojo glavo, da nikoli ne ve, kaj je prav in da je v vseh ozirih nesposoben živeti brez njihove pomoči. Ali bi otroci, kot je Andrej, samoumevno spoštovali svoje starše tudi kot odrasli ljudje, ko njihovo preživetje ne bo več odvisno od staršev? Če z njimi niso ravnali spoštljivo, potem se tudi spoštovanje do njih ne bo rodilo spontano. Četrta božja zapoved je namenjena odraslim iz tovrstnih družin.

Hlinjenje spoštovanja je škodljivo

Priznana nemška psihoterapevtka

Alice Miller v svoji provokativni knjigi *Upor telesa* opisuje, da je nenaravno in škodljivo siliti se v občutja, ki jih ni. Tudi če vztrajamo in se po najboljših močeh trudimo ugajati družbenim normam, se nam prej ali slej upre telo. »Ko se otrok rodi, potrebuje ljubezen staršev, se pravi naklonjenost, pozornost, skrb, zaščito idr. Telo otroka, opremljeno s temi darovi, potrebnimi za življenje, ohrani dober spomin in kot odrasel človek bo pozneje lahko predal svojim otrokom enako ljubezen. Če pa je vse to pogrešal, ostane v človeku vse življenje hrepenenje, da bi bile njegove prve življenjsko

ZAKAJ NE MOREMO PREPROSTO ODPUSTITI?

Pomembno je tudi razumeti, zakaj slabim staršem ne moremo preprosto odpustiti. Odpuščanje je še eden od konstruktov »moralne« družbe, ki ga ta od nas zahteva v primerih, ko ne more zanikati očitnega slabega starševstva. Kaj pravzaprav pomeni odpustiti? SSKJ navaja naslednjo definicijo: narediti, da preneha zaradi neprimerne ravnanja, vedenja povzročen negativni odnos do koga. Torej mora negativni odnos do koga najprej obstajati, da se lahko nekoč neha. Če slabim staršem nismo nikoli zamerili, kako jim lahko potem odpustimo? To protislovje zahteva od nas četrta zapoved, ko nam nalaga takojšnje spoštovanje. Spoštuj ali odpusti, le negativnega odnosa nikoli ne vzpostavi. Ravno negativni odnos je zelo pomemben. V njem lahko začutimo sebe, svoja resnična občutja. Šele po tem se lahko odločimo, kako bomo ukrepali – jim bomo odpustili, ali pa je za nas bolje, da jim ne odpustimo, ker nam npr. odnos s slabimi starši bolj škodi kot koristi. Negativni odnos je točka izbire. Naše izbire, do katere imamo pravico in hkrati dolžnost.





pomembne potrebe zadovoljene. Telo ve, kaj mu manjka, pomanjkanja ne more pozabiti, praznina je tu in zdaj čaka, da bo napolnjena.« Doletijo nas bolezni, ki nas opozarjajo, da delujemo proti sebi, proti svoji naravi.

Tudi Andrej se že dolgo časa neuspešno bojuje s preveliko težo in dietami, občasno se pomiri z alkoholom. Med terapijo ugotovi, da je vedno na razpolago svojim staršem, čeprav se ob njih ne počuti dobro. Ne slišijo ga kot osebo, ne poskušajo razumeti njegovih potreb, ne spoštujejo njegove pravice po neodvisnosti. (Ne, starši nimajo pravice zahtevati, da jih odrasli sin ali hči obvezno pokliče vsak dan. Temu se ne reče skrb ali ljubezen, temveč nadzor!) Andrej je lačen prave hrane, kot pravi Millerjeva. Hrane po svobodi, da bi imel pravico skrbeti sam zase. Svoboda pri odločanju velikosti krožnika ne more nadomestiti resnične svobode.

Naravna posledica zlorabljanja v otroštvu pač ni spoštovanje, temveč jeza, žalost, gnus. Kadar čustev ne usmerjamo na objekt, ki so mu namenjena, na žalost ne izpuhtijo, temveč se usmerijo navznoter. Telo se tem čustvom upira, saj si jih ne zasluži. Zamolčana resnica o zlorabah se odraža v telesnih težavah, hudih boleznih, begu v zasvojenost ali kriminalnih dejanjih.

Če zapoved nadomestimo z resnico

Kaj bi se zgodilo, če bi poslušali svoje telo ter se uprli nenaravnim čustvom in s tem svojim staršem? Millerjeva trdi, da je to edini način, da se rešimo in hkrati zavarujemo svoje otroke. Treba se je nehati slepiti, da so vsi starši le ljudje, ki želijo vse najboljše svojim otrokom. Da skoraj niso odgovorni, ker so njihovi otroci trpeli. Če v nas obstaja veliko jeze, ji dovolimo zadihati, drugače nas

bo udarila s kakšne nepričakovane strani, najverjetneje v obliki bolezni. Če smo imeli slabe starše, si to priznajmo in jim celo povejmo (čeprav so takšni starši zelo redko pripravljene poslušati kritike, kaj šele opravičiti se). To lahko naredimo tudi na psihoterapiji, ob ozaveščanjem terapevtu, ki se zaveda nevarnosti četrte zapovedi in je tudi sam razčistil s svojimi starši. Bistveno je, da nehamo upati, da nas bodo starši nekoč le razumeli in sprejeli takšne, kakršni smo. Če se ob starših nismo počutili ljubljene v prvih dvajsetih, tridesetih letih našega življenja, je zelo majhna verjetnost, da bomo ta trenutek kdaj dočakali. Zato smo lahko upravičeno jezni, razočarani, besni. Tako se bomo lahko z resnico soočili in jo pozneje tudi sprejeli.



IN TAKO IZ RODA V ROD

Millerjeva ugotavlja, da se neizrečena čustva in potrebe ujamejo v začarani medgeneracijski krog. Izstop iz kroga preprečuje ravno četrta božja zapoved. Namreč odrasle osebe, ki so bile v otroštvu zlorabljene, še v odrasli dobi zahtevajo zadovoljitev svojih potreb po spoštovanju, zaščiti in izražanju sebe. »Manj ko je dobil otrok ljubezni, bolj ko je pod pretvezo, da gre za vzgojo, doživel negacije in zlorabljanja, močnejše je kot odrasel navezan na starše in druge nadomestne osebe in pričakuje, da bo dobil od njih vse tisto, kar so mu ostali starši dolžni v odločilnem trenutku.« Če svojim staršem ne smejo zameriti, ker niso dobro opravili svojega dela, se nehote usmerijo na svoje otroke. Od njih zahtevajo neke vrste tolažbo. Vendar otroci niso usposobljeni, da bi skrbeli za svoje starše. V imenu ljubezni do staršev morajo tudi oni zanikati sebe in krog je sklenjen. Svoje nesrečno otroštvo prenašajo naprej kot štafeto.

Ko je Andrej odrekel ljubezen svojim staršem, je hkrati opustil hrepenenje po tem, da bi ga ti ljubili. To je bolelo, toda poleg bolečine je začel čutiti tudi več sebe in svojih dejanskih potreb. Zmanjšala se je potreba po hrani in alkoholu. Bes na starše je sčasoma popustil, ker je sedaj znal sam poskrbeti za to, kar je potreboval, namesto da bi čakal, da bi starši poskrbeli za to. Z umetnim spoštovanjem samo vzdržujemo upanje, da bomo morda nekoč dovolj dobri zanje, in takrat lahko postanemo srečnejši. Naše upanje temelji na strahu, da nas bodo starši zavrgli, če se upremo njihovi avtoriteti. Le da ta strah, pa tudi možno dejansko zavrnitev, lahko prebolimo.

Odrastemo ob empatičnem poslušalcu

Dobra novica je, da lahko postanemo srečnejši že sedaj. Resnica je boleča, a njeno zanikanje boli močnejše. Millerjeva pravi, da če se želimo končno osvoboditi nezdravega vpliva slabih staršev, potrebujemo ob sebi empatičnega poslušalca, ki nas bo zmožen videti in sprejeti takšne, kot smo, brez maske in obrambnih mehanizmov. To je lahko prijatelj, partner, znanec, psihoterapevt, nekdo, ki nas je pripravljen poslušati in nam stati ob strani brez obsojanja. Ki lahko pokaže zgroženost ob

ravnanju slabih staršev brez občutkov krivde. Ob taki osebi lahko prebolimo primanjkljaje iz otroštva, potegnemo črto in gremo naprej. Se naučimo sami poskrbeti zase in za svoje potrebe, si sami pokazati priznanje in ljubezen. Ni nam več treba biti odvisen od staršev. Ni nam treba več ugoditi njihovim muham, ker bi drugače sami izpadli nehvaležni in nespoštljivi. In našim otrokom ni več treba plačevati posledic za naše ranjeno otroštvo.

Obredi čiščenja

TAJA ALBOLENA LILA, *svetovalka za celostno*

oblikovanje prostorov

ilustracije: NATAN

Ideja čiščenja in polnjenja prostora z obredom je stara kot sam čas. Vsak obred čiščenja ima dva dela; v prvem delu energije čistimo, v drugem polnimo z blagoslavljanjem.

Naš dom je sveti prostor, prav tako kot je sveti prostor naše lastno telo. Naš dom simbolično predstavlja nas same in dejstvo, da je v globjem pomenu dom le podaljšek nas samih. Odseva naše interese, želje, naša prepričanja, naša oklevanja, našega duha in našo strast. Ko stopimo v prostor, nam ta pripoveduje zgodbo o tem, kako se počutijo prebivalci sami s seboj in s svetom, ki jih obdaja. Dom je pravzaprav most med notranjim in zunanjim Vesoljem.

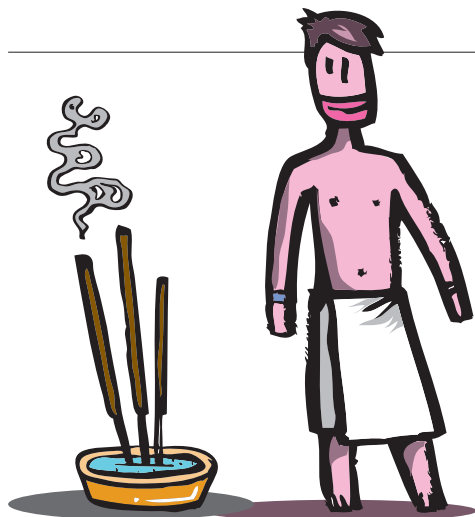
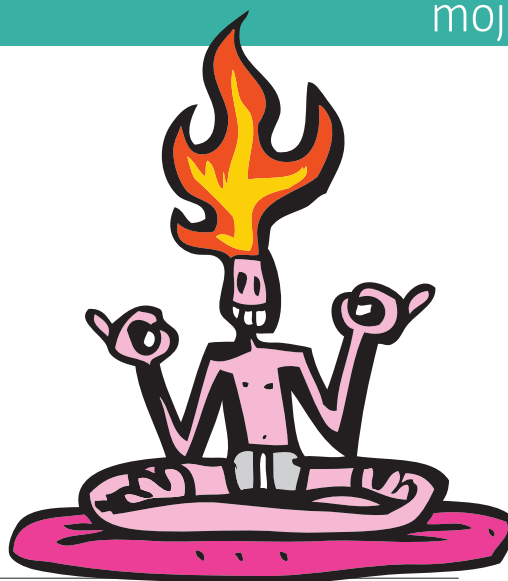
Iz zgodovine je znano dejstvo, da so vse kulture sveta pred prvo naselitvijo prostora le-tega najprej očistile in ga nato blagoslovile. Tudi naša domača, slovenska tradicija v sebi nosi te informacije. Ljubezen in hvaležnost sta močni energiji, ki se zapišeta v fizično okolje, kot nam kažejo raziskave dr. Emota, ki s

fotografiranjem zamrznjenih vzorcev vode razkriva, kako močno se energija čustev, kot sta jeza ali radost, pokaže v obliki kristalov fotografirane vode. Te lastnosti v resnici naredijo iz hiše dom.

Po stari navadi noben obred ni potekal brez priprave lokacije in udeležencev. Obredi so v dogodke in doživetja ljudi vnašali duhovno zavest in vzdušje svetosti. Med obredom se ustvari stanje svetosti tukaj in sedaj, sveti obred stanjša tančico, ki ločuje fizični svet od nevidnih svetov. Ko poteka sveti dogodek, lahko zaznamo spremembo vzdušja. Poslavljanje starega leta in prihod novega je eden od takih dogodkov. Vzemite si letos čas in se na ta prehod pripravite tudi tako, da z uporabo štirih osnovnih elementov opravite simbolično čiščenje sebe in prostora.

Čiščenje z ognjem

Uporaba živega ognja za obrede je starodavna in dandanes povezuje naša življenja z življenji naših prednikov. Plamen sveče je starodavni simbol naše povezave z Duhom, in to je arhetip, ki ga prepoznavajo vse kulture sveta. Ogenj čisti vse nečistoče iz prostora, v katerem gori. Če se v meditaciji zazremo v plamen sveče, to pripomore k notranjemu očiščenju. Meditacija z opazovanjem plamena sveče pripomore k čiščenju negativnih misli in umirja zmedo v glavi.



Čiščenje z zrakom

Kombinacijo živega ognja in zadimljanja že tisoče let uporabljajo za čiščenje in preobrazbo energij v prostoru. Dim pa so uporabljali tudi za čiščenje osebnega prostora, za spreminjanje stanja zavesti v obredih ter procesih zdravljenja telesa in uma. S peresom so dim usmerili na vse dele telesa iz posode, v kateri so bila zelišča na tlečem koščku oglja. Običajno se v procesu zadimljanja uporablja žajbelj ali cedra, kajti obe rastlini imata veliko moč za čiščenje energij. Drugi način uporabe dima je tudi s pomočjo dišečih palčk, ki v prostoru spremenijo razpoloženje in ozračje, ustvarijo občutek čarobnosti in povezave z notranjim znanjem.

Čiščenje z vodo

Voda je simbol očiščenja, čistosti in vsebuje sveto življenjsko energijo. Uporaba svete vode je izjemno močan in takojšen način za čiščenje negativnosti v prostoru in v osebi. Procesi čiščenja z blagoslovljeno vodo so znani v vseh starodavnih tradicijah. Za čiščenje lahko uporabite razpršilo, v katerem so blagoslovljena voda in eterična olja. Prostor obhodite v smeri urinega kazalca in v vsak kot razpršite enkrat ali trikrat. V mislih imejte namen, ki ga želite vnesti v prostor, npr. mir, sreča, obilje.

Osebno čiščenje opravite s kopeljo v slani vodi, ki ji lahko dodate eterična olja.



Čiščenje z zemljo

Sol je darilo matere Zemlje, ki ima v obredih čiščenja poseben pomen. Sol je znana po svojih izjemnih sposobnostih čiščenja, deluje kot antiseptik in uničuje bakterije. Običaj metanja soli čez levo ramo je star način obvarovanja pred negativnimi energijami. Morska voda priključuje lastnosti morja, ki še posebej blagodejno deluje pri čiščenju čustev iz prostora ali osebe in pri čustvenem zdravljenju. Kamena sol pa ima v sebi moč Zemlje, pomaga ustvarjati ravnotežje in prizemljuje. Za dom je dovolj, da postavite posodo s soljo v kot sobe. Lahko jo tudi raztresete po prostoru za globlje čiščenje. Sol pa lahko uporabite tudi za čiščenje svojih kristalov. Preprosto jih postavite na sol v posodi. Take soli potem ne smete uporabiti za kuhanje ali za kopeli.





Obredi čiščenja na Baliju

Ključ: Daritve hišnemu duhu iz riža, dišeče palčke in cvetja

Kdaj: Vsako jutro in večer

Bali je mesto, kjer obrede čiščenja in blagoslavljanja opazuješ vsak dan. To je njihov način življenja. Zjutraj te prebudi melanholično podrsavanje metle iz vej po asfaltu, ko se začne jutranji obred čiščenja na otoku. Vsako jutro in večer hišnemu duhu pripravijo daritve, ki vsebujejo riž, dišečo palčko in cvetje v košarici iz palmovega lista. Na otoku živijo v tesni povezavi z naravo in blagoslavlajo praktično vse, od avtomobilov, računalnikov, orodja do hiš in templjev. Za osebno čiščenje uporabljajo zvonce in petje. Njihova glasba zveni kot kaos, v katerem hitro najdeš notranji red; neslišnih zvokov balijanov, balinezijskih duhovnikov oz. šamanov, ki skrbijo za čistost energije otoka, pa se zaveš šele, ko stopiš v svoj domači prostor in ugotoviš, da ti manjka cingljanje svetih kroglic, ki so na Baliju vedno nekje v ozadju.

Obredi čiščenja v Sloveniji

Ključ: Zadimljanje s kadilom in uporaba svete vode za blagoslov

Kdaj: Velika noč in božič

Tradicija čiščenja v Sloveniji se naslanja na staro keltsko in krščansko tradicijo. Za čiščenje prostorov se tradicionalno uporablja kadilo, za blagoslavljanje pa sveta voda, ki se jo razprši po prostoru. Priporočljivo je čiščenje prostora opraviti vsaj dvakrat letno, in sicer za veliko noč in božič, ko so po stari slovenski tradiciji duhovniki prišli v vsak dom v vasi in ga blagoslovili. Tudi ob vselitvi v novi dom je priporočljivo opraviti čiščenje in blagosloviti dom, kar so naši predniki poznali in to vključili v staro tradicionalno slovensko stvarstvo. Obredi so bili včasih del vsakdanjega življenja, kar se kaže tudi v uporabi preprostega blagoslova hrane. Rudolf Steiner je za ta obred priporočal preprosto zahvalo: »Iz Zemlje ženejo kali, v Soncu svetlem plod zori, ljubo Sonce, Zemlja draga, za dobre vama hvala.«



Obredi čiščenja na Havajih

Ključ: Aloha

Kdaj: Vsak dan, ob vsakem pozdravu

Huna je tradicija svetega znanja na Havajih, ki jo v svojih učenjih običajno iz roda v rod prenašajo Kahune, mojstri skritega znanja. Blagoslovi so sveta tradicija havajskega protokola. Namen obreda blagoslova je pritegniti vse dobro iz najvišjega za Aloha, srečo, harmonijo, zdravje, mir, zaščito in obilje. Hkrati pa s tem obredom izrečejo tudi Mahalo, svojo zahvalo. Aloha je njihov način življenja. Pomeni pozdrav in ljubezen, njen globlji pomen pa je radostna delitev življenjske energije. S tem, ko delijo to energijo, se avtomatsko povežejo z Mano, življenjsko energijo, ki prežema vse. Svoj blagoslov delijo z vsakim pozdravom, z Aloha. Za čiščenje uporabljajo sol in slano vodo. Vsako kopanje v vodah Havajskega otočja je očiščujoče in zdravilno.



Keltski obredi čiščenja

Ključ: Boginja Brigit

Kdaj: 1. februar Imbolc

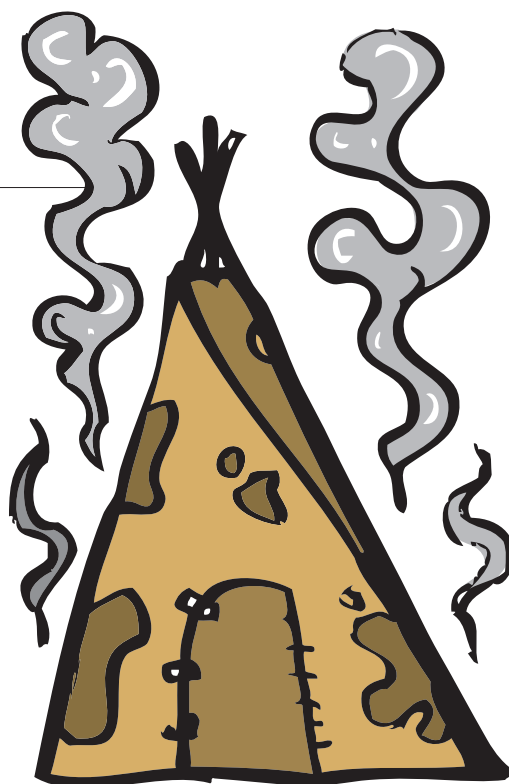
Na Irskem in v Angliji še vedno pokličejo svetnico Brigit, da na večer sveč, ki so ga prenesli v krščanski koledar, očisti dom vseh negativnosti in ga blagoslovi s svojo prisotnostjo. V keltski tradiciji pa je to praznik, posvečen boginji Brigit ali Bride, ki predstavlja tisti del trojne boginje, ki je mladenka. Je praznik, ko se prižge novi ogenj. Tradicionalno so na ta dan v vasi ugasnili ogenj in ga ponovno prižgali. Ogenj je močan simbol očiščenja na vseh ravneh in splošno znano je, da je ogenj najbolj temeljit element čiščenja, kar lahko zelo dobro opazujemo v vsakdanjem življenju, ko se loti hiše in na koncu ostane praktično samo pepel. Na ta dan je smiselno svoje življenje urediti na vseh ravneh – telesno, mentalno, duhovno in čustveno. Lotite se spomladanskega čiščenja svojih predalov in omar, da počistite vse staro in naredite prostor za novo v svojem življenju.

Indijanski obredi čiščenja

Ključ: Zadimljanje, uporaba bobnov in ropotuljic

Kdaj: Vsak obred zdravljenja

Po izročilu ameriških Indijancev je treba opraviti čiščenje, preden se opravi zdravljenje pri klientu kot tudi pri osebi, ki opravlja zdravljenje ali obred. Pravijo, da je treba očistiti negativne misli, slabe občutke in čustva ter vso negativno energijo: tako fizično kot duhovno. Starešine pravijo, da je treba v vse obrede, osebne ali skupinske, vstopati s čistim srcem, zato da lahko poješ, moliš in hodiš na sveti način, da ti Duh pomaga vstopiti v svoj sveti prostor. Najprej pa je treba očistiti prostor, v katerem obred ali zdravljenje poteka. Očistijo vse nizke in zastale energije, ki bi lahko vplivale na svetost in novo energijo, ki vstopa. Uporabljali so zadimljenje z zavestno namero čiščenja avre osebe ali prostora. S procesom zadimljenja pokličejo duha svete rastline, da odnese iz prostora vse negativne energije in vzpostavi stanje ravnovesja. Indijanci Severne Amerike za zadimljenje uporabljajo žajbelj, cedro in vaniljevo travo. ☺



Povrnite si hormonsko ravnovesje

A watercolor illustration of a woman's face, rendered in a soft, painterly style. The colors are dominated by vibrant reds and oranges, with accents of deep blue and green. The woman's eyes are large and expressive, looking slightly to the right. Her lips are painted with a rich red. The overall composition is artistic and evocative, suggesting themes of femininity, health, and natural beauty.

Nadomeščanje izgubljenih hormonov je ključnega pomena za dobro počutje. Če želite držati korak s svojim zdravjem, morate načrtovati preostanek svojega življenja. Stari načini ne delujejo več.
- *dr. Candice Lane, Westlake Village, Kalifornija*

Hormonsko ravnovesje je ključ do vitalnosti in dobrega počutja, čeprav je v današnjem času, še posebej pri ženskah v menopavzi, to ravnovesje vse prevečkrat porušeno. Že sam naravni cikel hormonov povzroči, da se upadanje začne po tridesetem letu in do petinštiridesetega leta popolnoma upade. Včasih je bila pričakovana življenjska doba približno petinštirideset let. Narava je imela vse naštudirano. Dala nam je ravno dovolj hormonov, da smo prišli skozi naša plodna leta. Toda mi smo pogruntali, kako prelisičiti telo, da živi dlje. Trenutno se nam tako obeta, da bomo našo drugo polovico življenja preživeli v velikem pomanjkanju. Pa vendar vse le ni tako črno. Z napredno anti-aging medicino, smo na dobri poti, da si tudi v poznejšem obdobju povrnemo optimalno zdravje in počutje. Nadomestitev hormonov, ki nam jo omogočajo bioidentični hormoni, je neverjetna. Ko vidimo vso zaščito, ki nam jo priskrbijo hormoni, vidimo, da moramo z namenom, da bi ostali zdravi in izkoristili prednosti dolgega življenja, nadomestiti vse naše hormone z njihovimi bioidentičnimi ekvivalenti.

Nadomestitev hormonov je obnovitev. Obnovitev ustavi propadanje.

Za zdravje morate narediti spremembe v načinu življenja, kar vključuje prehrano, vadbo, prehranske dodatke in uravnoteženje ključnih hormonov. Če resnično sprejmete celotni program, je rezultat lahko izjemen. Tedaj boste sposobni poustvariti videz, kakršnega ste imeli v svojih dvajsetih letih, a z modrostjo in izkušnjami svoje kronološke starosti.

8 KORAKOV

do zdravega in vitalnega življenja medicine prodora

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

Ključno je poznavanje hormonov

Razumeti je treba njihov vpliv na počutje in telesne funkcije, prav tako je treba razumeti, kaj se v telesu zgodi ob njihovem pomanjkanju. Spoznajte razliko med posameznimi hormoni in njihovo delovanje znotraj telesa. Vsak hormon je namreč ključnega pomena in pomanjkanje že samo enega bo pomembno vplivalo na ravnotežje celotnega sistema.



DHEA

DHEA se imenuje »materinski hormon« telesa. Tvori se v možganih in skorji nadledvične žleze ter je eden izmed najbolj izobilnih hormonov v telesu. Zadostni nivo DHEA poviša nivo testosterona, poveča mišično maso, zmanjša telesno maščobo, izboljša spomin, olajša depresijo in z nadzorom nivojev kortizola ter adrenalina izboljša imunski sistem. DHEA štiti pred arteriosklerozo, ker niža nivo holesterola in inzulina, ob pravilni prehrani pa štiti pred diabetesom.

Melatonin

Melatonin je hormon spanja. Brez njega ne moremo dobro in globoko spati. Je tisti, ki nas pripravi do zehanja in želje po spanju – ravno tako ustvarja dnevno-nočni ritem, pomemben za ravnovesje telesa. Je tudi močan antioksidant in lovi potencialno škodljive proste radikale. Ščiti srce in arterije ter zmanjšuje tveganje kardiovaskularnih bolezni. Njegove antioksidantske lastnosti pomagajo zmanjšati tveganje rakavih obolenj. Obenem melatonin štiti trebušno slinavko, organe in imunski sistem.

Melatonin sprošča mišice, lajša napetost, zmanjšuje stres in nervozo, še posebej ponoči, ter niža krvni pritisk.

Ob pomanjkanju melatonina se boste pogosto počutili napeti, živčni, razdražljivi in agresivni. Hitreje se boste starali, prezgodaj osiveli in imeli zabuhle podočnjake.

Človeški rastni hormon

Človeški rastni hormon pod vodstvom hipotalamusa proizvaja epifiza. Večina ravnega hormona se vsako noč izloči med fazo globokega spanja, manjše količine pa se izločajo tudi čez dan. Rastni hormon vpliva na vse organe in tkiva v telesu, izboljša kognitivne funkcije in stanje možganov; izboljša pretok krvi k srcu, zavira aterosklerozo in ožanje vratne arterije; krepi delovanje pljuč; zavira nalaganje maščobe okoli trebuha; krepi mišice in kosti; večja zmožnost za vadbo in poviša delovanje imunskega sistema.

Brez ravnega hormona opeša spomin, zdravje, kakovost življenja, inteligenca, spanje, mišice, delovanje pljuč, spolnost, sposobnost gibanja, imunski sistem, srce, obrabi se hrustanec. Poslabša se holesterol, pojavijo se gube in težave s celjenjem, poveča pa se odpornost na inzulin ter maščobe.



**Povrnite si zdravje
in hormonsko ravnovesje
tudi v Sloveniji!**

Dr. Sanja Toljan,
specialistka za antiaging medicino
in bioidentične hormone

**Prijavite se na konzultacijo
in si povrnite zdravje in
vitalnost.**





Ščitnični hormoni

Ščitnični hormoni so odgovorni za naš metabolizem in nadzorujejo učinkovitost in hitrost delovanja naših celic. Od vseh naših hormonov so ščitnični hormoni najbolj pomembni! Ščitnica stimulira proizvodnjo energije celic, potrebno za življenje, obenem pa uravnava relativno nespremenljivo temperaturo našega telesa. Zato je glavni simptom hipotirodizma (slabo delujoče ščitnice) ekstremna občutljivost na vročino ali mraz. Ščitnica dirigira razvoj naših možganov in spolnega dozorevanja. Brez dobro delujoče ščitnice se kopičijo škodljivi celični odpadki. Tudi imunski sistem je odvisen od normalnega delovanja ščitnice. Slabo delujoča ščitnica vodi v dovzetnost za okužbe. Če vaša ščitnica ne deluje pravilno, ni pomembno, kako dobro jeste ali koliko telovadite; vaše zdravje bo vseeno trpelo. Neuravnotežena ščitnica se lahko manifestira v čustvenih ali fizičnih simptomih. Kateri koli organ v telesu je lahko prizadet zaradi ščitnice. Vsaka celica (od las na glavi pa do nohtov na nogah) je odvisna od njenega pravilnega delovanja.

Nadledvični žlezi

Če ste že kdaj izčrpali svoji nadledvični žlezi, potem se spomnite občutka: popolne odsotnosti energije, depresije, besa ali joka, nezmožnosti spanja. Vse to je povzročeno zaradi nenehnega stresa, slabe prehrane in zauživanja kemikalij, še posebej dietetičnih gaziranih pijač. Kadar se stres nadaljuje dalj časa, tedaj nadledvični žlezi izčrpata hormonske in energijske rezerve telesa. Nedelovanje nadledvičnih žlez povzroči šibkost, utrujenost in občutek povoženosti. Moti tudi vzorce in ritme spanja, kar vas še dodatno izčrpa. Alergije, vnetja, nizek krvni sladkor, nizek pritisk se lahko pojavijo ob oslabljenih nadledvičnih žlezah.

Veliko hormonskih neravnovesij je direktna posledica nezadostnega delovanja nadledvičnih žlez. Ko se žlezi preveč utrudita, ne moreta več proizvajati ustreznih nivojev kortizola in DHEA. Dolgoročni stres ima lahko resen vpliv na nadledvični žlezi, ker povzroči njuno krčenje in zmanjšanje proizvodnje. To povzroči poškodbo celic, kar sproži verižno reakcijo, ki pospeši proces staranja. Nadledvični žlezi usmerjata preostali endokrini sistem in tako ohranjata vse hormone na normalni ravni.

Kortizol

Brez kortizola ne morete živeti. Kortizol se v majhnih količinah izloča iz nadledvičnih žlez. Če sta vaši nadledvični žlezi izčrpani bo vaš kortizol visok, vse dokler ne

bosta vaši nadledvični žlezi popolnoma uničeni. Visok kortizol je velika težava. Spanje postane nemogoče in začne se začaran krog. Preveč kortizola najpogosteje nadleguje ljudi, za katere se zdi, da uživajo v stresu, predvsem zato, ker je povišan kortizol znak za izčrpani nadledvični žlezi. Ljudi z izgorelimi nadledvičnimi žlezami poživlja in polni z energijo nenehna poplava kortizola, proizvedena zaradi stresa. Z ustreznimi količinami kortizola vas stres ne dotolče. Kortizol je hormon razpoloženja. Če ob koncu dneva občutite zaskrbljenost, vas zmotijo malenkosti ali se čutite nezmožne soočiti ali pobegniti iz določene situacije; če se počutite pesimistično in poraženo, ali če ste preobčutljivi na stres, ali če težko zberete svoje misli, ali če vas stres paralizira in se potem počutite izmučene, ali če imate ponoči samomorilske misli, padate v anksiozna stanja, imate nočne more ... Tedaj si morate preveriti nivo kortizola.

Kortizol se pomaga telesu odzivati na stres. Problem z življenji, kakršna živimo danes, je, da smo vsakodnevno bombardirani s stresom. Nekoč nam je kortizol podarjal nadčloveško moč za soočenje z napadom sabljastega tigra. Sedaj izčrpavamo svoj kortizol s celodnevni izločanjem, medtem ko se soočamo s stresom modernega življenja, kar nam pušča zelo malo rezerve.

Inzulin

Inzulin je zadnji izmed pomembnih hormonov. Proizvaja ga pankreas ali trebušna slinavka in ima izjemen vpliv na staranje. Nizek nivo inzulina lahko povzroči diabetes ali podhranjenost, ki je posledica premajhne količine zaužitih ogljikovih hidratov ali pretirane vadbe. Visok nivo inzulina lahko nastane zaradi kajenja, stresa, prenajedanja, nizkega estradiola, kroničnega izgubljanja in pridobivanja teže ter pitja alkohola. Povišan inzulin je lahko kriv za celo vrsti zdravstvenih težav. Povzroči lahko visok krvni pritisk, nenormalno delovanje imunskega sistema, pospešeno biološko staranje, otekanje gležnjev in nemirne noge, slabšanje spomina in koncentracije, depresijo, utrujenost, omotičnost, neredne mesečne cikle, razdražljivost, prebavne motnje in pridobivanje teže, še posebej okoli trebuha.

POSTANITE MAGNET ZA DENAR!

Savina Atai & Face Force
vas vabita na dve delavnici
s **Poslovno Boginjo**
dr. Špelco Morojna
in **mojstrico kitajske**
astrologije in metafizike
Heleno De Nobrega, na
katerih boste pozdravili
svoje zavestne in
podzavestne rane, ter
strahove v povezavi z
denarjem ter dvignili svojo
vibracijo bogastva.

- Dve vrhunski delavnici
- Dvojna doza znanja
- Dve izjemni predavateljici in nepogrešljiva Face Force ekipa

**PRIJAVITE
SE ZDAJ
in si zagotovite
svoje mesto!**

Ali za osebno rast potrebujemo denar?

BLAŽ BERTONCELJ

Denar bi moral ljudi povezovati in pomagati pri osebni rasti posameznika.

Denar je le ena izmed oblik življenjske energije, ki ne sme biti nakopičena, ampak pretočna.

Zivimo v obdobju, ko imamo nejasen odnos do povezanosti materialne, duševne in duhovne ravni življenja. Sodobnemu človeku se postavlja vprašanje, kako postati srečen, ustvarjalen in samozavesten človek. Vsi bolj ali manj vemo, da nam denar ne prinese sreče. Lahko nam le pomaga lažje prenašati različno življenjsko trpljenje. Na poenostavljen način lahko ljudi glede na odnos do denarja razdelimo v dve skupini. So ljudje, ki zaradi različnih vzrokov ne zmorejo ustvariti ali obdržati zanje potrebne količine denarja. So pa tudi drugi, ki s služenjem, plemenitenjem in varčevanjem denarja nimajo težav. Vendar jim denar, zaradi nenehne obremenjenosti z njim, povzroča veliko notranjega nemira.

Veliko težav v življenju nastane takrat, ko ne ločimo med sredstvom in cilji. To velja tudi za odnos do denarja. Ta je menjalno sredstvo in hranilec vrednosti, zato ni prav, da ga zamenjamo

za končni cilj in smisel svojega delovanja.

Odnos do denarja

Človeka lahko spoznate tako, da preverite, kakšen je njegov ali njen odnos do časa, spolnosti in denarja. Odnos do denarja je čustveni odnos. Odnos do denarja (podzavestno) nasledimo predvsem od svojih staršev. Kar se naučimo v družini, pogosto prenašamo naprej v odraslo življenje. Problem nastane, ko določeni privzgojeni vzorci niso (več) funkcionalni. Za našo osebno rast je zelo pomembno, da znamo prepoznati, kateri vzorci mišljenja, čustvovanja in delovanja ne koristijo našemu napredku oz. osebni rasti.

Na naše ravnanje z denarjem v odraslem življenjskem obdobju zelo vpliva način, kako smo porabili (ali varčevali) prvi denar, ki smo ga dobili ali zaslužili kot mladostniki. Ljudje, ki so odraščali v družini, kjer je bilo veliko mate-



rialnega pomanjkanja, so v starejšem obdobju, tudi če so obogateli, zelo skrbni do porabe denarja. To je eden izmed razlogov, zakaj so nekateri bogati ljudje zelo skopuški.

V nobeni kulturi ni toliko obsedenosti z denarjem, kot je to v »zahodni

v nasprotju s tem, da živite brez postavljenih ciljev. Zanimivo je dejstvo, da bogati ljudje pogosto varčujejo bolj (v sorazmerju glede na finančno stanje) kot revni.

Če se spoprijemate z resnimi denarnimi težavami, si vzemite dovolj časa

način polnimo bivanjsko praznino. Če želimo osebnostno rasti, je nujno potrebno izboljšati zavedanje, razumevanje in čutenje, kaj se sploh dogaja v nas in okrog nas. Tudi v zvezi z denarjem.

Denar je materializirana življenjska energija. Če želimo v življenju napredovati in biti notranje zadovoljni, se moramo naučiti spoštovati in usmerjati svojo energijo – in z njo tudi denar.

ramo naučiti spoštovati in usmerjati svojo energijo – in z njo tudi denar.

Brez osnovnih dobrin ne gre

V vsakodnevem življenju pazite na uporabo jezika. Kakšne besede uporabljamo v pogovorih z drugimi ljudmi ali pa s samim seboj? Pri nekaterih ljudeh hitro prepoznate vzorce, ki izražajo negativen ali pa neprimeren odnos do denarja. Ameriška strokovnjakinja o delu z denarjem, Suze Orman, opozarja na »jezik revščine«, ki uporablja izraze, kot so: »denar me ne zanima«, »ne spoznam se na denar«, »nikoli ne bom bogat«, »nikoli ne bom mogel vrniti posojila« ... Raje poskušajte uporabljati bolj pozitivno naravnane stavke, ki se nanašajo na

Človeka lahko spoznate tako, da preverite kakšen je njegov ali njen odnos do časa, spolnosti in denarja.

razviti« družbi. Smiselno bi bilo redno izvajati določeno obliko samorefleksije, kjer poiščemo svoje prave notranje motive, zakaj si res želimo varčevati denar? Zakaj želimo »oplemeniti« denar (na borzi, banki, z vlaganjem v nepremičnine ...)? Včasih se moramo vprašati, zakaj nismo sposobni varčevati ali pa zakaj živimo »od danes na jutri« ...

Ko imate premalo denarja

Motivacija ima v našem življenju in osebnostni rasti izjemno vlogo. Tisti, ki so motivirani za delo, ki so usmerjeni v cilje, ki si res želijo varčevati – taki ljudje se redkokdaj soočajo s pomanjkanjem denarja. Potrebujete dovolj notranje ali zunanje spodbude

za pogled vase. Lenoba je ena izmed najpogostejših osebnostnih lastnosti povprečnega človeka, me je nekoč podučil znani slovenski podjetnik. Ne glede na vse težje razmere na trgu delovne sile v Sloveniji ni veliko ljudi, ki res ne morejo dobiti službe. Vprašanje je, ali si sploh želijo dela. Kajti nekateri iščejo le službo, ne pa tudi dela. Če to velja za vas, imate odgovor na dlani, zakaj ste zabredli v denarne težave.

Nekateri ljudje veliko delajo, pa imajo še vedno težave s pomanjkanjem denarja. V takih primerih je pogosto smiselno bolj razmisliti o načinu dela, kot pa »samo garati.« Tako kot s preobilnim hranjenjem lahko s prevelikim zapravljanjem na nepravi





Ko razvijemo jasen odnos do **denarja**, postane veliko stvari v življenju preprostejših.

pridobivanje in oplemenitenje vašega premoženja. Vendar ob tem ne padite v past, da bode pozitivne afirmacije same po sebi dovolj! Te lahko le dodatno pomagajo pri reševanju vaših težav.

Zaradi podzavestnih notranjih prepričanj pogosto sami povzročamo, da se naše želje in cilji ne uresničijo. Čeprav racionalni del našega uma želi denar, imamo v resnici v svoji podzavesti močno notranje prepričanje, da je denar zlo ali pa da si ga sploh ne zaslužimo. Tako postanemo kot voznik osebnega avtomobila, ki ob pritisku na stopalko za plin hkrati stopi tudi na zavoro. Isto se lahko zgodi z našim delovanjem in željo po materialnem napredku. V takih primerih se je potrebno odkrito soočiti s temnimi sencami v sebi. Glede odnosa do denarja moramo pogosto spremeniti

svoja notranja prepričanja in zavore, ki nas omejujejo.

Če se spoprijemate z velikim materialnim pomanjkanjem, morate narediti vse, kar je v vaši moči, da postanete neodvisni. Ljudje, zlasti tisti, ki sodijo v skupino t. i. novodobnih mislecev, imajo pogosto težave s tem – preprosto ne stojijo dovolj trdno na svojih nogah. Govorijo o univerzalni ljubezni in altruizmu, ob tem pa imajo ambivalenten odnos do denarja in materialnega. Pogosto celo malce sovražijo tiste, ki so materialno uspešni. Potrebno je začeti z osnovami. Materialno je temelj, na katerem gradimo preostale človeške in duhovne lastnosti.

Imeti ali biti

Tako kot pomanjkanje denarja povzroča notranji nemir in negotovost, se lah-

ko prav iste težave pojavijo, ko ga imamo dovolj. Oseba, ki ima finančne težave, mora za svojo osebno rast usmeriti več pozornosti k denarju, delu in odnosu do materialnega. Po drugi strani pa to ne velja več za osebo, ki že »obvlada« materialno raven.

Danes se vse preveč istovetimo s tem, kar »imamo«, in ne s tem, kar v resnici smo. Na to je že opozarjal psiholog Erich Fromm. Če želimo osebno rasti, je nujno potrebno spremeniti modus delovanja iz »imeti« v »biti«. Danes je vrednotenje uspeha in »osebne rasti« pogojeno z materialnim uspehom. Zaradi napačnega istovetenja mislimo, da je naše »bistvo« – premoženje, avto, služba, družbena moč ... In zopet pridemo do tega, da je glavni vir težav sodobnega človeka v tem, da nenehno zamenjuje sredstva in cilje. Mar ljudem ni jasno, da ni končni cilj pridobiti družbeno moč, vpliv, denar, pazite – tudi zdravje? Ampak da je vse našteto le sredstvo, da poskušate narediti nekaj dobrega iz tega?

Nekateri ljudje delajo izjemno veliko in tako trdo, da ob uresničitvi svojih ciljev ne znajo več uživati. Kako bi le lahko, saj je živčni sistem tako zelo preveč stimuliran in um nemiren, da ne delujeta več »normalno«. Preprostemu človeku lahko srečo in veselje prinesejo drobne stvari, nekemu bogatašu pa še velika jahta ne. V tem primeru je bogataš pravi revež.

Ko razvijemo jasen odnos do denarja, postane veliko stvari v življenju preprostejših.

Če se spoprijemamo s podobnimi teža-



vami, se vprašajmo: ali bi hoteli imeti in iskati še vedno iste materialne dobrine, če bi vedeli, da jih razen vas ne bo videl nihče drug na svetu? Zaradi zavedanja tega paradoksa je svoj čas najbogatejši človek na svetu, grški ladjar Onasis, dejal: »Vse moje bogastvo ne bi imelo posebnega smisla, če na svetu ne bi bilo žensk.«

Denar je energija

Najpomembnejše religiozno besedilo zahodne kulture, Sveto pismo, pojasnjuje, da je »srebrnoljublje vir vsega zla«. Denar postane problem takrat, ko ga imamo premalo za zadovoljevanje osnovnih potreb. Ali pa, ko postanemo obsedeni z njim. Težko se osebno razvijamo v stanju, ko se v naši duševnosti razvije fiksacija na idejo, da moramo za vsako ceno obogateti, kupiti najnovejši model BMW ali iti na počitnice v tropske kraje. Osebno se lahko začnemo razvijati šele, ko se (samo) zavedanje toliko prebudi, da uvidimo svoje neprimerne aktivnosti, želje ali pa umetno ustvarjene potrebe.

Psihologi in psihiatri že dolgo vedo, da veliko žensk v »krizi srednjih let« blaga depresivna stanja zdravi s preprosto metodo. Ta se imenuje »nakupovalna terapija«. Ta deluje sila preprosto – izgubo življenjskega smisla se nadomesti

z dobrim (kratkotrajnim) občutkom zaradi novih čevljev, obleke in še česa. Moški pogosteje posežemo po avtomobilih, pijači, igralnicah ali adrenalinskih športih.

Večji del sodobne finančne literature le opisuje, kako priti do denarja ali kako ga najbolje oplemenititi. Seveda je to zelo pomemben del obvladovanja večšin življenja. Vendar je prav tako pomembno zavedanje, da bi nas moral denar zblíževati. Denar bi moral tudi omogočati rast

»Vse moje bogastvo ne bi imelo posebnega smisla, če na svetu ne bi bilo žensk.«
Onasis

posameznika (npr. takrat, ko denarja nimamo le na borzi, ampak ga vlagamo v znanje). Materialne dobrine nas prepogosto ločujejo in po nepotrebnem uničujejo medosebne odnose. Iz sodnih dvoran poznamo cel kup tragičnih zgodb, zaradi katerih danes pregovorno rečemo, da se pri denarju ljubezen ali pa prijateljski odnos konča.

Če res ni potrebno, se ne obremenjujte z denarjem. Pogosto so ljudje, ki denar le varčujejo in skrivajo v banki ali premetavajo na borzi, med najbolj zagrenjenimi. Predvsem zato, ker nas vsako

nesmiselno kopičenje energije vodi v trpljenje, vsako dajanje ali usmeritev energije pa v radost in veselje. Denar je na koncu koncev le oblika življenjske energije. In osebna rast je odvisna od premika energije in razvoja notranjih potencialov. Ne pa od kopičenja, ki je namenjeno samemu sebi.

Nikoli ne pozabite, da je finančni uspeh le eden izmed »uspehov« v življenju. Prepogosto pozabljamo, da je lahko uspeh tudi nekaj »vsakdanjega«: lepo urejeno stanovanje ali vrt doma, zdravje, zadovoljstvo z delom, ki ga opravljate, ali pa srečen partnerski odnos. Velik uspeh je tudi pristen stik s samim seboj ter notranji mir. Na neki točki življenja uvidimo, da materialna plat našega življenja nikoli ne more biti popolna. Saj je zakon življenja nenehna sprememba.

In tudi obratno, žal v zahodni civilizaciji potrebujemo kruh, streho nad glavo, za katero plačujemo račune, in verjetno še kaj, če želimo kreniti po poti ozavešanja in iskanja odgovorov o sebi. Že res, da Buda na poti spoznanja vsega tega ni potreboval, vendar so bili to drugi časi, drugi kraji in drugi ljudje.

Vsekakor pa smo na pravi poti, če odkrijemo, da nismo le omejeno bitje, ujeta v ozek prostor in omejen čas med rojstvom in smrtjo, ujeti v svoje želje in hrepenenja, ampak da tudi presegamo materialni svet! ■

IZKORISTIMO

Zima
ZA REGENERACIJO

Zima predstavlja čas nežnosti in počitka. Skladno z naravo se vrnemo sami vase in se pregovorno zakopljemo v sladek zimski spanec. Poglobimo se vase in pustimo, da se naša telesa umirijo, regenerirajo, pomladijo in odpočijejo. Od nabranega stresa, od izražene moči, od napora. Zima nas povabi v svoje zaledje, nas polni in osvobaja s tišino in temo ter ponuja možnost popolne regeneracije.

Temu primerna je v tem času tudi vadba – telesa in duha. Vaje so osredotočene na regeneracijo ledvic, reproduktivnih organov in hormonskega sistema ter krepitev kosti, sklepov in vezivnega tkiva.

Z izvajanjem vaj sprejmimo zimo in sprejmimo temo, da bomo lahko spomladi zasijali v vsej svoji polnosti.





Face Force Yoga ➤

POLŽEK S HIŠKO

Vaja, ki bo poskrbela za celotno telo in obraz, saj izboljša ravnotežje, odpira in ravna hrbtenico ter izboljšuje koncentracijo. Odpira vrata življenja, področje med drugim in tretjim ledvenim vretencem nasproti popka, kjer se nahaja zelo pomembno živčevje, odgovorno za celotno hrbtenjačo in pomaga vzpostavljati cirkulacijo krvi v ledvice in reproduktivne organe. Okrepi celotno ledveno področje in poskrbi za zdravje ledvic. Segreje in precirkulira celotno telo, hkrati pa okrepi in polepša noge in zadnjico.

KAKO JO IZVEDETE?

1. Greste v položaj Drevesa: stojte poravnano, stopala so v širini kolkov.
2. Z obrazom nastavite vajo Diamant: aaaaaaa, obe ustnici navznoter preko zob, brado potisnete naprej, ustne koticke proti ušesnim mečicam, lička ven.
3. Medenico obrnite naprej in malo navzgor, da bo ledveni del hrbtenice poravnan.
4. Težo prenesete na levo nogo, desno primete za gleženj in jo položite preko leve noge; če ne gre povsem do dimelj, lahko malo nižje, le da naj bo nad kolenom.
5. Iztegnete roke pred seboj, prsti so iztegnjeni, palca se dotakneta z blazinicami.
6. Vdihnete in roke iztegnete nad glavo, čim višje, prsti so živi, palca se dotikata; roke so kot polževe oči, dolge, žive, zvedave.
7. Izdihnete in se s trupom spustite rahlo navzdol in naprej, rastete iz temena naprej, roke se iztegujejo, leva noga se pokrči.
8. Ledveni del hrbtenice potisnete fino navzven, da se vrata življenja odprejo, popek pritisnete nazaj k hrbtenici, da aktivirate trebušne mišice.
9. Dihajte globoko trebušno in vztrajajte, lahko se spustite še malo nižje in se raztegujete še bolj naprej.
10. Ponovite še na drugi nogi.

POMEMBNO

Dih naj bo prost, tekoč in globok. Pazite, da ne krivite hrbtenice. Ramena obračajte navzdol in navzven, kljub temu, da roke iztegujete naprej. Vrata življenja so nujno poravnana in močna. Pazite, da pri pokrčeni nogi, na kateri stojite, koleno ne pobegne preko prstov na nogi. Nogo, ki odpira kolke, potiskajte čim bolj navzven. Vajo prilagodite svojim zmoglostim.



VZTRAJNA KOBRA IN ZADOVOLJNA PUŠČICA

Veživo tkivo povezuje celice, tkiva in organe, tako da jim daje obliko, jim nudi mehansko oporo, služi kot obrambni mehanizem ter prehranjuje organe. Predstavljajte si ga kot eno obleko okoli organov, ki je včasih preveč napeta ali preveč ohlapna in zato organi niso optimalno prekravljeni. Bolj je to vezivno tkivo oživljeno, bolj je telo pretočno; nahaja se tudi okoli živčevja, okoli kosti, žlez, vsake celice in od njega je odvisno, kako komunicira naše telo. Oživimo ga s položaji, v katerih vztrajamo zelo dolgo, tudi do 25 min. Položaj kobre oživlja vezivno tkivo, odpre in razteza prsi, timus, s čimer povečujemo kapaciteto pljuč ter poglobljamo dihanje. Razteza celotno prednjo stran telesa, krepi pa tudi mišice, ki pokonci držijo trup. Z aktivacijo obraza pa bomo še dodatno raztezali veliko vratno mišico Platismo, prekrvavili ščitnico, okrepili spodnji del obraza, dvignili lička ter prižgali žleze v glavi. V položaju puščice bomo raztegnili hrbtenico v obe smeri, okrepili zadnjico, obraz ter aktivirali za zimo zelo pomembno področje nad sramno kostjo, to je področje zadovoljstva.

NAJPREJ: VZTRAJNA KOBRA

1. Ležite na trebuh, noge rahlo razmaknite, da se dimlje naslonijo na tla. Čelo dajte na podlogo, dlani k obrazu, komolce čim bolj k trupu, dlani pritisnite v podlogo.
2. Vdihnite in trup dvignite od tal, komolce ves čas nežno vlecite nazaj, da se medrebrni del raztegne, ramena odpirajte v stran od ušes.
3. Z obrazom naredite 'aaaaaaaa', čeljust potisnete čim bolj naprej, ustne koticke gor, prav tako lička, konico jezika pritisnite na nebo in pustite telesu, da naredi svoje.
4. Predstavljate si, da v tem položaju počivate. Z vsakim dihom poglobite dihanje. Ste kobra, ki vztraja čim dlje, vsaj tri minute. In z vsakim dnem čas vztrajanja v skladu z zmogljivostmi postopoma podaljšujte.
5. Na koncu se z izdihom spustite na tla, se sprostite ter opazujte dih, če se je kaj spremenil, ponotranjil ...

NATO: ZADOVOLJNA PUŠČICA

1. Iz ležečega položaja na trebuhu roke stegnite naprej, z dlanmi naredite puščico, stopala dajte skupaj, čelo na podlogo in se raztegujte iz križnice nazaj, z rokami pa naprej, da dobite popoln razteg hrbtenice.
2. Zatem dvignite glavo in noge od podloge, močno napnite zadnjico, dihanje počasi in globoko ter vztrajajte. Sramno kost močno pritiskajte v podlogo, da aktivirate področje zadovoljstva.
3. Z obrazom naredite 'aaaaaa', spodnjo ustnico čez zobe, koticke gor, lička ven, brado potisnite čim bolj naprej in nato še gor. Zadovoljno vztrajajte čim dlje ter se z izdihom spustite na podlogo.
4. Vse skupaj še 1x ponovite.

POMEMBNO

Ves namen vaje je v čim daljšem vztrajanju v njej. Veživo tkivo rabi čas, da se odzove in začne nastavljeni. Dajte mu ga!





ŽIRAFA

Brisanje podbradka

Vaja spodbuja optimalno delovanje vseh ščitničnih hormonov, ki vplivajo na vse telesne celice oziroma organe: srce, črevesje, mišice, kosti, presnovo maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin, rast las, razpoloženje, hkrati pa stimulira tudi male občutnične žleze, ki skrbijo za absorpcijo kalcija in magnezija. Ima pa vaja tudi lepotni učinek, saj odpravlja podbradek, gladi dekolte, dviguje prsi in briše znake gravitacije na spodnji čeljusti, senčnemu delu in vratu. Je ena najmočnejših vaj joga obraza, ki prinaša prvovrstne rezultate.

KAKO POSTATI ŽIRAFA?

1. Najprej si zmasirajte področje vratu; največ pozornosti namenite delu, kjer je ščitnica.
2. Glejte ravno naprej. Brada naj bo sproščena. Nato čvrsto položite eno dlan ravno na vrat in z njo drsite navzdol; dokler vaše zapestje ne počiva na ključnici. Drsenje mora biti močno; čutiti morate, da »odmikate« kožo z vratu in jo »vozite« navzdol.
3. Drugo dlan pritisknite na vrh prve dlani – da dodate pritisk. Roki čvrsto držite. Nasmehajte se z ličnicami, malce odprite usta; spodnjo čeljust potisnite navzven; upognite vrh jezika in se z njim dotaknite neba.
4. Zdaj brado iztegnite gor in naprej; glavo pa malenkost nagnite nazaj. Še kar se smehajte z ličnicami, jezik pa še čvrsteje pritisknite na nebo.
5. Občutite, kako se mišice vašega vratu krepijo. Položaj držite 60 sekund; nato pa z jezikom pulsirajte. Dotaknite se z njim neba; zadržite nekaj 10 sekund in popustite jezik. Potem pa ga spet pritisknite na nebo, zadržite in spustite. Ves čas se smehajte z ličnicami in globoko dihaite s trebuhom.
6. Celoten postopek ponovite 6x.

Joga obraza >

PALAČA OBILJA Napredni lifting obrvi in vek

Vaja odpravlja mrščenje, izboljšuje vid ter stimulira hipotalamus. Izjemno krepi meridian jeter in s tem spodbuja razstrupljanje celotnega organizma. Pomaga zgladiti gube na zgornjih vekah in obenem dvigne obrvi. Področje med obrvmi po feng shui diagnostiki obraza predstavlja 'palača življenjskega obilja' – vsakič, ko se mrščimo oziroma imamo gube na tem področju, iz palače delamo garsonjero.

KAKO JO IZVEDEMO?

1. Nasmehnite se. Trije prsti vsake naj roke gredo pod obrvi in jih dvignete najprej navzgor, nato naj jih potegnete še navzven. Prsti naj se čim bolj močno oprijemajo 'podlage' – čelne kosti.
2. Čutiti morate, da imate področje med obrvmi popolnoma zglajeno in napeto.
3. Zatem začnite s čelom in obrvmi potiskati navzdol – kot da želite zapreti oči; a prsti naj to preprečujejo in tiščijo navzgor in navzven.
4. Tako dobite dve izenačeni sili in upor.
5. Držite 30 sekund in vsaj 5x ponovite.

POMEMBNO

Ves čas budno pazite, da je področje med obrvmi gladko in napeto!



Zadihaj, predihaj >

POMEMBNO

Dihajte izključno skozi nos. Neslišno in mehko. Naj se vdih prelije višje in višje, kot da polnite prazno posodo, in izdih tekoče poteka v obratni smeri. Celo telo je popolnoma sproščeno, čutite raztezanje celotnega stranskega dela telesa.



VZHAJANJE ROGLJIČKA

Dihalna vaja je v kombinaciji z raztezanjem odličen način, kako doseči vezivno tkivo in ga odznotraj postopoma premasirati. Vse drobne poti v telesu se odprejo in ko vanje pripeljemo kisik in prano – življenjsko energijo, jih oživimo, se ponovno začutimo. Odprimo se in se prepustimo čudežni moči diha.

KAKO JO IZVEDETE?

1. ležite na hrbtu, nogi sta stegnjeni in skupaj, roki ob ušesih prav tako stegnjeni
2. počasi, počasi stegnjeni nogi podrsate po tleh na desno do tam, kjer gre
3. prav tako po tleh podrsate tudi s stegnjenima rokama na desno
4. telo sproščeno leži v položaju rogljička
5. vdih: napolnite z zrakom samo trebušček
6. izdih: izpraznite ves zrak iz trebušne votline
7. vdih: napolnite z zrakom trebušček, nato še pljuča
8. izdih: izpraznite zrak najprej iz pljuč, nato še iz trebušne votline
9. vdih: napolnite z zrakom trebušček, nato še pljuča, nazadnje še vršičke pljuč
10. izdih: izpraznite zrak najprej iz področja ključnice, nato iz pljuč in nazadnje iz trebušne votline
11. 6x ponovite
12. izvedite še na drugi strani - obvezno enako dolgo, kot na prvi.

Skrbnik za prsi >

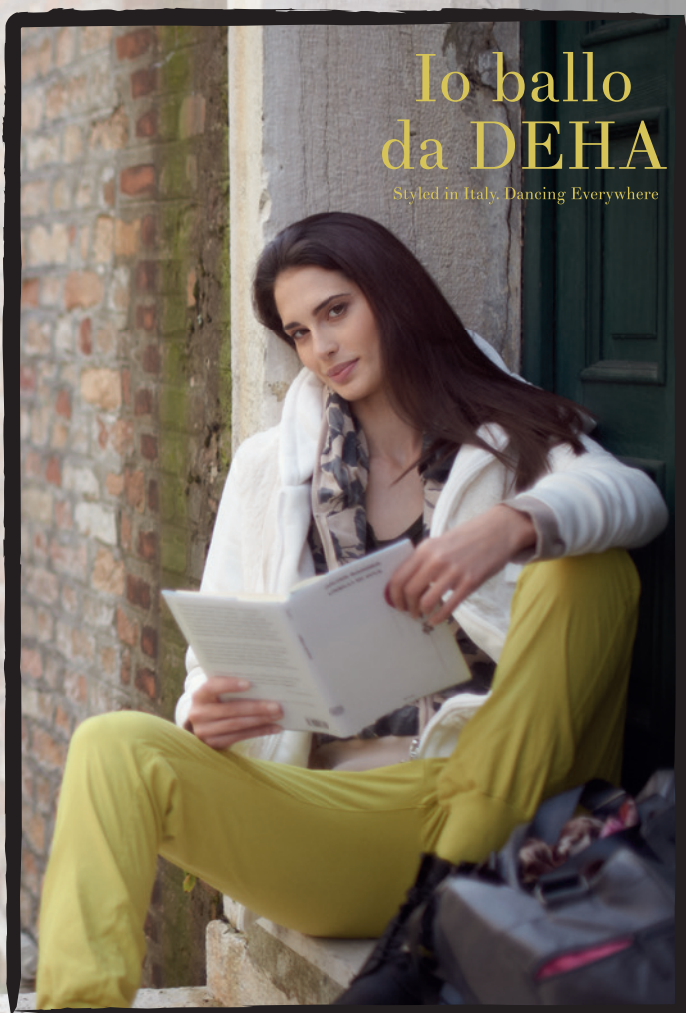
PODPIRAM NEBO IN ZEMLJO, DA PODPREM SEBE

Taoistične mojstrice so jo izvajale že stoletja nazaj, da so obnovile nadledvično žlezo, spodbudile proizvodnjo ravnega hormona in vzpostavile idealno temperaturo trodelnega grelca. Preveč ognja v glavi namreč suši vodo in posledično hormone. Pozimi še posebej namenimo pozornost reproduktivnim organom in ledvičkam. Grejemo jih in masiramo. Dihamo v maternico in ohlajamo glavo. Čustva in vse turbulence umirjamo, saj želimo energijo zbirati in ne razprševati.

Energija je pozimi zbrana na presredku, med vulvo in zadnjikom. S stimulacijo te točke boste izboljšale delovanje spolnih organov in uglasile energijo ledvic ter menstrualni cikel. Spolna energija se bo vidno okrepiła in začutila boste več ustvarjalne energije in splošne vitalnosti.

KAKO JO IZVEDETE?

1. Sedite po turško in levo peto postavite pod presredek, da ga boste stimulirale med vajo.
2. Roki privzdignite nad glavo, dlani so obrnjene proti stropu.
3. Vdihnite in se z izdihom začnite nagibati proti desni strani, desno roko uprite v tla.
4. Ponovite še v levo stran.
5. Ponavljajte in se poskušajte z vsakim izdihom bolj približati tlam.
6. Zdaj desno roko uprite v tla, z levo pa začnite rasti v nebo, kot da ga želite podpreti.
7. Ob izdihu spustite levo roko in se nežno pobožajte preko obraza, prsi in jajčnikov. Ob tem izpihujte zvok 'hiiiiiiiiiiiiii', ki uravnava temperaturo trodelnega grelca.
8. Menjajte roki in rastle z desno roko v nebo, leva je uprta v tla.
9. Ponavljajte in občutite, kako se telo nežno razteza in odpira.
10. Uživajte in prenehajte, ko to začutite.
11. Dlani položite na prsi in začutite samosprejemanje in ljubezen do sebe.



Savina nosi Deho! Bi jo nosila tudi ti?

Pridruži se nam na DEHA  in sodeluj v **NAGRADNI IGR!** V nagradni igri bomo podarili Deha jopico in druge atraktivne nagrade.

Za vse, ki bi si želele svojo garderobo obogatiti z Dehinimi vzorci, barvami in najnovejšimi modeli, pa smo pripravili ekskluzivno DEHA kodo 559976, ki vam prinaša bonus v vrednosti **15 eur**. Lahko ga vnovčite ob nakupu nad 50 eur do 31.12.2014 v izbranih Deha trgovinah po Sloveniji.

Trgovine DEHA po Sloveniji:

DEHA LJUBLJANA
Gosposka 5, 1000 Ljubljana

DEHA MARIBOR - EUROPARK
Pobreška 18, 2000 Maribor

DEHA KAMNIK - QLANDIA
Domžalska cesta 3, 1241 Kamnik

HALA 12 LJUBLJANA
Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana


DEHA[®]
since now
www.deha.tv

ZA KOŽO JE ŠKODA, *da bi venela,*



Savina Atai
je na naslovnici
naličena z ličili
Jane Iredale

Mirica Pec, direktorica podjetja Dermale je v tujini izjemno cenjena, saj velja za strokovnjakinjo in avtoriteto na področju negovanja obraza. Pred tremi desetletji je zaorala ledino v svet negovalne kozmetike kot ena redkih, ki se je svojega poklica lotila drugače. Karizmatični in zapovedano dobronamerni Mirici Pec od zelo daleč in zelo blizu nosijo svoj obraz, kot slikarju platno, nešteti. Da nanj nariše najlepši izraz duše. Še mnogo več. Duši da lep obraz.



Koža je eden naših najpomembnejših organov. Kaj je zanjo odločilno?

Preprosto je. Z uporabo sintetičnih pripravkov koža ne more opravljati svoje funkcije. Predvsem funkcijo dihanja. Vse kar v salonih Dermalogice dajemo na obraz, ne vsebuje lanolina, mineralnih olj, kot stranski produktov nafte, alkohola, umetnih barvil, parfumov in škodljivih konzervansov.

Kaj vse lahko naredimo sami ne da bi obiskali kozmetični salon?

Higiena. Pomanjkljiva očiščevalna nega obraza in vratu je slaba navada, katere rezultat ne more biti sijoča koža. Na dan se na koži obnovi 3 milijone odmrlih celic. Z obraza jih moramo očistiti, zjutraj in zvečer, tudi če nanj ne nanese mo ličil. S tem očistimo tudi znoj, sebum in seveda, če so, ostanke ličil. Vsak dan in s pravilom »manj je več« v vseh pogledih naredimo dovolj.

V negovalni kozmetiki ste skoraj tri desetletja, do dekorativne pa ste ljubezen začeli gojiti pred petimi leti. Zakaj Jane Iredale?

Spoznala sem jo pri zagrebški kolegici, ki je prav tako distributerka Dermalogice. Zdelo se mi je neverjetno, da lahko dekorativna kozmetika s čisto tankimi sloji dela čudeže. Fascinirale so me naravne sestavine, profesionalnost in prekrivnost ličil Jane Iredale ne da bi imela občutek, da nosim na obrazu težek make

up. Takoj sem vedela, da je to tisto pravo in da mora to dekorativno kozmetiko imeti tudi Slovenija. Plastični kirurgi v Ameriki so bili prvi, ki so prepoznali koristnost njenih mineralnih podlag in jim zaupali ter jih uporabljali na koži, ki je pravkar prestala laserski piling. Jane Iredale je sinonim za zlati standard med naravnimi, negovalnimi ličili. No, prepričala me je tudi njena strast.

Ljudje, ki veliko vedo, pridobijo tisti občutek, da ničesar ne vedo. Ga imate tudi vi?

Spomladi in jeseni se v Los Angelesu srečamo distributerji Dermalogice iz 80-ih držav, da osvežimo in nadgradimo svoje znanje in izmenjamo izkušnje. V Londonu sem še večkrat vmes, saj se tam sproti seznanjam z novostmi in opremljam z dodatnimi znanji. Razvoj in trendi pa seveda nastajajo v Ameriki. Celo življenje se učim.

Jane Iredale je iz Bostona. Kljub temu, da jo distribuira 50 držav, je ni mogoče kupiti v navadnih drogerijah.

V tujini jo prodajajo izključno ekskluzivni saloni, lepotne klinike, ordinacije dermatologov in plastičnih kirurgov, SPA-ji. V Bostonu sem srečala distributerko iz Tokia, ki mi je povedala zanimiv podatek, da 70 odstotkov vse kozmetike v svetu pokupijo Japonke. Zato nisem bila presenečena, da je v njenem salonu najbolj prodajan artikel Amazing Base

puder v prahu Jane Iredale. Japonke poznam. Vem da so negovane, da se izogibajo soncu, njihove kože so čudovite bele, negovane, prekrasne... Ženske dosledno skrbijo za urejenost.

Kako je pa s kulturo negovanja obraza v Sloveniji?

Slovenci smo poseben narod. Pridni in inovativni. Stremimo za dobrim in še boljšim. Zelo sem vesela, kadar iz tujine pridem domov. Vendar Slovenci potrebujemo čas, da sprejmemo drugačnosti. Potrebujemo vzornike v vseh pogledih. Tudi na področju negovalne in dekorativne kozmetike. Včasih me prime, da bi 100 tistih žensk na svetu, ki se izogibajo soncu in se vsakodnevno negujejo ter redno obiskujejo tudi kozmetični salon in seveda uporabljajo nevidna naravna ličila, ki prikrijejo slabosti in izpostavijo lepoto, povabila v Slovenijo in jih prosila, da se sprehajajo po najbolj obiskanih ulicah in dajejo nasvete mimoidočim. S tem bi naredila največ.

Zelo prepričljivi ste v smeri negovanja zdravlja, čeprav govoriva »le« o ličilih...

Ameriška fundacija za boj proti kožnemu raku je šest izdelkov Jane Iredale priporočila kot učinkovito širokospektralno zaščito. In sicer vse pudre in ličila za ustnice. Ravnotežje med zdravjem in lepoto je ključnega pomena. Zato morava govoriti predvsem o zdravju.

Kaj pa kar se tiče konkretnih produktov, kateri so top?

Kremasti korektor, ki prekipeva od pigmentov do te mere, da prekrije tetovaže, brazgotine, žile in aknaste izbruhe, hkrati pa kožo razvaja z antioksidantno zaščito. Potem BB kreme – Glow Time in mineralni pudri z aloe vero, ognjičem in Q10 in seveda puder v kamnu ter vlažilni sprej, da na hitro obnoviš obstoječa ličila. Osebno menim, da je škoda za kožo, da bi venela.

Včasih me prime, da bi 100 tistih žensk na svetu, ki se izogibajo soncu in se vsakodnevno negujejo ter redno obiskujejo tudi kozmetični salon in seveda uporabljajo nevidna naravna ličila, ki prikrijejo slabosti in izpostavijo lepoto, povabila v Slovenijo in jih prosila, da se sprehajajo po najbolj obiskanih ulicah in dajejo nasvete mimoidočim. S tem bi naredila največ.



Rastlinske esence

za

dišočnin zdrava koža

NATAŠA MAURER ŠPIRANEC

Eterična olja so kot tartufi ali vrhunska vina – specialitete narave in človeške veščine. Njihovo delovanje prežema vse aspekte našega bitja. Tudi pri lepotni negi, ki s svojimi pestrimi in prijetnimi aromami nego spremeni v užitek ...

Če hočemo, da bo snov koristila koži, jo mora ta dobro sprejemati. Eterična olja so topna v maščobi, kar jim omogoči, da se povežejo z zgornjo plastjo povrhnjice, ki jo ščitijo izločki lojnic. Visoka hlapljivost eteričnih olj je možna zaradi njihovih majhnih in aktivnih molekul, take molekule pa zlahka prehajajo naprej skozi globlje plasti kože, vse do limfnih vodov in krvnih kapilar, na koncu pa se v celoti izločijo iz telesa. Njihov vpliv je torej veliko daljnosežnejši kot vlaženje in zaščita kože, saj dosežejo strukture, ki omogočajo zdrav kožni metabolizem.

Aroma – kozmetika

Aromaterapevtski principi za nego kože zahtevajo ogromno znanja, holističen pristop in ekološko usmerjenost, najpo-

membnejši pa so seveda vrhunska kakovost, pristnost ter naravni izvor eteričnih olj in drugih sestavin.

Eterična olja lahko v preparatu opravljajo več nalog hkrati: so izredno aktivne substance za nego, uravnovešanje in obnovo kože, hkrati pa precej nadomestijo sintetične dišave in konzervanse. Z njimi se izognemo škodljivi-

vim kemikalijam, ki bi sicer končale v našem telesu. Ne smemo jih mešati s sintetičnimi osnovami, ampak jih vključimo v preparate iz polnovrednih rastlinskih sestavin. Te faktorje upoštevajo tudi ustvarjalci kakovostne naravne kozmetike, vendar pri vsej množici izdelkov, ki obljublajo naravo, ni odveč preveriti njihove certifikate.

AFRIŠKI ZAKLAD NARAVE

100% KARITEJEVO MASLO

- nerafinirano
- ekološko



klikni na www.akoma.si





Mastna koža

Problemi: mastna površina, na katero se lepijo nečistoče, akne in ogrci, vnetja, nastanek brazgotin.

Eterična olja: sivka, čajevac, pelargonija, poprova meta, sandalovina, cedra, eterično olje limone.

✿ Najpomembnejše je redno, temeljito, a nežno čiščenje; pri tem nam bo pomagal Melvita Očiščevalni žele za čiščenje. Peneči žele z lahko in osvežilno formulo je obogaten s hidrolatom poprove mete, izvlečkom iz vasabija – japonskega hrena in brezovim sokom, ki čistijo in pomagajo uravnati izločanje sebuma.

✿ Vlažnost kože vzdržujemo z nemastnimi kremami in losjoni, ki hkrati tudi matirajo polt. L'occitane Angelikin ultramat fluid združuje organske izvlečke angelike in organsko eterično olje limone ter cink za maksimalen učinek hidracije, poživiljanja in očiščevanja.

✿ Za prekrivanje in hkrati zdravljenje aken so primerni korektorji z eteričnimi olji, kot je antiseptični korekturni gel Organic Pharmacy z učinkovito mešanico olj cedre, manuke, sivke in čajevca.

✿ Enkrat tedensko nanesemo čistilno masko (npr. Decleorjeve Instant Purifying Mask), ki bo vsrkala odvečno maščobo, nežno oluščila povrhnjico in spodbudila njeno obnovo.

✿ Ob nenadnem poslabšanju se zvečer namažimo z Darphinovim dišečim Darphin Aromatic Cleansing Balm; sivka in čajevac, ki ju vsebuje, bosta pripomogla k hitri odpravi nepravilnosti v času, ko se koža najintenzivneje obnavlja ...

Domača lekarna

Vnetja in aknasta področja kože zdravimo lokalno; namažemo jih z malo čistega eteričnega olja sivke ali avstralskega čajevca, ki bosta pospešila celjenje, pomirila vnetje in preprečila brazgotinjenje. Občasno si privoščimo parno kopel za obraz z 2-4 kapljicami naštetih eteričnih olj. Pore se bodo odprle, očistile in pripravile za nadaljnjo intenzivno nego.



Suha koža



Problemi: srbenje, zategovanje, luščenje, papirnat videz kože.

Eterična olja: neroli, vrtnica, jasmin, palmaroza, sivka, korenje, pelargonija, pomaranča, sandalovina, mira.

✿ Osnovna postopka pri negi sta vlaženje in zaščita. Delitev na dnevno in nočno nego je tu še posebej smiselna: dnevna nega kožo prebudi in poživljuje (poskusite s kremo za obraz z jasminovimi cvetovi proizvajalca Provida Organics), nočna nega pa nadomesti zaloge vode, ki s suhe kožne površine veliko hitreje izhlapijo. Darphinovo negovalno olje Darphin Organic Myrrh Aromatic Care hrani in vlaži z eteričnimi olji mire, korenja in amirisa.

✿ Suha koža v tem letnem času potrebuje zaščito pred mrazom, mokrim vremenom in centralno kurjavo. Zato ji privoščite zaščitno kremo Weleda Calendula Weather Protection Cream, ki neguje suho kožo in spodbudi njeno lastno zaščito.

✿ Suho kožo čistimo z mlekom ali čistilnim oljem, izogibamo pa se penečim čistilcem in gelom za umivanje obraza, ki kožo dodatno izsušijo. Le Couvent des Minimes za čiščenje ponuja Nežno čistilno mleko, ki z rožno vodo damaščanske vrtnice osveži in mehča, z izvlečki iz semen francoskega in navadnega šipka intenzivno vlaži, izvleček iz cvetnih popkov navadnega šipka, bogat s polifenoli, pa kožo ščiti pred prostimi radikali in razkrije njen zdrav sij.

✿ Za intenzivno hranjenje kože in nego proti gubam pa posežite po maski z izvlečki suhocvetnice, L'Occitane Kremna maska Immortelle.

Domača lekarna

Kožo bomo na vsrkavanje tovrstnih dobrot najbolje pripravili s toplimi obkladki: v skledo mlačne vode kanemo 3 do 5 kapljic izbranih eteričnih olj, z bombažno krpico posnamemo mavrični film, ki se nabere na gladini in prekrijemo obraz za 10 minut. Učinek je podoben kot pri obrazni pari, le da so obkladki veliko nežnejši ... Specialna nega za suho kožo so zlasti hranilne maske, ki vsebujejo med, rastlinska maščobna olja, zmlete žitarice in sadje. Lahko jih zmešamo iz zakladov, ki jih premore naša kuhinja, in jim dodamo kapljico enega izmed eteričnih olj, primernih za suho kožo.





Občutljiva koža

Problemi: burne reakcije na kozmetiko in neugodne dejavnike okolja, razširjene kapilare, rosacea (močna pordelost in vnetje, včasih tudi z aknami).

Eterična olja: kamilica, sivka, neroli, rožni les, vrtnica.

☼ Pevonia Botanica je za tako občutljivo nego razvila linijo Lavandou, ki z eteričnimi olji nerolija in sivke skrbi za mir in blagor zelo občutljivih uporabnikov. Za čiščenje ponuja Sensitive Skin Cleanser in Sensitive Skin Lotion. Sivka pomirja in harmonizira, neroli pa spodbuja obnovo in lajša posledice stresa, ki mu je taka koža še posebej podvržena.

☼ S.O.S. za razdraženo, rdečo in srbečo kožo prihaja s Clarinsovim Skin Beauty Repair Concentrate, olji majarona in sivke, ki ju vsebuje, pomirjata rdečico, krepita kožo in zmanjšujeta njeno reaktivnost.

☼ Blažilnost kamilice bomo izkusili z uporabo Darphinovega negovalnega olja Chamomile Aromatic Care; že nekaj kapljic bo prineslo ublažitev rdečice in občutek ugodja.

Domača lekarna

Občutljiva koža bo primerno prehranjena in zaščitena tudi s čistim mandljevim oljem, ki mu dodamo malo vrtničnega eteričnega olja (5 kapljic na 50 ml osnove), ki ga vmasiramo v mokro kožo.

Zrela koža

Problemi: staranje ne prinaša le gub in izgube čvrstosti, temveč tudi vidne kapilare, neenakomerno pigmentacijo in razširjene pore. Na srečo za vsako teh težav obstaja kar nekaj eteričnih olj in veliko dobre kozmetike z njimi.

Eterična olja: za učvrstitev kože in kapilar pridejo v poštev astringenti, kot so cipresa, kadilna bozvelija, vrtnica, sandalovina, grenka pomaranča in pačuli, saj krčijo tkivo, ožijo pore in tako zmanjšujejo izgubo vlage. Celični regeneriratorji (eterična olja sivke, nerolija, ilang ilanga, korenja in palmaroze) pa spodbujajo rast novih zdravih celic, kar pomlajuje.

☼ Resnični zaveznik v boju proti prostim radikalom in staranju je L'Occitanova nočna krema Immortelle iz žlahtne korziške suhocvetnice, ki intenzivno gladi, krepi in obnavlja kožo.

☼ Delovanje kremic proti gubam lahko

dopolnimo s poživljajočim Clarinsovim koncentratom Super Restorative serum, ki ga nanese pod dnevno ali nočno kremo. Eterični olji rožmarina in timijana, ki ju vsebuje, bosta koži povrnili vitalnost, čvrstost ter jo obvarovali posledic stresa in hormonskega neravnovesja.

☼ Podobno si pomagamo tudi s Clarinsovimi aromatičnimi esencami Face Treatment Oil. Tri vrste dišečih olj bodo omilile različne težave: sandalovo pri suhosti in obarvanosti kože, lotosovo pri nočni negi razširjenih por in neuravnovešenih lojnic (npr. na T-predelu), olje modre orhideje pa bo poskrbelo za čvrstost in svež videz utrujene kože.

☼ Dobra novica za vse po 45. letu je ta, da so v Nuxovih laboratorijih razvili anti-ageing linijo Aroma-Vaillance, ki je prilagojena osnovnim tipom kože, hkrati pa omili že prisotne gube in preprečuje njihovo poglobljanje. Za to so zaslužna eterična olja rožnega lesa (hrani in vzpostavlja

vlja ravnovesje), pelargonije (pospešuje pretok krvi in limfe, torej oksigenacijo in odvod presnovnih odpadkov) ter mandarine (sprošča obrazne mišice, hkrati pa osveži in učvrsti).

Domača lekarna

Izredno pomlajevalno deluje intenzivna masaža obraza, vratu in lasišča, saj aktivira presnovo vseh plasti kože in jo obilno oskrbi s hrano in kisikom odznotraj. Da pa bodo prsti lepše in prijetneje tekli, si pripravimo aromatično masažno olje. Za osnovo vzamemo 50 ml katerega od zelo hranilnih rastlinskih maščobnih olj (avokadovo, makadamijino, jojobino, konoplino) in vanj kanemo 10 do 30 kapljic izbranih eteričnih olj. Mešanica naj nekaj dni počiva, da se sestavine povežejo. Če jo bomo hranili v steklenički iz temnega stekla, bo obstojna nekaj mesecev, zadostna pa za tri do pet masaž.



Adventni koledarji nam pričarajo praznično vzdušje že s prvim dnevom v decembru, saj poskrbijo, da smo lepo presenečeni in obdarovani prav vsak dan do Božiča. A ker smo na Popolnem dnevu prisegli (vsaj potihom), da se bomo belemu sladkorju izogibali, najbolje, da ga naredimo sami in se tako izognemo tistim nezdravim sladkarijam, ki jih običajno skrivajo.



Adventni koledar *brez greha*



POTREBUJEMO:

OSNOVNO:

- shrambo za darilca, npr. škatlo z vsaj 12 (najbolje pa kar 24) predalčki ali pekač za mafine
- 12 ali 24 darilc. To je vse, česar se razveselimo in je dovolj majhno, da lahko spravimo v npr. model za mafin, katerega premer je običajno 7 cm: modelček za piškote, kopel, čajna svečka ali vosek, doma izdelana lasnica ali trak za lase, vrečka čaja, parfumček, četudi je tester, ličila ...
- pokrov. Lahko ga izdelamo iz blaga, kartona, filca ... jaz sem ga iz papirnate vrečke

PRIPOMOČKI IN DODATKI:

- olfa nož
- škarje
- svinčnik
- daljše ravnilo
- trak za okras (lahko pa bo na njem kalendar dejahsko visel)
- šablono za izdelavo oken (sprintajte jo na www.beautyfullblog.si)
- samolepilni trak, lahko je pisan
- papirnate modelčke za mafine ali svilen papir flomastre ali druge barve za okrasitev



POSTOPEK

Izdelava koledarja je enostavna in ne zahteva veliko časa (približno uro), je pa pomembno, da si prej pripravite vse, kar potrebujete (in preverite, če gredo darilca v predalčke).



1. Modele za mafine obložite s papirčki in vanje razporedite darila.
2. Na karton (nepravo stran) s svinčnikom obrišite pladenj in začrtajte, kje morate izrezati okna (lahko s pomočjo Beautyfullblog šablone za adventni koledar). Okna naj bodo sestavljena le iz treh stranic, četrte ne rišite, da po pomoti ne zarezete linije in tako namesto vrat ustvarite luknjo.



3. Obrisi celotnega pladnja izrežite, da dobite pokrov oz. steno, na kateri bodo okna. Z olfa nožem natančno zarezite po zarisanih črtah oken. Preverite, če se vratca lahko odpro, na rahlo jih lahko tudi zapognete.
4. Na sredino roba vratc zalepite prepognjen samolepilni trak. Z njegovo pomočjo se bo okno odprlo.
5. Karton zdaj obrnite na pravo stran. Okna okrasite, npr. z božičnimi venčki (okrogli odtisi konic različnih flomastrov ustvarijo videz iglic, bunk in lučk). Izvlecite kljuke na pravo stran.
6. Če ima pladenj na vrhu luknjo, skozi karton in pladenj napeljite trak. Na sredini traku najprej zavežite pentljo, konca pa povlecite skozi luknje in jih zavežite skupaj. Tako adventnemu koledarju skupaj s praznično pentljo dodate tudi vrvico za obešanje.
7. Karton – pročelje adventnega koledarja prilepite na pladenj.



Kostanj

NIVES CVIKL



Kostanj že jeseni, ko odvrže listje in bodice, v katerih skriva svoje plodove, nastavi nove poganjke, ki vso zimo čakajo na pomladno sonce, da bodo lahko vzbrsteli. Prav zaradi tega je kostanj na Vzhodu simbol obnavljanja, kristjani pa ga povezujejo z vstajenjem. Ker je njegov plod skrit v varni bodici, je simbol varnosti in zavetja.



Za Kitajce je kostanj tradicionalni simbol za modre prerokbe in videnja, nekatera severnjaška ljudstva pa ga uporabljajo kot talisman proti boleznim, še posebej proti revmi in prehladom. Je tudi simbol dolgega življenja, zdravja in zaščite. Ker je kostanjev plod poln škroba in zato njegovo uživanje zelo zasiti jedca, je tudi simbol sitosti.

Kostanj kot drevo nam v sanjah napoveduje veselje in srečno prihodnost, sanjajočega pa tudi opozarja, da mora svoje projekte izpeljati do konca. Surov plod kostanja govori o sladkem upanju, če pa je kostanj kuhan, se nam obeta srečanje s sorodniki in prijatelji.

Kostanj je uporaben pripomoček pri čaranju, pri čemer se pravi kostanj uporablja pri ljubezenskem čaranju; čarovna uporaba je zelo preprosta, saj je s kostanjem treba nahraniti osebo, ki jo ljubimo, da nam bo vračala ljubezen. Bolj uporaben je divji kostanj: kot okras v stanovanju bo odganjal zle sile, učinkovit je tudi pri nevtraliziranju elektromagnetnih valovanj sodobnih elektronskih naprav. Če ga položimo pod posteljo, bo poskrbel za dober spanec. Če ga zavijemo v bankovec in ga tako nosimo s seboj, postane magnet za pritegovanje denarja.



Najbolj znan kostanj na svetu je gotovo tisti v Amsterdamu, ki stoji ob hiši, v kateri se je skrivala družina znane judovske deklice Anne Frank. Skozi podstrešno okno je Anne opazovala liste kostanja in sanjala o svobodi. Ker je drevo danes staro že 150 let, je mestni svet predlagal, da ga posekajo, čemur pa so se meščani ostro uprli. Kostanj še vedno stoji in postal je simbol upanja in svobode za zatirane po vsem svetu.

Po keltskem koledarju so vsi, rojeni v obdobju med 15. in 24. majem ter 12. in 21. novembrom, rojeni v znamenju kostanja. Ti ljudje so v marsičem podobni plodu kostanja: navzven kažejo grobo, divjo podobo, znotraj pa so občutljivi in čuteči. Zanje sta najvišji vrednoti pravičnost in svoboda, zato jih vsaka krivica silno razburi. Izrazito jim primanjkuje čuta za diplomacijo in včasih se zdi, da v prepirih prav uživajo.



Živali kot preroki

MOJCA AŽMAN

Sredi samotne poti mimo vas smukne lisica, nato na lastnem vrtu zalotite zajca. Zvečer vas iz krošnje ogovori sova. Le kaj vse to pomeni?



Čaplja prinaša modrost samospoznavanja. Ali veste, kdo ste in kam vodi vaša pot, kaj usmerja vaše vzgibe? Obrnite se na čapljo in pokazala vam bo pot do vaše resnične biti.

Vsaka žival v sebi uteleša neko modrost, zato ni naključje, ko vam katera prekriža pot. Prinašajo vam sporočilo ali moder nasvet. Tukaj vam predstavljamo živali, ki jih lahko srečate v naših gozdovih in na poljih. Nekatere vas bodo mogoče celo obiskale doma. Lahko pa jih poiščete tudi sami. Izkoristite lepe jesenske dni in si vzemite trenutek za sprehod skozi bližnji gozd ali za piknik na travi. Ozavestite vprašanje, ki vas teži, in pozorno opazujte. Zagotovo ne boste ostali sami.

Sokol je prinašalec sporočil. Opozarja vas, da postanite pozorni na znamenja v svojem življenju. Zaokrožite iz višav in zgrabite priložnost, ki vam prihaja nasproti.



Jazbec predstavlja odločnost in pripravljenost narediti vse, da dobi zeleno. Nehajte čakati na druge in se začnite boriti za to, kar si želite. Kajti nihče drug se ne bo boril namesto vas.



Sova vam podarja moč, da boste videli skozi laži in spletke drugih. Z njeno pomočjo vas nihče ne more prevarati, zlahka boste spregledali namene ljudi in jih videli take, kot resnično so.



Lisica je mojstrica kamuflaže. Zato se zlijte z okolico in neopazeno opazujte dejanja drugih ljudi, ki so lahko drugačna od njihovih besed. Tako boste sposobni videti, kaj se v resnici dogaja.



Ris je varuh skrivnosti. Uči vas o vaši osebni moči in stvareh, ki ste jih o sebi pozabili. Skrivnosti prihajajo na površje, čas je, da prisluhnete svojim občutkom in odkrijete resnico.



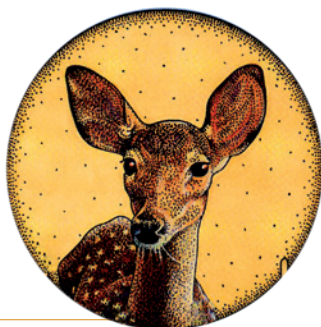
Pajek vas poziva k ustvarjalnosti. Poiščite nove možnosti za izhod iz slepe ulice. Začnite pisati dnevnik in opazujte svoj napredek. Pazite pa, da se ne zapletete v lastne mreže.



Miš vas opozarja na pomembnost natančnega preiskovanja stvari, oseb ali dogodkov. Bodite pozorni na vsako še tako nezanimivo podrobnost, v njej morda leži vaša rešitev.



Metulj vas poziva k spremembi. Odrzite svoj kokon in se iz ličinke preobrazite v čudovitega metulja. Pripravljene ste na naslednjo stopnjo v vašem življenju.



Srna vas prosi, da v sebi najdete nežnost, ki zdravi vse rane. Ljubite druge take, kot so. Ne trmoglavite po svoje, ampak postanite nežni kot poletni vetrič. Tako boste zlahka rešili trenutni položaj.



Kača predstavlja večno obnavljanje življenja s spremembo. Sprejemanje vseh vidikov življenja vam prinaša novo moč in energijo. Preobrazite svoje misli, dejanja ali želje, da boste dosegli želeno.



Zajec vas opozarja na bojzani. Nehajte govoriti, česa vsega vas je strah, samo priklicali si boste bojzani. Iz svojega besednjaka črtajte besede: »Kaj pa, če ...« Prihodnosti ne morete nadzorovati.



Želva že od antičnih časov predstavlja mater Zemljo, njeno izobilje in dobroto. Ne glede na to, v kakšnem položaju ste – ozemljite se in prosite za pomoč. S pomočjo želve jo boste prejeli.



Žaba nosi v sebi očiščevalno moč vode. Sperite s sebe vso nesnago. Privoščite si dišečo kopal za telo ali pa dopustite zadrževanim solzam, da olajšajo vašo dušo. Za dežjem vedno posijete sonce.



Medved je mojster pogleda vase. Vsako bitje ima moč znotraj sebe najti odgovore na vprašanja. Ugasnite večni notranji dvogovor, umirite svoje misli in prejeli boste odgovor.



Kačji pastir obvladuje iluzije. Prekinite začarani krog nerealnih želja in pričakovanj, ki vam onemogočajo storiti korak naprej. Poiščite navade, ki vas ovirajo, in jih s pomočjo kačjega pastirja spremenite.



Veverica je vedno pripravljena na prihodnost. Vzemite si jo za zgled v teh hitro spreminjajočih se časih. Poiščite si varen kraj, kamor boste spravili svoje prihranke. Vendar ne nagrabite preveč.

Kids Face Force Yoga

5 veselih obláčkov

Ponudite
svojemu otroku
najboljše!

Veliko
JOGE



Kup
JOGE
OBRAZA



Pest
AKOPRESURNIH
TOČK



Ščepec
TAI CHIJA



Nekaj
TAO VAJ



In še ... melodija ZDRAVILNIH ZVOKOV KITAJSKE MEDICINE

Obiščite nas na www.faceforceyoga.com

PLANET

Lepote

LEPOTA NI NAKLJUČJE

NAJVEČJI ŽENSKI PORTAL V SLOVENIJI!

Bodi na tekočem z dogajanjem iz sveta lepote, kozmetike, mode, življenjskega stila, zdrave prehrane in še vsega ostalega, kar te zanima.

Klikni tu in se pridruži veliki skupnosti!

www.planet-lepote.com



➤ Spletna trgovina Vitalia.si ponuja visoko kakovostna in preverjeno učinkovita prehranska dopolnila po dostopnih cenah. Na voljo je več sto različnih naravnih prehranskih dopolnil, superhrane ter športne prehrane za ohranjanje zdravja, dobrega počutja in vitalnosti ter za pomoč pri hujšanju.

➤ Prehranska dopolnila HealthSpark so proizvedena v Veliki Britaniji po načelih GMP ali dobre proizvodne prakse. Poleg široke ponudbe izdelkov, je njihova prednost priročna embalaža, ki omogoča preprosto shranjevanje. Na slovenskem trgu so prisotna že več kot tri leta z več tisočimi zadovoljnih strank.

Predstavljamo vam nekaj izbranih izdelkov iz naše ponudbe, celotno ponudbo pa pa si oglejte na spletni strani Vitalia.si.

KRILOVO OLJE



Olje antarktičnega krila je najboljši vir omega-3 maščobnih kislin, vsebuje obe omega-3 maščobni kislini, EPA in DHA, a povezani skupaj v drugačno obliko. Vsebuje pa tudi naravno prisotni močan antioksidant astaksantin.

5-HTP



5-HTP je naravna aminokislina, ki sodeluje pri nastajanju serotonina in melatonina. Uporablja se jo zaradi njenega izjemnega antidepresivnega delovanja, zmanjševanja apetita in kot pomoč pri spanju.

BROKOLI KALČKI



Brokoli kalčki so poznani zaradi svojega izjemno močnega antioksidativnega učinka in vsebujejo približno 50-krat toliko sulforofana kot ga vsebuje zrel brokoli, z močnim delovanjem proti tumorjem in mikrobom.

GARCINIA CAMBOGIA plus



Poleg rastline Garcinie Cambogie, ki je najnovije odkritje za pomoč pri izgubi telesne teže, vsebuje še preiskušeno zeleno kavo. Skupaj delujeta sinergično za maksimalno delovanje pri topljenju odvečnih kilogramov.

20% POPUST ZA BRALCE REVIJE SAVINA ATAI, KLIKNI TU!

Priseagate na *zeleni smoothie*



ali sok?

Smoothie ali sok? To je vprašanje, ki si ga pogosto zastavljamo, ko se odločamo za zdrav način prehranjevanja in začnemo z majhnimi, a pomembnimi koraki stopati v smeri kvalitetnejšega in bolj zdravega življenja. Kateri način je boljši? In ali ima en način res več zdravih učinkov kot drugi?

Tako zeleni smoothiji kot zeleni sokovi predstavljajo pomembno vlogo pri dobrem počutju, detoksu ter zdravi prehrani in so za naše zdravje izredno blagodejni, vendar delujejo drugače.

KAKŠNA JE PRAVZAPRAV RAZLIKA?

Zeleni sokovi

Proces sočenja iz zelenjave in zelenja iztisne vodo in hranila, hkrati pa izloči neprebavljive vlaknine. S tem ko hrani odvezamo vlaknine, prebavnemu sistemu omogočimo neposredno absorpcijo hranil, kar olajša telesne funkcije, hkrati pa so hranila telesu na voljo v živi obliki in v veliko večjih količinah, kot bi jih telo zmoglo prejeti, če bi uživali celo sadje in zelenjavo.

Posebej v primeru občutljivega prebavnega sistema ali presnovnih bolezni je uživanje zelenih sokov posebej priročen način, kako okrepiti svoje telo in mu omogočiti absorpcijo še kako potrebnih hranil. Bogata hranilna sestava zelenja pomaga upočasniti prebavne procese in omogoča prehod hranil direktno v krvni obtok.

Sveže iztisnjeni zeleni sokovi zato predstavljajo enega najbolj zdravih in očiščevalnih programov, saj telo oskrbijo s hranili, ki omogočajo nego in regeneracijo organizma na celični ravni.

Vsekakor pa velja opozoriti na eno stvar. Ko s sočenjem sadju in zelenjavi odvezamo vlaknine, se sok izjemno hitro absorbira v krvni obtok, zato je potrebna previdnost pri sadnih sokovih. Ti namreč lahko povzročijo hiter porast vrednosti sladkorja v krvi, kar pa lahko vodi tudi do nihanja razpoloženja, izgube energije, težav s spominom in drugih težav.



Zeleni smoothie

Za razliko od sokov, smoothiji vsebujejo celo sadje in zelenjavo ter zato vsebujejo poleg hranil tudi vse vlaknine iz zelenjave.

V procesu mešanja se vlaknine razbijejo na drobne delce (zaradi česar je sadje in zelenjava lažje prebavljiva) in tako pomagajo, da se hranila v krvni obtok absorbirajo počasi in ne dvigujejo ravni krvnega sladkorja. Smoothiji so zaradi goste strukture ter polnovredne vsebnosti hranil in vlaknin tudi bolj hranljivi, saj za razliko od sokov ne povzročajo občutka lakote v telesu, ampak lahko (sploh če jih dopolnimo še s semeni) predstavljajo tudi okusen in zdrav zajtrk ali obrok.

Ne glede na vaše prehranjevalne navade boste z uživanjem zelenih smoothijev telo preskrbeli z vlakninami, esencialnimi aminokislinami in drugimi hranili, ki so nujni za razvoj in gradnjo celic v naših telesih. Redno uživanje pa bo pomagalo urediti prebavo in očistiti vaše telo toksinov, zaradi česar se boste počutili mnogo bolje in odkrili nove zaloge energije.



PRIPRAVA ZELENIH SOKOV IN SMOOTHIJEV

Naj bo čimbolj zeleno

Osnovno pravilo pri pripravi zelenih smoothijev ali sokov je, da naj bodo čimbolj zeleni, kar pomeni, da naj bo odstotek sadja v njih čim nižji. Priporoča se priprava vsaj v razmerju 70 % zelene zelenjave in 30 % sadja. Zaradi nemotenega delovanja prebavnih encimov je dobro upoštevati tudi pravilo, da se v primeru smoothijev ali zelenih sokov izogibamo škrobnati zelenjavi (korenje, brokoli), ki jo je najbolje uživati samo, lahko pa uporabljamo zeleno listnato zelenjavo, ki ugodno vpliva na prebavni sistem in jo lahko brez skrbi kombiniramo tudi s sadjem.

Najboljši so sveži

Najbolje je, da zeleni smoothie ali sok zaužijete takoj po pripravi. Že po 15 minutah se lahko zaradi oksidacije in svetlobe uniči precejšnje število hranil. V kolikor bi si želeli napitek prihraniti za pozneje, ga hranite v zaprti, temni embalaži.



PRAZNIČNI DETOX *smoothie*

Decembrski prazniki pogosto zvenijo kot čas užitkov, dobrote, druženja in razvajanja. Predstavljajo čas topline, prijateljstva, družine in seveda dobre hrane. Zato ob vstopu v novo leto paše nekaj lahkega detoksa, ki razbremeni telo in duha, da lahko leto, ki prihaja, zajamemo z veliko žlico in sprejmemo vse, kar nam prinaša.

Zakaj je tako dober?

Borovnice in granatno jabolko pomagata odpravljati toksine iz telesa in sta nasploh eni izmed živil, ki vsebujeta največ antioksidantov. Delujeta protivnetno in kot taki pripomoreta pri preprečevanju resnih bolezenskih stanj, kot so srčne bolezni ali celo rak. Jabolko zaradi svoje alkalnosti pripomore pri odpravi strupov iz telesa, ohrovt pa v smoothie doda veliko mero vlaknin in železa. Da pocrkljamo tudi funkcijo naših ledvičk, dodamo še kumaro, ki je odlična pri raztapljanju ledvičnih kamnov.

Kaj vsebuje?

- Zmrznjene borovnice
- Sok granatnega jabolka
- Liste ohrovta
- Jabolko
- Kumaro

In kako najlažje pomagamo našemu telesu do svežine in očiščenja? Z igrivim prazničnim smoothijem, seveda. Je preprost za pripravo, očarljivega okusa in v trenutku napolni s poživljajočo energijo.

Bučé

avtor in fotografije: DARIO CORTESE

Če hočemo, da nam **buča** dobro in predvsem sproščeno dela, se najejmo **buč**.

Ne tistih strašljivih, ki pridejo in gredo v kratkem tik pred 1. novembrom, niti ne onih, s katerimi se mastijo pujsi, ampak imenitnih zimskih buč. Menda ne bo težko, saj jih je zdaj vse polno. Če drugega ne, se najejmo buč vsaj zaradi prijetnega počutja, ki ga spodbuja občutek sitosti in lahkotnosti obenem. Poleg tega so skoraj vse zimske buče oranžne in znano je, da oranžna hrana učinkuje splošno krepčilno, ker večja tako telesno



Glede na čas zorenja in način uporabe sta v našem podnebnem pasu pomembni dve temeljni skupini buč: poletne in zimske. Drugače pa bučeslovje pozna tri pogostejše vrste buč in veliko njihovih sort. Navadna buča je tista, ki jo morda najbolj poznamo in zato nekako ne maramo buč. Meso sort te vrste je bolj vodeno in ne posebno okusno; v to vrsto sodijo krmne buče, buče za pridelavo golic in bučna oprema za noč čarovnic.

Velika buča je vrsta, ki nas razveseljuje z neznansko velikimi bučami in odličnimi zimskimi oranžnicami, med katerimi je znana sorta hokaido, in nič manj imenitne sorte iz skupine hubbard.

Za zimsko oranžnino nas poleg nekaterih sort velike buče najbolj zanimajo sorte muškatne buče, saj so med njimi najbolj oranžne in čez zimo najvztrajnejše sorte buč sploh. V to skupino sodijo sorte butternut, crookneck in veličastna musque de provence.

kot umsko energijo. Oranžna zelenjava je podobno kot oranžno sadje odlična za gladko prebavo. Spodbuja delovanje jeter in ledvic in ker pospešuje presnovo maščob, posledično »razmaščuje« kri ter preprečuje bolezni srca in ožilja. Zaradi karotenoidov, ki jim dajejo značilno barvo, ta hrana krepi telesne sluznice in odpornost sluznic dihal, zato je več kot primerna prav za poznojesenski in zimski čas. Karotenoidi se izkazujejo tudi kot antioksidanti in zelo podpirajo obrambni sistem telesa. Navsezadnje, če ne predvsem, pa ta hrana preganja »sivo« razpoloženje, večja samozavest in sploh vrača veselje do življenja. Menda je ni močnejše protidepresivne hrane,

kot je oranžna.

Seveda ne ena oranžna jed na teden, ampak oranžna jed (skoraj) vsak dan. Še posebno v hladnem, pogosto sivem in sploh kratkodnevnem letnem času.

Naloga ni prezahtevna, ker je zdaj čas zimskih buč, ki se jih veselimo vse do pomladi in še naprej, kajti povsem dobro znajo poskrbeti same zase kar kje na stopnišču, v shrambi in tudi v kuhinji; kjer jih imamo lahko za okras kot za potešitev lakote. Dokler so cele, jih namreč ni treba hraniti na hladnem. Morebitne težave s prostorom v hladilniku se začnejo šele, ko večjo bučo urežemo. Takrat se je najemo enkrat, dvakrat, trikrat, in še vedno je imamo tričetrt.

Kaj torej zdaj?

Kar brez pomisleka si privoščimo bučni obrok na dan, da odžene potrtost.

Naslednjih nekaj receptov naj pomaga k razširjenemu užitku v razveseljujoči oranžnini za še svetlejšo poznojesenske in zimske dni. S posebno pripombo, da so bučne jedi enostavne, recepti kratki in improvizacijski. Splošna opomba glede lupine pa pravi, da hokaido buč ne lupimo, ker imajo mehko lupino. Večino drugih zimskih buč olupimo, ker imajo debelejšo, voščeno lupino. Če pečemo kose buč, jih spečemo z lupino vred in jo odstranimo pred ali med jedjo.



V sopari kuhane buče

2 do 3 cm debele rezine buč damo v parilnik in jih v sopari kuhamo nekaj minut ali dokler se ne zmehčajo, vendar naj se ne razmehčajo preveč. Nato jih naložimo na krožnik ali v skledo ter zabelimo in začínimo po okusu, na primer z oljčnim oljem in baziliko ali peteršiljem ali zmleto kumino ali ... Začimbnih možnosti je, tako kot pri drugih bučnih jedeh, neskončno, zato dodamo eno ali dve zelišči ali začimbi naenkrat in smo siti vso zimo vsak dan.



Surova buča z mandlji

Bučo sladkejše sorte drobno naribamo in zmešamo z zmletimi ali tenko narezanimi mandlji. Na skodelico naribane buče odmerimo dve do tri žlice mandljev. To je vse. Po želji okrasimo z rezinami jabolk.



Ogrevalni bučni kari

V posodi segrejemo nekaj žlic oljčnega olja ter dodamo tri žlice začimbne mešanice za kari, naj si bo nepekoče ali pekoče; v slednjem primeru nas bo jed še bolj ogrevala.

Nekajkrat premešamo in dodamo skodelo na kocke narezane buče. Zalijemo z vodo, tako da prekrije koščke buče, in na zmernem ognju kuhamo približno

10 minut oz. dokler se buča ne zmežča. Nato kari solimo po okusu ter zabelimo z oljčnim oljem.

To je temeljni recept. Različno ga obogatimo tako, da buči dodamo drugo sezonsko zelenjavo, na primer korenje, zeleno in za drugačno barvo še rdečo peso, spomnimo se tudi stročnic, ki jih skuhamo posebej in dodamo na koncu priprave. Vsekakor ne pozabimo na čebulo in česen.



Še nekaj predlogov

- Surovo, drobno naribano bučo dodajamo solatam vseh vrst.
- Na kose narezano bučo spečemo v pečici. Če je buča okusne sorte, jo jemo brez dodatkov, sicer pa okus zaokrožimo z medom in cimetom (za sladko jed) ali z majaronom, baziliko in tako okusno naprej (za slano jed).
- Približno centimeter debele rezine buče popečemo na maslu.
- Iz naribane buče z dodatkom skute, rozin in cimeta zmešamo polnilo za zavitek ali pito. Na kilogram buče dodamo enako količino skute, veliko pest rozin in žlico cimeta. Sladkor menda ni potreben.
- Pripravimo (kremno) bučno juho, ki jo zabelimo in začinimo po okusu.
- Ko nam pride v roke buča špagetarica, jo skuhamo ali spečemo celo, ker se meso te sorte medtem vlaknasto razdeli. Šele nato jo prerežemo, z vilicami iz nje izdolbemo »špagete« in jih prelijemo z izbrano polivko. Pa na parmezan ne pozabimo.

REISHI

(Svetlikava pološčenka – *Ganoderma Lucidum*) ➔

[Zgodovina] Eno najbolj raziskanih medicinskih gob, imenovano reishi, na Vzhodu v tradicionalni medicini uporabljajo že več kot 4000 let, saj ji je narava podarila številne zdravilne učinke. Zdravilne lastnosti reishi gobe imajo prav poseben, legendaren status, zato so jo Kitajci poimenovali kar goba nesmrtnosti. Spodbujale naj bi dolgo življenje in krepile zdravje, prispevale pa naj bi tudi k večji modrosti in sreči. Azijska ljudstva verjamejo, da redna uporaba te gobe, pripravljene kot čaj ali prašek, ohranja življenjsko krepkost in podaljšuje življenje.

[Opis] Reishi je japonsko ime za lesnato gobo svetlikava pološčenka, ki je slovensko ime dobila zaradi svetleče površine klobuka. Te gobe so relativno redke, saj samo dva ali tri od 10.000 dreves proizvajajo plodišča, na katerih se lahko razvijejo gobe reishi.

Kakovost gobe reishi je odvisna predvsem od tega, na kateri vrsti drevesa in v kakšnem okolju je goba zrasla.

Iz kvalitetnih, potentnih gob pripravljajo izvlečke, ki jih v obliki injekcij uporabljajo pri zdravljenju različnih vrst raka.



[Uporaba] Najbolj priporočljivo je, da organski prah gobe reishi topnotno obdelamo in ga pripravimo npr. v čaju. Priporoča se tudi sočasno uživanje C vitamina.

[Sestava] Za reishi gobo stoji ogromno medicinskih raziskav, saj gre za eno od najbolj preverjenih superživil. Vsebuje številne vitamine (A, B2, B3, B6, biotin, folna kislina ...), mineralne snovi (železo, magnezij, cink, baker, mangan, germanij ...) ter visokokakovostne polisaharide in triterpene. Reishi ne le, da stimulira imunski sistem, ampak ga tudi regulira. In prav zato je tako popolno superživilo.

[Delovanje] Goba reishi velja za enega najboljših imunostimulansov ter živil zoper stresu, hkrati pa v sebi združuje mnoge znanstveno potrjene zdravilne funkcije. Goba reishi krepi srčno-žilni sistem in znižuje visok krvni pritisk in nivo slabega holesterola v krvi, hkrati pa zavira sproščanje histamina, kar pomaga pri zmanjšanju alergenihi reakcij, njen blagodejni učinek pa se kaže tudi pri motnjah spanca, živčnosti in stresu.

V Aziji že dolga desetletja uporabljajo reishi pri zdravljenju različnih oblik raka. V zadnjem desetletju so klinične študije pripeljale celo do tega, da na Japonskem uvrščajo to gobo na uradno listo zdravil, spremljajočih kemoterapiji.

MMMMMM, ZA SLADKO BREZ GREHA!

**NOVO
pri nas!**

KSILITOL

Najboljše naravno sladilo,
še slajši od sladkorja,
a vendar zdravju in telesu
prijeten, brez stranskih
učinkov na naše zdravje.

100% naravno sladilo
iz lubja breze.

**Da bo vaše življenje sladko,
a ne nezdravo!**



NAROČITE SVOJO ŠKATLICO SLADKOSTI! ☞



Tina Zanoškar

Bolezen nas uči

V PRVI VRSTI POSKRBI SAM ZASE

Pri 31 letih se mi je zdelo, da sem v super formi, zdrava, nič mi ni manjkalo. Spremljala in prebirala sem vsebine o zdravem načinu življenja, superživilih, hrani, ki nam škoduje ... kar nekaj sem že vedela. Kadarkoli je bil kdo od bližnjih bolan ali imel kakšno težavo, sem mu znala svetovati. Tudi k preventivni uporabi dodatkov in superživil sem jih vzpodbujala.

Ko sem prvič prebrala članek o **termografskem pregledu dojk** in znamenj, sem takoj pomislila na svojo mami in ji rekla, naj se naroči na ta pregled. Da bi se sama prijavila, mi sprva sploh ni prišlo na misel. Mami se je prijavila, potem pa sem se naročila še sama – bila sem sicer v dvomih ali bi šla. Sem mlada, mamica dveh otrok, ki sem jih polno dojila, brez kakršnihkoli težav, redko bolna. Zakaj bi šla? Prišel je dan pregleda, dr. Zore me je posedel pred zaslon poleg sebe, moja leva dojka je bila na nekaterih mestih rdeče obarvana in to ga je skrbelo. Svetoval mi je pregled z ultrazvokom. Po izrazu na njegovem obrazu sem videla, da je resno zaskrbljen.

Še isti dan sem šla k svoji osebni zdravnici, ji povedala za termografski pregled in jo prosila za napotnico za ultrazvok. Njena reakcija me je totalno šokirala. Posmehljivo mi je rekla, da sem šla na znanstveno nedokazan

pregled in da je termografija navadno zavajanje, mi pretipala dojko in dejala, da so to žleze in če hočem, lahko pridem par dni pred naslednjo menstruacijo k njej in me bo ponovno pretipala in mi dokazala, da je vse ok. Samoplačniško sem šla na ultrazvok, ki je pokazal dve sumljivi spremembi na levi dojki, zato je zdravnica predlagala punkcijo. Vrnila sem se k svoji zdravnici v ZD Bežigrad in ponovno naletela na hladen tuš. Tudi tokrat se ji je zdelo, da pretiravam, ampak, če zdravnica z ultrazvoka zahteva punkcijo, pa naj bo. S težkim srcem je le napisala napotnico za boleznj dojk na Metelkovi.

Na Metelkovi, dober teden kasneje, sem opravila punkcijo in čez nekaj dni sama prišla po izvid. Zelo prijazna starejša zdravnica me je poklicala v ordinacijo in me totalno šokirala. Obe punkciji sta bili pozitivni – rak dojke. Njene nadaljnje razlage so se izgubljale nekje v daljavi, čas se je





ustavil, sedela sem tam, šokirana, zmedena, v upanju, da so to le moraste sanje, iz katerih se bom zdaj zdaj zbudila ... pa se nisem, to je bila realnost. Iz ordinacije sem odšla zmedena, po licih so mi nekontrolirano tekle solze, sesedla sem se na klopcu v čakalnici.

Na poti domov sem se zjokala, zdrla, preklela ... vse sem dala ven. Do večera sem se že toliko umirila, da sem se usedla v avto in odpeljala na Face Force jogo, ki sem jo obiskovala vsak torek zvečer. Ne, ne bom pustila, da mi rak uniči življenje, zato sem šla. Doma sem pustila objokana starša, partnerja in taščo v stresu ter mali deklici, ki sta čutili, da je nekaj hudo narobe – vzdušje je bilo katastrofalno. To je bil tudi eden redkih momentov, ko sem naredila nekaj čisto po svoje, ne oziraje se na druge.

Naslednji dan sem preživela na onkološkem inštitutu, krvni izvidi so bili ok. Mamografija ni pokazala nič! Toliko o tem, da je to uradna metoda, termograf pa laično zavajanje.

Vse, kar so imeli, je bil rezultat punkcije. Tudi onkolog je menil, da je termografija nezanesljiva metoda in je po njegovo zgolj slučajno pokazala dejansko stanje. Svetovali so mi popolno masketomijo z rekonstrukcijo dojke s tkivom s trebuha.

Na operacijo sem čakala 3 tedne in v teh tednih sem kar malo upala, da bi moja tumorčka izginila. Pila sem kurkumo z oljem trikrat na dan (kurkuma je odlična proti raku na dojki), mes sem si pripravljala čago in reishi v čaju, nisem jedla sladkorja, ki je hrana za raka, pa vendar ...



Tedni do operacije so bili resnično naporni. Spraševala sem se, zakaj jaz, kako je to sploh mogoče ... iz dneva v dan sem čakala, da se zbudim in si rečem, uf, kako grozne sanje. Težko je ostati pozitiven in z nasmehom na obrazu, pa moraš, zaradi najbližjih. Tako sem mislila takrat, danes vem, da moram imeti nasmeh na obrazu in pozitivne misli v glavi zaradi sebe in samo zaradi sebe.

... Prišel je dan operacije, bila sem strašno nervozna, zeblo me je, a hkrati sem bila vsa potna. Med vsemi tistimi predoperacijskimi postopki sem samo spraševala, kdaj me bodo uspavali in naj to že končno naredijo. In so me ...

Zbudila sem se in vse, kar me je tisti trenutek zanimalo, so bile moje pod pazduše bezgavke. Ko sem ugotovila, da jih med operacijo ni bilo treba odstraniti, sem od sreče zajokala. To je pomenilo, da se rak še ni širil na limfo in bila sem srečna, resnično srečna. Upala sem, da mi sedaj ne bo treba na kemoterapijo.

Kljub temu so mi jo toplo in še enkrat toplo priporočali, potem pa še hormonsko zdravljenje, saj je bil rak hormonsko odvisen. Takrat, ko se je bilo treba odločiti



Že v bolnici sem nadaljevala s pitjem čage ➤, po prihodu domov pa še z reishijem ➤ in cordicepsom ➤. Danes spijem trikrat dnevno kalijev askorbat z ribozo, dvakrat dnevno vzamem po dve kapsuli Indol3carbinola ➤ (poznamo ga pod imenom DIM in le-ta preprečuje ravno hormonsko pogojenega raka dojke, saj skrbi, da se estrogen v naših jetrih ne formira v tistega napačnega), potem pa so tu na dnevnem redu še omega3 ➤, vitamin D ➤, B kompleks ➤, svetlinovo olje, čaj z eno izmed medicinskih gob, občasno kurkuma in izmenično še druga superživila. Dan začnem z zelenim smutijem, ne jem mlečnih izdelkov, sladkorja, malo mesa in izogibam se glutenu.

Vem, da pri raku dojke zelo veliko vlogo igrajo čustva, zato se zdaj ukvarjam predvsem sama s sabo in vprašanjem, zakaj je do tega prišlo, kje oziroma kdaj v življenju sem začela izgubljati sebe.

glede zdravljenja, mi je bilo resnično težko. Zdravniki strašijo na eni strani in moja podzavest na drugi, ki nasprotuje tem strašnim zdravljenjem. Sama pri sebi sem se že pred operacijo odločila, da na kemo pa ne grem. Nisem šla, sprejela sem hormonsko zdravljenje, do katerega pa sem čutila strašen odpor. Vsi ti grozni stranski učinki, iskala sem alternativo, predvsem pa sem iskala nekoga, ki bi rekel: Tina, prav si se odločila, kemoterapija in hormonske tablete niso edina rešitev.

Veliko se sproščam, hodim v naravo, delam jogo in poskušam ugotoviti, zakaj se mi je to zgodilo. Vem, da pri raku dojke zelo veli-

ko vlogo igrajo čustva, zato se zdaj ukvarjam predvsem sama s sabo in vprašanjem, zakaj je do tega prišlo, kje oziroma kdaj v življenju sem začela izgubljati sebe. Kljub vsem dodatkom, ki jih zaužijem in zdravemu življenjskemu slogu, se zavedam, da moram razčistiti tudi v sebi, sama s sabo, se znebiti jeze in žalosti, ki sta skriti in zataknjeni v meni, če želim ostati zdrava.

Diagnoza rak mi je na nek način odprla oči, da je treba negovati in skrbeti v prvi vrsti zase, da lahko potem skrbiš tudi za druge. Predvsem pa je treba poslušati sebe in se zanašati na svoje občutke in številne »šeste čute«, ki jih imamo ženske.

Zadihajmo z *rastlinami*

MOJCA AŽMAN

Prečistimo in odstranimo zdravju nevarne snovi iz zraka v svojem domu s pomočjo sobnih rastlin.

Vsakdo od nas ima na svoji oken-ski polici ali pultu vsaj eno rožico. Sobne rastline, lončnice so skorajda del inventarja v naših domovih. Njihovo prisotnost opazimo šele, ko jih ni. Ne samo, da v prostor prinašajo košček narave, nas s tem sprostito in umirijo, ampak tudi bolje kot katera koli naprava čistijo zrak v naših domovih. Splošno znano je, da rastline s fotosintezo pretvarjajo ogljikov dioksid v kisik. Raziskava NASE je pokazala, da obenem iz zraka tudi odstranijo škodljive onesnaževalce in rakotvorne snovi, kot so trikloretilen, benzen in formaldehid. Trikloretilen se v našem domu znajde zaradi barv, lakov, računalniških črnin in lepil. Formaldehid se uporablja v mnogih gradbenih materialih, kot so iverne plošče, umetne mase za izolacijo, in v mnogih gospodinjskih čistilih kot sredstvo za razkuževanje. Benzen pa je to-

pilo za maščobe, smole, jod in naftalen. Tako smo v svojem domu kot tudi na delovnem mestu izpostavljeni različnim, škodljivim vplivom okolja, ki ob daljši izpostavljenosti povzročajo glavobole, omotico, slabost in razne alergijske odzive.

Nasa je v svoji raziskavi iskala pot, kako za daljši čas čistiti zrak na vesoljskih plovbah, ki krožijo v orbiti okoli Zemlje. Njene ugotovitve o čistilni zmogljivosti običajnih sobnih rastlin koristijo tudi nam, saj so sestavili seznam rastlin, ki najučinkoviteje prečiščujejo zrak. Naš dom ali pisarna naj bi za optimalno učinkovitost čiščenja zraka za vsakih 10 kvadratnih metrov obsega vseboval vsaj eno izmed naštetih lončnic. Tukaj vam predstavljamo pet rastlin, ki so se znašle najvišje na NASINI lestvici naravnih čistilnih naprav.

Nasvet

Ves vaš trud za naravno čistejši zrak bo odveč, če boste posegli po umetnih gnojilih, saj mnoga od njih vsebujejo zdravju škodljive snovi. V roke raje vzemite knjigo Naravno gnojenje za zeliščni, sadni in okrasni vrt avtorja Adriana Del Fabra ter si ustvarite lastna organska gnojila za svoje zelene ljubljence.

Filodendron

Latinsko ime: *Philodendron Domesticum*

Filodendron spada v skupino rastlin, imenovanih drevljubi, ki se med seboj razlikujejo tako po listih in prisotnosti zračnih korenin kot tudi načinu razrasti. Vsem je skupno, da ne prenesejo neposredne sončne svetlobe in veliko bolje uspevajo na manj svetlih rastiščih. Drevljubi obožujejo vlago, zato jih moramo v zimskem času po listih pogosto pršiti s postano vodo. V rastni sezoni, aprila do avgusta, jih zalivamo precej obilno, v preostalem obdobju pa varčno, saj mirujejo. Drevljubi so na splošno zdrave rastline. Če se na listih pojavijo rjave konice, je to največkrat znak, da je voda za zalivanje pretrda in se je v prsti nabralo preveč apnenca, lahko pa to kaže tudi na presuh zrak.

Navadni bršljan

Latinsko ime: *Hedera Helix*

Navadni bršljan je do 20 m dolga zimzelena lesnata ovijalka z dvoličnimi listi. Je nadvse primeren za oblikovanje, njegove poganjke lahko speljemo ali spletemo v domiselne oblike. Kot zunanja rastlina bršljan rase po gozdovih in na starem zidovju od nižine do gorskega pasu po vsej Sloveniji. Je nadvse trpežna rastlina, primeren tudi za neizkušene vrtnarje. Uspeva skoraj v vsaki prsti, razen v stoječi vodi. Prenese tudi popolno senco. Po potrebi, da nas ne preraste, ga obrezujemo 2- do 3-krat letno.

Praprotn

Latinsko ime: *Nephrolepis exaltata*

Je zelo hvaležna sobna rastlina, saj uspeva tudi v precej temačnih prostorih. Zalivamo jo z deževnico, poleti 2- do 3-krat tedensko, pozimi pa 1- do 2-krat tedensko in jo obvezno vsak dan rosimo. Presajamo jo vsako pomlad. Spomladi ali poleti se na spodnji strani listov razvijejo drobne razmnoževalne spore. Ob matični rastlini se nato razvijejo mlade rastline v obliki stranskih poganjkov.

Zmajevka

Latinsko ime: *Dracaena Fragrans*

Idealna rastlina za temnejše prostore v stanovanjih in pisarnah, čeprav brez škode raste tudi na neposrednem soncu. Pri oskrbi ni potrebna posebna pazljivost, ker so vse vrste zelo odporne. Rastlina je praktično neuničljiva, če pa se nahaja v stoječi vodi, zgine. Spodnji listi ji pri stalno vlažni zemlji ali v daljšem sušnem obdobju začnejo odpadati. Pozimi, pri nepravilni vzgoji, konice listov postanejo rjave in se počasi sušijo. Če je zrak zelo suh, jo pršimo enkrat ali dvakrat tedensko.

Fikus Benjamin

Latinsko ime: *Ficus Benjamin*

Benjamin je zelo priljubljeno drevo, ki je v svojih občutljivih »zgodnjih letih«
nadvse priljubljena sobna rastlina. Svetloba je zanj izredno pomembna, če je ima premalo, bo odvrigel liste zlasti na tisti strani, ki je najmanj osvetljena.

Občutljiv je tudi na prepah in pogosto prestavljanje. Ob prevlažni zemlji bo odvrigel vse liste, ob presuhi pa mu listi porumenijo. Ko ima zadovoljive pogoje za svojo občutljivo rast, se začne nadvse lepo in pospešeno obraščati.



Popolni tečaji
Edinstvene vadbe
Pomlajevalni tretmaji
Najbolj kvalitetna superživila

VSE TO IN ŠE VEČ,
ŽE V NAŠEM
FACE FORCE CENTRU.

Darilni boni za praznične dni

Ob prihajajočih prazničnih dneh obdarite najdražje z darilom, ki mu bo izboljšalo kvaliteto življenja, podarite mu darilni bon FACE FORCE & SAVINA ATAI.

PODARITE DAR, KI BO IZVABIL NASMEH NA OBRAZ.