



Napisala: [Ana Karlović](#)

Što dovodi do otkazivanja moždanih funkcija?... dr. Mark Hyman

„Većina nas nikad ne nauči upravljati energijom tijela, pa se za poticanje energije i raspoloženja koristi šećer, kofein, alkohol i sl.

Naše ponašanje i naše izbore trebamo povezati s onim kako se osjećamo, jer mozak nije samo neka stvar koja sjedi na vrhu ramena, nego organ kojeg dotiče sve što se događa u tijelu, radi čega treba biti sit i snažan.

Jačanje mozga počinje optimiziranjem svih unosa u tijelo i izbjegavanjem loših utjecaja, dovođenjem tijela u što bolje stanje.

Mozak je elastičan i može se oporaviti i izliječiti kada se nađe u pravim uvjetima.

Puno stvari može dovesti do otkazivanja moždanih funkcija; previše šećera i rafiniranih ugljikohidrata, a nedovoljno dobrih masti i pravih hranjivih tvari, te izlaganje toksinima kao što su umjetna sladila i MSG i toksini iz okoliša, poput žive i olova. Osim toga "oštećenja mozga" uvjetuje i nedovoljno sna, stres, nedostatak tjelovježbe, kao i prekomjerno korištenje alkohola i droge.

Tijekom godina, vidio sam mnoge pacijente koji ne povezuju kako se osjećaju sa onim što jedu, koliko se odmaraju, koliko spavaju, koliko vježbaju, koliko vremena odvajaju za prijatelje i zajednicu, te koliki je utjecaj medija kojima su izloženi.

Nakon što prihvatimo ovu povezanost, možemo promijeniti pristup tim važnim faktorima i ostalim dnevnim odlukama koje donosimo.

Osjećaj potpunosti energije i održavanja zdravlja mozga u konačnici zahtijeva da se loše stvari zamijene dobrim stvarima, uključujući i izbor hrane i izbor načina života.

Mnogi od nas premalo koriste dobru hranu, hranjive tvari, svjetlo, zrak, vodu, odmor, spavanje,

ritam, vježbe, zajednicu, ljubav, smisao i svrhu. Dapače previše smo izloženi lošoj kvaliteti hrane, stresu, toksinima i alergenima.

Dobra vijest je da uz ovih sedam strategija, možete eliminirati loše stvari i izgraditi najbolji mozak ikad.

1. Jedite pravu hranu. Kad kažem pravu hranu, mislim na cjelovitu, organsku, svježnu, domaću i ne prerađenu hranu.

2. Jedite puno raznog voća i povrća. Ove šarene super-namirnice dolaze napunjene važnim sastojcima za stimuliranje mozga, poput fitonutrijenata. Namirnice svih boja, tamne ili jarko crvene, žute, narančaste, zelene i plave, znače da one sadrže snažne anti-upalne, detoksikacije antioksidante i molekule za energetske jačanje i napajanje mozga. Uživajte u mnoštvu boja voća i povrća kao što je bobičasto voće, tamno lisnato povrće kao što su kelj, blitva, špinat, potočarka i rukola.

3. Ne isključujte potpuno ugljikohidrate, jedite one spore. Karfiol i sladoled spadaju pod kategoriju "ugljikohidrata", ali vi znate da je prvo zdravo a drugo nije. Jedite cjelovitu biljnu hranu s puno vlakana, uključujući i male količine graha, žitarica bez glutena, orašastih plodova i sjemenki, što potiče čišćenje toksina iz tijela i čuvanje zdravih crijevnih bakterija. Zdrava crijevna znači zdrav mozak!

4. Jedite obilje zdravih masti. Masnoća je zapravo vrlo dobra za mozak. U stvari, 60 posto mozga sastoji se od DHA - omega-3 masnoće koje dobijete od algi i riba. Moj mozak je radio prilično dobro i prije, ali uključujući masnoće (čak i dobre zasićene masti kao što su kokosovo ulje i MCT ulja) dodatno mi je pojačana mentalna jasnoća.

5. Optimizirajte proteine. Za izgradnju mišića trebamo oko 30 grama proteina po obroku. Kada izgubite mišiće, starite brže! Jesti proteine u svakom obroku, uključujući omega-3.

6. Zaustavite trovanje mozga. Eliminirajte šećer, trans masti, prehrambene aditive i konzervanse, koji su otrov za vaš mozak i koji će poremetiti vašu kompletnu biokemiju. Ne jedite ništa što nije prava hrana.

7. Dodaci prehrani. Dodati kvalitetne multivitaminske dodatke, kao magnezij, vitamin D3, omega-3 masne kiseline, probiotike, folnu kiselinu, B6 i B12, to je sve što je potrebno da vaš mozak funkcionira optimalno.

Za mene je još važno pitanje toksičnosti, loše crijevne bakterije i skrivene alergije na hranu. Istražiti što bi moglo biti u korijenu problema.

Za početak je dobro mjesto za početak... Jesti dobre masti, smanjiti težinu, uključiti pravu hranu za mozak i cjelokupno zdravlje.

Želim vam zdravlje i sreću,  
Mark Hyman MD“

Sve ono što dr. Hyman navodi da treba dodati prehrani, nalazi se u AFA algi (najboljoj hrani za mozak), čemu je odlično još dodati Kompleks tekuće zlato koji sadrži Omega 3,6,7,9 i druge zdrave masnoće.

Cijena AFA alge 120 kapsula je 279,00 kuna, a Kompleksa tekuće zlato 249,00 kuna, uz što se dobije gratis 400 grama fine himalajske soli.

Odjeća nam se svela na tri krpice. Vruće je.

Uživajte u ljetu, gdje god bili.

Ana

Damo li preveliku pozornost predstavi koja se odvija oko nas, uzimajući stvari zdravo za gotovo bez vlastitih kriterija i promišljanja, smest će nas i zavarati, zaboraviti ćemo na naše pojedinačne živote, na našu ulogu i svrhu, a to je zaista prevelika cijena koju bi mogli platiti.

Čak i onda kad smo vrlo oprezni, dogodi se da zateknemo sebe kako koračamo prema tuđem ritmu i izgaramo u tuđem okviru za tko zna kakve i čije ciljeve. A htjeli smo samo biti informirani.

Važna je mjera, kao i u svemu. Brico iz Velog mista bi svako jutro pogledao na zvonik svetog Duje da vidi koja se zastava vijori, što je jedna krajnost, a druga je kad mi obični ljudi pratimo političku scenu do u detalje,... RTL, HRT, NOVA, N1, jutarnje novine, da slučajno ne bi nešto propustili, a onda slijedi kava s prijateljima i vrlo žučljiva analiza, pogotovo ako su prijatelji iz različitih tabora. Posao, obitelj, sve ono važno je u drugom planu.

Treba nam samo zrnice mudrosti da shvatimo koliko je važno zaštititi se od tsunamija gluposti koji se svaki dan valja prema nama, a prvi i najvažniji korak da sami prestanemo, vlastitim glupostima, doprinositi toj elementarnoj nepogodi.

Stvari uvijek trebamo gledati dublje i šire, preko njih i ispod njih, sa zamišljenim vremenskim i prostornim odmakom, uz vrlo stroge kriterije. Naše vrijeme na ovoj lijepoj planeti je ograničeno i ne možemo sebi priuštiti slijepo slijeđenje bez promišljanja, prihvatiti neprimjerenu nam ulogu, status klimoglava, ulizice ili poltrona, ne bi trebali na nikakav način sabotirati vlastitu sreću i izgubiti dodir sa onim za što ne postoji zamjena.

Ne postoji zamjena za najdraži zagrljaj, za iskreni razgovor i podršku najbližih, za dodir sunca, svježinu povjetarca, snagu čarobnog jutra..... to je ono što u svakom prostoru i svakom vremenu, za svakog čovjeka kakvu god ulogu imao, od prosjaka do predsjednika, to je ono što uvijek ima istu vrijednost.

S toga, ne gubimo iz fokusa njegovanje dobrih odnosa u obitelji, s prijateljima, s prirodom, sa svijetom. To su naša utočišta u teškim trenucima kad duša i tijelo trebaju odmora. Njeguimo te veze i odnose, dajući se neizmjereno i bezuvjetno.

Poklanjajmo sebe u najboljem obliku. Poklanjajmo prijateljstvo, ljubav, poštovanje, razumijevanje.

Što može biti važnije nego uvijek imati na raspolaganju sve te resurse, pa na primjer, kad smo potišteni, zabrinuti, kad smo iz bilo kojeg razloga u nekom lošem stanju, kad se možemo obratiti nekome dragome ili nas baš tada netko nazove ili posjeti, pa se pričamo, a priča otvori prozore kroz koje uđe novo svjetlo i sve odjednom izgleda lakše, benignije.

Ili kad nam se dogodi neka lijepa stvar, neko značajno postignuće, pa ga imamo s kime podijeliti.

Nedavno je, u jednom intervjuu, Nicole Kidman govorila o najmračnijim trenucima svoga života, u noći kada je osvojila Oskara. Nakon što je provela desetljeće radeći vrlo naporno kako bi ostvarila tako veliki cilj, shvatila je da u tom trenutku nije imala nikoga s kim bi podijelila svoju radost.

Svi mi smo u trenutku rođenja nominiran za Oskara za životnu ulogu koja nam je dodijeljena. Važno je kako ćemo iznijeti dodijeljenu nam ulogu, a još važnije je hoćemo li usputne teškoće i radosti imati s kime dijeliti.

Zato, svakim jutrom, postavimo vlastiti okvir i vlastiti ritam pod kojim ćemo brodit danom. Promišljajmo i stvarajmo vlastiti stav. Radimo predano i dajmo svoj doprinos društvu u kojem živimo, ali živimo prema vlastitim pravilima, postavljajmo vlastite prioritete. Tako ćemo uvijek imati razloga za sreću, a to je naša najveća dužnost.

Vrijeme leti i evo nas već na kraju lipnja. Zaista ga ne treba trošiti za živjeti nečije tuđe živote.

Kroz širom otvorene prozore slušam cvrkut ptica, jutro je svježije od jučerašnje „lembe“, osjeća se svaki drhtaj zraka. Shiva ispružena pored mene spava dubokim snom, umorna od jutrošnje igre... Čudesan trenutak!

Nek vam je najbolji dan ikada.

Ana

Kao da je priča o važnosti vremena, o dragim nam ljudima, utočištima u trenucima kada duša i tijelo trebaju odmora, meni bila upozorenje i priprema za period koji slijedi.

Samo par sati nakon što smo se pisali na tu temu, kćer mi je poslana u bolnicu sa zabrinjavajućom dijagnozom.

U početku su optimizam i nada uspijevali ušutkati misli o mogućem crnom ishodom, a svaki trenutak je bio pun emocija, sjećanja i ljubavi, ispunjen željom da ponese sve ono prošlo, sadašnje i buduće, pa da se opet i ponovo sve proživi. No, iz dana u dan, crna slutnja se ugurala između, potiskujući sve više sav naš optimizam i sva naša nadanja. Sve je tako dragocjeno i tako beznadno.

A onda je otišla. Nestala u svojoj najvećoj bujnosti i ljepoti, za samo dva tjedna.

Ostale mi prazne ruke, srce, glava, tijelo, ..... ali vrijeme je i dalje tu i traži od mene da učinim nešto korisno, da ispunim tu prazninu, pa razmišljam o najljepšem mogućem cvijeću, da bude

složeno na najbolji mogući način, sve do sada neviđeno, sa porukom koju će jedino ona razumjeti. Bavim se sitnicama, odmičem što dalje svaki slijedeći korak, nadajući se da će se nešto dogoditi, što god, moje buđenje ili izmjena svjetova, svejedno, samo neka ovo ne bude istina.

Duga kolona tuge, stotine ruku, zagrljaja, utješnih riječi i more suza.... I sve je tako dragocjeno i tako beznadno.

Sada plovi nekim drugim morima, svjetovima i vremenima, a ja prebirem sjećanja nalazeći u svakom detalju neprocjenjivo bogatstvo. A radi sveopće nedokučivosti, nedorečenosti i neznanja, slobodno pletem moju priču, moj temelj za pronalazak svrhe i smisla za početak svakog novog dana, na slavu Boga, na radost najdražima i na korist svijetu.

Još uvijek me ljudi susreću sa suosjećanjem, nekima je teško zagaziti u moju tugu, a neki me grle dugo, bez riječi. Mnogima u očima čitam njihovu vlastitu tugu, nanovo probuđenu ili uvijek budnu.

Shvaćam da smo u svakom trenutku na raskršću i da već slijedeći možemo biti jedni drugima izvan dosega i nikad više, nikad više...., ali do tada dok smo tu blizu, imamo još tako puno priča ispričati, tako puno smiješnih trenutaka zajedno proživjeti i smijati se, smijati, smijati.

Nek nam je lijep i radostan dan.

Ana

## Rujanski odlasci

Kao i svako jutro, u šetnji sa Shivom, i jutros sam prošla pored autobusnog kolodvora razmišljajući o njihovoj različitosti od svega drugoga, od svih drugih lokacija, pa čak su i ljudi na kolodvorima potpuno drugačiji. Tu su na peronu svojih odlazaka i dolazaka, spremni provesti u djelo netom ili tko zna kada donesenu odluku.

Jutros je jedan tata dovezao svoju lijepu kćer. Sasvim je mlada, „još nije na svit zinula“ rekla bi moja majka, veselo vuče na kotačićima potpuno novi crveni kofer. Sigurno je brucošica, promislim i sjetim se rujanskog ispraćaja mojih brucoša i svih slijedećih ispraćaja.

Čekanje do dolaska autobusa bi kratili nekim lakim pričama, ne otkrivajući nervozu, a čim autobus stane užurbano bi se predali koferi,... zagrljaj, poljubac, par brzih savjeta, trudila bih se vidjeti gdje sjedi, jeli joj dobro mjesto... I ode.

A u zraku ostadoše sva moguća pitanja, na koje će samo sam život dati odgovor.

No, svejedno, ta pitanja su dugo i debelo hranila moj strah. Hoće li se snaći? Hoće li je progutati veliki grad? Kakav će joj biti stan? A gazda? A cimeri? Koliko će proći vremena dok ne nađe prave prijatelje, dok se ne nauči braniti od raznih ljudskih frustracija? Koliko će joj trebati vremena da napravi grad po svojoj mjeri i sebe po mjeri grada, pa kad je u stisci s vremenom zna od točke A do točke B doći prečicom. Hoće li isplivati bez velikih ožiljaka i uspješno nastaviti koristiti sve što metropola nudi?

Naravno da im bude teško. U početku se odmaknu od sebe, ostave se negdje u ćošku podstanarskog sobička, omamljeni velegradom, novim ljudima, gužvom, slobodom, ...istrče u ring bez zaštite, prime nekoliko snažnih udaraca, gdje sretniji i spretniji ostanu na nogama, vrate se u svoj podstanarski sobičak, potraže sebe i sve što je sa sobom zajedno spakirano i najradije bi uhvatili prvu vezu za doma.

Ali ipak odluče iskoristiti dobivene lekcije, malo se pripremiti, informirati se... I krenu ponovo snažniji, s više samopouzdanja, ponovo „među ljude, među zviri“.

Tako se nekog rujna, uz odlazak nekog od njih troje, dogodila pjesma „Koferi puni“.

Odoše!

Čime li napuniše kofere?

Ljubavi, snage, hrabrosti,

Jesmo li im dovoljno dali?

Dovoljno da i u kofere spreme?!

Da tamo negdje kad se umore

i kad im teško bude,

kad traže poznato lice,

a susreću samo tuđe ljude,

samo otvore svoje kofere pune!

Sa rujanskim odlascima nam odlazi i rujan. Jesen je stigla. Koferi joj puni boja, mirisa, mekoće, a priroda kao da se igra s nama, u želji da meko uđemo u potpuno drugačiji dio godine i bez žaljenja ostavimo iza sebe duge ljetne dane pune sadržaja. Jutra su hladna, vlažna, rosna, ali dani još uvijek puni sunca. Izlasci mu kristalni, a zalasci puni zlata. No, sjene su sve duže i ptice su već počele preliminarne razgovore. Iz drače vire glave miholjica, a vrijesak u punom cvatu, miriše. Priroda se okitila nevjerojatnim bojama i miriše tako snažno, kao da prije sna želi ostaviti dojam za pamćenje i poruku, ....ne tugujte vratit ću se u proljeće. ..

S ljubavlju

Ana

## Otimati radost

Ni jedan život, u kojem god vremenu se živio, ne odvija se pravocrtno i predvidljivo. Neizbježni su zavoji, usponi, padovi..... Svaki slijedeći trenutak može donijeti nešto toliko dobro ili toliko loše, da nas izuje iz cipela, izbací iz vlastite orbite, omlati s nama, ostavljajući nas potpuno izgubljene u nekom novostvorenom prostoru i vremenu.

Utjeha i mudrost je u prepoznavanju te životne nesigurnosti i prihvaćanju da nas svi naši trenuci, kakvi god bili, radosti i tuge, ponosa i srama, u odnosu s vanjskim okolnostima i načinom kako ih nosimo, stvaraju ovakve kakvi jesmo.

No, što god se događalo, kako god čupavo bilo, važno je ne odustati od dobre borbe za sebe.

„Dobra borba je ona koju vodimo u ime naših snova. U mladosti, kada eksplodiraju u nama, imamo mnogo hrabrosti, ali još uvijek nismo naučili boriti se. Nakon mnogo truda naučimo kako se boriti, ali onda više nemamo istu hrabrost za tu borbu. To nas čini da se okrenemo protiv sebe i postajemo naš vlastiti najgori neprijatelj. Kažemo da su naši snovi bili djetinjasti, teško ostvarivi, plod nepoznavanja realnosti života. I ubijemo ih jer smo se bojali boriti dobru borbu.

Prvi simptom koji ubija naše snove je nedostatak vremena. Najzaposleniji ljudi koje sam poznao su imali vremena za sve, dok oni koji nisu ništa radili bili su uvijek umorni, jedva su se nosili s malo obaveza koje su morali napraviti i uvijek su se žalili da je dan prekratak. U stvari, bojali su se boriti dobru borbu.

Drugi simptom smrti naših snova je naša sigurnost, izvjesnost. Budući ne želimo vidjeti život kao veliku pustolovinu koju trebamo živjeti, počinjemo se osjećati mudri, fer i korektan sa ono malo što tražimo od našeg postojanja. Iz dana u dan gledamo život izvan naših zidova i čujemo buku sukobljenih kopalja, osjećamo miris znoja i baruta, vidimo velike poraze i lica ratnika žednih pobjede. Ali nikad ne percipiramo radost, neizmjernu radost u srcu onih koji se bore, jer za njih nije važno tko pobijedi ili izgubi, bitno je samo da se bje dobra borba.

Konačno, treći simptom smrti naših snova je mir. Život postaje nedjeljno popodne, ne tražimo previše od nas i ne traži više nego što želimo dati. Dakle, smatramo da smo "zreli", ostaviti na stranu "fantazije djetinjstva" i jamčiti naš osobni i profesionalni uspjeh. Iznenadeni smo kad netko naše dobi kaže da još uvijek želi ovo ili ono od života. No, duboko u našim srcima znamo da smo odustali od borbe za naše snove, odustali smo biti dobru borbu.

Kad smo odustali od naših snova i pronašli spokojstvo, imamo razdoblje mira. No, naši mrtvi snovi počinju trunuti u nama i pustošiti cijeli ugođaj u kojem živimo. Počinjemo postupati okrutno prema onima oko nas, a na kraju, svoju okrutnost usmjerimo prema sebi. Pojavljuju se bolesti i psihoze. Razočarenje i poraz koji smo htjeli izbjeći u dobroj borbi, postaje jedina ostavština našeg kukavičluka. I konačno, kad postane teško udisati zrak mrtvih i pokvarenih snova samo želimo umrijeti, želimo smrt kako bi nas oslobodio od naših uvjerenja, naših briga i od tog strašnog nedjeljnog popodnevnog mira.“... Paolo Cuelho

Dužnost nam je, dakle, boriti se za dobre stvari, poštivati misterij života i prihvatiti ga kao

veliku pustolovinu.

I kao što je Majakovski poručio Jesenjinu... „Otimati radost danima što bježe“.

Ana

Materin skut

Pravo jesenje jutro. Pljušti li pljušti.

Sve troje su već davno odletjeli, već su odrasli ljudi, a meni još uvijek moja djeca, pa mi se uz ovako hladne jesenje kiše uvijek iste misli roje.

.....Imaju li dovoljno tople odjeće, jesu li im jakne, kaputi topli i nosivi, propuštaju li im cipele, jeli ona konačno obukla potkošulju, njoj oduvijek neprihvatljiv komad odjeće... jeli im hladno, pojedu li što toplo u danu, stave li jutrom u džep jabuku i suhe čarape za kad zapnu negdje cijeli dan gladni i mokrih nogu, .... kako se nose sa gomilom obaveza, s ljudima....

Stotine pitanja bez valjanog odgovora jer kako bi ih mogla još i ja maltretirati mojim razmišljanjima. Ostaje mi samo imati povjerenja u njihovu mudrost i prihvatiti njihov izbor i njihove odluke.

A onda ih u mislima potražim nasmijane, milujem draga mi lica i potičem na hrabrost.

„Bit će udrobljeno“, kažem im, „kao i uvijek. A vi se trudite da vam neka loša stvar potpuno ne zakloni one dobre... I zahvalite, zahvalite...“

Hahaaha... nervira ih ovo „zahvalite“. Jednom prilikom su napravili cijeli skeč na tu temu. Ma znam da zahvaljuju, ali ja svejedno ne odustajem podsjetiti ih na važnost zahvalnosti.

Prije nekih desetak godina, u jednom ovako kišnom jutru, nastala je pjesma „Materin skut“

Znam, ponekad teško je,

čujem vaš umoran glas,

rado bih taj dio puta,

bar jednu mučnu postaju,

prošla umjesto vas.



Strepim, molim se;

... strpljenja i ljubavi za sve...

A duh ako klone i snage zatreba,

oči zatvorite,

naslonite glavu na materin skut,

odmorite.

I sama tako, dok život melje,

utjehu nađem u mirisu njene kecelje.

Ana

Oduševljena sam i zahvalna na vašim poticajnim odgovorima i na činjenici da je mnogima od vas životni moto „otimati radost danima što bježe“.

Naravno slažem se, trebamo uzeti u obzir i ostatak poruke Majakovskog, „Naš je planet radostima ubog nešto“, ali tim veća treba biti naša predanost u potrazi za radošću i ugradnji istih tih iskrica u naše živote, pa da je zrcalimo prema vani, kao što za vedrih noći rijeka zrcali zvijezde na nebu.

U tome je mudrost stvaranja dobrog danas za još bolje sutra, jer definitivno nismo rođeni da samo neprimjetno prođemo od jednog do drugog datuma, od rođenja do smrti.

„Na svijetu umrijeti nije teško, stvarat život daleko je teže“, kaže Majakovski.

Pogledajmo ovaj trenutak, vrijeme i prostor. Nakon svih postignuća, uradaka mudrosti i pameti onih najmudrijih i najpametnijih, nakon nesebičnog truda onih čija luč svijetli zauvijek, nakon brojnih ratova, sukoba razne vrste, plača tolike gladne, gole i bose djece i mnogih koji se „bore“ da svaki plač i svaka nevolja nestane, ..... evo nas u vremenu i prostoru, u kojem mnogi čekaju nekoga sa čarobnom palicom, koji će reći „neka bude bolje“.

Iako svi dobro znamo uzaludnost takvog čekanja.

Ako tek samo kratko razmišljajmo o sebi kao čuvaru dva neprocjenjiva dara, dara života i dara

izbora, zaključit ćemo da je daleko mudrije, predanošću dobrog rizničara, pronalaziti i stvarati radosne trenutke, sakupljati ih i dijeliti, gradeći bolje danas svima.

Puuuuno hvala na vašoj potpori i poticaju. Zaista, ne možete ni zamisliti koliko mi znači ova naša razmjena mišljenja i iskustava.

Neka nam dan iskri radostima.

Ana

Nije nužno izgubiti se u moždanoj magli

Povremeno druženje s dragim ljudima, koji su izgubili jasnoću misli i teže percipiraju sadašnji trenutak, potaklo me baviti se ovom temom.

Uglavnom, olako prihvaćamo i brzo se mirimo sa raznim zdravstvenim problemima koji se jave u zrelih godinama života, pa tako smatramo normalnim kad primijetimo da se teže sjetimo nečijeg imena ili gdje smo stavili neku stvar ....., sve zaključimo mišlju „godine čine svoje“. Pa i liječnik, ako mu se obratimo, vjerojatno će zaključiti da je došlo do blagog kognitivnog propadanja i savjetovati nam da se na takvo što naviknemo jer je to neizbježnost starenja.

No, nije nužno izgubiti se u moždanoj magli.

Istraživanja u posljednjih dvadesetak godina pokazuju da se mozak kao i jetra vrlo brzo obnavlja, da je moguće formiranje novih moždanih stanica, neuronskih veza, ne samo u mladosti nego kroz cijeli život, pa čak i u vrlo dubokoj starosti. Ovaj proces je nazvan neurogeneza i ima vrlo dubok utjecaj na svaki aspekt našeg života.

Kada je stopa neurogeneze niska, prisutni su kognitivni deficiti, problemi s pamćenjem, tjeskoba, stres, depresija, oslabljen imunitet. ...

Život je otežan.

S visokom stopom neurogeneze poboljšane su kognitivne sposobnosti, misli su jasnije, brže se uči, prisutna je emocionalna elastičnost koja štiti od tjeskobe, stresa i depresije, a imunitet jača..... Život je prekrasan.

Ostaje nam samo pitanje kako povećati stopu neurogeneze, odnosno, kako je zadržati na zavidnom nivou.

Naravno, nije iznenađujuće da prehrana igra važnu ulogu. Ponovo susrećemo onu staru izreku „ono si što jedeš“.

Puno šećera, obrađene namirnice, preobilni i masni obroci su kognitivne ubojice, dok je prehrana koja pršti cjelovitom svježom hranom, omega masnih kiselinama i biljnih polifenolima, superhrana za mozak.

Psiholog Brant Cortright, je, nakon iscrpnog istraživanja, sva saznanja i savjete posložio u svoju novu knjigu „Neurogeneza, prehrana i način života“, gdje pruža mnoštvo dokaza kako namirnice poput borovnica, kurkume, kokosovog ulja i esencijalnih masnih kiselina potiču razvoj kognitivnih sposobnosti. Ogromna uloga je omega-3 masnih kiselina. Dokazano je da ljudi koji jedu ribu 1 do 3 puta tjedno, imaju 14% više sive tvari, s tim da riba nije pržena.

Vegetarijancima i veganima preporučuje namiriti potrebu za omega-3 kroz konzumaciju algi, koje vrlo brzo podižu razinu DHA u krvi.

Dakle, kao i kod gradnje kuće. Ako želimo lijepu, udobnu i sigurnu kuću, koristit ćemo visoko kvalitetne materijale. Isto je i s mozgom. Ako ga želimo kvalitetno izgraditi moramo koristiti visokokvalitetan građevni materijal.

„Neuroznanost je previše važna da se ostavi na brigu samo neuroznanstvenicima. Svi trebamo znati bar osnovne stvari, a to je da nezdrave masti, šećeri i ugljikohidrati stvarno smanjuju stopu neurogeneze. Mrzim ovo reći, ali evo. Kad sam počeo istraživati o neurogenezi, jako sam volio prženu ribu i čips, mislim, još uvijek volim, ali više ne jedem. Loše masti su prvi veliki problem. Onaj tko stvarno shvati ovu materiju neće više nikada kuhati s biljnim uljima. Umjesto toga koristiti će kokosovo ulje, maslac, ghee, svinjsku mast. Drugi veliki problem je šećer i ugljikohidrati koji smanjuju neurogenezu za čak 50%.“ kaže Brant Cortright

On također ističe snažnu sinergijsku ulogu optimalne prehrane i aerobnih fizičkih aktivnosti, trčanje, brzo hodanje, biciklizam, brzi ples, ... Sve što ubrzava disanje i rad srca potencijalni je stimulator neurogeneze.

Osim ova dva glavna stupa zdravog mozga postoji još nekoliko drugih, ne manje važnih, gdje spada pionirski duh, stalan interes za nove stvari, život pun iznenađenja, varijacija i stimulacija, sve to pomaže graditi nove veze u mozgu.

Posebno treba istaknuti važnost kako se doživljavamo, percepcija koliko smo stari. Petodnevni testom u kojem je sudjelovalo desetak ljudi od 70 - 80 godina, koji su stavljeni u posebne uvjete, prehrana, vježbe i ponašanje kada su bili mladi, utvrđeno je nakon tjedan dana da su njihova visina, težina i hod poboljšani, stav se izravnao, sluh i vid bolji, kao i pamćenje i opće kognitivne funkcije.

Nakon što su se pretvarali da su mlađi, uz kvalitetan tretman, njihovi mozgovi i tijela su zapravo postala mlađa.

Hoće li nas kroz sve dane života pratiti jasnoća misli ili ćemo u nekom trenutku postati dementni?

Prehrana bogata vitaminima a siromašna mastima, antioksidanti, kao što su flavonoidi (kakao i borovnice), Vitamin E, orasi, zeleno lisnato povrće, Kurkumin, Omega-3 masne kiseline,.. potiču neurogenezu. Cink je neophodan za normalan razvoj mozga, potiče preživljavanje i širenje živčanih matičnih stanica. Deficit cinka može blokirati neurogenezu.

Osobe koje nemaju jasne misli i slabo percipiraju sadašnji trenutak, uvijek se vraćaju u prošlost, a one koji u samo jednom danu nauče stotine novih stvari, gotovo zaborave mnoge stvari iz prošlosti.

Mazen Kheirbek, koji proučava rođenje novih moždanih stanica kaže: "Možda je zaboravljanje zapravo zbog povećane sposobnosti učenja novih stvari. Dakle, postoji svojevrsna razmjena, očuvanje starih uspomena može biti na uštrb stvaranja novih sjećanja. A nedostatak sjećanja nije nužno loša stvar. Samo se želite osloboditi nečega nevažnog, a zapamtiti važne značajke i važne događaje."

„Mentalna stimulacija mora sadržavati sljedeća četiri elementa: novost, raznolikost, izazov i praksu. Uz to je potrebna kontinuirana tjelesna aktivnost. Tjelesni naponi potiču rađanje novih živčanih stanica, dok mentalna aktivnost povećava izgled za preživljavanje novih neurona i sposobnost uspostavljanja funkcionalnih spona s postojećom mrežom neurona.“ Sandrine Thuret

A od mene savjet meni i vama... napunimo frižider kvalitetnim namirnicama, nek nam alge i voda uvijek budu na vidljivom mjestu, pripremimo dobre patike za trčanje.

Iskoračimo iz rutine. Bistri, mudri i zdravi, duhom dvadesetogodišnjaka, svaki dan prihvaćajmo nove izazove.

Ana

Iznikne mladica hrasta i raste ne znajući koliko će imati grana i grančica, koliko ptica će se gnijezditi u njegovoj krošnji, koje sve travke i cvijeće će rasti u njegovoj blizini, tko će sve naći odmora u njegovom hladu i koje sve divne koristi će donijeti kroz svoj dugi život, a i nakon njega.

Tako i mi, ne možemo niti naslutiti koja će biti putanja našeg života, koji sve divni dragi ljudi će ući u naš život i koliko radosti, ali i žalosti će nam donijeti.

Tako čvrsto se isprepletemo sa najdražim nam ljudima, našim roditeljima, braćom, sestrama, našom djecom, od djece djecom i čini nam se da će svi, pa i mi s njima, zauvijek biti tu, kao da za nas postoje druga pravila koja ne uključuju odlaske.

A onda se dogodi.

I svaki nas odlazak, kad god, a pogotovo nenadan, ostavlja silno tužne i ranjene. Vrijeme

donosi uvijek nove ljude, nove radosti, ali i nove rane. I ni jedna nikada potpuno ne zacijeli, a svaka nas mijenja. Plačemo, tugujemo, mijenjamo uvjerenja, stavove i pravila ponašanja.... Tražimo put i način preživljavanja.

Družimo se s ljudima, s prirodom, sa životom, .... pa čak i onda kad nas mami potpuna izolacija, kad želimo zauvijek ostati iza zatvorenih vrata, tražimo podršku i ljubav od onih oko nas, tražimo svjetlo u dragim nam ljudima, u kućnim ljubimcima, u prirodi, za koju smo sigurni da je uvijek spremna namjestiti nam jastuk pod umornu glavu.

Postajemo prosjaci ljubavi i dobre volje, samo da izbjegnemo tamnu noć duše, da se ne slomimo prije nego se naučimo vidati novu ranu, nositi se s novom tugom.

Jer znamo, dok god smo tu, dok god smo među živima, znači da još imamo neke zadatke, neke nedovršene poslove, koje trebamo uraditi za nas, za sve one drage oko nas, pa čak i za one koji su otišli.

Smrtnost nas uvijek nanovo zapanji i plaši, a najviše nas plaši pomisao na smrtnost naših najmilijih. Ne možemo si pomoći unatoč tome što smo svjesni da je smrt nužan i neizbježan dio života.

Cry, Heart, But Never Break, je dječja knjiga divnog danskog autora Glenn Ringtved sa odličnim ilustracijama Charlotte Pardi.

Duhovita i nestašna priča, nastala iz dubine autorova vlastitog iskustva, kad njegova majka umire, a on se trudi objasniti svojoj malenoj djeci što se događa, uz divne riječi utjehe:

"Plači, srce, ali se nemoj slomiti nikada. Neka vam suze žalosti i tuge pomognu započeti novi život."

Ne opirimo se dubokoj tuzi gubitka, suživimo se s njom, a zatim je utkajmo u cjelovitost našeg života, koji i dalje neminovno teče i razvija se.

Uz dane sjećanja na sve koji su otišli.

Ana

Na krilima dobrih navika

Razmišljam o vlastitim navikama koje iz dana u dan negujem već godinama, trudeći se izgraditi zdravi životni stil, i shvatim kako je ta prihvaćena rutina odigrala veliku ulogu u ovom mom teškom razdoblju. Bila je to neprocjenjiva pomoć u procesu ugradnje golemog gubitka i silne tuge u moju svakodnevicu.

Usprkos svemu, zdravi stil življenja je održavao moje fizičko i psihičko stanje na zavidnoj razini, a protok energije me poticao da se ponovo otvorim jednako prema kiši kao i prema suncu

i da ponovo prihvatim moj slogan .... usprkos svemu, trebamo se svakodnevno dati sebi i svijetu u najboljem izdanju....

Mislim se bili mogla početi njegovati zdravo življenje tek sada, u ovim uvjetima, da sam tek sada shvatila tu potrebu. Ne znam, bojim se da ne bih mogla. Čini mi se da bih doživjela ozbiljnu osobnu kritiku, takvu da bi se posramila i samog razmišljanja u tom pravcu. Možda bi odgovor moje nutrine bio u smislu .... „Kako možeš u ovakvoj situaciji misliti da trebaš raditi nešto što će te održati u dobrom zdravlju i veselju. Što će ti i jedno i drugo nakon svega.“.

Ovako već prihvaćeno, sve ide automatski, a pomoć je golema.... Brzo hodanje, uspravan stav, promišljena prehrana, nezaobilazne algice ...

Naravno, zdrave životne navike nisam stvarala razmišljajući da će mi trebati za ponijeti sebe u ovakvim teškoćama. Razlog je bio moja želja da sama ni najmanje ne doprinesem mojoj bolesti i smrti, kad god se to dogodilo, danas ili za trideset godina.

Moram biti zahvalna i mojoj Shivi jer mi nije dozvoljavala niti jedno jutro ostati u krevetu i plakati nad sobom, sažalijevati se. ... Shiva je zahtijevala svoju jutarnju turu koja se morala odraditi. Pas je neizmijerna pomoć uvijek, a naročito u ovakvim situacijama.

Također sam silno zahvalna mojoj djeci koja su, usprkos beskrajne tuge za sestrom, uvijek uz mene. Njihove ruke su uvijek dovoljno blizu da me prihvate ako je potrebno. No, puštaju me da se sama sredim. Takva pomoć je velika i mudra.

Život je čudesan i kompleksan. Svakodnevno svjedočimo mogućnosti da dođu neka teška vremena kad nam se zaljulja svijet, kad izgubimo naučena uporišta i sve nam se ispremješta, kad se nađemo usred gomile ničega i svačega, i najradije bi se zavukli ispod te gomile i ostali tamo zauvijek.

Sve nam zvuči besmisleno i glupo, ne prihvaćamo nikakve savjete, tražimo krivce, ljuti smo na cijeli svijet i gotovo priželjkujemo da sudac odsvira kraj njegovog postojanja.

No, ne ide tako. Zadatak nam je izvući se iz ovoga zamršenog klupka i nastaviti živjeti. Kako? Kako god znamo.

Moj savjet je da svakodnevno gradimo dobre navike, na krilima kojih ćemo graditi zdravlje i radost, ali ako bude potrebno, i lako ponijeti torbu prepunu teškoća, a da se pod njom ne slomimo.

I njegovati čvrstu vjeru. Znati da smo voljeni iznad svega, uvijek i zauvijek, da ne postoji niti jedan trenutak kad smo iz bilo kakvog razloga voljeni manje ili nevoljeni uopće. I biti uvjereni da ne postoji nikakva urota nekih viših sila kojima je zadatak da nam život pretvore u pakao.

Iz nekog razloga, negdje na životnom putu, svi mi se moramo suočiti sa boli i zbuđenosti. To su teške ali ne zaobilazne lekcije za što nam je potrebna snaga tijela i uma. Radimo na tome.

Ana

Pogled preko konvencionalne priče o uzaludnosti

Neurodegenerativne bolesti, autoimune bolesti i nuspojave lijekova i bolničkog liječenja ... tri jahača apokalipse danas...., a naše oružje za obranu je medicina „Lifestyle“.

Ova tri jahača su nad njom otplesala svoj rušilački ples. Teška srca ću vam ukratko ispričati, možda nekome bude korisno.

Činilo se da je otišla brzo, bez ikakve najave, no nije. Tijelo je slalo pozive u pomoć koje ona, od silne žurbe za živjeti, smijati se, prirediti, sve pogostiti, urediti sve što treba mužu, djetetu, kući, .... nije čula.

Voljela je sjever, a živjela na jugu, voljela je vrevu velegrada, a živjela na selu, voljela je Božić.

Prošle godine negdje u jesen, par puta mi je ispričala da je imala strašan san,... u moru je i ne može izroniti.. probudila se sva znojna i dezorijentirana.

„Pomogni mi jer neću moći iznijeti“ vikalo je tijelo, ali čim bi krenuo dan sve bi to bilo zaboravljeno.

„Pij algice. Imaš li još“. .... „Valjda imam negdje. Ma ne dami se o tome misliti. Dobro sam ja.“ I algicama bi obično prošao rok trajanja, a da ih ne bi popila.

Nikada nije doručkovala. Kava i cigareta! Odlazila je na neke vrlo zahtjevne vježbe koje su proizvodile gomile stresa. Oko Nove godine je rekla da se umara previše i odlučila da više ne ide. Proljeće je donijelo neidentificirane bolove u abdomenu, smetala joj je neka hrana, pa sve više vrsta hrane, radi čega joj je prehrana bila siromašna, a nije uzimala nikakve dodatke.

No, nije se činilo ništa strašno ni opasno, a kad god bi se nas dvije vidjele ili čule, raspoloženje joj je bilo na visini. I tako sve do travnja kad je počela češće osjećati umor i neke tupe bolove u abdomenu.

Jutro 20-tog lipnja, zove me i kaže da joj se činilo da je imala moždani, na trenutak se izgubila. CT uredan, liječnica kaže da je možda blagi epileptični napad. Kontrola za tjedan dana. 27-og lipnja je otišla u bolnicu da konačno utvrde što se događa. Zadržali su je. Dijagnosticirali su autoimunu bolest TTP HUS. U početku je izgledalo da znaju što rade sve do 11. srpnja, a onda su se pogubili, nešto pogriješili i ona je otišla.

Neka vam ova priča posluži kao korisna informacija.

Trebamo se informirati i razumjeti jer zdravlje je cjeloživotno putovanje. Sa zdravljem se trebamo baviti. Nitko ne zna više o stanju vlastitog organizma nego sam organizam.

Dođemo liječniku, pokušamo mu ispričati što nas muči, ali vrlo često ne pronalazimo prave riječi, pa on iz te naše manjkave priče treba zaključiti koji je naš problem. Ako u potpunosti ne shvati o čemu se radi, stavit će nas u neku najbližu grupu i dati nam savjet i lijek širokog spektra, ne bi li pomogao.

Zaista mnogi životi mogu biti spašeni ako se sami informiramo i slušamo naše tijelo.

Vodeći svjetski umovi kažu da su autoimune bolesti uzročnici svih bolesti, a lijek za autoimune bolesti je u obrazovanju i pravilnoj reakciji u trenutku kad tijelo i um viknu „Pomozi mi“. A ako se ne odazovemo tijelo će se, nakon dugog vremena nebrige, pobuniti i izdati naredbu „uništi sve“. Autoimuna bolest oduzima mladost, krade godine i ruši živote, a njen razvoj se može spriječiti izborom načina života, iako mnogi još smatraju da je bolje potpuno se pustiti u ruke medicine i vjerovati lijekovima.

Michael Greger, dr. medicine kaže: „Moderna medicina je super za akutna stanja slomljenih kostiju i teških infekcija, ali za kronične bolesti koje su ujedno i vodeći uzroci smrti i invalidnosti, nemamo mnogo toga za ponuditi. U stvari, ponekad se učini više zla nego dobra.

Istraživanjima je potvrđeno da je moderna medicina treći vodeći uzrok smrti... nuspojave od lijekova na recept, neadekvatna medicinska njega, pogrešni lijekovi, pogrešne dijagnoze, nepotrebne operacije, bolničke infekcije (medicinsko osoblje, pogotovo liječnici, nemaju praksu pranja ruku, čak je na intenzivnom odjelu gdje je znak "kontakt sa mjerom opreza", otkriveno da manje od četvrtine liječnika operu ruke), .... Bolnice su opasna mjesta.

Ovi stravični podaci o smrtnosti zbog medicinske pogreške dočekani su s nevjericom i zabrinutosti u medicinskim krugovima, jer te informacije potkopavaju povjerenje javnosti, a neki su komentirali da je pogrešno reći za medicinu da je treći vodeći uzrok smrti, jer su oni umrli imali srčane bolesti ili rak ili neku drugu tešku bolest.

Smiješno, zar ne. Morate dakle biti u bolnici da bi bili ubijeni od bolničke pogreške.

Upravo zato, da bi izbjegli bolnicu, važna je Lifestyle medicina. Najčešći razlozi da su ljudi na lijekovima ili u bolnici su bolesti koje su se mogle spriječiti zdravom prehranom i zdravim načinom života. Najbolji način da se izbjegnu negativni učinci medicinske skrbi je da se ne razbolimo.“

Michael Greger, M. D.

Struka tvrdokorno ostaje pri svojoj priči da se bolest može spriječiti ili liječiti samo lijekovima ili operativnom zahvatom, usprkos svim dokazima. Pa tako i da se neurodegenerativne promjene koje dovode do Alzeihmera i sl. stanja, ne mogu uopće spriječiti, izliječiti ili bar usporiti njihov razvoj. Radi takvog stava, oni koji pate od Alzheimerove bolesti i drugih vrsta demencije, nisu čak ni informirani o svojim dijagnozama, pod izgovorom



„Ako se ništa ne može učiniti, zašto zamarati svoje najmilije zabrinjavajućom dijagnozom“

A zapravo, postoji mnogo toga što se može učiniti, kao što su dokazala istraživanja mnogih znanstvenika, koji su se odlučili pogledati preko ove konvencionalne priče o uzaludnosti. Kroz istraživanja se naročito potvrdila potreba održavanja optimalne razine vitamina B skupine, radi sprječavanja visokih razina homocisteina.

Naime, dokazano je da je visoka razina homocisteina jedan od faktora rizika, za razvoj Alzheimerove bolesti i demencije, a čišćenje tijela od homocisteina zahtijeva optimalne razine folne kiseline B9, vitamina B12 i vitamina B6, a to znači da održavanje optimalne razine vitamina B skupine može dramatično smanjiti šanse doživljavanja kognitivnog propadanja.

Mudro je držati optimalne razine B vitamina u organizmu, bilo da se već pati od kognitivnog propadanja ili ga se jednostavno želi spriječiti.

Jesti hranu koja sadrži B vitamine. Meso, mlijeko, jaja, a može se naći i u biljnim izvorima kao: slatki krumpir, krumpir, sjemenke suncokreta, avokado, špinat, banane, lisnato zeleno povrće, ... veliki je izbor organskih cjelovitih namirnica. Folne kiseline ima najviše u zelenom lisnatom povrću, mahunarkama, citrusnom voću, pšeničnim klicama, cjelovitim žitaricama i mesu. Kombinirajte i s drugim namirnicama koje podržavaju moždane aktivnosti, kao što su kokosovo ulje, kurkuma, omega-3 masne kiseline (koje povećavaju apsorpciju i učinkovitost vitamina B ). Mogu se uzeti i dodaci, ali ni u kom slučaju oni sintetički. Potražiti radije dodatke biljnog porijekla, kao što je AFA alga koja sadrži sve vitamine B skupine, uključujući i B12.

Sjetimo se da je snaga našeg vlastitog neznanja poput zida kojeg treba svaki dan bar mrvicu srušiti jer nam blokira jasan pogled.

Ne bi trebali trpjeti, a niti novac nikada ne bi trebao biti prepreka koja će nas zaustaviti da budemo zdravi i sretni. Ovaj naš, jedan jedini život, ima veliku svrhu kad ga ne ometa bol, umor, nejasne misli, razne bolesti.

Ana

U cjelovitoj biljnoj hrani se nalazi na tisuće fitokemikalija koje samo tako zajedno imaju vrlo snažan sinergijski učinak, pojedinačno ne sadrže iste vrijednosti i nemaju isti učinak. Usprkos tome znanstvenici i dalje pokušavaju izdvojiti aktivni sastojak koji ima tako snažno djelovanje, zapakirati ga i staviti na tržište. No, jednostavno se ne može oponašati uravnotežena prirodna kombinacija, dapače, svaki izoliran sastojak može izgubiti svoju učinkovitost ili se čak ponašati sasvim drugačije.

Smatra se da snažne antioksidacijske i antitumorske aktivnosti biljne hrane, potječu upravo od tog sinergijskog učinka.

Cjelina je veća, jača, snažnija, korisnija, od zbroja svojih dijelova.

Pojedinačni sastojak ne može zamijeniti kompleksnu interakciju sadržaja u cjelovitoj biljnoj hrani.

Dr. Colin Campbell je nakon više od stotinu pokusa zaključio da nema neke dugoročne koristi od vitaminskih dodataka, a da neki čak mogu povećati rizik za dijabetes, bolesti srca i rak. No, ljudi žele brze popravke i ne razmišljaju o dugoročnom učinku, pa ako krvna slika pokaže nedostatak nekog vitamina odu u ljekarnu i kupe, što sigurno neće donijeti dobrobit jer tijelo za apsorpciju tog vitamina treba nekoliko dodatnih supstanci.

Svaka biljka ima tisuće različitih fitokemikalija i svaka ima sasvim drugi fitonutrientni profil, pa dolazi do još snažnijeg sinergijskog učinka kada se zajedno konzumiraju različite namirnice. Na primjer jesti svježu mrkvu (betakaroten), gdje svi drugi spojevi u mrkvi djeluju sinergijski s betakarotenom, je korisnije nego uzeti betakaroten u tableti. A pogotovo kada tu istu mrkvu umočimo u humus, pa odjednom imamo izmiješane tisuće spojeva iz mrkve s tisućama spojeva iz slanutka, sve korisniji od korisnijeg. Kombiniranje različitih namirnica dodatno povećava sinergijske vjerojatnosti.

Upravo sinergijsko djelovanje svih koncentriranih sastojaka čini AFA algu super hranom za cijelo tijelo, a pogotovo za mozak.

Ljudi koji uzimaju AFA algu izvještavaju o općem porastu mentalne budnosti, mentalnu izdržljivost. AFA aktivira suptilna osjetila, regulira san, obnavlja živčane stanice i olakšava njihovu međusobnu vezu, bistri misao i jača pamćenje, potpomaže razvoju holističkog mišljenja koje kombinira logiku s intuicijom, razvija kreativne sposobnosti i produktivnost mozga, stimulira više moždane centre, epifizu, hipotalamus i hipofizu. Dobro ju je imati na jelovniku.

Proletjelo vrijeme i evo nam godina kraju. Ostao je još onaj lijepi mjesec radosnih događanja, zahvale, darivanja i dobrih želja.

Hvala svima na vremenu koje ste mi poklonili. Bili ste uz mene u svim trenucima, onim dobrim, a pogotovo onim lošim, kad mi je vaša potpora zaista puno značila.

Razmišljam o nekom poklonu, pa sam evo upriličila mogućnost, do kraja mjeseca, danas, sutra i prekosutra, da AFA algu od 60 kapsula kupite za 100,00 kuna umjesto 148,00. Čini mi se zgodno i korisno, a prilika je, pogotovo onima koji je još nikada nisu imali u prehrani. Doduše od jednog pakiranja se neće dogoditi čudo, ali bit će neke koristi.

Želim vam lijep prosinac.

Ana

## Vitamin D

Iz intervjuja Dr. Eric Berg DC... Neki od znakova nedostatka vitamina D:

Mišićna i koštana slabost, osteoporoza, bol u kostima, artritis, bolovi u nogama, žarenje stopala, kronična bol u donjem dijelu leđa, koljenima...

### Šećer u krvi i akne

Inzulinska rezistencija, koja je prekursor dijabetesa, znači da previše inzulina kruži u krvotoku. Inzulin potiče hiperprodukciju žlijezda lojnica, koje proizvode sebum. Previše sebuma začepljuju pore, što dovodi do akni. Vitamin D djeluje antiupalno, pa je jednako važan za akne kao i za psorijazu, ekceme ili bilo koje upalno stanje kože, a vrlo je važan u održavanju osjetljivost na inzulin. Ispostavlja se da vitamin D može biti uže povezan s dijabetesom nego što je pretilost.

Depresija, promjene raspoloženja su često povezana s nedostatkom vitamina D koji utječe na područja mozga povezana sa raspoloženjem, regulira proizvodnju ključnih kemikalija u mozgu, poput serotonina, koji su uključeni u regulaciju raspoloženja, djeluje antiupalno i aktivira pravi odgovor na stres u kriznim situacijama. Poznat je takozvani "zimski blues", kad nedostatak sunca potiče depresiju.

U slučaju depresije, osim vitamina D, važne su i omega-3 masne kiseline, radi poboljšanja funkcije stanične membrane.

### Kronična bolest desni

Vitamin D je važan za oralno zdravlje. Neke studije ukazuju na izravnu ulogu sunca u smanjenju rizika od bolesti parodontoze.

### Visoki krvni tlak

Istraživanja su pokazala da postoji veza između vitamina D i hipertenzije. Osobe s više razine vitamina D imaju tendenciju da imaju niži krvni tlak i manje je vjerojatno da će razviti hipertenziju.

### Umor, pospanost, prekomjerna težina probavni problemi i alergija

Nedostatak vitamina D je povezan sa sindromom kroničnog umora, pospanosti, prekomjernom težinom. Vitamin D pomaže gubitak težine.

Nedostatak vitamina D može prouzročiti mnoge probavne probleme i ima značajnu ulogu u razvoju alergije.

Također, nedostatak vitamina D može neizravno uzrokovati sklonost prema nekim bolestima, kao sindrom suhog oka, multipla skleroza, a povezan je i sa bolesti srca, dojke, debelog crijeva i raka prostate.

Vitamin D pomaže metabolizmu enzima u imunološkim stanicama, kako bi imunološki sustav bio aktivniji.

Vitamin D je zapravo hormon, a hormoni su kemikalije koja naše tijelo treba, a nije ih u stanju samo proizvesti, pa je potrebno kožu izložiti suncu.

Primijetimo; ljudi sa svjetlijim tonovima kože žive u višim geografskim širinama, čime su se njihova tijela prilagodila stvoriti dovoljno vitamina D, čak i sa ograničenim izlaganjem suncu, kao i onih s tamnijim tonovima kože, koji žive u nižim geografskim širinama, njihova tijela su prilagođena za sporije stvaranje vitamina D, zbog obilja sunca.

Važno je gdje živimo, koje je godišnje doba, a također su važne i godine, jer se sposobnost stvaranja vitamina D smanjuje s godinama.

Vitamin D je odgovoran za apsorpciju kalcija, željeza, magnezija, fosfata i cinka. Niske razine mogu dovesti do povećanog rizika od kardiovaskularnih bolesti, kognitivnih smetnji u starijih odraslih osoba, teške astme kod djece, .., a može pomoći u prevenciji i liječenju dijabetesa, hipertenzije, netolerancije na glukozu i multiple skleroze.

Vitamin D ima važnu ulogu u optimalnom funkcioniranju i tijela i uma, radi čega je potrebno redovito izlaganje suncu i konzumiranje hrane bogate vitaminom D poput pastreve, gljiva, tofu, jaja, ulja jetre bakalara, losos, tuna, mlijeko, jogurt, a može se i dopuniti kvalitetnim dodacima.

Osluhnite vaše tijelo, pa ako ima nešto što nije u redu, a razlog bi mogao biti nedostatak Vitamina D, dodajte ga na neki ili na sve od navedenih načina.

Imajte na umu da ne postoje brzi popravci. Poboljšanje se osjeti brzo, ali trebate nastaviti i biti strpljivi.

Aquasource je do sada imao odličan dodatak za vitamin D, kojega još možemo nabaviti jedino kod Aquasource u Engleskoj. Ovaj odličan proizvod sadrži prah organske gljive, crvenu algu i alfaalfu (lucernu)

Prah organske gljive je najbolji prirodni izvor vitamina D. Riječ je o naročitoj vrsti šampinjona koja pruža vrlo čist i potentan oblik vitamina D2. Uzgaja se bez pesticida te je minimalno procesirana kako bi se iz nje dobio organski certificirani prah.

U svom nedavnom izvješću "Gljive –Nova superhrana", nutricionistica Jane Clarke sažima glavne znanstvene studije iz cijelog svijeta koji ističu izvanrednu hranjivu vrijednost i potencijal gljiva, jer su bogate hranjivim tvarima koje naše tijelo treba za proizvodnju energije i popravak stanica, uključujući probavne enzime, vitamine B i druge, bjelančevine, plus D2.

Studije ukazuju da šampinjoni sadrže važnu tvar koja se zove konjugirane linolne kiseline ( CLA ). CLA smanjuje rizike koje predstavljaju visoke razine estrogena, koje su upletene u rak dojke. Stručnjaci su fascinirani prisutnosti CLA u gljivama, jer se ova vrsta masnih kiselina inače nalazi isključivo u namirnicama životinjskog podrijetla kao što su mlijeko, sir i meso.

Kao prirodni izvor kalcija odabrana je crvena alga (iz roda Lithothamnion). Riječ je o rijetkom i jedinstvenom tipu alge, koja je poznata kao "savršen prirodan izvor kalcija"

Odavno je poznato da crvena alga pomaže imunološkom sustavu jer reagira na napad virusa, te redovito uzimanje crvene alge može smanjiti broj virusnih oboljenja. Tradicionalno se koristi za niz bolesti, uključujući urinarne infekcije, astmu, gušavost i želučane probleme, kao i za čireva i tumora s različitim stupnjevima uspjeha.

Treći vrijedan sastojak je organska alfalfa, koja sa prva dva daje najbolji sinergijski efekt. Alfalfa je vrlo lužnata, sadrži obilje hranjivih tvari i najveći je izvor fotonske energije, energije svijetla. Poznata je kao jedna od biljaka s visokim prehrambenim sadržajem kalcija, klorofila, karotena, te vitamina K, koji je prilično visok. Također sadrži vitamin A, tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niacin (vitamin B3), vitamin B5, vitamin B6, vitamin C, vitamin K, i folne kiseline, pa minerale, kalcij, željezo, magnezij, fosfor, bakar i cink.

Od pomoći svima koji ne dobivaju dovoljnu količinu vitamina D od sunca ili iz hrane.

Pogotovo je potreban trudnicama i dojiljama, djeci ispod 5 godina starosti, osobama starijim od 65 godina.

Jako se nadam da vam nisam dosadna, ali isto tako se neću ljutiti ako želite da vam više ne šaljem ovakve obavijesti.

Dobar početak prosinca.

Ana

Svjetla prosinca

Volim romantična štiva, volim bajke, volim prosinac, volim sve što u život donese svjetlo, radost i nadu, pa koliko god trajalo i koliko god bilo daleko od stvarnosti. To se tako meko nastani u meni, a sigurno i u vama, nastani nam se u svaki kutak, pa nakon povratka u stvarnost i ona izgleda drugačije obojena. Poneseni tim divnim osjećajem nastavljamo osnovnu radnju, .... poljubimo, zagrlimo, zapešemo, zapjevamo, bar na kratko, dok djeca to zadrže puno dulje. No, potihno se donose odluke da ćemo raditi na sebi, više se truditi i biti bolji, uredniji,

pametniji... i da nas u tome neće spriječiti osrednja ili loša stvarnost u koju ćemo samim tim činjenjem unijeti više svijetla.

Nažalost u filmovima i televizijskim emisijama koje nam se nude, likovi su izgubili svaku nadu u bolji život i postali sarkastični. Zapeli u obiteljsku dramu ili neku drugu teškoću, osjećaju se kao žrtve okolnosti, postaju ovisnici, alkoholičari, prejedaju se, ne vole posao koji rade, žive u lošem odnosu iz kojeg djeca nose teške traume....

Iako je relativno mali broj ljudi sa tako teškim traumama, dok gledamo čini nam se da je svijet otišao k vragu i da smo mi u svemu tome dobri, da su nam djeca dobra i dobro i najbolje je ništa ne mijenjati.

Takvi standardi postavljaju prenisko traku za naš život.

Naravno da je dobro da se osjećamo dobro sa onim što imamo i gdje jesmo, ali stvari uvijek mogu biti bolje, a težnja za boljim je poželjna, jer nam daje novu energiju, njeguje nadu i želju za životom.

Osim toga dobro je da imamo razloga za osjećati se dobro, dobro učim, dobro sam organiziran kuća posao, odgovoran sam roditelj, činim dobra djela, odlično nosim probleme na koje naiđem...

Možemo li bolje? Naravno, uvijek.

Smanjimo li naše standarde, pa se uspoređujemo s lošim tipom u nekom filmu koji ne može platiti račune niti izdržavati obitelj, sigurno ćemo se bolje osjećati u našim osrednjim životima i možemo čak biti sretni, ali smo ukinuli prostor i vrijeme za snove.

Snovi zahtijevaju standard koji moderna kultura rijetko pokazuje. Snovi traže od nas hrabrost procjene vlastitog života i konstataciju želje za boljim. Naravno, ako procijenimo da nam život nije baš po želji, osjećat ćemo se nesretni neko vrijeme, ali ta nesretnost postaje razlog za promjenu, za popravljavanje odnosa, pronalazak boljeg posla, početak drugačije brige o zdravlju, to nam postaje razlog da očekujemo više od sebe, a to pak hrani uvjerenje da možemo i da smo zavrijedili više.

Zato volim sve što da naslutiti da je moguća ljepša, sretnija i svjetlija stvarnost. Jer vrijeme i prostor je primitivna škola. Izvan toga postoje veći izazovi i veće avanture, ali mi moramo učiniti ono što moramo učiniti, ovdje i sada. Moramo prije svega živjeti istinu i primjenjivati njena načela, i ne pomisliti: "Kako ću to uraditi?" "Teško je", "Ne znam", jer takve misli su kao pritisak na "replay" za sve ono što smo upravo prošli.

Gledajmo naprijed, zahvaljujmo i radimo. Svatko od nas zna točno što treba, samo treba inspiraciju, a najljepše vrijeme za inspiraciju su svijetla prosinca.

Nek nam je zdrav i radostan.

Ana

### Mjeritelji vremena

Tijekom dana bezbroj puta pogledamo na sat; koliko ima do početka ili završetka nečega, koliko će nešto trajati, pa tako sve do kraja dana. Kalendarom provjeravamo određene važne datume u tjednu, mjesecu, pa tako sve do kraja godine.

No, gotovo nikada ne provjeravamo „mjeritelje vremena“ koje nam je ostalo do kraja našeg života, telomere.

„Telomeri su "zaštitne kape" koje se nalaze na kraju svakog lanca DNA, a imaju funkciju kontroliranja procesa starenja, odnosno duljine života.

Istraživanjem iz 2009-te, otkriveno je da se sa svakom diobom stanica, telomeri blago oštećuju postajući s vremenom sve kraći. Možemo ih zamisliti kao zaštitne plastične kape na kraju vezica na patikama, bez kojih se vezica odmah počne rasplitati. Skraćivanjem telomera ubrzava se starenje, uzročno posljedično, živi se sve slabijom kvalitetom života, radi čega se telomeri se sve više i više skraćuju, dok ne dođu do kraja.

Medicinska istraživanja pokazuju da sačuvati telomere od degradiranja i skraćivanja, znači znatno usporiti proces starenja i dodati mnogo kvalitetnih i produktivnih godina svom životu.“ .. dr. Michael Gregor

Prema majci prirodi starenje bi trebao biti postupan i graciozan proces, uz punu vitalnost do samog kraja. Trebalo bi to biti vrijeme kada se u miru razmišlja o prijednom putu, kada se slažu i dijele proživljena iskustva, kada se isto tako mirno i bez straha prelazi iz ovog života u neku drugu dimenziju.

No, u ovom svijetu i vremenu proces starenja je nepravedan i nadasve prepun straha koji se javlja već nakon četrdesetih.

Taj očaj jer starenje nosi sa sobom tjelesne i umne nemoći, oslabljene mišiće, bol u zglobovima i kostima, smanjenu snagu, nisku energiju i ostale staračke tegobe, a najveći od svih je strah od gubitka slobode što nastaje kao posljedica gubitka vida, sluha i naizgled neizbježnih kognitivnih problema.

Radi svega toga stariji ljudi se osjećaju nepoželjno, nebitno, neželjeno, podcijenjeno, kako od strane članova obitelji tako i od društva uopće.

No, ništa se ne događa odjednom. Neprimjetno, tijekom vremena, malo pomalo, tijelo nam se pustoši na stotinu načina.

1. Stalno prisutan stres, čak od najranije dobi, koji proizvodi hormon kortizol, s godinama postane sve prisutniji.
2. Neraspoloženje i nedostatak sna.
3. Previše ili premalo vježbanja. Oni preaktivni i oni koji sjede imaju slične dobne biomarkere.
4. Loša prehrana, dovodi do nedostatka antioksidanata, esencijalnih vitamina i minerala, koji usporavaju proces starenja.
5. GMO proizvodi infiltrirani u našu prehranu su povezani s lošim imunološkim sustavom i ubrzanim starenjem
6. Prekomjerna konzumacija Omega-6 masnih kiselina iz biljnih ulja i sl, ubrzava starenje jer značajno povećava infekcije u tijelu.
7. Visoko obrađeni ugljikohidrati i šećer znatno ubrzavaju stanično starenje.
8. Prejedanje u cjelini, ubrza proizvodnju slobodnih radikala.
9. Konzumiranje alkohola, povećana težina, uzimanje lijekova, pesticidi, herbicidi, toksini iz okoliša, ..

Sve to je povezano s ubrzanim starenjem jer sve to utječe na duljinu naših „mjeritelja vremena“ – telomera.

Ako se potrudimo sačuvati ih, ako izaberemo drugačiji stil življenja i spriječimo njihovo skraćivanje, naša kronološka dob će biti ta koja jest ali će naše stanice ostati mlade i blistave. Stvarna dob je samo nevažan broj, a od primarne važnosti je koliko smo mobilni, kako se osjećamo, kako izgledamo i koje sve funkcije obavljamo.

Osim progresivnog skraćivanja telomera, na starenje utječu i gašenje elektrana naših tjelesnih stanica, mitohondrija, jer što više energije mitohondriji proizvode, mlađi i zdraviji se osjećamo.

Kad mitohondriji rade umanjenim kapacitetom manjka energije za zglobove, srce, mozak, pluća i imunološki sustav, što ozbiljno ugrožava sposobnost normalnog življenja. Uzrok tome je oksidacijski stres kojega uzrokuju slobodni radikali. Slobodni radikali su energetski manjkave molekule koje kradu energiju i život zdravim stanicama. Rješenje je u unosu antioksidanata, staničnih tjelohranitelja. Antioksidanti su velikodušni „dobri Samaritanci“ koji nesebično daruju svoju energiju slobodnim radikalima, kako bi se sačuvala energija zdravih stanica.

Neka vam ovo bude godina za ljubav, zdravlje, blagostanje, kreativnost, inovativnost. Pratite ritam vlastitog bubnja. Ne dopuštajte drugima da unesu kakofoniju u savršenu glazbu koju pokušavate napraviti. Jednostavno, ako imate originalnu ideju, ne trošite vrijeme i energiju pokušavajući da vas drugi razumiju. Koncentrirajte se na svoje zamisli, negujte ih, radujte se svakom pomaku, ..... uživajte.

Ana

Blagoslovljene zdrave aktivnosti koje nas okupiraju fizički i umno, pa nas drže u trenutku u



kojem jesmo, dajući nam smisao i značaj, a pogotovo kad nas neki teški događaji žele iščupati iz sadašnjosti i prikovati za vrijeme koje nam je naprasno dalo sasvim drugu intonaciju životu.

Dogodi se i tada, naravno, da se s vremena na vrijeme preselimo u prošlost, plaćemo nad sobom i pitamo se čime smo to zaslužili, propitujemo i preslagujemo događaje pretpostavljajući drugačiji ishod, .... , a znamo da je prošlost prošlost i da ne postoji baš ništa što možemo učiniti kako bi je promijenili.

Puni tjeskobe, vraćamo se u sadašnji trenutak, u kojem pod zdravim aktivnostima vrlo brzo pronalazimo pravi ritam korisnosti, izbjegavajući tako danak koji tjeskoba zna uzeti.

No, ako smo dokoni, ako nam se ruke, noge i glava nemaju čime intenzivno pozabaviti, nastaviti ćemo živjeti vrlo ograničene živote u imaginarnom vremenu, tjeskobni, depresivni i nesretni, što će s vremenom prijeći u zamjerenje i ljutnju prema cijelom svijetu.

Plać nad samima sobom će postati sastavni dio naše osobnosti.

Zaista sve što nam život donese treba prihvatiti graciozno. I kaznu i nagradu. Naravno nije lako i naravno nema upute, no, veliki korak je učinjen kad prihvatimo činjenicu da smo blagoslovljeni svijesti i mogućnosti izbora i da će vrijeme koje slijedi biti time obojeno.

Palmera Parker kaže: „Prokleti smo, uz blagoslov svjesnosti i mogućnost izbora. To je dvosjekli mač koji nam pomaže da postanemo cjeloviti, ali koji jednako i rastače našu cjelovitost.“ Izjava koja potiče na razmišljanje.

Palmer dalje pojašnjava da biti cjeloviti ne znači biti ispunjeni samo pozitivnim osobinama. Cjelovitost znači da je sve u nama pomireno.

Birajmo dakle, biti cjeloviti, biti korisni sebi i svijetu, a tjeskobu prihvatimo kao dar koji će nam pomoći u prevladavanju unutarnjih poteškoća.

Donijeta odluka je naš prvi korak, nakon kojega će Stvoritelj, kao što je i obećao, napraviti još tisuću koraka za nas.

Ugodan vikend

Istraživanja su pokazala da biljna ulja mogu donijeti više zla nego dobra, jer sadrže visoke razine Omega 6 koja može uzrokovati upalu, a kao što znamo, upala je ključni uzrok raznih teških bolesti, uključujući kardiovaskularne bolesti, artritis, depresiju, rak, ..

Omjer između omega-3 i omega-6 je jako važan. Preporučeni omjer omega-6 u odnosu na omega-3 je oko 4:1, a današnja prehrana čini da taj odnos u prosjeku dostiže visokih 16:1,

naravno, uz velike varijacije.

Omega 6 masne kiseline imaju tendenciju da sjede u staničnim membranama, povećavajući štetne reakcije oksidacije, tako da pretjerana konzumacija biljnih ulja dovodi do stvarne strukturne promjene unutar staničnih membrana.

Izuzetno su štetna za reproduktivni sustav, a utječu i na razvoj nerođene bebe, a kasnije i razvoj djeteta, jer Omega-6 masti preko majčina mlijeka utječu na imunološki sustav kod djece.

Biljna ulja su kemijski nestabilna i lako reagiraju u kontaktu s kisikom, u našim tijelima se pretvaraju u zasićene masti, a kod zagrijavanja se pretvaraju u trans masti koje uzrokuje atrofiju mozga, bolesti srca, rak, pretilost i dijabetes. Te opake trans masti se nalaze u procesiranoj hrani koja na etiketi sadrži "hidrogenizirano« ili »djelomično hidrogenizirano".

Većina biljna ulja i njihovi proizvodi sadrže BHA i BHT (butilirani hidroksianisol i butilirani hidroksitoluen), umjetne antioksidante koji sprječavaju oksidaciju ili prebrzo kvarenje.

Ove kemikalije, pokazalo se, uzrokuju bolesti vezane za jetru (rak), oštećenja bubrega, imunološke probleme, neplodnost, sterilitet, visok kolesterol i probleme u ponašanju djece.

Biljna ulja sadrže ostatke pesticida i kemikalija koje se koriste u njihovom rastu i proizvodnji, a najčešće dolaze od genetski modificiranih izvora.

Sadrže vrlo visoke razine polinezasićenih masti koje se lako užegnu na sobnoj temperaturi, pa je vjerojatno da je većina već oštećena i prije konzumacije.

Lako oksidiraju pa iscrpljuju tjelesne antioksidante dok tijelo pokušava neutralizirati oksidaciju, pa su osobe s visokom potrošnjom biljnih ulja i njihovih proizvoda, u opasnosti radi nedostatka vitamina E, povišenog kolesterola...

Visoka potrošnja biljnih ulja izaziva masnu jetru i druga teška oštećenja jetre.

Dobro bi bilo izbjegavati:

Ulje sjemena grožđa, koliko god se preporuča kao zdravo, jer sadrži 70% Omega 6.

Ulje uljane repice, sadrži visoke količine toksičnih eruka kiseline, koja je otrovna za tijelo. Obrađuje se pod visokim temperaturama koje uzrokuju užeglost što stvara potrebu za industrijskim kancerogenim izbjeljivanjem i dodavanje sastojaka poput heksana.

Sojino ulje sadrži 54% omega-6, što je previše i može dovesti do upale i zdravstvenih problema. Inače, soju je najbolje izbjegavati ili barem smanjiti potrošnju, osim fermentirane poput tempeh, natto ili fermentirani sojin umak. Soja je bogata inhibitora fitinske kiseline i tripsina što znači da blokira apsorpciju mnogih vitamina, minerala i proteina. Ona također sadrži fitoestrogene koji mogu oponašati estrogen u tijelu i poremetiti normalno funkcioniranje hormona koji bi mogao dovesti do povećanog rizika od raka.

Veganska zamjena za maslac je uglavnom mješavina uljane repice i sojinog ulja.

Kukuruzno ulje ima previsokih 58% omega-6.

No, pravi je izazov izbjeći namirnice u koje su ova biljna ulja zapakirana. Trebalo bi provjeravati sadrže li naljepnice "djelomično hidrogenizira" no ulje kukuruza, soje.. „ i slično ili jednostavno izbjegavati takve namirnice.

Naravno, teško je potpuno izbjeći takva ulja i ne trebamo biti fanatici, ali se možemo odlučiti da u pravilu koristimo zdravija ulja, kao što je maslinovo i kokosovo.

Nek nam je dobar početak novog radnog tjedna.

Ponesimo dobro što god nam se događalo. U tu svrhu, dodajmo svakom danu bar malo životnih začina, onih „nevažnih“ sitnica koje uvijek donesu radost i vrate povjerenje u ljude, u život, u nas same.

Ana

Esencijalne masne kiseline Omega 3 i Omega 6 neophodne su za ljudsko zdravlje, a kako ih naše tijelo ne može proizvesti moramo ih unijeti putem hrane. Obje ove masne kiseline igraju ključnu ulogu u funkcioniranju mozga, kao i u normalnom rastu i razvoju.

Omega 6 nalazi se u uljima različitih orašastih plodova, sjemenja i bobica, kao što su sjemenje lana, konoplje i bundeve, potom u pistaciji, sirovim sjemenkama suncokreta, malinama, sezama, ribizu, acai bobicama i crnom kimu. Verzija Omega 6 (GLA ili gamalinolenska kiselina) koja je važnija, i nezasićena u još većoj mjeri, rijetko se nalazi u prirodi, ali je naročito obilno prisutna u ulju boražine i noćurka.

Omega 3 se nalazi u morskim algama, visoko-masnoj ribi iz hladnih voda, lanu, orasima, sjemenju bundeve i sezama, kao i u tamnozelenom lisnatom povrću.

Premda Omega 9 tehnički nije klasificirana kao esencijalna masna kiselina, budući ju naša tijela mogu sama proizvesti, poradi zdravlja se preporuča hrana bogata oleičnom kiselinom koja je naročito zastupljena u mediteranskoj prehrani. Maslinovo ulje (ekstra djevičansko maslinovo ulje), masline, avokado, bademi, sezamovo ulje, pistacija, indijski oraščić, lješnjaci i makadamija sadrže Omega 9.

Konзумiranje masnoća usporava apsorpciju. Masnoće također djeluju i kao nositelji važnih vitamina A, D, E i K, koji su topivi u masti. Dijetalne masnoće su potrebne za pretvorbu karotena u vitamin A, za mineralnu apsorpciju te za cijeli niz drugih procesa, što masne kiseline čini ključnim faktorom u održavanju zdravlja.

Osim što ste se u kuhinji odlučili za kvalitetna ulja, maslinovo i kokosovo, potrebno je misliti i na namirenje svih esencijalnih masnih kiselina, za što preporučam odličan proizvod,

Kompleks masnih kiselina. Cijena 129,00 + 18,00, 50 ml, količina za više od mjesec dana.

Proizvod je dodatno obogaćen antioksidantima, kao što su vitamini C i E, uljem crnog kima, goji bobica i muškarnog oraščića, koji su u velikoj mjeri uvećali zdravstvene dobrobiti ovog proizvoda. Novi sastojak je i morska alga Schizochytrium Sp., iznimno bogata DHA masnoćom prisutnom u moždanoj tvari. Sve navedeno je gotovo utrostručilo razinu Omega 3 u odnosu na prethodni proizvod, poboljšavši ravnotežu svih Omega kiselina.

Proizvod sada uključuje ulja iz:

sjemenki lana, ploda masline, sjemenki suncokreta, šafrana, noćurka, šipka, sjemenki bundeve, boražine, crnog kima, pšeničnih klica, sjemenki marelice, sjemenki sezama, goji bobica, sojinog lecitina, ulje bogato DHA iz morske alge Schizochytrium Sp, potom i ulje iz malina, muškarnog oraščića, mrkve.

2ml AquaSource Komplexa masnih kiselina sada sadrži:

Omega 3 = 514mg Omega 6 = 592mg Omega 9 = 544mg

Energija: 73.18KJ, 17.8kcal

Preporuka: 20 kapi ili 1ml, dvaput dnevno

Za dobro zdravlje i bistar um!

Ana

Bez glutena - dr. Mark Hyman

„Gluten je često glavni uzrok probavnih smetnji, autoimunih bolesti, viška kilograma, lošeg raspoloženja i raznih neuroloških problema. No, postoje neki nedostaci trenda živjeti sto posto bez glutena.

Najveći problem kod demoniziranja neke prehrambene tvari uzrokovan je u prehrambenoj industriji. Ukratko, ova industrija manipulira osnovnim namirnicama i pretvara ih u "Frankenfoods." To čini uklanjanjem prirodnih sastojaka i dodavanjem drugih loših stvari da bi

se izbjegao gubitak okusa, konzistencija, itd. Svjedoci smo recimo, prehrane bez masti i takozvanih zdravih lažnih namirnica, koje su proizvođači izmislili kao zamjenske namirnice, a koje sadrže maligne sastojke.

Lažna hrana bez masti može sadržavati trans-masti, umjetna sladila i prekomjerne količine šećera, alkohola i umjetnih sladila. Isto tako, kako gluten-free stječe popularnost, prehrambene tvrtke, svjesne potencijalne marketinške prilike, obradit će slatku junk hranu kao "zdravu" gluten-free alternativu.

U većini prodavaonica prehrambenih namirnica naći ćete bez glutena čokoladne kekse, kruh i prilično mnogo druge razne uobičajenu slatke hrane.

Dakle, ti keksi, sa velikim podebljanim slovima "bez glutena", traže da pročitate sastojke: naći ćete visok sadržaj šećera, brašna (koji se pretvara u šećer) i čudne prehrambene aditive, koji dodaju veliki profit ovim tvrtkama, a vama dodaju masti oko struka i sabotiraju vaše zdravlje.

Ponekad se moj pacijent prebaci s kolača i kekse na gluten-free kolače i keksiće i onda se pita: "Zašto se i dalje osjećam kao govno i ne mogu izgubiti na težini?"

Molimo vas „ne ubijte glasnika“, ali kolačići bez glutena su još uvijek kolačići. Osim što obično sadrže još više šećera i ostalih junk sastojaka što će povisiti razinu šećera u krvi i doprinijeti razvoju upale, a obje igraju važnu ulogu u gotovo svakoj bolesti na planeti.

Šećer i brašno su glavni razlog bolesti. Oni čine uzrok naše epidemije pretilosti i većine kroničnih bolesti, sišu život iz naših ljudi i našeg gospodarstva. Koji god problem bio; bolesti srca, rak, demencija, dijabetes tipa 2, depresija, šećer igra ključnu ulogu.

Nemojte se prevariti: Gluten-free junk food je još uvijek junk food sa umjetnim šećerima, prehrambenim bojama, dodanim lošim stvarima za povećanje trajnosti i izgleda, a smanjenim sastojcima koje je priroda unutra stavila.

I kao takvi mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema kao što je sindrom propusnih crijeva.

Bezglutenski proizvodi su također često ispunjeni sa smrtonosnim mastima, kao što su prerađena biljna ulja ili hidrogenizirana ulja i trans-masti, kao ulje kukuruza, soje, uljane repice, šafranike i suncokreta, prepuni upalnih omega-6 masti, što je pokretač upalnih procesa, a blokiraju protuupalne omega-3 masti.

Danas imamo ogroman nesrazmjer između omega-6 i omega-3 masti, što dovodi do stvari kao što su duševne bolesti, nasilno ponašanje, samoubojstva i ubojstva.

Zapamtite: Priroda je stvorila svoju vlastitu gluten-free dijetu, kao na primjer avokado je bez glutena, bademi su bez glutena!

Evo što preporučam mojim pacijentima koji su zbunjeni time kako se hraniti bez glutena, a da

ne zapadnu u zamku prehrambene industrije i marketinga:

Kuhajte kod kuće. Industrijska hrana će oteti vašu biokemiju, stvarajući glad, pretilost i bolesti. Vaši okusni pupoljci postaju manipulirani, vaš metabolizam se vrti izvan vaše kontrole, a vaš mozak postaje ovisnik o šećeru i soli, kombinirani pumpa tvornički izrađene hrane, a vaša biokemija ne može podnijeti ove namirnice.

Spremite svoj novčanik. Napravite vlastitu hranu u vlastitoj kuhinji. Koristite svježe voće i povrće, zdrave masti i cjelovite žitarice u svom cijelom obliku zrna, ako ih možete tolerirati, meso hranjeno travom na pašnjacima (više se fokusirajte na biljnu hranu). Kao što je rekao Michael Pollan: ako se raslo na biljci, jesti, ali ako je napravljeno u tvornici, ne jesti.

Naravno hrana bez glutena ne dolaze u kutiju i sigurno nema tonu čudnih sastojaka. Zapamtite, izbor bez glutena je super, ali ne zamijeniti jedan kruh ili tjesteninu s još gorom obliku kruha ili tjestenine sa čudnim sastojcima.

Gluten-free dijeta čini odličan način da se smanji upala, poboljša crijevna funkcija, izgubi težina, poboljša raspoloženje i energija, no, to se događa samo kada jedete prave, cjelovite namirnice kao što su voće, povrće, orašasti plodovi, sjemenke, čistu životinjsku hranu, cjelovite bezglutenske žitarice i grah.“

Za dobro zdravlje

Dr. Mark Hyman

Recite mi nešto dobro

Iako, sa stopostotnom sigurnošću, možemo reći da se oko nas događa više dobrih nego loših stvari, dobre ostaju gotovo ne primijećene, ne prepričane, poznanici, prijatelji, poznati i nepoznati, spominju se samu u kontekstu neke loše vijesti, a inače ostaju zaboravljeni.

I baš se svojski potrudimo da ta loša vijest dopre do što više ušiju.

Zar ne volimo prenositi dobre vijesti i radovati se dobru? U čemu je problem?

Svatko želi biti u centru pažnje, biti glavni, a to mu baš neće poći za rukom donoseći dobru vijest. Dobra vijest nema snagu za nekakav duži razgovor, pretresanje i naklapanje. K tome, svaki donositelj loše vijesti ima pravo malo je „doraditi“, dati joj vlastiti pečat. To svatko zna, ali mu nitko neće zamjeriti.

A da pokušamo popravljati stvari. Pronalaziti dobro u svim događajima i ljudima s kojima smo u interakciji.

Dr. Mike Segal radi na trauma odjelu jedne opće bolnice, gdje se susreo sa mnogim teškim stanjima pacijenata i bio svjesniji njihovog stanja više nego oni sami. Kad bi došao na odjel, pozdravio ih i upitao „kako ste“, svi bi govorili o teškoćama kroz koje prolaze, a njihova lica bi postajala sve tužnija i tužnija. Trebalo mu je vremena da shvati važnu životnu lekciju, da na ovom svijetu postoje mnoge loše stvari, međutim, da postoje i mnoge dobre koje treba isticati.

Odlučio je da kod susreta sa pacijentima, nakon pozdrava, kaže „Recite mi nešto dobro“.

Ustrajao je u svom projektu i postao poznat kao dr „ Recite mi nešto dobro“, iako nikada nije znao što će dobiti kao odgovor. Pacijenti su se fokusirali na traženje dobrih stvari u svom umu, prije nego bi on došao, tako da bi ih nalazio toliko raspoložene da bi uz razne dosjetljive komentare njihova lica ozario osmijeh.

Iskoristimo ovu ideju u razgovoru sa prijateljima i poznanicima. Fokusirajmo sa na dobre stvari, jer je misliti i govoriti o dobrim stvarima nasušna potreba u ovom svijetu i vremenu.

Ugodan vikend, dragi ljudi, i recite mi nešto dobro!

Ana

Neka nam strpljenja i mudrosti

Ljudska povijest je puna priča koje kazuju da gorka iskustva često nude snažne pouke i poruke i daju nove mogućnosti. Mogu nas učiniti jačima i mudrijima, otkriti nam tko i kakvi doista jesmo, pomoći nam prepoznati pravu svrhu življenja, učiniti nam život smislenijim i boljim..

No, treba imati snagu, strpljenje i vjeru u sutra, jer proces pretvorbe gorkog iskustva u mudrost, kao i proces prihvatanja činjenice da je sve loše za neko dobro, može biti vrlo dug i vrlo bolan.... lomi nas, postavlja nova pravila, mijenja nam stavove, zanemaruje uvriježena ponašanja..

Puno lakše je zapeti u ciklusu patnje, uvijek nanovo proživljavati istu tugu, jad, samo prijekor, preispitujući se po tko zna koji put....jesam li mogla nešto učiniti..., nakon čega slijedi krivnja i kajanje jer ...sigurno sam mogla nešto učiniti. I tako u krug, svaki dan po istom tragu od jučer, praveći sve dublji utor u koji se s vremenom zakopamo potpuno.

Za iščupat se treba svašta nešto, ali iznad svega treba odluka... ne želim biti jadna. Ne mogu i neću zaboraviti, nikada za nikada, ali ne želim biti jadna.

Koliko god će biti teško i kakav god put nas očekuje, odluka je prvi korak koju treba početi provoditi, ne sutra, ne od ponedjeljka, nego danas. Nema upute, nema šprance, ali ćemo sigurno naći način ako ostanemo dosljedni i ne odustanemo.

Na primjer, znamo da je fizička aktivnost usko povezana sa raspoloženjem, a naročito aerobni trening, koji se, kažu znanstvenici, može smatrati alternativom antidepresivima.

Ali što kad se dogoditi da nam tuga i nesretnost ubiju želju za bilo kakvom fizičkom aktivnosti, ne da nam se ni ustati iz kreveta, a kamoli hodati, trčati... , ali možemo li to sebi priuštiti ako imamo neke obaveza ili ćemo pustiti da ih netko drugi obavlja umjesto nas. To nas navodi na pomisao da bi bilo dobro pomjeriti fokus s nas na druge ljude, vidjeti ih, brinuti za njihove živote, a ne dodavati im vlastiti teret kojeg bi mogli bar djelomično ponijeti sami.

Divna je sposobnost čuti druge ljude, vidjeti kako se oni osjećaju i koliko ljubavi i skrbi imaju za nas, kao i vidjeti njihova postignuća i biti sretniji radi toga.

Moj praktičan savjet, za sve kojima su nemili događaji pokucali na vrata, koji su tužni, jadni i depresivni iz bilo kojeg razloga... udomite psa.

To divno stvorenje će odmah biti vrlo učinkovito jer će vas svako jutro istjerati iz kreveta radi jutarnje šetnje. Mislite da će tu ulogu preuzeti netko od ukućana ili susjeda? Možda, ali na kratko. Kada je dijete u pitanju, svatko će se pobrinuti, čak i na duže i koliko god treba, ali za psa će vrlo brzo početi pljuštati ideje kako bi ga se trebali riješiti kad već ne možete o njemu brinuti, ..... što će vam naravno biti užasno za čuti, a kamoli učiniti. Radije ćete pronaći gdje ste ostavili patike i već dok ih budete oblačili i gledali njegovu sreću, veselje, nestrpljenje, već tada će sve biti drugačije.

A vani je život, ljudi, priroda, vani lakše dopustimo sebi otpustiti bol i šire otvaramo prozore naše duše za radost.

Neka nam strpljenja i mudrosti sa sobom i s drugima.

Ana

Nije važno koliko nego kako

Prihvatanje činjenice da su odlasci sastavni dio života, da se ne zna tko, kako i kada će otići, potiče da u ovaj prostor i ovo vrijeme koje dijelimo sa dragim nam ljudima i uopće sa životom, da ovdje i sada unesemo najbolji dio sebe, živeći na radost sveg života. Tek tada neće biti krivnje ni žaljenja za propuštenim prilikama.

Moja dobra poznanica se toliko panično boji smrti da se ispred nje ne smije niti spomenuti realna mogućnost njenog odlaska. A sva konfliktna u sebi i oko sebe, nervozna, ljuta, za što naravno navodi stotinu krivaca, muče je i razne fizičke tegobe .... No, usprkos svemu ne želi se ni mišlju, a kamoli djelom, pozabaviti sama sa sobom.

„što ću ako nešto samoinicijativno koristim, a nisam se posavjetovala s mojim liječnikom, ako



ga nisam pitala za savjet, a pogotovo ako se on s tim ne bi složio.... Vikat će me.“

Ko dijete. Tako me nasmijala. Boji se ljutnje svog liječnika gotovo jednako kao smrti.

Teška i tužna je činjenica, koja se potvrdila već toliko puta, da se ne može u potpunosti vjerovati konvencionalnoj medicini. Znanost koja je nekada liječila bolesti i stvarala ljudima dobrobiti, sada se bavi upravljanjem bolestima na najprofitabilniji mogući način.

Naš liječnik je sigurno dobronamjerman, ali je, doduše bez njegove volje i pristanka, zaključan u sustavu kojemu je profit ispred našeg zdravlja.

I dok se god pacijenti sa strahom, bez pogovora, bez pitanja i bez zahtijevanja odgovora, potpuno prepuštaju takvom sustavu, dotle će jačati njegova moć, medicina kao znanost će se sve više udaljavati od razloga njenog postojanja, čovjeka, briga o njegovom zdravlju će biti sve manja, a briga o profitu sve veća.

Nema nam druge nego preuzeti kontrolu, što uopće nije problem sada kad se već zna da za svaku bolest postoji prirodni, netoksični lijek, kad već i ptice na grani pjevaju o važnosti prehrane i stila življenja,... Prije svega, trebamo sebe upoznati, fizički i psihički, proučiti, urediti prehranu i uopće život onako kako mislimo da nam odgovara, oslušivati se i korigirati, kad i ako je potrebno.

Tako ćemo, dok smo tu, imati fizičku i duhovnu snagu za prepoznati mogućnosti i vidjeti prilike, za dati kvalitetan odgovor životu. Jer nije važno koliko nego kako.

Ne znam jeste li primijetili obavijest za povoljnu kupovinu Colostruma sa probioticima; uz kupljenu 3 kom dobije se 1 kom gratis.

A upravo sada je vrijeme za Colostrum obogaćen probioticima jer proljeće traži spremnost tijela za ubrzanu izmjenu tvari, traži snažan imuno i probavni sustav, kako bi sve prošli bez viroza, alergija, osipa....

Želim vam najljepši vikend uz drage vam ljude. Ljubite se, grlite se, mazite se, dajte se sebi i njima u najboljem izdanju...

Ana

Život je dovoljno zahtjevan

Negativne emocije, pogotovo ljutnja i mržnja, ostavljaju dubok trag i mogu stvoriti ozbiljne mentalne i fizičke probleme.

Ne mislim da je dobar savjet, koji čak znaju preporučiti liječnici, „kad te uhvati ljutnja baci

nešto, razbij ....“, jer nakon toga dolazi sram i grižnja. Mislim da je učinkovitije, na primjer, uključiti usisavač i počistiti kuću ili obući patike pa vani, u park, u šumu, u brdo, ili rukavice na ruke pa urediti novu gredicu u vrtu.... Savršene reakcije u svakom pogledu, činimo korist i dajemo sebi vrijeme za promišljanje.

Jer, koji god prihvatljiv način našli za riješiti se ljutnje, moramo pronaći uzrok toj ljutnji. To sigurno nije neka osoba ili nečiji čin kao što često čujemo da ljudi kažu, a možda i sami pomislimo. Uzrok je neka neravnoteža u našem tijelu i umu, koja nam ne dozvoljava da kvalitetno reagiramo, da dobro amortiziramo ono što se događa oko nas, pa čak i na ono što nam nije baš po volji.

Trebamo nešto promijeniti!

Naravno, krenimo od onoga što stavljamo u usta i u um, jer je to građevni materijal koji će nas činiti jakima ili slabima, zavisi.

Zapanjujući je broj problema čiji je uzročnik loša prehrana, a svoj danak uzima i dugo sjedenje, malo sna, višak kilograma. Također, jako bitna stavka je dug koji vrlo loše djeluje na naše mentalno zdravlje, pogotovo što znamo da ga se teško riješiti u ovakvim uvjetima. Ali, ako donesemo odluku i na razini svakog dana usmjerimo neki zanemarivi iznos, u smjeru vraćanja duga, osjećaj će biti sasvim drugačiji.

Sami sebi trebamo zadovoljavati profil osobe kakva nam je po volji, kojoj ćemo na kraju dana reći „bravo“. Čujemo često, a i sami znamo reći za nekoga kako je smiren, staložen, nije brzoplet niti nagao... sviđaju nam se te osobine, izgradimo ih u sebi!

Potrudimo se ne ponavljati iste pogreške, bar ne mnogo puta, vozimo u željenom smjeru, svaki dan naučimo nešto novo, bar danas su nam dostupni mnogobrojni izvori i ne gubimo vrijeme na razno razne dokonosti.

Dragi ljudi, ne trebate se ispričavati ili imati osjećaj da trebate nešto kupiti, radi neke zahvalnosti ili slično. Ni u ludilu. Sve što činite činite radi sebe, pa tako, kupite samo ako vam je nešto potrebno i potrudite se iskoristiti pogodnosti.

Danas i sutra je u ponudi Superantioxidant sa pycgnogenolom, uz kupljena 3 kom dobije se 1 kom gratis. Pycgnonegol je najsnažniji antioksidant, prirodna supstanca iz kore francuskog mediteranskog bora. Štiti tijelo, pomaže kod cirkulacije, proširenih vena, ublažava alergije i kožna oboljenja,...

Život je dovoljno zahtjevan. Ne činimo ga još težim.

Ana

Voljeti uspone

"Životni izazovi vas ne bi trebali paralizirati, nego pomoći da otkrijete tko ste." - Bernice Johnson Reagon

Uspjesi i neuspjesi su neizbježni, a učenje iz oboje je ono što nam pomaže da napredujemo.

No, kako živimo u doba kad sve treba "brzo popraviti", kad probleme treba što je brže moguće riješiti, ne stignemo pravo doživjeti događaje, možda pronaći u njima lijek za neko naše stanje ili prepoznati mudrost koja nam je namijenjena.

Ponekad nas žurba „veže u čvor“, ne znamo ni tko smo ni kuda i zašto činimo nešto što činimo.

Nick Polizzi nam sugerira:

„upoznajmo sebe kroz pitanja koja će nam pomoći otkriti naš unutarnji krajolik i definirati pravi osjećaj koji imamo u trenutku;

- 1) Postoji li napetost ili bol u mom tijelu upravo sada? Kako bih nazvao to što osjećam?
- 2) Jednu stvar moje tijelo treba odmah, a nisam mu je dao, koja je to?
- 3) Što me sprječava da sam miran / sretan / zadovoljan, upravo sada?
- 4) Koja je moja najveća snaga koju sam pokazao u nedavnim akcijama?
- 5) Koju sam zadnju bijelu laž izrekao? Zašto? Što bi se dogodilo da sam rekao istinu?
- 6) Postoji jedna stvar koju nisam oprostio? Što me sprječava da oprostim upravo sada?
- 7) Koji savjet bi sada dao sebi za vrijeme kad dođe trenutak konačnog udisaja?
- 8) Tko sam ja? Kako vidim sebe kroz svoje oči, čujem kroz svoje uši? Što me definira u središtu moje svijesti?)
- 9) Što sam naučio danas?

Pokušajte odgovoriti na ova pitanja kao da se uspinjete Andama. Misija nije uspeti se na sve vrhove, nego naučiti se penjati bez straha i voljeti uspone. I prihvatiti svaku livadu i svaku liticu, prihvatiti strah koji osjećate kada pogledate dolje i veselje za koje znate da vas čeka na vrhu.“

Korak po korak, produbiti razumijevanje, prihvaćanje i ljubav prema sebi.

Ana

---

Nedostatak magnezija

Simptomi:

Niska razina magnezija može uzrokovati grčeve u mišićima. Magnezij je vrlo važan za

opuštanje mišića.

Žudnja za čokoladom, je žudnja za magnezijem.

Nedostatak magnezija može biti razlog za zabrinutost, anksioznost.. Magnezij je mineral opuštanja, a nedostatak može utjecati na dobro raspoloženje.

Ako imate poteškoća sa spavanjem, možda imate nedostatak magnezija.

Opuštajući učinak magnezija vrijedi i za probavni trakt. Nedostatak magnezija može uzrokovati zatvor.

Magnezij, također, pomaže opustiti krvne žile. Za visoki krvni tlak, jedan od razloga bi mogao biti nedostatak magnezij.

Ako imate glavobolju ili migrenu, jedite čokoladu umjesto analgetika. Umirujuće djelovanja magnezija će otpustiti napetost mišića vrata, što je obično uzrok migrene.

Kada tijelo nema magnezija, srce kuca nepravilno, nastaje stanje koje stručnjaci nazivaju aritmija.

Stalno patite od žgaravice? Umjesto lijekova, pokušajte nadoknaditi magnezij.

Namirnice bogate magnezijem

Brazilski i indijski oraščić imaju visoke razine magnezija. Pregršt oraščića tri puta tjedno će značajno dopuniti magnezij.

Iverak je bogat izvor visokokvalitetnih proteina i odličan izvor magnezija previše. Kakao je bogat vitalnim mineralima, uključujući kalcij, magnezij, bakar, fosfor, kalij i cink.

Rižine mekinje su također bogate magnezijem. Magnezij iz rižinih mekinja je važan za funkciju bubrega, zdravlje srca i neophodan za mozak i živčane funkcije.

Quinoa je bez glutena , vrijedan izvor proteina, a također i izvor svih esencijalnih aminokiselina i magnezija, koji potiče lučenje serotonina, neurotransmiter za sreću.

Sjemenke bundeve su bogate cinkom i magnezijem. Radi visoke količine hranjivih tvari i minerala imaju antimikrobna, anti-gljivična, i anti-virusna svojstva.

Bademi imaju dobre masti, smanjuje rizik od bolesti srca i snižavaju kolesterol. Razina magnezija i drugih minerala čini bademe neophodnima za održavanje zdravog krvnog tlaka.

Špinat je bogata magnezij, kalcij, kalij, i cink i vitaminima K, A, C, folatima i još mnogo toga. Sve te hranjive tvari promiču zdravo srca i dugovječnost.

AFA alge su bogate svim mineralima, značajne razine po gramu... bor, kalcij, željezo, kalij,

cink, magnezij.

Za dobar početak novog radnog tjedna potrebno je dobro zdravlje i dobro raspoloženje.

I zato neka nam zdravlja i radosti.

Ana

Sve zeleno označava prisustvo klorofila koji u sebi ima atom Magnezija, vrlo je sličan našem hemoglobinu, glavnom nosaču kisika u našem krvotoku. Naš hemoglobin umjesto magnezija ima željezo i to daje crvenu boju krvi, a magnezij je zeleni.

Također sve morsko sadrži magnezij. Magnezijev klorid je spoj nastao jednostavnim isparavanjem morske vode.

Još danas i sutra se može kupiti Sea power po pogodnosti – uz 3 kom kupljena dobije se 1 kom gratis.

Sea power je jedinstvena kombinacija 3 različite vrste morskih algi: smeđe, crvene i zelene u kombinaciji sa AFA algom. U toj kombinaciji je i Dunaliella salina koja sadrži između ostalih minerala i značajnu količinu magnezija.

Smeđa alga - Ascophyllum nodosum - najbolja organska divlja Ascophyllum alga, koja raste među stotinama otoka izvan Norveške.

Bere se svjež, živa divlja biljka, čisti i suši na zraku. Svaki gram, ove arktičke alge sadrži 200 puta više željeza od zelene repe, najbogatijeg povrća koje raste na zemlji. Ona također sadrži 100 puta više joda nego odgovarajući iznos bilo kojeg povrća i 14 puta više kalcija od kravljeg mlijeka.

Zelena Alge - Alge Dunaliella Salina je najbogatiji prirodni izvor beta-karotena (pre-kursor u vitamin A), snažan antioksidans. Ona pruža više od 200 puta veću količinu beta-karotena od mrkve. Imajte na umu da beta-karoten iz prirodnih izvora kao što su alge je superioran u odnosu na sintetički proizvod beta-karotena u svom djelovanju antioksidansa. Ostali karotenoidi prisutni su alfa-karoten, lutein, zeaksantin i cryptoxanthin.

Ona sadrži najviši izvor minerala poput magnezija koji igra vitalnu ulogu u savršenom staničnom metabolizmu. Magnezij pomaže u apsorpciji kalcija u tijelu što dovodi do zdravije zube i kosti. Ona također održava normalnu ritmičku aktivnost srca i održava krvni tlak.

Također sadrži proteine, aminokiseline, ugljikohidrate i masti koji se lako apsorbiraju u tijelo.

Suha organska Dunaliella Salina Alge je bogata klorofilom, polisaharidi, minerala, vitamina i esencijalnih masnih kiselina kao što su Omega 3 i Omega 6.

Crvene alge Lithothamnion se beru s morskog dna u atlantskim vodama, bogatog mineralnima i bez onečišćenja. Bogata je kalcijem i sadrži široku paletu drugih minerala i elemenata u tragovima. Corraline alga je jedna među najsnažnijim morskim biljkama koje žive u morskim dubinama. Njeni minerali su važni za dobro zdravlje i od vitalnog su značaja za učinkovito funkcioniranje mnogih tkiva, kostiju i organa u tijelu.

Dodana je i modro zelena AFA alga bogat izvor širokog spektra hranjivih tvari uključujući proteine (sadrži aminokiseline u obliku kojeg je lako asimilirati), minerale, vitamine (željezo, vitamina C, vitamina B12 i vitamina B5), antioksidanse (uključujući i karotenoide), klorofil, phycocyanin (rijetki plavi pigment), esencijalne masne kiseline i ostalo što je važno za zdravu funkciju mozga.

Cijena ove 4 kutije je 519,00 kuna + 18,00 kuna trošak dostave. Cijena pojedinačno 173,00 kuna, sadržaj 120 kapsula.

Pozdrav  
Ana

Mudre riječi, zaista

Djeca trebaju umjetnost i priče i pjesme i glazbu jednako onoliko koliko im je potrebna ljubav i hrana i svjež zrak i igra. Ako ne date djetetu hranu, šteta brzo postaje vidljiva. Ako ga ne pustite da se igra na svježem zraku, šteta će biti vidljiva, ali ne tako brzo. Ako ne date djetetu ljubav, šteta se može vidjeti tek za nekoliko godina, ali je trajna.

Ali ako ne date djetetu umjetnost i priče i pjesme i glazbu, šteta nije tako lako vidljiva, a učinjena je ipak. Njihova tijela su dovoljno zdrava; oni mogu trčati i skakati i plivati i jesti i napraviti mnogo galame, kao što su to djeca uvijek i činila, ali nešto nedostaje.

Istina je da neki ljudi odrastaju, da nikada ne naiđu na umjetnost bilo koje vrste, a svejedno su savršeno sretni i žive dobre i vrijedne živote, iako njihovi domovi nemaju knjige, iako ne mare puno za slike i ne mogu vidjeti pravi smisao glazbe. Ali, to je u redu. Znam takve ljude. Oni su dobri susjedi i korisni građani.

Ali neki drugi, u nekoj fazi u svom djetinjstvu ili mladosti, ili možda čak starosti, naići će na nešto od toga o čemu nikada prije nisu ni sanjali. Jednog dana čuju, glas na radiju čita pjesmu, ili prolaze pored kuće s otvorenim prozorom, gdje je netko svira klavir, ili vide sliku nekog slikara na nečijem zidu, to ih udari tako teško, a opet tako nježno da osjećaju vrtoglavicu. Nisu bili pripremljeni na to. Odjednom su shvatili da su oni ispunjeni glađu za nešto tako slatko i tako ukusna da im gotovo lomi srce. Gotovo plaču, osjećaju se tužno i sretno i sami i počašćeni ovim potpuno novim i čudnim iskustvom, pa tako očajni dođu bliže poslušati radio, zadržavaju se ispod prozora da čuju klavir, ne mogu skinuti oči sa slike. Hoće to, trebaju to, kao što izglednjeli čovjek treba hranu. A nisu imali pojma.

To je ono kad dijete koje ne upozna glazbu ili slike ili pjesme, nego naiđe na to slučajno. Da nije bilo tog slučaja, možda nikada ne bi upoznali i možda bi prošli cijeli život u stanju kulturne gladi, bez da znaju to.

Učinci kulturne gladi nisu dramatični i brzi. Oni nisu tako lako vidljivi.

I, kao što sam rekao, neki ljudi, dobri ljudi, ljubazni prijatelji i korisni građani, baš nikada nisu imali to iskustvo, a savršeno su ispunjeni i bez njega. Kada bi sve knjige i sva glazba i sve slike na svijetu nestali preko noći, oni se ne bi osjećali loše; ne bi ni primijetili.

No, ta glad postoji u mnoge djece, a često je nikad ne zadovolje, jer im nikada nije probuđena. Mnoga su djeca u svakom kutku svijeta, gladna za nečim što hrani i njeguje njihovu dušu na način da ništa drugo nikada nije i ikada ne bi moglo.

Kažemo, ispravno, da svako dijete ima pravo na hranu i krov nad glavom, na obrazovanje, na liječenje, i tako dalje. Moramo shvatiti da svako dijete ima pravo na iskustvo kulture. Mi u potpunosti moramo shvatiti da će, bez priča i pjesama i slika i glazbe, djeca umrijeti od gladi.

Ove mudre riječi pripadaju Philipu Pullmanu, autoru izvrsnih dječjih knjiga, koje rado čitaju i odrasli.. Ovaj odličan članak me potakao na odluku da pročitam njegovu trilogiju Polarno svjetlo, Tanki bodež i Jantarni dalekozor.

Članak potiče na korisno promišljanje koje će možda rezultirati nekom korisnom odlukom, životno važnom.

Ugodan vikend dragi ljudi.

Ana

Mogući uzročnik svih ljudskih nevolja

Sjećate se moje poznanice, konfliktne, nervozne, ljute, sa raznim tegobama, ... E, pa, u njenoj potrazi za krivcima, preporučeno joj je da napravi kolonoskopiju, za što je trebalo detaljno očistiti crijeva i suzdržati se od hrane, dva dana samo sok i juha. Susretnem je nakon toga, ...sva ozarena, lice čisto, zrači dobrotom,... smije se i kaže mi kako poslije tih par dana dijete i čišćenja, nije uopće nervozna, nema nikakvih bolova, tlak i šećer u normalnim granicama, da se osjeća savršeno. I baš ju je bilo lijepo vidjeti u takvom izdanju, no, šteta, stare navike će je ponovo dovesti u prijašnje stanje.

Tijesna je veza između stanja probavnog sustava, stanja uma i ukupnog zdravlja!

„Bijesni epidemija "mentalnih poremećaja" ili....., kaže Dr. Campbell-McBride.

„Većina ljudi, djece i odraslih, s tzv mentalnim poremećajima, ujedno pate i od probavnih poremećaja, astme, ekcema, infekcija i raznih alergija.... Oni ne mogu ispravno probaviti i apsorbirati hranu radi čega obično imaju ozbiljne prehrambene nedostatke. Crijeva, koja bi trebala biti izvor hrane za svaku stanicu u tijelu, pretvorena su u bujicu toksičnosti, nenormalnu masu mikroorganizama, koji proizvode na stotine toksina. Kroz oštećene crijevne stijenke ti toksini ulaze u krvotok, putuju do mozga i utječu na njegove razne strukture.

Očito, ako se ništa ne čini da se ispravi abnormalna crijevna flora u dojenačkoj dobi ili ranom djetinjstvu, dijete, u svojim tinejdžerskim godinama i dalje kako raste, skriva svoje probleme i nosi ih prema odrasloj dobi, gdje stiže već narušen psihički i fizički.“

“Mi ljudi smo vrlo ponosni na naš, posebno složen, mozak. Vrhunsko je postignuće razmišljanje o raznim znanostima što može rezultirati vrlo promišljenim i korisnim idejama. I zaista je vrlo dojmljivo što sve može naš mozak. Međutim, vremenom je naše divljenje prešlo granice, pa iznenada glavi pripisujemo svekoliko proživljavanje; osjeća ugođe, radosti, zadovoljstva, kao da sve to smišljamo u mozgu. Filozofiranje ili znanost jest i ostaje stvar glave, ali mi smo još puno više od toga. I upravo toj lekciji nas podučavaju crijeva, organ koji je poznat po proizvodnji malih smeđih hrpica i čudnovatih zvukova kod puštanja vjetrova, u različitim inačicama trubačkih tonova. Upravo taj organ trenutno doprinosi promjeni dosadašnjeg uvriježenog mišljenja, te se u istraživanjima, ozbiljno i oprezno, počinje propitivati apsolutni primat mozga”, piše Giulia Enders u knjizi “Crijeva sa šarmom: sve o jednom podcijenjenom organu”.

Crijevima i općenito probavom, bavi se i dr. Alejandro Junger, svjetski priznati kardiolog i autor bestselera „Clean“ i „Healthy digestion“.

„Crijeva su temelj zdravlja, a obnavljanje crijeva je majka preventivne medicine.

Ako su vam crijeva zdrava, gotovo i nema kroničnih bolesti koje bi trebalo sprječavati. Crijeva su složen mehanizam, precizan i osjetljiv, kojemu ne pogoduje današnji način života. Naše tijelo opterećuju toksini koji su čak postali uobičajeni, pa antibiotici čija učestala primjena uništava zdravu crijevnu floru i desetkuje dobre bakterije, konzervansi, aditivi, teški metali, hormoni, prejedanje i neprimjerene kombinacije namirnica. Osjetljivi sustav naših crijeva je neprestano na udaru, postaje propustan i narušava se njegovo funkcioniranje.

Čak i hrana koja ne sadrži toksične molekule, kao što su mliječni proizvodi, gluten i žitarice, može izazvati toksične reakcije u crijevima i aktivirati autoimuni odgovori ili stvoriti nepovoljne uvjete poput kiselosti, stvaranja sluzi, napuhnutosi ili zatvora, kao i uzrokovati promjenu raspoloženja. Mnoge bolesti, naizgled nepovezane s crijevima, također proizlaze iz disfunkcije crijeva ili su pod njezinim snažnim utjecajem. Među njima su karcinom, srčana bolest, autoimuni poremećaji, astma, dijabetes, artritis, depresija, alergije i kožni poremećaji.“

Iz istog razloga tijesne veze crijeva, zdravlja i mozga, intenzivno se istražuje uloga vagus živca, koji je ukorijenjen u malom mozgu, a pruža se skroz do abdomena, usput dodirujući srce i druge organe. Posvećen komunikaciji prema mozgu, izvještava o stanju utrobe i drugih organa, koje dotiče na svom putu. Ujedno je odgovoran za srčani ritam, sprječava upalu, jača memoriju,



pomaže disati, jača imuno sustav... Njegove vitice se šire na mnoge organe i šalju upute za oslobađanje enzima i proteina .... Naša crijeva koriste vagus živac kao voki-toki preko kojeg obavještavaju mozak u kakvom su stanju.

Neurokirurg Kevin Tracey je dokazao da se stimuliranjem vagus živca može značajno smanjiti infekcija i utjecati na jačanje imuno sustava, što je stvorilo novo područje medicine.

„Na zapadu postoji veliki interes za liječenje širokog spektra bolesti implantiranim uređajima za stimulaciju vagus živca, dok istočne tradicije to isto rade koristeći jogu, qigong, i zen, ....., način disanja kod izvođenja ovih vježbi također stimulira vagus živac. Prakticiranje sporog pravilnog disanja abdomenom nekoliko minuta na dan može imati trajne pozitivne učinke na broj medicinskih i emocionalnih poremećaja, uključujući astmu, sindrom iritabilnog crijeva, fibromijalgije, i depresije. Isto je s visokim krvnim tlakom. Koristeći neku od tehnika sporog disanja krvni tlak može pasti za nekoliko minuta.“

Probajte, ako ne možete zaspati, veliki udah kroz nos, napunite zrakom stomak i prsa, zadržite, polako izdahnite, zadržite.... Već nakon 5-6 puta počnete zijevati, srčani ritam je usporen, nastavite disati sporo i plitko ... i eto vas u blaženom snu. Meni funkcionira!

Dr. Junger kaže: "Svi živimo s oštećenim crijevima i u različitoj mjeri trpimo posljedice toga u svakodnevnom i dugoročnom zdravlju. To utječe na mozak, na jasnoću misli i ukupno na radne sposobnosti.“

A dr. Emeran Mayer, profesor fiziologije, psihijatrije i Biobehavioral znanosti, koji izučava živčani sustav crijeva; "Probavni sustav je previše kompliciran da bi mu uloga bila samo izbaciti smeće iz debelog crijeva.

Veliki dio naših emocija je pod utjecajem živaca u našem probavnom sustavu. Nečije kiselo raspoloženje, svakodnevno emocionalno stanje, nesposobnost kvalitetnog komuniciranja i donošenja odluka, može biti rezultat poruka koje se šalju iz donjeg mozga u gornji.“

Moguće je, dakle, da je uzrok svim ljudskim nevoljama nebriga o organu ...„koji je poznat po proizvodnji malih smeđih hrpica i čudnovatih zvukova kod puštanja vjetrova“. I ne bi nas više ništa trebalo čuditi s obzirom na količinu smeća i količinu „jada i čemera“, koje ono proizvodi. Ako i zanemarimo takvo stanje kod običnog malog čovjeka, koji će takvom nebrigom naštetiti uglavnom sebi, što je s onima koji kroje mjeru stotinama tisuća drugih, brinu li oni o tom važnom organu ili u otrovnom bunilu plasiraju svijetu ideje, primjerene stanju njihovih crijeva, odnosno glave?!

Kako god bilo, veseli činjenica da su nam dostupne ovakve informacije koje potiču optimizam, jer sve je zapravo lako i jednostavno, potreban je samo voljni moment.

Ne čekajmo da budemo bolesni kako bi bili zdravi.

Ana

Za djecu... i na kraj svijeta ako treba

Od sredine 90-ih svjedočimo dramatičnom porastu dijabetesa tipa 2 među djecom i mladima, što je povezano sa dramatičnim porastom dječje pretilosti. Tijekom posljednjih 30 godina, broj djece s dijagnozom prekomjerne težine se povećao za više od 100%. Nakon što tako pretilo dijete dosegne dob od 6 godina, vjerojatno će ostati sa istim zdravstvenim rizicima koji ga čekaju kasnije u životu, pa čak ako i izgubi na težini.

To naglašava važnost fokusiranja na sprečavanju dječje pretilosti.

Čini se da djeca jedu previše masnoća i šećera, a premalo voća i povrća, premalo zelenog. Liječnici bi trebali da od rođenja djeteta pa nadalje, koriste svaku priliku za dati dobar savjet u vezi ishrane i rasta, kako bi se izbjegla pretilost i druge komplikacije. Što bi mogao biti dobar savjet?

Zdravstveni i prehrambeni stručnjaci sugeriraju da učinkovita strategija može biti uopće ne jedenje mesa, jer su populacijske studije pokazale da su djeca vegetarijanci mršaviji i zdraviji. Jedna od najvećih takvih studija do danas, je pokazala da jedina prehrambena grupa koja je, u prosjeku idealne tjelesne težine, ona koja se hrani isključivo na biljnoj bazi. Vegetarijanska djeca odrastaju ne samo mršavija, nego i viša od druge djece. Očigledno je unos mesa na neki način negativno povezan s visinom. Prema jednoj studiji djece školske dobi, potrošnja životinjskih namirnica (meso, mliječni proizvodi, ili jaja) povezan je s povećanim rizikom od prekomjerne tjelesne težine, dok kod prehrana na biljnoj bazi to nije slučaj.

Bilo kako bilo, za optimalno zdravlje treba poticati i promicati biljnu prehranu. Lokalne, nacionalne i međunarodne politike hrane trebaju dati potporu socijalnim i marketinškim porukama i smanjiti utjecaj društvenih, kulturnih, ekonomskih i političkih snaga, koje otežavaju promovirati takvu prehranu.

Na primjer, postavlja se pitanje relativno visoke cijene kvalitetnih biljnih proizvoda. Da bismo mogli smanjiti teret dječje pretilosti, spriječiti daljnje širenje bolesti, moramo osigurati da biljna hrana bude pristupačnija i dostupnija djeci na svim razinama.

Dijabetes u djetinjstvu smanjuje gotovo 20 godina života. Tko od nas ne bi otišao na kraj svijeta, ako bi time omogućio da naša djeca žive 20 godina duže?.. dr. M. Gregor

Hranimo djecu zelenim!

Prilika je za povoljnu kupovinu Zelene energije; Uz 3 kupljene dobije se 1 gratis.

Zelena energija je odlična za svakoga, a posebno se preporuča djeci, trudnicama, dojiljama, ljudima slabog zdravlja i rekoalescentima.

Zelena energija, kombinacija AFA alge, spiruline i alfalfe, spada u superhranu, a sve superhrane uključujući mladu travu ječma i pšenice, zelene mikroalge AFA, Chlorella, i Spirulina su uvijek na vrhu popisa namirnica koje se preporučuju za zdrav život.

One opskrbljuju tijelo esencijalnim hranjivim tvarima, uključujući vlakna, antioksidante, probiotike, a posebno treba naglasiti da su bogate enzimima, neophodnim za apsorpciju minerala i drugih sastojaka koje naše tijelo treba za zdrav rast. Adaptogene su, što znači da povećavaju otpornost organizma na širok spektar "neprijateljskih" stanja, ispravljaju poremećaje i bez obzira na tako širok spektar djelovanja, nemaju nikakve štetne posljedice.

Važno je shvatiti da su ovo cjelovite namirnice, a ne izolirane supstance, što daje bitnu razliku od minerala koji su izvađeni iz biljaka. Ove namirnice se jedu cijele, bogatstvo njihovog sadržaja djeluje sinergijski, radi čega ih tijelo lako apsorbira.

No, treba imati na umu da ove namirnice ne mogu biti samostalna vrsta prehrane, ali da rade jako dobro kada su u kombinaciji s drugim korisnim namirnicama i zdravim načinom života.

Na meni je da vam podijelim informacije za koje smatram da bi vam bile korisne, a na vama je da promislite i donesete najbolju odluku. No, kao obično, tu sam za sva pitanja i moguća rješenja.

Ugodan vikend.

Ana

„Opće prihvaćeno je, glavni uzročnik inzulinske rezistencije i dijabetesa tipa 2, je toksičnost masnoća nakupljenih u mišićnim stanicama. Problem počinje deset i više godina prije nego se pojavi povećana razina šećera u krvi i dijagnosticira dijabetes.

Pokušavajući prevladati otpornost na inzulin, induciranu mastima u mišićima, gušterača pumpa sve više i više inzulina, što dovodi do nakupljanja masti u jetri (bolest masne jetre), koja također postaje otporna na inzulin.

Zdrava jetra proizvodi i plasira glukozu u krv, kako bi mozak živio i normalno funkcionirao između obroka, ali čim smo, na primjer, doručkovali, gasi se proizvodnja glukoze u jetri. Jetra puna masnoća, ne reagira na signal doručak, nego tijekom cijelog dana pumpa šećer u krv, bez obzira jedemo li, što potiče gušteraču da pumpa još više inzulina kako bi se riješio viška šećera, no, od toga jetra postaje sve masnija i masnija. To je jedan od začaranih krugova dijabetesa. K tome i masni mišići u kontekstu previše kalorija, dovode također do masne jetre. To sve se događa puno prije nego što počnemo bolovati od dijabetesa.

U ovoj situaciji tijelo nema mnogo izbora. Jedina stvar koju može uraditi je narediti gušterači da radi prekovremeno i da dodatno pumpa inzulin.

No, masnoće se prelijevaju i u gušteraču. Te masne naslage ubijaju beta stanice u gušterači, proizvodnja inzulina počinje propadati i nastaje vrlo loša kombinacija stanja, otpornost na inzulin s gušteračom koja je potpuno odustala.

Šećer u krvi poleti uvis, dijagnoza; dijabetes tipa 2.

Dakle, put razvoja dijabetesa je jasan: masni mišići dovode do masne jetre, što dovodi do masne gušterače, kao što je jasno da je uzročnik dijabetesa tipa 2 višak masnoće u našim tijelima.

Znanstvenici su gotovo sedam desetljeća odgonetavali ovu tajnu. Na sreću, to je rezultiralo ključem za naše sadašnje razumijevanje uzroka dijabetesa tipa 2.

Što se događa kod dijabetesa tipa 1?

Mišićne stanice strpljivo čekaju da dobiju svoju dozu šećera. Kad sve funkcionira dobro, aktivira se redom nekoliko enzima, nakon čega se aktivira transport glukoze, otvore se vrata da glukoza uđe u stanicu. Ključ koji otključava ta vrata je inzulin.

Ako nema inzulina razina šećera će zaglaviti u krvotoku, lupat će na vrata mišićne stanice, ali neće imati mogućnosti da uđe. Ostat će u krvi i rasti jer su uništene stanice gušterače koje proizvode inzulin, a bez inzulina šećer ne može prijeći iz krvi u mišićne stanice.

Drugi način na koji možemo završiti s visokim šećera u krvi je ako postoji dovoljno inzulina, ali on ne radi. Ključ je tu, ali nešto je zalijepljeni na bravu. To se zove inzulinska rezistencija kada mišićne stanice postaju otporne na djelovanje inzulina, kada se unutar njih stvaraju se otrovni masni produkti razgradnje i slobodni radikali koji blokiraju proces signalizacije.

Ovaj proces u kojem masnoće (posebno zasićene) uzrokuju inzulinsku rezistenciju, nije bio poznat sve do razvoja tehnike MRI, kojom je omogućeno vidjeti što se točno događa unutar mišićnih stanica. Masnoća u krvi se slaže u mišićima i smanjuje njihovu osjetljivost na inzulin, a to znači da povećana masnoća u krvi može biti važan čimbenik otpornosti na inzulin.

Što je količina masnoća u našoj prehrani niža, inzulin djeluje sve bolje, što znači da možemo smanjiti otpornost na inzulin, smanjenjem unosa masnoća, pogotovo zasićenih masti.

Zasićene masti koje uzrokuju inzulinsku rezistenciju, uglavnom se nalaze u mesu, mliječnim proizvodima i jajima. Dok masti koje se nalazi uglavnom u orašastim plodovima, maslinama i avokadu, mogu zapravo poboljšati osjetljivost na inzulin.

Što je tako loše kod zasićenih masnoća? Povećavaju oksidativni stres, stvaraju slobodne radikale i infekcije, zapravo, stvaraju začarani krug u kojima inducirani slobodni radikali uzrokuju disfunkciju u malim elektranama mišićnih stanica (mitohondrijima), što uzrokuje povećanje slobodnih radikala i umanjenje signalnih vrijednosti inzulina.

Zasićene i trans masti doprinose napredovanju i drugih bolesti, kao što su autoimune, rak i

srčane bolesti, ali je neobično važno shvatiti njihovu ulogu u inzulinskoj rezistenciji, koja je osnovni uzrok prediabetesa i dijabetesa tipa 2.

U ljudskoj prehrani, zasićene masti su iz životinjskih izvora, dok su trans masti iz mesa i mlijeka, a djelomično hidrogeniziranih i rafiniranih biljnih ulja.

Zato eksperimentalna promjena prehrane, umjesto životinjskih masti uvrstiti zdrave biljne masti, može poboljšati osjetljivost na inzulin.

Pokazalo se da su zasićene masti najgore. Ne samo da dovode do inhibicije inzulinske signalizacije, aktivacije upalnih putova i povećanja slobodnih radikala, nego uzrokuju promjene u ekspresiji gena, što dovodi do supresije ključnih mitohondrijskih enzima, a što konačno rješava misterij zašto vegetarijanci imaju 60% veću ekspresiju enzima za sagorijevanje masnoća. Jedu manje zasićenih masnoća.

U odnosu na svejede, čak i pri istoj tjelesnoj težini, otkriveno je da je kod vegana znatno manje masnoća zarobljeno u stanicama mišića, bolja je osjetljivost na inzulin, bolje su razine šećera u krvi, bolje razine inzulina, a znatno je poboljšana funkcija beta stanica u gušterači, koje na prvom mjestu proizvode inzulin.

Razlog što sam pojednostavnio priču i išao u detalje je taj što se nadam da će ovaj detaljni prikaz osnažiti one koje pate od bolesti pretilosti, kao i one koji se liječe od dijabetesa, a i one zdrave, kako bi bolje razumjeli važnost prehrambenih intervencija u sprječavanju i liječenju ove epidemije.“.. dr. Michael Greger „Kako ne umrijeti“

Tekst malo duži, ali vrlo koristan. Da!

Veseli me ova moja stalna glad za novim informacijama i potreba da ih s vama podijelim, nadajući se da ćemo svi imati koristi. Negdje će se otvoriti vrata, negdje prozor, ali korist neće izostati.

U sklopu ove teme, moram vas podsjetiti na COQ10 sa krom pikolinatom. Pokazao se odličan kod dijabetičara, kod onih koji žele izgubiti na težini, kao i onih sa manjkom energije.

Eto u prilici sam upoznati vas sa odličnim proizvodima i učiniti ih vama dostupnim. Važno je da ono što radimo, radimo najbolje što možemo, a ako se taj posao vrlo brzo odlično reflektira na nas i na ljude oko nas, onda zaista imamo sreće.

Neka nam zdravlja i radosti!

Ana

Do kraja mjeseca možemo kupiti 4 kom zelene energije, cijena po komadu 175,00 umjesto 233,00 kune i 4 kom Kompleks masnih kiselina, cijena po komadu 97,00 umjesto 129,00 kuna. Isplati se potruditi se i naći načina iskoristiti priliku kupovine ova dva vrlo vrijedna proizvoda ili neki od njih.

Mislite da vam je previše 4 komada!? Evo ispred nas vikenda kada ćete se družiti s prijateljima i rodbinom, što je prilika da ih upoznate sa ovom odličnom prilikom, te podijelite s njima i proizvode i trošak. I vrlo brzo će njihova zahvalnost biti vama nagrada za uloženi trud.

Samo kratko o proizvodima.

ZELENA ENERGIJA sadrži AFA algu, Spirulinu i Organic alfaalfu ( Lucernu). Ovaj jedinstveni prirodni spoj dvije alge i organske djeteline potpomaže tijelo moćnom hranjivom formulom.

AFA alga je vrlo lužnata - njezina pH vrijednost je 9 -11.

Sadrži čitav spektar vitamina B. U usporedbi s uzgojenom spirulinom i chlorellom sadrži više vitamina C, B2 i B12, kalcija, kroma, beta karotena i biotina, 2 puta više enzima i 3 puta više klorofila. Njena specifičnost, sadržana je u tome da njena stanična membrana, zbog borbe za preživljavanje u niskim zimskim temperaturama, stvara enzime koji sadrže višestruko nezasićene masne kiseline. Ovu algu također karakterizira veliki sadržaj bjelančevina, sadrži ih od 60 do 68 % ovisno o godišnjem dobu.

Pored toga što hrani tijelo, AFA alga odlično utječe na duševno stanje i podupire duhovni razvoj.

Spirulina Pacifica, (Havajska alga); modroz zelena alga, punovrijedna, blagotvorna i također lako usvojiva hrana. Sadrži preko stotinu različitih hranjivih tvari sa sinergijskim djelovanjem među kojima su bjelančevine, vitamini i minerali, antioksidans beta-karoten, gama-linolenska kiselina i druge esencijalne masne kiseline, polisaharidi, sulfoglikolipidi... Za razliku od AFA alge koja divlje raste u slatkoj vodi Klamatskog jezera, spirulina je uzgojeni morski fitoplankton.

Organic Alfalfa, (Lucerna – zemna biljka); u narodnoj medicini djetelina se upotrebljava kao tonik koji stimulira probavu i apetit, jača vitalnost, povećava izdržljivost tijela i uma, poboljšava raspoloženje i samosvijest, jača krv. Fitoestrogen iz lucerne u ljudskom organizmu pomaže gustoći kostiju.

Kome je naročito potrebna zelena energija

maloj djeci i starijim osobama, teško bolesnoj djeci, osobama sa oslabljenim imunološkim sustavom, trudnicama i dojiljama, za lakšu probavu, kod nesаницe, osobama sa hipertrofijom

prostata, onima koji često poboljšavaju, alergije, astma, malaksalim i bolećivim ljudima,...

Zelenu energiju, je najbolje uzeti na prazan želudac 30 minuta prije ili 2 sata nakon obroka, uz dosta vode, ili izmiješati prah u vodi. Uzimati onoliko koliko procijenite da je potrebno vašem zdravlju od 1-3 kapsule dnevno.

KOMPLEKS MASNIH KISELINA sadrži omega 3,6,9, u optimalnom omjeru, te ostale razne esencijalne i neesencijalne masne kiseline...šafrike, suncokreta, masline, repice, lana, sezama, pšeničnih klica, boražine, sjemenki marelice, češnjaka, mrkve, noćurka, ribizla, šipka, čajevca, sjemenki bundeve, lješnjaka, lecitin, extrat naranče i limuna, DHA iz mikroalge Ulkenia sp. Ne sadrži ulja životinjskog porijekla.

Uvijek je dobro dodati ih prehrani, a posebno kod:

prevencija kardiovaskularnih oboljenja; pomažu da se kolesterol ne taloži u krvnim žilama i da ga je manje u krvi,

umor akutni, kronični, bezrazložni, dugotrajni stres, depresija, prekomjerno znojenje, ćelavost, oslabljeni ili jako poremećeni imunološki sustav, degeneracija jetre i bubrega, poremećaji u radu štitnjače, nadbubrežne i ostalih žlijezda s unutarnjim lučenjem, PMS i sterilitet kod muškaraca, karcinom dojke i debelog crijeva, dodane u programe za smanjenje tjelesne težine pomažu izgaranje suvišnih masnoća.

Dnevna doza je 10-20 kapi 3 x dnevno, može se staviti u salatu ili kao začim drugim jelima, no, najbolje je nakapati u kašičicu i pojesti.

Nek nam je radostan ovaj petak, cijeli vikend i svi dani koji nam slijede. Zadržavanje u nekakvoj malenkosti svoje osobnosti, u nesretnosti uma i ružnih emocija, je luksuz i pomalo bezobrazluk. Naša dužnost i obaveza prema sebi i nama najdražim ljudima, kao i prema svijetu, je da budemo sretni.

Ana

Dok tražimo Šimuna i Veroniku

„Nitko na ovom svijetu ne prođe potpuno „lišo“, rekao bi moj otac, kad bi se pričali o teškoćama koje su nekoga upravo zadesile. Istina je to koju svi uglavnom znamo, ali o tome ne razmišljamo, a kamoli da se stavljamo u neku od mogućih teških situacija, kao što je gubitak nekoga ili nečega dragocjenog.

Sve dok nas nevolja ne dotakne, zvono kleca nekom drugom, nama potpuno nepoznatom čovjeku.

Ali kad se sruči na nas same, onako bez upozorenja i bez upute za upotrebu, kad izbriše sva dotadašnja pravila i navike, iščupa nas iz staništa i zavitla s nama, pa se nađemo u nekom drugom svijetu, gotovo i u drugom vremenu, gdje sve funkcionira po nama potpuno nepoznatim pravilima...

Zaludu svi dotadašnji susreti s ljudima koji su prolazili teškoće. Slušali smo o njihovoj nesretnosti i mislili da ih razumijemo ili se pravili da ih razumijemo, čak smo se usudili dati im neki „savjet“, u smislu kako će lakše nositi, ali baš ništa iz toga nismo naučili što bi mogli sami primijeniti, a pomoglo bi nam.

Jer, sve je drugačije kad nam usud zaigra na vlastitoj koži, preokrene sve dotle da promijeni svaku tjelesnu stanicu, ... izgubi smisao i nestane cilj i uporište. Treba ponovo naučiti misliti, govoriti, hodati.

Imamo ogromnu potrebu sve to podijeliti s drugima, s rodbinom, znancima, prijateljima, ... tražimo njihovu sućut, polažemo pravo na njihovo vrijeme i razumijevanje, ... Tretiramo sebe kao osobu s posebnim potrebama koja sigurno ima pravo na svašta nešto. Čak bi, bez puno razmišljanja, nekome naslonili jedan kraj te nevolje, da nam pripomogne nositi.

Tražimo svog Šimuna i Veroniku!

Koliko god je teško zagaziti u tuđu nevolju, pronaći prave riječi i prava činjenja, ljudi se trude na razne načine, a naročito u početku. Posjećuju nas, prepričavamo istu priču po tko zna koji put, dotaknu se i neke druge teme, uglavnom „ubijamo“ vrijeme i bude dobro dok traje. Ali kad ostanemo sami...

S vremenom prekinemo potragu za ljudima koji će nam brisati znoj i suze i usput pripomoći nositi križ. Shvatimo da trebamo i možemo sami podnijeti i ponijeti ono što nam je dano i prigriliti svim svojim bićem, koliko god bilo gorko i nepitko. I tek tada, kad bude tako priljubljeno uz nas, kad bude sastavni dio naše osobnosti, tek tada će manje boljeti.

Na kraju se pitamo, jeli sve ono vrijeme do tada izgubljeno. Mislim da nije. To je vrijeme suočavanja i prilagodbe, a što je najvažnije, to je prilika ljudima za dobra djela. A dobra djela čine svijet boljim mjestom.

Jučer je ponovo ožujak zaplesao u krošnjama. Bura! Jutrošnje jutro je, s toga, divno, zrak kristalno čist, nebo izrazito modro, a sunce jedva dočekalo svoj izlazak. Uživajmo u ovoj blagodati. U svakom, pa i u ovom danu, skrivena je jednaka mogućnost početka i kraja. Zato mudro trošimo svaku minutu, u društvu sa dobrim mislima i činjenjima punim ljubavi za naše najmilije, za našu djecu, za cijeli svijet.

Ana



Probudim se jutros vrlo rano, razmišljam o ovome i onome i zaključim da vrlo često zanemarim opće poznatu činjenicu da misli postaju stvari... U taj čas čujem glasno pjevanje jedne ptice, a vani još potpuni mrak, nasmijem se i skoro naglas izgovorim.. evo i ova ptica to već zna, osjeća se to po njenom pjevanju, ne smeta joj što je još uvijek crni mrak, ona je zamislila svoje sunce koje sja i pjeva „svim šutom“.

Svima nam se dogodi da se „ko pile u kućinu“ zakopamo u misli koje ne mogu nikome donijeti dobro, a dokazano je i svi već znamo, da svaka misao, o nama i svijetu oko nas, utječe na naš DNA.

Objašnjenje je jednostavno. Dr. Emoto je otkrio da naše misli utječu na molekularnu strukturu vode, a naše tijelo se sastoji uglavnom od vode. Na isti način, naše misli mogu utjecati na vibracije okoliša, što nam se vraća nazad, preslikava u našu nutrinu, utječe na naš unutarnji osjećaj.

Isplati se, dakle, namjerno imati lijepe misli, koliko god je ponekad teško, pa čak i nemoguće. U tom pravcu stručnjaci preporučuju vježbati duboko disanje, pogotovo je učinkovito ujutro.

Duboko disanje potiče vagus sustav, onaj lutajući živac koji se proteže od malog mozga preko prsiju sve do abdomena, a koji obavještava mozak o stanju svih organa i centara na tom putu, koji ujedno utječe na naše emocije, ...poboljšava raspoloženje, potiče samopouzdanje...

Duboki udah kroz nos, prvo u stomak, nek se napuše potpuno, a onda, zadržati dah, a onda polako ispuštati, sve kroz nos, zadržati bez zraka... tako desetak puta... evo ga, svijet više nije ni siv a kamoli crn.

To će, također, promijeniti kiselost tijela, učiniti ga više alkalnim, umirit će neke boli....., motivirati nas da pogledamo sebe očima ljubavi, otkrit ćemo kako smo zgodni i pametni što će nas podići na višu razinu samopouzdanja... eto ga, spremni smo za susret sa svijetom kojeg uvijek volimo upravo onoliko koliko volimo sebe.

Ugodan vikend, dragi ljudi.

Ana

Dobro nam došao travanj

U posljednje vrijeme, pitanja se uglavnom svode na kada i kako će se osjetiti dobrobiti algi.

Budući mnogi čimbenici određuju kako neka namirnica utječe na pojedinu osobu, najkraći odgovor bi bio ... „Nemam pojma. Pozitivni učinci su neizostavni, ali svatko će ih osjetiti na svoj način i u svoje vrijeme.“

Svijet je beskonačan broj jedinstvenih individua. Svako tijelo na svaki podražaj reagira drugačije. Svatko ima svoj životni stil, hrani se na ovaj ili onaj način, radi posao sa manje ili više stresa, više ili manje je izložen toksinima, ima ovakve ili onakve fizičke aktivnosti, ... sve to gradi probavni, hormonski, imuno i druge sustave, što diktira ponašanje svake namirnice u odnosu na tijelo i tijela u odnosu na namirnicu. Ne radi se samo o algama, nego o bilo čemu što pojedemo.

Kad bi odlučili jesti samo ono što nam savršeno odgovara, ono što nam najbolje prija i ima najbolje efekte na naše tijelo, trebali bi istražiti svaku pojedinu namirnicu i tek tada je, prema rezultatu istraživanja, uključiti ili ne uključiti u prehranu.

To je nemoguća misija. Zato koristimo praksu stečenu nasljeđem, iskustva drugih, rezultate novih istraživanja, ..... uključimo u prehranu, ali oslušujemo kako nam tijelo reagira i gradimo vlastito mišljenje, na osnovu vlastitog iskustva, bez obzira s kakvom preporukom je što došlo do nas.

Često se naše osluškivanje zadrži samo na razini ugone dok žvačemo ili kratko nakon toga i obično propustimo znakove koji se javljaju naknadno, a trebali bi uočiti, na primjer, jasnoću uma ili zbrku u razmišljanju, nervozu ili mir i stabilnost, iritacije na koži, u stomaku, glavobolju, ... sve je to rezultat nečega čime smo se počastili.

Jer, istina je da neka hrana može uzrokovati štetu. Puno štete. Praksa je pokazala da, na primjer pšenica i mliječni proizvodi, kod velike većine izazivaju vrlo burnu reakciju tijela, razore probavni sustav potičući infekciju koja je uzročnik mnogih teških oboljenja. Mnogi su ozdravili od raznih bolesti kada su te i slične namirnice izbacili iz prehrane. Kod drugih reakcija nije tako burna, što ne znači da te namirnice ne rade nered. Izgleda da je, u nekoj mjeri, kronična upala prisutna u svačijem tijelu. Naravno, za takvo stanje nisu jedini problem namirnice, ali nam je najlakše intervenirati preko prehrane.

Većina liječnika se ne bavi prehranom i još uvijek ne žele ništa znati iz tog područja. Ako problem pacijenta nije opisan u medicinskoj knjizi, proglašava ga da je hipohondar ili neurotičan. Ništa čudno, jer namirnice koje tijelo ne voli, uzrokuju toliko mnogo različitih simptoma; jednom je glavobolja, drugi put kožni osip, pa bolovi u leđima, nervozna utroba.... pacijent liječniku zaista izgleda kao simulant. A trebalo bi mu samo izbaciti iz prehrane neke namirnice i ubaciti druge, što liječnik ne prepoznaje.

Zato je promjena onoga što jedemo rezultat vlastitog promišljanja i vlastite odluke.

Ne postoji idealna prehrana jedinstvena za sve ljude, ali imamo neke smjernice koje su potvrđene mnogim istraživanjima i življenjem mnogih u skladu s tim, kao što su činjenice koje ukazuju da su biljne namirnice idealan izvor naše prehrane.

U biljne namirnice spadaju i mikroalge, pa i AFA alga. K tome, mikroalge zasluženno nose ime super hrane, što znači da mala količina sadrži sve potrebno da se nahrane tjelesne stanice, poveća otpornost organizma, isprave poremećaji uzrokovani stresom i otrovima....

No, kad i kako će se ova namirnica sljubiti s svakim pojedinim organizmom, ostaje enigma. Protokol će biti utvrđen prema zatečenom stanju kod prvog susreta. Izradit će se lista prioriteta i po njoj postupati, u cilju dovođenja organizma u najbolje moguće stanje i održavanje tog najboljeg mogućeg stanja.

I dobro je da je tako. To treba biti radosno putovanje u dobrom društvu, na kojem će svatko za sebe otkriti nove detalje svoje fizičke i psihičke osobnosti.

Pa krenimo!

Pogodnosti u travnju su odlične;

Uz 3 kom AFA alge 120, dobije se 1 kom AFA alge sa 140 kapsula

Uz 3 kom COQ10 dobije se još 1 kom gratis.

Dobro nam došao travanj.

Ana

Dan zdravlja posvećen depresiji

Osobi koja ima simptome tuge, beznada, nesanicu, nedostatak interesa za svakodnevne aktivnosti i sl, neće nimalo pomoći kad joj liječnik kaže da ima depresiju jer je to samo naziv stanja, a ne uzrok problema. Uzroci depresije mogu znatno varirati od osobe do osobe; propusna crijeva uzrokovana alergijama na hranu,

usporeni rad štitnjače, višegodišnje korištenja lijekova za refluks što dovodi do manjka vitamina B12, nedovoljnog izlaganja suncu kada nastaje manjak vitamina D,

manjak omega3, toksičnost organizma, prehrana koja izazva toksičnost živom,

previše šećera u prehrani što dovodi do stanja pred-dijabetesa, prevelika upotreba antibiotika što mijenja crijevnu floru pa time i kemiju mozga... i još stotine drugih raznih uzroka.

U intervjuu povodom njegove knjige, „The Disease Delusion“, Dr. Jeffrey Bland, na pitanje, ... pokušava li već samim naslovom reći da bolest zapravo ne postoji nego je samo obmana?... odgovorio je:

„Ne baš. Ono što mi zovemo "bolest" je rezultat neravnoteže u jednom ili više od sedam

osnovnih fizioloških procesa.

Za razliku od perioda akutnih bolesti, sada imamo novu vrstu poremećaja, koji je postao dominantan problem, a koje nazivamo kronične bolesti. To su bolesti srca, dijabetes, pretilost, artritis, demencija i druge, kojima se pristupa na pogrešan način. Pokušavaju se koristiti isti alati koji su se koristili za liječenje akutnih bolesti. Nažalost, kronične bolesti ne možemo riješiti tabletom. One se ne liječe jednim lijekom, nego se mora koristiti složeniji pristup, preko načina života, prehrane i okoliša.

Svaki od ovih poremećaja zahtijeva personalizirani pristup u liječenju.

Ono što želim reći je da su to bolesti koje zapravo nisu bolesti. Radi toga trebamo sustav koji je usmjeren na postizanje zdravlja, a ne samo na liječenje „bolesti“. Na kraju krajeva, ishod za kojim smo u potrazi je zdravlje, radi čega ne možemo sve aktivnosti svesti samo na liječenje bolesti.

Pokušavajmo potaknuti ljude da budu zdravi.

Dr. Bland, ovaj oblik zdravstvene zaštite definira kao funkcionalna medicina, koja se fokusira na razumijevanje uzroka kroničnih bolesti i njihovom liječenju pomoću kompleksnog pristupa načinu života i prehrani, a sve dizajnirano kako bi se zadovoljile specifične potrebe pojedinca. On razbija naše poimanje bolesti i tvrdi da je bolest lažni idol i da ne postoji na način na koji mi o njoj razmišljamo.

„Baš sve, od prehrane, okoliša, načina života, utječe na ravnotežu tj neravnotežu u nekom od sustava i može uzrokovati neki poremećaj, ali nam ama baš ništa ne pomaže ako znamo ime toga poremećaja, te „bolesti“, jer nam to ništa ne govori o istinskom uzroku.“... dr. Bland.

Kronične bolesti traže tretiranje korijena simptoma i uspostavu ravnoteže svih sustava u tijelu, traže da dovedemo tijelo u stanje samoregulacije, ... traže da konačno svatko bude odgovoran za svoje zdravlje.

Veliki pozdrav

Ana

Uz vrtlarenje na balkonu

Bavim se vrtlarenjem na balkonu. Nevjerojatno, koliko me svaki put iznova fascinira to sićušno sjeme salate, matovilca, potočarke, peršina.. Izgleda tako nemoćno i beživotno, ali ne propušta priliku da ostvari svoju svrhu, dapače, daje sve od sebe kako bi izraslo u lijepu i korisnu biljku, a da bi ponovnim umiranjem učinio nekoga sitim i sretnim.

Sretnog li sjemenja, a i mene, jer evo igram se stvoritelja dajući priliku ponovnom rađanju i ostvarenju životne svrhe. I vjerujem u svaku sjemenku, da će dati posljednji atom snage za samoostvarenje, baš kao što je i On vjerovao i zauvijek vjeruje u svakoga od nas.

Usput mi se nameću razna pitanja koja se uglavnom svode na pitanje o razlogu mog postojanja. Zašto sam tu? Zašto baš sada? ...

Mnogi stručnjaci se slažu da je najsnažniji faktor za zdravlje i vitalnost, imati osjećaj svrhe. Kažu da možemo razviti čudesne režime prehrane, životni stil, kojekakve fizičke aktivnosti, ali bez jasnog osjećaja svrhe, teško da ćemo ostvariti životno zadovoljstvo.

No, koliko god je razlog našeg postojanja važna karika u velikoj slagalici, sami moramo pronaći odgovore na ta pitanja.

Japanci za to imaju riječ „ikigai“. Kažu, svatko će pronaći svoj razlog za postojanje kroz odgovore na četiri pitanja; što voli raditi, biti (strast)? radi čega ga svijet treba (zadatak)? u čemu je dobar (poziv)? za što će biti plaćen (struka)?

Stare autohtone kulture tragaju za svrhom kroz razne ceremonije i obrede, dok se mnoge sadašnje odluke, oko životnog fokusa, donose kroz obrazovanje, društvena očekivanjima, prakticiranje stvarnosti, kroz sve ono što je potrebno da se opstane u sustavima koje smo sami stvorili.

Trebalo bi doslovce zguliti slojeve koječega naslaganog na našu osobnost, ogoliti se i možda bi tek tada pronašli željene odgovore.

Američki mitolog i autor Joseph Campbell je jednom prilikom rekao svojim studentima "Slijedite svoje blaženstvo. Pronađite gdje se nalazi i nemojte se bojati slijediti ga."

Slijedite svoje blaženstvo ... krasan izraz, baš poticajan i primamljiv.

Andrew Harvey nas poziva da otkrijemo ono što nas najviše uznemiruje u svijetu i koristimo to kao pogon za naše aktivnosti, kako bi tu napravili neki boljitak i učinili život svrhovitim.

Mnoštvo je izvrsnih savjeta i snažno uvjerljivih stavova, na ovu temu, no, mnogi od nas očito moraju slijediti onaj put koji im svaki mjesec plaća račune i omogućuje da pokriju osnovne životne troškove. To je zahtjev stvarnosti. Ali svejedno, ni u kakvoj situaciji ne bi trebalo napustiti težnju da, uz sve te čimbenike, stvorimo život koji je smislen, svrhovit i usklađen s našim istinskim pozivom. Je li to moguće?

Svi smo uzrujani i umorni od toga kuda svijet ide, ali rješenje nije „sjest pa kukat“. Sve što nas okružuje zahtjeva naš odgovor, pa onda neka bude smislen. Istina jest da smo zaslužili živjeti u boljem svijetu, a da bi se mogli bolje izraziti, ali tu smo gdje jesmo i upravo to što jest treba naš odgovor. Moje sjemenje, na primjer, neće se žaliti kakvu je zemlju dobilo, koliko vode i gnojiva sam mu dala, neće se „ofenditi“ i demonstrativno niti ne pokušati, ne, dati će sve od sebe da proklija i naraste, ostvari se u uvjetima koje je dobilo, jer sada je njegova prilika.

Prema tome, potaknimo svoje strasti. Trebalo bi da sve naše aktivnosti donose dobrobit svima koje one dotiču. Važno je ono što radimo, ali je još važnije kako to radimo. Dobro se osjećamo

kad damo maksimalan doprinos. Ispuni nas dobrom energijom i samopoštovanjem, izdigne iznad skromnih početaka i otvara nova vrata i prozore, za nove prilike i novo svjetlo. Tada možemo sve što hoćemo, pa i pomaknuti dotadašnje granice, koje smo uglavnom sami sebi postavili.

Ogromna je moja želja da svi imamo više radosti u životu. Često neke male sitne aktivnosti tome doprinesu. Pronađite ih i utkajte u svoju svakodnevnicu.

Blagoslovljeni svi dani koji nam slijede.

Ana

Dan planete Zemlja

Snaga poniznosti, oprosta, zahvalnosti i ljubavi

Globalni pokret za brigu o planeti zemlji, imao je mnogo oblika od 1970-te, kada je započeo. Prosvjedi, marševi, politički aktivizam, lokalne inicijative, svjetska klimatska vijeća.....

Svaka od tih metoda je vrijedna, ali duhovna komponenta mora biti središnja za evoluciju i transformaciju koju tražimo. Kao prvi korak u stvaranju globalnog mira treba preuzeti veću odgovornost za ozdravljenje planete Zemlje. Drevne kulture, osobito havajska, ima mudrost koja je korisna za razmišljanje.

Bill Mollison, moderni vizionar, skovao je pojam permakulture, koji se u osnovi konsolidira i proširuje na autohtone principe brige za zemljište. Smatrao je da su na Havajima bili neki od najvećih stručnjaka za upravljanje zemljištem i održivosti na svijetu. Kako bi preživjeli, na malim otocima s ograničenim resursima, okruženima tisućama milja oceana, ljudi su morali naučiti živjeti i raditi usklađeni sa zemljom.

Sa Havajskih otoka, također dolazi jednostavna, ali duboka duhovna praksa, Ho'oponopono, a koja se ove godine prakticira uz Dan planeta Zemlje, za njeno ozdravljenje.

Postaje sve očiglednije da je naš planet otok ograničenih resursa koji plutaju beskrajnim morem vanjskog prostora, baš kao što havajski otoci plutaju okruženi ocenom. Zato se mudrost havajske kulture može primijeniti na cijeli planet.

Osnova je ideja brige za sebe i zdraviji život, jer je zdravlje pojedinca, zajednice i zemlje, korijenski povezano. Odgovornost brige za sebe uključuje: poštivanje predaka, briga o budućim generacijama i življenje na autentičan način. Ova autentičnost često dovodi do izazova, rana, neslaganja s prijateljima ili rođacima, a ponekad i gorkih sukoba. Za uvažavanje drugih i ublažavanje teških odnosa, na Havajima imaju lijepu praksu ravnoteže i obnove harmonije koja se zove Ho'oponopono.

Cilj je da se svjesno kanalizira negativna energija u pozitivne ishode za sebe i za zajednicu. Popularni pristup uključuje izricanje ovih 4 stvari: Oprosti, molim te, Žao mi je, Hvala ti, Volim te.

Nije bitan krivac, ne radi se o pogrešnom ili pravom, već o poniznosti i prepoznavanju da čak i kada mislimo najbolje ili da se čvrsto držimo u našoj vlastitoj istini, ipak možemo nesvjesno povrijediti druge. Uz zahvalnost, pa čak i u najbolnijim situacijama jer se iz oluje izlazi jači i pametniji, uz ljubav, energiju koja nas sve povezuje, koja nas potiče da se brinemo za sebe, našu zajednicu i zemlju.

Ova četiri principa se mogu govoriti samima sebi, rođacima, precima, budućim generacijama i planeti zemlji.

Primjena je beskonačna kao i izazovi s kojima se suočavamo u životu.

Ho'oponopono ili Oče naš ili bilo koja druga molitva ili razmišljanje, koje nas, prije svega, vodi uređenju našeg unutarnjeg prostora, nakon čega to što imamo dijelimo s drugima, donosi dobrotu i dobrobit svima.

Posvetimo danas par minuta Zemlji koja se, baš kao prava Majka, trudi osigurati što bolji život svojoj djeci. Usprkos svemu.

Ana

Prilagođen tekst sa [http://upliftconnect.com/hooponopono-for-earth-day/?utm\\_source=UPLIFT&utm\\_campaign=d1a00b4fac-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2017\\_04\\_20&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_19c1fc07c2-d1a00b4fac-114167149](http://upliftconnect.com/hooponopono-for-earth-day/?utm_source=UPLIFT&utm_campaign=d1a00b4fac-EMAIL_CAMPAIGN_2017_04_20&utm_medium=email&utm_term=0_19c1fc07c2-d1a00b4fac-114167149)

—

Pitanje - sindrom policističnih jajnika i alge

Moj prvi susret sa sindromom policističnih jajnika se dogodio prije sedam osam godina, kad je moja kćer rekla da već dva mjeseca nema menstrualni ciklus. Posjet ginekologu, dijagnoza i preporuka da uzima hormonsku terapiju dabroston.

Nije bila oduševljena hormonskim tableticama, pa smo odlučile informirati se što je to i ima li neki drugi način liječenja.

Sindrom policističnih jajnika je poremećaj endokrinog sustava, a karakterizira ga stvaranje fluidnih cista u jajnicima koje ometaju njihovo normalno funkcioniranje. Žene s policističnim jajnicima imaju nepravilne ili odsutne menstruacije, prekomjernu dlakavost po cijelom tijelu, čak i na licu, višak kilograma i akne.

Znanstvenici pretpostavljaju da su mogući krivci inzulinska rezistencija, stalno prisutna neka

upala, a moguća je i nasljednost. Liječenje se obično svodi na to da pomogne regulirati menstrualni ciklus, ovulaciju i da stavi dlakavost pod kontrolu.

Uglavnom se preporučuje promjena načina života u smislu da se održava zdrava težina, regulira prehrana s tim da se stavi naglasak na unos minerala i vitamina. Radi viška inzulina predlaže se uključiti složene ugljikohidrate, kruh od cjelovitog zrna i cjelovite žitarice, smeđa riža, ječam, cjelovita pšenična tjestenina, grah i bulgur, a to znači izbjegavati jednostavne ugljikohidrate kao što su kolačići, krafne, soda, napitci voćnih sokova, sladoled i pite. Uključiti dnevni preporučeni dio proteina iz izvora kao što su riba, grah, perad, jaja i alge. Važan je i izvor masnoća što znači sjemenke, avokado, a izbjegavati pizze, krumpiriće, hamburgere i kobasice i sl.

Obavezno voće i sirovo povrće koje će ne samo opskrbiti tijelo bitnim vitaminima i mineralima, već će zamijeniti i nezdrave grickalice. Kofein, nikotin, kokain i amfetamin mogu utjecati na pogoršanje stanja.

Uglavnom, stručnjaci zaključuju da ne postoji jedno rješenje za ovo stanje, budući svaka žena doživljava kombinaciju simptoma i reagira drugačije na različite lijekove ili pristup.

Tada smo se obratili dr. Komadina – Gačić, liječnik, homeopat i algoterapeut. Savjetovala je da pokuša bez hormona. Preporučila je AFA algu, koja tijelu donosi dovoljno vitamina, minerala i proteina, Kompleks masnih kiselina za zdrave masnoće koje potiču rad hormonalnog sustava i biljne hormone iz moon rise kreme. I to je bilo pravo rješenje.

Nakon dva mjeseca, menstrualni ciklus je bio uredan, a nestali su i svi ostali simptomi. I danas je sve u najboljem redu.

Lijep dan želim

Ana

Dobro nam došao svibanj

Knjiga "Dach" Linde Ellis, potiče na razmišljanje kako živimo, kako našim življenjem utječemo na druge, što oni mogu reći o našem životu, ciljevima, težnjama... sve što stane u jednu malu crticu između brojeva koji označavaju rođenje i smrt.

Sva naša lutanja, traženja, dostignuća, odluke, stavovi, odustajanja, put spoznaje koji nas vodi u neku novu dimenziju ponovnog građenja, ciglu po ciglu, od temelja, svjesni da će možda neko novo saznanje, kao tajfun, ponovo sve očistiti. Zar sve to stane u malu beznačajnu crticu.

Svako dijete dočekamo kao Mesiju jer je svako predodređeno za nevjerovatne stvari. Otuda slavije. No, onda ga odmah počnemo popravljati, kao što popravljamo i svu ostalu Prirodu, svodimo ga na našu razinu razmišljanja, uguravamo u našu formu, pa čim počne samostalno



razmišljati, postane dvoje ljudi, kao što je većina ljudi.

Jedno je osoba koju dajemo onima oko nas, sa fasadom za koju vjerujemo da nas predstavlja onako kako nas oni žele vidjeti. Taj vanjski identitet, kojega dajemo svijetu, ima vrlo male ili nikakve veze sa našim pravim unutarnjim identitetom.

Drugo je osoba koju držimo pod sigurnosnim ključem, daleko od povećala drugih, a koja je često puta zanemarena i od nas samih.

Cijelo životna borba je sastaviti to dvoje u jedno, radi čega smo na putu vječnog traganja, uvijek praćeni strahom od neuspjeha, strahom od osude i strahom od neprihvatanja.

I kolika god iskustva imali, nespremni smo za svaki slijedeći trenutak, jer se baš svaki razlikuje od onog već proživljenog.

No, tragamo neumorno, suočeni s nepobitnom stvarnošću promjene i prolaznosti, koju često ne možemo shvatiti niti prihvatiti. Koračamo kroz razine duhovne svijesti na kojima se smjenjuju bijeda, brige i bol, sa radosti, ljubavi i poštovanjem.

S vremenom naučimo prepoznati sebe upravo tamo gdje je zasijano sjeme tuge, uspijemo se uzdići iznad svih okolnosti i ostvarivati se tamo gdje je zasijano sjeme radosti.

Pa kad samo kratko promislimo o tako kompleksnom življenju, neizrečenosti, nedorečenosti i tajnosti, jasno je da drugi mogu malo reći o nečijem životu, ciljevima, težnjama i ostvarenjima.

Ostaje im jedino da između datuma rođenja i smrti napišu crticu, prisjećajući se konačne istine gdje smo svi jednaci.

Marco Aurelije, u „Samome sebi“ kaže:

„Nastoj steći znanje o tome kako se sve mijenja, prelazeći jedno u drugo, stalno se time zanimaj i vježbaj u toj oblasti znanja. Ništa drugo neće stvoriti istinsku veličinu duha. Čovjek se u tom trenutku oslobađa tijela i sav posvećuje pravednosti, u svim svojim djelima, a u ostalim događajima se predaje Prirodi, svjestan da će uskoro morati sve odbaciti i oprostiti se s ljudima“

Jer ono što udjeljuje Priroda svakome je korisno, upravo onda kada mu udjeljuje.“

Svibanj je. Sve raste, cvijeta, pjeva, bruji...Ne zaboravimo se zaustaviti i pomirisati cvijet!

Ana

Uzroci i posljedice

Svakodnevno se susrećemo s posljedicama naših činjenja ili nečinjenja u vremenu iza nas, a što će biti uzroci posljedicama u vremenu ispred nas. Zakon uzroka i posljedica funkcionira uvijek i u svemu, bili mi toga svjesni ili ne, htjeli to prihvatiti ili ne.... „Što siješ to ćeš žeti“ ... „Što u Svemir baciš to ti Svemir vrati“. Dostigne nas u kakvom god stanju i vremenu živjeli.

A pitanje svih pitanja je kako se nosimo sa tim posljedicama. Smatramo li ih slučajnostima koje su se pojavile niotkuda, zadesile nas jer nismo ili jesmo imali sreće, ili smo svjesni da je to rezultat naših odluka, navika, odnosa, naših činjenja... Ili uopće ne razmišljamo o mogućim uzrocima, one dobre gotovo ne primjećujemo, osim ako je nešto ravno milijunskom dobitku na lutriji, a one loše se trudimo eliminirati iz života, na koji god način, samo da ih ne vidimo, ne čujemo, ne osjećamo.

Kako bi reagirali kad bi ugledali veliku mokru fleku u kupaonici na zidu?

Žurno nabavili nekoliko kutija boje i obojili zid, pa opet i opet, nadajući se da će fleka nestati, a neće. Dapače. Od silne vlage, nakon nekog vremena će otpasti dio maltera, pa ako smo i tada slijepi i gluhi i ne potražimo uzrok, otrčat ćemo kupiti dodatni materijal za sanaciju zida i tako do potpunog urušavanja. Naravno, svatko od nas će, u ovakvom slučaju, prije svega istražiti uzrok vlage na zidu i tek onda poduzeti potrebne radnje.

Ali ako se nekakva fleka ili osip ili slično, pojavi na našoj koži, žurno ćemo potražiti neko sredstvo koje će to sanirati, a potpuno ćemo zanemariti uzrok zašto i na što je koža tako reagirala, što se to događa unutar nas, čega se tijelo pokušava osloboditi putem kože. Možda je isti uzrok kao i kod zida u kupaonici, propusno crijevo koje nas može dovesti u neželjene vode. Bolest, a pogotovo autoimuna bolest, počinje godinama prije dijagnoze i rezultat je zanemarivanja uzroka. Zato veseli svaka nova informacija koja motivira i pacijente i liječnike da se bave uzrocima.

"Funkcionalna medicina rješava temeljne uzroke bolesti, koristeći sustavno orijentirani pristup i zajedničko angažiranje pacijenta i liječnika u terapijskom partnerstvu."

Osnovne smjernice funkcionalne medicine;

- Hrana je informacija, jer preko hrane koju jedemo možemo odmah znati što nas očekuje, zdravlje ili bolest.

- Briga o probavnom sustavu koja je ključna za sveukupno zdravlje jer rezultira izlječenjem čak 70% bilo koje bolesti.

Preteča svih autoimunih i kroničnih bolesti je sindrom iritirajućih crijeva, vrlo prisutan u današnjoj populaciji, a poremećaj rada štitnjače je autoimuna bolest koju susrećemo na svakom koraku. Svakom problemu štitnjače prethodio je sindrom iritirajućih crijeva. Kad bi se sindrom iritirajućih crijeva prepoznao i otklonio u ranoj fazi, mogao bi se spriječiti daljnji razvoj bolesti štitnjače i svih drugih autoimunih bolesti.

Uzročnici sindroma iritirajućih crijeva mogu biti paraziti, nedostatak enzima, osjetljivost na

gluten, nedostatak želučane kiseline, mali broj dobrih crijevnih bakterija.

Zapanjujuće je da još uvijek većina liječnika konvencionalne medicine ne prepoznaje vezu između prehrane, stresa i kroničnih bolesti.

Oni koji su to prepoznali i priključili se učenju funkcionalne medicine, kažu, da su bili toliko umorni od toga da kao liječnici ne mogu pomoći svojim pacijentima, nego samo prate kako se njihovo stanje stalno pogoršava i kako trebaju sve više i više lijekova.

Jedna liječnica se prisjeća pacijenata koji su imali probleme sa štitnjačom i liječeni su standardnom terapijom. Laboratorijski nalazi su im bili normalni, ali njihovi problemi nisu nestali. Nakon obuke u funkcionalnoj medicini, postala je ljuta na trenutni medicinski model i izjavila:

"Voljela bih da mogu nazvati sve svoje stare pacijente i ispričati im se što ih nisam tretirala kao cjelinu i zamoliti ih da mi dozvole da ih počnem tretirati s funkcionalnim pristupom. Dodavanje hormona ne zaustavlja uništavanje štitnjače. To je kao da sipamo vodu u kantu sa rupama bez da zakrpimo rupe koje su uzrokovale curenje."

„Postoji jaka veza između štitnjače i reakcija na gluten, na primjer. Neki će ljudi moći u potpunosti krenuti u remisiju, samo ako isključe gluten iz prehrane, dok će drugi morati kopati malo dublje, ali svi će se osjećati eksponencijalno bolje čim isključe gluten, a preporučam i mlijeko i mliječne proizvode koji djeluju vrlo iritirajuće na crijeva koja su već oštećena.“

„Celijakija se često javlja i sa svim drugim autoimunim poremećajima, uključujući lupus, Addisonovu bolest i Hashimoto... Neka nova istraživanja pokazuju da svatko s autoimunim problemima ima osjetljivost na gluten, što ne mora biti dijagnosticirano kao celijakija.“

No, svi dokazi na svijetu su bezvrijedni ako ljudi ne mogu naći načina za provesti ih u djelo.

Potrebna nam je institucionalna promjena. Bolnice trebaju promijeniti ono što služe, škole moraju mijenjati ono što služe, restorani moraju mijenjati ono što služe. Trebalo bi sustavno utjecati na prehranu ako želimo zdrave ljude.

Slijedom ovi informacija dobro je znati da u svibnju imamo mogućnost

Uz kupovinu 2 kom Enzimi + alge i 1 kom Acidofilus + alge, dobijemo gratis 1 kom Acidofilus.... Cijena 467,00 + 18,00, količina dovoljna za 2 mjeseca.

Veseli me dijeliti s vama dobre informacije i dobre prilike, raduje me vaša briga za osobno zdravlje i želja da se susrećemo zdravi i radosni.

Ana

U prethodnom mailu kratko sam obavijestila .... u svibnju uz kupovinu 2 kom Enzimi + alge i 1 kom Acidofilus + alge, dobijemo gratis 1 kom Acidofilus.... Cijena 467,00 + 18,00, količina dovoljna za 2 mjeseca.

Budući sam dobila nekoliko pitanja, dodatne informacije prosljeđujem svima.

Enzimi i acidofilus su pakirani po 60 kapsula, uzimaju se 2 kapsule dnevno, a to znači da je navedena količina za dva mjeseca ili možete s nekim podijeliti.

Dobro je, ako ste u mogućnosti, k tome želite kupiti i Bifidus, cijena 115,00 kuna, 60 kapsula. U sve proizvode je dodana mala količina AFA alge koja ih dodatno čini još učinkovitijim.

Uglavnom, redovito uzimanje enzima i probiotika, u vidu dodataka hrani, pitanje je zdravog razuma. Rezultati kod preventive i kod liječenja su tako dobri da je vrijedno pokušati, a u nekim slučajevima narušena zdravlja, nameću se kao neminovna i hitna potreba.

Probavni enzimi sudjeluju u svim metaboličkim procesima. Za apsorpciju hranjivih tvari i oslobađanje otrova, potrebno je nekoliko vrsta probavnih enzima, od kojih se neki sintetiziraju u organizmu, a drugi se dobivaju iz hrane; svježeg sirovog voća, povrća, namočenog i proklijalog zrnja, namočenog koštunjicavog voća, fermentirane hrane, vrcanog meda i dr.

U kuhanoj, konzerviranoj, pečenoj, pasteriziranoj hrani, kao i hrani iz mikrovalne, enzimi se ne mogu održati. Već kod 54 C, dakle, mnogo prije ključanja, prestaje bilo kakva njihova aktivnost.

Tipičan suvremeni jelovnik se sastoji od toplinski obrađene hrane i sadrži puno masnoća, škroba i mliječnih proizvoda što potiče organizam na dodatno sintetiziranje vlastitih probavnih enzima, u velikim količinama, pri čemu može doći do općeg pogoršanja zdravlja, bržeg starenja i degeneracije stanica.

Tijelo je stvoreno sa enzimima i samo ih može proizvoditi, ali njihova dodatna proizvodnja predstavlja veliki stres za organe kao što su gusteraca i jetra. Kod uobičajenog načina prehrane, konzumiranja neizbalansirane hrane, konzumiranje namirnica koje sadrže preveliku količinu bjelančevina ili šećera..., iscrpljuju se zalihe enzima.

Dodani hrani, enzimi imaju zadatak olakšati probavu u njenoj početnoj fazi. Preporučena doza enzima u kombinaciji s AFA-algom je od jedne do tri kapsule kod svakog obroka, prema potrebi. Uzimaju se prije jela ili se posipaju po hrani, ako nije vruća.

Naravno da i zdravi ljudi trebaju uživati blagotvorni efekt dodavanja enzima hrani.

Acidofilus i Bifidus su probiotici - prijateljske bakterije, koje poboljšavaju vitalnu snagu organizma. Neophodne su za optimalno zdravlje probavnog trakta, jačanje jetre i krvi, za porast prirodnih obrambenih snaga organizma.

### Acidofilus

je blagotvorna bakterija, prisutna u probavnom, mokraćnom i spolnom sustavu (ako je imamo u dovoljnim količinama), a djeluje na slijedeći način:

poboljšava ekologiju crijeva tako što sprječava razvoj patoloških mikroorganizama, onemogućavajući ih da se prilijepe uz stjenke crijeva,

štiti crijeva, mokraćne i spolne putove od bakterijskih i gljivičnih upala,

smanjuje stvaranje kancerogenih tvari u crijevima

proizvodi encim galaktozidazu (neophodan za apsorpciju mliječnog šećera) i druge

smanjuje nivo "štetnog kolesterola"

ublažuje proljeve koji nastaju nakon zračenja ili kemoterapije.

**Bifidus**

je još jedna blagotvorna bakterija, prirodni stanovnik debelog crijeva.

Ova bakterija olakšava probavu i apsorpciju bjelančevina i masnoća uz očuvanje minerala kao što su fosfor, kalcij i željezo. Otklanja zatvor, pomaže da se crijeva očiste a jetra oporavi. Ublažuju alergijske reakcije na mlijeko. Sudjeluje u razgradnji nekih kancerogena, smanjuje nivo štetnog kolesterola, sintetizira hormone i vitamine B i K.

Obogaćivanje hrane probioticima prirodan je put ka održavanju dobrog zdravlja. Oni ublažuju poremećaje do kojih može doći radi nepravilne prehrane, zagađenog okoliša, psihičkog stresa, korištenja antibiotika i drugih lijekova.

Korišteni antibiotici remete stanje crijevnog flore, ubijajući ne samo loše bakterije nego i one koje su korisne, na čije mjesto se naseljavaju štetne bakterije, paraziti, gljivice te tako dolazi do disbakterijaze. Ona je vrlo opasna, osobito kod djece i ljudi oslabljenog imuniteta. Razvija se neprimjetno i podmuklo. Vodi do začaranog kruga kada nastalo stanje zahtijeva još antibiotika kako bi mikroorganizmi bili uništeni, što još više razara narušenu ekologiju crijeva.

Zato se preporuča nakon svakog liječenja antibioticima obnoviti crijevnog floru, uzimajući laktobacilus i bifidus, sve do potpune stabilizacije. Prisutnost korisnih bakterija u crijevima štiti organizam od kandidijaze, enterokolitisa, kolere, dizenterije i sličnih bolesti. U kombinaciji sa AFA-om, probiotici ostaju živi i aktivni sve do njihove apsorpcije.

Svaki čovjek koji duži period prima antibiotike, a može ih primati i putem mesa, pretvara se u inkubator rezistentnih, patogenih bakterija.

U debelom crijevu odraslih se normalno nalazi velika količina živih bakterija, no, uslijed različitih čimbenika; hrane, lijekova, životnog stila i okoliša, one variraju što se količine tiče, a već svi znamo da zdravlje u cjelini ovisi od stanja crijeva, osobito debelog crijeva. Ono najčešće obolijeva uslijed nezdravog načina života i gomilanja toksičnih tvari. Stupanj njegova oštećenja varira od običnog kolitisa preko divertikulitisa, pa sve do zloćudnih promjena.

Donosimo sebe svijetu u najboljem mogućem izdanju, mudre, zdrave i radosne, spremne na nove izazove.

Ana

Žgaravica

Naši proizvodi Kolostrum sa probioticima i enzimi su već pokazali svoju učinkovitost kod problema sa žgaravicom, refluks kiselina, pa vam ih preporučam.

Cijena Kolostruma sa probioticima (Colactiv3) 120 kapsula, 231,00 kuna, a Enzima 60 kapsula 176,00 kuna.

Što kaže dr Mark Hyman

„Kada su se lijekovi za blokadu želučane kiseline, tek pojavili na tržištu, svi su upozoravali koliko su moćni i mogli su se propisati samo bolesnicima s dijagnosticiranim čirom na želucu i to ne dulje od šest tjedana. Sada su ti lijekovi dostupni bez recepta i daju svakome, kao bomboni, bilo da ima čir ili je pojeo previše hrenovki.

Tijelo zapravo treba želučanu kiselinu kako bi ostalo zdravo. Želučana kiselina je potrebna za probavljanje proteina i hrane, ona aktivira probavne enzime u tankom crijevu, održava dobre bakterije u tankom crijevu, pomaže da se apsorbiraju važne hranjive tvari kao što su kalcij, magnezij i vitamin B12.

Dokazano je da uzimanje lijekova za blokadu želučane kiseline, može spriječiti pravilno probavljanje hrane, što uzrokuje nedostatak vitamina i minerala, a što dovodi do problema kao što su sindrom iritabilnog crijeva, depresije, prijeloma kuka i još mnogo toga.

Glavnih uzroci žgaravice je prehrana; pržena hrana, alkohol, kofein, soda, citrusi, sve to može biti okidač za refluks.

Pušenje također povećava rizik od refluksa.

Višak masnoća na trbuhu sprječava pražnjenje hrane iz želuca, što izaziva refluks.

Hiatal kila, gdje se želudac podiže kroz dijafragmu, također može uzrokovati nevolje.

Jesti velike obroke, pogotovo prije spavanja, doprinosi refluksu.

Stres. Jasno je da hrana, kad se pojede, treba da iz želuca ići dolje, a ne gore. Postoje dva glavna ventila, sfinktera, koji kontroliraju hranu kuda ide iz želuca. Kada ste pod stresom, gornji ventil se opušta, a donji ventil se zateže. To može dovesti da hrana putuje natrag u jednjak. Osloboditi se stresa. Aktivno opuštanje može ublažiti ovaj problem.

Nedostatak magnezija je još jedan uzrok refluksa jer magnezij pomaže sfinkteru na dnu želuca

da se opustiti, kako bi hrana prošla dolje.

Uobičajena infekcija, kao što je poznato i *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) uzrokuje ne samo čireva nego i refluks. Liječenje ove bakterijske infekcije može eliminirati refluks.

Osjetljivost na hranu ili alergija. Uobičajeni krivci su mliječni proizvodi i namirnice koje sadrže gluten. Konzumiranje namirnica na koje ste osjetljivi može uzrokovati bujanje loših bakterija u tankom crijevu i može dovesti do refluksa.

Dakle, moja preporuka su prehrambene promjene. Također, pokušajte neke prirodne lijekove kako bi pomogli rad crijeva: 2 do 3 kapsule probavnih enzima prije svakog obroka i obnova crijevne flore sa zdravim bakterijama, pomoću probiotika“ dr. Hyman

A od mene, budući mislim da uvijek možemo biti bar mrvicu bolji nego što jesmo, evo divne poruke Dostojevskog;

...sve teče i dodiruje se: na jednom mjestu dodirneš, na drugom kraju svijeta odjekuje. Neka je bezumlje ptice za oproštenje moliti, ali i pticama bi bilo lakše i djetetu i svakoj životinji oko tebe, kad bi ti samo bio bolji no što si sad - makar za mrvicu....

Ana

Moć posta - Rabbi Gabriel Cousens, M.D.

Tjelesni post je temelj duhovnom postu. Naime, ako ne ovladamo nižim, tjelesnim porivima, kao što je potreba za hranom, kako ćemo ovladati porivima naše naravi, kao što su agresivnost, sebičnost, licemjerje? Kako ćemo biti slobodni za svekoliku ljubav prema Bogu, obitelji, bližnjemu, prirodi.. , ako smo sapeti psihološkim ili duševnim demonima?

Grčki velikani kao Sokrat, Platon i Pitagora, postili su kako bi očistili um i duh, kako bi bolje razumjeli istinu. Nakon tjedan dana duhovnog posta i meditacije, 80-90% sudionika doživi buđenje duhovne energije, u yogijskom sustavu poznate kao kundalini. Također, na fizikalnoj razini, probudi se moćna energija samo iscjeljivanja, vitalna životna sila, primordijalna energija iscjeljivanja. Ova vitalna životna snaga pomaže ljudima da oslobode fizičke, emocionalne, mentalne i duhovne toksine koje su pohranili.

"Sva vitalnost i sva energija koju imam, dolazi k meni jer je moje tijelo pročišćeno postom." ~ Gandhi

Duhovni post pomaže ljudima otkriti svoj životni ritam i uskladiti se s ritmom žive zemlje i svemira. Duhovni post je također i vrijeme za povratak u homeostazu i oporavak od neuravnoteženog utjecaja toksičnog svijeta. Također je vrijeme da se uskladimo s prekrasnom melodijskom unutarnjom glazbom onoga tko smo doista. Duhovni post je vrijeme da se usporimo kako bismo otkrili naš sveti dizajn, koji uključuje i kratkoročnu i dugoročnu životnu svrhu, u ovom trenutku naše osobne povijesti. Ubrzo, ljudi se povezuje s njihovom osobnom

voljom i postaju osnaženi da ponovno uđu u svijet i održe ravnotežu obnovljenom energijom, nadom, duhovnom, emocionalnom, mentalnom i fizičkom snagom.

Duhovni je post gozba svih životnih energija.

Ovo je duboka tajna duhovnog posta....Zar žrtvovati vječnost za ono što umire za sat vremena?

Duhovni post pomaže osobi da riješi ono u sebi. Tijelo je kreirano za samočišćenje, samoiscjeljivanje i samoregeneraciju. Bog je dao dar svima nama. Duhovni post podiže dušu i iskustvo naše duše. Duhovni post potiče tijelo i um iz svjetovnih želja kako bismo uživali u našoj prirodnoj dubokoj želji za Bogom. Duhovni post nam omogućuje pomak od biokemijske prehrane do kozmičke prehrane. Svi smo mi božanski blagoslovljeni potencijalom ovog dara.

Rabbi Gabriel Cousens, M.D.

Kandida je još jedan razlog da iskoristite povoljnu kupovinu Enzima i Acidofilusa, a ako je potreba, a manjak financija, možete uzeti Kolostrum sa probioticima i prebioticima (231,00 + 18,00 ).

Mnogi ni ne znaju da imaju kandidu, a konvencionalna medicina ima tendenciju zanemariti je, dok ona hara, razmnožava se, okupira prostor u crijevima na štetu dobrih bakterija, oštećuje crijevne stijenke, radi loše apsorpcije tijelo je gladno, a sve to utječe na ukupno stanje i ponašanje.

„Bolesti nisu crno – bijele, javljaju se u nijansama sive boje, stvarajući kontinuum neravnoteže uz spektar raznih bolesti. I nažalost suptilni problemi vezani za kandidu se obično zanemaruju.“  
Dr. M. Hyman

Kandida može biti potaknuta brojnim stvarima, uključujući puno šećera i masnoća u prehrani, a malo vlakana, oslabljen imunitet, mnogo lijekova kao što su antibiotici, kontracepcijske pilule, estrogen i steroidi, stres.

Mnogi testovi koji se koriste za dijagnosticiranje problema kandidate nisu konačni i sigurni, pa se ne može isključiti prisutnost ove opake bakterije i kada su nalazi negativni.

Simptomi variraju od osobe do osobe, kao i liječenje. Neki ljudi moraju pristupiti agresivnom liječenju, dok drugima trebaju samo jednostavne promjene u prehrani koje će napraviti značajnu razliku za njihovo zdravlje.

Dr. M. Hayman preporuča:

„Ne uzimati antibiotike, steroide ili hormone osim ako je apsolutno medicinski neophodno.



Jesti hranu bez šećera i rafiniranih ugljikohidrata i namirnice koje ne sadrže plijesni i kvasce.

Koristiti probiotike i prebiotike za regeneraciju zdravih bakterija u crijevima.

Koristiti antifungalno bilje; kurkuma, kadulja, češnjak, cimet, klinčić.

Jačati imunitet i smanjiti stres.“

Postavimo nova pravila u prehrani za postizanje zdravlja i zadovoljstva i neka nam to bude izazov a ne patnja. Promatrajući učinke našeg novog ponašanja uživajmo u putu.

I naravno uživajmo u vikendu koji je evo ispred nas.

Ana

Što si ti donio na party

E baš bi bilo šteta da smo propustili doživjeti svibanj u svoj njegovoj punini. A tako se potrudio pripremiti dobar party; trpeze napunio mirisnim slasnim plodovima, angažirao najbolje muzičare i pjevače i najbolje umjetnike da sve oslikaju čudesnim bojama.... Ničega nije nedostajalo. Iz dana u dan, mogli smo uživati u savršenstvu boja, zamamnom mirisu i okusima, cvrkutu, zujanja, žuborenju ... zaista je šteta ako smo propustili.

Moja prijateljica zna reći.. ljudima su oči i uši zaglušene glupostima..

Da, dnevno smo okupirani vlastitim preživljavanjem i k tome okruženi raznim primjerima tamne strane ljudskog karaktera; sebičnost, pohlepa, nepoštenje, okrutnost, ... pomjera naš fokus sa ljepote i dobrote i radosti i teško odolijevamo cinizmu, pa je moguće da smo, na ovako lijepo organiziran svibanjski party, donijeli samo prigovore i žalbe.

Trebali bi se, zapravo, svako jutro pitati ... što sam donio na današnji party ili što sam donio na svoj životni party... tko sam, što sam, kakvom energijom, darovima i sposobnostima ću pridonijeti druženju sa svijetom.

Zamislimo koju količinu dodatnog produktivnog vremena bi svatko od nas imao, ako bi umjesto prigovora i žalbi izabrali učinkovitost i svrhovitost. Što bi sve mogli učiniti sa našim vlastitim životima ako bi svaki i najmanji prigovor zamijenili s pozitivnom energijom iz našeg vlastitog potencijala.

Naravno, loše stvari se događaju i neće tek tako nestati, ali ništa nećemo popraviti dodajemo li im našu tugu, ljutnju,..., dapače, dopuštajući bilo kome ili čemu da nam ukrade sreću, doprinosimo ukupnoj nesreći svijeta. Budimo, dakle, nesebični, budimo sretni, usprkos svemu.

Puno hvala na izvrsnom druženju u svibnju.

Ana

Dakle, misliti

Aktualna dnevno politička situacija se, u posljednjih mjesec dva dana, sasvim neprimjetno uvukla u moj um i zagospodarila mojim razmišljanjima i reakcijama. Gotovo nesvjesno nižem jučer nekakve misli kako je sve otišlo k vragu jer nema zrnca poštenja ... svi političari su isti, gledaju samo vlastiti interes i slično, a onda shvatim gdje sam zabrazdila i promislim koliko puno svijeta valja iste takve misli.

Ne želim to! Jer dobro znam da, na svaku osobu koja svojim nesuvislim i neprimjerenim ponašanjem buši rupe u čamcu čovječanstva, ima stotine tisuća drugih, koji svojim predanim aktivnostima, te rupe krpaju i neumorno izbacuju vodu. K tome, neprimjereno je sve i svakoga stavljati „pod istu kapu“ i treba dati priliku nekoj tek propupaloj dobroj ideji, od koga god dolazila, pomoći joj da stasa pušući u njena tek razapeta jedra.

Jer, dobro je moguće, usprkos svemu. I bit će dobro. Ako ne radi upitne količine mudrosti i nejasnih namjera onih koji trenutno drže dirigentsku palicu, bit će radi neke naizgled nevažne stvari, koja će se dogoditi tko zna gdje, a koja će utjecati na promjenu tijeka događaja, tek radi ukupne ravnoteže. Svemirski zakoni uvijek rade, što god mi o tome mislili, oni dotiču sve i svakoga pod kapom nebeskom.

Važno je imati vjeru i nastojati dati koliki god kvalitetan doprinos u cilju tog mogućeg dobra. Tako ćemo izbjeći osjećaj nemoći i mnoge druge frustracije. Nikada nikome nikakvo dobro nije donijela nepromišljena reakcija koja nije stvorena u našoj nutrini, nego je samo brzoplet površinski odgovor na vanjski podražaj.

Zato, trebamo misliti, istinski i svrsishodno misliti.

Prije pet šest godina sam naišla na rezultate nekakvih istraživanja, prema kojima samo 2% ljudi misli, 3% misli da misli, a 95% uopće ne misli.

Doduše, kaže se otprilike u tom istraživanju, da je kod svakoga uvijek prisutna nekakva mentalna aktivnost potaknuta onim što vidi, čuje, okusi, dodirne i pomiriše, ali to ni u kom slučaju ne znači misliti. Istinsko razmišljanje nas razvija iznutra prema vani, iznjedri kvalitetne rezultate, stavove, smjernice, ... dok ono izvana, kreira ponašanje koje negira osobnu percepciju, volju, maštu, intuiciju i razum.

Razmišljanje, potaknuto vanjskim osjetilima, o kojemu se ne promišlja na unutarnjoj razini, negira genija koji čuči unutar svakog čovjeka i čini ga ovisnim o svemu i svačemu. Takva osoba,

kao utopljenik na pučini, traži da se za nekoga ili nešto uhvatiti, a onda se pusti i nije mu stalo gdje će biti naplavljen. Umjesto da zapliva iz sve snage prema željenom žalu.

I zato, nema nam druge, moramo početi misliti, graditi vlastiti stav na osnovu vlastite percepcije, volje, mašte, intuicije i razuma, stvarati vlastita pravila ponašanja, odgovorno slijedeći „kako siješ tako ćeš i žeti“.

Naravno, čuti bubnjeve svakidašnjice, prepoznavati poruke, ali promišljati u cilju proaktivnog, a ne reaktivnog odgovora. Misliti iznutra prema vani, obojiti svoj život vlastitom paletom boja.

„Tajna života je u kontroli mentalnog stanja, sve ostalo slijedi stanje uma. Prihvatiti bolest, nevolju i neuspjeh kao nezaobilazne i neizbježne, je ludost, jer upravo radi prihvaćanja sve zlo i postoji. Čovjek nije ograničen njegovim okruženjem. On stvara svoje okruženje svojim uvjerenjima i osjećajima, živeći iznutra prema vani.... Emmet Fox

Možemo izabrati, biti žrtva trenutnih događanja ili misliti i dati kvalitetan doprinos ovom našem vremenu i prostoru gdje učimo sanjati svijetle snove usprkos tami, nadati se usprkos svim lošim izgledima i prevladavati teškoće usprkos golemom strahu.

Ana

Uz veliki pozdrav

Izostankom brige za fizičko i duhovno zdravlje, u smislu manjkave prehrane na staničnoj razini što je rezultat slabe apsorpcije hranjivih tvari, tijelo prestane funkcionirati optimalno, okupira ga niska energija, kalcifikacija, neispavanost i toksičnost. Gotovo u svakoj bolesnoj osobi galopiraju ova četiri jahača.

S toga, bez obzira kakve su nam trenutne navike i namjere, dobro je informirati se. I onda kad je, rezultat našeg stila življenja, sama radost i uгода i kad se dobro osjećamo u vlastitoj koži i ne želimo ništa mijenjati, svejedno, dobro je informirati se. Jer „samo mijena stalna jest“.

„Ne tako davno, vjerovalo se da bakterije, koje stanuju u nama, nisu ni na koji način korisne našem tijelu. Tek u posljednja dva desetljeća, sva istraživanja pokazuju da su bakterije zapravo zaslužne za postojanje i funkcioniranje našeg tijela.

Naročito velika pažnja se poklanja bakterijama crijeva jer igraju vitalnu ulogu u fiziološkim funkcijama poput probave, metabolizacije hrane i promptnog i pravilnog odgovora imunološkog sustava. Radi tako važne njihove uloge, bilo kakav poremećaj u mikroorganizmima crijeva može pridonijeti mnogim poremećajima kao što su astma, pretilost, kolitis, rak debelog crijeva....

Naravno, mi možemo pomoći u održavanju i razvoju dobrih bakterija. Studije su pokazale da samo mjesec dana na biljnoj prehrani rezultira povećanjem dobrih, a smanjenjem loših

bakterija, takozvanih patobiona, bugova koji uzrokuju bolest, dok životinjska prehrana doprinosi rastu upravo ovih vrsta koje su povezane s bolesti. Prehrana vlaknima također potpomaže razmnožavanje dobrih bakterija koje se hrane vlaknima, pa jedući vlakna dobivamo više protuupalnih, kratko lančanih antitumorskih masnih kiselina.

U izrazu "Put do srca čovjeka vodi kroz njegovu crijevnu mikrobiotu" sažeto je koliko je ogroman utjecaj crijevne flore na zdravlje srca. Određene bakterije u crijevnoj flori uzimaju karnitin iz crvenog mesa ili kolin koncentriran u mliječnim proizvodima, morskim plodovima i jajima i pretvore ga u toksični spoj koji dovodi do povećanja rizika od srčanog ili moždanog udara.

Oni koji jedu više biljnih namirnica imaju u krvi niže koncentracije tog toksičnog spoja, a proizvode manje i svih drugih toksina, pa čak i onda ako uz obroke bogate zelenilom povremeno pojedu odrezak.

Kao kad ljudi konzumiraju ciklamat, sintetički umjetni zaslađivač. Bakterije ne znaju što bi učinile s tim, kako ga preraditi, ali ako se uporno i redovito s tim hrane, tijelo mora naći rješenje, pa odabire određene bakterije koje će naučiti i metabolizirati će ga u drugi novi, vrlo toksičan spoj, zvan cikloheksilamin. Kad se prestane jesti ciklamat te bakterije umiru, nepotrebne su. Znači, ako bi se ponekad pojelo malo ciklamata, on se ne bi bio obrađen jer se nije poticala specijalna crijevna flora za njegovu obradu, odnosno proizvodnju toksina. Isto tako, oni koji samo ponekad jedu crveno meso, jaja ili morske plodove, vjerojatno imaju vrlo malo toksina, jer nisu uzgojili bakterije koje te toksine proizvode.“ Dr Michael Gregor

U uvjetima u kojima živimo, poželjno je povremeno pomoći ravnoteži probavnog sustava kako bi uspješno dobio svaku bitku, bez obzira ima li ili nema vidljivih problema.

Colactiv, Kolostrum sa probioticima (acidofil i laktoferin) i prebioticima (vlaknima), lijepo pomaže jačanju imuno sustava i uravnoteženju crijevne flore.

Odličan za sve uzraste, čak i za jačanje imuniteta kod djece.

Upravo sada, uz kupljena 3 Colactiva od 120 kapsula (sadržaj za 2 mjeseca), dobije se gratis Colactiv od 140 kapsula.

Također, pogodnost za zelenu energiju, dobrobit koje smo mnogi od nas već upoznali; uz kupljene 3 dobije se 1 gratis.

Razmislite, kalkulirajte, dijelite, ali javite se što prije jer ponuda traje do isteka zaliha.

I uživajte gdje god se nalazili, na poslu iščekujući vikend, već na dugom vikendu, na godišnjem... pa čak i onda kad nosite silne teškoće, nemojte sebe lišiti nekih malih slatkih radosti. Zaslužili ste ih!

Ana

Osloboditi sebe od sebe

Nakon gubitka jedanaestogodišnjeg sina, nesretni otac se obraća pismom dr. Albertu Einsteinu. Očajan, traži utjehu u mogućim znanstvenim dokazima o besmrtnosti, o očuvanju energije i nastavku života nakon smrti, na nekoj drugoj svemirskoj razini.

Dragi dr. Einstein,

Prošlog ljeta moj jedanaestogodišnji sin je umro od polio. Bio je neobično dijete, dječak velikih obećanja koji je doista žeađao za znanjem, kako bi se mogao pripremiti za koristan život u zajednici. Njegova je smrt razbila samu strukturu mog postojanja, moj je život postao gotovo beznačajna praznina, jer su svi moji snovi i težnje bili nekako povezani s njegovom budućnošću i njegovim nastojanjima. Pokušao sam tijekom proteklih mjeseci pronaći utjehu za moju bolnu dušu, da pomognem sebi podnijeti agoniju gubljenja onog dražeg i od samoga života, nevinog, poslušnog i nadarenog djeteta, koje je bilo žrtva takve okrutne sudbine. Tražio sam utjehu u uvjerenju da čovjek ima duh koji postiže besmrtnost, da nekako, negdje moj sin živi u nekom višem svijetu.

Sve ovo pišem jer sam upravo pročitao vašu knjigu „Svijet kako ga ja vidim“. Na stranici 5 te knjige napisali ste: „Svaki pojedinac koji treba preživjeti svoju tjelesnu smrt je izvan mog shvaćanja ... takvi su pojmovi za strahove ili apsurdne egoizme slabih duša.“ I pitam se u duhu očaja, prema vašem viđenju, ima li utjehe za ono što se dogodilo? Moram li vjerovati da je moje drago dijete zauvijek umrlo, pretvorilo se u prah, da u njemu nije bilo ničega što je prkosilo grobu i nadilazilo moć smrti? Postoji li išta za ublažavanje boli neumoljive čežnje, snažne žudnje, nepresušne ljubavi prema svom dragom sinu?

Mogu li dobiti neko pojašnjenje od vas? Zaista trebam pomoć.

Srdačno, R.M.

Einstein, sam otac dvojice dječaka, treba vremena da odgovori na pismo ovog žalosnog stranca. Uz veliko suosjećanje sa njegovom boli, podsjeća ga da znanost ne može osigurati besmrtnost za kojom on toliko žudi, barem ne u doslovnom smislu, da takve tvrdnje pripadaju području religije. Ne želeći ponuditi nerazumijevanje i iluzornu utjehu, iz dubine istinskog suosjećanja, umjesto toga, Einstein nudi lijepu i dobrodušnu perspektivu na jedinstvo svemira, podsjećajući ga na indijskog pjesnika i filozofa Tagorea i njegove ideje o međuzavisnosti postojanja.

„Najprikladniji vanjski izraz postigao je čovjek u vlastitom tijelu. No ono što je najvažnije je činjenica da je čovjek također postigao svoju realizaciju u suptilnijem tijelu, izvan svog fizičkog sustava. Njegovo fizičko višestanično tijelo je rođeno i umire; Njegovo multi personalno čovječanstvo je besmrtno.“

I Reichel Carson se u svojoj podvodnoj avanturi dotiče besmrtnosti:

„Tu možemo vidjeti dijelove velikog plana: vodu koja prima od zemlje i zraka najobičnije stvari, prikuplja ih, pohranjuje i stvara energiju, rasprskavanjem dinamične energije bude se biljke koje spavaju, na bujnim biljkama rastu i množe se rojevi planktonskih životinja koji postaju plijen riba; tako u krug, dok se na kraju, kada to zahtijevaju neumoljivi zakoni mora, ponovo sve rastvori na njihove sastavne tvari. Pojedini elementi postaju potpuno nevidljivi, a onda se opet i uvijek iznova pojave u različitim inkarnacijama, u nekoj vrsti materijalne besmrtnosti. Pojavljuje se i prestaje životni vijek određene biljke ili životinje, ne kao drama sama po sebi, već samo kao kratak interludij u panorami beskrajne promjene.“

„Poštovani gospodine M“... odgovara Einstein na pismo nesretnog oca:

Ljudsko biće je dio cijelog svijeta, kojeg nazivamo Svemir, dio koji je ograničen vremenom i prostorom. On doživljava sebe, svoje misli i osjećaje kao nešto odvojeno od ostatka, što je neka vrsta optičke obmane njegove svijesti. Nastojanje da se oslobodi od ove iluzije je jedino pitanje istinske religije. Ne savjetujem hraniti iluziju, ali je pokušati nadvladati je način postizanja dostignute mjere mira.

Sa mojim najboljim željama,

srdačno, Albert Einstein

Einstein je primao i odgovarao na mnoga pisma, šireći krugove suosjećanja i poimanje smisla života:

„Svatko od nas je ovdje za kratak boravak i ne zna sa kojim smislom, iako ponekad misli da ga osjeća. No, bez dubljeg promišljanja, poznato nam je iz svakodnevnog života, da postojimo i za druge ljude, prije svega za one najbliže, čiji su osmjesi, radost, blagostanje i sreća u potpunosti ovisni o nama, a zatim za mnoge, nama poznate i nepoznate, za čije smo sudbine vezani odnosima suosjećanja. Stotinu puta dnevno podsjećam se da se moj unutarnji i vanjski život temelji na naporima mnogih drugih ljudi, živih i mrtvih, i da se moram truditi kako bih dao u istoj mjeri koju sam od drugih primio i još uvijek primam.“

Osloboditi sebe od sebe, od krivnje, ljutnje, tuge, samosažaljenja, boli i bolesti, prenemaganja besciljnog i beskorisnog i dati se drugima, kao što kaže Einstein ...prije svega najbližima, čiji su osmjesi, radost, blagostanje i sreća u potpunosti ovisni o nama, a zatim mnogima, nama poznatima i nepoznatima, za čije smo sudbine vezani... samim našim postojanjem.

Ana

Život se s nama igra

Život se s nama igra, postavlja nam zamke, ispite, provjerava našu jakost ... jesmo li spremni ponijeti ono što nam servira.. provjerava našu mudrost i odabir prioriteta, ...

Danas je za mene veliki dan, mom sinu rođendan, puni 48; divno i poduzetno dijete oduvijek; bilo mu je 15 kad je s vatrogascima gasio veliki požar u Staroj Podaci, a 23 kad je doletio iz Johanesburga i krenuo u obranu Hrvatske. Vratio se ponovo u Africu, ima četvero divne djece, naporno radi , ali mudro i uspješno vodi nekoliko poslova, ... njegova ljubav prema meni i sestrama, je neizmijerna.

Sretna sam što je izabrao baš mene da mu budem mama.

A, kako se već život voli igrati, prošle godine, na današnji dan, nazvala sam moju stariju kćer da je pitam kakvi su joj nalazi, a s druge strane sam čula „bolnica majko, bolnica“... tiha jeza, strašna slutnja.

Čujem njen glas i sada i imam isti onaj osjećaj. Bože moj, dođe mi da se raspolovim, al ne ide.

Znam da čovjek potpuno ne odlazi, da njegova energija živi na neki način, u nekom drugom vremenu i prostoru, ... je li to Raj na nebesima ili je otisak ostao u svima nama i svud oko nas, .... na kamenu, listu, u kaplji mora koje je dio samog oceana, u zraku, ...dotičemo se u svakom trenutku na neki način...

Život nas tjera da biramo između sebičnosti povlačenja u vlastitu ljušturu i nesebičnosti suosjećanja, prvenstveno sa onima nama najbližima i najdražima.

Dat ću sve od sebe da se ne raspolovim. Potrudit ću se cijela doprinijeti radosti današnjeg dana. A oni naši dragi, koji više nisu među nama, pozdravljaju ovaj moj odabir.

I svima vama danas želim dobar odabir; da usprkos možebitnim problemima i nevoljama dijelite osmjehe i doživite gomilu radosti.

Strpljivo i neprestano, kroz najmanja svakodnevna činjenja, birajmo radost i ljubav umjesto straha, brige i očaja. Ti sitni mali trijumfi ljudskog duha će utjecati da i one velike stvari budu bolje.

Ana

Već tisućama godina

Već tisućama godina je prisutna svjesnost da hrana koja se konzumira ima suptilne učinke na um. Čak je Herodot izjavio ... „u sferi umjetnosti, znanosti i duhovnom razvoju, vegetarijanske kulture koje jedu povrće i žitarice, nadilaze one koje jedu meso. Nacije koje jedu meso su više ratoborne i više sklone izražavanju bijesa i senzualnih strasti.“

Mnoga istraživanja su poslije potvrdila ovu izjavu, iz čega proizlazi da prehrana određene društvene skupine utječe na duhovnu svijest te skupine, to jest, da vrsta prehrane koju slijedi cijela nacija utječe na mentalno stanje te nacije.

Rudolf Steiner, osnivač biogenog vrtlarstva, Waldorfske škole i antropozofijske medicine je naglasio: .. „duhovni napredak čovječanstva kao cjeline biti će unaprijeđen progresivnim povećanjem vegetarijanske prehrane.“

Dr. Gabriel Cousens: „duhovna i emocionalna ravnoteža se lako postiže uz vegetarijansku prehranu, koja sadrži otprilike 80% sirove i 20% kuhane hrane, sa obiljem različitih vrsta mahunarki, žitarica, sjemenki, zelenila; svježe voće i povrće; namočeni orasi i sjemenke, žitarice, mahunarke i med.

Naglašava izbjegavati;

- kavu, zelene ili crne čajeve, duhan, svježe meso i velike količine stimulirajućih začina, poput češnjaka i paprike, budući da ta hrana gura um i tijelo izvan svojih prirodnih granica.

- maslac, sir, jaja, šećer i masnu, prženu hranu. Stimulirajući efekti ove hrane potiču fizičke, emocionalne i mentalne aktivnosti, ali na neuravnotežen način.

- sve što bi se moglo nazvati sintetskom hranom; namirnice kemijski obrađene s konzervansima, pesticidima, fungicidima, umjetnim i prerađenim sladilima, umjetnim bojama, sulfitima i nitritima itd.

- mesne namirnice iz supermarketa jer se nalaze na točki truljenja i uopće nemaju pozitivnu životnu silu, a pune su toksičnih kemijskih spojeva koji nepovoljno utječu na funkcioniranje uma, iritiraju živčani sustav, ubrzavaju prerano starenje i kronične degenerativne bolesti.

Uzročnici su razdražljivog, negativnog i letargičnog stanja, što potiče najgore psihološke karakteristike.

Duhovna energija može djelovati punom snagom samo ako suptilni kanali tijela nisu blokirani zbog nediscipliniranih navika jedenja i neumjerenog načina života.“

Dr. Michael Greger je dva desetljeća putovao po svijetu istražujući kako prehrana pojedinih naroda utječe na njihovo zdravlje uopće, a pogotovo na zdravlje srce. Svi pokazatelji su govorili u korist vegetarijanske prehrane.

Između mnogih savjeta, vezanih za prehranu i održavanje zdravlja srca i krvožilnog sustava, dr. Greger pojašnjava i kolesterol;

„Godinama se govori da treba paziti na unos masnoća jer one utječu na razinu kolesterola u



krvi i na cjelokupno zdravlje, što se čini logičnim, ali su izgleda naša tijela složenija nego što mi logikom možemo dokučiti.

Jetra kompenzira smanjeni unos masnoća dodatnom proizvodnjom kolesterola, zadržavajući tako ukupne razine relativno nepromijenjenima.

Zašto bi tijelo dodatno proizvodilo kolesterol, ako je tako loš za naše zdravlje?

Zato što kolesterol zapravo djeluje kao antioksidant protiv opasnih slobodnih radikala, a također je potreban za proizvodnju određenih hormona koji pomažu u borbi protiv bolesti srca.

Kada postoji visoka razina nepoželjnih tvari u krvi (uzrokovanih unosom loših masnoća, visoko obrađene nezdrave hrane, velike količine šećera..., razina kolesterola će rasti u cilju sprječavanja moguće štete od tih namirnica.

Okriviti visokim kolesterolom kao uzročnika srčanih bolesti je isto kao da okrivljujete visoke razine antitijela za infekcije.

Ako tijelo dozvoli da kolesterol padne, u prisutnosti velike količine slobodnih radikala, rizik za bolesti srca se povećava. Na sreću naše tijelo neće dopustiti da se to dogodi.

D

akle, odgovor za smanjenje razine kolesterola u krvi nije izbjegavanje jaja i sl, nego poboljšanje ukupne prehrane, izbjegavajući navedene štetne vrste hrane, a naročito paziti na unos ugljikohidrata. Zdravijom prehranom kombiniranom s povećanom tjelesnom aktivnosti, vi i vaša razina kolesterola će biti u odličnoj formi.“

Antioksidanti, antioksidanti...

Koenzim Q10 je snažni antioksidant koji neutralizira slobodne radikale i sprječava štetu koju oni uzrokuju, a također pomaže očuvanju vitamina E, glavnog antioksidanta u našim staničnim membranama. Jedna je od najmoćnijih tvari u ljudskom tijelu, neophodan za održavanje svih bioloških procesa. Sudjeluje u stvaranju energije u svakoj stanici i djeluje kao katalizator u procesu pretvaranja hrane u energiju, koji se događa u mitohondrijama stanica.

Dr. Peter Mithchel je još 1961. godine objasnio njegovu ulogu u našem organizmu, za što je dobio Nobelovu nagradu.

U pravo vrijeme je evo i prava prilika za obnovu vaših zaliha Koenzima. Ovaj izvrstan Aquasource proizvod sadrži Koenzim Q10, chromium polynicotinate i AFA algu. Kombinacijom ovih sastojaka dobiven je prehrambeni preparat s dobro uravnoteženim i učinkovitim djelovanjem širokog spektra. Važno je naglasiti da je COQ10 u proizvodu prirodnog porijekla, a ne sintetski, na što se često zna naići.

Dakle, kupovinom 3 COQ10 sa pikolinatom, dobijete 1 gratis.

Ako su vam izdatak ili količina previše, udružite se i podijelite, ali iz iskustva znam da je ovako dobrom ponudom najbolje 4 mjeseca riješiti potrebe za ovim dodatkom, neophodnim nakon četrdesete godine.

Nek vam je super ljeto gdje god se nalazili.

Ana

Ugodan vikend

Thich Nhat Hanh, u svom dnevniku „Mirisni palmuni listovi“, piše:

Zanimljivo je koliko naše okruženje utječe na naše osjećaje. Naše radosti i tuge, ono što volimo ili ne volimo, toliko su obojeni onime što nas okružuje da često dopuštamo da nam određuje put. Puštamo da nas vode "javni" osjećaji sve dok više ni sami ne znamo tko smo i čemu zapravo težimo.

Postajemo stranci samima sebi, potpuno ukalupljeni u društvo.

Ponekad se osjećam uhvaćenim između dva suprotstavljena ja, onog društvom nametnutog "lažnog ja" i onog kojeg bih nazvao "pravim ja".

Koliko često ih pomiješamo i prihvatimo društvom nametnuti kalup kao naše pravo ja. Bitke između naša dva ja rijetko završavaju mirnom pomirbom. Naš um postaje bojno polje na kojem je naš oblik, osjet, opažanje, mentalna stanja i svijest, razbacano poput krhotina u uraganu.

Stabla padaju, grane pucaju, kuće se ruše. To su naši najsamotniji trenuci. A opet, svaki put kad preživimo takvu oluju, malo narastemo. Bez takvih oluja ne bih bio onaj tko sam danas.

Da bismo živjeli, moramo umrijeti u svakom trenutku.

Moramo stalno iznova ginuti u olujama koje čine život mogućim i moramo nastaviti rasti.

Kao dijete uvijek bih prerastao odjeću koju bi mi majka sašila. Te odjevne predmete, koji mirišu na dječju nevinost i ljubav moje majke, mogu čuvati u kovčegu radi sjećanja, ali sada mi treba nova i drugačija odjeća koja će pristajati onome tko sam postao.

Moramo šivati vlastitu odjeću, a ne samo prihvaćati gotova odijela koja nam je namijenilo društvo.

Odjeća koju izrađujem za sebe možda neće biti u modi ili čak prihvaćena, no, ne radi se samo o odjeći, radi se o tome tko sam ja kao osoba.

Odbijam prihvatiti mjerilo po kojemu me drugi prosuđuju. Ja koristim svoje vlastito mjerilo, ono koje sam sam otkrio, pa čak i kada to znači da se ne slažem s javnim mišljenjem. Moram biti onaj koji jesam. Ne mogu se vratiti u čahuru iz koje sam se netom oslobodio.

Ugodan vikend, dragi ljudi!

Ana

Do kraja mjeseca

Super nam je ovaj srpanj što se tiče pogodnosti u kupovini. Doduše, pogodnost za AFA algu je završila, nadam se da ste je uhvatili i osigurali besplatnih 120 kapsula, a ako ste se pak premišljali ili možda financijski nije doticalo, do ponedjeljka je još u prodaji See power, koji u sebi sadrži 3 vrste morskih algi, ali i jedan mali dio AFA alge, a cijena mu je baš primamljiva – 4 kutije, 480 kapsula = 519,00 kuna!

Evo malo više informacija o See power, nekome možda zatreba;

SEA POWER jedinstvena kombinacija 3 različite vrste morskih algi: smeđe, crvene i zelene u kombinaciji sa plavo zelenom AFA algom.

Smeđa alga - *Ascophyllum nodosum* - najbolja organska divlja *Ascophyllum* alga, koja raste među stotinama otoka izvan Norveške.

Bere se svježa, živa divlja biljka, čisti i suši na zraku. Svaki gram, ove arktičke alge sadrži 200 puta više željeza od zelene repe, najbogatijeg povrća koje raste na zemlji. Ona također sadrži 100 puta više joda nego odgovarajući iznos bilo kojeg povrća i 14 puta više kalcija od kravljeg mlijeka.

Zelena Alge - *Alge Dunaliella Salina* je najbogatiji prirodni izvor beta-karotena (pre-kursor u vitamin A), snažan antioksidans. Ona pruža više od 200 puta veću količinu beta-karotena od mrkve. Imajte na umu da beta-karoten iz prirodnih izvora kao što su alge je superioran u odnosu na sintetički proizvod beta-karotena u svom djelovanju antioksidansa. Ostali karotenoidi prisutni su alfa-karoten, lutein, zeaksantin i cryptoxanthin.

Ona sadrži najviši izvor minerala poput magnezija koji igra vitalnu ulogu u savršenom

staničnom metabolizmu. Magnezij pomaže u apsorpciji kalcija u tijelu što dovodi do zdravije zube i kosti. Ona također održava normalnu ritmičku aktivnost srca i održava krvni tlak.

Također sadrži proteine, aminokiseline, ugljikohidrate i masti koji se lako apsorbiraju u tijelo.

Suha organska Dunaliella Salina Alge je bogata klorofilom, polisaharidi, minerala, vitamina i esencijalnih masnih kiselina kao što su Omega 3 i Omega 6.

Crvene alge Lithothamnion se beru s morskog dna u atlantskim vodama, bogatog mineralnima i bez onečišćenja. Bogata je kalcijem i sadrži široku paletu drugih minerala i elemenata u tragovima. Corraline alga je jedna među najsnažnijim morskim biljkama koje žive u morskim dubinama. Njeni minerali su važni za dobro zdravlje i od vitalnog su značaja za učinkovito funkcioniranje mnogih tkiva, kostiju i organa u tijelu.

Dodana je i modro zelena AFA alga bogat izvor širokog spektra hranjivih tvari uključujući proteine (sadrži aminokiseline u obliku kojeg je lako asimilirati), minerale, vitamine (željezo, vitamina C, vitamina B12 i vitamina B5), antioksidanse (uključujući i karotenoide), klorofil, phycocyanin (rijetki plavi pigment), esencijalne masne kiseline i ostalo što je važno za zdravu funkciju mozga.

Također do ponedjeljka možete kupiti 3+1 gratis COQ10, za one koji žele snažnu mladalačku energiju, dobro funkcioniranje srca, jetre i krvožilnog sustava.

Uživajte u vikendu gdje god bili.

Ana

Dobro nam došao kolovoz

U ove izrazito vruće dane, u šetnju sa Shivom izlazim vrlo rano. Jutros u 5,30 je bilo prekrasno. Rosna trava uz svježi blagi povjetarac, učinili su jutro kao posebnu deliciju dana. No, čim je sunce provirilo iza brda, osjetila se njegova vrelna i najava još jednog vrućeg ljetnog dana.

Znanstvenici su ustanovili da nas ovako velike vrućine čine umornima i iscrpljenima, a pogotovo su naporene vruće ljetne noći, koje otežavaju spavanje.

Znamo da je važan unos dovoljne količine tekućine, vode, jer je pojačano gubimo znojenjem, ali uz gubitak tekućine, znojenjem gubimo i minerale. Zapravo, vrlo lako dolazi do manjka minerala, ako ih ne obnavljamo, što može uzrokovati grčeve u mišićima, poremećaj srčanog ritma, manjak koncentracije, depresiju, umor, pospanost, razdražljivost, .....

Naročito osjetimo manjak magnezija čiji izvori su:

zeleno lisnato povrće, orašasti plodovi, sezam, sjemenke, riba, banane, zob, mahunarke, avokado... , a najbrže i najlakše ćemo ga nadoknadi mikro algama, AFA, spirulina.

Za ovako velike vrućine, kao i nakon zahtjevnih fizičkih aktivnosti, u svim prilikama prekomjernog znojenja, nutricionisti preporučuju zdravi napitak, koji sadrži;

bananu, špinat ili drugo lisnato povrće, sezamove sjemenke, 1-2 kapsule AFA alge i malo vode. Izmiksati i popiti svježe. Super je!!!

Moj doprinos vašem napitku je AFA alga sa 60 kapsula, koju možete dobiti po ekstra cijeni od 120,00 kuna, bez troškova dostave. Ova količina od 60 kapsula je kap u moru u odnosu na potrebe, ali kako naš narod kaže .. bolje išta nego ništa..

Dobro nam došao kolovoz, dragi ljudi.

Ana

Zobena kaša

Prije priče o zobenoj kaši dijelim s vama promišljanje nastalo nakon jutrošnje uzaludne potrage za svježim i zrelim voćem. Potvrdilo se, po tko zna koji put, da je dobrobit čovjeka potpuno zanemarena.

Već nekoliko godina nije moguće kupiti i pojesti voće koje je sazrelo na stablu, pa čak niti kod ljudi koji, ono što imaju ispred sebe na štandu, predstavljaju kao vlastiti proizvod.

Prodavači ne žele nositi rizik prodaje zrelog voća, beru i prodaju zelene plodove, koji još nisu sakupili sve nutritivne vrijednosti niti oslobodili sokove dozrelosti. Prodavači ne razmišljaju ili im nije stalo što kupci neće uživati u okusima, dapače, malo pomalo uče nas, svoje kupce, da je breskva i nektarina, upravo takva, tvrda ko kamen, taman za jelo. A mi kupci to polako prihvaćamo kao da ni nama samima nije stalo.

Ovaj primjer je nazovimo sitnica, no nije usamljen. Mogli bi u nedogled nabrajati primjere u kojima se ogleda totalna ne briga za čovjeka.

E pa, pitam se ja, čemu služe razne institucije za zaštitu potrošača i druge instance koje u naslovu sadrže brigu za čovjeka? Ili možda, da se sami pobrinemo za sebe i bojkotiramo takvu rabotu, ne bi li se vratila stara praksa, da nam se, kad zagrizemo sočnu breskvu, niz ruke cijedi slatki sok.

Nadam se zajedničkom promišljanju na ovu temu.

Zobena kaša sa ili bez dodanog voća ili sjemenki, je savršen doručak, ... jeftin, jednostavno, sa mnogim zdravstvenim prednostima, a i brzo se priprema. Korisna je za bilo koje doba dana, a posebno za doručak.

Bogata vlaknima otklanja zatvor, pomaže u održavanju težine, povećava sitost, smanjuje kolesterol, regulira šećer u krvi

Kad bi bar polovica odrasle populacije pojela 3 grama vlakana dnevno, što je zdjela zobnih pahuljica ili četvrtina šalice graha, uštedjele bi se milijarde u medicini. I to samo zbog zatvora!

Zobena kaša nudi mnogo više od vlakana....snižava kolesterol i šećer u krvi, jača imunološki sustav, korisna je kao anti-karcinom, antioksidant, anti-arterosklerozu, ima protuupalno djelovanje, korisna je u kontroli astme u djetinjstvu, tjelesne težine itd.

Unos cjelovitog zrna općenito je povezan s nižim rizikom od dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih bolesti i debljanja. Studije pokazuju, na primjer, da potrošači cjelovitih žitarica, oni koji jedu cjelovitu pšenicu, smeđu rižu i imaju zobene pahuljice za doručak, obično su više fizički aktivni, konzumiraju više voća, povrća i prehrambenih vlakana i manje puše.

Vlakna zobene kaše formiraju gel u želucu, odgađajući pražnjenje želuca, što daje osjećaj sitosti dulje vrijeme.

Uglavnom, jasno je da potrošači zobene kaše imaju niže stope bolesti, smanjenu tjelesnu težinu, smanjen kolesterol, pa čak i poboljšanu funkciju jetre. Masna jetra je povezana sa pretilošću, inzulinskom otpornošću, visokim nivoom kolesterola u krvi i hipertenzijom,.

Hrana koja ima visoki GI rezultira dvostruko većom količinom masnoće u tijelu, krvi i jetri. Stručnjaci vjeruju da je iznenađan porast nivoa šećera povezan sa konzumacijom hrane sa visokim GI i dovodi do proizvodnje inzulina koji govori tijelu da proizvodi i skladišti masnoću. Tako, između ostalog, nastrada jetra.

Na sreću, pažljivi odabir odgovarajuće hrane može pomoći kod oboljenja masne jetre. Ključ je u odabiru doručka sa niskim glikemijskim indeksom.

Naravno, ovakav doručak i AFA alga pola sata prije jela, najbolji je način da započnemo dan. Uz povećanu sposobnost sagorijevanja masnoća i minimiziranu proizvodnju inzulina, poboljšana je razina energije i bistrina uma, lako držimo fokus i bez straha se suočavamo sa svim zahtjevima na dnevnoj razini.

Dobro je prisjetiti se, da najveće zasluge za našu propast i za naš uspjeh ima čovjek kojega jutrom susrećemo u ogledalu. Zato mu, baš svako jutro dajmo podršku, nahranimo ga kvalitetno, naoružajmo samopoštovanjem, utuvimo mu u glavu da zaslužuje svu ljepotu i radost svijeta, kako bi svaku sekundu dana koji slijedi potrošio mudro baš kao da je posljednja.

Ana

Čekano ... dočekano ... Zelena energija 3 + 1 gratis

U pravo vrijeme, jer viroze već haraju i slabe dječji imunitet, a tek predstoji odlazak u vrtić, u školu, kada je potreban snažan i neumoljiv odgovor, na sve narušitelje zdravlja i dobrog raspoloženja. Naročito onih najmanjih.

Odgovor ćemo pronaći u Zelenoj energiji, čiju snagu smo iskusili i mi odrasli i osvjedočili se da s pravom nosi ovaj naslov.

Toliko mnogo vas je iščekivalo ovu pogodnost i znam da se veselite prilici, ali odluku o kupovini trebamo donijeti danas ili sutra najkasnije. Kratko vrijeme, znam, no, već davno smo se složili da za ono što stvarno trebamo i želimo nađemo načina da to i dobijemo. Ja sam tu, kao i obično, za svakojaku pomoć!

O ovom moćnom proizvodu, znamo već baš sve, ali svejedno, zaslužio je da kažemo bar par rečenica;

Dizajnirana za promicanje staničnog zdravlja i povećanje životne energije, sadrži fantastičnu kombinaciju tri jedinstvena sastojka, AFA algu, Spirulinu i Organic Alfalfa, hranjivu gustu hranu koja pridonosi povećanju energije i poboljšanju kognitivnih funkcija. Vrlo koncentrirana hrana u vrlo probavljivom obliku, pomaže smanjiti umor i pojačati mentalnu funkciju, pridonosi normalnoj funkciji živčanog i imunološkog sustava i povećanju energije.

**Mogu je koristiti svi, veliki i mali, djeca od trećeg mjeseca pa dalje**, a posebno se preporuča trudnicama, dojiljama, malenima, rekoalescentima, svima sa jaaako narušenim zdravljem, onima koji prolaze teške terapije, starijim ljudima...

Dragi ljudi, još danas i sutra i oprostit ćemo se i sa ovogodišnjim kolovozom. Vrijeme juri, cure nam dani, jedan za drugim, nižu se događanja, zahtijeva se od nas sva mudrost korištenja trenutka kako bi se, na najbolji način, ostvarili pod ovom kapom nebeskom. Budimo budni i spremni uhvatiti svaki mogući sretni trenutak!

Ana

Ako ne možete reći nešto lijepo, nemojte reći ništa

Nas tri jučer na kavi, na „tapetu“ svakodnevne važne-ne važne stvari, između kojih jedna izgovori pomalo neumjesne tvrdnje, o određenoj grupi žena. Pokušavamo je uvjeriti da ima krivo mišljenje, no, ona se tako tvrdokorno drži svoga stava, iako ne može znati i uopće nema nikakvu osnovu na kojoj bi temeljila tu svoju tvrdnju. Bilo je baš neugodno. Otišla je, a nas dvije smo govorile o njoj i njenom glupom stavu, navodeći ga kao njenu negativnost, umjesto da smo, ako smo je već morale komentirati, rekle neke od dobrih stvari koje je krase, a zaista ih ima.

Ovo me podsjetilo na pjesmu „Tri nonice“ .... Dvi su ostale, pa su treću kritikale... Naravno da mi je još uvijek neugodno.

Prije dvadesetak godina, bila sam nekoliko dana kod prijatelja, Stele i Karla, u Milanu. Stela mi je pokazivala fotografije gdje je rođena; prekrasna farma konja nedaleko Milana, i usput mi pričala kako ih je bilo devetero djece, kako su divno živjeli, ... , s obzirom na veliku obitelj bila su jasno postavljena pravila ponašanja, a najtvrdje, koje su svi morali poštivati, pa i oni najmlađi, je bilo da se ljudima i o ljudima govori samo dobro... „svatko ima nešto dobro na sebi, pronađi to dobro i reci mu kako mu je to lijepo“, govorio bi im tata. Vrlo često se sjetim te priče.

Nemilosrdna kritika, gadan sarkazam, štetni nadimci, zlonamjerne glasine, nepažljivi tračevi, donose štetu onome prema kome su usmjerene i onome tko ih izgovara.

U „Riječi koje bole, riječi koje liječe, Joseph Telushkin govori o moralnim implikacijama onoga što kažemo. Naglašava da većina ljudi opreznije odabire odjeću koju oblači, nego riječi koje izgovara.

„Velike šanse su da je najgore ranjavanje koje ste pretrpjeli u životu, došlo od riječi.

Činjenica je da ono što mi kažemo o drugima ne samo da može ozlijediti osjećaje, nego može naštetiti reputaciji i utjecati na način na koji osoba o kojoj govorimo, sebe tretira i doživljava, a da bi uspješno nosila svoj život. Mi o tome ne znamo ništa.“

Kako bi dokazao koliko često sudjelujemo u tračevima ili negativnim riječima, Telushkin izaziva svoje čitatelje da 24 sata ne izgovore niti jednu nepristojnu riječ o bilo kojoj osobi, uključujući i samoga sebe, nego, dapače, da u svakome pronađu neku dobrotu, neku svijetlu točku.

„Etički govor, govor pravedan, s poštovanjem, odgovornošću i pažljivošću, o drugima, jednostavna je dužnost svakog čovjeka. Evo jednostavnog testa: zapitajte se kako bi se osjećala osoba o kojoj razgovarate, da je čula razgovor. I biste li joj rekli to što ste rekli, da je bila prisutna?“

"Ako ne možete reći nešto lijepo, nemojte reći ništa."

Znam, pitate se kako u ovoj ludnici naći lijepu misao, kojom ćemo nahraniti vlastiti mozak, a pogotovo kako naći lijepe stvari u sveopćem crnilu i ludilu.

Mislim da se prvo trebamo potruditi da ne budemo konzumenti tuđih razmišljanja i ideja, koje



nam se neprestano serviraju. Pogledajmo malo bolje oko sebe i vidjet ćemo ljepotu, dobrotu, radost, jer sve je to u oku koje gleda. Naročito sada kad se mirna jesen prostre ispred nas i sve dobije neku drugu intonaciju.

Osim toga, potrudimo se eliminirati jedan bitan feler koji imamo.... može nam se u toku dana dogoditi bezbroj divnih stvari, a samo jedna jedina ružna, mi ćemo, na kraju dana, razmišljati i natresati samo onu ružnu...

Neka nam oči vide i uši čuju samo i jedino ljepotu i dobrotu.

Dobro nam došao rujan.

Ana

---

Trilijuni bakterija, koje žive unutar naših crijeva, imaju nezamjenjivu ulogu u probavi i apsorpciji, jačanju imunološkog sustava, proizvodnji vitamina skupine B i K i uklanjanju otpada, što sprječava razvoj patogenih bakterija koje uvijek teže zavladatai sustavom. Zdrave bakterije također promiču zdrave i snažne upalne reakcije, pomažu u kontroli težine, kontroli apetita i zdravog metabolizma ugljikohidrata.

Brojni čimbenici mogu poremetiti ravnotežu, uključujući starenje, okoliš, prehrana, stres, lijekovi i svašta nešto...., radi čega je dobro na svom jelovniku uvijek imati neku od fermentiranih namirnica, ali ne one koje su kiseljene u octu, nego samo u soli i vodi, kao što je kiseli kupus. Odličan je i kvalitetan jogurt bez šećera, jer šećeri hrane loše bakterije.

Također je poželjno hraniti se vlaknastim namirnicama koje nas doduše ne opskrbljuju probioticima, ali pomažu u održavanju pravilnosti probave, a sadrže i prebiotike, pomoć probioticima.

Probavni trakt je mnogo više od probavnog centra. To je naš drugi mozak i "dom" za 80% našeg imunološkog sustava. Više od 200 studija povezuje neadekvatne razine probiotika s više od 170 različitih zdravstvenih problema.

Idealan, zdravi omjer dobrih i loših bakterija je 9/1. Na žalost, zbog životnog stila i ostalih čimbenika, velikoj većini stanovništva nedostaju dobre probiotičke bakterije, čime se potpuno isključuje ravnoteža crijevne flore. A ako duže vremena zanemarujemo očite pokazatelje neravnoteže crijevne flore, povećan je rizik za mnoge zdravstvene probleme, kao i izlječenje već postojećih bolesti.

Zato nije nikakvo čudo da sva novija istraživanja upućuju na činjenicu da je dnevno nadopunjavanje probiotika najvažnije za naše zdravlje. Bez dobre ravnoteže u probavnom traktu, uzalud nam je sva kvalitetna hrana, jer će ostati neiskorištena.

Izuzetno važni su; Bifidus, jedinstveni probiotički soj koji sprječava razvoj toksina u debelom crijevu i pojačava funkciju imunološkog sustava već nakon samo 3 tjedna. I Acidofilus, koji zbog izvanredne sposobnosti zaustavljanja rasta patogenih bakterija u crijevima, pomaže u jačanju crijevne podloge i uspješno se bori protiv loših bakterija, poput E. coli.

U provjereno dobrom soju Bifidusa i Acidofilusa, koji nam se nudi, pakirano je 60 kapsula što je mjesečna potreba, a cijena je 115,00 kuna svaki proizvod. Jedan i drugi proizvod je dodatno obogaćen AFA algom.

Ovaj mjesec uz kupljena 3 Acidofilusa dobijemo 1 Acidofilus gratis. Dakle, cijena 4 Acidofilusa, za 4 mjeseca je 345,00 kuna.

Na krilima zahvalnosti, sa pouzdanjem i čvrstom vjerom da nas čeka samo i jedino dobro, krenimo u susret čudesnim događanjima novoga dana.

Ana

KVASAC - dr. Michael Greger

Studija istraživanja uloge kvasca u nastajanju autoimunih bolesti, odnosno, zaustavljanju i ozdravljenju isključivanjem istih iz prehrane, rezultirala je vrlo značajnim pokazateljima.

Izloženost kvascu poput kvasca, pivskog, prehrambenog, bilo kojeg kvasca, može pogoršati tijek mnogih autoimunih bolesti, a posebno Cronove bolesti i svih autoimunih upalnih bolesti crijeva. Zaključak je donijet na osnovu toga što su svi ispitanici sa ovim bolestima imali povećana antitijela na kvasac. Isto je pronađeno kod bolesnika s lupusom, reumatoidnim artritisom i drugim bolestima zglobova, kao i autoimunim bolestima jetre i autoimunim bolestima štitnjače. Tu su i bolesnici sa hidradenitis suppurativa ima. Što je to?

Hidradenitis suppurativa može biti prilično ružna bolest. Počinje kao prištić, obično ispod pazuha, u preponama, na stražnjici, ispod dojke. Zatim se oblikuju bolni čvorovi, koji se pretvaraju u apsces i ispuštaju gust, smrdljiv gnoj. Nakon toga se mogu stvoriti aktivni tuneli gnoja unutar tijela.

Postoje sve vrste kirurških mogućnosti, čak i kemoterapije, ali je vrijedno pokušati prehranom jer, čini se da postoji veza između hidradenitis suppurativa i Crohnove bolesti. Dakle, postoji "imunopatogena veza" između ovo dvoje. Dijele slične abnormalne imunosne odgovore.

Dakle, utvrđeno je da bolesnicima sa Cronovom bolesti vidno pomaže isključivanje kvasca iz prehrane, onda možda to može pomoći onima s HS.

Dvanaest pacijenata s HS (hidradenitis suppurativa) stavljeno je na dijetu koja je uklonila

hranu s kvascem, poput kruha i piva, i svi su se vrlo brzo osjećali bolje, a nakon godinu dana je nastalo potpuno ozdravljenje, s tim da su iz prehrane isključeni i mliječni proizvodi.

Mliječni proizvodi zato što, prvo, postoji kazein, koji podiže IGF-1, zatim, postoji sirutka i laktoza, a kao treće, tu su hormoni u samom mlijeku: šest hormona proizvedenih od krava, placente i mliječnih žlijezda završavaju u mlijeku. Pa, zašto ne pokušati isključiti iz prehrane mliječne proizvode i vidjeti hoće li se stvari poboljšati?

Postoji čitav niz neugodnih lijekova s kojima se može pokušati pobijediti infekcija, no, čim ih se prestane uzimati, bolest se može vratiti. Dakle, primorani smo istražiti nove mogućnosti liječenja. Nije jednostavno napraviti randomiziranu kliničku prehrambenu intervenciju, ali to ne zaustavlja pojedinačne pacijente da stvari sami probaju.

Pacijenti ne čekaju naša dodatna istraživanja. Oni izvještavaju o uspjehu onih koji su uklonili kvasac, mliječne proizvode i rafinirane ugljikohidrate, poput bijelog brašna i šećera. Rekli su, zašto ne?

Pogotovo kvasac, u prilog čemu govori slijedeće; budući da su svi praćeni pojedinci bili bolje i svaki je, neposredno, nakon slučajnog ili dobrovoljnog ponovnog konzumiranja kvasca, putem kruha ili piva, imao ponovna oštećenja kože potvrđuje potreba isključivanja istoga iz prehrane kako bi se okončala bolest.

Ljudi su dobili mogućnost izbora; uzimati lijekove koji mogu imati nuspojave, uzrokovati probleme jetre i druge ili isprobati prehranu bez kvasca u bilo kojem obliku, bez mlijeka i mliječnih proizvoda i bez rafiniranih ugljikohidrata. Mnogi su preferirali promjenu prehrane i bili izliječeni u roku godine dana.

No, u svakom slučaju, bila ili ne bila prisutna neka od ovih bolesti, izbjegavajte hranu kao što je pizza i sl. koja sadrži i mliječno i kvasac i loše ugljikohidrate.

Dr. Michael Greger

Enzimi - štitna žlijezda

Depresivnost, nervoza, bezrazložna burna reakcija, plačljivost, umor, usporen metabolizam, slaba kosa, koža, .... simptomi su disfunkcije štitnjače.

Taj leptirić toliko utječe na naše ponašanje da se pod njenom palicom formira značajan dio našeg imidža. Prije otkrića ovog poremećaja, mnogi su ljudi, prvenstveno žene, završavale na psihijatriji, a uzrok njihovog ponašanja se krio u disfunkciji štitne žlijezde.

Uredno funkcioniranje štitnjače zahtjeva zdrav probavni sustav i nutritivima bogatu prehranu.

Nedostatak hranjivih tvari, osjetljivost na hranu, disfunkcija nadbubrežne žlijezde, infekcija crijeva i slaba sposobnost čišćenja toksina iz tijela, uzrokuje neravnotežu imunološkog sustava i dovodi do autoimune destrukcije naše male štitne žlijezde. Da se izbjegne poremećaj štitne žlijezde ili popravi već nastali, kao i za smanjenje antitijela, pomažu enzimi.

Istraživanja su pokazala da osobe s Hashimotovim i hipotireozom imaju nisku kiselinu u želucu, što otežava probavu proteina. Najteže probavljivi, a najčešće konzumirani proteini su gluten i mliječni proizvodi. Loše probavljanje dovodi do alergije i potiče imunološki sustav za stvaranje antitijela. Tada se jedino uklanjanjem tih bjelančevina pomaže regulirati taj autoimuni napad.

Niska želučana kiselina može proizaći iz nedostatka hranjivih tvari, poput tiamina ili B12, a doprinosi niskim razinama željeza i anemiji, a za ekstrakciju B12 i željeza iz hrane potrebna je želučana kiselina. Ovaj začarani krug dovodi do gubitka kose, umora, osjetljivosti na hranu, itd. Mnogi ljudi su poboljšali razinu feritina i B12 poboljšavajući njihovu želučanu kiselinu i obrnuto, a AFA alga sadrži sve vitamine B skupine, pa i B12.

Najčešće osjetljivosti na hranu, koje su pronađene kod osoba s Hashimotom, su gluten i mliječni proizvodi. To su velike molekule proteina koje se ne mogu potpuno razgraditi u ljudskom tijelu. I svaki put kad se jedna od tih reaktivnih hrana konzumira, postoji veća proizvodnja IgG antitijela, uključujući i antitijela štitnjače.

Uz slabu probavu proteina, mnogi ljudi, pogotovo s Hashimotom, mogu imati slabiju sposobnost probavljanja vlakana, škroba i masti.

U slučaju siromašne apsorpcije vlakana, mnoga vlakna neprobavljenog povrća se nađu u stolici, ili, kada je loša probava masti, čest je proljev, grčevi, nadutost i grčevi u mišićima, a masnoće se nađu u stolici. Rješenje su probavni enzimi širokog spektra.

Masnoća je ključna komponenta naše prehrane, a mala apsorpcija masti može dovesti do nedostatka vitamina topljivih u masti kao što su A, D, E, K, kao i nedostatak masnih kiselina, što može dovesti do probleme vida, neravnoteže imunološkog sustava, krhkih kostiju, slabog zacjeljivanja rana, lakšeg stvaranja modrica, krvarenja zubnog mesa, bradavica, depresije, probleme kose i kože i mnoge druge. Potrebno je dodati Enzime i Kompleks masnih kiselina.

Preporučam Enzime sa AFA algom, kao prehranbenu zaštitu protiv umora nakon jela, za bolje varenje loših sastojaka iz procesirane hrane, nepravilne i neuravnotežene ishrane, masne i konzervirane hrane, za ublažavanje probavnih problema (nadutost, bolna crijeva, plin), bebama i djeci koja ne rastu dovoljno, ne apsorbiraju hranu dobro; starijim osobama, čiji se enzimi snažno smanjuju; ljudima koji često boluju ili su kronično bolesni, osobito osobama s probavnim poremećajima, hormonskom neravnotežom uključujući disfunkciju štitne žlijezde, osobama s dijabetesom, masnoćom, alergijama, stresom, artritismom i oslabljenim imunološkim sustavom, kao i zdravim ljudima koji se žele brzo očistiti od otrova i imati više energije.

Uzima se 1 kapsula prije jela. 1 kapsula sadrži: AFA alge - 60mg; proteaza - 60 mg; amilaza - 50 mg; laktaza - koncentracija od 65000 IU 20 mg; lipaza - 20 mg, bromelain - 50 mg; papain -

50 mg; kapsula je čista želatina 100mg

Sama AFA alga je vrlo bogata metaboličkim enzimima, a dodani enzimi pomažu probavu u pred-digestivnoj fazi, osiguravajući dovoljne proteaze za proteine, amilaze za ugljikohidrate, lipaze za masti, laktoze za bolju apsorpciju mliječnih proizvoda, te bromelain i papain, proteolitički enzimi koji se ekstrahiraju od ananasa i papaje. Enzimi olakšavaju odvijanje biokemijskih reakcija u organizmu. Postoje tisuće enzima, sve s posebnom funkcijom i ne možemo živjeti bez njih. Dvije su glavne skupine; metabolički i probavni.

O metaboličkim enzimima ovisi naša energija. Oni određuju našu vitalnost, brzinu i učinkovitost metabolizma, sposobnost organizma da se očisti od toksina. Ni jedan od naših pokreta nije moguć bez pomoći metaboličkih enzima, a AFA ih ima oko 2000.

Stanje imunološkog sustava također je izravno ovisno o nekim ključnim enzimima. Djeca koja se često obolijevaju i odrasli koji stalno umiru, imaju zajedničku činjenicu da se njihovi enzimi ne uspijevaju nositi sa životnim zahtjevima. Unutarnji antioksidacijski sustav organizama, koji ima zadatak neutralizirati slobodne radikale, ovisi o dostupnosti enzima i enzimskim aktivnostima. Dakle, ako se želite zaštititi od teških oboljenja, vodite brigu o svojim enzimima!

Apsorpcija hrane zahtijeva nekoliko različitih tipova probavnih enzima (Proteaze za probavljanje proteina, amilaze za škrob, lipaze za masti i laktaze za laktozu. Dio njih sintetizira se u organizmu, a dio od svježeg i sirovog voća i povrća, orašastih i sjemenskih klica, fermentirane hrane, meda, sirovog itd. Enzimi se unište kuhanjem.

Tipičan suvremeni obrok sastoji se uglavnom od kuhane hrane i sadrži previše masti, škroba i mliječnih proizvoda. To prisiljava organizam da sintetizira vlastite probavne enzime, u neuobičajeno velikim količinama, što dovodi do smanjenja sposobnosti proizvodnje metaboličkih enzima i ukupnog pogoršanja zdravlja, bržeg starenja i degeneracije, nedostatka vitalnosti i živosti, što znači da svi procesi u organizmu ne teku pravilno i učinkovito. Enzimsko iscrpljivanje ima posebno loše refleksije na mozak i živčani sustav.

Ljudski organizam ima na raspolaganju određeni kapacitet za proizvodnju enzima, no, što više energije troši za sintezu probavnih enzima, manje energije ostaje za druge potrebe organizma.

„Loša probava je korijen sveg zla“ ... Hipokrat

Ta malena štitna žlijezda, u obliku leptirića, smještena je u grlenoj čakri, središtu kreativnosti i komunikacije, koja je odgovorna za našu manifestaciju.

Za dobar ukus i sukus života, negujmo je i čuvajmo, kako već priliči pravoj dragocjenosti.

Ana

Dr. I. Wentz, PharmD, o štitnoj žlijezdi

Sjećam se trenutaka, nejasnih tjelesnih tegoba, maglovitog uma, jedva sam izlazila iz kreveta, bijedni osjećaji koje jako dobro pamtim. Zapravo, to je jedan od razloga zašto toliko strastveno potičem ljude da pronađu okidače svoje bolesti, svatko za sebe, jer širok je raspon simptoma, kao što je širok i raspon okidača, poremećaja rada štitnjače.

U početku, problem može izgledati nerješiv. Odjednom su tu razne neželjene mogućnosti; osjetljivosti na hranu, loša reakcija na stres, loše čišćenje toksičnog tereta, crijevne infekcije i crijevne propusnosti, hormonske neravnoteže, nedostatak hranjivih tvari i druge infekcije, na primjer, zubi, ..... no, s tim se treba uhvatiti u koštac.

Prije svega treba ojačati tijelo. Morate biti snažan, sam svoj zagovornik i boriti se za svoje zdravlje.

Shvatiti važnost smanjenja stresa i pravilnog mentalnog stava Naša tijela se mogu obnoviti jedino kad smo usklađeni iznutra i izvana.

Shvatiti važnost detoksikacije, uklanjanje toksina. To igra glavnu ulogu u liječenju, nakon čega ljudi vide drastične promjene u svom zdravlju.

Usredotočiti se na optimizaciju prehrane i prepoznavanje osjetljivosti na određenu hranu. Optimiziranja hranjivih tvari ključno je za iscjeljenje. Možda vam manjkaju važni nutrijentima, a da niste ni svjesni toga.

Prehranu reducirati prema zahtjevu vašeg tijela, uključiti više sirove hrane, voće i povrće pripremati kao smoothi radi lakše apsorpcije hranjiva, uključiti kvalitetne dodatke bogate svim nutrijentima, dodati probavne enzime. Sve što tijelo zahtjeva postaviti kao novo pravilo ponašanja.

Odgovori na neka pitanja mojih pacijenata;

Goitrogene namirnice, u koje spadaju ukusna i zdrava povrća kao što su kupus, prokulice, brokula, kelj i cvjetača, dobivaju loš rap zbog neke stare nomenklature i zastarjele definicije uzorka bolesti štitnjače. Goitrogen je riječ koja je izmišljena 1950-ih za opisivanje supstancije koja uzrokuje stvaranje gušavosti, također poznata kao povećana štitnjača. To je vrlo obmanjujuća riječ i može značiti različite stvari za različite supstance. Jedenje cruciferous povrća (osim ako je osoba drugačije osjetljiva na njih) savršeno je zdrava za osobe s Hashimoto-om i ne bi trebala utjecati na funkciju štitnjače. U slučaju da osoba ima hipotireozu zbog nedostatka joda, još uvijek može uživati u crucifers, ali ne često i neka bude kuhano ili fermentirano. Kuhanje ili fermentiranje razbiti će blokatore joda.

Jedini goitrogen koji uvijek preporučujem izbjegavati je soja.

Gluten, osobno i kliničko iskustvo pokazalo je da je osjetljivost na gluten jedan od najvećih pokretača Hashimota. Nažalost tehnologija testiranja na gluten nije savršena. Najbolji test za

shvaćanje jeste li osjetljivi na gluten je eliminacijska prehrana. Izbjegavajte gluten 2-3 tjedna, a zatim ga ponovno uvedite u prehranu i vidjet ćete kako reagirate.

U istraživanju mojih klijenata, 90% njih se osjećalo bolje na prehrani bez glutena, a samo par postotaka ih je bilo sa dijagnosticiranom celijakijom. Prehrana bez glutena će odmah ublažiti mnoge simptome; umor, gubitak kose, nadutost, zatvor, proljev, bol, refluks, višak kilograma, što će smanjiti autoimuni napad na štitnu žlijezdu.

### Bademi u svakodnevnoj prehrani

Mnogi se ljudi okreću bademima kao zamjeni za žitarice, jer su vrlo ukusni i prilično svestrani, mogu biti kruh ili se jesti kao zalogajčići.

Nažalost, nakon glutena, mlijeka i soje, za osobe sa Hashimotom, bademi su jedna od najviše reaktivnih namirnica.. Veći je rizik da postanete osjetljivi na bademe ako ih jedete prečesto, iz dana u dan. Jedite ih radije svaka 3-4 dana.

### Izvor selena brazilski orasi

Selen je potreban nutrijent za pravilnu funkciju štitnjače, pokazalo se da smanjuje autoimuni napad na štitnu žlijezdu. Međutim, doze ispod 200 mcg nisu korisne za smanjenje antitijela štitnjače, a doze preko 900 mcg su otrovne. Sadržaj selena u brazilskim oraščićima može varirati deset puta, pa se možete prekomjerno dozirati ili poddozirati. Također, mnogi ljudi mogu biti osjetljivi na orahe.

### Sirovo mlijeko

Osjetljivost na kazein mliječni protein ili sirutku od konzumiranja konvencionalnog mlijeka, konzumiranje sirovog mlijeka, organskog mlijeka, mlijeka bez laktoze ili kozjeg mlijeka, je u svakom slučaju problem. Možda pijete sirovo mlijeko cijeli život i možda niste razvili osjetljivost, ali općenito, kravlje mlijeko je teško probaviti za većinu odraslih osoba s Hashimotom. Kravlje mlijeko je vrlo reaktivno. Simptomi kao što su nazalna kongestija, konstipacija, refluks kiseline, bol u zglobovima i antitijela štitnjače mogu se poboljšati bez mliječnih proizvoda.

60% mojih klijenata su se osjećali bolje bez mlijeka i mliječnih proizvoda.

### Jeli dovoljna samo promjena prehrane

Promjenom prehrane, neki ljudi imali velik uspjeh, čak i odlaze u potpunu remisiju od Hashimota, ali to nije uvijek slučaj. Nemojte me krivo shvatiti, jesti hranu bogatu kompletnim hranjivom, može učiniti čuda, i to je jedna od prvih stvari koje preporučujem, ali ako nakon 3 mjeseca ne vidite rezultate ili ste zaglavili još jače, vjerojatno imate neželjenog gosta, koji živi unutar vas i uzrokuje upalu u vašim crijevima. Ova infekcija crijeva može stajati na putu liječenja. Infekcije crijeva dovode do crijevne propusnosti, jednog od glavnih pokretača Hashimota. Većina takvih infekcija zahtijeva ciljane tretmane, kako bi ih se iskorijenilo. Svakako uvijek provjerite probavni sustav

Optimiziranje vašeg zdravlja počinje s hranom. Utvrđivanje koja vas hrana hrani, a koje uzrokuju štetu, najvažnija je stvar koju ćete naučiti na ovom svom zdravstvenom putovanju.

Dobar početak novog radnog tjedna!

Ana

Koliko godina ima vaš metabolizam

S godinama, sve teže je održavati tjelesnu težinu u granicama lijepog izgleda i dobrog zdravlja. Masnoće se skupljaju baš tamo gdje čine najviše nereda. Zdravlje nam pati, a ni izgled nije na željenoj razini. A kad jednom sjednu, vrlo teško ih se riješiti, pa čak i ako dobro pazimo što jedemo.

Ne, nisu razlog godine, kao što je uvriježeno mišljenje, razlog je usporeni metabolizam.

U nekim izvješćima stoji da metabolička stopa počinje opadati već nakon 30-te godine, 2 do 4% svako desetljeće. Naravno, kao i sve drugo, zavisi od osobe do osobe, no, važno je imati na umu, da se brzina, kojom tijelo sagorijeva kalorije i pretvara ih u gorivo, vremenom usporava, kao posljedica promijene aktivnosti, kvalitete prehrane, a time i izgleda tijela.

Gubi se mišićna masa koja inače gori kalorije, a dobivaju se neugledne masne naslage. Neke studije kažu da odrasle osobe izgube oko 3 - 8% mišićne mase, svako desetljeće, nakon 30-te godine.

I eto, sada je sve lako. Sve što trebamo uraditi je potaknuti metabolizam na brži rad.

Jedan od najučinkovitijih načina za ubrzanje metabolizma je povećanje mišićne mase, a za to je najbolji što redovitiji treninga otpora, na primjer dizanje utega. Mišićna masa je metabolički aktivna i što je više ima obradi više kalorija.

Drugi najboljih načina za poticanje metabolizma je što manje sjedenja, stalno gibanje. Ako je posao sjedelački, treba ciljano ustajati, svako nekog vremena, prohodati, nekoliko puta prošetati dostupnim stepenicama ili još bolje, ustrčati ih,... Ove usputne aktivnosti imaju jako veliki utjecaj na ubrzanje metabolizma.

Važno je jesti primjereno aktivnostima. Ako se jede manje nego tijelo treba, ono će poduzeti mjere za usporavanje brzine metabolizma, radi manjeg unosa hrane. Smanjena kalorijska prehrana bez adekvatnih bjelančevina, uz zahtjevan stil življenja, često rezultira gubitkom mišićne mase, što dodatno utječe na metabolizam. Jestu pravu mjeru i pravu hranu i piti dovoljno tekućine!



Tekućina također potiče metabolizam; kava do 11%, čaj do 4%, a najvažnije piće za poticanje metabolizma je voda, koja povećava metaboličku brzinu za 30%.

Osigurati dobru detoksikaciju!

Toksini, kojima smo neprestano izloženi, truju cijeli organizam i odgovorni su za bolesti, kao i za višak sala oko trbuha. Pogotovo kemikalije ksenoestrogeni. Tijelo jest pripremljeno da izbacuje pristigle otrove, ali ne uspije to učiniti sa tolikom količinom koja neprestano pristiže. Jednostavno, jetra to nije u mogućnosti pročistiti, pa se otrovi skladište, tamo gdje će činiti najmanje zla, a to su masne naslage.

Križonosno povrće, brokula, cvjetača, pupčar, kelj, raštika, AFA alga i druge mikro alge, odlični su čistači svih otrova. Sadrže vrlo specifične i jedinstvene fitonutrijente, koji pomažu u borbi protiv štetnih hormonskih i drugih spojeva. Iz tog razloga, u svoj jutarnji smoothi, dodajmo još kiticu brokule. AFA algu je dobro uzeti pola sata prije obroka, ali ako vam je draže, samo je ubacite u smoothi. Osim što će ga očistiti, obrok sa ovako kvalitetnim sirovim namirnicama, donosi tijelu mnoštvo metaboličkih i probavnih enzima, a sva hranjiva su mu lako dostupna.

Znamo da ne možemo živjeti vječno, ali nam to saznanje ne ubija želju da živimo što je moguće dulje, ne bilo kako, nego sretno i zdravo i da nam život bude ispunjen. Neki stariji će reći da im više nije stalo nizašto, da bi najradije otišli, da razmišljaju o smrti... Koliko god privatizirali razmišljanje o smrti, to nije privilegija samo starijih ljudi. To se događa u svim novim životnim dionicama, od tinejdžerstva pa dalje, kad se zahtijeva nanovo usklađivanje sa svijetom i vijekom, sa ljudima i vremenom. Osim tih, kratkih pesimističnih trenutaka, kad nam se čini da ne možemo pronaći svoje mjesto ili ponijeti teret koji se na nas naslonio, u pravilu, svaka osoba, u svakom životnom periodu, želi radost i zdravlje i život sa svrhom.

No, nažalost to se ne događa tek tako. Na tome trebamo raditi. Uložiti sebe, razjasniti pojmove i osvijestiti navike!

Na primjer: jedenje nije hobi, niti razbibriga, nešto s čim ćemo se baviti kad nam je dosadno. Naravno, trebamo uživati u svakom obroku, ali prije svega trebamo znati da hrana koju jedemo ima puno važniju ulogu od „njami“. Hrana je namijenjena našem tijelu, kako bi kvalitetno obavljalo svoju funkciju.

Ta činjenica nas treba potaknuti da razmišljamo o svakoj namirnici koju stavljamo u usta, jer baš svaka ima specifičan učinak. K tome, jesti pravu količinu hrane, ni više, ni manje.

Koja je to prava količina? Svatko za sebe treba utvrditi, prema zahtjevima svog tijela, s obzirom na životni stil, jedinstvenost osobnih komponenata, zahtjeve i mogućnosti. Sve što se konzumira, na bilo koji način, treba biti prilagođeno toj posebnosti.

Dr. Michael Greger, u svojoj knjizi „how not to die“ navodi da bi u dnevnu prehranu trebalo uključiti;

mahunarke (zdjelica graškove juhe ili šačica graha ili slanutka ili slično), ostalo povrće, obavezno bobičasto voće (1/2 šalice svježeg ili smrznutog ili 1/4 sušenog), k tome, avokado, banane, grožđe i groždice, kao i drugo voće. Obavezno, križonosno povrće - brokulu, kupus, raštiku i kelj, pupčar i drugi ( bar pola šalice dnevo). Bar 1 žlica lanenog sjemena i dvije žlice orašastih plodova. Kurkuma, četvrtina čajne žličice i ostali začini. Cjelovite žitarice; pola šalice kuhanih, kao što su zobena kaša, kuhani amaranth, heljda i quinoa ili pola šalice kuhane tjestenine ili zrna kukuruza, jedna tortilla ili jedan komad kruha. Voda!

Izgled tanjura; jedna četvrtina je napunjena žitaricama, jedna četvrtina mahunarkama, a pola tanjura je napunjeno povrćem, uz to posebno dodati salatu i voće za desert.

„Napravite popis namirnica koje bi se trebale naći na vašem jelovniku, no, nema nikakve potrebe biti opsjednut ovim, kao ni bilo čim drugim u životu, jer opsjednutost donosi suprotan efekt. Ako jednog dana jedete lošije, slijedeći dan pokušajte jesti bolje, i to je to. A ovakav popis namirnica može poslužiti samo kao koristan podsjetnik da svakodnevno pokušavate, koliko god ste u mogućnosti, uklopiti u svoj jelovnik najzdravije i najpotrebnije namirnice.

Također, popis namirnica vam može dati ideju kako će izgledati vaš današnji obrok.

Fizičke aktivnosti su neupitne. Svakodnevno, devedeset minuta aktivnosti umjerenog intenziteta ili četrdeset minuta snažnih aktivnosti (poput jogginga ili nekog drugog aktivnog sporta).“ ... Dr. Michael Greger.

Ljudima nenaviklim na fizičke aktivnosti, koji tek kreću u tu lijepu avanturu, preporučam Tibetance i hodanje. Tibetanci lijepo bude energiju, polagano grade mišiće i donose dobro raspoloženje, a mogu se početi sa 3, 5, 7, 9... sljedova, koliko tko može, a svako nekoliko dana, polako pojačavati mjeru,

Nikada nije prerano niti prekasno, početi brinuti o svom zdravlju i izgledu. I sreća je da na naše zdravlje, u najvećoj mjeri utječe prehrana i to samo ono što sami pojedemo. Zamislite da nam na zdravlje utječe ono što, na primjer, pojede naš susjed. Kako bi ga samo morali uvažavati i njegovati susjedske odnose ..... jer ako se naljuti, pa se najede masnog mesa, hrenovki, ispije koju colu, tri četiri kave, a namjerno ne jede nikakvo zelenje ni voće, ... kaže ne voli .. i baš ga briga, jer to ne utječe na njegovo nego na naše zdravlje.

Neka nam zdravlja i radosti u svim periodima našeg življenja.

Ana

Kratka ali važna informacija - wddty

Vijest objavljena 15-tog ovog mjeseca, a ja je danas pročitala;

dvije istraživačke studije su potvrdile, samo korištenjem probiotika koji mijenjaju crijevne

bakterije, moguće preokrenuti rak debelog crijeva. Bolest se može spriječiti jedući cjelovite žitarice, ali upotreba probiotika, kako bi se ponovno uveli enzimi u probavni sustav, sprječava bolest i može je čak preokrenuti.

Tri čimbenika povećavaju rizik raka debelog crijeva:

konzumacija više od 500 g crvenog mesa tjedno,

prekomjerne tjelesne težine ili pretilost,

svakodnevno konzumiranje dva ili više alkoholnih pića.

No, konzumacija tri obroka, oko 90 grama, cjelovitih žitarica dnevno smanjuje rizik za oko 17 posto.

[https://wddty.com/news/2017/09/probiotics-could-reverse-colon-cancer.html?utm\\_source=Boomtrain&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=enews\\_18092017&bt\\_ee="+oxYh2qGy/DLvxpE1y2Z ZHljxYQe9teu1OHZwUukm8/4ihDjpVqPeNcnU1qaFkjp&bt\\_ts=1505736399458](https://wddty.com/news/2017/09/probiotics-could-reverse-colon-cancer.html?utm_source=Boomtrain&utm_medium=email&utm_campaign=enews_18092017&bt_ee=)

Ponukana ovom vijesti, podsjećam vas na izvrsne probiotike, Bifidus, jedinstveni probiotički soj koji sprječava razvoj toksina u debelom crijevu i pojačava funkciju imunološkog sustava i Acidofilus, koji zbog izvanredne sposobnosti zaustavljanja rasta patogenih bakterija u crijevima, pomaže u jačanju crijevnog podloge i uspješno se bori protiv loših bakterija. I jako bitno, jedan i drugi su dodatno obogaćeni AFA algom o kojoj već sve znamo.

Želim vam dobar ponedjeljak i cijeli novi radni tjedan.

Ana

Signali koje šaljem mozgu određuju naš život. To su kreatori našeg raspoloženja, a samim tim i naših odnosa.

U trenutku kad nam mozak dobije signal straha, nemoći ili slično... počnemo gubiti energiju, osjetimo neke stare, a i nove boljke, raste krvni tlak, upadamo u stresno stanje, .... naboramo se, kosa nam suha, ... ostarimo cijelo desetljeće....., a u svemu što dođe ispred nas, vidimo samo negativnosti. Potražimo li pomoć u uspomjenama, pred nama će se redati samo one kojih se radije ne bi prisjećali.

A kada mozak dobije signal radosti, ljubavi i slično... unutar nas se nastani osjećaj sigurnosti i zavlada mir, „ sve je dobro“, misli su pune samopouzdanja, smanjen je stres, tijelo se počinje čistiti od svega lošeg, bolja probava, metabolizam uopće, energija slobodno cirkulira cijelim tijelom i čini nas mudrijima, spretnijima i pametnijima, ..... pa tako sretni i mladi, puni

samopouzdanja, u svemu tražimo i pronalazimo, samo i jedino dobro, a događaji iz prošlosti su predivni, prepuni dobrih ljudi.

Preostaje nam kontrolirati signale koje šaljemo prema mozgu. Uz ovu odluku trebamo i mnogo dobre volje, a pomoći će i kvalitetna prehrana uz dodatak AFA alge, koja je upravo vrlo povoljno dostupna; 120 kapsula, 230,00 kuna.

Neću spominjati sve njene dobrobiti (dosadna sam i samoj sebi), ali moram spomenuti samo jednu molekulu, koja ima nezamjenjivu ulogu u mentalnoj funkciji, -pheniletilamin – molekula koja aktivira glavne neurotransmitere, dopamin i noradrenalin, promiče razumijevanje i dobru volju.

Depresivni ljudi, na primjer, imaju izrazito nizak pheniletilamin, a svima onima koji su uključili AFA algu u prehranu, značajno se poboljšalo raspoloženje i smanjila depresija do te mjere, da su uredno počeli obavljati svoje dužnosti.

Uglavnom, AFA alga je jedan od modulatora moždanih procesa koji održavaju fizičku, emocionalnu i mentalnu energiju. Najbolja hrana za mozak, optimalna podrška na prirodan način, osigurava dobro koncentraciju, sigurnost i jasnoću misli. Odlična pomoć učenicima, studentima, poslovnim ljudima....., svima koji trebaju budan mozak, pa i onima čije su veze iz nekog razloga pokidane, koji se muče pronaći neku riječ i sjetiti se nečijeg imena.

Pogotovo je potrebna djeci koja su ponovo u školskim klupama, a s njima su i strahovi i nesigurnost, dok se pripremaju savladati tonu nepotrebnog gradiva, amortizirati frustracije nastavnika, roditelja i mnogih usputnih faktora, koji upravo njih, djecu, smatraju uzročnicima njihovog neuravnoteženog stanja.

„Sva djeca dolaze na ovaj svijet u stanju savršenosti. Njihova istinska suština je dio beskrajne svijesti koju nazivamo mnogim imenima, najčešće Bog. Prije nego ih izložimo svim onim lekcijama koje ukazuju na njihova ograničenja, oni su veliki izvor mudrosti i inspiracija.

Svako dijete je rođeno kao genije, ali proces življenja uništi tu genijalnost.... Buckminster Fuller

Pokušajmo pomoći razvoju njihove genijalnosti. Na primjer, osobnim primjerom ih naučimo da šalju dobre signale prema mozgu.

Ana

2 Yoga poze za ravnotežu štitnjače

Yoga poza Sarvangasana ili svijeća, kako mi to zovemo, gura pročišćenu krv u štitnjaču i tako pojačavajući njen protok, liječi neravnotežu štitnjače.

Svijeću treba raditi rano ujutro i navečer, počevši sa trajanjem od 2 minute, produžujući polako, svakih nekoliko dana, do 10 minuta.

Nakon svijeće napraviti Yoga pozu ribe, matsyasanaom, koja oslobađa pritisak na vrat i jezik, jača donji dio leđa, kralježnicu i poboljšava živčani sustav. U ovoj pozi ostati 15 sekundi.

Kao poticaj za brižnost i njegu ove male žlijezde, ponovimo zašto je štitnjača tako važna. To je organ koji sudjeluje u gotovo svakom aspektu tijela, tako da oslobađanjem i suzbijanjem hormona reagira na unutarnje i vanjske podražaje.

Ako radi optimalno, štitnjača potiče metabolizam, kardiovaskularni sustav, proizvodnju hormona, metabolizam glukoze, proteina, kostiju i kolesterola, proizvodnju crvenih krvnih stanica, gastrointestinalne, jetrene i žučne funkcije, te funkcije mozga.

Ove dvije Yoga poze se preporučuju svakodnevno vježbati kako bi se postigla ravnoteža štitnjače, a također, izliječile i neke druge bolesti:

Sarvangasana ili svijeća je savršena za postizanje ravnoteže štitnjače, a osim toga pozitivno utječe na živčani sustav, aktivira proces cirkulacije krvi (povratni protok) i cijeli sustav proširenih vena.

.....svijeća.....leći na leđa, ispružiti noge zajedno, udahnuti duboku, polako podići obje noge, dlanovima podupirati donji dio leđa, držati obje noge zajedno, udahnuti duboko, polako podignuti obje noge, podignuti kukove, laktovi su potpora leđima, podizati se sve dok bokovi, leđa i noge nisu okomito u ravnoj liniji. Ne naginjati se ni lijevo ni desno. Disati normalno i opustiti tijelo. Ostati tako najmanje 2 min.

....poza ribe.... leći na leđa, postaviti desnu nogu na lijevo bedro i lijevu nogu na desno bedro, staviti ruke ispod glave kao da držite glavu na jastuku.

Ostati 15 sekundi. Poboljšava mišiće leđa i jača leđnu kost, poboljšava živčani sustav.

Zaista smo se narazgovarali o štitnjači, uključujući važnost prehrane, fizičkih aktivnosti, vitamina i minerala, kao i ove dvije yoga poze, koje ne zahtijevaju mnogo vremena, u odnosu na dobro koje donose.

Drago mi je da ste prepoznali potrebu uključenja enzima u prehranu. Nadam se da ste ih već dobili. U kutiji je 60 kapsula. Uzimaju se 2 dnevno, ali po 1 za ručak i 1 za večeru ili doručak i ručak, kako sami odlučite.

Za one koji su tek počeli koristiti AFA algu;

Stručnjaci govore o 1 – 1,5 gramu AFA alge dnevno, za preventivno održavanje dobrog zdravlja, a ako je potreba uzeti više. Uglavnom, početi polako.

Najbolje je uzimati ujutro na prazan želudac, a ako tako ne odgovara, onda pola sata prije ili 2 sata poslije jela. Budući je čistač, uvijek sa dosta vode. Neke posebno zahtjevne situacije, mogu se ublažiti uzimajući dodatno 1 ili 2 kapsule AFA alge.

Djeci je dovoljna 1 kapsula dnevno, može i uz jelo, tinejdžerima 2 kapsule dnevno, ujutro sa velikom čašom vode.

Budimo u ovom vremenu i ovom prostoru, među ljudima koji nas vole, takve kakvi jesmo, a također i mi njih. Ne popravljajmo nikoga, svatko ima svoj put i svoje vrijeme. Samo se družimo i uživajmo u različitosti.

Ana

Depresija je u porastu, pa čak i među djecom

U knjizi "Svjesno roditeljstvo", rabin dr. Gabriel Cousens, dijeli svoje uvide, kao djed, liječnik, nutricionista, znanstvenik;

Postoji niz razloga zašto je depresija u porastu. Oni uključuju sve veći socijalni i mentalni stres; upotrebu antidepresiva, antipsihotika i lijekova protiv anksioznosti; siromašnu prehranu (bijeli šećer, bijelo brašno i junk food); cijepljenje; toksičnost okoliša; prehrambene nedostatke; pesticide i herbicide; prekomjerno korištenje lijekova; alergije na razne namirnice (mliječne proizvode, gluten, soju i drugu uobičajenu hranu); korištenje psihotropnih lijekova, uključujući one za hiperaktivnost, što je povezano s ometanjem normalne funkcije mozga i psihosocijalnog i seksualnog razvoja.

Prema stručnjacima za depresiju, dodatni uzroci depresije u djetinjstvu uključuju traumu kao što je obiteljski sukob, nasilje (bilo u kući i susjedstvu ili gledano na TV), vikanje, kritika, neprikladna ili nejasna očekivanja, zanemarivanje (događa se čak i kada niti jedan roditelj ne radi), roditeljsko odvajanje, razvod i zlostavljanje.

Srećom, kada su djeca u okruženju koje im daje snažnu podršku, bez trauma, njihova tijela i mozak se mogu lako izliječiti i dobro razviti.

Jednostavni i zdravi načini za „popravak“ mozga, su:

organska, veganska i sirova hrana, uz vježbe i osnovne adekvatne prehrambene dodatke. Druženje sa prirodom i sa životinjama. Bavljenje yogom i sličnim oblicima duhovne prakse. Razvijanje aktivnosti koje podupiru djetetovo samopoštovanje.

Za smanjenje agresije, neprijateljstva i impulzivnosti, nahraniti se Omega 3 masnim kiselinama. Omega 3 je važna za podršku i poboljšanje pamćenja, spoznaja, spavanja i neuromuskularnu kontrolu, podržava novu proizvodnju acetilkolina, važnog neurotransmitera potrebnog za pamćenje, stimulira oslobađanje gama-aminomaslačne kiseline (GABA), koja štiti od anksioznosti, depresije, boli i napadaja panike. Omega 3 je bitna za prevenciju i liječenje svih depresija, uključujući bipolarni poremećaj.

Preporučujem da opskrbljujete djecu svih uzrasta prehranom sa puno omega-3. Odgovarajući unos omega-3 pomaže poboljšati raspoloženje i ublažiti impulzivnost, neprijateljstvo i agresiju. K tome, premali unos Omega3 doprinosi mnogim disfunkcijama i bolestima, uključujući bolest srca, nestabilnost jetrnih funkcija i funkcija bubrega, te opće mentalne poremećaje.

Iz ayurvedske perspektive, manjkav omega-3, kao i neadekvatni kolesterol, stvara neuravnoteženo mentalno stanje s lošim kognitivnim funkcijama i lošim pamćenjem. To rezultira nižom životnom snagom, manjom vitalnošću i općenito manjom rezervom vitalne životne snage i seksualne energije. Uz to može biti i depresija, nasilje, anksioznost, pa čak i samoubojstvo.

Ukupni učinak prehrane s niskim udjelom masnoća ima ozbiljne negativne posljedice na kvalitetu života i vitalnost životne snage za našu djecu. Zato preporučujemo umjereno visoku prehranu biljnim masnoćama, a ne prehranu s niskom razinom masti, što je vrlo važno za sve aspekte fizičkog, emocionalnog i mentalnog zdravlja i razvoja djece.

Zasićene masnoće i omega-3 i unos biljnih masnoća štite kardiovaskularni sustav, mozak, mentalno zdravlje, opće zdravlje i životnu silu. Veći unos zdrave masnoće stvara makronutrijentnu ravnotežu.

Ovaj holistički pristup prehrani osigurava cjelokupnu dobrobit, fizičku, neurološku, moždane funkcije i mentalni razvoj. To je cijelo životno poboljšanje prehrane za zdravlje i dugovječnost općenito, što je dobro za svaku fazu razvoja djeteta.

Najbolji veganski izvori dugolančanih omega-3 masnih kiselina uključuju algume purlane i AFA (Aphanizomenon flos-aquae).

Omega-3 kratkog lanca nalaze se u sjemenkama konoplje, chia sjemenkama, lanenom sjemenu i orasima, koji čak izgledaju kao mali mozgovi. Ostali biljni izvori omega-3 uključuju bamiju i lisnato zelje. Omega 3 kratkog lanca se pretvori u dugi lanac sa dodavanjem jedne žlice kokosovog ulja na tri žlice sjemena.

Iako je riba uistinu bogata omega-3 masnim kiselinama, kao hrana je opasna jer zagađene vode sadrže visoku razinu žive i druge teške metale koji truju živčani sustav i mozak. Osobito kada je riječ o neuro znanstvenim poremećajima kad želimo pomoći tijelu da se riješi toksičnih metala poput žive i olova. Koncentrirane količine tih metala nalaze se u životinjskom tijelu, osobito njegovom masnom tkivu, pa čak i u umjetnim bojama hrane - ali ne u vegetarijanskim plodovima mora kao što su morsko povrće i alge.

### Sindrom deficita vitamina B kompleksa

Jedan od glavnih uzroka nasilja, depresije, anksioznosti, osjećaja predstojeće propasti, neprijateljstva, mentalne zbrke i ubojstva, od strane tinejdžera, najvjerojatnije je generalno nedostatak B-kompleksa u standardnoj tinejdžerskoj prehrani. Ovaj nedostatak, uključujući B1, B2, B3, B6, B12 i folnu kiselinu, osobito je štetan mladim mozgovima jer ometa normalni razvoj i funkciju mozga.

Isti "psihološki simptomi" zabilježeni su i kod odraslih osoba, kojima su nedostajali vitamini B skupine.

Ovi nutritivni nedostaci uzrokovani su standardnom prehranom od bijelog brašna, bijelog šećera, junk hrane i gaziranih pića, kao i prehrana sa niskom razinom zdravih masti, što dodatno oslabljuje mozak, zbog nedostatka omega 3 dugog lanca i kolesterola koji je potreban za pravilan razvoj mozga.

Ključno rješenje je, kao i obično, u prehrani. Redovita konzumacija orašastih plodova, sjemenki, lisnatog zelja, cjelovitih žitarica i graha može biti dobar put prema sprečavanju nedostatka kompleksa B vitamina i može podržati prirodni i normalan razvoj mozga.

Također preporučujemo da se djeci daje neki prirodni B-vitaminski dodatak. Ovo je suptilna vrsta podrške koja zapravo nije tako suptilna. Važno je da roditelji razviju takvu prehranu za svoju djecu tijekom njihovih „teen“ godina, koje prirodno zahtijevaju visoke razine vitaminima B skupine. To će pomoći u zaštiti naše djece od ovog sindroma nedostatka, koji igra takvu značajnu, ali šire još neprepoznatu ulogu u mentalnom i mozgovnom razvoju i ponašanju, te omogućuje da spriječimo niz emocionalnih i mentalnih nedostataka kao što su shizofrenija i psihoza. ... dr. Gabriel Cousens

Nemam što dodati, osim izraziti zadovoljstvo što smo izborom AFA alge osigurali, nama i našoj djeci, vrijedne sastojke kao što je Omega 3, a i vitamini B kompleksa, kojima također obiluje AFA alga;

Sadržaj po gramu u AFA algi:

B1 – tiamin	3,7 mcg
B2 – riboflavin	91,2 mcg
B3 – niacin	0,8 mcg
B5 - pantotenska kiselina	9,8 mcg
B6 – piridoksin	19,3 mcg
B7 – biotin se stvara u zdravoj crijevnoj flori	



B9 – folna kiselina 1,33 mcg

B12 – cijanokobalamin 8,4 mcg

Potrudimo se, kao i svaki dan, ne propustiti vidjeti ljepotu i osjetiti radost.

Ana

Opraštajući se od rujna

Opraštajući se od mekoće i slatkoće rujna, želim se ispričati. Baš sam vas okupirala mojim mailovima u posljednje vrijeme. Oprostite, ali nisam si mogla pomoći. Sve mi se činilo toliko važno, da sam imala neodoljivu potrebu podijeliti s vama. Onima, koji sve to već znaju, kao podsjetnik, a drugima kao korisnost koja će im možda doći baš u pravi trenutak.

A sada koristim priliku, proslijediti vam „duginu prehranu“. Vrlo koristan okvir u kojem možemo razmišljati o kombiniranju hrane za pojedine obroke. Važno je ne biti s ovim, kao i sa ničim drugim, ograničen i ne stvarati □□ opsesivnu religiju, nego uzeti kao mogućnost za početno razmišljanje i stvaranje, svaki dan nove vlastite dugine prehrane.

Jutro; crvena, narančasta i zlatno žuto....hrana za prve tri čakre (energetska centra):

uključuje voće kao što su jabuke, naranče i banane. Voće je dobro za čišćenje i pomoć u bilo kakvoj nedovršenoj probavi od noći. Zlatna boja uključuje zlatne i smeđe žitarice kao što su pšenica, riža, kukuruz, heljda, zob i raž. Zlatno žuta uključuje većinu orašastih plodova i sjemenki poput sezama, suncokreta, bundeve i badema, koji natapanjem i klijanjem imaju alkalni učinak u tijelu. Natopljeni orašasti plodovi i sjemenke, posebno su dobri za osobe s neravnotežom šećera u krvi.

Podne; prevladavajuća je zelena, zlatno žuta i plava, hrani od treće do pete čakre.

Ovo je vrijeme za jesti salate i druga povrća, klice, avokado, tamno zelje...., a također i voće zelene boje, zelene jabuke, lubenice. No, mogu biti uključene i manje količine namirnica drugih boja, kao što je rajčica ili mrkva, koja je u narančasto-zlatnom spektru. Važno je da prevlada zelena.

Večer; plava, indigo, ljubičasta, bijela i zlatna, hrani od prve do sedme, a posebno stimulira petu, šestu i sedmu čakru.

Najprikladnije je laganu večeru jesti prije zalaska sunca. Povrtlarsko kraljevstvo nam nudi patlidžane, crveni kupus, dulce (crvena alga ) i jako važnu repu. Rudolf Steiner je rekao da repe stimuliraju mozak i djeluju kao izvrsni pročištači krvi. Zlatna uključuje zlatno zrnje kao što su pšenica, riža, proso i zob, kao i sjemenke poput suncokreta, bundeve, sezama. Bademi se također uklapaju.

Za ljude koji jedu samo jedan ili dva obroka dnevno, bilo bi dobro stvoriti dugin ciklus u tim obrocima, uključujući male međuobroke koji će sadržavati ostale boje.

Vjerovati u vlastitu intuiciju, čuti je i poslušati. U nekim danima, privući će nas namirnice određene boje, što ne treba zanemariti, jer je upravo ta hrana potrebna tijelu za uravnoteženje nekog energetskog centra (čakre ) i pripadajućih mu organa.

Hranimo se svim duginim bojama. To nas približava snazi prirode.

Hvala vam!

Ana

Dobro kažeš ... život je kao muzika, stvara se korak po korak, notu po notu, da bi na kraju postao prekrasna simfonija.

I zaista, kako otužno bi izgledao neki izdvojeni ton ili korak, u odnosu na konačno djelo, kad se sve note ili svi koraci, sjedine u snažan sinergijski izričaj. Čak i oni disonantni tonovi koji, sami za sebe, bodu uho i oko i gotovo se ne zna koja im je svrha, tek mnogo kasnije budu izvrstan temelj nekoj skladnoj dionici, koja bez njih ne bi bila niti razumljiva niti pitka.

Svi smo doživjeli trenutke pune zbrke u vlastitom ponašanju i emocijama, pa percepcija stvarnosti, u ponekim trenucima, od iracionalnih fobija do razno raznih emocionalnih kriza.

Ocjenjivati sebe ili bilo koga po samo jednoj dionici, bilo bi jednako nerealno kao da stvaramo sliku o stablima, promatrajući ih u samo jednoj sezoni; zimi izgledaju bez ikakva sklada, ružna, crna i beživotna, u proljeće su prekrivena obećavajućim zelenim pupoljcima, ljeti prepuna čarobnih cvjetova, a u jesen otežala od mirisnih sočnih plodova.

Zato tek kad sve odslušamo i odgledamo, možemo dati ocjenu, reći „bravo“ ili uzaludno primijetiti da je neki stavak možda mogao biti malčice mirniji ili pak snažniji, ...

no, onda bi bio drugačiji krajnji izričaj i ne bi bili ovo što jesmo, ovdje gdje jesmo, da nam svaki korak nije bio takav kakav jest, uz koliko god disonantnih tonova.

Tek kratak pozdrav, samo da znate da sam uvijek tu, vama na usluzi.

Ana

Volim jesen

Prostiruć nam lišće ispod nogu, jesen nas uči vidjeti ljepotu u odlascima, u promjenama. Još jučer je s vjetrom pjesme skladao, a sad se, za odlazak, obukao u najfinije boje, zamjenjujući sve nijanse zelene sa svim prekrasnim nijansama žute. List!

Od proljeća do jeseni, list prođe isti put kao što prođemo i mi ljudi, za svoga trajanja; rođenje, rast, socijalizacija sa ostalima na grančici, grani, stablu, sudjelovanje u rješavanju zajedničkih obaveza (šuštanje na vjetru, pravljenju hlada, skloništa za ptice...), i obavljanje osnovne funkcije (fotosinteza, asimilacija, transpiracija), koja je njegov životni poziv, razlog radi čega se rodio. I evo ga na kraju, radostan odlazi jer je odradio svoju zadaću, doprinoseći ljepoti i cjelovitosti života na zemlji.

Ako tek ovlaš promislimo o životnoj putanji lista, činit će nam se jednostavna, pravolinijski određena, bez prepreka i klopki, za razliku od našeg puta koji nam izgleda mnogo kompliciraniji, zahtjevniji, pun raznih opasnosti na koje ne možemo utjecati.

Možda to i jest tako, no, sigurno ne radi toga što bi nam život u osnovi trebao biti kompliciraniji. Iz nekog razloga smo izabrali prekinuti veze s prirodom, dok to listu ne pada na pamet, grčevito se drži po vjetru, kiši, svjestan da iz prirode crpi snagu i u njoj obitava. Također smo prekinuli veze s našim Izvorom, ... Stvoriteljem, Bogom, ... Tako odsječeni ostadosmo na vjetrometini izloženi svim neverama i olujama. Otudeni, osamljeni, vrlo brzo počnemo zapomagati. Zapomažemo i ne prestajemo.

U svemu i svačemu pronalazimo krivce za naš trenutni položaj; sad mi je hladno, sad mi je vruće, sada je kiša, sad je vjetar, a sad peče sunce, sada sam gladan, sada sam presit.... Zapomažemo, žalimo se, s vremenom se na svašta naviknemo, a zapomaganje nam postane životni stil, pa zapomažemo tek iz navike.

Što bi se dogodilo s listom da se ponaša tako ili slično, da se počne žaliti, da ne može obavljati svoju zadaću jer nije na dobroj poziciji, previsoko je ili prenisko, nema dovoljno sunca ili ga ima previše,... I što bi se dogodilo da se čvrsto ne drži svog izvora, da se sam ne potruđi uhvatiti svoju zraku sunca, koja će mu omogućiti da radi svoj posao, tako da se nije rodio uzalud. Naravno, oslabio bi i na prvom jačem vjetru, bio bi otpuhan na neko smetlište ili u kanalizaciju. I što bi se dogodilo sa svima nama da se sve lišće počne tako ponašati?

Zahtjevno je, naravno! Koračamo naprijed-nazad, lijevo-desno, padamo, ustajemo, trudimo se kako najbolje znamo, u želji da pronađemo ono mjesto samo nama namijenjeno, za nas skrojeno, gdje ćemo se moći izraziti jezikom koji nam je dat. Kvantni fizičari kažu da su samo dvije točke poznate u svakom životu, početak i kraj, a između njih je kovitlac čestica, dana, događaja, ljudi, kovitlac koji stvara životnu energiju i pronalazi mogućnosti za najkvalitetniji izričaj.

Pronaći takvu mudrost življenja koja nam omogućuje ispravan hod po Zemlji, u kojem se naši sustavi vrijednosti usklađuju sa svim ostalim vrijednostima, kad lako s novim spoznajama mijenjamo naše stare istine i ideale, vrlo je zahtjevan zadatak. No, isplati se truditi se i ne prestajati, bez obzira koliko je zahtjevno.

Volim jesen, ovu ranu, kad se pruži ispred mene, otežala od boja i mirisa, kad u jutarnjoj šetnji slušam ptičju graju na nekom stablu .. što ćemo... kako ćemo.. jer evo vrijeme je....., pa onda polete jata mladih ptica izvodeći piruete, ludi od sreće! Volim one umirujuće duge dnevne sjene što svrću pogled k zemlji, pa često u njima ugledam sebe, a pored puta vrijesak nakićen ko mlada i bezbroj stidljivih ciklama..... divotica!

A volim i onu kasnu, vjetrovitu, otežalu od crnih oblaka, kišovitu, kad priroda pokazuje svoju moć, kad gromi i lomi, a ja, nepozvana da joj prkosim ili je popravljam, malena i bespomoćna, ali nekako mi lijepo, kao da me strogi, moćni roditelj uzeo u krilo, kori me i miluje u isto vrijeme.

Volim jesen a volim i sve vas.

Ana

Sve će se to zvati jučer

U mom selu je živio čovjek, malen rastom i još dodatno zgrbljen, od neke nevolje samo njemu poznate. Volio je crno vino, malo previše. Teške poslove u polju je obavljao bez plana, tek da ih obavi. Činilo se da živi bez svrhe i smisla. Selo je napredovalo, prihvaćali su se novi načini življenja, a u njegovoj kući, još godinama poslije, oči je štipao dim sa ognjišta. Kad je otišao, a ima tome već dugo, stavili su s njim litru crnog vina, za zbgom. No, nije zaboravljen. Još uvijek se spominje uz rečenicu koju je, kao utjehu, znao reći nekome tko je bio ljut, tužan, zabrinut .... „e moj sinko, što se mučiš, sve će se to zvati jučer“.

Mudrost je to, koju veliki umovi izgovaraju na malo sofisticiraniji način, a koja u svakom slučaju, ukazuje na neminovnost protoka vremena i relativnu važnost događaja u odnosu na prostor i vrijeme.

□ Zaista. Stvari na brzinu dobiju oznaku prošlog vremena... „jučer“, „neki dan“, „lani“.... Negdje do sredine četrdesetih, što bi mogla biti polovina života, niti ne primjećujemo kako vrijeme protječe, ali tada počnemo analizirati „gdje smo“, „što smo“, „dokle smo“, praviti životne bilance, propitivati se vozimo li u dobrom smjeru, ... pa kada shvatimo osobnu ranjivost i osvijestimo činjenicu da se neke stvari ne događaju samo drugima, ... zastanemo i zapitamo se „što ako sad“ i u tili čas, poslože nam se životne vrijednosti i počnemo popravljati što se popraviti da, uraditi neke sitne, ali važne stvari koje smo po putu zanemarili. A onda nam sine, ...“hoću li

imati dovoljno vremena“ ..., i shvatimo neumitnu brzinu njegova protoka.

No, olakotna okolnost nam je što smo već naučili da odluke i planove ne smijemo donositi strogo određene, tvrdo zapečaćene, nego tek okvirno, a onda ih pustiti vremenu i prostoru da same nađu svoje mjestu. Jer bezbroj puta smo se već uvjerali da smo imali krivu percepciju nečega ili nekoga i da ono što je ujutro bila istina, navečer može biti laž. Ne zato što nam je netko podvalio, ni govora, nego zato što ono što vidimo, onako kako vidimo, ne mora biti prava istina.

Sve promatramo kroz objektiv naših iskustava, stavova, opredjeljenja i trenutnog raspoloženja, te u okviru toga, uvijek pokušavamo „dovući vodu na svoj mlin“, vidjeti onako kako nam trenutno odgovara. Dobro je, s toga, pustiti da sve pretrpi korekturu vremena i prostora. A slijedom toga dobro je imati na umu, da su neke davne odluke isto tako pretrpjele korekturu i k tome, naknadno ih promatramo iz druge pozicije nas samih.

Nadam se da mojim pisanjem ne remetim vaš mir i usredotočenost.

Za kraj samo kratka obavijest; Sea power 3+1 gratis, u prodaji. Za 135,00 kuna imate 120 kapsula 3 različite vrste morskih algi u kombinaciji sa AFA algom. Uz mnoge nutrijente tu je bogatstvo kalcija, željeza, joda, beta karotena,...

Neka nam zdravlja i radosti, a ako su neke tegobe, neka ih znamo dobro nositi i imajmo na umu, bilo dobro ili loše, „sve će se to zvati jučer“.

Ana

Zahvalni za sve lijepe prilike u listopadu, evo smo ga priveli kraju.

Ostaje nam još ovaj prekrasni sunčani vikend i ponedjeljak i utorak, kada imamo mogućnost kupiti Zelenu energiju 3+1 gratis.

Trebamo li govoriti o dobrobitima ovog proizvoda? Naravno da ne trebamo. Sve već znamo. Dapače! Kao što je Mujo rekao kad su ga pitali jeli čitao knjigu „Na Drini ćuprija“... što čitao, odo bolan..., tako i mi možemo reći ... ne samo da znamo, nego smo osjetili na vlastitoj koži dobrobiti Zelene energije.

A također i svi ukućani, od najmlađeg do najstarijeg, pogotovo djeca, koja cijelu jesen i zimu ostaju zdrava, bez viroza i bez antibiotika.

Ugodan vikend, dragi ljudi!

Ana

Na pragu studenog

Rujan je dotakao naša osjetila, podsjećajući nas na prirodnu zakonitost ritma, listopad pokazao neumitnost promjene, hrpama otpalog lišća, a studeni, već na svom pragu, ledeno, gotovo okrutno, suočava nas sa smrtnosti. I kao da traži od nas, da toplinom naše ljubavi i pažnje, otopimo svu njegovu studen.

Otišli su, nestali iz našeg vidokruga, jer smrt je kao horizont, linija iza koje je nama sve nevidljivo, što ne znači da tamo ničega niti nema. Razmišljam često o mogućnosti prekoračenja te linije horizonta, pa da mogu vidjeti dalje, jasnije, bar osjetiti....

Normalna je naša čežnja i tuga i žal i bol, no, ne treba sebe zaključati u tim osjećajima. Treba im dati priliku da nađu svoje mjesto, da se udobno smjeste, između osjećaja radosti i ljubavi. Jer samo tako, jednako otvoreni za sve osjećaje koji nas dostignu po putu, moći ćemo liječiti i prihvatiti one teške i uživati u punini onih lijepih.

Za sada nam ostaje stručak svježeg cvijeća i svijeća, što je tek simbolika, ali nama jedini način i prilika da nešto učinimo, i za njih i za nas.

Svejedno, nemojmo pretjerivati. Budimo milostivi prema prirodi koja mora progutati sve to što ostavimo. Lako se ona nosi sa onim što potječe od nje i što u svakoj fazi ima svoju ulogu i slijedi prirodni tijek. Ali ako u rukama imamo plastičnu svijeću i još k tome neki plastični cvjetni „ukras“, trebali bi dobro promisliti što ona može s tim napraviti. Nije da se neće truditi, pokušat će progutati, gušiti će se, ispljunuti, ponovo pokušati... i tako stotinama godina. Pa ako svratimo nakon mjesec dva, dočekat će nas groteskan prizor. Svi oni „lijepi“ plastični ukrasi, izbljედjeli od sunca, razbacani od vjetra, ... svjedoče o ljudskoj nemaštovitosti i ne brizi, tek o udovoljavanju formi.

A onaj krasni stručak svježeg cvijeća, koji smo brižno složili od cvijeća koje su voljeli, taj stručak je nestao, slijedeći zakon prirode, vratio se tamo gdje pripada.

Svako naše činjenje pokazuje razinu našeg duhovnog rasta. Sve što nam priroda servira je i ispit i vrijedna životna lekcija, u kojoj možemo pronaći dobru pouku.

Podsjećajući nas na smrtnost, skreće nam se pažnja na našu zadaću brige o čistoći našeg odnosa s ljudima i s Bogom. Podsjeća nas se da brinemo o našoj duši gladnoj mira, kad mir ne stanuje unutar nas, gladnoj ljepote, iako je ljepota svugdje okolo; u krajoliku, u glazbi, u umjetnosti, u ljudima, u nama samima, a koju ne uočavamo dokle god nemarno i nemirno koračamo kroz život.

U doticaju sa prirodom, stvarima i ljudima, ne narušavajmo ljepotu, a jezik i misli nek nam vodi srce, jer duša se hrani ljepotom, a stanuje u srcu.

Želim vam lijepe trenutke sa dragim vam ljudima, onima ispred i onima iza linije horizonta.

Ana

### Održavajmo naš dom

Kad nastane neki problem, pogotovo sa zdravljem, teško je naći snagu i nastaviti dalje razmišljati i raditi iznad i izvan tog problema. Znamo da mi nismo to naše tijelo koje boli, da smo mnogo mnogo više, svejedno, poistovjećujemo se sa nastalim stanjem, a život konzumiramo prema nekim čudnim odrednicama, dijagnozama, procjenama... Potpuno nemoćni, upravljač našeg života prepuštamo u ruke nekih drugih, čak potpuno stranih osoba, a mi se premještamo na zadnje sjedište, nezainteresirani za okoliš koji promiče, za ljude, za život koji se nastavlja istim tempom.

Koncentrirani smo samo i jedino na tegobe koje su nas zadesile, vezani smo u grop, pa ne mislimo, gotovo ne dišemo, protok energije nam je na minimumu, a dobrih misli niotkud. Sve ono čemu smo se do jučer divili, padali u trans od oduševljenja, priroda, muzika, ljudi...., sve kao da je nestalo. Posvećujemo se samo boli i bolovanju iako dobro znamo da mi nismo to tijelo koje boli.

Hoće li nas mimoići neko gorko zdravstveno iskustvo ako se malo više posvetimo održavanju dobrog zdravlja? Ne znamo, kao što ne znamo što je uzrok našem odlasku, potrošeno tijelo ili je došlo naše vrijeme, a tamo gdje idemo to tijelo nam više neće biti potrebno. Ostavljamo ga kao stari iznošeni kaput.

Ali jedno znamo, dok smo ovdje dužnost nam je truditi se disati punim plućima, konzumirati život u potpunosti, .... proizvoditi sreću! Za sve dobre emocije nam treba dobra energija, zdravo tijelo i dobri odnosi s ljudima, s prirodom, s vremenom u kojem živimo.

Bar sada ima stotinu načina i mogućnosti za održavati zdravo tijelo, a doduše, isto toliko nam se nudi da ga srušimo. Živimo u vremenu manjkavosti nutritivnih sastojaka i manjkavosti dobrih vibracija, pa da se ne utopimo u crnilo ponuđenog, neophodni su kvalitetni dodaci prehrani.

A ja se uvijek vraćam AFA algi i proizvodima u kojima je AFA bar djelomično zastupljena, jer sam se uvjerila u njenu učinkovitost hranjenja na staničnoj razini, održavanje bistrine uma, koncentracije i dobrog raspoloženja i jednako bitno, imam veliko povjerenja u tvrtku koja bere, kontrolira, suši i plasira proizvode, tako da njihov vrijedan sadržaj gotovo stopostotno dođe do nas.

Iz mnoštva ponuđenih dodataka prehrani, svatko će intuitivno izabrati onaj za koji misli da će mu donijeti najveću dobrobit, a ako se pak odlučite za AFA algu, danas, sutra i prekosutra, možete kupiti povoljnije. Uz kupljena 3 pakiranja dobijete 1 gratis, pa je tako cijena za svako pakiranje od 120 kapsula, 220,00 umjesto 300,00 kuna.

Neprestano se vode ozbiljni razgovori na temu ... što je najvažnije sada odmah, danas, učiniti za svoje zdravlje... i mnogi stručnjaci se slažu da je za dobro zdravlje najvažnije danas i uvijek imati dobre misli i njegovati dobre osjećaje. Sva zdrava hrana i svi kvalitetni dodaci, teško će nam osigurati dobro zdravlje, ako su naši stalni suputnici negativne misli i negativni osjećaji.

I zato AFA koja hrani, čisti od otrova i zahvaljujući feniletilaminu potiče dobre misli i dobre osjećaje.

Ako trenutno vozite tešku dionicu poslušajte što kaže Hesse:

„Kada smo pogođeni i ne možemo više podnositi naše živote, onda nam stablo kaže: Budi i dalje! Budi još! Pogledaj mene! Život nije lagan, život nije težak, to su djetinjaste misli .... Dom nije ni ovdje ni tamo. Dom je unutar tebe ili nije uopće nigdje.“

Održavajmo naš dom čistim i urednim. Donosimo dobre vibracije, donosimo svjetlo.

Ana

Baš mi je neugodno jer, evo, nisam zapamtila ime gospođe iz Vukovara koju sam vidjela, prije nekoliko dana na tv. Draga žena, sakupila hrabrost i došla svima nama izložiti svoju zamisao, smatrajući je važnom sa više aspekata.

Predložila je da se umjesto toliko mnogo svijeća i cvijeća, usprkos prekrasnom dojmu koji stvore, Vukovaru dade doprinos u hrani i drugim potrepštinama. U ovim danima, kad kolone ljudi posjećuju ovaj grad, taj doprinos bi zaista bio značajan, naglasila je, a potreba je velika. Vukovar je potreban svega i sve bi bilo usmjereno na poboljšanje standarda mnogih obitelji, dok, s druge strane, ovolike svijeće i ostalo zaista daje lijepu sliku, ali moramo misliti dalje, gdje to sve završava, ..... pokušavala je usmjeriti naša razmišljanja.

Znam da se slažete sa mnom da ljude poput ove gospođe treba pamtiti. Usudila se razmišljati o promjeni ustaljene procedure. Takvi nam trebaju. Njena ideja se može preslikati na mnoge druge dane i potrebne. Hvala joj!

A ja, evo, Vukovaru i vama, poklanjam moju pjesmu;

Želim ti poslati salve smijeha,  
drvoredom platana nek zvoni  
da radost dotakne svaku ranu  
u zboru da zapjevaju sva povijesna zdanja.  
Da osvjetli kuće baroknih lukova,  
Proleti sve do ćudljive Vuke,  
Dvoranom hotela Grand,  
Kroz kuću Lavoslava Ružičke slavnog,



i dvorac Eltz, muzej Vukovarski.  
Pa Dunavom, širokim ko srce slavonsko....  
Sve pitomo, sve meko,  
Tisućama godina utočište i dom,  
Kelti, Iliri, Rimljani...  
Da probudi Vučedol,  
da poleti golubica do svakog srca,  
užeže ljubav, smijeh, radost  
i osmjeh stavi na sva lica.

Ana

Tri jahača apokalipse

Evo mene ponovo na važnoj temi. Propusnost crijeva!

Svakodnevno se potvrđuje da je fizičko i psihičko zdravlje usko povezano sa stanjem probavnog sustava i o tome se treba govoriti.

Crijeva imaju vrlo uređen sustav probave i apsorpcije hranjivih tvari, kao i vrlo snažne stjenke koje štite da otrovne tvari koje se nađu unutar crijeva ostanu tu sve dok ih se tijelo ne riješi na za to predviđen način. No, kada se stjenke crijeva probuše, čestice hrane i toksini prolaze u krvotok i limfni sustav, a to stvara ogromne probleme, pogotovo jetri.

Najveći krivci propusnosti crijeva su pšenica, loše masnoće i šećeri .... tri jahača apokalipse.

Pšenica, ova današnja, nije ona ista od koje su naše bake i prabake mijesile kruh. Nova pšenica je proizvod genetske manipulacije, višestruko hibridizirana, čime je stvorena vrlo otporna biljka s puno većim količinama škroba i novom modificiranom molekulom glutena koja je potpuno neprobavljiva. Također sadrži vrlo neobičan tip ugljikohidrata, koji nije pronađen u niti jednoj drugoj hrani, a koji podiže šećer u krvi više od bilo kojeg drugog izvora ugljikohidrata, pa čak i čistog šećera.

I još ako znamo da u pšenici ne postoji ništa bitno za ljudsku prehranu, osim vlakana koja možemo dobiti iz stotinu drugih izvora, bez rizika oštećenja probavnog sustava, dijabetesa i raznih drugih zdravstvenih poteškoća....

Loše masnoće – biljna ulja, kukuruzno, sojino, repičino, apsolutno su strašna za zdravlje.

Sadrže smrtonosne trans masti, čak i ako nisu hidrogenizirana, koje oštećuju stanične membrane i dovode do svih vrsta zastrašujućih zdravstvenih problema. Također, sadrže oksidirane "mutirane masti" i neuravnotežene omega3 i 6 masti, uglavnom upalne omega-6, a vrlo malo protuupalnih omega-3 masti.

Šećer uzrokuje velike promjene šećera u krvi, a šećer u krvi uzrokuje glikozu, što ubrzava starenje organa, kože, arterija i zglobova. Također podiže trigliceride na opasne razine, što može dovesti do bolesti srca, usporava bijele krvne stanice.

No, male količine prirodnog šećera nisu problem. Pravo oštećenje se događa kada se pojede komad kolača u kojem je 40-50 grama šećera ili vrećica bombona ili bezalkoholno piće s 45 grama šećera, voćni sirupi....

Razmislimo koliko kruha, žitarica, tjestenina i ostalih pšeničnih proizvoda većina ljudi konzumira svaki dan. I ne samo to, nego se time hrani i većina životinja, što sve opet završava u našim tijelima. Krave se uglavnom uzgajaju na tvorničkoj hrani, iako su im probavni sustavi prilagođeni za prehranu travom i drugim krmnim smjesama. To čini krave bolesnima, mijenja se omjer Omega masti u mesu, smanjuju zdrave masti koje se prirodno nalaze u govedini hranjenoj travom. Pilići su hranjeni hranom od mahune i soje, žive u uskim kućima u užasnim uvjetima, a trebali su lutati po prirodi, jesti mješavinu zelenila, insekata, crva, sjemenja... Rezultat je nezdravo meso, nezdrava jaja, .... nezdravi ljudi.

Trebamo zaista dvaput razmisliti o konzumiranju pšenice, kruha, bagela, muffinsa, koliko god primamljivo mirisali, kao i slatkiša i prerađene ili pržene hrane uopće, a pogotovo u navedenim uljima.

Ali tako su mirisni i slasni... jel da?!

O lošem utjecaju pšenice na naše zdravlje, čitala sam još 2013.g, a možda čak i ranije. Od tada sam desetak puta donosila odluku da ću sama peći kruh, bez pšenice, bez kvasca, bez aditiva, bez pojačivača okusa. .. I krenula bih, ali bi nakon nekoliko dana odustala i jedva čekala kad ću se najesti onog finog mirisnog pšeničnog kruha i peciva. A onda bi ponovo počela peći pa opet odustala.. i tako kreni - odustani, pa opet kreni, ... a sada već skoro godinu dana pečem divne kruhove, nekoliko vrsta, sve mirisniji od mirisnijeg, baš onakve kakve sam htjela.. bez pšenice, bez kvasca, bez aditiva ... I ne pada mi na pamet da svratim u pekarnicu, čak mi više ni ne miriše tako zamamno.

Trebamo se uvijek nanovo motivirati za raditi dobre stvari, ne samo za nas same nego i za sve druge ljude i sva druga živa stvorenja.

Zato neka nam mudrosti za dobre odluke i ustrajnosti da ih provodimo.

Ana

Zaviri između

A veselja kad dobijem paket, kakav god, pa i onaj kad nešto sama naručim i točno znam što je unutra, svejedno, sreći nema kraja; grozničavo otvaram, požurujem samu sebe, napeto iščekujem vidjeti sadržaj. One manje počnem otvarati već u stubištu, a veće čim ih unesem. Ne stignem uzeti nož ili škare, nego ključem koji mi je već u ruci, nestrpljivo čupam onu ljepljivu traku, ponekad je zaista čvrsta pa se neda, a ja ne mogu dočekati.... A kamoli kad dobijem paket od nekog mog dragog, najdražeg, kao ovaj od prije par dana. Malen, ali pun dragocjenosti. I naravno, pokušavam ga otvoriti već po izlasku iz pošte, ne uspijevam, pa žurim doma..., divotica, sadržaj je ljubav, poštovanje i poticaj za dalje.... sve zajedno umotano u „ne osvrći se, ne odustaj, samo idi“, a pojedinačno; tu je Borgesov „Aleph“, raspukli brojčanici, razasute planete, razlomljen perec, naslovnica koja najavljuje sadržaj, a žuti listovi kazuju da je knjiga već čitana i time još dodatno oplemenjena. U posveti stoji:

„Ovo je prva knjiga koju sam kupila davne 2002., odmah po dolasku u Zagreb. Ako je vjerovati Borgesu, kupit ću je još beskonačan broj puta, u beskonačno mnogo svjetova; a sada i isto toliko puta poklanjati ću je tebi. Volim te“, u potpisu „dijete“. Negdje na sredini knjige označivač stranica, obavjest o 100 godina muzeja u Beču(1891 – 1991), postavljen na početak priče koju mi valja prvu pročitati. U paketu je još jedna lijepa knjižica, notes za bilješke, u kojoj stoji poruka da je knjižica inspirirana umjetničkim radom Josipa Vanište i meni bi, kaže, savršeno pasala da zapišem misli dok sjedim na kavi i promatram ljude. I još 2 vrećice sa zip zatvaračem na kojima ništa ne piše, ali one same nose poruku... i stavila bih ti još svašta nešto da ti se nađe....

Ovo je, rekli bi, sitan detalj među mnoštvom važnih i ozbiljnih stvari koje se svakodnevno naguravaju ispred nas i svaka za sebe tvrdi da je najvažnija, pa traži da joj se posvetimo sto posto, jer će inače biti ovo i ono... Okupiraju nam vidokrug, zaposjednu um, podčine nas, služimo im bez pogovora i bez razmišljanja, pa nam ne ostane mjesta za malene sitne detalje koji nas oslobađaju ropstva i donose dobar osjećaj.

Zapravo, sve što radimo radimo da bi sebi priskrbili dobar osjećaj; neki kupuju nove kuće, velika lijepa auta, neki prave velike proslave, .... sve radi dobrog osjećaja koji će trajati u zavisnosti od danog zalogu koji naknadno postane velika važna stvar, koja nas okupira i kojom služimo mjesecima, godinama....

A ovi mali, naoko sitni detalji, nesagledivi su i neusporedivi u činjenju dobrog osjećaja upravo zato što im se u zalogu nalazi samo i jedino ljubav.

Život je kao svijeća, zapalimo je i tek što se plamen razgori i zaleluja svojim najljepšim sjajem, polako postaje sve manji i ugasi se. Nedostatak radosti u tako kratkom životu je zaista tragedija.

Zato, zaviri između, jer tamo između narogušene svakodnevnice, posla, bolesti, tuge, zabrinutosti, stanuju zrnca nade, tragovi beskraj, vrtulci radosti, ...

Ana

Kruh naš svagdašnji

Dobro kaže Zrinka da nam je kruh upisan u DNA, da znači puno više od prehrambene namirnice i da mu je teško pronaći zamjenu.

No, u rečenici „kruh naš svagdašnji daj nam danas“ sigurno se ne misli na konkretan komad kruha, nego na mnoge potrebe našeg tijela, a pogotovo naše duše. Riječ kruh je zajednički nazivnik za sve što trebamo za pronalazak i razvoj naših talenata, svrhe i smisla, za sve što nam treba da se hrabro, mudro i blago suočavamo sa prostrtom stvarnosti.

No, nažalost, kao što vidimo ispred sebe, kruh (štruca) jest postao zamjena za onaj kruh naš svagdašnji. Sve frustracije, tuge, nejasnoće, nestrpljenja, depresije... sve liječimo žvakanjem i to baš najobičnijim pšeničnim kruhom, najjeftinijom namirnicom. Pa tako ...dotjeramo cara do duvara....

S toga, kad izgovaramo poznatu rečenicu, ne bi bilo na odmet znati da upravo tada trebamo razmišljati o potrebama koje će nas odvesti prema svrsi i smislu, radi kojih smo ovdje u ovom prostoru i ovom vremenu. Kada prepoznamo svoju svrhu i koristimo jedinstvene talente, kako bi služili potrebama drugih osoba, imamo recept za sva bogatstva.

A studeni je evo na izmaku, ulazimo u mjesec koji nas očekuje punih džepova, široke duše i meka srca. Razmislimo dobro i ako je potrebno stvarajmo nova vlastita pravila u odnosu na prisutnu stvarnost, ali uvijek imajmo pri ruci široku dušu, meko srce i na pretek ljubavi, dijelimo neštedimice i to ne samo u prosincu.

Kaže Osho... „Jesi li ikada razmišljao zašto se u svim kulturama, svim društvima, svugdje u svijetu, povremeno ostavlja nekoliko dana, za slavlje?

Tih nekoliko dana slavlja je kompenzacija za oduzeto. Društvo, ne samo tvoje, sva društva su oduzela svaki razlog za slavlje u tvom životu, pa ako ti se, za to osiromašenje, ne bi ništa dalo kao kompenzacija, mogao bi postati opasan za tu kulturu.

Kada društvo osjeti da potisnuti dio tvog bića može eksplodirati, ponudi ti kompenzaciju. Pronađe nešto što ti može prijati i dopusti ti da se izraziš, ali pod društvenom kontrolom, kako bi se smanjio tvoj unutarnji pritisak.

Istinsko slavlje ne bi trebalo ovisiti o kalendaru ili određenom danu!

Čudno, zar ne? Čitave godine živiš u bijedi, a potom iznenada jednog određenog dana, izideš iz tog bijednog stanja i počneš pjevati, plesati.

Ili je lažno tvoje stanje ili je lažan taj određeni dan.

I kada taj određeni dan prođe, ti se ponovo vraćaš u svoj mračni život, svi se vraćaju svojoj bijedi, svojoj tjeskobi“....

Mnogi od vas su se interesirali za recept mojih kruščića, a kako nema nekog ekstra recepta niti vam želim uskratiti avanturu, evo najvažnije na što trebate obratiti pažnju:

Koristim razna brašna, najviše pir, kukuruz, zob, heljdu,.. samo ne nikako pšenično. Ne koristim kvasac nego sodu bikarbonu, nemojte pretjerati jer kruh može biti gorak, na pola kila najviše jedna mala kašičica ne prepuna. Ako je brašno kvalitetno ono zna svoj posao. Dodati malo soli, šećera ili meda, malo zdrave masnoće i mijesiti desetak minuta. Dok mijesite vidite pod rukama jeli tijesto lijepo i podatno, pa ako treba dodate mu vode ili brašna, zavisi. Ja često u kruh dodam neko povrće, mrkvu, tikvu, dajkon, batat, trave, sjemenke.... mnoštvo je mogućnosti. Ne treba ga ostavljati da kvasa, ostavim ga tek toliko dok se ugrije pećnica na 180 i pečem 50 minuta. Jednostavno i lagano za napraviti, a ako ispočetka ne bude baš najbolje slijedeći će biti bolji, no, avantura traženja, što s čime, kako, koliko, ... je neprocjenjiva.

Volim vas jednako i u studenom i u prosincu!

Ana

Evo nam prosinca

Svakodnevnica nas, sasvim neprimjetno, može uvući u situacije „mlaćenja prazne slame“, iz čega nema niti je ikada bilo, a niti će ikada biti, suvislih ideja, poticaja i temelja za građenje dobrog življenja. Pa čak nema ni trenutnog dobrog osjećaja jer negdje podsvjesno znamo da bi trebali biti predani ostvarenju nekog značajnijeg cilja i naravno zračiti potpunom jasnoćom, a ne muljanjem i pretakanjem „iz šupljeg u prazno“.

Nažalost, mnogo nas je u potrazi za pravim mislima, općenito, pravim sadržajem glave, pa nam prazne glave lelujaju na ramenima, vjetar nam rasteže nedefinirana lica, noge besciljno bauljaju, ruke u prazno mlate, ....

A onda nam kreatori kolektivnog razmišljanja, mitotvorci, ponude temu dana ili tjedna ili, ne daj Bože, mjeseca, godine, desetljeća... i tako nama praznoglavima, dođe vrijeme za našu rolu; glavom ispunjenom serviranim podacima, s prepisanim osjećajem trenutka, pjenimo se iskrivljena, iskešena lica, psujemo, natječemo se u morbidnosti izraza i psovski, žile nam na vratu nabrekle od žestini izlaganja, ne stižemo progutati pljuvačku pa pljujemo sugovornika....., ah, da, i palimo svijeće.

I ne može čovjek a da se ne upita ... gdje je nestala moja vlastiti dojučerašnja briga, bojazan,

moja bolest, moja radost,... što god..., gdje mi je nestao život, obitelj, sinovi i kćeri, generacija koja sigurno želi imati drugačiji, samo svoj pomno kreiran sadržaj u glavi... I jeli na meni da im pomognemo da iskorače iz ovog mog, sve dubljeg jarka kojeg godinama dubem vrteći se u krug,... I jeli na meni da im pomognem da budu snažni razumom i da puni elana grade svoj vlastiti život i ostvare svoju svrhu?

Kaže Kubrick: „Besmisao života tjera čovjeka da sam sebi stvori značenje. Djeca počinju život sa smislom za čudo, osjećaju radost u jednostavnim stvarima. Kako dijete sazrijeva, sve više vidi smrt i bol, pa počinje gubiti vjeru u ultimativnu dobrotu čovjeka, ali ako je razumom snažan i ako je sretan, može pobjeći od sumraka duše u ponovno rađanje životnog elana.

Usprkos svoj svjesnosti besmislenosti života, ono može stvoriti novi osjećaj svrhe i afirmacije. Možda nikada ne povrati isti osjećaj čuda, kao onaj s kojim je rođen, ali može oblikovati život u nešto daleko trajnije i održivije.

Ono što najviše plaši jest činjenica da svemir nije neprijateljski, nego je indiferentan, ravnodušan. Ako se s tim možemo uskladiti i ako možemo prihvatiti čuda života unutar granica života i smrti, naše postojanje kao vrste može imati istinsko značenje i ispunjenje. U ogromnoj tami, moramo pronaći svoje svjetlo.“

Evo nam prosinca čije ime nam sugerira da isprosimo osjećaj prave mjere, mudrost donošenja odluka za dobrobit onih dragih, najdražih, nas samih i svega živog, da naučimo da je neprocjenjiva vrijednost nekih malih, jednostavnih riječi i činjenja koja nude nadu, mijenjaju dan, mijenjaju život, i to po mogućnosti ne samo moj i tvoj.

Ana

Stvari vidimo onakve kakvi smo sami

Sastale se bake na kavi i kolačima povodom rođenja unučice jedne od njih. Ona sva ozarena, na licu joj preslik sreće njenog djeteta koji je eto i sam dobio dijete, preslik nevinosti tog malog tek rođenog stvorenja i nadasve ponos.

Prvo čestitanja, a onda razni komentari... divno, čudesno, taj događaj, to maleno stvorenje nas uči čistoći razmišljanja, ... to je zaista čudesno, ... sreća je to za cijelu obitelj, ... ma kakva sreća, sad kad počne plakati, ... ništa se to ne isplati, toliki trud se ulaže u djecu, a što imaš poslije od njih...

Svaka je u svoj komentar stavila sebe, ono kakva jest, stavila je naviku razmišljanja koju joj je obojio život, a koja joj boji život.

I tako, sve stvari u životu vidimo, ne onakve kakve zaista jesu, nego onakve kakvi smo sami.

Jeli ugodnije i ljepše gledati stvari sa svjetlije strane i hoćemo li biti sretniji i uspješniji, ako unesemo u naš život pozitivizam?

Naravno! No, ne možemo se tek tako jedno jutro probuditi i reći ...od danas ću imati pozitivan stav o životu i od tog dana živjeti sretnije nego ikad prije.

To je proces koji zahtjeva trud i upornost. I usprkos tome može se dogoditi da nam jednog kišnog dana sve izgleda crno, da crnije ne može biti, da imamo osjećaj da se nismo makli od početka i da odustanemo. I toga trebamo biti svjesni.

Sve je stvar navike, pa i način razmišljanja kojega formiramo prema onome kako tumačimo događaje koje nam život servira. To je začarani krug u kojem ćemo se vrtjeti sve dok u potpunosti ne usvojimo ono drugo i drugačije, dok ne postanemo i ostanemo konstruktivni. Pa i tada, čak i tada...

Veliku ulogu igraju ljudi s kojima provodimo vrijeme, naročito ako nismo dovoljno snažni da se odupremo utjecaju, jer naš um obrađuje podatke kojima smo izloženi. No, nećemo se staviti pod stakleno zvono, a ponekad je i neophodno da budemo izloženi negativnostima na razne načine. Najmanje što možemo učiniti je da smo u svakom trenutku svjesni mogućih negativnih utjecaja, jer to će biti filter kroz koji ćemo provući sve što vidimo i čujemo. Takve situacije su također prilika za trening pozitivizma, dok u svem crnilu i sivilu koje nam se servira, pronalazimo neko dobro.

Jer zaista, u svakoj situaciji postoji nešto pozitivno i uvijek postoji nešto što možemo iz nje naučiti. Strpljivo i pribrano slušati, ponavljajući... ovo je moja lekcija koju trebam proći.. što iz ovoga mogu ili trebam naučiti?

Ana

Što znači 20 kapsula gratis u pakiranju AFA alge?

To znači kao da otvorite naručeno pakiranje AFA alge i unutra pronađete 50,00 kuna! Pa čak i više, jer se pronađenih 50,00 kuna vrlo brzo potroši, na par kava ili cigarete, što god, a sa 20 kapsula AFA alge ćete se kraljevski hraniti slijedećih desetak dana.

Ne, nije pretjerano reći kraljevski jer je tu zaista sve potrebno servirano. Spomenimo, na primjer, sadržaj proteina, 60 – 70 %, a sada vjerojatno već svi znamo da prehrana sa značajnim udjelom kvalitetnih proteina tako nahrani da može čak usporiti starenje, poboljšati način kako izgledamo i kako se osjećamo, potaknuti metabolizam da brže sagorijeva kalorije, blokirati žudnju za stalnim žvakanjem, povećati energiju, mentalnu jasnoću i cjelokupno zdravlje.

S obzirom da prosječna osoba konzumira manje od pola od onoga što se smatra "optimalnim" unosom proteina, potrebno ih je dodati. Biljni dodatak proteina je posebno važan veganima i vegetarijancima, ali i svima drugima radi prisutnosti vlakana.

Nemojte odugovlačiti s narudžbama budući ne znam do kada će AFA alge sa 140 kapsula biti na zalih.

Neka nam zdravlja i radosti!

Ana

... ja ću ti se uvijek odazvati

Bez obzira na to koja i kakva je tvoja vjera ili uopće nije,  
bez obzira na to na kojem si dijelu svijeta i u kakvim uvjetima živiš,  
želim da znaš da ću tijekom cijelih ovogodišnjih blagdana biti s tobom....  
bit ću u očima svakog djeteta i zvucima svake pjesme, u svjetlucanju kristala leda, zrakama sunca danju i sjaju zvijezda noću....

I sa svakim osmijehom kojega ugledaš i svakim zagrljajem kojega primiš i sa svakom čestitkom koju podjeliš, ja bit ću tu s blagoslovima, željama dobrote, ljubavi, sreće i zadovoljstva.

Ne zato što je Božić, nego zato što te volim, što uvijek jesam i što zauvijek hoću. Jer, što se tiče mene, ovako je svaki dan tvoga života.

Možeš me zvati kojim god imenom želiš... ja ću ti se uvijek odazvati!

Ana

Odgovor na okrutnost

Okrutnost je najčešći odgovor na okrutnost, valjda radi ljudske nesavršenosti, ali toliko se ponavlja i umnožava da nam može postati navika, može zavladata epidemija okrutnosti.... Zato bi jedni druge trebali podsjećati da na sve nevolje i okrutnosti života, naš odgovor bude milost i milosrđe.

Milost, ta velika, lijepa, lagana riječ, kao i milosrđe, to nježno i snažno djelo, su jedini moćan odgovor na gomile tuge i okrutnosti, koje nam nudi ovaj svijet.

I to baš onda kada neka „nepravda“ u nama probudi ljutnju, kada okrutnost traži isti okrutan odgovor, imati na umu da se pobjeda krije u izboru milosti i milosrđa. Ovakav izbor nam često zamagljuje doživljene traume, čiji učinci su i paralizirajući strah, koji u našem mozgu drži uključen alarm sa porukom ... očekuj da se dogodi nešto još gore... uz neprestani šapat kako nam se može dogoditi još i gore, možemo izgubiti sve što najviše volimo i sve što imamo....

Ostaje nam pretpostaviti da su oprost i milosrđe ono što će nas izliječiti i ponovo definirati,



obnoviti da bez straha prigrlimo život.

Anne Lamott kaže... „pretpostavimo da oprost i milosrđe djeluju i u najtežim uvjetima ..“kao ruža koja ostavlja svoj miris na peti koja je gnječi“...

Ana

Svakome ponešto daruj, i - ne zaboravi mene

Molitva Francois Villona

Dok Zemlja još se kreće  
I postoji njezin sjaj  
Ono sto netko nema, Ti mu to, Gospode, daj!  
Mudromu podaj glavu, plašljivom konja - da krene,  
Sretniku daruj novca...  
I - ne zaboravi mene.

Dok Zemlja još se vrti - Gospode, Tvoja je vlast  
Onome tko vlasti tezi, nek mu bude u slast;  
Tko drugome ne krati novca, nek predahnu oči mu snene,  
Pokajniku kajanje daruj...  
I - ne zaboravi mene.

Vjerujem u Tvoju mudrost i Svemoći poznajem sjaj,  
Kao sto ubijen vojnik u vječni vjeruje raj;  
Kao sto vjeruje uho u tihog Tvog govora šum,  
Ko čovjek sto vjeruje srcem, a djela mu ne shvaća um.

Gospode, moj Boze, zelenooki moj,  
Dok Zemlja još se vrti i sve to čudno je njoj;  
I dok još vremena ima i vatre da je pokrene  
Svakomu ponešto daruj...  
I - ne zaboravi mene.

Bulat Okudzhava

Sretni i blagoslovljeni blagdani i svega dobroga neka je u Novoj godini!

Ana