



### [UVODNIK](#) BARBARE TAVČAR

Dobrodošli vsi, ki nas spremljate in berete. Vam je vseč novi videz? Za mnoge le še eden izmed naših novičnikov, zame pa vsekakor predstavlja nov začetek. Vsi kdaj pa kdaj potrebujemo nov začetek, se strinjate? Lepo je, če ga pospremimo s pozitivno mislijo. Verjamem, da je slednja izvor vseh lepih stvari. Ne le takrat, ko se nam v življenju zatakne, ko ne gre po planu, ko se moramo vsakodnevno prilagajati še bolj, kot sicer, ko si želimo spremembe, pa ne vemo kje začeti – lepa misel vedno lepo mesto najde, pravijo. Z današnjim novičnikom v novi preobleki ter mojim uvodom, vas želim spodbuditi, da vsi skupaj stopimo v nov krog, nov cikel, v nov začetek. Marec je mesec pomladi in prebujenja. Narava okoli nas se začne prebujati in z njo tudi mi, saj smo del nje.

Verjamem, da vse, kar pošljemo v življenje drugih, se vrne nazaj v naše. Pred vrsto leti (mislim, da je bilo to okoli leta 2010) sem se udeležila izobraževanja, kjer smo se učili o trebušni preponi in njeni povezanosti s pljuči. Zanimiva se mi je zdela razlaga enega izmed strokovnjakov, ko je dejal, da sta diafragma in pljuča kot mišica in sklep – samo skupaj lahko tvorita celoto. In res je. Pljuča brez trebušne prepone so kot prezračevalne cevi brez ventilatorja, prepona brez pljuč pa kot ventilator brez cevi. No, na tem izobraževanju sem poglobila že pridobljeno znanje, osvojila tudi precej novega, popolnoma z odprtimi usti, pa me je pustil predavatelj, sicer velik strokovnjak in poznavalec joge. Stopil je pred našo skupino in nas prosil naj se uležemo na hrbet, zapremo oči in preprosto le – dihamo. »Po minuti ležanja na tleh in opazovanja, kako dihate, bom o vas vedel vse«, je še rekel. Spomnim se, da sem ležala na tleh precej samozavestno 😊. Po tej vaji je učitelj podal nekaj komentarjev celotni skupini, a po končanem predavanju me je povlekel na stran in rekel: »Če ne boš naredila v življenju nekaj velikih sprememb, se boš uničila«. To je rekel s tako

veliko mero ljubezni, spoštovanja in topline, da sem zajokala. Kako? Pa saj vse delam dobro, saj sem super, saj sem vedno nasmejana, saj se gibam, saj..... Ko je bil prvi šok mimo in mi je zmanjkalo izgovorov, sem bila pripravljena na temeljito analizo sebe in svojega dožemanja življenja. Zakaj vam to razlagam? Življenje nam naloži toliko, kolikor smo zmožni prenesti in nalaga tako dolgo, dokler ne spoznamo zakaj. In vedno nam v pravem trenutku pripelje na pot pravega učitelja in ponudi možnost, da odkrijemo tisti del sebe, ki je tiho čakal nekje globoko v nas, da ponovno zaživi in nas pripelje bližje samemu sebi.

Moja pot spreminjanja, rasti in razvoja je bila vedno skozi telo, s pomočjo kretnje. Menim, da sta duhovna in fizična komponenta veliko bolj povezani, kot se zdi na prvi pogled. Med vašimi občutki in nevidnim svetom namreč obstaja neprekinjena vez, ki jo je le potrebno ozavestiti – ta vez se lahko opazi z načinom hoje, z vašo telesno držo, opazi se v vašem mišičnem tonusu, glasu,.... In tako se je začelo moje lastno spoznavanje sebe – preko kretnje, s prepletanjem zvoka, opazovanjem svojih reakcij ... V vsem tem času sem se »raziskovala«, spremenila veliko, zaključila kakšen nezdrav odnos, marsikaterega poglobila, postala bolj pristna, z veliko več življenjske energije kot prej.

Seveda je bilo minulo leto, leto viharjev, učenja in spoznavanja sebe zopet v ospredju. Še vedno je. A tokrat sem bila na to učenje pripravljena in obkrožena z ljudmi, ki so mi v veliko oporo in pomoč – partnerjem Tadejem, hčerko Anino, s svojo ožjo ekipo PBSa Žigom M. in Tino (posebna zahvala za razumevanje in pomoč našemu podmladku Janji in Žigu V.) ter nekaj dragocenimi prijatelji. Hmm, igra ogledal med vsemi nami je včasih zanimiva in težka, a na poti rasti in razvoja potrebna. Za to sem hvaležna.

In sedaj? Pripravljena na novo poglavje, v katerem lahko z vami in ljudmi okoli sebe, ne delim le strokovnega znanja, temveč skozi naše programe, delavnice, webinarje in ostale vsebine tudi svojo vizijo, ki pa jo ne vodita le razum in znanje – temveč tudi srce in iskrena želja, da vsak izmed nas odkrije in zaživi svoje najgloblje potenciale. Le tako lahko ustvari boljšega sebe in boljši svet. Edino v zdravem in ozaveščenem telesu lahko živimo sebe.

Stopimo v nov začetek brez strahu. Saj veste – barka je varnejša v pristanišču, a kljub vsemu je bila zgrajena za plutje po širnem morju☺. V želji, da nov začetek najdete tudi vi in se pri tem oprete na nas, vas vabim k branju marčevskega novičnika.

# NASVET MESECA

## Medenično zdravje, kako začeti

POGLEJ VIDEO



### VAJA MESECA – Zdravje medeničnega dna

Oglejte si kratek Barbarin prispevek, do katerega dostopate s klikom na slikico. Pridružite se Barbari na 4-tedenski spletni šoli [Zdravje medeničnega dna I](#), ki se prične v **sredo, 10.3.2021**.



### [Anita Flogie](#)

Dolgoletna vadeča, ki se je po nekaj letih »pavziranja« ponovno pridružila našim vadbam in se priključila na prvi tromesečni spletni program Transformacija misli, telesa in duha. O njem z vami deli svojo izkušnjo:

»Ta program me je kar sam "poklical" - v zadnjih mesecih sem namreč iskala nekaj, kar bi me naučilo pravilno dihati in se s tem tudi pravilno držati, sedeti in hoditi v hribe. Jaz sem zelo rada v hribih in ko grem »v hrib« imam vedno težavo z dihanjem - Barbara bi rekla, da plitko diham:). Slišala sem, da se s pravilno tehniko dihanja lahko naučim, da bo moj dih bolj poglobljen in bolj naraven.

Kako pomembno je pravilno dihanje mi je bilo že jasno (saj sem hodila na body tehniko), imela sem kar nekaj znanja na to temo, ampak...sedaj se mi je odprl cel novi svet. Sedaj razumem kako je vse povezano med sabo, kako je pomembno, da damo dovolj kisika vsem organom, kako je pomembno, da se znamo slišati in si sami pomagati, ko nas nekaj boli. Jaz osebno vidim zelo veliko sprememb - od bolj kvalitetnega spanja, bolečine v hrbtu in nogah so izginile, po jutranjih dihalnih vajah imam veliko več energije in koncentracije, po vajah za čuječnost pa sem bolj umirjena tako na fizični kot na energijski ravni (znam oddihat stres stran:)...).

Tempo življenja zelo aktiven, zato mi je zelo všeč, da si lahko stvari pogledam za nazaj (če kdaj zamudim ali nekaj pozabim). In seveda nenazadnje - če mi kaj ni najbolj jasno lahko tudi vprašam in vedno dobim pomoč (in to z nasmehom in pozitivno energijo).No, ker program še ni končan (smo komaj na polovici), pa seveda že težko čakam novih bogatih vsebin. HVALA ekipa ♥️💙«



SPOZNAJ SE! Spletni program za poglobljeno delo na sebi. Več informacij [TUKAJ](#).





# GASTRO

## Pomaranča - zvezda med sadjem

PREBERI VEČ

### **GASTRO – Pomaranča – zvezda med sadjem**

Stari ljudje pravijo, da je sok pomaranče zjutraj zlato, opoldne srebrno ter zvečer bronasto. Pomaranče so eno izmed najbolj zdravih vrst sadja, posebno znani sta njena rdeča ter rumena različica. Če je slučajno še niste uvrstili na jedilnik, imate sedaj še nekaj časa, da to storite, saj so v zimsko-pomladnem času pomembne za detoksikacijo in boj proti prehladam. Pomaranče so bogate z vitamini C, B1, A, B9 (folna kislina), kalijem, kalcijem in vlakninami. S pomarančo boste organizem oskrbeli s priporočeno dozo vitamina C, ki dokazano preprečuje vrsto zdravstvenih težav – od gripe, alergij, do resnih kardiovaskularnih bolezni.

Vsebuje kar nekaj zaviralcev raka – karotenoide, tarpen in flavonoid.

Skupaj z drugimi agrumi spada med najmočnejše borce proti raku. Vsebuje kar 58 poznanih antikarcenogenih snovi, več kot katerakoli druga vrsta hrane. Priporočamo, da jih zaužijete cele, saj z ožemanjem izgubite poznani antioksidant glutatoin.

Redno uživanje pomaranče zmanjšuje možnost raka ščitnice, ščiti pa tudi pred rakom želodca in debelega črevesja.

V pomarančnem soku so koncentrirane antimikrobne snovi. Če zbolite za prehladom, gripo, imate oslabljen imunski sistem, angino, prebavne težave, bolezni ledvic in mehurja, ga pijte v večjih količinah.

Pomarančni listi (posebno vrste bergamot) delujejo proti tesnobi, napetosti, razburjenosti, nespečnosti in drugih podobnih težavah živčnega sistema. Pomagajo pri astmi in alergiji, nižajo telesno temperaturo in vzpodbujajo znojenje. Pomarančina sredica koristi kot stimulans živčnega sistema, kod sredstvo za vzpodbujanje prebave, za nižanje visoke temperature in proti črevesnemu nelagodju.

Radi jo imamo tudi v aromaterapiji. V današnjih časih, ko nam je bolj kot kadarkoli prej potrebno na visoki ravni obdržati tako mentalno, kot čustveno in fizično zdravje, nam je lahko eterično olje pomaranče v veliko pomoč. Pomarančni cvetovi so eno izmed boljših sredstev za dvig razpoloženja. Zaradi prijetnega vonja in zdravilnih lastnosti, se uporabljajo pri proizvodnji eteričnega olja bergamota, ki blaži depresijo in anksioznost.

Esencialno olje prave pomaranče pa se je pokazalo kot izredno učinkovito antiseptično sredstvo in analgetik pri želodčnih bolečinah. Na drugi strani pa esencialno olje bergamotke razkužuje rane, ognojke in opekline.

V kozmetičnih tretmajih z eteričnim oljem pomaranče vzpodbujajo proizvodnjo kolagena in povečujejo pretok krvi. Izjemno je koristno za nego suhe kože, nagnjeni k hitri iritiranosti in aknam.

Številne so koristi in blagodejni učinki pomaranče, mi pa vam danes razkrivamo recept za krepčilno juho, ki vas bo v tem času, predno nastopi pomlad, še dobro ogrela 😊

### **JUHA IZ KORENJA, INGVERJA IN POMARANČE**

#### **Sestavine:**

- 4 žlice masla

- 500 g očiščenega in sesekljanega korenja
- 1 sesekljana glava čebulice
- 1 žlica naribanega svežega ingverja
- naribana skorjica in sok ½ pomaranče
- 2 skodelici zelenjavnega pripravka
- 2 skodelici vode
- Sol
- Poper

**Priprava:**

Raztopite maslo v ponvi. Dodajte korenje, čebulo in sol ter pražite toliko časa, da se zmehča. Približno 10 minut. Dodajte ingver, skorjo pomaranče, zelenjavni pripravek in vodo. Pustite da zavre, zmanjšajte ogenj in kuhajte še okoli 20 minut.

S pomočjo paličnega mešalnika juho dobro zmiksajte. Solite in poprajte po želji, dobro premešajte in postrezite. Pa dober tek.



**[SOUL](#) Pustite sled**

Najboljši trenutki življenja so tisti, ki svetijo kot sonce, pustijo svojo sled kot smuči na snežnem pobočju ter nam, ko se ozremo nazaj na njih, vzbudijo občutek miru in radosti. To so naša mala dejanja dobrote in ljubezni. To so trenutki, ki nam jih slika naša duša.