

*Naučiti se moraš samo eno stvar: Ti si Ti - znotraj sebe, okrog sebe, za sabo, pred sabo in zase.*

12/20/1994 Yogi Bhaijan

## SMO TO KAR JEMO

V rubriki >>Zdrava prehrana<< vam predstavljamo **LANENO SEME**.

Omega-3 maščobne kisline je oznaka za skupino nenasičenih maščobnih kislin, ki so nujno potrebne za delovanje našega organizma in pomembne za zaščito našega zdravja. Posledica pomanjkanja maščobnih kislin omega-3 je lahko razlog za nastanek in napredovanje številnih civilizacijskih bolezni, kot so alergije, astma, depresije, hiperaktivnost, luskavica, predmenstrualni sindrom, rak, revmatska obolenja, sladkorna bolezen. Tudi odpornost imunskega sistema se znižuje.

LANENO SEME je najbogatejši vir Omega 3 maščobnih kislin, ki zagotavljajo izvrstno mehanično delovanje in stabilnost srca, hkrati pa ga ščiti pred smrtonosnimi aritmijami.

Vir: Journal of Nutrition; 1997: 127;383-393

*Laneno seme je bolj učinkovito, če ga tik pred uporabo zmeljemo, lahko ga za nekaj časa tudi namočimo, da nabrekne. Dodamo ga lahko h kosmičem, muslijem, kašam, jogurtu,... Zelo dobro vpliva tudi na prebavo zaradi 75 do 800 krat več rastlinskih vlaknin, vrste fitoestrogenov, kot katera koli vrsta rastlinskega vira živila. Fitoestrogeni so sestavine, ki sodelujejo v estrogenskem metabolizmu pri živalih in človeku.*

---

Danes vam predstavljamo krijo, ki se tudi imenuje >>U<< set. Poživlja, krepi, usklajuje pransko in avrično telo, Kadarkoli delaš to krijo, potrebuješ po njej globoko sproščanje.

Spodaj sledi opis vaj, slike pa prosimo naložite iz priponke.

### URAVNAJ SVOJ TOK

THE FOUR U's FOR YOU

JULY 5, 1984

1. Ležeš na hrbet, dvigneš nogi in roki iztegnjeni navzgor, pod kotom 90 stopinj. Naredi špičke na stopalih.

Držiš 11 minut.

*Med tem, ko držiš iztegnjene roke in noge navzgor, razmišljaš, kaj dobrega si naredil, odkar si prišel na planet Zemljo.. sprejmite svojo čudovito inteligenco. Premikamo življenjsko energijo brez vsakega gibanja. Ostanite v svojem stanju ne glede na vse. Energija se bo uravnala sama.*

2. Še vedno leže na hrbtu iztegnite roke za glavo. Nato dvignite spodnji del telesa v plug položaj, z nogami iztegnjenimi za glavo ter paralelno s tlemi. 11 minut.

*To je enostaven način pretoka energije, na enostaven način samo smo.*

3. Sedete in iztegnite noge naprej, roke stegnite proti konicam prstov in vzporedno s tlemi. Hrbet je raven in trden, smo kot kip. 11 minut.

*Bolečina in motnje prihajajo z uravnoveženjem pranske energije. Čutite pritisk mišic ki se energetsko uravnovežijo same. Kitajci imenujejo to energijo >> chi<< energija , japonci >>qi<< energija, mi pa ji pravimo! >>Ji<< energija. >>Ji<< pomeni dušo, notranji jaz oz. obstoj.*

4. Vstanem, se izravnamo, , nato se pripognemo naprej tako, da je trup vzporeden s tlemi. Vrat in ostala hrbtenica sta ravna. Roki prosto visita navzdol proti tlom. S telesom oblikuješ črko U. Ne pripogni se do prstov na nogah! Lahko poješ, meditiraš, samo drži položaj - 11 minut.

Globoka sprostitev. Leži na hrbet in poslušaj gong, če je to možno. 10 min.

TO KRIJO LAHKO PREIZKUSITE V ŽIVO NA TEMU NAMENJENEMU SREČANJU, KI BO POTEKALO V STUDIU PROSAPIA (Celovška 111) V SOBOTO, 2. FEBRUARJA OD 7.00 do 8.30.

Prosim vas, da se predhodno prijavite na [kurent.edita@siol.net](mailto:kurent.edita@siol.net)

*Pripravili:*

*Gradivo: Kurent Edita*

*Oblikovanje: Preložnik Anastasia*