

Zorite v sočno babo

psihologija

V času, ko se nenaravno povzdiguje napete ritke, sijočo polt in bujno, v nebo štrleče oprsje, smo vrednote modrost, toplina in iskrenost za trenutek postavili na stranski tir. Nenehno nas bombardirajo sporočila o idealu lepote, ki obljublja večno srečo in ljubezen, a kaj, ko smo na koncu praviloma vedno razočarani.



foto: Photopress.com

Staranje, bolezen in vse »senčne« strani bivanja izpodrivamo z bleščečimi obljubami o sreči in teme, ki ne sovpadajo s tem, kategorično brišemo. A v nas ostajata strah in nelagodje, saj se tako staranju kot bolečini preprosto ne moremo ogniti. Ampak ali je res, da človek z leti le

izgublja? Če izhajam iz sebe, lahko trdim, da to nikakor ne drži. Modrost, ki mi jo prinaša obdobje zorenja v zrelo žensko, me prežema z občutki svobode, ljubezni in spokojnosti. Še veliko dela me čaka, a svojega staranja se neskončno veselim. Čutim ga kot čas, ko presežeš potrebo po sužnjelastništvu popolnega telesa, ko si

dovoliš celotno paletu čustev in ko se ne bojiš zoreti v sočno babo. Predvsem pa je to čas, ko vedno bolj si, mavrična paleta resnice in pristnosti, s katero pa znaš modro in preudarno ravnati. In pri tem ostajaš vedno in povsod zvest sebi. Izhodišče za temo zrelih žensk sem dobila iz lastnega iskanja modrih in toplih starejših žensk. Gre za iskanje energije, ki je tako značilno pomirjujoča in varna, ter za zavetje, v katerem lahko dovoliš svoji duši, da zapoje v vsej svoji jakosti. Se še spomnite občutka, ko ste se priželi k babici ali starejši znanki? Brez potrebe po kritiziranju in prekomernem stiskanju v lastna pričakovanja so nas znale objeti in nam dovolile čisti pretok energij. Vsekakor v teh trenutkih prepoznavam eno od oblik ljubezni, ki jo danes tako grobo izpodrivajo poceni različice interpretacije ljubezni. A ljudje smo naravnani tako, da, če ne prej, začnemo iskati ljubezen, ko nam življenje pripravi kakšno od napornejših lekcij. Ker na koncu je smisel vsega prav v tem, da razumemo, kaj ljubezen je in kaj ni. In da zaključimo iskanje v soju popolne ljubezni kot mešanici spoštovanja,

sočutja, prepuščanja, miru, čiste vibracije, svobode, zavedanja, varnosti in zaupanja.

POZITIVEN PREDZNAK BABE

Ker verjamem v tok življenja in v to, da ti vedno in povsod prinese ravno to, kar potrebuješ, sem na poti iskanja definicije zrele ženske naletela na simpatični knjigi z naslovoma Babe ne tarnajo in Babje boginje, ki ju je spisala tudi sama čudovita baba, Jean Shinoda Bolen. V prvi knjigi posveti veliko besed definiranju pojma baba in vseh vrlin, ki iz tega arhetipa ženske izhajajo. Beseda baba ima srednjeveški prizvok in nagovarjanje lahko sprva zveni negativno. »Ti baba nesposobna« ali pa »Babe so vse glih«. Vam zveni znano? A dovolimo si preseči ta vzorec in ponovno interpretirajmo pomen besede baba. Tako najbolje dobesedno povozimo moč stereotipa, ki se je lepo udomačil v naših mislih, in ga nadomestimo z novim. Postati baba namreč pomeni najvišji notranji dosežek tretjega življenjskega obdobja.

BITI BABA

»Biti baba zajema notranji razvoj, ne zunanje videza. Baba je ženska, ki ima modrost, sočutje, humor, pogum in življenjsko moč. Ima občutek o resnični sebi, izraža, kar ve in čuti, ter deluje, kot je treba. Ne odvrta pogleda od resničnosti in ne dovoli, da bi njen um otopel. Vidi pomanjkljivosti in nepopolnosti v sebi in drugih, toda svetloba, v kateri jih vidi, ni ostra in kritična. Naučila si je zaupati, da ve, kar ve,« zapiše Jean.

BABE NE TARNAJO IN SO SOČNE

Gre za temeljno označbo in zavračanje vedenja, ki se babi ne poda. Tarnanje je namreč naravnost, ki ovira duhovni in psihološki razvoj. Tarnanje onemogoča pristno sporazumevanje. »Trenutek, ko se zalotimo, da tarnamo, je lahko prebojen. Za tarnavko, ki se je sposobna opazovati in si želi spremembe, lahko to pomeni začetek modrosti,« meni Jean. »In baba je sočna starejša ženska z veseljem, s strastmi in z dušo. Če bi radi postali baba, je skrivnost v tem, da

Na eksotične počitnice v Gusarski zaliv

Indijanci so prvič postavili svoje šotore v Termah Čatež že lani, letos pa so se jim pridružili še gusarji. V Gusarskem zalivu na jezeru so namreč zgradili naselje 20 plavajočih hišic, ki so z lesnim mostom povezane s kopnim. Atraktivno, predvsem pa malce drugačno preživljanje počitnic je v Termah Čatež že skoraj nenapisano pravilo. Tokrat so za to drugačnost poskrbeli čateški gusarji, ki so za družine z otroki, romantične pare, udeležence programov team building in za vse, ki bi radi poskusili kaj novega, pripravili velike avanturistične počitnice. Hiške, v katerih je možna namestitev za od štiri do pet oseb, so zgrajene iz naravnih materialov in dajejo občutek domačnosti. Terasa je lesena in nudi čudovit razgled na jezero, s tem pa ponuja možnost popolne sprostitve in uživanja na prostem. Gusarsko obarvana je tudi zimska Termalna riviera, v kateri lahko zaplujete z gusarsko ladjo, medtem ko je poletna Termalna riviera z gusarskim otokom odprla svoja vrata prav v teh dneh. Še posebno lep je sončni zahod v Gusarskem zalivu, po napornem



dnevu pa se seveda prileže obilna večerja, za kar bo poskrbela gusarska posadka s kapitanom Čatežem na čelu. Za tiste, ki ostajajo tudi letos zvesti Indijancem, pa so ti v prvih aprilskih dneh postavili 25 tipijev, v katerih lahko bivate kot pravi Indijanci, se po bližnjem jezeru vozite s kanuji, plešete indijanske plese ter preživljate aktivne urice na igrišču. V petek, 23. aprila, se z odprtjem poletne Termalne riviere odpira poletje tudi v Termah Čatež. Vodna zabava vas čaka na več kot 10.000 kvadratnih metrov termalnih vodnih površin s številnimi tobogani, vodnimi drčami in uživanjem na 450-metrski

počasni reki, po kateri se je mogoče voziti na velikih obročih. Plavalcem na dolge proge bo ravno pravšnji olimpijski bazen, kogar privlači misel na morje, bo lahko plaval proti valovom, poleg plavanja in drugih vodnih vragolij pa se bodo lahko obiskovalci kratkočasili v zabaviščnem parku z bungee trampolini in adrenalinskim 10-metrskim prostim padom z gusarskega stolpa. Za najmlajše je poskrbljeno z vožnjami z električnimi čolni po bazenu, še vedno pa velja, da se le najpogumnejši spustijo po atraktivnem toboganu black hole bumerang. Ni kaj, pestro in zabavno bo, kot vsako leto.

ste, kakršni ste, ko vam um, srce in telo še dovolj dobro delujejo, da ste živi,« meni Jean in razloži sočnost takole: »Ko sem napisala Boginje v starejših ženskah: arhetip v ženskah po petdesetem, sem se zelo zavedala, da baba ni sprejemljiva beseda za ženske po petdesetem. S sočno babo pa sem zadela pravo struno. Sestavljeni sta besedi zveneli nekako protislovno, vendar je zveza predstavljala dobrodošlo možnost; navsezadnje so babe opisovali s posušenimi in starimi. Sočen pa priključ v spomin prispodob, povezane z mokroto. Sok, ki nas resnično oživlja, je brezpogojna ljubezen, edini vir energije, ki se nikoli ne izčrpa; nasprotno, več kot je dajemo, več je priteka.«

BABE ZAUPAJO INSTINKTU, SRCU IN NARAVI

»Babe gojijo rast. Babe dobro plevejo. Babe obrezujejo. Babe vedo, da različne rastline in ljudje potrebujejo različne okoliščine za bujno rast. Babe zaščitijo, kar je ranljivo, dokler ne zmore preživeti samo,« prisprodo narave avtorica poveže v enotno nit, moč življenja. Ob tem pa poudari sposobnost sledenju vedenja, ki ga nosi v sebi prav vsak in ki se z leti le še bolj bistri. Gre za nepojasnen občutek, ki ga nosimo v svojih globinah in nas lahko, če mu le prisluhnemo, obvaruje marsikatero nevšečnosti. Za tiste bolj zaupljive pa lahko prav ta notranji glas, instinkt ali vodniki peljejo našo zgodbo v zelo zanimive in še povsem neraziskane dimenzije.

BABE GOVORIJO RESNICO S SOČUTJEM

»Mnoge ženske so prave mojstrice spodbudnih pogovorov, ki pa se radi

izpridijo v površne, če ne zmorejo izreči neprijetne resnice ali drugečnega mnenja. Govoriti, kar si želijo slišati drugi, namesto da bi povedali resnico, lahko preide v meso in kri. Izziv, ki vodi k oblikovanju babe, je naučiti se, kako biti resnicoljuben in sočuten obenem,« o pomenu iskrenosti zapiše Jean in še doda: »Resnica je ostroroba: orodje je, ki lahko poškoduje, rani, izmaliči ali pohabi. Ali pa je kirurški skalpel, ki odstrani rakasto tvorbo ali na novo oblikuje poškodovani obraz ter povrne zdravje ali samospoštovanje.«

IZBERITE BABO

Z gojenjem teh lastnosti postane tretje življenjsko obdobje čas za plemenitenje notranje lepote in modrosti. Pogled na stvari v pravi luči naredi iz prvih let tega življenjskega obdobja še posebno bogat čas, v katerem lahko uživamo, kar smo, kar imamo in kar delamo. »To so leta, ko nas modrost vabi, naj dobro izrabimo čas, energijo in življenjsko moč. Je priložnost za več možnosti, za menjave vlog ter razvijanje nadarjenosti in nagnjenj. Lahko je tudi čas za igro in izražanje naklonjenosti, ali čas za ustvarjalnost in čutnost, ali meditacijo in terapijo, ali čas za družino. Pa tudi čas za spreminjanje sveta. Življenjska doba je snov, ki jo mora oblikovati vsak od nas. Dokler se ne konča, smo vsi še zmeraj v procesu, sredi nedokončane zgodbe. Kar delamo s svojim življenjem, je naš magnum opus ali pomembno delo osebne ustvarjalnosti. Če prevzamemo babji pogled, bomo videli sebe in druge z vidika duše namesto z vidika ega. Lepo staranje je cilj, ki si ga je vredno želeči,« svojo zgodbo zaključuje Jean Shinoda Bolen.

OENOBIOLO
ŽENSKÉ 45+
Hujšanje
v menopavzi
je mogoče!

EDINSTVEN IZDELEK V SLOVENIJI
1



Dr. Marie Béjot, ustanoviteljica laboratorija Oenobiol®

V času menopavze se presnova upočasni in telo se začne spreminjati. Tudi ženskam, ki so bile celo življenje vitke. Mišice se pretvorijo v maščobo in maščobne obloge se neusmiljeno razporejajo na trebuhu. Ne da bi kaj več jedle, ženske v enem letu pridobijo povprečno 800g.

Laboratorij Oenobiol® je razvil posebno linijo izdelkov Oenobiol® Femme 45+, ki ženskam pomaga ponovno oblikovati vitko postavo in izgubiti kilograme, pridobljene v menopavzi. Vsak izdelek vsebuje izvleček iz lanenih semen, bogat z lignani, ki nudijo zaščito in vzpostavljajo hormonsko ravnovesje.

2v1 **DUOJNO DELOVANJE**

Za raven trebuh

Femme 45+ Ventre plat
(Raven trebuh po 45. letu starosti) vsebuje izvleček iz rumenike. Zmanjšuje velikost maščobnih celic **okrog pasu, na trebuhu** in na **bokih**. Klinično dokazane aktivne sestavine izdelka zmanjšujejo absorbiranje maščob in omogočajo zmanjšanje obsega pasu v povprečju za eno konfekcijsko številko¹.



Pomoč pri izgubi teže



Femme 45+ Perte de Poids
(Izguba teže po 45. letu starosti) vsebuje izvleček zelene kave. Regulira metabolizem, omejuje absorbiranje glukoze v telesu in stimulira telo, da črpa iz svojih maščobnih zalog. Aktivne sestavine izdelka so klinično dokazane, saj je v času študije 100 % uporabnic **zmanjšalo telesno težo**².



Izdelki so na voljo izključno v lekarnah.

Za brezplačno brošuro pokličite 0590 71 504.

www.oenobiol.si

¹Dvojna slepa študija, kontrolirana s placebom, na skupini 40-ih žensk, dnevni vnos izvlečka iz rumenike 2,4 g, rezultati v obdobju od 6 do 12 tednov. ²Klinična študija na vzorcu 50 žensk.