

Vibrant
Longevity
LAB



2.&3. MODUL

Dodatno gradivo

vibrantlongevity.com

2. MODUL - Dodatno gradivo

Vibrant Longevity LAB



1. Izzivi med razstrupljanjem

Pri pripravi na razstrupljanje je pomembno upoštevati morebitne reakcije, ki se lahko pojavijo med tem procesom. Vsaka oseba je edinstvena in se lahko drugače odzove na spremembe v prehrani. Reakcije na razstrupljanje so odvisne od trenutnega načina življenja, genetskih dejavnikov ter količine toksinov in odpadkov v telesu, ki jih je treba odstraniti. Vendar pa ne gre pričakovati, da se bo to zgodilo čez noč, saj je potrebnih več let, da se odstranijo vsi toksini, ki so se nabrali v telesu. Kljub temu pa bodo učinki razstrupljanja hitri in trajni.

Telesne reakcije

Če je naše telo zelo obremenjeno in smo se odločili za bolj intenzivno razstrupljanje, se lahko v nekaterih primerih v prvih dneh pojavijo določeni simptomi. Nova in lažje prebavljiva prehrana sproži naravni proces razstrupljanja in izločanja iz celic v telesne tekočine, kar lahko povzroči neprijetne izzive, kot so:

1. Utrujenost je pogost simptom, ki se lahko pojavi zelo hitro. Med razstrupljanjem se ustvari nova energija, vendar je v prvih dneh pogosto občutek izredne utrujenosti zaradi intenzivnega izločanja toksinov. Pomembno je poslušati svoje telo in si vzeti čas za počitek in po potrebi upočasniti razstrupljanje.
2. Glavoboli so pogost simptom razstrupljanja in so posledica odtegnitve različnih toksinov, kot so kofein, nikotin, alkohol, gluten, sol, sladkor ter drugi rafinirani in nepodporni izdelki.
3. Motnje spanja so pogoste med razstrupljanjem, saj telo potrebuje počitek in lahko traja nekaj dni, da se prilagodi na spremembe. Zvečer poskusite jesti manj hrane in po 20. uri ne uživajte prevelikih količin tekočine.
4. Slab zadah, grenak okus in obložen jezik so znaki intenzivnega izločanja toksinov. Izpiranje ust z oljem (oil pulling) lahko pomaga pospešiti izločanje toksinov ter obnoviti svežino v ustih.
5. Simptomi prehlada se lahko pojavijo, ko telo izkoristi priložnost za izločanje reaktiviranih toksinov. To se lahko kaže z izcedkom iz nosu, kašljem, zamašenimi sinusi, izcedkom iz oči ter celo povišano telesno temperaturo in gripi podobno stanje. Ti simptomi so dejansko dober znak, saj kažejo, da telo aktivno izloča strupe.
6. Različne kožne težave se lahko pojavijo med razstrupljanjem, saj koža postane glavni organ izločanja. To lahko vključuje izpuščaje, mozolje, srbenje, rdečico in druge draženje. Običajno ni potrebe po ukrepanju, saj bodo ti simptomi sčasoma izginili. Vendar lahko uporaba kokosovega olja pomaga pri pomirjanju kože, saj je čisto, protimikrobno in hranljivo.
7. Lahko se pojavijo bolečine v sklepih. Tudi te bolečine bodo sčasoma izginile, če so posledica razstrupljanja.
8. Temen in neprijeten vonj urina je lahko posledica dejavnega delovanja ledvic med razstrupljanjem. Ledvice izločajo številne toksine, kar lahko povzroči opazne spremembe v vonju urina.
9. Driska ali zaprtje sta pogosta simptoma, ki se pojavita med razstrupljanjem.

Črevesje in debelo črevo potrebujejo čas, da se prilagodita na povečano izločanje toksinov, zato je lahko izločanje bodisi povečano bodisi upočasnjeno, odvisno od posameznika.

Ti simptomi bodo bolj ali manj izraziti, odvisno od stopnje razstrupljanja, ki poteka v vašem telesu. Na primer, opustitev vsakodnevnega uživanja kave lahko povzroči hude glavobole za 2-3 dni. Na splošno so ti simptomi znosni in normalni ter se v 2-3 dneh razblinijo in popolnoma izginejo ali pa jih nadomestijo drugi. Toksine si želimo izločiti, to je cilj, kar lahko povzroči neprijetne občutke. Zato sta tu ključni besedi potrpežljivost in vztrajnost!

Glavno je, da to pričakujete in sprejmete. V mnogih primerih simptomov ni ali pa jih je malo. Pri drugih so izrazitejši, vendar začasni. V redkih primerih ti simptomi trajajo več kot 48 ur. V tem primeru prilagodite prehrano, da se razstrupljanje upočasni. Ni razloga za trpljenje, le upočasnite svoj program. Bolj ko boste razbremenili prebavo, bolj izrazito bo razstrupljanje. Velja tudi obratno: preprosto dodajte več hrane, da bi upočasnili razstrupljanje.

Če je razstrupljanje zelo neprijetno, je mogoče, da organi za izločanje ne delujejo dovolj učinkovito in tako povzročajo ponovno absorpcijo toksinov, ki jih telo ni moglo izločiti. Dodajte aktivno oglje BindTox in pijte dovolj tekočine.

Mentalni izzivi

Razstrupljanje ne poteka le v fizičnem telesu, odstranjevanju toksinov, ki se nabirajo v naših celicah, poteka tudi v našem čustvenem telesu, ki je prav tako obremenjeno s toksini: s čustvi kot so: (užaljenost, ljubosumje, zavist, jeza itd.), neodpornimi mislimi (pretežko je, to ali ono mi ni všeč, ni vredno) ali omejujočimi prepričanji (nisem dober, tega ne zmorem, si ne zaslužim), ki nas sabotirajo, destabilizirajo in nam pogosto preprečujejo doseganje naših ciljev.

Ta čustva, misli in prepričanja so bila pogosto potlačena, prezrta ali globoko potlačena v naših telesih in energijah, shranjena v naših celicah in so v stanju tako imenovanega mirovanja. Razstrupljanje lahko te toksine vrne v obtok, kar je tudi cilj! Zato se lahko zgodi, da vas med razstrupljanjem napadejo čustva ali misli, ki so neprijetne ali celo boleče. Tudi v tem primeru je najboljšo sredstvo opazovanje in sprejemanje tega, kar prihaja, brez presojanja in zahtev in v zaupanju ter zavedanju, da bo tudi to minilo.

Bodite pogumni, in če je težko, si upajte deliti in prositi za pomoč. Naša skupina je tu tudi za to! Medsebojna pomoč in skupnost sta programirani v našo vrsto in sta velik vir moči in poguma, zato ju ne prezrite!

Najpogosteje se ti čustveni izlivi pojavijo le v majhnih odmerkih, kot vrh ledene gore. Pri nekaterih se lahko pojavi jok ali žalost, ne da bi vedeli ali razumeli zakaj. Drugič se lahko pojavi poglobljeno stanje duhovnosti, brezpogojna ljubezen ... lahko so tudi druge globoke izkušnje. Vse to je lahko priložnost za nove izkušnje, za novo delo na sebi, za osebni razvoj ali terapijo, da razbremenimo staro prtljago, odpravimo stare vzorce, ki nam ne služijo več, in naredimo prostor za novo! Tudi tu bo olajšanje ogromno in dobro počutje še povečano.

Verjetno vas bo kdaj zamikalo, da bi vse opustili. Iskali boste (in našli) izgovore in opravičila za to. Pri tem boste morda pokopali občutke neuspeha, sramu in krivde.



Mogoče boste dobili občutek, da ne zmorete, kot ste pričakovali, preplavijo vas nepričakovana čustva in odločite se, da se vrnete na stara, bolj pomirjujoča pota. Vse to je plod vašega ega, ki vas želi zaščititi, se boji sprememb in ima samo en cilj: vaše preživetje. Ko se v vas zasliši njegov majhen (ali glasen) glas, ga pogumno prepoznajte kot to, kar je, in se odločite: želite preprosto preživeti ali se resnično premakniti naprej?

Želite doživeti resnične rezultate ali se želite zaščititi pred možnostjo preobrazbe, ker je destabilizirajoča? S takšnim postavljanjem vprašanj se obrnite na svoje srce, na svoje najgloblje instinkte, svoj ego in skrbi pa postavite na svoje mesto, da se bodo pojavili vaši upi in sanje - saj so to vaši pravi vodniki!

Vedno se vračajte na vaš velik Zakaj in ga imejte pred očmi, tako boste dobili več volje in boste lažje zaključili, kar ste si zadali.

Želja po hrani

Če čutite hrepenenje po hrani, lahko poskusite povečati količino zelenjave in smoothijev ter dodati maščobo. Poskusite tudi s pitjem velikega kozarca vode in počakajte 30 minut pred obrokom, saj lahko to pomaga zmanjšati željo po hrani. Uporaba gela iz semen chia, klorele, spiruline in cimeta lahko prav tako zmanjša željo po sladkorju in škrobu, zato jih ne pozabite redno uporabljati.

Če želite preprečiti prenajedanje, je koristno, da se naučite predvideti lakoto in organizirati načine za njeno pomiritev. Pomembno se je tudi zavedati, da za občutkom lakote pogosto stojijo druga čustva, kot so strah, tesnoba, negotovost, razočaranje, žalost ali celo osamljenost.

V naši bogati, a stresni družbi se pogosto zgodi, da poskušamo določene čustvene primanjkljaje nadomestiti z obilico hrane ali drugih zasvojljivih snovi. To lahko vodi v odvisnost in negativno vpliva na naše dobro počutje. Pri preprečevanju prenajedanja poskusite vztrajati kljub občutku lakote. Dajte telesu čas, da ugotovi, da je dovolj nahanjeno, in se osredotočite na občutek sitosti. Prav tako poskusite uživati v občutku praznine, ki se lahko pojavi, saj je povsem drugačen od občutka »polnosti in napihnjenosti«, ki ga pogosto občutimo po prenajedanju. Sprejmite tudi dejstvo, da se lahko za željo po hrani skrivajo druga čustva, in se vprašajte, katera čustva poskušate prikriti.

Razmislite o tem, katere so resnične potrebe, ki jih poskušate zadovoljiti, in ali bi lahko našli druge načine za njihovo zadovoljitev, ki ne vključujejo prehranjevanja s hrano, ki vam ne koristi. Na primer, lahko poskusite s sprehodom, pogovorom z bližnjo osebo, kopeljo, meditacijo ali branjem navdihujoče knjige.

2. Strategije za zmanjšanje želje po sladkorju in nezdravi hrani:

- **Jejte več zdravih maščob.** Kadar zmanjšate količino sladkorja in ogljikovih hidratov dodajte več zdravih maščob. Le- te vas bodo nasitile in zmanjšale željo po hrani med obroki.
- **Hidrirajte svojo telo.** Kadar ste dehidrirani lahko občutite lakoto in željo po hrani s sladkorjem. Cilj naj bo vsaj 3,7 l vode za moške in 2,7 l vode za ženske. Priporočam 1/2 do 1 liter vode že zjutraj in nato ostalo med dvema obrokom. Med samim obrokom se izogibamo pitja večjih količin.

- **Dodajte jabolčni kis.** Pitje vode z jabolčnim kisom pomaga pri regulaciji krvnega sladkorja. V 2 dcl vode lahko dodate 1-2 žlici jabolčnega kisa. To spijete zjutraj in lahko tudi med dvema obrokom. Kis lahko dodate tudi tik pred in med obroki in tako izboljšate prebavo hrane.
- **Uživajte sol.** Minerali so pomembni za vašo energijo in preprečujejo željo po nezdravi hrani. Stres in sladkor lahko zmanjša vašo zalogo mineralov. Lahko dodate ščepec soli v vodo in spijete zjutraj na tešče in po potrebi tudi vsakih nekaj ur čez dan.
- **Dodajte limonin sok.** Ima podoben učinek kot jabolčni kis na prebavo in zmanjšanje želje po sladkorju.
- **Dodajte stevio.** Kadar je želja po sladkorju močna lahko dodate kapljico stevije v limonado in si naredite osvežujoči napitek.
- **Pojdite na sprehod.** Hoja in lahka telovadba pomaga pri uravnavanju nevrotansmitterjev in pomaga pri zmanjšanju želje po sladkorju.
- **Pojdite vsak dan na sonce.** 15 minut ali več izpostavljenosti sončni svetlobi pomaga izboljšati cirkadianen ritem, zmanjšati stresne hormone, izboljša kvaliteto spanca. in zmanjša željo po sladkorju in nezdravi hrani.
- **Naj bo spanje vaša prioriteta.** Bolj kvalitetno bo vaše spanje, boljše bo vaše hormonsko ravnotežje. In seveda boljši je spanec v noči, manj bo želje po sladkorju v naslednjem dnevu.
- **Vključite sprostitvene tehnike in meditacijo v svoje življenje.** Emocionalno hrانjenje in navade zahtevajo nekaj zavestnega razmišljanja in volje, da se prekinejo. Velikokrat lahko nezavedno jemo določeno hrano, ki vsebuje sladkor, da dosežemo nevrolško ekscitiranost. Pokazalo se je, da 30 minut globokega dihanja in meditacije na dan lahko pomaga pri odvisnosti in emocionalni potrebi.

3. Podpora pri razstrupljanju

Krtačenje

Ena od praks, ki je posebej priporočljiva, je suho krtačenje kože. To pomeni, da s krtačo z naravnimi ščetinami na suho (tj. pred prhanjem, ko je koža zelo suha) krtačite celotno površino kože. S tem se odprejo pore kože, našega največjega organa za izločanje in mehansko olajša izločanje. Ta praksa izvajajte vsak dan, saj ima trajne učinke na kakovost kože in lahko tudi pomaga pri odpravljanju celulita.

Koristi suhega krtačenja kože:

- Spodbujanje limfnega sistema: Pomaga pri odstranjevanju odpadnih snovi in toksinov ter podpira naravne razstrupljevalne procese telesa.
- Odstranjevanje odmrlih kožnih celic: Omogoča boljše dihanje in izločanje preko kože ter vzdržuje zdravo funkcijo kože kot izločevalnega organa.
- Izboljšanje prekrvavitve: Povečan pretok krvi omogoča boljšo dostavo hranil in kisika do celic ter odstranjevanje odpadnih snovi in toksinov.
- Izboljšanje videza in teksture kože: Spodbuja obnovo kožnih celic in prispeva k lepši, bolj sijoči koži.
- Zmanjšanje celulita: Izboljšuje krvni obtok in limfno drenažo v prizadetih predelih, kar lahko pomaga pri zmanjševanju celulita.



Strganje jezika

Druga priporočljiva praksa je strganje jezika, ki pomaga odstraniti toksine, nakopičene v ustih. Savna ali hamam sta odlična načina za izvajanje telesne nege in razstrupljanja. Razmislite tudi o masaži, ki jo izvaja terapevt ali prijatelj, saj spodbuja in pospešuje cirkulacijo ter izločanje, hkrati pa zagotavlja globoko in blagodejno sprostitvev.

Koristi strganja jezika pri razstrupljanju vključujejo:

- Odstranjevanje toksinov: Strganje jezika pomaga odstraniti bakterije, toksine in druge odpadne snovi, ki se nabirajo na površini jezika in v ustni votlini.
- Izboljšanje ustne higijene: Redno strganje jezika zmanjšuje količino bakterij v ustih, kar lahko pomaga preprečevati zobne obloge, slab zadah in druge težave z ustno higieno.
- Podpora prebavnemu sistemu: Strganje jezika spodbuja izločanje prebavnih encimov, kar izboljšuje prebavo in povečuje absorpcijo hranil iz hrane.
- Izboljšanje okusa: Odstranjevanje odvečnih snovi z jezika omogoča boljše zaznavanje okusa, kar lahko izboljša užitek pri uživanju hrane.
- Spodbujanje celostnega razstrupljanja: Strganje jezika je del celostnega pristopa k razstrupljanju telesa, ki podpira izboljšanje splošnega zdravja in dobrega počutja posameznika.

Redno strganje jezika je enostaven in učinkovit način za podporo razstrupljanju telesa, izboljšanje ustne higijene in spodbujanje dobrega prebavnega zdravja.

Savna

Savna ima pomembno vlogo pri podporni razstrupljanju telesa, kar temelji na več pomembnih dejavnikih. Najprej, toplota savne povzroči povišanje telesne temperature, kar vodi do intenzivnejšega znojenja. Znojenje predstavlja eno izmed glavnih metod, s katerimi telo izloča toksine in druge škodljive snovi, kot so težke kovine, pesticidi ter ostanki farmacevtskih izdelkov.

Drugo, savna pospešuje prekrvavitev in stimulira limfni sistem, ki je nujno potreben za učinkovito odstranjevanje odpadnih snovi iz telesa. Limfni sistem služi kot vrsta »čistilne ekipe«, ki odstrani strupe iz celic in jih transportira do razstrupljevalnih organov, kot so jetra in ledvice.

Tretje, redna uporaba savne pomaga pri zmanjševanju stresa, kar je ključnega pomena za podporo procesom razstrupljanja. Stres lahko oslabi imunski sistem in zavre delovanje telesnih sistemov, ki sodelujejo pri razstrupljanju. Sprostitev in umiritvev v savni prispevata k uravnavanju hormonov ter izboljšanju funkcije nadledvičnih žlez, kar pozitivno vpliva na razstrupljevalno zmogljivost telesa.

Četrtič, savna spodbuja proizvodnjo toplotno-šoknih proteinov (HSP), ki imajo ključno vlogo pri popravilu poškodovanih celic in ohranjanju njihove celovitosti. HSP pomagajo nevtralizirati in odstraniti toksine, kar izboljšuje razstrupljevalne funkcije telesa.

Savna je pomembna podpora pri razstrupljanju, saj spodbuja znojenje, izboljšuje krvni obtok, aktivira limfni sistem, zmanjšuje stres in podpira proizvodnjo toplotno-šoknih proteinov in hkrati poveča učinkovitost in koncentracijo mitohondrijev, ki so tovarna naše energije. Vse te lastnosti prispevajo k bolj učinkovitemu razstrupljanju in izboljšanju splošnega zdravja.

3. MODUL -Dodatno gradivo

Vibrant Longevity LAB



Čestitke

Čas je za praznovanje! Dejansko ni dano vsakomur, da bi bil sposoben narediti takšno izkušnjo. Zaradi različnih strahov, pomanjkanja volje, discipline ali samozavesti veliko ljudi niti ne razmišlja o tem, da bi poskusili to izkušnjo.

Vendar je to, kar ste pravkar doživeli, nedvomno prvi korak (ali nadaljevanje vaše poti) k dobremu počutju. Branje informacij in razumevanje načel razstrupljanja ter zanimanje zanj je ena stvar. Toda živeti jih v svojem telesu, občutiti nove občutke in stopiti v stik s svojim najglobljim jazom, to je nekaj povsem drugega. Pravkar ste svoje celice zaznamovali z izkušnjo, ki je ne bodo pozabile! Zdaj bo vse lažje in tudi vsaka vaš in naš skupni izziv bo lažji.

Spremljanje napredka

Naslednji korak je spremljanje napredka. Sedaj ste v fazi navdušenja in pozitivnih občutkov, ki jih lahko izkoristite kot motivacijo. Vendar pa se lahko v prihodnosti soočite z življenjskimi izzivi, ki vas lahko oddaljijo od te izkušnje. Zato bo vaš prehranski dnevnik neprecenljiv pripomoček, ki vam bo omogočil, da se kadarkoli vrnete v sedanjost in se spomnite svoje poti ter dosežkov. S prehranskim dnevnikom boste lahko spremljali recepte, ki ste jih preizkusili, vaše občutke in odkrili, kako ste dosegli svoj napredek. To vam bo omogočilo, da začnete znova z zaupanjem in varnostjo.

Poleg tega je pomembno, da se vprašate, kaj ste se naučili 21-dnevnim izzivom. Naredite seznam teh lekcij, saj vam bodo koristile do konca življenja. Te lekcije lahko tudi delite z drugimi in tako pomagate tudi njim doseči svoje cilje. Sledenje napredku in ohranjanje teh lekcij v vašem življenju vam bo omogočilo, da ostanete na poti k boljšemu zdravju in dobremu počutju.

Nagrada

Doseženi rezultati, kot so izguba telesne teže, raven trebuha, večja energija, notranji mir, izginotje simptomov in boljši spanec, so nagrada za vaš trud. Zato si zaslužite razvajanje in sprostitev, na primer s masažo ali kulturnim izletom, ali pa si lahko privoščite karkoli drugega, kar vam polepša dan.

Pomembno je, da se zavedate, da si to zares zaslužite in da brez občutka krivde uživajte. Morda je to lahko tudi nakup, ki vas bo ohranil na poti do zdravja, usposabljanje, ki vas bo popeljalo korak naprej ali uvedba nove zdrave navade. S tem sporočite svoji podzavesti, da je vaš trud poplačan in da lahko zdravo življenje dosežete brez skrbi.

Spodbujam vas, da nadaljujete na tej poti. Takšen izziv, ki pomaga regenerirati telo je priložnost, da preverite svoje navade in jih trajno spremenite. Če se počutite dobro in vaše telo želi več, potem to ni konec razstrupljanja, ampak začetek obnove. Pridobitev zdravega življenjskega sloga je dolgoročni cilj, ki vam bo prinesel veliko koristi.

Kako poskrbeti zase

Kot smo že omenili, hrana ni edini vir toksinov in tudi ne edini način za njihovo odstranjevanje. Misli, čustva in stres so drugi viri, ki jih je treba odpraviti. Zato je za povečanje pozitivnih učinkov razstrupljanja priporočljivo, da posebej poskrbite zase - in če je le mogoče, to počnete ves čas!

Bodite telesno dejavni

Kot veste, je gibanje bistvenega pomena za popolno zdravje. Gibanje zmanjšuje tveganje za številne bolezni in pomaga pri hujšanju zaradi večje porabe energije. Poleg tega je bilo nedavno ugotovljeno, da redna telesna dejavnost pomaga vzpostaviti hormonsko, živčno in čustveno ravnovesje ter je tudi učinkovita pri premagovanju depresije. Ko se enkrat navadite na gibanje, postane del vašega vsakdanjega življenja in se počutite veliko bolje.

Poiščite dejavnost, ki vam je všeč, in jo lahko redno izvajate z enakim veseljem, tudi če zahteva nekaj truda, zlasti na začetku. Pomembno je uživati v dejavnosti, saj to spodbuja k redni vadbi. Obstaja veliko načinov gibanja, kot so hoja, kolesarjenje, plavanje, ples in izogibanje dvigalom. Če vam pomaga, se včlanite v klub ali fitness center ali pa najamete osebnega trenerja, da vam pomaga pri razvijanju te navade.

V okviru programa LifeUP priporočamo, da se gibate vsaj 20-30 minut na dan, da spodbudite cirkulacijo, potenje in izločanje. Poleg joge in hoje, sta tudi plavanje in mini trampolin odlični možnosti za spodbujanje razstrupljanja, saj spodbujajo cirkulacijo in presnovo ter delujejo na naš dragoceni limfni sistem, ne da bi obremenjevali sklepe.

Sprejmite koristne navade za ohranjanje ravnovesja živčnega sistema in čustev.

Eden ključnih elementov je spanje: poskusite spati prej kot običajno. Med spanjem rastni hormoni delujejo s polno paro, kar pomaga razstrupljanju, da podvoji svoja prizadevanja v naravni fazi čiščenja bazalnega metabolizma, ki deluje med našimi spalnimi cikli. Poskrbite za vsaj 8 ur spanja na noč in zvečer zamenjajte televizijo in druge majhne digitalne zaslone z navdihujočo knjigo, svečo in zeliščnim čajem za spektakularne učinke.

Pomislite tudi na star rek, da ure pred polnočjo štejejo dvojno. Ta modrost iz otroštva velja še danes in so jo potrdile različne študije o kakovosti spanja. Bolje je iti zgodaj spat in zgodaj vstati kot obratno, saj si bo telo veliko bolje opomoglo, ker te ure ustrezajo naravnim ritmom regeneracije nekaterih organov.

Stres je še ena aktualna tema, saj ga mnogi občutimo vsak dan. Kronični stres je postal glavni vzrok za številne motnje, kot so prekomerna telesna teža, tesnoba, depresija in prebavne motnje. Obvladajte stres z majhnimi vodenimi meditacijami, pozitivnimi afirmacijami, hvaležnostjo za vse, kar je v vašem življenju dobrega in lepega, ter z drugimi tehnikami, ki vam lahko pomagajo odpustiti, sprejeti in ljubiti to, kar je (joga, čuječnost, meditacija, sofologija, sproščanje itd.). Obstaja veliko knjig in filmov na področju osebnega razvoja, ki vas lahko navdihnejo v tej smeri. Ne prikrajšajte se zanje!

Najpreprostejši nasvet, ki ga lahko uporabite tukaj in zdaj, je, da se naučite ustaviti vse dejavnosti in za nekaj trenutkov globoko dihate, da ponovno vzpostavite stik s svojim telesom. Takoj boste občutili izboljšanje. Ta praksa naj postane del vaše dnevne rutine.

Za konec pa za nagrado, ker ste prišli tako daleč, smo vam za ta zadnji teden prihranili nekaj, enostavnega in prijetnega.



Hvaležnost.

Toda kaj je hvaležnost, zakaj je tako koristna in kako je lahko povezana s tem, da boste videti in se počutiti mlajši?

Univerza Harvard navaja: »Hvaležnost je hvaležna hvaležnost za vse, kar posameznik prejme, naj bo to materialno ali nematerialno. S hvaležnostjo ljudje priznavajo dobroto v svojem življenju. Pri tem običajno spoznajo, da je vir te dobrote vsaj deloma zunaj njih samih.

Zato hvaležnost ljudem pomaga, da se povežejo z nečim večjim, kot so sami kot posamezniki z drugimi ljudmi, naravo ali višjo silo.«

Poleg pozitivnega vpliva na delovanje možganov so študije na temo hvaležnosti pokazale tudi številne druge koristi, kot so:

- Hvaležni ljudje so običajno srečnejši in bolje prilagojeni, saj občutki hvaležnosti blokirajo negativna čustva.
- Hvaležni ljudje se običajno bolje spopadajo z življenjskimi vzponi in padci ter stresnimi dejavniki in so bolj zadovoljni z življenjem.
- Hvaležnost krepi socialne odnose. Ljudje so radi v družbi hvaležnih ljudi in so jim bolj pripravljeni pomagati.
- Hvaležnost pogloblja ljubezenske odnose. Psihologi so poročali, da hvaležnost in njeno izražanje zagotavljata psihološko »lepilo«, ki posameznike tesneje povezuje.
- Prakticiranje hvaležnosti pripomore k boljši samopodobi.
- Hvaležni ljudje so običajno bolj optimistični.
- Ljudje, ki so hvaležni, so običajno bolj empatični.
- Hvaležni ljudje niso materialisti.
- Hvaležni ljudje imajo boljše fizično zdravje ter več energije, vitalnosti in duševne moči.

Poleg tega so tu še vse dejanske fizične koristi hvaležnosti, vključno z:

- Hvaležni ljudje poročajo, da se počutijo zdravo in imajo manj bolečin. Bolj verjetno je, da bodo redno obiskovali zdravnika in skrbeli za svoje zdravje.
- Hvaležnost pomaga izboljšati kakovost spanja, skrajša čas, potreben za zaspanje, in izboljša trajanje spanja.
- Hvaležnost je dobra za srce in srčno-žilni sistem. Študije so pokazale, da imajo hvaležni ljudje nižjo raven holesterola LDL (»slabega«), višjo raven holesterola HDL (»dobrega«) in nižjo raven kreatinina.
- Hvaležni ljudje so imeli tudi nižji sistolični in diastolični krvni tlak, nižje ravni vnetnih bioznačevalcev, boljše delujoč živčni sistem in bolj zdrav srčni utrip.
- Hvaležni ljudje imajo nižje ravni stresnega hormona kortizola, ki je lahko škodljiv, če je kronično povišan.
- Pri hvaležnih ljudeh je manjša verjetnost, da bodo izgoreli na delovnem mestu.
- Prakticiranje hvaležnosti zmanjšuje depresijo in je lahko koristno za tiste, ki trpijo zaradi
- posttravmatsko stresno motnjo (PTSM).
- Ljudje, ki vsakodnevno prakticirajo hvaležnost, so zmanjšali učinke nevrodegeneracije, ki se lahko pojavi z naraščajočo starostjo.

Ne glede na to, ali gre za nekaj majhnega, kot je čudovita pesem ptice, ali za nekoga, ki vam pridrži vrata, ali za nekaj velikega, kot je neznanec, ki vam pomaga, ko se vam pokvari avto, obstaja veliko stvari, za katere smo lahko hvaležni vsak dan. Vsakodnevno zapisovanje teh stvari vam pomaga, da se spomnite na hvaležnost, da obstajajo stvari, za katere smo hvaležni (kar je še posebej koristno v našem stresnem in napornem življenju), in da s tem dejansko pomagata preusmeriti svoje možgane ter pridobiti številne druge zgoraj naštetih koristi.

Predlagamo, da si vsak dan si zapišete 3 do 5 stvari, za katere ste hvaležni. Čeprav je zapisovanje stvari odličen začetek, poskušajte med pisanjem resnično začutiti hvaležnost za vsako stvar na seznamu. Ker je to zadnji teden, vam priporočamo, da si vzamete dnevnik hvaležnosti, ki ga boste lahko vodili tudi v prihodnje. Veliko ljudi ima svoj dnevnik najraje na nočni omarici, tako da je hvaležnost prva stvar, s katero začnejo dan, in/ali zadnja stvar, preden gredo zvečer spat. To je resnično način za zagotavljanje sladkih sanj.

Mi smo vsekakor hvaležni, da ste nam zaupali in bili del tega našega skupnega programa LifeUP. Hvala in se že veselimo novega skupnega soustvarjanja zdravja, vitalnosti, sreče in harmonije.

Čestitam vam za uspešno zaključen 21-dnevni program Lifeup! Sedaj ste del naše vibrantne družine in v družbi ljudi, ki je so s pomočjo tega programa že dosegli izjemne rezultate in izboljšali svoje zdravje ter počutje. Vendar pa ne pozabite, da razstrupljanje in obnova telesa ne sme biti le enkratno dejanje, temveč trajen del vašega življenjskega sloga. To je odlična priložnost, da vzpostavite zdrave prehranjevalne navade in skrbite za svoje telo na dolgi rok. Priporočamo vam, da tovrstno akcijo opravite vsaj dvakrat letno, morda ob menjavi letnih časov, še posebej spomladi in na začetku jeseni, ko je vaše telo še posebej odprto za čiščenje in obnavljanje. Prav tako si lahko en dan na teden vzamete čas za post v obliki lahkega zelenjavnega dne, še posebej po težkem ali prekomernem prehranjevanju. Ta dan bo pomagal vašemu telesu, da si povrne ravnotežje in se hitreje regenerira.

Poleg tega je pomembno, da se zavedate svojega telesa in njegovih potreb. Če se počutite oslABLJENE in utrujene si vzamete čas za počitek in hidracijo. Na ta način boste telesu pomagali, da se samo vrne v ravnotežje in povrne svojo vitalnost. Ne pozabite, da je vaše zdravje najdragocenejše bogastvo in da je vsak korak, ki ga naredite za svoje dobro počutje, naložba v prihodnost. S trajnim vključevanjem podpore telesu pri razstrupljanju in metabolizmu ter zdravih navad v vaš vsakdan, boste gradili trdno podlago za optimalno zdravje, energijo in vitalnost še dolgo v starost.

Hvala, ker ste se pridružili 21-dnevni program Lifeup! Želim vam veliko uspeha pri nadaljnjem vzdrževanju podpornega življenjskega sloga. Bodite ponosni na svoje dosežke in napredek, ki ste ga dosegli! Vaše telo vam bo hvaležno za vašo skrb zanj na vseh nivojih!

Naprej k bolj zdravemu in polnejšemu življenju! Se vidimo ...

EMPOWER YOUR VITALITY

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način – bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače – je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev, ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.
Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativnih programov in izdelkov.