

# SOJA NAMESTO VIAGRE?

**SPOLNE ŽLEZE** Na neravnovesje spolnih hormonov lahko opozarjajo pešanje spolne moči in poželenja, bolečine v spodnjem delu trebuha, občutki hladu in bledikavost – Poživite spolno življenje s spremembo jedilnika, jejte, na primer, več polnozrnatih žit – Dobrodejno utrjevanje mišic, ki sodelujejo pri zadrževanju vode in blata

Spolne žleze so povezane s celotnim sistemom žlez z notranjim izločanjem. Če ne delujejo dobro, to vpliva tudi na druge žleze. Taoisti jih

kot smo ga imeli pri dvajsetih, pri nekaterih pa se količina manjša še hitreje. DHEA se v telesu pretvarja v testosteron, ki uravnava libido. Zato DHEA

**ČLOVEK NAJ BI SI S PREHRANO IN TELESNO VADBO POVRNIL MOČI, KI JIH IZGUBLJA MED SPOLNIM ODNOSOM.**

primerjajo s pečjo, ki oskrbuje hišo (telo) s toploto ali energijo, če je v njej vedno dovolj goriva (lesa).

Človeški spolni organi so odgovorni za izločanje hormonov, spolno moč in razmnoževanje. Ženski hormoni, estrogeni, so pomembni pri razvoju lastnosti ženskega telesa in ohranjanju libida. Pod vplivom progesterona se maternica pripravlja na sprejem opljene jajčne celice. Če se opljeno jajčece ugnezdi v maternično sluznico, progesteron sproži nastanek posteljice. Od ženskih hormonov ima progesteron največ moči jang.

Androgeni so moški hormoni, med njimi je najpomembnejši testosteron. Vpliva na razvoj lastnosti, ki so značilne za moške in se pojavljajo v puberteti, denimo rast brade in brkov ter globok glas. Je hormon moči jang in tisti, ki ga imajo veliko, so ponavadi bolj strastni in se nagibajo k promiskuiteti.

Pomanjkljivo izločanje testosterona zmanjšuje spolni nagon, nezadostno izločanje estrogena pa lahko sproži atrofijo maternice in zmanjšanje spolne želje. Spolno nemoč ali šibko spolno čilost pogosto spremljajo občutki hladu, bledikavost, slab tek in prebava, slab spomin, bolečine v spodnjem delu trebuha. Zmanjšano izločanje progesterona morda lahko izzove menstrualne motnje in nagibanje k spontanemu splavu, presežek spolnih hormonov pa lahko sproži nenormalno veliko željo po spolnosti.

Po sodobnih znanstvenih raziskavah je samo eden od sedemnajstih različnih hormonov, ki so jih merili pri impotentnih moških, imel znatno nižjo raven, in to je bil hormon DHEA – dehidroepiandrosteron, katera terga proizvodnja z leti upada. V štirideset letu imamo na voljo polovico manj DHEA,

moč in sla, če uživa preveč sladkorja in mlečnih izdelkov. Uravnovesil naj bi ju tako, da uživa več korenaste zelenjave, občasno pa ribe in druge jedi živalskega izvora. Spolno moč krepijo šparglji, čebula, soja, leča, zelje, ajda in koruza, uživajmo več sadja, zlasti jagode, pomaranče, melone in lubenice. V jedilnik vključimo polnovredna žita, kalčke, kvas in bučnice. Hormoni, ki jih izločajo školjke in ostrige, lahko spodbudijo naš hormonski sistem. Izogibajmo se mastni prehrani. Izguba spolne moči ali libida je tudi posledica uživanja alkohola, tobaka, opiatov in marihuane. Kronični alkoholizem lahko povzroči impotenco. Mamila sicer sprožajo in povečujejo

## MAKROBIOTIKA

Ženskam, pri katerih se izloča premalo estrogena, makrobiotiki priporočajo, naj jedo manj hrane živalskega izvora, več pa zelenolistnate zelenjave.



**Pozno spomladi in poleti lahko poživite spolno življenje z zobanjem presnih jagod, ki morda krepijo spolno moč in poželenje.**

Kadar ima ženska preveč estrogena ali ko jemlje kontracepcijske tablete, naj bi uravnovesila raven spolnih hormonov tako, da uživa več živil z močjo jang, na primer ajdo, proso, korenasto zelenjavo, jajca, ribe, školjke in sir. Ta živila dajejo toploto, prodornost, moč in čilost. Moškemu lahko pešata spolna

željo po spolnosti, a onemogočajo spolni akt. Priporočljivo je tudi dodatno uživanje vitamina E, ki izboljšuje krvni obtok, je učinkovit antioksidant in znižuje raven škodljivega holesterola v krvi. Za proizvodnjo testosterona je nujen cink, ki pomaga tudi ohraniti zdravo prostato. Nizka raven cinka je pri moškem povezana z neplodnostjo. Pomembno je še, da ohranjamo visoko raven vitamina A, ki daje telesu gradivo za proizvodnjo spolnih hormonov. Vsak dan dobro grizemo in prežvečimo korenček. Znano poživilo so orehova jedrca. Čez dan dobro prežvečimo deset do dvajset surovih jedrc.

Pa še nekaj nasvetov za poživitev spolne moči. Sveže koren zelene drobno nastrgamo in na kašo nalijemo deciliter hladne vode. Po osmih urah kašo stisnemo in dobljeno tekočino pijemo opoldne in zvečer. Poparek iz rožmarina poživlja prekrvavitev, poparek iz poprove mete pa krepí vse telo. Blagodejne so hladne sedežne kopeli in prhanje s hladno vodo. Pred spanjem polagamo

glinen obkladek menjaje na spodnji del trebuha in na hrbet. Skrbimo za redno telesno dejavnost in gibanje v naravi.

## UTRJEVANJE MIŠIC

Stari Kitajci so odkrili, da redno stiskanje rektuma in zadnjičnih mišic krepí, spodbuja in poživlja spolne žleze. Krčenje anusa oskrbuje z energijo žleze timus ali priželjc v prsnem košu, ki dviga energijo k drugim žlezam in krepí imunski sistem. S starostjo postaja bolj ohlapen in šibek, kar lahko pospeši izbruh bolezni, kot so zlata žila in rak.

Ena od skrivnosti, kako ostati čil in mladosten tudi na jesen in zimo življenja, so vaje za te mišice. Prostata leži blizu zadnjičnih mišic. Ko skrčimo mišice sfinktra, krepimo prostato ter tako preprečimo ali celo odpravimo mnogo bolezni, povezanih z njo. Pri ženskah krčenje zadnjika krepí vagino. Ta stimulacija pomaga zdraviti in preprečevati različne težave, kot so denimo kolitis in vaginitis.

Če imamo normalno (redno) spolno življenje in ne naredimo ničesar, da bi nadomestili energijo, ki jo izgubimo med spolnim odnosom, je, kot da bi prižgali svečo na obeh koncih. Ena od skrivnosti mladostnosti je, da ohranimo energijske spolne zaloge s krepitvijo spolnih organov in žlez s prehrano, kakor smo že opisali, in s preprostim utrjevanjem mišic. Večkrat na dan naj bi krčili in sproščali mišice, ki jih sicer uporabljamo za zadrževanje vode in blata.

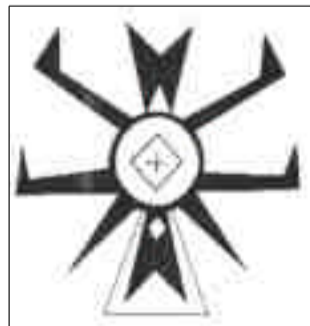
**Andreja Paljevč**

## GOVORICA PODOB

### SIMBOL PAJKA

Motiv je razširjen predvsem med ošaškimi ljudstvom in plemenom Omaha. Gre za enega od simbolov življenja bitij *Honga Utanonds* in se pojavlja kot tetovirana risba na roki spoštovane ženske. Združuje *tsi wakondagi* ali križ v sredini in pajkov križ. Oba predstavljata isti arhetip in ponazarjata Zemljo.

Ošaški mit o stvarjenju pripoveduje o enaindvajsetih *gentes*, ki so se spustili z neba, pri čemer je plemo razumljeno kot vesolje, *gentes* pa kot njegove sestavine. Po dolgotrajnem popotovanju po planetu in iskanju življenja so prišli do nenavadne vasi, obdane s pobeljenimi živalskimi in človeškimi kostmi. To je bila vas smrti, kjer so živila bitja *Honga Utanonds*, ki so vse živo pobijala s štirimi vetrovi. Pridružila so



**Simbol pajka, simbol življenja**

*Honga* pomeni sveti predmet, *utanonds* pa predmet, ločen od vseh drugih stvari. Nanaša se torej na Zemljo, ločeno od neba, ki ga označuje *honga*: od Sonca, Meseca, jutranjih in večernih zvezd, Velikega medveda in plejad. Novorojenci so vstopili v hišo sveta osamljenega *honga*, da bi prejeli sveto hrano, ki bi jim omogočila dolgo življenje. To je bil obenem tudi kraj, kjer so dobili plemenska imena. Simboli bitij *Honga Utanonds* združujejo nasprotja življenja in smrti. Štiri vrste kač, ki so jim dodeljene, med njimi sta tudi gad in klopotača, ponazarjajo vnovično rojstvo, saj naj bi po legendi vse razglašale: »Četudi ljudje vstopijo v območje duhov, bi morali z uporabo svojih zob pridobiti življenje in zavest.«

## KNJIŽNI MOLJ

### TISOČ NERAZLOŽLJIVIH POJAVOV

Na svetu se nenehno dogajajo stvari, ki jih uradna znanost še ne zna pojasniti. Knjiga, tako obljublja Kai Hövelmann, vas bo nemudoma prestavila v drugačno resničnost. V njej boste ostrmeli ob kratkih opisih tisočih nerazložljivih pojavov: ugankah iz pravadnine, izginotjih brez sledu, neznanih letečih predmetih oziroma obiskovalcih iz vesolja, nenavadnih nesrečah, življenju po smrti, moči duha, zvernih in pošastih, pogledu v prihodnost, duhovih in prikaznih, magiji in čarovništvu, bombardiranju iz neba, čudežnih ozdravitvah in drugih nepojasnjenih ugankah.

Med drugim vam bo avtor razburkal domišljijo z domnevami o izginulem otoku Atlantidi, izgubljeni celini opic Lemuriji in celini Mu, domnevni rajski deželi v Tihem oceanu. Znanstveniki tudi še ne znajo pojasniti, kdo je gradil Stonehenge, največji in najskrivnostnejši kompleks na svetu, ter kdo je avtor gromozanskih zemeljskih podob v Nazci v Peruju, ki so vidne samo iz zraka in le ob posebnih svetlobnih razmerah. Mar veste, da so zobata kolesca, ki so se pojavila v prvih evropskih urah šele okoli leta 1575, našli že na ladji, ki je potonila v prvem stoletju pred našim štetjem? Kolesca naj bi po mnenju znanstvenikov služila kot računalnik za računanje zapletenih astronomskih funkcij. Morda vas bo pritegnila zgodba angleških učiteljic, ki sta leta 1901 obiskali kraljevi dvorec Versailles. Ko sta se sprehajali po parku, se je čas premaknil nazaj in videli sta, kako se je tedaj odvijalo življenje na francoskem dvoru. Njune opise so kot resnične potrdili tudi zgodovinarji. Knjigo tisoč nerazložljivih pojavov je izdala založba Mladinska knjiga.

### PREBUJANJE TRETJEGA OČESA

Knjiga sistematično opisuje metodo odpiranja tretjega očesa. Namenjena je ljudem, ki niso zadovoljni zgolj z razumskim zaznavanjem duhovnih resničnosti in si želijo neposredno izkustvo, pravi o svojem delu Samuel Sagan. V njem se boste počutili, kako naj razvijete nekatere nove energijske organe, med katerimi je najpomembnejše tretje oko. »Te nove tvorbe niso telesne, kljub temu pa so zelo resnične in stvarne. Ko se dokončno razvijejo, se zdijo zaznavanja, ki prihajajo skozi, jasnejša, ostrejša in veliko stvarnejša od tistih, ki prihajajo skozi telesna čutila.« Avtor predstavlja več vaj za razvoj večšin za globlje razumevanja življenja. Med drugim se boste počutili o stopnjevalni metodi za razvijanje jasnovidnosti in eteričnega zaznavanja, jasnovidnem spanju, uglaševanju v zemeljske energije in bakanju zemeljskih črt, delovanju tretjega očesa pri dojenčkih, zaznavanju in sproščanju kroženja energije po meridianih, o več metodah za spodbujanje zavedanja ter vrsti metod za eterično varovanje in prizemljevanje. Metode je avtor namenil ljudem, ki živijo vsakdanje življenje. »Ne zahtevajo opuščanja vsakodnevnih dejavnosti, ampak delovanje z drugačno zavestjo in novim pogledom, da bi tako dosegli povezovanje duhovnih izkušenj z vsemi vidiki življenja,« pravi in pristavlja, da za vadbo potrebujete le odprtega duha in željo po spremembi. Dr. Samuel Sagan je predstojnik Šole Clairvision v Sidneju, ki pomaga pri duhovnem razvoju po zahodnem ezoteričnem izročilu. Knjigo je izdala založba Stella iz Šmarjeških Toplic. (T. S.)



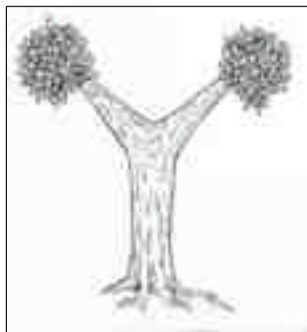
**Tudi presna orehova jedrca so naravni afrodiziak.**

### RAZVEJANO DREVO

Viličasto razvejano drevo ponazarja razdeljenost ali razdvojenost med ljudmi, ki venomer čutijo, da so drugi tisti, ki ne mislijo prav in jih nočejo razumeti. »Drugega« torej simbolizira razvejano drevo, ki je razdeljeno na dva dela, vendar obe polovici sestavljata eno. Strani sta identični ter se sklenita z vejami in listi, ki so prav tako povsem enaki. Ena stran je namreč vedno odsev druge. Ob tem se zastavlja vprašanje: Katera stran pomeni gledalca oziroma opazovalca in katera opazovanca? Ima morda vsaka od strani obe vloge? Sporočilo tega drevesa je, da podoba vsakega človeka odseva v drugem človeku.

Rogovilasto drevo je obenem tudi simbol notranjega konflikta ali posameznikove razdvojenosti. Ena plat človeškega bitja namreč zmore ljubiti, druga pa izraža močno sovraštvo. Pomembno je, da vsaka od strani razume drugo, sicer se posameznikova osebnost lahko razcepi. Enak nauk velja za različne etnične skupine. Tudi one se morajo truditi za medsebojno razumevanje, sicer jim grozita smrt in uničenje. Ako bi se ena od strani drevesa namreč poskušala ločiti od druge, bi drevo zaostalo v rasti ali pa odmrlo.

Ameriški staroselci ne omejujejo dobrega in zlega na različni sili, ampak ju razumejo kot dva vidika, ki skupaj sestavljata eno. Dozdevno nasprotujoči si sili lahko torej najdemo v simboliki viličasto razvejane drevesa. Njeno najpomembnejše sporočilo je, naj poskušamo združiti nasprotja človekove narave z enostjo vesolja. Simbol rogovilastega drevesa prevladuje med številnimi plemeni, poseben pomen pa ima zlasti med tistimi, ki poselejujejo prerije. (M. Č.)



**Rogovilasto drevo ponazarja spor med ljudmi ali notranji konflikt v človeku.**