



**ELIKSIR OAZA**

**SUPERNUTRICIONIZEM,  
NAPREDNI JUICY HACKING,  
ELIKSIR KLINIKA**

**Savina Atai**

**Zapiski predavanja - 17.11.2023**

*“Bolezni so posledice vzroka,  
zato je potrebno zdraviti  
vzrok.”*



*SAVINA ATAI*

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

## UVOD

**»Eliksir klinika« je, nastala z namenom, da jo aktiviramo v sebi ter da s pridobljenim znanjem razumemo in same diagnosticiramo stvari v svojem telesu.**

V našem življenju se velikokrat zgodi, da nastane ena velika zmeda, saj je okoli nas polno prehranskih dodatkov, superživil ter morje nasvetov. Pomembno je vedeti, da nobena opcija ni dobra ali slaba. Treba je samo vedeti in razumeti kaj, zakaj, kako in kdaj naše telo potrebuje določene stvari. To pa je največja vrzel, ki nam ponavadi manjka. Ne glede na to kako je ta tema obsežna, bomo v naši šoli vse skupaj združile v sistematično enoto, ki nam bo za vedno lahko pomagala. "Eliksir klinika" nam ne bo nič odzvela, ampak nam bo le dala izjemno znanje in razumevanje. Prav tako moramo vedeti, da to ne zamenjuje zdravstvenih nasvetov zdravnikov. Vse skupaj je namenjeno temu, da smo inspirirane z znanjem, ki nas nato vodi v našo notranjo kliniko. **Me moramo biti direktorice in raziskovalke svojega telesa, saj v njemu živimo.**

Včasih se nam zgodi, da imamo na drugi strani nekoga, ki nas ne razume, nam pravi, da smo hipohonder, da si izmišljujemo stvari, da nam raziskave kažejo, da smo v redu kljub temu, da ne moremo vstati iz postelje...

*Vsi v našem življenju so kakor prst, ki kaže proti luni,  
luna smo pa me.*

To pomeni, da nam morajo ljudje okoli nas pomagati, da gremo čedalje bolj vase in da se podpremo. To velja tudi za naše organe in hormone. **»Eliksir klinika« nam bo torej pomagala, da bomo zložile vse stvari skupaj, da bo postalo naše življenje bolj preprosto.**

## PREHRANA

Maščobe so izjemno pomembne za naše zdravje. Ko se dojenček rodi, sesa mamino mleko, ki je polno holesterola, saj ga potrebuje za razvoj možganov. Iz holesterola se nam delajo najpomembnejši hormoni, od kortizola in DHEA, ki sta ključna, da znamo preživeti stres in ga uporabiti sebi v prid, do spolnih hormonov in pomlajevanja. Da je holesterol slab je ena največjih laži, ki je služila v namen marketingu.

Pomembno se je tudi zavedati pravilne uporabe posta. Ta je namreč krasen na telo, ki je polno v pravem času, da se lahko vklopi autofagija. Autofagija je čiščenje celic, ki je dobilo Nobelovo nagrado. Če to delamo v pravem času, dobimo pomlajevanje, v nasprotnem primeru pa se lahko postaramo za 10 let. Enako velja glede razstrupljanja.

## HORMONI

Hladne kopeli so odlične za postavljanje telesa v stres, ki se najprej razbije in nato na novo sestavi. Za moške veljajo tukaj drugačna pravila, kot za ženske. Kajti če to naredimo v napačnem času našega cikla, ne dobimo nobenega sestavljanja. **Ženske imamo dva velika vrha naših hormonov v mesecu, estrogeno-testosteronski in progesteronski.** Ko je vrh ovulacije, je potrebno hormone nahraniti, da nam to služi za naprej. Drugače smo sesute in se nam jajček pravilno ne zgradi, ne počti, lahko pride do cist, policističnih jajčnikov, endometrioze... V prvem delu cikla lahko dodamo več stresa, kar nam pomaga, da dobimo več kvalitetnega estrogena in magnetične energije. Za to obdobje ni dobro, da imamo dvignjeno glukozo – sladkor, saj otekamo, vključno z našimi možgani. Zaradi tega se nam pojavi megla v glavi, imamo slabši spomin, pozabljamo stvari, smo utrujene...

Drugi del cikla in progesteron pa potrebuje malo več glukoze, zato, da porine naprej pot naših hormonov. To so mini triki, ki nam lahko ogromno dajo.

Hormonski cikli so prav tako razdeljeni na letne čase, kar pomeni, da nas v posameznih obdobjih določene stvari podpirajo, druge pa podirajo.

Lahko, da sedaj izgleda, da je polno stvari, ampak ko enkrat vse to razumemo, pride v naše življenje mir in red. Me smo bile narejene na ta stikala, ki se jih sedaj ponovno in na novo učimo. V času zime je bilo normalno, da smo bile v stanju ketoze, saj ni bilo hrane in ogljikovih hidratov. V času poletja in sonca je bilo več hrane in prav tako več ogljikovih hidratov, s čimer smo lahko nahranile hormone, kar je predstavljala ovulacija.

### *Naše telo je narejeno na sončno uro.*

Trenutno je na tržišču najbolj popularna stvar Ozempic, ki je injekcija ali tableta za izgubo telesne teže. Ogromno znanih oseb je »čez noč« drastično shujšalo, ker naj bi »spremenile prehrano«. To je v bistvu zdravilo za diabetes, ki se sedaj uporablja za hujšanje, a istočasno zelo stara obraz na področju mišice denarnice, ki je povezana z vranico, tako, da se lahko na tem področju naredijo gube. To je v bistvu zelo drag peptid. Naravno superživilo, ki ne stane par tisoč evrov in ki nam uravna krvni sladkor in deluje na podoben način je berberin. Je pa tudi tukaj potrebno vedeti kako se ga uporablja, saj se ga ne jemlje ves čas. Ko smo v času od ovulacije proti menstruaciji, se ga ne priporoča, saj takrat ne želimo znižati krvnega sladkorja. Prav tako se ga ne priporoča v času dojenja.

Približno 10 let pred menopavzo nastopi obdobje perimenopavze. V tem času se lahko zgodi, da smo bolj razdražljive in si mislimo, da to pač pride z leti ali ker premalo spimo.

### *V taoistični medicini pravijo, da je potrebno ujeti stvari ko so še lahke.*

Zato moramo v tem času narediti nekaj zase in ne čakati na trenutek, da nas na polno udari menopavza. Dobro je vnaprej spremljati koliko smo vlažne spodaj, kako so vlažne naše oči in ustnice. **Če je menopavza naša »druga pomlad«, je perimenopavza »predpomladna energija«.** V to obdobje se lahko vstopi tudi s 35. leti. Pri tem pripomorejo določeni stresorji ali faktorji. Znaki tega so ponavadi zamujanje cikla, slabše spanje, pojavljanje avtoimunskih bolezni, anksioznost in nabiranje teže okoli trebuha. Vse to je dobro predčasno zaznati ker je naložba v prihodnost.

### *V taoistični medicini pravijo, da se je potrebno na otroka pripravljati 7 let, 7 let pa regenerirati svoje telo po rojstvu.*

Tudi v času perimenopavze se lahko zanosi.

Ko smo bili v času Covida, je veliko žensk vstopilo v predčasno perimenopavzo zaradi povečanega stresa. To so ugotovili tudi v Ameriki in sicer, da je imelo 70% žensk enoletne motnje v menstrualnem ciklu po terorističnem napadu, ki se je zgodil 11. septembra 2001. **Ženske smo ciklična bitja, smo voda in odvisne od lune.** Voda se vedno odzove na okolico. Zaradi tega je pomembno, da smo obdane s pravimi ljudmi, ki ne razburkajo naše vode. Če pogledamo samo uradne medicinske številke koliko težav je z menstrualnimi cikli, z rodnostjo in s hormoni, vidimo, da so te čedalje višje.

## KETOZA

Vsaka hrana je sveta. Najbolj pomembno je seveda, da jo imamo. Ampak ko imamo priložnost izbirati in razumeti kaj naše telo potrebuje, smo lahko veliko bolj zdrave in se počutimo boljše. Zelo težko je biti prijazen, pomagati drugim, sprejemati prave odločitve v življenju in iti stran od toksičnih situacij, če se ne moremo niti konkretno premakniti.

**Marsikdo postane čustveno odvisen od hrane, saj išče v njej ljubezen.** Ker pozna samo toksično ljubezen, postane odnos s hrano tudi toksičen. To lahko preveže možgane na način, da se vse vrti samo okoli hrane. Prav tako se lahko sučemo v krogih kjer samo poslušamo kaj je za nas strupeno, prepovedano in škodljivo. Zaradi tega se lahko zgodijo razne motnje od hranjenja. Ogljikovi hidrati nas sproščajo in nas naredijo omotične. Zaradi tega lahko čez dan jemo »pravilno«, ko pa pride večer, se bioritemska ura preklopi, ampak če se mi ne, nam zapaše sladkor, da se umirimo in gremo spat. Zaradi tega zvečer kot termiti iščemo po stvareh za katere smo si presegle, da jih ne bomo več jedle.

Hrana je za nas gorivo. **Ko je telo dobro prehranjeno in ima urejen krvni sladkor, ne pride do čustvenih nihanj.**

*Pomembno je, da slišimo potrebe svojega telesa,  
ne svojih emocij.*

V času ovulacije želijo biti hormoni bolj prehranjeni kot drugače, zato smo tudi bolj lačne. Ko imamo urejen krvni sladkor, ne dajemo več energije v drame, ampak v stvari, ki so pomembne. Veliko ljudi je namreč ves čas v čustvenih dramah in sploh ne uživajo v lepota življenja.

Marsikatera izmed nas ima meglo v glavi, se težko zbere, je brez energije, pozabljiva in to privede tudi do tega, da začne grdo govorita sama s sabo ali si daje izgovore, da se očitno stara. Poanta pa je, da naše telo nima »prižganega stikala«, da bi očistilo zamašene cevi, zaradi česar bi se lahko naši nevroni v možganih povezali med sabo, da bi začela električna delovati.

Ketone in sladkor lahko merimo na različne načine. O tej temi je napisano tudi veliko knjig. Ena izmed takšnih je »Brain Energy - Christopher M. Palmer«. Avtor, ki je tudi predavatelj na Harvardu, uporablja ketozo, da pomaga ljudem iti ven iz depresije, prav tako ljudem z bipolarno motnjo, avtistom za koncentracijo, otrokom za učenje.... **Ketoza je obilje in ni stradanje.** Naredi nam totalno obnovo možganov, pomladi kožo in celotno telo.

Naše telo ima dve možnosti goriva:

- Ketone, ki se delajo iz maščob
- Glukozo, ki se dela iz ogljikovih hidratov ali beljakovin

\*Če je beljakovin preveč, potem jetra konvertirajo beljakovine v sladkor.

**To, da imamo v prehrani maščobe še ne pomeni, da smo v ketozi. Prav tako ne pomeni, da če pojemo kakšen ogljikov hidrat, da nas ta vrže iz ketoze, če smo v njej.** To, da telo preklopi v merljivo ketozo, traja pribl. 3 tedne. Večina izmed nas sploh ne uporablja tega stikala.

**Mitochondriji so motorji naši celic.**

*Ko smo v ketozi,  
mitochondriji proizvajajo 400% več energije.*

To pomeni, da imamo tudi me več energije. Seveda ne želimo biti ves čas v temu, ampak ko to potrebujemo. Ko pridemo v ketozo prvi mesec, lahko merimo ketone iz urina ali krvi, ko pa našemu telesu postane normalno, da ga ketoni poganjajo, pa je veliko manj ketonov v urinu, saj jih telo porabi. Če jih imamo kasneje še vedno veliko v urinu, pomeni, da jih daje telo ven in tega ne želimo.

**Maščobe v prehrani so izjemno pomembne. Če jih zaužijemo skupaj z ogljikovimi hidrati, bo telo vzelo za gorivo raje glukozo kakor ketozo. Ko imamo pogon na glukozo, se naše telo hrani ter začne shranjevati vodo in težo. Kadar pa smo v ketozi, se naše telo razstruplja, saj začne telo odplavljati. Potrebujemo obe fazi, ne samo shranjevati ali odplavljati.**

Kadar vzamemo kelator za težke kovine, gremo v ketozo, da se vse skupaj odplavi. Ob uživanju ogljikovih hidratov pa kelatorjev ne jemljemo, ker začne telo to shranjevati. To so mini triki, ki naredijo ogromno razliko. V stanju ketoze se v našem telesu začnejo proizvajati substance, ki razžrejo packarije, ki se nabirajo v žilah, da se lahko začnejo stvari odplavljati.

**Vnetje se zgodi zaradi zadrževanja vode.** Je pa treba tudi paziti, da vodo dodajamo, ko jo potrebujemo v obliki ogljikovih hidratov in da jo tudi odplavljamo. Premalo vode suši, preveč poplavlja. V taoistični medicini ne poznajo imen za bolezni. Pogledajo samo kateri element ne dela in kaj je potrebno podpreti.

*Bolezni so posledice vzroka,  
zato je potrebno zdraviti vzrok.*

Vsaka oseba mora sama presoditi kaj ji telo sporoča in kaj potrebuje. Če imamo več zalog maščob, smo lahko dlje časa v ketozi. Tiste, ki imamo manj kil, pa je potrebno dodajati več ogljikovih hidratov ali beljakovin za določeno obdobje, zato, da se lahko ohranja masa.

## PROGRAM "ELIKSIR KLINIKE"

V naši šoli bomo imele v okviru »Elikzir klinike« enkrat na mesec predavanje. Pogledale si bomo različne tipe diet in kaj nam prinašajo. Tako se bomo lahko odločile kaj uživati in kaj želimo doseči glede na naše hormonske ritme in bioritemsko uro narave. Šle bomo čez podroben vpogled superživil in prehrane. Naučile se bomo kaj je autofagija, apoptoza in terapevstka ketoza. Veliko ljudi ima tudi težave z oksalati, leptini oz. fitokemikalijami v rastlinah, pa se tega sploh ne zaveda. **Rastline so zavarovane pred napadalci v obliki kemikalij.** Živali imajo noge, rastline pa fitokemikalije, da se zaščitijo. Zdravstvene težave lahko v našem telesu nastanejo ravno zaradi tega, ker je v nas polno fitokemikalij. Največje pomlajevanje se zgodi, ko je telo razstrupljeno in ko vse dela. V šoli bomo šle tudi skozi razstrupljanje, kdaj ga uporabiti, kako dozirati in zakaj.

Vstopile bomo v svet medicine luči, kvante biologije in frekvenčnega zdravljenja, ki je totalna prihodnost. Pogledale si bomo kako se zaščiti pred sevanji in kako razstrupiti prostor v katerem živimo, kako se pripraviti na spanje, kdaj se ženske lahko postimo, kako odstraniti iz telesa parazite in plesni, kakšne maske uporabljati proti gubam, kaj uporabljati za učvrstitev kože in gostoto las, šle čez jedilnike in recepte, katera olja in sladkorje uporabiti, pogledale pomembnost mineralov in elektrolitov, imele bomo izzive mesece in se skupaj postile ali merile ketozo, spoznale bomo inzulin in inzulinsko rezistenco, leptin ter grelin. Če imamo težavo z inzulinsko rezistenco, se zgodi, da nobena dieta ne deluje in telo ne sodeluje z nami. Prav tako če imamo težave z leptinom, nismo nikoli site in ves čas posegamo po hrani.

Poleg vsega ostalega bomo šle intenzivno v znanje hormonov kot so estrogen, progesteron, testosteron in ščitnični hormoni. Predvsem pa se bomo naučile samoopazovanja, diganostike in odnosov med petimi elementi.

Veliko ljudi ima Chronovo bolezen, alergije in težave s histaminom. Prav tako se nekateri rodijo brez dao encima. To je encim, ki pomaga razgraditi histamin v telesu. Ko se ga začne jemati lahko pomaga pri številnih alergijah, driskah, migrenah... **Včasih potrebujemo slišati samo eno stvar, ki nam da »aha moment« in potem končno razumemo zakaj se pojavljajo določene stvari.**

Ketoza je lahko zelo čudovita stvar in v šoli bomo skupaj delile recepte, da bo še bolj zabavna. Sama uživam pizzo narejeno iz beljakov, čokolade, napitke kamor si dajem MCT olje.... Če ste veganke, boste dodajale olivno in kokosovo olje ali kakavo maslo ter si na tak način pomagale dvigniti ketone. Ne bomo imele nobenega stradanja. Če boste želele iti na post, boste šle, lahko pa ga boste preskočile, če boste videle, da telesu takrat ne odgovarja.

V "Eliksirju klinike" bomo spregovorile tudi o superživilih. Sama sem npr. sedaj začela v času ovulacije uživati tudi ostrige, ki so največji naravni vir cinka, ki močno dvignejo libido in pomagajo pri vlažnosti venere. Poleg tega sem začela uporabljati tudi ricinusovo olje, ki si ga naneseš na del, ki ga želim razstrupiti, npr. jetra, jajčnike, nadledvično žlezo... Uživam tudi elektrolite, ki jih dodajam v vodo. Več si jih sicer dodam ko sem v ketozi. Kadar jem ogljikove hidrate jih ne uživam, saj v tem primeru zastaja v telesu še več vode. Od sladkorjev je moj najljubši monk fruit, s katerim si delam čokolade.

Če smo imele v življenju veliko travm, če nismo dobile dovolj dotikov ko smo odraščale, imamo lahko kronično zaprto tovarno oksitocina. Ob tem si lahko pomagamo, da si nenesemo na kožo par kapljic oksitocina, ki nam ga predpiše zdravnik. Predpišejo ga tudi nosečnicam v primeru porodne depresije ali če nimajo mleka.

Ko smo v ketozi in če delamo Tao Yogo obraza, potem še bolj prepeljemo ketone v možgane. Ketoni jih namreč najbolj pomlajujejo.

Pomemben del našega druženja bo tudi razstrupljanje oksalatov. Dobro je, da stvari poizkusimo na varen način brez kakršnega koli razstrupljanja in potem vidimo kaj se nam dogaja v telesu. Naše telo ima namreč polno funkcij za katere se sploh ne zavedamo.

Večina izmed nas misli, da imamo določene težave in da takšne pač smo. Ne gredo nam finance, ne moremo shujšat in ne spimo pravilno. To temo bomo prav tako naslovile.

*Če nimamo globokega spanja,  
ne dobimo pomlajevanja.*

To, da imamo 3 cikle na noč z globokim spanjem, je izjemno, nekateri nimajo niti enega. **Osebe nad 60 let imajo ponavadi samo 3% globokega spanja, dojenčki pa 30%.**

V »Eliksir Kliniki« bomo šle tudi čez hormone in si pogledale kdaj se skozi dan ali noč prižgejo. Ženske smo bolj zakomplicirana bitja kakor moški in to je naša lepota. Imamo dnevno, mesečno in letno uro. To nam lahko pomaga pri tem kako se podpreti in kaj jesti. Sonce ima druge svetlobne frekvence v različnih letnih časih, zato je zelo pomembno, da prilagodimo temu svoje delovanje in prehranjevanje. Vsa napredna medicina gre prav tako v tej smeri.

V ta namen bomo spoznale tudi frekvence. Npr. pogledale si bomo kako se voda vrti na različne načine glede na različne frekvence. Vse to se dogaja tudi z vodo v našem telesu in zaradi tega je zelo pomembno, da se znamo zaščititi pred sevanji.



*Naša največja zaščita je, da dvignemo svojo energijo, saj nas na tak način nizke frekvence sevanj ne morejo poškodovati.*

Globalni stres bo z nami zagotovo vsaj še do 2025, zato potrebujemo biti v oazi. V celotni šoli bomo imele tudi učilnico z vsemi videi, zaprto Facebook skupino in zapiske vseh predavanj, kar nam bo izjemno koristilo. Imele bomo 30 gostov in kup novih, nadgradnjo Tao obrazne joge, pogledale si bomo kako se spoprijateljiti z obiljem, kako živeti svoje poslanstvo, veliko bo govora o medeničnem dnu, kako sprostiti fascio, osnove metafizike, astrologije, Bazi-ja, diagnostike in samoopazovanja, kjer bomo videli kateri so naši najbolj »kritični« dnevi v mesečnem ciklu, šle čez hrano, se družile na retreatih in delavnicah, se naučile kako se ne pustiti ugasniti, se sprostile v meditacijah in vadbah ter spoznale mnogo novih stvari s pomočjo Garrettovih predavanj na temo njegove nove knjige o odnosih. **Poanta vsega tega je, da ne potrebujemo stati 8 ur na dan na glavi, ampak, da z malimi stvarmi ostanemo na svoji poti poslanstva in da nas to da na next level.** Seveda se ne bomo samo učile, ampak bomo imele tudi sočne teme, igrivost in intimne pogovore.

*S to šolo dobimo osebnega trenerja, mentalnega coacha, motivatorja, inspiratorja in oksitocinsko skupnost.*

Najlepše pa je, da lahko vsaka izbira kaj želi spremljati in kaj ne. **Življenje umre takrat ko nehamo rasti. Namen tega, da smo na tem svetu je, da pobereмо čim več energije, ne pa da umremo bolne in izčrpane.**