



[www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

▲ januar 2010

brezplačen izvod

Tema meseca:  
**Tiho trpljenje  
trebušne slinavke**

BREZ  
ALKOHOLA

# Ali so vsa razkužila za roke enaka?



Večina razkužil vsebuje škodljive  
in nepotrebne kemikalije.

## Protibakterijsko razkužilo za roke

**Bentley Organic** je drugačno: ne vsebuje alkohola, parabenov in umetnih dišav. Dokazano uničuje 99,9% vseh mikrobov, obenem pa roke neguje z organsko aloe vero. Razkužilo je certificirano pri Soil Association.

Britanska vladna agencija veterinarskih laboratorijev potrjuje, da razkužilo za roke Bentley Organic uničuje virus gripe H1N1.

Če bi se morali odločiti, katerega bi izbrali?

Izdelek je na voljo v lekarnah ter trgovinah Sanolabor in Maxi.  
Zastopa in prodaja: Prema d.o.o., Ljubljana. Za naročila po pošti  
pokličite na 01 510 1135 ali pišite na [info@prema.si](mailto:info@prema.si).

**BENTLEY™ ORGANIC**  
THE NATURAL CHOICE

# Tiho trpljenje

Nekateri organi v našem telesu se znajo zelo glasno oglasiti in protestirati, če jim nekaj ni prav.

Trenutno so najbolj »bučna« dihala, s katerimi se tudi mediji neprekinjeno ukvarjajo že od spomladi. Po prazničnih pregrehah pa se oglašajo tudi prebavila, ki so »vsega sita«.

Pes, ki laja, ne grize, pravi pregovor. Tako je pogosto tudi z bolečinami in nevšečnostmi. Nekatere težave se ne oglašajo na veliko. Ne boli nas, ne zbada nas, nič nam ne zateka ... Nekateri organi trpijo kot dobri delavci in se ne pritožujejo nad nemogočimi pogoji dela, pomanjkanjem počitka in vse večjimi obremenitvami. Tako kot mnogi direktorji dojemajo pomen takšnih »mravljic«, šele ko jih ni, se enako dogaja tudi v našem telesu. Najbolj mačehovski smo praviloma prav do takšnih organov, ki znajo veliko potrpeti.

Na vrhu seznama najbolj trpinčenih je vse bolj pogosto naša trebušna slinavka. Organ, o katerem vemo zelo malo, je v zadnjem času v hudi stiski. Rak trebušne slinavke je eden izmed najhitreje rastočih oblik raka. Tudi pri diabetesu številke letijo v nebo. Morda bi bilo dobro spoznati ta dragoceni organ, dokler še deluje, se mu zahvaliti za opravljeno delo, se opravičiti za vse krivice in mu pomagati, da vztraja še naprej. Zato smo se odločili to številko posvetiti prav njemu. Če bo pravočasno deležen vaše humanosti, morda ne bo potreboval »humanega insulina«.

Sanja Lončar, urednica

## Veliko več na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

Ker so naše Novice tematske in ker je obseg omejen, objavljamo veliko člankov v skrajšani obliki, bolj izčrpne pa boste našli na naši spletni strani. Dobivamo tudi vse več dobrih člankov in novic, ki pridejo prepozno za objavo in zanje ni več prostora - tudi vse te vsebine vas čakajo na spletnih straneh.

Posebej priporočamo v branje:

- Morska gladina se bo dvignila za 9 metrov
- ZDA zibelka radioaktivnega obsevanja hrane
- Bivši zdravstveni minister o umazanih cenah zdravil
- Absurd domače davčne zakonodaje ...
- Ali bomo po novi zakonodaji teroristi?

Vse več je razlogov, da nas uvrstite med svoje priljubljene spletne strani. [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

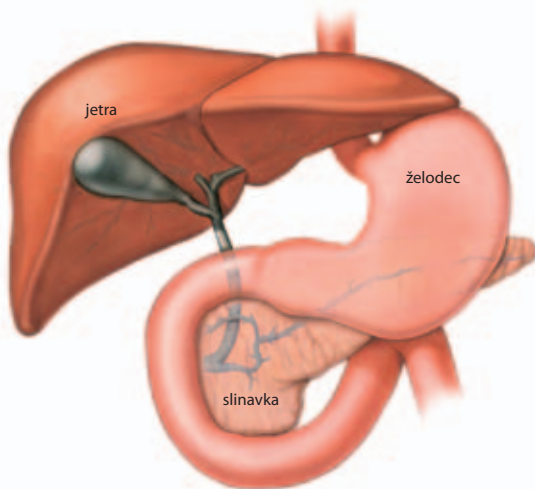
Foto: Rajko Škarič



## V tokratnih novicah preberite:

Slinavka ali »cukerka«?	4
Encimi – »prežvekovalci« naših poedin	6
Kako »servisirati« trebušno slinavko?	8
Zlata jama ali črna luknja?	11
Naravno nad težave s trebušno slinavko	12
Hrana iz muzeja voščenih lutk	14
Kradljivci dobička!	16
Kako se lahko sladkamo bolj zdravo?	18
Božanske sladice	21
Gladka in dišeča – za kakšno ceno?	24
Koledar dogodkov	28





## Slinavka ali »cukerka«?

Tekst: Sanja Lončar

**Kaj vemo o trebušni slinavki in kaj vedo o njej tisti, od katerih pričakujemo, da nam jo po potrebi servisirajo?**

Če navadne smrtnike vprašate, kaj počne slinavka v telesu, bodo praviloma vedeli le to, da izloča inzulin in tako uravnava sladkor v krvi. To je podoben, kot bi delo direktorja proizvodnje v tovarni opisali z besedami: »Skrbi za to, da so viličarji, s katerimi zlagamo škatle, dobro podmazani.« Zakaj takšna prisposoba? Zato, ker mati narava ali stvarnik uravnavanja sladkorja zagotovo nista zapisala med primarna opravila naše slinavke. Še več, skozi milijone let (nekateri raje verjamejo v tisočletja) našega razvoja ta vloga ni bila pogosto aktivirana. Človek se je prehranjeval na način, ki ni povzročal visokega dviga sladkorja in je bilo zato tudi njegovo urgentno uravnavanje le občasen pojav.

Kljub temu, da število obolelih zelo dramatično raste, pa stroka še vedno ne posveča večje pozornosti vzrokom. Življenjski slog in ne-gibanje sicer omenijo, vendar večina strokovne literature vzroke najraje pomete pod preprogo dedne zasnove.

Dejanski namen tega dragocenega organa nam razkriva že njeno ime. Beseda slinavka ni le opis njenega zunanjega videza, temveč je predvsem opis njene osnovne naloge. Ali ste vedeli, da mora trebušna slinavka vsak dan izločiti 2-2,5 litrov bikarbonatne raztopine, s katero varuje vašo preba-

vila pred poškodbami, do katerih bi prišlo, če bi bile sluznice v stiku z močno kislino?

Bikarbonatna raztopina je naše glavno varovalo, ki omogoča, da v želodcu namakamo zrezke v močni kislini in jih potem obdelujemo v dvanajstniku in črevesju, pa ob tem ne razžremo še lastnih prebavil. Ta vloga se skozi dolga tisočletja ni spremenila, le da je v današnjem času delo slinavke močno oteženo, ker je veliko ljudi dehidriranih in nabiranje potrebne vode za to opravilo za trebušno slinavko postaja »misija nemogoče«.

Druga naloga trebušne slinavke je izločanje encimov, ki omogočajo, da iz hrane, ki smo jo zaužili, dejansko dobimo hranila, ki jih potrebujemo. Želodec le kislinsko obdelava hrano in jo tako pripravi za nadaljnjo obdelavo. Če v telesu ne bi imeli encimov, ki ta proces pripeljejo do konca, bi umrli od lakote ob vseh kupih hrane, ki jo zaužijemo. Dejansko nismo daleč od tega. V primerjavi s primitivnimi in zdravimi ljudstvi zaužijemo dva- do trikrat več hrane, vendar je naše »izgorevanje« tako slabo, da smo podobni starim, »razstelanim« avtomobilom, ki porabijo dvakrat več goriva za enako prevoženo razdaljo.

Trebušna slinavka je tisti delavec, ki mora na koncu tekočega traku opraviti delo tudi za vse, ki so pred njo »zabušavali« ali »zamočili«. Škrobe bi morali v večji meri prebaviti že v ustih, kjer že imamo na voljo amilazo in ptialin, vendar hrana tako hitro preleti naša usta, da ni časa za encimsko obdelavo. Nedokončana dela bodo dodatno obremenila trebušno slinavko, ki bo na koncu za ta namen porabila preveč lastnih encimov (pankreatske amilaze).

Podobno je z beljakovinami, ki bi jih morali dobro zgristi in skoraj v tekoči obliki spraviti do želodca. Želodčna kislina naj bi jih potem kislinsko obdelala in popolnoma razkrojila, da bi lahko nato encimi trebušne slinavke (proteaze) delo dokončali in nam omogočili razpolagati s kakovostnimi gradniki. Namesto dobro obdelane zmesi pa dobi trebušna slinavka ponavadi prevelike kose pomanjkljivo kislinsko obdelane hrane, iz katere tudi s pomočjo encimov ne more narediti čudežev. Zato vse več nepopolno predelanih beljakovin gnije v naših prebavilih, nas kisa in predstavlja odlično gojišče za patogene organizme.

Tudi predelava maščob se ne konča z žolcem, kot nekateri zmotno menijo. Žolč le razprši maščobe, da jih encimi slinavke (pankreatske lipaze) nato dokončno predelajo. Le pri lahko prebavljivih maščobah, kot sta kokosova in mlečna maščoba iz surovega mleka, ima slinavka več počitka, ker se te maščobe lahko prebavijo skoraj brez njenega

posredovanja. Danes zaužijemo zelo veliko degeneriranih maščob, s katerimi slinavka ne ve, kaj bi počela. Za povrhu pa smo si izmislili še pripravke, ki vežejo maščobe in jih naredijo neprebavljive. Tako skrbimo za vitko linijo in obenem za hitro uničevanje lastne slinavke, ki bo kot pridna mravljica še vedno poskušala rešiti nalogo in razkrojiti nemogoče. Ob tem se bo izčrpavala in v nekem trenutku obupala nad nami.

In šele na koncu dolgega seznama njenih opravil smo v zadnjega pol stoletja dodali še eno – nenehno uravnavanje krvnega sladkorja, ki ga z uživanjem rafinirane hrane in kopice poživil neprenehoma spravljamo iz ravnovesja, in mora zato trebušna slinavka posredovati tudi po desetkrat na dan. Pred industrijsko revolucijo, pa je to vlogo »polica« opravljala veliko bolj poredko.

K vsemu naštetemu je treba dodati še eno breme, in sicer breme naših skrbi, ki trebušno slinavko in naša prebavila držijo v nenehnem krču in jim otežujejo delo. Skrbi nas sistematično spravljajo v stres, ožemajo našo energijo in nas držijo v nenehni odsotnosti. Skrbi nas za jutri, za pojutrišnjem, za otroke, za planet, za starše, za pokojnino ... Z mislimi smo tam, nikogar pa ni v našem telesu tukaj in zdaj. Kdo bo potem žvečil, gnetel, prebavljaj? Res mislite, da je telo avtomat, za katerega je dovolj, da vanj kot žeton vržemo nekaj hrane in bo vse naredil sam? Res menite, da je vseeno, kaj, kdaj in kako zaužijemo, le da je v tem zadosti kalorij, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov?

Koliko dobrega prinaša zahodna industrijska prehrana, so najbolj spoznali pripadniki različnih plemen, ki so do pred kratim veljala za najbolj zdrava na planetu, po le nekaj letih uživanja naših »dobrot« pa skoraj celotno prebivalstvo trpi zaradi diabetesa. Verjemite, da za slabo stanje naše slinavke niso krivi geni, temveč naše početje, ki jo izčrpa iz ure v uro in iz dneva v dan.

Telo smo pustili na cedilu. Nalagamo mu vse več nesmiselnih nalog, ob tem pa nas niti ni zraven, da bi sodelovali pri izvajanju. Če je vaše telo začelo stavkati na kakšnem bolj glasnem organu imate srečo. Če pa čakate, da se oglasi slinavka, boste morda ostali brez možnosti za popravni izpit.

## Pri raku trebušne slinavke ni popravnega izpita

Rak trebušne slinavke je eden izmed najhitreje rastočih oblik raka. Gre za eno izmed najbolj hudih oblik rakavih

bolezni, ki jo praviloma odkrijemo, šele ko se bolezen oglasi – takrat pa je ponavadi že prepozno.

Kljub temu, da so prognoze pri raku trebušne slinavke zelo slabe in po uradnih statistikah 99 % bolnikov umre v roku petih let po postavljeni diagnozi (večina pa že v prvem letu), uradna terapija tudi pri tej obliki raka poteka po ustaljenih tirnicah – operacija, kemoterapija in pogosto tudi obsevanje.

Lothar Hirneise, ki vodi Nemško združenje ljudi proti raku ter je avtor najbolj obsežne in natančne knjige, ki opisuje metode diagnostike, možne terapije in njihove uspehe za vsako posamezno obliko raka, prav pri raku trebušne slinavke svari pred nujnostjo izbire prave poti od samega začetka. Pravi: »Naše raziskave in zbrani podatki kažejo na to, da je ozdravitev pri tej obliki raka možna le skozi intenzivno spremembo načina življenja. Uporaba kemoterapije naj bi se obravnavala le, ko so cilji zelo jasno opredeljeni, saj moramo danes upoštevati dejstvo, da uporaba kemoterapije ne bo podaljšala življenja, kakovost tega življenja pa bo v teku takšne terapije le upadala. Povrh tega sem osebno mnenja, da kemoterapija uniči vsako možnost trajne ozdravitve. Ko imate takšno diagnozo, ste pred pomembno odločitvijo, kakšno terapijo boste izbrali. Zaradi slabe prognoze, ko zadeva čas, ki vam je na voljo, si ne boste mogli privoščiti razmišljanja v slogu: »najprej bom poskusil tole, in če ne bo pomagalo, bom potem ...«. Že na samem začetku se boste morali odločiti o izbrani smeri terapije.«

Skozi analizo dokumentiranih primerov ljudi, ki so uspešno pozdravili raka trebušne slinavke, je Hirneise strnil uspešne prakse takole: najbolj se obnese intenzivno razstrupljanje v kombinaciji z dobro prehransko terapijo. Pri tem so najboljše uspehe dosegali po metodah dr. Nicholasa Gonsalesa, dr. Budwigove, dr. Gersona in dr. Salzborna. Ker ima trebušna slinavka eno glavnih vlog v naši presnovi, je prehranska terapija pri njej zelo pomembna. »Kljub temu, da onkologi pogosto pravijo, da za raka ni diete, ne moremo mimo dejstva, da podatki, ki smo jih zbrali, dokazujejo ravno nasprotno. To je zelo pomembno! »Menim, da alopatške terapije ne pripeljejo do ozdravitve raka trebušne slinavke. Edini, ki se lahko pozdravijo, so tisti, ki so pripravljene dosledno sprejeti 100-odstotni celostni koncept zdravljenja.«

*(Več o vseh navedenih terapijah si lahko preberete v knjigi Lotharja Hirneiseja: Chemotherapy Heals Cancer and the World is Flat. Knjigo lahko naročite v Energijskem centru na tel. številki: 01 283 14 85.)*

# Encimi – »prežvekovalci« naših poedin

Tekst: Katja Podergajs

Si predstavljate, kako dolgo bi morali žvečiti hrano v ustih, če bi jo hoteli razgraditi na tako majcene delčke, da bi se lahko vsrkala neposredno v kri? No, na srečo imamo v telesu dodatno »delovno silo« v obliki encimov, ki nam priskočijo na pomoč, ko je treba hrano spremeniti v osnovna hranila.

Nekaj encimov za razgradnjo enostavnih ogljikovih hidratov se nahaja že v ustih, večina pa prebiva v trebušni slinavki, kjer lepo zapakirani v majhne folikle spijo, vse dokler do slinavke ne pride signal, da je na poti hrana. Takrat se sproži poseben mehanizem, ki speče encime izloči v dvanajstnik, tam pa se srečajo z napol predelano hrano, prispelo iz želodca. Nekateri že tam pričnejo z delom, medtem ko se drugi (npr. proteaza tripsin) aktivirajo

še v tankem črevesu. Do težav lahko pride, če smo našo slinavko zmedli (glej članek Slinavka ali »cukerka« na strani 4) do te mere, da zbudi encime še preden jih pošlje na pot v dvanajstnik. V tem primeru začnejo encimi z razgradnjo že znotraj slinavke in jo s tem lahko resno poškodujejo. Tako si pridelamo vnetno reakcijo po imenu pankreatitis, ki je lahko le blagega in akutnega značaja, v hujših primerih pa privede tudi do krvavitev, odmiranja tkiva, okužb in nastanka cist. Če se vsa stvar še stopnjuje, lahko encimi preidejo v krvni obtok in poškodujejo tudi pljuča, srce in ledvice ... Še kdo ne verjame, da je zdravje trebušne slinavke izrednega pomena?!

## Specialisti na delu

Naša hrana je zelo raznovrstna, zato nam je narava namenila celo vrsto različnih encimov specialistov, ki poskrbijo vsak za svoj tip molekul. Med glavnimi mojstri so:

- lipaze, ki cepijo maščobe v glicerol in maščobne kisline,
- amilaze, ki razgrajujejo ogljikove hidrate v maltozo (disaharid) in
- proteaze (še posebej tripsin in kimotripsin), ki iz dolgih beljakovinskih molekul izrezujejo polipeptide in peptide.

Ker pa se je narava očitno zavedala človeške šibkosti, ko gre za njegovo lastno prehrano, je poskrbela tudi za primer, ko naša slinavka in encimi ne opravljajo več najbolje svojega dela: priskrbela je živila, ki vsebujejo encime.

Prehrambeni encimi se nahajajo v tistih vrstah hrane, ki njihovo prisotnost potrebujejo za svoj obstoj. Prav zato ima določena hrana zelo kratek čas obstoja (začne gniti, trohneti, veneti), saj jo lastni encimi pojedjo. No, če jo še pred dokončnim pokvarjenjem pojemo mi, pa lahko izdatno pomagamo pri delu naši trebušni slinavki.

Predvsem presna in fermentirana hrana vsebujeta zelo veliko encimov, ki so nujno potrebni za pravilno prebavo:

- nepasterizirani mlečni izdelki vsebujejo velike količine lipaze in laktaze,
- sveža žitna zrna so bogata z amilazo in glikoamilazo,
- surovo meso je polno proteaz,
- v papaji so odkrili papain, proteazo, ki pomaga pri mehčanju kompleksnih mesnih beljakovin, in hkrati deluje protivnetno,
- ananas se ponaša z bromelainom, mešanico proteaz, ki imajo izrazito protivnetni učinek,
- moka iz gomolja laške repice je bogata z oligosaharidi (prebavnimi encimi), ki skrbijo za zdravo prehrano naše črevesne flore,

### Pomanjkanje

# ENCIMOV?

**Nepogrešljiva za boljšo prebavo in obnovo črevesne flore!**

**Širok spekter naravnih prebavnih encimov v FloraZym-u in NutriFlor-u:**

**Lipaze:** cepijo maščobe v glicerol in maščobne kisline.

**Amilaze:** razgrajujejo ogljikove hidrate v maltozo (disaharid).

**Proteaze:** iz dolgih beljakovinskih molekul izrezujejo polipeptide in peptide

**Moka iz gomolja laške repice:** bogata z oligosaharidi (prebavnimi encimi), ki skrbijo za zdravo prehrano naše črevesne flore.

Ter celulaza, laktaza, pektinaza (fitaza), glukoamilaza, ...

**Tudi za otroke in nosečnice.**

več na:  
[www.vidastudio.si](http://www.vidastudio.si)



tel.: 01/256 74 74, e-pošta: [info@vidastudio.si](mailto:info@vidastudio.si) [www.vidastudio.si](http://www.vidastudio.si)

in še bi lahko naštevali. Ti encimi omogočajo delno »samoprebavo« presne in nepasterizirane hrane v prvi uri prebave v zgornjem delu želodca in tako trebušni slinavki in črevesju ni treba proizvajati večjih količin encimov za nadaljnje prebavne faze. Rezultat ni samo boljša prebava in asimilacija hrane, temveč je trebušni slinavki s tem omogočeno tudi proizvajanje antioksidantnih, spodbujevalnih in sistemskih encimov.

Seveda pa vse to drži le v primeru, ko si zagotovimo bogato in vitalno presno prehrano. Kuhana ali oslABLJENA (zamrznjena, konzervirana) hrana se ne more »samoprebaviti«, saj so vsi encimi v njej mrtvi. Encimi so v osnovi namreč kompleksne beljakovine, ki so obstojne največ do temperature okoli 50 °C. Prav zato je v današnji družbi hitre in predelane hrane zelo pogost pojav povečanja trebušne slinavke, saj se mora ubogi organ nenehno truditi, da bi proizvedel zadostne količine encimov. Če mu to ne uspe ali pa do izločanja encimov zaradi »preutrujenosti« trebušne slinavke sploh ne pride, po jedi kmalu začutimo pretakanje v trebušni votlini, napihovanje in nelagodje v trebuhu, blato pa je mehkejše in se pogosteje izloča. V hujših primerih nastopijo tudi močne in pogoste driske, napihnjenost in hujšanje.

Skratka, nenehen stres trebušne slinavke in celotnega endokrinega sistema lahko sčasoma pripelje do popolnega metaboličnega, hormonskega in energijskega zloma. Še enkrat: verjamete v pomen zdravlja trebušne slinavke?!

## Do zdravja z – nadomestki

Uživanje presne in druge nepredelane hrane, bogate z encimi, se marsikomu zdi naravnost nemogoče v hitrem tempu vsakdanjika. A kako potem poskrbeti za zadostno količino encimskih delavcev v naši prebavi?

Farmacevtska industrija se tega področja na daleč izogiba, saj ne zmore sintetizirati encimov iz mrtve narave. Umetno lahko izdelava le vitamine in še ti so bore malo vredni v primerjavi z naravnimi.

Rešitev so naravni encimski pripravki v kapsulah, ki so se do sedaj izkazali za zelo učinkovite in jih priporoča tudi uradna medicina. Bistvena pogoja pri tovrstnih pripravkih pa sta:

- da so izdelani v ustreznih pogojih, ki omogočijo encimom preživetje,
- in da jih zaužijemo sočasno s hrano (če jih uživamo na prazen želodec, nimajo encimi kaj razgrajevati in gredo naravnost v blato brez učinka).

Naravni prebavni encimski dodatki so v veliko pomoč pri raznih alergijah, avtoimunskih in vnetnih boleznih, saj so slednje neposredno poveza-

# GREEN MAGMA®

## VITALNA MOČ MLADEGA JEČMENA

Naravno prehransko dopolnilo Zelena magma je s posebnim patentiranim postopkom dr. Hagiwara pridobljeno iz listov mladega ječmena, vzgojenega po strogih kriterijih ekološke pridelave.

### ZELENA MAGMA

- + vitamini in minerali
- + močni antioksidanti
- + aktivni encimi
- + aminokisliline
- + klorofil

Več o izdelku preberite na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net) v rubriki Kje se dobi.



ne s slabo encimsko prebavo. Molekularni delčki neprebavljene hrane, še posebej beljakovine, namreč prehajajo skozi črevesno membrano in povzročajo številne imunske odzive, iz katerih se lahko razvijejo alergije in kasneje resne vnetne in avtoimunske težave.

Uživanje encimov se je izkazalo kot zelo uspešna pomoč pri zaviranju kroničnih črevesnih vnetij, značilnih za kolitis ali Chronovo bolezen.

Najbrž vas ni veliko, ki veste, da so encimi tesno povezani tudi z vašimi levkociti in imunsko sposobnostjo: levkociti vsebujejo veliko encimov (še posebno amilazo, pa tudi proteazo in lipazo), saj jih nujno potrebujejo za nemoteno izvajanje obrambne funkcije v telesu. In kadar nam v prebavnem sistemu primanjkuje encimov, jih začne telo črpati iz levkocitov, ki pri tem ustavijo opravljanje svoje naloge. Zato smo po težkem, obilnem obroku veliko bolj dovzetni za virusne in bakterijske infekcije. Še en razlog torej, da poskrbimo za zadostno število encimov v naši prebavi. Najbolje bo seveda z ustrežno prehrano, če drugače ne gre, pa tudi z naravnimi encimskimi pripravki.

**Spoštujte »prežvekovalce« v vašem telesu, ker tam niso le zaradi lepšega!**



## Kako »servisirati« trebušno slinavko?

Tekst: Sanja Lončar

Zakorakate v servis in rečete: »Lahko dobim novo trebušno slinavko?« Žal ne bo šlo. In tudi rezervni deli niso na voljo. Zato, če vaša trebušna slinavka še deluje, ji poskusite čim bolj olajšati življenje, da vam bo lahko služila še vrsto let.

Iz vsega, kar ste prebrali, in vsega, do česar so prišle razne tradicionalne medicine, dietetiki in drugi, ki se celostno ukvarjajo z zdravjem, lahko poenostavljeno razberemo, da je zdravje slinavke odvisno od tega, koliko smo hidrirani, koliko nas morijo skrbi in koliko smo zakisani oz. zastrupljeni.

### Voda!

Navadite se piti zadostne količine vode (2-2,5 litrov na dan) in to počnite pred obrokom. Odvečna tekočina, ki jo zaužijemo skupaj s hrano ali kmalu po obroku redči želodčne sokove in otežuje delo slinavki, ki bo dobila v obdelavo kislinsko pomanjkljivo obdelano hrano.

### Manj skrbi!

Resnično pomembno je dojeti, da je največji strup za naša prebavila skrbi. Opazujte svoje dihanje in napetost v področju prebavil, ko vas morijo skrbi. Ne reče se zastonj, da nas od skrbi stiska v želodcu ali da se »žremo«. Eno in drugo dobesedno fizično počnemo in s tem ustavljamo normalno delovanje vseh organov, udeleženih v prebavi.

### Pripeljite encime!

Telo vam bo hvaležno, če boste tudi sami priskrbeli določen delež encimov, ki bodo slinavki olajšali delo. Najbolje jih je zaužiti v obliki sveže, polnovredne hrane, sveže stisnjenih sokov ali v obliki naravnih prehranskih dopolnil, ki vsebujejo aktivne encime. Zelo vam bo koristila navada, da solato zaužijete na začetku obroka. Prebavila se namreč tako navlažijo, grenčine pospešijo izločanje želodčnih sokov, sveži encimi pa slinavki sporočajo: »Tu smo, ne bo ti treba vsega narediti sami!«

### Obnovite sluznice!

Stanje vaših sluznic se direktno odraža tudi na stanju slinavke in črevesja. Dehidracija izsušuje sluznice, enako pa počnejo tudi agresivne začimbe (preveč soli, popra, pekočih začimb ...), mnoga zdravila, precejšnje število E-jev, pesticidi ... Dobra forma sluznice je pogoj, da lahko hranilne snovi pravilno absorbiramo. Poškodovane sluzni-



ce pa so odlična podlaga za vnetja, razraščanje kvasovk in druge nevšečnosti.

Ne gre le za kakovost naše prebave, sluznice so odločilnega pomena tudi za naš imunski sistem. Neposredno pod sluznico tankega črevesa se nahajajo pomembne celice, t. i. limfni folikli. Ti imajo pomembno vlogo pri imunski obrambi in proizvajajo specifične imunoglobuline – to so posebne obrambne celice. Če je sluznica v organizmu poškodovana, limfni folikli ne morejo pravilno izvesti svojega dela. Posledično peša imunski sistem, pojavijo se utrujenost in alergije, občutek teže v kosteh, izpadanje las, krvavitve dlesni, parodontozna, pridobivamo prekomerno težo. Vse naštetu so dobri opozorilni znaki, da so sluznice poškodovane.

Narava nam je podarila veliko čudovitih rastlin, ki pomagajo obnavljati sluznice. V fitoterapiji v ta namen pogosto uporabljajo sluz, ki jo izloča namočeno laneno seme, ali sluz poparjenega ovsu. Pomaga tudi čaj iz ajbiša, ki ga namakamo čez noč.

Vnetja sluznic preprečuje in celo pomaga odpraviti tudi kakovosten zeleni čaj.

Seveda so v pomoč tudi vsa superživila, ki sistemsko razkisajo in razstrupljajo telo. Pri tem je zelo pomembno, kako so predelana. Le tista, ki so deležna najbolj nežnih oblik predelave, se lahko ponašajo tudi s širokim spektrom encimov, kar jih naredi zelo dragocene za današnji čas. Zato ni vseeno, kako so npr. posušene alge ali ječmenova trava. Pri predelavi chlorelle uporabljajo nekateri ponudniki visoke temperature, kar je pogubno za encime. Dokazano vsebnost živih encimov dosežajo izdelki, kot so Zelena magma Dr. Hagivare, chlorelle mlete s hladnim postopkom in sok aloe vere pripravljen brez centrifugiranja in pregrevanja. Žive encime pa najdete tudi v žitno fermentiranih napitkih, kot so Dinkula in podobne žitne pijače.

Blagodejne vplive aloe vere na zdravje trebušne slinavke in prebavil so preučevali na nemškem inštitutu Heilpflanzen. Prišli so do spoznanja, da uživanje ekološko pridelanega soka aloe vere iz svežih rastlin (brez aloina, dodatkov in konzervansov) podpira uspešno regeneracijo trebušne slinavke ter regeneracijo jeter in prebavnih organov.

## Aloja, sluznice in diabetes

Posebej so testirali tudi vpliv aloe vere na sladkorno bolezen. Pri sladkorni bolezni tipa II se je izkazalo, da so pacienti lahko zmanjšali količino zdravil ali jih celo opustili, če so dosledno pili neoporečen sok aloe vere iz biološke pridelave ter ga kombinirali s spremenjenim načinom

## BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, vode in konzervansov.

Z bio certifikatom

- aktivira imunski sistem na naraven način
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- izboljša celični metabolizem in je zato odlična naravna podpora za sladkorne bolnike
- razstruplja organizem
- pospešuje celjenje ran

## PAPAJA - REZINE

iz zelenih plodov tropske papaje



- pospešujejo presnovo maščob in beljakovin na najbolj naraven način - s svojimi encimi, minerali in balastnimi snovmi
- čistijo, razkisajo in vitalizirajo ves organizem
- so naravna pomoč pri hujšanju ter težavah z napenjanjem in prebavo

### Prodaja

specializirane prodajalne z zdravo prehrano

### Informacije in svetovanje

Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,  
www.pharmos.si, vida.gorjanc@pharmos.si

Ali ste vedeli ...

- ... da je matični mleček izloček žlez čebel dojlj?
- ... da je matični mleček celo življenje edina hrana čebele matice?
- ... da matica doživi starost 5 let, čebele pa le 2 meseca?
- ... da je čebelja matica najplodnejše bitje na planetu?



## Naravni ščit vašega imunskega sistema!



500 mg  
matičnega mlečka v fioli  
350 mg  
matičnega mlečka v kapsuli

### Matični mleček:

- vsebuje edinstveno snov 10 HDA, ki je v naravi ne najdemo nikjer drugje,
- krepi imunski sistem,
- deluje antibakterijsko in protivnetno,
- upočasnjuje proces staranja.

Zakladi čebeljega panja  
v novi podobi.



medex  
od 1954

prehranjevanja (malo mesa, veliko svežega sadja in zelenjave) in primernim programom gibanja. Pri diabetikih, ki so že odvisni od inzulina, poročajo, da so že manjše količine soka, zaužitega zjutraj in zvečer, v približno treh mesecih zmanjšale potrebo po dodajanju inzulina za 20 %. Poleg tega so pacienti poročali, da je srbenje po telesu prenehalo in da je bilo v večini primerov manj pojavov ran na okončinah.

Inzulin sčasoma poškoduje črevesno sluznico, zato je še bolj pomembno, da postane pri sladkornih bolnikih skrb za regeneracijo sluznic redno opravilo.

### Namesto inzulina ...

Poleg omenjenih dosežkov s sokom aloe vere so zanimive tudi nekatere druge naravne rešitve. O delovanju cimeta ste na teh straneh že brali. Med zelo obetavne naravne preparate pa se uvršča tudi matični mleček. Že od nekdaj je bilo skozi raziskave na področju biologije znano, da matični mleček deluje podobno kot inzulini. V oktobrski številki uglednega Journal of Medicinal Food (Oct. 2009, 1170-1172) so nemški raziskovalci objavili študijo, opravljeno na prostovoljcih, s katero so želeli preveriti vpliv matičnega mlečka na metabolizem sladkorja. Poskus so naredili tako, da so najprej preverili nivo glukoze po zaužitju standardnega obroka hrane, drugič pa so enaki vsebini obroka dodali še 20 g matičnega mlečka. Kontrola krvi je pokazala, da je bil v drugem primeru nivo sladkorja v krvi dve uri po zaužitju obroka pomembno nižji kot pri prvem poskusu ( $P = 0,41$ ). Ugotovili so, da se matični mleček v telesu obnaša kot inzulini in zato zmanjšuje potrebo po tvorbi lastnega inzulina za uravnavanje krvnega sladkorja. Še posebno zanimivo je, da je takšen rezultat dosežen kljub temu, da je zaužit matični mleček moral skozi normalni postopek prebave (torej skozi želodec). Raziskovalci zato menijo, da bo raziskava pripeljala do razvoja novega koncepta v zdravljenju sladkorne bolezni.

Tudi soja sodi med blagodejna živila, ko gre za sladkorno bolezen. Vsebuje snovi, ki spodbujajo trebušno slinavko k boljšemu delovanju, ob tem pa ima ekstremno nizek glikemični indeks (15), kar olajša zmanjševanje glikemičnega indeksa drugih jedi. Vendar je treba opozoriti, da lahko pri izbiri in pripravi jedi iz soje naredimo veliko napak, ki nas lahko stanejo zdravja, zato priporočamo, da se o pravilni izbiri in uporabi soje ustrezno poučite, če želite, da vam bo res koristila in ne škodovala. O tem smo zelo veliko zapisali v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi, zato vam jo priporočamo v branje. Bodite sami svoj mojster in pomagajte svoji slinavki, da bo lahko ona pomagala vam.



## Zlata jama ali črna luknja?

Tekst: Sanja Lončar

Stroški »vodenja sladkorne bolezni« iz leta v leto rastejo. Ameriško združenje diabetikov je izračunalo, da bolniki, ki imajo sladkorno bolezen tipa 1, vsak mesec porabijo zdravil in pripomočkov v vrednosti 443 dolarjev. Tipični stroški bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2 pa znašajo 331 dolarjev na mesec. (Posamične cene pripomočkov in zdravil smo primerjali z našimi in ugotovili, da ni večjih odstopanj, zato lahko sklepamo, da izračuni kažejo v grobem tudi oceno »vzdrževanja« slovenskih bolnikov.) V ceno so vračunana le zdravila, pripomočki za apliciranje in pripomočki za redno spremljanje ravni krvnega sladkorja. Temu pa moramo dodati še stroške medicinskega spremljanja, laboratorijske izvide in seveda zaplete, do katerih sčasoma pride.

To pomeni, da en bolnik ponudnikom zdravil in medicinskih pripomočkov na leto prinese od 4.000 do 5.000 dolarjev. Preračunajte to na desetletja in videli boste, o kakšnih zneskih govorimo. Ker veljavna doktrina vztraja pri tem, da diabetesa ne moremo pozdraviti, lahko ga le »nadziramo in vodimo«, postane vsak novo oboleli doživljenjska zlata jama za industrijo in črna luknja za zavarovalnice.

Seveda prinaša bolezen bolnikom tudi doživljenjsko odvisnost od sistema, trajne omejitve v načinu življenja in povečane življenjske stroške. Eni temu rečejo tudi »sladkorno suženjstvo«, ker si tak bolnik ne sme privoščiti, da bi ostal brez službe in zavarovanja, zato je pripravljen početi tudi tisto, kar je v nasprotju z njegovo vestjo.

### So zdravila boljša ali le dražja?

V reviji Archives of Internal Medicine so v oktobru 2008 objavili rezultate študije rasti cen zdravil za diabetes v ZDA. Stroški so se v šestih letih skoraj podvojili oziroma so s 6,7 milijard dolarjev v letu 2001 zrasli na 12,5 milijard dolarjev do leta 2007. V tem času se je število bolnikov v ZDA povečalo s 15 na 19 milijonov obolelih, torej za manj kot 30 %. Glavni razlog za tako velik dvig stroškov pa predstavlja uvajanje novih zdravil in načinov apliciranja, ki so bistveno dražji, kot so bili pri starih zdravilih. Koliko pa njihove koristi odtehtajo tako ceno, bo pokazal šele čas, saj dolgoročnih vplivov na zdravje ledvic, srca, prebavil in drugih organov ne moremo oceniti tako hitro.

Novo Nordisk A/S je pred kratkim financiral študijo, ki je ocenila celotne stroške, povezane z diabetesom. V te stroške so všteli tudi stroške hospitalizacij, medicinske oskrbe in odsotnosti z dela zaradi bolniške. Tako so stroške v ZDA ocenili na 200 milijard dolarjev letno. Od leta 2005 ta organizacija financira projekt za spremembo oskrbe pri diabetesu. Državo opozarjajo, da postaja diabetes največja zdravstvena težava v državi, ki celo presega težave z debelostjo. Pravijo, da je to cunami, ki prihaja.

Ko velike farmacevtske družbe lobirajo v interesu bolnikov, imajo v mislih predvsem več presejalnih testov, hitrejšo pridobivanje novih bolnikov in več »pravic«, kar pomeni večjo porabo zdravil in pripomočkov. Brošurice, ki poudarjajo pomen zdrave prehrane in gibanja, so v tovrstnih projektih bolj stranskega pomena.

Diabetes je še kako povezan z našim načinom prehranjevanja, (ne)gibanja in odnosa do življenja.

Če se tega zavedamo, je zares neverjetno, kako že od majhnega uničujemo zdravje svojih otrok in iz njih dobesedno delamo nove generacije bolnikov. Enako počnemo z lastnim zdravjem. Enako počnejo tudi delodajalci z izbiro ponudnikov hitre prehrane ali postavijo avtomatov za prizigrizke, pa tudi država z urejanjem področja šolske prehrane. Če želimo ustaviti »cunami«, ki ga napovedujejo, bomo morali zavihati rokave.

Račun za zamujeno bomo prejeli vsi (ne le zavarovalnice). Sicer z odlogom, vendar z velikimi obrestmi.



Alfred Vogel (1902-1996), eden najpomembnejših pionirjev naravnega zdravljenja v 20. stoletju

# Naravno nad težave s trebušno slinavko

Priredila: Adriana Dolinar

Kadar trebušna slinavka zaradi določenih vzrokov ne deluje optimalno, se lahko pojavi zmanjšano izločanje hormona inzulina, ki razgrajuje sladkor v organizmu. Posledice tega stanja so izločanje sladkorja v urinu, močna žeja, izguba teže, pojav očesne mrežnice in pojav ketonov v krvi. Sodobna medicina takšno stanje imenuje diabetes oziroma sladkorna bolezen ter bolnike s tem obolenjem »zdravi« z dieto in inzulinskimi pripravki. Če pa resnično želimo ponovno vrniti trebušno slinavko v ravnovesje ali vsaj izboljšati njeno stanje, se moramo poleg odpravljanja posledic – dodajanje inzulina, ko ga telo ne proizvaja več dovolj, spremembe diete, ... – vprašati, kaj je trebušno slinavko v takšno stanje sploh pripeljalo. Bolj ko bomo vzroke iskali na vseh ravneh našega bivanja: na fizični, psiho-socialni in duhovni, bolj bomo uspešni pri ponovnem vzpostavljanju ravnovesja telesa in duha ter s tem tudi ravnovesja trebušne slinavke. Pri tem so vam lahko v veliko pomoč tradicionalne medicine, ki imajo celosten odnos do zdravlja človeka. Ena takšnih je npr. kitajska tradicionalna medicina, ki težave s trebušno slinavko povezuje tudi s pretirano ujetostjo posameznika v občutke skrbi ali nenehnega razmišljanja. V nadaljevanju pa si lahko preberete, kaj je pri tovrstnih težavah svetoval švicarski naturopat A. Vogel.

**Trajna tuširanja:** Delovanje trebušne slinavke stimulirajo trajna tuširanja trebuha z vročo vodo, dva do trikrat na dan. Trebuh tuširamo 10 do 15 min, dokler koža ne postane živo rdeča. Po tuširanju damo na trebuh obkladke z grobo nasekljano čebulo. Namesto tuširanja pomagajo tudi vlažni vroči obkladki in namesto čebule zgnetenji zeljni listi. Takšna samopomoč je dobrodošla tudi pri bolečinah v trebuhu, kadar pretiravamo s hrano in obremenimo delovanje trebušne slinavke.

**Sirotko:** Koncentrirana fermentirana sirotka, kot je npr. Molkosan, koristi diabetikom, ker njeni mlečni fermenti spodbujajo delovanje trebušne slinavke. Tako je sirotka za te težave najboljša možna pijača. Ob ustrezni dieti se lahko ob njenem rednem uživanju v nekaj tednih raven sladkorja v krvi in urinu opazno zmanjša. Če pijete svežo navadno sirotko, ki ste jo dobili pri sirarju, je lahko

zaužijete dnevno od pol litra do enega litra ali več – kolikor vas žeja. Ko žeja pojenja, lahko zmanjšate tudi pitje sirotke. Koristno desnosučno mlečno kislino lahko zaužijete (sicer v precej manjših količinah) tudi s kislim mlekom, navadnim jogurtom ali skuto v različnih namazih, npr. s hrenom.

**Dieta:** Zelo pomembno je, da je prehrana iz čim bolj naravne hrane. Priporočljivo se je izogibati sladki, mastni, ocvrti in predelani hrani, hrani, polni umetnih dodatkov, in alkoholu. Kruh naj zamenjajo poseben kruh za diabetike ali krekerji. Namesto kruha ob zajtrkih si lahko privoščite tudi sadne kaše z rženimi ali riževimi kosmiči, seveda brez dodatka sladkorja. Takšni kaši lahko dodate sezamova semena ali naribane mandlje. Uživate veliko mineralno-vitaminsko bogate zelenjave. To izbirajte glede na letni čas. Dobrodošli so, na primer, kislo zelje, beli ohrovt, zelena solata, sojini kalčki, predvsem pa veliko kreše in kapucinke. Odlične so tudi trpke solate, kot so endivija, cikorija, regrat in druge. Hren in kreša na trebušno slinavko delujeta zdravilno, zato ti dve začimbi v obrokih pogosto menjavajte. Lahko pa dodate še drobno zrezane liste metlike, ki prav tako ugodno deluje na trebušno slinavko. Kot začimbo lahko pri diabetikih uporabljate tudi za trebušno slinavko dobrodejno čebulo in kvasni izvleček. Čebulo lahko zabelite z dobrim olivnim oljem. Tudi solata iz detelje ali čaj iz enakih delov orehovih listov, fižolovih lupin ali borovničevega listja pride pri zdravljenju prav. Kdor je vajen mešane hrane, se bo moral zadovoljiti z zelo skromno količino pustega mesa. Na primer na žaru pečeno telečje ali goveje meso. Tudi glede sadja se ravnajte po letnih časih, dobrodošla pa so jabolka, ribez in borovnice. Za diabetike in trebušno slinavko je koristno tudi uživanje papaina. To je encim iz nezrelh plodov papaje, njenih listov in semen. V pomoč bo predvsem pri prebavi beljakovin in maščob, kadar je moteno izločanje prebavnih sokov trebušne slinavke.

Koristno je, če zvečer pojemo le nekaj lahkega. Vsak obrok naj bi uživali počasi in hrano dobro prežvečili, saj se bolje prebavi in izkoristi. Ne jejte preveč. Zlasti pri »stavkanju« trebušne slinavke je pomembno, koliko hrane prebavimo, in ne, koliko je pojemo! Zato pridimo k jedi tudi sproščeni in mirni, ne pa polni skrbi. Tako bomo imeli dovolj energije tudi za dobro prebavo!

*Voglovi zapisi so z založnikovim dovoljenjem povzete iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor.*



## Raduj se zdravju

Že pesnik Konrad Ferdinand Mayer je nekoč napisal, da srce, težko od otožnosti, ne bo ozdravelo s hrupom, razposajenostjo itd., temveč potrebuje le malo radosti. Je to res? Ali lahko radost vrne v prave tirnice življenja, ki je zahtevno, polno skrbi, nas spodkopava in tlačí?

Malomarnost, nevednost, neizkušenost in nerodnost, pogosto pa tudi neizogibne okoliščine in pomanjkanje neke življenjske modrosti, če govorimo v prisposodbi, so tiste, ki nam spodkopavajo življenje in zdravje ter nas tako uničujejo. Ali bo torej preprosta besedica radost zmožna, da nam povrne zdravje in odpravi škodo?

Kdor dobi dobro zdravje, svežo življenjsko moč kot dragoceno darilo že ob rojstvu, bi moral te darove ceniti in jih ne zapravljati po nemarnem. Kdor ima odlike, bi se jih moral veseliti in s tem osrečevati še druge, kot pravi stari verz: Kajti radost, ki jo daješ, povrne se v tvoje srce!

Življenje je kakor dobra vrtna zemlja, ki pa sama po sebi ne daje ničesar, če ne sejemo, sadimo, negujemo. Tudi najboljša zemlja brez dobrega semena ne bo rodila! Če v življenje ničesar ne vlagamo, kaj lahko potem od njega zahtevamo? Spet bi lahko potrditev za to iskali v pesnikovi besedi: Vedi, da pameten človek vlaga lepoto v življenje, ne pa jo v njem išče! K dragocenim vrtilinam življenja spada vse, kar nas dviga, krepi in je vzrok, da smo in da ostanemo trdni. Razvade, ki se jih navzemamo kot ljudje s svojimi slabostmi, pa so plevel, ki ga je treba iztreti!

In vse navedeno velja podobno kot pri vseh življenjskih težavah ali obolenjih tudi pri težavah s trebušno slinavko.



## Hrana iz muzeja voščenih lutk

Tekst: Anton Komat, iz knjige *Umetnost preživetja*

Industrijsko proizvedena in procesirana hrana predstavlja eno največjih zdravstvenih tveganj sodobnega človeka. Saj poznate tisto: »Smo, kar jemo!« Sprijaznimo se z dejstvom, da ima industrijska hrana z naravo toliko skupnega kot eksponati muzeja voščenih lutk madame Toussard s svojimi živimi izvirniki. Ta hrana je torej mrtva, brez življenja, je kot mrlič, ki mu na smrtni postelji umetno polepšajo obraz, in prav to posmrtno masko predstavljajo aditivi v hrani. Aditivi naj bi torej trohnobi vdihnili iluzijo življenja in razkroju vlili pridih čutne privlačnosti. Groza, saj ljudje vendar nismo mrhovinarji in vrsta *Homo sapiens* vendar ne spada med saprofage!

Industrijska revolucija je do temeljev preobrazila zahodno civilizacijo 19. stoletja in z njo se je dokončno uveljavila zamisel množične proizvodnje materialnih dobrin. Bila je tako uspešna, donosna in privlačna, da se je kot na dlani ponujala zamisel njene razširitve na proizvodnjo hrane. Porodil se je koncept industrijskega kmetijstva. Nekritičen in hudo naiven prenos zamisli tovarniške hale v

biosfero planeta je dobil obliko neskončnih, s kemičnimi gnojili podprtih monokultur. Kemična gnojila so soli, ki povečajo pridelok predvsem na račun povečanja količine vode v večno žejnih, s solmi prepojenih rastlinah. Z monokulturami neodpornih rastlin je človek ustvaril mega gojišča za rastlinojede, katerih razmnoževalni potencial je zaradi obilja hrane dobesedno eksplodiral. Tako smo dobili invazije škodljivcev in nujnost pesticidov. In če vemo, da sta cilja industrijskega kmetijstva le količina in tržna konkurenčnost, potem je jasno, da prvi cilj prinaša ostanke strupov v hrani, drugi pa additive.

Aditivi namreč v hrano vnašajo tisto privlačnost, ki naj bi godila našim očem, predvsem pa podaljšujejo njeno obstojnost. Kemično zmanipulirani, torej biološko mrtvi hrani, aditivi vdihnejo iluzijo živosti. Sodobni potrošnik je lahko le bolj ali manj osveščen kupec industrijsko procesirane hrane in čas je, da se vsi skupaj pričnemo spraševati, kako vsi ti aditivi dolgoročno vplivajo na naše zdravje. Za uvod se sprijaznimo z dvema ugotovitvama: prva je, da aditivi nikakor niso namenjeni nam potrošnikom, pač pa zgolj profitnemu interesu proizvajalcev hrane, druga pa nam govori, da praktično za noben aditiv niso izdelane celovite in verodostojne študije o njegovih tveganjih za naše zdravje. Čakanje na »dokončne dokaze« torej pomeni, da zavestno zastavimo svoje zdravje in zdravje svojih otrok za dobiček le nekaterih in čakamo. Toda čakanje na »dokončne dokaze« ni nič drugega kot čakanje v prenapolnjeni čakalnici bolnišnice, zato je previdnost na mestu.

### MSG, uničevalec trebušne slinavke

Dokazi o zdravstvenih tveganjih aditivov se množe in pogledjmo si to na primeru aditiva E-621, ki je kemično natrijev glutamat, v literaturi imenovan MSG (monosodium glutamat). MSG spada med t. i. umetne novjave, ki naj bi vzbujale umeten vonj in okus. Ponarejanje vonja in okusa z E-621 pa prinaša hude in »neponarejene« posledice. Za uvod naj povem, da MSG uporabljajo širom sveta v laboratorijih za vzgojo predebelih miši in podgan, ki jih kasneje uporabljajo za proučevanje vpliva različnih diet na debelost in za raziskave diabetesa. Predebele poskusne živalce ustvarijo tako, da jim že od rojstva vbrizgavajo odmerke MSG. MSG namreč potroji količino inzulina, ki ga proizvaja trebušna slinavka, kar vodi v hormonske motnje s prekomerno telesno težo. Industrija nam torej v hrano zapakira kemikalijo, ki nas redi, debeli, skratka povzroča enega največjih zdravstvenih problemov sodobnega sveta, prekomerno telesno težo. Pa ne samo to! Ko so raziskovalci

proučevali delovanje MSG, so razkrili, da vpliva na pospešeno izločanje serotonina v delu možganov, ki se imenuje hipotalamus. To pa je nekaj povsem drugega kakor debelost, MSG namreč s tem povzroča odvisnost od hrane, ki ga vsebuje, torej razvoj pravcate zasvojenosti, kakor je tista z drogami ali pa ona z nikotinom. Pa ne mislite si, da nemoralna industrija tega ne ve, verjemite mi, da tudi oni bero prvovrstno bazo podatkov: <http://www.pubmed.com>, kjer si lahko tudi vi ogledate preko 100 medicinskih študij, ki govorijo o tveganjih MSG.

MSG najdemo praktično v vsej industrijski hrani, od instant juh in testenin, preko raznih čipsov, solatnih prelivov, omak, v hrani z nizko vsebnostjo maščob, taki, ki vsebuje hidrolizirane zelenjavne proteine, do perutninskih izdelkov, paštet in podobnih namazov, predvsem pa v vsej hitri hrani. Povzročča »sindrom kitajske kuhinje«, za katerega je značilno: pekoč občutek v zatilju in otrdel vrat, slabost v želodcu in potenje. In ima t. i. peti okus, ki ni niti sladko, niti grenko, slano ali kislo, pač nekaj petega, nekaj zelo posebnega, nekaj neustavljivo privlačnega. In to je to, to je MSG, ki povzročča zasvojenost in debelost. Vsekakor bodite pozorni na E-621!

## Priporočeno branje

Anton Komat

### UMETNOST PREŽIVETJA

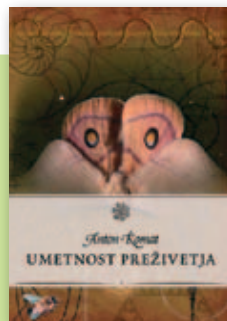
(372 strani),  
samozaložba, 2009

*Si Naturam*

*Sequere Duce,*

*Nimquam Aberrabis.*

Če slediš naravi kot  
vodniku, ne boš nikoli zablodil.



Mahatma Gandhi je zapisal, da v duhovni propad vodi: politika brez načel, blaginja brez dela, trgovina brez poštenja, zabava brez vesti, izobraževanje brez vzgoje, znanost brez človečnosti in življenje brez vere. Ničesar od navedenega ne primanjkuje v sodobnem svetu. Sposobni smo zdrsa v grozljivo barbarsko ravnanje in vse bolj diabolčna je uporaba znanja. Naš hazardski intelekt žrtvuje moralno gotovost, v zameno pa dobi kompleks manjvrednosti in parado strahov.

V svojem življenju sem spoznal, da so za umetnost preživetja pomembna samo dejanja. Ne želim biti pridigar. Vsakdo živi zgodbo svoje-ga življenja in kakor za vsako zgodbo, tudi za zgodbo življenja velja: »Ni važno kako dolga je, ampak kako dobra je!« V sporočilo te knjige so vpletene izkušnje moje osebne legende. Ubesejene prihajajo kot poziv srca za vse ljudi. Nehajte se oklepiti različnih nadomestkov za življenje in se osvobodite! Bi bili radi srečni? Za začetek ste lahko veseli, da ste takšni, kakršni ste, in zadovoljni s tistim, kar imate. Bi bili radi nesrečni? Če ste nezadovoljni, nesreča zanesljivo pride nad vas. Ta svet je v poraznem stanju zaradi prevelikega števila ljudi, ki preveč razmišljajo o nepomembnih stvareh in jim je za svet premalo mar. Svoje cilje iščejo na napačni poti in na napačen način. Edina možnost, da se izognemo bližajoči katastrofi, je, da spoznamo resnično vrednost modrosti in zadovoljstva. Saj navsezadnje iščemo ves čas samo to dvojico, ali ne? Količino lahko uravnovesimo s kakovostjo le, če oživimo simbole, ki spe v nas. To je tiho delo posameznika, individualno izpopolnjevanje človeka, ki ponovno odkriva svoj mit in legendo. To je pot, ki bo preko obnove lokalne skupnosti, solidarnosti, sočutja in simbioze povrnila izgubljeno človekovo dostojanstvo in svetost sveta. Za Človeka gre, za Tebe gre!

Knjigo lahko naročite preko e-naslava:  
[anton.komat@gmail.com](mailto:anton.komat@gmail.com).

vita care

## NAJŠIRŠI IZBOR VRHUNSKIH EKOLOŠKIH ZAČIMB IN ZELIŠČ

[www.vitacare.si](http://www.vitacare.si)



- POLNOST OKUSA IN AROME •
- PRVOVRSTNE SUROVINE •
- PREDELAVA MANJŠIH SERIJ •
- BREZ OJAČEVALCEV, AROM IN BARVIL •

Izdelek na voljo v prodajalnah VitaCare in PharmaCare.

**Specialist za RES zdravo prehrano!**



## Kradljivci dobička!

Tekst: Sanja Lončar

Če poznate dejstvo, da bolnik, ki je na inzulinu, mesečno prinaša farmaciji in ponudnikom pripomočkov 300 do 400 EUR, potem vam je jasno, zakaj se industrija tako burno odzove na vsako novico, ki bi lahko prekrizala načrtovane dobičke iz tega naslova.

V zadnjem času smo bili priča velikemu dviganju prahu zaradi cimeta in stevije. Še o živem srebru nismo slišali toliko "zaskrbljenosti stroke", kot za ti dve naravni živili, ki utegneta zmanjšati porabo umetnih sladil in celo nekaterih zdravil.

### Cimet je, na žalost, preveč dober!

Cimet sodi med zelo raziskane snovi, o katerih tudi zastopniki uradne znanosti menijo, da so zdravilne. Cimet je najbolj raziskan kot antiseptik in naravni antimikotik (deluje proti glivicam). Največ pozornosti širšega občinstva (in največ panike v farmacevtskih vrstah) pa so spodbudile študije o blagodejnem delovanju cimeta pri sladkornih bolnikih. Ameriški raziskovalci iz Beltsvilla (Maryland) so tako dokazali, da vsebuje cimet snov MHCP, ki izboljša odziv diabetičnih maščobnih celic na inzulin. Delovanje so potrdile tudi študije na

živalih z diabetesom. Tudi v praksi srečujem veliko diabetikov, ki se pohvalijo, da so prav po zaslugi cimeta svoji bolezni kos in so opustili nekatera zdravila. Vsak diabetik, ki najde notranjo moč, da svojo bolezen odpravi ali vsaj vzdržuje brez zdravil in insulina, pa za farmacijo pomeni izgubo dobička.

### Kako potem razumeti svarila o nevarnem kumarinu v cimetu?

Zanimivo je, da večina receptur, v katerih se cimet uporablja v precej velikih terapevtskih količinah, izvira iz tradicionalne kitajske medicine in ajurvede. Ali je mogoče, da so v tisočletjih množične uporabe cimeta za zdravljenje zelo širokega spektra težav spregledali, kako zelo škoduje jetrom in ledvicam?

Ali pa – in to je najverjetneje –, da cimet, kakršnega so znali pridelati, predelati in pravilno kombinirati z drugimi snovmi, ni imel škodljivih učinkov?

Edino, kar je v vsem napisanem nesporno, je, da so pri konvencionalnih izdelkih dokazali precejšnjo vsebnost kumarina. Ločeno pa so dokazali, da ta kumarin škoduje jetrom in ledvicam. Pri tem so proučevali sintetiziran, izoliran kumarin, znan tudi pod oznako  $C_9H_6O_2$ . Kemično je to lakton, spojina, iz katere so izdelani peroralni antikoagulanti. Uporabljajo jih tudi v industriji parfumov in pri izdelavi mil.

Naš znanstveni način razmišljanja temelji le na sečiranju in proučevanju ločenih delcev, na podlagi katerih skušamo sklepati o celoti. Seznam snovi, ki so v izoliranih oblikah pokazale zelo škodljive učinke, v integralnem živilu pa ne pomenijo težav, je neskončen. Izolirani beta karoten je škodljiv, korenček, ki vsebuje celoten spekter karotenov, pa blagodejen. Izoflavoni iz soje ne delujejo enako v izolirani obliki in v integralnem živilu itd. Alkilmidi v alkoholnem izvlečku ameriškega slamnika delujejo popolnoma različno, odvisno od tega, koliko drugih snovi je v pripravku. Vrbova skorja ne draži želodca, acetilsalicilna kislina, ki so jo iz nje sintetizirali, pa je veliko bolj tvegana za želodec. Ali res menite, da je ocena nekega izoliranega  $C_9H_6O_2$  ustrezen dokaz za oceno celotnega delovanja cimeta? Enako snov najdemo tudi v koreninah regrata in v kamilicah. Mar jih bodo zato jutri prepovedali?

Če bi radi izvedeli, kako velika je razlika med ekološko in konvencionalno gojenim cimetom ter koliko pesticidov najdemo na tistem, ki je v masovni prodaji, si preberite članek z naslovom »Je cimet



res nevaren?«, ki je objavljen na spletni strani za-zdravje.net v rubriki Skupaj razkrivamo.

## Pa usoda stevije?

Tudi stevijo so obdelali po enakem postopku. Dokler je bilo to malo uporabljeno sladilo, ki so ga poznali le reveži, nikogar ni motilo. Ko pa je priljubljenost stevije začela naraščati tudi v zahodnem svetu in prav posebej med diabetiki, se je stroka hitro odločila ukrepati. V naravnem sladilu, ki ga v Južni Ameriki že tisočletja uporabljajo brez težav, so iskali in med tisočnimi snovmi tudi našli nekaj takšnih, ki bi utegnile biti zaskrbljujoče, oziroma o katerih ne vemo dovolj.

Zato so čez noč dosegli prepoved uporabe stevije, ker še nimamo »zadostnih dokazov o njeni neškodljivosti«.

V tem stavku pa se zrcali dvoličnost današnje stroke. Mar imamo dovolj dokazov o varnosti gensko spremenjenih organizmov? Ali dovolj dokazov o varnosti nanotehnologije, radioaktivnega obsevanja hrane in podobno? Nevladnim organizacijam, ki nenehno zastavljajo ta vprašanja, odgovarjajo, da so te tehnologije dovoljene, ker ni dokazov, da bi bile nevarne!

In tako imamo na trgu kopico novih tehnologij, za katere bomo verjetno šele čez deset let vedeli, kako so vplivale na naše zdravje, imamo pa tudi na tisoče izdelkov, za katere že vemo, da nam škodujejo (npr. beli sladkor), vendar tega civilna družba še ni uspela dokazati. Imamo tudi takšne, za katere smo dokazali, da so rakotvorni (npr. fungidici), pa nam govorijo, da jih moramo prenašati, saj se brez njih ne da pridelati hrane.



Stevije pa ne smemo uporabljati, ker zanjo še nimamo dovolj dokazov, da je varna!!!

Za vrhunec pa še preberemo, da je FDA (Ameriški urad za zdravila) podjetjema PepsiCo in Coca-Cola pred kratkim izdala dovoljenje za uporabo sladila na osnovi stevije, ki ga bodo uporabljali v svojih pijačah. Veselje javnosti, da je zdaj stevija končno dobila zeleno luč, je bilo kratko. Izkazalo se je, da sta multinacionalni registrirali patentirano sladilo, ki ni povsem enako naravni steviji. In zato registracija njihove patentirane različice ne pomeni dovoljenja za splošno rabo stevije.

Zanimivo je, da Japonci niso takšnega mnenja. Pri njih je stevija široko sprejeta in vse bolj pogosto uporabljana. V Sloveniji jo lahko gojite sami, kot okrasno rastlino. Za sadike povprašajte v vrtnarijah in pri zeliščarjih. V tujini jo lahko kupite v obliki posušenih listov, zelenega prahu ali rafiniranega belega prahu.

## Grenčine umetnih sladil

Anton Komat, iz knjige *Umetnost preživetja*

Zagovorniki zdravega prehranjevanja nas že dolgo svarijo pred peterico »belih« nevarnosti v naši vsakodnevni prehrani. Mednje spadajo: bela moka, belo mleko, bela sol, bela maščoba in beli sladkor. Bela živila so industrijsko procesirana, kemično obdelana in zato biološko manjvredna. Ko je tudi uradna medicina začela prepoznavati zdravstvene nevarnosti, povezane z uporabo belega sladkorja v prehrani, so se na trgu hitro pojavila umetna sladila. Uporaba umetnih sladil v svetu vse bolj narašča, obenem pa se vse bolj množijo skrb zbujajoči podatki o njihovi nevarnosti za naše zdravje.

Zdravstvene težave ljudi, ki so s svojo hrano prejeli umetna sladila, so najprej povezovali z njihovo preobčutljivostjo na te sintetične kemikalije. Ta trditve pa ni dolgo zdržala natančnejše kritične presoje. Nadaljnje raziskave so namreč pokazale, da je »pomanjkanje« občutljivosti pri drugih skupinah prebivalstva bolj posledica prekrivanja s simptomi drugih etiologij, kakor dokaz o zdravstveni neoporečnosti umetnih sladil. Prehranska industrija dobro izrablja »sladkorno« zasvojenost sodobnega človeka, zato umetna sladila najdemo v številnih prehranskih artiklih. Njihovo navzočnost najlažje razberete iz deklaracij, ki so odtisnjene na embalaži živil. Najpogosteje uporabljana umetna sladila so: saharin, ciklamati, sukraloza in aspartam.

Uporaba vseh navedenih pomeni nevarnost

za zdravje, na tem mestu pa spoznajmo aspartam.

Aspartam, ki je dvestokrat slajši od sladkorja, sestavljajo tri komponente, in sicer dve aminokislini (asparaginska kislina, fenilalanin) in metanol. Že dodatek metanola, ki je zelo toksičen za živčevje človeka, je sporen. Poleg tega se aspartam v človekovem telesu spremeni v dva huda strupa: kancerogeni formaldehid in mravljinčno kislino. Verjetno nihče od vas v hrano ne bi zavestno zamešal kancerogenega formaldehida! Raziskave so pokazale, da aspartam ob skladiščenju in pri visoki temperaturi ob kuhanju razpade v toksične snovi, kot je npr. kancerogeni diketopiperazin. Presežek fenilalanina v krvi, ki ga prispeva aspartam, zniža sintezo možganskih neurotransmiterjev (kateholamin in serotonin), kar povzroča napadalnost. Vsakršna deregulacija serotonina pa lahko vodi v vrsto simptomov, od depresije do motenj pri prehranjevanju. Problem je bolj zaostren pri majhnih otrocih, ki še nimajo razvite hematoencefalne barriere (krvno-možganske pregrade), ki odrasle vsaj delno ščiti pred toksini. Da se z aspartamom ni igrati, pove podatek, da je bila uporaba aspartama v ZDA dovoljena leta 1974, kasneje zaradi tveganja, da povzroča možganske tumorje, prepovedana in ponovno odobrena leta 1981, kljub nasprotovanju vrste uglednih raziskovalcev. Danes obstoji vrsta dokazov o povezavi aspartama z ne-Hodgkinovim limfomom in levkemijami. Naj bo to na tem mestu dovolj.

V igri umetnih sladil pa je seveda še vitkost, ki je postala obsedenost sodobnega človeka. Nizkokalorična živila naj bi pripomogla k zmanjšanju naše telesne teže. Toda ne boste verjeli, da nam ravno umetna sladila, ki naj bi iz naše prehrane izgnala nevšečni sladkor, poleg povečane nevarnosti za naše zdravje dokazano spodbujajo tek. Zbujajo nam volčjo lakoto prav po tistem, kar nam je bilo nasilno vzeto, po ogljikovih hidratih in sladkorju.

Hujšanje ob umetnih sladilih je torej še večja muka. Odgovor na vse dileme okrog vitkosti in sladkorne zasvojenosti je, poleg radikalne spremembe jedilnika in povečane telesne dejavnosti, lahko le en: nerafinirani sladkor iz rastlin biološke pridelave, po možnosti s čim več monosaharidi, kot sta npr. fruktoza in glukoza. Na srečo je teh artiklov v naših trgovinah dovolj in še dragi niso.



## Kako se lahko sladkamo bolj zdravo?

Tekst: Sanja Lončar

**Če so vas prejšnji prispevki prepričali, da se bližnjice ne izplačajo, si oglejmo, kaj na to pravi narava.**

Receptura dejansko ni nova. Naši predniki so jo preizkušali skozi tisočletja. Šele v tem stoletju pa smo se odločili biti bolj pametni od narave in to nas zdaj stane zdravja.

Če uživamo žita v čim bolj celoviti obliki, se bo telo dalj časa ukvarjalo z njihovimi predelavo, zaradi česar bo sladkor prehajal v kri postopoma in v daljšem časovnem obdobju. Zato je zdrob vedno boljši od izdelkov iz moke, cela zrna pa so (pod pogojem, da imamo normalno prebavo) boljša rešitev od zdroba.

Zakaj se ne bi sladkali s proseno kašo, kaljeno piro z oreščki, sladlicami na osnovi suhega sadja in oreščkov? Zapomnite si tudi, da so kuhane sladi-

ce veliko lažje prebavljive od pečenih, saj je v njih že velik delež vode, ki je razredčila koncentracijo škrobov. Zato so kuhane kaše zelo zdrava sladica, ki vam bo omilila potrebo po bolj pregrešnih slaščicah.

Ločevalne diete vam želijo olajšati prebavo tako, da beljakovin ne bi zaužili v kombinaciji z ogljikovimi hidrati. Vendar pa v praksi prav beljakovine znižujejo glikemični indeks in upočasnjujejo dvig sladkorja v krvi. Zato sladicom dodajamo kreme na osnovi sojinega deserta, sojino smetano ali v kreme primešamo tofu (sojin sirček).

Kjer koli je to možno, sladkor v sladica zamenjamo s suhim sadjem. Najbolj primerne in najcenejše so rozine. Vsebujejo pretežno sadni sladkor z nizkim glikemičnim indeksom. Tam, kjer ni primerno, da bi jih dodali v kosu, jih lahko namočite, zmeljete in vmešate v kreme ali z njimi, namesto z marmelado, namažete peciva. Na enak način se v kremah odlično obnese »marmelada« iz suhih sliv ali marelic.

Dodajanje začimb zmanjšuje potrebo po sladkorju. Brbončice so zadovoljne s polnim okusom in še opazijo ne, da ste dodali manj sladkorja kot ponavadi. Začimbe, ki sodijo k zimskim sladnicam, so cimet, kardamom, klinčki, muškadni orešček, vanilija in janež. Ne bodo izboljšali le okusa vaših sladici, temveč bodo olajšali tudi delo vaše prebavi.

## Spoznajmo boljša sladila

### Sadni sladkor

Fruktoza ali sadni sladkor ima najnižji glikemični indeks, zaradi česar je najmanj obremenilen za našo trebušno slinavko. Mnogi zmotno menijo, da beseda sadni sladkor pomeni, da je fruktoza pridobljena iz sadja. To v večini primerov ne drži. Gre za obliko sladkorja, ki je sicer pogosta v sadju, vendar jo najdemo tudi drugje.

Fruktoza, ki jo kupujemo v trgovinah, je praviloma pridobljena iz koruze, zato je pomembno preveriti, da gre za koruzo, ki ni genetsko spremenjena.

Sadni sladkor v svoji čisti obliki najdemo v sadju, koncentriranih sadnih sokovih ali naravnih sadnih sirupih (brez dodatkov, seveda).

Okus fruktoze je le malo drugačen od belega sladkorja, vendar nekatere moti vsaka sprememba

okusa. Fruktozo lahko neboleče vpeljete v domačo kuhinjo ali pisarno na naslednji način: prvi teden v skodelico za sladkor zmešajte 1/3 fruktoze in 2/3 belega sladkorja. Naslednji teden dvignite delež fruktoze na 2/3. Tretji teden pa lahko postrežete samo fruktozo in vsi bodo svojo kavo, čaj in napitke sladkali na veliko bolj zdrav način, ne da bi opazili spremembo v okusu.

Fruktozo lahko uporabljate pri pripravi sladice skoraj enako kot beli sladkor.

Nekaj navodil si je kljub vsemu treba zapomniti:

Fruktoza je bolj sladka kot beli sladkor. Namesto pet žlic belega sladkorja uporabite štiri žlice fruktoze. Pri kuhanih sladica ni omejitve (pudingi, premazi, džemi, kompoti itd.). Pri sladica, ki jih pečemo in pri katerih je v masi več kot 1/3 sladkorja, fruktoza ni primerna. Njena točka taljenja je nižja od točke sladkorja in zato lahko karamelizira (pecivo postane trdo in rjave barve). To pa lahko izkoristite pri peki palačink. Če boste v testo dodali nekaj fruktoze, bodo palačinke bolj hrustljave.

## Najboljši so tekoči sladkorji

Mnoge šole zdrave prehrane učijo, da so edine sprejemljive oblike sladkorja takšne, ki niso kristalizirane. V naravi je sladkor vedno v tekoči obliki (v sadju ali v naravnih sirupih), zato se med najbolj zdrava sladila uvrščajo tista, ki iz narave le prevzamejo ta sladkor v naravni obliki.

Takšna sladila so javorjev, palmov in agavin sirup ter zgoščeni jabolčni in hruškov sok. (Pozor: v to skupino nikakor ne sodijo umetna sladila, ki jih prav tako ponujajo v tekoči obliki!)

**Javorjev sirup** je najboljši dokaz narave, da sladkor ni nujno greh. Je bogat z minerali in očiščujoče deluje na organizem. Slaba novica pri naravnih sirupih je le njihova cena, vendar procesa pridobivanja sirupov nikakor ne moremo primerjati z masovno proizvodnjo sladkorja.



## SLADKANJE S PROSOM IZ EKOLOŠKE PRIDELAVE JE PRAVI UŽITEK!

**Za zdravo sluznico ter  
lepo kožo, nohte in lase!**

**KJE KUPITI: [www.biovan.si](http://www.biovan.si)**

Javorjev sirup pridobivajo iz soka javorjevih dreves, ki morajo biti stara med 40 in 80 let. Sezona se začne, ko nočne temperature padejo pod 0 oC, kar je v Kanadi med novembrom in marcem. Iz enega drevesa od štiri do šest tednov črpajo sok, ki vsebuje le 3 % sladkorja. Šele po 72 urah kuhanja dobi sirup zelenih 64 % sladkorja. Iz enega drevesa na leto načrpajo okrog 40 litrov soka, kar omogoči pridobivanje le enega litra sirupa. Po videzu in okusu pa sirup delimo na štiri kategorije. GRAD AA je najsvetlejše barve in najblažjega okusa. GRAD A, ki ga dobite v naših trgovinah, je temnejši in močnejšega okusa. Grad B je še temnejši in še močnejšega okusa. GRAD C pa je po okusu in videzu podoben temni melasi. To izjemno okusno sladilo je tudi bogat vir magnezija in selena. Zaradi njegove cene je najbolje, da ga dodajate sladlicam, kot so palačinke, sadne solate, sladole-di ali kuhane žitne jedi. Odličen je tudi v domačih piškotih. Enako kot agavin sirup ima tretjino manj ogljikovih hidratov in tretjino nižji glikemični indeks od belega sladkorja.



**Agavin sirup** pridobivajo iz rastlin agave, starih med osem in deset let. To je eno od redkih naravnih sladil, ki v telesu deluje bazično, kar pomeni, da nas ne zakisa. Ena čajna žlica agavinega sirupa je enako sladka kot ena žlica sladkorja. Njegov glikemični indeks je za tretjino manjši od belega sladkorja, obenem pa daje enako sladkost in tretjino manj ogljikovih hidratov. Je zelo dobrega okusa, kot raztopljen sladkor z nekaj limone, in se zato dobro ujema s skoraj vsemi sladlicami brez omejitvev. Lahko ga dodate povsod, kjer ste do zdaj uporabljali sladkor. Če delate biskvite z jajci, ga lahko stepete z beljaki. Kljub temu, da »sneg« ne bo tako trd kot ponavadi, bo biskvit enako uspel. Ker vsebuje nekaj kisline, ni uporaben le pri pudingih ali kavi z mlekom, saj lahko sesiri mleko.

**Melasa** je temen, gost sirup, po videzu podoben medu, in je stranski produkt pri pridobivanju

sladkorja iz sladkornega trsa. Je prava zakladnica hranilnih snovi (vsebuje magnezij, železo, baker in mangan ter vitamine skupine B). V eni žlici melase je trikrat več železa kot v jajcu in več kalcija kot v kozarcu mleka.

Tudi pri melasi obstaja več vrst. Najbolj zdrava je tista najtemnejša, ki je rahlo grenkega okusa. Svetla melasa je bolj sladka, vendar manj bogata z vsemi navedenimi vitamini in minerali. Zaradi veliko rudnin je to eno izmed redkih sladil, ki vas ne zakisa. Melasa se odlično ujame s kislimi okusi (npr. pomaranče, limone, šipkov čaj). Če jo dodajate v kuhane kaše, lahko uporabite naslednji trik. Jedi dodajte dve žlički melase in žličko čokolade v prahu (ali ustrezno količino temne čokolade). Melasa in čokolada se dobro ujemata in skupaj dajeta okus po grenki čokoladi. Tako bodo tudi otroci pojedli zdrob ali ovseno kašo s »čokolado«. Ovsene kosmiče lahko skuhate tudi na vodi in jim dodate pomarančni sok ter žlico melase. Ta kombinacija se odlično obnese.

Na policah z zdravo prehrano vse pogosteje najdemo tudi **rižev in ječmenov slad**. Pridobivajo ju z vrenjem riževih (brez glutena) oziroma ječmenovih zrn. Če ob sladu ne želite uživati še kemije, s katero so žita danes obdelana, izbirajte slad iz ekološke pridelave.

**Zgoščeni jabolčni ali hruškov sok** je cenovno najbolj ugodna alternativa sladkorju. Ima okus po sadju, iz katerega je pridobljen. Dejansko je to sok, ki mu je odvzet delež vode. Iz osmih litrov jabolčnega soka tako pridobijo en liter zgoščenega soka. Če ga zmešate z osmimi decilitri vode, boste imeli naravni jabolčni ali hruškov sok. Zgoščene-ga lahko dodajate sladlicam namesto sladkorja. Tri žlice zgoščenega soka so po sladkosti enake dvema žlicama sladkorja. Idealno se poda vsem sladlicam, v katerih uporabljamo sadje (jabolčni zavitki, pite, sadne rezine itd.).

# Božanske dobrote za zdravo slinavko

Tekst in slike: Marja Božič

Tokrat smo pripravili nekaj preprostih, okusnih in enostavnih receptov:

- dva recepta za svaljke (njoke),
- nasitno in osvežujočo solato iz topinamburja ter
- recept za riževe sladke (ali slane) piškote.

## Njoki ali svaljki

Njoke lahko uživamo kot samostojen obrok, kot prilogo ali pa jih použijemo kot posladek. Naredimo jih lahko iz različnih vrst testa, lahko jih kuhamo ali soparimo, pripravimo kot slane ali kot sladke jedi itd. Testo za njoke lahko uporabimo tudi za cmoke, polnjene s sadjem ali kostanjevim pirejem (kot je podrobno opisano v knjigi Božanske sladice).



### Moka:

Uporabiti moramo polnovredno (nepresejano) moko, ker so njoki iz bele moke »pacasti«. Uporabimo moko iz pšenice, kamuta ali pa pomešamo malo pirine in malo prosene moke.

### Zabela:

Klasična zabela za cmoke so drobtinice, rahlo popražene na (kokosovi) maščobi. Med praženjem jih dobro mešamo, da se ne zažgejo. Pražimo jih čim manj; le toliko, da nekoliko zadišijo in se malo obarvajo.

Del drobtinic lahko nadomestimo s sezamom ali sončnicami, lešniki. Sončnice ali lešnike na grobo zdrobimo v mešalcu, jih na suho popražimo in pri-mešamo popraženim drobtinicom.

Lahko jih pa le potresemo z zdrobljenimi lešniki, orehi, mandlji, makom, sezamom itd.

### Skuhamo in ponudimo:

1. V posodi s širokim dnom zavremo vodo. Solimo.
2. Njoke polagamo v slan krop. (Včasih se »zalepijo« na dno, zato jih previdno »odlepimo« z lopatko ali leseno žlico). Počakamo, da priplavajo na vrh. Pustimo počasi vreti še nekaj trenutkov, nato jih previdno vzamemo iz vode, odcedimo in položimo na drobtinice ali zabelimo po želji.



## Topinambur

Topinambur je visoka, skromna rastlina, ki ponekod raste samoniklo, v naravi. Lahko pa jo zgodaj spomladi zasadimo na svoj vrt, ali pa gomolje kupimo pri ekopridelovalcih. Po drugi svetovni vojni so hranilno vrednost topinamburja zelo cenili ljudje, ki so se proti jeseni vrnili iz ujetništva in niso imeli časa pridelati hrane za zimo. Izkopavamo in uživamo ga v mesecih, ki vsebujejo črko R. To je od septembra do aprila.

**Bio-point**

Topinambur

<http://apoteka-natura.si>

Kuhan topinambur je nekoliko sladke in zato prav primeren za sladke jedi. Uživamo ga presnega ali kuhanega. Zelo je priporočljiv za sladkorne bolnike in druge občutljive ljudi. Ljudje, ki se izogibajo uživanju krompirja (ker sodi med razhudnike), s topinamburjem odlično nadomeščajo krompirjeve jedi, npr. tradicionalne krompirjeve njoke (svaljke) in cmoke.



## Svaljki (ali njoki) iz topinamburja

Topinambur dobro operemo, skuhamo, olupimo in pretlačimo (lahko uporabimo tudi surovega, naribanega).

### Sestavine:

- 1 skodelica pireja iz topinamburja,
- 1 do 2 skodelici polnovredne moke ali po potrebi,
- malo soli,
- nekaj žlic drobtinic,
- nekaj žlic (kokosove) maščobe.

### Priprava:

1. Pomešamo topinambur, malo soli in toliko moke, da dobimo testo.
2. Na maščobi prepražimo drobtinice.
3. Iz testa oblikujemo dolge svaljke in jih narežemo na koščke – njoke. Lahko jih nekoliko posvaljkamo, da dobijo podolgovato obliko. Takim smo včasih rekli »luleki«.
4. Skuhamo, odcedimo in zabelimo, kot je opisano.

## Vodeni bio-cmočki – njoki

Še enostavneje naredimo njoke le iz polnovredne moke. So zelo okusni in hranljivi (priporočamo predvsem športnikom in odraščajočim otrokom):

### Sestavine:

- 2 skodelici polnovredne moke iz pšenice ali kamuta (približno 10 dag moke na osebo),
- sol, voda,
- zabela (opisano prej).

### Priprava:

1. Polnovredno pšenično moko poparimo s slanim kropom in premešamo tako, da dobimo gost cmok. Zmes pustimo, da se nekoliko ohladi. Nato jo zvaljamo v klobase, premera približno 2 cm. Klobase narežemo na 2-3 cm dolge njoke.
2. Njoke na kratko in previdno prekuhamo v slanim kropu (le toliko, da splavajo na površje) in odcedimo.



3. Preložimo v ponev z vnaprej pripravljeno zabelo in jih v njej povaljamo; po želji jih še nekoliko popečemo.



## Krepka solata s topinamburjem

Gomolji topinamburja so lahko sestavni del okusne presne solate z jabolki, korenčkom po-

marančo ipd. Ta nasitna in osvežujoča solata je primerna tudi za pogostitev večjega števila ljudi. Lahko jo použijemo kot sladico ali kot osvežujočo jed zraven prigrizkov.



#### Sestavine:

- 2 do 5 gomoljev topinamburja,
- 2 korenčka,
- 2 jabolki,
- 2 pomaranči,
- malo (himalajske) soli,
- (žlica hladno stiskanega sončničnega olja),
- (žlička balzamičnega kisa),
- pest sesekljanih orehov.

#### Priprava:

1. Olupimo pomarančo in jo narežemo na koščke, iz druge pomaranče iztisnemo sok. Topinambur, jabolka, korenček (uporabimo približno enake količine teh sestavin ali po želji) dobro operemo, naribamo kot repo in premešamo. (Kadar pripravljamo večjo količino, naribajmo sestavine z mešalcem.)

2. Dodamo kanček himalajske soli (odličen okus himalajske soli pride še posebej do izraza v pre-snih jedeh) in prelijemo s pomarančnim sokom. Narahlo primešamo še koščke pomaranče. Po želji pokopljamo s hladno stisanim (sončničnim)

oljem, dolijemo še malo pomarančnega soka, po želji še nekoliko balzamičnega kisa in po potrebi še toliko bio jabolčnega soka, da je solata primer-no sočna.

3. Naložimo v skodelice in potresemo s sesekljani-mi orehi.

### Riževi piškoti

Na splošno o piškotih in recept za orehove piško-te (ter nekaj drugih jedi) lahko najdete na spletni strani [www.naravnapot.si](http://www.naravnapot.si).

#### Sestavine:

- 1 skodelica riževe moke,
- 1,5 skodelice pirine ali prosene moke,
- ½ skodelice sezamovih semen,
- ½ skodelice sončničnih semen,
- nekaj soli,
- 3 do 5 žlic hladno stiskanega oljčnega olja ali raztopljene maščobe,
- ½ skodelice zgoščenega jabolčnega soka ali drugega sladila,
- 1 skodelica jabolčnega soka ali po potrebi.

#### Priprava:

1. Rahlo popražimo semena (vsaka posebej). Ohladimo.
2. Pomešamo suhe sestavine. Dodamo olje in do-bro premešamo. Prilijemo sladilo in toliko soka, da nastane mehkejše testo.
3. Testo nalagamo v vdolbinice modelčkov ali pa ga polagamo z žlico na pekač, obložen s papirjem za peko. Po vrhu pogladimo.
4. Pečemo v pečici, vnaprej ogreti na 180 °C, pri-bližno 18 minut ali po potrebi.

#### Namig:

Na podoben način lahko pripravimo tudi slane riževe piškote. Le sladila ne dodamo, namesto jabolčnega soka pa testo zamesimo z ohlajenim zeliščnim čajem.



Knjigo **Škratova čarobna kuhinja** in »mamo« knjigo **Božanske sladice** lahko enostavno in ugodno naročite pri podjetju **Naravna pot d.o.o.** po telefonu 041 248 412 in 041 248 415 ali preko spleta [www.naravnapot.si](http://www.naravnapot.si), [info@naravnapot.si](mailto:info@naravnapot.si).

Vsebinsko knjig si lahko ogledate na spletu.

Cene pri podjetju **Naravna pot**: **Škratova čarobna kuhinja**: 15 EUR  
**Božanske sladice**: 31,3 EUR





## Gladka in dišeča – za kakšno ceno?

Tudi moška koža potrebuje pravo nego

Tekst: Teja Novšak

Moška koža na obrazu je dnevno izpostavljena britju, zato se njena povrhnjica hitro izsuši in pogosto postane bolj groba. Mnoge moške ob tem pesti tudi pojav vraščenih dlak in izpuščajev po vsakem britju. Če na tako razdraženo kožo moški nanese še konvencionalni losjon za po britju ali kakšno drugo sintetično izdelano kremo, pa je rezultat pogosto še slabši. Tudi moška kozmetika, ki ni organskega izvora, je namreč polna »mašil«, ki naj bi zagotavljala njeno trajnost, ugodno teksturo in še kaj, v resnici pa škodijo ne le koži, temveč tudi uporabnikovemu zdravju v celoti, saj se iz kože prenašajo v kri.

V nadaljevanju so predstavljene najbolj pogosto uporabljane škodljive snovi v konvencionalnih kozmetičnih izdelkih, kot jih najdete zapisane v seznamu sestavin INCI.

### Skoraj v vseh izdelkih lahko najdemo:

- **parabene** (Butyl-, Propyl-, Isopropyl-, Methyl-, Ethylparaben): Uporabljajo se za podaljšanje roka trajanja izdelkov kot zaviralci rasti mikroorganizmov. Povzročili so že mnogo alergičnih reakcij in izpuščajev ali lišajev na koži. Raziskave so potrdile, da so šibko estrogenski in se absorbirajo v telo skozi kožo. Žal se še vedno uporabljajo zelo na široko, čeprav je znano, da so toksični.
- **Diazolidinyl Urea in Imiazolidinyl Urea:** konzervansa, ki se pogosto uporabljata, a ju zaradi šibkega delovanja kombinirajo še z drugimi konzervansi. Obe kemikaliji sproščata v telo formaldehid, ki je toksičen.

### V vodica za po britju so najpogostejši:

- **Alcohol Denat:** kadar gre za navaden alkohol, je dražeč za kožo in v večjih količinah škodljiv za organizem.
- **parfum ali Fragrance:** sintetične vonjave lahko povzročajo številne težave, kot so glavoboli, vrtoglavica, izpuščaji, hiperpigmentacija kože, dražeč kašelj, bruhanje, draženje kože ... seznam se redno dopolnjuje in vztrajno daljša.
- **Color:** sintetične barve, ki so pogosto škodljive za celoten organizem, lahko pa celo kancerogene.

### Kreme za britje in balzami po britju pogosto vsebujejo:

- **Triethanolamine (TEA) in Diethalonamine (DEA):** oba povzročata alergije in sta toksična. V raziskavah so ju povezali z rakom, saj pogosto vsebujeta rakotvorne nitrosamine.
- **1,4-Dioxane:** močno kancerogena spojina (pospešuje nastanek raka), ki dokazano toksično deluje na človekov imunski sistem. Toksičen je za dihala in pogojno toksičen za ledvica. Škodljivo deluje že v zelo majhnih dozah (draži kožo), v večjih dozah pa deluje toksično tudi na reproduktivni sistem. Zaradi močno škodljivega delovanja je bil prepovedan za uporabo v kozmetičnih proizvodih v EU, Kanadi in mnogih drugih državah po svetu, žal pa ga z nenapovedanimi testiranjmi še vedno najdejo v številnih kozmetičnih izdelkih (raziskave in testiranja opravlja med drugim organizacija, navedena v Viru).
- **Ethylene Oxide:** dokazano kancerogena spojina. Toksičen je za imunski sistem, dihala in kožo. Zaradi škodljivosti ga je prepovedano dodajati



v kozmetične izdelke, a ga kljub temu še vedno odkrivajo v nekaterih. Toksično deluje tudi na živčni sistem in reprodukativne organe, v določenih primerih tudi na čutila in kardiovaskularni sistem.

- **Disodium EDTA:** že v majhnih količinah negativno vpliva na možgane in celoten živčni sistem, v višjih koncentracijah pa tudi na žleze z notranjim izločanjem. Posebno škodljiv je, ker močno poveča vpojnost kože in tako omogoči še drugim škodljivim sestavinam, da hitreje prehajajo skozi njo.
- **Tromethamin:** v zmernih dozah je lahko nevrotoksičen (škodljivo vpliva na živčni sistem).
- **Octyldodecanol:** že v zelo majhnih dozah lahko draži kožo, oči in dihala (če se nahaja v aerosolu).
- **Propylene Carbonate:** lahko draži oči in kožo. Študije so pokazale, da lahko deluje toksično na mestu nanosa, še posebej, če se uporablja za nego kože okoli ust ali oči.
- **Magnesium Sulfate Heptahydrate:** toksično deluje na celoten organizem že v zelo majhnih dozah.
- **PEG-40 Hydrogenated Castor Oil:** zelo škodljiv, če se uporablja na poškodovani koži. Pogosto vsebuje močno toksična 1,4-Dioxane in Ethylene Oxide.

#### V kremah za obraz se izogibajte sledečim:

- **Isohexadecane:** lahko deluje škodljivo ali celo toksično na organe v telesu.
- **Isopropyl isostearate:** v zmernih dozah škodljivo deluje na organe, še posebej, če ga nanašamo v okolico ust in oči.
- **Sorbitan stearate:** v srednje velikih dozah draži kožo.
- **Dimethicone:** deluje toksično oziroma škodljivo. Za to sestavino veljajo stroge omejitve glede uporabe v kozmetičnih izdelkih.
- **Potassium aspartate:** študije so pokazale, da škodljivo deluje na celoten organizem ob vnosu zmerno velikih doz.
- **Stearalkonium Chloride:** štirikratna amonijeva spojina, ki se uporablja v balzamih za lase in kremah. Razvili so jo v tekstilni industriji kot mehčalec za perilo. Povzroča alergijske reakcije in je toksična.

#### Izdelke za čiščenje obraza najbolj obremenjujejo:

- **Sodium Lauryl Sulfate in Sodium Laureth Sulfate (SLS):** poceni, groba detergenta, ki se uporabljata v šamponih zaradi svojih čistilnih sposobnosti in povzročanja penjenja. Običajno ju izdelajo kot derivata surove nafte ali tudi iz kokosa, vendar s precejšnjo kemično predelavo

# Dr.Hauschka

Nega kože



## Dr.Hauschka – PRAVA ODLOČITEV za nego moške kože

- **Mleko za čiščenje** – štiti kožo in nudi odlično podlago za britje.
- **Krema za čiščenje** – globinsko čisti kožo.
- **Sivkina kopel** – v vodi za spiranje deluje pomirjevalno.
- **Tonik za obraz/special** – sta idealni sredstvi za nego po britju.
- **Obnovitvena maska** – odlična intenzivna nega za razširjene pore.
- **Kutinova dnevna krema** – primerna dnevna nega.



Iz narave za vas

**Nutex**  
d.o.o.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:  
NUTEX, d.o.o., PE Slamninarska 14, 1230 Domžale  
tel.: 01/72 194 71 e-pošta: info@nutex.si  
www.nutex.si www.dr.hauschka.si

# NEŽNA IN NARAVNA NEGA MOŠKE KOŽE

Izdelki iz Weledine linije za britje ne omogočajo samo nežnega britja, ampak tudi naravno nego in dobro počutje kože. Zahvaljujoč previdno izbranim naravnim sestavinam in izjemnim recepturam skrbijo za zdravo in lepo kožo.



**Krema za britje** tvori obstojno, smetanasto peno in tako omogoča nežno, temeljito britje z vodo. Izvleček mačehe štiti in neguje občutljivo kožo in omogoča regeneracijo hrapave in razpokane kože. Po starodavnem receptu so uporabili kozje mleko, ki skupaj z mandljevim mlekom kožo še na poseben način gladi in neguje.

**Balzam po britju** je nežna kombinacija iz čistih naravnih substanc, ki pomirja in neguje občutljivo kožo na obrazu po britju. Rastlinska olja in voski koži nudijo ravno pravi količino maščobe, aloe vera zagotavlja naravno regulacijo vlage, izvlečki iz kamilice in mire kožo pomirjajo. Balzam po končanem britju koži nudi žametno nežen otip in osvežujoč vonj.



Idealna dopolnitev liniji za britje je **vlažilna negovalna krema za obraz**, lahka negovalna nega, ki se hitro vpije in kožo naredi voljno. Sezamovo in jojobino olje kožo negujeta, čebelji vosek in vosek karnavba pa jo ščitita pred škodljivimi vplivi iz okolja. Naravna eterična olja zagotovijo prijetno osvežilen vonj. Izvleček iz slezove korenine kožo pomirja in ohranja vlago. Učinkovito preprečuje občutek vlečenja, koža postane prožnejša. Krema je primerna za vse tipe kože, zlasti za občutljivo.



WELEDA

Zastopa: TAMASCHI d.o.o.,  
Ljubljana, tel: 01/366 81 30

le-tega. Zato izraz »prijaha iz kokosa« ne pomeni dokaza naravnosti, ker je sestava v biti popolnoma spremenjena. Povzročata draženje oči, prhljaju podobno luščenje lasišča, lišaje na koži in ostale alergične reakcije.

- **PEG-150 distearate:** zaradi škodljivosti je v kozmetični uporabi omejen, saj lahko deluje toksično na organizem. Ni varen za uporabo na poškodovani koži. Obstaja možnost, da je kontaminiran tudi s toksičnima 1,4-Dioxanom in Ethylene Oxidom.

Več kot dovolj razlogov torej, da tudi moški pobrskajo po ponudbi naravne, organske kozmetike, ki se je v zadnjem času že precej razširila. Med sestavinami tovrstnih izdelkov so najpogostejše:

- **laneno olje:** pomaga pri celjenju odrgnin, nastalih zaradi britja. Maščobne kisline v lanenem semenu tudi preprečujejo mašenje por, saj mehčajo in redčijo kožno maščobo. Slednja tako ne zastaja več v porah, kar bistveno zmanjša nastajanje aken in ekcemov po britju. Laneno olje ima tudi odlično sposobnost, da zaklene vlago v kožo in jo tako vlaži še dolgo po nanosu. Laneno seme poleg pomembnih olj vsebuje tudi lignane, ki imajo močan antioksidativen učinek in na koži delujejo protivnetno.
- **nepozebnik** (Hamamelis Virginiana): zmanjšuje rdečico, vlaži in pomirja kožo. Deluje protivnetno in adstringentno (krči pore), pomaga pa celo zaustavljati krvavitve.
- **ognjič** (Calendula Officinalis): pomaga pri negi poškodovane ali od sonca izsušene kože. Ustvarja posebno zaščitno plast, ki varuje kožo pred degenerativnimi spremembami.
- **aloja** (Aloe Vera, Aloe Barbadosensis): ima močne protivnetne lastnosti, globinsko vlaži in regenerira kožo. Je odlična za obnavljanje kože in pomaga proti prezgodnjemu staranju.
- **olje pšeničnih kalčkov** (Triticum Vulgare): bogat vir vitaminov A, E in D. Ob nanosu kožo pomirja ter pomaga odpravljati suh občutek in pokanje povrhnjice.
- **jojobino olje** (Simmondsia Chinensis): blaži vnetja in srbečico ter naredi kožo mehko in voljno. Varuje pred izsušitvijo in sončnimi žarki (primerljivo s kremo za sončenje faktor 4).
- **različna eterična olja:** evkaliptus in poprova meta hladita kožo med britjem, sivka jo pomirja, citrusi osvežujejo ...

*Vir: Navedeni podatki so izsledki študije Skin Deep, ki jo izvaja ena izmed zelo dejavnih nevladnih organizacij v ZDA, Environmental Working Group: <http://www.cosmeticsdatabase.com/special/parentsguide/>.*

# Moški jutranji ritual

## Óko-Test o brivski kozmetiki

Za veliko večino moških je jutranje britje pravi ritual, brez katerega skorajda ne gre. Sodobni moški, ki jim je ljubše t. i. mokro britje, imajo pri tem na voljo množico različnih pen, gelov in krem, s katerimi omogočajo britvici bolj gladko drsenje po koži. A kaj vse se skriva v teh »magično učinkovitih« sredstvih? Res samo koristi za kožo? Pri iskanju ocen moške kozmetike smo ugotovili, da je to žal še vedno zelo zapostavljena tema. Tako smo v zadnjih treh letih v reviji Óko-Test našli le dva (!) testa, ki pa sta precej izčrpna in upamo, da vam bosta v pomoč.

## Pene, geli in kreme za britje

Oceno »**zelo dobro**« so dobili le trije izdelki: pena za britje **Sante** Homme, pena za britje **Speick** in gel za britje **Alva** for him Sensitive Alcohol-free.

Z oceno »**dobro**« je bilo označenih precej več izdelkov, v to skupino pa so padli zato, ker vsi vsebujejo PEG oz. njihove derivate: Balea men mild, Man Classic (Hofer), Maverick classic (Lidl), Prince Shave (Hofer), Vichy za občutljivo kožo ...

Med izdelke, ki se jim je priporočljivo izogniti (ocene »**zadovoljivo**«, »**zadostno**« in »**nezadostno**«), pa se uvrščajo:

- pene za britje: Nivea For Men, Perfecte Rasur Ginseng Actif (Yves Rocher), Wilkinson Sword za normalno kožo, Gillette Series Haut-schutz Allantoin in Palmolive for men Classic;
- geli za britje: Gillette za občutljivo kožo, L'Oreal Men Expert Anti-Hautirritation, Wilkinson Sword Activ Gel in Nivea For Men Mild.

Vsi navedeni vsebujejo vsaj dve od naslednjih kemikalij: alergene umetne dišave, PEG, dietilftalat, več kot 10 % parafinov/naftnih derivatov/silikonov, policiklične mošusne spojine, formaldehid, halogenorganske spojine. Vir: Óko-Test, junij 2006

## Negovalna sredstva za po britju

After-shave balzami so se na testiranju obnesli precej bolje kot brivska sredstva.

Oceno »**zelo dobro**« so si prislužili: **Logona** Mann, **Weleda**, **Lavera** Men Care, **Cadeavera** Men (Müller), G. Bellini (Lidl), Man Men's Care in Prince For Men (Hofer) in Sebamed For Men Hydro GS.

Med »**dobro**« ocenjene so se uvrstili: Balea Men Sensitive, Axe Skin Contact (dietilftalat!), Pure & Basic Men Sensitive Spirit (parafini/naftni derivati/silikoni!).

Nikakor pa ne priporočamo naslednjih after-shave balzamov (ocene »**zadovoljivo**«, »**pomanjkljivo**«, »**nezadostno**«): Nivea For Men Cool Kick, Adidas Soothing, L'Oreal Men Expert, Old Spice Sensitive in Tabac Original.

Vsi navedeni vsebujejo vsaj dve od naslednjih kemikalij: PEG, halogenorganske spojine, dietilftalat, alergene umetne dišave, parafini/naftni derivati/silikoni, formaldehid, policiklične mošusne spojine.

Vir: Óko-Test, februar 2009

Moško britje torej res ni povsem nedolžno opravilo. Z uporabo neprimernih sredstev lahko moški namreč napravi precej škode ne le svoji koži, temveč celemu telesu. Zato morda še **nekaj praktičnih napotkov za bolj zdravo britje** (škodili ne bodo niti ženskemu bralstvu):

- Uporaba alkohola v sredstvih za po britju je bolj ali manj marketiška potegavščina. Ker izhlapeva, resda poskrbi za prijetno hladen občutek na koži, a dejansko naredi prejšnjo škodo: kožo še dodatno izsuši in uničuje njen naravni zaščitni film.
- Nega po britju ni vedno nujna! Vlažilni ali oljni pripravki so priporočljivi le pri bolj suhi koži, mrzlem vremenu in suhem zraku.
- Moderne britvice s trojnim rezilom so nepotrebna obremenitev za kožo, saj zarežejo zelo globoko in jo poškodujejo. Pri suhem britju (z brivnikom) pa morate biti pazljivi na čistočo brivske glave, saj lahko delci od prejšnjega britja povzročijo okužbe in mozolje.

**AUBREY®**  
**ORGANICS**  
100% NARAVNA KOZMETIKA  
IZ EKOLOŠKIH SESTAVIN  
že od leta 1967



**Nekaj najbolj zdravega, kar lahko moški da nase.**  
Kompletna linija popolnoma naravnih izdelkov za britje in po britju v dveh vonjih, nega obraza, nega las in dezodorant

**www.zin.si, info@zin.si, tel: 030/919-555**  
Ekološka trgovina **ZDRAVO IN NARAVNO**, LJ-tržnica center-pavni del, T: 051/879-998  
Ekološka trgovina **BIOVERA**, Galjeva 9, LJ-Rakovnik-Rudnik, T: 051/750-108  
Ekološka drogerija **BB NATURA**, LJ-Supermova Rudnik, 1 nadstropje  
Ekološka trgovina **BIOVERA (KARITE)**, Eleclerc center MB, T: 051/723-033  
Ekološka trgovina **BIO SL** CE, Savinova 2, T: 03/620-22-04

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za katere si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



Za lažje razločevanje zato vse dogodke, ki so v naši organizaciji, označujemo s kompasom.



#### ČETRTEK, 14. JANUAR

### PRIVOŠČITE SI ZIMO BREZ PREHLADOV

**Terme Snovik, Kamnik, Dvorana Hrast, ob 18. uri**

Narava nam ponuja vse, kar potrebujemo, da se izognemo gripi in ostalim težavam z dihalni. Vabljeni na predavanje Adriane Dolinar, predsednice Združenja za obuditev celostnega človeka, ki vam bo razkrila, kako se na naraven način izognemo prehladam.

Organizira: Terme Snovik - Kamnik d.o.o.. Za člane Kluba zdravja je vstop prost. Vstopnina za zunanje obiskovalce je 4 EUR, za goste, ki so ta dan na kopanju, pa je karta za bazen skupaj z vstopnino za predavanje le 10 EUR.

#### PETEK, 15. JANUAR

### KRALJIČINA PLESNA DELAVNICA

**KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 17.45 do 19.00**

Umetnost gibanja je za otrokov razvoj pomembna, saj vnaša z doživetjem ritma, harmonije in melodije ravnotežje v njegovo duševno naravo. Vsi ti elementi so vsebovani v dvornih in družabnih plesih preteklih obdobji. Plesi so zelo različni, primerne otrokovemu razvoju, vsebujejo veliko igrivih elementov, zgodbe, družabne igre in spretnosti. Delavnica je brezplačna, primerna pa je za otroke od 6. do 15. leta. Več informacij in prijave na: alja.venturini@sredina.org ali 040 298 723.

Ponovitve še 22. in 29. januarja ob isti uri.

#### PETEK, 15. JANUAR

### TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Po uspešno opravljenem izpitu udeleženci tečaja prejmejo diplomu, ki omogoča zaposlitev v kozmetičnih in masažnih salonih, zdraviliščih, hotelih, fitness centrih, na tujih potniških ladjah, v športnih klubih itd. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser.

Prijavite se lahko do 13. januarja 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).

#### PETEK, 15. – SOBOTA, 16. JANUAR

### DREVESA, GOZD IN JAZ – PERMAKULTURNA DELAVNICA

**Koper (natančna lokacija bo znana naknadno), ob 19. uri v petek**

Začeli bomo z večernim predavanjem »Kaj vse nam nudi gozd«, kjer bo permakulturni učitelj Janez Božič predstavil vlogo gozda v permakulturnem sistemu. Nato bomo na posestvu Nare Petroviča med Pomjanom in Fijerogo nadaljevali s celodnevno delavnico »Permakulturno gojenje gozdov«, kjer bomo praktično preizkusili gojitvene prijeme, potrebne za vzgojo gozda, ki bo kar najbolje izpolnjeval vaše potrebe in seveda tudi želje.

Vstop na večerno predavanje v Kopru je prost, cena sobotne delavnice pa znaša 20 EUR. Za zajtrk in kosilo bo poskrbel Nara. Pridite oblečeni primerno za delo na terenu. Nujno prinesite krožnik, skodelico in žlico, ker jih ni na voljo za vse!

Prijave na: [narapetrovic@gmail.com](mailto:narapetrovic@gmail.com) ali 041 286 444.

#### SOBOTA, 16. JANUAR

### POLSTENJE VOLNE

**KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana, od 9. do 13. ure**

Pridete lahko na cel sklop delavnic ali le na posamezne termine. Cena štiriurnega tečaja je od 35 do 50 EUR. Več informacij in prijave na: [alja.venturini@sredina.org](mailto:alja.venturini@sredina.org) ali 040 298 723.

Ponovitve še 23. in 30. januarja ob isti uri.



#### PONEDELJEK, 18. JANUAR

### 10 ZMOT O OSTEOPOROZI

**Portorož, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri**

Ali ste vedeli, da vam dodatno jemanje kalcija lahko bolj škoduje kot koristi? Ali ste vedeli, da večina mlečnih izdelkov telesu vzame več kalcija, kot ga da? Ali ste vedeli, da lahko svoje hormone »naštela-te« tudi brez nevarnih hormonskih pripravkov? Če

bi le vedeli, koliko neresnic in polresnic poslušamo v zvezi z osteoporozo. Na predavanju boste izvedeli, katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo veliko zdravja in denarja. Predavala bo ga. Sanja Lončar.

Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo Faros – Univerza za tretje življenjsko obdobje



**TOREK, 19. JANUAR**

## 10 ZMOT O OSTEOPOROZI

**Ivančna Gorica, Sokolska ul. 6, Dvorana Občine Ivančna Gorica, ob 9. uri zjutraj**

Vsebina je enaka kot 18. januarja.

Organizira: Univerza za tretje življenjsko obdobje Ivančna Gorica



**ČETRTEK, 21. JANUAR**

## KAKO PREMAGATI STRES NA NARAVEN NAČIN

**Koper, Obalni Dom upokojencev na Markovcu, Krožna cesta 5, ob 18.30**

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka, ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? Kako živeti brez stresa kljub vsem pritiskom, ki smo jim izpostavljeni? Kako vpliva na stres naša prehrana? Zakaj ravno, ko smo v stresu, posegamo po pijačah in jedeh, ki stres le pospešujejo, in kako se izvleči iz tega začaranega kroga?

Vabljeni na predavanje Rajka Škariča in Sanje Lončar.

Prispevek: 5 EUR. Informacije na: 070 702 467.

Organizira: Društvo za dobre medčloveške odnose Sončnica Koper.

**PETEK, 22. JANUAR**

## TEČAJ KINEZIOTAPINGA

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Željko Radmanović, manualni terapevt.

Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja trakov za podpiranje mišičnih funkcij.

Udeleženci tečaja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 530 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Brezposelnim, študentom, upokojencem,

invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust 25 € pri plačilu tečaja.

Prijavite se lahko do 20. januarja 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).



**SOBOTA, 23. JANUAR**

## KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA NARAVEN NAČIN

**Terme Snovik, Kamnik, dvorana Hrast, od 9.45 do 17.00**

Zdaj je pravi čas za krepitev vaših dihal! Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitve ravnotežja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek – degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihala in imunski sistem. Več o delavnici preberite v spletnem koledarju dogodkov na: [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič. Za prijave in dodatne informacije pokličite na: 031 214 045, od ponedeljka do petka, od 16. do 18. ure. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo je 19. januar.



**PONEDELJEK, 25. JANUAR**

## KAKO NAS HRANA UNIČUJE ALI ZDRAVI?

**Polane, Gorenja vas, OŠ Ivana Tavčarja, ob 17. uri**

To, kar uživamo danes, ni užival nihče v dolgih tisočletjih razvoja človeka. Kako vplivajo pesticidi, gensko spremenjeni organizmi, E-ji, različni načini pridelave in predelave na naše zdravje? Čemu se lahko izognemo in kako zmanjšamo škodo, ki jo povzroča kemija, danes prisotna na vsakem koraku?

Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Rdeči križ Gorenja Vas. Vstop je prost.



**SREDA, 27. JANUAR**

## 10 ZMOT O OSTEOPROZI

**Maribor, Klinični center, predavalnica v 16. nadstropju, ob 16. uri**

Vsebina bo enaka kot 18. januarja. Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Društvo za osteoporozo Maribor

**ČETRTEK, 28. JANUAR****KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, OBNAŠANJE IN UČNI USPEH OTROK?****Velenje, OŠ Šalek, ob 16.30**

Ali opazate, da so otroci danes bolj razdražljivi in ne-pozorni, se težje koncentrirajo in hitreje zbolejajo? Hrana še kako vpliva na vse omenjene težave. Na predavanju Sanje Lončar boste izvedeli, kaj lahko storimo za zdravje svojih otrok in vnučkov.

Organizira: OŠ Šalek. Vstop je prost.

**SOBOTA, 30. JANUAR****TEČAJ AROMATERAPIJE****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

50-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Anamarija Pažin Morovič, aromaterapevtka.

Aromaterapija je terapija, pri kateri uporabljamo eterična olja. Na tečaju boste spoznali delovanje eteričnih olj, njihovo pripravo in uporabo v aromaterapiji in aromakozmetiki.

Prijavite se lahko do 28. januarja 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**PONEDELJEK, 1. FEBRUAR****RESNICE IN ZMOTI O MAŠČOBH****Portorož, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri**

Kako je možno, da vam margarine lahko dvignejo holesterol, kljub temu, da ga ne vsebujejo? Kako je možno, da nekateri uživajo ocvirke, maslo in polnomastno mleko, imajo pa manj težav z holesterolom, kot tisti, ki so pozorni na vsak gram zaužite maščobe? Marsikaj, kar smo do sedaj vedeli o maščobah, nove raziskave izpodbijajo. Če bi radi vedeli več o tem, kako, kaj in zakaj jesti ter kako se na varen način znebiti presežnega holesterola, vas vabimo na predavanje Sanje Lončar in Rajka Škariča.

Vstopnina: 5 EUR.

Organizira: Društvo Faros – Univerza za tretje življenjsko obdobje

**TOREK, 2. FEBRUAR****KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, OBNAŠANJE IN UČNI USPEH OTROK?****Straža, OŠ Vavta vas, ob 16. uri**

Vsebina bo enaka kot 28. januarja. Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: OŠ Vavta vas.

Vstop je prost.

**TOREK, 2. FEBRUAR****PRIVOŠČITE SI ZIMO BREZ PREHLADOV****Sanolabor, dvorana nad novim prodajno razstavnim salonom, Leskoškova 4 (krožišče pri Koloseju), Ljubljana, ob 18. uri**

Vsebina predavanja bo enaka kot 14. januarja.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Vstopnina: 5 EUR.

**PETEK, 5. FEBRUAR****TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI)****Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

85-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevtka.

Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register refleksoterapevtov, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 730 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

Prijavite se lahko do 03. februarja 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**SOBOTA, 6. FEBRUAR****UMETNOST PREŽIVETJA****Planet Tuš Celje, od 10. do 14. ure**

Predavanje bo ob 10.30 v kino dvorani.

Kaj nas čaka, kje tičijo največje nevarnosti in kaj bo najpomembnejše, če želimo ohraniti sebe in planet? Kaj moramo danes vedeti, če se hočemo zavarovati pred tistimi, ki bi radi služili na nas?

Predaval bo Anton Komat, avtor knjige Umetnost preživetja. Knjigo boste po predavanju lahko tudi kupili po bolj ugodnih cenah.

V avli bodo društva, ki sodelujejo v projektu, predstavila različne rešitve, pomembne za zdravje in kakovostno življenje v času, ki ga živimo in ki prihaja.

Vstop je prost, varstvo otrok je zagotovljeno.


**SOBOTA, 6. FEBRUAR**

## KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA NARAVEN NAČIN

**Tamaschi d.o.o., Kočevska cesta 42, Škofljica, od 9.45 do 17.00**

Vsebina bo enaka kot na delavnici 23. januarja. Zadnji rok za prijavo je 2. februar.

**PETEK, 12. FEBRUAR**

## TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

160-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelji na tečaju so prof. dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen. Po uspešno opravljenem izpitu na koncu usposabljanja prejmejo udeleženci tečaja diplomu, ki omogoča zaposlitev in pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije maser, ter so vpisani v register terapevtov, voden pri Higeji.

Cena celotnega tečaja je 1350 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže! Brezposelnim, študentom, upokojencem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust 50 € pri plačilu tečaja.

Prijavite se lahko do 10. februarja 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).


**PONEDELJEK, 15. FEBRUAR**

## RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI

**Portorož, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri**

Odkrijte, zakaj ste utrujeni, zakaj vas v črevesju napenja, vas boljje mišice in sklepi, zakaj se ob vlažnem vremenu počutite še posebej slabo. Težave z glivicami postajajo vse večje, medicina pa še vedno zatrjuje, da si le izmišljujemo, in praviloma ukrepa prepozno in neučinkovito. Kako lahko obvladamo kandido, kakšna je situacija v Sloveniji, kako se znajti med pogosto nasprotnočimi si nasveti, predlaganimi dietami in prehranskimi dopolnili?

Predavala bosta Sanja Lončar in Rajko Škarič.

Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo Faros – Univerza za tretje življenjsko obdobje

## Bi želeli naše novice prejemati na dom?

Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite **7 EUR** prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec že prve dni prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. **Prispevek nakažite na račun:**

TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen: Prispevek za obveščanje.

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete po e-pošti. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

## Pozor!



**Društvo ima nov poštni in e-poštni naslov za vaša vprašanja in informacije o vplačanih prispevkih za pošiljanje novic.**

Da se vaša potrdila ne bi izgubljala med stotinami elektronskih pisem, ki nam mašijo e-naslov [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net), vas naprošamo, da vsa sporočila na temo info točk, prispevkov za poštnino ter spremembe naslovov in e-naslovov od sedaj pošiljate na novi naslov: **[posljite.novice@gmail.com](mailto:posljite.novice@gmail.com)**.

Še vedno vam je na voljo tudi telefonska št.: **041 770 120**, vsak delovnik med 9. in 13. uro.

Ker se projekt širi in je vse več ljudi, še enkrat objavljamo naslove za različna vprašanja:

**[info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net)** - splošna vprašanja

**[posljite.novice@gmail.com](mailto:posljite.novice@gmail.com)** - za prejemanje tiskanih in elektronskih novic

**[hvar2010@gmail.com](mailto:hvar2010@gmail.com)** - za informacije in prijave za seminar Hvar

**[knjiga.osteoporoza@gmail.com](mailto:knjiga.osteoporoza@gmail.com)** - za naročila knjige Resnice in zmote o osteoporozi

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv tiskanih novic, ki je na voljo tudi v obliki PDF na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).



# HVAR 2010

## GRESTE Z NAMI V SIJ SVETLOBE?



### Spomladanski termin:

**9. do 16. april** – prvi modul

**17. do 24. april** – takrat načrtujemo drugi in tretji modul

(Od števila kandidatov za drugi modul je odvisno, ali bo drugi modul tudi v prvem terminu med 9. in 16. aprilom.)

### Jesenski termin:

**22. do 29. oktober** – prvi modul

**30. oktober do 6. november** – drugi in tretji modul

(Enako kot aprila je možno, da bo drugi modul tudi v prvem terminu, če bo dovolj zainteresiranih.)

### Ste pripravljeni za premik?

Najbrž veliko berete, zagotovo se tudi zavedate, kaj bi morali spremeniti v svojem življenju, pa nikakor ne najdete trenutka in razloga, da bi začeli drugače, bolj zdravo in celostno. Mnogo branja in obiskovanja predavanj ni dovolj. Preprosto - potrebujete izkušnjo: živeti z drugačnim ritmom, uživati ustrezno hrano, spregovoriti o vsem, kar tišči dušo, spoznati preproste ljudi in odkriti, da je življenje lahko sila preprosto, manj stresno in cenejše, kot se vam pogosto zdi.

Tovrstno izkušnjo smo v okviru projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave« omogočili že več kot 300 ljudem. V letu 2008 smo namreč začeli s 7-dnevnimi delavnicami na otoku Hvaru in jih do sedaj izpeljali že 8.

Hvara nismo izbrali naključno. Sonce, klima, aromaterapija morja in mnogih zelišč ter celostna energija otoka brezkompromisno spodbujajo celostno delo na sebi!

Spomladi spoznavamo otoška zelišča in užitne divjerasle rastline, jeseni pa nabiramo rožiče in olive, sledimo nabranim olivam pri procesu od stiskanja do izdelave oljčnega olja, ustvarjamo marmelado iz divjeraslih sadežev in še kaj.

Največja dragocenost Hvara je ekološko čista narava brez industrije in velikih onesnaževalcev. Steber dragocenosti pa so njegovi pristni avtohtoni prebivalci. Še vedno jih je veliko, ki ne dovolijo turistični industriji, da bi jim krojila stereotipni turistični način življenja. Srečanje z njimi nam preprosto in pristno vrača k lastni »izvirni kodi«, ponižnosti, enostavnosti in neskončnosti bivanja. Odkrivali nam bodo skrivnosti otoka in njihovega življenja. Naš projekt so z veseljem sprejeli in si želijo deliti vtise s sebi podobnimi. Na takšnih temeljih je spočet program, ki je močan odklon od ustaljenih in običajnih turističnih ponudb.

### Program

Predavanja bosta vodila Rajko Škarič in Sanja Lončar. Kulinarčne skrivnosti vam bodo na delavnicah in demonstracijah razkrivali: Maria Kočevar, Katja Podergajs, Sanja Lončar in drugi sodelavci



projekta. Večerne skupinske tematske pogovore pa bo moderiral Rajko Škarič.

Za vašo varnost, udobje in dobro počutje bo od Ljubljane do Hvara, na Hvaru in pri povratku do Ljubljane skrbel skrben tim projekta »Skupaj za zdravje človeka in narave«.

Dva dneva bomo namenili celodnevnomu potovanju do sebe z občudovanjem skritih zakladov otoka Hvara, ki jih doživi le malokateri turist.

Tisti, ki bodo izrazili potrebo, se bodo lahko ob večerih zbrali na skupinskih tematskih pogovorih z namenom poglobljenega dela na sebi.

Priporočamo, da se pred odhodom seznanite z vsebino projekta, pridete na vsaj enega od projektnih predavanj in preberete razpoložljivo literaturo. Tako boste od seminarja odnesli največ.

## Namestitev

Namestitev bo v mestu Hvar, v vili s prekrasnim vrtom, ki zaradi blagodejne klime svoje bogastvo izžareva vse štiri letne čase. Vila bo v času našega seminarja zaprta za druge goste. Vse vsebine, vključno s kuhinjo, bodo v času naše prisotnosti podrejene zahtevam projekta.

## Prehrana

O prehrani lahko dobite resnično prepričljiv in pravi vtis, če povprašate za mnenje tiste, ki so se seminarja na Hvaru že udeležili. Do sedaj smo slišali samo eno pripombo: »Vse je preveč dobro in se je težko vzdržati!«

Tega ne bomo spreminjali! Še naprej bomo ponujali tisto, kar želimo privoščiti sebi. Sveže, domače, pretežno iz ekološke pridelave, pripravljeno brez dodatkov, konzervansov, barvil, praškov, mikrovalovk ...

Večina jedi je brez holesterola, bele moke in belega sladkorja. Na voljo bodo tudi sveže ulovljena ali slana riba in siri.



Če ste na karkoli alergični in imate posebne diete, vam hrane ne bo treba nositi s sabo!

V ceno programa so vključeni zajtrk, kosilo in večerni prigrizek ter razni zdravi napitki (čaji, limonade, kava in žitna kava) brez omejitev.

## Cena

Cena strokovnega dela programa: 160 EUR

Cena vključuje predavanja, delavnice, demonstracije na delavnicah, moderiranje tematskih večerov, koordiniranje spoznavnih tematskih izletov in prevoze po otoku.

Cena prevoza in namestitve: 338 EUR na osebo

Cena vključuje prevoz z odhodom iz Ljubljane (avtobus + trajekt) do mesta Hvar, nezgodno zavarovanje, osemdnevno bivanje v dvoposteljni sobi, prehrano na osnovi samopostrežnih obrokov in povratek v Ljubljano + DDV.



## Informacije in rezervacije

Za dodatne informacije in rezervacije pišite na e-naslov: [hvar2010@gmail.com](mailto:hvar2010@gmail.com).

Informacije po telefonu na: 041 770 120, vsak delavnik med 09. in 13. uro.

Organizacija: Društvo Ognjič in Frontier d.o.o.

# Finalni izbor nominacij (po abecednem redu) za Sončno osebnost in Sončno knjigo leta

To leto se naša redakcija pridružuje medijem Sončne pozitivke, Viva in Karma v izbiri Sončnih osebnosti za leto 2009. Da ne zlorablamo lastnega medija, smo se odločili v tem letu zavriniti nominacije v obeh kategorijah. Vemo, da smo naredili veliko, vendar to počne vse več posameznikov in skupin, ki si po mnenju bralcev in štirih uredništev zaslužijo, da jih spoznate.

Spoznajte tiste, ki so se odločili biti del rešitev in ne del problemov.

Vabljeni, da svoj glas za **Sončne osebnosti in Sončno knjigo** oddate na spletni strani **pozitivke.net** do 20. januarja.

## Glaspujte za Sončno osebnost leta:

1. **Alan Jurakovič**, Evropska SOS zadruga in Slovenska filantropija za SOS trgovine
2. **Alpe Adria Green** za aktivnosti in protestni shod proti izgradnji plinskih terminalov v Tržaškem zalivu
3. **Ana Porenta**, Zavod za razvoj ustvarjalnosti za festival ustvarjalnosti Dan Sonca
4. **Barbara Zemljič in Romana Zajec** za film Planet Prihodnosti
5. **Center odprte kode Slovenije in inštitut Inepa** za projekt Odprta Koda za Nevladne Organizacije (OKNO)
6. **Društvo Bravo** za pomoč otrokom z disleksijo in akcijo Vsak učitelj ve, da je v Sloveniji 15.000 Gojcev
7. **Ekošola kot način življenja** za projekt 10.000 sadnih dreves in akcijo izklopimo stikalo
8. **Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojke** za Rožnati oktober 2009 in Tek za upanje
9. **Ištar Antares in soustvarjalci za Svetovno meditacijo** za ublažitev posledic finančne krize, recesije in zmanjšanje brezposelnosti
10. **ITR - Inštitut za trajnostni razvoj**, Elena Pečarič, Meta Vrhunc in **društvo Svoood** za shode in aktivnosti za Slovenijo brez GSO
11. **Klub Salsa Libre in društvo Voda Yoga Sistem** za Festival radosti - Ljubljana mesto radosti
12. **dr. Manca Košir in CDK** za civilno pobudo Kakšno šolo hočemo? in Manifest za odlično javno šolo
13. **Marjana Kos** za serijo predavanj Odprti denar
14. **Marko Pogačnik in društvo Vitaaa** za Geopunkturni krog »Točka miru« sredi trgovskega centra BTC ter Manifest »druge osamosvojitve« Slovenije

15. **Mreža Global compact Slovenija** za projekte na področju družbeno odgovornih podjetij
16. **Regionalna razvojna agencija (RRA) Mura** za center Biomura - Varstvo biodiverzitete reke Mure
17. **Sabina Šilc** za projekt Medved Zdravko
18. **dr. Slavko Gaber in društvo Časovna banka Slovenije** za ustanovitev Časove banke Slovenije
19. **Slovenska zveza za tobačno kontrolo** za mrežo NVO varujejo vaše zdravje in peticijo za tobačni evro
20. **Slovenske nevladne organizacije Focus društvo, Umanotera in Greenpeace** za okoljsko podnebno akcijo Ukrepaj zdaj!
21. **Srečko Šorli s sodelavci** za Festival zdravja
22. **TV Slovenija** za predvajanje dokumentarnih oddaj Svet kot ga razume Monsanto, Zemlja naš dom in Pogled iz zraka
23. **Umanotera fundacija za trajnostni razvoj** za filmske večere Filmi, ki spreminjajo svet, in okoljsko mrežo Plan B
24. **Ustanova Rdeča žoga** za Čarobni dan v Arboretumu Volčji Potok in na Mariborskem Pohorju
25. **Zavod CNVOS** za akcijo Nič vas ne stane, da ste dobrodelni
26. **Zavod Enostavno Prijatelji** za akcijo Sporočam ti, da te imam rad, v okviru pobude Sveta Evrope proti telesnemu kaznovanju otrok
27. **ZEOS, Družba za ravnanje z električno in elektronsko opremo** za akcijo »Sijalke ločuj in naravo varuj«
28. **Zveza joga družtev Slovenije** za Mrežo zdravja
29. **Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije** za akcijo Bio užitek

## Sončna knjiga leta:

1. **Angel pod masko** Avtor: Adrian Kezele
2. **BOG - Navodila za uporabo** Avtor: Nara Petrovič
3. **Božanska matrika** Avtor: Gregg Braden
4. **Gradnja z naravnimi materiali** Avtor: Miro Žitko
5. **MISLIM, SEM! Moč afirmacij za otroke** Avtor: Louise L. Hay in Kristina Tracy
6. **Nova Zemlja - Prebujeno in zavestno življenje** Avtor: Eckhart Tolle
7. **Presni gurman** Avtor: Nomi Shannon
8. **Srečni kar tako** Avtor: Marci Shimoff
9. **Umetnost preprostosti** Avtor: Dominique Loreau
10. **Uporni kmet** Avtor: Sepp Holzer
11. **Zamenjam razsvetljenje za hiter vibrator** Avtor: Savina Ritter
12. **Zunajtelesne izkušnje (knjiga in CD)** Avtor: Darja Cvek Mihajlovič

## Novice »Skupaj za zdravje človeka in narave« odslej tudi v čitalnicah

V uredništvu smo že nekaj časa razmišljali o dogovoru s knjižnicami, da bi v svoje čitalnice uvrstile tudi naše Novice, saj vas je vse več, ki jih zamudite na naših info točkah. Decembra smo tako naredili prvi korak v to smer in smo navdušeni nad odzivom: že z januarjem nas je v svoje čitalnice sprejelo 45 enot desetih večjih knjižnic po Sloveniji! S projektom bomo vsekakor nadaljevali in vas na teh straneh sproti obveščali o novih priključenih čitalnicah.

### Čitalnice Osrednjeslovenske in Dolenjske regije:

- 7 enot Mestne knjižnice Ljubljana, Kersnikova ulica 2, Ljubljana
- 7 enot Knjižnice Mirana Jarca Novo mesto, Rozmanova ulica 28, Novo mesto

**Vabljeni, da naše Novice preberete v prijetno mirnem vzdušju slovenskih čitalnic!**

## DRUŠTVO AJDA SOSTRO

**Četrtek, 28. januar 2010**

**MAKROBIOTIKA – prehrana in njena zdravilna moč**

Dvorana Zadružnega doma Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Ljubljana – Dobrunje, ob 18. uri

Predavala bo prof. Maja Makovec, ki bo med drugim predstavila tudi kakovosti daljnega vzhoda. Po predavanju bo sledil Občni zbor društva. *Več informacij na: 041 364 897.*

## DRUŠTVO AJDA DOMŽALE

**Četrtek, 14. januar 2010**

**BIODINAMIKA V PRIHODNOSTI**

Domžalski dom (stara knjižnica), Ljubljanska 58, Domžale, ob 18. uri

Vabljeni vsi, ki vas zanima, kakšne rešitve nam prinaša biodinamika za prihodnost.

Predaval bo g. Matjaž Turinek, univ. dipl. inž. kmet.

Prispevek: 3 EUR.

*Več informacij na: 041 323 249.*

**Biovera**  
Zdravo in naravno.

**EKOLOŠKA TRGOVINA**

NUDIMO VAM:

- \* Vsak dan sveži bio kruh iz krušne preči, svežo sadje in zelenjavo ter ostalo ekološko prehrano slovenskih in priznanih tujih proizvajalcev
  - \* Izjemna izbira ekološke kozmetike
  - \* Naravna, ekološka intimitna nega
  - \* Perilo iz ekološke bombaža in bambusa
  - \* Ekološka čistila za dom in gospodinjstvo
  - \* Naravni osvežilci prostorov
  - \* Prenosni vodni filtri
- in še mnogo več...**



**Trgovina Biovera, Galjevica 9, Rakovnik-Rudnik, 1000 Ljubljana**  
Tel: 051/750-108

Delovni čas:  
Ponedeljek-petek 07.30-19.00  
Sobota 07.30-14.00

Vabimo pa vas tudi v:

Ekološka trgovina **ZDRAVO IN NARAVNO**,  
LJ-tržnica center-pokriti del, T: 051/879-998

Ekološka drogerija **BB NATURA**,  
LJ - Supernova Rudnik, 1. nadstropje

## Naravni začetki v Kamniku

Združenje Naravni začetki, ki deluje na področju informiranja bodočih in mladih staršev o pomembnosti naravnega poroda, začčenja v januarju tudi s skupino v Kamniku. Podporna skupina za mamice z dojenčki, imenovana **Začetnica**, se bo sestala v Knjižnici Kamnik, v četrtek, 7. in 21. januarja, od 11. do 13. ure. Vodila jo bo Radmila Pavlovič.

Skupinam, ki se že redno sestajajo v Ljubljani, pa se z novim letom pridružuje nova: **Nadaljevalnica in igralnica** – skupina za mamice, ki se po izteku porodniškega dopusta niso vrnile v službo, pač pa ostale doma s svojimi malčki. Sestala se bo v Knjižnici Fužine, v sredo 13. in 27. januarja, od 11. do 13. ure.

*Več informacij na: 051 245 013 ali info@mamazofa.org ali www.mamazofa.org.*

# Nahod, prehlad, gripa? Pomagajte si z naravo!

NARAVNO IN  
UČINKOVITO

Pet zdravil rastlinskega oz. naravnega izvora je namenjenih zdravljenju simptomov prehlada, nahoda, gripe, vnetja sinusov in sorodnih virusnih obolenj dihalnih poti. V posameznih primerih

delujejo tudi na vzroke obolenj in preprečujejo razvoj simptomov. Vsako deluje na svojem področju, a se med seboj zelo dobro dopolnjujejo. Kakovost, varnost in učinkovitost so nadzorovani.

## Echinaforce®

- povečuje imunsko odpornost
- ščiti pred prehladi
- lajša simptome prehlada in krajša čas obolenja
- učinkovina: alkoholni izvleček svežih, biološko pridelanih ameriških slamnikov



IMUNOST

## Isla-Mint® in Isla-Moos®

- umirja in zaščiti vneto in vzdraženo grlo
- blaži suh, dražeč kašelj
- preprečuje oziroma odpravlja akutno hripavost
- učinkovina: izvleček islandskega lišaja



SUH KAŠELJ IN HRIPAVOST

## Prospan®

- mehča sluz v pljučih in lajša izkašljevanje
- sprošča krče dihalnih poti in lajša dihanje
- posledično umirja kašelj
- učinkovina: izvleček listov bršljana



KAŠELJ

## Sinupret®

- odpira zamašen nos in vnete sinuse (sinuzitis)
- ustavlja kapljanje iz nosu (nahod)
- olajšuje pritisk v glavi
- izboljšuje terapijo z antibiotiki
- učinkovina: kompleks izvlečkov petih zdravilnih rastlin



NAHOD IN SINUZITIS

## Nisita®

- mehča nabrano sluz v nosu in pomaga pri čiščenju
- vlaži suho nosno sluznico
- odstranjuje tujke, ki se naberejo na nosni sluznici (virusi, bakterije, prah)
- Nisita je registriran medicinski pripomoček



ČIŠČENJE IN VLAŽENJE NOSU

Da, želim prejeti brezplačno knjižico "Z naravo proti prehladu in gripi"

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

Farmedica d.o.o., Leskovaška 12, 1000 Ljubljana. Knjižico lahko naročite tudi na tel.: 01.5240216 ali na farmedica@farmedica.si

0104020122



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Več o zdravilih in njihovi uporabi lahko preberete na naši spletni strani [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si)

**farmedica**  
Vaš partner pri zdravljenju