



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ januar 2011

brezplačen izvod



Tema meseca:

Mrazzz



Pojdimo v sij svetlobe

Seminar vodita Rajko Škarič in Sanja Lončar.

Vse, ki že poznate naš projekt ter sledite predavanjem in literaturi, pa bi radi naredili še korak bližje k sebi, vabimo na osemndnevni seminar, kjer boste to, kar predavamo in pišemo, preizkusili "v živo".

Otoka Hvara nismo izbrali naključno. Energija, svetloba, podnebje in aromaterapija tega otoka delajo čudeže. Ko v Sloveniji še vedno zmrzujemo in nosimo zimska oblačila, na Hvaru že nabirajo šparglje, artičoke, zelišča itd. – vse to pri temperaturah, ki se v povprečju gibljejo okoli 20 stopinj Celzija.

Kaj bomo torej počeli?

Čaka nas teden predavanj, delavnic, sprehodov, izletov, poglobljenega spoznavanja sebe ter neposrednega dialoga s tamkajšnjimi ljudmi in naravo.

Čaka nas zdrava in pretežno ekološka prehrana, ki bo primerna tudi za alergike in udeležence s posebnimi prehranskimi potrebami.



Spomladanski termin:

8. do 15. april – prvi modul
(za tiste, ki greste z nami prvič!)

16. do 23. april – takrat načrtujemo drugi in tretji modul seminarja

(Od števila kandidatov za drugi modul je odvisno, ali bo drugi modul tudi v prvem terminu med 8. in 15. 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.)

Cena 368 EUR vključuje nočitve v dvoposteljni sobi, stroške avtobusnega prevoza in prevoza z ladjo, prevoze po otoku, zajtrk, kosilo in popoldanski prigrizek.

Namestitev je v samem mestu Hvar, v hotelu s tremi zvezdicami, ki bo rezerviran le za nas. Ob prihodu na Hvar boste poravnali še vsoto za strokovni del programa, to je 160 EUR na osebo, kar pokriva stroške lokalnih vodičev, predavateljev, delavnic in izletov.

Informacije in rezervacije

Za dodatne informacije si oglejte www.zazdravje.net/koledar ali pišite na e-naslov: hvar2010@gmail.com.

Informacije po telefonu na: 041 770 120, vsak delavnik med 9. in 13. uro.

Vas zebe?

Pred nami je, tako vsaj pravijo, najbolj mrzli mesec v letu. Že decembrske zelo nizke temperature so pobirale svoj davek v zdravju in življenjih. Kaj nas šele čaka?

Kaj sploh vemo o mrazu, o termoregulaciji in o vplivu mraza na zdravje? Morda se nam zdi, da vemo veliko in da je cena morebitne nevednosti le kakšen prehlad več, pa temu še daleč ni tako.

Mraz ni le fizični fenomen. Ne verjamete? Kako si potem razlagate dejstvo, da ob isti zunanji temperaturi eno osebo zebe, drugo pa »kuha«, kako razlagate dejstvo, da tudi vi ob enaki temperaturi zraka enkrat drgetate, drugič pa se potite?

Zahodnjaki verjetno živimo v najbolj komfortnih življenjskih pogojih v zadnjih tisočletjih. Ni nam treba prenašati vročine (zato imamo hladilne naprave) in tudi zime se nam ni treba bati, ker so naša stanovanja, avtomobili in nakupovalni centri vedno ogrevani. Pripravljeni smo uničiti planet in izropati njegove energente, le da bo naše telo na toplem, ker menimo, da drugače ne gre. Posledica tega je, da naša telesa doživljajo veliko manjše temperaturne razlike kot katera koli generacija pred nami. Nas je to res osrečilo ali le pomehkužilo? Predstavljajte si življenje v Sibiriji, Mongoliji, na Tibetu. Ali pa pomislite na temperaturne razlike puščavskega sveta. Bi preživeli življenje v takšnih pogojih?

Ste res prepričani, da se v našem okolju ne morejo in ne bodo dogajale ekstremne podnebne spremembe? In če bo šlo v smeri hlajenja, kako smo za takšen scenarij pripravljeni?

Shranite si ta izvod. Morda vam bo v bližnji prihodnosti še kako prav prišel!

Sanja Lončar, urednica

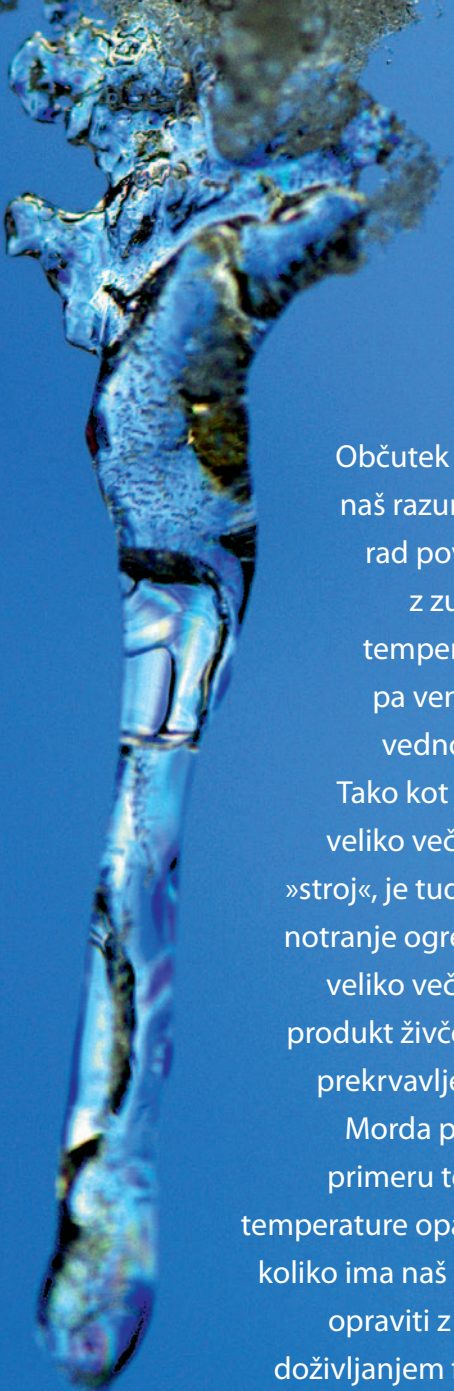
Kaj nas čaka leta 2012? Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki "Povezave" (zgornji meni) smo odprli novi zavihek "O letu 2012", v katerem objavljamo najbolj zanimive prispevke, intervjuje in filme s tega področja.



V tokratnih novicah preberite:

Zakaj zebe?	4
Se Zemlja pregreva ali ohlaja?	6
Vročina kot alarmni zvonec ...	8
Vam prehladi trkajo na vrata?	10
Koga motijo naravna zdravila?	14
Pozimi zebe tudi kožo!	19
Čevelj greje glavo	22
Okusno in zdravo gretje	24
Okusno in zdravo	26
Koledar dogodkov	28
Zima prinaša počitek	32
Ekovrtovi v šolah	34





Občutek mraza
naš razum zelo
rad povezuje
z zunanjo
temperaturo,
pa vendar ni
vedno tako.
Tako kot je telo
veliko več kot le
»stroj«, je tudi naše
notranje ogrevanje
veliko več kot le
produkt živčevja in
prekrvavljenosti.
Morda prav na
primeru telesne
temperature opazimo,
koliko ima naš razum
opraviti z našim
doživljanjem fizične
realnosti.

Zakaj zebe?

Besedilo: Sanja Lončar

V zgodovini so znani poskusi, ki so jih izvajali v času nacizma. Človeku so zvezali oči in mu naredili majhno površinsko brazgotino na rokah. Povedali so mu, da so mu prerezali žile. Da je bila situacija bolj resnična, so ob njega postavili tudi pipo, iz katere je voda kapljala v kovinsko posodo. Človek je kazal vse znake bledice, podhladitve, tresavice in je končno tudi umrl. Vse le zato, ker je bil prepričan, da je to, kar sliši, kapljanje njegove krvi. Tudi v novejši zgodovini je veliko takšnih primerov. Ljudje so po nesreči ostali zaprti v hladilnici, notranji zaslon pa je prikazoval zelo nizko temperaturo. Zmrznili so, kljub temu, da hladilnica sploh ni obratovala in je bila temperatura v njej nad ničlo.

Opisani primeri so srhljivi, vendar je narava našega razuma še bolj. Tisto resničnost, ki si jo um-mislamo sami, dejansko živimo in, kar je še huje, zaradi nje tudi umiramo.

Fenomen mrzlih nog

Če mislite, da se to vam ne more zgoditi, samo pomislite na tiste večere, ko niste mogli zaspali zaradi mrzlih nog. Verjetno ste že ugotovili, da imamo mrzle noge, dokler nam v glavi ropota. Naše misli sprožajo čustva, ta pa na različne načine ustavljajo energijski in posledično tudi materialni pretok energije skozi telo. Fizične zaznave mraza so zato zelo pogosto le posledica zastoja v pretoku energije.

Kitajska tradicionalna medicina in mnoge druge tradicionalne medicine temu posvečajo veliko pozornosti.

Primanjkljaj energijskega pretoka je neposredno povezan z velikim številom bolezni in bilo bi zelo navno, če bi jih povezovali zgolj s prehladi. Verjetno vsi poznate izraz »zmrazil je od strahu«. Dejansko je to zelo dober opis tistega, kar se v telesu zgodi, ko nas preplavi čustvo strahu. Ta blokira delovanje ledvic, kar ustavi pretok tekočin skozi ta organ. Človek je naenkrat bled »kot smrt«, nogi in roki sta mrzli, če je

šok za ledvice prevelik, pa popustijo tudi mišice zapiralke (t.i. sfinktri), ki jih ledvice nadzorujejo, kar pripelje do tega, da se lahko človek polula ali celo podela od strahu. Ustavitev energije, ki se pozna na celotnem telesu, lahko vidimo tudi kot tresavico ali drgetanje. Malo ljudi ve, da ledvice energijsko oskrbujejo tudi naša rodila in mehur. Tako, na primer, hladnost in neprekrvavljenost rodil povzroča padec imunskega sistema teh organov, omogoča rast degeneriranih celic, spreminja stanje sluznic, vodi v neplodnost itd.

Tudi skrbi sodijo med čustva, ki močno ustavijo normalno termoregulacijo. Skrb najbolj »zviže« naša prebavila. Namesto da bi bila mehka, gibčna in pravilno ogreta, lahko zastoj v energijskem pretoku povzroči, da je območje prebave naenkrat trdo, da se gibanje želodca in črevesja ustavi ter da celo pride do padca, ali dviga temperature v prebavilih, ki se takoj odraža tudi na delovanju encimov.

In če ste se spraševali, kako to, da zbolijo le del ljudi, čeprav pridemo vsi v stik z virusi, ki lahko povzročijo prehladna obolenja, je tudi tukaj odgovor podoben. Kot boste lahko prebrali tudi na naslednjih straneh, je dovzetnost za prehlade največja pri ljudeh, ki v pljučih in debelem črevesju kopičijo vse »nepovedano«, neizraženo, nerazčiščeno.

Najboljši način, da boste ogreli telo, je torej ta, da obvladate lastni razum, saj se prav zaradi njegovih predpostavk in pričakovanj pojavijo strah, skrbi, pohlep, jeza ali žalost (kitajska medicina jih imenuje pet strupov), ki nato zablokirajo normalni pretok energije in s tem posledično tudi toplote skozi telo.

Ljubezen najbolj greje!

V navedenem leži tudi skrivnost vseh tehnik za ogrevanje telesa, o katerih bomo več pisali na naslednjih straneh.

Baldrijanov pripravek, ki ga biodinamiki uporabljajo za premagovanje mraza na vrtu, je odličen primer pomena sproščenosti za povečanje odpornosti na mraz. Dejstvo je, da pripravek, ki ga biodinamiki izdelajo iz baldrijana in nato homeopatsko potencirajo ter poskropijo po rastlinah, omogoča, da te prenesejo štiri stopinje več mraza kot sicer. Naša znanost tega pojava seveda ne zna razložiti, tisti, ki ta pripravek uporabljajo, pa vedo, da deluje. Solata, ki bi sicer zmrznila pri ničli, tako prenese -4 oC brez poškodb. Semena kalijo tudi pri nižjih temperaturah prsti, kot bi bila »v teoriji« potrebna. Meritve s termometri, postavljenimi na zemljiščih, ne kažejo, da bi lahko baldrijanov pripravek vplival na temperaturo zemlje ali zraka. Torej deluje predvsem na rastlino, in sicer tako,

da ji pomaga spremeniti odnos do mraza. To naš razum stežka sprejme, kljub temu pa mu poskusimo razložiti. Predstavljajte si, da se znajdete v snežnem metežu. Kdo bo imel večje možnosti za preživetje: tisti, ki bo v popolnem krču in strahu, da bo zmrznil, ali tisti, ki bo ohranil mirnost in normalno dihanje? Kako to, da se otroci veselo igrajo na snegu cele ure, vas pa zebe že po desetih minutah? Razlika ni v metabolizmu in letih, temveč v tem, da imajo oni sneg radi, mi pa v njem vidimo težave, nevarnosti in vrsto neprijetnosti. Kako to, da mladih zaljubljenec ne zebe, čeprav imajo na sebi veliko manj oblačil od vas?

Naš odnos do mraza izredno vpliva na naš fizični odziv. Pripravek iz baldrijana je le eden izmed primerov, ki nam to merljivo ponazarjajo. Vemo, da baldrijan na ljudi deluje pomirjevalno. Zato je tudi naravno zdravilo, ki pomaga do mirnega spanca. Predpostavljamo lahko, da podobno deluje tudi na rastline. Če zmanjša njihov stres in strah pred mrazom, ki jih lahko poškoduje, se bodo sokovi v rastlini lažje pretakali in jo tako vzdrževali pri življenju na enak način, kot je za človeka, ki obtiči v snegu, pomembno, da ohranja cirkulacijo z dihanjem in s premikanjem. Indijanci se tega zavedajo in zato je pri njih tradicija, da pri ekstremnih vremenskih pogojih na poljih pojejo svojim rastlinam. S tem jih sproščajo in jim stojijo ob strani, da lahko same prestanejo težave.

Vsak, ki je v življenju izkusil, kaj pomeni v težkem trenutku imeti ob sebi nekoga, ki ti stoji ob strani ali te le prime za roko, ve, koliko je to vredno. Ljubezen dobesedno greje, sprošča, mehča.

Bolj od rednega vzdrževanja vašega kotla centralne kurjave je torej pomembno vzdrževanje lastnega vira notranje toplote – imenujete ga lahko notranja svetloba, energija, bog, luč ali ljubezen – pomembno je, da veste, da od njega prihaja toplota, ki lahko edina ustavi naš civilizacijski zdrs v ledeno dobo.



**PREŽENITE
PREHLAD
Z DIŠEČIM
ŽAJBLJEM!**

Vrhunski ekološki čaji za vse
priložnosti: www.oasis-caji.si



Se Zemlja pregreva ali ohlaja?

Besedilo: Sanja Lončar

Poznate šalo o dveh zdravnikih, ki se ob bolnikovi postelji prepirata in nikakor ne moreta priti do enotne diagnoze?

»Komu pa naj verjamem?!« končno zavpije bolnik. »Bodite brez skrbi, gospod, obdukcija bo pokazala, da sem imel prav.«

Modrovanje stroke o trenutnem stanju našega planeta je zelo podobno temu. Ena skupina zbira podatke, ki kažejo na segrevanje, drugi pa iščejo napake v tem modelu in dokazujejo, da smo dejansko priča globalnemu hlajenju. Ker je za vsem skupaj tudi veliko kapitala, je resnica zelo verjetno pod vplivom različnih »naročil«.

Že naše telo je zapleten mehanizem, ki mu je težko izmeriti povprečno temperaturo. Včasih so noge ledene, glava ali prebavila pa prevroča. Če je povprečje v redu, ali to potem pomeni, da smo zdravi?

Planet je organizem, ki mu naša znanost še zdaleč ni kos. Dejansko sploh ne vemo, kaj skriva v svoji notranjosti, zato je nemogoče soditi o zdravju njegovih »notranjih organov«. Še premika tečajev ne znamo razložiti, pa se neustavljivo dogaja. Po

besedah Kieshe Crowther so letališča po vsem svetu morala spremeniti svojo nastavitve severa, ker je zdaj daleč proč od točke, o kateri ste se učili še pred nekaj leti. In če tega ne znamo razložiti, to ne spremeni dejstva, da se nam to dogaja.

Tudi »koža« našega planeta je prevelika, da bi dojeli, kako termoregulacija Zemlje v celoti poteka. Temperatura nad »tumoroznimi tvorbami«, ki jih za planet predstavljajo velike urbane regije, je zagotovo višja kot na nenaseljenih območjih. Temperatura površja vode je drugačna od temperatur v globini. Našo znanost, ki bi rada vse popredalčkala ter vstavila v matematične in statistične modele, celovitost vseh procesov nenehno preseneča.

Kdaj bomo dojeli, da tega ne bomo mogli ugotoviti in nadzorovati z razumom? Ni treba biti izobražen, da bi opazili, da je Zemlja bolna in da z njeno termoregulacijo nekaj zagotovo ni v redu. Nenormalne pojave lahko vidite že v lastnem okolju, na lastnem vrtu, v živalskem svetu. Če to hočete videti, seveda.

Predstavljajte si človeka, ki lastni materi zažiga kožo, ji reže vene in jo zastruplja, ko pa ga vprašate, zakaj to počne, odgovori: »Nehal bom, ko mi nekdo dokaže, da je to narobe.« Verjetno bi ga zaprl in obravnaval kot psihopata. In četudi bi bilo takšnih psihopatov milijon ali milijarda, bi bili še vedno psihopati.

Zemlji počnemo enako in se ob tem brezbrizno tolažimo z besedami znanstvenikov, da še ni neizpodbitnih dokazov, da ji s tem škodujemo. Za nameček pa se tolažimo s tem, da »dandanes to počnejo vsi« in da se »drugače ne da živeti«. Od

naše vsemogoče znanosti pričakujemo, da bo, tako kot v hollywoodskih filmih, prišla do genialne rešitve, ki bo čez noč pokrpala ozonske luknje, posesala odvečni CO₂, ohladila oziroma ogrela planet s pritiskom na gumb, mi pa bomo o tem gledali v poročilih.

Mar boste res kot bolnik z začetka zgodbe spraševali, komu naj verjamete, in čakali, da bo obdukcija pokazala, kdo je imel prav?



Sončki, ki preženejo mraz

Če želimo zbirati slabe novice, jih v letu 2010 res ni manjkalo. A tudi če želimo svojo pozornost usmeriti na iskanje in podpiranje dobrega, je bilo leto 2010 prav tako v marsičem precedenčno. Skorajda ni bilo dneva, da ne bi bili priča novim pozitivnim predlogom, nesebičnim dejanjem, sodelovanjem in prizadevanju za človeka in naravo.

Zato bo tokrat izbira sončne osebnosti leta še posebej zanimiva. Pri akciji izbire sončne osebnosti ne gre toliko za to, kdo bo prvi, gre predvsem za to, da sploh izvedemo, kaj vse dobrega se je zgodilo v našem prostoru. Tudi letos se naša redakcija pridružuje redakcijam Pozitivke.net, Svet je lep, Karma plus in Viva v izvedbi te akcije.

V času, ko zaključujemo to številko, še ni znan seznam nominirancev, vendar ga boste lahko prebrali na naši spletni strani, s katere boste lahko tudi glasovali.

Že sedaj pa vemo, da bo leto 2010 zaznamovano s kar nekaj aktivnostmi, ki so pokazale, da nevladne organizacije in posamezniki lahko premaknejo veliko več, kot bi si nekateri mislili. Od Ekologov brez meja, ki so izvedli največjo čistilno akcijo v zgodovini Slovenije, in zasavskega Eko kroga, ki je tudi prestolnici pokazal, da "imajo Zasavci dosti", do Društva za pravno državo, ki je prišlo do živega elektrodistribuciji in doseglo pravično povračilo preveč obračunanih storitev. Spoznajte še veliko sončkov, ki so jih bralci vseh omenjenih revij nominirali za izbor v tem letu.



Smo že v ledeni dobi?

Ni treba hoditi na duhovna izobraževanja, da bi vedeli, da je energija razuma hladna. Verjetno tudi sami poznate veliko ljudi, ki bi jih opisali kot hladne, preračunljive, materialistične. In pri tem z besedo hladnost zagotovo ne mislite na njihovo telesno temperaturo. Kako bi opisali naše politike, gospodarstvenike, znanstvenike – kot hladne ali kot tople? Znanost celo zahteva, da imajo znanstveniki hladen odnos do predmeta svojega proučevanja. Enako učijo naše zdravnike. Učijo jih, da nas bodo laže zdravili, če bodo o nas razmišljali kot o številkah in ne kot o ljudeh. Kaj takega! In nato modrujejo še klimatologi in se sprašujejo, ali se nam približuje ledena doba. Že globoko v njej smo, saj je že v nas samih, v naši lastni hladnosti do samih sebe, do drugih ljudi, do živali, do okolja, do potomcev itd. Poskusite se spomniti enega področja naše civilizacije, iz katerega ni izginila srčnost. Še iz športa in umetnosti smo naredili tekmovalni posel.

In prav tam bo treba začeti, če želimo kar koli spremeniti. Miselnost, ki je težavo ustvarila, je ne more rešiti. Zato zaman pričakujemo, da se bodo politiki, bančniki, gospodarstveniki ali znanstveniki domislili česa pametnega in rešili kopico težav, ki jih je ustvarila logika kapitala in rasti. Odličen članek Vesne Godina o tem, zakaj so (in zakaj bodo) vse mednarodne konference na temo revnih, podnebnih sprememb in podobnega obsojene na propad, si lahko preberete v novembrski številki revije Viva. Objavili smo ga tudi na spletni strani www.zazdravje.net.

Kje je potem rešitev?

Kiesha Crowther, 32-letna šamanka, ki so jo starešine indijanskih plemen poimenovala Mala Babica (ang. Little Grandma), vam jo bo povedala z zelo preprostimi besedami. Povezavo na njene intervjuje z različnih koncev sveta objavljamo na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki Povezave. O letu 2012. Njeno sporočilo je resnično in zelo dragoceeno. Ni ga možno strniti in trgati iz konteksta, zato vam priporočamo, da ji prisluhnete in začutite, kaj ima povedati o spremembah tečajev, prihajajočem letu 2012, trenutnem dogajanju na našem planetu in rešitvah, do katerih razum ne more priti, lahko pa se nam odprejo, če se odločimo živeti v ljubezni.



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

Če bi ljudje vedeli, da je vročina alarmni zvonec narave, se ne bi toliko borili proti njej, kot se danes to še mnogokrat dogaja. Vročina je odraz obrambne reakcije proti škodljivim vsiljivcem. Namesto da bi organizmu v tej borbi pomagali, ljudje dušijo iz napačne zaskrbljenosti tisto, kar je narava uporabila za obrambo. Prehitro sežemo po aspirinu in podobnih pripravkih, da bi odpravili vročino. Zakaj želimo biti bolj pametni od naravnih zakonov, po katerih se ravna naš organizem? Zakaj delovanja vročine ne podpremo? Zakaj smo nevhvaležni? Zakaj ne zaupamo nasvetu ljudi, ki cenijo vrednost vročine? V nadaljevanju preberite, kaj je o vročini napisal A. Vogel.

Vročina kot alarmni zvonec ...

Priredila: Adriana Dolinar

Že v starem veku so prav ocenjevali moč vročine, kar je neki zdravnik izrazil z besedami: »Dajte mi moč, da povzročim vročino, in pokazal vam bom pot do zdravljenja vseh bolezni.« Navkljub pretriranosti vsebuje ta stavek nekaj zlate resnice. Izjema je vročina pri skriti tuberkulozi, pri Basedowovi bolezni, pri paratifusu, pri vnetju srčnih zaklopk in pri slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa. Znižana telesna temperatura pri boleznih opozarja na odpoved obrambnih mehanizmov bolnika in zdravnikovo znanje bo v škripcih, če bo pri takšnih bolnikih prišlo do zapletov. Torej si ne zapirajmo oči pred mnenjem starodavnih zdravnikov in vročino cenimo v vsej njeni vrednosti in pomenu. Zavedati se moramo, da je vročina naš zaveznik v borbi proti škodljivim vsiljivcem in tega nikoli ne bi smeli pozabiti, razen kadar vročino povzročijo alopatska zdravila - takrat se moramo tega pravila vzdržati.

Kaj pa, če nenehno naraščajoča vročina vzbuja skrb, da bo bolnika konec? Ali se nismo že v šoli učili, da bo pri 42 °C telesne temperature življenje konec? Bomo potem čakali, da umremo od vročine? Tega nikakor nočemo. Marsikaj pa nam bo lažje razumljivo, če bomo skrbno razčlenili podobne pojave v svoji okolici, da bi razumeli koristnost vročine. Vsi vemo, da peč dobro greje, če dobro vleče. Če je dovod zraka dober, lahko peč kurimo, kolikor hočemo, pa je ne bo razneslo. Če pa peč ne vleče, ker je dimnik zamašen s sajami, se bo pod pritiskom razžarela in zgodi se lahko marsikaj. Pri pomanjkljivem dovajanju svežega zraka bo prežgalo rešetko peči. Pri dobro očiščeni peči, v kateri lahko zrak izdatno kroži, pa rešetka ne bo pričela žareti in je ne bo treba nenehno menjavati. Če opisani primer prenesemo na telo, bomo razumeli, da vročina ni nič drugega kot pospešeno izogorevanje. Tudi pri telesni vročini moramo skrbeti za ustrezno »zračenje« organizma. Skrbeti moramo, da nič ne zastaja in da nikjer ne nastaja pritisk. Eden od odtokov je črevo, ki mora brezpogojno delovati v redu. Tudi ledvici in koža morajo delovati brezhibno. Težko si predstavljamo, da bi vročina škodovala, če zares in pravilno ocenjujemo delovanje navedenih treh organov.

Naravno zdravljenje nam torej nalaga, da ob vročini temeljito očistimo črevo. V pomoč so nam zeliščni klistirji in naravna odvajala.



Ledvici spodbudimo z odvajali za vodo. Najbolje deluje, na primer, zlata rozga. Če je nimamo pri roki, pomaga tudi preslica. Tudi čaj iz peteršilja, čebule ali brinja ne bo odpovedal. Če tudi tega nimamo na voljo, zaleže, sicer bolj šibko, pa vendar, tudi šipkov čaj. Ne pozabite pa ob tem seveda popiti tudi dovolj vode!

Ko ledvici delujeta pravilno, moramo poskrbeti tudi za kožo. Pri vročini vedno pomagajo obkladki. Komur je metoda neznana, naj obišče ustrezno delavnico, si prebere ustrezno literaturo in drugo ter se poduči o ustrezni uporabi obkladkov, saj lahko z nepravilno uporabo naredite več škode kot koristi. Ko se boste s to metodo seznanili, boste ugotovili, da navsezadnje ni tako težko bolniku priskrbeti ovoj okoli trupa ali prsnega koša. Pri pravilnem povijanju se bo vročinski bolnik pričel potiti. Vročičnemu bolniku prija tudi mrzli ovoji goleni ali v kis namočene in ožete kratke nogavice, ki mu jih obujete. Kaj kmalu bo začutil olajšanje in bo lahko zaspal. To je preprosta in naravna rešitev. Zakaj bi morali zaradi nepotrebne skrbi in neznanja takoj seči po tabletah proti vročini?

Druga stvar, ki jo moramo pri vročini upoštevati, je prehrana takega bolnika. Vsaka hrana mu je odveč in ničesar noče jesti. Občutek pravi, da je hrana zdaj odveč, da si mora telo pomagati s tistim, kar ima, ker prebavni organi počivajo kot ustavljeni stroj. Tisti, ki sili bolnika k jedi, mu dela medvedjo uslugo. Predvsem moramo počakati z raznimi dobrotami. Vročičnemu bolniku ne smemo dajati beljakovinske hrane in težko prebavljivih hranil, temveč dovolj sadnih sokov, čajev in vode. Sveže pripravljen grozdni ali pomarančni sok bolnika osveži, organizmu pa nudi soli in vi-

tamine. Sokove naj pije počasi, po požirkih in naj jih dobro pomeša s slino. Koristna sta prav tako sirotka ali razredčen Molkosan.

Če pustimo, kot smo omenili, da prične vročina sama počasi padati, se ne bo več dvignila, temveč padla na normalno telesno temperaturo. Naglo padanje temperature ni dobro za organizem. Ko se telesna temperatura zviša, zgori vse, kar mora zgoreti, in šele nato prične padati. To je normalna pot, normalna temperaturna krivulja. Vse, kar naglo potlačimo, se le pritaji in ni odpravljeno, kot bi si mislili. Dosegli bi le premirje, ne da bi odpravili vzrok za dvig telesne temperature. Vse, česar nismo izločili z znojem, urinom in blatom, je ostalo v telesu in preti, da bo spet vzplamtelo. Povsem mogoče je, da s tabletami preženemo vročino pri angini. Ker pa telesa nismo očistili strupov, ki so pri angini nastali, se lahko škodljivost pojavi in deluje na drugem kraju. Posledice se lahko pokažejo kot vnetje osrčnika, pljuč ali pa kot sklepni revmatizem. Kdo še ni okusil, da najnovejša sredstva, s katerimi bolezni sicer na hitro odpravimo, hitro prikličejo drugo zlo? Počasi bo morala tudi šolska medicina spoznati, da delovanje takšnih čudežnih zdravil ni povsem utemeljeno. Narava zahteva svoje in je ne moremo brez škode zaobiti ali v nekaj prisiliti.

Če pravilno prisluhnemo naravnim zakonom in jim tudi sledimo, bomo v času bolezni našli pravo pot. Če gledamo na vročino kot na alarmni zvonec narave, se nam je ni treba več bati. Vročina nam je v pomoč, če njenih uslug ne zatiramo, temveč jih izkoristimo!

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



Vam prehladi trkajo na vrata?

Besedilo: Adriana Dolinar

Srečujemo vse več ljudi, ki so se enostavno odločili, da ne bodo več prehlajeni. In niso! Ne pričakujte, da boste izvedeli, kakšno čarobno zdravilo ali prehransko dopolnilo so kupili. Gre predvsem za to, da jim je uspelo spremeniti svoj odnos do zdravja ter tako dojeti prav to priložnost, ki nam jo vsaka bolezen ponuja.

Bolezen ne »pride«, se ne »zgodi«, nas ne »doleti« ... Vedno jo ustvarimo tako, da ji v svojem telesu omogočimo ugodne pogoje, ko zanemarimo lastne potrebe bodisi na fizičnem, psiho-socialnem ali duhovnem področju. In če smo si to pripravljeni priznati, smo že korak bliže priložnosti, da začnemo ozaveščati, kaj se pravzaprav dogaja - zakaj smo zdravje izgubili in zboleli ter kaj v

procesu zdravljenja delamo narobe, da »prizadevanja« ne obrodijo sadov. Uspešnost zdravljenja je namreč prav v tem, da ponovno prepoznamo in ustrezno zadovoljimo prej navedene potrebe.

Mi smo torej največkrat tisti, ki podpiramo ali oviramo svoje lastno zdravje. Včasih ga najbolj oviramo prav takrat, ko smo prepričani, da ga zdravimo. Če torej priložnost izkoristimo in dojamemo odnos do sebe, zdravja in celostnega zdravljenja, potem tudi po vesti podpiramo naraven proces zdravljenja z vsemi razpoložljivimi naravnimi pripomočki in metodami. V nadaljevanju je navedenih nekaj opornih točk, na katere bodimo pozorni, ko zbolimo.

Pijte dovolj vode. Če smo dehidrirani, ne bomo razkisali in razstrupili telesa, kar je nujno ob pojavu katerega koli obolenja, pa čeprav jemo ekološko hrano in hrano, ki razkisa organizem, jemo alge, uživamo bazične naravne napitke itd. Če v telesu ni dovolj vode, bo limfni sistem nepretočen in ne bo mogel izločati kislih presnovkov ter ostalih strupov, torej bodo ti ostali v telesu in zavirali okrevanje! Če smo dehidrirani, nam prav tako ne morejo pomagati odvajala, saj ni osnovnih pogojev za normalen pretok črevesne vsebine. Debelo črevo namreč v telesu izpolnjuje pomembno funkcijo resorpcije vode iz črevesne vsebine za

potrebe telesa. Če je vode v telesu premalo, bo posrkalo vso razpoložljivo vodo iz črevesja in močno izsušilo črevesno vsebino. Si predstavljate, kakšen napor je premakniti zasušeno črevesno vsebino ven? Nadalje, če smo dehidrirani, bomo izzvali mehanizem za varčevanje vode v telesu, ki tudi pljučem narekuje, naj s krčenjem bronhialnih poti poskrbijo za manjše izdihavanje vode skozi njega. Večina ljudi, ki ima težave s pljuči (dihalna stiska, sluz v pljučih itd.), je močno dehidriranih. Pri njih, na primer, zdravila, ki sproščajo krč bronhialnih poti in olajšajo dihanje, dolgoročno nimajo učinka, saj zdravila odpirajo bronhialne poti, dehidracija pa sproža nasprotni proces krčenja. Pomen vode pa se s temi primeri še zdaleč ne konča! Zato se pred vsakim zdravljenjem vprašajte, ali pijete dovolj. Kajti zaman so vsa nadaljnja prizadevanja, če ena izmed osnovnih in izredno pomembnih potreb človeka ni zadovoljena.

Namesto zaviranja obrambnih sil telesa jim raje pomagajte! V teh novicah o pomenu in koristnosti vročine že zelo lepo govori A. Vogel, zato si o tem pomembnem mehanizmu obrambe preberite na prejšnjih straneh.

Izkoristite moč naravnih pripravkov. Dobro velja pretehtati, ali je bolje telesnim obrambnim silam učinkovito pomagati z naravnimi pripravki, ki morda od nas zahtevajo več potrpežljivosti, a na dolgi rok telesu koristijo, ali pa je bolje uporabiti na videz učinkovite sintezne pripravke, ki na dolgi rok telesu škodijo, imajo pa, kot že rečeno, hitre in na videz dobre učinke. Kajti ne mislite, da, na primer, z ugašanjem bolečine v vašem telesu ni več vnetega žarišča - le čutite ga ne. Tudi, na primer, zaviranje izločanja izločkov (sluzi) skozi nos ali pljuča ni brez nevarnosti. Če izločanje sluzi, ki jo telo namensko želi izločiti, ustavite, tvegate poslabšanje zdravstvenega stanja, saj je zastala sluz, na primer, v dihalih, odlično gojišče za veselo razmnoževanje patogenih mikrobov. Vam na videz sluz res ne dela več težav, a v notranjosti telesa morda virusno obolenje prerašča v bakterijsko. Takšno stanje pa ponavadi terja uporabo antibiotikov, katerih neprijeten učinek na telo verjetno že poznate. Namesto sinteznih blažilcev simptomov uporabite torej raje modrost naravnih pripravkov in metod, ki telo podpirajo na celostni ravni. Na primer:

- **Krepite črevesno floro:** Če imamo porušeno črevesno mikrofloro (zaradi načina življenja, prehrane, jemanja antibiotikov itd.), bo naša presnova hrane pomanjkljiva, ker zadnja faza mlečnokislinske fermentacije, od katere je odvisno predvsem vsrkavanje rudnin, ne bo stekla. Zastoj boste torej upali na krepitev

PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, z bio certifikatom.

Brez vode, konzervansov ali drugih dodatkov.

- aktivira imunski sistem na najbolj naraven način
- deluje protivirusno, protibakterijsko in protiglivično
- poveča zmogljivosti organizma in ga oskrbi z dodatno energijo
- ščiti alergike pred prekomernimi reakcijami
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- razstruplja organizem
- je odlična naravna podpora pri rakavih bolnikih
- posebno dragocen za sladkorne bolnike

Prodaja

specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje

Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809
www.pharmos.si, info@pharmos.si
e-trgovina: trgovina.pharmos.si

Vitamin C za imunost?

Splošno prepričanje je, da vitamin C prispeva h krepitvi naše obrambe, zato vam ga povsod priporočajo. Vendar zelo veliko pripravkov, ki so na trgu, nima nič skupnega z naravnim vitaminom C, zato upamo, da ste že dojeli, da narisanim citrusom ali češnjam ne gre vedno verjeti.

Najbolje je vitamin C zaužiti na najbolj naraven način: v obliki svežega sadja ali kislega zela in repe. Ker je vse več ljudi alergičnih na citruse, ali se zaradi različnih oblik artritisa izogibajo tem sadežem, je dobro vedeti, da obstajajo tudi drugi odlični viri teh vitaminov. Sveže stisnjeni sok acerole, ki ga direktno cedijo v steklenice in nato le enkrat hitro pasterizirajo (konvencionalni so praviloma pasterizirani vsaj dvakrat), lahko ohrani dobršen del vitaminov. Pri Aceroli Eden tako dnevne potrebe pokrijete le z nekaj žlicami soka. Tudi sadeži, ki vsebujejo močne antioksidante, kot so aronija, granatno jabolko, brusnice, borovnice in podobno, so v veliko pomoč in delujejo sinergijsko z vitaminom C. Dragocene snovi se tudi v tem primeru najbolje ohranijo pri hitri pasterizaciji brez prisotnosti kisika, kar izvajajo le najboljši ponudniki.

odpornosti, razkisanje telesa s kalcijem, kalijem, z magnezijem, dvig železa v krvi itd., saj gre kar veliko koristnega, kar ste zaužili, dobesedno v straniščno školjko. Črevesno floro okrepite z jemanjem pripravkov in hrane, ki vsebujejo mlečno kislino, vlaknine in mlečnokislinske bakterije.

- **Dolgoročno krepite imunski sistem z razkisanjem in razstrupljanjem:** Če telo razbremenjujete kislih presnovkov, se bodo v njem patogeni organizmi zelo težko razmnoževali. Najbolje se je razkisati z uživanjem sadja in zelenjave ter sveže stisnjenih sokov, pomagajo pa tudi naravna prehranska dopolnila, kot so alge, sok aloe vere, ječmenova trava, pšenična trava, silicijev gel itd. V zadnjem času ponovno vse bolj odkrivamo tudi dobesedno čudežno delovanje matičnega mlečka, ki vrača življenjsko moč in uravnava vrsto procesov v telesu. Spoznavamo tudi vse več zdravilnih gob, različna olja z dragocenimi maščobnimi kisljinami ter druge naravne pripravke, ki lahko veliko storijo za naše zdravje.
- **Poskrbite, da se v vašem okolju virusi in bakterije ne bodo počutili prijetno.** Vsi ti patogeni organizmi imajo radi zatohle, neprezračene prostore. Zato jih presenetite s svežino. Prostore, v katerih bivate ali delate, večkrat dnevno prezračite. Zelo bo koristno v sezoni prehladov v izparjevalnike dodajati eterična olja, ki preverjeno onemogočajo viruse in bakterije. Tako je, na primer, znano, da eterično olje evkaliptusa »pomori« 70 % stafilokokov v zraku. Protimikrobno delujejo tudi eterična olja citrusov, cimeta, cedre, borovcev, rožmarina, sivke itd.
- **Ukrepajte pravočasno.** Ob prvih znakih prehlada ali gripe, na primer, je odlična pomoč alkoholni izvleček cele ehinaceje (Echinaforce), ki zavira razvoj obolenja in obenem pomaga telesu pri hitrejšem okrevanju.

(Več o konkretnih naravnih napotkih za odpravljanje bodisi težav z dihal, s prebavili, s sečili in z ušesi si lahko preberete v knjigi Vojna ali mir z bakterijami.)

Poiščite prave vzroke

Vsi, ki trpite za kroničnimi težavami z dihal (bronhitis, pljučnice itd.) in s prebavili (zaprtje itd.) ter se pritožujete, da ste poskusili že vse od klasičnih zdravil pa do naravnih zdravil, a vam prav nič bistveno ne pomaga, razmislite o dejanskih vzrokih



100 % naravni izdelki za lajšanje težav pri vnetem grlu in kašlju

– IZ BIOLOŠKE IN BIODINAMIČNE PRIDELAVE
– BREZ SINTETIČNIH DODATKOV
– 100 % NARAVNI IZDELKI ČEBEL



SANATOS LIPOV MED Z DODATKI

- OLAJŠA IZKAŠLJEVANJE
- RAZSTRUPLJA
- POMIRJA KAŠELJ
- MEHČA SLUZ IN ODPIRA DIHALNE POTI
- POMIRI VNETO GRLO
- ZELO PRIMEREN ZA OTROKE

SANATOS SPREJ

- DOKAZANO DELUJE PROTI 28 BAKTERIJAM
- POMIRJA VNETO GRLO
- ZAVIRA UČINEK BAKTERIJSKIH STRUPOV
- POMAGA PRI VNETH DLESNIH

www.EKOLIFE.si

Ekolife, Tajča Pavček s.p., Požarnice 20, 1351 Brezovica pri Ljubljani, gsm: 041 370 414

svojih težav. Mnogi, ki so imeli takšne težave, so jih namreč rešili šele, ko so ugotovili, kaj jih je v to stanje potisnilo, in ko so v skladu s tem zavedanjem zraven posledic reševali tudi vzrok. Vzrok za težave s pljuči in z debelim črevesom pa je lahko največkrat dolgotrajna ujetost v čustvu žalosti. Največkrat takšne težave nastopijo, ko nismo kos, na primer, izgubi ljubljene osebe (moža, žene, mame itd.). Če se vsaj malo poglobite v znanja tisočletnih tradicionalnih medicin, boste ugotovili, zakaj ima žalost rušilen vpliv prav na pljuča in debelo črevo. Žalost namreč ovira pretok življenjske energije in s tem tudi telesnih tekočin na območju pljuč in debelega črevesa. Če je pretok vsega na tem območju omejen, sta ovirana tudi preskrba celic z vitalnimi snovmi in izločanje strupov iz celic na tem območju, kar vodi tudi v slabenje navedenih organov in njihovih funkcij v telesu. To pomeni, da pljuča ne morejo ustrezno opravljati svojih funkcij - preskrba s kisikom, izločanje ogljikovega dioksida, masaža trebušnih organov itd. - in debelo črevo prav tako ne more opravljati svojih funkcij - izločanje strupov z blatom itd. Skupek takšnega zastoja energije in telesnih funkcij je presežek strupov v telesu, padec obrambnih sil telesa, razmnoževanje patogenih mikrobov itd. ter nastanek kroničnih obolenj.



Florame 
aromaterapija

Eterična olja 10ml

Mešanice et. olj 15ml

Roll-on za žepno uporabo

Zastopa in prodaja: Bio Si d.o.o., Šentjurgert 35a, Šmartno v rožni dolini,
tel: 03 620 22 00, fax: 03 620 22 03, info@biosi.si, www.biosi.si



Mercator Trgovska znamka

Ekološki izdelki trgovske znamke Mercator - *certifikat, kakovost, ugodna cena!*

Po ugodnih cenah so vam v Mercatorjevih živilskih prodajalnah na voljo ekološki mandlji, indijski orehi, lešniki, rozine, suhe slive, suhe marelice in mešanica - "študentska hrana".





Ekološke izdelke trgovske znamke Mercator nadzira in certificira Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru.



Koga motijo naravna zdravila?

Besedilo: Sanja Lončar in Nadja Bačac

Ali se nam obeta več reda na področju rastlinskih zdravil, ali gre le za dodatno ožanje možnosti izbire za naravne pripravke? Bodo rož'ce tete Pehte še manj prosto na voljo ter vse bolj pod nadzorom države in evropskih institucij?

Ali je uzakonjen nadzor nad varovanjem zdravja, izključitev tveganj za zdravje zaradi uporabe zdravilnih rastlin, ki so od nekdaj rastle na babičinem vrtu res neobhodna nuja? Ob novi zakonodaji, ki bo dokončno stopila v veljavo v aprilu 2011, se zagotovo zastavlja veliko vprašanj. Če želimo ustvariti svoje mnenje, pa je dobro vedeti, o čem sploh govorimo.

Prva zmeda se začne že z nerazumevanjem pojmov, kaj je registrirano naravno zdravilo, kaj je tradicionalno zdravilo in kaj je prehransko dopolnilo. Zato začnimo od tam.

Je razlika zgolj v imenu ali tudi v kakovosti?

Spet vas je zeblo in prehladili ste se. Tolikokrat ste že slišali, da je škrlatni ali ameriški slamnik (*Echinacea purpurea*) zdravilna rastlina, ki vam bo pomagala povečati odpornost pri raznih okužbah in skrajšati potek zdravljenja. Ko stopite ponjo v prodajalno z zdravo prehrano, specializirano prodajalno ali lekarno, vidite na ovojnjini izdelka prelepo, bujno zdravilno rastlino, ogledate si še ceno in vlije vam upanje, da je prav to tista naravna in kakovostna stvar, ki jo ta trenutek potrebujete za svoje zdravje. Pa je res tako? Ali lahko vsak izdelek z ehinacejo krepi vaš imunski sistem? Ali velja, da je dražji izdelek boljši od cenejšega? Je tuj proizvajalec bolj vreden zaupanja kot domači? Ali lahko iz informacij, ki so nam na voljo, sploh z zanesljivostjo sklepamo, kateri je boljši?

Zagotovo so kriteriji, ki jih mora izpolnjevati rastlinsko zdravilo, bolj strogi od tistih, ki jih mora izpolnjevati prehransko dopolnilo. Lahko je po videzu, obliki in celo embalaži zelo podobno, vendar pri teh izdelkih ni nujno preverjanje njihove dejanske učinkovitosti. Torej lahko dva izvlečka brusnic, ehinaceje, grenivkinih pečk in podobnega morda vsebujeta enake snovi, vendar to še ne pomeni zagotovila, da bo pripravek enako učinkovit. Če želimo biti natančni, velja enako tudi za dve registrirani naravni zdravili. Vzemimo za primer baldrijan. Na trgu imamo šest registriranih zdravil z izvlečkom baldrijana. Najslabši po moči vsebuje 50 mg izvlečka v dnevnem odmerku, najmočnejši pa 450 mg. Torej, napačno bo sklepati, da je vse, kar je registrirano, samodejno enakovredno po svojem učinku.

Prehranskih dopolnil ni treba registrirati, pristojni morajo biti zgolj obveščeni o dajanju takega izdelka v promet. Ti na podlagi embalaže odobrijo ali zavrnejo prijavo. Sestava na embalaži naj bi odražala dejansko stanje v izdelku, vendar ni zagotovila, da je vedno tako. Registracija zdravila pa zahteva veliko, veliko več. Tu mora proizvajalec dokazati čistost (preverja se morebitna prisotnost težkih kovin, pesticidov, bakterij, plesni itd.), učinkovitost in varnost izdelka, ob tem vam mora zagotoviti tudi to, da bo izdelek enako učinkovit v celotnem času označenega roka trajanja. Praviloma je tudi doziranje različno. Zato so lahko odmerki, ki so dovoljeni pri registriranih zdravilih, višji kot pri nekaterih prehranskih dopolnilih. Razlika izhaja že iz namena izdelka. Prehranska dopolnila so predvsem dopolnila k prehrani, zato se nanje nanašajo predvsem zakoni, ki veljajo za živilsko industrijo. Denimo, zgornja dovoljena meja vitamina C in podobno. Prehranska dopolnila se pri svojih učinkih sklicujejo na splošne znanstvene podatke o učinkovanju (npr. brusnice pomagajo pri težavah z mehurjem), vendar, za razliko od registriranih zdravil, pri prehranskih dopolnilih nihče ni preverjal, koliko je to konkretno prehransko dopolnilo zares učinkovito. Zato se lahko zgotovi, da so eni pripravki učinkoviti, drugi pa sploh ne. Ne razumite nas napačno. Ne trdimo, da med prehranskimi dopolnili ni zelo učinkovitih naravnih snovi. Gre le za to, da boste morali takšne iskati sami, verjetno z metodo poskusov in napak, namesto da bi to za vas preverile institucije.



Tradicionalna zdravila so nekeje vmes med tema dvema kategorijama. Iz zornega kota namena in količine aktivnih učinkovin so tradicionalna zdravila bliže rastlinskim zdravilom, ker imajo namen zdravit. Od njih pa jih loči le to, da lahko o njihovem delovanju in varnosti sklepamo na osnovi dolgoletnih izkušenj v uporabi, zato pa jih tudi lažje registriramo, saj klinične študije in natančno dokazovanje mehanizma delovanja niso potrebni, zato je delovanje zgolj verjetno. V to kategorijo pri nas sodijo: švedska grenčica, razni sirupi itd. Poudarjamo, da je to stanje pri nas, saj je v drugih državah seznam tradicionalnih zdravil bistveno daljši. V deželah, kjer je tradicionalna medicina zelo močna in priznana, uporabljajo na tisoče takšnih zdravil. V Nemčiji in Švici, kjer je priznana antropozofska medicina, imajo (oziroma bodo do uveljavitve novih zakonov imeli) nekaj tisoč antropozofskih zdravil.

Ko preberete prednosti registriranih zdravil, boste verjetno tudi sami pomislili – odlično, res si želimo čim več registriranih naravnih zdravil. Zlasti zato, ker jih pri nas ni mogoče dobiti v sklopu pravic iz zdravstvenega zavarovanja (v tujini ni tako), nam je še kako pomembno, da za svoj denar dobimo varno in učinkovito zdravilo.

Zakaj jih potem ni več?

V Sloveniji imamo trenutno le 12 registriranih tradicionalnih zdravil in še 10 v postopku ponovne registracije. Registriranih rastlinskih zdravil z dokazano učinkovitostjo pa je 44.

To je komaj 1 odstotek vseh zdravil na trgu.

Zakaj jih ni več?

Jasno je, da bo kriterije za registracijo postavila stroka, ki izhaja predvsem iz farmacevtske logike opredelitve zdravila. Zato mora rastlinski ali tradicionalno rastlinsko zdravilo pridobiti dovoljenje za promet s strani Javne agencije za zdravila in medicinske pripomočke (JAZMP). Pogovorno rečemo, da mora biti rastlinsko zdravilo registrirano.

V besedilih, ki krožijo po internetu, avtorji navajajo ceno kot pglavitni razlog, ki bo nepremagljiva ovira za veliko ponudnikov naravnih zdravil. Avtorji omenjajo od 80.000 do 120.000 funtov za

eno zelišče, kar je približno od 94.000 do 141.000 evrov za pridobitev dovoljenja za promet. Omenjajo tudi, da je postopek registracije naravnega zdravila enak tistemu, ki velja za običajna farmacevtska zdravila.

Pri JAZMP te podatke demantirajo kot pretirane. Po besedah Barbare Razinger Mihovec, mag. farm., so te cene precej nižje in postopki niso nujno enaki. Poenostavljeni postopek pridobitve dovoljenja za promet s tradicionalnim zdravilom pa v Sloveniji znaša od 1.000 do 1.500 evrov, odvisno od tega, ali za zdravilo obstaja monografija Evropske skupnosti ali ne in ali gre za nacionalni postopek pridobitve dovoljenja za promet z zdravilom. Zveni, kot dobra novica, vendar je ta znesek le strošek, ki ga boste plačali ob vlogi. V to ceno ni zajeta priprava dokumentacije, ki je strošek prijavitelja. Ko smo se pogovarjali s podjetji, ki so dejansko »prestala« postopek registracije

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.

BaldriMed®
za dober spanec
in miren dan

**Najmočnejši baldrijan
v Sloveniji.**

Naravno zdravilo za:
nespečnost in
psihično razdražljivost.

Ne povzroča
odvisnosti.



BaldriMed® je že na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si
Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Skromna slovenska izbira

Uradno imamo 12 registriranih tradicionalnih zdravil. Dejansko jih imamo le 7, številco je uradno večje, ker se različne velikosti pakiranja štejejo kot ločeni izdelki.

In katerih je teh sedem tradicionalnih?

- Herbion Ginseng kapsule (v dveh oblikah)
- Herbion jegličev sirup
- Herbion trpotčev sirup
- Melisana Klosterfrau Melissengeist (v treh velikostih)
- Neopersen kapsule
- Persen (v treh oblikah)

Uradno imamo 44 registriranih zdravil rastlinskega izvora, z dokazano učinkovitostjo. Tudi v tem primeru se kot izdelki štejejo tudi različne velikosti in oblike izdelka. Če tega ne upoštevamo je registriranih naravnih zdravil, ki jih imamo na voljo bistveno manj (21):

- Atrogel
- Baldrimed (v dveh velikostih škatel)
- Bekunis tablete
- Bekunis čaj
- Bilobil v treh koncentracijah in dveh velikostih (skupaj 6 registriranih izdelkov)
- Deprim forte
- Echinaforce v petih oblikah
- Herbion Echinacea
- Herbion Hypericum (v dveh velikostih škatlic)
- Herbion Valeriana
- Hova
- Iberogast (v treh velikostih)
- Imunal (v štirih oblikah)
- kardamed (dve obliki)
- Mucofalk
- Prospan (v štirih oblikah)
- Prostan
- Remifemin (v dveh oblikah)
- Rowachol
- Sinupret (v dveh oblikah)
- Venaforce
- Verolax Sena

Trenutno so v procesu podaljšanja še naslednja zdravila rastlinskega izvora: Isla mint in Isla moos, Pervivo, Pharmaton in Venitan.

O tem, kakšen je skupni promet te peščice zdravil, nimamo podatkov, vemo pa, da vsa rastlinska in tradicionalna zdravila skupaj predstavljajo pri nas le 1,05 % vseh registriranih zdravil.

naravnih in tradicionalnih zdravil, pravijo, da je temu nujno dodati še nekaj mesečnih plač strokovnjakov, ki jih mora podjetje zaposliti ali najeti za to specializirano drugo podjetje, da se s tem ukvarjajo, ter še kopica stroškov, ki so potrebni, da bi se sploh zbrala vsa potrebna dokumentacija za popolno vlogo. Torej, podobno kot pri sodišču sodni koleki predstavljajo le drobiž v primerjavi s stroški odvetnikov, izvedencev in podobnih, je tudi pri registraciji še veliko stroškov, ki jih krije nosilec vloge. Pri nekaterih smo imeli priložnost na svoje oči videti na tisoče strani dokumentov, ki so bili potrebni za registracijo enega samega naravnega zdravila. Več o tem, kakšni sta pri nas teorija in praksa registracije, bo govora v naslednjih številkah naših novic.

Iz navedenega postane jasno, da bodo mnogi uvozniki, zastopniki ali proizvajalci pred težko odločitvijo, registrirati ali ne. Nekateri pa te možnosti sploh ne bodo imeli, ker za rastline, ki so na seznamu zdravilnih rastlin označene s črko »Z«, kar pomeni zdravila, prost promet sploh ne bo možen brez registracije. Če izdelek teh dokazov, denarja ali kadra ne premore, ga na trgu ne bo.

Zapleti z »Z-listo«?

Vse rastline so opredeljene glede svoje varnosti v štiri možne kategorije: popolnoma varne, ki se lahko uporabljajo kot živila, imajo oznako (H) in so lahko na trgu prisotne tudi brez registracije. Tiste, ki so označene s črko »Z«, imajo status zdravila brez recepta in se ne morejo prodajati neregistrirane ali kot prehranska dopolnila. Še bolj nevarne pa imajo oznako (ZR), kar pomeni, da se lahko izdajajo le na recept. Strupene so označene z ND, kar pomeni, da uporaba ni dovoljena.

Ko to preberete, pomislite, da je krasno, da imamo to opredelitev, saj to zagotovo ni vprašanje za laike. Če rečemo, da gre za strokovno opredelitev, potem bi pričakovali, da je stroka po vsem svetu enotna glede delovanja določene rastline. Človek je povsod enak in strup te ali one rastline mu lahko škoduje ne glede na to, v kateri državi živi. Vsaj tako razmišljamo laiki. Zato je več kot presenetljivo, da kategoriziranje rastlin ni povsod enako. Celo v državah, ki so naše najbližje sosedice, se liste rastlin, ki jih opredeljujejo kot zdravila »Z«, precej razlikujejo od naše. Slovenska Z-lista je ena najdaljših v Evropi. Ali to pomeni, da smo Slovenci toliko bolj občutljivi na delovanje rastlin? Ali morda, da so uradni organi drugih držav toliko bolj malomarni, ko gre za zdravje njihovih prebivalcev, ali pa je posredi kaj drugega?

Na JAZMP so nam pojasnili: »Slovenski seznam zdravilnih rastlin je v letu 1999 pripravila in spre-



jela neodvisna komisija, sestavljena iz neodvisnih (od industrije) strokovnjakov s področja farmakognozije, farmakologije in medicine. Lahko zagotovimo, da v Sloveniji pri tem ne gre za kakršen koli vpliv farmacevtske industrije. Pri razvrstitvi je komisija upoštevala sodobna znanstvena spoznanja o zdravilnih rastlinah, zlasti njihovo varnost oziroma neškodljivost in tradicionalno uporabo za stanja, pri katerih samozdravljenje ni primereno (rakava obolenja, sladkorna bolezen), ter prehranske navade v Sloveniji (ali se uporabljajo v običajni prehrani). Spremembe in posodobitve seznama vedno obravnava in o njih sklepa neodvisna strokovna komisija. Področje zdravilnih rastlin na ravni EU ni usklajeno, vsaka država članica ima lahko na podlagi lastne tradicije in varovanja javnega zdravja svoja pravila. V različnih državah imajo področje zdravilnih rastlin različno urejeno. Zaradi različnih tradicij je na tem področju težko pričakovati harmonizacijo.«

Ne moremo soditi o neodvisnosti in motivih naših strokovnjakov. Dejstvo pa je, da ima od tako zožane liste največjo korist prav farmacevtska industrija. Oglejmo si, katere rastline ne bi smele biti v uporabi brez registracije.

Na slovenskem seznamu rastlin, označenih s črko »Z«, najdemo tudi zelo razširjene zdravilne rastline, ki verjetno rastejo na vsakem vrtu ali travniku in imajo dolgo tradicijo v našem zeliščarstvu: glog, šentjanževka, bela omela, navadni brin, navadna arnika, travniška arnika, peščeni smilj, fižolove suhe luščine, navadna medena detelja, visoka medena detelja, črna kopriva, baldrijan, navadni divji kostanj, ginko itd. Torej, kateri koli zdravilni pripravek iz teh rastlin, ki so pri nas na »Z-listi«, bo moral skozi postopek registracije, sicer ne bo dobil dovoljenja za promet.

In kako bo to delovalo v praksi?

Verjetno po branju vsega zapisanega še vedno nimate jasne slike, kaj lahko pričakujete na trgu. Zato smo JAZMP povprašali za nekaj konkretnih primerov.

ŠENTJANŽEVKA

Zaradi razporeditve v »Z-listo« nas je zanimalo, ali to pomeni, da bo moralo tudi šentjanžvevo olje skozi postopek registracije. Na JAZMP so nam pojasnili, da je izvleček iz šentjanževke v obliki kapsul zdravilo (ima antidepresivni učinek, možna je interakcija z drugimi zdravili), medtem ko se šentjanžvevo olje obravnava kot kozmetični izdelek, ki ne potrebuje registracije.

GLOG

Zanimalo nas je, zakaj glog, ki se je od nekdaj uporabljal v ljudskem zdravilstvu, ni izvzet iz stro-

ge regulative kategorije Z, kot je to, na primer, v sosednji Avstriji. Na JAZMP so nam pojasnili, da je v Sloveniji glog uvrščen v kategorijo Z zaradi indikacijskega področja gloga, ki ni primerno za samozdravljenje: uporaba pri popuščanju srca in visokem tlaku, kar zahteva zdravniško obravnavo in strokovni nadzor nad zdravljenjem. Možne so tudi interakcije gloga z nekaterimi sintezni zdravili za zdravljenje bolezni srca in ožilja. Pri prevelikem odmerjanju je možno preveliko znižanje krvnega pritiska in motnje v delovanju srca. Na JAZMP so tudi opozorili na svetovne strokovne virov, ki glog odsvetujejo za samozdravljenje.

GINKO

Podoben primer, kot je glog, je tudi ginko, ki je v Sloveniji razvrščen v kategorijo Z, v nekaterih državah EU pa ni tako.

KAMILICA

Kaj pa, če želimo kamilice uporabiti za blažitev krčev in protivnetno?

Tudi ta razlaga JAZMP je zelo zanimiva: »Kamilica, na kateri je navedena samo sestava in navodilo za pripravo čaja, je lahko v prometu kot živilo. Če pa ima navedeno ali če se oglašuje z navedbami, da pomirja, blaži krče in deluje protivnetno, se raz-

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v specializiranih prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno oskrbo različnih težav?

S široko ponudbo diagnostičnih in terapevtskih pripomočkov vam omogočamo, da sami spremljate in nadzirate svoje zdravje.

Pester program naravnih zdravil in prehranskih dopolnil vas bo po ravni in naravni poti vrnil v ranovesje.

Za dobro spanje poskrbite z vrhunskimi vzglavniki, za brezskrbno gibanje pa vam ponujamo široko paleto ortopedske obutve in pripomočkov.

Smo tudi največji ponudnik naravne kozmetike različnih certificiranih proizvajalcev.

Končno tudi v Kranju!
Obiščite našo novo prodajalno
na Beiweisovi 30 (poleg Eurospina).
Vse informacije na: 04 252 11 34.

Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
Seznam prodajaln z naslovi in telefoni poiščite na
www.sanolabor.si



Na JAZMP so nam pojasnili, da se praviloma tudi kateri koli izdelek (pripravke, čaj, tinktura itd.), ki vsebuje izvleček v terapevtskih odmerkih, in sicer ne glede na to, ali sodi v kategorijo Z, razvršča med zdravila. Na to tudi vpliva, kako je izdelek predstavljen na ovojni, priloženih lističih, brošurah, spletnih straneh, ustno ali na kakršen koli drug način. Dober primer je kamilica, ki je razvrščena med živila, vendar le dokler jo uporabljate kot živilo.

vršča med zdravila in ne sme biti v prometu do pridobitve dovoljenja za promet. Če kamilčni čaj nima ustrezne vsebnosti eteričnih olj, prav tako ni učinkovit in bi šlo v tem primeru za zavajanje potrošnikov, če bi se mu pripisovali zdravilni učinki. »

Upamo, da so navedeni primeri dovolj nazorni, da ste dojeli logiko zakona in zakonodajalca. Na kratko povedano: Vse, kar zdravi – četudi je to živilo –, bo moralo svoje trditve dokazati skozi drag postopek registracije, ki je oblikovan po kriterijih farmacije.

Obratni postopek, da bi rastlino, opredeljeno kot »Z«, uporabili v »nezdravilne« namene in se tako izognili registraciji, pa je možen zgolj izjemoma (ko se rastlina uporabi v namene začimbe ali v

kozmetične namene, vendar le v odmerkih, ki so daleč od terapevtskih in le če je ta možnost predvidena.)

Ali je namen vsega tega spodbuditi večjo varnost in učinkovitost rastlinskih zdravil ali omejiti še zdaj marginalno uporabo teh pripravkov, prepustimo vaši presoji. Nam se zastavlja še vrsta dodatnih vprašanj, na katere bomo poiskali odgovore.

Po podatkih Pharma Woche, št. 47 (Springer Medizin) je bilo v Nemčiji v oktobru 2010 2,1 milijarde evrov prometa z zdravili, od tega 66,7 milijonov evrov z rastlinskimi zdravili, kar je 3,2 odstotni delež na trgu zdravil. Če bi primerjali število razpoložljivih naravnih zdravil, pa bi bil ta odstotek še veliko večji, ker naravna zdravila, ki so praviloma samoplačniška sodijo med cenejša zdravila.

**Tematiko ZZZ (zakon, zdravila, zelišča) boste lahko brali tudi v prihodnjih številkih tiskanih novic, obširneje pa na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki »Skupaj razkrivamo«, pod zavahkom »O naravnem zdravljenju«, kjer objavljamo tudi celotne odgovore JAZMP, prof. Sama Krefta in drugih strokovnjakov, ki so nam pomagali pri tej tematiki.*



Boste zmagali ali se vdali?

Če se odločite svoje zdravje ohranjati na naraven način, (vsaj v Sloveniji) ne boste mogli dobiti vsega v »škafli«. Vedeti je treba, kako katera zdravilna rastlina ali eterično olje deluje, kaj si lahko obetamo od katerih živil, kaj od probiotikov, prebiotikov ... Kot ste lahko prebrali, namreč ponudniki, ki niso šli v proces registracije, tega ne bodo smeli zapisati na ovojni ali promocijskih materialih.

Kdor bo vedel, kaj potrebuje in kako to uporabiti, bo še vedno lahko našel vse, kar potrebuje za naravno zdravljenje. Vendar bomo morali vedeti VEČ. Precej VEČ kot sedaj.

Knjiga **Vojna ali mir z bakterijami** je praktičen in natančen priročnik, ki vam bo pomagal premagati težave z dihalni, prebavili, sečili ali ušesi na naraven način, s pomočjo fitoterapije, aromaterapije, hidroterapije, prehrane, masaže, akupresure ...

Največje priporočilo za naš priročnik je, da ga ljudje ne le preberejo, temveč tudi uporabljajo. Prihranil vam bo veliko zdravja in denarja!



Knjigo lahko kupite v vseh trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor, izbranih knjigarnah in na spletni strani: www.soncnatrgovina.com.



Pozimi zebe tudi kožo!

Besedilo: Sabina Topolovec

Medtem ko se grejemo ob peči in skozi okno z nostalgijo opazujemo morebitne snežinke, ki krasijo pokrajino, naša koža kriči od zategovanja, napenjanja, pokanja in suhosti. Še dobro, da si lahko pomagamo. Potrebna sta le kanček dobre volje in osveščenosti in koža vam bo hvaležna.

V stanovanjih privijamo gretje, pogosto krepko čez priporočeno temperaturo. Suh zrak v prostoru koži krade vlažnost. Tudi zunaj, v sicer prijetni zimski idili, je vlažnost zraka zelo nizka. Na mrazu se skrči krvožilje, da bi tako ohranjalo toploto znotraj telesa. Dotok krvi do kože je zato zmanjšan. Koža posledično prejme manj kisika in hranilnih snovi, njen metabolizem se močno upočasni, zato smo

videti bledi. Koža je občutljiva na sončno svetlobo, vanjo pa lažje prodrejo škodljive snovi.

Ko temperature padejo pod osem stopinj Celzija, pričnejo naše lojnice z generalno stavko, kar pomeni, da ustvarijo premalo maščobe. Pri ekstremnem mrazu proizvodnja maščob povsem zamre. Tako izgubimo poglobljen del naravnega zaščitnega plašča na koži. Zato je v tem času izdatna in ustrezna nega kože še toliko pomembnejša. Oglejmo si, kako si lahko pomagamo.

Umivanje, kopanje, prhanje

Prhajate se največ enkrat dnevno in pri tem posegajte le po naravnih gelih za tuširanje, ki bodo vaši koži povrnili maščobo. Prhajate se s toplo vodo, saj vroča voda že po desetih minutah povzroči izsušitev kože. Če ob tem uporabljate še agresivne gele za tuširanje, je učinek dvakrat slabši. Pomembno je tudi, da kože po prhanju ne „krtačite“ z brisačo, temveč jo le nežno popivnate. Za izdatno nego kože, voljnost in elastičnost še na vlažno kožo nanesite olje za telo in ga nežno vtrite v kožo. To je odlična priložnost za vsakodnevno masažo, ki obenem pripomore k boljši prekrvavljenosti tkiv in posledično preprečuje nastajanje celulita. V mi-

slih imamo seveda naravna in ne mineralna olja, ki koži onemogočijo dihanje. Dvakrat tedensko si lahko privoščite tudi petnajstminutno kopel v vodi, ki naj ne presega 35 stopinj Celzija. Z nekaj kapljicami eteričnega olja in v soju sveč je takšna kopel tudi pravi balzam za dušo.

Hrana in pijača

Koža potrebuje zlasti vitamine A, D in E ter nenasičene omega-3 maščobne kisline, ki jo obvarujejo pred izsušitvijo. Te pa lahko priskrbi le uravnotežena in zdrava prehrana. Priporočamo veliko rdeče in oranžne zelenjave, sadja, sončničnih semen, lešnikov, olja pšeničnih kalčkov in podobnih dobrot, ki bodo vašo kožo v zadostni meri obogatili z vitamini. Ključnega pomena je dobra presnova, ki poskrbi, da hranilne snovi resnično pridejo na pravo mesto v telesu in pozneje v kožo. S stališča vzhodne medicine je suha koža znak presežnega hlada, suhosti in nemira v telesu. Zato posegajte po hrani, ki bo vaše telo ogrela tudi od znotraj. Ne pozabite na dovolj velike količine pijače tudi v zimskem času, ko žejo manj občutimo. Najboljša je voda, ki s tekočino polni tudi naše celice. Pijte med dvema obrokom, vsaj dva litra dnevno.

Kreme za obraz

V zimskem času raje posegajte po bolj hranljivih kremah. Pri smučanju v visokogorju je zlasti obraz izpostavljen zares ekstremnim pogojem. Pri smuku na temperaturi -20 stopinj Celzija in hitrosti 70 km na uro lahko na obrazu občutimo tudi temperaturo do -50 stopinj Celzija. V takšnih pogojih je še toliko pomembneje, da uporabimo zares kakovostno kremo, ki bo našo kožo izdatno nahranila in ji povrnila prožnost. Mandljevo olje, čebelji vosek in druge naravne sestavine naredijo na koži tanek zaščitni film, pri tem pa ne omejujejo njene dihanja. Zdrava koža se običajno dokaj hitro prilagodi novim okoljskim pogojem. Na žalost pa

Kaj boste dali na ustnice?

Novembrski Öko test je objavil rezultate testiranja stikov za nego ustnic.

Testirali so 5 certificiranih naravnih izdelkov: Alviana Clasic, Dr.Hauschka kremo za ustnice, Lavera Lips z avokadom, Sante stik za ustnice Bio jojoba + vanilja in Weleda Everon. Vsi izdelki so ocenjeni z »zelo dobro«, brez kakršnihkoli škodljivih sestavin.

Od konvencionalnih izdelkov so si oceno »zelo dobro« prislужili trije stiki za ustnice: Anemarie Börlind, Medicos Olivenoil in Lilanja Lip Care Maracuja.

Zaradi preveč parafina ali silikona so malce slabše ocenjeni: Eau Thermale Avene Cold Cream Lippenbalsam, Isana Menthol, Labello Pure Olive & Lemon in Vichy Aqualia Thermal.

Še stopničko nižje se uvrščajo Balea Lippen Balsam Aloe Vera in Cadeavera Repair & Care Lippenbalsam (ta izdelka so kaznovali z dodatnimi kazenskimi pikami, ker zavajata potrošnike z napisom, da sta brez mineralnih olj, dejansko pa so v njih našli snovi, ki so derivati nafte) ter Biotherm Aquasource Leverses z zaščitnim faktorjem 8, ki je dobil enako oceno, ker vsebuje sporne UV-filtre in preveč silikona. V to kategorijo se uvršča tudi Clinique Superbalm, ki razen parafina vsebuje tudi problematično barvilo Tartrazin (CI 19140).

In če so zgoraj navedeni še »pogojno užitni«, tega zagotovo ne moremo trditi za izdelke, ki so končali v »rdečem polju«. Med njimi najdemo tudi Bepanthol kremo za ustnice, Carmex, Neutrogena Norwegische Formel Lippenpflege LSF 4, Bebe Young, Blistex Med Lip Care, Garnier Lip Cocon Intensive Repair Pflege in Labello Natural Volume LSF 15.

se zaradi dolgoletne uporabe mineralnih kozmetičnih pripravkov naravne lastnosti kože in njene presnovne funkcije povsem spremenijo. Tako koža postane odvisna od zaščitnega sloja kreme na mineralni osnovi (beri: nafta). Da bi ponovno vzpostavili normalno delovanje lojnic, je potrebnih vsaj štiri do šest mesecev.

Nega rok

Roke so eden izmed najbolj izpostavljenih delov našega telesa. Ne le mrzel in suh zrak pozimi, izčrpa jih tudi pogosto umivanje in uporaba agresivnih mil ter gospodinskih čistil, ki jim kradejo maščobo in vlažnost. Ko se odpravimo na zimski sprehod, jih zaščitimo z rokavicami, ki so največ-



**Velik izbor
odlične naravne
kozmetike**

EKO Trgovina
www.srcek.si
Nove Fužine 49, Ljubljana Tel. 051 720710

krat narejene iz derivata nafte oziroma plastike, ki se skrivata v materialih, kot so termo in ponaredki volne. Za vse navedeno lahko z večjo mero pozornosti z lahkoto poiščete boljše alternative. Nakup kakovostne kreme za roke iz certificiranih naravnih sestavin je pravzaprav še najmanj, kar lahko storite za svoje roke. Hvaležne vam bodo.

Nega nohtov

Kakovostna krema za roke bo izdatno nahranila tudi vaše nohte. Lahko pa jim občasno privoščite tudi dodatno nego z domačim pripravkom iz avokadovega olja in eteričnega olja čajevca.

Nega ustnic

Ustnice so najbolj na udaru, saj na njih ni maščobnih celic, ki bi poskrbele za maščobno plast in vlažnost. Zato so zlasti pozimi izsušene in nas pečejo. Zrak, ki ga izdihavamo, ali vlaženje s slino ustnice še dodatno oropata vlažnosti. Uporaba kakovostnih stikov za ustnice je zato nujna. Celice na koži ustnic ne ustvarjajo pigmenta, zato pri smučanju za ustnice uporabite zaščito pred močnimi UV-žarki. Pozabite na mineralna mazila, od katerih boste hitro postali odvisni, poleg tega pa jih boste dobesedno pojedli. In kdo ima rad nafto?

Visoko UV-sevanje

Zimsko sonce ljubimo vsi. Toda naj zunaj še tako pripeka, nas mraz prisili, da se izdatno oblečemo. Ker so v zimskem času dnevi precej krajši, sonce nižje, naša koža pa prekrita s toplimi oblačili, lahko sonček v resnici seže zgolj do našega obraza, ki tako postane edini zbiratelj koristnega vitamina D. Pozimi je sonce zares močno, poleg tega se sevanje odbija tudi od bele snežne podlage. Toda to vendarle ne bi smel biti razlog, da edini košček telesa, ki je na dosegu sončnih žarkov, izdatno prekrivamo z visokimi zaščitnimi faktorji, ki naj bi po besedah proizvajalcev krepko presegal faktor 20. Ali veste, da se pri uporabi faktorja, ki je višji od 8, proizvodnja vitamina D povsem ustavi? Ali ste soncu zares izpostavljeni ves dan, da potrebujete tako močno zaščito? Svetujemo vam, da kožo negujete z naravno kozmetiko na osnovi naravnih olj, ki so močni antioksidanti. Tako se bo koža z lahkoto sprijela z UV-žarki, četudi boste uporabljali nižje zaščitne faktorje.

Sprehod po mrzli, sončni pokrajini vam ne glede na stopnjo suhosti zraka močno priporočamo. Zraven že omenjenega vitamina D si lahko obetate boljše prekrvavljenost in pravo kisikovo bombo za vašo kožo. In zapomnite si, tudi koža je organ, zato z njo ravnajte nadvse spoštljivo.



WELEDA
V harmoniji s človekom in naravo
že od leta 1921

NARAVNA ZAŠČITA ROK V HLADNEJŠIH DNEH

Mraz in suh zrak pozimi obremenjujeta kožo na rokah: ravnovesje vlage in maščobe se poruši, koža postane razpokana, hrapava in suha. Poskrbite, da bodo vaše roke spet mehke in nežne — z odličnimi kremami za roke Weleda.



Krema za roke z rakitovcem ščiti in neguje obremenjene roke. Vsebuje nežno sezamovo olje in olje rakitovca, bogato z naravnimi vitamini in nenasičenimi maščobnimi kislinami. Krema s sadno-svežim vonjem se hitro vpije in na koži ne pušča mastnega filma.

Krema za roke in nohte z limono in z izvlečki iz mačehe in cvetov ognjiča nežno neguje razpokano kožo na vaših rokah. Pravo eterično olje limone podari osvežujoč vonj. Naravni vosek carnauba in lanolin ščitita krhke nohte, da postanejo lepši in trdnjši.

Regenerativna krema za roke z granatnim jabolkom podpira ravnovesje kože in jo neguje. Antioksidativne učinkovine olja iz semen granatnega jabolka pospešujejo obnavljanje celic, preprečujejo prehitro staranje kože in prezgodnje nastajanje starostnih pigmentnih peg. Krema koži povrne čvrstost in elastičnost ter jo ščiti pred prostimi radikali.

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



Foto: Rajko Škarič

Čevelj greje glavo

Besedilo: Nadja Bačac

Razvoj in moda sta nas potisnila v utesnjujoče in gibanje nadzorujoče čevlje. To je, kot bi vrat vtaknili v kalup ali opornico za en mesec, jo nato sneli in od oslabeledih vratnih mišic pričakovali, da držijo glavo pokonci.

Kot ste lahko prebrali v prvem delu novic, je toplota naših nog odvisna od pretoka energije v telesu. Zato je tudi noge najbolje ogrevati kar od znotraj in poskrbeti za ustrezno izbiro hrane, zelišč in začimb – te naj grejejo (ingver, ginko, rožmarin). Seveda pa moramo poleg tega za mrzle dni še posebej dobro izbrati kakovostno, zdravo in toplo obutev, zato poznavanje tistega, kar imamo na voljo, ne bo odveč.



Biti bosonog s čevlji – protislovje?

Od narave smo se oddaljili že s tem, da smo se obuli. Vsi tradicionalni narodi so znani po tem, da so bili bos. Hoja ali tek bosih nog krepi stopala, nas bolje povežeta z zemljo, dajeta telesu večjo pretočnost in omogočata boljše občutenje. Znan antropolog Erik Trinkaus je ugotovil, da je imel človek, preden je začel nositi čevlje, robustne in močne kosti stopal, zlasti kosti prstov, ki pa so z nošenjem čevljev postajale vse tanjše in šibkeje, s tem pa bolj občutljive in manjše. Človeška noga je anatomske čudež evolucije, saj ima kar 26 kosti, 33 sklepov, 20 mišic in na stotine senzoričnih receptorjev, tu pa so še kite in vezi. Mnogi strokovnjaki menijo, da nošenje čevljev slabi kosti in mišice stopal, zaradi česar so te manj razvite in oslabele, kar ne povzroča samo degenerativnih sprememb na stopalih, temveč tudi poškodbe kolen, gležnjev in drugih sklepov, obenem lahko slabo vpliva na hrbtenico in povzroča prisilno držo telesa.

Če pa vas čevlji žulijo in vam povzročajo stalne bolečine zaradi neustreznega kopita čevlja, se le spomnite, da imamo na podplatu refleksne točke celotnega telesa, da so na prstih stopal točke glave, nosu in sinusov, neustrezen in stalen pritisk nanje ustavlja pretok energije po telesu, zato telo po nepotrebnem trpi.

Danes ima človek zaradi stalne nošnje obuval nogo ožjo, kot jo je imel nekoč. Sile se ne razporejajo enakomerno, največji pritisk je na peto, na palca in na blazinice.

Pri hoji se prsti močno razširijo, povprečen čevelj pa navadno tako gibanje zelo omejuje, zato je še kako pomembno izbrati bolj prožen, mehak čevelj z dovolj širokim sprednjim delom.

Medtem ko je danes obutev pomembna za zaščito in varnost pred zunanjimi vplivi, je še toliko bolj pomembno, da smo čim več bos. Protislovje? Morda pa ne – obstaja obutev, ki simulira učinek bosih nog, še vedno pa zagotavlja določeno stopnjo zaščite: Vibram Five Fingers, Nike Free, Terra

Plana in Vivo Barefoot. Morda ne bo ustrezna pri zunanji temperaturi -15 °C, vendar se spomnite na to vsaj v drugih, bolj toplih mesecih v letu.

Kakšen čevljev je kakovosten?

Iz vsega navedenega sledi, da mora biti sprednji del čevlja kar se da širok, da bodo prsti lahko prevzeli svojo vlogo pri hoji. Del, ki objema peto, mora biti udoben, jezik čevlja pa se ne sme gubati, sicer nas lahko ožuli. Nekateri čevlji imajo že oporo za nart. Namen ortopedskih vložkov je, da človeka podprejo v čevljih, ki podpore za nart nimajo. Če jih damo v čevljev z že obstoječo oporo, tak ortopedski vložek ne bo pravilno opravljal svoje funkcije. Zato najprej odstranimo tovarniški vložek in nato vstavimo ortopedskega.

Dobro je izbrati čevljev z blažilci sunkov, saj s staranjem izgubljam naravno oblazinjenje na podplatu. Tudi višina pete močno vpliva na pritiske sprednjega dela stopala – pri višjih petah je večji, visoke pete pa tudi povečujejo možnost zdrsa. Ne kupujte zimskih čevljev z ozkimi ali plastičnimi petami!

Zimska obutev »Earth Friendly« in »Eco Friendly«, tudi za vegane

Čevlji, ki so človeku in naravi prijaznejši, so narejeni iz trajnostnih materialov, kot so koprja, juta, bambus, čebelji vosek, naravni kavčuk, reciklirani kavčuk, lateks in reciklirana pena, pri obdelavi usnja pa je zmanjšana uporaba škodljivih snovi, tudi kroma, uporabljenih je manj vodnih virov, strojilna lužnica (kromova raztopina) je v celoti reciklirana in so brez alergenega dimetil fumarata (preprečuje nastajanje plesni na usnju). So ročno šivani. Na slovenskem tržišču ni veliko ponudbe take obutve. Po nekatere modele ali znamke boste morali čez mejo ali pa pokukati v tuje spletne trgovine: Patagonia, Hushpuppies, Toetally Felt, UUG, The North Face, Timberlandova linija Earthkeeper, Keen, Merrell, Brodie, Greenbees in Pikolinos.



Najboljši material za zgornji del čevlja ali škornja je vedno naravno usnje. Čevljev iz naravnega usnja se lažje prilagaja obliki stopala, dobro diha in je veliko toplejši od čevlja z imitacijo usnja. Umetno usnje tudi zelo hitro razpoka na prepogibih in ob močnejši zmrzali. Včasih sta sprednji del (prsti) in zadnji del čevlja narejena iz umetnega usnja,

ostalo pa je iz naravnega usnja – tega proizvajalec pogosto ne označi! Lahko pa sami ocenite: umetno usnje je ob dotiku hladnejše. Med membranskimi materiali, ki so načeloma neprepustni in hkrati »dihajo«, je najbolj znan in najbolj pogosto uporabljen Gore-Tex®. Zdravju njega pa obstaja še vrsta »-teksov« različnih kakovosti.

Cena suhosti?

Gore-Tex® so v znanstveni reviji Environmental Science & Technology (2003, 37 (11): 201A - 202A) označili kot zdravju škodljiv zaradi spornosti impregnirne snovi perfluorooktanske kisline (PFOA), ki so jo našli v krvi tako odraslih kot otrok. Ta najbolj vpliva na jetra in se akumulira v telesu. Nemška revija Öko test (Jahrbuch 2007) pa je poleg te snovi v povezavi z goreteksom navedla še dvojne spornih snovi: halogenirane organske spojine ter organokositrne spojine, ki povzročajo imunitoksičnost, motijo delovanje žlez z notranjim izločanjem, v telesu pa delujejo kumulativno.

Za notranjost čevlja se uporabljajo naravni materiali (ovčja koža, krzno) ali posebna zaščitna plast Thinsulate®. Umetno krzno in umetni materiali lahko dodatno pospešijo potenje.

Na potenje bo vplivala tudi izbira nogavic. Pozimi je bolje uporabiti več plasti naravnih nogavic in ob tem upoštevati, da volna najboljše greje. Da debelejša oziroma večplastne nogavice ne bodo utesnile stopala in s tem dodatno otežile ali ustavile prekrvavitve, je pametno pri nakupu zimskih čevljev predvideti dovolj prostora tudi za debelejša nogavice.

Kako izbrati podplate?

Podplat čevlja preprečuje zdrsanje, obenem pa mora varovati stopalo in blažiti udarce. Te zahteve se med seboj deloma izključujejo in postavljajo proizvajalce pred velike izzive. Naravna guma, sintetična guma, PU, PVC, TPU, EVAC – preglednico prednosti in slabosti posameznih materialov, ki se uporabljajo za podplate, zaradi pomanjkanja prostora objavljamo v razširjenem članku www.zazdravje.net. Zlati standard med materiali je še vedno ustrezno oblikovana in profilirana naravna guma, pridobljena iz naravnega kavčuka, da se med hojo obremenitve čim manj prenašajo na sklepe in hrbtenico, ter da čevlji ne drsijo. Najbolj znana blagovna znamka podplata je še vedno Vibram®, ki zagotavlja vsaj dobro, pri nekaterih modelih pa tudi odlično kakovost. Seveda ni edina.



Okusno in zdravo gretje!

Ali ste se kdaj vprašali, zakaj v kuhano vino dodajamo prav cimet, klinčke, ingver in muškatni orešček? Zakaj gredo enake začimbe tudi v jabolčne zavitke ali druga zimska peciva?

Veliko znanj naših prednikov še vedno živi v naših navadah, le da ne znamo več odgovoriti, zakaj kaj uporabljamo. Še zanima nas ne, kako so oni prišli prav do teh kombinacij in kako vse skupaj deluje v našem telesu. Ta ščepec pozabljenе modrosti in zamolčane zgodovine bomo razkrivali v novi knjigi projekta, ki vam bo odstrla zakladnico, ki jo imate v lastni kuhinji. Pričakujte jo v aprilu.

Začimbe niso zgolj dodatek za izboljšavo okusa jedi. So mogočna pomoč za reševanje marsikaterе zdravstvene težave. Oglejmo si to na primeru najbolj pogostih zimskih začimb.

CIMET



V ljudski medicini se cimetova skorja uporablja proti prehladom in pri povišani vrednosti holesterola, tradicionalna kitajska medicina (TKM) pa

jo še posebej priporoča pri občutljivosti na mraz. Cimet poživilja periferni krvni obtok. Poleg tega spodbuja prebavo, zavira vnetja, sprošča krče in znižuje povišano temperaturo. Obenem je zelo koristen za ljudi z upočasnim metabolizmom in z nižjo vsakdanjo temperaturo, saj jih bo ogrel.

Tudi Hildegard von Bingen poudarja njegovo toplotno učinkovanje: „Cimet je zelo toplel in ima veliko moč. Kdor uživa cimet, zmanjšuje svoje slabe sokove in povečuje dobre v telesu.“

Ker deluje toplo, ga uporabljajo tudi pri kroničnih boleznih, za katere je značilen presežek vlage in mraza v telesu, na primer pri revmi in artritisu. Uporablja se tudi pri vnetju obnosne votline, pri otečenih nosnih sluznicah, nosnih polipih, otopelih čutilih za sluh, vonj in okus ter za čiščenje sokov v območju glave. Če ga zmešamo z medom, dobimo najbolj učinkovito sredstvo za blaženje vnetega grla.

Torej je cimet zares dobra pomoč za dolge zimske dni, ne le zaradi brbončic.

KLINČKI

Klinčki so zaradi svojega antibakterijskega in dezinfekcijskega delovanja v uporabi tako v evropski kot tudi v kitajski in ayurvedski medicini. Kot domače zdravilo pomagajo pri zobobolu, saj ra-

hlo omamijo in blažijo vnetje ter na ta način olajšajo bolečino. Eterično olje klinčkov velja za najmočnejši antioksidant. Deluje tudi antibakterijsko, protivirusno in antiseptično.



Že od nekdaj se uporablja kot zdravilo pri vnetjih zaradi pikov žuželk ter pri vnetjih ustne in žrelne votline. Če vemo, da večina zimskih virusov prebiva v sluznici naših dihal, dokler ne naberejo moči za nadaljevanje poti, je dezinfekcija ust z žvečenjem klinčkov ali z uporabo mlete začimbe odlična preventiva in obenem protibolečinska terapija, če grlo ali zob že bolita.

INGVER



Ingver povsod po svetu sodi med najpomembnejša zdravilna zelišča, v medicini pa je cenjen zlasti na Kitajskem, kjer velja za čudežno zdravilo. TKM glede njegovega delovanja ločuje

med svežim in posušenim ingverjem: svež ingver učinkuje toplo, posušen pa celo vroče. Tudi Ayurveda ga uvršča med vroče začimbe. Njegovi učinki so številni, zlasti v povezavi s prebavnimi in z dihalnimi organi ter s krvnim obtokom.

Če vas rado zebe v noge, bo ingver gotovo v pomoč, saj močno izboljšuje krvni obtok. Zaradi izrazito toplega in obenem antiseptičnega delovanja ga je priporočljivo uporabljati tudi pri prehladih. Po preobilni hrani je dobro spiti skodelico ingverjevega čaja, ki spodbudi delovanje želodca in črevesja. Ingver pospešuje izločanje sluzi in krepi imunski sistem, zato je v pomoč tudi pri kašlju, piškajočem dihanju in zasluženosti.

Paracelsus je ingver uporabljal kot zdravilo za znojenje. Priporočal ga je vsem, ki so trpeli za pomanjkanjem življenjske toplote. S tem Paracelsus ni mislil le na neprestano drgetanje ali bolehanje, temveč tudi na slabo prebavo in pomanjkanje spolne moči. Kdor torej želi okrepiti trebušno in medenične organe ter vzpodbuditi duha v sebi, naj uporablja veliko ingverja.

Ingver je timski igralec. Odlično se dopolnjuje z vsemi začimbami, ki jih omenjamo v tem besedilu, še zlasti pa je sanjski par česnu. S pomočjo ingverja postane česen bolj prebavljiv in manj pekoč. In kar je še pomembnejše, v kombinaciji se dobrodejni vpliv na naše zdravje poveča za kar polovico.

ČESEN



V naši kuhinji je že zelo dobro poznan, vendar še vedno premalo vemo o njem. Večina ga jemlje zaradi dobrodejnega delovanja na krvni pritisk in holesterol. Manj je zna-

no, da česen znižuje tudi raven sladkorja, zato se priporoča tudi diabetikom. Sveži sok pomaga pri bronhitisu in celo tuberkulozi. Uničuje bakterije in viruse, zato učinkovito pomaga pri prehladih. Česen vsebuje flavonoide, ki prodrejo do vsake celice našega telesa. To lahko tudi preizkusite. Namažite si podplat s strtim česnom, nato pa se prepustite branju ali podobni sprostitvi. Po nekaj urah boste okus česna začutili na jeziku. Tako ayurveda kot tudi TKM ga uvrščata med vroče začimbe.

MUŠKATNI OREŠČEK



V majhnih količinah, v kakršnih muškatni orešček tudi uživamo, je veliko dobrega. Snovi v eteričnem olju delujejo antibakterijsko in zlasti na želodčno-

črevesnem področju zavirajo vnetja in sproščajo krče. Muškatni orešček spodbuja izločanje žolčnih sokov in podpira delovanje jeter. V tem je tudi razlog, da mastne jedi s pomočjo ščepca muškatega oreščka postanejo bolj prebavljive. Začinjanje določenih vrst jedi, na primer iz sira, smetanastih omak in zelenjave, z muškatnim oreščkom je torej zelo primerno, ker bo olajšal prebavo in tako preprečil, da bi vas na pol prebavljena hrana dodatno zastrupljala in zakisala.

Tako kot vse druge navedene začimbe, je tudi muškatni orešček veliko več kot le seštevke različnih učinkovin. Različni ljudje so v različnih časih v naši zgodovini zelo poglobljeno spoznavali začimbe. Sveta Hildegarda je tako za muškatni orešček trdila tudi, da se človeku ob uživanju te začimbe odpre srce in očisti čutna ostrina.

Lahko to razložite s prebiranjem sestave eteričnih olj v tej začimbi? Seveda ne, tako kot vam seciranje človeka ne razkrije, kako je ta človek deloval na svoje okolje.

Začimbe so zakladnica, ki jo imamo pred nosom. Razkrivajte jih s čutili in z občutki. Kdor trka, se mu bo odprlo.

Povzeto iz knjige »Ščepci rešitve« avtoric Sanje Lončar, Marije Kočevar Fetah in Sabine Topolovec.

Poceni, enostavno, zdravo?

Besedilo: Sabina Topolovec

Fotografije: Franc Murn

Pomirite se. Ne gre za zavajajoč oglas. Ničesar vam ne želimo prodati. Ponujamo vam le namige, kako pripraviti zdravo hrano ter ob tem porabiti čim manj časa in denarja.

Potreba po tej rubriki je nujna. Teče že šesto leto projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, ko se še vedno, ali bolje, vedno znova srečujemo z večnim vprašanjem: Vse to je res, toda ...? Sprašujete nas, kdo naj bi danes sploh imel še čas, da bi si sam pripravljal hrano? In kdo naj bi imel dovolj denarja in volje, da bi si lahko privoščil hrano brez strupov?

Razum vsekakor premore zelo dolg seznam izgovorov. In prav um je tisti, ki vam razlaga, da je vse v redu, da ste storili vse, kar je v vaši moči, da ima dan le 24 ur, vaša denarnica pa le toliko in toliko denarja. Toda vaša vest ve, da ni tako. Če ji upate prisluhniti, veste, da trpi vaše telo in da v enako trpljenje silite tudi svojega otroka. In prav tako, kot ga ne bi topli ali pohabili, čeprav to morda počne kdo drug, mu tudi hitro pogreti obroki in hrana iz vrečke ne bodo koristili.

Ali ste res prepričani, da drugače ne zmorete? Ste zares poskusili? Ne želimo vam pridigati, temveč le pokazati, da se lahko eko-matematika v kuhinji povsem izide.

Kuhanje je lahko veselje, ustvarjanje, druženje in hkrati skrb za zdravje. Kar „štiri v enem“ torej, a v eni enoti časa, ki ob tem sploh ni nujno dolga. Ste pripravljeni porabiti 20 minut za pripravo obroka? Več zares ne bo potrebno. Uporabljali bomo le vrhunske sestavine iz ekološke pridelave. Končni strošek bo veliko presenečenje za vaš razum, še večji pa za denarnico.

Privoščimo si nekaj zimskih jedi, ki nas bodo prijetno pogrele, in obenem preračunajmo, kaj se bolj splača za našo denarnico. Kaj je bolje za telo, je zdaj že jasno, kajne? Cene smo poiskali na spletni strani našega najboljšega sosedu ter v prodajalnah DM. Preračunane so na količino, ki zadostuje za pripravo jedi, ki jih primerjamo med seboj.

Korenčkova juha z ingverjem v primerjavi z juho iz vrečke (2 oz. 3 krožniki)

Instant juhe v vrečkah, različni okusi (3 krožniki)	0,98 – 1,35 EUR
Instant juha v vrečki 100 % natur (konvencionalna) – 2 krožnika	1,32 EUR
Eko instant juha v vrečki, različni okusi – 2 krožnika	1,30 EUR
Domača korenčkova juha z ingverjem – 2 krožnika	0,34 EUR

Sestavine: Za dva krožnika eko korenčkove juhe z ingverjem potrebujete:

- 15 dag eko korenja (0,22 EUR)
- 10 g kokosove maščobe (0,08 EUR)
- 2 cm3 svežega ingverja (ca. 0,02 EUR)
- ostale začimbe po okusu (majaron, peteršilj itd.) - (ca. 0,02 EUR)

Priprava: Na kokosovi maščobi prepražimo na kolobarčke narezan korenček, dodamo vodo in posolimo. Ko se korenček zmehča, ga pretlačimo s paličnim mešalnikom. Dodamo začimbe po okusu in sesekljan sveži ingver.



Namig: Če uporabljamo domač korenček in začimbe, je takšna juha skoraj zastoj.

Konvencionalne juhe v vrečkah pogosto vsebujejo tudi hidrogenizirano rastlinsko olje, ojačevalce okusa (mononatrijev glutaminat, dinatrijev izonat, dinatrijev gvalinat), arome, barvila, laktozo, mlečne beljakovine in druge sporne sestavine. Ste še prepričani, da bo ta juha zares blagodejna za telo in dušo?

Ovsena kaša z rozinami in cimetom v primerjavi s kupljenim mlečnim rižem (200 g)

Mlečni riž v lončku iz trgovine	0,65 – 0,69 EUR
---------------------------------	-----------------

Ovsena kaša iz konvencionalnih sestavin	<i>Kosmiči (0,09 EUR) + rozine (0,06 – 0,17 EUR) + cimet (ca. 0,03 EUR) = 0,19 – 0,30 EUR</i>
Ovsena kaša iz kupljenih bio ovsenih kosmičev in rozin	<i>Kosmiči (0,10 EUR) + rozine (0,15 EUR) + cimet (ca. 0,06 EUR) = 0,31 EUR</i>

Priprava: 40 g ovsenih kosmičev in 20 g rozin čez noč namočimo v vodi. Zjutraj primešamo pol žličke cimeta in pristavimo na ogenj. Ob neprestanem mešanju kuhamo približno tri minute. Postrežemo.



Namig: Sveže kosmičen oves, ki ga v zrnu kupite pri eko kmetu, ceno zniža za najmanj polovico. Še pomembnejša pa je veliko večja prehranska moč sveže kosmičenih žit.

Kupljeni mlečni riž v lončku praviloma vsebuje: polnomastno mleko, smetano, vodo, beli sladkor, riž, sojin lecitin (nepreverjenega izvora, ko gre za GSO organizme), modificiran škrob, posneto mleko v prahu, gostila, sol, umetno aromo vanilje in druge umetne arome, ki se praviloma pridobivajo iz nafte, glukozno-fruktozni sladkor. Vse to v enem lončku!

Domač vaniljev puding v primerjavi s kupljenim (200 g)

Kupljen eko sojin desert (preračunano iz 500 g embalaže)	0,83 EUR
Doma kuhan bio puding iz vrečke	<i>Kravje mleko, nehomogenizirano (0,18 – 0,20 EUR) + bio puding v vrečki (0,30 EUR) + bio trsni sladkor (ca. 0,07 EUR) = 0,55 – 0,57 EUR</i>
Doma kuhan konvencionalen puding iz vrečke	<i>Kravje mleko, nehomogenizirano (0,18 – 0,20 EUR) + puding v vrečki (0,13 – 0,18 EUR) + sladkor (ca. 0,05 EUR) = 0,36 – 0,43 EUR</i>
Kupljen vaniljev puding v lončku - konvencionalen	0,33 – 0,37 EUR
Povsem domač vaniljev puding	Glej recept spodaj - 0,23 – 0,26 EUR

Sestavine: (zadostuje za dve večji ali štiri manjše skodelice):

- pol litra doma skuhanega sojinega mleka (ca. 0,20 EUR)
- ščepec soli (ca. 0,01 EUR)
- 55 g v domačem mlinčku mlete bio prosene ali riževe moke (riž: 0,18 EUR, proso: 0,26 EUR)
- noževa konica prave vanilje (ca. 0,05 EUR)
- noževa konica kurkume v prahu (ca. 0,01 EUR)
- 20 g surovega trsnega sladkorja (0,07 EUR)
- 1 žlička prahu agar agar (ca. 0,05 EUR)

Preračunano na 200 gramov, za takšen puding odštejemo le 0,23 – 0,26 EUR.

Priprava: Zavremo mleko, posolimo in vanj zakuhamo moko. Ob tem temeljito mešamo z metlico, da ne nastanejo grudice. Sladkamo in dodamo začimbe. Po približno treh minutah dodamo v vodi raztopljen agar agar in kuhamo še pet minut. Prelijemo v skodelice, ki jih prej oplaknemo z vodo.

Na enak način lahko pripravite tudi čokoladen ali rožičev puding. Poigrajte se z začimbami in ustvarite vedno nove okuse. Verjemite, da tako poceni, tako zdravega in tako okusnega pudinga ne boste našli v nobeni trgovini.



Namig: Za pripravo sojinega mleka in prosene oziroma riževe moke smo upoštevali maloprodajne cene polkilogramskega ali kilogramskega pakiranja v trgovini. Svetujemo vam, da si žita v večji količini kupite pri eko kmetu, saj boste s tem zmanjšali strošek vsaj za polovico.

Konvencionalen puding v lončku praviloma vsebuje: posneto mleko, sirotko, smetano, glukozno-fruktozni sirup, modificiran škrob, gostilo (E407, E412), pšenični škrob, jedilno želatino (to se pridobiva iz živalskih kosti), emulgator E 472B, umetne arome, umetna barvila, sredstvo za povečanje prostornine dušik in še kaj. Toliko sestavin v tako preprosti jedi, kot je puding? Hm.

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 ali z našim sodelovanjem, označujemo s kompasom.



SREDA, 12. JANUAR

ZAKAJ BIODINAMIKI NIMAJO TEŽAV Z GLIVICAMI?

Biotehniška šola, Šempeter pri Novi Gorici, ob 18. uri

Glivice so vse bolj pogosta nadloga na vrtovih, v kupljenih živilih in tudi v naših telesih. Se jih lahko rešimo? Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Ajda Goriška



ČETRTEK, 13. JANUAR

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Obrtni dom, Gradnikove brigade 6, Nova Gorica, ob 19. uri

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo pred njimi ubraniti?

Antibiotiki so nam uničili črevesno floro in do neslutene razsežnosti povečali nevarnost, da zbolimo zaradi bakterij, odpornih na antibiotike. Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje, nas lahko naredijo še bolj bolne. Katere bakterije so res nevarne in kako jih obvladamo na naraven način? Katerih bakterij nam primanjkuje in kako do njih? Na predavanju boste izvedeli o naravnih rešitvah s področja zdravja in bivanja.

Predavata Sanja Lončar in Adriana Dolinar.



PETEK, 14. JANUAR

KAKO IZBOLJŠAMO IMUNOST NA NARAVEN NAČIN?

Krajevna skupnost Zasip pri Bledu, ob 18. uri

Vsi se srečujemo z bakterijami in virusi. Razlika med bolnimi in zdravimi je le v tem, da jih zdravi

vsak dan znajo premagati. Kako okrepiti imunski sistem, da bo kos vse večjim izzivom današnjega časa? Najboljše rešitve so zelo preproste in za njih ni treba odšteti niti evra. Če pa se odločite, da boste pomoč poiskali v več kot pestri ponudbi različnih izdelkov in pripomočkov, ki jih je moč kupiti, je dobro vedeti, kaj je kaj in kaj je res vredno vašega denarja in zaupanja.

Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Društvo upokojencev Zasip pri Bledu

PETEK, 14. JANUAR

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, 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.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo (skripta in DVD klasične masaže) in delovni material.

Prijavite se lahko do 12. januarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



SREDA, 19. JANUAR

PO ZAJTRKU SE DAN POZNA

OŠ Šentjernej, gospodinjstva učilnica, ob 17. uri

Delavnico priprave slastnih in zdravih žitnih zajtrkov bo vodila Katja Podergajs.

Spoznali bomo različne vrste in oblike žit, ki jih lahko pripravljamo kot kaše. Nato se bomo posvetili raznovrstnim dodatkom, kot so zdrava sadila, začimbe, oreški, suho sadje ... Spoznavali bomo skrivnosti namakanja in postopke kuhanja žit ter preizkušali razlike v okusih. Da se ne bomo le sladkali, pa bomo vmes pripravili še enostaven zelenjavni namaz.

Cena: 25 EUR (za pare 22 EUR/osebo)

Informacije in obvezne prijave (najkasneje do 17. 01.) na: katja@metafora.si ali 031 633 874.

**SREDA, 19. JANUAR****ZIMA BREZ PREHLADOV****OŠ 8 talcev Logatec, jedilnica, ob 17. uri**

Ste se kdaj vprašali, zakaj za prehladom, angino, pljučnico ... vsako zimo zbolijo eni in isti ljudje? Zakaj se ob takih obolenjih predpiše več antibiotikov ipd., kot je dejansko potrebno in zakaj zaradi tega lahko pademo v še hujše zdravstveno stanje – v začaran krog kroničnih obolenj? Vabljeni na predavanje Adriane Dolinar o celostnem pristopu k težavam z dihal. Poleg vzrokov za pojav obolenj, kot so prehladi, angine, bronhitis ..., bomo spregovorili tudi o naravnem odpravljanju že nastalih posledic in ozaveščanju, kaj pravzaprav lahko storimo, da ponovno ne zbolimo.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Ognjič, Logatec

**ČETRTEK, 20. JANUAR****HRANA, KI UNIČUJE, IN HRANA, KI ZDRAVI****Biotehnična šola Strahinj pri Naklem, ob 17. uri**

Tega, čemur danes pravimo hrana in kozmetika, ni užival nihče v milijon let trajajoči človeški zgodovini. Če bi radi izvedeli več o tem, kaj vse se skriva na policah trgovin, kako se »dizajnirajo« sodobna živila, kakšna je verjetnost, da »zadenete« živilo s presežkom pesticidov, kako je z gensko spremenjenimi izdelki, obsevanjem hrane in podobnimi sodobnimi prijemi, vas vabimo na predavanje Sanje Lončar.

Slišali boste tudi koristne nasvete, kako lahko na lastnem vrtu pridelamo najboljša zdravila in v čem je skrivnost biodinamične metode.

PETEK, 21. JANUAR**TEČAJ SHIATSU MASAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

45-urni tečaj Shiatsu masaže, starodavne japonske veščine zdravljenja, pri kateri pritiskamo na akupunkturne točke in tako uravnavamo telesno energijo, poteka med vikendom v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, manualni terapevt.

Cena tečaja je 530 €. Prijavite se lahko do 19. januarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 22. JANUAR**PREDAVANJE IN PRIKAZ PRIPRAVE CELOVITEGA OBROKA:****HRANA ZA ŽIVLJENJE = HRANA, KI DAJE ENERGIJO**

Kidričeva 57, Trzin, od 9. do 16. ure

Hrana je lahko zdravilo in strup, odvisno od izbora in kvalitete živil in njihove priprave. Na predavanju boste tako spoznali nekaj zanimivih dejstev o delovanju našega telesa, prebavi in presnovi hrane, učinkih različnih zdravil in manj zdravilnih živil na naše telo, energiji, ki jo imajo različna živila ipd. Po predavanju bomo nadaljevali s prikazom priprave celovitega makrobiotičnega obroka, izbranega in pripravljenega glede na trenutni letni čas (zima), ki ga boste tudi poskusili. Cena: 60 EUR

Prijave in informacije: Barbara Sršen, 041 303 302 in/ali barbara.srsen@gmail.com

**SREDA, 26. JANUAR****PO ZAJTRKU SE DAN POZNA****Rečna 6 (ob Krakowskem nasipu), Ljubljana, ob 17. uri**

Enako kot 19. januarja v Šentjerneju. Prijave do 24. 1.

PETEK, 28. JANUAR**TEČAJ LIMFNE DRENAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

45-urni tečaj limfne drenaže, ki je manualna metoda stimuliranja limfnega žilnega sistema, poteka med vikendom v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Cena tečaja je 530 €.

Prijavite se lahko do 26. januarja.

Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 28. JANUAR**TEČAJ KLASIČNE MASAŽE****Higeja, Hotel Betnava, Ulica Eve Lovše 15, Maribor**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Marina Bačić, diplomirana fizioterapevtka.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Prijavite se lahko do 26. januarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 29. – NEDELJA, 30. JANUAR

IZOBRAŽEVANJE ZA VADITELJE JOGE SMEHA

Raziskovalno izobraževalno središče - Dvorec Rakičan, Lendavska ulica 28, Murska Sobota

Verjamete, da je s smehom mogoče več? Potem vabljeni, da se udeležite strokovnega izobraževanja za vaditelja joge smeha z mednarodnim certifikatom (šola dr. Madana Katarie) in začnete s smehom barvati svet.

Izobraževanje je namenjeno zdravstvenim delavcem, socialnim delavcem, učiteljem, terapevtom, vodjem kadrov v podjetjih, turističnim animatorjem, upokojencem ... vsem, ki se želite dodatno izobraziti o pomenu smeha za naše zdravje ter osvojiti veščine smeha brez razloga.

Izobraževanje bo vodila Simona Krebs, učiteljica in vaditeljica joge smeha z mednarodnim certifikatom. Cena: 180 EUR (v ceno ni vključen 20 % DDV).

Prijave do 20. 1. na: simona.krebs@nova-nega.si
Več informacij: www.osreci.se ali 040 710 401.

TOREK, 1. FEBRUAR

GENSKO SPREMENJENI ORGANIZMI IN PREHRANSKA VARNOST SLOVENIJE

Biotehniški center Naklo, velika predavalnica, ob 16. uri

Vabljeni na brezplačno predavanje naravovarstvenika, pisca in svetovljana Antona Komata. Zaželeno so prijave do 20. 1.

Prijave in informacije na: tecaji@bc-naklo.si, www.bc-naklo.si

PETEK, 11. FEBRUAR

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI)

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

Cena celotnega tečaja je 730 €.

Prijavite se lahko do 9. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 12. FEBRUAR

TEČAJ HAVAJSKE MASAŽE LOMI LOMI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

20-urni tečaj, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Duilio La Tegola, mojster havajske masaže Lomi Lomi.

Havajska masaža Lomi Lomi je globoko sproščujoča masaža. Masaža se izvaja nežno, toda globoko, s počasnimi, ritmičnimi gibi. Zelo je učinkovita pri odpravi stresa, glavobola, duševne stiske in napetosti v telesu.

Cena seminarja je 250 €. Prijavite se lahko do 10. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 18. FEBRUAR

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

Higeja, Ptujška ulica 19, 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.

Cena celotnega tečaja je 1350 €. Prijavite se lahko do 16. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 18. FEBRUAR

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

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.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Prijavite se lahko do 16. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 19. FEBRUAR

SEMINAR MASAŽE Z VROČIMI KAMNI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Kristijan Zulle, fizioterapevt.

Z vročimi kamni masiranca masiramo, lahko pa jih tudi polagamo na izbrane točke telesa (trigger točke, čakre, akupresurne točke). Vroče kamne lahko uporabimo kot pripomoček pri izvajanju vseh vrst masaže.

Tečaj je namenjen maserjem in terapevtom, zato je pogoj za udeležbo na seminarju znanje vsaj ene od masaž!; Cena seminarja je 250 €.

Prijavite se lahko do 17. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

Ekofest v Žalcu se nadaljuje prvi vikend v mesecu februarju. Ker v času zaključevanja naših novic program prireditev še ni znan, vas vabimo, da ga preberete na: www.zkst-zalec.si

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.

Bio užitek

TOREK, 25. JANUAR

SREČANJA V USTANOVAH JAVNE PREHRANE, JESENICE

ČETRTEK, 27. – PETEK, 28. JANUAR

SEMINAR, MARIBOR

PETEK, 28. JANUAR

DAN S KONTROLORJEM, MARIBOR

Več informacij o posameznih dogodkih boste našli na: <http://www.zveza-ekokmet.si/>
[koledar-dogodkov](#)



Finančna sredstva nam ne omogočajo kritja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga lahko nakažete na TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig. Namen: Prispevek.

Priporočamo se za 7 EUR ali več. Vsak prispevek nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol in zdravstvenih domov, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštnih znamk A.

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 na naslov posljite.novice@gmail.com. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.



Na spletni strani
www.zazdravje.net

v rubriki "skupaj kuhamo"
vas čaka že **več kot 150 receptov**.

Za gurmanske in zdrave jedi brez spornih sestavin.

Zima prinaša počitek

Besedilo: Drago Purgaj

To pa ne velja za sadjarje, ki morajo v tem času poskrbeti za zimsko rez.



Obrezovanje sodi med pomembnejše ukrepe za vzpostavljanje in ohranjanje rasti ter rodnosti pri sadnem drevju. To je tako imenovano fiziološko ravnoesje, ki je vzpostavljeno takrat, kadar drevo poleg bogatega oveska še vsaj minimalno raste. Tudi v ekološkem in biodinamičnem sadjarstvu opravimo tako zimsko kot tudi poletno rez.

Pri obrezovanju ločimo redčenje in krajšanje vej. Z redčenjem dosežemo večjo osvetlitev notranjosti krošnje in večjo fotosintezo, da lahko preredčena krošnja bolje rodi. Redčenje ne slabi drevesa. Krajšanje vej pa slabi drevo, zato vej ne krajšamo pre-

močno, saj se drevesna krona preveč zgosti, kar ovira asimilacijo. Obenem novi poganjki izraščajo v ostrem kotu in se veje pozneje rade začesnejo.



Še posebej pri starejših drevesih pogosto uporabljamo tudi pomlajevanje vej. To je vmesna oblika med redčenjem in krajšanjem. Pri pomlajevanju puščamo navadno nižje stranske veje in je zelo koristno pri starejših drevesih, kjer rast popušča. Večkrat pa ga uporabljamo tudi pri vzdrževanju obsega in višine krošnje v rodni nasadih.

V sadjarstvu so se v zadnjih desetletjih razvile različne vzgojne oblike. V biodinamičnem sadjarstvu pa se še vedno radi zgledujemo po naravnih vzorcih. V prvi vrsti po planetu Merkur, za katerega je značilno, da vpliva na zunanje oblike. Razmerja med Soncem, Merkurjem in Zemljo so nam prinesla »zlato rez«, ki ga lahko koristno uporabimo tudi pri obrezovanju sadnega drevja.

Vse prispevke, ki so od marca objavljeni na teh straneh, lahko preberete na www.zveza-ajda.si

Zveza Ajda

Zveza društev za biološko - dinamično gospodarjenje Ajda - Demeter Slovenija
<http://www.zveza-ajda.si>; tel.: 01 721 48 00

ČETRTEK, 13. JANUAR

PREDNOSTI KOLOBARJENJA

Biotehnična šola Rakičan, ob 17. uri

Predavala bo Fanči Perdih, dipl. ing. agr.

Prodaja semen od 16. do 17. ure. Prispevek za člane društva je 3 EUR, za nečlane pa 6 EUR.

Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje; info: biodinamiki.pomurja@gmail.com



ČETRTEK, 13. JANUAR

BIODINAMIKA IN NJEN POGLED NA VARSTVO RASTLIN IN KAKOVOST ŽIVIL

Domžalski dom (stara knjižnica) v Domžalah, Ljubljanska 58, ob 18. uri
Kako skrbeti za rastline in kakšna je posledično kakovost živil? Predavanje bo podprto tudi s praktičnimi primeri iz sadjarstva.
Predava: Drago Purgaj, ing. kmetijstva
Prispevek: 3 EUR; Informacije: 041 323 249
Organizira: Društvo Ajda Domžale

SOBOTA, 15. JANUAR

UPORABA PREVRELK IN ČAJEV ZA PREVENTIVO NA DOMAČEM VRTU

Kulturni center Rogaška Slatina, ob 16. uri
Predava Romana Šrmpf.
Informacije na: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net; Organizira: Društvo za biodinamično gospodarjenje Ajda Štajerska

PONEDELJEK, 17. JANUAR

BIODINAMIČNA PRIPRAVA ZEMLJE IN KOMPOSTA

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas, ob 17. uri
Predavata: Mihaela Zalokar, predsednica društva Ajda Gorenjska, in Monika Brinšek.
Informacije na: 04 530 56 50 (Monika); Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

PONEDELJEK, 17. JANUAR

REŠEVANJE PROBLEM V DOMAČEM VRTU

Mladinski center Dravograd, ob 17. uri
Predavala bo Fanči Perdih, dipl. inž. agr. Pred in po predavanju bo možen nakup biodinamičnih in ekoloških semen, čebulčka in česna.
Informacije na: 041 340 871
Organizira: Društvo Ajda Koroška

SREDA, 19. JANUAR

KALČKI

Občinska knjižnica G. Radgona, ob 17. uri
Predstavitev kalčkov po posameznih skupinah, praktičen prikaz, kako jih kaliti,

degustacija kalčkov in priporočila za uporabo.
Predavala bo Majda Temnik.
Zaželen je prostovoljni prispevek.
Organizirata: Občinska knjižnica Gornja Radgona in Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

SREDA, 19. JANUAR

BIODINAMIKA NA VRTU

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje, ob 18. uri

Fanči Perdih, dipl. ing. agr., bo predavala, kako negujemo rastline in zatiramo škodljivce na naših vrtovih. Po predavanju bo ob 19. uri občni zbor društva.

Plačati bo možno tudi članarino, ki je za letošnje leto 25 EUR skupaj s koledarjem.

Informacije na: 041 364 897;
Organizira: Društvo Ajda Sostro

PETEK, 21. JANUAR

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Osnovna šola Kovor pri Trziču, od 18. do 21. ure

Drugi del predavanja bo potekal 22. 1. od 9. do 13. ure; Tretji del predavanja bo potekal 29. 1. od 18. do 21. ure; Četrti del predavanja bo potekal 30. 1. od 9. do 13. ure

Info in prijave na: 04 572 56 18 ali monika.brinsek@volja.net do zasedbe prostih mest.
Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

SOBOTA, 22. JANUAR

NEGA IN OBDELAVA RASTLIN SKOZI LETO

Osnovna šola Adlešiči (Toča vseživljenjskega učenja), od 9.00 do 16.30

Fanči Perdih, dipl. ing. agr., bo predavala o dvigu odpornosti rastlin z uporabo biodinamičnih pripravkov in čajev za škropljenje. Vstop prost. Informacije na: 07 30 61 392 (ga. Miketič)

Organizira: Zavod za izobraževanje in kulturo Črnomelj v sodelovanju z Društvom za biološko - dinamično gospodarjenje LAN Bela krajina

Nadaljevanje na naslednji strani -->

SREDA, 26. JANUAR

POZITIVNE LASTNOSTI KONOPLJE ZA PRIDELOVALCE IN NJENA UPORABNA VREDNOST

Biotehnična šola Rakičan, ob 17. uri

Dejan Rengeo, dipl. ing. agr., bo predstavil uporabnost in administrativne pogoje.

Vstop prost, prispevki zaželeni.

Info.: biodinamiki.pomurja@gmail.com; Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

PETEK, 28. JANUAR

PREPOZNAVANJE BOLEZENSKIH ZNAKOV NA SADNEM DREVJU IN UPORABA EKOLOŠKIH SREDSTEV ZA ZAŠČITO

Anin dom v Preboldu, ob 17. uri

Predava Aleš Grobin, Metrob d.o.o., Celje.

Informacije na: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net

Organizira: Društvo za biodinamično gospodarjenje Ajda Štajerska

PETEK, 4. FEBRUAR

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Gasilski dom v Žabnici pri Kranju, od 18. do 21. ure

Drugi del predavanja bo potekal 5. 2. od 9. do 13. ure; Tretji del predavanja bo potekal 7. 2. od 18. do 21. ure; Četrty del predavanja bo potekal 8. 2. od 9. do 13. ure.

Info. in prijave na: 04 572 56 18 ali monika.brinsek@volja.net do zasedbe prostih mest.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska

ČETRTEK, 10. FEBRUAR

BIODINAMIKA IN NJEN POGLED NA VARSTVO RASTLIN IN KAKOVOST ŽIVIL

Biotehnična šola Rakičan, ob 17. uri

Vsebina enaka kot 13. januarja.

Prispevek za člane društva je 3 EUR, za nečlane pa 6 EUR.

Informacije na: biodinamiki.pomurja@gmail.com

Organizira: Društvo za biološko-dinamično gospodarjenje Pomurje

Ekovrtovi v šolah

Ogromno otrok danes preživi vse več časa v računalniških svetovih, neposrednega stika z naravo in tudi s pridelavo hrane pa imajo vse manj. Le kako naj jim v šoli pomagajo, da bodo razumeli in čutili pomen narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja, če tega stika nimajo?



Na Inštitutu za trajnostni razvoj so se zato odločili oblikovati projekt **Šolski ekovrtovi**. Ustvarjanje ekovrta v okviru šolskih vsebin je namreč pomemben sodoben učni in vzgojni pripomoček. Omogoči nam, da neposreden stik z naravo, spremljanje rasti in razvoja rastlin (in živali) ter skrb zanje za otroke postane vsakdanja dragocena izkušnja.

K vključitvi v projekt zato vabijo vse šole, ki jih zanima tema šolskega ekovrta – od tistih, ki bi želele šolski vrt vzpostaviti ali ga morda že imajo, do tistih, ki jim je zamisel všeč, čeprav ta hip še ne vidijo pravih možnosti za uresničitev.

Projekt omogoča dve ravni sodelovanja:

1. izdelava načrta za šolski ekovrt na konkretni šoli in strokovna pomoč pri izvedbi,
2. sodelovanje na izobraževanjih, izmenjava informacij in izkušenj, dostop do literature in zanimivosti.

Med prijavljenimi šolami bodo izbrali 15-20 takšnih, ki bodo v približno letu in pol želele pripraviti vrt ali izvedbeni načrt zanj. Tem bodo nudili vsestransko ustrezno strokovno podporo, tudi na terenu.

Vse ostale zainteresirane šole pa bodo lahko dejavno sodelovale v mreži šolskih ekovrtov.

Če vas sodelovanje v projektu zanima, pošljite Inštitutu povratno informacijo. Več informacij pa bo na voljo na spletni strani www.itr.si po 15. januarju 2011.

Projekt Šolski ekovrtovi bo trajal leto in pol, s finančno podporo Švicarskega sklada.

Inštitut za trajnostni razvoj, Trubarjeva 50, Ljubljana, info@itr.si, tel. (01) 4397 460 ali 041 725 991.

BIODINAMIČNA TRŽNICA V DOMŽALAH

S koncem prejšnjega leta je v Podrečju pri Domžalah pričela delovati tržnica s pridelki in izdelki z biodinamičnih kmetij.

Na stojnicah je najti zelo raznovrstno ekološko ponudbo:

- sveže vrtnine,
- vloženo in kisano zelenjavo,
- mlečne izdelke (tudi sirarsko skuto),
- jabolka za ozimnico,
- semena,
- žita in mlevske izdelke,
- med, marmelade, sokove, kis.

Tržnica se nahaja na sedežu Zveze društev Ajda, Podrečje 10, Domžale, pričakuje pa vas vsak torek od 16. do 18. ure.

Več informacij poiščite na: www.zveza-ajda.si



S smehom je mogoče čisto vse, zato vabljeni v brezplačne klube joge smeha, ki se odpirajo po vseh koncih Slovenije. Pridružite se jim lahko med drugim:

- **vsak torek ob 20.30 uri na gimnaziji Poljane** (v mali telovadnici-vhod je z zadnje strani), Strossmayerjeva 1, v Ljubljani (vodi Andreja Krajnc, 041 436 401)
- **vsak petek ob 16.30 uri na Medenski cesti 76 v Ljubljani** (vodi Saša Tasevski, 051 362 826)

Joga smeha pozitivno spreminja življenja. Zakaj? Ker nas napolni z energijo, razživi, pomladi, na plan prikličje otroka v nas, pomaga najti ravnovesje telesa, uma in duha. Gre za kombinacijo gibalnih in razteznih vaj, iger, dihanja in globoke sprostitve.

Več informacij o jogi smeha, klubih in tečajih za vaditelje boste izvedeli na: www.kreare.si

Udeležba v klubih smeha je brezplačna, tako kot naš nasmeh, ki ga ni mogoče kupiti!



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Zdrženja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje, kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?



Vabljeni, da svoj termin brezplačnega svetovanja pravočasno rezervirate. Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig Resnice in zmote o kandidi, Resnice in zmote o osteoporozi in priročnika Vojna ali mir z bakterijami.

Svetovalni kotiček je poleg rednega programa namenjen tudi celostni in naravni podpori ob najpogostejših težavah naših otrok (kronični prehladi, angine, alergije, prebavne motnje, težavam s sečili ... težavam z glivicami). Oglasite se lahko tudi vse, ki bi si ob težavah v nosečnosti (slabost, bruhanje, alergije, glivična vnetja, prebavne težave, težave s sečili, prehladi ...) želele pomagati na naraven in celosten način.

Svetovanja bodo:

- **18. 1.** v Čajarni na Glavnem trgu 17 v Novem mestu, tel.: 07 33 70 160
- **1. 2.** v Hiši narave v Krškem, tel.: 07 492 06 94

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., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižico lahko naročite tudi na tel.: 01.5240216 ali na farmedica@farmedica.si

Za zdravje



Pred uporabo natančno preberite priloženo navdilo. 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

farmedica

Vaš partner pri zdravljenju