



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ februar 2011

brezplačen izvod



Tema meseca:

Komu služi tehnologija?



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 osemdnevni seminar, kjer boste to, kar predavamo in pišemo, preizkusili "v živo".

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.



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

Jesenski termin:

22. do 29. oktober – prvi modul

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



Ne uspemo priti povsod. TV-oddaja pa bo!

Zato vabljeni k ogledu nove televizijske oddaje na **TV NET**, kjer vam bomo skozi živo sliko posredovali tisto, kar počnemo že skozi tiskane novice in spletno stran www.zazdravje.net.

Vemo, da ne moremo priti na vsa mesta, kjer si želimo naših predavanj in delavnic. Vemo, da je tudi naklada novic, nenehnemu zviševanju navkljub, nezadostna, da bi jo dobili vsi, ki jih iščete.

Zato smo se s produkcijo **Bešter** (njih verjetno že poznate po krasnih oddajah *Na vrtu*, *Štiri tačke*, *Avantura* itd.) odločili svoja spoznanja posredovati tudi skozi televizijski medij. Televizija ima svoje omejitve, predvsem glede časa, vendar pa nam omogoča, da v živo prikažemo marsikaj, kar zahteva v pisani obliki veliko besed. Zato



ZA zdravje



napovedujemo zanimive prikaze, pripravo receptov v živo ter seveda dobre in kredibilne sogovornike.

Oddaja ZA ZDRAVJE bo prvič na sporedu na TV NET v nedeljo, 20. 2. 2011, ob 18:00.

Govorili bomo o aktualni problematiki prehladov in kako se jih lotiti na naraven način.

Ponovitve bodo:

21. in 28. 2. (ponedeljek) ob 14:40

23. 2. in 2. 3. (sreda) ob 12:15

24. 2. in 3. 3. (četrtek) ob 22:55

II. oddaja na temo prebavnih težav bo na sporedu na TV NET v nedeljo, 6. 3. 2011, ob 18:00.

Šest ponovitev pa se bo zvrstilo ob enakih dnevih in ob enakih terminih.

Obvestite prijatelje, nastavite snemalnike in seveda soustvarjajte z nami.

Kdaj bo počilo?

Kam nas lahko pripelje znanost brez zavesti, imamo v tem letu možnost spoznati skoraj vsak dan.

Od ptičev, ki jih pobija »kdo ve, kaj«, do piščancev, ki jih pobijajo zaradi pohlepa tistih, ki bi radi služili še na strupenih odpadkih olja.

Posebna komisija predsednika Obame je prav tako prišla do sklepa, da je katastrofi v Mehiškem zalivu botroval pohlep in ne kakšna neobvladljiva sila narave. Slab beton, neupoštevanje varnostnih predpisov in izkušenj iz podobnih incidentov, pa smo tam, pri največji ekološki katastrofi vseh časov, bilance katere še vedno ne poznamo.

10.000 znanstvenikov, ki sodelujejo pri projektu velikega hadronskega trkalnika, upa, da bodo prav v tem letu končno zagnali največji pospeševalnik na svetu in tako ustvarili »veliki pok«, s pomočjo katerega bodo končno spoznali, kako deluje naše vesolje. Upajo tudi, da bo ta »veliki pok« varen in da ne bo počil ves planet ...

Genska in nanotehnologija se vtihotapljata v naše življenje, tehnična sevanja nas dosegajo dobesedno povsod. Chemtraili niso več znanstvena fantastika, temveč dejstvo nad našimi glavami. Največji matematični umi se udeležujejo na Wall Streetu, kjer se raje ukvarjajo z virtualnimi finančnimi instrumenti, ki iz neobstoječega denarja delajo dobiček, kot da bi svoje talente uporabili kje drugje.

Tudi v naši mali Sloveniji vsak dan ugotavljamo, da namen razvoja ni v tem, da bi bilo življenje bolj kakovostno in bolj varno. Pravi namen današnje tehnologije je le v ustvarjanju večjega dobička. Tako je bila vlada pripravljena ukiniti obvezne garancije za tehnično blago le zato, ker so menili, da to zahteva Evropska unija. Nazadnje jih niso ukinili, saj so ugotovili, da ni bilo tako. Kaj pa, če bo Evropska unija to kdaj res zahtevala?

Kaj je dobrega pri vsem navedenem? Morda prav to, da lahko tudi najbolj neizobražen človek danes dojame, da nas je z razumom in materializmom motiviran razvoj tehnologij pripeljal v slepo ulico, ustvaril nevarnosti globalnih razsežnosti in nazadnje povzročil več težav, kot so jih te tehnologije sposobne rešiti.

Z znanostjo in tehnologijami ni nič narobe, če bi le služile človeku, naravi in našemu planetu. Nesporno je, da premoremo veliko pameti. Ali bomo dosegli tudi zavest, ki bo to pamet usmerjala, pa je vprašanje, ki bo odločalo o našem obstoju.

Sanja Lončar, urednica

Marčevske novice pričakujte 3. marca.



Foto: Rajko Škarič

V tokratnih novicah preberite:

Konec sveta pred vrati?	4
Nanotehnologija – ko ne veš, kaj ješ!	6
Tehnološke »igrice« s hrano	8
Ni vse tako črno ...	13
Poceni, enostavno, zdravo?	16
Nas bodo v prihodnosti cepili komarji?	18
Digitalizacija ali zdravje?	20
Neslišna manipulacija	22
Nič ni večno	24
Kako gresta skupaj tradicija in high-tech	28
Nanodelci v kozmetiki	30
Dioksin ni le v hrani!	32
Koledar dogodkov	34
Novi kalilniki kot rešitev za planet?	38
Misija mogoče!	40



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 32.500 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, katja@metafora.si; Oblikovanje in priprava za tisk: Opa:celica; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič; Tisk: Tiskarna Schwarz

Konec sveta pred vrati?

Besedilo: Sanja Lončar

20112012



Z vstopom v leto 2011 vse bolj dežujejo različni scenariji konca časa, ki se nam obeta.

Astronomi zrejo v nebo in ugibajo, kaj se bo zgodilo ob konstelacijah, ki nas čakajo 21. 12. 2012. Magnetni poli se že igrajo mačke in miši z našimi znanstveniki, vsak dan pa izvemo za še kakšnega poznavalca majevskega koledarja, ki naj bi iz simbolov iz kamnov razbral nove zgodbe.

V filmu »2012« vidimo, kako se bodo zahvaljujoč naši visoki tehnologiji rešili vsaj premožni izbranci. Na dan prihaja tudi vse več informacij o izvenzemeljskih civilizacijah, ki nas po mnenju nekaterih le prijateljsko obiskujejo in proučujejo, po trditvah drugih pa celo nadzirajo in upravljajo naša življenja.

Na drugi strani pa so obljube, kako nas že od 11. februarja čaka skok na 9. stopnico rasti kozmične zavesti, ko bo oslabela nadvlada analitičnega uma, konflikti bodo razrešeni in bomo združeni v svetlobi.

Enim in drugim je skupno vztrajanje na tem, da nimamo sami nič s tem. Če so Zemlji dnevi že šteti in sta njen propad ali transformacija globalnih razsežnosti že programirana v kozmičnem scenariju, potem res ni pomembno, kaj smo naredili vodi, zraku, rastlinam, soljudem itd.

In obratno, če se bomo te dni vsi dvignili v višjo zavest, potem res ni pomembno, ali ta trenutek s svojim delovanjem (ali neukrepanjem) delate nekomu krivico – vse naj bi se razrešilo samo od sebe.

Strah in upanje na prodaj!

Eno in drugo pelje v odsotnost, ustvarja pričakovanje, ki je neke v prihodnosti, in s tem povezana čustva, ki so tudi odsotnost. Komu je v interesu, da ustvarja takšno odsotnost globalnih razsežnosti? Kdo bo imel od tega največ koristi? Če imamo nekaj spomina, potem vemo, da je bilo ustvarjanje globalne paranoje vedno pogoj za prodajo »globalne rešitve«. Ni pomembno, ali gre pri tem za križarske, svetovne ali le lokalne vojne, uvajanje novih zakonov, novih tehnologij, cepljenj itd. Scenarij je vedno enak, zato ne nasedajte govoricam, da takšne zgodbe prinašajo nekaj novega in da je rešitev v novih poglobitvah našega razuma.

Razum potrebuje vaš strah ali upanje, da ustvari »trg« za svojo ponudbo. Kaj vam lahko ponudi, se sprašujete, če nas že čaka konec sveta? Bodite brez skrbi, da je dovolj domišljav, da se bo česa spomnil. Ni pomembno, ali vas bo premamil k razmišljanju, da potrebujete novo tehnologijo, da bi preživel konec sveta, ali pa vam bo prodajal vstopnice za vesoljske ladje ali podzemna mesta. Razum ne bo prenesel le enega, in sicer da bi izgubil oblast nad vami. Kar je zunaj, je tudi znotraj. Če v nas samih ne bi bilo enako, tudi sistema, v

katerem zaupamo vsem tem institucijam, politikom in znanstvenikom, ne bi več bilo.

Naša prevlada razuma se danes najbolj izraža v znanosti, ki je že zdavnaj izgubila kompas, čemu je sploh namenjena. Razvoj smo napačno enačili z znanostjo, nje pa se je polastil kapital, zato je že nekaj časa le izvedbeno orodje za bogatenje in nadzor globalnih razsežnosti.

Pripeljali smo tako daleč, da živimo preveč zapletena življenja, v preveč zapletenih sistemih, ki so postali sami sebi namen in jih pri življenju vzdržuje le strah pred tem, kakšno bi bilo življenje, če bi, denimo, pokojninski, zdravstveni, finančni, politični in ostali sistemi razpadli.

Res ne moremo vedeti, ali nas bodo uničile eksplozije na Soncu, črne luknje v središču naše mlečne ceste, topljenje Zemljine skorje, potresi, povzročeni zaradi obrata vrtenja Zemlje, ali kaj podobnega. Lahko pa še danes rečemo, da ni zagotovila, da bomo ta datum sploh dočakali.

Tehnologije, s katerimi danes razpolagamo, so več kot tempirana bomba. Že tisto, za kar vemo, je dovolj skrb zbujajoče, o tem, kar je skritega daleč od javnosti, pa lahko le ugibamo. V starih civilizacijah je bil pogoj za prenos znanja čistost in prisotnost osebe, ki so ji znanje zaupali. Tibetanci, Druidi, Indijanci itd. - vsi so zelo pazljivo izbirali učence, ki jim bodo prenesli svoje znanje in moč. Danes je pogoj za napredovanje in pridobivanje znanja ravno nasprotno. Tisti znanstveniki, ki spregovorijo v skladu s svojo vestjo, »izpadejo iz igre«, najdlje pa pridejo tisti, ki so pripravljeni delati po naročilu in molčati. Vsi sistemi so »oblikovani« tako, da udeleženci v njih ne morejo spoznati celote, da so le »vijaki« v velikem stroju in kot takšni zamenljivi. In ker so nas ustvarili »strokovnjake« za 1 % življenjskih potreb, je logično da ostalih 99 % delegiramo tistim, ki so strokovnjaki za druga področja. Tehnologije, ki vse to omogočajo, pa niso uporabljene z namenom, da bi nas osvobodile. Ravno nasprotno – prav visoka tehniziranost našega življenja omogoča nevidno suženjstvo in nadzor, ki se ju mnogi sploh ne zavedajo.

Izhod?

Ludisti so razbijali stroje, saj so menili, da so oni krivi za kapitalizem. Danes nismo veliko dlje, saj krivce za današnje stanje iščemo v lastnikih kapitala, takšnih in drugačnih ložah ali svetovnih organizacijah. Ne rečem, da takšni ne obstajajo. Pravim le, da niso vzrok, temveč posledica.

Nesvoboda se začne v nas samih – s tem, da smo sprejeli, da nam bo nekdo drug povedal, kaj je prav, kdaj smo dobri, kaj smemo in česa ne. Iz te

lastne nesvobode nato kot starši dovoljujemo, da nam strokovnjaki zdravijo otroke, da jih psihologi »popravljajo«, da jim učitelji ubijajo radovednost in jih učijo poslušnosti, nazadnje pa jih celo sami potiskamo v »varne službe«, jim pomagamo graditi »kariero« in jih celo zaslužnjevati z »ugodnimi« krediti. In ker na znamo prepoznati lastnih potreb, jih več ne zaznavamo tudi pri drugih. Ali potem preseneča, da smo slabi podjetniki, da čakamo na državne ukrepe reševanja krize in da mnogi sedijo brez dela, tisti pa, ki iščejo sodelavce ne morejo najti »uporabnega kadra«.

Lastno nesvobodo izražamo vsakič, ko namesto po lastni vesti naredimo po pravilih službe in ko menimo, da je nekdo s tem, da nam daje plačo, poplačal tudi to, da delamo proti lastni vesti. Ne bodimo naivni, to se ne rešuje v Bruslju ali kjer koli že mislimo, da je sedež neke moči.

Celotna sprememba tega sveta se začne le v nas samih. Ko bomo dojeli, kdo dejansko smo, zakaj smo izbrali, da smo skupaj prav tukaj in v tem trenutku, in ko bodo vsa naša znanja, spretnosti, talenti in tehnologija, ki jih premoremo, služili temu namenu, se bo spremenil tudi svet, v katerem živimo.

Ne verjamete?!

No ravno v tem je bistvo problema!

 **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 prodajalnic z naslovi in telefoni poiščite na
www.sanolabor.si*



Nanotehnologija – ko ne veš, kaj ješ!

Besedilo: Sabina Topolovec

Z nanotehnologijo lahko naravo razčlenimo in ponovno sestavimo v atomarnem in molekularnem merilu. Uresničiti želi že prastaro znanstveno vizijo, da bi lahko Svet ponovno sestavili, atom za atomom, tako da bi snov v atomarnem merilu tako preoblikovali, da bi jo lahko spremenili v vrsto novih materialov, naprav, živih organizmov in tehničnih sistemov.

Nanotehnologija uporablja delce, manjše od 100 nanometrov. En nanometer je milijoninka metra in je tako 50.000-krat manjši od premera človeškega lasu. Gre za tako majhne delce, da jih ne moremo videti niti pod običajnim mikroskopom. Zametki nanotehnologije temeljijo že v 40. letih prejšnjega stoletja. Kemično podjetje Degussa je že takrat proizvajalo zelo drobne delce silicijeve kisline, znane pod imenom Aerosil.

Nanodelci se v primerjavi z izvirno snovjo obnašajo povsem drugače tako v kemijskem kot tudi v fizikalnem smislu. Njihova površina je v primerjavi s prostornino ogromna, zato so tudi sposobni veliko

močnejših reakcij. Tako v stiku s snovmi iz svoje okolice, denimo, spremenijo barvo, nenadoma delujejo magnetno, postanejo električno prevodni, namesto da bi padali na tla, se dvigujejo, ipd.

S pomočjo spremenjenih lastnosti nanodelcev je te mogoče uporabiti za številne nove, dobičkonosne izdelke. Umetno proizvedeni nanodelci so že danes v dobresedno stotinah izdelkov, ki jih najdemo na policah supermarketov – od prosojnih sredstev za sončenje, vlažilnih krem, ki prodrejo globlje v kožo, tekstilnih izdelkov, ki preprečujejo madeže in vonj potu, do premazov, na katerih madeži niso več vidni, dolgo obstojnih barv in lakov za pohištvo, pa vse do nekaterih živil.

Po podatkih National Science Foundation se v ZDA letno proda za do 70 milijard dolarjev izdelkov, ki vsebujejo nanodelce. FDA trdi, da se trenutno v ZDA ne prodaja hrana, ki vsebuje nanodelce. The Environmental Working Group v svojih izračunih ugotavlja, da je v ZDA naprodaj 10.000 izdelkov, ki vsebujejo nanodelce. Čeprav podatke redno pošilja FDA, ta ni testirala niti enega izmed izdelkov. V Veliki Britaniji je lani British House of Lords izvedla raziskavo, v kateri so ugotovili, da se prodajajo solatni prelivi, omake, dietne pijače, torte v škatlah, mešanice za mafine in palačinke z nanodelci, ki naj bi omogočili lažje prelivanje.

Nanodelci niso podvrženi enakim fizikalnim zakonom kot večji delci. Fizikalne in kemične lastnosti nanodelcev se lahko precej razlikujejo od značilnosti večjih delcev istega materiala. To je odločilna razlika, ki jo industrija nanotehnologije izkorišča, na primer, pri proizvodnji novih pesticidov. Istočasno pa se brani preizkusov varnosti glede ekoloških in

zdravstvenih posledic pod pretvezo, da so te snovi vendar že znane in raziskane.

Oglejmo si nekaj konkretnih podatkov iz študije, ki jo je v knjigi Nanotechnologie im Bereich der Lebensmittel (Nanotehnologija na področju živil) objavil švicarski Center za oceno tehnoloških posledic:

Nanodelci v živilih

Znotraj EU je za živila dovoljena uporaba naslednjih nanodelcev: amorfne silicijevega dioksida (sredstvo za ločevanje in utekočinjenje ter sredstvo proti strjevanju), karotinoidov, polisorbatov E432 in E433 (za kapsuliranje vitaminov, barvil, konzervansov, omega-3-maščobnih kislin, koencima Q10, izoflavanov, karotinoidov, rastlinskih izvlečkov in drugo), beta ciklodekstrina ter liposomov.

Če pogledamo razmerje med koristjo in tveganjem, trčimo ob največji razkorak pri prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo nano žlahtne kovine, kot so srebro, zlato, platina, paladij in iridij. Takšne izdelke je mogoče kupiti na mednarodnem trgu predvsem prek spleta. Tu gre za dokazano maksimiziranje dobička proizvajalcev, medtem ko je toksično tveganje razmeroma visoko ali pa vsaj zelo vprašljivo. Nano srebro ima zelo visok toksikološki nevarnostni potencial, saj učinkuje biocidno. Nano zlato učinkuje katalitično in lahko povzroči stomatitis, dermatitis, poškodbo ledvic, alergične reakcije, bronhitis in drugo. Tudi pri uživanju nano platine se lahko pojavijo znaki klasične zastupitve, med drugim težave v želodčno-prebavnem traktu, alergije dihalnih poti, zastupitev ledvic in podobno. S prehransko-fiziološkega vidika jemanje navedenih žlahtnih kovin nikakor ni potrebno.

Nanodelci v embalaži

Embalaža z nanodelci naj bi pripomogla k daljši obstojnosti živila, kazala na lastnost živila (npr. senzorjem zorenja) in podobno.

Poudariti velja, da je pri nekaterih materialih, ki so dostopni tudi na evropskem trgu, mogoč neposreden stik nanodelca z živilom. Tako tudi pri silicijevem dioksidu, ki je z vidika prehranskega dodatka sicer nesporen (skladno z doslej znanimi raziskavami), pa se v primeru, ko ga uporabijo za embalažo in ta preide v živilo, njegove značilnosti najverjetneje spremenijo. Pri embalaži s sintetičnimi nanodelci, ki je dostopna na svetovnem trgu, v negativnem smislu izstopata zlasti nano srebro in nano cinkov oksid, ki se uporabljata zaradi protimikrobnega učinkovanja, zaradi česar tudi prehajata v embalirano živilo. Istočasno gre pri obeh za povišan ali ne dokončno jasen toksikološki nevarnostni potencial.

V zvezi s protimikrobno embalažo je tako že nekaj časa slišati očitke, da pri takšni embalaži obstaja možnost nenamerne razmnoževanja visoko odpornih mikroorganizmov, t.i. „superbugs“. Uporaba takšne embalaže lahko obtem omogoči slabšo higieno s strani proizvajalca in potrošnika.

Oglejmo si nekaj primerov iz prakse:

- Embalaža za meso z nano srebrovimi delci: prednost – daljša obstojnost; pomanjkljivost: morebitno prehajanje nanodelcev v meso in posledično škodljivo učinkovanje na zdravje človeka;
- Svež paradižnik z nanooblogo kot zaščito pred vodo in kisikom: prednost – daljša obstojnost, oberemo lahko bolj zrele paradižnike, polnejši okus; pomanjkljivost – negotovost glede morebitnih škodljivih vplivov na zdravje človeka in okolja;
- Kruh z nanokapsulami, ki vsebujejo ribje olje (omega-3): prednost – kruh vsebuje koristne omega-3 maščobne kisline, nima pa okusa po ribah, saj se kapsule odprejo šele v želodcu; pomanjkljivost – negotovost, ali imajo nanokapsule škodljiv vpliv na zdravje človeka.

Različni tipi potrošnikov so v raziskavi, ki so jo avtorji izvedli za potrebe knjige, izjavili, da bi nanotehnologijo v živilih sprejeli le, če bi bila s tem povezana neka bistvena korist (bodisi v povezavi z razbretnitvijo vsakdana ali z zdravjem). Upoštevaajoč slednje, so avtorji prišli do zaključkov, da izdelki z nanodelci, ki so trenutno prisotni na švicarskem trgu, komajda ustrezajo obema kriterijema.

V pravnih predpisih o označevanju živil ni posebnega določila glede prisotnosti nanodelcev v živilih. Zato niti potrošniki niti uradi, ki živila nadzorujejo, ne morejo identificirati živil in embalaže, ki vsebujejo nanodelce. Potrošniki tako nimamo svobode izbire.

Raziskave, ki bi potrdile ali ovrgle tveganje posamičnih nanomaterialov, so še v precejšnjih



povojih. Za oralno jemanje sintetičnih nanomaterialov doslej skoraj ni bilo izvedenih toksikoloških študij. Trenutna priporočila temeljijo skoraj izključno na primerjavi oziroma izhajanju iz delcev v velikosti mikro metra.

Farmakološke raziskave pravijo, da inkapsulirane učinkovine brez posebnega ovoja (coating) prestrežejo jetra. Če se delci tam ne razgradijo, se ustvarijo granulomi, ki imajo lahko dolgoročne posledice. Biološka razgradljivost nanodelcev je tako pomemben vidik za toksikološko obravnavo.

Pomembno je vedeti tudi, ali se sintetični nanodelci ali nanomateriali v živilih iz telesa izločijo neprebavljeni. V tem primeru nanodelci za človekovo zdravje verjetno niso sporni. Kadar so delci težko topni ali netopni, gre za večjo toksičnost, ker se le počasi oziroma nepopolno metabolizirajo, se kopičijo v telesu in telo dolgoročno obremenijo.

Z in vitro raziskavami je treba tudi ugotoviti, ali določene telesne celice lahko sprejmejo in skladiščijo nanodelce. Doslej je bilo opravljenih nekaj študij, v katerih so proučevali toksičnost nanodelcev, če jih vdihavamo, ne pa tudi takšnih, ki bi proučevale učinke na telo, če delce dejansko zaužijemo.

Večina proizvajalcev ne želi dati popolnih podatkov o tem, ali že oziroma katere nanodelce uporabljajo v svoji proizvodnji. Zato ne preseneča, da se oblikujejo civilne skupine, ki se zavzemajo za zaščito nanotehnologije na področju živil. Naj omenimo kanadsko skupino „Action Group of Erosion, Technology and Concentration“, ki je že leta 2003 zahtevala splošno prepoved nanotehnologije. Skupina „Friends of the Earth Europe“ zahteva vsaj začasen moratorij za živila, embalažo, izdelke, ki so v stiku z živili, in agro kemikalije, ki vsebujejo nanodelce. Januarja 2008 je tudi britanska „Soil Association“ prepovedala uporabo vseh antropogenih nanomaterialov pri bio izdelkih, ki so certificirani s strani navedenega združenja.

Strokovnjaki se bojijo, da bi se z nanotehnologijo ponovil vzorec katastrof, kakršne so bile posledice uporabe azbesta, DDT-ja in PCB-jev, čeprav so bile vladne oblasti pravočasno obveščene o pretečnih nevarnostih teh snovi.

Ni treba, da smo znanstveniki, da ugotovimo, da smo ponovno priča enakemu vzorcu. Nova tehnologija, motivirana z novimi zaslužki, je že široko v uporabi. Naša pravica, da bi vedeli in izbirali, je znova poteptana. O posledicah bomo izvedeli šele, ko se bodo pokazale na »poskusnih uporabnikih« - in to smo mi. Še en razlog več, da se vrnemo k izviru in kupujemo osnovna živila ter naravne izdelke.

Zaradi pomanjkanja prostora objavljamo vire v članku z istim naslovom na www.zazdravje.net



Tehnološke »igrice« s hrano

Besedilo: Nadja Bačac

Ekstruzija žitaric v kosmiče in »snack« izdelke, transesterifikacija in hidrogenizacija maščob, aglomeracija otroške hrane in kakava, obsevanje začimb in sadja z radioaktivnimi gama žarki, sterilizacija pakiranih in konzerviranih živil. Sterilizacija suhega sadja, sladkorja, čajev, piškotov z mikrovalovi ali pa ionizirajočim sevanjem, »E-ji«, genski inženiring, nanotehnologija. – Vam je že postalo slabo? Se sprašujete, ali je to sploh še hrana in kaj imamo od nje?

Zgornjega naštevanja tehnoloških postopkov pridelave in predelave hrane v živilski industriji še zdaleč ni konec. Z njimi bi lahko popisali polovico novic, pa še ne bi bilo

dovolj. O nekaterih smo že podrobneje pisali in jih najdete v brskalniku na <http://www.zazdravje.net/>. Opozorili bomo na najbolj očitne tehnološke grehe, ki nam jih klasična prehrabena industrija želi »prodati« kot instant rešitev za vse večjo krio okužb s hrano, pod pretvezo varovanja pred boleznimi in še čim, dejansko pa je glavno vodilo njeno naraščajoče hlepenje po dobičku. Krivi smo tudi sami, saj želimo, da ima živilo »neskončen« rok trajanja, čim lepši, barvitejši in svež videz, zapeljiv okus ter da je ob vsem tem še čim cenejše. Upajmo, da se približujemo zadnjim vzdihljajem potrošniške nevednosti in da z vse večjo potrošniško zavestjo industriji vse glasneje sporočamo, da se te igre ne gremo več!

Procesiranje maščob – strup za naše zdravlje!

Naše telo nujno potrebuje aktivne, nepredelane, hladno stisnjene maščobe. Industrija pa se prav takih »živih« maščob boji. Naravne, aktivne in zdrave maščobe ne morejo zdržati »večnosti« na policah. Zato jih poskuša industrija na vse načine »deaktivirati«. O rafiniranju, ki iz maščob pobere vse, kar je dobrega, in hidrogenizaciji (strjevanju) maščob, ki se uporabljajo pri klasičnih margarinah, pecivih, piškotih, namazih in čokoladi, smo že precej pisali. Pisali smo tudi o homogenizaciji mlečnih maščob. Kot da industriji ni dovolj, da je iz živil naredila nekaj, kar je bolj podobno plastiki kot živilu, zdaj išče še bolj nenaravne rešitve.

V svetu se že pojavljajo sintetični (umetni) nadomestki maščob, ki so odporni na hidrolizo in se uporabljajo v pekovskih izdelkih, prelivih za solate in sladoledih.

Hidrogenizacija je kemični proces, ki se odvija pri približno 220 stopinj Celzija in s katerim se olja iz tekočega stanja spremenijo v trde maščobe. Hidrogen v proizvodnem procesu zapolni prosta mesta v verigah nenasičenih maščobnih kislin in iz njih na umeten način naredi strnjene maščobe. Te so zgolj po videzu podobne nasičenim maščobam, vitamini pa so uničeni. Pri delno hidrogenizirani maščobi nastajajo **transmaščobne kisline**, ki v telesu vplivajo na holesterolno dogajanje. Da bi groba hidrogenizirana maščoba postala »užitna«, jo še **rafinirajo**.

Proces rafiniranja obsega: kopel iz naftnega derivata heksana (nevrotoksin), beljenje, deodoriranje, centrifugiranje itd. in povzroča nastanek potencialno rakotvornih prostih radikalov.

Uživajte zdravo, uživajte odgovorno!



VITAQUELL -

Edinstvene margarine iz hladno stisnjenih, nerafiniranih olj. Ne vsebujejo holesterola, hidrogeniranih maščob in transmaščobnih kislin.

Odlične za zdrav zajtrk, primerne za vsak okus. Izberite si svojo, vključite jo v prehrano! Naj vam tekne in naj prija vašemu zdravju!

Fauser Vitaquell
www.vitaquell.de

22506 Hamburg
info@vitaquell.de

Zastopa: Prema d.o.o.
Majorja Lavriča 12

1000 Ljubljana
info@prema.si

Mar nismo že dovolj obsevani? – Obsevajo nam še hrano.

Ker je hrana vse slabše kakovosti, industrija pa se ne želi odreči dobičkom globalne trgovine, je bilo treba najti učinkovite načine, kako pobiti škodljivce in podaljšati rok uporabe. Tako so prišli do zamisli, da bi radioaktivno obsevali hrano s kobaltom-60 (EFSA se še ni podrobneje opredelila do tega in še ni postavila zgornje doze sevanja). Mnoge nevladne organizacije in znanstveniki menijo, da je takšno sevanje nevarno, vendar ga Svetovna zdravstvena organizacija in FAO podpirata. Včasih ga celo imenujejo hladna pasterizacija (poteka pri nizki temperaturi, daje pa podoben rezultat kot pasterizacija). Ocenjujejo, da se po vsem svetu, v več kot 40 državah, uporablja obsevanje predvsem začimb, dišavnic in sadja, še posebej tistega, ki se ga prevaža z letali.

Po zakonu bi morali biti vsi obsevani izdelki označeni, vendar je nekaj naključnih testiranj pokazalo, da še zdaleč ni tako. (Več lahko preberete v članku »Radioaktivna hrana na krožniku«: <http://www.zazdravje.net/aktualno.asp?novica=196>).

Genska tehnologija – že jemo njene posledice?

Genski lobiji postajajo vse bolj nervozni, in sicer zaradi spoznanj, ki curljajo v javnost ter grozijo, da bi ustavili njihove načrte za prevlado gensko spremenjenih posevkov. Tudi v naših novicah smo pisali o poskusih, ki dokazujejo zablode predpostavk, da gensko spremenjene sekvence ne morejo iz hrane preiti na bitje, ki jo uživa. In če se je to že potrdilo pri hrčkih in kozličkih, lahko upravičeno sumimo, da se to dogaja tudi pri človeku.

Če uživate mleko, meso ali jajca živali, krmljenih z gensko spremenjeno krmo, ste zelo mogoče v enakem položaju, kot so bili kozlički, čigar mame so krmili z gensko spremenjeno krmo. In če so v

njihovih organih nato našli gensko spremenjene sekvence, imamo potemtakem zares pravico vedeti, kaj se dogaja z našimi organi, saj nas »pitajo« s takšno hrano, ne da bi nas o tem obvestili. Kajti višje v prehranski verigi smo, večje so spremembe.

Če temu dodate še vse, kar ste v prejšnjih tednih odkrili o dioksinu in njegovem kopičenju v živalski hrani, verjetno že sami ugotavljate, da so postala mleko, meso in jajca zelo tvegana živila.

WikiLeaks razkriva, kako ZDA pritiska na Evropo. Vmes pa se gensko spremenjeni organizmi vse bolj vtihotapljujejo v prehransko verigo, se križajo z drugimi rastlinami in nas izpostavljajo neznanim tveganjem le za profit nekoga, a na račun vseh.

Še vedno predstavljajo največjo varnost ekološki izdelki, vendar na žalost tudi v tem segmentu vse bolj pogosto prihaja do kontaminacij, ki jih niso zagrešili kmetje, temveč tisti, ki so brez vesti pustili gensko spremenjene organizme v naravo. Čebele ne izbirajo, na katere cvetove bodo letele, zato je danes tudi zelo težko pridelati gensko neoporečen med. Vse več težav je tudi s sojo, ogrščico, koruzo itd.

Evropska komisija še kar podaljšuje **seznam dovoljenih gensko spremenjenih organizmov (GSO)** v izdelkih. Na listi dovoljenih GSO rastlin v izdelkih so zraven soje in koruze zdaj še sladkorna pesa, bombaž, oljna ogrščica, švedska repica, krompirjev škrob ter mikroorganizmi, s katerimi pridobivajo kvasni pripravek in L-lizin. Gensko spremenjeni riž, ki izvira iz Kitajske in iz ZDA, ter določene sorte gensko spremenjene koruze iz ZDA je Evropska komisija prepovedala. Avstrija pa si je uspela izposlovati, da so določene linije gensko spremenjene koruze pri njih prepovedane. Zato je izdelke iz koruze in koruzni škrob najbolj varno kupovati tam.

Večina potrošnikov meni, da morajo biti pozorni na besedi »koruza« ali »soja«. Še sanja pa se jim ne, kaj vse se danes izdela iz teh sestavin in se nato prodaja pod imeni, za katere navadni smrtniki ne vedo, od kod izvirajo. Tako lahko iz gensko spremenjene koruze naredijo gensko spremenjeno olje koruznih kalčkov in t.i. rastlinske maščobe iz tega olja, koruzni, fruktozni in škrobov sirup, fruktozo, glukozo, dekstrozo, modificirani koruzni škrob, maltodekstrin in sladilo sorbitol (E420). Oglejte si sestavo na embalaži, ko boste prihodnjič segali po predpripravljenih izdelkih, pecivu in še čem, in presenečeni boste, kaj vse od navedenega boste zasledili. Že v običajni čokoladi,



na primer, lahko najdemo potencialno gensko spremenjene sestavine: emulgator sojin lecitin, sladilo dekstroza, rastlinske maščobe, ki so lahko iz olj GSO.

»E-ji«

Ob vsem se zdijo še najbolj nedolžni dodatki k prehrani. Toda ni povsem tako. Ogromno jih pojemo, ko jih dodajajo, da z njimi dosežejo določena proizvodna in nizkocostna merila varne in neoporečne hrane (Pa lahko to res tako razumemo?). Hrana je videti sveža in še mamljivega, ojačanege okusa. Naravna alternativa seveda obstaja. Številni izsledki raziskav potrjujejo protimikrobno in protiglivično delovanje eteričnih olj začimb. Sicer znanstveniki ne znajo natančno pojasniti mehanizma delovanja začimb, vendar so dokazi prepričljivi. Izvleček iz rožmarina lahko nadomesti, na primer, E250 in E252 in prav slovensko podjetje je eden globalnih ponudnikov tega.

O E-jih smo pisali v lanskim majskih novicah, veliko pa je tudi drugih spletnih strani s seznama E-jev. Zdi se, da je še vedno manj navdušenja za uporabo ustreznih kombinacij naravnih regulatorjev, ko pa lahko z eno, sicer za zdravje nevarno, »multifunkcijsko uspešnico« dosežejo vse: protimikrobno in antioksidativno delovanje, svež videz in izrazito aromo. Najpogostejša sta nitrit (E249, E250) in nitrat (E251, E252) ter njune kombinacije, a ker tvorita kancerogene nitrozamine, mora industrija dodajati še vrsto drugih dodatkov, da je prvo manj škodljivo od drugega, s čimer se tvorba nitrozamina zmanjša: askorbat, askorbinska kislina, eritribat, vitamin E, fenolne in žveplove spojine. Premislite, preden ponovno pojedete tako »bolno« živilo, ki sicer ne vsebuje bakterij, predstavlja pa dodatno delo za vašo jetra in limfo. Ker pa je možno, da so vašemu živilu dodali samo kombinacijo E250 in E252, ste jo lahko še posebej slabo odnesli.

Aglomerirane in ekstrudirane izdelke imajo najraje naši otroci

Ali pa gre za našo potuho in udobje, kajti raje moramo izberemo instant pripravke otroške hrane, čaja, kakava, osvežilnih napitkov v obliki granul, saj je priprava teh hitrejša. Taka živila naredijo s postopkom **aglomeracije**. Živilo v obliki praha najprej vlažijo, nato pa sušijo pri povišani temperaturi.

Ekstruzija je danes eden izmed neobhodnih procesov v živilski predelavi. Uporabljajo jo pri izdelavi testenin, snack izdelkov in žitnih kosmičev. V procesu se uporablja temperatura od 150 do 200 stopinj Celzija, izdelkom dodajo še aditive, kot je škodljivi natrijev glutaminat E621. P. Stitt razlaga,

da ekstruzija uniči večino hranil v zrnu, aminokisliline pa lahko postanejo celo strupene.

Toplotna obdelava (pečenje) – slastno, toda lahko tudi nezdravo

Pekovsko pecivo in pečeni krompirček predstavljata 20- oziroma 50-odstotno izpostavljenost akrilamidu (razvije se pri peki nad 160 stopinj Celzija). Akrilamid lahko nastane v hrani z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov, kadar je ta v postopku predelave izpostavljena visokim temperaturam. Akrilamid je izredno nevrotoksičen, kancerogen, vpliva pa tudi na plodnost in genske spremembe. Zgodbe pa tu še ni konec, saj je lahko meso polno dodatkov nitratov in nitritov, ki se vežejo z aminom v kancerogeni nitrozamin. Strokovnjaki zato odsvetujejo peko z E-ji prepariranega mesa.

Se vam zdi vse to vredno vašega denarja in zdravja? Ali bi raje bili malce manj razviti in vedeli kaj jeste?

Veste kaj je kontrolirana atmosfera?

Če iz zraka (21 % O₂, 0,038 % CO₂, 78 % N₂) odstranijo nezaželeni kisik in ga nadomestijo z bolj želenim, staranje zavirajočim ogljikovim dioksidom, ter dodajo še inertni dušik ali argon, dobijo popolno, nadzorovano, a umetno plinsko mešanico v embalaži, ki čudežno podaljša rok uporabe. Sicer lep videz živila lahko zavede glede visoke vrednosti hranil. Visoka koncentracija CO₂ res upočasni gnitje, toda obenem uniči tudi vitamin C: če so hruške skladiščili v atmosferi z 2 % O₂ in 10 % CO₂, se je vsebnost vitamina C zmanjšala za 60 %. Ker pa je v popolni odsotnosti kisika sposobna preživeti tudi toksična bakterija *Cl. botulinum*, nekaterim živilom še vedno dodajajo E-je, kot je E250.

Več na www.zazdravje.net.



Vam še ni dovolj sevanja ...?

Potem potrebujete še »žepno mikrovalovko«.

Ko se zdi, da je trg že davno prenasičen s povsem nepotrebni novotarijami, ki nas v resnici bolj obremenjujejo, kot so nam v pomoč, se v glavah »strokovnjakov« vedno znova porajajo nove in nove zamisli, kako ustvariti nove in nove potrebe (berite: norosti). Ali veste, da obstaja prenosna mikrovalovka za v avto ali celo mini mikrovalovka, ki jo lahko napajate s svojim prenosnim računalnikom? Ravno dovolj velika je, da v njej pogrejete svojo najljubšo konzervo. Razmišljajo tudi o tem, da bi izumili še takšno, ki bi jo napajal mobilni aparat. Veste, kaj pravijo za takšne naprave? Da brez njih ni življenja!

Kljub temu, da je bilo v preteklih desetletjih že nekajkrat povsem jasno dokazano, da je mikrovalovna pečica zelo škodljivo zlo, ta še vedno prepogosto najde svoje mesto v kuhinji. Po novem očitno tudi na naši pisalni mizi ali celo v torbici.

Da se ne bomo ponavljali in če res težko verjamete, da je aparat, ki ga lahko zakonito kupite za vsakim vogalom, tempirana bomba v pravem pomenu besede, vas vabimo, da si preberete še drugo stran medalje, in sicer na spletni strani www.zazdravje.net. V iskalnik vpišite besedo »mikrovalovke«.

Za koliko »gramov« koristi pa ste vi pripravljeni prodati svoje zdravje?



Mercator Trgovska znamka

Ekološki izdelki SLOVENSKEGA POREKLA so na voljo v hipermarketih in večjih živilskih prodajalnah Mercator.



Eko jabolčni kis
0,7 litra
2,19 EUR

Eko jušna zelenjava
250 g

1,99 EUR



Eko gobe šitake
250 g
3,79 EUR



Cene veljajo do 28.2.2011

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

**Ali lahko živila ohranimo,
ne da bi jih ubili?**

Ni vse tako črno ...

Če vas branje člankov o temnih straneh današnje tehnologije že spravlja v obup, je čas, da vam povemo tudi dobre novice.

Kot že ves čas pišemo in trdimo: nič ni slabega v razvoju in v novih rešitvah. Razlika med dobro in slabo tehnologijo je predvsem v tem, čemu je namenjena. Če jo uporabijo, da bi nam prodali še slabši izdelek za več denarja, potem je to tehnologija v službi goljufije. Če pa jo uporabijo, da bi ohranila življenje in učinkovine v izdelkih, potem smo lahko za takšne tehnologije nadvse hvaležni.

Veliko je dobrih patentov in tehničnih rešitev, za katere smo lahko hvaležni, da obstajajo. Skozi leta raziskovanja v tem projektu smo jih srečali veliko in je prav, da o njih napišemo nekaj več.

Rešitve za vitamine?

Ohranjanje vitaminov in encimov je ena najtežjih nalog, ko govorimo o trajnih živilih in prehranskih dopolnilih, ni pa nemogoča. Najbolj sodobne tehnologije hitre pasterizacije, v kombinaciji z dobrimi materiali (temne steklenice) in zelo kakovostno vhodno surovino, lahko ohranijo veliko dragocenih vitaminov, antioksidantov in v nekaterih primerih tudi encime. Dobri primeri za to so matični sokovi Eden, v katerih je ohranjenih več hranil, kot bi jih lahko ohranili s shranjevanjem na kateri koli drugi način. V resnici je vse sila preprosto. Zrele sadeže stisnejo neposredno v steklenico in

izvedejo hitro pasterizacijo. Ničesar ne dodajajo, ničesar ne redčijo, ničesar ne zgoščujejo, ne pretakajo še enkrat iz velikih sodov v steklenice itd.

Na podoben način uporabljajo hitro pasterizacijo tudi kot način ohranjanja zdravilnih učinkov aloe vere v Pharmos Natur. Z raziskavami so ugotovili, da zdravilne učinkovine in dragocena hranila v aloe veru prenašajo precejšnjo vročino, saj rastejo v ekstremnih temperaturnih pogojih. Zato hitra pasterizacija omogoča varnost in obenem ohranjanje dragocenega soka brez kakršni koli dodatkov, ki so nujni pri hladnih postopkih.

Počasi, vendar vse bolj, dobiva na veljavi tudi tehnologija hladne pasterizacije (ne mislimo na radioaktivno obsevanje, ki ga nekateri ljubkovalno imenujejo hladna pasterizacija). Gre za posebno plazmo, ki nase potegne morebitne mikroorganizme, vse koristne sestavine pa pusti nedotaknjene. Na takšen način pri dr. Martensu stabilizirajo kokosovo vodo, ki pri vsaki drugi obliki obdelave takoj izgubi svoje lastnosti. V zadnjem



PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja
brez vode, konzervansov ali
drugih dodatkov

Informacije in svetovanje

tel. 041 760 809 ,

www.pharmos.si,

e-trgovina: trgovina.pharmos.si



času to tehnologijo zasledimo tudi pri nekaterih drugih ponudnikih.

Rešitve za maščobe

Veliko pišemo o pomenu maščob in škodljivosti različnih tehnologij za njihovo predelavo. Vendar tudi na tem področju ni vse tako črno. Že dr. Budwigova je ugotovila, da lahko nestabilne maščobe, kot je laneno olje, stabiliziramo tako, da jih obvijemo v nasičene. Sama je delala margarino iz kokosove maščobe in lanenega olja, ali pa je laneno seme dajala v med, ki ga je obvaroval pred oksidacijo tudi v obdobju nekaj mesecev (v medu se odlično ohranijo tudi druge snovi občutljive na oksidacijo, kot je matični mleček (npr. Apikompleks), občutljiva jedrca ali druga občutljiva olja). Torej se da vse, tudi brez kemije. Kakovostne margarine danes delajo prav na teh principih. Nerafinirane naravne maščobe kombinirajo z visokim deležem nenasičenih maščob, s stabilnimi in z zdravimi rastlinskimi nasičenimi maščobami, ki jih ni treba umetno strjevati.

Zahvaljujoč novim tehnologijam stiskanja so danes tudi marsikatera zelo občutljiva olja lahko dostopna v visoki kakovosti. Tako ima, denimo, Naturata razdelane postopke stiskanja, prilagojene zahtevam vsakega posameznega olja. Olja, ki

so najbolj občutljiva na oksidacijo, pa se stiskajo brez prisotnosti zraka, kar v preteklosti ni bilo možno.

Prijazno stabiliziranje maščob je pomembno tudi pri prehranskih dopolnilih, ki vsebujejo dragocene maščobe. Danes je s takšnimi metodami možno narediti omega-3 pripravke ali pripravke z vitaminom D, ki jim »niso ubili duše«. Skrivnost je v načinih mehanske zaščite v obliki ovojnic ali kapsul, ki niso občutljive na oksidacijo.

Podobno je pri kolostrumu, kjer je velik del dragocenih snovi skrit prav v maščobah. Tisti, ki te maščobe ne znajo ohraniti in obenem zavarovati pred oksidacijo, morajo dejansko izdelek očistiti maščob, vendar s tem izgubijo tudi precejšnji delež dragocenih snovi. Ker so maščobe, kar smo se verjetno vsi naučili iz dioksinke afere, tudi glavno odlagališče strupov, ki jih je žival zaužila, je pomembno, da smo pri izbiri pozorni tudi na to, od kakšnih krav prihaja kolostrum.

Rešitve za bakterije, encime ...

Tudi o tem smo veliko pisali. Narava življenja je, da hoče vse, kar živi, jesti in se deliti. To pa se ne ujema z željami globalizacije, da vse lepo miruje na policah mesece in leta. Tudi na tem področju sta življenje in trgovina našli rešitev v

KAPSULE
EKOLOSTRUM®
NARAVNA POPOTNICA ZDRAVJU



Samo kapsule Ekolostrum vsebujejo polnovredni, 100 % naravni kolostrum domačih krav, obdelan zgolj s sušenjem, brez kakršnihkoli dodatkov, alergenov ali antibiotikov.

Izdelku je z uporabo najnaprednejše tehnologije v postopku obdelave odvzeta samo voda, dragocene maščobe, ki ščitijo aktivne snovi, pa so v celoti ohranjene.

Kapsule Ekolostrum so namenjene celi družini, saj optimizirajo telesno odpornost pri zdravih ljudeh, ugodno vplivajo na prebavo, ohranjajo energijo in krepijo vitalnost.



za naročilo in
dodatne informacije

Kapsule Ekolostrum so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

EKOLOSTRUM®

Medis, d.o.o., Brncičeva 1, Ljubljana
www.medis.si / www.ekolostrum.com



M E D I S *zdrave vrednote*

+ 50 % VEČ VSEBINE

liofilizaciji (posebnem postopku hladnega sušenja), ki ohranja kemijsko in biološko stabilnost izdelka. Farmacevtska industrija ima že veliko izkušenj s tem postopkom, ki se uporablja za mnoge preparate, ki so nestabilni v obliki raztopine. Zato jo uporabljajo, da ohranijo delovanje antibiotikov, probiotikov, vitaminov, hormonov, encimov, različnih izvlečkov, matičnega mlečka in celo beljakovinskih preparatov. Postopek je sicer počasen, energijsko potraten in zato tudi drag, vendar predstavlja trenutno najbolj zanesljivo metodo, da dragocene snovi stabiliziramo in jih pri tem ne ubijemo. Če se te dni odločate za nakup probiotikov, potem je najbolje posegati po koristnih bakterijah, ki so v liofilizirani obliki in kot princeške čakajo na dotik s vlažnim medijem, v katerem se bodo zbudile. Takšni izdelki so danes na voljo v kapsulah, vrečkah ali stekleničkah, kjer je liofilizirana probiotična mešanica varno spravljena v pokrovčku, v steklenički pa jo čaka »prvi obrok« in nekaj popotnice za boljše delovanje. Toliko oglaševani jogurti v večini primerov ponujajo že zdavnaj opešane probiotične bakterije, ki so v dolgi dobi čakanja na vaš obisk trgovine že »pregorele«.

Dragocena embalaža

Veliko dobrih rešitev je postalo možnih šele z uporabo sodobnih embalažnih materialov. Niso vsi namenjeni le zavajanju in »ličenju« izdelkov. Mnogi omogočajo dragoceno zaščito snovi, ki bi sicer terjale konzervanse.

Pokrovčke, ki nazorno pokažejo, ali stekleni kozarec dobro tesni, imamo že za samoumevne.

Tudi vakuum je izum stoletja, ki je podaljšal uporabo marsikaterega izdelka in ob tem ohranil veliko snovi, na katere bi zrak slabo vplival. Brez dobrih folij bi kave še vedno mleli v trgovini ali kupovali razdišani rjavi prah. Enako velja za čaje. Eko kava Simon Levelt, ki jo lahko dobite v Tuševih hipermarketih na bio policah, ima celo posebno membrano, da lahko s pritiskom nanjo povonjate aromo, vendar s tem ne razdišite kave. Podobne neprepustne embalaže se uporabljajo tudi pri zaščiti žit, suhega sadja in začimb.

Mnogi potrošniki so vse bolj občutljivi na plastiko. Drugi zatrjujejo, da brez plastike ne bi bilo možno tako učinkovito zaščititi živila pred vlago in zunanjimi vplivi. Če se hoče, pa je tudi to možno. Tako bodo v začetku poletja zahvaljujoč navdušenju slovenskih razvijalcev v podjetju Do-It za svojo blagovno znamko La Bio Idea začeli uporabljati organsko plastiko na osnovi celuloze iz obnovljivih virov, ki je tudi potiskana z naravnimi in biorazgradljivimi barvami. Drugače povedano, lahko vrečko položite neposredno na kompost in bo ta

Moja nova prijateljica

Yogermi^{na}

100
miliard v 1 odmerku

**Odprem, popijem,
deluje!**



**Elegantno,
enostavno, hitro!**

**Vsebuje probiotike,
prebiotike in vitamine.**

Brez laktoze in glutena.

**V lekarnah in
prodajalnah Sanolabor.**

www.bio-medico.si

razpadla skupaj z drugim organskim kompostom. Lahko si le želimo, da bi bilo takšnih tehnologij, motiviranih z ohranjanjem življenjske moči izdelkov, čim več.

Poceni, enostavno, zdravo?

Besedilo: Sabina Topolovec

Fotografije: Franc Muren

Vsem tistim, ki ste morda prezrli januarsko številko novičk, sporočamo, da smo v letu 2011 pričeli z novo rubriko, kjer bomo skupaj kuhali in se zabavali. Predvsem ob odličnih okusih. Vas matematika utruja? Ah, številke so le v dokaz, da se domača kuhinja zares splača. Zdaj morda bolj, kot kadar koli prej. In tu upravičeno lahko rečemo: Ker se cenite!

Zlasti v luči zadnjih škandalov, kjer bomo še mesece lovili izdelke z dioksinom ali morebitnimi drugi strupi, je vse bolj pomembno, da čim več hrane pripravimo sami in iz resnično preverjenih sestavin. Ste kdaj pomislili, da bi sami naredili čokolado ali testenine? Ali pa so tudi vas prepričali, da so to visoko tehnološki izdelki, ki jih sami ne moremo pripraviti in smo jih zato prisiljeni doživljensko kupovati v industrijsko pridelani obliki? Oglejmo si, kaj se v resnici skriva za tem tehnološkim čudežem.

Domača čokolada

Zdaj ko smo dodobra zapadli v ritem novega leta in skoraj gotovo že snedli vse čokolade, s katerimi nas je Božiček lani obdaril, si lahko končno privoščimo čisto pravo in čisto svojo čokolado. Poleg klasičnih sestavin potrebujemo še nasmeh na obrazu, navdušenje otroka in krepko družbo jedcev, ki bodo sladko radost kaj hitro pospravili z mize. Veselite se. Čokolada še nikoli ni bila tako dobra. In tako poceni! Pa tudi zdrava, zlasti če uporabite rožiče, ki ne vsebujejo kofeina in v telesu delujejo bazično.

Domača čokolada v primerjavi s kupljeno (100 g)*:

Konvencionalna mlečna čokolada	0,49 – 2,29 €
Konvencionalna temna čokolada (min. 70 % kakava)	1,69 – 2,87 €
Konvencionalna jedilna čokolada (delež kakava od 38 % do max. 45 %)	0,97 – 1,12 €
Dietetična konvencionalna temna čokolada (slajena s fruktozo)	1,89 €

Bio mlečna čokolada	2,60 €
Bio kupljena temna čokolada	2,79 – 2,86 €
Bio kupljena rožičeva čokolada (Kalček)	2,91 €
Bio domača rožičeva čokolada s praženimi mandlji in lešniki	0,93 €
Bio domača kokosova čokolada s kakavom in praženimi mandlji	1,26 €

* Med seboj smo primerjali čokolade, ki so v obliki 100 g tablic, brez kakršnih koli dodatkov (npr. lešnikov, rozin, pomarančne esence ipd.). Upoštewane so redne cene izdelkov.



Rožičeva čokolada s praženimi mandlji in lešniki

(za odličen recept se toplo zahvaljujem Jasni, vzgojiteljici moje hčerke)

- Sestavine:** Za dober kilogram (ca. 1.100 g) čokolade potrebujete:
- 250 g polnomastnega mleka v prahu (2,99 €)
 - 150 g bio lešnikov (1,62 €)
 - 150 g bio mandljev (1,82 €)
 - 70 g fino mlete bio rožičeve moke (Carob) (Kalček – 0,93 €) (grobo mleti rožiči za ta namen niso uporabni)
 - 1 dcl vode
 - 300 g bio trsnega sladkorja Mascavo (1,04 €)
 - 2 noževi konici burbonske vanilije (0,10 €)
 - 150 g bio masla (1,70 €)

Preračunano na 100 g, vas tablica vrhunske rožičeve čokolade stane le 0,93 €.

Priprava: Mandlje več ur namakajte v hladni vodi, nato jih oluščite. Na hitro jih prepražite v suhi ponvi. Lešnike prav tako prepražite, nato jih zavijte v suho krpo in povaljajte po ravni površini, da se odluči lupinica.

V vreli vodi razmešajte sladkor in v raztopini stopite maslo. Prelijte v skledo, v kateri imate pripravljeno mleko v prahu in fino mleto rožičevo moko. Temeljito razmešajte s paličnim mešalnikom. Dodajte lešnike in mandlje (ali dodatke po svoji želji) ter prelijte v pekač, ki ste ga obložili s peki papirjem. Postavite v hladilnik, da se strdi, nato

razrežite na tablice, lično zavijte in podarite tistim, ki jih imate radi. Ne pozabite nase!

Kokosova čokolada s kakavom in praženimi mandlji

Zgornji recept me je tako navdušil, da sem hitro preizkusila svojo ustvarjalnost in naredila alternativno različico z večjim deležem kakava (125 g namesto 70 g – Kalček: 1,70 €), manjšim deležem sladkorja (250 g namesto 300 g – 0,87 €), pražene lešnike sem nadomestila z bio praženim kosovim čipsom (170 g namesto 150 g – 1,45 €), namesto masla pa sem uporabila enako količino hladno stisnjenega ekstra deviškega kokosovega olja (4,88 €). Fantastično. Ponovno dobimo krepk kilogram čokolade, kar pomeni, da nas 100 g stane le 1,26 €.

Nekatere konvencionalne čokolade poleg kakovovega masla vsebujejo tudi rastlinske maščobe, pod tem imenom pa se lahko skriva marsikaj. Vsebujejo tudi bel sladkor, različne emulgatorje, arome, predvsem pa zelo sumljiv lecitin, za katerega ne moremo vedeti, ali je derivat gensko spremenjene soje.

Domače testenine

Zdaj, ko vas je premagala radovednost in se maštite s svojo prvo čokolado, lahko odvržete še mit, da testenin res ne morete pripraviti sami. Ker ne veste, kako? Ker nimate časa? Ker nimate strojčka? Veste, kaj? Skoraj nič od tega ne potrebujete!

Testenine skoraj vsi obožujemo. So zdrave, zlasti če jih pripravimo iz sveže mletega celega zrnja. Takšnega okusa vam ne more pričarati niti najboljše italijanska restavracija. Podarite kanček veselja svojim malčkom, testo bo brez težav zamesil že triletni otrok! Domače testenine v primerjavi s kupljenimi (500 g) – upoštevane so vse vrste testenin, razen špagetov:

Konvencionalne bele testenine z jajci (pšenica)	1,23 – 2,84 €
Konvencionalne bele testenine brez jajc (pšenica)	0,49 – 1,39 €
Bio bele testenine	1,79 €
Konvencionalne polnozrnatne testenine (pšenica)	1,27 – 1,61 €
Bio polnozrnatne testenine (pšenica)	1,75 – 1,84 €
Konvencionalne pirine testenine	1,78 €
Bio pirine polnozrnatne testenine (Kalček)	2,89 – 3,15 €
Bio kamutove testenine (Kalček)	3,15 – 3,48 €

Predpripravljene testenine iz vrečke – s parmezanom – za dve osebi	4,12 € (preračunano na 4 osebe)
Testenine Knorr v lončku, z brokolijev kremo – za eno osebo	6,36 € (preračunano na 4 osebe)
Domače pirine / kamutove testenine	Od 0,86 – 2,17 €

Kljub temu, da so testenine kuhane v največ desetih minutah, nam proizvajalci nudijo tudi že predpripravljene testenine. V zameno za pet minut prihranka pa poleg testenin zaužijemo tudi: rastlinske maščobe, ojačevalce okusa (mononatrijev glutaminat, dinatrijev izonat, dinatrijev gvalinat), umetne arome, sol, sladkor in podobno.



Domače pirine / kamutove testenine:

Sestavine: Za 500 g testenin (posušenih) potrebujemo:

- 350 g pirine / kamutove moke (ca. 0,7 do 2 € odvisno od tega kje jo kupite/meljete)
- dve zvrhani žlički zeliščne soli (ca. 0,05 €)
- dve žlici in pol bio oljčnega olja (ca. 0,1 €)
- 210 g vode
- nekaj moke za posipanje

Iz sestavin hitro zamesimo testo. Pustimo ga počivati eno uro na hladnem. Testo razdelimo na pet hlebčkov. Na dobro pomokani površini vsak hlebček zelo tanko razvaljamo. Pri tem testo večkrat obrnemo okrog in vsakič dobro posipamo z moko, da se ne prijema na površino. Razrežemo ga na poljubno široke trakove. Če kuhamo sveže testenine, zadostujejo slabe tri minute, posušene pa kuhamo enkrat dlje.

Ker je kamut praoče trdih (durum) pšenic, je zelo primeren za testenine, saj se te ne razkuhajo. Pirine testenine so veliko bolj mehke, zato je pri kuhanju potrebne nekoliko več pazljivosti.

Vse cene, razen posebej navedenih, izhajajo iz Hipermarketa Mercator Novo mesto in ekološke samopostrežne trgovine Kalček v Ljubljani.



Nas bodo v prihodnosti cepili komarji?

Besedilo: Sanja Lončar

18. oktobra se je v Sloveniji začelo cepljenje proti sezonski gripi.

Kot smo lahko prebrali v materialih Inštituta za varovanje zdravja (IVZ), vključujejo vsa tri cepiva, ki so jih izbrali za to sezono, antigene virusov gripe A/H3N2, pandemskega A/H1N1 in influence B, ki bodo po predvidevanjih krožili v prihajajoči sezoni. IVZ navaja, da je cepivo varno in da so uporabljeni sevi inaktivirani, kar pomeni, da ne morejo povzročiti okužb.

Lansko leto se je, kljub najbolj agresivni kampanji doslej, po vsem planetu na cepljenje odzvalo najmanj ljudi. Kakor poročajo iz različnih držav, pa smo, do našega novega leta, bili priča zelo majhni obolevnosti za gripo na vseh kontinentih. Tudi tam, kjer bi morala gripa razsajati v polni moči, so beležili precej manj obolelih.

Znani aktivist proti cepljenju Alex Jones (www.infowars.com, www.prisonplanet.com) prav v tem vidi dokaz, da je v preteklosti cepljenje dejansko generiralo število obolelih. (Potem je ob praznikih izbruhnilo, kar bo zagotovo »uredilo odstopanja v statistiki«, mnogim pa dalo misliti o možnih vzrokih takšnega izbruha).

Pozornost, ki jo je pritegnilo to cepivo, pa je za javnost odprla tudi mnoga druga umazana področja, kjer so vpletena cepiva. Veliko se govori o snoveh, ki se dodajajo cepivom z namenom, da bi se različne snovi testirale predvsem v nerazvitih

državah, o izvajanju sterilizacije prebivalstva pod pretvezo cepljenja in podobno.

In ker je javnost vse manj naklonjena umazanim cepivom, išče "Big Pharma" nove načine, da svoje snovi spravi v naša telesa.

Tako fundacija Billa Gatesa financira Monsantoove projekte, s katerimi želijo zdravilne učinkovine ali cepiva vgraditi že v gensko spremenjene rastline. Drugi projekt, o katerem Bill Gates govori tudi v filmu, ki si ga lahko ogledate sami (opremljen je s slovenskimi podnapisi), je projekt cepljenja s pomočjo komarjev. Zveni res plemenito, da bi lahko tako izkoreninili malarijo, vendar je od tam do drugih področij uporabe potrebnega zelo malo.

Če torej nočete priti po cepivo, bo cepivo v prihodnje lahko prišlo do vas v obliki hrane ali na krilih kakšnega komarja.

Posnetek z izjavo Alexa Jonesa s slovenskimi podnaslovi si oglejte na <http://www.youtube.com/watch?v=9nAtkuC00t8&NR=1>

Cepiva proti HPV ...

Velika farmacevtska podjetja si na vse moči prizadevajo prepričati javnost, da različne oblike raka povzročijo virusi. Najbolj znana je zgodba o virusih HPV, vsak dan pa se pojavljajo tudi druge. Pri

Laž ima kratke noge ...

Cepljenje otrok proti gripi ne vpliva na število obolelih in hospitaliziranih v dveh letih raziskave. (*Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 2008)

Cepljenje proti gripi ni pripeljalo do manj primerov pljučnic pri starejših ljudeh. (*Lancet*, 2008; *The New England Journal of Medicine*)

Odstotek obolelih zaradi gripe ali pljučnice se ni zmanjšal, in sicer kljub temu, da se je število predcepljenih dvignilo s 15 na 67 %. (*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*)

Velika analiza 51 študij, izvedena v letu 2006, je pokazala, da ni dokazov o večji učinkovitosti cepiva proti gripi v primerjavi s placebom na populaciji otrok. Študija je obsegala 260.000 otrok v starosti od 6 do 23 mesecev.

70 % zdravnikov in sester se ne želi cepiti proti gripi.

Kljub vsemu pa še vedno slišimo, kako je cepljenje proti gripi najbolj učinkovit način preprečevanja okužbe, kako se s povečanjem precepljenosti zmanjšuje obolevnost in podobno.

vseh tistih, ki si želijo misliti o raku kot o nečem, kar pride od zunaj in brez njihove neposredne odgovornosti, takšna razlaga pade na plodna tla. Od tam pa do obljube: »Cepite se in boste varni,« ni dolga pot. Četudi vam cepiva ne jamčijo uspeha (ker so vedno uspešna zgolj v določenem odstotku), vas strokovnjaki vsak dan prepričujejo, da veliko tvegate, če sebe ali svojega otroka ne boste podvrgli "odrešujočemu" cepljenju.

Velika farmacevtska podjetja ne skrivajo, da njihova marketinška strategija pri cepivih temelji na ustvarjanju pritiska javnosti na ustanove, da sprejmejo in financirajo cepiva. Za paravanom nevladnih organizacij se tako pritiska na zavarovalnico, da zelo draga in nepreverjena cepiva uvrsti na program plačanih ali celo obveznih cepljenj. Javne osebe in zdravnike pa prepričujejo, da bodo storili pravo stvar za zdravje, če bodo svojo avtoriteto zastavili kot jamstvo za takšne projekte. In ker smo mlada država, kjer je ta scenarij relativno nov, ne preseneča, da jim gre to dobro od rok. Lansko leto so v Sloveniji dosegli, da se je cepila več kot polovica šestošolk.

Res bi radi izvedeli, na osnovi česa so naši strokovnjaki tako prepričani, da je "cepljenje najučinkovitejša zaščita pred morebitno izpostavljenostjo okužbi s HPV". In kaj nam bodo imeli povedati, ko bomo čez, denimo, deset let lahko prešteli, koliko cepljenih punčk je to cepivo zares obvarovalo pred rakom materničnega vratu?

Resnica pa je, da vemo o trajnih posledicah takšnega cepljenja zelo malo. Proizvajalci cepiva ne prevzemajo odgovornosti za morebitne posledice in tudi ne za učinkovanje cepiva. Kakovost cepiva danes ni primerljiva s cepivi, ki smo jih imeli na razpolago pred nekaj desetletji, saj se danes v cepivih nahaja veliko več morebitno nevarnih pomožnih in gensko spremenjenih snovi, ki jih prej ni bilo – vse z namenom, da se poceni proizvodnja

Ali se lahko izognete obveznemu cepljenju?



To vprašanje zastavlja vse več staršev, ki menijo, da bi lahko določeno cepivo škodovalo njihovim otrokom. Ker to postaja vroča tema, smo o tem povprašali strokovnjake.

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki *Skupaj razkrivamo/O zdravem življenju* lahko preberete natančno analizo upravnih postopkov in možnosti, ki jih imate kot starši. Dobro je poznati zakonodajo, kakšne so vaše pravice, kako potekajo postopki na zdravstvenem inšpektorijatu in podobno. Kljub zelo restriktivni zakonodaji je možnosti precej in jih je dobro poznati.

Tekst z naslovom »Možnosti za opustitev cepljenja« je pripravil Jure Pogačnik, univ. dipl. prav. Tekst najlažje najdete tako da v iskalnik vtipkate besedo "cepljenje".

in povečajo dobički.

Resnico bomo morda izvedeli čez nekaj desetletij, začetimo pa jo lahko takoj, če smo le pripravljeni prisluhniti lastni zavesti.

Priporočamo v branje: Intervju z nemškim mikrobiologom dr. Stefanom Lanko: <http://www.svood.org/lanka.htm>

**Vzemite
zdravje
v svoje
roke**



Knjige lahko kupite v vseh trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor, izbranih knjigarnah in na spletni strani: www.soncnatrgovina.com. Naročite jih lahko tudi na: 041 770 120 ali knjiga.osteoporoz@gmail.com.



Digitalizacija ali zdravje?

Besedilo: Sanja Lončar

Argumenti posameznikov, ki so proti digitalizaciji, se gibljejo od zaskrbljenosti za zdravje do zaskrbljenosti za našo mentalno neodvisnost. Ko boste prebrali ta in naslednji članek, verjamemo, da se boste tudi vi zamislili, kaj se skriva za navidezno nedolžnim stavkom na začetku tega besedila.

»Razvoj tehnologije, vse večje zahteve po kakovostnejši sliki in zvoku ter omejenost radiofrekvenčnega spektra so trije glavni razlogi za prehod na digitalno televizijsko oddajanje.«

S temi besedami se začne knjižica »Bodi digi«, ki jo je pripravil Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, financiralo pa jo je Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo.

V knjižici nas obveščajo tudi, da je Slovenija za oddajanje prizemne digitalne televizije (DVB-T) izbrala naprednejše kodiranje MPEG-4, ki je precej bolj učinkovito od kodiranja MPEG-2, ki ga za prenos digitalnega televizijskega signala uporabljajo v večini evropskih držav.

Torej bomo najbolj napredni in bomo gledali najbolj kakovostno sliko! In to veselje naj bi zahtevalo le novi pretvornik, za katerega ste verjetno že odšteli nekaj deset ali sto evrov.

V knjižici ne najdemo drugih učinkov digitalizacije. Denimo, povečanje elektrosмога ali drugi neposredni pojavi, o katerih ne zasledimo niti besedice.

Kot ponavadi bodo naši vnuki že zelo dobro vedeli, kaj je (bilo) narobe z današnjo tehnologijo (pod pogojem, da bodo ta čas sploh dočakali). Učinki novodobnih tehnologij so dolgoročni in jih je težko dokazati v nekaj tednov trajajočih študijah. Pa še te je težko izpeljati, saj sta kapital in tehnologija v istih rokah, ne eni ne drugi pa zagotovo ne želijo slišati, da je z njihovimi »zlatimi kurami« kar koli narobe.

Znanstveniki svarijo

V naših medijih nismo zasledili ničesar o odprtem pismu, ki so ga v februarju 2009 nemški znanstveniki poslali predsedniku ZDA in vsem uradnim ustanovam pred uvajanjem digitalnega signala v ZDA.

Trije znanstveniki Centra za raziskave globalizacije, Cornelia Waldmann-Selsam, dr. med., Christine Aschermann, dr. med., in Markus Kern, dr. med., svarijo pred posledicami za zdravje, ki so jih zaznali v Nemčiji, takoj po uvajanju digitalne televizije.

V Nemčiji so digitalno televizijo uvajali postopoma od leta 2003. Na začetku so digitalni signal prevzele le velike urbane sredine. Meritve obremenitev z radijskimi frekvencami so pokazale, da je do velikega skoka v izpostavljenosti sevanju prišlo prav z uvajanjem digitalizacije. Sočasno so v regijah, ki so sprejele digitalni signal, opazili tudi različne znake poslabšanja zdravstvenega stanja pri otrocih, najstnikih in starejših, ki jih niso mogli povezati z nobenim drugim vzrokom.

Ko sta leta 2006 dve televizijski postaji, ki pokriva ta mesta Heidelberg in Kreuzberg, začeli z oddajanjem digitalnega signala, so zdravniki v kratkem zabeležili močan porast naslednjih simptomov: kontinuirani glavoboli, pritisk v glavi, zaspanost, težave s spanjem, dekoncentracija, živčnost, iritiranost, pritisk v prsih, razbijanje srca, apatija, bolečine v okončinah, bolečine v različnih organih in dvig telesne teže.

Ptiči so zapustili območja. Živali so postale flegmatične in zaspane. S širjenjem digitalnega signala so iste simptome opazili tudi v drugih regijah.

Neodvisni znanstveniki svarijo, da so trenutno zastavljene meje varnega brez osnove v realnem življenju. Sprejeti standardi, s katerimi državne

In kaj lahko storimo, da se zaščitimo?

Dominik F. Role, avtor knjige **Električni smog**, priporoča, da televizijske sprejemnike s pripadajočo opremo in digitalne DECT telefone pred spanjem obvezno izklopite iz omrežja. Satelitske antene pa nikakor ne postavite bližje kot 12 metrov od spalnice. Za posamezne primere je možno izpeljati še veliko praktičnih in enostavnih zaščitnih ukrepov, o katerih lahko preberete v knjigi. *Knjigo lahko naročite pri Zvezi ekoloških gibanj Slovenije, na telefonski številki 041 402 401 ali po elektronski pošti zeglj@volja.net. Vredna je vsakega evra.*

ustanove utemeljujejo varnost (in svojo pasivnost), slonijo na testih s posameznimi frekvenca. Nihče od nas pa ni izpostavljen le enem viru sevanja. Danes vsi sprejemamo nenehna sevanja mobilnih, radijskih signalov, ki jih zapolnijo vsake frekvence (zato tudi potreba po digitalizaciji), hiše in pisarne pa so polne naprav, ki oddajajo tehnična sevanja.

Tehnološka katastrofa?

Ing. dr. W. Volkrodt, nekdanji inženir podjetja Siemens, zadolžen za raziskave in razvoj, je že leta 1987 nevarnost elektromagnetnih polj za človeka, živali in rastline opisal z naslednjimi besedami: "Prihodnji zgodovinarji bodo o naših današnjih dilemah, povezanih z RF med leti 1975 in 1990, pisali kot o časovno omejeni tehnični katastrofi."

Volkrodt jo je opisal kot omejeno, saj je upal, da bo svet hitro vpeljal optične kable kot poglavitni vir varnega prenosa, kar bi ustavilo katastrofalne posledice emitiranja skozi oddajnike, ki so po njegovem mnenju popolnoma nesprejemljivi. Danes smo 20 let za začetkom tega časa, vendar pa bo večina našega digitalnega signala še naprej potovala skozi naša telesa.

Ko ponoči ne boste mogli spati ali boste obležali bolni, vam bo zagotovo v veliko tolažbo, da sta slika in zvok boljša kot prej.

Celoten članek z razlago v angleščini si lahko preberete na: <http://www.globalresearch.ca/index.php?context=va&aid=12596>

BIOPROTECTOR - učinkovita zaščita pred sevanji

Učinkovitost izdelka je izmerilo in potrdilo več neodvisnih ustanov. Več na www.bioprotector.net. V Sloveniji zastopa in prodaja Bonamico d.o.o., 01 515 03 30, 040 891 081.

Kdo je pticam ukradel nebo?

V Sloveniji za razdelitev frekvenc skrbi Agencija za pošto in elektronske komunikacije Republike Slovenije. Na njihovi spletni strani www.apek.si lahko ogledamo register vseh uporabnikov frekvenc, ki šteje že več kot 10.000 nosilcev dovoljenj za uporabo določenih frekvenc in več kot 9.200 registriranih oddajnikov.

Danes vse več podjetij pri državi najema svoj košček neba za prenos svojih sporočil: operaterji mobilne telefonije, televizijske in radijske postaje, letališča, taksi službe, prevozniki, cestna podjetja, kurirske in varnostne službe, železnica, gasilci, komunalne službe, zdravstveni domovi.

Dodeljene frekvence se raztezajo od 40,67 MHz do 38.976 MHz. Seveda moramo temu dodati še frekvence, ki jih uporablja vojska in policija, ki v tem seznamu nista zajeti.

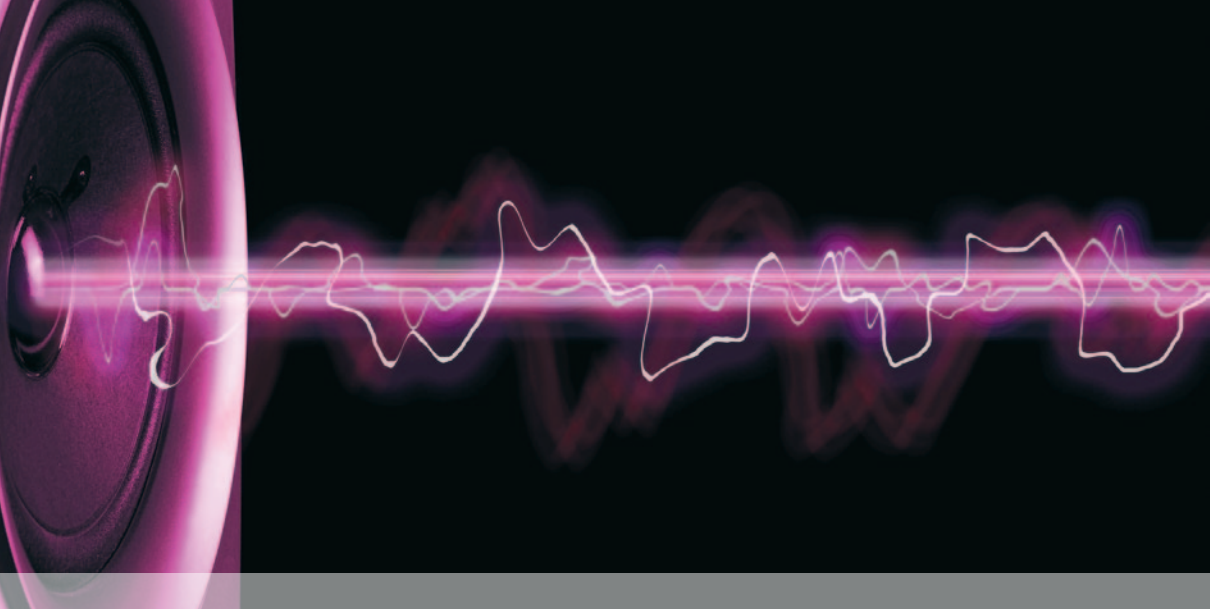
Ob tem k nam prihajajo tudi signali s satelitov. Sama Evropa ima 19 komunikacijskih satelitov. Kje šele so sateliti drugih držav - tajni in javni?

Vse, kar emitira, je nenehno prisotno okrog nas. To, da signalov ne slišimo, ne pomeni, da radijski valovi ne delujejo na nas. Valove lahko dobesedno vidimo, ko zaigra slika ali zašumi radijski signal, ob prihodu klica mobilne telefonije. Začnite radijske postaje iskati ročno in opazili boste, kako goste so »poseljene« vse frekvence. Na obali se na istih frekvencah za prevlado bojuje celo nekaj signalov radijskih postaj iz Italije, Slovenije in Hrvaške.

Predstavljajte si hrup, ki bi nastal, če bi lahko vse te radijske in televizijske signale slišali naenkrat. In predstavljajte si, kako je rastlinam ali živalim, ki morda lahko slišijo to, česar mi ne moremo, in so s tem prisiljeni živeti 24 ur na dan.

Je sploh še kaj prostora za prenos kakšnih drugih valov med ljudmi? Med živalmi? Je sploh še kje kakšen tih kotiček na tem planetu?





Neslišna manipulacija

Zvok tišine (The Sound of Silence) je ime tajnega psihotroničnega orožja, namenjenega masovnemu vplivanju na množice. Testirali so ga v petdesetih letih prejšnjega stoletja, izpopolnjevali v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja in začeli široko uporabljati v zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja.

Da ne gre zgolj za še eno izmed zgodbic o teorijah zarote, priča tudi uradni patent št. 5.159.703, ki ga je registriral dr. Oliver Lowery iz Georgie leta 1992. V opisu patenta je zapisano naslednje:

Tih sistem komunikacije z neslišnim nosilcem v zelo nizkih (ELF) ali zelo visokih frekvencah (VHF) ali v obsegu ultrazvočnih frekvenc, ki se frekvenčno modulirajo na želeni način in zvočno ali vibracijsko vplivajo na možgane prek zvočnikov, slušalk ali piezoelektričnih senzorjev.

To tajno orožje, ki naj bi vplivalo na možgane, imenujejo tudi SSSS (Silent Sound Spread Spectrum). Sistem omogoča implantiranje določenih misli, čustev in celo ustvarjanje želenega fizičnega odziva. Srhljivo, mar ne? In prav nič skrivnostno.

23. marca 1991 so celo mediji objavili precej podrobnosti o uporabi psihološkega orožja v operaciji proti Iračanom, imenovani Puščavska nevihta.

Takrat se je, povsem nepričakovano, najpomembnejša bitka, ki jo je napovedal Saddam Hussein, končala z množično predajo njegovih vojakov, skoraj brez enega izstreljenega naboja.

Britanski mediji so takrat poročali, da je šlo za uporabo tajne tehnike Silent Sound, ki se je izkazala za uspešno. Američani so to storili tako, da so namestili svoje oddajnike, ki so oddajali na enakih frekvencah, na katerih so Iračani prenašali svoje informacije. "Sofisticirani elektronski sistem je izdelan tako, da deluje neposredno na um poslušalca, manipulira njegove možganske valove (EEG) in s tem umetno ustvarja negativna emotivna stanja, kot so občutki strahu, obupa in brezupa pri Iračanih. Ta izjemno učinkovit sistem ne nagovarja posameznika k določenemu stanju, temveč dejansko ustvarja to stanje v njegovem umu."

Uporaba takšnih tehnik v vojni resda lahko reši veliko življenj, vendar se vsakomur, ki mu možgani še delujejo, zastavlja vprašanje, kje je varovalo, da takšne in podobne sisteme "Veliki brat" ne bo uporabil tudi v vsakdanji manipulaciji množic. Že dejstvo, da so takšno poročilo o uporabi orožja objavili le v Britaniji in je bilo v ZDA cenzurirano, napeljuje, da množice naj ne bi vedele, za kaj gre.

Ker gre za zasebni patent, se lahko njegov razvoj nadaljuje tudi v zasebnih podjetjih, ki bodo imela svojim odjemalcem veliko ponuditi. Na različnih spletnih straneh lahko zasledite, da so že izvajali poskuse z "neslišnim" nagovarjanjem kupcev v nakupovalnih središčih, ki so se obrestovali v povečanih nakupih izdelkov, ki so jih sugerirali.

Zato mnogi, ki jih uradne institucije označujejo kot zagovornike "teorije zarote", svarijo, da tudi uvažanje digitalne telefonije in televizije ni

nedolžno. Nova izpopolnjena tehnika prenosov in nova kakovost aparatov naj bi sčasoma omogočili tudi prenos valov, ki jih analogni prenosi niso bili zmožni.

Pravijo, da je vrhunec te tehnologije tako imenovani projekt HAARP, kjer se lahko skrajno nizke in zelo visoke frekvence odbijejo od ionosfere Zemlje in tako pridejo do oddajnikov po vsem svetu ter "kontaminirajo" vse emitirane vsebine.

Še en dokaz, da se na tem področju res nekaj dogaja, najdemo v pisanju dr. Michaela Persingerja, profesorja psihologije in nevroznanosti, z univerze Laurentian University, Ontario, Kanada. Po mnenju Persingerja se je v zadnjih dveh desetletjih potencial, da bi lahko vplivali na možgane, prestavil z "malo verjetno" na "izvedljivo". Pravi, da je danes tehnično izvedljivo vplivati neposredno na 6,5 milijarde ljudi in za to celo ni potrebna klasična oblika zaznavanja, saj se lahko sporočila prenašajo neslišno skozi fizične medije, ki so jim uporabniki že predani. Torej se lahko naprave, ki jih imate za zveste pomočnike (mobiteli, računalniki ali televizijski in radijski sprejemniki), v prihodnosti obrnejo tudi proti vam, če se bo "Veliki brat" tako odločil.

Povzeto po besedilu dr. True Ott, ND | Educate Yourself.org

Nekaj tehničnih dosežkov, ki so že v uporabi ...

Letališče Boston Logan že uporablja novo tehnologijo, ki lahko z novo obliko skeniranja "prebere namene potnika", še preden se ta vkrci na letalo.

Patent številka 6488617

(registriran leta 2002) se nanaša na Sistem manipulacije živčevja s pomočjo elektromagnetnega polja zaslonov.

V opisu patenta je navedeno, da z uporabo patenta dosežejo fiziološke učinke na ljudi, ki so izpostavljeni slabemu elektromagnetnemu polju, ki pulzirajo z določeno frekvenco med 1/2 Hz ali 2.4 Hz in ki lahko vzbudijo senzorične resonance. Mnogi računalniški zasloni in HD televizijski zasloni, ki predvajajo sliko, emitirajo pulzirajoča elektromagnetna polja zadoštnih nihanj, da dosežejo takšen odziv. Torej je možno manipulirati živčni sistem osebe, ki se nahaja v bližini računalniškega zaslona ali digitalnega televizorja. Takšno pulziranje slike je možno vgraditi v programski material ali nanj vplivati z modulacijo prenosa.

Bomo Tesline izume uporabili ali zlorabili?



Teslo imajo mnogi za največjega izumitelja vseh časov, in sicer zato, ker je v resnici izumil veliko več, kot si mislimo. Odkril je izmenični tok. Izumil je radio, vendar se mu je zadeva zdela tako samoumevna in običajna, da izuma ni patentiral. To je v svojem imenu storil Marconi, njegov asistent. Rentgenske žarke je odkril že leto pred W. K. Rentgenom, neonsko svetlobo pa je uporabljal kar štirideset let pred njenim industrijskim odkritjem. Veliko naprav, ki jih uporabljamo danes, temelji na njegovih raziskovanjih in patentih: mikrovalovna pečica, radar, sistem daljinskega upravljanja, transformatorji, brezžični prenos energije, superprevodnost, elektroterapija, detektor laži, hladilnik, svetlobni učinki, aparat za pridobivanje ozona, laser, samodejno upravljanje sistemov, roboti, navigacijski sistem, poceni atomske ročne ure, neprebojni energijski zid itd. Zadnji patent je dobil za letalo, ki je bilo mišljeno tudi kot helikopter.

Lahko bi prepolovil planet

Danes burijo duhove predvsem Teslini patenti, za katere mnogi sumijo, da so v rokah tajnih služb in se že uporabljajo kot tajna orožja. Tesla je že leta 1898 vedel, kako povzročiti potrese, fotografirati misli, narediti neprebojni energijski zid. Davnega leta 1893 je celo naredil načrt vesoljskega plovila na električni pogon.

Več o njegovih poskusih in odkritjih lahko preberete v članku Alekseja Metelka, ki ga z dovoljenjem revije AURA objavljamo v rubriki »Skupaj razkrivamo/O zdravem okolju«.



Na sliki: Tradicionalna kitajska lekarna, ki po evropski zakonodaji pri nas nikoli ne bo mogla obstajati.

Nič ni večno

Besedilo: Sanja Lončar in Nadja Bačar

Ni zadosti da zdravilo učinkuje, dobro je vedeti tudi, koliko časa bo trajala njegova moč. O tem, kako stabilnost zdravila ureja zakonodaja in ali nas takšne rešitve varujejo ali nam škodujejo, pišemo v tem prispevku.

Če ste pazljivo prebrali naš prejšnji prispevek na to temo - o razliki med tradicionalnimi zdravili, prehranskimi dopolnili in registriranimi naravnimi zdravili, ste lahko ugotovili, da imajo le slednja dokazano učinkovitost, ki mora trajati v celotnem roku uporabnosti. Postopek registracije torej zagotavlja, da zanesljivo vemo ne le, ali deluje, temveč tudi, koliko časa bo delovalo, kar je za uporabnika zagotovo zelo pomemben podatek.

Registracija zahteva, da sta poleg obstojnosti koristnih snovi nadzirana tudi razpad in morebitni nastanek škodljivih snovi, kar je s stališča varnosti prav tako zelo pomembno.

Vsako novo zdravilo, ki pridobi dovoljenje za promet, predhodno prestane skrbno načrtovano preizkušanje (klinične študije), ki lahko traja tudi deset let. Namen preizkušanja je določiti učinkovitost in varnost zdravila. Industrijsko izdelana zdravila morajo biti uporabna od tri do pet let, v lekarni izdelana zdravila (magistralna zdravila) po recepturi zdravnika za posebne potrebe pa od sedem do 14 dni, če gre za zdravila za uživanje,

v drugih primerih pa od štiri do šest tednov. Če jih ne hranimo v hladilniku, lahko odštejemo še kakšen dan oziroma v drugem primeru kar tedne.

Posebna, a vsem zelo dobro znana kategorija so galenski izdelki. Magistralni pripravki jim niso povsem enakovredni, imajo pa z njimi kljub vsemu nekaj skupnega. Niti magistralnemu pripravku niti galenskemu izdelku še zdaleč ni bilo treba izpolniti strogih in vse zahtevnejših postopkov za pridobitev dovoljenja za promet pri Agenciji za zdravila (JAZMP), kot je to predpisano za t.i. lastniške industrijske farmacevtske izdelke. Če ste torej lekarna s svojim galenskim laboratorijem, lahko pripravljate in prodajate svoj bršljanov sirup, kljub temu da je bršljan na Z listi, ki zahteva registracijo. Če pa ste podjetje, ki proizvaja naravna zdravila, potem morate skozi dolgotrajen in drag postopek registracije, saj sicer izdelka ne smete prodajati. Iz tega razloga se mnoga v svetu uveljavljena naravna zdravila ne pojavljajo v Sloveniji. Zakaj bi si delali toliko stroškov in težav, ki se bodo posledično poznale tudi na ceni izdelka, če ga na koncu lahko zmeša vsak galenski laboratorij ali lekarna in celo svojemu kupcu ponudi kot enakovrednega in cenejšega.

Posledično je verjetno tudi to eden izmed razlogov, da je v Sloveniji trg rastlinskih zdravil (21) še kako okrnjen! Podroben seznam tovrstnih in tradicionalnih rastlinskih zdravil (7) smo objavili v januarski številki novic v članku z oznako ZZZ*.

Plastika je lahko večna, narava ni

Eden izmed pomembnih kriterijev, po katerem se razlikujejo sintezno pridobljene učinkovine

ZZZ*

od naravnih, je njihova obstojnost. Ta argument pogosto slišimo od zagovornikov sinteznih zdravil, konvencionalne kozmetike, konvencionalnih čistilnih sredstev. Če pa osnovna učinkovina ni obstojna, ima industrija veliko načinov, da s pomočjo stabilizatorjev, antioksidantov in konzervansov to uredi.

Če proizvajate naravna zdravila in jih ne želite kontaminirati z različnimi kemičnimi dodatki, potem ste v težavah, saj brez teh dodatkov vaš izdelek morda ne bo izpolnil zelo visoko zastavljenega kriterija za registracijo. In če gre poleg tega še za rastlino z »Z« liste, potem takšen »ne-kontaminiran« izdelek na trgu ne bo mogel obstajati.

Ne razumite nas narobe. Nič nimamo proti dovoljenju za promet z zdravilom in zahtevi po stabilnosti in varnosti, radi bi le izpostavili dejstvo, da so kriteriji za stabilnost pripravljeni po logiki sinteznih snovi, ki v praksi v startu onemogoča registracijo marsikaterega naravnega pripravka.

V redakciji pogosto dobivamo vprašanja bralcev, zakaj smo dovolili objavo kakšnega naravnega zdravila, če vsebuje E-je. Na žalost je tudi to rezultat zakonskih rešitev, o katerih pišemo. Tako veliko naravnih zdravil vsebuje denimo sladilo sorbitol, ker je to dovoljena in poznana snov. Če bi poskusili registrirati sirup, v katerem bi bilo sladilo denimo javorjev sirup, bi bila registracija veliko bolj zapletena, daljša, dražja in včasih celo nemogoča.

Mnoge naravne učinkovine ne morejo ohraniti svojega delovanja od tri do pet let, toda ali to pomeni, da ne bodo mogle prestati postopka registracije? Kaj manjka roku uporabnosti, dolgemu eno leto? S stališča potrošnika nič, s stališča globalizacije pa veliko. Četudi bi morda lahko registrirali izdelek z rokom šestih mesecev ali 12 mesecev, bi kot proizvajalec takšen izdelek težko spravili v promet, saj imajo lekarne in specializirane trgovine raje izdelke z daljšimi roki. Zdravila s krajšim rokom pa bodo, vsaj lekarne, zmešale same.

In ker zakonodaja takšnim pripravkom pušča prosto pot, če so jih le zmešali v lekarni ali galenskem laboratoriju, je težko razumeti, da drugi strani (denimo zeliščarjem) ta ista zakonodaja trdno zapira vrata in jim popolnoma onemogoča, da bi takšen izdelek prodajali.

Če bi bila razlog temu morebitna nekvalificiranost zeliščarja, potem bi zakonodaja, denimo, ob dodatnem izobraževanju zeliščarju dovolila to možnost. Očitno pa je, da namen zakonodajalca ni v tem. Četudi bi bil zeliščar doktor farmaceutske znanosti in četudi bi lahko dokazal, da ima na

voljo laboratorij ustrezne kakovosti, ta še vedno ne bi smel ponuditi pripravkov, izdelanih iz rastlin z »Z« liste, medtem ko lekarna to lahko stori.

Če želimo biti še bolj pikolovski, lahko trdimo, da večina naših farmacevtov po svojem poznavanju zdravilnih rastlin precej zaostaja za zeliščarji, ki se s tem ukvarjajo vse življenje. Veliko študentov farmacije nam je zaupalo, da ima proučevanje zdravilnih rastlin v njihovem študiju marginalni pomen in da se z izjemo enega profesorja večina predavateljev do te vsebine obnaša kot do manjvredne vsebine, ki pripada preteklosti in času vraževernosti.

Stabilnosti zdravil ne smemo razumeti dobesedno!

Stabilnost zdravila ni stalna, temveč se zmanjšuje. Gre za tisto še sprejemljivo spremembo, ki pa jo mora proizvajalec nadzorovati in dokumentirati, kar pomeni zagotovitev dokazov o tem, kako se kakovost zdravil spreminja s časom pod vplivom temperature, svetlobe, kisika in vlage; kaj se dogaja z razpadnimi produkti in s pomožnimi snovmi v pripravku, z onesnaženjem z mikrobi, s kontaminacijo s težkimi kovinami v sledovih in pri izpiranju iz embalažne posode itd. Na podlagi teh



**BIO TRGOVINA
PREVENTIVA
LJUBLJANA-ŠIŠKA**

V Ljubljani na Celovski cesti 147
(pred pošto desno-za T2 in prodajalno ORION)

vas pričakujemo med polnimi policami
certificiranih ekoloških in bioloških izdelkov:

- sveže sezonsko sadje in zelenjava
- mlečni izdelki
- brezglutenska hrana
- naravna kozmetika
- biološka čistila ŠKET (iz lastne proizvodnje)
- prehranska dopolnila
- testenine, sladila
- kosmiči
- namazi ...

Strokovno osebje - magister farmacije **Tomaž Sosol** in dipl. ing. **Simona Šket Sosol** (dolgoletne lastne izkušnje z rakom), vam bosta svetovala, kako spremeniti stare napačne vzorce in poskrbeti za svoje zdravje.

Del. čas: pon., tor., čet. od 12.00 do 17.30
sred., pet., sob. od 8.00 do 14.00

**BIO TRGOVINA IN OKREPČEVALNICA
PREVENTIVA BLED**

Pot na Lisice 4 (obratna cona), 4260 BLEB

Del. čas: pon. - pet. od 9.00 do 18.00;
sob. od 9.00 do 13.00

Info:
051 474 935
Šket Simona

Kako združiti stabilnost in naravo?

Če ponujate anorganske rudnine in sintezne vitamine, lahko brez skrbi na ovojnini deklarirate vsebnost snovi, ker so te snovi stabilne – vprašanje je, le ali so učinkovite. Ko pa želimo uživati naravne vitamine in rudnine, se zadeve zapletejo.

Če sta osnovni vir sadje in zelenjava, potem se lahko vrednosti od letine do letine spremenijo, nihanja pa lahko pričakujemo tudi pri času trajanja produkta.

Zato pri večini pripravkov, ki niso registrirani, ne najdemo nobenega podatka o tem, koliko dejansko je v izdelku določenega vitamina ali rudnine, ki ga želimo zaužiti. Naj gre za alge, sok aloe vere, sadne izvlečke, prah konoplje, acerole, acai ali podobno, so zelo redki proizvajalci takšni, ki upajo na ovojnini zagotoviti podatke o točni sestavi teh dragocenih snovi.

Če pa je izdelek registriran, potem je deklarirana vrednost vitaminov in rudnin za ponudnika obveznost. Če je torej zapisano, da izdelek vsebuje 100 mg vitamina C ali 10 mg železa, potem to mora držati. In kako to doseči na naraven način?

Pri naravnih vitaminskih in rudninskih sirupih, kot so tisti, ki jih ponujata Salus Haus (Floradix) ali Dr. Steinberger, deklarirane vrednosti standardizirajo na tiste količine, ki jih lahko pridobijo iz sadja, zelenjave ali posebej pripravljenih izvlečkov. Če se zgodi, da določena letina ne ustreza navedbam na izdelku, potem izdelke dopolnijo z naravnimi vitamini in rudninami, da dosežejo standardizirani odmerek. Odstotek takšnih naknadno dodanih vitaminov in rudnin je seveda le dopolnilni in se giblje od nekaj do 10 odstotkov. To je nujen kompromis, ko je treba zadostiti zakonodaji, ki ne priznava narave in zahteva čiste številke. Potrošnikom pa je s tem zagotovljena varnost pri določanju odmerkov.

predhodnih analiz razpadnih produktov farmacevti tudi določajo rok uporabnosti zdravila. Gre za obdobje, v katerem je zdravilo še dovolj stabilno in ne vsebuje več kot deset odstotkov razpadnih snovi. Če pa te sodijo med toksične, jih ne sme biti več kot en odstotek.

Enako velja tudi za stabilnost učinkovin, ki morajo biti prisotne in dejavne tudi do zadnjega dne roka uporabe.

Do tukaj je vse lepo in prav, vendar se v praksi dogaja veliko mejnih primerov. Tako poznamo

primer probiotične mešanice, v kateri je proizvajalec ponudil široko paleto sevov, vse v želji, da bi tudi naše črevesje čim prej posejali z različnimi probiotiki, potrebnimi za sinergijsko delovanje. Težava je v tem, da niso vsi sevi enako obstojni. Eni so res ohranili obstojnost v celotnem roku uporabe, drugi pa so počasi izgubljali moč. Da ne bi tvegali, da na koncu roka uporabe deklariranih sevov ne bi bilo v izdelku, se je proizvajalec odločil, da iz izdelka odstrani vse občutljive seve. Tako je bilo zakonodaji zadovoljeno, potrošnik pa je dobil le tretjino sevov, ki jih je izdelek vseboval prej.

Podobno je pri naravnih izdelkih, ki vsebujejo več rastlinskih sestavin. V švedski grenčici je vsaj 30 rastlin. Ali morajo vse dokazati enako stabilnost, da bi lahko izdelek preстал registracijo? Kaj, če v roku uporabe ena izmed sestavin izgubi svoje učinke – ali bomo morali zaradi tega že v startu spremeniti recepturo in namesto iz 30 rastlin grenčico izdelati iz 10 rastlin? Takšna bo morda res stabilna, vendar nikoli ne bo imela enakih učinkov, kot jih je imela v svoji izvorni zasnovi.

Kako se bomo šele lotili registracije ayurvedskih zdravil ali kitajskih pripravkov, ki vsebujejo zelo veliko različnih sestavin?



Na koncu smo na vrsti mi

Po vseh zahtevah, ki jih izdelek prestane pri registraciji, se odgovornost za njegove učinke seli v naše roke. Na žalost izkušnje kažejo, da potrošniki zelo pogosto storimo marsikaj narobe, in sicer prav zato, ker se ne zavedamo pomena stabilnosti.

Ponavadi se nam zgodi nekako takole: Stekleničko trpotčevega ali bršljanovega sirupa smo kupili in uporabljali že lansko zimo, zato se le spomnimo in preverimo rok uporabnosti. Ugotovimo, da je še v redu. Narobe! Za sirupe velja, da so po odprtju uporabni le še tri mesece – četudi je rok uporabnosti na ovojnini še veljaven! To največkrat ni izrecno napisano, zato na pol porabljeno stekleničko sirupa iz lanske zime le odvržite. Zdravilne učinkovine v njem so razpadle, ostalo jih je le bore malo ali pa jih sploh ni več. Pojavile so se lahko tudi toksične snovi. Takoj po odprtju vrednost aktivne učinkovine namreč pade zaradi vpliva kisika v zraku – oksidacije. S takim sirupom nismo naredili res nič dobrega, celo dodatno smo obremenili bolno telo. Zdravilo pa se ne kvari samo zaradi oksidacije, temveč tudi zaradi drugih dejavnikov, kot so svetloba, toplota in vlaga. Tako se stabilnost, terapevtska učinkovitost in varnost nekega

zdravila spremenijo, če se zdravilna učinkovina ali tudi katera od pomožnih snovi zdravila spremeni.

Shranjujmo pri temperaturi do 25 °C na temnem in suhem, nikoli ne zamrzujemo!

Zdravilo se lahko pokvari tudi zaradi izpostavljenosti svetlobi. Nikar ne odlagajte zdravila na neposredno sončno svetlobo ali ob močan vir toplote (bližina peči, radiatorja, poleti v avtomobilu), pa tudi ne v avtomobil, ko zunaj zmrzuje. Zdravilo, ki je pri sobni temperaturi (do 25 stopinj Celzija) stabilno in učinkovito ves čas roka uporabnosti, lahko pri povišani temperaturi zelo hitro razpade. Toplota, četudi gre za kratko izpostavljenost, namreč sproži kemično reakcijo, ki poteče do konca, četudi zdravilo medtem že postavimo na hladno. Takemu zdravilu se ne zmanjša samo učinkovitost ali pa je morda sploh več ni, temveč se mu lahko poveča tudi toksičnost. Za preprečitev tega pojava dodajajo nekaterim zdravilom pomožne snovi v obliki antioksidantov.

Tudi vlaga ima velik vpliv na stabilnost zdravil. Spreminja kemične in fizikalne lastnosti ter videz zdravila. Da bi to preprečili, je pomembno, da zdravila hranimo na ustreznem mestu in v originalni embalaži. Kopalnica ali kuhinja, ki sta običajno najbolj topli in vlažni, nista primerni za hrambo zdravil. Če na ovojninu piše, da je treba zdravilo hraniti na hladnem, to pomeni od 5 do 15 stopinj Celzija. Kadar se zahteva hramba v hladilniku, pomeni to pri temperaturi od 2 do 8 stopinj Celzija. Zamrzovati ne smemo! Če zdravilo zmrzne, se mu lahko spremeni struktura, kar lahko vodi v neučinkovitost in toksičnost.

Stabilnostne študije se izvajajo pri sobni temperaturi, zato ni mogoče natančno napovedati, za koliko časa nižja temperatura podaljša učinkovitost. Tudi za prehranska dopolnila je enako pomembno, kako jih shranjujemo. Pri kakšnih temperaturah shranjujemo, na primer, posamezne seve probiotikov, pa je podrobno opisano v knjigi »Vojna ali mir z bakterijami«.

Nikar ne pozabite: zdravilo, ki nima zaželenega učinka, je lahko enako nevarno kot zdravilo, ki postane toksično!

Pripravili smo vam še preglednico s koristnimi informacijami za vaš naslednji, še bolj ozaveščen nakup sirupa – želimo vam sicer, da bi jih zaradi kašlja potrebovali čim manj. Najdete jo na spletni strani <http://www.zazdravje.net/> pod istim naslovom članka.

Za več tekstov s to problematiko v iskalnik na spletni strani vtipkate kar ZZZ.

Galenski izdelki so zdravila, izdelana v galenskem laboratoriju neke lekarne. Ne potrebujejo dovoljenja za promet! Za stabilnost učinkovine in varnost je poskrbljeno z upoštevanjem standardov Evropske farmakopeje* ter načel dobre proizvodne prakse, vendar pa po drugi strani dragi postopki tako razvoja kot kliničnih študij niso potrebni, kot je to zahtevano za lastniška zdravila.

Ali morda s tem zakonodajalec vendarle ne vnaša možnosti za vzporedno, če ne kar lažjo pot do cilja? Nekakšna svetla izjema je samo Galenski laboratorij Mariborskih lekarn, ki je za svoja zdravila pridobil dovoljenja za promet in jih trži po vsej Sloveniji ter tudi v tujini. Toda tudi zdravila tujih galenskih laboratorijev se pojavljajo pri nas, na primer hrvaškega Galenskega laboratorija Jadran.

** Evropska farmakopeja je zbir farmacevtskih standardov o izdelavi, kakovosti, istovetnosti, preskušanju, shranjevanju, izdaji in označevanju zdravil; sestavljena je iz posameznih monografij (okoli 1800) za vsako farmacevtsko snov posebej.*

Za železno zdravje!



Floradix Floravital® zeliščni tonik z železom ter vitamini B in C

naraven tonik iz ekološke pridelave
dobra absorpcija (vsebuje železov II-glukonat)
prijazen do želodca in prebavil
tudi za nosečnice in otroke že od 1. leta starosti
brez konzervansov in barvil
V lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Fidimed d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin, www.fidimed.si



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

A. Vogel je vse življenje raziskoval, kako zajeti in čim dlje ohraniti zdravilne moči narave. Proučevanje tradicionalnih znanj na različnih koncih sveta pa je Vogel že v času življenja poskušal združevati z dosežki, ki jih omogoča današnja tehnologija. Zato so njegove izkušnje tudi enkraten primer, kako združevati tradicijo in sodobno tehniko.

Da ima uvajanje sodobne tehnologije smisel, le če izboljšuje ali vsaj ohranja tisto, kar lahko dosežemo po naravni poti, je spoznanje, ki ga skrbniki njegove zapuščine spoštujejo še danes.

Kako gresta skupaj tradicija in "high-tech"

Priredila: Adriana Dolinar

Voglov ključ za pripravo dobrega zdravilnega pripravka ni le v tradicionalni tehnologiji priprave, temveč se začne že z odnosom do človeka, bolezni in zdravljenja. Le s celostnim pogledom na problematiko obolelega je možno izbrati pravo recepturo. Proces se nadaljuje s skrbno izbiro divjeraslih rastlin ali z lastno skrbno ekološko pridelavo rastlin, ki jih žanjejo v času, ko imajo te maksimalen spekter zdravilnih učinkovin, in jih v roku 24 ur predelajo na tradicionalen način v tinkture. Takšna tinktura je bodisi končni zdravilni pripravek ali pa osnovna surovina za pripravo drugih Voglovih pripravkov. Končen ključ do uspeha pa ni le priprava dobrega naravnega zdravila, česar se je A. Vogel dobro zavedal, temveč tudi osveščanje uporabnikov o mestu njegove uporabe znotraj celostnega pogleda na zdravje. S celostnim nasvetom pospremljen Voglov pripravek tako v rokah uporabnika najde pravo mesto in pričakovane učineke.

Napačnega razumevanja bolezni, napačne izbire ali slabe kakovosti rastlin ter napačne uporabe ne more popraviti nobena visoka tehnologija. Tudi pri proizvodnji se je izkazalo, da ima včasih tradicionalni pristop prednosti pred sodobnim.

Poskusi zamenjave zastarele tehnologije s sodobno

Po Voglovi smrti se način pridelave Voglovih pripravkov ni spremenil. Še vedno je vodilo Voglovega podjetja odgovorno ohranjati ter nadgrajevati Voglovo dediščino in biti pri tem vedno boljši. Seveda so v prizadevanjih, da bi bili vedno boljši, v podjetju poskusili tudi zamenjati zastarelo opremo za pripravo tinktur z novo, sodobnejšo, a so te poskuse opustili. Razlog za opustitev je bil ta, da so v proizvodnem procesu neznanu kam izginile številne zdravilne učinkovine, ki so bile pred zamenjavo opreme v končnem izdelku stalno prisotne. Nova oprema je bila, domnevno zaradi večjega pritiska v ceveh, kar je omogočalo hitrejši pretok, ali pa zaradi hitrejšega obračanja v mešalcu, usodna za številne zdravilne učinkovine. Izgube teh pa si ne bi želel ne Vogel ne vsi odgovorni za ohranjanje njegove dediščine, saj je ohranjanje življenjske moči rastlin v pripravkih na prvem mestu. Namesto tehnoloških izboljšav



v proizvodnem procesu so tako raje izkoristili napredek sodobnih tehnologij za spoznavanje načina delovanja in učinkovitosti naravnih pripravkov. Zato so raziskave v Voglovih laboratorijih zelo intenzivne. Prav tu pa si v roke sežeta tradicionalna in nova sodobna tehnologija.

Z razvojem vedno novih metod analiz, z vedno novimi kliničnimi testi nova tehnologija dejansko razodeva modrost narave in dokazuje visoko učinkovitost Voglovih pripravkov. Pravzaprav pa s tem nova tehnologija dokazuje tudi učinkovitost tradicionalnih tehnologij, s pomočjo katerih so Voglovi pripravki pripravljani.

Koristni Voglovi zapisi o tradicionalnih načinih priprave rastlinskih zdravil

Slehera rastlina ima mnoge rudnine, vitamine, kvasnine, encime, olja, smole in sluzi, ki delujejo na naše telo različno, in sicer glede na njihov medsebojni odnos. Čaj je najpogostejša in najstarejša oblika priprave zeliščnega zdravila. Žal pa v čaju izkoristimo le v vodi topne rastlinske snovi. **Tinktura** ima prednost pred čajem, saj smo poleg v vodi topnih snovi deležni še tistih, ki se topijo v alkoholu. To so predvsem smole in olja, pa tudi številne dejavne snovi, kot so arnicin, petazin in druge. V preteklosti so tinkture pripravljali le iz posušenih rastlin, danes pa za pripravo tinkture dajejo prednost svežim sokovom rastlin.

Spagirična metoda pomeni pripravo rastlinskega pripravka s pomočjo kvasne fermentacije rastline. Na ta način se ogljikovi hidrati spremenijo v alkohol. Nekatere zdravilne snovi se razklenijo in spremenjajo. Nastajajoče nove kvasine mnogim rastlinam povečajo celotno delovanje, drugim, na primer sluznim, snovem pa ga zmanjšajo. Metoda vrenja ima kot vsaka druga svoje prednosti in

pomanjkljivosti. **Mlečno kislinско vrenje** uporabljajo na Kitajskem, Japonskem in v Koreji že stoletja. Na ta način predelujejo dišavnice, zdravilne rastline, sočivje, pripravljajo pa tudi, kot pri nas, kisel zelje, kisel hrano ali tako imenovani kimči. V Evropi se žal ta metoda ni prav dobro prijela, čeprav ima zaradi aktiviranja zdravilnih snovi pri različnih rastlinah velike prednosti. Če bi na ta način pridelovali zdravila iz rastlin, ki jih uporabljajo pri preprečevanju in zdravljenju diabetesa, artritisa, revmatizma in raka, bi te pridobile na moči. Zato, na primer, Molkosan ni zgolj živilo, temveč tudi zdravilo. Zdi se, da so izdelki z mlečno kislino v današnji dobi povečane radioaktivnosti še pomembnejši. **Prašek in tablete** pripravljamo iz cele posušene rastline. Prednost tega načina je, da vsebuje vse snovi določene rastline, vključno s pepelom. Med sušenjem se sicer izgubijo občutljive dejavne snovi, ostanejo pa dejavne rudnine, olja in smole. Takšna oblika pripravka je pravšnja kot odvajalo, sredstvo za zapiranje, kot prebavni encim in, denimo, kot sredstvo proti glistam iz papaje. **Naribane presne rastline** z vrta ali polja obdelamo z mlečnim sladkorjem, grozdnim sladkorjem ali drugim nosilcem. Ta metoda je po izkušnjah ena izmed bolj učinkovitih, a je zaradi težavnega in dolgotrajnega postopka pridelave manj v uporabi. Obnesla pa se je, na primer, pri pripravi Urticalcina, s čimer se kalcij lažje absorbira (usvaja). **Oljni pripravki** so, na primer, šentjanžvevo olje in druga olja za vtiranje. Prednost teh pripravkov je v tem, da se v oljih topijo smole in v olju topljive aktivne snovi, ki jih telo lažje uporabi. Za živce je, na primer, v olju topno rdeče barvilo kamenike (krčne zeli) mnogo bolj učinkovito kot šentjanžvevo olje v obliki šentjanžveve tinkture.

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



Nanodelci v kozmetiki

Besedilo: Sabina Topolovec

Kozmetična industrija vedno pogosteje uporablja sintetično proizvedene nanodelce v kozmetičnih pripravkih. Trdi, da niso nevarni, saj naj bi peščica opravljenih testov ovrgla sum, da lahko nanodelci prodrejo skozi povrhnjico kože. Pa jim lahko verjamemo?

Prof. Biancamaria Baroli z Univerze v Cagliariu je v trditev podvomila, saj so bili testi opravljeni v laboratoriju na povsem zdravi koži. Zato se je lotila svoje raziskave, ki jo je izvedla v bolj stvarnih pogojih. Rezultat je bil povsem drugačen. Ugotovila je, da nanodelci prehajajo skozi lipidno bariero in prodrejo vse do globljih plasti v koži. Če pa uporabljamo izdelke za lasno nego, ki vsebujejo nanodelce, ti prodrejo vse do lasnih korenin.

Kot je ugotovila prof. Baroli, na verjetnost prehajanja nanodelcev skozi kožo vpliva več dejavnikov. Poleg splošne kondicije kože, torej ali gre za povsem zdravo ali kakor koli poškodovano kožo, je odločilnega pomena velikost nanodelcev. Manjši kot so nanodelci, lažje prehajajo skozi kožo. Najbolj nevarni so tisti, ki so manjši od deset nanometrov.

Doslej so namreč predvidevali, da velikost delcev ne igra nikakršne vloge pri zagotavljanju varnosti. V središču pozornosti je bila tako le snov. Zdaj pa se kopiči vedno več opozoril, da je zelo pomembna tudi velikost nanodelcev. Kar je povsem razumljivo, saj manjši delci lažje prehajajo skozi plasti sluznice v notranje organe. Če si rečeno ogledamo na primeru bakra, bo morda bolj jasno, o čem govorimo. Baker kot element v sledih je pomembna kovina, ki uravnava delovanje encimov v telesu. Poskusi na miših po pokazali, da baker kot element v sledih (v mikro velikosti torej) ne povzroča nobenih sprememb na organih. Ko so miši prišle v stik z delci bakra v velikosti 23 nanometrov, je prišlo do poškodb jeter, vranice in ledvic. To pomeni, da snov, ki je sicer povsem nestrupega, ne ohrani nujno te lastnosti, ko jo razbijemo na nanodelce.

Čeprav obstajajo resni pomisleki glede uporabe nanodelcev, se ti vedno pogosteje uporabljajo. Sintetično proizvedeni nanodelci, na primer titanovega dioksida, se danes uporabljajo v številnih zobnih pastah, senčilih za oči, vitaminskih preparatih, sredstvih za sončenje, barvilih za živila in drugod. Gre za ogromno industrijsko panogo, ki vsako leto proizvede približno dve toni te snovi.

Delovanje nanodelcev v kozmetiki še ni raziskano. Znanstveniki ameriškega Urada za varstvo okolja, EPA, so nanodelce titanovega dioksida nanесли na možganske celice miši, te pa so posledično pričele izločati agresivne molekule, ki lahko poškodujejo živčne celice v možganih. Teh rezultatov seveda ne gre povsem enostavno prenesti na človeka, gotovo pa je ugotovitev lahko kamenček v mozaiku, ki bi mu morale slediti številne nadaljnje raziskave. Znanstveniki Centra za biomateriale Max Bergmann v Dresdnu se ukvarjajo z učinkovanjem nanodelcev na različne tipe celic. Po njihovih dosedanjih izsledkih ti prek kože, oči, želodčno-črevesnega trakta in pljuč prehajajo v telo, prek nosu pa v možgane.

Sintetični nanodelci se v kozmetični industriji v največji meri uporabljajo pri sredstvih za sončenje. Njihovo funkcijo v teh izdelkih lahko primerjamo s t.i. lotus (samočistilnim) učinkom nano premazov, ki omogočajo odbijanje vode, olja in umazanije. Nanodelci v sredstvih za sončenje odbijajo določene valovne dolžine svetlobe in s tem zmanjšajo možnost opeklin. Toda prav pri takšnih izdelkih je potrebna še toliko večja previdnost. Od sončenja poškodovana koža je prava vaba za miniaturne nanodelce. Prof. Baroli svetuje, naj ne kupujemo kozmetičnih pripravkov s sintetičnimi nanodelci, vse dokler ne bo jasno dokazano, da so povsem varni. Mar potrošniki vemo, ali izdelek, ki ga kupimo, vsebuje nanodelce?

Da se da tudi sodobno tehnologijo izkoristiti brez tveganja, potrjuje tudi pristop podjetja dr. Scheller. Popolnoma naravne sestavine (rastlinske izvlečke, sojin lecitin iz gensko nespremenjene soje in glicerin) so drobili do velikosti, ki zagotavlja veliko večjo vpojnost, vendar še vedno s spoštovanjem vseh naravnih fizioloških procesov v koži. Delce, ki so na meji nanovelikosti (še vedno pa vsaj desetkrat večji od kritičnih 10 nanometrov) so poimenovali Phytosolves. V svoji sestavi so podobni fosfolipidom, ki imajo zelo pomembno vlogo v koži, zato jih telo zelo dobro sprejme. Z njihovo pomočjo lahko koristne naravne učinkovine preidejo do globljih plasti v koži. Njihovi izdelki zato delujejo od zunaj navznoter in obenem tudi v obratno smer, zato se lahko njihove kreme upravičeno pohvalijo z dvojnimi učinkovanjem. In kar je najpomembnejše – zagotovljena je varnost teh izdelkov, kar potrjuje tudi Organizacija za certificiranje naravne in organske kozmetike, BDIH. Varnost potrjujejo tudi dermatološki testi.

Torej, tako kot povsod, težava ni v tehnologijah temveč v namenu, s katerim jih bomo uporabili.

V prihodnje bodo morali proizvajalci na embalaži kozmetičnih pripravkov navesti podatek, ali vsebujejo nanodelce. Nove zahteve se nanašajo na kozmetiko, proizvedeno po letu 2009, vendar bodo stopile v veljavo po letu 2012, saj se predpostavlja, da bodo do takrat v prodaji tudi izdelki, proizvedeni do leta 2009. Torej nas čaka še leto dni »vmesnega časa«, ko ne bomo vedeli, kaj kupujemo, in ko to ne bo sankcionirano. Skladno s sprejetimi zakonodajami namreč ni treba pripraviti ocene tveganja za izdelke, ki jih potrošniki že zdaj uporabljamo.

Linija Aloe-shea za popolno nego obraza

- z aloe vero in karitejevim maslom ekološke kvalitete

- brez nanodelcev



farfalla

na voljo v spletni trgovini:
www.e-kosek.si



WELEDA

V harmoniji s človekom in naravo

že od leta 1921

MANDELJ – BLAŽILNA NEGA OBRAZA Neguje občutljivo kožo.

Naša koža je vsak dan izpostavljena številnim obremenitvam, zato je zelo pomembna pravilna nega, ki preprečuje kožne iritacije. Neparfumarane izdelke Weledine linije za nego obraza z mandljem so razvili antropozofski zdravniki ter farmacevti in so namenjeni negi občutljive ali razdražene kože.

Mandljeva blažilna nega za obraz z najfinjšim, biološko pridelanim mandljevim oljem kožo povrne v naravno ravnovesje in ponovno vzpostavi njene zaščitne funkcije. Skrbno izbrane naravne substance omilijo razdraženost in rdečice, ki so značilne za občutljivo kožo.



Mandljevo čistilno mleko nežno čisti in neguje kožo z blagim mandljevim oljem in oljem slivovih koščic. Mandljeva vlažilna krema je lahka in se lahko uporablja tako za dnevno kot nočno nego in kožo intenzivno oskrbuje z vlago.

Mandljeva krema za obraz je namenjena negi občutljive suhe in zelo suhe kože. Bogata krema se lahko uporablja za dnevno in nočno nego ter pomirja razdraženo kožo. Mandljeva negovalna maska intenzivno neguje z izvlečki iz korenja, breze in kumare, ohranja kožo v zdravem ravnovesju, krepi njeno naravno odpornost, zadržuje in ohranja vlago v koži in pomirja iritacije. Mandljevo olje za obraz z izvlečki

cvetov črnega trna kožo dolgotrajno harmonizira, omili njeno občutljivost in krepi njene zaščitne funkcije. Olje je odlično tudi za odstranjevanje očesnega ličila.



Zastopa: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska
cesta 42, 1291 Škofljica, tel.: 01/366 81 30

Arganovo olje in izvleček amaranta za nego zrele kože

Naravna, certificirana kozmetika Dr. Scheller združuje to, kar ni uspelo še nobeni kozmetiki: nežno, naravno nego in globinsko delovanje učinkovin. Izdelki so narejeni iz izbranih izvlečkov, visoko kakovostnih naravnih olj in popolnoma naravnih učinkovin iz vseh koncev sveta.

Za nego zrele, zahtevnejše kože so tako na voljo izdelki, katerih glavna sestavina je **arganovo olje**, tekoče zlato, kot mu pravijo. Arganovemu olju že od nekdaj pripisujejo čudovite lastnosti, saj učinkovito preprečuje staranje kože ter jo oskrbuje z vitaminom E in vlago. Poleg čudežnega arganovega olja je tu še **izvleček amaranta**, zaklada starodavnih Inkov, ki gladi, neguje ter obnavlja kožo.



Dnevna in nočna krema z arganovim oljem & amarantom občutno izboljšujeta elastičnost kože in dolgotrajno gladita gube. Za večjo učinkovitost, boljšo napetost kože in dodatno nego pa sta na voljo še **intenzivni serum proti gubam** ter **koncentrat za predele okrog oči** z arganovim oljem & amarantom.

Nanodelci so tako majhni, da lahko prodrejo skozi kožo. Kako škodljiv je njihov vpliv na telo, je odvisno zlasti od snovi, iz katere izhajajo. Ker je ta podatek neznanka, so sintetični nanodelci v kozmetiki priča vedno ostrejšim kritikam. Če bi bili proizvajalci pripravljeni pogledati tudi izven okvirja svojega mastnega zaslužka in snovi, ki jih uporabljajo v svojih izdelkih, zelo natančno ter predvsem po svoji vesti proučiti v neodvisnih laboratorijih, bi morda lažje odkrili zares varne sestavine ali pa bi te, ki so trenutno v uporabi, izboljšali do te mere, da človeku ne bi bile nevarne niti v roku nekaj desetletij. Nanotehnologija je gotovo priložnost, ki lahko pripomore k dobrobiti človeka, dokler ta deluje po svoji vesti. Ali nam bo koristila ali škodovala, je odvisno predvsem od tega, ali bo v službi človeka ali dobička.

Viri:

1. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/sonnenschutz-mit-nanoteilchen-ia.html>
2. <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/nanotechnologie-gesundheit-ia.html>
3. <http://www.oekotest.de/cgi/index.cgi?artnr=10450;gartnr=91;bernr=01;co=;suche=nano%20partikel>
4. <http://www.zps.si/osebna-nega/higiena-in-kozmetika/nanodelci-v-kozmetiki.html?Itemid=325>

Dioksin ni le v hrani!



Ves januar smo poslušali o dioksinu v jajcih in mesu. Nikjer pa ni zaslediti niti besedice, da je dioksin lahko tudi v naši kozmetiki. Tja se vtihotaplja predvsem kot "nečistoča", ki spremlja druge sestavine. Na vrhu liste sestavin, pri katerih pogosto najdejo tudi dioksin, pa je triklosan.

Kozmetična industrija nikoli ni izvedla neodvisnih ocen delovanja triklosana. Kljub temu pa njegovo antibakterijsko in protiglivično delovanje s pridom uporablja, da s poceni proizvodnjo podaljša rok trajanja izdelkom in nam jih celo predstavi kot visoke dosežke, saj lahko zdaj dezodoranti zdržijo dlje, mila dezinficirajo, pene za britje omogočajo manj okužb pri britju, zobne kreme in ustne vode pa zagotavljajo svež dah ves dan.

Ali ste res pripravljeni na občutljivo kožo pod pazduho ali celo na sluznice ust nanašati enega izmed najbolj nevarnih pesticidov - in vse samo zato, da bi bili bolj "sveži"?

Trenutno je triklosan prepovedan v kozmetiki le v Kanadi, ker je dalo pobudo za prepoved Kanadsko zdravniško združenje (Canadian Medical Association). Eden izmed razlogov, da so se Kanadčani odločili za prepoved, je ta, da triklosan v stiku s klorom, ki je zelo pogosto prisoten v vodi, tvori naslednjo toksično snov, kloroform.

Na Japonskem je triklosan dovoljen le v predpisanih minimalnih količinah. Študija, objavljena v RTECS® - Journal of SCCJ (Society of Cosmetic Chemists of Japan) 1981, je pokazala, da na celice deluje mutageno. V ZDA ga je Urad za zdravila in živila končno vzel v revizijo.

Kljub nadvse dokumentiranemu delovanju triklosana kot hormonskega motilca njegova uporaba v Evropi ni omejena.

V evropskih uradnih ocenah (European Union - Classification & Labelling) je triklosan trenutno označen le kot iritirajoč za oči, kožo in pljuča, nevaren za okolje in zelo škodljiv za vodne organizme. Kljub temu pa njegova uporaba ni omejena in se boste morali varovati sami.

Kako ga prepoznati?

Predvsem je pomembno, da začnete brati sestavo izdelkov. Četudi ne razumete mnogih zapletenih tujk na INCI deklaracijah, boste prepoznali besedo triklosan (ang. triclosan). Vendar pa to pravilo ne drži vedno, saj se ga včasih zapiše s polnim imenom in nato dobimo vrsto različic, med katerimi se še farmacevti ne znajdejo več. Torej, zapisan je lahko tudi kot: 5-chloro-2- (2,4-dichlorophenoxy) phenol; phenol, 5-chloro-2- (2,4-dichlorophenoxy) -; 2,4,4'-trichloro-2'-hydroxy diphenyl ether; 5-chloro-2- (2,4-dichlorophenoxy) - phenol; phenol, 5-chloro-2 (2,4-dichlorophenoxy); 2,4,4'-trichloro-2'-hydroxydiphenyl ether; 5-chloro-2- (2,4-dichlorophenoxy) phenol; ch 3565; irgasan; irgasan dp300; phenol, 5-chloro-2- (2,4-dichlorophenoxy)

Če ste siti igric mačke in miši ...

Zlasti ko gre za ustno higieno, ni nobenega razloga, da bi morali zaužiti triklosan ali parabene. Zato posegajte po certificiranih naravnih milih, zobnih kremah in ustnih vodah. To, kar v industriji naredi triklosan, v naravi veliko bolj modro in brez škodljivih posledic naredijo žajbelj, ratanija, meta in druge dragocene zdravilne rastline.

Dr.Hauschka Med

Dr.Hauschka Med – posebna nega zob in ustne votline

Dr.Hauschka Med žajbljeva ustna voda - namenjena izboljšanju ustne higiene, preprečevanju vnetnih procesov in zagotavljanju prijetnega občutka svežine v ustih

Dr.Hauschka Med otroška zobna pasta s pomarančo - namenjena vzdrževanju higiene, čiščenju mlečnih zob pri otrocih

Dr.Hauschka Med zobna pasta za občutljive zobe in dlesni s slano vodo - primerna za redno in temeljito čiščenje občutljivih zob, ki ne vsebuje eteričnega olja poprove mete

Dr.Hauschka Med intenzivna zobna pasta s poprovo meto - namenjena rednemu in temeljitemu čiščenju zob, vsebuje eterično olje poprove mete



Posebna nega

Nutex

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

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.



NEDELJA, 6. FEBRUAR

ALI STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Ekumuzej Žalec, ob 10. uri

Toliko nam napovedujejo – od kataklizem do zmage ljubezni in višje zavesti. Komu verjeti? Nedvomno nas čakajo spremembe. Ali se na njih lahko pripravimo? Kako ločevati med rešitvami in le drugače "zapakiranimi" zavajanjem? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo Ognjič.



PETEK, 11. FEBRUAR

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI?

OŠ Ivana Tavčarja, Gorenja vas, ob 17. 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.

Predavali bosta Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Vstop je prost. Organizira: Rdeči Križ Gorenja vas.

PETEK, 11. FEBRUAR

HRANA KOT ZDRAVILO

Gibalnica, Celovška 11, Ljubljana, ob 18. uri

»Hrana je zdravilo in zdravilo je hrana,« pravi kitajski pregovor.

V nasprotju s klasičnim pogledom na hrano, ki se ukvarja s kalorijami, vsebnostjo in količino vitaminov, ogljikovih hidratov, maščob itd., sistem Dao prehrane loči živila predvsem po njihovih energijskih lastnostih, torej po njihovem delovanju pri vzpostavljanju ravnotežja v telesu, umu in duhu. Ravnotežje pa je v tradicionalni kitajski medicini sinonim za zdravo, zadovoljno in dolgo življenje.

Predava Živa Pogačnik. Vstop je prost.

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, refleksoterapevtka. Cena celotnega tečaja je 730 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material.

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

ALI JE VLOGA USPEH ALI PREKLETSTVO?

Planet Tuš Maribor, od 10. do 14. ure

Zakaj uživamo v določenih vlogah in zakaj v njih vztrajamo tudi takrat, ko nas izčrpavajo? Kako pademo v vloge strokovnjakov, družinske vloge in vloge "življenjskega cilja"? Kako vloge povzročajo zdravstvene težave in težave v medsebojnih odnosih? Bi lahko živeli brez vseh teh vlog?

V kinodvorani bo predaval Rajko Škarič ob 10.30. Vstop je prost. V avli bodo od 10. do 14. ure stojnice projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

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 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo. Prijavite se lahko do 10. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



TOREK, 15. FEBRUAR

ALI JE VSE TO ZARADI STRESA?

Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor, Leskoškova 4, Ljubljana, ob 18. uri

Ste že naveličani, da vam zdravniki in sodelavci za vsako vašo težavo povedo, da je kriv stres? Je stres le nov izgovor sodobnega človeka, ali gre za kaj konkretnega, otipljivega in obvladljivega? Je res stres tisti, ki povzroča vaše fizične težave? Ali res moramo na Tibet, v Brazilijo ali v kako drugo oddaljeno državo na počitnice, da bi se umirili? Kako živeti brez stresa tukaj, zdaj, v vsakodnevnem vrvežu, vsak dan in vsako uro?

Vabljeni na predavanje Rajka Škariča.
Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Društvo Ognjič.



SREDA, 16. FEBRUAR

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI?

Mala dvorana Zavoda za izobraževanje in kulturo Črnomelj, Ul. Otona Župančiča 1, ob 10. 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 po večali nevarnost, da zbolimo zaradi bakterij odpornih na antibiotike, do naslutenih razsežnosti. Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje nas lahko naredijo še bolj bolne. Katere bakterije so zares nevarne in kako jih lahko obvladamo na naraven način? Katerih bakterij nam primanjkuje in kako do njih?

O naravnih rešitvah na področju zdravja in bivanja bosta predavali Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Predavanje je brezplačno. Informacije na: 07 30 61 390.

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. Predavatelj

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 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže!

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.

Cena celotnega tečaja je 550 €. Cena vsebuje 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa, učno gradivo in delovni material. Prijavite se lahko do 16. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



SOBOTA, 19. FEBRUAR

ALI JE VLOGA USPEH ALI PREKLETSTVO?

Planet Tuš Koper, od 10. do 14. ure

Enako kot 12. februarja v Mariboru.

SOBOTA, 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 masiranja 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 € in zajema 20 % DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

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



NEDELJA, 20. FEBRUAR

NOVA TV ODDAJA ZAZDRAVJE

Pri vas doma, na NET TV, ob 18. uri

NEDELJA, 20. FEBRUAR

ČUDEŽ NARAVNEGA SPOČETJA SKOZI STARODAVNE KITAJSKJE METODE IN TEHNIKE ZANOSITVE

Gibalnica, Celovška 11, Ljubljana ob 17. uri

Predavanje bo osvetlilo ključne vzroke pomanjkanja plodnosti modernih žensk in ponudilo koristne nasvete odpravljanja vzrokov neplodnosti. Obiskovalci bodo spoznali znake, ki jih telo kaže, ko smo zares pripravljene na nosečnost, vajice in metode za odpravljanje mentalnega in čustvenega stresa ter obilo praktičnih pripomočkov za zdravje in vitalnost reproduktivnih organov.

Predava Manja Potočnik. Vstop je prost. Organizira: Društvo Žad v sodelovanju z Gibalnico.

NEDELJA, 20. FEBRUAR

SKLOP DELAVNIC – HRANA KOT ZDRAVILO

Kavarna Sputnik, Tržaška c. 128, Ljubljana, od 10. do 14. ure

Vsak slasten obrok lahko bistveno pripomore k zdravju! Tokrat bomo na 4-urni delavnici spoznali, kako si lahko pri težavah in boleznih povezanih z ledvicami (kronična utrujenost, bolečine v križu in kolenih, neplodnost, visok krvni pritisk, sladkorna bolezen, vnetja mehurja, težave s kostmi in zobmi ...) pomagamo s prehranjevanjem po načelih tradicionalne kitajske medicine.

Delavnico vodi Živa Pogačnik, Dao inštruktorica, ki deluje pod okriljem strokovnjaka za veščine vzgajanja življenjske sile Qi, Dušana Donka.

Cena: 40 EUR; obvezne prijave do 18. 2. na: 040 75 22 ali ziva.pogacnik@gmail.com



TOREK, 22. FEBRUAR

ODNOSI V DRUŽINI KOT POGOJ ZA ZDRAVJE ALI BOLEZEN

**Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor,
Leskoškova 4, Ljubljana, ob 18. uri**

Ali lahko poznam potrebe drugega, če ne poznam svojih? Ali lahko ljubim, če ne ljubim sebe? Zakaj so odnosi iz primarne družine oz. iz odnosa matične tako pomembni za naš obstoj? Kaj je z medsebojno navezanostjo, odvisnostjo? Bil sem otrok, danes sem starš, jutri dedek ...?! Zakaj se celo življenje, vse tja do smrti, nenehno in nepozabno vrtijo neporavnani odnosi iz primarne družine? In kako je to povezano z našim aktualnim zdravstvenim stanjem? Vabljeni na predavanje Rajka Škariča. Vstopnina: 5 EUR.



SREDA, 23. FEBRUAR

»UMIRANJE SPOLNOSTI«

**Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor,
Leskoškova 4, Ljubljana, ob 18. uri**

Ali je res odnos do spolnosti tako enostaven, da ga lahko »reguliramo« s populističnimi, modernimi, hitrimi in trendovsko pisanimi navodili? Odnos do spolnosti je veliko več kot pametno in striktno delovanje po strokovnih navodilih. Sama spolnost pa je izjemno kompleksno polje človekovega življenja in bivanja. Ali vemo, od kod se črpa energija za tako kompleksno in vseobsežno spolnost? Je te energije dovolj in kaj če je ni? Znamo pri problemu s spolnostjo ustrezno ukrepati? Kaj storiti, ko se ...? Predava Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR.

SOBOTA, 26. FEBRUAR

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

PONEDELJEK, 28. FEBRUAR

KUHARSKA DELAVNICA: KRUHI NEKOLIKO DRUGAČE

Zavod BOB, Robbova 15, Ljubljana, ob 17. uri

Delavnico priprave kruha s kislim testom, esenskega kruha in jedi iz nakaljenih žit bo vodil

Matjaž Kološa. Potekala bo na dan za plod, kar je pomembno za dobro vzhajanje kruha.

Cena triurnega tečaja je 25 € na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 769 ali matjazeva.kuharija@gmail.com. (www.zavod-bob.si)

PONEDELJEK, 28. FEBRUAR

TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

15-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med tednom od 17.00 do 21.00 ure. Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pedagoški delavec.

Tečaj pripravlja kandidate na izpit iz Anatomije in fiziologije, ki pravitako poteka v organizaciji Higeje.

Cena celotnega tečaja je 70 €. Prijavite se lahko do 25. februarja. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

TOREK, 1. MAREC

ZDRAVILNE RASTLINE PRI TEŽAVAH S PREBAVO

Župnijski dom, Šentvid pri Stični, ob 17. uri

Predaval bo mag. pharm. Jože Kukman.

Vstopnina: 5 EUR.



SREDA, 2. MAREC

KAKO IZBOLJŠAMO IMUNOST NA NARAVEN NAČIN?

Dvorana Marjance Ručigaj, Trzin, 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. Vstop prost.

Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: DPM Trzin.



ČETRTEK, 3. MAREC

ALI STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor, Leskoškova 4, Ljubljana, ob 18. uri

Enako kot 6. februarja v Žalcu. Vstopnina: 5 EUR.

PETEK, 4. MAREC

SEMINAR KINEZIOTAPINGA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

23-urni seminar v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Seminar vodi Željko Radmanović, manualni terapevt. Kineziotaping je napredna tehnika lepljenja trakov za podpiranje mišičnih funkcij.

Cena seminarja je 250 €.

Prijavite se lahko do 2. marca. Prijave in info na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 5. MAREC

TEČAJ AROMATERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

Cena celotnega tečaja je 530 €. Cena vsebuje in delovni material. Brezposelnim, študentom, upokojencem, invalidom, družinskim članom in našim tečajnikom upoštevamo popust 25 € pri plačilu tečaja. Prijavite se lahko do 3. marca. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



NEDELJA, 6. MAREC

NOVA TV ODDAJA ZAZDRAVJE

Pri vas doma, na NET TV, ob 18. uri



ČETRTEK 10. MAREC

ALI STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Domžalski dom, Ljubljanska 58, Domžale, ob 19. uri

Scenarijev prihajajočih dogodkov je nešteto. Vendar ima večina nekaj skupnega. Edini varni scenariji obstoja so tisti, ki so naravnani lokalno, trajnostno, samozadostno.

Kakšne rešitve ima biodinamika za naše preživetje in česa bi se bilo dobro lotiti takoj?

Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Ajda Domžale.

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

Novi kalilniki kot rešitev za planet?

Miselnost, ki je problem ustvarila, je ne more rešiti, je zapisal že Albert Einstein.

Prevedeno v današnji čas, težav, do katerih smo prišli s „seciranjem“ narave, ne bomo rešili s še bolj poglobljenim seciranjem in genskim inženiringom. Švicarski biolog Guido Ebner predlaga popolnoma drugačen pristop, ki lahko vrne odpornost in vitalnost našim semenom in namesto gensko degeneriranih spačkov, obudi stare izgubljene sorte!

Dedne značilnosti, ki so jih semena izgubila v teku evolucije z vzgojo ali degeneracijo (hibridizacija, GSO), je mogoče znova obuditi, pravi omenjeni znanstvenik. S poskusi je ugotovil, da genetske informacije, ki so bile zaprte v okviru razvoja nove generacije, postanejo s kaljenjem v kontroliranem homogenem elektrostatičnem polju aktivne. Več kot to: posebno elektrostatično polje spodbuja tudi kaljivost in rast.

Najbolj presenetljivo je, da takšen način kaljenja lahko aktivira pragene rastlin, za katere smo menili, da so že izgubljeni. Tako se je npr. pri koruzi aktiviral pragen in je rastlina kazala značilnosti, ki so v izvirni obliki prisotne le v naravi v Peruju. Tako revitalizirana semena bi lahko uporabili za novo križanje (s tem, da lahko le upamo, da smo se iz dosedanjih napak pri križanju le po kriteriju donosa nekaj naučili).

Guido Ebner ugotavlja, da je njegov kalilnik dragocen pripomoček tudi v primeru, ko želimo spodbuditi vegetacijo rastline v nezadostno svetlih pogojih. Tako lahko rastline začnejo rasti prej in postanejo primerne tudi za gojenje v biološko mejnih območjih, kjer je sezona rasti zelo kratka.



V sodelovanju z raziskovalcem Schürchom je Ebner izvajal obsežne poskuse na koruzi, ki so med drugim pokazali: večje število storžev na rastlino koruze (3-6 kosov, namesto enega ali dveh), kompaktno rast v primerjavi s standardno (široki listi, debel steblo), drugačen položaj storžev (na zgornjem koncu stebela, ne pa v listih osi).

še več o tem lahko preberete ali si ogledate na:

- <http://www.zeitschrift.com/magazin/56-urzeit-code.ihtml>
- <http://www.worldmysteriesforum.ch/index.php?id=130&L=1>
- <http://divinecosmos.com/index.php/start-here/davids-blog/831-2012eventhorizon>
- <http://www.youtube.com/watch?v=vco1M5y69il>
- <http://www.youtube.com/watch?v=cmH5eyo3Gil&feature=related>

Zveza Ajda

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

Več člankov s področja biodinamike preberite na spletni strani Zveze.

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

NEDELJA, 6. FEBRUAR

UPORABA PREVRELK IN ČAJEV ZA PREVENTIVO NA DOMAČEM VRTU

V okviru Ekofesta v Žalcu, ob 9. uri

Predavanje Romane Šrmpf. Informacije: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net; Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Ajda Štajerska

ČETRTEK, 10. FEBRUAR

BIODINAMIKA IN NJEN POGLED NA VARSTVO RASTLIN

Biotehniška šola Rakičan, ob 17. uri

Predavanje in praktični primeri iz sadjarstva. Predaval bo Drago Purgaj pridelovalec biološko - dinamičnih jabolk z Demeter certifikatom.

Prispevek za člane društva je 3 eur, za nečlane pa 6 eur. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

SOBOTA, 12. FEBRUAR

KAKO REŠUJEMO PROBLEME NA DOMAČEM VRTU

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

Predavala bo dipl. ing. agronomije Fanči Perdih. Informacije na: 07 30 61 392 (ga. Miketič). Vstop prost.

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

SOBOTA, 12. FEBRUAR

1. TEČAJ IZ OSNOV BIODINAMIKE

Anin dom v Preboldu, ob 9. uri

Predavata ing. kem. Majda Temnik in ing. el. Tone Medved. Informacije na: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Ajda Štajerska

SREDA, 16. FEBRUAR

KORAKI RAZSVETLJENJA

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

Predaval bo prof. dr. Andrej Fištravec, ki bo govoril o konkretnih vajah, s katerimi lahko posameznik prebujata svoja višja čutila in zaznavo. Istočasno bo te vaje navezal na tok dosedanjih predavanj. Informacije na: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro

ČETRTEK, 17. FEBRUAR

ORGANSKA ARHITEKTURA

Biotehniška šola Rakičan, ob 17. uri

Darjo Ipša bo v prvem delu predavanja predstavil kratek pregled Steinerjevih načel pri arhitekturnem oblikovanju. Drugi del predavanja bo zajel predstavitev gradnje z balami iz slame s stališča zgodovinskega razvoja, tehnik gradnje in izkušenj pri gradnji lastnega objekta.

Prispevek za člane društva je 3 eur, za nečlane pa 6 eur. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

PETEK, 18. FEBRUAR

KDO DUHOVNO VODI ČLOVEKA IN ČLOVEŠTVO

Anin dom v Preboldu, ob 18. uri

Predaval bo Jani Urbanca.

Informacije na: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Ajda Štajerska

PETEK, 25. FEBRUAR

BRALNI KROŽEK, KI JE NAMENJEN SPOZNAVANJU DEL R. STEINERJA

Anin dom v Preboldu, ob 18. uri

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

Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Ajda Štajerska

Vabimo vas med prijatelje projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

Dodatne strani v teh novicah tokrat berete zahvaljujoč našim donatorjem, ki so nas presenetili s svojimi denarnimi in z »znamkovnimi« prispevki ter nam tako omogočili, da si lahko »privoščimo« dodatne strani za članke, za katere menimo, da jih je pomembno objaviti.

Ko bi vedeli, koliko je še stvari, o katerih bi bilo potrebno pisati ... Koliko koristnih in dragocenih informacij čaka, da pride v javnost. Resnično premišljujemo, kako bi se tega lotili. Mnogi nam svetujejo, da naredimo novice plačljive. Pravijo, da so predobre, da bi bile brezplačnik.

Vendar pa želimo, da pridejo do čim večjega števila ljudi. Tudi do tistih, ki zanje še ne vedo. Želimo, da so na voljo v čakalnicah, da pridejo v roke učiteljem, zdravnikom, bolnikom, študentom ...

Verjamemo v socialni transfer in da bodo tisti, ki lahko pomagajo, prispevali, da bodo lahko novice prišle tudi do socialno bolj šibkih. Verjamemo v fenomen kritične mase. Zavedamo se, da vsi skupaj, ne glede na denar, izobrazbo, vpliv, ki ga premoremo, ustvarjamo kritično maso zavedanja in pri tem prav vsak »ozaveščen« šteje. Zavedamo se tudi, da prihaja čas prememb in da je treba pohiteti. Nas je dovolj, ki čutimo podobno?

Naše novice so že fenomen v slovenskem prostoru. Nevladni mesečnik, ki redno izhaja že peto leto in dosega naklado **33.000 izvodov**, ki mu jo zavidajo tudi najbolj brane revije. In vse to kljub zelo restriktivnim pogojem za oglaševalce in brez državne pomoči. Ljudje, ki sodelujejo pri tem projektu, nikoli niso vprašali, »koliko mi boste plačali«, temveč so vsi prišli s predlogi, kaj bi želeli storiti, da bo še bolje. V tem je skrivnost dosedanjega uspeha naših novic. In to je iztočnica, s katero želimo s skupnimi močmi novice še izboljšati.

MIS



MOG

SIJA



GOČE!

1.

Podjetja, samostojni podjetniki ... kot donatorji

Zakaj bi bili vaši davki v rokah političnih elit? Zakon vam omogoča, da sami določite, komu boste donirali vsaj drobec svojih davčnih obveznosti. Ali ste vedeli, da nam lahko donirate 0,3 % svojega prometa in da lahko ta znesek uveljavljate kot **davčno olajšavo**? Torej boste za ta znesek na koncu plačali manj davka od dobička.

Če ga boste v vsakem primeru morali plačati, zakaj ne bi bil ta denar uporabljen za dober namen? Pogovorite se o tem v svojem podjetju ali v podjetjih oseb, ki bi lahko sodelovale, in nas pokličite ali nam pišite na e-naslov: prijateljISZZ@gmail.com, da se bomo dogovorili o možnostih izvedbe donacij.

2.

Podjetja kot sponzorji ...

Med prijatelje projekta se lahko vključite tudi kot sponzorji. Če vaša dejavnost ni v nasprotju z interesi človeka in narave, vas lahko povabimo k akciji **Prijatelji projekta**. Zakaj vaše stranke ne bi vedele, da nas podpirate? Zakaj jim tega ne bi povedali tudi mi? Morda bi k vam prihajale še bolj pogosto, če bi vedele, da s tem podpirajo tudi naš skupni projekt. Torej, sporočimo jim skupaj, da boste od vsake storitve ali izdelka namenili določeni odstotek za podporo projektu. Naj bo dobro za vse. Pišite nam na prijateljISZZ@gmail.com in zahtevajte bolj podrobne informacije o tem, kako lahko sodelujete.

3.

Fizične osebe ...

Tudi vam država omogoča, da sami odločate, komu boste namenili **0,5 % davka**, ki ga plačate od svojih prihodkov. To je res le drobtinica tistega, kar bo država vzela in uporabila po svoje, vendar pa lahko tudi s centom na cent daleč pridemo. Pošljite ali sporočite svoje podatke in poslali vam bomo dokument, ki ga je treba izpolniti v ta namen. Če menite, da smo vredni še kakšnega evra več, pa bomo tako kot doslej zelo veseli vaših prispevkov na račun društva Ognjič. TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig. Namen: Prispevek; sklic: 20112012.

Izvirno, ni kaj

Mlado slovensko podjetje GenePlanet se ponaša s tem, da je prejelo nagrado za najbolje spisan poslovni načrt in da je njihova inovacija na forumu inovacij uvrščena med najboljše inovacije. Ni kaj, ponudba je izvirna in v duhu časa. Za inovativnost jih je nagradila tudi Gospodarska zbornica.

Ponujajo vam gensko analizo, ki vam bo omogočila, da spoznate, za katere bolezni ste najbolj dovzetni, kako se vaše telo odziva na določena zdravila, kakšni so vaši talenti in vaše sposobnosti ter nenazadnje tudi, od kod izvirajo vaši predniki.

Kljub temu, da skoraj desetletje vemo, da je genski determinizem hipoteza, ki je doživela svoj fiasco, ko je bil gen človeka končno razvozan, nekateri tega dejstva enostavno ne želijo sprejeti.

Poleg naših inovativnih podjetnikov je na trgu možno dobiti še kopico »storitev«, ki temeljijo na tem, da morda še vedno verjamete, da je možno z »nastavljanjem genov« dodelati dojenčka, izboljšati lastnosti pasme vašega hišnega ljubljence, zmanjšati dovzetnost za bolezni in celo razviti super talente. Kdor želi, naj izvoli.



Bi želeli naše novice prejemati na dom?

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 poštne znamke 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.

7. sejem zdravega
načina življenja,
zdravilstva, zeliščarstva,
zdrave prehrane,
naravne kozmetike
in okolju prijaznega
bivanja

Dih življenja

CELJE, CELJSKI SEJEM, 18.-20. MAREC 2011

Sejem za tiste, ki aktivno skrbijo za svoje dobro počutje, bivajo okolju prijazno, zdravje ohranjajo z zdravo prehrano, zdravilnimi tehnikami in zeliščarstvom.

SRCE SLOVENIJE

Srce Slovenije je zaokroženo območje v obliki srca z geometričnim središčem Slovenije GEOSS kot središčno točko. **Povezuje srčne ljudi** ob vznožju kamniških planin do dolenskega gričevja ter od vzhodnih obronkov Ljubljane do posavskih ravnin. **Srce Slovenije je znamka**, ki povezuje projekte, iniciative, dogodke, izdelke ipd. z območij v osrčju Slovenije.

V projektu se zavzemajo za izboljšanje prehranskih navad z zagotavljanjem sveže, sezonske, ekološke in raznovrstne lokalne ponudbe. Lokalna samooskrba veča tudi ekonomsko moč z novimi možnostmi zaposlovanja na lokalni ravni in prinaša nove tržne priložnosti za lokalne pridelovalce. Ponudnike (pridelovalce in domače obrtnike) s podeželja povezuje **znamka Naravnost z dežele**, ki je aktivna od leta 2007 in trenutno šteje 53 članov. Projekt deluje kot mreža za lokalno samooskrbo občin v Srcu Slovenije, s ciljem zagotoviti kupcem zanesljiv vir zdrave, sezonske, ekološke in doma pridelane hrane.



V lanskem letu so vzpostavili mobilno oskrbo območja – sistem distribucije od pridelovalcev k večjim kupcem z najetim vozilom. Ideja o mobilni prodaji posameznim kupcem v urbanih naseljih na območju Srca Slovenije ter v bližnjih mestih ostaja še neuresničena, vendar se aktivno dela tudi v tej smeri. V pripravi je tudi vzpostavitev sistema lokalnih tržnic na območju Srca Slovenije ter postavitve avtomatov z lokalnim sadjem v večji centrih.

Projekt vodi Jarina, Zadruga za razvoj podeželja, s sedežem v Litiji, med njihovimi prednostnimi nalogami pa je tudi spodbujanje javnih ustanov (šol, vrtcev, domov starejših občanov ipd.) k uporabi lokalnih, po možnosti ekoloških izdelkov. Spodbujajo možnosti za neposredno prodajo na lokalnem trgu na način "z njive na mizo", s čimer se skrajšajo tržne poti, to pa pomeni, da gre zaslužek od prodaje direktno slovenskemu kmetu, oživlja se podeželje in preprečuje zaraščanje obdelovalnih površin. To je direktna spodbuda (nova tržna pot) tudi za mlade, da ostanejo na kmetiji in ne odhajajo v prenapolnjena mesta.

Več o projektu in pestri ponudbi članov boste izvedeli na www.nadezeli.si.

Velik izbor odlične naravne kozmetike

EKO Trgovina

www.srcek.si

Novo Fužine 49, Ljubljana Tel. 051 720710



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravil« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prebavnimi motnjami? 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.

Svetovanja bodo:

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

KRALJIČINA PLESNA DELAVNICA

Ob petkih 4., 11. in 18. 2., od 17.45 do 19.00, v KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana.

Vas zanima, kako so plesali kralji in kraljice na gradovih in ljudje na podeželju? Ti plesi so zanimivi in sodobni tudi danes in otroci jih zelo radi plešejo, saj vsebujejo igrive elemente, hkrati pa tovrstno gibanje kristi njihovemu razvoju.

Delavnice so primerne za otroke od 7. do 15. leta in so brezplačne. Info. in prijave: Alja Venturini, 040 298 723, alja.venturini@sredina.org,

GIBANJE IN SLIKANJE

Ob petkih 4., 11. in 18. 2., od 16.30 do 17.00, v KUD Sredina, Vidovdanska 2, Ljubljana.

Delavnico bomo začeli s kratkim gibalnim uvodom, zgodba pa nam bo pričarala srečanje in ples barv. *Za otroke od 3. do 7. leta. Prijave in info.: Primož Kočar, 031 311 225, primoz.kocar@sredina.org*

Nahod, prehlad, gripa? Pomagajte si z naravo!

NARAVNO IN
UČINKOVITO

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

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

Echinaforce®

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



IMUNOST

Isla-Mint® in Isla-Moos®

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



SUH KAŠELJ IN HRIPAVOST

Prospan®

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



KAŠELJ

Sinupret®

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



NAHOD IN SINUZITIS

Nisita®

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



ČIŠČENJE IN VLAŽENJE NOSU

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

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

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



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