



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ februar 2012

brezplačen izvod



Tema meseca:

Kakšna je vaša obramba?



Oglasna deska projekta

Skupaj za zdravje človeka in narave

Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

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

Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig »Resnice in zmote o kandidi«, »Resnice in zmote o osteoporozi« ter priročnika »Vojna ali mir z bakterijami«.

Svetovanja bodo:

- 13.12. Hiša narave, Krško
- 14.12. Medilek, Cerknikra
- 23.1. Hiša narave, Krško
- 24.1. Sanolabor, N.Gorica
- 25.1 Sanolabor, Maribor
- 27.1. Medilek, Cerknica



Nova TV-ODDAJA ZAZDRAVJE!

Februarska oddaja Zazdravje bo posvečena **imunskemu sistemu**. Od sedaj lahko oddajo vidite 12-krat na mesec na televizijskih postajah RTS in TV Veseljak.

Natančen spored in celoten arhiv oddaj si lahko ogledate na www.zazdravje.tv

Premagajte prehlade, težave s prebavili, sečili in vnetja všes brez antibiotikov!



Vsebinsko knjige si lahko prelistate na www.zazdravje.net. Naročila tudi po telefonu **031 214 045**.

Prvih 100 kupcev čaka tudi darilo: semena ameriškega slamnika A. Vogla.

Bi želeli prejemati naše novice?



Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBASIZX

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 23012012)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 števil) ali več. Vsak prispevek (tudi manjši) nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol, novinarjev, zdravstvenih ustanov in drugih, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštnih znamk A.

POMEMBNO:

Banka se je po dolgoletnih prošnjah odzvala in nam po novem na izpiskih poda popolne naslove pošiljateljev prispevkov.

Zato nam teh podatkov od OKTOBRA 2011 naprej ni več treba pošiljati po elektronski pošti, javiti po telefonu ali nam pošiljati kopije položnic po pošti.

To pa boste kljub vsemu morali storiti, če:

- plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic),
- ima plačnik v naslovu šumnike (ti se na izpisu ne izpišejo).

V tem primeru nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti na naslov društva ali po elektronski pošti na posljite.novice@gmail.com ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.

Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.

Uporabiti ali ne?

Postaja nam vse bolj jasno, da tisti, ki naj bi nas zdravili, vedo zelo malo o delovanju našega imunskega sistema.

Kako drugače razumeti izjavo našega znanega strokovnjaka na področju imunologije, ki je v radijski oddaji o cepljenju izjavil, da so tudi cepiva za manj nevarne bolezni pomembna, saj z njimi preprečujemo, da bi se telo izčrpalo v premagovanju bolezni, in tako svoj imunski sistem »ohranimo« za pozneje?

Če bi ta logika držala, potem bi vam »ohranjanje« mišic omogočilo, da so močnejše takrat, ko jih boste potrebovali. Če bi zobe uporabljali manj, naj bi vam zdržali dlje. Če bi se vse življenje prehranjevali s kašicami, bi tudi prebavilom prihranili veliko dela. Zakaj bi otroke silili, da se vsak dan naučijo reševati kakšno nalogo, ki je težja od včerajšnje? Morda bodo bolj pametni, če ne bodo »po nepotrebnem« izčrpavali svojih možganov. In če boste manj »trošili« ljubezen, vas bo to morda nekoč pripeljalo do brezpogojne ljubezni?

Morda so moji možgani res že popolnoma obrabljeni, vendar vem, da narava na vseh področjih upošteva zelo preprosto načelo – kar je potrebno in kar uporabljamo, se ohranja, česar pa ne uporabljamo, zakrni.

Zato je cena za neuporabo mišic atrofija, cena za nežvečenje izpadanje zob, cena za neuporabo možganov pa mirno sprejemanje neumnosti, ki jih slišimo z vseh strani. Največja je vsekakor cena, ki jo plačujemo, če ne sledimo lastni vesti. Morda tudi njo »ohranjamo« za pozneje?

In dokler mnogi ne morejo dojeti, da jih bližnjice, s katerimi si želijo prihraniti čas in napor (hrana, zdravila, masovne komunikacije, ...), neposredno stanejo zdravja, druga stran, ki od uničevanja zdravja živi, že razvija še bolj sofisticirane načine, s katerimi želi zniževati našo vitalnost in zmogljivost.

Za ene bo to le izziv za odkrivanje novih, neslutnih notranjih moči. Tiste, ki še vedno ne vedo, za kaj gre, pa je res škoda utrujati.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Predstavljajte si ...	4
Kdo si lasti naše zdravje?	6
Zmote pri krepitvi imunskega sistema	8
Nega zdravja je najboljša strategija proti boleznim	10
Zakladi zdravja	12
Domača, pa tudi divja pomoč za krepitev odpornosti	14
Kaj zmorejo superživila?	16
Nam lahko eterična olja povrnejo energijo?	18
Zimska izsušitev	21
Koledar dogodkov	26
100-odstotna samo-oskrbna Slovenija!	32
Bolivija postaja prva dežela, ki bo naravi dala enake pravice kot ljudem	34





Predstavljajte si ...

Besedilo: Sanja Lončar

Predstavljajte si, da živimo v svetu, v katerem znanost služi ljudem.

Potem bi naši znanstveniki ob izbruhu kakšnega novega virusa v kratkem času objavili poročilo, kako ta virus deluje in kaj bo zavrlo njegovo rast.

Namesto grozečih objav v medijih, koliko ljudi je zbolelo, bi nas obveščali o tem, kaj je značilno za tiste, ki niso zboleli. Zamislite si, da bi brali poročila, v katerih bi, denimo, pisalo: »Ugotovili smo, da ljudje z več desnosučne mlečne kisline v črevesju niso dovzetni za okužbe z virusom xy.« Ali: »Za tiste, ki so bili v stiku s patogenim organizmom yx in niso zboleli, je značilno, da je njihova stopnja zakisanosti telesa nižja.«

»Ugotovili smo, da večja prisotnost silicija vpliva na trdnost membran in zmanjšuje možnost, da se virus prebije v celico, kar je pogoj za njegov razvoj.« Ali: »Testirali smo različne vire silicija in ugotovili, da je najbolj koristno uživati obliko xxx.« To bi bila znanost, ki bi služila ljudem.

Namesto tega pa vedno znova slišimo le posledice, ki zahtevajo nova cepiva, nova zdravila, nove postopke ukrepanja, izdelavo načrtov za karantene in podobno.

Mislite, da znanstvenikov ne zanima, kako virusi in bakterije delujejo? Še kako jih zanima, le da njihova plača prihaja od tistih, ki bi na njihovem znanju radi zaslužili. Zato naročniki želijo vedeti le, kako poceni izdelati in drago prodati patentirana cepiva ali zdravila. Dodatno shrljivo je to, da znanstvenike plačujejo, da manj nevarne viruse razvijejo v bolj nevarne, češ da bi pravočasno izdelali (in patentirali) cepiva, ki bi jih potrebovali, če se morebiti zgodi, da bi isti virus na enak način mutiral tudi v naravi ali v kakšnem sovražnem laboratoriju (!?). Prav to je trenutno vroča tema v mnogih evropskih medijih. Gre namreč za »dosežek« znanstvenika, ki mu je »uspelo« nevarni virus ptičje gripe, ki na srečo do zdaj ni bil tako nalezljiv, »izpopolniti« v veliko bolj virulentno obliko. Zdaj bi ta znanstveni dosežek radi objavili tudi v strokovni literaturi, vendar nekateri svarijo, da to utegne biti nevarno oziroma da bi dalo veliko zamisli tudi sovražnikom na drugi strani. Nikjer pa nisem zasledila, da bi kdo svaril že pred tem, da se nekdo sploh loteva takšnega »izpopolnjevanja« virusa.

Zgodovina dosedanjih izbruhov je vedno znova pokazala, da ljudski um poganja pohlep, ki je bolj nevaren od narave.

Danes so vse bolj glasne in argumentirane trditve, da so virus HIV sistematično razvijali še od druge svetovne vojne naprej. Projektna naloga naj bi se preprosto glasila: »Najti nekaj, kar bo sistematično uničevalo imunski sistem.« Kogar

zanima več na to temo, si lahko prebere knjige ali si ogleda predavanja dr. Leonarda G. Horowitza ali Alana Cantwella. Podobnega mnenja so tudi drugi avtorji in raziskovalci tega področja: dr. Alim Muhammad, Jakob Segal, profesor biologije na Humboldtski univerzi in mnogi drugi.

Tudi zadnja svinjska gripa nima dišečega ozadja. Najbolj zanimivo pri tem virusu, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila za novega (kar je bil eden izmed pogojev za razglasitev pandemije), je, da sta dva največja proizvajalca cepiva prijavila patent za cepivo proti temu virusu davno pred njegovim »nastankom«. Tako je Novartis prijavo patenta vložil že leta 2005 in ga prejel leta 2009, Baxter International pa ga je prijavil avgusta 2008 in ga prejel v marcu, ravno pred izbruhom epidemije v Mehiki.

V globalnih teorijah zarote (mnoge med njimi že dolgo niso le teorije) predstavlja manipulacija z imunskim sistemom eno izmed učinkovitih oblik sodobnega bojevanja. Zakaj bi sploh pošiljali v boj vojake, če lahko viruse pošljemo na ozemlje, ki ga želimo osvojiti skoraj zastoj? In na koncu zberemo še humanitarna sredstva, da prizadetim pomagamo s cepivi in z zdravili. V zadnjih letih je bilo razkritih veliko tajnih testiranj na ljudeh v Afriki in Južni Ameriki.

Kaj lahko storimo?

Peščica, ki drži denar, zakonodajo, vojsko in informacije, zagotovo ni zainteresirana, da bi bilo vaše zdravje nedotakljivo.

Recimo, da njihove motive razumemo: denar in moč sta močna droga.

Kaj pa mi? Kje je naš motiv, da vsemu temu tako pridno pomagamo? Zakaj uničujemo lastno zdravje in lastni imunski sistem, ko pa nam to ne prinaša ne denarja in ne moči?

Namesto da iščete merljivi matematični odgovor, koliko je kateri E v živilih nevaren, ali je bolj nevarna kakšna energijska pijača ali tableta proti glavobolu, koliko minut telefoniranja z mobilnim telefonom lahko prenesejo vaši možgani in podobno, začnite delati na tem, da vsega tega zaužijete manj.

Predstavljajte si, da zvečer ne prižgete televizorja in si vsak večer vzamete eno uro časa, da se poglobite v fiziologijo lastnega telesa, vpliv hrane na zdravje, pomen hidracije, alkaliziranja telesa, delovanje zdravilnih rastlin, masažnih tehnik, ... Predstavljajte si, da namesto »rekreativnega sprehoda« po nakupovalnih središčih ta čas namenimo vrtu, ustvarjalnosti, kuhanju. Predstavljajte si, da dan sklenete z večernim sprehodom, namesto s preštevanjem mrtvih v različnih nadaljevalkah,

da sedete s prijatelji, namesto da z njimi klepetate po telefonu, ...

V dveh mesecih bi lahko spoznali in preizkusili toliko dobrega, da bi se zagotovo poznalo tudi pri zdravju. Za krepitev lastnega imunskega sistema potrebujete le ljubezen – ljubezen do sebe, iz katere bosta prišli volja in namen, da naredite marsikaj od zgoraj predlaganega.

Zato se v teh novicah ne bomo več ukvarjali s težavami. Za to nimamo ne prostora ne časa in tudi energije ne. Če vas zanima, zakaj bi se bilo dobro izogniti pesticidom, kemikalijam, mnogim zdravilom, čistilom, elektromagnetnim sevanjem itd., berite drugje. Če vas zanima, kako – potem ste na pravem naslovu.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje,
ko pa v **naših specializiranih**
prodajalnah dobite skoraj vse, o
čem berete v teh novicah?

Naravna prehranska dopolnila, eterična olja,
naravna masažna olja, eko živila ...

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

Smo tudi največji ponudnik izdelkov naravne kozmetike z različnimi eko certifikati.

Vabljeni v naši novi prodajalni - Qlandijo
Kamnik in Novo mesto, kjer vas čaka tudi
zelo dobra ponudba ekoloških izdelkov.



Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
www.sanolabor.si



Kdo si lasti naše zdravje?

Besedilo: Marjan Korez

Iz več strani prihajajo alarmi glede krčenja oziroma prepovedi uporabe zelišč, izdelkov prehrane in kozmetike ter storitev, ki so povezane z zdravjem.

Gre za okupacijo in rop javne dobrine, ki obsega vse, kar je v zvezi z zdravjem (izdelki in storitve). Sem spadajo tudi zelišča, eterična olja, prehrana, kozmetika, zelene – neprofesionalne lekarne, terapije, ...

Dejansko gre za prisvajanje diskurza* zdravja s strani medicine in farmacije – to je globalni premik, ki se dogaja povsod po svetu.

Zdravje kot analogija svetega se s predpisi, z

birokratskimi postopki in z monopolom farmacevtskega kapitala ločuje od prehrane in posameznika ter postaja polje regulacije, nadzora in profitov. Oblast se legitimira prek prava oziroma predpisov in uporablja svoj sistem prikazovanja resnice, da upraviči svoje delovanje.

Osnova označevanja prehrane in kozmetičnih izdelkov na tržišču je Direktiva Sveta Evrope iz leta 2000, ki je bila dopolnjena leta 2007.

“Če se izdelku pripisujejo zdravilne ali preventivne lastnosti, samodejno spada med zdravila in ne sme biti v prometu, ne da bi bilo zanj pridobljeno dovoljenje za promet.

Zdravilnih učinkov se ne sme pripisovati niti v imenu, na priloženih lističih, ustno ali kakor koli drugače.” (Vir: spletne strani MZ RS)

Razlog za izločitev terminologije zdravja iz izdelkov množične potrošnje je:

“To določilo varuje potrošnike pred zavajanjem in lažnimi obljubami, kajti zdravilni učinki morajo biti metodološko in statistično dokazani ter preverjeni po določilih Pravilnika o farmakološko-toksikološkem preskušanju zdravil in Pravilnika o kliničnem preskušanju zdravil.”

Na prvi pogled je zgornje logično ter v skladu s skrbjo države in njenih institucij za državljane in potrošnike. Vendar je treba stvar pogledati tudi iz drugih strani.

Vsekakor je diskurz varnosti problematičen, če ga uporablja oblast. V zadnjem desetletju lahko vidimo, kakšne družbene spremembe je povzročila skrb za varnost državljanov ZDA in posledično tudi EU. Prej nedotakljive informacije o zasebnosti, videoposnetki na javnih prostorih, odvzemanje prostosti z vojaškimi razsodišči oziroma prikazovanje vojnih razmer, nadzor na letališčih, ... Vse to je postalo v kratkem desetletju vsakdanji pojav. Zaradi sklicevanja na splošno varnost so bili izničeni temelji demokracije.

Na Ministrstvu za zdravje prav tako pišejo o skrbi pred zavajanjem potrošnikov. Vendar pa ostaja vprašanje, ali se zavajanje res prepreči? Ali je podelitev ekskluzivnosti diskurza zdravja kapitalističnim podjetjem farmacije res primerno? Podjetje, ki dela dobičke iz razširjenosti bolezni med ljudmi, oziroma podjetje, ki bi propadlo, če bi bili vsi ljudje zdravi, ne more biti objektivni regulator izdelkov, ki imajo zdravilne učinke.

Sklicevanje na laboratorijske analize, metodologijo in statistiko raziskav izdelkov z zdravilnimi učinki je iz več strani sporno. Prvič, laboratorijske

*Diskurz je sistem prikazovanja, ki se razvije v družbi in omogoča usklajeno sporočanje v posameznem območju zanimanja.

analize in certificiranje izdelkov so dragi in si jih lahko privoščijo le podjetja, ki imajo množično distribucijo. Za množično distribucijo pa so primerni le izdelki, ki imajo sintetične sestavine, saj so kakovostni rastlinski izvlečki predragi ter niso vedno in v velikih količinah na razpolago.

Drugič, laboratorijske analize temeljijo na pozitivističnih osnovah sodobne znanosti, kjer so pojmi življenja in zdravja neopredeljeni in ne obstajajo v znanstvenih okvirih. Tukaj je seveda epistemološka omejitev sodobne znanosti, ki bi ji pravzaprav morali prepovedati raziskovanja odprtih eksperimentalnih sistemov, kot so življenje, zdravje in človeško telo. Sodobna znanost temelji namreč na raziskavah zaprtega modela, kjer so vsi dejavniki znani (beri: *mrtvi*). Življenje, zdravje in človeško telo pa ne morejo uspešno delovati v zaprtih eksperimentalnih sistemih.

Tretjič, prepletenost medicine, raziskovalnih laboratorijev in farmacevtskih podjetij je že v izobraževanju in s tem tudi v osnovah izvajanja oblasti prek diskurzov zdravja (Foucault, 2010). Medicina in farmacija sta v izobraževanju povezani, kar pomeni, da medicina ne more objektivno nadzorovati delovanja farmacije. To je biopolitika, ki se sklicuje na varnost državljanov, v resnici pa gre za nadzor, regulacijo in prenos moči s splošne na zasebno oziroma kapitalistično.

Četrtič, zeliščarstvo je splošna dobrina, ki se po tej zakonodaji izključi iz tržišča, prav tako pa se prepreči kroženje splošnega znanja in dobrin.

Izločanje splošnega znanja o zdravju in dobrinah, ki so del človeške zgodovine, in skupnega dobrega, je podobno kot legitimizacija genocida nad staroselci. V Ameriki in Avstraliji so Evropejci, ki jih je gnal pohlep po zlatu, iskali opravičilo v neciviliziranosti staroselcev. Neciviliziranost je bila seveda enostransko določena z evropskim pravnim, verskim in moralnim sistemom. Staroselcem ni bila priznana pravica do ozemlja, kjer so živeli, saj ni bila opredeljena kot lastnina po vzoru evropskega fevdalno-pravnega sistema. Preživelim se je milostno dodelil rezervat neuporabne zemlje in se pravno oblikoval v podrejenem položaju evropske priseljenske zakonodaje.

Danes se podobna zgodba ne dogaja staroselcem, temveč prebivalcem zahodne civilizacije, ki jih okupira kapital. Javno dobro in znanje o zdravju, ker ni opredeljeno skozi pravno-lastniški sistem kapitala, je okupirano. Gre za diskurz zdravja, ki postaja le domena profesije, ta pa je v primežu kapitala. Med ljudmi ni več dovoljeno govoriti o zdravju in dajati zdravstvenih nasvetov, saj človek sam po sebi »ni kompetenten in strokovno izobražen glede zdravja«. Ravno nasprotno. Človek, ki je manifestiran skozi človeško telo, je pravzaprav po

opredelitvi kompetenten, da se ukvarja z vzdrževanjem in dobrobitjo svojega telesa. Na tem področju obstajajo tradicionalno znanje, zeliščarstvo, neevropsko tradicionalno zdravilstvo, izkušnje in znanje ljudi, ki skozi generacije osebno predajajo znanje o preventivnem in kurativnem vzdrževanju človeškega telesa. Medicinsko znanje o zdravju je najmlajša in na žalost najbolj agresivna oblika, ki ekskluzivno ustvarja pravno podlago in izpodriva vse druge oblike znanja o zdravju. Medicina niso ljudje, saj so oškodovani tudi zdravniki, ki lahko z grožnjo diskvalifikacije uporabljajo le uniformirani profesionalni diskurz o zdravju.

Rešitev in pomiritev agresije oblastnega prevzema diskurza zdravja bi bila v tem, da se pod zaščito intelektualne lastnine opredeli medicinsko in farmacevtsko zdravje ter njegov diskurz. Skratka, diskurz o zdravju ostane javno dobro brez regulacije. Medicini in farmaciji lahko dodelimo ozemlje s specifičnim imenom, tam se bodo pa »naselili« uporabniki izdelkov in storitev, ki iščejo tako obliko zdravja.

Le tako lahko preprečimo še enega v nizu ropov javne dobrine v zasebno korist.

Obsežno antropološko raziskavo Marjana Koreza pod nazivom Sekularizacija zdravja si lahko preberete na spletni strani www.zazdravje.net.

Alopatski totalitarizem le še v Sloveniji

Na Švedskem je po osmih letih pravedanja 23. septembra 2011 dr. Anders Petterson dosegel, da je tudi Švedskim zdravinkom dovoljeno predpisovati homeopatska zdravila oziroma zdraviti s homeopatijo.

Tako ostaja Slovenija zadnja država članica EU, v kateri zdravnik, edini pooblaščen predpisovalec zdravil za uporabo v humani medicini, homeopatskih zdravil ne sme predpisati, ker ne sme zdraviti s homeopatijo.

Vir. ECHAMP



V letih proučevanja različnih mehanizmov delovanja je resnično presenetljivo, da tako alge kot ječmenova trava ali aloe vera potrebujejo podoben čas, da uredijo zadeve.

Praviloma potrebujejo vsaj

teden dni, da si pripravijo teren, nato pa se začne njihovo delovanje na imunski sistem počasi merljivo krepiti. Raziskave kažejo, da lahko v roku 4–6 tednov dobri pripravki izboljšajo našo odpornost tudi za okrog 40 %.

Podobno velja tudi za nekatere specifične pripravke, ki delujejo z drugačnimi mehanizmi. Za ljudi, ki imajo prizadet imunski sistem, se včasih zelo dobro obnese jemanje kolostruma. Ker vsebuje imunske snovi, ki so obvezna dota, ki jo teliček potrebuje za postavitev svojega imunskega sistema, tudi pri ljudeh deluje na podoben način – kot da bi imunskemu sistemu ponovno naložili programsko opremo.

Če je razlog za oslabljeni imunski sistem v črevesju, potem kura z dobrimi in živimi probiotiki, ali jemanje desnosučne mlečne kisline (kisava, molkosan, zeljnica, repnica), v nekaj tednih uredi tudi ta segment imunskega sistema in s tem dvigne našo celotno odpornost.

Določeni vitamini in rudnine imajo pomembno vlogo pri krepitvi imunskega sistema. Vse več študij dokazuje neposredno povezavo med upadom vitamina D v telesu in dovzetnostjo za zimске prehlade. Ker je do novih odmerkov sončnih žarkov še daleč, si lahko v teh zimskih mesecih pomagamo tudi z dodajanjem naravnega vitamina D v obliki olja jeter polenovke. (Če jih kupujete v Avstriji in Nemčiji, se olju jeter polenovke reče »Lebertran«. Zahtevajte olje ali kapsule s čistim oljem, brez sinteznih dodatkov.) Izogibajte se sintezno pridobljenemu vitaminu D, saj po mnenju mnogih neodvisnih znanstvenikov ta v telesu deluje ravno nasprotno od tega, kar bi želeli.

Tudi hidracija telesa je dejavnik, ki močno vpliva na našo odpornost. Bolj pretočna limfa zagotavlja boljše čiščenje telesa. Večji pretoki pa obenem pomenijo manj zastajanja vode v izsušenih strugah – zato se v njih ne bo razmnoževala nesnaga. Kljub temu, da nam pozimi ni tako vroče, se telo včasih še bolj izsušuje kot poleti. Centralna

Zmote pri krepitvi imunskega sistema

Besedilo: Sanja Lončar

Za mnoge pripravke lahko preberemo, da krepijo imunski sistem. Vendar različni pripravki to počnejo na različne načine. Če ne vemo, kako delujejo, se lahko zgodi, da jih uporabimo napačno in ob napačnem času.

Najbolj pogosta napaka je, ko od pripravkov, ki delujejo dolgoročno, pričakujemo, da bodo delovali čez noč. Tako začnejo mnogi ljudje, ko se jih loteva prehlad ali imajo vročino ali kakšno vnetje, jemati alge, ječmenovo travo ali aloe vero v upanju, da bo to hitro pomagalo. Ko v dveh dneh ni rezultata, pa napačno sklepajo, da so takšni pripravki brez vrednosti.

Če ste se že našli pod dežjem, odprite dežnik ali hitro postavite šotor. Takrat ni trenutek, da bi začeli zidati stavbo, ki vas bo dodobra zaščitila pred dežjem. Če to prisposodobno prevedemo na jezik prehranskih dopolnil, so navedena superživila resnično zelo dragocena za izgradnjo močnega imunskega sistema, ki nas bo kot trdna stavba varoval pred neurjem. Vendar pa za to potrebujejo čas.

kurjava in klimatizirani prostori dobesedno ožemajo telo. Če ne boste popili vsaj 2 litrov vode na dan, potem glavni vzrok za padec vašega imunskega sistema poiščite v dehidraciji.

Vse to so torej le nekateri ukrepi, kako se boste iz šotora, ki zamaka, preselili pod trden krov, ki vas lahko obvaruje mnogih patogenih organizmov. Začnite danes, da boste v marcu že v veliko boljši formi. Kaj pa, če se vas nekaj loti že danes? Takrat, kot rečeno, poiščimo trenutno zaščito.

Hitri ukrepi!

Tudi v takšni situaciji imamo več možnih strategij. Ena je ta, da organ, ki je najbolj prizadet, spodbudimo k normalnemu delovanju. Druga je ta, da zaužijemo nekaj, kar se bo neposredno spopadlo z mikrobi in zmanjšalo njihovo število.

Večina proučevanih virusov, ki izzivajo zimske nevšečnosti, ima podobne obrazce obnašanja. Znanstveniki so ugotovili, da se po vstopu v telo zadržujejo v predelu ust, nosu in žrela. Tam se zbirajo, razmnožujejo in pripravljajo na »juriš« skozi želodec. V večini primerov se tako zadržijo v navedenih sluznicah vsaj 6–12 ur, preden začnejo prodirati naprej. To pomeni, da »čistilna akcija«, ki jo naredimo dvakrat dnevno, uniči večino virusov in bakterij, preden bodo naredili večjo škodo.

Glasilkam in trepetalkam v grlu tako pomagamo z lizanjem pastil iz gorskega ali islandskega lišaja, saj s tem krepimo oblogo, ki ščiti naše sluznice in trepetalke pred izsuševanjem. Če ližemo med in cimet ali grgljamo slanico, žajbljev čaj, molkosan ali ingverjev poparek, redno spiramo morebitne viruse in bakterije ter jih uničujemo, preden dosežejo kritično maso, da bi nam lahko škodovali. Pri tem je treba vedeti, da lahko pretiravanje škoduje. Če uporabljamo močnejša sredstva (aseptična sredstva v pršilih ali v obliki dražejev), lahko sicer hitreje pobijemo mikrobe, vendar obenem ustavimo delovanje lastnega imunskega sistema. S tem bodo tkiva takoj po prenehanju delovanja pršila ali dražejev še bolj ranljiva.

Če so nos in sinusi zamašeni, si pomagamo z inhalacijami, s slanim pršilom ali z naravnim zdravilom Sinupret, ki ohranja čiste sinuse in preprečuje, da bi se v zamašenih žepih ustvarili pogoji za sekundarne bakterijske okužbe.

Če uživamo alkoholni izvleček ameriškega slamnika, delujemo dvojno – lokalno uničujemo sovražnika in ob tem moduliramo odziv imunskega sistema, da se v dani situaciji odzove najbolj optimalno.

Večina navedenih sredstev, ki deluje trenutno, ne deluje trajno na dvig sposobnosti našega imunskega sistema. Zato ni smotno, da bi jih jemali

Manuka med ali lonček zdravja



Izjemne **antibakterijske, antioksidativne, antivirusne, antiseptične, proti glivične in proti vnetne lastnosti**. Na voljo v trgovini **Mama Terra** v Kamniku, spletni trgovini **Eko Oaza**, Sanolaborjevih prodajalnah in specializiranih trgovinah.

eko
oaza
mamaterro

Uvoznik in distributer: Jancomm d.o.o.,
Retnje 54, 4294 Krize, tel./fax. 04 5957033,
e-mail: info@jancomm.si, www.jancomm.si

vsak dan in v daljšem obdobju v upanju, da bomo z njimi okrepili imunski sistem. V večini navedenih naravnih pripravkov namreč ni vitaminov, rudnin ali drugih snovi, ki bi nas razkissale, razstrupljale ali drugače prispevale, da bo naš imunski sistem v boljši formi. Jemljemo jih namreč, šele ko je razglašena povišana stopnja pripravnosti.

PHARMOS NATUR®

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



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

Z bio certifikatom

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

Prodaja

specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje

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



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

Podobno kot vse več ljudi ugotavlja danes, je ugotavljal tudi Alfred Vogel. Človek zboli, ko zanemari svoje zdravje z neustreznim načinom življenja. Alfred Vogel je do teh spoznanj prišel tudi ob opazovanju pojavnosti tuberkuloze.

Ugotovil je, da statistike ne držijo povsem – trditev, kot je, da se je tuberkuloza pojavljala tam, kjer ni bilo ustrezne zdravstvene osveščenosti, ne drži, saj se je pojavljala tudi tam, kjer je bila osveščenost visoka. Prav tako trditev, da se je tuberkuloza pojavljala le v vlažnih krajih in da je v krajih z veliko sonca, kot je, denimo, Grčija, ni bilo, ne držijo – tudi ta država se je namreč otepala tuberkuloze. Tudi trditev, da v višinskih gorskih predelih ni bilo tuberkuloze, ne drži, saj so jo našli tudi tam. Zato ne preseneča dejstvo, da so se mnogi oboleli za tuberkulozo hodili zdraviti, denimo, v Švico, niso pa vedeli, da je tudi v Švici možno najti veliko tuberkuloznih ljudi. Kako je torej to mogoče?

Nega zdravja je najboljša strategija proti boleznim

Priredila: Adriana Dolinar

Na težavo bolezní je torej treba pogledati širše, saj na pojavnost obolenja, kot je, na primer, tudi tuberkuloza, vpliva več dejavnikov, ki pa so seveda sestavni del našega načina življenja. Bolezen nastane torej tudi zaradi neustrezne enostranske prehrane s preveč beljakovinami, mesnimi konzervami in denaturirano hrano, kot sta, denimo, beli sladkor ali bela moka, zaradi slabega zraka bodisi v domačem okolju, na delovnem mestu itd. Preberite torej, kaj je za krepitev organizma, ki je osnova za preprečevanje raznih obolenj, svetoval Alfred Vogel. Kajti čim bolj naravno bo človek živel, tem bolj bo okrepil svoje zdravje in se obvaroval tudi prehladnih obolenj.

Pomen ustrezne prehrane za krepitev organizma

Hrana za krepitev organizma naj vsebuje dovolj kalcija in vitaminov. Zaželeno je uživati veliko solate, zeljnate solate, korenjeve solate, regratove solate in drugih, ki vsebujejo veliko mineralov in vitaminov, zlasti pa kalcija.

Od sadežev so dobrodošle jagode ali izvlečki rdečih jagod, ki vsebujejo mnogo kalcija, pa tudi pečasto sadje glede na letni čas. Koščičastemu sadju se raje izogibajte. Pomembno in potrebno je jesti naravno hrano, na primer jedi iz neluščene pšenice, rži in naravnega riža. Tako si opoldne večkrat privoščite naravni riž, krompir in žitne jedi z dušeno zelenjavo in veliko presne solate. Omejite pa tudi na masti pripravljene jedi, raje občasno pripravite teletino ali govedino na žaru. Izogibajte se klobasam in svinjini.

Med sladkorji izberite raje trsni in ne beli sladkor, še boljši so med, grozdni in sadni sladkor, ki ga zaužijemo z grozdom ali rožinami. Te vrste sladkorja se namreč hitro pretvorijo v glikogen. Tudi bolna jetra lažje izkoristijo sadni sladkor.

Izbrati moramo tudi dobre maščobe. Za krepitev imunosti nikakor niso dobre živalske maščobe ali strjene maščobe. To so, na primer, svinjska mast, margarina itd. V poštev pridejo nerafinirana olja, sveže nasoljeno maslo, mandlji in orehi.

Jedi začinjajmo s šetrajem, s timijanom, z majaronom, z baziliko, s koriandrom, skratka s priljubljenimi vrtnimi začimbami. Ne jejmo skupaj sadja in zelenjave, saj nas utegne napihovati.

Prehranska dopolnila za krepitev organizma

Dobrodošli so naravni pripravki kalcija, kot je npr. Urticalcin (dobite ga, na primer, v sosednji Avstriji), nadalje tudi pripravki kremenčeve kisline. Prav tako so dobrodošli naravni pripravki za povečano tvorbo imunih in obrambnih snovi.

Kadar pa je naše telo že precej oslabiljeno, mu je dobro pomagati tudi z naravnimi antibiotiki. Na ta način lahko oslabiljeni organizem varujemo in mu pomagamo pri krepitevi. Vogel je na osnovi lastnih izkušenj z bolniki ugotovil, da je ob rednem uživanju hrena, kapucinke, navadne kreše in vrtno kreše telo postalo mnogo odpornejše in manj dovzetno za katarje in infekcijske bolezni. Ko boste torej načrtovali zasaditev vrta, ne pozabite na navedena zelišča! Kombinacijo teh zelišč pa najdete tudi v zeliščni soli Trocomare, ki jo je za te potrebe razvil Alfred Vogel. Uporabljajte jo na obloženih kruhkih, solatah, ..., nikakor pa je ne kuhajte, saj s tem uničite predvsem antibiotike.

Nega kože za krepitev organizma

Tudi z nego kože lahko svojemu organizmu pomagamo pri krepitevi. V ta namen je dobro kožo vsak dan skrtačiti, tako da rahlo pordi. Po krtačenju jo natremo s šentjanževim oljem ali z oljem za nego kože, ki vsebuje tudi šentjanževu olje. Če tega

nimamo, je dobrodošlo tudi oljčno olje. Z oljem natremo kožo vsak drugi ali tretji dan. Paziti moramo, da nimamo nikoli hladnih nog. Če imamo s tem težave, sta dobrodošli nožna kopel in masaža.

Nega črevesja za krepitev organizma

Pazimo tudi na dobro delovanje črevesja. Ob prebavnih motnjah hitro ukrepajmo, saj te organizem izčrpajo. Ob zapeki so, na primer, dobrodošla zmleta lanena semena, ob driski ovseni kosmiči, črevesno floro pa učinkovito okrepimo z rednim uživanjem navadne sirotke ali koncentrirane sirotke – Molkosan.

Dihanje za krepitev organizma

Poznano je, da bivanje v hribih deluje blagodejno na naše zdravje. Zato si to blagodejno kuro privoščimo, če si jo le lahko. Kdor ni sposoben planinari, naj uživa v dobrem morskem zraku. Ne zadržujmo pa se v bližini tovarn ali avtocest, skratka tam, kjer je zrak onesnažen. Dobrodošle so tudi dihalne vaje, seveda tam, kjer je zrak čist.

Ravnovesje telesa in duha

Ne pozabimo tudi, da visoka duševna zavest preprečuje bolezni, bolnemu pa pomeni že polovico zdravja. Zato ne bo slabo, če se bodo zdravniki z bolniki pogovorili tudi v tej smeri, če jim je že bila zaupana njihova usoda.

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



Zakladi zdravja

Besedilo: Tajča Pavček

Če pazljivo berete vse, kar različni avtorji pišejo o imunskem sistemu, verjetno tudi sami zaznavate, kako pomembno je vzdrževati telo v čim manj zakisanem stanju.

Čez zimo je manj svežega sadja in zelenjave, zaradi česar je tudi naša prehrana pogosto takšna, da v telesu pušča veliko več kislih ostankov kot poleti.

In ker nas najbolj zakisajo beljakovine in procesirana hrana, je pravo vprašanje, kako telesu zagotoviti dobre beljakovine in se ob tem čim manj zakisati. Tu pridejo prav različna semena in oreščki, od katerih so nekatera resnična "superživila". O konopljinah in Chia semenih, konopljinem in orehovem olju bi lahko pisali kot o pomembnih prehranskih dopolnilih. Oluščena semena jedilne konoplje so eden izmed najbogatejših virov beljakovin, vsebujejo vse esencialne aminokisline, maščobne kisline (omega 3-6-9) v idealnem razmerju za človeško telo in visoko raven antioksidantov, s katerimi ta super prehranski dodatek krepi naš imunski sistem.

Konopljino seme vsebuje vitamin B-kompleks (B1, B2, B3 in B6), s pozitivnim vplivom na možgane in živce ter kožo in lase. Vsebuje tudi naravne antioksidante (vitamin A, E, C) in vitamin D, ki je v zimskem času še posebej dobrodošel.

Chia semena mnogi šele spoznavajo. Gre za resnično zakladnico dobrih hranil, saj vsebujejo dvakrat več omega 3 maščobnih kislin kot atlantski losos, 3-krat več antioksidantov kot sveže borovnice, 5-krat več kalcija kot mleko in 2-krat več kalija kot banana.

Ker večina ljudi že ve, da gre za dobra živila, ne vedo pa, kaj bi z njimi počeli, objavljamo tudi nekaj preprostih in okusnih receptov.

Chia fresca (tradicionalna mehiška pijača)

Za 1 osebo potrebujete:

- Sok ene ekološke limone ali limete
- 2,5 dcl vode
- 2 žlici Chia semen
- 1 žličko medu ali agavinega sirupa

Priprava:

Vse skupaj zmešamo v močnem blenderju in postrežemo. Pijača je zelo osvežilna, dobra in zdrava, saj deluje na telo alkalno.

To je še vedno zelo priljubljena pijača v Mehiki.

Čas priprave: 1–2 minuti

Chia puding

Za 6 oseb potrebujete:

- 1 skodelico indijskih oreščkov
- 2 veliki žlici agavinega sirupa
- 1 žlice vanilije v prahu
- 7,5 dcl mandljevega mleka
- ¼ skodelice Chia semen
- Ščepec himalajske soli



Priprava:

Najprej dobro zmešamo (zblendamo) indijske oreščke z mandljevim mlekom*. Dodamo agavin sirup in vanilijo v prahu ter ščepec soli. Zmešamo z blenderjem.

V vsak kozarec damo tri čajne žličke Chia semen, nato kremasto zmes vlivamo v vsak kozarec, pri tem pa ves čas mešamo, tako da se Chia semena lepo razporedijo in zgostijo. Nato postavimo v hladilnik vsaj za tri ure, najbolje čez noč.

*Mandljevo mleko lahko pripravimo sami, in sicer tako, da z blenderjem zmešamo polovico skodelice namočenih mandljev (najbolje čez noč), 3 datlje ter 9 dcl vode. Za puding ni treba precejati.

Čas priprave: 5 minut

Presni müsli:

V skodelici zmešamo namočene narezane lešnike in mandlje, dodamo suhe slive, fige, rozine, goji jagode, kokosove kosmiče, malce cimeta, nato dodamo še polovico narezanega jabolka, polovico kivija ter pol banane. Prelijemo s presnim konopljinim mlekom ali katerim koli drugim mlekom iz oreščkov. Po vrhu potresemo še dve žlici Chia semen.



Chia s sadjem in z orehovim oljem

(obrok je primeren za zajtrk, malico ali večerjo)

Za 1 osebo potrebujete:

- 1 banano
- ½ jabolka
- ½ skodelice gozdnih sadežev
- 2 veliki žlici Chia semen
- 1 žličko orehovega olja
- ¼ žličke cimeta
- Malce vode



Priprava:

Chia semena namočimo v toliko vode, da so ravno prekrita. Medtem v blender narežemo banano in jabolko ter dodamo gozdne sadeže in cimet. Dodamo namočeno Chio ter vse skupaj dobro zblendamo (zmešamo). Stresemo v skodelico, kamor na koncu dodamo še 1 žličko orehovega olja

ali po potrebi, da se ne porazgubi po posodi mešalca. Čas priprave: 3–5 minut

Konopljinno mleko:

Sestavine:

- ½ skodelice oluščenih konopljinih semen
- 3 datlje
- 0,5 L vode



Priprava:

Vse skupaj zmešamo v močnem blenderju slabo minuto in napitek je pripravljen.

Še posebej priporočamo vsem, ki se izogibate kravjemu mleku. Konopljinna semena lahko nadomestite tudi z drugimi semeni.

Čas priprave: 1 minuta

VRHUNSKA HLADNO STISNJENA OLJA BALKANSKEGA POREKLA S CERTIFIKATOM



- bučno olje 250ml
- konopljinno olje 250ml, 500ml
- orehovo olje 250ml
- olje Chia semen 100ml, 250ml
- Chia semena 500g, 170g, 90g

www.EKOLIFE.si
Moj način življenja



Kislo zelje, malo konopljinega ali oljčnega olja, sladka (ali pekoča) rdeča paprika za poživitev ... in krepčilno-zdravilna zimska malica je pripravljena.

Domača, pa tudi divja pomoč za krepitev odpornosti

Besedilo: Dario Cortese

Seveda vemo: ameriški slamnik in številna druga zelišča, bodisi kot tinkture ali poparki, sirotka, kisava, prehrana z nemajhnim deležem sezonskega, krajevno pridelanega sadja in zelenjave, mlečnokislinsko fermentirana zelenjava, mlečnokislo fermentirani žitni pripravki in še marsikaj, nam pomagajo vzdrževati naravno visoko odpornost proti okužbam vseh vrst.

Obenem ne gre pozabiti, da je najpomembnejši in najboljšežnji sedež našega limfnega sistema, ki ima največjo vlogo pri odpornosti, okoli debelega črevesa. Slednje v polni moči deluje le, če mu dovajamo primerne sestavine; ne smemo namreč pozabiti, da v njem živi več kot 400 vrst bakterij, ki lahko tvorijo skoraj polovico blata, ki ga izločimo, in se hranijo z ostanki neprebavljene hrane, ter da je njihovo razmerje odvisno od tega, kar zaužijemo. Zelenjava in celovita, pa čeprav zmleta, zdrobljena, popečena ali fermentirana žita so nadvse imenitna hranila za naš črevesni drobnoraznolikost. Poleg tega je zelo pomembno gibanje, kajti limfa se za razliko od krvnega obroka giblje le toliko, kolikor se gibljemo sami.

Naredimo preizkus: glede na telesno pripravljenost

se ob prvi priložnosti, torej že zdaj, odpravimo na vsaj srednje dolg, če ne daljši pohod v naravo, torej nekje med 6 in 12 urami hoje.

Zatem opazujmo. Kaj se zgodi naslednje jutro? Kako se počutimo? Kako se odzove prebava in izločanje presnovkov iz telesa?

Naredimo to še kdaj, kajti posluš do samih sebe je pogosto tisto, kar zelo neradi slišimo, se pa zdravju in splošnemu počutju zelo prileže, če ga seveda upoštevamo.

Kislo zelje, kislina repa

V zimskem času je mlečnokislinsko fermentirana zelenjava ena najmočnejših in najpomembnejših vrst hrane, ki krepi odpornost. Torej ne le kislo zelje in kislina repa, temveč tudi kislina koleraba, kislo rdeče zelje in druge naravno kisane vrste zelenjave, ki sicer bolj sodijo na področje domače pridelave kot nabave v trgovini. Večinoma gre za butične izdelke, kot so naravno kisane kumare, rdeča pesa, raznovrstna listnata zelenjava, vključno z divjimi zelenjavnimi vrstami, kratko kisana zelenjava na japonski in korejski način (kimči in drugi čudeži, predvsem iz kitajskega kapusa) in še marsikaj bi se našlo. Seveda ne pozabimo na zelnico in repnico oziroma vse druge tekočine, ki nastanejo med kisanjem zelenjave, saj vsebuje obilje mlečne kisline, rudnin, vitaminov in živih mlečnokislinskih bakterij.

Ker sta kislo zelje in kislina repa (ter obenem z njima zelnica in repnica) pozimi najbolj dostopni in zelo raznovrstno uporabni vrsti mlečnokislinsko fermentirane zelenjave, sta v tem času na vrhu spiska »odpornostne« hrane, ki jo po možnosti uživamo vsak dan. Pozorni smo le na to, da kupujemo naravno kisano zelenjavo brez dodatkov (z izjemo soli), saj nekateri predelovalci »pohitrijo« kisanje z dodatkom organskih kislin, nekateri pa kislo zelje in repo konzervirajo s kalijevim ali z natrijevim sorbatom, kar je povsem nepotrebno, saj je mlečna kislina imeniten naravni konzervans, medtem ko sorbinska kislina in sorbati povzročajo drisko ter uničujejo dobrodejne bakterije v debelem črevesu.

Mlečnokislinsko fermentirano zelenjavo uživamo predvsem surovo v solatah, bodisi samostojnih ali kot dodatek drugim solatam. Če jo kuhamo, uničimo žive mikroorganizme in nekatere vitamine, vendar je celo zatem tovrstno obdelana hrana dobrodošla kot vir mlečne kisline in rudnin. Menda

je zaradi tega najenostavnejše, da kislo repo in kislo zelje uživamo na čim več različnih načinov, tako kuhano kot ne (surova kisla zelenjava je težje prebavljiva), in smo predvsem pozorni na to, da ne mine dan brez te zdravilne zimske zelenjave.

Druga prehranska pomoč za dvig odpornosti

Sveža in kisla sirotka vsebuje albumine in globuline, ki bistveno vplivajo na krepitev imunskega sistema. Nekatere divje rastline vsebujejo podobne sestavine kot ameriški slamnik, ki prispevajo k dvigu odpornosti. Med njimi so različne vrste omana, konjska griva (ta vsebuje tudi manj dobrodejne pirolizidinske alkaloida, med katerimi so nekateri kancerogeni za jetra) in druge rastline iz družine nebinovk. Ne gre pozabiti niti na gobe, zlasti na nekatere lesne vrste. Te med drugim vsebujejo različne polisaharide, ki zelo krepijo obrambni sistem. Najbolj znani gojeni vrsti s tem učinkom sta šitake in svetlikava pološčenska (njeno kitajsko ime je reiši, znanstveno pa *Ganoderma lucidum* – raste tudi pri nas), medtem ko je še veliko drugih vrst gob, ki spodbujajo delovanje imunskega sistema in se uporabljajo tudi pri nekaterih alternativnih zdravljenjih rakavih obolenj. Mednje sodijo sploščena pološčenska, zimsko panjevka, ki jo v zimskih odjugah najdemo na štorih, velika zraščenska, brezova odpadljivka, bukova kresilka, hrastova razvejanka, žvepleni lepoklunjičar in nekatere druge, predvsem lesne vrste gob.

Neprehranski prispevek k dvigu odpornosti.

Gibanje, seveda. Vsaj 2 do 3 ure dnevno, če je to previsoka postavka, pa vsaj ena ura. Dež, sneg in led? Nič hudega, saj je ena izmed najmočnejših odpornost krepilnih dejavnosti poskakovanje na trampolinu. Ne na tistem velikem, ki nas nese, kdo ve kako visoko v zrak, temveč na čisto malem, s premerom 1 metra ali malo več, na katerem poskakujemo kakih 10 do 20 centimetrov v višino. To je povsem zastojna »terapija«, ki razen nakupa trampolina in pozornosti, ki jo posvetimo rednemu poskakovanju (večkrat na dan po vsaj nekaj minut) ne stane prav nič. Vendar pa se limfa s tem enostavnim pripomočkom spravi v gibanje do te mere, da nam odplavi bolezenske klice in druge neprijetnosti, še preden lahko pridejo do sapa. Pa na uživanje dovolj tekočine ne pozabimo. Zjutraj in dopoldne – v tem času izločala najbolj učinkovito delujejo – je v več odmerkih priporočljivo spiti vsaj 1 liter, raje 2 litra tekočine. V tem zimskem času predvsem vode, tople limonade brez sladil, sirotke ali kisave in seveda z vodo razredčene zelnice.

Mislimo
zdravo.



Naravno odlično!

Samo iz najboljših naravnih sestavin je mogoče ustvariti okusne in zdrave jedi. Izberite izdelke blagovne znamke **Mercator Bio, ki združuje jamstva standardov ekološke pridelave in predelave.**

Istrska jota

Potrebujemo: 0,5 kg kislega zelja, 0,3 kg fižola, 3 stroke česna, 3 jedilne žlice olivnega olja, ščepec mleto kumine, cel poper, lovorjev list in sol.

Mesna različica: 300 g suhe svinjine ali 400 g suhih reber.

Brezmesna - vegi različica: 2 jedilni žlici brezmesne jušne osnove – kvasnega ekstrakta, 250 g prekajenega ali navadnega tofuja, soljino omako.

Priprava: V večji lonec pristavimo hladno vodo z namočenim in odcejenim rjavim fižolom ter lovorjevim listom in kuhamo na počasnem ognju. Pri mesni različici skupaj s fižolom kuhamo še izbrano suho mesnino. Kuhamo približno pol ure (al dente) in solimo ob koncu kuhanja. V posebni kozici na oljčnem olju na kratko popražimo na drobno sesekljan česen ter dodamo kislo zelje. Kuhamo približno 20-30 min. Proti koncu kuhanja po želji dodamo paradižnikov sok ali koncentrat, poper in mleto kumino. Ko sta živila kuhani, dodamo zelje k fižolu in še na kratko pokuhamo. Če želimo, zgostimo s podmetom iz črne moke, tako da v hladni vodi razmešamo moko, nakar tekoče testo dodamo v jed tik pred koncem kuhanja. Pri brezmesni (vegi) različici okus poudarimo z brezmesno jušno osnovo in po želji dodamo popečen tofu ali kakšen drug brezmesni nadomestek, npr. vegi klobaso.

Recept je pripravil: Matjaž Kološa, dipl. inž. živ. tehnologije

 **Mercator**
Bio



Jorge L. Urena s pridelovalci mace

Kaj zmorejo superživila?

Ni dneva, da ne bi slišali o kakšnem novem čudežnem superživilu, ki k nam prihaja z visokih Andov, Himalaje, Amazonije ali kakšnega daljnega otočja. Ali imajo takšna superživila resnično merljive prednosti pred tistim, kar raste na naših tleh? Ali nam lahko pomagajo bolj kot domače sadje in zelenjava? Ali jih znamo pravilno uporabiti?

Vse to so vprašanja, ki si jih mnogi zastavljamo. Tokrat pa smo jih v našem in našem imenu zastavili osebi, ki je z njimi zrastle in se z njimi ukvarja že vrsto let. Jorge L. Urena je Perujec, ki v neposrednem sodelovanju z domačimi pridelovalci, združenimi v kooperative, vodi podjetje UHTCO. Tradicionalna znanja, v sodelovanju z Univerzo v Limi, združuje tudi s sodobno znanostjo, o čemer boste lahko več izvedeli na predavanju 21. februarja v Ljubljani (glej okvir).

Zakaj bi v Sloveniji potrebovali superhrano iz Peruja ali iz drugih oddaljenih območij?

Zahodna proizvodnja se je tekom desetletij usmerjala zgolj na masovno produkcijo, pri kateri je bila količina bolj pomembna od kakovosti živil. Ekološka pridelava je poskus, da se povrne ravnovesje in zemlji vrne življenje, vendar je tudi na tem področju vse več sodobnih pridelovalnih metod,

standardizacije semen in drugih dejavnikov, ki znižujejo prehransko vrednost končnega izdelka.

To je glavni razlog, zakaj postajajo živila iz oddaljenih regij, ki rastejo iz avtohtonih semen in jih divje nabirajo ali gojijo na zelo majhnih površinah, vse bolj zanimiva.

V Peruju imamo še vedno izjemno pestrost varietet sadja in zelenjave. Imamo na tisoče vrst krompirja, koruze in ječmena, v katerih se skrivajo vsa znana in (še) neznana dragocena hranila, kar ljudem zagotovo omogoča priložnost, da izboljšajo svojo prehrano na popolnoma naraven način. Naše rastline rastejo v ekstremnih podnebnihih okolišjih, zato so tudi morale razviti nekatere ekstremno dobre rešitve.

Maca, Camu Camu, Criollo cacao in škrlatna koruza so le nekatere izmed izjemnih rastlin, ki jih najdemo v Peruju. Ponujajo neprimerljive prednosti za naše zdravje, ki jih stežka primerjamo s tem, kar ponujajo druge rastline. Zdi se mi zelo pomembno, da so takšne rastline deležne vse večje pozornosti. S tem lahko na popolnoma naraven in varen način pomagamo ljudem, ki imajo različne težave, pomagamo pa tudi lokalnemu prebivalstvu, ki se preživlja z vzgojo in nabiranjem teh rastlin, ter ohranjamo to dragoceno biotsko pestrost za naslednje generacije.

Kakšna je razlika med superživili in standardnimi prehranskimi dopolnili (vitamini, rudninami, ...)

Kljub pogosti uporabi besede „naravno“ večina industrije ponuja predvsem sintezno pridobljene vitamine in rudnine. Takšni produkti so nastali kot plod medicinskega pogleda na zdravje in so le odraz trenutnih omejitev v našem razumevanju delovanja življenja.

Za razliko od teh izdelkov, kjer si človek domišlja, da lahko iz mrtvih snovi naredi „vitamin“, je pri superživilih popolnoma drugače. Narava je že vse naredila. Mi le skrbimo, da tisto, kar nam je dala, kar najbolje ohranimo in v čim bolj vitalni obliki posredujemo tudi vam.

Ponudba takšne super hrane je iz dneva v dan večja. Ponuja jih že nešteto dobaviteljev. Kakšen odstotek ponujenega je resnično kakovosten?

O tem, kaj boste na koncu dobili z uživanjem določenega superživila, odloča nekaj pomembnih dejavnikov.

Pomembno je, kako je živilo pridelano. Pomembno je, kako hitro po obiranju je predelano. Zelo pomembno je, ali je proces predelave vključeval toploto, mehansko obdelavo, obsevanje, ... Vse navedeno lahko uniči večji del prehranske in energijske vrednosti živila. Dobri izdelki so

vzgojeni brez kemije, pobrani so ob pravem času, predelani brez visoke temperature in zaščiteni pred oksidacijo.

Verjamemo, da večina naših bralcev že pozna razliko med sintezniimi vitamini in, denimo, acerolo ali Camu Camu. Kako pa ločevati med kakovostjo različnih ponudnikov? Kakšna vprašanja moramo zastaviti kot uporabniki, da resnično pridemo do najbolj kakovostnih izdelkov? Ali se lahko zanesemo na certifikate?

Vsi zgoraj navedeni kriteriji so zelo pomembni pri izbiri kakovostnega superživila. Ekološki certifikat je za potrošnika pomemben, saj zagotavlja, da je bila vzgoja brez umetnih gnojil in pesticidov, ne pove pa vsega o kakovosti izdelka. Pomembno je tudi, kako se je s takšnim izdelkom ravnalo v nadaljevanju.

Vzemimo za primer vse bolj priljubljeno maco. Kakšne so po vašem mnenju razlike med izdelki, ki se pojavljajo na trgu.

Pomembni kriteriji za kakovosten izdelek maca so, da je tradicionalno vzgojena v avtohtonem okolju in na velikih višinah – to so perujski Andi.

Zelo pomembno je tudi, kakšna sorta je izbrana. Tako kot vaš jabolčni zavitek ni dober iz vsake sorte jabolk, enako velja tudi za maco. Obstajajo boljše in slabše sorte.



Pomembna je tudi koncentracija izdelka. Če so posušeni mace odvzeti škrobi, potem z zaužitjem ene žlice prahu dobimo toliko hranil, kot bi je v šestih žlicah navadne posušene mace drugih ponudnikov. To ima zelo velik vpliv na določanje potrebnega odmerka, ki zagotavlja učinek.

Zelo zaželeno je, da proizvajalec deklarira svojo kakovost in način dela. Če gre torej za hladno posušeni izdelek, je to pomembno vedeti. Enako je pomembno vedeti, ali gre za ekološko certificirani izdelek ali za masovno konvencionalno vzgojo. Pomembno je tudi, ali so mace dodani kakšni konzervansi ali drugi kemični dodatki. Dobri izdelki tega ne potrebujejo.

Pri maci je dobra lastnost ta, da dober izdelek hitro prepoznamo tudi po lastnem počutju. Dobra maca v telesu ustvari dobro počutje, zato zaupajte svojem občutku.

se nadaljuje na naslednji strani

Že starodavna in mogočna civilizacija Inkov je vedela, da hrana zdravi. Večina današnje super hrane prihaja prav iz porečja Amazonke in andskih višav, kjer jo v prehranske ter zdravilne namene uporabljajo že tisočletja. Danes vemo, da je skrivnost super hrane v fitohranilih, zdravilnih sestavinah rastlin, ki niso zgolj vitamini in minerali.

Naravne pristope k zdravju bo na predavanju:

Super hrana iz Peruja

predstavil ugledni in uveljavljeni strokovnjak za avtentično ekološko super hrano iz Peruja, v Kanadi živeči Perujec Jorge L. Urena.



Prema vljudno vabi na super - predavanje, dne **21. februarja 2012, ob 17.30 uri v Cekinov grad** (Tivoli) vse, ki bi radi izvedeli, kako super hrano vključiti v jedilnik, z njo izboljšati splošno psiho-fizično počutje ter okrepiti zdravje.

Zaradi izjemnega zanimanja ter omejenega števila mest, vljudno prosimo, da svojo udeležbo do 14. februarja 2012 potrdite na tel: 01/ 510 1135 oz. na e-naslov: info@prema.si.

Predavanje bo tolmačeno konsekutivno. Vstop je prost. Brezplačno parkiranje je do zasedbe mest za gotovljeno pri



zasedbe mest za gotovljeno pri Cekinovem gradu.

Vabljeni.

O maci se v zadnjem času zelo veliko piše in o njej lahko beremo kot o zdravilu za domala vse bolezni. Kaj lahko realno od nje pričakujemo? Koliko dolgo jo lahko jemljemo in ali ob tem obstajajo kakšne nevarnosti?

Maco naše prebivalstvo uživa tradicionalno že tisočletje. Tudi urad FDA jo je označil kot popolnoma varno. Lahko jo uživamo vsak dan in se to bo izražalo le na krepitvi našega zdravja. Najpomembnejša lastnost mace je, da je adaptogen, ki pomaga telesu, da se čim hitreje prilagodi spremembam, stresu, povečanim obremenitvam. Njen mehanizem delovanja je takšen, da uravnava hormonski sistem in s tem posredno vpliva na urejanje veliko procesov v telesu. Od dobrega počutja in več energije, do vplivov, ki jih ima na libido, na delovanje reproduktivnega sistema, blaženje težav v menopavzi ipd.

Za nas je škrlatna koruza nekaj popolnoma novega. Zanimivo je, da v legendah Majev piše, da se bodo na zahodu začele velike spremembe, ko bodo zahodnjaki začeli uživati škrlatno koruso. Kaj lahko od te rastline pričakujemo?

Tisto, kar najlažje izmerimo, je neverjeten antioksidativni potencial škrlatne koruze. Obstaja pa v tej rastlini še veliko tega, kar presega tisto, kar najdemo v drugih rastlinah, in to težko zajamemo z materialno znanostjo.

MacaPro®
BIO presna maca v prahu
koncentrat 6:1



Na voljo v trgovinah Sanolabor, trgovinah z zdravo hrano in hipermarketih Mercator.

Nam lahko eterična olja povrnejo energijo?

Besedilo: Adriana Dolinar



Ste izčrpani, utrujeni in brez energije? To so pogoste težave, ki pestijo veliko ljudi, in sicer prav v času, ko so pogosta tudi prehladna in gripozna obolenja. Zato ni nenavadno, da izčrpanosti, ko naš imunski sistem ne dela s polno paro, običajno sledi še okužba z virusi prehlada ali gripe. Kar pa predhodno stanje seveda še poslabša. Nam torej v takšnem stanju lahko pomaga aromaterapija? Seveda. Eterična olja namreč »pokajo« od energije!

Eterična olja pomagajo, vendar kljub temu ne pozabimo poiskati vzroka

Da bi se ubranili izčrpanosti in vseh posledic, ki nas lahko doletijo v zimskem in spomladnem času, je seveda najprej potrebno zavedanje, da takšno počutje ne nastane naenkrat. Najpogostejše je posledica dlje časa trajajočega neustreznega načina življenja. Iz določenega vzroka smo mesec, dva, leto nazaj, ..., pozabili nase. Posledice so nakopičene težave, dela vrh glave, pomanjkljiva prehrana, premalo spanja, premalo časa za sprostitev, skratka premalo časa za vse, kar nazadnje seveda pripelje še do občutka izčrpanosti, utrujenosti in pomanjkanja energije. Eterična olja nam lahko pri tem pomagajo. Vendar pa za učinkovito povrnitev energije najprej poiščimo vzrok. Kdaj smo pozabili nase, zatajili vest, kje je odvit ventil, pri katerem naša energija odteka? Ko bomo tega uspešno privili, bodo tudi metode in pripomočki, ki pomagajo premakniti in dvigniti našo energijo, kot so, denimo, eterična olja, dobrodošla in učinkovita pomoč.

Eterična olja kot spodbuda naši energiji

»V vsaki kulturi in vsaki tradicionalni medicini pred našo je bil proces ozdravitve dosežen s premikom energije.« Albert Szent – Gyorgyi, Nobelov nagradenec v medicini (1937)

Učinkovit premik energije pa lahko dosežemo le z odpravljanjem vzroka in posledice hkrati. Dolgo je že poznano, da naše telo, ko je zdravo, vibrira s frekvenco med 62 in 78 Hz. Ko nismo zdravi oziroma v ravnovesju, tudi energija našega telesa ni optimalna. Po domače povedano, energija takrat zaradi določenega vzroka »stoji«. Odpravimo torej vzrok, eterična olja pa nam bodo v tem procesu v učinkovito pomoč. Frekvenca eteričnih olj je namreč v primerjavi s frekvenco našega telesa izredno visoka in znaša po mnenju strokovnjakov od 52 MHz pa vse do 320 MHz! Zato eterična olja vsakokrat, ko smo z njimi v stiku, »spodbujajo« našo lastno energijo, kar se odraža med drugim tudi z močnejšim obrambnim sistemom. Ko smo brez energije ujeti v času prehladov in gripe, pa nam eterična olja pomagajo tudi zato, ker s svojo visoko frekvenco ustvarjajo okolje, v katerem bakterije, glive in virusi ne morejo preživeti. Na ta način nas torej tudi varujejo pred okužbo od zunaj. Za mnoga eterična olja je namreč značilno, da uspešno delujejo proti mikrobom. Eterično olje evkaliptusa tako onemogoči kar 70 % stafilokokov v zraku. Podobno delujejo tudi lovor, mirta, timijan, origano in eterična olja citrusov.

Spoznajte moči eteričnih olj Bergland

**ZA HARMONIJO IN DOBRO POČUTJE
ZA SPROSTITEV, ČUTNOST IN VESELJE**



Privoščite si trenutek, za uporabo čudovitih naravnih dišav, ki v domu in ostalih zaprtih prostorih ustvarijo čisto, zdravo in prijetno ozračje.

Berglandova eterična olja so popolnoma naravna, pridobljena iz botanično definirane rastline in so laboratorijsko preizkušena.

V ponudbi imamo preko 80 različnih vrst olj. Narejena so bodisi iz zelenih delov rastline, iz sadežev, iz cvetov, iz lubja dreves ali plodov le teh.

Na voljo so tudi biološka eterična olja - to so olja iz kontrolirane biološke pridelave.

Čudovite oljne kompozicije za vse namembnosti lahko ustvarite s pomočjo vaše domišljije in okusa, na voljo pa so tudi že pripravljene mešanice.

Uporaba eteričnih olj je zelo široka

- za odišavljenje prostorov
- za uporabo v kozmetiki
- za aromaterapije, ...

Vsa masažna in eterična olja Bergland so na voljo v vseh boljše založnih zeliščnih prodajalnah, v specializiranih prodajalnah Sanolabor ter nekaterih lekarnah.

 **Bergland**

www.baytris.si,
Baitris d. o. o.,
03 752 02 60

Vendar pa kljub temu ne pozabimo, da eterična olja ne morejo narediti čudežev, če sami za odpravljanje vzrokov za nastalo težavo ne storimo nič.

Katera eterična olja uporabiti za sprostitvev in krepitev?

Ko se torej utrujeni vrnemo domov, se lahko za nekaj časa ustavimo v objemu pomirjujočih, vendar krepčilnih eteričnih olj sandalovca, pačulija, pomaranče, sivke, bora, jelke, ciprese, cedre, smilja ali rožnega lesa. Če pa je utrujenost prerasla v kronično izčrpanost, zaupajte tudi krepčilnemu delovanju majarona, dišeče pelargonije, čajevca, timijana, muškatne kadulje, koriandra, bazilike, nemške ali rimske kamilice.



Načinov, kako vas lahko navedena eterična olja sprostijo in okrepijo, je veliko, zato najdete način, ki vam najbolj ustreza. Za več informacij in koristnih napotkov, kako si z eteričnimi olji in drugimi naravnimi metodami pomagati, če se utrujenost in pomanjkanje energije končata še s težavami z dihalo, s sečili, s prebavili ali z ušesi, si preberite v ponatisu knjige *Vojna ali mir z bakterijami*. Vsebinsko knjige si lahko ogledate na www.zazdravje.net.

Obkladek z eteričnim oljem sivke na obrazu

Nekaj kapljic izbranega olja zmešamo z emulgatorjem (npr. smetana) in damo v posodo s toplo vodo. Vanjo namočimo brisačko, jo ožamemo in jo razgrnemo čez obraz. Toplota in opojni vonj sivke nas bosta zmeščala in sprostila. Z globokim vdihavanjem vonja sivke ali iglavcev bo učinek še povečan. Ti olji namreč odpreta dihalne poti in sta tudi močni protimikrobni sredstva, ki pomagata lajšati simptome gripe in prehlada, vnetja sinusov, ušes in grla. Obkladek lahko večkrat zamenjamo.

Nožna kopel z eteričnim oljem muškatne kadulje

Po napornem dnevu nas lahko učinkovito sprostijo tudi topla nožna kopel z eteričnim oljem muškatne kadulje. Tudi tu v kad s prijetno toplo vodo kanemo bodisi že pripravljeno kopel muškatne kadulje ali pa jo pripravimo sami iz eteričnega olja muškatne kadulje in emulgatorja. Nato noge potopimo vanjo za 10 do 15 minut. Občutili bomo, kako bo napetost od dogodkov preteklega dne v glavi popuščala, brbotanje misli se bo umirjalo, ob tem pa se nam bosta vračali prepotrebni toplina in energija. To eterično olje je namreč zelo učinkovito za odpravljanje težav, povezanih s stresom. Deluje proti depresiji, lajša bolečine v mišicah, ki so nastale bodisi zaradi umskega ali duševnega stresa in živčne napetosti. Poleg tega je tudi afrodiziak, med drugim pa deluje tudi proti mikrobom. Primerno je torej za depresivne in tesnobne ljudi, ko nas grabita panika in strah, ob živčnosti, kronični utrujenosti, pa tudi za razkuževanje, ko se otepamo prehlada ali gripe. Eterično olje muškatne kadulje izboljšuje koncentracijo in spomin, navdihuje in spodbuja intuicijo, kar nam utegne pomagati tudi ob razreševanju vzrokov morebitnih zdravstvenih težav. Po kopeli nam bodo noge hvaležne še za kratko masažo. Ko končamo, noge toplo oblecimo in obujmo. Pri tem nas ne sme mraziti! Da se temu izognemo, poskrbimo, da bo prostor topel, ob kadi imejmo vrč vroče vode za dolivanje, ko se voda v kadi ohlaja, pri roki pa imejmo tudi brisačko, tople nogavice in morebitno negovalno olje ali kremo za noge, če bomo podplatoma namenili še masažo.

Izparilnik z eteričnim oljem pomaranče

Če vam ni do kopeli, lahko svoj ritem ulovite tudi ob sladkem in svežem vonju eteričnega olja pomaranče, ki ga nakapljate v vodni izparilnik s svečko v vaši dnevni sobi, spalnici oziroma tam, kjer se največ nahajate. To vas bo osvežilo, razvedrilo duha in pomirilo. Eterično olje pomaranče je dobrodošlo tudi ob tesnobi, depresivnem stanju, nespečnosti, strahovom in napetosti. Lajša tudi nekatere simptome kronične utrujenosti. Kombiniramo jo lahko, na primer, z eteričnim oljem sivke, sandalovca. Poleg teh ugodnih učinkov krepi naravno odpornost telesa in pospešuje okrevanje po gripi ali prehladu. Ker pa deluje tudi razkuževalno, saj uničuje kužne klice in bakterije, nas tako varuje tudi pred okužbami.



Zimska izsušitev



Zima je meteorološko gledano obdobje z več snega in dežja. Od zunaj je zares vlažno, vendar pozabljamo, da mi nismo tam zunaj, temveč tukaj notri.

V zaprtih prostorih je čez zimo zrak izjemno suh. Odvisno od načina kurjave pade vlažnost krepko pod 30 %, včasih tudi pod 20 %, kar zelo slabo vpliva na kožo in sluznice – posledično pa tudi na naše obrambne moči. Zaradi manjšega odpiranja oken se v zimskem zraku ustvarja tudi veliko pozitivne ionizacije, ki dodatno vpliva na pešanje našega imunskega sistema.

Lahko odpravljamo posledice, ki jih suhost zraka povzroča na očeh, koži in dihalih, lahko pa se lotimo odpravljanja vzrokov.

Za normalizacijo vlažnosti v prostoru uporabljamo vlažilce, mokre brisače, sušimo perilo ali postavljamo posode z vodo na vsa topla mesta. Vedno znova sem presenečena, ko ugotavljam, koliko vode je potrebno za normalno raven vlage v prostoru.

V našem dnevnem prostoru velikosti 20 m² na peči vsak dan izhlapi 12–15 litrov vode, da bi dosegli normalno vlažnost približno 45 %.

Zaščita kože

Četudi bi sedeli le v stanovanju, bi bilo dobro kožo zaščititi in s tem zmanjšati izhlapevanje vlage iz nje. Suh zrak enostavno pobira vlago in povrh njice, zaradi česar koža postaja vse bolj uvela.

Pri hitri spremembi temperature, ko gremo ven, pa je zanimivo, da zavarujemo vse dele telesa razen obraza. Predstavljajte si kožo, ki lahko v trenutku doživi spremembo z notranjih 20–25 stopinj na zunanji mraz, ki je včasih krepko pod lediščem.

Izbira kozmetike je pri tem zelo pomembna, saj ni vsaka zaščita zares koristna. Mnoge kreme preprečujejo normalno vlaženje kože. Prepoznamo jih po tem, da ostaja koža še bolj izsušena, kot je bila pred začetkom nege, že prvič ko jo pozabimo s to kremo namazati.

Pripravki, ki vsebujejo mineralna olja (parafinum liquidum), pa zamašijo pore, s čimer dodatno otežujejo normalni metabolizem kože. Koža je res videti bolj mastna (torej manj suha), vendar je to le umetni sloj maščobe, ki nima hranilne vrednosti za kožo. Ob tem lojnicam sporoča – maščobe je dovolj, ni vam treba delati. In lastna proizvodnja sebuma se še dodatno upočasni.



KOZMETIKA

HORMON SREČE ZA VAŠO KOŽO

CERTIFICIRANA KOZMETIKA
BREZ UMETNIH BARVIL IN PIGMENTOV,
PARABENOV, SILIKONA, PARFUMA
ALI DODATKOV IZ PARAFINSKEGA OLJA

- antioksidantna zaščita,
ki upočasnjuje staranje kože
- naravna regeneracija kože
in proizvodnja lastnega sebuma

NONI CARE



GSM: 041 444 755 e-mail: info@nonicare.si

Kolekcijo Nonicare lahko kupite
v trgovini **Ekovita**
Celovška cesta 142, Ljubljana

Najbolje se obnesejo popolnoma naravni izdelki, ki vsebujejo modrost rastlin, ki znajo vlago zelo dobro upravljati. Da bi odkrili, kaj lahko uporabimo s tem namenom, ni dovolj poznavanje zgolj kemične strukture nekaterih snovi. Prava modrost pride z opazovanjem tega, kar rastlina zmore.

Zadnjič smo pisali o vlažilnih močeh mandljev. Na naših straneh ste do zdaj veliko prebrali tudi o aloe veri, ki uspe tudi v puščavi ohraniti svojo vlago. Seznam rastlin, ki jim gre to dobro od rok, pa s tem ni končan.

Slezenovec, ki tradicionalno raste tam, kjer se mešata slana in sladka voda, je moral razviti posebno strategijo, da mu slana voda ne črpa njegove lastne vlage iz korenin. Zaščitil jih je z zdravilnimi sluzmi. Ker služi slezenovca vsebujejo zelo koristne polisaharide, ki krepijo imunski sistem, so odlična pomoč pri izsušeni in razpokani koži.

Rastlina, ki jo vsi videvamo, vendar njenega bistva ne poznamo, je iris (perunika). Praviloma nas pri irisu očarajo lepi cvetovi, njena zdravilna moč, ki je v koreninah, pa nam ostaja skrita. V svežem stanju ima rizom irisa zelo neprijeten vonj in lahko celo draži kožo; posušen pa izgubi to lastnost in oddaja prijeten vonj po vijolicah. Zato je bil v starih časih pomembna sestavina sredstev za nego telesa, predvsem praška za zobe in raznih mil, pralnih sredstev ter dišav za perilo.

Perunikin rizom lahko nepoškodovan preživi ekstremno sušo in tako reši celotno rastlino. Podobno kot seme lahko čaka na boljše čase in boljše pogoje. Tukaj je na mestu celo uporaba besede „stres“, saj ta posebna lastnost peruniki omogoča, da obvlada stresne situacije pri preskrbi z vodo.

Z ustrezno uporabo snovi iz rizoma perunike na podlagi spoznanj antropozofske medicine izdelujejo kozmetiko, ki naj bi koži omogočala, da bolje zadrži lastno vlago.

Med sadeži je takšna lastnost najbolj opazna pri kutinah. Sadje, ki ga danes večina mladih sploh ne pozna več, ima to lastnost, da lahko dolge mesece stoji na omari in oddaja svojo prijetno vonjavo. Tisti, ki bi radi skrivnosti kutine prenesli tudi na našo kožo, uporabljajo izvlečke iz kutinih semen kot dragoceno pomoč pri vlaženju kože.

Zimski zaspanosti kože v zadnjem času pomagajo tudi z izvlečki nonija. To sicer za prebivalce Tahitija ni nobena novost. Domačini pravijo, da je drevo noni »božji dar« ter ga razen v obliki sokov in čajev uživajo tudi v obliki obkladkov in pripravkov za nego kože.

Noni raste na vulkanskih tleh in v izrazito alkalnem okolju, zato je zakladnica redkih rudnin in aminokislin, ki jih danes naše telo pogreša. Na celični ravni noni pomaga celicam pri njihovem delovanju, pretoku snovi in regeneraciji poškodovanih celic. Ena izmed aktivnih spojin, ki jo dobri poznavalci nonija imenujejo tudi »eliksir mladosti«, je alkaloid skopoletin, ki stimulatивно deluje tudi na ščitnico ter povečuje raven serotonina, ki ga imenujemo tudi »hormon sreče«.

Pazite na oči!

Pozimi so naše oči na veliki preizkušnji. Škoduje jim suh zrak, škoduje jim predolgo delo za računalnikom ali posedanje pred televizijo, saj takrat oko dolgo časa ostaja le v enem položaju.

Ko pa smo zunaj, so oči (zlasti na višinah) izpostavljene povečanemu UV sevanju.

Najlažje se znebite težav, tako da jih preprečite. Uravnavajte vlago v prostoru, pogosto prekinjajte posedanje pred ekranom, če pa začutite, da se oči sušijo, si pomagajte z obkladki iz smetlike ali kamilice. Za sprehod na snegu ali ob morju pa ne pozabite na dobra sončna očala.

Vlažite sluznice!

Izsušitev zraka se pozna tudi na dihalih. Topli suhi zrak sega do nosu, žrela in sapnika. Če je odjem vlage velik, bo varovalna sluz, s katero se imunski sistem tudi brani pred virusi in bakterijami, popustila in se bodo patogeni organizmi lažje zasedrali.



WELEDA

V harmoniji s človekom in naravo

že od leta 1921

Osvežitev obraza s PERUNIKO

Naravna regulacija vlage za vse vrste kože

Perunika vas očara s svojim barvnim razkošjem in preseneča s svojo grčasto koreniko, ki se celo po daljšem sušnem obdobju ne izsuši. Koren perunike je sposoben zadrževati, ohranjati in regulirati vlago.

Weledina **osvežilna nega s peruniko** podpira sposobnost uravnavanja vlage v koži z izvlečki iz korena perunike. Ostale izbrane naravne učinkovine in rastlinska olja ščitijo in negujejo kožo ter ji podarijo svež videz.

Lahka **vlažilna krema perunike za normalno in mešano kožo** se hitro vpije in se lahko uporablja tako za dnevno kot nočno nego. **Dnevna krema perunike za normalno in suho kožo** optimalno uravnava ravnovesje vlage in ohranja njene naravne zaščitne funkcije. **Nočna krema perunike** koži povrne izgubljeno vlago in podpira njeno regeneracijo ponoči. **Negovalna maska perunike** intenzivno neguje kožo, ki ji primanjkuje vlage ter uravnava presnovo maščob in vlage v koži.



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

Vitamin D za imunski sistem

Do zdaj smo že pisali o pomembni vlogi, ki jo ima vitamin D pri preprečevanju redčenja naših kosti. Pred kratkim je bila v reviji Nature Immunology objavljena raziskava Univerze v Kopenhagenu, ki kaže na zelo pomembno vlogo, ki jo ima vitamin D tudi pri aktiviranju našega imunskega sistema.

Znano je, da imajo pri imunskem odzivu na patogene organizme pomembno vlogo tako imenovane T-celice, vendar do zdaj ni bilo znano, da je vitamin D tisti, ki jih aktivira in s tem sproža imunski odziv. Če v telesu ni dovolj vitamina D, T-celice ostajajo pasivne in telo se ne odzove na patogene organizme.

Najboljši vir vitamina D ostaja sonce. Najdemo ga tudi v jajcih in mleku živali, ki so se prosto pasle in bile dovolj časa na svežem zraku. V času zime je najboljši vir olje jeter polenovke. Vir: *naturalnews.com*

Zato moramo tudi te sluznice varovati pred izsušitvijo s slano raztopino, pastilami z izvlečki lišaja, sokom aloe vere in z drugimi učinkovitimi sredstvi, ki hitro regenerirajo prizadete sluznice.



Izsušitev kot notranja regulacija:

Ko je telo zaslužno, telo pospešeno odpira pore in spodbuja izhlapevanje presežka vlage skozi kožo. Zato včasih kljub vsem pripravkom, ne moremo kožo navlažiti, ker telo ravna modro, ko pospešuje izsuševanje.

Težavo bomo rešili le če tudi notranjo vlago spravimo v ravnovesje. Zato se posebej po zimi nekateri morajo dosledno izogibati mleku, pšenici in podobnim živilom, ki telo močno zaslužijo.

Biosolis

Tudi zimsko sonce je koristno, če ga zaužijete v pravi količini in če se pred škodljivimi žarki dobro zaščitite.

BIOSOLIS je celovita skupina proizvodov, ki vsebujejo le zeliščne sestavine in minerale. V izdelkih je uporabljen 100% mineralni filter, ki ne vključuje nano delcev, ščiti vašo kožo z odbojem sončnih žarkov, ne da bi jo dražil. Mineralni filtri odbijajo UV (A+B) žarke podobno kot ogle-dalo. Nasprotno kot sintetični solarni filtri, ki spreminjajo UV žarke v neškodljive, ko dosežejo kožo, mineralni filtri ne povzročajo potencialnih alergičnih reakcij in so takoj aktivni. Poleg tega, da optimalno ščitijo pred UVA in UVB sončnimi žarki, izdelki Biosolis vlažijo zgornjo plast kože zaradi visoke koncentracije prave aloeje, starodavne rastline s številnimi dobrimi lastnostmi. Primerni so za vse tipe kože.

Linija izdelkov Biosolis je narejena izključno iz naravnih in ekoloških sestavin. Oblikovana je v skladu z evropskimi normami zaščite pred soncem. Vsi proizvodi BIOSOLIS so BIO



certificirani pri Ecocert Greenlife (skladno s standardi ECOCERT (<http://cosmetiques.ecocert.com>)). Ti standardi zagotavljajo učinkovito zaščito pred škodljivimi sončnimi žarki, ne da bi ogrožali vaše zdravje in okolje.

Kakovost proizvodnega procesa zagotavlja izdelke, ki ne puščajo belih sledi na koži.

Izdelki so na voljo v trgovinah sanolabor in dm-drogeriemarkt.

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".

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



Kaj bomo torej počeli?

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

Predvideni termini:

- **20. do 27. april.**
- **20. do 27. oktober**
- **28. oktober - 4. november**

Struktura udeležencev po modulih (I. II. ali III.) bo določena na osnovi izraženega povpraševanja do 20. februarja.

Informacije in rezervacije

Za dodatne informacije si oglejte www.za-zdravje.net/koledar ali pišite na e-naslov: hvar2010@gmail.com. Informacije po telefonu na: 041 770 120, vsak delavnik med 9. in 13. uro.

Vikend seminar v Nemčiji

od 4. do 6. maja 2012



Vabljeni v območje čudovitega nacionalnega parka v Južni Nemčiji, ki je ekološki biser in posebna točka, ki jo varujejo neizčrpne plasti soli in kristalov. Prav to daje prostoru tudi svojevrstno energijo in odpira »notranji posluh«.

Moč tega prostora so poznali tudi v preteklosti, zato je igral pomembno zgodovinsko vlogo. Eni so ga uporabili, drugi zlorabili – kar mu tudi danes daje mogočen pečat.

Nekaj ur skupnega potovanja bomo izkoristili za druženje in celotno predstavitev seminarja. Za diskusijo, vprašanja in odgovore bo časa na potovanju več kot dovolj.

Vsebinska seminarja obsega predavanja, diskusijske kroge in vodene ogledje lokacij, ki bodo zagotovo provokacija za razum.

Spoznali bomo tudi svet soli in mineralov. Prav tako je omogočen nakup avtentičnih kristalov po zelo ugodnih cenah.

Seminar vodi Rajko Škarič.

INFORMACIJE IN PROGRAM:

Info telefon/GSM: 030 261 977
(od pon. do pet. od 10. do 14. ure
in od 18. do 20. ure)

Info e-pošta: kristalno.mm@gmail.com

Pripravljeni?

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 katera 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.



ČETRTEK, 26. JANUAR

VSE JE TO ZARADI STRESA

Črnomelj, ZIK, Ul. Otona Župančiča 1, 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. Vstop je prost.

Organizira: ZIK Črnomelj.

PETEK, 27. JANUAR

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

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

Vsi udeleženci tečaja bodo vpisani v register maserjev klasične masaže, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 25. januarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SREDA, 1. FEBRUAR

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

Šolski center Škofja Loka, Podlubnik 1B, ob 17.30

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom, bolečinah in celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar. Vstopnina je 3 EUR. Prijave na zelisca.projekt@gmail.com.

Organizira: Društvo za razvoj podeželja Resje.

PETEK, 3. 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 EUR.

Prijavite se lahko do 1. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 3. FEBRUAR

PREDAVANJI: PARTNERSTVO IN VZGOJA OTROK S PROF. DR. VESNO V. GODINA

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17. do 21. ure

PARTNERSTVO ali zakaj je ljubezen tako težko dosegljiva? O razlikah v vzgoji in razvoju moških in žensk ter s tem tudi različnih pogledov na ljubezen in seksualnost. **V petek, 10. 2. 2012, VZGOJA OTROK.** Problematika otroku prijazne vzgoje in smer reševanja vzgojnih težav.

Vstopnina za 1 obisk: 10 EUR; Prijave: 051 402 759.



SOBOTA, 4. FEBRUAR

MANJ STRUPOV – VEČ ZDRAVJA

Celje, Planet Tuš avla, od 10. do 14. ure, predavanje ob 10.30

Vemo, da smo danes izpostavljeni veliki količini strupov v hrani, čistilih, pohištvu, ... Ne vemo pa, kaj je bolj in kaj manj nevarno. Kje so največja tveganja in kaj so najboljše metode za razbremenitev telesa? Katere bližnjice utegnejo biti nevarne? Predavala bo Sanja Lončar.

V avli lahko na stojnicah preizkusite različne naravne rešitve in poiščete nasvet v svetovalnem kotičku Adriane Dolinar.

SOBOTA, 4. FEBRUAR**KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO VRANICO IN TREBUŠNO SLINAVKO**

Ljubljana, Biotehniški izobraževalni center, Ižanska cesta 10, od 10. do 16. ure.

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao Inštruktorica
Poslovimo se od težav, kot so slaba prebava, slabokrvnost, nenadzorovano pridobivanje ali izgubljanje telesne teže, pretirana skrb, nestabilnost, nespontanost, ... Poskrbimo za odlično absorpcijo energije in hranil iz prehrane, dober mišični tonus in uravnavanje vlage v telesu s krepitvijo vranice in trebušne slinavke po načelih tradicionalne kitajske medicine. Vranico se bomo naučili krepiti predvsem s prehrano, delavnica pa vključuje tudi akupresuro, vaje in dihalne tehnike.

Prispevek (bruto): 75 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 70 EUR); Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

**ČETRTEK, 9. FEBRUAR****UMIRANJE SPOLNOSTI**

Ljudska knjižnica Metlika, CBE 23, Metlika, ob 18. uri

Se težave v spolnosti da urediti s populističnimi, sodobnimi, hitrimi in trendovsko pisanimi navodili? Se jih da rešiti s čarobnimi tabletami? Odnos do spolnosti je veliko več kot le 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 težavah s spolnostjo ustrezno ukrepati? Kaj storiti, ko se ...?

Vstop je prost. Predava Rajko Škarič.

**ČETRTEK, 9. FEBRUAR****ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI**

Zagorje ob Savi, Knjižnica Mileta Klopčiča, Cesta 9. Avgusta 1, ob 18.30

Vsebina bo enaka kot 1. februarja. Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Zasavje.

PETEK, 10. FEBRUAR**TEČAJ SHIATSU MASAŽE**

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj Shiatsu masaže, starodavne japonske veščine zdravljenja, pri kateri pritiskamo na akupunkturne točke in tako uravnovešamo telesno energijo, poteka med vikendom v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte.

Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, manualni terapevt.

Cena tečaja je 530 EUR.

Prijavite se lahko do 8. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 10. FEBRUAR – NEDELJA, 8. APRIL**72-URNA DELAVNICA PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA**

Hotemaže pri Predvdvoru

V permakulturi se prepletajo ekologija, pokrajina, organsko kmetijstvo, arhitektura in socialni vidiki sobivanja. Poudarek ni na posameznih elementih, temveč na povezavah med njimi in sinergijskih učinkih, ki jih s tem dosežemo. Permakultura sloni na opazovanju vzorcev in principov iz narave, ki jih lahko načrtovano prenesemo v svoje okolje.

Delavnica bo potekala 5 vikendov, vsak drugi vikend.

Dodatne informacije in prijave: www.ekovas.si

PETEK, 10. FEBRUAR**SEMINAR KRANIOSAKRALNE TERAPIJE**

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

3-dnevni seminar, ki poteka čez vikend, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodita pa ga Željko Radmanović, kraniosakralni terapevt, in Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Kraniosakralna terapija je majhen, vendar pomemben del osteopatske medicine. Terapevt na podlagi zaznavanja kraniosakralnega ritma ugotavlja stanje telesa in odpravlja morebitne motnje tako, da uravnava kraniosakralne kosti.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu in so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena seminarja je 250 EUR. Prijavite se lahko do 8. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

NEDELJA, 12. FEBRUAR**KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO VRANICO IN TREBUŠNO SLINAVKO****Maribor, Izletniška kmetija Žunko, Srednje 17, 2354 Bresternica, od 10. do 16. ure**

Enako kot 4. februarja.

SREDA, 15. FEBRUAR**OGROŽENA PREHRANSKA VARNOST SLOVENIJE IN POMEN SAMOOSKRBE****Zadružni dom Zadvor – dvorana (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 18. uri**

Predaval bo g. Anton Komat, naravovarstvenik. Informacije po telefonu: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

PETEK, 17. 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.

Vsi udeleženci tečaja bodo vpisani v register maserjev klasične masaže, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 15. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.**OD PETKA, 17., DO NEDELJE, 19. FEBRUARJA****KAKO SE LAHKO PREMAKNEM Z MRTVE TOČKE?**

3-dnevni polpost s kašastimi sokovi in juhama ter s programom za dvig energije

Delavnica v naravi Kriška vas nad Višnjo Goro.

Informacije po telefonu 041 517 256 ali na dih.klanscek@gmail.com.

Organizira DIH, Drago Klanšček, s. p., www.d-i-h.si.**SOBOTA, 18. FEBRUAR****TEČAJ: ODPRAVIMO NESPEČNOST****Koper, Kinetic Studio, Ferrarski ul. 10, od 10. do 14. ure**

4-urni tečaj vodi: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Tradicionalna kitajska medicina se dobro zaveda

pomena kakovostnega počitka in s svojimi tehnikami zelo uspešno odpravlja vse motnje spanja. Spoznali bomo akupresurne masaže, prehrano, vaje in pogoje za kakovosten spanec.

Prispevek (bruto): 45 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 40 EUR).

Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmo-dao@gmail.com.

Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

NEDELJA, 19. FEBRUAR**TEČAJ: ODPRAVIMO NESPEČNOST****Klub športa in zdravja, Alpska 43, Lesce – zraven avtohiše Mony – od 10. do 14. ure**

Enako kot 18. februarja.

**PONEDELJEK, 20. FEBRUAR****VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI****Domžale, Knjižnica Domžale, ob 19. uri**

Pogovor z avtoricami knjige Vojna ali mir z bakterijami – Adriano Dolinar in Sanjo Lončar.

O tem, kako lahko zmanjšamo uporabo antibiotikov, kako se izognemo nevarnosti MRSE, katere naravne rešitve so učinkovite pri prehladih, težavah s sečili, z ušesi, s prebavili in z drugim, boste lahko povprašali iz prve roke. Pogovor vodi Cveta Zalokar Oražem. Vstop je prost.

PONEDELJEK, 20. FEBRUAR**SEMINAR FIZIKE IN STATIKE TELESA****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

4-dnevni seminar, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka ob ponedeljkih in četrtek med 18. in 21. uro. Predavatelj na seminarju bo Nikolay Grishin, dr. med.

Cena seminarja je 130 EUR. Prijavite se lahko do 17. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.**SREDA, 22. FEBRUAR****PREDAVANJE IN DELAVNICA O ROČNI IZDELAVI NARAVNIH ZELIŠČNIH MIL****Zadružni dom Zadvor – dvorana (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 18. uri**

Delavnico vodita zakonca Regovec. Informacije po telefonu: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.



ČETRTEK, 23. FEBRUAR

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

Idrija, Dvorana v osnovni šoli, ob 17. uri

Vsebina enaka kot 1. februarja. Predava Sanja Lončar.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Encijan.

PETEK, 24. FEBRUAR

TEČAJ KITAJSKE MASAŽE TUINA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

160-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelji na tečaju so prof. dr. Li Furu, zdravnik kitajske tradicionalne medicine, Željko Radmanović, tuinolog, mag. Petar Papuga, zdravnik, spec. za akupunkturo, ter drugi odlični tuinologi. Prevod v slovenski jezik je zagotovljen.

Cena celotnega tečaja je 1.350 EUR. S tečajem pridobijo udeleženci tudi znanje klasične masaže, ki omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser. Prijavite se lahko do 22. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 24. FEBRUAR

TEČAJ LIČENJA Z EKO KOZMETIKO

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 17.30 do 21.30

Ličenje je področje samozavesti in samozdravljenja žensk. Male skrivnosti, kako do zdravega in svežega videza z eko kozmetiko. Tečaj dnevnega ličenja temelji na osebni pristopu. Strokovnost in 17 let izkušenj. Število tečajnic je omejeno! Več informacij: www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Cena: 50 EUR + DDV.

PETEK, 24. FEBRUAR

PREDAVANJE: PREHRANA PO NAČELIH TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

Mladinski center Sevnica, Kvedrova 30c ob 18. uri

Poleg energijskega gibanja (taiji, qigong, daoyin), akupunkture, akupresure, tuina masaže in zeliščarstva je uravnotežena prehrana eden od petih stebrov tradicionalne kitajske medicine. V nasprotju s klasičnim pogledom na hrano, ki se ukvarja s kalorijami, vsebnostjo 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, kar je sinonim za zdravo, zadovoljno in dolgo življenje. Hkrati pa sodobne raziskave o zdravilnih učinkovinah v prehrani potrjujejo starodavno znanje Daoističnih mojstrov. Predavanje Žive Pogačnik bo osvetlilo temeljna načela Dao prehrane.

Vstop je prost. Organizator: KŠTM Sevnica

SOBOTA, 25. FEBRUAR

KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK

Ljubljana, Biotehniški izobraževalni center, Izlanska cesta 10, od 10. do 16. ure

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao Inštruktorica. S krepitvijo jeter po načelih tradicionalne kitajske medicine odpravljamo z njimi povezane težave, kot so: nervoza, glavoboli, krči, vzkipljivost, jeza, depresija in nespečnost. Jetra in žolčnik se bomo naučili krepiti predvsem s prehrano, delavnica pa vključuje tudi akupresuro, vaje in dihalne tehnike.

Prispevek (bruto): 75 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 70 EUR).

Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmo-dao@gmail.com.

Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

SOBOTA, 25. FEBRUAR

TEČAJ AROMATERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana



ekafejst

Vsak drugi
vikend v
mesecu
14 in 15. 2. 2011

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

- Iz vsebine: Samooskrba, Etika, Ekonomija, Energija, Zdravje, socialno podjetništvo, alternativne vsebine, druženje z domačini...
- Organizira: Ekoci in KS GALICIJA - Društva in dobri ljudje
Več info na www.ekoci.si in www.galicija.si



V letu in pol se je v sklopu Ekofesta zvrstila cela vrsta raznih delavnic, predstavitev, predavanj, razstav, eko tržnic in ostalih sejmov, skupaj okoli 200 izvedenih delavnic, predavanj.

V zadovoljstvo nam je, da raste število ponudnikov, število izvajalcev in sodelujočih pri projektu, viša pa se tudi število obiskovalcev, ki so toplo sprejeli projekt.

Konstanten termin – vsak prvi petek, soboto in nedeljo v mesecu in zanimive delavnice, predavanja, predstavitve, tržnice, mesečno privabijo številne obiskovalce. Do sedaj je Ekofest obiskalo okoli 10.000 ljudi.

Za projekt Ekofest smo prejeli priznanje, imenovano sončne osebnosti oz. skupine 2010. Priznanja smo prejeli tisti, ki smo v preteklem letu s svojo predanostjo in zgledom, v slovenskem in svetovnem merilu pozitivno zaznamovali dogajanje na področju osebne rasti, zdravega načina življenja, sociale, trajnostnega razvoja, vzemanja za boljši svet in ekologijo.

Z EKOFESTOM BOMO PONOVRNO ZAČELI VSAK PRVI PETEK, SOBOTO IN NEDELJO V MESECU OD MARCA NAPREJ!

PRIČAKUJEMO VAS NA EKOFESTU.

www.zkst-zalec.si/ekofest



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

Na tečaju boste spoznali delovanje eteričnih olj, njihovo pripravo ter uporabo v aromaterapiji in aromakozmetiki.

Cena celotnega tečaja je 530 EUR. Prijavite se lahko do 23. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

NEDELJA, 26. FEBRUAR

KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK

Maribor, Izletniška kmetija Žunko, Srednje 17, 2354 Bresternica, od 10. do 16. ure

Enako kot 25. februarja.

PONEDELJEK, 27. 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. do 21. ure. Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pedagoški delavec.

Cena celotnega tečaja je 70 EUR. Prijavite se lahko do 24. februarja 2012. Prijave in info. na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



SREDA, 29. FEBRUAR

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

Kostanjevica, OŠ Jožeta Gorjupa Kostanjevica na Krki, ob 18. uri

Vsebina je enaka kot 1. februarja. Predava Sanja Lončar. Vstop je prost.

Organizira: Knjižnica Kostanjevica.



ČETRTEK, 1. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

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

Vsebina je enaka kot 1. januarja. Predava Sanja Lončar. Vstopnina je 5 EUR.

Organizira: Klub CDK.

PETEK, 2. MAREC**TEČAJ BOWNOVE TERAPIJE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

3-dnevni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Katarina Kolenova, terapevtka Bownove terapije, manualna terapevtka.

Cena celotnega tečaja je 250 EUR. Prijavite se lahko do 29. februarja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

**SREDA, 7. MAREC****HRANA, KI UNIČUJE, IN HRANA, KI ZDRAVI****Dravograd, sejna soba kmetijske zadruge, ob 15. uri**

Danes uživamo hrano, ki je ni še nihče v zgodovini človeštva. Kako sodobna živila vplivajo na naše zdravje, mišljenje in počutje? Kaj lahko storimo, da bi imeli več energije ter si povrnili zdravje in veselje?

O naravnih rešitvah bo predavala Sanja Lončar.

Organizira: Društvo kmetič Dravograd in Dravska dolina.

**ČETRTEK, 8. MAREC****ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI****Novo mesto, Knjižnica Milana Jarca, Trdinova čitalnica – Rozmanova ulica 28, ob 18. uri**

Vsebina bo enaka kot 1. februarja.

Predava Sanja Lončar.

**PETEK, 9. MAREC****ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI****Ljubljana – Tomačevo 27, Živa Center, ob 18. uri**

Vsebina predavanja bo enaka kot 1. februarja. Pol ure pred predavanjem vabljeni še na degustacijo začinskih dobrot! Vstopnina s konzumacijo je 8 EUR.

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

Dih življenja

8. sejem
Altermed

Zdravi način življenja, zdravilstvo,
zeliščarstvo, zdrava prehrana,
naravna kozmetika in okolju
prijazno bivanje

Celje, Celjski sejem
16.–18. marec 2012

Za osveščanje o pomenu zdravega življenja
Za nagovor aktivnih potrošnikov
odprtega duha
Demonstracije, delavnice in prezentacije
na odru in kuhinji

V istem terminu na sejmišču še sejmi
FLORA (vrtnarstvo, cvetličarstvo in
krajinska arhitektura), **POROKA**
(vse za poroko) in **APISlovenija**
(35. dnevi čebelarstva v Celju).

www.ce-sejem.si

100-odstotna samooskrbna Slovenija!

Eko civilna iniciativa (EKOCi) in Slovenski forum socialnega podjetništva sta v prostorih Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede Univerze v Mariboru organizirala okroglo mizo z naslovom: Oskrbimo slovenijo – zagotovimo si hrano za jutri, aktivno sodeluj tudi ti.

Namen okrogle mize je bil osveščati javnost o pomenu prehranske samooskrbe ter spodbujati državljane in državljanke, da se dejavno vključijo v procese, ki bodo prispevali k doseganju 100-odstotne samooskrbe s hrano v Sloveniji. Na okrogli mizi so številni predavatelji predstavili priložnosti za razvoj novih zelenih delovnih mest, nove koncepte povezovanja, poslovni model socialnega podjetništva in samooskrbnih kooperativ ter primere dobrih praks na področju zagotavljanja lokalne samooskrbe s hrano v Sloveniji. Okrogle mize se je udeležilo 240 udeleženk in udeležencev.



Irena Rotar iz Eko civilne iniciative Slovenije je poudarila, da so se iniciativi Oskrbimo Slovenijo pridružili tudi najbolj napredni strokovnjaki v Sloveniji, osveščeni kmetijski svetovalci in predvsem zavzeti posamezniki, ki spoštujejo drug drugega ter svoje znanje in izkušnje delijo z drugimi.

Katarina Hölzl, članica Ekoci in predsednica Slovenskega foruma socialnega podjetništva, je predstavila projekt Oskrbimo Slovenijo ter strateške cilje te največje ozaveševalne akcije v Sloveniji. Predstavila je tudi nedavno ustanovljeni Slovenski forum socialnega podjetništva ter vse zainteresirane povabila k dejavnemu sodelovanju v Forumu in Ekoci.

Tadej Slapnik, član Ekoci in Slovenskega foruma socialnega podjetništva, je predstavil poslovni model socialnega podjetništva in lokalnih samooskrbnih kooperativ, s katerimi je mogoče v sicer zahtevnem tržnem okolju vzpostaviti nizko maržne prodajne poti ter s tem pomembno prispevati k povečevanju lokalne samooskrbe s hrano in ustvarjanju novih delovnih mest.

Dr. Vesna Wingerl je predstavila pomen samooskrbe s hrano danes in v prihodnosti, **dr. Martina**



SAMO BREZ PANIKE

Lovsko-nabiralniški priročnik za obrambo pred koncem sveta

Po preizkušenih virih sestavi
Dario Cortese

Priročnik
za gozdne
gverlice

Priročnik za
desant na
travnih

Priročnik za
brodolomce



Priročnik za
preživetje v
primeru vojne
na vrtu

Priročnik za
prečenje rek
in drugih voda
v izrednih
razmerah

Posebne priloge

Pozor! Ne le strupeno, ampak tudi smrtno
Nekaj o gobah

Priročnik za prehranjevanje z odpadki
Prikaz lova na zajce

In kot posebni dodatek

Priročnik za obrambo pred strahovi

Vezava: trpežna

Cena: 25 €, v prednaročilu do izida velja 20 % popust

Poštnina: plača jo založba

Izid: na pepelnično sredo 2012

Naročila sprejema: Založba Porezen, Pot na Zavrte 14,
5282 Cerklje, telefon 031/60 1630 (vsak delovnik od
8.00 do 18.00), e-pošta 1630@porezen.si.
Več: www.porezen.si, www.divjahrana.si

Bavec je predavala o pridelavi hrane brez gen-
sko spremenjenih organizmov, **Fenci Predih** o
pridelavi hrane s kakovostnim delom ter skrbjo
za zdravje in dober pridelek, **Matej Žonta** pa je
predstavil primer dobre prakse razvoja lokalnih
samooskrbnih skupnosti projekta Urbane braz-
de. **Matej Magajna** in **Peter Čvan** sta predstavila
razvoj pravičnih prodajnih poti, ki jih razvijajo v
kooperativi Dobrote Slovenije. O količinskih zah-
tevah slovenskih javnih ustanov po ekoloških iz-
delkih in pridelkih je predavala **Sandra Turnšek**.

Ministra **mag. Dejana Židana** je na okrogli mizi
nadomestila **mag. Tanja Strniša**, državna sekre-
tarka na Ministrstvu za kmetijstvo, ki je predsta-
vila prizadevanja ministrstva v sklopu programa
Zagotovimo.si hrano za jutri, ter poudarila, da mo-
ramo najprej poskrbeti za ohranjanje slovenske
nepozidane zemlje kot osnove za pridelavo hrane.

Ni kulture brez agrokulture!

14. januarja se je svečano začel projekt
Evropska prestolnica kulture. V okviru
EPK pa je tudi programski sklop **Urbane
brazde**, v katerem so v ospredju
trajnostna lokalna preskrba, urbano
vrtinarstvo, semenska knjižnica in
teleport.

Trajnostna lokalna preskrba

V dobrem letu dni so raziskovalci uspeli
vzpostaviti skupnost pridelovalcev sezonske,
lokalno pridelane hrane, ki oskrbuje vrsto
izobraževalnih institucij na Teznu in drugod
po Mariboru, saj so se povezali v Zadrugo
Dobrina. S sistemom distribucije bodo poskr-
beli za zdravje in sveže pridelke iz Jurovskega
Dola.

Urbano vrtinarstvo

Prek sedemdeset vrtničarjev gradi prvi
primer skupnostnega urbanega vrta v Sloveniji,
katerega otvoritev bo 9. junija 2012 v Borovi
vasi. V okviru ekološkega dela projekta bo
potekal tudi prvi primer skupnostnega urba-
nega vrtinarstva v Sloveniji.

Semenska knjižnica

Varuhi semen in podporniki Semenske knji-
žnice spletajo mrežo, ki oskrbuje zadrugo
in skupnostne vrtove, predvsem pa ohranja
in obnavlja biodiverzitetno kulturnih rastlin
Podravja in Pomurja, ki so tik pred izumrtjem.

Še več o teh in drugih dejavnostih v okviru
Urbanih brazd in projekta EPK, preberite na
www.maribor2012.eu.





Bolivija postaja prva dežela, ki bo naravi dala enake pravice kot ljudem

V Boliviji bo narava dobila pravice do svojega naravnega ritma brez človeškega posredovanja, pravice do čistoče in pravice, da se nad njo ne izvaja genska manipulacija.

Bolivija sprejema zakon o "Materi Zemlji" (španško: "La Ley de Derechos de la Madre Tierra"), ki zemlji daje enake pravice kot ljudem. Za vlado te napredne južnoameriške dežele bo ta zakon – edinstven v svetu – pomemben korak v spodbujanju ohranjanja zemlje in narave pred uničenjem in onesnaženjem.

S pomočjo tega zakona bo lahko država nadzirala delovanje industrije in njen vpliv na naravo.

Naravi bodo dodelili 11 posebnih pravic, ki med drugim vključujejo tudi:

- pravico do življenja in obstoja,
- pravice do življenjskega cikla brez človeškega posredovanja,
- pravice do čistega zraka in vode,
- pravice do zaščite pred genskimi posegi v celice in strukturo narave,
- pravice, da se na naravo ne vpliva z velikimi projekti, ki rušijo ravnovesje eko sistema in življenja v njem.

Evo Morales, priključeni predsednik Republike

Bolivije in prvi vodja Južnoameriške države, ki pripada avtohtonemu narodu, državo vodi od leta 2005. Ob sprejemanju novih zakonov je razglasil: "Če želimo ohraniti ljudski rod, moramo ohraniti planet. To bi morala biti primarna naloga vseh držav članic Združenih držav."

Zunanji minister David Choquehuanca je v svojem komentarju izjavil: "Naši stari očetje so nas naučili, da smo vsi mi ena velika družina, skupaj z rastlinami in živalmi. Mi, avtohtoni narod Južne Amerike, lahko svojimi vrednotami prispevamo k reševanju težav na področju podnebja, energije in prehrane."

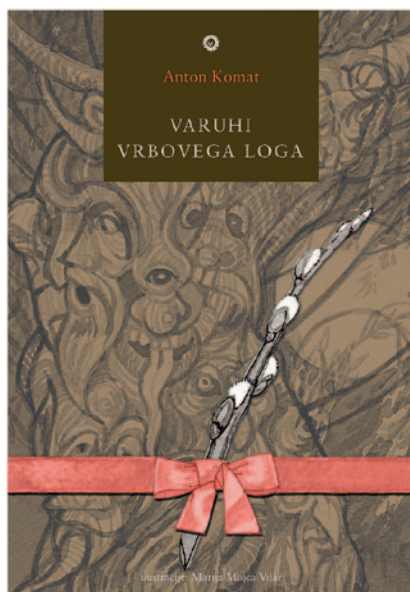
Vir: www.advance.hr, 5. januar 2012

Varuhi Vrbovega loga

Ni za pričakovati, da bi dobili vlado, ki bo vedela kaj je Mati Zemlja. Mnogi politiki bi za oblast prodali še lastno mater.

Zato se Anton Komat obrača k otrokom, kot k novemu upanju za ohranjanje narave. Namesto igrice, v katerih otroci vsak dan trenirajo, kako uničevati svet, lahko končno svojim otrokom, vnukom (in sebi) privoščite motivacijsko eko-kriminalko, ki pokaže, kaj vse se da, ... če se premaknemo.

Knjiga je izšla v samozaložbi: Naročite jo lahko na e-mail anton.komat@gmail.com ali po telefonu 041 641 483.



Kalčkova predavanja

ČETRTEK, 2. FEBRUAR, OB 17:30

VILA NATURA

(Vodi/predava: Marko Slavič (Vila Natura))

ČETRTEK, 9. FEBRUAR, OB 17:30

**OSEBNE ZELENE ODLOČITVE ZA ZDRAVJE
IN TRAJNOSTNI RAZVOJ**

(Vodi/predava: Nara Petrovič)

ČETRTEK, 16. FEBRUAR, OB 17:30

**MASAŽA DOJENČKA – ZAKAJ SE
DOTIKATI?** (Vodi/predava: Mojca Kurent)

ČETRTEK, 23. FEBRUAR, OB 17:30

**KAKO Z NAUKI AYURVEDE OHRANITI IN
IZBOLJŠATI ZDRAVJE, DRUGI DEL**

(Vodi/predava: Maruša Erbežnik)

Lokacija predavanj: Samopostrežna ekološka
trgovina Kalček, Celovška 268, 1000 Ljubljana.

Predavanja so brezplačna;

Informacije: 0590 78 710, info@kalcek.si

Vsak drugi četrtek vabljeni na:
brezplačno predavanje o zdrave-
nem načinu življenja in degus-
tациo ekoloških smoothiejev.



Tema februarja: pospremimo toksine ven iz telesa

Lokacija: Happy smoothie bar, Dunajska 56,

Predava: Tajča Pavček

www.happy-smoothie.com;

Razstrupljevalni vikend

Vsak drugi vikend vabljeni na razstrupljanje
z zelenimi smoothieji v Terme snovik po
metodi Victorije Boutenko. (1 termin: 10. -
12. 2.) Program vodi: Tajča Pavček

www.terme-snovik.si

TEČAJ »BITI ŽENSKA« - 6. februar

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana

Ponovni vpis! Tedenska vadba je namenjena
prebujanju ženskosti skozi orientalski plesni gib.
Aktivirale bomo vseh 7 energetskih centrov in
se naučile osmih principov ženskosti. Prvi obisk
je brezplačen. Prijave: 041 404 773. Cena: 44 EUR/
meseč; Začetnice v pon. ob 18.30, sre. ob 10. uri
in sre. ob 19.30; 30-odstotni popust za dijakinje,
študentke in upokojenke.



KALČEK
NARAVNO, Z OKUSOM
ekološke trgovine



V Kalčku boste našli
izvrstno ponudbo
slovenskih ekoloških
izdelkov, vključno s
slovenskim ekološkim
mesom, ki ga sicer
ponujamo le v
trgovini v Šiški.

Naša ponudba slovenskih
ekodobrot se nenehno
širi, kajti razvijamo se
skupaj s slovenskimi
ekopridelavci.

**Spoznajte slovenske
ekološke dobrrote v
Kalčku.**

Ljubljana, BTC, Hala 9

Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00
01 / 5233-562, trgovinaBTC@kalcek.si

Ljubljana, Celovška cesta 268

Ponedeljek - sobota: 9.00 - 20.00

01 / 0590-78-710, trgovina.siska@kalcek.si

Ljubljana, Trubarjeva 28

Ponedeljek - petek: 9.30 - 16.30, sobota: 9.00 - 13.00
01 / 4330-118, truba@kalcek.si

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 vzdruženo grlo
- blaži suh, dražeč kašelj
- preprečuje oziroma odpravlja akutno hripavost
- učinkovina: izvleček islandskega lišaja



SUH KAŠELJ IN HRIPAVOST

Prospan®

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



KAŠELJ

Sinupret®

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



NAHOD IN SINUZITIS

Nisita®

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



ČIŠČENJE IN VLAŽENJE NOSU

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

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

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

Za shranje



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

farmedica
Vaš partner pri zdravljenju