



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ februar 2013

brezplačen izvod



Tema meseca:

Ali bomo tiho?

TERRANOVA

B-KOMPLEKS z Vitaminom C



Vitaminski B kompleks z C vitaminom prispevajo k zmanjševanju **utrujenosti** in **izčrpanosti**, **presnovi homocisteina**, **ohranjajo zdravo kožo** ter **izboljšujejo normalno psihološko delovanje**.

- 8 B vitaminov (+ holin & inozitol)
- Magnezij in kalcij
- Rožni koren
- Sibirski ginseng
- Indijski ginseng
- Seme mladega ovsa
- Kompleksom zdravih rastlin
- Brez polnil, veziv ali drugih pomožnih snovi
- Primerno za vegetarijance in vegane



www.prema.si

Tel: 01 510 1135

Začutite sinergijo!

Izdelki so na voljo v trgovinah Sanolabor, Kalček, Maximarket-Sanatura, Jablana, Sončnica, Lekarna WTC, Lekarna Brod, Lekarna Plavž, Lekarnar.net, Vitacenter, Sivka, Dobra misel, Vitacare, Medilek, Biovan, Lekarna Žužemberg ter pri izbranih terapevtskih naravne medicine.


MAGNIFOOD
IZBOLJŠANA PREHRANA
www.terranova-nutrition.com

Kdo si lasti naše zdravje?

Tako kot so nam državo prevzeli v nekaj potezah, podobna igra poteka, tudi ko gre za naše zdravje.

Najprej je stroka določila, kaj je registrirano zdravilo. To je v redu. Nič nimamo proti, da se nekatere zdravilne učinkovine dodatno preizkušajo, standardizirajo, testirajo in da se natančno določi njihova uporaba. Vendar pa to zdaleč ni edino, kar zdravi in pomaga.

Prav tega drugega dela pa se loteva naslednji korak – to, kar ni registrirano, ne sme biti predstavljeno kot zdravilo. Recimo, da se strinjamo tudi s tem. Končno ne bomo več poslušali, kako margarine znižujejo holesterol in jogurti krepijo imunski sistem.

Zdaj je na vrsti tretji korak. Po novem je zavajanje javnosti že navajanje splošnih zdravstvenih ugotovitev.

Tako, denimo, zapis, da sok zelja vsebuje desnosučne mlečne kisline, ki so blagodejne za prebavo, ni več dovoljen.

Tudi zapis, da klorofil pomaga pri razstrupljanju, za inšpektorje predstavlja zavajanje javnosti. Če EFSA tega ni dala na seznam dovoljenih trditev, to ne obstaja, četudi to potrjuje domala 100 različnih znanstvenih raziskav.

Zato so mnogi ponudniki naravnih pripravkov novo leto dočakali v skladišču, kjer so morali na blago, ki so ga pred tem umaknili iz prodaje, nalepiti nove etikete, uničiti obstoječe, s spletnih strani izbrisati vse tovrstne navedbe in popraviti svoje oglase.

Naravne izdelke boste sicer še lahko kupovali, le da boste morali sami ugotoviti, kako delujejo in kako jih uporabiti.

Z novim letom smo tudi mi dobili poln nabiralnik elektronske pošte o nizozemskem tolmačenju te iste zakonodaje, ki je šla še korak naprej. (V dopisu, ki kroži, je sicer nekaj pretiravanja in napačnih informacij, bistvo pa je zelo blizu resnici.) Gre za to, da se lahko že objava oglasa ob novinarskem članku, v katerem se govori o blagodejnosti naravnih snoveh, tolmači kot nedovoljena oblika promocije.

Drugače povedano – novinarji (zaenkrat) lahko pišemo o naravnih snoveh, le da utegne biti sporno, če je živilo ali izdelek, ki je omenjen v članku, ob tem besedilu oglaševan. Na primer, če bi vam zdaj navedla kakšen klinično dokazan učinek vitamina B, oglasa na desni strani ne bi smelo biti, saj bi to lahko pomenilo prikrito oglaševanje. Še težje bo pri spletnih medijih, kjer se en oglas pojavlja ob različnih člankih – po novem torej oglas ne sme biti povezan z nobenim izmed člankov, na katerega kliknete. Tudi spletne povezave, ki bi vas napotile na stran s kakšno komercialno informacijo, so sporne.

Lahko pa nemoteno napišemo veliko lepega, na primer, o kortikosteroidih, cepivih ali kemoterapiji, saj je to dovoljeno in ob takšnem članku lahko farmacija nemoteno oglašuje. Lahko vam priporočamo amalgame, kljub temu da jih bodo zaradi ugotovljene škodljivosti kmalu uradno prepovedali. Dokler jih ne prepovedo, veljajo za varne.

V takšnih okoliščinah so nastale te novice. In to je razlog, zakaj so tanjše kot ponavadi. Z neumnostmi jih ne bomo polnili le zato, da bi dobili kakšen oglaševalski evro. Kar imamo povedati, pa bomo še vedno povedali, le da bomo to morali početi v drugačni obliki, o čemer boste lahko brali na naslednjih straneh.

Sanja Lončar, urednica

V tokratnih novicah preberite:

Hvala za nove omejitve!	4
Ko zanihajo hormoni ...	6
Kako začimbe ...	8
Ajurveda o hormonalnem neravnovesju	10
Koledar dogodkov	13
Altermed	18



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 36.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Rajko Škarič, Frontier d.o.o. in Fotolia; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblikovanje in prelom: Opa:celica; Tisk: Tiskarna Schwarz



Hvala za nove omejitve!

Besedilo: Sanja lončar

Če na vse skupaj pogledamo bolj celostno, čutimo, da je v vsem, kar se dogaja, tudi nekaj dobrega.

Svet se vse bolj deli na dve skupini ljudi. Pa ne na bogate in revne, kot pogosto slišimo. Deli se na tiste, ki so se odločili slediti sebi, in na tiste, ki še vedno dovoljujejo, da jih vodijo, usmerjajo in z njimi manipulirajo drugi.



KNJIŽNI KLUB
PRIMUS

PRIMUS

www.primus.si
tel: 07 / 496 55 05,
delavniki med
9. in 15. uro

**izBrane knjige za osebno rast in
zdravje po klubskih cenah!**

Če ste v prvi skupini, verjetno tudi sami čutite, da zgolj medijska informacija ni dovolj. Nihče, ki do sebe čuti odgovornost, se, denimo, zdravljenja raka ne bo lotil na osnovi članka v časopisu ali na spletu, kjer je prebral, da je treba uživati beluše, sodo bikarbono ali konopljno olje. Kdor čuti odgovornost do sebe in drugih, potrebuje več informacij in bolj celosten pogled na to, kako naravne metode delujejo, za koga delujejo, kdaj delujejo (in kdaj ne) ter kako jih pravilno uporabiti.

Tistim, ki so v drugi skupini, pa naš projekt niti ni namenjen in nas vse bolj obremenjuje, ko slišimo, da smo za nekatere postali avtoritete, idoli in se ravna po tem, za kar pravimo, da je „pravilno“. Ne jaz ne drugi sodelavci v projektu ne želimo biti sodniki tega, kaj je pravilno in kaj ne. Še nikoli nismo zapisali ali izrekli: „Delajte to in tega ne smete.“ Lahko podamo kakovostne in celostne informacije, vsak posameznik pa ima pravico in odgovornost, da ugotovi, kaj in kako bo delovalo v njegovem primeru. Verjemite, da mi gredo kar lasje pokonci, ko slišim, kako gospe razlagajo svojim možem, da morajo nekaj jesti, ker je Sanja povedala, da jih bo to pozdravilo, ali kritizirajo snah, češ da se ne držijo Sanjinih priporočil! Še bolj me oblije srh, ko mi nekdo reče, da so ga naše novice ali knjige pozdravile. Kljub srečnemu izidu je v ozadju enako verovanje, ki človeka drži proč od lastne vesti in mu omejuje dostop do lastnih moči. Danes je bil izid pozitiven, jutri pa bo enako verovanje to osebo pripeljalo v težave, za kar bodo ponovno krivi „bogovi“.

Gremo naprej!

V tem projektu smo zbrani tisti, ki želimo sodelovati ter iskati konstruktivne in učinkovite rešitve ZA zdravje človeka in narave. To se ne bo spremenilo. Zato tudi v novonastali situaciji vidimo spodbudo, da svoje poslanstvo udejanjimo še bolj odločno.

Ne bomo obmolnili! Še več – povedali vam bomo še veliko več, bolj natančno, bolj temeljito in še bolj celostno kot doslej. K sodelovanju bomo povabili najboljše poznavalce z različnih koncev sveta. Spreminja se le to, da tega ne boste mogli več brati brezplačno, saj ne bomo mogli povabiti različnih ponudnikov, da s svojim oglaševanjem pokrijejo stroške tiska in distribucije naših novic.

Zato bodo naše novice odslej „dvotirne“.

V odvisnosti od zbranih donacij, prispevkov in prihodkov od knjig bomo poskušali še naprej vzdrževati naš brezplačnik v čim večjem dosegu in obsegu. Novice bodo na voljo na enakih info točkah kot doslej.



Če ste do 31. 12. izpolnili in poslali obrazec za namenitev dela dohodnine, bomo v drugi polovici leta dobili tudi nekaj sredstev iz tega vira. Če tega niste storili ali ste obrazec poslali po 1. januarju, bomo vašo donacijo dobili enkrat v letu 2014!

Do takrat bo obseg brezplačnika odvisen od drugih virov, ki jih bomo uspeli zagotoviti, zato bomo zlasti v tem času veseli vsakega prispevka.

Namesto da bi odnehali z bolj konkretnimi napotki o naravnih načinih zdravljenja, bomo te še poglobili in vam jih ponudili v obliki koristnih knjižic brez oglasov. Te sicer ne bodo brezplačne, bomo pa storili vse, kar bo v naši moči, da bodo čim bolj dostopne. Zagotovo pa bodo vredne vsakega centa.

Prva takšna knjižica bo poglobila teme, o katerih pišemo v teh novicah. V celoti jo bomo namenili težavam s ščitnico in drugimi hormoni. Če bi želeli vedeti več o naravnih načinih obvladovanja težav s ščitnico, o vplivih povečanega radioaktivnega sevanja v okolju in možnostih, da zmanjšamo njegove škodljive vplive, o delovanju različnih živil, začimb, prehranskih dopolnil itd., boste o tem brali že v začetku marca.



Knjižice pod skupnim nazivom **Preverjene naravne rešitve**

bodo na voljo na vseh prodajnih mestih, na katerih ste do zdaj prejeli naše novice. Tisti, ki jih prejimate v društvih, jih boste lahko naročili prek društva. Ker jih v knjižnicah, ustanovah, informacijskih središčih, gostinskih lokalih in podobnih „neprodajnih“ mestih ne boste mogli kupiti, bomo mrežo prodajnih mest razširili tudi na vse pošte po Sloveniji.

Čas pionirjev je končan!

V elektronskem sporočilu, ki kroži po medmrežju, je pogosto omenjen spletni portal Earth Matters, ki je z novim letom prenehal delovati. Ker je šlo za portal, podoben našemu www.zazdravje.net, na katerem je bilo na voljo zelo veliko informacij o naravnih izdelkih, nas je seveda zanimalo, kaj se pri njih dogaja.

Zaradi nove zakonodaje je uredništvo portala Earth Matters ocenilo, da bi lahko bilo 50–70 % njihovih besedil v nasprotju z novo zakonodajo. Zato so do nadaljnjega prostovoljno onemogočili dostop do vsebin.



Marieke de Vrij, ena izmed ustanoviteljic in avtoric Earth Matters, je ob tem podala naslednjo izjavo:

„Čas pionirjev je končan! Končan je tudi čas prve generacije učencev teh pionirjev in učencev njihovih učencev. Oni so svoje naredili. Zdaj je na

vrsti družba, ki mora povzdigniti glas. Če družba, torej uporabniki izdelkov in storitev na področju zdravja, ne bodo dvignili glasu, se tega vala ne bo dalo ustaviti. Ta proces je prišel predaleč, da bi ga zdaj ustavila peščica ljudi.“

Ne vemo, kaj prinaša prihodnost. Vse naše vsebine in tudi novice v PDF obliki od leta 2008 so še vedno na voljo na spletnem portalu www.zazdravje.net. Ker ob njih ni nobenih oglasov izdelkov, ne bi smeli biti v nasprotju z zakonodajo. Kljub temu pa vam predlagamo, da na svoje računalnike prenesete vsebine, ki vas utegnejo zanimati.



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

Tokrat nekaj Voglovih zapisov, kaj se utegne zgoditi, ko, na primer, zaniha delovanje jajčnikov, hipofize ali ščitnice, in kako ob tem ukrepati. Zaradi motenj v delovanju navedenih žlez, ki ne delujejo ustrezno, saj smo izgubili ravnovesje telesa in duha, lahko namreč nastanejo številne motnje ali obolenja, kot sta, na primer, neustrezno delovanje reproduktivnih organov in debelost.

Ko zanihajo hormoni ...

Motnje reprodukcije

Hipofiza med hormonskimi žlezami zavzema ključni položaj, saj upravlja ščitnico, nadledvično žlezo in spolne žleze. Dokazano je, da hipofiza posredno ali neposredno vpliva na vse življenjske funkcije. Ker je celosten razvoj spolnih žlez in spolnih organov odvisen od hipofize, se ima hermafrodit za svojo usodo zahvaliti tej žlezi, ki ni pravilno razvita ali pa ne deluje pravilno. Brez sodelovanja hipofize je normalna nosečnost nemogoča. Od zadnjega režnja hipofize je odvisno tudi to, ali se bo, na primer, pojavila sprožitev materničnih popadkov. Pri težavah s hipofizo si lahko s previdnostjo pomagamo s homeopatskimi pripravki. Pripravke za hipofizo smemo dajati le v majhnih homeopatskih količinah, saj lahko glede na občutljivost bolnika pride do hudih motenj.

Kot pomembno upravljalno središče moramo hipofizo vsaj malo varovati in negovati. Zaradi pomembnih nalog je skrita v varnem kotičku na dnu lobanje. Nanjo lahko vplivamo le s splošno zdravstveno nego. To pomeni, da moramo telesu privoščiti dobro hrano, veliko spanja, gibanja in dihanja svežega zraka, ... Če torej vse to upoštevamo, bomo celostni skrbi za zdravje posvetili več pozornosti in ga ne bomo brez potrebe krhali. Tako bomo ohranili tudi polno zdravje spolnih organov in ustrezno telesno težo.

Pravilno delovanje hipofize je nujno za pravilno delovanje ščitnice. Delovanje ščitnice in spolnih žlez pa je prav tako tesno povezano. Če dajemo, na primer, pretežkemu bolniku, ki ima težave s premalo delujočo ščitnico, jod v rastlinski obliki (na primer *kelp*, naravno morsko sol z zelišči ali brez), potem postane njegova ščitnica bolj dejavna in izloča več hormonov. Tako se zviša tudi celotna presnova. Zaradi povečane telesne dejavnosti prične izginjati tudi odvečno maščevje, posledično pa tudi spolne žleze delujejo bolje in so bolj dejavne.

Debelost

V nasprotju s prepričanjem mnogih težave z debelostjo niso le posledica preobilnega hranjenja. Doletijo lahko tudi tiste, ki so v prehranjevanju zmerni! Kajti razlog za prekomerno nabiranje kilogramov so lahko tudi motnje v delovanju žlez z notranjim izločanjem, kot so hipofiza, jajčniki, moda ali ščitnica. Prekomerno delovanje teh žlez



Alge Kelp so najboljši naravni vir joda.

Kadar je torej vzrok debelosti v pomanjkljivem delovanju jajčnikov, Alfred Vogel za njihovo spodbudo zraven ustreznega gibanja oziroma telesne vadbe priporoča še sedeče kopeli. Z rednimi sedečimi kopelmi namreč pospešimo prekrvavitev potrebnih organov. Takšna redna nega je predvsem koristna za jajčnike, saj so izredno občutljivi na mraz in zasto-

pripelje do hujšanja, njihovo pomanjkljivo delovanje pa do debelosti.

Če obstajajo funkcijske motnje žlez z notranjim izločanjem že od mladosti, so tudi spolne celice funkcijsko prizadete ali zaostale. Pri takšnih ljudeh se nabira maščevje zlasti na trupu, noge in roke pa so normalne. Pri ženskah se v takem primeru pogosto pojavijo zamaščene dojke, v katerih je le malo mlečnih žlez. Zato tudi produkcija mleka ni najboljša. Posledice slabo delujočih jajčnikov so tudi viseče dojke.

Zastoj se torej trudimo znižati telesno težo s številnimi dietami oziroma shujševalnimi kurami. Hormonsko povzročene debelosti namreč ni mogoče odpraviti na takšen način. Treba je poiskati vzrok in delovati vzročno. To je, na primer, s spodbujanjem oziroma krepitvijo spolnih žlez, hipofize in/ali ščitnice. V ta namen so po Voglovih izkušnjah najzanesljivejše morske rastline, zlasti preparat morske haloge z imenom Kelp. Nadalje pomagajo še pelodi cvetov, ki pa na žalost niso primerni za tiste z visokim pritiskom. Hrana, ki spodbuja navedene žleze, je zlasti robidov, korenjev in zelenin sok. Vsak dan naj bi zaužili tudi nekaj hrena in kopriv. Zdravljenje podpirajo tudi ostrige, raki in sipa.

Da zastoj v delovanju jajčnikov zares lahko povzroči debelost, pričajo številni primeri, ko debelost nastane po operativni odstranitvi jajčnikov ali po kakšnih bolezenskih spremembah na jajčnikih. Prav tako fenomen pridobivanja na teži opazimo tudi v menopavzi, kjer gre prav tako za zmanjševanje delovanja jajčnikov.

je. Sedeča kopel pospešuje prekrvavitev, s čimer odpravlja zastoje, draženja in začetna vnetja jajčnikov in jajcevodov. Na ta način poleg debelosti preprečujemo tudi nastajanje zarastlin in neplodnost.

Sedečo kopel izvajamo redno vsak teden, od 1- do 2-krat na teden, po 20 do 30 minut. V primeru obolenja lahko kopel izvajamo tudi večkrat. Pazite, da kopel izvajate v topli kopalnici in da bo temperatura vode ves čas izvajanja kopeli konstantna, in sicer 37 stopinj Celzija. Najbolje je po kopeli telo oviti s toplo, suho brisačo in leči v posteljo. Posedanje po kopeli v mrzlih prostorih izniči učinke kopeli.

Kopeli lahko po želji in občutku dodamo tudi zelišča. Če smo, na primer, živčni, nam bo prijal dodatek melisinega čaja. Če nas rado zebe in smo utrujeni, bo boljša izbira dodatek timijanovega čaja itd. Delovanje jajčnikov pa spodbujajo tudi sedeče kopeli s homeopatskim preparatom za jajčnike.

Poleg sedečih kopeli lahko jajčnikom priskočimo na pomoč tudi s hrano ali prehranskimi dopolnili. Delovanje jajčnikov, na primer, spodbujajo vsa hranila, ki vsebujejo vitamin E. Na primer olje pšeničnih kalčkov.

Naj vas ne prestraši dejstvo, da se uživanje pšeničnih kalčkov svetuje tudi pri suhih ljudeh, da bi pridobili na teži. Uživate jih lahko brez bojazni, da bi se še bolj zredili, kajti vitamin E uravnava delovanje jajčnikov. To pomeni, da pretirano delujoče jajčnikov umirja, premalo delujoče jajčnike pa spodbuja.

*Besedilo z založnikovim dovoljenjem priredila
Adriana Dolinar iz knjige Ljudski zdravnik, A. Vogel*



Kako začimbe ...

... pomagajo pri hormonskih težavah

Besedilo: iz knjige Ščepec vedenja

Hormoni so zagotovo eden izmed najbolj zapletenih podsistemov v našem telesu. Kljub temu da se iz dneva v dan povečuje obseg našega znanja o hormonskem sistemu, smo še vedno zelo daleč od tega, da bi lahko trdili, da ga obvladamo.

Sistemska biologija je prišla do spoznanja, da je teorija o hormonskem sistemu, ki naj bi ga sestavljale glavne endokrine žleze, preživela. Z vsakim dnem se odkrivajo novi igralci v našem telesu, ki še kako vplivajo na celotni hormonski sistem.

Sprva je znanstvenike presenetilo, da ima srce tako pomembno vlogo pri uravnavanju številnih hormonov. Neprestano pa prihajajo na dan nova znanstvena spoznanja, ki razkrivajo, da je hormonski sistem veliko bolj „decentraliziran“, kot so bili pred kratkim prepričani.

Največ navdušenja nad vpletanjem v hormone kaže farmacija. Motivi so predvsem finančne navede – ker postane vsak bolnik, ki mu odkrijejo težave s ščitnico, slinavko ali kakšno drugo žlezo, stranka do konca življenja. Iz menopavze si farmacija prizadeva ustvariti bolezen – in to ji v veliki meri uspeva.

Tudi na področju kontracepcije prevladuje vpletanje v hormone (oralna hormonska kontracepcija),

kljub temu da bi zanositev lahko načrtovali tudi z veliko bolj zdravimi in s cenejšimi metodami.

V luči takšne zapletenosti in vseh tveganj, ki jih prinaša vpletanje v hormonski sistem, postaja poznavanje naravnih zdravil še toliko bolj pomembno.

Zapleteni sistemi potrebujejo pametno vodenje. V trgovino s porcelanom ni pametno spustiti slova. Ali se lahko zanesemo na zdravilne rastline, začimbe in živila tudi pri takšnih, zelo zahtevnih nalogah?

Pred nekaj leti bi tudi sami sumničavo odmajali z glavo, če bi nam kdo zastavil takšno vprašanje. Zdaj, po vseh spoznanjih, ki jih je prinesel ta projekt, in še posebej spoznavanje začimb, pa smo prepričani, da je odgovor pritrdilen.

Začimbe za celostno hormonsko ravnovesje

Hormonski sistem je eden izmed nosilnih sistemov, ki uravnavajo procese v našem telesu.

Njihovo upravljanje je podobno upravljanju države, zato je za takšno nalogo najbolj angažirati kakšno izmed rastlin, ki jih je eden izmed očetov tradicionalne kitajske medicine imenoval „Ruler drugs“. Kdor upravlja kompleksne sisteme, mora biti sposoben nenehnega uravnavanja, prilagajanja in celostnega delovanja.

Vrtnica

Za vrtnico ste verjetno že velikokrat slišali, da je kraljica med rožami. Kraljevski naziv ji lahko dodelimo, tudi ko gre za sposobnost kraljevanja našemu hormonskemu sistemu.

Za rastline, ki so dobri vladarji, je značilno to, da svoje delovanje prilagajajo potrebam situacije. Takšna možnost prepoznavanja in odzivanja na različne potrebe je v rastlinskem svetu redkost (v človeškem pa še bolj) in prav to je ena izmed izjemnih lastnosti vrtnice.

Preveč umirjene bo vrtnica povzdignila, preveč divje umirila, hladne ogrela in vroče ohladila.

Vrtnica torej nima vnaprej določenega načrta, kaj bo storila. Vedno bo storila tisto, kar je za nas v tem trenutku najbolje. In prav tako naj bi deloval tudi naš hormonski sistem. Ker je to rastlina z energijo Venere, deluje skozi srce in hormonski sistem.

In ker delovanje srca z izločanjem različnih hormonov neposredno vpliva tudi na sprožilce vnetja v telesu, eterično olje vrtnice obenem zavira vnetja in sprošča krče. Obenem vpliva tudi na hormonsko ravnovesje in splošno počutje.

Med vsemi izmerjenimi (eteričnimi olji) ima eterično olje vrtnice najvišje valovanje (320 MHz). S tem ima vrtnica moč, da dviga valovanje naših celic in jih spravlja nazaj, bliže svetlobnemu valovanju, ki ga potrebujejo za svoje normalno delovanje.

Črna kumina

Druga kraljica, ki ji lahko zaupamo, da bo pospravila tudi največji kaos, je črna kumina. Tej rastlini je še prerok Mohamed priznaval, da zna odgnati vse bolezni, razen smrti.

Da črna kumina v veliki meri deluje sistemsko, vidimo že skozi to, da istočasno deluje na trebušno slinavko, rodila, jetra, srce in ledvice. Ob tem deluje črna kumina tudi na spolne hormone, izločanje mleka, uravnava težo, vpliva na rast las in lahko jo uporabimo tudi kot učinkovito kontracepcijo. Seznam hormonov, na katere črna kumina deluje, je zelo dolg, način, kako to počne, pa zelo moder.

Triplat

Tudi triplat je zahtevna, zapletena in kompleksnih nalog zmožna začimba. Njegovo delovanje na hormone je tako močno, da ga je dobro spoznati in oceniti, kdaj in koliko ga potrebujete.

Njegovo hormonsko delovanje je najbolj očitno na pospeševanju izločanja mleka. Lahko deluje kot naravna kontracepcija, kot afrodiziak ali kot zdravilo proti impotenci. S čajem lahko blažimo menstrualne težave, z uživanjem začimbe pa lahko varujemo kosti. Tudi vpliv na uravnavanje želodčne kisline ima opraviti z uravnavanjem hormonov.

Žafran

To je še ena začimba, ki so jo naši predniki izredno cenili. Kot je to običajno za rastline z zelo širokim spektrom delovanja, tudi žafran deluje na strateški ravni. V ajurvedi rečejo, da je po svoji energiji satvičen, torej harmoničen, in zato primeren za ljudi vseh konstitucij.

Žafran deluje kot afrodiziak, lahko sproži zaostalo menstruacijo, odpravlja boleče menstruacije in ureja trajanje cikla (npr. pri nerednih menstruacijah).

V menopavzi lahko s pomočjo te začimbe vplivamo na vročinske valove, nespečnost in nervozo. Moškim pomaga proti impotenci in neplodnosti.

Koromač

V ljudski medicini je seznam njegove uporabe neskončno dolg. Med drugim obsega urejanje premočne menstruacije, izboljšanje spomina in lajšanje klimakterijskih težav, deluje pa tudi afrodizično.

ŠČEPEC VÉDENJA



V **Ščepcu rešitev** ste izvedeli, kakšne pozabljene moči se skrivajo v začimbah. Zdaj je čas, da naredimo še en korak naprej in odkrijemo, v čem je njihova skrivnost. Kako premorejo včasih nerazložljive učinke? Katere so prave za nas? Kako jih varno uporabiti?

Knjiga prinaša združitev Védenja naših prednikov, izkušenj tradicionalnih medicin vsega sveta in sodobnih znanstvenih spoznanj, ki nedvomno potrjujejo, da so začimbe pogosto veliko bolj močne, varne in pametne od registriranih zdravil.

Tokrat boste spoznali še posebej kompleksne in mogočne začimbe, ki znajo pomagati tudi tam, kjer uradna medicina nima rešitev in zdravi zgolj simptome – pri virusu HIV, herpesu, okužbah z bakterijami, odpornimi na antibiotike, pri multipli sklerozi, demenci, Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, revmi in putiki, boleznih srca in ožilja, hormonskih težavah itd.

In ker so trditve, ki jih boste v tej knjigi prebrali, včasih zares osupljive, je temu primerna tudi teža dokazov, ki še nikoli v svetovni literaturi niso bili zbrani in objavljeni na enem mestu.



Knjiga bo na voljo v sredini marca!

Že zdaj jo lahko prelistate na spletni strani **www.zazdravje.net** in izkoristite možnosti bolj

ugodnih nakupov v obliki prednaročila, kolektivnih naročil društev ali napovedanega osebnega dviga na Altermedu.



Ajurveda o hormonalnem neravnovesju

Besedilo: dr. Manivannan Ramasamy, B. A. M. S. (*Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery* – diplomirani ajurvedski zdravnik in kirurg)

Po ajurvedi sta telo in um povezana s pomočjo hormonov. Hormoni imajo namreč vlogo kemičnih prenašalcev informacij med telesom in umom. Zato imajo vse hormonalne motnje dva možna vzroka – fizični vzrok in psihološki vzrok. Ne glede na to, kakšen je vzrok, bo zdravstvena težava vedno psihosomatska, torej se bo dotaknila tako telesa kot uma posameznika.

Hormoni tako igrajo pomembno vlogo pri vzdrževanju in ohranjanju zdravja vsakega izmed nas. Če, na primer, hormonski sistem ženske zaniha, to vpliva na njeno splošno razpoloženje, spolno življenje, plodnost in ovulacijo.

Vsak mesec se v telesu ženske proizvajata spolna hormona estrogen in progesteron. Če se ravnovesje med njima poruši, to močno vpliva na zdravje ženske. Neravnovesje estrogena lahko povzroči tudi prezgodnji pojav menopavze z

vsemi pripadajočimi simptomi. Na hormonalno neravnovesje teh dveh hormonov lahko vplivajo določeni dejavniki, kot so, na primer: prehrana, način življenja, gibanje, stres, čustva, starost in ovulacija.

Ženske vseh starosti lahko pogosto občutijo hormonalno neravnovesje s simptomi, ki so lahko vidni že v poznih dvajsetih letih starosti in se lahko pojavljajo vse do štiridesetih let starosti in več. Mnoge ženske čutijo hormonalne spremembe tudi v obdobju pred menstrualnim ciklom (PMS).

Horizontalno neravnovesje pri moškem nastane, ko pride do prevlade ženskega spolnega hormona estrogena. To lahko povzroči motnje uriniranja, zmanjšanje zanimanja za spolnost, težave s prostato, z depresijo, motnje erekcije in povečanje prsi.

Hormonalne motnje lahko na splošno povzroči več dejavnikov, kot so, na primer, stres, dolgotrajna hormonalna kontracepcijska zaščita, jemanje zdravil, steroidov, radioaktivno sevanje, kofein, alkohol, kajenje in z vitalnimi hranili osiromašena hrana.

Če imate motnje v menstrualnem ciklusu, akne, mastno kožo, prekomerno rast dlak, vrtoglavice, simptome alergij, pogosta vnetja sečil, čutite izčrpanost, vrtoglavice, depresijo, glavobole, naraščanje telesne teže, zastajanje vode itd., je dobro vedeti, da so to le nekateri splošni simptomi hormonalnega neravnovesja.

Težave s ščitnico po ajurvedi

Preden se posvetimo razlagi težav s ščitnico, moramo poznati vlogo ščitnice v telesu, saj bomo tako lažje razumeli, na kaj vse vplivajo motnje v delovanju te žleze, ko se bodisi pojavi hiper- ali pa hipotiroidizem (preveč ali premalo delujoča ščitnica). Ščitnica v telesu upravlja kalcijeve procese, nadzoruje metabolizem in vzdržuje proces prebave.

To so glavne naloge ščitnice, ki jih opravlja s pomočjo hormona T3 in T4. Če se spremeni ravnovesje kalcija v telesu, to takoj sproži spremembe v delovanju mišic, živcev in srčnega tkiva.

Ženske so k težavam ščitnice bolj nagnjene, in sicer zaradi večje dovzetnosti ženske na stres, ki je obenem tudi glavni povzročitelj ščitničnih težav. Ženske precej bolj čustveno razmišljajo, zato nanje stres s številnimi težavami v vsakdanjem življenju močnejše vpliva.

Premalo delujoča ščitnica (hipotiroidizem):

V tem primeru ščitnica deluje premalo in zato proizvaja premalo ščitničnih hormonov. Ta težava je

veliko pogostejša od njene nasprotne oblike – hipertiroidizma. Povzroči jo lahko stres, primanjkljaj joda ali motnja žleze ščitnice zaradi nedelovanja hipofize, zaradi vnetja in fizične poškodbe ščitnice. Primanjkljaj joda se da enostavno nadoknaditi ali preprečiti z ustrežno prehrano in vnosom potrebne količine joda. Ko pa je vzrok stres, imamo večjo težavo! In sicer zato, ker mnogi verjamemo, da na stres ne moremo vplivati in s tem prepričanjem oziroma vzorcem živimo vse življenje. Območje, na katerega nalagamo ta svoj stres in čustva, je povezano s hipofizo, ki nadzoruje vse ostale žleze z notranjim izločanjem v telesu. Ko torej enkrat dosežemo preveliko stopnjo stresne obremenitve, našo hipofizo vržemo iz ravnovesja in zmotimo njeno normalno delovanje. Posledica bo moteno delovanje žlez z notranjim izločanjem, med katerimi je pogosto tudi ščitnica.

Obolenje lahko dolgo ostane neopaženo, saj simptomi niso tako nevarni in jih lahko zlahka spregledamo. Depresija, utrujenost, izguba las, suha in mrzla koža so le nekateri izmed znakov, ki jih zlahka spregledamo.

Dolgo trajajoče pomanjkljivo delovanje ščitnice lahko vodi v miksedem pri odraslih, s simptomi otekanja kože in podkožja, s suho, mrzlo in rahlo rumenkasto kožo, z zabuhlim obrazom, izgubo trepalnic, bolečinami v prsnem košu in okrog srca, bradikardijo, anoreksijo, zaprtjem in anemijo.

Dieta po ajurvedi za hipotiroidizem:

To področje v ajurvedi dobro opisuje zdravnik „Charaka“. Razlaga, da hipotiroidizem ne bo prizadel tistih, ki uživajo ustrezne količine mleka, starih vrst riža, ječmena, zelene soje, rumene leče, soka sladkornega trsa, kumar in ostalih vrst mlečnih izdelkov. To so jedi, ki so pri navedeni težavi priporočljive. Ajurveda prav tako pravi, da ne bi smeli uživati kislih in težkih snovi, saj se lahko stanje še poslabša.

Kokosovo olje bolnikom s ščitnico in tistim z zmanjšanim metabolizmom veliko obeta. Dobro je namreč poznano dejstvo, da maščobne kisline v kokosovem olju, ki so poznane kot srednje dolge verige maščobnih kislin (MCFAs) ali srednje dolge verige trigliceridov (MCTs), ponujajo številne zdravstvene koristi, ki jih ni mogoče najti nikjer drugje.

Prekomerno delovanje ščitnice (hipertiroidizem):

V tem primeru ščitnica deluje preveč in proizvaja preveč ščitničnih hormonov. Ta težava je pogostejša pri ženskah kot pri moških, in sicer običajno nastane v času med 30. in 50. letom starosti.





VABLJENI NA:

- PULZ DIAGNOZE
- AYURVEDSKE TRETMAJE
- RAZSTRUPLJANJE
- OLJNE MASAŽE

Dr. R. Manivannan
Indijski zdravnik ayurvede z dolgoletnimi kliničnimi izkušnjami nabranimi v ayurvedskih centrih v Indiji, na Kitajskem in v Sloveniji.

hiša
Ayurveda

t: 031 639 408 • www.ayurveda.si

VÉDA O ZDRAVEM ŽIVLJENJU

Zabretova 9a, Ljubljana
e-mail: info@ayurveda.si

PUKKA

Shatavari
indijski beluš za ženske

Shatavari oz. indijski beluš je prehransko dopolnilo za ženske, ki se že tisočletja uporablja v ayurvedski medicini. Shatavari pomeni »ona, ki ima sto mož«.

Prehransko dopolnilo priporočamo ženskam v obdobju pred, med in po menopavzi. Izdelek vsebuje triterpene shatavarine, ki so fitoestrogenske spojine. Izdelek vsebuje tudi mešanico Nutrigest® s kombinacijo morskih alg, sladkovodne alge spiruline in ingverja, ki izboljšajo presnovo aktivnih sestavin. Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

Na voljo kot: kapsule
Uporabljajte z izdelki: Pukka Vitalise in Pukka čajem Harmonise.

NA VOLJO V SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN SANOLABORJU.

POKLIČITE ZA BROŠURO ((080 12 36))



www.pukkaherbs.si






Svetovanja o uporabi kapljic iz zdravilnih rastlin Soria Natural v trgovinah Sanolabor: Celje 2.2., Postojna 4.2., Domžale 5.2., Velenje 6.2., Nova Gorica 7.2., Maribor 14.2., Murska Sobota 15.2., Jesenice 19.2., Novo mesto 22.2., Kamnik 23.2., Kranj 1.3. in Sevnica 2.3.

Za sonce v tistih dneh in pred njimi.
Upravlja ženski ciklus in odpravlja bolečine.

OGNJIČ

kapljice brez alkohola
Naravno - preprosto - zelo učinkovito

Pokličite:

068 155 372

Naturna medicina
Soria Natural®

V specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah. www.zdravilna-zelisca.si

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,
eko živila, eko čaji ...

Za dobro spanje poskrbite z vrhunskimi vzglav-
niki, za brezskrbno gibanje pa vam ponujamo ši-
roko 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

Ljudje s temi težavami se tresejo, so razdražljivi, zaskrbljeni in celo histerični. Ker je metabolizem pospešen, občutijo hitrejšo bitje in razbijanje srca ter dihanje hitreje in plitko. Pogoste so težave z gi-
banjem želodca in drisko, zardevanjem, ne prena-
šanjem vročine, močnejšim potenjem, menstrual-
nimi motnjami in včasih tudi izbuljenostjo oči.

Zaradi pospešenega metabolizma se v telesu
uskladiščene hranilne snovi hitro porabijo, zato se
pojavi hujšanje, anoreksija in bruhanje.

Ti ljudje trpijo tudi zaradi otekle ščitnične žleze, t.i.
golše, ki je vidna na spodnjem delu vratu, izbulje-
nih oči, nazaj povlečenih vek, prekomernega sol-
zenja, poslabšanja vida, srčno-žilnih težav (pospe-
šeno bitje srca tudi na pribl. 100 utripov v minuti,
nepravilni srčni utripi, razbijanje srca, zadihanost),
utrujenosti, mišične slabosti, zmanjšane koncen-
tracije, tankih las, povečanja prsi pri moških, pre-
komernega potenja, živčnosti, razdražljivosti, za-
skrbjenosti, nespečnosti, ne prenašanja vročine,
šibkih in nerednih menstrualnih ciklov.

V glavnem so največji povzročitelji teh težav stres,
kajenje, izpostavljenost vratu radioaktivnemu se-
vanju, določenim zdravilom ali trdovratni virusni
okužbi.

Dieta po ajurvedi za hipertiroidizem:

Uživajte obilo zelenjave iz vrst križnic, kot so, na
primer, zelje, ohrovt, gorčična semena in brstični
ohrovt, da zmanjšate možnost obolenja. Ta zele-
njava lahko tudi zmanjša prekomerno delovanje
ščitnice.

Sadje, kot so hruške in breskve, preprečuje po-
slabšanje stanja.

Alkohol, kofein in nikotin poslabšajo stanje s hi-
pertiroidizmom prizadetega človeka, zato se jih
raje izogibajmo.

Ajurvedska kuhinja za samozdravljenje

2 NOVI KNJIGI!

Za vse, ki bi radi spoznali, kaj zares
pomeni hraniti in biti nahranjen, ter oza-
vestili resnični pomen živil za dobro zdravje
in uravnoteženo življenje v vseh letnih časih.

Joga zelišč

Sijajen prevod starodavnih načel ajurvedske
medicine in praktičnih nasvetov, kako z zeli-
šči dosežemo zdravilne učinke.

*Knjigi sta izšli pri založbi Orbis. Brezplačni tel.:
080 20 14, www.orbis.si*

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za 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.



PONEDELJEK, 4. FEBRUAR

VZEMITE USODO V SVOJE ROKE

Črnomelj, ZIK Črnomelj, Ul. Otona Župančiča 1, ob 18. uri

Za veliko področij svojega življenja smo dovolili, da jih upravljajo drugi. Zdaj počasi spoznavamo, da bo treba marsikaj vzeti nazaj v svoje roke. Svojo prehrano, svoje zdravje, svoje delo, ... Kaj vse lahko storimo sami in kaj bomo s tem pridobili?

Predava: Sanja Lončar. Vstop je prost.

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 2. februarja 2013. Prijave in info. na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.



ČETRTEK, 7. FEBRUAR

KAKO BRATI IN POSLUŠATI NARAVO?

V Obrtnem domu na Grad. brigade 6, Nova Gorica, ob 19. uri

Od kod prihaja naše znanje o rastlinah? Ali smo ga pridobili zgolj z branjem knjig in z analitično znanostjo? Kako pa so ga pridobivali tisti, ki so živeli v časih brez interneta, knjižnic in laboratorijev? Ali lahko še danes rastline „beremo“ neposredno, zgolj z opazovanjem in s čutenjem? Kako rastline govorijo in kako jih poslušati? Ali lahko to počnejo zgolj nadarjeni izbranci ali pa je to dostopno vsem? Danes vse več slišimo o „učenju s srcem“ – ali je to zgolj poetični opis ali pa je srce resnično

organ, ki ga lahko uporabimo za spoznavanje sveta, ki nas obkroža? Predava Sanja Lončar.

Prispevek: 5 EUR, informacije na: 041 330 467 (Darko). Organizira: Klub CDK Nova Gorica.

72-URNA DELAVNICA PERMAKULTURNEGA NAČRTOVANJA

Hotemaže pri Predvdoru, vsak drugi vikend do 7. aprila

Permakultura je enostaven način življenja. V ospredju je zavestno načrtovanje in vzdrževanje življenjskega okolja, ki ima raznolikost, stabilnost in odpornost naravnih ekosistemov. Info. in prijave: www.ekovas.si. Organizira: Zavod Ekovas.



SOBOTA, 9. FEBRUAR

ENERGIJA NAPRODAJ? KOLIKO ENERGIJE BI LAHKO IMELI?

Ekofejst, Pirešica pri Žalcu, od 16. do 18. ure

Zakaj nam je primanjkuje, kdo nam jo krade in kako si jo lahko povrnemo? Kako se znajti v ponudbi različnih poživil, prehranskih dopolnil, energijskih pijač in različnih tehnik ter drugih „instant“ rešitev, ki obljublajo, da nam bodo napolnili baterije? Predava: Sanja Lončar. Prispevek 5 EUR.



DELAVNICA: SLADICE, KI ZDRAVIJO IN RAZVESELJUJEJO

Ekofejst, Pirešica pri Žalcu, od 18.30 do 20.30 ure

Ali lahko pripravimo sladico, ki telesa ne zakaša, ga ne zasluži, ne dviga holesterola in ob tem celo krepi imunski sistem? Takšne sladice pridejo vedno prav. Preverjeno dobre recepte vam bosta prikazali Sanja Lončar in Lojzika Škarič. Prispevek 15 EUR – obsega sladkanje s sladicami in recepte.

Obvezne prijave na: delavniceszz@zazadravje.net ali na: 041 770 120. Število udeležencev je omejeno, zato prosimo za pravočasne prijave.

PONEDELJEK, 11. FEBRUAR

KREME OD A DO Ž

Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, ob 17. uri

Ali ste poskusili celo paleto krem, pa niste našli prave zase? Želite prenehati z uporabo komercialnih krem, ki niso nič drugega kot lično zapakirani toksini? Na tej delavnici boste osvojili veščine

izdelave lahkih vpojnih krem po meri vaše kože. Proučili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, emulgatorje, antioksidante, konzervanse in aktivne sestavine (eterična olja, tinkture), ki jih lahko uporabimo v emulziji. Izdelali bomo serum za obraz, lahko vpojno kremo za obraz in bogato karitejevo kremo. Delavnico vodi: Nina Medved, aromaterapevtka.

Prispevek: 55 EUR. Info.: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.



TOREK, 12. FEBRUAR

ZASVOJENOST, ZGODOVINSKA RAKASTA METASTAZA

Ljubljana, Dvorana nad salonom Sanolabor, Leskoškova 4, ob 18. uri

ZASVOJENOST obstaja od človekovega nastanka naprej. Zakaj? Preprosto zato, ker je naš materialni svet kot testni poligon ustvarjen za preizkušanje. Za preizkušanje usklajenosti oziroma harmoničnega delovanja razuma in zavesti. Vsak trenutek smo pred odločitvijo, ali delovati skladno „sami s seboj“ ali se pustiti premamiti vabam, ki nas ločijo od nas samih in nas posledično „najeđajo“ do stanja ZASVOJENOSTI. Predava: Rajko Škarič. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Vstopnina 5 EUR

PETEK, 15. FEBRUAR

NARAVNA NEGA OBRAZA DR. HAUSCHKA

Kozmetično masažni salon AM, Zaloška 269, 1000 Ljubljana, od 8.30 ure naprej

Na dogodku in predstavitvi bomo izvajali 25-min. nego obraza z izdelki kozmetike dr. Hauschka in individualno svetovali glede na stanje kože posameznika. Vsaka nega poteka individualno, zato je nujna rezervacija termina. Vsakega udeleženca čaka presenečenje. Nego izvaja Alenka Mavsar. Prispevek: brezplačno. Info. in prijave: 041 977 811.

TEČAJ KITAJSKJE MASAŽE TUINA

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

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

je 1.350 EUR.

Prijavite se lahko do 13. februarja 2013. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI) V KOPRU

Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper

85-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Ivan Založnik, fizioterapevt in manualni terapevt. Cena celotnega tečaja je 730 EUR.

Prijavite se lahko do 12. februarja 2013. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

TEČAJ MASAŽE GLOBOKIH TKIV

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Cena celotnega tečaja je 550 EUR.

Prijavite se lahko do 27. februarja 2013. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

NEDELJA, 17. FEBRUAR

SEJEMSKA PRIREDITEV ALTERSLO

Biotehniški izobraževalni center, Izžanska cesta 10, Ljubljana, od 10. do 20. ure

Na področju alternativnih praks in umetnosti se bodo s svojimi storitvami, izdelki, degustacijami, predavanji, predstavitvami itd. predstavili razstavljalci iz vse Slovenije. Več o razstavljalcih si lahko preberete na <http://alkimija.blogspot.com/>. Poskrbeli bomo za bogate nagrade, darilne kupone s popusti, glasbeno presenečenje in otroški kotiček ter prijetno vzdušje v družbi podobno čutečih in mislečih ljudi.

Prispevek: 5 EUR za odrasle, za otroke do 12. leta pa je vstop brezplačen. Informacije: 041 881 070 Nataša, natasa.benedejcic@gmail.com.

Organizira: Alkimija, Nataša Benedejčič s.p.



TOREK, 19. FEBRUAR

KAKO BRATI IN POSLUŠATI NARAVO?

Idrija, OŠ Idrija, ob 17. uri

Vsebina enaka kot 7. 2. Predavala bo Sanja Lončar.
Organizira: Društvo za zdravilne rastline Encijan.



ČETRTEK, 21. FEBRUAR

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Knjižnica Matije Čopa v Žirovnici, ob 19. uri

Predava: Sanja Lončar. Vstop je prost.

PETEK, 22. FEBRUAR

SEMINAR ANTICELULITNE VAKUUMSKE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

3-dnevni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, tui-nolog in manualni terapevt.

Anticelulitna vakuumska masaža je oblika terapevtske masaže z uporabo ventuz in je priznana metoda za zmanjševanje celulita. Cena celotnega seminarja je 250 EUR.

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



SOBOTA, 23. FEBRUAR

SAMOOSKRBA KOT POT DO SVOBODE

Dvorana kulturnega doma Zg. Korena, Zg. Korena 26, občina Duplek pri Mariboru, ob 10. uri

Zakaj potrebujemo zdravo hrano in stik z zemljo? Zakaj je to veliko več kot le fizična varnost in boljša kakovost prehrane? Kaj to prinaša posamezniku, skupnosti, državi...? Kako lahko s tem vplivamo na prihodnost vseh nas? Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Društvo Melisa. Vstopnina: odrasli – 3 EUR, učenci, dijaki, študentje – 2 EUR.

BREZPLAČNI DVORIŠČNI SEJEM

Mestno jedro Slovenj Gradca (v primeru dežja – Mestna pasaža), ob 9. uri

VSE ZASTONJ – IZBERI in ODNESI, kar koli želiš. To je lahko kar koli za dom, vrt, delo, šolo, šport oziroma prosti čas, za osebno uporabo, okras, itd. Namen brezplačnih sejmov, ki že vznikajo povsod po svetu, je skrb za človeka in naravo, spreminjanje potrošniške miselnosti in prijateljsko druženje.

Organizator: Ekološko društvo Slovenj Gradec.

DELAVNICA BARVANJA LAS S 100% RASTLINSKIMI BARVAMI

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, 9.-15. ure

Predava in delavnico vodi univ. dipl. biol. Mirjam M. Korez, strokovnjakinja za naravno nego.

Želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las? Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana). www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773.

V petek, 22. 2., ob 18. uri, vabljene na predavanje o ekološki negi in barvanju las.

PONEDELJEK, 25. FEBRUAR

IZDELAJMO NARAVNA RASTLINSKA MILA PO TRADICIONALNEM HLADNEM POSTOPKU

GEP-ART (Naravna darila EMMA), Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure

Vodita: Nada Demšar & Gregor Sojer. Ker se vse prevečkrat umivamo z agresivnimi čistilnimi sredstvi, polnimi kemikalij, umetnih penilcev, barvil, dišav, parabenov itd., vas vabimo na delavnico, na kateri se boste naučili sami izdelati popolnoma naravna trda mila iz rastlinskih baznih olj, 100-odstotnih naravnih eteričnih olj ter z dodatki naravnih zelišč in drugih dodatkov (ognjič, sivka, glina, rožmarin, med itd.). Dodatno bomo izdelali tudi vlažilna glicerinska mila. Mila, ki jih bomo izdelali, prejmete za domov, prav tako tudi pisno gradivo in dodatne recepte za ustvarjanje. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 39 EUR. Prijavite se lahko do 24. februarja na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.



ČETRTEK, 28. FEBRUAR

KO PREBAVA STAVKA ...

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

Napenjanje, teža v želodcu, kislina, kandida, zaprtost, driske, ... Vse so to znaki, da nam prebavila s stavko sporočajo, da nekaj počnemo narobe.

Spoznajmo, kako prebavila delujejo, kaj nam sporočajo in kako jim je mogoče pomagati na naraven način. Spoznavni večer z lastnimi prebavili bo vodila Sanja Lončar. Vstop je prost.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Zasavje.


PETEK, 1. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Radeče, OŠ Marjana Nemca Radeče, ob 17. uri

Predava: Sanja Lončar.

Organizira: Hortikulturno društvo.

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE V LJUBLJANI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijave in informacije do 27. 2. na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.


TOREK, 5. MAREC

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

Portorož, Lucija, dvorana KS, ob 10. uri

Zakaj nam je primanjkuje, kdo nam jo krade in kako

si jo lahko povrnemo na naraven način? Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: Faros (Univerza za tretje življenjsko obdobje Piran). Prispevek za člana je 3 EUR, za ostale pa 5 EUR.


SREDA, 6. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Splošna knjižnica Slov. Konjice, ob 18. uri

Predava: Sanja Lončar. Vstop je prost.



ZAKAJ PRIHAJA DO MEDGENERACIJSKIH TEŽAV?

Metlika, OŠ Metlika, Šolska ulica
7, ob 18. uri.

Predava: Rajko Škarič. Vstop je prost.

Organizira: ZIK Črnomelj.

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

Ne spreglejte regionalnih dogodkov, ki jih objavljamo na zadnji strani.

Celovit program

Razstrupljanje telesa in duha

po načelu CELOSTNE OBRABNAVE ČLOVEKA s pomočjo ajurvede, joge, makrobiotike in sodobnih spoznanj o zdravi prehrani.

Program vključuje:

- Ajurvedsko diagnostiko (izvede jo ajurvedski zdravnik)
- Vadbo joge za izboljšanje prekrvavitve in lažje odvajanje toksinov. Istočasno uravnavamo hormonski sistem (pod vodstvom inštruktorja)
- Tehnike dihanja in čiščenja dihalnih poti, kar pomaga čiščenju na ravni celic (pod vodstvom inštruktorja)
- Delavnice spoznavanja zdravilnih zelišč, začimb, kalčkov, ...

Med programom razstrupljanja se udeleženci naučite tudi sami pripravljati okusno in zdravo hrano.

Naučite se, kako se hraniti med napornim delovnim časom, na počitnicah in potovanjih.

Večina hrane, ki jo bomo uživali v hotelu, je EKOLOŠKEGA IZVORA, iz okolice Bleda.

Gostitelj tečaja je *Hotel Kompas Bled*, ki stoji v središču Bleda in omogoča čudovite razglede na jezero in Blejski grad. Ima notranji plavalni bazen, fitnes, skvoš, masažni bazen, savne, nudi tudi vrhunske športne masaže.

Program vodi Marija Kočevnar Fetah iz podjetja JABLANA, s sodelavci.

Termina tečaja:

I. termin: 23. 2. do 2. 3. (sobota)

II. termin: 23. 3. do 30. 3. (sobota)

Cena celotnega tečaja

(7 polnih penzionov v dvoposteljni sobi Hotela Kompas Bled in celodnevno vodenje vadbe, tečajev in razstrupljanja) je 695,00 EUR.

Če zraven sebe prijavite še eno osebo, vam za drugega udeleženca priznamo **20% popust**.

Info in
prijave
na:

marija.jablana@gmail.com

tel: 031 506 801

nadjab@razseznosti.net

tel: 031 327 745

**STOPIMO SKUPAJ RAZIGRANI
IN SVEŽI V POMLAD!**



Pojdimo v sij svetlobe

Seminar na Hvaru 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".

Branje in poslušanje je kot branje jedilnika, pokušina pa je nekaj povsem drugega! Otoka Hvara nismo izbrali naključno. Energija, svetloba, podnebje in aromaterapija tega otoka delajo čudeže.

Kaj bomo torej počeli?

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

Največja dragocenost Hvara je čista narava brez industrije in velikih onesnaževalcev. Steber dragocenosti pa so njegovi pristni avtohtoni prebivalci. Srečanje z njimi nas preprosto in pristno vrača k lastni "izvirni kodi", ponižnosti, enostavnosti in neskončnosti bivanja. Odkrivali nam bodo skrivnosti otoka in njihovega življenja. Naš projekt so z veseljem sprejeli in si želijo deliti vtise s sebi podobnimi. Na takšnih temeljih je spočet ta program. Podobnega ni mogoče najti v nobeni turistični ponudbi.

Predavanja bosta vodila Rajko Škarič in Sanja Lončar. Kulinarične skrivnosti vam bodo na delavnicah in prikazih razkrivali Marija Kočevar Fetah in drugi sodelavci projekta. Zeliščarske izlete bo vodila lokalna zeliščarka in aromaterapevtka. Skupinske tematske večerne pogovore pa bo moderiral Rajko Škarič.

Za vaše, udobje in dobro počutje bo od Ljubljane do Hvara, na otoku in med povratkom poskrbela skupina projekta "Skupaj za zdravje človeka in narave".

Termini v letu 2013:

20. do 27. april – I. in (II. ali III. modul)

18. do 25. oktober – I. in II. modul

26. okt. – 2. november I. in III. modul

Hrana

Čaka nas zdrava in pretežno ekološka prehrana, ki bo primerna tudi za alergike in udeležence s posebnimi prehranskimi potrebami. Cena obsega obilen zajtrk, kosilo in lahek večerni prigrizek ter vse brezalkoholne napitke (čaje, kavo, žitno kavo, eko limonado, ...) in prehrano na izletih.

Cena 398 EUR vključuje nočitve v dvoposteljni sobi, stroške avtobusnega prevoza od Ljubljane do Hvara in nazaj, prevoza z ladjo, prevozov po otoku, zajtrk, kosilo in popoldanski prigrizek.

Namestitev je v samem mestu Hvar, v hotelu s tremi zvezdicami, ki bo rezerviran le za nas.

Ob prihodu na Hvar boste poravnali še kotizacijo za strokovni del programa, to je 160 EUR na osebo, kar pokriva stroške lokalnih vodičev, predavateljev, vstopnin, delavnic in izletov.

Torej je skupna cena programa 398 EUR + 160 EUR.

Informacije in rezervacije

Za dodatne informacije in rezervacije pišite na e-naslov: hvar2010@gmail.com.

Informacije po telefonu na: 041 770 120, vsak delavnik med 9. in 13. uro. *Vaša rezervacija bo potrjena z nakazilom avansa 100 EUR.*

Formalni pogoj za prijavo

Formalni kriterij za prijavo na seminar je **udeležba na vsaj enem predavanju Rajka Škariča in vsaj enem predavanju Sanje Lončar.**

Priporočamo tudi, da se seznanimi z vsebinami projekta, ki jih obdelujemo v knjigah, v novicah in na spletnem portalu www.zazdravje.net.



ALTERMED – odgovor na potrebe sodobnega časa!

Recepti ljudskega zdravilstva, užitne divje rastline, zdrava prehrana pri preobčutljivosti na gluten, prehranska in zdravilna moč jedilne konoplje, nova prehranska dopolnila in izdelki za boljše počutje, nasveti za preživetje po koncu sveta itd. Vse to in še več bo mogoče spoznati na letošnjem 9. sejmu Altermed.

Sejem bo v Celju potekal od 15. do 17. marca 2013 in bo na celjskem sejmišču združil najboljše ponudnike izdelkov in storitev zdrave prehrane in nege, sonaravnega bivanja in blagodejne duhovnosti. Organizator sejma, družba Celjski sejem, letos na sejmu pričakuje več kot 150 razstavljalcev iz Slovenije in tujine. Sejmsko dogajanje bo dopolnjevalo čez 100 predavanj, najboljših domačih in tujih predavateljev s področja zdravega življenja in zdravljenja. Obiskovalci se lahko udeležijo številnih delavnic in demonstracij, prvič pa bodo svojo ponudbo na tem področju drugim zainteresiranim ponudili tudi obiskovalci sejma.

Od ljudi za ljudi – oglasna deska zamisli

Prvič bodo na sejmu lahko svojo ponudbo zdravih izdelkov ponudili tudi obiskovalci. Na oglasni deski zamisli – Od ljudi za ljudi bodo ponudili ali poiskali znanje, vire, dobrine, izdelke in storitve na način, ki je okolju in družbi prijaznejši, bolj zdrav, bolj pravičen in bolj dostopen. Ob obisku sejma bodo izpolnjeni obrazec, ki bo pred dogodkom na razpolago na spletni strani organizatorja, s svojo ponudbo namestili na posebno oglasno desko. Obiskovalci bodo lahko predstavili svojo

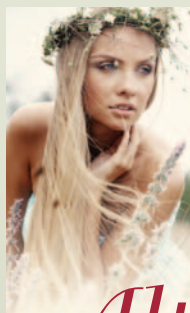
ponudbo v skupini zdravje, prehrana, oblačila in kmetovanje. Namen novega projekta je spodbujanje samooskrbe, ki bo predstavljala enega izmed vsebinskih poudarkov letošnjega sejma Altermed.

Otroci kuhajo varno in zdravo

Posebna pozornost bo tudi letos namenjena najmlajšim obiskovalcem sejma. Starši in otroci bodo znova lahko prisluhnili Emiliji Pavlič, ki jih bo naučila, kako kuhati varno in zdravo. Sicer pa so otroci dejavni tudi na razstavnem delu sejma, saj se znova obeta velika predstavitev slovenskih Eko šol in vrtcev.

Ob Altermedu na sejmišču še sejma Flora in Poroka ter srečanje čebelarjev

Ob Altermedu prihod pomladi pospremita še sejma Flora in Poroka. Sejem vrtnarstva, cvetličarstva in krajinske arhitekture Flora je največji sejem za vse, ki se z urejanjem vrtov in domov ukvarja strokovno, pa tudi za ljubiteljske vrtičkarje in ljubitelje rož. Čez vikend, v soboto in nedeljo, pa bodo sejmsko dogajanje popestrilo še 4000 čebelarjev, ki se bodo zbrali že na 36. dnevih čebelarstva ApiSlovenija.



Želite nasvet s področja
zdravja, zdravega načina
življenja in zdrave
prehrane?
Rezervirajte si čas za obisk

9. sejma
Altermed
Celjski sejem
15.–17. marec 2013

ZDRAVO KUHANJE, delavnice v živo
z največjimi mojstri zdravega življenja,
konkretno o **SAMOOSKRBI ...**

Sejmsko dogajanje zaokrožujejo še sejmi:
FLORA, POROKA in ApiSlovenija

www.ce-sejem.si

ČETRTEK, 14. FEBRUAR

**RAZLAGA POLJEDELSKEGA
TEČAJA RUDOLFA STEINERJA**

**Domžalski dom v Domžalah, Ljubljanska
58, ob 18. uri.**

Razlaga 2. in 3. predavanja. Pomen in vpliv dušika na vso kmetijsko proizvodnjo, dušik nad zemljo in v zemlji. Gnojenje v gospodarstvu narave, običajni hlevski gnoj, kompost, bakterije in kakovost gnoja. Predava g. Drago Purgaj. Prispevek 3 EUR.

Informacije: 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

SREDA, 20. FEBRUAR

**PREDAVANJE: SONČNICA IN
GOMOČJASTA SONČNICA
(TOPINAMBUR)**

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Predava: prof. dr. Darja Ačko Kocjan.
Informacije: 041 364 897 ali na alenka.svetek@gmail.com.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 27. FEBRUAR

TELO GOVORI

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Kako si sami pomagamo pri bolečinah, ki so odraz dela za računalnikom (hrbet, glava, oči, ...). Predava prof. Helena Bizjak.
Informacije: 041 364 897 ali na alenka.svetek@gmail.com.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

**VSAK TOREK - TRŽNICA DEMETER
IN EKOLOŠKIH PRIDELKOV**

**Med 16. in 18. uro, na sedežu društva,
Podrečje 10 v Domžalah**

ZAČETNI TEČAJI BIODINAMIKE

1. Začetni tečaj v **Ajdi Sostro** se bo začel v petek, **15. februarja**, in se bo nadaljeval **22. februarja** ter v **marcu** in **aprilu**.

Tečaj bo v Zadružnem domu Zadvor, od 16. do 19. ure. Informacije in prijave: 041 364 897 ali na alenka.svetek@gmail.com.

2. Začetni tečaj, ki ga organizira **Ajda Domžale**, bo v marcu, ob sobotah od 9. do 13. ure. Tečaj bo v Domžalskem domu, na Ljubljanski 58.

Program tečaja:

- Splošno o biodinamiki **9. 3. 2013**
- Preparati v biodinamiki **16. 3. 2013**
- Ritmi v biodinamiki **23. 3. 2013**

Praktično delo na terenu bo **6. 4. 2013** na sedežu društva Podrečje 10, Domžale.

Cena tečaja je 30 EUR.

Prijave sprejemajo na telefon 041 323 249



**Vabljeni v Svetovalni kotiček
Združenja za obuditev
celostnega človeka**

Se izgubljate v poplavi »združenih« 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 osteoporozo**« ter priročnika »**Vojna ali mir z bakterijami**«.

Naročite se na individualni posvet.

Brezplačna svetovanja bodo:

15. 02. 2013 Sanolabor N. Gorica, 05 333 44 96

19. 02. 2013 Meta Radovljica, 040 585 788

22. 02. 2013 Čajnica Stari trg; NM, 040 399 353

25. 02. 2013 Dobra Misel, Vrhnika, 01 7505 948

Vabljeni na ekofejst 8, 9. in 10. februar 2013



**Vsak drugi
vikend v
mesecu**

**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

**Jaz,
državljan.**

