



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ februar 2014

brezplačen izvod



Tema meseca:

David proti Goljatu

Preverjene naravne rešitve

so zbirka priročnikov s poslanstvom, da povrnejo naše zaupanje v lastne moči zdravljenja in moči narave, ki so nam na razpolago.

Ne ukvarjamo se z instant bližnjicami, kljub temu pa upamo, da vam bodo naši priročniki v pomoč, da po najkrajši možni poti odkrijete vzroke svojih težav,



Uživajte v naravi brez strahu pred klopi

Lačni smo narave ... In določena bitja v naravi so prav tako lačna. Da ne bo naše srečanje z bitji narave neprijetno ali celo nevarno, bo mnogim v pomoč knjižica, ki vam bo odkrila presenetljiva dejstva o klopah, kako jih odgnati in varno odstranjevati. In še odlična novica, da narava pozna naravna zdravila tudi proti tako nevarni bolezni, kot je borelija. Kar je najbolj zanimivo, gre za preprosto zdravilo, ki si ga lahko pripravimo tudi sami.

Uravnajte ščitnico in rešili boste 100 težav hkrati

Čas, v katerem živimo, dodobra načenja naš hormonski sistem. Vse več je radioaktivnega sevanja, vse več je hormonskih motilcev v hrani, čistilih, kozmetiki, zdravilih, vse več je težkih kovin ... Pravi čudež je, da nekaterim ščitnica še vedno deluje normalno. Ker se s težavami s ščitnico srečuje (ali se bo) vse več ljudi, bo prva takšna zakladnica naravnih rešitev mnogim v pomoč.

Obvladajte kandido preden ona obvlada vas

Te knjižice boste veseli vsi tisti, ki že nekaj let čakate na ponatis knjige Resnice in zmote o kandidi. Ugotovili smo, da je ne moremo le dopolniti. Zato smo se je lotili na novo, v skladu s sedemletnimi izkušnjami, ki so se nabrale od objave te knjige.

Adijo prehladi Kako preprečiti oz. hitro pozdraviti bolezni dihal?

Prehladi niso velika zdravstvena težava ... Vsaj ne, dokler jih ne zapletemo! To pa nam gre vse bolje od rok.

Ko zaradi nevednosti ali iz želje po hitrem olajšanju začnemo prehlade „zdraviti“ z antibiotiki ali s sredstvi za zaviranje prehlada, kašlja, vročine, ... se lahko razmere hitro zakomplicirajo in prerastejo v angino, pljučnico, bronhialitis, vnetje ušes, težave z glivicami, težave s prebavo, ...

Vse lačne preverjenih naravnih rešitev obveščamo, da smo našo vse bolj obsežno ponudbo knjig uredili in pregledno predstavili na spletu. Vabljeni v spletno knjigarno:

www.shop.zazdravje.net

Cena posamezne knjižice je **12 EUR**. Za celoletno naročnino (6 številčk), pa veljajo posebne ugodnosti. Več informacij na www.shop.zazdravje.net.



David proti Goljatu

Naš projekt v tem letu obeležuje 10 let delovanja. To je pravi trenutek, da se ozremo in si ogledamo, kam gredo naš planet, država in mi kot posamezniki. Ali želite najprej slišati dobro ali slabo novico?

Začnimo z dobro: Res je – z vsakim dnem je vse več ljudi, ki začenjajo razmišljati s svojo glavo in so pripravljeni svoje življenje vzeti v svoje roke ter biti sprememba, ki jo želijo tudi svetu. Tkejo se nove vezi, ljudje se povezujejo, na razpolago je vse več informacij, izmenjujejo se mnenja, izkušnje, priporočila. Nastaja vzporedni svet, ki stavi na resnico, odnose, prisotnost in odgovornost.

In slaba novica? Tisti, ki jim takšni trendi niso všeč ter jim predstavljajo oviro pri doseganju cilja popolnega prevzema nadzora nad našimi življenji, so odvrgli rokavice in brez obotavljanja kažejo svoje dejanske namere. V medijih lahko beremo da je Monsanto kupil armado plačancev - Blackwater, korporacije tožijo države zaradi izgub dobičkov, države igrajo, kot dirigirajo bančniki, razkriva se umazanija, skrita za mednarodnimi humanitarnimi projekti itd. Ali so zares tako močni ali pa je to zgolj črnilo, ki ga spušča ogrožena hobotnica?

V teh novicah smo se lotili kratkega pregleda dogajanja v svetu, kot ga verjetno niste zasledili v drugih medijih. Gradiva je še nekajkrat toliko, vendar ni prostora, da bi o vsem pisali v tiskani različici novic. Zato vabljeni k prejemanju naših tedenskih elektronskih novic, s katerimi boste na tekočem z dogajanjem in s poglobljenimi temami. Novice so brezplačne. Prijavite se na spletni strani www.za-zdravje.net v desnem zgornjem kotu.

Sanja Lončar, urednica

Še veliko tega bi imeli za napisati, pa nam v novicah zmanjkuje prostora. Berite dodatne članke naših avtorjev na www.za-zdravje.net, v Vivi, v Jani in v Pomagaj si sam.



V tokratnih novicah preberite:

Ali smo sužnji korporacij?	4
Korporacije ne poznajo meje. Povežimo se tudi mi!	6
Izvažamo zahodni način življenja in zahodne bolezni	8
Če se ne da patentirati, ne bomo uporabljali?	10
Od kdaj zdrava pamet ni metodološko sprejemljiva?	11
Igra mačke in miši z zdravo pametjo	11
Alfred Vogel o nastanku raka	12
Ali bo zmagal krog ali kvadrat?	14
Dobre Rešitve ... za zimske težave	22
Ali smo se zares tako oddaljili od bistva?	24
Pripravite se na novo štafeto	26
Kako narediti vodo iz zraka?	27



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 40.000 izvodov; Kontakti: info@zazdravje.net, 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o. in Fotolia; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Fotografija na naslovnici: Fotolia; Oblika in prelom: Opa:celica (Saša Vučina); Tisk: Tiskarna Schwarz



Ali smo sužnji korporacij?

Besedilo: Sanja Lončar

Države postajajo zgolj podjetja, ljudje v njih pa so le zaposleni, ki morajo ustvariti dobiček za svoje lastnike. Kdo pa so lastniki, se sprašujete?

Vse bolj je očitno, da so lastniki držav postali bankirji. Oni postavljajo vlade, v katerih sedijo ali njihovi predstavniki ali pridni in poslušni izvajalci njihovih nalog.

Oglejmo si strukturo stroškov naše državne blagajne: 10 % državnega proračuna dajemo le za servisiranje obresti. Bankam bomo za polnjenje bančnih lukenj (ki so jih spraznili zaščiteni tajkuni) dolžni poravnati 4,8 milijarde EUR (trenutno je to še kakšnih dodatnih 2.400 EUR na prebivalca). Za TEŠ 6 pa bomo primaknili še 1,4 milijarde EUR.

Ker je sistem ustvarjen tako, da se dolg z obrestno mero 6 % podvoji v 12 letih, bomo verjetno kmalu podobni Nigeriji, ki si je leta 1986 izposodila 5 milijard dolarjev (toliko bomo tudi mi potrebovali za sanacijo bank), do leta 2008 so odplačali 16 milijard, pa so jim bančniki izračunali, da morajo plačati še 28 milijard dolarjev dolga. (Iz govora

nigerijskega predsednika Obasanje na sestanku G8 leta 2008.)

Četudi morda nikoli niste vzeli kredita, boste ta denar tako ali drugače odplačali. Namesto da bi z njim oskrbeli sebe in svojo družino, ga boste namenili gospodarjem denarja. Tako je videti sodobno dolžniško suženjstvo, v katerega so vpletene domala vse države tega sveta.

Licenca za zaslužnjevanje

Lastniki kapitala so v veliki meri že postali lastniki planeta. Ameriške državne rezerve, Evropska banka za obnovo in razvoj, svetovna banka itd. Kljub nacionalnim imenom so vse to zasebne banke, ki so v lasti nekaj družin. Te imajo pravico denar po želji proizvajati in določati pogoje, pod katerimi ga bodo dajale v uporabo.

Če bi me prosili, da vam posodim denar, vam lahko dam le to, kar sem zares zaslužila in prihranila. Pri teh bankah pa je drugače, saj lahko denar preprosto natisnejo, ali kar je še bolj pogosto, le izpišejo želeni znesek na zaslonu računalnika in ta vam je na razpolago. Kako celotni postopek poteka, lahko preberete v vse večjem številu knjig. (V branje vam priporočamo knjigi „Denar – nedolžna prevara?“ avtorja Aleša Praprotnika in „Izpovedi ekonomskega morilca“ avtorja Johna Perkinsa, Založba Sanje.)

S tem, da denar nenehno dotiskujejo in ga prodajajo z visokimi obrestmi, smo dvakrat oškodovani.

Ker je v obtoku več denarja, kot je realno izdelkov in storitev, nastaja inflacija. To pomeni, da vsakič, ko banka izda novi denar, tisti denar, ki ga že imamo v banki ali „nogavici“, izgubi pri svoji vrednosti. In s tem, manj vrednim denarjem, moramo ustvariti tudi dovolj novega denarja, da poplačamo še obresti. Ker so danes vsaka naložba, vsak nakup in vsaka bančna garancija za posel obremenjeni s temi obrestmi, njihova vrednost v končni ceni nenehno raste. V knjigi „Zavzemimo denar“ avtorice Margrit Kennedy lahko preberemo, da 40 % cene skoraj vsega, kar kupujemo, predstavlja plačilo obresti, ki so se nabrale na poti ustvarjanja tega izdelka ali storitve.

Tako iz dneva v dan nastajajo dolgovi ki jih posamezniki, podjetja in celo države ne morejo odplačati.

Nič zato, banke nam bodo potem odobrile nove kredite pod še slabšimi pogoji in s tem pospešile naše dolžništvo. Na koncu bomo ob hišo, država pa bo morala na enak način, za drobiž, prodati vodo, energetiko, rudnike in dobra podjetja. Tako bo nazadnje računalniška igrice z virtualnim denarjem vodila v nekaj, o čemer so lahko vsi vodje in veliki vojskovodje do zdaj le sanjali – kako osvojiti svet brez vojne in postati celo legitimni lastnik ozemlja in vsega na njem.

Tako kot v Sloveniji ugotavljamo, da so nam ukradli državo, ugotavljajo podobno tudi druge po svetu. Povsod se srečujejo z enakim scenarijem. 1 % najbolj premožnih je v takšni meri obvladal politiko, zakonodajo, medije in sodstvo, da lahko kljub „demokraciji“ vlada ostalim 99 %.

Škoda se nam zdi zapraviti veliko strani novic, da bi vam vedno znova dokazovali, kako države interese korporacij postavljajo pred interese države, naroda in narave. Ali se še spomnite, kako je Avstrija končala na sodišču, ko je prepovedala gensko spremenjene organizme na svojem ozemlju in s tem kršila pravila svobodne trgovine?

Tudi sodobni sodni procesi so več kot zgovorni. Ko želijo države zaščititi svoje okolje, zrak in zdravje svojih državljanov, jih bodo velike korporacije tožile zaradi izgube dobičkov. (Več v okvirčku.) Ko želimo vedeti, kdo leti in riše kemične šahovnice nad našimi glavami, so naši politiki naenkrat gluhi in slepi.

Ko želimo vedeti, od česa se umira v katerem delu Slovenije ali pri določenih poklicih, nam „naši uradi“, ki jih davkoplačevalci plačamo, da bi skrbeli za „naše zdravje“, naenkrat razložijo, da statistični podatki na žalost niso zajeti na takšen način, da bi lahko ugotovili, koliko so določena podjetja škodljiva za zdravje prebivalcev.



Podjetje **Lili Novy** toži Kanado za izgubo dobička v višini 500 milijonov dolarjev.

Razlog za tožbo je klavzula trgovinske pogodbe (NAFTA), ki določa, da lahko korporacija toži državo, če njena zakonodaja vpliva na njen pričakovani dobiček. V tem primeru je Kanada ravnala po svojih zakonih in farmaceutskemu gigantu ni odobrila podaljšanja patenta za zelo draga zdravila, ki se uporabljajo pri ADHD in shizofreniji.

BAYER in SYNGENTA tožita Evropo zaradi dvoletnega moratorija na uporabo neonikotinoidov – pesticidov, kar je bilo sprejeto na osnovi poročila EFSA, ki jih ocenjuje kot akutno tveganje za zdravje čebel.

Tobačni velikan **Philip Morris** toži Avstralijo za milijarde dolarjev izgubljenega dobička, saj vlada izvaja dejavnosti za omejevanje kajenja med najstniki.

Infinito Gold, kanadsko podjetje, toži Kostariko in zahteva milijardo dolarjev odškodnine, ker se je država odločila zaščititi deževni gozd in prepovedati površinske rudnike zlata, pri katerih se uporabljajo za naravo zelo škodljive kemikalije.

Podjetja z obstoječo zakonodajo niso zadovoljna, zato pripravljajo novo, ki naj bi omogočilo novo trgovinsko povezovanje pod imenom Trans Pacific Partnership (TPP in TTIP). Če bo takšna zakonodaja sprejeta, bo korporacijam omogočila še veliko večje možnosti, da tožijo države zaradi ukrepov, ki bi lahko škodovali njihovim dobičkom. Več informacij o tem in možnih ukrepih civilne družbe preberite na <http://action.sumofus.org/a/tpp-lawsuits/?sub=taf>.

Če ste med tistim enim promilom ljudi, ki pazljivo bere zakonodajo o zdravstvenih trditvah, lahko preberete, da države nimajo več pravice svojim državljanom svetovati, kakšno hrano naj uživajo, če ta trditev ni odobrena s strani EFSA. Kampanja, v kateri bi vam, denimo, Ministrstvo za zdravje priporočalo več sadja in zelenjave, saj bo to koristilo zdravju srca in ožilja, bi bila prepovedana in država kaznovana, saj te trditve ni na seznamu odobrenih trditev.

Državni organi pa bi bili še v večjih težavah, če bi želeli kakšno živilo odsvetovati. Armade korporativnih odvetnikov bi se takoj vrgle na delo. Torej je povsem v redu, da določeno živilo ustvari milijardno škodo na področju zdravja in okolja, ni pa v redu, da nanj opozorimo državljanke, saj bomo s tem zmanjšali dobičke korporacijam.

Ko bomo dojeli, da ne glasujemo na voliščih, temveč večkrat na dan, in sicer vsakič ko odpremo denarnico, se bodo razmere moči hitro spremenile. Ne glede na moč in armade odvetnikov vsa moč korporacij preneha v trenutku, ko nehamo uživati njihove izdelke ali storitve. Predstavljajte si, da mesec dni nihče ne kupi izdelka enega podjetja? Naši nakupi so naša resnična moč. Tako kot bo v nas samih zmagalo tisto, kar bomo podpirali, velja enako tudi za družbo.

Da gre za resnično moč, zaradi katere mogotci ne morejo mirno spati, priča tudi novi predlog zakona, ki so ga vložili v Avstraliji. Z njim bi radi prepovedali pravico do bojkota izdelkov ali storitev. Več o tem na naslednji strani.

Naša edina rešitev je, da preprosto prenehamo hraniti tisto, kar se hrani z nami, in začnemo hraniti tisto, kar bo omogočalo prihodnost nam in našim prihodnjim rodovom. Tveganja časa, v katerem se nahajamo, so veliko večja, kot si mnogi predstavljajo. Na srečo so tudi moči, s katerimi razpolagamo, veliko večje, kot si predstavlja ta 1 % mogotcev. Kako se bo leto 2014 zapisalo v našo zgodovino, bomo odločali vsi skupaj. Vsak dan ...

Kako sistem funkcionira?

Bi radi spoznali bolj natančno kako sistem funkcionira in kakšne so vaše možnosti v vsem tem. Priporočamo v branje članek na povezavi <http://svobodensvet.wordpress.com/clanek/>



Korporacije ne poznajo meje. Povežimo se tudi mi!

Nevladne organizacije, kot so AVAZ, SumOfUs, evropska civilna pobuda ali naš Tretji člen, poskušajo ukrepati mednarodno. Predstavljamo vam tri aktualne pobude, ki jih je vredno podpreti!

1. Podprimo zakon o ekocidu

„Ustavimo ekocid v Evropi“ je državljanska pobuda za zaščito ekosistemov, s katero pozivajo Evropsko Komisijo, naj sprejme zakonodajo za prepoved, preprečevanje in premagovanje ekocida, obširnega poškodovanja, uničenja ali izgube ekosistemov.

Cilj pobude je kriminalizirati ekocid in zagotoviti, da so lahko tako osebe kot pravni subjekti pozvane na odgovornost zaradi zagrešitve ekocida po načelu poveljniške odgovornosti.

Živimo v svetu, kjer je po Rimskem statutu (člen 8.2) „obširen, dolgotrajen ter uničujoč vpliv na naravno okolje“ vojni zločin, obenem pa v času miru podjetja in korporacije brez kakršnih koli zakonskih posledic ali odgovornosti uničujejo naš planet. Čas je, da spremenimo in posodobimo zakonodajo ter končamo ta paradoks.

Kdo stoji za evropsko civilno pobudo?

Evropska civilna pobuda (ECI) je neposreden način demokracije, ki evropskim državljanom omogoča, da predlagajo nov zakon.

Podpis pobude ECI ima enako moč kot volitve. Potrebujemo naše glasove, da bi Evropska unija obravnavala takšen predlog.

Ko zberejo vsaj 1 milijon glasov evropskih državljanov iz 7 različnih držav, bo predlog zakona obravnavan na evropski ravni.

Peticijo lahko podpišete na povezavi:
<https://ec.europa.eu/citizens-initiative/REQ-ECI-2012-000029/public/index.do>
<http://www.endecocide.eu>

2. Rešimo demokracijo pred znanokracijo

V Sloveniji smo v decembru zbrali dovolj podpisov za obravnavo zakona o samozdravljenju, ki ga je podprlo dovolj državljanov in bo – če bo delovala pravna država – državni zbor o tem razpravljal.

Očitno gre za pravo potezo, saj naša suverenost do lastnega telesa in pravica do izbire, kako se zdraviti, ni tako samoumevna.

Komisija Novega Južnega Walesa (Avstralija) za zdravstvene pritožbe (HCCC) je tako pred kratkim zahtevala parlamentarno preiskavo o zavajajočih praksah in zdravstvenih trditvah, ki lahko škodujejo zdravju.

Načeloma to ne bi bilo slabo, če se opredelitev škodljivega ne bi glasila „vse, kar se ne ujema z uradno sprejeto doktrino“.

Poznavalci pravijo, da poskuša HCCC vzpostaviti pravni okvir, da bo lahko kaznovala in utišala vsakogar, ki javno razlaga, uporablja ali ponuja nekonvencionalna zdravila.

Neodvisni mediji, kot je Natural Health, ocenjujejo, da je takšna poteza posledica blamaže, ki jo je HCCC doživela pred kratkim. HCCC je tožila starše, zbrane v mreži Australian Vaccination Network (AVN), da „širijo nevarne, goljufive in zavajajoče informacije“, ker njihove informacije niso bile v skladu s sprejeto „medicinsko doktrino“. Vrhovno sodišče je presodilo, da sta bili tako preiskava kot tudi tožba proti AVN nezakoniti.

S parlamentarno preiskavo, ki se je začela v letu 2013 in jo vodi HCCC, je tej organizaciji dodeljena pravica, da sama zbira informacije o organizacijah in posameznikih – četudi niso storili nič

škodljivega –, nato pa še preiskujejo in kaznujejo tiste, ki so se jih sami odločili tožiti. Drugače povedano, HCCC si je priskrbel vlogo sodnika, porote in rablja hkrati.

Če bo parlament sprejel zahteve HCCC, bo to pomenilo izgubo pravic posameznikov, da bi govorili, izvajali ali uporabljali naravne metode zdravljenja.

Avstralija ni tako daleč, kot se nam morda zdi. Zato bodimo pozorni, da se nečesa takega ne bodo spomnili tudi naši lobiji, ki se jim majejo stolčki.

***Več o tem:** http://www.naturalnews.com/043355_Australian_government_health_activists_censorship.html*

Več virov najdete na spletni strani www.zazdravje.net v sklopu istega članka.

3. Ohranimo pravico do bojkota

Očitno so korporacije dojele, kje je naša moč (preden je to dojelo ljudstvo). V Avstraliji so tako predlagali zakon, ki prepoveduje, da bi lahko posameznik ali organizacija povabila javnost k bojkotu izdelkov ali storitev, za katere meni, da škodujejo zdravju ali okolju.

Zagovorniki takšnega zakona, kot je senator Richard Colbeck, celo izjavljajo, da so nekaj takega predlagali zato, da preprečijo tržne sabotaže, ki škodujejo gospodarstvu.

Če bi torej povabili potrošnike naj bojkotirajo proizvajalca, za katerega so ugotovili, da uporablja suženjsko delo, uničuje gozdove, trpinči živali ali so njegovi izdelki polni škodljivih snovi – bi to bilo v nasprotju z zakonodajo.

O čigavi zakonodaji potem govorimo?

Peticije 2. in 3. lahko podpišete na naslovu <http://sumofus.org/campaigns/>





Izvažamo zahodni način življenja in zahodne bolezni

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je objavila nove napovedi o širjenju rakavih bolezni v svetu, ki merljivo dokazuje, da je zahodni model življenja in zdravja zgrešen.

V obdobju naslednjih 10 let se bo, po napovedih WHO, stopnja obolevnosti za rakom povečala za več kot 25 %. Večina novo obolelih se pričakuje v deželah v razvoju, ki se hitro razvijajo pod zahodnim vplivom.

Do leta 2025 bo, kot navaja WHO, letno število ljudi, ki jim bodo diagnosticirali raka, naraslo za okrog 37 %, kar bo pomenilo porast s sedanjih 14,1 milijona na leto na šokantnih 19,3 milijona ljudi vsako leto. (To je skoraj 10 Slovenij na letni ravni!). Število rakavih bolnikov, ki bodo zaradi raka umrli, pa se bo zvišalo s sedanjih 8,2 milijona na 11,4 milijona vsako leto.

Za ZDA (ki jo imajo nekateri še vedno za vzornico življenjskega sloga, ki naj bi si ga želeli povsod po svetu) predvidevajo, da bo število obolelih s sedanjih 1,6 milijona na leto poraslo na 2,09 milijona do leta 2025, kar je 31 %. Še bolj zanimivo in zaskrbljujoče pa je, da bo stopnja smrtnosti v tem času porasla za 38 %.

Potrebujemo še kakšen dokaz, kakšna bo cena vse večjega zastrupljanja, ki smo mu izpostavljeni?

Več o tem na: http://www.naturalnews.com/043331_World_Health_Organization_cancer_risk_Western_medicine.html

Do sedaj smo dve številki posvetili raku. Najdete jih na www.zazdravje.net v zavihku PDF arhiv novic (zgornja vrstica).

Predvideni dvig prodaje BPA za 44 %

Ne morete verjeti? Pa vendar je res. Poročilo Transparency Market Research, ki ga objavlja MotherJones.com, odkriva, da kemična industrija pričakuje povečanje prodaje bisfenola (BPA) za 44 % do leta 2019. Gre za porast s 13,1 milijarde ameriških dolarjev v tem letu na 18,8 milijarde ameriških dolarjev v letu 2019.

Gre za kemikalijo, o kateri smo že veliko pisali, zlasti po doseženi prepovedi uporabe v stekleničkah za dojenčke.

Za to snov je znano, da se v telesu obnaša kot hormonski motilec, vpliva na živčevje, povzroča debelost, propadanje zob in druge zdravstvene težave. (Več o tem lahko preberete v knjižici Uravnajte ščitnico in rešili boste 100 težav hkrati.)

In če je spoznanje o škodljivosti te snovi že tako veliko, kako si industrija predstavlja, da jo bo v prihodnje še bolj uspešno prodajala? Industrija očitno ve nekaj, česar mi ne vemo. Kot piše v poročilu, bodo BPA pospešeno prodajali na azijsko-pacifiškem območju, kjer je „trg v porastu“. Tudi na Kitajskem se onesnaženje z BPA hitro širi. Takoj za Azijo ostajata kot pomembna trga Evropa in Amerika.

Tri korporacije, za katere se pričakuje, da bodo imele največ dobička pri trženju BPA, so, kot navaja poročilo, Bayer, Dow in Saudi Basic Industries Corporation.



SET ZA

RAZSTRUPLJANJE

ZELENA ČISTOST + SINERGIJA ZA JETRA

■ Sinergija za jetra

- vzdržuje pravilno delovanje jeter,
- ščiti jetra pred škodljivim delovanjem prostih radikalov,
- podpira regeneracijo jetrnih celic,
- devet z zamrzovanjem sušenih encimsko aktivnih sestavin + vitamin C, L-cistein, taurin, selen.

■ Zelena čistost

- podpira razstrupljanje telesa in odstranjevanje težkih kovin,
- za jetra, kri, ledvice, črevesje (brez odvajalnega učinka), limfni sistem, kožo in celice,
- enajst z zamrzovanjem sušenih encimsko aktivnih sestavin.



Oba izdelka sta primerna za vsakodnevno uporabo. Primerna sta za vegetarijance in vegane, ne vsebujeta polnil, veziv ali drugih pomožnih sredstev.

Zdrav in dober tek
prema

Distributer: Prema d.o.o.;
www.prema.si; info@prema.si

Seta sta na voljo

v trgovinah: Sanolabor, Kalček, Jablana, Meta, Biotopic, Bio raj, Sončnica, Sivka, Vita care, Ajda, Vita center, Sanatura, Zrno do zrna, Protip, Dobra misel, Flora in
v lekarnah: Ljubljana, WTC, Brod, Bled, Mlaka, Nove Poljane, Žužemberg.





Če se ne da patentirati, ne bomo uporabljali?

Besedilo: Jure Pogačnik

Zakaj v Evropi uporabljamo tako malo neemovih pripravkov, kljub temu da gre za izjemno učinkovito in vsestransko rastlino?

Ministrstvo za kmetijstvo ZDA je leta 1975 začelo z izredno obsežnim raziskovalnim programom naravnih pesticidov. Preizkusili so na tisoče izvlečkov rastlin z insekticidnim in fungicidnim učinkom. Daleč najučinkovitejši je bil izvleček indijskega drevesa neem, ki ga v Indiji že stoletja uporabljajo za varstvo rastlin, v medicini, kozmetiki, gradbeništvu (termiti ga ne napadejo) in industriji maziv.

Zaradi izredno široke uporabnosti ima neem naziv „Vaška lekarna“ in „Sveto drevo“. Raziskave so potrdile, da je enako učinkovit kot večina umetno sintetiziranih pesticidov. Zraven tega ima izredno širok spekter insekticidnega in fungicidnega delovanja, varuje pa tudi pred določenimi vrstami virusov in zajedavcev. Uspešno deluje proti več kot 200 vrstam žuželk, žuželke nanj ne razvijejo imunosti, ni strupen za sesalce, ne uničuje koristnih žuželk, ki ne jedo listja (npr. čebele), in v naravi razpade. Sledil je ustrezen interes kapitala, nove raziskave itd.

Ali ste vedeli da je naravno emulgirano neemovo olje škropivo in gnojilo obenem.

Poznate še kakšno škropivo ki nima karence, deluje proti 200 insektom, deluje kot fungicid in je obenem tudi gnojilo?

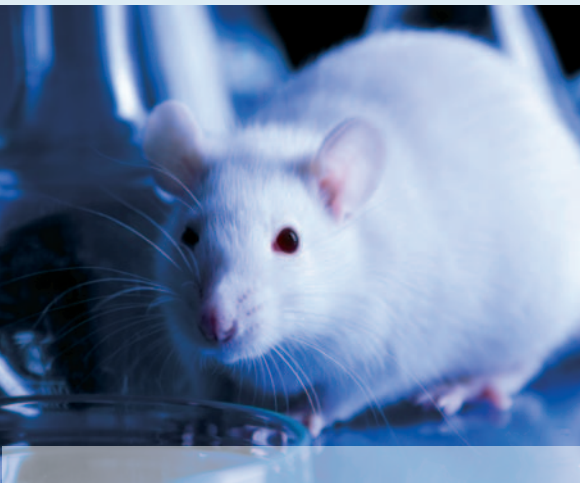
Beseda neem izhaja iz sanskrske besede nimba in je znana kot sarva Roga Nivarini, kar v prostem prevodu pomeni "zdravilo za vse bolezni".

Prvi dve knjigi o Ayurvedi Caraka Samhita in Susruta Samhita (stari več kot 2000 let) vsebujeta več kot sto načinov uporabe Nima. Nimovi produkti niso strupeni človeku in toplotnim živalim. Ne onesnažujejo okolja. Uporaba Nima kot insekticida nima nobenih stranskih učinkov

Leta 1985 je EPA odobrila prvi insekticid na podlagi neema. Leta 1992 pa se je pojavila prva večja komercialna težava, saj pesticida na podlagi neema niso uspeli patentirati. Ena izmed glavnih učinkovin, azadirahin, je namreč tako kompleksna, da je do danes niso uspeli umetno sintetizirati, poskusu patentiranja več sto let stare indijske tehnologije pridobivanja olja pa se je na sodišču v ZDA in v Evropi uspešno uprla indijska vlada. Mednarodna patentna kraja ni uspela. Posledica je bila, da je neemovo olje ostalo poceni in učinkovito sredstvo za vse, razen za „razvite“ države. Uspešno ga uporabljajo v Afriki, Indiji in na Kitajskem, le v Evropi in Ameriki se uporablja zgolj toliko, kolikor ga korporacije dodajajo umetnim pesticidom, da bi izboljšale njihovo delovanje.



Neem pripravke lahko kupite pri: Bonamico d.o.o.
Tel.: 040-891-081



Od kdaj zdrava pamet ni metodološko sprejemljiva?

Pred časom smo pisali o „kontroverznem“ poskusu, ki ga je izvedel Gilles-Eric Seralini, ko je z gensko spremenjeno koruzo hranil podgane in ugotovil, da takšna prehrana prispeva k nastajanju rakavih tvorbo.

Ali s sprašujete, kaj je v tem kontroverznega?

Sprva so poskusili metodološko ovreči njegov poskus, pa ni šlo. Ker industriji ni uspelo najti napake v poskusu, so kot izgovor za zavrnitev študije uporabili razlog, da je raziskava trajala predolgo.

Monsantova študija, s katero je sam uspešno dokazal neškodljivost svoje odporne koruze NK603,

je trajala 90 dni. Toksične obremenitve, ki so nastale v tem času, so označili kot metodološko nepomembne. Na osnovi Monsantoovih dokazov je tudi EFSA (Evropska agencija za varno hrano) potrdila varnost Monsantoove koruze. Torej je metodološko sprejemljivo, da varnost dokazuje tisti, ki ima od prodaje največ koristi?

Istočasno pa nam sporočajo, da metodološko ni sprejemljivo, če nas zanima, kako bo takšna hrana delovala na daljši rok.

Če korporacije pričakujejo, da bomo njihove „izdelke“ uživali ali z njimi krmili živali vse življenje, je pomembno vedeti, kaj se dogaja po daljšem času uživanja.

Če EFSA takšen znanstveni pristop zavrača kot „neznanstvenega“, ker, kot navajajo, „ni v skladu s sprejetimi znanstvenimi standardi“, nam to veliko pove o sodobni opredelitvi znanosti.

Igra mačke in miši z zdravo pametjo

Leta 2007 je Evropska komisija prepovedala uporabo številnih potencialno nevarnih snovi v barvah za lase, med njimi tudi aromatskih aminov, ki so kancerogene sestavine. Težko smo čakali da bodo na police prišle varne barve, pa smo se ušтели.

Res je v barvah ni več bilo prepovedanih spojin – vendar to ne pomeni da v njih ni več bilo rakotvornih aminov. Kako je to možno se sprašujete... Preprosto so naredili zelo podobne sestavine, iz skoraj enakih kemikalij, le da so te zdaj dobile novo ime, za katero prepovedi ne veljajo.

Zelo svež primer je „nategovanje“ potrošnikov pri označevanju GSO v medu. Kot ste verjetno spremljali v januarskih medijih, nimate pravice vedeti ali kupujete med v katerem je prisoten cvetni prah gensko spremenjenih rastlin. To so dosegli s pravniško igrico, da so cvetni prah razglasili za sestavni del. Če bi bil sestavina bi moral biti označen. Za sestavni del pa to ne velja.

tints of nature®

Edine trajne barve za lase, ki vsebujejo 60% certificiranih organskih sestavin, ZARES prekrijejo sive lase.
www.nutex.si; 031-754-666





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

Mnogi si še vedno naivno zatiskajo oči in verjamejo, da pravega vzroka za nastanek raka ne poznamo. Toda takšna naivnost ni brez cene. Korporacijam, ki jih zanimajo le dobički, seveda ni v interesu, da povežemo nastanek raka s strupi v hrani, kemikalijami v okolju, pretirano uporabo konvencionalnih zdravil, z neustreznim načinom življenja, notranjim nezadovoljstvom itd.

Če ne dojamemo, da je prav to ugonobilo našega prijatelja, mamo, brata, teto, otroka, ..., potem se navedenim dejavnikom tudi mi ne bomo izogibali, pa četudi se raka bojimo in bi naredili vse, da se mu izognemo. Posledica takšne naivnosti je logična, boleča in v številnih primerih pogubna.

Alfred Vogel o nastanku raka

Verjetno pa vam je ob prebiranju tokratnih novic že postalo jasno, da vzrokov za nastanek raka le ni tako težko prepoznati. Skrivajo se namreč v vsem, kar izčrpava našo življenjsko energijo in vodi v splošno obolenje telesa. Takšnega mnenja je bil tudi Alfred Vogel, pa čeprav so se mu tedaj mnogi posmehovali. Njegove necenzurirane zapise na to temo lahko preberemo v njegovi novo prevedeni knjigi *Ljudski zdravnik*. V nadaljevanju pa si lahko preberete povzetek njegovega opisa, zakaj zdrava celica postane rakava.

Zdrava celica

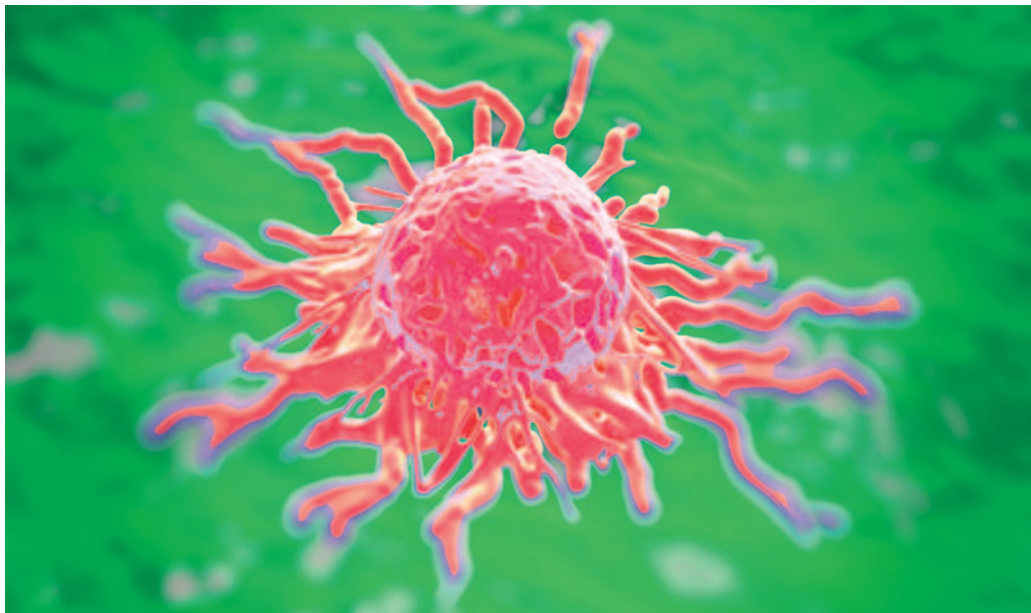
Telesna celica je kot druge stvaritve narave velika umetnina. Je drobna, premišljena in presenetljiva enota narave. Kot je država sestavljena iz številnih občanov, tako je tudi naše telo skladno zgrajeno iz 100 milijard celic. Da bi si lažje predstavljali človeško celico, jo primerjajmo s kokošjim jajcem. Zunaj najdemo celično kožo, sledi celična plazma, znotraj pa leži zavarovano celično jedro, najdragocenejša in najpomembnejša celična tvorba. Jedro je najvišje organizirani del tega majhnega organizma. Če ima celica na voljo vse, kar potrebuje, in je njena presnova nemotena, je celica zdrava. Kaj pa se zgodi, če ni tako?

Bolna celica

Kadar stroj dela dalj časa brez olja, se segreva in če ne slišimo žvižganja in šumenja ob suhem teku ter to ignoriramo in ne dodamo olja takoj, potem stroj utrpi nepopravljivo škodo. Enako izgubi celica svojo dejavnost, če ji npr. določene snovi primanjkuje. Če pomanjkanje traja dlje časa, celica porabi vse zaloge in zboli. Kadar gre, na primer, za pomanjkanje določenega vitamina, temu rečemo avitaminoza. Kadar pa je pomanjkanje različnih celici potrebnih snovi skrajno in je delovanje celice prav tako skrajno moteno, se lahko celica izrodi in postane rakava.

Rakava celica

Rakavo ali izrojeno celico lahko primerjamo z zločincem v državi, saj se vedeta podobno. Izrojene celice se ne obnašajo več po zakonih celične skupnosti, ne ozirajo se več na okolico, temveč se ne nadzorovano množijo, širijo in uničujejo vse, kar jim pride na pot. Vogel je bil prepričan, da mnogi vzroki skupaj delujejo kot velika obremenitev za



zdrave celice. Večji ko je seštevek vzrokov (avitaminoza, motena presnova, strupi, ...), prej bo celica popustila. S tem izpade iz harmoničnega delovanja celične skupnosti, se izrodi in se obnaša kot rakava celica.

Razlogi, da se celica izrodi

Čeprav naj bi dedna nagnjenost k raku igrala vlogo pri nastanku raka, pa se ta ne bo nujno razvil ob razumnem načinu življenja.

Napake v prehrani, ki nastanejo pri tako imenovani civilizirani hrani s tekočega traku, motijo biološko ravnovesje v telesu in s tem močno škodujejo vsem celicam v telesu. Močno obremenjujoča je preobilna beljakovinska hrana z manj vrednimi beljakovinami. Posebej slabo delujejo na celice živalske maščobe in maščobe z malo nenasičenimi maščobnimi kislinami. Tudi motnje v presnovi rudnin, ki nastanejo zaradi nenaravne prehrane, in pomanjkanje vitalnih snovi posredno ali neposredno vodijo v degeneracijo celic. Kemične snovi (barvila, arome, sredstva za konzerviranje, ...) v naši hrani učinkujejo zelo rakotvorno. Škodljivi so tudi kronično zaprtje in druge prebavne motnje, kot je npr. vrenje v črevesju, ki je posledica porušenega ravnovesja črevesne flore.

Pomanjkanje kisika igra pomembno vlogo pri nastanku raka. Izkušnje kažejo, da ljudje, ki se veliko gibljejo na svežem zraku, redkeje obolevajo za rakavimi boleznimi kot ljudje, ki morajo delati v zaprtih prostorih.

Strupene pline in radioaktivno sevanje, s katerim je naš današnji zrak običajno onesnažen, prištevamo med močne rakotvorne dejavnike. V reke, jezera in morja se izlivajo številne industrijske odpadne vode, strupena škropiva, umetna gnojila, zdravila, usedline osvinčenega bencina in nafte. Zato nevarne rakotvorne kemikalije na nas prežijo tudi v pitni vodi. Arzen, svinec in baker so mnogo hujši strupi, kot si mislimo. Umetna gnojila motijo biološko ravnovesje rastlin. Če se moramo dolgo časa hraniti s plodovi takšnih rastlin, to zmoti tudi naše biološko ravnovesje.

Razna konvencionalna zdravila (zlasti iz katra novih derivatov), ki se v kemoterapiji na žalost še precej uporabljajo, prispevajo k izrojevanju celic.

Krči, zatrdline v tkivih, ..., močno motijo celično presnovo. Ta poteka počasneje, kar tudi prispeva k nastanku raka.

Eden izmed najmočnejših vplivov za razvoj raka pa je zakoreninjen v našem življenju. Zaradi skrbi in jeze smo bolj nagnjeni k negativnemu kot pa k pozitivnemu razmišljanju. Skrb in jeza se škodljivo izražata na jetrih in večkrat se je že izkazalo, da je bilo prav to vzrok rakave bolezni. **Psihični pritisk**, ki traja dlje časa, okvari celice tako močno kot nobena druga stvar. Zastrupi celo telesne sokove in poslabša življenjske pogoje celic bolj kot vsi navedeni škodljivi dejavniki skupaj.

*Besedilo z založnikovim dovoljenjem iz knjige
Ljudski zdravnik povzela Adriana Dolinar*



Ali bo zmagal krog ali kvadrat?

Besedilo: Sanja Lončar

Navidezno nesmiselno vprašanje odkriva osnovno težavo naše civilizacije.

Črni Los, pripadnik plemena Sujev, je pred leti povedal: „Vse, kar počnemo Indijanci, je v krogu, in sicer zato, ker vsa moč tega sveta vedno deluje v krogih. Vse poskuša biti okroglo. Nebo je okroglo, Zemlja je okrogla, zvezde so okrogle. Tudi veter, ko je najmočnejši, dela krožne vrtince. Ptice delajo okrogla gnezda, saj je njihova vera enaka naši. Tudi letni časi se obračajo v krog in enako je človeško življenje le en krog od otroštva do otroštva. Iz kroga prihaja vsa moč.“

Podobne besede nam je zapustil tudi Lame Deer, vrač istega plemena, umrl leta 1974:

„Za Indijanca je simbol življenja krog. Za belega človeka pa je to četverkotnik. Takšne so njegove hiše, stavbe s pisarnami, z ljudmi, ločenimi drug od drugega z notranjimi zidovi. Štirioglati so vrata, da ubranijo tujcu vstop v prostor, štirioglati so bankovci in zapori. Štirioglate so naprave, podobne škatlam in zabojem – televizijski aparati, pralni stroji, računalniki in avtomobili. Predmeti z vogali in ostrimi robovi – celo čas ni več zaokrožen, čas belega človeka, razdrobljen s termini, nadzornimi urami in prometnimi konicami.“

Še bolj jasen je bil poglavar plemena s Haitija, ki je svojim sonarodnjakom po povratku iz civilizacije povedal: „Beli človek je obseden s škatlami. Vse življenje si prizadeva dobiti veliko škatlo, v kateri bi živel. V tej škatli je veliko manjših škatel, ki jim rečejo sobe. V njih pa ima beli človek še veliko drugih škatel, v katerih shranjuje svoje dragocenosti. Tudi ko zapusti svojo škatlo, ne gre bos po zemlji, temveč se prevaža s premičnimi škatlami. In celo ko umre, ga morajo zložiti v škatlo.“

Samo oglejte si naše pohištvo, arhitekturo, tehnološke dosežke, vrtno ureditve. Še jajca in zelenjavo so začeli delati kvadratne, da je cenejši prevoz. Oblika, ki v naravi sploh ne obstaja, je tako postala ječa našega telesa in duha. Ker narave ne vidimo in ne čutimo več, imamo vse več težav, ki ostajajo brez odgovora, pa bi jih tako preprosto rešili ...

Ne verjamate? Oglejmo si preprost primer. Vsi znanstveniki tega sveta delajo pravokotne solarne panele. Trinajstletnik Aidan Dwyer pa je modrost naših prednikov vzel resno ter začel opazovati drevesa in njihovo razporeditev vej. Predpostavka, da drevo razporeja svoje veje tako, da lahko listi zajamejo čim več svetlobe, se vam verjetno zdi samoumevna. Zakaj potem še nihče ni razmišljal v tej smeri, ko želimo tudi s solarnimi paneli zajeti čim več sončne svetlobe? (Zato ker so naši znanstveniki zaprti v škatle in v škatlah iščejo rešitve.)

Fant je preprosto izračunal, da drevesa upošteva jo tim. Fibonaccijevo zaporedje svete geometrije, in je izdelal poenostavljeni model drevesa z enakimi razmerji. Iz enega kvadratnega solarnega panela je naredil več manjših koščkov in jih pritrdil na različne „veje“ svojega modela. Vzporedno pa je spremljal tudi še en nedotaknjen solarni panel. Ugotovil je, da njegov način razporejanja solarnih zbiralnikov „po vejah“ v povprečju ustvari za 20 % več energije in vsrkava svetlobo 2,5 ure dlje kot enaka površina foto celic na navadno postavljenem panelu. V času najkrajših dni pa je bil njegov model celo za 50 % bolj učinkovit od klasične postavitve.

Ali kot pravijo Indijanci – v krogu je vsa moč, v naravi pa vse rešitve.

Molitev k sujevskemu Velikemu Duhu

Dovoli, da se moje roke s spoštovanjem
dotikajo tega, kar si Ti ustvaril.

Izostri moje uho, da bom slišal Tvoj glas.

Daj mi modrost, da spoznam védenje, ki
si ga Ti skril v vsak list, v vsak kamen.

Iščem moč, pa ne da bi premagal svoje
brate, temveč da bi premagal svojega
največjega sovražnika – samega sebe!

Daj mi mir, da prenašam tisto,
česar ne morem spremeniti.

Daj mi pogum, da spremenim
tisto, kar lahko spremenim.

Daj mi modrost, da ločim eno od drugega.

Ne prosim, da bi se izognil nevarnostim,
temveč da se z njimi brez strahu soočim.

Ne prosim, da izginejo moje
bolečine – prosim za močno srce,
da jih bom zmogel obvladati.

Ne iščem zaveznikov v življenjskem
boju, temveč zaupanje lastnim močem.

Ne prosim za rešitev pred
strahom, temveč za upanje, da
bom dosegel svojo svobodo.

Zakladnice znanja naših skupnih prednikov

Tomo Križnar povsod, kjer ima priložnost, opozarja, da je največja težava današnjega časa to, da masovno uničujemo vsa ljudstva, ki so še povezana z naravo. „Prav oni so zadnje zakladnice znanja naših skupnih prednikov, ki sega vsaj 200.000 let nazaj. Ti ljudje so zadnji nosilci pristnosti, originalnosti, naše integritete z naravo, mi pa smo janičarji lastne kulture, ki se je začela z njimi.“

Predavanje Toma Križnarja na Ekofestu si lahko ogledate na: <http://www.youtube.com/watch?v=Th18cT7R3ZO>



Kaj je banka?

„Nekoč sem bil v Viktoriji in sem zagledal veliko hišo. Povedali so mi, da je to banka in da tam beli ljudje shranjujejo svoj denar ter da imajo od tega koristi. Mi, Indijanci, nimamo takšnih bank. Ko imamo dovolj denarja ali dek, jih damo drugim Indijancem in to jim koristi. Takrat se naša srca počutijo dobro. Naš način dajanja je naša banka.“

*poglavar Maquinna,
Nootka*

Radost dajanja

„Mi verjamemo, da je ljubezen do lastnine slabost, ki jo je treba premagati. Priteguje namreč materialni del in če ji to dovolimo, bo sčasoma zmotila duhovno ravnovesje človeka. Zaradi tega je pomembno, da otroci od majhnega spoznajo lepoto obdarovanja. Treba jih naučiti, da dajo to, kar imajo najraje, da bi lahko začutili radost dajanja.“

*Ohiyesa, Wahpeton
Santee Sioux*

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, 3. FEBRUAR

„KAKO DO VEČ ENERGIJE IN BOLJŠEGA USPEHA?“

Maribor, Dijaški dom, Gosposvetska cesta 89, ob 20. uri

Kako tisto, kar zaužijemo, vpliva na naše miselne sposobnosti, počutje in energijo? Kateri so najbolj učinkoviti načini, da si izboljšamo koncentracijo in dvignemo energijo, in sicer brez tveganja in stranskih učinkov? Katerim pastem se je dobro izogniti? Vstop je prost. Predavala bo Sanja Lončar.

Dijaški dom Maribor (predavanje bo v okviru aktivnosti Zdrave šole - mentor: Igor Vantur).



TOREK, 4. FEBRUAR

NARAVNE REŠITVE ZA ZIMSKE TEŽAVE

Knjižnica Gornja Radgona (nekdanja Ljudska univerza), ob 17. uri

Zakaj naš imunski sistem začne popuščati prav v zimskih mesecih in ali lahko to preprečimo? Resnice in zmote o našem imunskem sistemu in kako ga učinkovito spraviti v formo vam bo razkrivala Sanja Lončar. Vstop je prost. Organizira: Javni zavod Knjižnica Gornja Radgona.

SREDA, 5. FEBRUAR

BIODINAMIČNO SADJARSTVO

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Predavanje Slavka Turšiča iz Sadjarskega društva Borovnica. Informacije: 041 364 897. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 6. FEBRUAR

IZDELAVA BOTANIČNIH PARFUMOV

Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od 17. do 20.30 ure

Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka. Ali obožujete parfume, vendar ne želite uporabljati sintetičnih dišav? Potem vabljeni na delavnico, ki vas bo popeljala v znanost in umetnost izdelave parfumov iz naravnih materialov. Spoznali boste eterična olja in absolute z različnih koncev sveta, se urili v ustvarjanju dišečih kompozicij in izvedeli, kako pripravimo parfum iz cvetov z naših travnikov in vrtov. Na delavnici boste izdelali osebni oljni parfum in trdni parfum iz kolekcije najkakovostnejših eteričnih olj Florihana. Prispevek: 60 EUR. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.

ČETRTEK 6. FEBRUAR

EKOLOŠKA ZNANJA ZA PRIHODNOST

Žalec, Velika Pirešica 1 (La Vita – stara šola), ob 11. uri

Seminar je namenjen mentorjem skupnostnih vrtov v občinah, šolah in vrtcih, ki si želijo čim več ekoloških znanj za življenje podati naprej in jih znati uporabiti v praksi. Udeleženci bodo spoznali inovativne pristope pri podajanju znanja, načrtovanje kolobarjenja, setveni načrt, spoznavali pa bodo tudi semena in sadike ter ekološki način pridelave. Predava več strokovnjakov in sodelavcev Kluba Gaia. Znanje bo dobrodošlo tudi sodelujočim mentorjem v Štafeti semen.

Zainteresirani udeleženci dobijo na željo podrobnejši program, če posredujejo svoj kontakt na: info@lavita.si, ali prek sms: 040 203 055.

PETEK, 7. FEBRUAR

PRVI ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Zadružni dom Zadvor, od 16. do 19. ure

Nadaljevanje tečaja v petek, 14. in 21. 2., od 16. do 19. ure.

Informacije in prijave: 041 364 897 in na alenka.svetek@gmail.com.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

SOBOTA, 8. FEBRUAR

VSE ZA NEGO IN ZDRAVLJENJE KOŽE

Mesing Bar, Slovenska 24, Mengeš, ob 19. uri

Telo je tempelj, inštrument. Vse informacije so zapisane v vašem DNK. Na delavnici boste izvedele, kako intuitivno delati s telesom, katero hrano

uživati za hormonsko ravnoesje in kaj vse so nas naučile babice in prababice, pa smo na to morda pozabile. Poudarek bo na notranji negi telesa in vitkosti. Vodi: Polonca Strajnar. Prispevek: 21 EUR. Informacije: 041 425 114.

Organizira: Apolonija 6, Polonca Strajnar, s.p.

NEDELJA, 9. FEBRUAR

MALA ŠOLA LIČENJA Z NARAVNO KOZMETIKO IN PREDSTAVITEV BARVNIH SPEKTROV

Mesing Bar, Slovenska 24, Mengeš, ob 11. uri

Barve veliko povedo o nas. Pravilna izbira je zelo pomembna. Katere barve uporabljati med seboj. Bonton ličenja v poslovnem svetu. Na seminarju se boste naučile izdelati tudi dnevno in večerno ličenje za vsako izmed vas.

Predava: Polonca Strajnar. Prispevek: 33 EUR. Informacije: 041 425 114.

Organizira: Apolonija 6, Polonca Strajnar, s.p.

TOREK, 11. FEBRUAR

KUHARSKA DELAVNICA: PRIPRAVA KRUHOV IN DRUGIH ŽITNIH JEDI S KISLIM TESTOM

Center Eko 365, Runkova 2, Ljubljana, ob 17. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 30 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com, <http://www.eko365.si/>.



SREDA, 12. FEBRUAR

ŠČEPEC ZAČIMB VSAK DAN PREŽENE VSE TEŽAVE STRAN

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

Ali veste, da ima lahko šopek svežih začimb več vitaminov kot kilogram sadja, in le ščepec posušenih mnogo več antioksidantov od najbolj zdrave zelenjave? Ali veste, da mnoge začimbe dokazano učinkujejo enako ali celo bolje od zdravil sodobne farmacije? Ali so začimbe tudi za dojenčke in majhne otroke? Kako si z njimi pomagati pri prehranjevanju v menzi ali na potovanjih?

Degustacija začimbne kruha, prikaz osnovnih pripomočkov in obilica koristnih nasvetov, kako začimbe vključiti v vsakodnevno prehrano. Po predavanju bodo poslušalcem po promocijski

ceni na voljo knjigi Ščepec rešitve in Ščepec Vedenja ter ostale knjige projekta. Vstop je prost. Predava: Sabina Topolovec.

Organizira: Društvo Ognjič.

SREDA, 12. FEBRUAR

RAZVOJ KMETIJSTVA V INDUSTRIJSKE OBLIKE – POSLEDICE TER POTREBE PO SPREMEMBAH. PARTNERSKO KMETOVANJE V LUČI BIODINAMIKE

OŠ Medvode, Ostrovrharjeva 4, ob 19. uri

Predavanje je namenjeno tistim, ki se bojite prihodnosti, tistim, ki vam primanjkuje zamisli, tistim, ki ste odvisniki od mineralnih gnojil in pesticidov, tistim, ki ne morete prodati kmetijskih pridelkov, tistim, ki ne morete živeti brez trgovine itd. Skratka, tistim, ki vam ni vseeno za našo prihodnost. Predavali bosta kmetijska svetovalka Maja Klemen Cokan ter ekološka in biodinamična kmetovalka Helena Golob.

Prostovoljni prispevki. Dodatne informacije so na voljo na naslovu www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje približajmo se naravi.

ČETRTEK, 13. FEBRUAR

DELAVNICA O KALČKIH

Čebelarški center ČRČ (Rožna dolina), Lesce, od 18. do 19.30 ure

Meteja Reš, dipl. inženirka lesarstva, se z zdravo prehrano ukvarja že vse svoje življenje. O tem piše tudi na blogu Živeti preprosto in zdravo ter na spletni strani preprosto-naravno.com. Na delavnici bodo glavna tematika kalčki v zdravi prehrani. Cena: 5 EUR.

ČETRTEK, 13. FEBRUAR

KREME OD A DO Ž

Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od 17. do 20.30 ure

Ali ste preizkusili celo paletto krem, pa niste našli prave zase? Ali želite prenehati z uporabo komercialnih krem, ki v bleščeči embalaži ponujajo zdravju in koži škodljive toksine? Pridružite se skupini žensk, ki želijo vedeti, kaj je v njihovi kozmetiki! Na tej intenzivni in poglobljeni delavnici boste osvojili veščine izdelave lahkih vpojnih krem po meri svoje kože. Proučili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, rastlinske emulgatorje,

antioksidante, konzervanse in aktivne sestavine (eterična olja, izvlečki rastlin), ki jih bomo uporabili v emulziji. Izdelali bomo lahko vpojno kremo za obraz in bogato karitejevo nočno kremo. Prispevek: 55 EUR. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si. Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka.

Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.

PETEK, 14. FEBRUAR

EKOLOŠKI SADNI VRT GAIA NA 60 M²

Žalec, Velika Pirešica 1 (La Vita – stara šola), ob 16. uri

Ali si želite biti samooskrbni s sezonskim sadjem v vseh letnih časih? Ali si želite imeti ekološko pridelano sadje na domačem vrtu? Na delavnici bo prikazano načrtovanje ekološkega samooskrbnega okrasnega sadovnjaka na samo 60 m², v kombinaciji različnih vrst sadnih dreves in jagodičevja, ki bodo lepo posajena kot okrasni vrt in dajala bogate plodove vse leto. Delavnico v teoriji in praksi vodi Davor Špehar, dipl. agr. in hort. ter sodelavec Kluba Gaia. Prispevek: 10 EUR, člani kluba Gaia 5 EUR. Prijave in več informacij na info@lavita.si ali prek sporočila sms: 040 203 055.

Organizira: Društvo La Vita.

SOBOTA, 15. FEBRUAR

ČLOVEK – POVEZOVALEC NARAVNIH ELEMENTOV

Žalec, Velika Pirešica 1 (La Vita – stara šola), ob 14. uri

Stanje in zdravje našega telesa, duše in duha je odvisno od štirih naravnih elementov, ki so del našega okolja in vplivajo na fizično in energijsko telo. Notranjo moč si lahko okrepimo s pomočjo kroga zemlje in medicine zemlje, ki ga lahko postavimo na lastnem vrtu po kozmičnem zakonu ravnesja, ter s pravilno izbiro rastlin, ki jih bomo posadili na vrtu glede na energijske čakre na čim bolj sonaraven način – po permakulturnih načelih. Vodita: Maria Ana Kolman, terapevtka, šamanistka, pisateljica, in Irena Rotar, permakulturna načrtovalka.

Zainteresirani udeleženci dobijo na željo podrobnejši program, če posredujejo kontakt na: info@lavita.si ali prek sporočila sms: 040 203 055.

Organizira: Društvo La Vita.

NEDELJA, 16. FEBRUAR

TEČAJ: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK – RAZSTRUPLJANJE

Ljubljana, Triglavska 22, od 16. do 20. ure

Vodi/predava: Živa Pogačnik. Pomlad je čas za učinkovito razstrupljanje, krepitev vida, ustvarjalnost in čustveno stabilnost ter odpravljanje vseh težav z jetri, žolčnikom, očmi, s kitami, z živčnim sistemom (nervozo), glavoboli, s krči, z zaprtjem, s slabo prebavo maščob, z vzkipljivostjo, jezo, s frustracijami, z depresijo in nespečnostjo, s prožnostjo telesa in uma itd. Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 6079 143. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali info@uzivajmo.com.

Organizira: Društvo Uživajmo.

SREDA, 19. FEBRUAR

PREDAVANJE O PSIHO-SOMATIKI

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Predavanje o psihosomati – boleznih, ki so odraz življenja v kriznem času. Predava: Miran Šubelj Zagmaister. Informacije: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

PETEK, 21. FEBRUAR

EKOLOŠKI ZELENJAVNI VRT GAIA NA 60 M²

Žalec, Velika Pirešica 1, (La Vita – stara šola), ob 16. uri

Vrt je v obliki pravega slovenskega vrta „gartca“. S pravočasno setvijo, pravilno obdelavo tal in pravilno vzgojo rastlin je lani bogato obrodil in je bil osnovan za samooskrbo z zelenjavo za štiričlansko družino.

Letos bomo najprej povzeli dobre izkušnje iz lanskega leta, spoznali pogoje in zahteve rastlin za bogat pridelek, na delavnici pa pričeli iz semen vzgajati sadike ter pravočasno in pravilno saditi. Upoštevali bomo tudi prilagoditev opravil glede na podnebne spremembe. Delavnico v teoriji in praksi vodi Igor Skerbot, univ. dipl. ing. agr., specialist zelenjadarstva na Kgzs Celje in sodelavec Kluba Gaia. Prispevek: 10 EUR, člani kluba Gaia 5 EUR. Prijave in več informacij na info@lavita.si ali prek sporočila sms: 040 203 055.

Organizira: Društvo La Vita.

SOBOTA, 22. FEBRUAR**TEČAJ: OKREPIMO SRCE IN ZAVEST****Ljubljana, Triglavsko 22, od 16. do 20. ure**

Vodi/predava: Živa Pogačnik. Po načelih tradicionalne kitajske medicine je srce odgovorno za jasen in zbran um, natančno usmeritev k zastavljenim ciljem, dober spomin, artikulirano komunikacijo, ostre čute ter visoko zavedanje svojega telesa in uma. Okrepimo srce in preprečimo zmedenost, slab spomin, nizek pritisk, slabo prekrvavitev, nespečnost, bolečine v prsnem košu in srčno-žilne bolezni. Delavnica vključuje tudi akupresuro in dihalne tehnike za krepitev srca. Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 6079 143. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali info@uzivajmo.com.

Organizira: Društvo Uživajmo.

SOBOTA, 22. FEBRUAR**BIODINAMIČNO SADJARSTVO – CEPIČI, PRIPRAVKI****Žalec, Velika Pirešica 1, (La Vita – stara šola), ob 9. uri**

Kako iz semena vzgojiti sadno drevo? Katero vrsto izbrati? Kako z biodinamiko ohraniti zdravo zemljo in pomagati rastlinam, da bodo imele zdrave plodove in semena samoonovnitvenih sposobnosti? Zmešali bomo pripravek in oskrbeli drevesa ter nekaj pripravka odnesli še domov, obrezali drevje in oskrbeli kolobar drevesa.

Vodi: Slavko Turšič, biodinamik in avtor sadjarskega biodinamičnega koledarja. Zainteresirani udeleženci dobijo na željo podrobnejši program, če posredujejo kontakt na: info@lavita.si ali prek sporočila sms: 040 203 055.

Organizira: Društvo La Vita.

**TOREK, 25. FEBRUAR****KJE JE IZVIR INOVATIVNOSTI?****Maribor, OŠ Prežihovega Voranca, Gosposvetska 10, ob 17.30**

Povsod slišimo klice po inovativnosti, s katero se bomo rešili krize s katero je naša družba ohromljena že vrsto let. Ali sploh vemo o čem govorimo?

Kreativnost in inovativnost ne moremo doseči z pritiskom na gumb, z novim predpisom ali političnim prepričanjem.

Kje je izvid inovativnosti? Kje bomo našli nove, sveže, ustrezne, sebi in družbi primerne rešitve? Kdo jih lahko ustvari?

Zakaj notrjne nezadovoljni, odsotni ljudje ne morejo biti ustvarjalci in soustvarjalci? Kje moramo začeti če zares želimo biti družba inovativnosti?

Vabljeni na predavanje Rajka Škariča.

Organizira Zdrženje za obuditev celostnega človeka. Vstopnina 5 EUR.

**SREDA, 26. FEBRUAR****NISO VSE ROŽČE ZA VSE LJUDI****Logatec, osnovna šola 8 talcev, ob 17.30 uri**

Danes so mediji preplavljeni z informacijami, za kaj vse so dobre različne rastline. Seznam, kaj bi lahko uporabili pri naših težavah, je lahko zelo dolg. Bo že držalo, da za vsako bolezen rožca raste, vendar ne rastejo vse za vsakega človeka. Zakaj bodo sosedu pomagale, nam pa ne? Katere bodo prave za nas? Od česa je odvisno, ali bodo delovale ali ne? Kaj je treba vedeti, da si pomagamo in ne škodujemo? Predava: Sanja Lončar.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Ognjič.

**ČETRTEK, 27. FEBRUAR****KAKO ZARES ZDRAVIJO RASTLINE?****Idrija, osnovna šola ob 17. uri**

Če bi zdravilne rastline delovale zgolj z učinkovitostmi (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrile takoj po prenehanju jemanja. Pa ni tako. Kako so naši predniki znali prepoznati in uporabiti moči zdravilnih rastlin. Kaj so v njih videli, kar nam ostaja skrito? Vedenje o dejanskih močeh rastlin v današnjem času še kako potrebujemo. Ali ste pripravljeni na rastline pogledati drugače? Predava: Sanja Lončar. Vstopnina: 5 EUR.

Organizira: Društvo za zdravilne rastline Encijan.

PETEK, 28. FEBRUAR**TEČAJ: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK – RAZSTRUPLJANJE****Ljubljana, Triglavsko 22, od 16. do 20. ure**

Vodi/predava: Živa Pogačnik. Pomlad je čas za učinkovito razstrupljanje, krepitev vida, ustvarjalnost in čustveno stabilnost ter odpravljanje vseh težav z jetri, žolčnikom, očmi, s kitami, z živčnim

sistemom (nervozo), glavoboli, s krči, z zaprtjem, s slabo prebavo maščob, z vzkipljivostjo, jezo, s frustracijami, z depresijo in nespečnostjo, s prožnostjo telesa in uma itd. Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo; (upokoјenci, študentje 35 EUR). POMEMBNO: Mesto na delavnici si zagotovite s plačilom akontacije 20 EUR ali celotnega zneska na TRR: SI56 6100 0000 6079 143. Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali info@uzivajmo.com. Organizira: Društvo Uživajmo.



NEDELJA, 2. MAREC

KJE JE IZVIR INOVATIVNOSTI?

Ekumuzej Žalec, ob 10.00 uri

Vsebina bo enaka kot 25. februarja.



PONEDELJEK, 3. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Šoštanj, Mestna knjižnica, c. L. Ribarja 6, ob 19. uri

Začimbe so več kot rastline. Na čem sloni njihova moč in kako to, da o tem tako malo vemo? Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom ter celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar. Vstop prost.



SREDA, 5. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Knjižnica Ig, ob 19. uri

Vsebina bo enaka kot 3. marca.



ČETRTEK, 6. MAREC

REŠITEV JE V SAMOOSKRBI

Mojstrana, Slovenski planinski muzej, Savska c. 1, ob 18 uri

O tem, kako se pripraviti na novo sezono in kaj lahko storimo drugače, da bomo bolj samooskrbni v vseh letnih časih, bo predavala Sanja Lončar. Organizator: Turistično društvo Dovje – Mojstrana.



PONEDELJEK, 10. MAREC

KAKO OBVLADATI KANDIDO?

Knjižnica Škofljica, ob 19.30 uri

Odkrijte, zakaj ste utrujeni, zakaj vas v črevesju napenja, zakaj vas bolijo mišice in sklepi, zakaj se

ob vlažnem vremenu počutite prav posebej slabo. Težave z glivicami postajajo vse večje. Kako lahko obvladamo kandido, kako se znajti med pogosto nasprotujočimi si nasveti, predlaganimi dietami in prehranskimi dopolnili? Predavali bosta Sanja Lončar in Adriana Dolinar, avtorici knjige Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas.



TOREK, 11. MAREC

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Markovci, dvorana občine, ob 18. uri

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo pred njimi ubraniti? Strategija uničevanja se, tako kot na nobenem drugem področju, tudi tukaj ni obnesla. Ustvarila je le dodatne težave. O tem, kako izboljšati lastno odpornost, obnoviti črevesno floro, se rešiti nadležne kandidate in izstopiti iz začaranega kroga izčrpanosti in bolezni bosta predavali Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Vstop je prost. Organizira: Občinski odbor Rdečega križa Markovci.

SREDA, 12. MAREC

PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS IN BARVANJU S 100-ODSTOTNIMI RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 18. do 20. ure

Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego. Po koncu predavanja bo predavateljica na voljo za brezplačne individualne nasvete. www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Vstopnina: 5 EUR.

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

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki "Skupaj kuhamo" vas čaka **več kot 150 receptov**.



Pojdimo ven, stopimo v pomlad!

V pomlad priložnosti,
novih začetkov in
novega življenja...

Jubilejni 10. sejem *Altermed*

Celjski sejem
14.–16. marec 2014

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

Delavnice v živo z največjimi mojstri
zdravega življenja, najbolj zdravo
kuhanje v demo kuhinji, demo
oder za prikaz zdravilnih tehnik,
predavanja strokovnjakov...

Ne zamudite **NOVOSTI** in **NAJBOLJŠIH**
nasvetov za zdravo življenje.
**Stopite v pomlad zdravi, aktivni in
vitalni!**

Sejemsko dogajanje bo bogatilo:

- otvoritvena slovesnost Štafete semen 2014
- varno in zdravo kuhanje na ekološki način za najmlajše z Emilijo Pavlič
- mojster divje hrane Dario Cortese
- celostni pogled na zdravje z Sanjo Lončar in Rajkom Škaričem
- predstavitev več kot 70 eko šol in vrtcev na temo pomena uživanja zdrave hrane
- in še veliko več...

Odpiralni čas: vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure

V istem terminu na sejmišču še

FLORA – 19. mednarodni sejem vrtnarstva, cvetličarstva in krajinske arhitekture

POROKA – 13. sejem vse za poroko

ApiSlovenija - 37. dneva čebelarstva v Celju



CE sejem



CE sestanek



CE novice



www.ce-sejem.si



Dobre rešitve

... za zimske težave



TEŽAVE Z JETRI



Prva pomoč pri težavah z jetri



Ali veste, da je za trdne tehnološke oblike pripravkov, kot so tablete in kapsule, značilen začetni zakasnitveni čas. Sama razgradnja in sprostitve vsebine ter raztapljanje »aktivnih« komponent in absorpcija v telo so nekje od 25-30 %. Za razliko od trdnih pa je prednost tekočih oblik v tem, da se sestavine

lahko absorbirajo do 98 %, saj zaobidejo prebavo, preidejo neposredno v krvni obtok in dospejo v celice v nekaj minutah.

Kapljice pegastega badlja SORIA NATURAL so popolnoma naravne, so brez alkohola, brez barvil, brez konzervansov in aditivov. Najdete jih v specializiranih trgovinah in lekarnah.

ZDRAVO SPANJE



Zdravo spanje brez kemikalij



Narava zimskega časa je, da telo potrebuje več počitka, zato ni pomembno ali nas bo noč okrepila ali izčrpala.

Edini v Sloveniji (izmed le treh podjetij v Evropi) izdelujejo ležišča, ki so od začetka do konca proizvedena brez škodljivih kemikalij. Njihova

prednostna naloga je skrb za okolje in ljudi, ki so prisotni v celotnem procesu proizvodnje. Prav

zato so njihovi izdelki narejeni izključno v Evropi - Slovenija, Belgija, Nemčija, medtem ko so surovine pridobljene znotraj Fair Trade organizacij pravične trgovine v Afriki in na Gvatemali.

Za bralce novic so pripravili posebno ponudbo, zato vas vabijo, da jih pokličite za nasvet ali katalog na 01 810 90 32.

Več preberite na www.zelenatrgovina.si ali jih obiščite v Zeleni trgovini v Ljubljani (BTC hala A - klet) ali v trgovinah Naturna v Mariboru (E.Leclerc) in na Ravnah na Koroškem (Partizanska 4).

DEHIDRIRANOST



Ni vseeno kakšno vodo pijemo



Ali ste vedeli, da je občutek žeje že druga faza dehidracije? Zato moramo piti, še preden postanemo žejni. Pozimi je to še posebej pomembno, saj zaradi nizkih temperatur ne občutimo take žeje po pitju kot poleti.

Najbolje je, da pijemo navadno vodo in da jo pijemo redno skozi ves dan. Zato je dobro imeti kozarec ali vrč z vodo vedno pred očmi, saj to spodbuja refleksno pitje. Čudovite karafe in kozarci Nature's Design s svojo edinstveno obliko zbujajo pozornost in željo po pitju, hkrati pa vodi dokazano povrnejo njeno naravno strukturo in izboljšajo njen okus. V zimskih dneh pride prav tudi sprej, ki poveča vrednost negativnih ionov v zraku in s tem izboljša zrak v prostoru.

Več na www.oblikenarave.si, za katalog pokličite na 040 626 427.

SUHE OČI



Naravne kapljice za oči



Suhi prostori in slab zrak pogosto ustvarjajo težave z očmi. Za lajšanje teh težav se tradicionalno uporablja zdravilna rastlina navedna smetlika (*Euphrasia officinalis*). Največ objavljenih podatkov podpira simptomatsko zdravljenje konjunktivitisa in blažjih očesnih težav, kot so blefaritis, utrujenost oči, vnetje oči in ječmen. Običajno so pripravke iz smetlike uporabljali za izpiranje, obkladke in očesne preveze.

V Sloveniji je od decembra 2013 na voljo medicinski pripomoček A. Vogel Kapljice za oči, ki vsebuje kombinacijo hialuronske kisline in izvlečka navedne smetlike. Pomembno je tudi to, da pripravek, zahvaljujoč inovativnem pakiranju, ne vsebuje nobenih konzervansov. To je še posebej dobrodošlo za uporabnike kontaktnih leč, saj lahko ti nemoteno uporabljajo kapljice tudi takrat, ko imajo leče v očesu. Natančen odmerni mehanizem vsebnika omogoča sproščanje natančne količine kapljic, zato ne pride do neprijetnega razlivanja. Uporabljajo jih lahko tudi otroci (od 3. leta starosti naprej) in nosečnice ter doječe matere.

AROMATERAPIJA



Certificirana terapevtska eterična olja



V zimskem času, ko nam primanjkuje sonca in ko vsenaokrog razsajajo virusi, so nam lahko eterična olja v veliko oporo. Samo kapljica pelagonije bo v hipu razvedrila vašo dušo, evkalipt pa bo ublažil še tako nadležen prehlad.

Za terapevtski učinek uporabite samo najbolj kakovostna eterična olja. V spletni trgovini Magnolija ponujajo 100-odstotna čista, avtentična in certificirana eterična olja priznanega francoskega proizvajalca Florihana, ki so prvič na voljo tudi v Sloveniji. Izdelovalci naravne kozmetike bodo na istem naslovu našli vse sestavine za domačo kozmetično kuhinjo ter program delavnic.

www.magnolija.si

DIHALNE POTI



Pukka – bezgov sirup za dihalne poti, za vso družino



Naravno sladka mešanica ekološkega črnega bezga, manuka medu, ingverja in timijana skupaj z drugimi zelišči pomaga pri sezonskih obolenjih dihal ter pripomore k boljšemu delovanju imunskega sistema. Deluje antispazmično (proti krčem) ter pospešuje izkašljevanje, hkrati pa učinkovito odstrani odvečni mukus iz dihalnih poti. Grlo in vzdražene mukozne

membrane so bolj navlažene. Olajšano je izkašljevanje, suh kašelj pa postane manj dražeč.

Primerno za odrasle in otroke od 2. leta dalje. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju. Več informacij na: www.novavital.si

SUHA KOŽA



Naravna zaščita rok v hladnejših dneh



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

Krema za roke z rakitovcem ščiti in neguje obremenjene roke. Vsebuje nežno sezamovo olje in olje rakitovca, bogato z naravnimi

vitamini in nenasičenimi maščobnimi kislinami. Krema s sadno svežim vonjem se hitro vpije in na koži ne pušča mastnega filma.

Krema za roke in nohte z limono ter z izvlečki iz mačehe in svetov ognjiča nežno neguje razpokano kožo na vaših rokah. Naravni vosek carnauba in lanolin ščitita krhke nohte, da postanejo lepši in trdnjši.

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



Ali smo se zares tako oddaljili od bistva?

Besedilo: Nataša Božič

Že leta poslušamo o brezposelnosti. Ljudje ostajajo brez služb in se vse težje preživljajo. Pa je za vse to zares kriva izguba službe ali to, da smo pozabili na bistvo dela? Ne tako dolgo nazaj službe sploh niso obstajale oziroma jih večina ljudi nikoli ni niti iskala. Zakaj je zaposlitev postala naša edina vizija smotrnega življenja? Kam smo prišli, da nam drugi narekujejo, kako bo naše življenje potekalo – ali smo se zares tako oddaljili od bistva življenja? Seveda je nekaterim v interesu, da ne vidimo druge možnosti. Vprašanje pa je, ali je to zares v našem interesu.

Zakaj nam, na primer, ob vsem tem negativizmu in slabem stanju v državi nihče ne predlaga, da bi brezposelni sami obdelovali njive, si pridelali svojo hrano in višek namenili prodaji, sorodnikom. Lahko bi se povezalo več brezposelnih in

uspehov bi bilo lahko tako še več. Nekateri poskusi združenj brezposelnih že obstajajo, konkretnih rezultatov pa še ni. Pohvale vreden je projekt društva Urbani eko vrt iz Maribora, ki si prizadeva za intenzivno uvajanje ekološke pridelave sadja in zelenjave tudi znotraj urbanih mestnih območij, k temu projektu pa lahko pristopi prav vsak.

Spodbudno bi bilo imeti take projekte tudi drugod po državi. Ob stalnih podražitvah je kakovost hrane v klasičnih trgovinah čedalje slabša. Veliko ljudi se tega zaveda, vendar ne storijo ničesar. Zakaj bi si torej nekdo, ki nima zaposlitve in mu za hrano ne ostane veliko denarja, še poslabšal svoje fizično in duševno zdravje s hrano, ki nam prinaša samo bolezen, nezadovoljstvo in je po možnosti pripotovala iz krajev, ki jih večina od nas še nikoli ni obiskala?

Hrana iz daljnih krajev je kot popotnik, ki ima na svoji poti mnogo postojank, toda ko pride na cilj, je utrujen, izčrpan in si zaželi nekoliko počitka. Na različnih postojankah hrano zamrznejo, nato odtalijo, obsevajo, škropijo s pesticidi, herbicidi, fungicidi, ko pride na cilj pa po kratkem času začne gniti, propadati. Le kdo bi si želel jesti tako hrano? Ob pogledu na nakupovalne vozičke očitno še zmeraj ogromno ljudi. Rešitev imamo torej na dlani ... Samo zavihati je treba rokave.

Najemimo njivo

Rešitve so povsem preproste, za njihovo izvedbo pa ne potrebujemo veliko, le iznajdljivost,

marljivost in dober namen. Če ste brezposelni, lahko torej čas, ki vam ostane, izkoristite za lastno pridelavo hrane. Vrtniček/njivo si lahko izposodite pri kakem sorodniku ali jo najamete. Ogromno ljudi bi bilo presrečnih, če bi njivo komu za minimalen denar dali v najem, zelo priročni pa so tudi najemi njiv v okviru kmetijskih zbornic, kjer se pogodba običajno sklene za 10 let, letna zakupnina pa znaša od 100 do 150 EUR na hektar. Njivo vam za minimalen prispevek lahko zorje kmet, lahko pa mu v zameno ponudite pomoč na kmetiji ali mu odstopite del pridelka. Na isti način lahko pridobite gnoj, vendar pazite, pri katerem kmetu ga vzamete, saj se tudi v gnoju skrivajo ostanki gnojil, hormonov, antibiotikov in pesticidov. Potrebovali boste tudi kakovostna semena. S podpiranjem slovenskih blagovnih znamk bomo naredili več koristi naenkrat. Podpirali bomo slovenska avtohtona semena, preprečili vstop drugim multinacionalkam na naše območje, ki se trudijo z genskim inženiringom, podpirali slovenska delovna mesta itd. Naj omenimo dve podjetji, to sta Semenarna Ljubljana, ki trži tudi čedalje več ekoloških semen, ter Amarant, ki prodaja izključno ekološka semena, tudi naših avtohtonih sort. Ekološka semena so nekoliko dražja, toda edina primerna za najbolj zdravo pridelavo hrane. Ne pozabimo pa iz njih pridelati svoja lastna semena, ki jih bomo naslednje leto uporabili brezplačno! Če se za nakup semen ponovno pojavi finančna težava, obstaja alternativa – pridružimo se Štafeti semen in lokalnim izmenjavam semen (povprašajte pri lokalnih biodinamičnih društvih).

Sadje za zdravje

Četudi nimamo lastnega sadovnjaka ali sorodnika, ki bi nam odstopil del sadja za ozimnico, si lahko priskrbimo ekološko sadje. Veliko je kmetov, ki imajo v času sezone višek sadja ali pri obiranju potrebujejo pomoč. Če nismo omejeni s časom, lahko ponudimo pomoč, v zameno zanjo pa nam bo kmet odstopil del pridelka. Lepa beseda lepo mesto najde, zato je najbolje, da osebno pokličete izbranega kmeta ali se oglasite pri njem in ga povprašate o tej možnosti.

Kruh, poln ljubezni in domačih žit

Tudi žita si lahko pridelamo sami. Najbolje se na sušnih območjih obnese pšenica, na težjih tleh tudi pira, ki jo sejemo v oktobru/novembru, za njeno pridelavo pa ne potrebujemo gnojil in škro-piv, saj sama po sebi daje dober pridelek. Verjetno se sprašujete – kaj pa žetev? Nič preprostejšega od tega! Lahko se povežemo z enako mislečimi in skupaj zasadijo ter tudi požanemo žito. Najem

kombajna nas bo stal prib. 100 EUR na hektar, če si stroške razdelimo, pa znese bistveno manj. Še vedno pa sta tudi tukaj bolj preprosti in cenejši možnosti ročna žetev s srpi in ročno omlatenje, kot so to počeli naši predniki. Nato potrebujemo samo še mlin za žita, s čimer si bomo zagotovili ves čas svežo moko, ki ima bistveno več prednosti od tiste, ki dolgo stoji na policah. Tudi tukaj si lahko stroške razdelimo in mlin kupimo skupaj s prijatelji, sorodniki, sosedi itd. Luščine pire so primerne za polnjenje vzglavnikov. Ko enkrat poskusite tak vzglavnik, ga ne boste več zamenjali. Ne pozabite tudi na kaljenje semen in si povečajte vitaminski nabor v teh pustih mesecih.

Blagodejnosti narave

Divje jagode, borovnice, koprive, želod, divji orehi, robide, ... Tudi divje sadje, zelišča ima prav vsak od nas na razpolago v izobilju, le oditi je treba v gozd, na travnik, v gore ter uživati v vseh skrivnostih in blagodejnostih, ki nam jih narava ponuja. Ni večjega bogastva od tega. Še pred obiskom narave se podučimo o vsem, kar bomo nabrali.

Turobne zimske dni lahko izkoristimo za samozobraževanje. Brezposelni se lahko v knjižnico včlanite brezplačno, o zeliščih pa lahko ogromno preberete tudi v naših zbirkah projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Ob vsem tem se vprašamo, kdo je tukaj revež – brezposelni, ki lahko naredi take spremembe v svojem življenju, ali nekdo, ki je polno zaposlen in nima časa za zdravo življenje, kaj šele za zdravo pridelavo hrane. Odgovor je na dlani.

Naj vas vodi bistvo življenja in bodite sprememba, ki si jo želite v svetu!



Ščepec rešitve in Ščepec Vedenja
sta zakladnici znanj o močeh začimb.

Če jih še ne poznate, jih lahko prelistate na
www.zazdravje.net



Pripravite se na novo štafeto

Štafeta semen, naše največje gibanje za sejanje, izmenjavo in hranjenje avtohtonih, domačih in tradicionalnih vrst, napoveduje dejavnosti za leto 2014.



Kmalu se bo začela tretja štafeta semen. Tokrat imajo organizatorji namen akci-

jo razširiti tudi na izmenjavo sadik sadnih vrst in zelenjave ter izmenjavo trajnih zelišč in začimbic.

Vabljeni na svečani začetek akcije, ki bo, tako kot vsako leto, na sejmu Altermed, 14. 3. 2014, ob 13. uri.

Štafeta semen je nadvse pripomogla k zavedanju, da smo za svojo prihodnost odgovorni sami, in k odgovornemu delovanju posameznika. Dokazala je, da z dejavnim pristopom posameznika na področju izmenjave znanja, sodelovanja in skrbi za zdravje lahko vsakdo izmed nas veliko pripomore k samooskrbi s hrano in pravičnejšo razdelitev dobrin. Štafeta semen je dejavnost, ki je vzpodbudila več tisoč ljudi, ki so dokazali, da znajo, zmorejo in so zato pripravljeni tudi kaj storiti. Je simbol aktivacije posameznika, ki z dejavnim pristopom zmore vse, saj že otroci v vrtcu poskrbijo za to, da

POMEMBNO! V Štafeti semen sodelujejo le avtohtona, domača in tradicionalna, domača semena, pridelana v Sloveniji, ter stare in prilagojene sadne vrste.

se naučijo, kaj storiti, da v prihodnosti ne bodo lačni in da bodo zdravi.

Povezujemo stroko, nevladne organizacije in uspešne posameznike, ki pomagajo sodelujočim v Štafeti semen. Do 15. 2. 2014 bomo objavili pobudo za prijavo k sodelovanju v Štafeti semen, 14. 3. 2014 pa bo potekalo srečanje in predstavitev dejavnosti. Poskrbeli bomo za posredovanje informacij o semenih in o sonaravnih načinih pridelave hrane, sodelujočim pa bo na voljo tudi brezplačna številka o ekološkem načinu pridelave vrtnin in sadnih vrst v času trajanja Štafete semen od 21. 3. 2014 naprej.

Ko kupujete semena, vas naprošamo, da kupujete ekološko pridelana semena, vzgojena v Sloveniji, ki so prilagojena našemu okolju.

Vse potrebne informacije o semenih lahko sodelujoči dobijo na Kmetijskem inštitutu Ljubljana.

V času Štafete semen potekajo izmenjave na lokacijah po vsej Sloveniji, na pozitivnih točkah Štafete semen, ki se prijavijo k sodelovanju v Štafeti semen, ter na točkah Zelemenjava.

Izmenjava semen poteka tudi prek foruma Zeleni krog na <http://rastline.mojforum.si/rastline-about8103.html> ter prek skupine Ekoci: izmenjevalnica--stafete--semen-izmenjava--semen-in-sadik@googlegroups.com.

Kako si lahko naberece cepiče sadnih dreves že v januarju, da jih boste cepili v aprilu, si lahko ogledate v oddaji „Na Vrtu“ na spletni povezavi: <http://www.youtube.com/watch?v=T2yqYYrcV4>.

Dragocene povezave

Somišljeniki nas velikokrat povprašajo, kje lahko dobijo informacije o tem, kje kupiti sonaravno pridelano hrano in kje najti pomembne informacije. Objavljamo spletne povezave z več informacijami:

- <http://www.4letnicasi.si/> in <https://www.facebook.com/4letnicasi>
- <http://www.nakupujmoskupaj.si/>
- <http://www.zelemenjava.si/>
- <https://groups.google.com/forum/?fromgroups#!forum/izmenjevalnicaekoci>
- <https://www.facebook.com/ZeleniKrog>
- <https://www.facebook.com/SonaravniVrtovi>
- Aplikacije na MKO s predstavitevijo slovenskih kmetij http://lokalna-kakovost.si/lokalni_pridelovalci_in_predelovalci/
- Info točke, npr. www.prc.si/file/download/1210_63c4c07643a



Kako narediti vodo iz zraka?

(Proizvodnja vode z obcestnimi plakati)

Peru ponuja odličen zgled, kako lahko uporabimo tehnologijo in celo medije, da služimo človeku.

Glavno mesto Peruja, Lima, velja za enega izmed najbolj suhih mest na svetu. Na leto tam pade le 5 cm padavin. Do zdaj so bili glavni viri pitne vode ledeniški potoki, ti pa so se zaradi segrevanja ozračja skrčili za 50 %. Kljub temu da je vlažnost zraka pogosto zelo visoka (celo do 98 %), je bila Lima obsojena na žejo, ki je prizadela 700.000 prebivalcev, ki so ostali brez dostopa do pitne vode.

V iskanju rešitve so združili moči predstavniki oglaševalske agencije Mayo DraftFCB ter Univerze za gradbeništvo in tehnologijo Lime. Ustvarili so sistem konstrukcije plakatnih mest, ki pobira vlogo iz zraka in jo kondenzira v vodo, nato pa jo še prečistijo z reverzno osmozo.

En obcestni plakat tako na dan proizvede 96 litrov vode oziroma skoraj deset kubikov vode v treh mesecih. Sistem poganjajo solarni zbiralniki na vrhu plakatov. Stroške konstrukcije, ki znašajo 1.200 USD po plakatnem mestu, pa bodo pokrili iz prihodkov od oglaševalcev, ki bodo na njih oglaševali.

Ostaja le vprašanje, ali zares mora priti do takšnega trpljenja, da bi se spomnili tako preprostih in učinkovitih rešitev, kakršna je ta, ki jo opisujemo. Več o tem na: http://www.naturalnews.com/043350_drinking_water_billboard_moisture_condensation.html#ixzz2pADCFQW9

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: LJBASIX

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01032013)

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 poštne znamke A.

POMEMBNO: V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic), nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti, e-pošti (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.

Pripravljajte hrano z zares čisto vodo.



PRETOČNA REVERZNA OSMOZA

z biokeramičnim vitalizatorjem

Ekologika - Prodaja, montaža in vzdrževanje

Peter Perš ml., inž. kem. tehnologije, 041/671-028,
www.eko-logika.si, info@eko-logika.si

“**RAZUMITE
PROSIM, DA KDAJ
POTREBUJEM
ČAS SAMO ZASE.**”

*Jaz,
mama.*

Zdravo se je izkašljati.

Tako odpravite vzrok za razdraženost.
Tudi pri kašlju v dihalnih poteh je podobno.

Prospan je zdravilo, ki pomaga:

- naravno olajšati kašelj
- učinkovito se izkašljati in očistiti pljuča
- sprostiti dihalne poti in lažje zadihati

V obliki sirupa, šumečih tablet in **sedaj tudi v obliki
pastil za manj dražčega kašlja**. Zdravilo Prospan je
na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si

