



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | FEBRUAR 2016



TEMA MESECA:

Zaupanje

Resnice in zmote o zdravju zob

Ali ste vedeli, da utegne kar osemdeset odstotkov
vaših zdravstvenih težav izvirati iz ust?



V slabo saniranih koreninah ter v čeljustnicah in zobnih tkivih, ki jih je zajela parodontoz, domujejo nadvse nevarne bakterije, ki s svojimi presnovki pomenijo neposredno tveganje za zdravje srca, ožilja, ledvic, možganov ...

Napačen ugriz utegne imeti za posledico slab spanec, ovirano razstrupljanja možganov in hormonske motnje. Amalgamske zalivke spadajo med glavne krivce za težave z delovanjem ščitnice, poškodbe živčevja in avtoimunske bolezni.

Več o vseh pomembnih temah, povezanih z oskrbo zob, pa tudi o preverjenih naravnih rešitvah, s katerimi si je mogoče okrepiti ustno zdravje, boste lahko prebrali v priročniku *Preverjene naravne rešitve: Resnice in zmote o zdravju zob*, ki je že na prodajnih mestih.

Vsi priročniki iz zbirke **Preverjene naravne rešitve** so za predogled in naročilo na voljo v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.



**UŽIVAJTE V
NARAVI
BREZ STRAHU
PRED KLOPI**

**OBVLADAJTE
KANDIDO,
PREDEN ONA
OBVLADA VAS**

**URAVNAJTE
ŠČITNICO
IN REŠILI BOSTE
100 TEŽAV HKRATI**

**ADIJO
PREHLADI
KAKO PREPREČITI
OZ. POZDRAVITI
BOLEZNI DIHAL?**

**KONEC ZGAGE
IN OSTALIH
ŽELODOČNIH
TEŽAV**

**RESNICE IN
ZMOTE
O SONCU**

**RESNICE IN
ZMOTE
O MAŠČOBAH**

www.shop.zazdravje.net



Komu zaupati?

Živimo v času, ko le do redkih znanj in prepričanj pridemo na osnovi lastne izkušnje.

Že dveletni otrok mora verjeti vzgojiteljici, ki mu razlaga kaj je »fuj« in kaj je »bravo«. Nadaljuje s šolo, v kateri mu povedo vse formule, definicije in opise delovanja sveta, v katerem bo živel. Če se s tem ne strinja in pokaže na primere, ko to, kar ga učijo, ne deluje, mu bo učitelj zamašil usta z besedami, da izjema potrjuje pravilo. Potem je praviloma mir – otrok si ne upa vprašati naprej: kako je mogoče, da izjema potrjuje pravilo? Ne, izjema ne more potrditi pravila. Gre le za napačen prevod reka, ki se v resnici glasi: vsaka izjema postavi pravilo pod vprašaj.

Če so vas že v otroštvu tako »obdelali«, ne preseneča, da vam bodo tudi kot odrasli osebi strokovnjaki povedali, kakšno hišo morate zgraditi, kako se zdraviti, kako zanositi, kako se prehranjevati, kako vzgajati otroke ...

Navadno mine veliko let in ljudje se morajo srečati s številnimi primeri, ko naučene resnice ne delujejo, preden vsaj tisti, ki jim je ostalo nekaj radovednosti in svobodnega duha, začnejo preverjati, primerjati in na temelju lastnih izkušenj ugotavljati, kaj od vsega, v kar so dotlej trdno verjeli, v resnici drži – in kaj ne.

Nemara je prednost današnjega časa v tem, da se miti o nezmotljivosti stroke, politike, cerkve, mednarodnih ustanov, statistike ... topijo hitreje kot ledeniki in sneg na Antarktiki.

Veliko ljudi je zmedenih. Vse več podatkov, ki se ne skladajo s tem, v kar bi želeli verjeti, najeda njihova lagodje in občutek varnosti. In to ne bo izginilo. Iz dneva v dan je obstreljevanje medijskega prostora z zgodbicami, v katere bi želeli zaupati, vse večje. Tudi družbena omrežja so kontaminirana z vse preveč ponarejenimi slikami, posnetki, »pričevanji« ...

Ali sploh še komu zaupamo?

O, še kako. Osebi, ki smo ji doslej še najmanj – sebi!

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave | FEBRUAR 2016



V tokratnih novicah preberite:

Komu zaupati?	3
Vse je stvar zaupanja	4
Zakaj ne gre zaupati testu, ki je 99-odstotno zanesljiv?	6
Izguba zaupanja ni nujno slab znak	8
Niso vsi enaki!	10
Kako izbrati zaupanja vrednega zobozdravnika?	15
Se medicina vrača k močem narave?	16
Omajano zaupanje v slovenski med?	18
Čuteča mama	20
Koledar dogodkov	25
Izzivi prihodnosti	30

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

Kontakt: info@zazdravje.net, (041) 770 120

Fotografije: Frontier, d.o.o., in Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov



Vse je stvar zaupanja

BESEDILO: SANJA LONČAR

Morda menite, da niste pretirano zaupljivi, vendar pa svet, v katerem živimo, temelji na našem zaupanju – ali vsaj na upanju.

Življenje smo zapletli do te mere, da se marsikomu zdi nemogoče – ali vsaj prenaporno – priti do vseh informacij, ki so nujne za kakovostno odločanje. Prav zato velik del svojih odločitev zaupamo tistim, o katerih menimo, da se bodo v našem imenu odločili bolje, kot bi se zmogli sami.

Je to v resnici zaupanje – ali pa gre zgolj za upanje?

Oglejte si oglase za avtomobile – tu so, da vas razveseljujejo, ne zato, da bi vam dokazali, zakaj bi morali verjeti proizvajalcu. Tako si torej kupite avto in svoje življenje zaupate kovinski škatli na kolesih, o kateri ste slišali le to, da je seksi, navihana, varčna, sodobna ... Vozite se v njem in upate, da bo vse v redu.

Po vseh dokapitalizacijah in pranju bančnega umazane-ga perila večina ljudi ve, da banke obstajajo le zato, ker zaupamo, da ne bodo propadle. V resnici pa niti ena nima toliko kritja, kolikor denarja obrača. Mi pa samo upamo, da nam bo, če bo šlo kaj narobe, uspelo čudežno izvleči svoje prihranke.

Zdravnikom zaupamo, da bodo v nekaj minutah ugotovili, kaj je z nami. Zavarovalnicam zaupamo, da nam bodo stale ob strani v primeru nesreče. Tudi čedalje večja priljubljenost iger na srečo je jasen znak, da vse več ljudi stavi na upanje, in to kljub trdnemu dejstvu, da je verjetnost, da bodo zadeli obljubljene dobičke, manjša od verjetnosti, da jih zadene strela. Vsakič, ko v košarico položimo kak izdelek – upamo v resničnost izjav o varni hrani, strogem nadzoru in varovanju potrošnika. Vsakič, ko prebiramo novice, upamo, da za njimi stojijo novinarji in uredniki, ki so vredni našega zaupanja. Čeprav godrnjamo nad politiki, jim skupaj z volilnim glasom predamo svoje »upanje«, saj jim omogočimo, da se odločajo v našem imenu.

ZAUPATE ALI NE?

Ljudje smo si različni, to pa se kaže tudi v našem odnosu do zaupanja. Nikakršnih ambicij, da bi postavila novo sociološko teorijo, nimam, vendar bi lahko dejali, da je mogoče ljudi razdeliti v najmanj štiri skupine.

V prvo bi lahko uvrstili ljudi, ki želijo verjeti, da je vse v redu, saj si ne znajo predstavljati, kako bi živeli s spoznanjem, da je nekaj narobe. Američani jim pravijo zaupljiveži (angl. believers). Takšni vam bodo na vsako opozorilo odgovorili s »To je vendar nemogoče!«, »Se bo že

našla kaka rešitev«, »Zagotovo ne more biti tako hudo«, »Pretiravaš«, »Bo že«, »To je le teorija zarote« ...

V drugo skupino sodijo ljudje, ki sicer ne vedo, za kaj gre, vendar že od samega začetka v vsem vidijo nevarnost, naklep, zaroto ... Zdi se jim, da so s tem, ko nasprotujejo vsemu in ne verjamejo nikomur, družbeno aktivni. Teh so polne spletne klepetalnice, to so avtorji komentarjev na objavljene članke ... Prepošljejo vam vse, kar jim pride pod roko, če gre le za nekaj, kar je v nasprotju z uradnim mnenjem. Pri tem se jim ne ljubi niti do konca prebrati ali vsaj na hitro preveriti vsebine, ki jo prepošiljajo ... Menijo, da so s tem opravili domačo nalogo in dokazali svojo kritičnost do sistema. Toda v praksi še vedno kupujejo hrano, izdelke in storitve, ki jih proizvaja taisti sistem.

Iz te skupine se sčasoma izluščijo bolj kvalificirani »opozicijski borci«. Ti so si vzeli čas za preverjanje dejstev. V precejšnji meri so zložili sestavljanko, ki kaže, kako deluje naš svet, kdo ga krmili, kaj se dogaja v ozadju ... Ker nočejo služiti takemu sistemu, se proti njemu tudi dejavno borijo. Mednje spadajo aktivisti na različnih področjih, ki pa so včasih precej nestrpni do vseh, ki ne delijo njihovega navdušenja in prepričanj. Njihovo nezaupanje v sistem je sistematično in podkrepljeno s trdnimi dejstvi, sčasoma pa postane njihov življenjski slog. »Mene že ne morejo nategniti«, »Budale, mislijo, da bom nasedel tej zgodbi« ... Po vseh pravilih zakona privlačnosti so taki ljudje magnet za osebe, ki potrjujejo njihovo prepričanje. Edina težava je v tem, da težko najdejo pot iz kroga kronične zagrenjenosti in nezaupanja. Ko jim kronična jeza in nezadovoljstvo (ki se najbolj izrazita v obliki težav z jetri in s srcem) naposled začneta najedati zdravje, tudi v tem vidijo predvsem znak delovanja zunanjega sovražnika. Ti ljudje so iz nezaupanja naredili svojo »blagovno znamko«, ta pa je iz njihovega življenja izrinila milino, zadovoljstvo in ljubezen.

V četrto skupino pa spadajo ljudje, ki v resnici vedo, kaj se dogaja, vendar vidijo tudi širšo sliko – vedo, zakaj se vse dogaja in v čem je globlji smisel tega. Ko vam taka oseba reče, da je vse tako, kot mora biti, ima takšna izjava pokritje, in ni izrečena iz brezbržnosti. Obstaja velika razlika med vero v pravljice in ohranjanjem zaupanja v ljubezen tudi v nič kaj pravljicih trenutkih. Taki ljudje so celo v koncentracijskih taboriščih ohranili brezpogojno ljubezen do sebe in vseh, ki jih obdajajo. Tudi dandanes so med nami in delujejo bolj s svojo milino kot z agitacijskimi sposobnostmi.

Pri teh ljudeh lahko zaznamo močno samozaupanje, iz

katerega se nato oblikuje zaupanje ali nezaupanje v druge ljudi, ustanove, izdelke, storitve, informacije. Biti lju-beč še ne pomeni biti naiven. Zaupati v dobro v človeku še ne pomeni zaupati vsakomur. Vendar pa je to osnova za prepoznavanje ljudi, ki so vredni zaupanja.

Razlika med opisanimi skupinami je velika. Prvi zaupajo brez pokritja, drugi se pretvarjajo, da ne zaupajo, tretji ne zaupajo, četrti pa zaupajo sebi in stvarstvu. Kot pove tudi razlika med besedami: če naj upanje postane zaupanje, je treba za to tudi nekaj storiti. Zaupati je angažma – garanje! Zahteva, da najprej začnemo zaupati sebi, da smo sposobni sami ugotoviti, kaj se dogaja, kaj in kdo je vreden našega zaupanja. Samozaupanje nam odpira poti do spoznanj, o katerih številni ljudje sploh ne vedo, da obstajajo. Samo prek samozaupanja lahko prestopimo v svet vedenja, v katerem se skriva veliko več odgovorov kot v vseh knjigah, ki jih zmoremo prebrati v svojem življenju.

Zaupati je angažma – garanje!
Zahteva, da najprej začnemo
zaupati sebi, da smo sposobni
sami ugotoviti, kaj se dogaja, kaj in
kdo je vreden našega zaupanja.

To seveda zahteva tudi napor, čas in vztrajnost, ki so nujni za primerjanje, raziskovanje, zastavljanje vprašanj, prisluškovanje notranjim odgovorom in na osnovi vsega tega tudi za sprejemanje odločitev. Zatem pa zahteva še odgovornost, da te odločitve živimo.

Kot vidite, zaupati ni niti najmanj lahko. Veliko lažje je svojo lenobo zaviti v celofan skepticizma ali zaupanja brez pokritja.

Vse napovedi za to leto nas opozarjajo, da prihaja čas »velikega pospravljanja«. Kdor se bo šele zdaj lotil ugotavljanja, komu in čemu sploh lahko zaupa, je že izgubil veliko časa. »Stresni testi«, s katerimi so v prejšnjih letih želeli okrepiti naše zaupanje v bančništvo ali v nuklearko, utegnejo kmalu zajeti tudi številna druga področja življenja.

V kakšni obliki bodo potekali v našem mikrookolju, je težko predvideti. Kdor zna prijateljevati s svojo zavestjo, bo imel dostop do pravih informacij, četudi nas bodo z vseh strani bombardirali z zavajanjem. Če imate povrhu ob sebi ljudi, ki jim resnično zaupate, bo to neprecenljiva dragocenost. ♦



*Poznamo tri vrste laži:
laži, debele laži in statistike.*

Mark Twain in Benjamin Disraeli

Zakaj ne gre zaupati testu, ki je 99-odstotno zanesljiv?

***Predstavljajte si, da vas zdravnik
obvesti, da je presejalni test pokazal, da
imate raka. Zagotovo ga boste vprašali,
kako prepričan je o tem. Vaš zdravnik
pogleda v računalnik in vam pove, da
gre za 99-odstotno zanesljiv test, da je
torej možnost napake izredno majhna.***

Ali to v resnici pomeni, da je verjetnost, da imate raka, 99-odstotna? Verjetno boste temu pritrdili in potihoma upali, da nikoli ne boste doživeli takšnega trenutka.

ZANKA STATISTIKE!

Verjeli ali ne – v opisanem primeru je dejanska verjetnost, da imate raka, enaka verjetnosti, da ga nimate. Šokirani? Ne razumete, kako je to možno? Opisani

primer je značilen zgled prehitrega zaupanja v neustrezno izraženo statistiko.

Gremo po vrsti. Če imate v resnici raka, je res, da bo uporabljeni test 99 osebam od stotih, ki imajo raka, to potrdil.

Težava je v tem, da bo v enem odstotku primerov, pokazal raka tudi ljudem, ki ga nimajo. Se vam to ne zdi veliko? O, pa je ...

Kot lahko preberete v okvirčku, v katerem so predstavljeni statistični podatki iz registra obolelih za rakom, ki ga vodi Onkološki institut Ljubljana, je bila leta 2011 incidenca raka debelega črevesa približno 50 oseb na 100.000 (55/100.000 pri moških in 40/100.000 pri ženskah). V primeru raka materničnega vratu je ta številka 29/100.000 žensk, incidenca raka na prostati pa je 86/100.000 moških.

Pri presejanju populacije medicina poskuša s testom zaslediti bolezen v čim bolj zgodnji fazi in tako povečati obete za ozdravitev. Če pri tem uporabljajo 99-odstotno zanesljiv test, to v praksi pomeni, da bi morali teoretično testirati 100.000 ljudi, da bi našli 50 tistih, ki so oboleni za rakom debelega črevesa (oziroma 2000 ljudi, da bi našli enega). Četudi verjetnost, da test opravijo na čim bolj relevantni populaciji, povečajo s tem, da testirajo starejše ljudi in take, ki že imajo kake zaplete, morajo za to, da najdejo enega obolelega, testirati tudi veliko zdravih. Recimo, da je mogoče tako zelo omejiti nabor kandidatov za testiranje, da bi namesto 2000 oseb na koncu testirali samo 100 oseb, da bi našli enega obolelega. Z 99-odstotno zanesljivim testom bodo med 100 testiranimi osebami zelo verjetno našli osebo z rakom, vendar bo test pokazal pozitiven rezultat tudi eni osebi brez raka. En odstotek napačnih rezultatov na 100 testiranih oseb torej v praksi pomeni, da so za to, da bi našli eno bolno osebo, dobili potrditev bolezni tudi pri eni osebi, ki sploh ni bolna.

Do še večjih napak lahko pride pri redkejših vrstah raka. Rak trebušne slinavke ima incidenco 17/100.000. To v praksi pomeni, da ga bodo pri presejanju 5000 oseb diagnosticirali le pri eni osebi, obenem pa bo test pokazal pozitiven rezultat tudi pri 50 zdravih osebah!

Diagnostika raka je najbolj dramatično področje diagnosticiranja, kjer se nam možnost, da bi dobili napačno diagnozo, zdi najbolj srhljiva. Podobno se lahko primeri tudi na vseh drugih področjih, kadar o naši diagnozi, je-manju zdravlil ali posegih odloča en sam test.

PSA-DIAGNOSTIKA RAKA PROSTATE

Tudi moški niso varni pred diagnostičnimi napakami. Po raziskavi, ki so jo objavili v reviji *British Medical Journal*, PSA-test ni niti približno tako zanesljiv, kot bi nam radi prikazali. Raziskava je pokazala, da se je pri 336 moških rak razvil kljub temu, da so imeli normalne vrednosti PSA. Isti test je pri moških, ki so že imeli raka prostate, pokazal nepravilnosti le v 47 odstotkih primerov. Kako se počutite, če veste, da je vsak drugi rezultat testa nezanesljiv?



Na raka prostate je treba gledati z drugega zornega kota. Leta 1995 je Ameriško združenje za raka v svojih informacijah o raku prostate zapisalo, da so rakave celice našli pri 15 odstotkih pregledanih moških. Pri moških, starejših od sedemdeset let, je bilo takih 40 odstotkov, med osemdesetletniki pa 50 odstotkov. Toda veliko bolj kot te številke je pomembno naslednje: raziskave P. J. Scerreta so pokazale, da en sam odstotek teh rakavih celic ustvarja tumorje, samo 0,3 odstotka teh tumorjev pa povzroči smrt.

Pri diagnozi raka velja: prej ko ga odkrijejo, boljša je napoved. To žal ne drži. Način, kako »zdravimo« tumorje, je očitno napačen tudi po tej plati. Prej ko vam odkrijejo raka, prej vas bodo operirali, obsevali in zastrupljali s kemoterapijo, zaradi česar mnogi pacienti podležejo prej, kot če bi se rak razvijal ali umikal po svoji naravni poti.

Vir: Lothar Hiernse v knjigi Kemoterapija pozdravi raka in zemlja je ravna plošča.

Toda v praksi je 99-odstotna zanesljivost testa zelo redka. Diagnostične metode večinoma niso niti približno tako zanesljive.

Zato ne zaupajte slepo statistikam. Diagnozo je treba vedno preveriti tudi z drugimi razpoložljivimi metodami. Pravica do drugega mnenja, ki jo predvideva zakon o pacientovih pravicah, je le redko zares uporabna. Zakon namreč določa, da lahko to pravico uveljavljate v zdravstveni ustanovi, v kateri se zdravite; to je praviloma videti tako, da si še en zdravnik ogleda obstoječo dokumentacijo, ne da bi pri tem opravil dodatne preiskave.

Mnogi menijo, da v takih primerih kolegialnost prevlada nad objektivnostjo in da je drugo mnenje le dodatno prepričevanje pacienta v že ustvarjeno mnenje.

Več naših bralcev nam je zaupalo, da so se nekatere izvide odločili preveriti samoplačniško. Praviloma so se odpravili v Trst ali Gradec ali v kak samoplačniški diagnostični center v Sloveniji in opravili enak test, ne da bi razlagali, da so že bili testirani. Mnogi so poročali, da je bil izvid ponovljenega testiranja negativen. Seveda do nas pridejo samo zgodbe, ki jih ljudje želijo deliti z nami, zato ne moremo oceniti, kako pogosto se to dogaja. ♦

Svetujemo vam lahko le naslednje: zaupajte, vendar preverjajte!

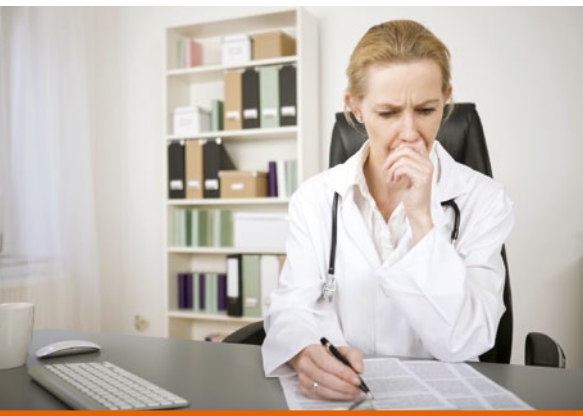
STATISTIKA RAKA V SLOVENIJI:

Od rojenih leta 2011 bosta do 75. leta starosti predvidoma za rakom zbolela vsak drugi moški in vsaka tretja ženska. Ocenjujemo, da je leta 2014 za rakom zbolelo približno 14.300 prebivalcev Slovenije, približno 8000 moških in 6300 žensk.

Pet najpogostejših vrst raka pri nas (kožni rak (razen melanoma), rak debelega črevesa in danke, rak prostate, rak pljuč in rak dojke) obsega 59 odstotkov vseh novih rakavih bolezni. Pri moških je bil z 21,5 odstotka vseh novih primerov na prvem mestu rak prostate, pri ženskah pa je bil na prvem mestu rak dojke, ki je predstavljal slabo petino primerov vseh rakov pri ženskah (19,8 %)

- » Vse vrste raka (2011): 630/100.000
- » Rak prostate: 86/100.000
- » Rak debelega črevesa: približno 50/100.000
- » Rak dojke: 110/100.000
- » Rak slinavke: 17/100.000

(Vir: Onkološki institut Ljubljana)



Izguba zaupanja ni nujno slab znak

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Kako je videti, ko zaupanje v sistem izgubijo zdravniki? Namesto da bi slepo zaupali zdravstvenemu sistemu, se jih vse več odloča zaupati vase ...

Odločitev, da se posvetimo zdravniškemu poklicu, še ni dovolj, da bi lahko to poslanstvo nemoteno izpolnjevali tudi v praksi, izjavlja vse več zdravnikov, ki so nezadovoljni z zdravstvenim sistemom – vse od izobraževanja naprej. Številni zato namesto da bi tarnali, češ, nič se ne da ukreniti, sprejemajo zavestne odločitve in orjejo ledino ...

Denimo Rolf Kron, dr. med., splošni zdravnik in homeopat iz Kauferinga na Bavarskem, ki je 27. septembra 2015 v Ljubljani predaval o cepivih, pravi, da je med študijem ogorčeno spoznal, da študente številnih »zdravstvenih resnic« učijo profesorji, ki so na plačilnih seznamih farmacevtskih podjetij. Ta si namreč rast kapitala priskrbijo tudi tako, da bodoče zdravnike že med študijem učijo o nepogrešljivosti zdravil in/ali cepiv, ki jih proizvajajo. Ogorčenje nad neresnicami o varnosti in učinkovitosti cepiv, ki jih je spoznal že med študijem, pa ni zadržal zase, ampak o tem tudi javno predava. Več si lahko preberete v članku: »Necepljeni otroci imajo

manj možganskih poškodb« (http://www.zazdravje.net/content/NovicePDF/Novicke_SZZ_11_2014_web.pdf).

Ko zaključijo šolanje, se mora vsak zdravnik, ki želi ohraniti licenco, redno izobraževati, da ostaja v stiku z najnovejšimi medicinskimi spoznanji. V ta namen mora na izobraževanjih zbrati določeno število točk. To je seveda super, boste rekli. Toda zatakne se pri tem, da skoraj vsa izobraževanja, ki zdravnikom prinašajo dragocene točke, sponzorira farmacija.

Mnogi zdravniki nimajo nič proti takim – navadno brezplačnim – seminarjem, potovanjem, pogostitvam ... čeprav svoje znanje izpopolnjujejo le na področju interesa farmacije. Nekaterim pa se tovrstna izobraževanja že hudo upirajo, saj svojim pacientom ne morejo uspešno stati ob strani. »Poslušati predavanja zdravnikov, specialistov, ki jih plačuje farmacija, je ozko in usmerjeno samo v rešitve, ki jih ponuja farmacija s svojimi sintezni zdravili,« menijo. O drugih možnostih zdravljenja na tovrstnih seminarjih praviloma ne slišite veliko. Še več, če kot zdravnik ali specialist premorete lastne dokaze o drugačnem, uspešnejšem načinu zdravljenja posamezne težave, vam jih na teh obveznih izobraževanjih kot predavatelju ne bodo dovolili predstaviti. Verjetno se vam že svita, zakaj?

Nemški kirurg prof. dr. W. Hartenbach je tako zavrnitev doživel na štirih simpozijih v treh letih, ki so potekali v Münchnu, vsi pa so bili posvečeni holesterolu in srčno-žilnim obolenjem. Njegove ugotovitve, do katerih je prišel na osnovi pregleda ožila tisočeh pacientov, ki jih je operiral, se preprosto niso skladale z veljavnimi miti o holesterolu in s priporočili farmacije za »zdravljenje« previsoke ravni holesterola v krvi. Kljub temu ni prenehal z ozaveščanjem javnosti. Če vas zanimajo njegova odkritja o neresnicah, povezanih s holesterolom kot povzročiteljem srčno-žilnih obolenj, je na voljo njegova knjiga *Die Cholesterin-Lüge (Laž o holesterolu)*. Za vse, ki vam nemščina ne gre najbolje od rok: knjiga je prevedena tudi v hrvaški jezik.

Zaradi pristranskih izobraževanj zdravnikov, ki so povrh vsega še obvezna, je prekipelo še enemu specialistu, nevrologu dr. Martinu Samuelsu. Leta 2010 je za *The Boston Globe* izjavil, da so tovrstna obvezna izobraževanja za zdravnike prej pretkana oblika trženja zdravil kot pa dejanska izobraževanja – in da se jih ne name-rava več udeleževati. »Zdravniki so izgubili zaupanje v taka kontinuirana obvezna izobraževanja, zaupanje pa je izgubila tudi javnost. Zdi se, kot da je vse okuženo.

Preprosto moramo poiskati nov način.« Iz nezadovoljstva se je razvila pobuda za drugačen sistem obveznega izobraževanja, v okviru katerega bodo predavali le predavatelji brez konflikta interesov. Torej takšni, ki jih ne plačuje farmacija. (Lighthouse learning: <http://www.mmm-online.com/features/headliner-lighthouse-learning-dr-martin-samuels/article/188392/>). Namen tovrstnega izobraževanja je razvoj učinkovitih zdravniških praks, izpopolnjenih s kredibilnimi novimi dognanji. Tako bodo zdravniki lažje prišli do zaupanja vrednih informacij, s katerimi bodo lahko svojim pacientom kredibilno in učinkovito stali ob strani (<http://www.fiercehealthcare.com/press-releases/new-company-offers-independent-approach-medical-education>). Pri oblikovanju takih sistemov izobraževanja bodo glas verjetno dobili tudi številni zdravniki, ki jim farmacija doslej ni dovolila spregovoriti na simpozijih.

Tudi znotraj in zunaj zdravstvenega sistema deluje kar nekaj zdravnikov, ki ostajajo zvesti svoji poklicanosti. Če potrebujete njihovo pomoč, jih poiščite po naslednjem ključu: pravi je zdravnik, ki dela po svoji vesti.

Mnogi zdravniki so izgubili zaupanje, da bodo zmote o holesterolu, nasičenih maščobah, diabetesu, debelosti itn. kmalu izginile iz obstoječega zdravstvenega sistema. Da bi pospešili razkrivanje neresnic, so pripravljene celo tvegati izgubo licence, da bi le naposled začeli delati to, kar čutijo, da je v duhu zdravniškega »poklica«, njihove poklicanosti. Švedski zdravnik dr. Andreas Eenfeldt je v svoji praksi dvanajst let uspešno zdravil diabetes in debelost, vendar ne tako, kot to počne konvencionalna medicina. Kljub nenehnim uspehom je sam od sebe vrnil zdravniško licenco, saj meni, da lahko za ljudi naredi še veliko več – drugače. Kako? Ob pomoči spleta, knjig, predavanj ... ljudi ozavešča o resnicah in neresnicah na



številnih področjih (holesterol, diabetes, debelost ...). Meni namreč, da je mogoče spremembo v paradigmah doseči hitreje z ozaveščanjem od spodaj navzgor. »Dobri nasveti, ki v resnici delujejo, denimo kako shujšati, kako se rešiti kopice zdravstvenih težav in se znebiti zdravil, se bodo med ljudmi razširili kot virus – kot dober virus,« pravi (<http://www.dietdoctor.com/science>). Na enem od predavanj je spregovoril tudi o švedski zdravnici, ki je predebelim ljudem z diabetesom svetovala, naj uživa jo hrano z malo ogljikovih hidratov in obiljem dobrih maščob (nasičene maščobe in holesterol). Ker je bilo to v nasprotju s še vedno veljavnimi zdravstvenimi priporočili, so nadzorni organi na Švedskem razmišljali, da bi ji vzeli licenco. Po dveletnem razmisleku in več raziskavah so se odločili, da je zdravnica ravnala prav in da so njena priporočila pravilna. Več o tem si lahko pogledate na <https://www.youtube.com/watch?v=FSSTq-N4U4>. Omenimo še to, da se je na Švedskem po tistem, ko so vnovič sprejeli, da je zdravo prehranjevanje med drugim takšno z malo ogljikovih hidratov in več dobrih maščob, izboljšalo splošno zdravje prebivalstva. Več o resnicah in zmotah o holesterolu in nasičenih maščobah si lahko preberete tudi v knjigi *Resnice in zmote o holesterolu*, ki jo lahko prelistate na <http://www.shop.zazdravje.net/>.

Tudi pri nas, znotraj in zunaj zdravstvenega sistema deluje kar nekaj zdravnikov, ki ostajajo zvesti svoji poklicanosti. Če potrebujete njihovo pomoč, jih poiščite po naslednjem ključu: pravi je tisti zdravnik, ki dela po svoji vesti. Nikar pa ne zaupajte slepo beli halji. Kadar slepo zaupamo zdravniku, da bo »uredil« vse naše težave, ne da bi morali za to migniti s prstom, v resnici nanj prelagamo vso odgovornost za lastno zdravje. Pri tem pa izgubimo samozaupanje, saj se v celoti podredimo vsem zdravnikovim odločitvam, pa naj so na mestu ali ne. Ali povedano z drugimi besedami, svoj občutek izključimo, saj pričakujemo, da bo zdravnik, ki se je za to šolal dolga leta, že vedel, kaj in kako. Toda to utegne biti nevarno, če se znajdete v rokah katerega od zdravnikov, ki »slepo« sledijo sistemu. V tem primeru bo v resnici za vaše zdravje »skrbel« tisti, ki ima od vaše bolezni največjo finančno korist. ♦



Tako rastejo rastline na posestvu podjetja Solime

Niso vsi enaki!

BESEDILO SANJA LONČAR

»Vsi moški so enaki,« pravijo ženske, ki nočejo spremeniti svojih vzorcev, s katerimi nenehno pritegujejo enake – »napačne« moške. Enak stavek bi lahko zapisali tudi za moške. Je kaj drugače na drugih področjih?

Spoznanje, da je dandanes mogoče izigrati zaupanje potrošnikov na tisoč in en način, nas postavlja pred nevarnost, da zavržemo tudi tisto, kar je resnično dobro. S tem zmanjšamo verjetnost, da bi nas kdo prevaral, obenem pa svojo energijo usmerjamo le v destruktivno zbiranje dokazov o tem, da so »vsi enaki«.

Skeptiki imajo v resnici pogostejše prav, cena, ki jo plačujemo za to, pa je odrekanje možnosti, da bi bili kdaj tudi zadovoljni.

Tako kot niso enake vse ženske, vsi moški, vsi zdravniki ali vsi politiki – tudi v poslovnem svetu obstajajo številne razlike. Prav izprijenost korporativne logike je imela

za posledico, da je veliko ljudi zapustilo svet, v katerem je denar samemu sebi namen, in se odločilo ustvarjati na drugačnih osnovah.

Obstaja namreč vse več podjetij, ki se organizirajo na osnovi združniške logike, delujejo kot neprofitne ustanove ali iščejo nove modele, ki bi bili bolj pošteni do okolja, zaposlenih, dobaviteljev in potrošnikov.

Tudi v Sloveniji smo v zadnjem letu priča vse večjemu številu organizacijsko pisanega združevanja na temeljih nove ekonomije. Je sploh mogoče delovati v skladu s svojimi prepričanji in hkrati biti uspešen v materialističnem svetu, v katerem živimo? Ko spoznate ekipe Zlatega gheeja, Živa centra, zadruga Dobrina, Ajdne, Konopka, Kulturno-ekološkega društva Smetumet in številnih drugih, ugotovite, da je to še kako mogoče.

Veliko takih primerov je najti tudi zunaj naših meja, vprašanje je le, kako prepoznati, kdaj gre za resnično zgodbo, kdaj pa zgolj za marketinško zgodbo brez pokritja.

CERTIFIKATI – NUJNI, Vendar NE ZADOSTNI POGOJ

Večina resnih ponudnikov takrat, ko dosežejo normalen obseg poslovanja, želi svoja načela dokazati tudi z objektivnimi dokazi o kakovosti. To, da ima ponudnik ekocertifikat, ki dokazuje, da je svoj pripravek registriral ali da

ima druge objektivne dokaze o kakovosti, ne pove vsega, vendar vseeno govori o usmerjenosti in pripravljenosti, da bo brezkompromisno sledil zastavljenemu poslanstvu.

Če proizvajalca ne poznamo osebno, so tovrstni certifikati dobra osnova za poglobljanje odnosov, niso pa vse, kar moramo vedeti. Tako kot reference, diploma in zunanji opis še niso zagotovilo, da si boste našli dobrega življenjskega partnerja, velja tudi za ponudnike.

Neposrednejši ko je stik s ponudniki, bolj ko poznamo njihovo delovanje, motive in poglobljenost, s katero se lotevajo svojega dela, lažje začutimo, s kom smo na podobni valovni dolžini in katerim izdelkom in storitvam lahko zaupamo.

KAKO RAZLIKOVATI MED RESNIČNO IN MARKETINŠKO ZGODBO?

Pogosto slišim izgovor, češ, »ne moreš spoznati vseh«. To tudi ni potrebno. Spoznati pa velja ponudnike, ki so za nas resnično pomembni. Če imamo dojenčka, je še kako pomembno, da поблиže spoznamo ponudnike otroških kozmetičnih izdelkov, plen, hrane in oblačil, ki lahko s svojim vplivom rešijo številne težave našega otroka – ali pa jih ustvarijo. Podjetja, ki jim je mar za otroke, praviloma dobro skrbijo tudi za otroke svojih zaposlenih. Kljub »krutemu kapitalizmu« stavijo na družinske vrednote. Tako imajo v Sonnentorju svoj vrtec, ob petkih delajo le do dvanaeste ure, mamicam pa celo



v Weledi se ognjič obira ročno.

ponujajo možnost, da za podjetje delajo od doma. Tudi Weleda je znana po tem, da v okviru podjetja delujeta vrtec in restavracija z ekološko prehrano, kjer starši kosijo skupaj s svojimi otroki.

D-BRE REŠITVE

Rešitev za kašelj



Okroglolista rosika – drosera

Ekstrakt prispeva k optimalnemu izločanju sluzi iz pljuč in s tem k pravilnemu delovanju dihal. Pri produktivnem kašlju je treba sluz izločiti. Osebe, ki jih dalj časa muči suh, dražeč kašelj, si bodo okroglo listo

rosiko zapomnile po njenem blažilnem delovanju. Poleg tega prispeva k sproščanju mišic dihalnih poti, s čimer olajša dihanje in omili sopenje. Ekološko pridelan ekstrakt okrogloliste rosike oziroma drosera Soria Natural ne vsebuje alkohola, konzervansov in drugih dodatkov. Kapljice so primerne za odrasle in otroke od prvega leta starosti naprej. Cena znaša 10,95 evra. Poiščite jih v lekarnah, trgovinah Sanolabor, specializiranih trgovinah in na www.soria-natural.si

Bezgov sirup Pukka



Okusen blažilni sirup odlično podpira zimsko zdravje vse družine (primeren tudi za otroke od drugega leta naprej).

Jagode črnega bezga, med marena 14+, ingver in timijan so že dolga leta v rabi kot podpora zdravju ter pri prehladih, gripi in kašlju. Sirup je izvrstnega okusa, izdelan iz ekoloških

zelišč in brez umetnih dodatkov.

Ob nakupu sirupa brezplačno prejmete čaj.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, specializiranih prodajalnah in lekarnah ter na spletnem naslovu www.trgovinapukka.si.

Na področju rastlinskih pripravkov (prehranska dopolnila in zdravila) je ponudba vse večja. Osebnost kar devet desetih ponudnikov črtam s svojega seznama že s tem, ko preverim, ali to, kar ponujajo, v resnici sami pridelajo – ali pa samo kupujejo, prepakirajo in prodajajo to, kar je trenutno modno.

Vsakdo, ki se je vsaj malo poglobil v katero koli rastlino, ve, kolikšna je razlika, če rastlino poznaš, prideluješ ter jo predelaš v optimalnem trenutku in brez dolgotrajnega prevažanja – ali če na svetovnem trgu surovin kupuješ, kar je pač na voljo in je kljub morebitnemu certifikatu že zdavnaj posušeno, oksidirano, utrujeno od poti ali pa pakirano in transportirano na načine, ki niso optimalni.



R. Solime: Rastline čutijo kako se je z njimi delalo

Obisk vrtov, na katerih gojijo rastline za pripravke Solime, prej spominja na obisk arboretuma. Naravnost zaželite si biti rastlina, s katero bodo delali s tolikšnim občutkom. Že podatek, da na posestvu, na katerem pridelujejo večino rastlin za svoje potrebe, organizirajo tudi poroke, pove, da gre za pravičen ambient, ki prav nič ne spominja na množično pridelavo. Kako torej zagotovijo zadostno količino rastlin? Tako, da imajo na posestvu, ki meri več kot 30 hektarjev, več manjših nasadov.

Večji delež rastlin pa je samoniklih. Celo vitamin C in resveratrol, ki ga uporabljajo kot dodatek svojim izdelkom, pridelajo iz grozdja, ki ga sami gojijo. Kot pravi gospod Solime, se na sestavinah takoj pozna, ali so utrpeli stres.



Solime tovarna s stekleno piramido je zgrajena na področju brez geopatogenih con.

Da rastline ohranijo čim več energije, so poskrbeli tudi s posebnim načinom gradnje svoje tovarne. Še pred gradnjo so celotno območje pregledali in nevtralizirali vsa geopatogena sevanja, nad najboljčutljivejšim delom proizvodnje pa zgradili stekleno piramido. Poleg tega je gospod Solime razvil posebne inovativne postopke hladnega sušenja in ekstrakcije rastlin, vse to z namenom, da v bi čim večji meri ohranili, kar je narava že ustvarila.

Podobno doživetje ponuja obisk Weledinih vrtov, kjer vas bodo njihovi upokojeni sodelavci, ki vodijo obiskovalce, seznanili s številnimi biodinamičnimi prijemmi, s katerimi krepijo moči svojih rastlin in ustvarjajo harmonične razmere za njihovo rast. Kljub severni legi ob pomoči kristalov in z uporabo plemenitih kovin dosežejo dovolj svetlobe za vrhunsko kakovost rastlin.

Precej bolj južno, na severu Španije, rastejo zdravilne rastline za pripravke Soria-natural. Na 1200 metrih nadmorske višine na deviških tleh, ki se razprostirajo na več kot 300 hektarjih, nabirajo samonikle rastline, pri gojenju pa uporabljajo ekološke in biodinamične metode. Njihov raziskovalni, razvojni in inovacijski center ter laboratorij za nadzor kakovosti sodita med najrazvitejše v Evropi. Najbolj znani so po inovativnih tinkturah, pripravljenih na osnovi rastlinskega glicerina in brez alkohola. Prav zato so njihovi izdelki primerni tudi za otroke.

Tudi kakovost čajev in pripravkov Pukka se skriva v skrbnem delu z rastlinami in temeljitem poznavanju ajurvedskega odnosa do rastlin in receptur. V iskanju optimalnih rastišč so preizkušali rastline, ki so rasle na različnih tleh, in tako postopoma odkrivali najboljše lokacije za



*Naravni
vitamin C*

CITRO MAX
EKOLOŠKI KONCENTRAT
GRENIVKINIH PEŠK

Na voljo v Sanolaborjih
in ostalih specializiranih
trgovinah z zdravo prehrano.



vsako posamično zelišče, ki ga uporabljajo. Poleg tega so lani dosegli ničelni ogljikni odtis. To pomeni, da v celotni proizvodnji (skupaj s transportom, hlajenjem ...) ne porabijo več energije, kot jo sami pridelajo. K njihovem poslanstvu spada tudi to, da vse pustijo v boljšem stanju, kot je bilo pred njihovim prihodom, kamor spada tudi odnos do pridelovalcev, tal, sodelavcev ...

Náštel smo le nekaj zgodb, ki smo jim bili tudi sami priča, zato jih lahko delimo naprej. Četudi ne boste obiskali vseh, je mogoče dragocene informacije o ponudnikih zbirati tudi na spletnih straneh in prek drugih dosegljivih informacijskih kanalov. To je pomembno predvsem zato, da spoznate, kdo so ljudje, ki stojijo za izdelki, kaj počnejo, katere vrednote zagovarjajo – in ali to, kar predstavljajo, tudi sami čutite.



Nasadi podjetja Soria v nedotaknjeni naravi.

Dobra podjetja ne proizvajajo ekoloških ali naravnih izdelkov zato, ker je to dandanes modno. Zanje je to le del odnosa, ki ga vzpostavljajo do vsega, kar počnejo.

PREVERJANJE UČINKOVITOSTI

Sploh ko gre za zdravje, želimo vedeti, ali bomo imeli od zaužitih pripravkov, superživil, prehranskih dopolnil ... tudi kake koristi. Dokazovanje učinkovitosti je drago in zamudno, zato se ga praviloma lotevajo le tisti, ki delajo dolgoročno in resnično odgovorno. Najzanesljivejše raziskave stojijo za registriranimi rastlinskimi zdravili. Da agencija tako raziskavo sploh sprejme, mora biti v resnici brezhibno opravljena in analizirana. V tej številki ste lahko brali o novih dokazih o učinkovitosti zdravila Echinaforce. Ogromno preverjenega dokaznega gradiva je na voljo tudi za nekatera druga zdravila, kot so denimo Sinupret, Prospan, Atrogel, Dormeasan ...

Tudi med ponudniki neregistriranih zdravil je zaslediti take, ki zelo resno preučujejo učinke svojih izdelkov. Tako podjetje, ki proizvaja Regulat tesno sodeluje s stotinami zdravilcev in zdravnikov, ki v klinični praksi ugotavljajo učinke kaskadne fermentacije na zdravje.

Dobre Rešitve

Imuno Mix – krepitev imunskega sistema



Edinstvene medicinske gobe Imuno Mix pripomorejo k večji prilagodljivosti in odpornosti imunskega sistema, skrbijo za zdravje

vaših živcev, pospešujejo prenos kisika v celice, vračajo energijo



izčrpanemu organizmu in zmanjšujejo dovzetnost za stres. S širokim spektrom delovanja skrbijo za splošno učinkovitost imunskega sistema ter tako pripomorejo k splošnemu dobremu počutju, kar potrjujejo številne znanstvene raziskave, ki uvrščajo medicinske gobe med najbolj raziskana prehranska dopolnila na svetu. Medicinske gobe Imuno Mix so pridelane v Sloveniji in se ponašajo z ekološkim in veganskim certifikatom. www.in-life.si

Ukrepajmo! Expectorat plantago



Na osnovi evkaliptovega medu, ki mu je dodano kar 46 odstotkov zeliščnih izvlečkov iz trpotca, smilja, grindelije, divjega kostanja, žajblja in lipovca, poleg

tega pa še eterična olja komarčka, rdečega bora in timijana, vitamin C in vodni izvleček propolisa.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, lekarnah in drugih specializiranih trgovinah ter v specializirani trgovini Medivital v Zdravstvenem domu v Medvodah.

Opravili so tudi številne raziskave mehanizmov delovanja, med katerimi je nemara najzanimivejša tista, ki potrjuje, da Regulat pospešuje proizvodnjo energije v mitohondrijih.

Na našem trgu so zelo dobro sprejeti tudi pripravki Terranova, ki s svojim konceptom in formulami prispevajo k večji biorazpoložljivosti, s čimer naj bi zagotavljali boljše delovanje. Toda ali to drži? V Sloveniji so doslej testirali dva pripravka. Delovanje B-kompleksa so lani potrdili testi ravni vitaminov skupine B, in kar je še pomembneje, testi so pokazali zniževanje ravni homocisteina pri testiranih osebah. Testirali so tudi pripravek železa oziroma njegovo vsrkavanje. Pripravek ne povzroča prebavnih težav in se vsrkava tudi v prisotnosti kofeina. Krvni testi so pokazali, da se je pri ženskah, ki so jemale preparat, vrednost feritina v samo treh mesecih jemanja skoraj podvojila.

»PRIJATELJI« PRIPOROČAJO

Večina ljudi še najbolj zaupa priporočilom prijateljev. Če gre za resnična kredibilna priporočila, je to verjetno zelo zanesljiv način, kako prepoznati zaupanja vredne

ponudnike. Težava je v tem, da je beseda »prijatelj« s prihodom družabnih omrežij spremenila pomen: dandanes se namreč nanaša tudi na ljudi, s katerimi se še nikoli nismo srečali, morda ne poznamo niti njihovih pravih imen, a jim včasih vseeno zaupamo bolj kot svojim bližnjim. Žal so družabna omrežja postala odličen poligon za pritegovanje naivnih potrošnikov. Za marsikatero klepetalnico ali civilno skupino se skrivajo interesi posameznih podjetij ali strank, ki pod krinko »civilnih« mnenj posredujejo informacije in ustvarjajo mnenja po naročilu. Čudežna pričevanja o hujšanju ob pomoči tega ali onega pripravka, enako čudežne ozdravitve ali zgolj priporočila o »najučinkovitejšem« pralnem prašku ... pogosto prihajajo od ljudi, ki so plačani, da vsak dan napišejo na stotine tovrstnih mnenj in priporočil v korist svojih plačnikov. Gre za resno službo, v kateri je »zaposlenih« veliko ljudi, zadaj pa se skriva en sam namen: izkoristiti zaupanje v družabne medije in doseči poslovni cilj.

Kot vidite, niso vsi enaki – treba je le znati ločiti zrnje od plev. Vseeno se temu izplača nameniti nekaj pozornosti, saj boste nagrajeni z veliko več koristi, kot če bi enako količino denarja porabili za manj kakovostne izdelke. ♦

Tudi vam zdravstvene težave in bolezni komplicirajo življenje?

SKRIVNOSTI O OZDRAVITVAH IZ SVETA KASKADNE FERMENTACIJE



V knjigi **zdravniki in naturopati**, preko opisov terapij, poročajo o svojih **izjemnih dosežkih zdravljenj** s kaskadno fermentiranimi bio koncentraty.

NEMIREN SPANEC

Pacient, 50
Nemiren spanec že več kot leto dni, v samo dveh tednih sta se ritem in kakovost spanja uredila.

UTRUJENOST IN LENOBNOST

Pacientka, 47
Stalna utrujenost in lenobnost, brez pravega razloga, odpravljena v izredno kratkem času in pacientka se počuti fit, kot še nikoli prej.

SINUSITIS

Pacient, 32
Kronični sinusitis, bolečine pojenjajo v kratkem času, simptomi izginejo.

ZAPRTJE

Pacientka, 43
Leta je trpela za kroničnim zaprtjem, odvajanje je zdaj zopet normalno.

BOLEČINE V KRIŽU

Pacient, 45
Hude bolečine v križu, ki so se nadaljevale navzdol po nogi, pacient je zdaj brez bolečin.

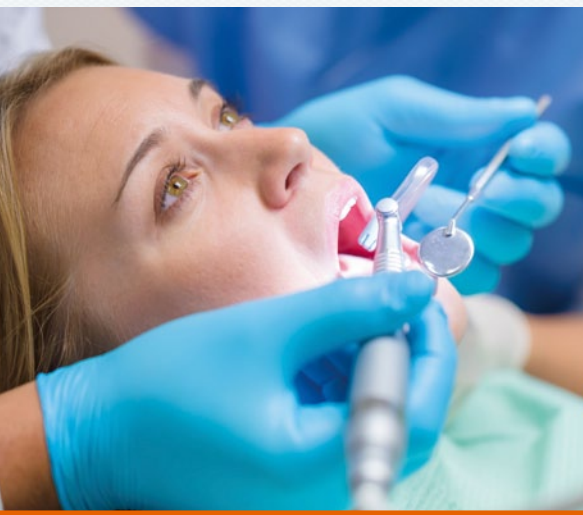
Vprašajte v vaši lekarni, specializirani prodajalni ali knjigarni po knjigi "Diagnoza – končno ozdravljeni!". Brezplačna e-knjiga na voljo preko iTunes ali Amazon.com.

Vzrok bolezni pogosto leži v motenem encimskem sistemu

V naših telesih je preko 3000 različnih encimov, ki delujejo kot katalizatorji bioloških funkcij organizma. Dandanes je znano, da so vzroki številnih bolezni in zdravstvenih zapletov povezani prav z motnjami v encimskem sistemu. Encimi so neposredno vključeni v procese obnove celic in delovanje vseh vitalnih funkcij.

Kaj so kaskadno fermentirani bio koncentraty?

V patentiranem procesu postopka Kaskadne fermentacije nastajajo edinstveni tekoči koncentraty, ki jih s skupno besedo poimenujemo kaskadno fermentirani bio koncentraty. Izboljšujejo encimske funkcije v telesu, kar še posebej vpliva na proces presnove in celične obnove. Enostavna uporaba kaskadno fermentiranih bio koncentratov – tako uživanje, kot zunanja uporaba – naravno stimulira nastajanje encimov v telesu. Izkušnje so pokazale izjemno uspešnost v primerih številnih bolezni in zdravstvenih težav. Še posebej učinkoviti so se izkazali pri zdravljenju raznovrstnih akutnih in kroničnih težav.



Kako izbrati zaupanja vrednega zobozdravnika?

BESEDILO: POVZETO IZ PRIROČNIKA
RESNICE IN ZMOTE O ZDRAVJU ZOB

Že obisk frizerja utegne biti stresen, saj nikoli ne veste, ali bo pričeska taka, kot si želite. Toda naj je frizerjeva napaka taka ali drugačna – lasje bodo že kmalu zrasli, vi pa boste vedeli, da si morate poiskati novega. Tudi izbira dobrega avtomehanika ni preprosta naloga. Če načete, da bi zamenjal avtomobilske dele, ki so še popolnoma dobri ali vam zaračunal draga opravila, ki jih sploh ni opravil ali pa so bila celo nepotrebna, morate vedeti vsaj nekaj malega o avtomobilih.

Izbira zobozdravnika je še veliko težja in bolj tvegana. Kako najti dobrega zobozdravnika, če ne vemo, kaj

sploh iščemo. Večina ljudi se namreč ne zaveda, da lahko slaba zalivka, neustrezno puljenje zoba ali spregledana parodontalna bolezen povzroči raka, bolezni srca, ledvic, možganov ... in še marsikatero težavo, ki je sploh ne povezujemo z zobmi.

Ker o zobeh večina ljudi ne ve domala ničesar – kako torej izbrati zaupanja vrednega zobozdravnika? Na osnovi cen, zato, ker nas na zobozdravniškem stolu »ne muči pretirano«, ker je ljubezniv ali nemara zgolj zato, ker je nova zalivka lepega videza? Nič od tega še ni zagotovilo, da je vaš zobozdravnik storil natanko to, kar potrebujete.

Žal tega, da je nekaj narobe, morda še dolgo sploh ne boste vedeli. Zobozdravniške napake pogosto sesipajo zdravje od znotraj; včasih minejo leta, preden njihove posledice postanejo opazne.

Istega zoba ne moremo dati v popravilo več zobozdravnikom in nato ugotavljati, kateri je boljši. Ko vam izdelajo protezo, mostiček ali implantat, ne morete preveriti, ali bi to opravilo kak drug zobozdravnik opravil bolje. Ob zobozdravnikovi izjavi, češ da zoba ni mogoče pozdraviti, le redki preverijo, ali tako menijo tudi njegovi poklicni kolegi. Ali boste v primeru žuljenja proteze naročili še eno in nato ugotavljali, katera vam bolj ustreza?

Lahko bi dejali, da podobno velja tudi za druga medicinska področja. Razlika je predvsem v tem, da na področju zobnega zdravja velik del storitev plačamo ali jih vsaj doplačamo, in ker ne gre za majhne zneske, vam utegnejo preverjene informacije prihraniti veliko denarja in trpljenja.

Tudi vse večja ponudba izdelkov, ki naj bi ohranjali zdravje zob, prinaša marsikatero past. Številne zobne kreme in pripomočki namreč povzročijo več škode kot koristi, in vendar jih vse življenje vztrajno kupujemo.

Zaradi vsega tega se nam je zdelo smiselno pripraviti priročnik, namenjen »navadnim smrtnikom«, ki vam bo pomagal razumeti zobno zdravje in ki bo prispeval

– o tem smo prepričani – da trga zobozdravstvenih storitev in vsega drugega, kar je povezano z zdravjem zob, ne boste spoznavali na lastnih napakah.

Priročnik lahko prelistate (in naročite) na spletni strani www.shopzazdravje.net. ♦





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

Nedavno je v Londonu potekala konferenca o novih možnostih zdravljenja prehlada in gripe. Kljub napredku moderne medicine sta namreč prehlad in gripa še naprej zelo pogosti obolenji. Maja lani so v okviru Kraljevega medicinskega združenja, glavnega angleškega neodvisnega in apolitičnega združenja za podiplomsko izobraževanje na področju medicine, vzeli pod drobnogled ameriški slamnik. Želeli so ugotoviti, ali bi ta zdravilna rastlina lahko zapolnila vrzel v zdravljenju omenjenih težav – ali bi torej uporaba ameriškega slamnika utegnila zmanjšati pogostnost prehladov in gripe ter njunih zapletov.

Se medicina vrača k močem narave?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

AMERIŠKI SLAMNIK POD MEDICINSKIM DROBNOGLEDOM

Konvencionalna medicina opaža, da kljub množici sinteznih zdravil in pripravkov, ki so na voljo za obvladovanje prehlada in gripe, ti obolenji nista nič manj pogosti kot nekoč. Še več, stroka ugotavlja, da sintezna zdravila, ki lajšajo simptome prehlada in gripe, niso prav učinkovita. Tudi ob njihovi uporabi namreč prihaja do zapletov, kot so bronhitis, pljučnica, vnetje obnosnih votlin ali srednjega ušesa ... Ker se kar petina primerov prehlada in gripe sprevrže v hujša obolenja, pri katerih pogosto ne gre brez uporabe sinteznih antibiotikov, je položaj še toliko resnejši.

Antibiotiki resda pogosto preprečijo celo najhujše, vendar utegne njihova čezmerna uporaba povzročiti resen padec obrambnih moči organizma. Antibiotiki namreč ne uničujejo le škodljivih bakterij v pljučih, obnosnih votlinah, ušesih ... pač pa tudi koristne bakterije v črevesju in drugje v telesu. Kako to vpliva na zdravje, nam hitro postane jasno, če vemo, da koristne črevesne bakterije celicam črevesne sluznice priskrbijo kar 70 odstotkov energije za njihovo delo. Zmanjšanje števila koristnih bakterij v črevesju torej pomeni tudi slabši izkoristek zaužite hrane iz prebavil in posledično upad obrambnih moči telesa. Tako oslabljeni imunski sistem je lahka tarča za nove okužbe.

V iskanju boljših metod za obvladovanje okužb dihalnih poti so v okviru Kraljevega medicinskega združenja v Londonu vzeli pod drobnogled ameriški slamnik.

Zasluge za zdajšnjo dobro prepoznavnost in priljubljenost ameriškega slamnika med Evropejci lahko v veliki meri pripišemo švicarskemu naturopatu Alfredu Voglu. Velik del svojega življenja je namreč namenil tudi ozaveščanju o tem, kako pomembna in uporabna je ta zdravilna rastlina za vsak dom. Na osnovi izročila severnoameriških Indijancev, kjer je uporaba ameriškega slamnika doma, je Vogel celo razvil eno od uspešnejših naravnih zdravil proti prehladu (Echinaforce), ki



ga poznamo tudi pri nas. Posebnost tega naravnega zdravila v primerjavi z drugimi pripravki iz ameriškega slamnika je v tem, da gre za alkoholni izvleček iz celotne (korenina in nadzemni del) sveže, biološko gojene rastline. Kot boste izvedeli v nadaljevanju, je prav to njegova prednost pred drugimi pripravki za obvladovanje okužb dihalnih poti.

Dr. Andreas Schapowal, švicarski specialist za uho, grlo in nos ter alergije in klinično imunologijo, je na omenjeni konferenci predstavil ameriški slamnik v kontekstu novih terapevtskih možnosti.

Poudaril je naslednje:

1. Razpoložljiv terapevtski nabor ni učinkovit pri preprečevanju zapletov navadnega prehlada ali gripe.
2. Učinkovita preventiva prehlada in gripe bi bila še kako potrebna, saj bi s tem preprečili njune resne zaplete, denimo pljučnico, bronhitis ... Kljub zavedanju, da čezmerna uporaba antibiotikov povzroča razvoj bakterij, odpornih na antibiotike, pa tudi druge težave, zdravnikom ni na voljo nobena druga terapevtska možnost.
3. Tudi simptomatsko samozdravljenje prehlada ali gripe z zdravili, ki vsebujejo paracetamol ali ibuprofen, ni brez tveganj. Raziskave dokazujejo, da utegnejo celo povečati verjetnost, da se bo navadni prehlad ali gripa razvil v hujše obolenje.
4. Protibolečinska sredstva organizma ne branijo proti delovanju virusov in ne podpirajo delovanja

imunskega sistema. To pa pomeni, da nimajo nikakršnega vpliva na najpomembnejša dejavnika za uspešno obvladovanje okužbe dihal.

5. Na drugi strani je preučevanje delovanja ameriškega slamnika prineslo obetavne izsledke, saj se je ta rastlina izkazala kot učinkovita pomoč pri obvladovanju okužb dihalnih poti.

O skratnem ameriškem slamniku (*Echinacea purpurea*) je že dolgo znano, da krepi delovanje imunskega sistema, preprečuje prehlad, v primeru obolenja pa ublaži znake akutne okužbe dihal.

Nedavne raziskave so dokazale, da ta zdravilna rastlina neposredno deluje na širok nabor virusov, skupaj z nevarnimi virusi, kot so virusi gripe, korona virusi in respiratorni sincicijski virusi, ki lahko pripeljejo do omejenih zapletov.

Najnovejše raziskave iz lanskega leta so pokazale, da ameriški slamnik tudi za 50 odstotkov zmanjša možnost za nastanek ponavljajočih se prehladov ali gripe ter njihovih zapletov. Toda pozor! Našteti učinki veljajo le za določeno vrsto izvlečkov iz te rastline, in sicer za alkoholne izvlečke, pripravljene iz sveže, cele rastline. Široko protivirusno delovanje je namreč značilno za nadzemne dele rastline, medtem ko učinkovine v koreninah krepijo imunski sistem.

Kot kaže, se medicinski stroki vrača zaupanje v moči narave, saj je potrdila, da so naravna zdravila iz ameriškega slamnika pomembna in učinkovita pomoč pri obvladovanju okužb dihalnih poti. ♦



Omajano zaupanje v slovenski med?

*V odgovor na to vprašanje objavljamo
odprto pismo Čebelarke zveze Slovenije.*

**PRELEPO JE BILO, DA BI
LAHKO TRAJALO**

28. december 2015

Čebelarška zveza Slovenije (ČZS) je z dejavnostmi v okviru projekta »čebelji zajtrk« prebudila zavest Slovencev o nujnosti samooskrbe z zdravo domačo hrano, številne kmete, proizvajalce doma pridelane hrane, pa je pritegnila h gibanju, ki je sprožilo veliko povpraševanje po bolj zdravi in manj škropljeni hrani. Številne trgovine so začele vrtnine, žita in med naročati pri domačih proizvajalcih, kajti povpraševanje po doma pridelani hrani je strmo naraščalo. Po dolgih letih oskrbovanja našega trga z izdelki s Padske nižine ter iz Egipta in Španije se je trg usmeril na domačo grudo.

Z dejavnostmi, ki so potekale ob razglasitvi rojstnega dneva Antona Janše (20. maj) kot svetovnega dneva čebel, je Čebelarška zveza Slovenije pripravila pravi spektakel. Številne diplomacije z vsega sveta so podprle pobudo in se zahvalile ČZS za tako domiselno dejavnost in predlog. Čebelarji smo bili prežeti s ponosom, saj je svetovna čebelarška javnost izrazila spoštovanje naši praksi, znanosti in na koncu še čebeli kranjici kot vrhunskemu dosežku slovenskih čebelarjev. Tako majhna dežela – in toliko znanja, da ne moreš verjeti.

Nekomu smo hudo stopili na žulj. Interesi velikih špekulantov z drugorazredno, v vodi pridelano zelenjavo ter interesi farmacevtskih multinacionalk in njihovih lobi-jev po dogovorjenem trgu so bili nenadoma ogroženi. Treba je bilo nekaj ukreniti, da bi se ustavilo gibanje za samooskrbo slovenskega prebivalstva. In s tem zaščitilo tuje interese.

TEMU JE BILO TREBA NAREDITI KONEC!

Udariti je bilo treba po populistični gonilni sili slovenske samooskrbe – po čebelarjih. Saj v vsej tej zgodbi sploh ne gre za Debevca, ne gre za ostanke dovoljenih in nedovoljenih sredstev v medu. Gre za to, da se zaustavi gibanje.

Veterinarska uprava je dolga leta vedela, da Debevc na Vrhniki proizvaja sredstva za zaščito čebel pred varjo. Slišal sem tudi komentarje, da mu je izrekla več kazni. V čebelarških krogih se je dolgo, že kakih dvajset let, govorilo o učinkovitem naravnem sredstvu, ki je v odsotnosti veterinarske stroke, v odsotnosti učinkovitega sredstva, ki bi ga ponujala veterina, in ob nenehnem spreminjanju odločitev (danes je nekaj dovoljeno, jutri prepovedano) številne slovenske čebelarje reševalo pred propadom.

Čebelarška zveza Slovenije je na številnih posvetovanjih, tudi z Vursom, zahtevala, naj se preuči, ali Debevčeva sredstva ustrezajo normativom, nato pa naj jih legalizirajo – ali zavrzajo. Stroka je mimo tega dopuščala, da je Debevc neovirano nadaljeval s proizvodnjo. Še več, stroka, na katero smo se zanašali, je Augustinu in drugim predavateljem, ki so po sklepih UO ČZS predavali o sonaravnih ukrepih za zatiranje varje, prepovedala nastopati med čebelarji. V čebelarstvu si že dolga leta prizadevamo, da bi varjo brzdali z biološkimi metodami, ob pomoči organskih spojin. Žal vsi čebelarji ne ravnaajo tako.

Zgodil se je 17. december. Na POP TV je inšpektorica Andreja Bizjak vehementno zavrnila, da je vsaj 30 odstotkov slovenskega medu zastrupljenega. Poročilo, ki ga je izdal UVHVVR, temu ne pritrujuje. Še več, potrjuje, da je v dvajsetih analiziranih vzorcih medu čebelarjev, ki so uporabljali Debevčeve pripravke, štirinajst vzorcev popolnoma neoporečnih, v šestih vzorcih pa so prisotni ostanki amitraza v dovoljenih količinah. Javnosti so vrgli slastno kost, škoda pa je gromozanska. V nezavednem množice ljudi bo besedna zveza »zastrupljeni med« (zagotovo) odzvanjala še dolga leta, še posebno pa zagrete insinuacije Uroša Slaka, češ da smo slovenski čebelarji z medenim zajtrkom zastrupljali slovenske otroke.

KAJ RES JE IN KAJ NE?

Pred nekaj več kot tridesetimi leti, ko je v naše kraje prišla varoja, smo bili čebelarji prepuščeni sami sebi. Dolga leta smo čebele očiščevali s tobakom, fluvalinatom, z ušivcem, materino dušico ... s sredstvi, na katere se je varoja navadila, zaradi česar čez čas niso bila več učinkovita. Naše težave – in ne samo naše, kajti to se je dogajalo po vsem svetu – je zaznala farmacevtska industrija. Na trg je poslala bolj in manj uspešne izdelke, ki so dosegli, da so čebelarji množično izgubljali svoje čebelje družine. Analize medu, voska in propolisa so pokazale, da je v čebeljih izdelkih veliko razgradnih elementov in tudi veliko ostankov, še posebno kumafosa iz prepovedanega (in pozneje dovoljenega) »zdravila« Check mite. Čebelarji in ČZS smo z grozo spremljali angažiranje veterinarjev pri prodaji kar osemnajstih sredstev proti varoji, ki so jih prodajali na osnovi svoje izbire in ne mnenja stroke. Že dolgo vemo, da so učinkovita samo sredstva, na katera se varoja ne navadi. Menili smo, da treba v vsej državo uporabiti le eno sredstvo, naslednje leto pa kako drugo. Menili smo tudi, da velja močan strup v obliki kumafosa uporabiti le v nujnih primerih. Toda veterina se je iz zaščitnice čebel spremenila v trgovino, ki je podložna močnim interesom tujih proizvajalcev. Ponuja nam raznovrstne pripravke, ki so povečini strupi. Številni čebelarji posegajo (posegamo) po teh sredstvih ter iščemo manj strupene in zlasti manj drage domače izdelke, kot sta mravljinčna in oksalna kislina.

Ker smo se odzvali drugače, kot veleval interes tujega kapitala, je bilo treba na televiziji v tuji lasti sprožiti vojno zoper slovenske čebelarje, ki so neposlušni, škrti in preveč samoiniciativni – ter jih ustaviti.

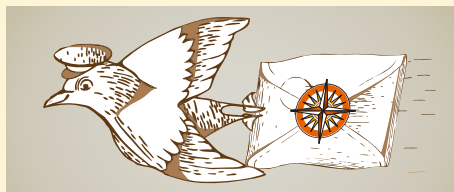
Spoštovani minister,

povzročena nam je bila strahovita škoda. Inšpektorica Andreja Bizjak je 20. decembra 2015 na sestanku UO ČZS v navzočnosti dr. Posedija izjavila: »Uroš Slak je pritiskal name, pa sem mislila, da je to šov.«

Če je za direktorat za zdravo prehrano nastop na televiziji šov, ne oziraje se na dolgoletne posledice njene izjave in njenega oglaševanja uživanja medu tujih grosistov, in še to popolnoma neupravičeno, takega državnega urada ne potrebujemo, saj oglašuje tujo proizvodnjo in tuj dohodek. Čebelarji znatno prispevamo v državni proračun, tudi za vašo in za plačo Andreje Bizjak, zato upravičeno pričakujemo najmanj pošteno obravnavo problema, in to na strokovni ravni in z upoštevanjem argumentov vseh strani. Ne pa izključevanja, blatenja in sejanja nezaupanja v javnosti.

Na svetu še ni bilo vojne, v kateri ne bi izgubili vsi vpleteni.

IVAN ATELŠEK, PREDSEDNIK KOMISIJE
ZA OCENJEVANJE MEDU PRI ČZS ♦



Želite prejemati naše novice?

Če želite naše novice prejemati na dom, nakažite prispevek na:

- » **IBAN:** SI56 0201 1025 5748 080
- » **BIC BANKE:** LJBAS12X; **KODA:** OTHR
- » **Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- » **Namen plačila:** Prispevek za obveščanje
- » **Sklic:** datum plačila (npr.: 11012016)

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

POMEMBNO: Če plačnik ni tudi prejemnik novic (če je prejemnikov več ali če plačnik plača za drugega prejemnika), naslov za pošiljanje novice sporočite na poslitenovice@gmail.com ali nas ob delovnikih pokličite na (041) 770 120 (med 9. in 13. uro).



Čuteča mama

BESEDILO: SABINA TOPOLOVEC

Mama si nenehno zastavlja tisoč in eno vprašanje, včasih jo navdaja negotovost, spet drugič si želi zgolj potrditve. V trenutkih, ko ne zaupa svojim občutkom ali pa preprosto išče najboljšo rešitev za svojega otroka, posplošeni odgovori, kot sta »čim manj komplicirati« in »vsega po malem«, res niso na mestu. Toda na koga naj se obrne, kadar zares potrebuje pomoč?

Otrok v življenje staršev prinese velik preobrat, ne glede na to, kako zelo so si ga želeli ali kako skrbno so načrtovali njegovo življenje, ko je bil še v maternici. Ko je otrok tukaj, navadno večina teorij hitro pade, odzivi pa morajo biti največkrat takojšnji. Na eni strani pogosto slišimo, da je bolje, če ima ženska otroka čim prej, pri dvajsetih, saj je takrat še povsem neobremenjena in ne komplicira toliko, na drugi pa, da je otroka bolje imeti po tridesetem letu, ko je ženska zrela in odgovornejša. Toda mar ni že ta preračunljivost jasen znak popolne odsotnosti? In kako sploh pričakovati, da bomo v takem stanju znali slišati pravi odgovor, še posebno pri znatno zahtevnejših vprašanjih?

V zadnjih desetletjih velja prepričanje, da drugi (strokovnjaki, zdravniki, prodajalci, vzgojitelji, učitelji ...) vedo več kot mi – ker so pač posamezno področje preučevali več let, ker se z njim vsakodnevno srečujejo, ker imajo tak ali drugačen naziv, ker govorijo in so videti prepričljivo, ker tako pravijo drugi ... Ali sploh obstaja srednja pot med slepim zaupanjem v druge in tem, da sleherno stvar preučimo in sčasoma postanemo strokovnjak za vse?

KDAJ K ZDRAVNIKU?

Ena od težjih dilem nastopi, ko otrok zboli. Recimo, da ima vročino in že ves dan zavrača hrano. Če upoštevamo priporočila zdravnikov, ni razloga za preplah. Če prisluhnemo babici, takoj drvimmo k zdravniku.

Kaj pa, če bi preprosto prisluhnili otroku in njegovim potrebam? In pri tem seveda brezpogojno tudi sebi in svojim občutkom. Hitro boste ugotovili, kdaj mora otroka pregledati zdravnik in kdaj potrebuje zgolj vso vašo pozornost in ljubezen. Zagotovo pa bo vsaki mami v pomoč, če ve, kako ravnati v takih trenutkih, saj je takrat v resnici prepozno za iskanje informacij, poleg tega na tem področju vlada precejšnja zmeda. Izkoristite čudoviti čas nosečnosti in preberite obvezno čtivo za vse starše: *Vojna in mir z bakterijami* (naj vas naslov ne prestraši, tematika je še kako prava), ki vas bo seznanilo s preverjenimi naravnimi strategijami ravnanja pri težavah z dihalni, s prebavi, sečili in z ušesi. Izvedeli boste tudi, kako ustrezno ukrepati v primeru povišane telesne temperature. Vse to so težave, ki se pri otrocih utesnejo pojavljati zelo pogosto.



KATERA JE PRAVA HRANA?

Takoj za tem (ali celo na prvem mestu) je vprašanje ustrezne prehrane za otroka. Na tem področju vlada toliko teorij, da nas njihovo preučevanje le še bolj zmede. Nič nenavadnega, da se marsikateri starši hitro zadovoljijo z izgovoroma iz uvodnega odstavka. Toda vprašanje

ostaja, kako se pri tem počuti naša vest.

Smo s tem, ko ne kompliciramo in dovolimo, da se na krožniku znajde vsega po malem, v resnici naredili uslugo otroku – ali smo le izbrali lažjo pot, ki nam omogoča trenutno ugodje?



Toda vse skupaj je zelo preprosto – več ko ste o tem prebrali, hitreje vam bo kristalno jasno. Človek za optimalen razvoj potrebuje živo, pravo, pristno, prvinsko, naravno, nepredelano, regionalno pridelano, sezonsko hrano. In kar je jasno vsakomur: vsaj kar zadeva otroško hrano, mora biti povsem brez ostankov pesticidov in umetnih dodatkov. Ko to veste, ostane le še vprašanje, kje dobiti tako hrano?

Najboljši vir je vaš vrt. Če imate vsaj košček zelenice, četudi pred blokom, ga prekoplajte. Če ga nimate, pomagajte vrt obdelovati staršem, sosedom ... Tudi marsikateri kmet bi bil vesel take pomoči, le vprašati ga je treba. Če res nimate časa, poiščite kmeta, ki mu je mar za naravo. Nimate časa za obiskovanje kmetov? Pridružite se projektu, kot sta Nakupujmo skupaj in Zeleni krog, ter z njihovo pomočjo hrano naročajte neposredno pri kmetih, ki hrano pridelujejo sonaravno. Ob prevzemu boste kmete tudi osebno srečali, hrano najvišje kakovosti pa dobivali po občutno sprejemljivejših cenah kot v supermarketih.

Če morati nakupovati v trgovinah, se odpravite do oddelkov z zdravo prehrano, vendar tudi tam ohranite zdravo kritičnost. Vse, kar je ekološko certificirano, še ni samo po sebi najustreznejše, zlasti ne za otroka. Hrano izbirajte po načelih stopnje predelave (čim manj predelana in nepredelana živila), rastišča, letnega časa ...

Hrana v kozarčkih, čeravno ekološka, naj bo v prehrani vašega malčka le izjemoma, in še takrat se je najbolje zateči k znamkam, ki tovrstno hrano pripravljajo že desetletja in ponujajo izključno ekološko pridelano hrano (npr. Holle). Še posebno na področju otroške hrane namreč obstajajo številni ponudniki, ki ekološke surovine

D-BRE REŠITVE

Železo, ki se zlahka vsrka v telo



Železo Terranova v obliki železovega bisglicinata, ki se zlahka vsrka v telo, ima številne prednosti

Ker ne gre za anorgansko sol, pač pa je železo vezano na kelat, se v telo vsrkava popolnoma drugače in je posledično veliko prijaznejše do prebavil, saj ne povzroča prebavnih težav, denimo zaprtja. Poleg tega so najnovejše raziskave dokazale, da je železo v obliki bisglicinata veliko bolj biorazpoložljivo kot železov sulfat. Na njegovo vsrkavanje namreč ne vplivajo oksalati iz zelenjave, fitati in tanini. Med jemanjem železa, ki se zlahka vsrka, se vam ni treba omejevat pri izbiri živil, saj lahko še naprej pijete kavo in zeleni čaj ter uživate polnozrnat žita, oreščke, mlečne izdelke in zelenolistno zelenjavo.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, trgovinah z zdravo prehrano in v bolj založenih lekarnah.

7 razlogov zakaj izbrati edine ekološke izdelke za zdravo spanje v Sloveniji



Zelena trgovina vam ponuja izdelke za zdravo spanje, ki: so udobni, zdravi in zračni; ne vsebujejo škodljivih kemikalij; nudijo popolno ergonomsko podporo telesa; so izdelani v Sloveniji; so izdelani po načelih pravične trgovine; ne obremenjujejo okolja; na 1 prodano ležišče se v slovenskih gozdovih posadi 5 dreves. Pokličite za katalog: 01 810 90 32

Nova lokacija: Ljubljana BTC hala A-klet (vhod A6 iz prakirišča pred Sparom). www.zelenatrgovina.si

uporabljajo zgolj za pripravo otroške hrane, sicer pa proizvajajo konvencionalne izdelke z nešteto spornimi dodatki. Najbrž ni dvoma, komu bolj zaupati, čeprav je za to treba odšteti nekaj centov več.

Pri tem torej ne gre za vprašanje jajce – da ali ne (razen v primeru alergije), temveč jajce katere kokoši? Meso katere živali? Žito s katerega polja? Preprosto, mar ne?

KATERA JE PRAVA KOZMETIKA?

Kljub kilometrom trgovskih polic s kozmetičnimi izdelki otrok v resnici ne potrebuje ničesar ali prav malo. Ognjičevo olje ali domače milo morda znate izdelati celo sami, če pa ju kupujete, znova velja enako vodilo kot pri hrani. Sledite ponudnikom, ki svoje izdelke izdelujejo s srcem, ne zgolj zato, ker so včeraj v tem »zavohali denar«. Ni vseeno, ali nekdo ognjič goji in ga preučuje že osemdeset let – ali pa na trgu kupi certificirano surovino, iz katere naj bi »vsak tehnolog znal narediti kremo«. Štejejo izkušnje, posvečenost, zlasti pa razumevanje potreb otroške kože.



Številni starši radi kupujejo kozmetične izdelke, pa tudi hrano in druge izdelke z oznako »Sehr gut«, ki jo podeljuje nemška neodvisna potrošniška revija *ÖkoTest*. Pri tem je potrebne nekaj previdnosti, kajti najvišja ocena ne zagotavlja vedno tudi povsem nespornih dodatkov. Vse skupaj je v veliki meri odvisno od kriterijev testiranja. Veliko varneje

je, če poleg tega preberete deklaracijo in doma preverite, kakšne so lastnosti posameznih sestavin. O teh smo veliko pisali tudi na www.zazdravje.net.

KATERA JE PRAVA IGRAČA?

Žal je za nekaj iskric v očeh in kvečjemu polurno veselje malčka marsikdo pripravljen kupovati vedno nove igrače. Še posebno, ker je veliko igrač tako poceni. Če se želite izogniti strupenemu kemičnemu koktajlu, ki prej ali slej pristane v otroških ustecih, se velja seznaniti z znamkami, ki jim gre zaupati, denimo v že omenjeni reviji *ÖkoTest*. Praviloma se je smiselno izogibati igračam kitajskega porekla, saj obstaja velika verjetnost, da jo je za vašega otroka izdelal – kak drug otrok!

KAJ PA OBLAČILA?

Če je le mogoče, izbirajte oblačila iz ekološko pridelane bombaža, saj pri pridelavi konvencionalnega bombaža uporabljajo do osem tisoč pesticidov, insekticidov in drugih kemikalij. Dokaj pogosto ga je zaslediti tudi na policah velikih trgovskih verig, in to po dostopnih cenah. Morda se ne boste izognili kemikalijam v barvilih, zagotovo pa boste kupili neoporečno izvorno surovino. Še bolje je takšna oblačila kupovati pri specializiranih ponudnikih (npr. www.vitababy.si), ki skrbni izbiri organskega bombaža namenjajo veliko pozornost.

SINTETIČNA OBLAČILA SO PRIMERNA LE ZA PUSTNI TOREK!

Če menite, da je prestižna znamka zagotovilo za nesporno kakovost oblačila, se krepko motite. Nemški *ÖkoTest* pogosto razkrije, da so v njih zelo sporni dodatki, ki jih (občutno cenejši) izdelki v diskontnih trgovinah ne vsebujejo.

Marsikdo uporablja oblačila iz druge roke. Taka poteza je pametna iz več razlogov, predvsem pa zato, ker so bila oblačila že velikokrat oprana, s čimer je bil iz njih odstranjen večji del spornih dodatkov.

PRAVA VZMETNICA

Kljub vsej »romantiki« iz enakega razloga velja razmisliti o nakupu otroške opreme in pohištva iz druge roke, pri čemer pa otroku le privoščite novo vzmetnico. Ker dojenček prespi veliko časa, ne sklepajte pogodb s hudičem. Naslov, ki vam ga toplo priporočamo, je www.zelenatrgovina.si.

Kaj pa, če preprosto prezrete imena ponudnikov, ki smo vam jih prišepnili? Ali če ne razumete nemško, da bi brali *ÖkoTest*? Ali če nimate dostopa do spleta, da bi preverili vsako informacijo? Potem upamo, da nimate niti dostopa do vseh mogočih strokovnjakov, ki bi vam skušali dopovedati, kaj je prav za vašega otroka. Najpomembnejši je lastni čut. Ta pa ne prihaja iz možganov, pač pa iz srca. Ko zaupate sebi ter se naučite prepoznavanja lastnih in otrokovih potreb, boste težav izbrali najbolj čutečega zdravnika, najbolj pristno hrano, najnežnejšo kozmetiko, najvarnejšo igračo, najbolj zaupanja vredno oblačilo in vzmetnico, ki poskrbi za najslajši spanec vašega malčka. Zato je nujno treba imeti tudi nekaj poguma. Toda ko postanete mama, je to vaša dolžnost, in to prijete – če jo le opravljate s srcem! ♦

Zrasla z mamino ljubeznijo.



Mame že 30 let zaupajo Krema za dojenčke iz ognjiča. Zaradi Weledinih dolgoletnih izkušenj in skrbno izbranih naravnih sestavin je Krema za dojenčke iz ognjiča njihova prva izbira.

Narava nam podari novo življenje in najmočnejše izmed vseh čustev - mamino ljubezen. Ljubezen do otroka je mogočno in edinstveno čustvo. Ni je moč primerjati z ljubeznijo do partnerja ali osebe, ki nam je blizu. Je brezpogojna, raste in prav nič je ne more omajati.



2. festival celostnega zdravja – DAO YAH

29.–31. januar 2016, Cankarjev dom

Festival celostnega zdravja Dao Yah je nastal kot rezultat vizije in želje, da bi strokovni in laični javnosti kako-
vostno in večplastno predstavili pogled na zdravje in
zdravljenje treh tradicionalnih medicinskih sistemov:
tradicionalne kitajske medicine, indijske tradicionalne
medicine (ajurveda) in homeopatije.

Letošnja središčna tema je visok krvni tlak, bolezen
nove dobe, ki povzroča številne zaplete in okvare.
Obiskovalci se lahko udeležijo predavanj, seminarjev,
delavnic, prodajne razstave in predstavitev na odprtem
odru. Sodelujejo tuji in domači strokovnjaki, med njimi



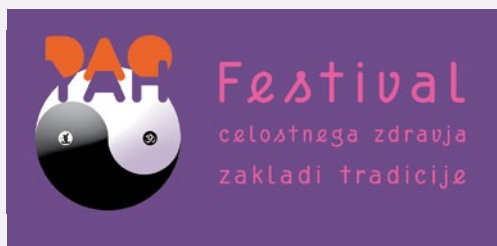
Biljana Dušić, dr. med., svetovalka ajurvedske medicine,
dr. Maruša Hribar, mag. farm., mag. Petar Papuga, dr.
med., specialist za akupunkturo.

ZAKAJ OBISKATI 2. FESTIVAL CELOSTNEGA ZDRAVJA DAO YAH?

- » da izvemo več o starodavnih modrostih, spoznamo,
kaj dobrega prinašajo vsakomur med nami in vnovič
odkrijemo njihovo uporabnost za današnji čas;
- » da informacije prejmemo iz verodostojnih
virov – strokovnjakov, ki prihajajo iz medicine in
farmacije, svoje formalno znanje pa so nadgradili
z dolgoletnim usposabljanjem na priznanih
ustanovah in z delovanjem v praksi;
- » da spoznamo, zakaj je v današnjem, materialno
naravnem svetu pomembno posvetiti pozornost
tudi drugim razsežnostim;
- » da se prepričamo o tem, da je celostno zdravje več
kot samo telesno zdravje ter odpravljanje posledic
motenj in bolezni, ki so nas prizadele.



Podrobnejši program in informacije
so na voljo na www.daoyah.si,
dogodku pa lahko sledite tudi na
Facebooku. Vabljeni k obisku! ♦



V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prireajo 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 razlikovanje smo vse dogodke, ki potekajo v naši organizaciji ali z našim sodelovanjem, označili s kompasom.



ČETRTEK, 28. JANUAR

URBANA SAMOOSKRBA NA 10 m²

**MKL, Knjižnica Otona Župančiča,
Kersnikova 2, Ljubljana, ob 18. uri**

Ali je mogoče najpomembnejša hrnila pridelati na samo 10 kvadratnih metrih? Katere rastline zahtevajo najmanj oskrbe in ponujajo največ kakovostnih snovi? Kako jih vzgajati in kako uporabljati? O tem, kako se tega lotiti in katerim napakam se lahko izognete, bo predavala Sanja Lončar, vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave in soavtorica številnih knjig. Vstop prost. Prireja: Knjižnica Otona Župančiča.



NEDELJA, 31. JANUAR

KAKO SI Z ZAČIMBAMI POMAGAMO PRI TEŽAVAH Z OŽILJEM IN HOLESTEROLOM

**Ljubljana, Festival Dao Yah, Cankarjev
dom, predverje, ob 13. uri**

Ali ste vedeli, da obstaja več kot petindvajset začimb, ki učinkovito prispevajo k zdravju ožilja in hkrati uredijo še marsikatero drugo tegobo? O njihovih močeh in o tem, kako jih pravilno uporabiti, bo predavala Sanja Lončar, soavtorica trilogije *Šepec* ter priročnika *Resnice in zmote o holesterolu*. Vstop prost.



TOREK, 2. FEBRUAR

NE MOREM SE IZRAZITI

Sevnica, Kulturna dvorana Sevnica, ob 9. uri

Ne morem si odpustiti ... Rad bi povedal, vendar ne

zmorem ... Moral bi ji sporočiti, a si ne upam ...

Zakaj je iskreno izražanje tako zelo pomembno? Zakaj je iskreno izražanje temelj zdravja? Kaj je potrebno za iskreno izražanje? Na ta vprašanja si marsikdo poskuša odgovoriti, vendar si ne more ali pa ne upa. Zavestna vprašanja, ki ostanejo brez odgovorov, pripeljejo do stiske, saj posameznik ne najde izhoda, zaradi česar se še bolj ogradi, težave z izražanjem pa se le še potencirajo.

Predavanje prikaže nekaj zornih kotov, ki ponujajo vpogled v (ne)izražanje, poleg tega pa predstavi še vzroke in posledice slabega izražanja. Spregovorili bomo tudi o rešitvah, ki so univerzalne in so dane vsem. Predava Rajko Škarič. Prireja: Univerza za tretje življenjsko obdobje Sevnica.



TOREK, 2. FEBRUAR

KAKO OKREPIMO IMUNOST NA NARAVEN NAČIN?

**Slovenska Bistrica, Slomškov dom,
Trg Alfonza Šarha 2, ob 18. uri**

Vsi se srečujemo z bakterijami in virusi. Razlika med bolnimi in zdravimi je zgolj v tem, da jih zdravi vsak dan znova premagujejo. Kako okrepiti imunski sistem, da bo kos vse večjim izzivom današnjega časa? Najboljše rešitve so zelo preproste, zanje pa ni treba odšteti niti evra. Če pa se odločite, da boste pomoč poiskali v več kot pestri ponudbi raznovrstnih izdelkov in pripomočkov, ki jih je mogoče kupiti, je dobro vedeti, kaj je kaj in kaj je zares vredno vašega denarja in zaupanja. Predava Sanja Lončar.

Prireja: Kulturno društvo Slomšek in Planet znanja v sodelovanju s Knjižnico Josipa Vošnjaka.

SREDA, 3. FEBRUAR

PREDSTAVITEV EKOLOŠKE BIODINAMIČNE KMETIJE ČERNELIČ

**Gasilski dom Trata, Kidričeva
cesta 51a, ob 17. uri**

Zvone Černelič bo predstavil svojo biodinamično kmetijo na 38 hektarjih, ki jo obdeluje na Dolenjskem (zelenjava, jagode, živinoreja, trženje ...). Delil bo svoje izkušnje o tem, kako okrepiti in povečati živost zemlje z uporabo biodinamičnih preparatov, komposta, kolobarja, setvenega priročnika ... Prostovoljni prispevek. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejata: ZEK Gorenjske in DSP.

ČETRTEK, 4. FEBRUAR**ČE BOSTE MOLČALI,
BODO KAMNI GOVORILI****Lesce, Čebelarški center, ob 17. uri**

Seznani se boste z najnovejšimi spoznanji s področja prsti, čebelarstva in hormonskih motilcev. Predaval bo Anton Komat. Info: (041) 948 336. Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in študijski krožek Uporabne rastline.

TOREK, 9. FEBRUAR**ORALNA UPORABA HIDROLATOV****Klubiški salon Maxija, Ljubljana, 17. uri**

Hidrolati so stranski produkt destilacije aromatičnih rastlin. Od eteričnih olj se razlikujejo po tem, da so nežnejši, varnejši in cenejši. Uporabljati jih je mogoče tudi oralno: v vodi, čaju, smutiju, pri kuhanju. Spoznali in preizkusili boste odlične slovenske hidrolate, s katerimi si boste okrepili zdravje. Vodi Ana Ličina. Vstop prost.

Info: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

**TOREK, 9. FEBRUAR****KAKO PREHRANA VPLIVA NA
ZDRAVJE, POČUTJE IN MIŠLJENJE?****Nova Gorica, Gledališka dvorana Gimnazije
Nova Gorica, Rejčeva ulica 1B, ob 18. uri**

Nemir, razdražljivost, slaba zbranost, agresivnost ... Kako sta počutje in vedenje otrok in odraslih povezani s prehrano? Katere so največje pasti v prehrani in kako se jim izogniti? Kaj lahko storimo, da bodo otroci manj zbolevali in lažje prenašali vsakodnevne obveznosti? V okviru projekta 5 za vzgojo – šole za vse, ki vzgajajo. Prispevek: 5 evrov. Zaradi omejenega števila sedežev je zaželeno, da se prijavite na spletnem naslovu <http://www.e-center.si>. Prireja: e-center, Novgoriški center znanja

SREDA, 10. FEBRUAR**ČEZ STO LET VSE PRAV
PRIDE – DOBRA KUHINJA SE
ZAČNE NA VRTU, POLJU – OČI
KUPUJEJO, JEZIK SI ZAPOMNI****OŠ Medvode, Ostrovrharjeva 4, ob 19. uri**

Mirjam Kopše bo spregovorila o znanjih, o prostoru, v katerem živimo, in o odnosih danes in nekoč. Prostovoljni prispevek. Info: www.sorskopolje.si.

PETEK, 12. FEBRUAR**PLODNOST TAL****Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 18. uri**

Plodnost tal je osnova vsake pridelave. Opredelili bomo plodnost tal, indikatorje, govorili o vzdrževanju humusa, vlogi živali in živinskih gnojil, poudarili vlogo zelenega gnojenja, metuljnic in kolobarja. Posebej bomo opozorili na vse prednosti biodinamične metode pridelovanja. Vodi Drago Purgaj. Prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 323 249. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 12. FEBRUAR**PERMAKULTURA, BIOOGLJE IN
HOMEOPATIJA: USPEŠEN VRT ZA
NASLEDNJIH PETDESET DO TISOČ LET****Stražišče pri Kranju, Baragov
trg, od 17. do 19. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Ob 19. uri sledi predavanje Bojce Januš. Informacije o ponudbi na tržnici: www.sorskopolje.si. Prireja: KUD Bitnje, DSP, KS Stražišče.

OD PETKA, 12., DO NEDELJE, 14. FEBRUARJA**PREBUJANJE OSEBNEGA JUNAŠTVA****Hrvoji, Trajnostni park Istra, Topolovec 29**

Delavnica obsega preproste, vendar izredno učinkovite vaje, ki nas naučijo, kako preseči samoomejevalne vzorce in se odpirati najboljšemu v sebi. Strukturirana je kot junakova pot, ki je nikoli ni mogoče korektno opisati – možno jo je le doživeti. Vodi: Nara Petrovič. Prispevek: darilna ekonomija. Informacije (041) 286 444, narapetrovic@gmail.com. Prirejata: Trajnostni parki Istra in Nara Petrovič.

SREDA, 17. FEBRUAR**ODNOS DO NARAVE IN ZEMLJE**

Ljubljana - Dobrunje, Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri

Predavanje Zvoneta černeliča, biodinamičnega kmeta. Prireja društvo Ajda Sostro. Prispevek zaželen. Informacije (041) 364 897.

PETEK, 19. FEBRUAR

ZDRAVJE OTROK: NARAVNA PODPORA V POMEMBNIH LETIH GRADNJE IMUNSKEGA SISTEMA

VŠŠKV, Poljanska 95, Ljubljana, ob 18. uri

Kako podpirati imunski sistem otrok? Aromaterapija ponuja veliko, vendar je lahko tudi narave hitro preveč. Izvedeli boste, katera eterična olja in hidrolati so primerni za lajšanje otroških bolezni in kako jih uporabljati. Vodi Ana Ličina.

Prispevek: 30 evrov. Info: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

OD SOBOTE, 20., DO NEDELJE, 21. FEBRUARJA

MOČ POSAMEZNIKA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVE DRUŽBE

Hrvoji, Trajnostni park Istra, Topolovec 29

Na interaktivni delavnici boste spoznali napredne metode soočanja v skupinah in reševanja konfliktov ter se seznanili s komunikacijskimi veščinami. Delavnica obsega predavanje, individualne vaje in delo v skupinah. Vodi Manja Vrenko. Prispevek: darilna ekonomija. Informacije: (041) 299 667, manjavrenko@gmail.com.

Prirejata: Trajnostni parki Istra in Manja Vrenko.



TOREK, 23. FEBRUAR

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Slovenska Bistrica, Slomškov dom, Trg Alfonza Šarha 2, ob 18. uri

Začimbe so več kot samo rastline. Zakaj so jih naši predniki spoštovali kot zdravila najvišje stopnje? Na čem slonijo njihove moči in kako to, da o njih vemo tako malo? Na predavanju boste izvedeli, v kolikšni meri lahko začimbe pomagajo pri različnih težavah in kakšna je njihova varnost. Predavala bo Sanja Lončar.

Prirejata: Kulturno društvo Slomšek in Planet znanja v sodelovanju z Knjižnico Josipa Vošnjaka.



SREDA, 24. FEBRUAR

SKRIVNOST JE V ODNOSU

Ljubljana - Dobrunje, Cesta II. grupe odredov 43, ob 18. uri

Ko se poruši odnos do sebe, se začnejo rušiti vsi drugi odnosi. In kaj ostane po tistem, ko izginejo odnosi? Kaj ostane, ko izgine iskrena komunikacija, ko je v posameznih primerih in v nekaterih strokah celo prepovedana? Ostanajo praznina, samota, nasilje, strah, jeza, skrb, žalost, pohlep ... V današnjem času je nastopil vrhunec prevlade razuma na vseh področjih, ki triumfira s svojo aroganco, s cinizmom, z nasiljem in s splošnim ustrahovanjem.

Ne obstaja gospodarska in finančna kriza, kot nam jo vsiljujejo »scenaristi in režiserji«. Obstaja kriza odnosa do sebe, kriza medsebojnih odnosov in kriza odnosa do stvarstva. In kako iz nje? Predava Rajko Škarič. Prireja: Društvo Ajda Sostro. Prispevek zaželen. Informacije (041) 364 897.

ČETRTEK, 25. FEBRUAR

VODENJE PRIHODNOSTI

Ljubljana, Cankarjev dom, Klub CD, ob 19. uri

V okviru inovativnih druženj Žarjenje novih energij, ki jih vodi Tadeja Zupan Arsov, bosta gosta Tatjana Fink in Andrej Božič spregovorila o vodenju prihodnosti. Oba sta znana kot sodelovalna voditelja, ki vzpostavljata inovacije in cenita svoje zaposlene. Vstopnina: 10 evrov; vstopnice so na voljo na blagajni CD (01) 241 72 99 in na vstopnice@cd-cc.si. Informacije: tadeja@ph-red.net, www.ZarenjeNovihEnergij.si.

OD ČET., 25., DO NED., 28. FEBRUARJA

POST ALI POLPOST ZA DUŠO IN TELO

Kriška vas 27, Višnja gora, od 25. 2. (ob 18. uri) do 28. 2. (do 14. ure)

Voden post s svežimi sokovi in juhama iz ekološkega sadja in zelenjave, v majhni skupini, s celodnevним programom. Prispevek: 200 evrov (vključena ena terapija). Prijave in informacije: DIH, Drago Klanšček, s. p., (041) 517 256, dih.klanscek@gmail.com, www.d-i-h.si.

SOBOTA, 27. FEBRUAR**ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE****Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, od 9. do 13. ure**

Tečaj, ki je izrazito praktično usmerjen, bo potekal 27. februarja, 5. in 12. marca ter 2. aprila. Pridobljeno znanje vam bo v pomoč pri razumevanju ter reševanju težav na vrtu in njivi. Vodi Jože Grabljevec. Prispevek: 40 evrov (za vse štiri sobote). Prijave: (051) 204 436, (041) 323 249, andreja.videmsek@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 27. FEBRUAR**DELAVNICA OBREZOVANJA
SADNEGA DREVJA****Radovljica, Vrbnje 12 b, Kmetija
Brinšek, ob 10. uri**

Delavnico vodi agronom dr. Jan Bizjak. V primeru slabega vremena bo izobraževanje prestavljeno na drug termin. Info: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

TOREK, 1. MAREC**VRTNARJENJE PO BIODINAMIKI****BC Naklo, Strahinj 99**

Prvi del predavanja bo potekal med 16. in 20. uro, drugi 3. marca med 16. in 20. uro, tretji 8. marca med 16. in 20. uro, četrti pa 10. marca med 16. in 20. uro. Informacije in prijave: (041) 948 336, tecaji@bc-naklo.si. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

**TOREK, 1. MAREC****KAKO OD RASTLIN DOBITI
TISOČKRAT VEČ MOČI?****Zagorje, Knjižnica Mileta Klopčiča, ob 18.30**

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko ponudijo veliko več, kot si mislimo, vendar le, če znamo z njimi ustrezno ravnati. Kako lahko pomnožimo njihove moči? Kako to dosežejo različne zeliščne tradicije? Kako to uspeva biodinamiki? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli? Kako obuditi ta znanja, ki nam bodo prišla še kako prav? Predavala bo Sanja Lončar. Prireja: Društvo za zdravilne rastline.

**SREDA, 2. MAREC****KAKO OD RASTLIN DOBITI
TISOČKRAT VEČ MOČI?****Idrija, Osnovna šola Idrija, ob 17. uri**

Vsebina predavanja bo enaka kot 1. marca. Prireja: Društvo za zdravilne rastline Encijan

SREDA, 2. MAREC**BOLEZNI IN ŠKODLJIVCI NA
POLJU, VRTU IN V SADOVNJAKU****PGD, Breg ob Savi 34, Mavčiče, ob 19. uri**

Predavala bo agronomka Tatjana Rupnik. Prostovoljni prispevek. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejajo: CTRP Kranj, Planet zdravja in DSP.

ČETRTEK, 3. MAREC**NARAVNA KOZMETIKA IZ
DOMAČEGA LONCA****Naravna darila EMMA, Mala vas
29, Ljubljana, od 17. do 20. ure**

Vabljeni na delavnico, s katero vas bomo zagotovo navdušili za pripravo domače zeliščne kozmetike. Skupaj bomo pripravili kar šest izdelkov: ognjičevo in smrekovo mazilo, balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in zobno kremo. Prispevek: 45 evrov. Informacije in prijave: (031) 216 756, info@naravna-darila.si, www.naravna-darila.si.

SOBOTA, 5. MAREC**DELAVNICA BARVANJA S POPOLNOMA
RASTLINSKIMI EKOLOŠKIMI PIGMENTI
IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS****Živa Center, Tomačevo 27,
Ljubljana, od 9. do 16. ure**

Kako lahko z ekološkimi barvili in nego pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo lesk in volumen las ter pobarvamo sive lase? Delavnica obsega teoretični in praktični del (tečajnice imajo na koncu delavnice pobarvane lase). Prijave: (041) 404 773. Info: www.bitizenska.org. V sredo, 2. marca 2016, vas ob 18. uri vabimo na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biologinja in strokovnjakinja za naravno nego. Prispevek: 5 evrov.

Trije dnevi vsega za vrt in dom, za srečo in za zdravje
BODIMO ZDRAVI, AKTIVNI IN VITALNI!

12. sejem

Altermed

Celjski sejem, 11.-13. marec 2016

Zdravo kuhanje in zdravilne tehnike v živo, zelišča, začimbe in superživila, delavnice z največjimi mojstri zdravega življenja ...



da ne boste ničesar zamudili - letos tudi
3-dnevna vstopnica

SEJEMSKO DOGAJANJE PRINAŠA:

- ♦ resnice in zmote o holesterolu s Sanjo Lončar & Adriano Dolinar
- ♦ mojstra divje hrane Daria Cortesa – letos o super divji hrani
- ♦ varno in zdravo kuhanje na ekološki način za najmlajše z Emili - Emilijo Pavlič
- ♦ predavanje Jožeta Majesa - zdravnik zdravi, narava ozdravi
- ♦ aktualno razpravo o uporabi in predelavi industrijske konoplje v medicinske namene z Društvom prekmurske pobude Onej
- ♦ serijo tem o uporabi in predelavi industrijske konoplje v Sloveniji ter po svetu z Zadruko Konopko
- ♦ predstavitev več kot 50 eko šol in vrtcev na temo pomena uživanja zdrave hrane
- ♦ in še veliko več ...

♦ **Podrobnosti o dnevnem programu pred sejmom na www.ce-sejem.si!**



V istem terminu na sejmišču še
21. FLORA in 15. POROKA ter
39. dneva čebelarstva ApiSlovenija.

Odpiralni čas vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure.

www.ce-sejem.si





Izzivi prihodnosti

BESEDILO: SANJA LONČAR

Po desetih letih pozornega spremljanja vsega, kar nam ponuja potrošniška družba, ugotavljamo, da je vse težje in včasih celo nemogoče priti do objektivne ocene o tem, ali nam bo kak izdelek oziroma storitev koristila ali škodovala.

Praviloma za morebitna tveganja izvemo šele po dolgih letih uporabe. Navadno takrat, ko je škoda storjena – in ko nam že ponujajo kak drug izdelek ali storitev, s katero naj bi to škodo popravili. Primerov za to je nešteto, zato se nam zdi škoda zapravljati strani za vnovično naštevanje nečednosti, o katerih smo že veliko pisali.

Namesto igre mačke in miši z novimi tehnologijami se zdi edini smotrn scenarij čim več področij svojega življenja vzeti nazaj v svoje roke. Področji prehranjevanja in zdravljenja sta zagotovo prioritetni – kajti če smo na njihju samostojnejši, se takoj pokažejo tudi pozitivne spremembe na številnih drugih področjih našega življenja.

Zato smo se v luči vse večje negotovosti sveta, v katerem živimo, in vse manjšega zaupanja v ustanove, na katere

smo doslej prenašali skrb za ti področji, odločili temeljito poglobiti v priložnosti in težave, ki nas čakajo na poti do samooskrbe.

Nočemo vas strašiti, toda vsakdo, ki spremlja zakulisje političnega, podnebnega in gospodarskega dogajanja, opaža, da je dandanes mogoče domala vse. Sneži lahko tudi julija. Vojne se razplamtijo v hipu. Globalno trgovino utegne doleteti marsikaj. Magnetni pol je podivjal. Ves čas potekajo poskusi s tehnologijami, o katerih se navadnim smrtnikom niti ne sanja, da obstajajo. Svet, kakršnega poznamo, in varnost, v katero si tako zelo želimo verjeti, lahko izgineta čez noč.

Če smo poštene, se večina ljudi že zaveda, da živimo v svetu, ki je nepravilčen do najmanj 90 odstotkov ljudi in 99 odstotkov vseh živih bitij. Vsi vemo, da se mora to nehati, vendar ne bi bili radi prikrajšani za udobje, ki nam ga družba trenutno omogoča. Narava bo že našla svoj način, kako opraviti »veliko pospravljanje« – kljub veliki želji, da bi izvedeli, kako bo to videti in kdaj se bo zgodilo, vam tega ne more zanesljivo napovedati noben prerok, astrolog ali jasnovidec.

Vseeno pa ne smemo dovoliti, da bi bilo gonilo našega delovanja strah. Iz tega se ne more poroditi nič dobrega, izpolnjujočega in navdihujočega. Le ob pomoči zavesti lahko dojamemo, sprejmemo in začutimo pravo smer. Samo če zaupamo sebi, bomo zmogli začutiti, kaj je treba storiti ob vsakem dogodku, s katerim se bomo soočili.

DAN POTEM ...

Na marsikaj ne moremo vplivati, še vedno pa obstajajo številna področja, na katerih bomo sami odgovorni, če ne bomo znali poskrbeti zase. Bomo ubijali in ropali za hrano – ali pa jo bomo znali poiskati v gozdu, na travnikih in na lastnem vrtu? Bomo klonili pod prvim virusom in bakterijo – ali pa si bomo znali pomagati? Se bomo ob morebitnem sesutju sodobnega »rimskega cesarstva« v resnici vrnili v kameno dobo – ali pa samo za nekaj desetletij, ko smo znali kakovostno živeti tudi brez elektrike, interneta in televizorja? To bo odvisno samo od nas in od naše pripravljenosti, da preživimo brez bergel, ki nam trenutno lajšajo življenje.

Če se bomo znašli v težavah, ne bo šlo, da smo za nekaj samo slišali ali si to ogledali. Štelo bo le tisto, kar v resnici znamo in kar smo tudi preizkusili. Če želimo od samooskrbe kot konjička preiti k samooskrbi kot sredstvu za preživetje, nam vsem še veliko manjka.

NE IZGUBLJAJMO ČASA

Dobra novica je, da na izgubo nekaterih stvari, ki jih je prinesla globalizacija, ni treba gledati kot na korak nazaj. Sodobna spoznanja in stare modrosti so porodile številne uporabne tehnologije, koncepte in spoznanja, ki jih lahko začnemo uporabljati že danes.

Poglejte samo, koliko je novih in koristnih znanj s področja vrtnarjenja, kompostiranja, izdelave zdravih pripravkov, shranjevanja živil, energije ... Vemo, da številni ljudje, skupine in društva že delajo korake v tej smeri. Virtualni prostor je poln blogov, forumov in izmenjav mnenj. Na voljo je tudi veliko posnetega gradiva. Toda vse, kar vidimo ali preberemo kot pričevanje, ni nujno resnično. Za pet minut slave in nekaj všečkov so ljudje pripravljeni posneti, izdelati, prikazati ali celo pričevati o različnih zadevah – vendar zgolj zato, da bi vas fascinirali. Toda ko videno ali slišano poskusite uporabiti v praksi, ugotovite, da ne deluje.

Seveda obstajajo tudi dobre in preverjene rešitve, ki delujejo tudi na naših tleh. Večina ljudi nima časa, da bi preizkusili vse, kar jih zanima, in opravili izbor vsega, kar se jim zdi uporabno. Zato smo se v okviru našega projekta odločili združiti moči vseh, ki želijo dejavno sodelovati ter se v resnici spoznajo na priložnosti in pasti samooskrbe. S tem bomo prispevali, da bodo dobre prakse zaživele med ljudmi – s čim manj poskusi in napakami.



Vabljeni k sodelovanju

Doslej smo v priročnikih veliko pozornost namenjali naravnim rešitvam za raznovrstne zdravstvene težave, letos pa bomo glavni poudarek namenili samooskrbi.

Ugotavljamo, da vse več ljudi vrtnari, vendar naša samooskrba praviloma traja samo šest mesecev, morda nekoliko dlje (kolikor zdržijo shranki).

- » Bi lahko vrtnarili ter si zagotavljali kakovostno in svežo hrano v vseh štirih letnih časih?
- » Kaj vse je mogoče pridelati na majhnih vrtovih, balkonih in strehah – in kako se tega pravilno lotiti?
- » Je tudi na majhnih vrtovih mogoče rediti živali?
- » Kaj storiti, če pride do onesnaženja prsti (sevanje, vulkanski pepel, kisli dež, težke kovine ...)?
- » Kako pridelati dovolj naravnega komposta in drugih naravnih gnojil za vse svoje potrebe?
- » Kako ustvariti lastno domačo lekarno?

- » Kako zagotoviti surovine za tkanine, vrvi, ogrevanje, gradnjo?
- » Kako za različne namene uporabljati ogenj (ognjišča, krušna peč, kmečki štedilnik, kamin, peka ...)? Kaj je treba vedeti, da jih bomo optimalno uporabljali? Kako v vsakih razmerah zanetiti ogenj?
- » In še marsikaj ...

Vsem tem temam bomo namenjali več prostora v novicah, prednostno bomo objavljali napovednike za tovrstne dogodke in tudi literatura, ki jo bomo pripravljali, bo namenjena tovrstnim vprašanjem.

Prvi priročnik o celoletni pridelavi zelenjave brez ogrevanja rastlinjakov bo izšel že kmalu. Zakaj preizkušenih rešitev, ki jih že tisočletja uporabljajo v Andih, Himalaji in na severu Kitajske, ne bi uporabili tudi mi? Ob tej priložnosti vabimo vse, ki ste morda že postavili valipini, kitajski rastlinjak, biodom ... ali pa ste sami iznašli načine, kako doseči, da kljub nizkim temperaturam vaše rastline ne zmrzujejo, da nam pišete, saj bi radi objavili čim več izkušenj in fotografskega gradiva iz naših krajev. Prosimo, pišite nam na naslov zazdravje@gmail.com. ♦

Slovenska ekološka pridelava in predelava
Od semena do krožnika
AMARANT Kooperativa d.o.o.

TRGOVINA AMARANT
Kje: Mengeška cesta 26, Trzin
Kdaj: od 1. februarja 2016 dalje

V ponudbi:
Eko semena Amarant in Reinsaat
Eko seme za kaljenje Amarant
Ekološka zemlja in gnojila
Homeopatski pripravki in zemlja HomeOgarden
Lončki, platojčki, posode za sajenje in vzgojo sadik
Ekološki pridelki in izdelki slovenskega porekla
Literatura za eko vrtnarjenje in kmetovanje

Otvoritveni teden: 1.-5. februar 2016
Več info:
www.amarant.si
www.facebook.com/amarant.si
01/563 92 36

Z gorsko arniko



Atrogelel®

Učinkovito odpravlja bolečino in otekline!



Atrogelel® učinkovito odpravlja

bolečine v mišicah in sklepih,



bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,



revmatske bolečine,



bolečine pri športnih poškodbah in modrice.



Uporaba: gel naneseemo na boleče mesto in nežno vtremo, da se vpije.

Zdravilo Atrogelel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si