



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | FEBRUAR 2017

TEMA MESECA:

Mikrobi – vse je v nas

13. sejem **ALTERMED**

Celjski sejem, 10.-12. marec 2017

BODIMO ZDRAVI, AKTIVNI IN VITALNI!

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

Letos še več najboljše domače in tuje zdrave ponudbe v večji sejmski dvorani L!

OBIŠČITE NAS!

Dnevni program pred sejmom na www.ce-sejem.si. Odpiralni čas vse tri dni od 9. do 18. ure.



**V istem terminu na sejmišču še 22. FLORA in 16. POROKA
ter 40. dneva čebelarstva ApiSlovenija.**



www.ce-sejem.si

40
let
1976 - 2016
Vaš partner



Vse je v nas!

Zagotovo ni človeka, v katerem ne prebivajo glivica kandida, bakterija *Escherichia coli*, salmonela in številni drugi organizmi. V svojem življenju smo se zagotovo srečali tudi z milijoni virusov, mnoge od njih pa še vedno gostimo. Znanstveniki so že ugotovili, da imamo v telesu več bakterij kot celic. V nas je pravo pravcato veselje mikroorganizmov, in kot kaže, s tem ni nič narobe. Težave praviloma nastanejo, kadar to prebivalstvo nespametno razredčimo in tako porušimo ravnovesja v svojem mikrosvetu.

Svet v nas se odziva podobno kot svet okrog nas. Podobno kot se naši otroci, partnerji, sodelavci, hišni ljubljenci ... odzivajo na to, kar oddajamo. Če smo ljubeči, so z nami prijazni tudi drugi. Če se počutimo ogroženi, postanemo nestrpni in sprožamo konflikte. Naš odnos vpliva tudi na mikrobe, ki živijo v telesu. Tudi ti se lahko iz spečih in nenevarnih oblik hipoma prelevijo v agresivne, ki nam utegnejo povzročiti številne težave. Zato je napačno reči, da smo staknili virus gripe ali dobili raka ... Morali bi se namreč zavedati, da semena sleherne morebitne bolezni ves čas nosimo v sebi – in da je samo od nas odvisno, ali bomo ustvarili razmere, v katerih se bodo aktivirala, čezmerno namnožila in nam začela povzročati težave.

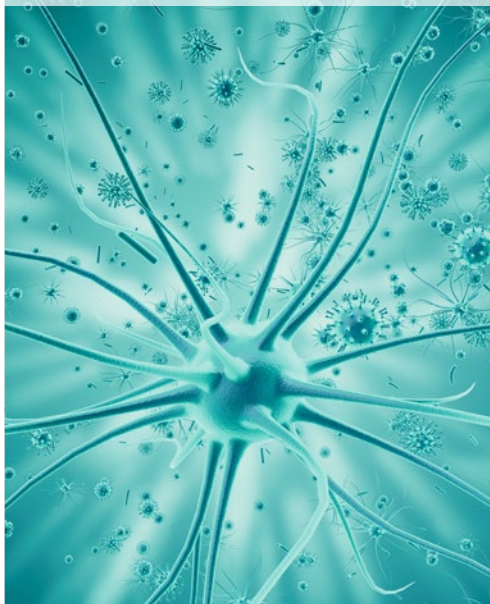
Odločilni pogoj, da jih aktiviramo, je pomanjkanje ljubezni, ki ima očitno moč, da dela red tudi v naših mikrosvetovih. Zato se ključno vprašanje ne glasi, kaj počne kateri virus, bakterija ali kvasovka v našem telesu. Ključno vprašanje je, kaj mi počnemo z njo.

Ko to dojamemo, spoznamo, da imamo na vsem svetu enega samega sovražnika – pomanjkanje brezpogojne ljubezni do sebe in do vsega, kar nas obdaja.

Sanja Lončar, urednica

Za več novic in informacije o dogodkih se lahko na naši spletni strani www.zazdravje.net naročite na naše brezplačne tedenske novice, ki izhajajo vsak petek.

Skupaj za zdravje človeka in narave
FEBRUAR 2017



V tokratnih novicah preberite:

Mit o mikrobih – povzročiteljih bolezni	4
Črevesna flora od rojstva do starosti	6
Kakšna je moč naravnih antibiotikov?	11
Kako ameriški slamnik obvlada mikrobe?	14
Nas bo obsevanje rešilo pred mikrobi?	16
Z maščobami nad mikrobe	18
Ne zamudite Festivala DAO YAH!	21
Koledar dogodkov	22
Mikrobi, ki pozimi nagajajo koži	26
Ne ubijajte življenja v tleh!	29

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





Mit o mikrobih – povzročiteljih bolezni

BESEDILO: ZORAN ŽELEZNIKAR

To, kar boste prebrali v nadaljevanju, utegne docela spremeniti vaše predstave o bolezni. Temelj, na katerega se opira medicinsko razumevanje ozadja bolezni, je vse prej kot trden.

Ob koncu devetnajstega stoletja je v medicinskih krogih v Franciji potekal ognjevit boj o tem, kako nastanejo bolezni. Obstajali sta dve struji – prvo je vodil znanstvenik in profesor Antoine Bechamp, drugo pa Louis Pasteur.

Čeprav Louis Pasteur velja za očeta bakteriologije, to ne drži. Resnični oče te znanosti je bil tihi profesor Antoine Bechamp, ki je skupaj z Bernardom in Tissotom argumentirano zavrnil Pasteurjevo

teorijo. Za človeštvo zelo žalostna zgodba pove, kako si je Pasteur s prevarami, krajšo informacij in ponarejanjem eksperimentov pridobil najvišji ugled v medicinski znanosti. Tik pred smrtjo je priznal, da se je motil, toda njegova teorija je ostala steber današnje medicine.

Interes medicinskih in farmacevtskih lobijev je prevladal, Pasteurjeva hipoteza pa je odrinila vse druge. Tako je medicina leta 1870 privzela Pasteurjevo mikrobiološko teorijo, po kateri so povzročitelji bolezni mikrobi. Čeprav ni bila resnična, je bila koristnejša za oplajanje kapitala.

Ljudje krivdo za svoje težave raje pripišejo drugim, v tem primeru skrivnostnim in zahrbtnim drobnim pošastim, kot pa svojemu načinu življenja in prehranjevanja. Tako smo se uvrstili med nesrečne žrtev mikroorganizmov, obenem pa farmacevtskim tovarnam obilno polnimo žepa.

Pasteur je trdil, da so za večino bolezni odgovorni virusi in bakterije, ki prodrejo v zdrava tkiva in jih napadejo. To naj bi sprožilo odziv imunskega sistema in vnetja, z nadaljnjim razmnoževanjem mikroorganizmov pa tudi težke okvare tkiv. Trdil je, da je od vrste mikrobov odvisno, katera bolezen se bo razvila. Vpliv duševnosti, prehrane, dednih in drugih dejavnikov na pojav bolezni je popolnoma prezrl.

Koch in Pasteur, ki sodi na najbolj temne strani zgodovine znanosti, sta postavila temelje monomorfizma, doktrine, po kateri so oblike in barve mikroorganizmov stalne, sodobna medicinska znanost pa je pripravila celo paleto antibiotikov za boj proti posameznim patogenim klicam. Toda teorija je zmotna; monomorfizem ne more pojasniti marsikaterega očitnega pojava.

PREZRTO DRAGOCENO ZNANJE

Bechamp in njegovi somišljeniki so prišli do kopice pomembnih ugotovitev, ki medicinsko doktrino slikajo v povsem drugačnih barvah. Bakterije ne nadzirajo organizma in niso sovražnice zdravja. Bakterije, »bacili« in virusi so normalni prebivalci človeškega in živalskega telesa, predvsem krvi, v kateri opravljajo zelo pomembne simbiotične naloge. Bakterijska flora koristi telesu in ga ne napada. Bechamp je dognal, da se oblika in lastnosti mikroorganizmov spreminjajo (pleomorfizem) v skladu z okolico, v kateri se znajdejo (tu so pomembni kislost, vsebnost kisika, koncentracija toksinov in prostih radikalov ...). Organizem obolelega dejavno sodeluje pri okužbah, kar je v nasprotju s Pasteurjevim stališčem, po katerem je organizem sterilna in zgolj pasivna žrtev delovanja mikrobov.

Teorijo pleomorfizma je temeljito obdelal in potrdil tudi nemški raziskovalec Günther Enderlein, izumitelj mikroskopije temnega polja (*dark field microscopy*) in terapije sanum.

Mikroorganizmi so posledica in ne vzrok bolezni. Posamezne bolezni ne povzročijo mikrobi, pač pa je posledica razmer in vzrokov, predvsem nezdravega življenja. Bolezen nastane, kadar je izločanje odpadnih produktov (večina jih je kislih) iz telesa moteno ali onemogočeno. Normalen celični mehanizem ustvarja odpadne produkte. To, čemur pravimo bolezen, je v resnici kriza zastrupljenosti, toksemije, ko telo poskuša izločiti strupe, ki so se nakopičili zaradi napačnega življenjskega sloga, »neprebavljenih« čustev ali prehrane. Mikroorganizmi niso povzročitelji bolezni, pač pa pridejo »na sceno« po naraščajoči toksemiji, zakisanosti telesa s škodljivimi in odpadnimi snovmi, ter pomagajo pri čiščenju, ki ga izvaja samo telo. V primeru bolezni mikrobi sprožijo fermentacijo, v primeru smrti pa gnitje. Hranijo se s strupenimi snovmi, ki jih najdejo v bolnem

organizmu, in jih pripravijo za izločanje. Mikrobi nimajo moči nad zdravimi celicami.

Pri odkrivanju resničnih vzrokov bolezni je pomemben tudi prispevek raziskovalca in očeta naravne higijene Johna Tildena.

Tudi veliki znanstvenik in raziskovalec Royal Raymond Rife, izumitelj zelo močnega mikroskopa in zdravnik, ki je z resonančno terapijo uspešno zdravil najhujše bolezni, tudi raka, je potrdil Bechampova dognanja.

ZGODBA O MIKROORGANIZMIH

Zgodba o mikroorganizmih je veliko kompleksnejša, kot verjamemo danes. Bechamp se je z njimi poglobljeno ukvarjal in dognal, da izhajajo iz še manjših organizmov, mikrozmov. Mikrozmimi, imenovani tudi protiti ali nanobi, se nahajajo v krvi vseh živih bitij in, podobno kot gasilci, mirujejo, dokler delovanja telesa ne ogrozijo škodljive snovi. Takrat nastopi pretvorba, transmutacija, s katero se mikrozm spremeni v bakterijo ali virus, ki takoj začne opravljati svojo čistilno nalogo – požiranje strupenih snovi. Ko je naloga opravljena, se znova vrnejo v svoje prvotno stanje mirovanja, v obliko mikrozmov.

ANTOINE BECHAMP

Antoine Bechamp (1816–1908) je bil profesor biologije, kemije, fizike, medicine, genetike, farmacije in velik praktik – vse obenem. Že pred 150 leti, veliko pred prihodom sintetičnih zdravil, kemoterapije, obsevanj in cepljenj vseh vrst, je človeštvu ponudil prave razlage in odgovore ter varne, naravne, neškodljive in nadvse učinkovite metode za ohranjanje zdravja, ki bi nam bile v veliko pomoč tudi danes.



Mnogi ga primerjajo z Nikolo Teslo. Prava sramota je, da je njegovo dragoceno delo pri tistih, ki se ukvarjajo z življenjem, zdravjem in medicino, tako malo znano.

Za dosežke s področja fermentacije, ki so bili ukradeni Bechampu, je leta 1897 Germa E. Buchner prejel Nobelovo nagrado.

Mikrozime je najti povsod. Bechamp jih je osamil iz skalnih gmot francoskega gorovja in ugotovil, da se kljub nemogočim razmeram (vročina, mraz, voda, veter ...) ohranjajo in vedno znova oblikujejo. Pred tem so lahko na desetine milijonov let mirovali. Imenoval jih je neuničljive delce življenja. V stanju porušene ravnovesja se protiti pretvorijo v agente fermentacije – v viruse, bakterije ali glivice; fermentirajo sladkor ali vino, zgoščajo mleko in povzročijo gnitje jajc. Fermentacija je preprost način hranjenja, ki mu sledi gnitje. Za ta proces je potrebna prisotnost vode. Protiti, izolirani iz mamuta, ki je poginil pred 50 tisoč leti, so po prenosu v sladkorno raztopino začeli živahno fermentirati. Protiti so neverjetno odporni: ne uniči jih niti žveplena kislina niti visoka temperatura 1300 °C.

Nekateri (nepriзнani) znanstveniki menijo, da so mikroorganizmi najpomembnejši del življenja na našem planetu, saj v življenjskem procesu opravljajo ključne, nujno potrebne funkcije. Pravijo tudi tole: če lahko življenje obstaja v skrajnih razmerah, celo v kamninah, zanj ni ovir nikjer v veselju.



Ko gre za bolezni, je Pasteurjeva doktrina pozornost preusmerila z nas samih na zunanje krivce oziroma lažne povzročitelje. Namesto da bi se učili naravnega, zdravega življenja, nam polnijo glavo s tem, kako se boriti s sovražnimi mikrobi. Boj proti bacilom in virusom je postal vojna, ki jo bijemo v svojih glavah in s tem omogočamo dobro življenje tistim, ki to vojno podpirajo. Vsaka vojna je koristna za vojne dobičkarje, ljudje pa v vojnah vedno samo trpijo.



Črevesna flora od rojstva do starosti

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Po dosedanjih ocenah število mikrobov, ki sobivajo z nami, za večkrat presega število celic našega telesa. Ker vse bolj velja, da prav uspešnost sobivanja z mikrosvetom pomembno vpliva na naše zdravje, je koristno spoznati večji del tega sveta, torej črevesne flore (oz. mikrobiote), in vedeti, kako jo v ključnih trenutkih podpreti.

Od nje je namreč v veliki meri odvisno, kako učinkovita bosta prebava in vsrkavanje hranil iz črevesja, kako dobro se bo gradil in deloval imunski sistem, kako trdna in učinkovita bo zaščitna črevesna pregrada, kako bo potekalo čiščenje toksinov iz črevesja, kakšna bo presnova ...

ČREVESNA FLORA PRED ROJSTVOM

V času od spočetja do rojstva so naša prebavila nedejavna. Vsa potrebna hranila dobivamo iz materine krvi, ki med nosečnostjo doteka v telesce prek posteljice oziroma popkovnice. Zato po dosedanjih ugotovitvah znanstvenikov v prebavilih ni prav veliko mikrobnega življenja – tako imenovana črevesna flora še ne obstaja. Čeprav zveni nenavadno, pa lahko nosečnica že v tem obdobju

vpliva na to, da bo razvoj črevesne flore dojenčka potekal optimalno.

»SEMENA« ZA ZAČETNI RAZVOJ ČREVESNE FLORE

Popolnoma drugače pa je že kmalu po rojstvu. Med porodom, ko potuje skozi porodni kanal, se namreč novorojenček sreča z mikrobnim svetom matere. Tako se prek ust v njegova prebavila najprej odpravijo mikrobi z materine vaginalne sluznice. Pozneje se jim pridružijo še mikrobi, ki vanj preidejo z matrine kože med dojenjem, sesanjem njenega prsta, poljubljanjem ... V najboljšem primeru v njegovo črevesje pridejo dobrodejni laktobacili, bakterije iz rodu *Prevotella* in bifidobakterije.

Raziskovalci ugotavljajo, da je to obdobje zelo pomembno za ustrezen začetni razvoj dojenčkove črevesne flore in s tem za njegovo nadaljnje zdravje. Koristni mikrobi namreč že kmalu po rojstvu pomagajo graditi učinkovit imunski sistem in črevesno pregrado, ki našo notranjost ščiti pred vsem slabim (toksini, škodljivi mikrobi ...), kar zaužijemo. Avtizem naj bi bil med drugim povezan tudi z neuspešno izgradnjo dobre črevesne flore in zaščitne črevesne pregrade.

Če je materina vaginalna flora v času poroda zaradi glivičnega vnetja nožnice polna glivic, se bo tudi v dojenčkovem črevesju že na samem začetku naselila množica problematičnih glivic. Če poleg tega mamica dojenčka hrani z mlečnimi nadomestki, namesto da bi ga dojila, se lahko zgodi, da bo razvoj črevesne flore potekal še slabše, otrokovo zdravje pa se bo slabšalo.

Dojenje namreč spodbuja rast dobrih mlečnokislinskih mikrobov, predvsem bifidobakterij, ki pomembno sodelujejo pri vzpostavljanju imunskega sistema in presnove. Znanstveniki so ugotovili, da pri otrocih, ki imajo v prvem letu življenja v črevesju premalo bifidobakterij, obstaja večja verjetnost, da jih bo pozneje v življenju pestila čezmerna telesna teža.

Zato ne čudi, da je mogoče z jemanjem prebiotikov in probiotikov ter z dodatno nego nožnice v času nosečnosti, ki prispevata k normaliziranju mikrobne flore nožnice, pomembno vplivati na začetni razvoj otrokove črevesne flore in na njegovo poznejše zdravje. Več o tem si lahko

preberete v knjigi *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas*.

Poleg tega raziskovalci ugotavljajo, da pri dojenčkih, ki se ne rodijo po normalni poti, ampak s carskim rezom, ne pride do optimalnega začetnega razvoja črevesne flore. Namesto matrine mikrobne popotnice z vaginalne sluznice vase sprejmejo mikrobe z rokavic in kože osebja v kirurški sobi. Tako njihovo črevo naselijo stafilokoki, korinobakterije, klostridiji in bakterije iz rodu *Bacteroides*. Pri teh otrocih pride do zamude pri oblikovanju zdrave črevesne flore; šele po več mesecih se v njihovem črevesju ustalijo normalni črevesni mikrobi. Predtem so seveda ranljivejši kot otroci, rojeni po naravni poti. Med novorojenčki, ki jih napadejo značilne bolnišnične bakterije, je največ takih, ki so se rodili s carskim rezom. Znano je tudi, da pri teh otrocih obstaja večja verjetnost za razvoj alergijskega rinitisa, astme in celiakije.

K sreči lahko takim otrokom priskočimo na pomoč z dodajanjem posameznih mlečnokislinskih mikrobov, s čimer lahko denimo zmanjšamo tveganje za nastanek alergij.

Regulirajte svoje zdravje

in ostanite mladi z EM Multi-fermentom!

- 31 zelišč in začimb
- več-stopenjska fermentacija
- 31 sevov Efektivnih Mikroorganizmov
- več kot 40 metabolitov (antioksidanti, vitamini, minerali, encimi, L+, peptidi, fitokemikalije)



- Modulacija mikrobioma
- Zdrava črevesna flora, urejena prebava
- Okrepljen imunski sistem (npr. manj prehladov, grip, alergij)
- Manj kroničnih vnetij
- Boljša koncentracija, boljši spomin, boljše spanje
- Višja celična energija (ATP)
- Zaščita celic pred oksidativnim stresom

Več informacij na: www.eubiosa.si



Februarja že na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

OBDOBJE OBLIKOVANJA ČREVESNE FLORE

Dojenček med rastjo začetno zbirko črevesnih mikrobov dopolnjuje z različnimi mikrobi, s katerimi pride v stik prek hrane, predmetov, ki jih spoznava z usti ... Kateri mikrobi v njegovem črevesju se bodo lažje in hitreje razvijali, je v precejšnji meri odvisno tudi od nadaljnjega načina prehranjevanja. Razvoj dobrih črevesnih mikrobov poleg dojenja spodbujajo tudi mlečnokislinsko fermentirana hrana in vlaknine. Na drugi strani pa nekakovostni mlečni nadomestki, sladkarije, hrana, polna enostavnih škrobov ... vodijo v razvoj slabih črevesnih mikrobov (glivice ...).

Razvoj črevesne flore otroka v zgodnjem otroštvu lahko zmotimo tudi s številnimi zdravili. Običajno se z njimi srečajo prav dojenčki, ki so že začeli s slabo mikrobno »semensko« doto in posledično niso razvili dobre zgodnje odpornosti. Tako dojenčki, ki so denimo zboleli za bronhio-litisom ali vnetjem ušes, prejmejo antibiotike, ki dodatno rušijo že tako slabo stanje črevesne flore.

Antibiotiki namreč poleg škodljivih mikrobov uničijo tudi koristne črevesne mikrobe.

Raziskovalci ugotavljajo, da je s krepitvijo porušene črevesne flore do sedmega leta še mogoče vplivati na zgodnji razvoj imunskega sistema in presnove, zato je v tem obdobju črevesno floro smiselno podpirati tudi s kakovostnimi prebiotiki in probiotiki.

ČREVESNA FLORA ODRASLEGA ČLOVEKA

Že oblikovan mikrosvet odraslega črevesja je po sestavi enako raznolik, kot smo raznoliki ljudje. Vezan je namreč na naš ustaljen vzorec prehranjevanja, način spopadanja s stresom in obolenji, kraj bivanja ...

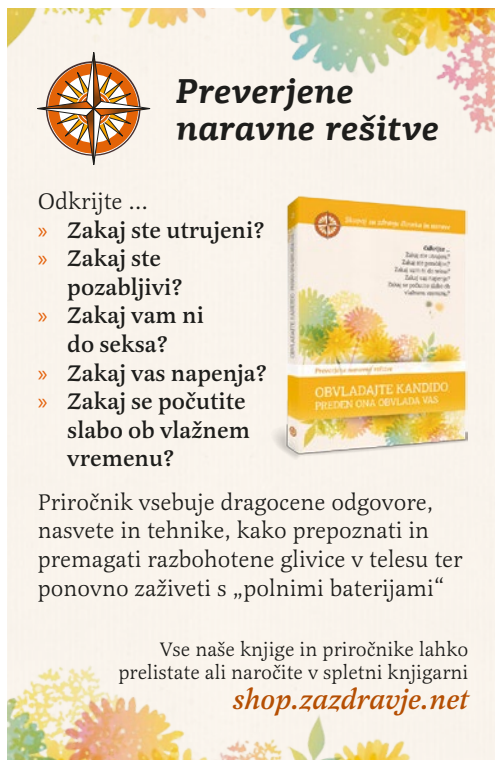
Znano je, da Azijci lažje prebavljajo sojo, zato so tudi v večji meri deležni njenih blagodejnih učinkov na zdravje (proti raku prostate, žilnim obolenjem ...) kot Evropejci. Razlog za to se menda ne skriva v genetskih razlikah, marveč v sestavi črevesne flore. Nekatere bakterije, ki so sposobne iz soje iztisniti kar največ, naj bi se v črevesju Azijcev pojavljale pogostejše kot v črevesju Evropejcev. Zato je zmotno domnevati, da določena vrsta hrana na vse ljudi vpliva enako.

Četudi nam je uspelo po rojstvu razviti dobro črevesno floro, ta ni neobčutljiva na poznejše spremembe v življenju. Kaj hitro jo lahko poškodujemo z neustreznim prehranjevanjem (sladkarije, pesticidi, konzervansi ...), s kroničnim stresom, pretiranim jemanjem antibiotikov itn. S tem ne povzročamo le prebavnih motenj, temveč tudi ustvarjamo osnovo za razvoj začaranega kroga različnih obolenj.

Zato skrb za črevesno floro ni odveč niti takrat, ko se nam zdi, da smo na vrhuncu moči.

ČREVESNA FLORA STAROSTNIKOV

Tako kot vse telesne funkcije tudi funkcionalnost in zdravje naših prebavil upada hkrati s staranjem oziroma izgubljanjem vitalnosti. Poleg sprememb v prehrani in življenjskem slogu na ravnovesje črevesne flore vpliva že daljši čas zadrževanja hrane v prebavilih, to pa lahko pripelje do vse pogostejših gnilobnih procesov in spremembe flore. Spremembe v črevesni flori lahko povzročijo tudi šibkejši imunski sistem



Preverjene naravne rešitve

Odkrijte ...

- » Zakaj ste utrujeni?
- » Zakaj ste pozabljivi?
- » Zakaj vam ni do seksa?
- » Zakaj vas napenja?
- » Zakaj se počutite slabo ob vlažnem vremenu?

Priročnik vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu ter ponovno zaživeti s „polnimi baterijami“

Vse naše knjige in priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni
shop.zazdravje.net

ter različne bolezni in zdravila, ki jih starostniki redno uživajo.

Zato je dobro, če starostniki nenehno skrbijo za krepitev črevesne flore, s čimer ne bodo le ublažili prebavne motnje, temveč tudi številne druge težave (različna vnetja, slabokrvnost, osteoporoza ...).



POMOČ PREBIOTIKOV IN PROBIOTIKOV

Poleg uživanja cikoriije, topinamburja, česna, čebule, špargljev, artičok, sirotke, jogurta, kislega zelja, repe, kimčija (torej hrane, bogate z vlakninami, ki naj bi jih zaužili vsaj 30 g na dan) ter desnosučne mlečne kisline in probiotičnih mikrobov si lahko za krepitev in vzdrževanje črevesne flore v vseh življenjskih obdobjih pomagamo tudi z različnimi prebiotičnimi in probiotičnimi pripravki.

Med močne prebiotike, torej tiste, ki hranijo dobre mikrobe in zavirajo rast slabih, sodijo pripravki z inulinom, koncentratu desnosučne mlečne kisline itn., ki nam pomagajo uravnovesiti blažje težave s črevesno floro.

Za močnejšo podporo črevesni flori (v primeru jemanja antibiotikov, padca odpornosti ali hujših obolenj) lahko posežemo tudi po probiotikih oziroma koristnih mikrobih.

Izbira na tem področju je iz leta v leto večja. Nekaj osnovnih načel, ki se jih velja držati pri izbiranju ustreznih pripravkov, smo zapisali tudi v knjižici *Ovladajte kandido, preden ona obvlada vas*, ki jo lahko prelistate na spletnem naslovu www.shop.zazdravje.net.

Dobre Rešitve

Slovenski CBD izdelki iz konoplje – Be Hempy



Raziskave in praksa kažejo na zelo velik spekter terapevtskih potencialov konoplje, katere kanabinoidi igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu.

Za vse informacije o pozitivnih učinkih izdelkov Be Hempy so vam na 080 34 29 in info@be-hempy.si na voljo strokovni sodelavci. *CBD izdelke Be Hempy lahko kupite na spletni strani, v specializiranih trgovinah, Sanolaborju, vseh boljše založenih lekarnah ali na www.be-hempy.si*

Med kakovostne prebiotike sodijo tisti, ki jih sestavljajo različne vrste dobrih mikrobov, torej takšnih, ki so sposobni preživeti delovanje močne želodčne kisline in se naseliti v črevesju. Med dobre prebiotike sodijo tudi pripravki, ki vsebujejo dovolj mikrobov, da v črevesju sploh lahko

Probiotik Acidophilus composto

z dodanimi prebiotiki inulinom in FOS, galgantom, Lactobacilli in Saccharomyces boulardii.



Distributer
za Slovenijo:
Medivital d.o.o.

SOLIMÈ
La tradizione erboristica

**medì
VITAL**



začnejo delovati. Dobri pripravki za bogatitev črevesne flore poleg koristnih mikrobov vsebujejo tudi hrano zanje, torej inulin, desnosučno mlečno kislino itn.

Obstajajo tudi pripravki, ki so nastali z upoštevanjem dejstva, da telo zaradi porušene črevesne flore težko prebavlja in srka vitalne snovi iz hrane, zato poleg prebiotikov in probiotikov vsebujejo še paletu že »prebavljenih« hranil, ki jih lahko telo neposredno uporabi oziroma vsrka. To pomeni, da krepijo črevesno floro in tudi izčrpano telo, lačno vitalnih snovi, ki so potrebne za hitro okrevanje.



LEŽIŠČE & ODEJA *

483,90€

Brez škodljivih obdelav. Eko lateks. Ekološki bombaž. Zračno. Nebeljeno.

ZIMSKI KOMPLET ZA ZDRAVO SPANJE

7 consko ležišče + odeja z volnenim polnilom

PRIHRANEK

109,90€

* Odejo prejmete ob naročilu ležišča poljubnih dimenzij. Ponudba velja ob nakupu ležišča ob predložitvi kupona do 28. 2. NOVO: Plačilo na 24 obrokov.

Zelena trgovina, Ljubljana BTC, hala A - klet
Tel.: 01 810 90 32 • www.zelenatrgovina.si

Poleg opisanih med dobre probiotične pripravke sodijo tudi taki, ki vsebujejo nekatere »specialce«, ki pomagajo omiliti poškodbe zaradi jemanja antibiotikov. Tak »specialce« je denimo *Saccharomyces boulardii*. To je koristen črevesni mikrob, ki je odporen na delovanje antibiotikov. Poleg tega v črevesju zavira razmnoževanje in rast stafilokokov in kandidate, ki se radi razrastejo prav po jemanju antibiotikov. Za preprečevanje »antibiotične« diareje probiotike, ki vsebujejo ta mikrob, uživamo že v času jemanja antibiotikov in še nekaj tednov po njem.



ČISTI OKUSI OD 1893

EDEN 100 % čisti sokovi
združenja tradicija & bio kakovost






Proizvode lahko dobite v hipermarketih
Mercator, Interspar, Tuš in E.Leclerc, v
prodajalnah Maxi, Sanolabor, Kalček in
drugih trgovinah z zdravo prehrano.

Zastopa: Prema, d. o. o., Ul. majorja Lavriča 12,
1000 Ljubljana, www.prema.si



Kakšna je moč naravnih antibiotikov?

BESEDILO: POVZETO IZ KNJIGE ŠČEPEC REŠITVE

Verjetno ste že velikokrat slišali za naravne antibiotike, vendar ne veste, ali gre zgolj za »pesniško izražanje« ali pa je delovanje teh rastlin v resnici primerljivo z delovanjem zdravil, ki jim medicina pravi antibiotiki, vam pa jih predpisuje v primeru močnih bakterijskih okužb.

V zapisih o naravnih antibiotikih na seznamu najmočnejših pogosto zasledimo rastline, kot so ingver, česen, čebula, hren, koromač, origano ... Zanimivo je, da skoraj vse rastline iz te skupine sodijo med začimbnice oziroma aromatične rastline – antibiotične moči v največji meri izhajajo iz njihovih eteričnih olj.

Ker ste v naših novicah vajeni brati natančnejše nasvete od tistih, ki jih objavljajo splošno naravnani mediji, smo tokrat izbrali nekaj naravnih antibiotikov, ki so sicer zelo močni, vendar le, če z njimi pravilno ravnamo. Če boste nasvete v celoti upoštevali, se bodo njihovi učinki pomnožili!

ČESEN POSTANE MOČNEJŠI S FERMENTACIJO

O česnu je že dolgo znano, da ima antiseptično, antibiotično in antimikotično (protiglivično) delovanje, poleg tega spada med redke naravne antibiotike, ki pomagajo tudi v boju proti bakterijam, ki so razvile odpornost na antibiotike.



Za značilno česnovo aromo poskrbijo raznolike žveplove spojine, med katerimi je najpomembnejša aliin, ki se spremeni v alicin, ko se česnove celice poškodujejo, zaradi česar aliin pride v stik z zrakom. Zato česen ne diši, dokler ga ne stremo ali razrežemo. Ta reakcija, v kateri iz pasivne snovi aliin nastane vrsta zdravilnih učinkovin, zahteva nekaj časa. Poznavalci priporočajo, da narezan česen pustimo stati na zraku nekaj minut, preden ga damo v toplo jed, krop ali na olje, saj bi toplota ustavila blagodejne encimske reakcije in tako zmanjšala zdravilnost česna.

Le redki vedo, da je pomemben tudi drugi del »aktivacije« česna, ki ga mora opraviti naša črevesna flora. Šele ko alicin preстане mlečno-kislinsko obdelavo, postane pravi naravni antibiotik.

Česen je torej v veliko pomoč predvsem ljudem, ki imajo zdravo črevesno flora. Če ste se že znašli v začaranem krogu jemanja antibiotikov, ki so vam poškodovali črevesno flora, bo njegovo učinkovanje preveč oteženo.



INGVER

Ingver povsod po svetu velja za eno od najpomembnejših zdravilnih zelišč, še posebno pa ga ceni kitajska medicina, saj tam velja za čudežno zdravilo. Njegovi učinki so številni, zato ne preseñeča ugled, ki ga ima v vseh tradicionalnih medicinah. V nekaterih državah je ingver tudi uradno priznan kot zdravilo. (Ker je naša zakonodaja o zdravilih taka, kot je, smo lahko veseli, da je pri nas ingver »samo začimbnica«, tako da ga lahko kupimo v prosti prodaji.)

Pekoče snovi v ingverju redčijo sluz. V boju proti prehladu se združijo še ingverjeve ogrevalne sposobnosti in antiseptično delovanje. Ingver krepi imunski sistem, zato je v pomoč tudi pri kašlju, piskajočem dihanju in zasluženosti.

Kogar rado zebe v podplate ali v dlani, lahko preizkusi, kako zelo učinkovit je ingver pri pospeševanju periferne cirkulacije in ogrevanju telesa. Poleg tega ingver spodbuja delovanje srčne mišice in znižuje povišan krvni tlak.

Ingver je antiseptik in naravni antibiotik. Če ga grgramo, lahko z njim odpravimo vnetje grla. Še posebno učinkovit je v primeru, da se v grlu nabira gnoj. V zadnjem času je opaziti tudi vse več znanstvenih člankov o njegovem antibiotičnem in protitumornem delovanju.

Ena od najzanimivejših lastnosti ingverja je, da »uravnava« gibanje želodca. Če je pretirano nervozno, ga ingver upočasni, če pa je zaspano, ga spodbudi. Ker ima dandanes veliko ljudi upočasnjeno prebavo in težave z zaprtjem, je ingver v rabi predvsem v vlogi pospeševalca.

Ingver deluje tudi protimikrobno – zatira črevesne klice vseh vrst in spodbuja izločanje prebavnih sokov. Prav zato je ena od redkih pekočih

Trilogija ŠČEPEC

- najbolj temeljita trilogija o zdravilnih močeh začimb in njihovi pravilni uporabi.



Vse naše knjige in priročnike lahko prelistate ali naročite v spletni knjigarni
www.shop.zazdravje.net

Naročila po telefonu: 051/88 41 48 ali
na info@jasnoinglasno.si

začimb, ki jo lahko uporabljajo tudi osebe z razjedo na želodcu ali dvanajstniku. Naj vas ne preseneti, če se bo po zaužitju večje količine ingverja začelo »oglašati« črevo. To je le dokaz, da ingver dela red – protestom mikrobov navkljub.

Po preobilnem obroku je koristno spiti skodelico ingverjevega čaja, saj bo spodbudil delovanje želodca in črevesja.

KOPER

Indijski znanstveniki so dokazali, da se lahko vodni izvleček koprovih semen po učinkovitosti kosa s sintetičnimi antibiotiki, in to že pri minimalni koncentraciji (20–50 mg/ml). Najučinkovitejši je, če je pridobljen z vodno ekstrakcijo pri temperaturi največ 40 °C. (Tak pripravek lahko pripravite tudi sami, kot mlačen čaj!) Koper zavira delovanje večine bakterij, ki telo napadejo sistemsko: stafilokokov, enterokokov, salmonel, *E. coli* in drugih. Koper pa ne zavira samo delovanja bakterij *Klebsiella pneumoniae* (povzročiteljica bolnišnične okužbe, zunajbolnišnične pljučnice in oze) ter *Pseudomonas aeruginosa*



(povzročiteljica različnih tkivnih vnetij, denimo prebavil ali sečil in sistemskih okužb), pač pa tudi nekaterih drugih (*BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2009; 9: 30).

IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
 - Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
 - Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
 - Brez umetnih arom, barvil in konzervansov.
- Slajeno z agavinim sirupom.



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!



Vsak dan po eno šilce
(2 cl) čistega napitka!



www.sanolabor.si



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

*Če zaradi padca odpornosti
pride do čezmernega vdora
in razmnoževanja patogenih
mikrobov v telesu, si lahko
učinkovito pomagamo tudi po
naravni poti. Kadar denimo
zbolimo za vnetjem dihal,
ameriški slamnik dokazano
pomaga obvladovati tako
viruse kot bakterije.*

Kako ameriški slamnik obvlada mikrobe?

BESEDILO IZ KNJIGE LJUDSKI ZDRAVNIK
JE PRIREDILA ADRIANA DOLINAR

KAKO NEPOSREDNO OBVLADA VIRUSE?

Ameriški slamnik v obliki alkoholne tinkture, pripravljene iz sveže, biološko vzgojene rastline, lahko virusom prehlada dokaj učinkovito prepreči vstop v organizem. Ker virusi prehlada vstopajo v organizem na znan način, ki si ga lahko ogledate tudi na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=Rpj0emEGShQ>, je mogoče z blokado te poti v precejšnji meri zmanjšati obremenitev telesa z virusi.

Iz vsakega virusa, ki ga vdihnemo skozi nos in ki nato vstopi v epitelno celico žrelne sluznice, lahko nastane na milijone novih virusov. Virusi namreč naše celice izrabijo za razmnoževanje, zato se iz njih že kmalu začnejo sproščati ogromne količine novih virusov, ki nadaljujejo z okupacijo sluzničnih celic zgornjih ali/in spodnjih dihal.

Izvleček ameriškega slamnika lahko pomembno zmanjša obremenitev epitelnih celic dihal z virusi, ki jih z vdihavanjem prenesemo na sluznico, pa tudi s tistimi, ki se sproščajo iz že okuženih celic. To doseže tako, da v stiku z virusi onemogoči njihov sistem za pritrjevanje na celice, zaradi česar ne morejo več vstopiti v celico, se v njej razmnožiti in se širiti naprej.

Poleg tega ameriški slamnik zmanjša pretirano nastajanje vnetnih mediatorjev pri že okuženih celicah. To prispeva k omilitvi simptomov prehlada ali gripe, telesu pa pomaga pri lažjem okrevanju.

KAKO NEPOSREDNO OBVLADA BAKTERIJE?

Desetina začetnih vnetij dihal je sprva bakterijskega izvora, bakterijskega izvora pa je tudi od

60 do 90 odstotkov vnetij dihal, ki nastanejo kot zaplet osnovnega prehlada ali gripe. Ker ameriški slamnik uničuje bakterije, nam lahko pomaga tudi v tem primeru.

Že dolgo pred iznajdbo antibiotikov so domorodna ljudstva Severne Amerike, pozneje pa tudi tamkajšnji zeliščarji izvleček ameriškega slamnika uporabljali pri različnih bakterijskih vnetjih v in na telesu. Tradicionalno uporabo ameriškega slamnika v boju proti bakterijam, s katerimi se srečujemo pri prehladnih boleznih in njihovih zapletih, so leta 2010 preverili tudi znanstveno (Sharma, S. M. et al, *Bactericidal and anti-inflammatory properties of a standardized Echinacea extract (Echinaforce): dual actions against respiratory bacteria*).



Dokazali so, da že nizka koncentracija zdravilnih učinkovin v pripravku iz ameriškega slamnika, izdelanem po receptu Alfreda Vogla, deaktivira bakterijo *Streptococcus pyogenes* (tipa A Strep), ki jo pogosto povezujejo z vnetjem grla in resnimi vnetji pljuč. Poleg tega zavre izločanje vnetnih mediatorjev, ki jih celica, okužena s to bakterijo, sprošča v okolje in s tem ustvarja simptome vnetja.

Enaka usoda je doletela bakteriji *Hemophilus influenzae* in *Legionella pneumophila*. Ameriški slamnik resda ni v celoti opravil z bakterijama *Staphylococcus aureus* in *Mycobacterium smegmatis*, vseeno pa mu je uspelo popolnoma zavreti nastajanje vnetnih mediatorjev, ki jih sproščajo celice, okužene z njima. S povečanjem koncentracije zdravilnih učinkovin je ameriškemu slamniku uspelo uničiti tudi bakterijo *Staphylococcus aureus*.

KAKO IZBOLJŠA NOTRANJE UNIČEVANJE MIKROBOV?

Ameriški slamnik nima le neposrednega vpliva na mikrobe, temveč tudi posrednega, ki pa ne nastopi takoj, ampak z nekajdnevним odlogom. Posredno nam pomaga obvladovati mikrobe tako, da poveča število imunskih celic in njihovo učinkovitost: aktivira limfocite in makrofage. Obe vrsti celic imunskega sistema namreč pomembno sodelujeta pri uničevanju mikrobov. Makrofagi mikrobe ulovijo tako, da se izbočijo in podaljšajo (ameboidni psevdopodiji), podobno kot žaba iztegne jezik in ujame plen, ki je daleč pred njo. Virus ali bakterijo ob dotiku posesajo v celico in jo nato prebavijo.

KAKO GA JE NAJBOLJE JEMATI?

Če ameriškega slamnika še ne uživate preventivno, je z njegovim jemanjem najbolje začeti ob prvih znakih prehlada ali gripe, torej ob nastopu mrazenja, kihanja, pekočega grla, bolečin v mišicah ...

Glede na izsledke zgornje raziskave je izvleček ameriškega slamnika še kako smiselno uporabljati tudi za nadzor simptomov bakterijskega vnetja dihal. Torej vam ne bo v pomoč le v primeru viroze, temveč tudi zapletov viroz, kot so bronhitis, pljučnica in vnetje obnosnih votlin. Dolgoročno jemanje pripravka iz ameriškega slamnika lahko celo za polovico zmanjša pojavnost omenjenih zapletov.

Prve tri dni obolenja pripravek uživajte v velikih odmerkih; jemljite torej največji priporočeni odmerek, ki je naveden na embalaži. Nato ga v normalnih odmerkih jemljite vsaj še sedem dni oziroma toliko časa, da obolenje mine.

Ker ameriški slamnik na mikrobe deluje tudi neposredno, ga je koristno nanašati tudi lokalno na sluznico ust in žrela. To storimo tako, da npr. tabletko ameriškega slamnika ne pogoltnemo, ampak jo počasi raztopimo v ustih. Tudi tinkturo ameriškega slamnika pred zaužitjem požvrkljamo v ustih ali pa jo nekaj časa grgramo. Enako velja za novo obliko pripravka iz ameriškega slamnika – topli napitek. Neposredno protimikrobno delovanje na sluznici žrela lahko podpremo tudi z rednim pršenjem ameriškega slamnika po žrelu.



Nas bo obsevanje rešilo pred mikrobi?

BESEDILO: POVZETO IZ KNJIGE
NARAVNE REŠITVE ZA RADIACIJO

Globalna trgovina je vse bolj tvegano početje. Živali in rastline, ki so pridelane na silo, kažejo čedalje več znakov okužb in so manj vitalne. Namesto da bi se ukvarjali z dvigom kakovosti na začetku prehranske verige, so stroke in financerji usmerjeni v odpravljanje posledic okužb, ki so pri številnih živilih zelo pogoste.

Nekatera živila preprosto niso primerna za dolgotrajno prevažanje. Kozice, žabji kraki in gobe komaj prestanejo čas od nabiranja do tržnice, če pa jih želimo izvoziti na drug konec sveta, tega ni mogoče izpeljati brez zapletov.

Da bi potrošnike »zaščitili« pred okužbami s plešnimi, bakterijami ali virusi, so se spomnili živila obdelati še z ionizirajočim sevanjem (bolj znano pod imenom radioaktivno sevanje)! Zamisel temelji na tem, da sevanje poškoduje DNK v jedru mikroorganizma. Seveda to stori tudi z vsemi drugimi celicami v žvilu.

Kot pišejo znanstveniki v združenem poročilu FAO, IAEA in WHO, ta tehnologija uspešno preprečuje poslovne izgube, ki bi nastale zaradi okuženih živil, zmanjšajo se stroški energije, potrebne za hlajenje takih živil, hkrati pa izginejo tudi trgovske ovire, ki jih sicer povzročajo velike razdalje.

ZA OBSEVANJE SO V RABI TRIJE TIPI OBSEVALNIKOV:

- » **Tehnologija z žarki gama** je bržkone najbolj sporna. Za tovrstno obsevanje sta v rabi radioaktivni kobalt (Co-60) in cezij (Cs-137). Njuno razdiralno delovanje seže tudi meter globoko, zato sta učinkovita pri hitri obdelavi velikih količin živil. Čeprav to ni nikjer zapisano, obsevanje z radioaktivnimi snovmi ustvari tudi radioaktivno kontaminirano živilo.
- » **Tehnologija z elektronskimi žarki** uporablja posebne pospeševalnike, skozi katere spustijo elektrone, ki lahko prodrejo v živilo do tri centimetre globoko.
- » **Tehnologija x-žarkov** je v rabi od leta 1996. Gre za močnejšo različico rentgenskega aparata, ki je sposoben globinsko prodreti v živila. Živila po tem postopku niso radioaktivna, seveda pa je vprašljiva njihova biološka razpoložljivost.

KAKO MOČNO SEVANJE JE V RABI?

Ko gre za obsevanje, poznamo dve enoti. Prva enota, elektronvolt (eV), pove, kako močno je sevanje. Živila praviloma obsevajo z močjo od 5 do 10 MeV (milijoni elektronvoltov).

Druga enota pokaže, koliko sevanja je vsrkalo živilo. Najvišja zakonsko dovoljena obsevalna doza za živila v Evropi znaša 10 kGy (kilogrej). V Argentini in ZDA doze za obsevanje začimb znašajo približno 30 kGy.

- » Najlažje je uničiti parazite in žuželke v hrani – za to zadošča že 0,1 kGy.
- » Živila, obsevana proti bakterijam, praviloma prejmejo od 0,3 do 0,7 kGy.
- » Živila, v katerih želijo uničiti spore bakterij, obsevajo od petkrat do desetkrat močnejše – v povprečju prejmejo 2,8 kGy.
- » Največje doze so potrebne za uničenje virusov (10 kGy ali več).

- » Da bi uničili salmonelo v sveži perutnini, morajo piščančje meso obsevani z dozo 4,5 kGy, kar je 7-milijonkrat več, kot je potrebno za enkratno rentgensko snemanje prsnega koša. V ZDA za ta namen uporabljajo dozo 10 kGy ali več.
- » Kot lahko beremo v poročilu Evropske komisije, aromatična zelišča, začimbe in zelišča prejmejo največje doze obsevanja – v večini držav znaša 10 kGy.
- » Morda preseneča, toda kozice in žabje krake obsevajo s trikrat manjšo dozo – praviloma prejmejo 3 do 4 kGy sevanja.



Več o tem, katera živila obsevajo in v kakšnem obsegu, si lahko preberete v priročniku *Naravne rešitve za radiacijo*. Prelistajte ga na spletnem naslovu www.shop.zazdravje.net.

KAKO VARNO JE TOVRSTNO OBSEVANJE?

Ugotovitve o neškodljivosti obsevanja hrane temeljijo na raziskavah, ki so jih v petdesetih in šestdesetih letih prejšnjega stoletja opravili v ZDA in Veliki Britaniji. Leta 1976 so v Ženevi obsevanje hrane sprejeli kot enega od načinov fizične obdelave živil, ki naj bi bil primerljiv z zamrzovanjem, s toplotno obdelavo in z drugimi metodami.

Leta 1980 so sprejeli uradni sklep, po katerem radiolitski produkti v obsevani hrani niso drugačni kot pri drugih tipih konzerviranja in ne prinašajo tveganj, ki bi se razlikovala od tistih pri uveljavljenih standardnih metodah obdelave. Takrat so se strinjali, da doze do 10 kGy ne pomenijo tveganja za nobeno živilo – od takrat dodatna toksikološka testiranja niso potrebna, zato zdajšnji zakonodajalci varnosti te tehnologije ne postavljajo več pod vprašaj.

DRUGA PLAT ZGODBE O VARNOSTI

Testiranje obsevanih živil ni nekaj, kar bi lahko izvedla civilna družba, zato je neodvisnih raziskav na to temo zelo malo. Potencialne nevarnosti največkrat pridejo na dan naključno, kot stranska ugotovitev drugih raziskav.

KAJ PRAVIJO STROKOVNJAKI

Da ugotovitve o škodljivosti obsevanja niso le naključne, dokazuje dolg seznam priznanih strokovnjakov, ki se spoznajo na to tehnologijo in utemeljeno opozarjajo na nevarnosti obsevanja živil. Objavljamo nekaj izjav, ki jih je zbral dr. Mercola, dosegljive pa so na spletnem naslovu www.mercola.com/article/irradiated/irradiation_opposition.htm.

Čedalje bolj razširjeno obsevanje hrane, kot ga predlagajo industrija in državne uprave, je največji toksikološki eksperiment na ljudeh v zgodovini javnega zdravja.

Samuel S. Epstein, zdravnik, prof. medicine dela in okoljske medicine na illinojski univerzi v Chicagu

Z gotovostjo vemo, da obsevanje v živilih povzroči nastanek številnih nenaravnih in včasih nedoločljivih kemikalij. Količina, vrsta in trajnost teh tujih kemičnih spojin so odvisne od vrste živila in obsevalne doze. Zaradi nepoznavanja teh kemikalij so zagotovila, da je obsevana hrana varna za uživanje, zgolj laži; s tem, ko zavajamo ljudi, da kupujejo obsevana živila, kršimo osnovne človekove pravice.

dr. John W. Gofman, zdravnik splošne medicine na kalifornijski univerzi v Berkeleyju

Raziskave, ki jih obravnava FDA v svojem dokumentu iz leta 1982, že v tistem času niso ustrezale standardom znanosti, še manj pa ustrezajo standardom znanosti iz leta 1993, zato niso primerne za ocenjevanje varnosti katerega koli izdelka, zlasti pa ne hrane.

dr. Marcia van Gemert, toksikologinja in nekdanja predsednica odbora za radiacijo pri FDA

Radiacija je kancerogena, mutagena in teratogena. Z odmerki 10 kGy bomo uničili celice sadja in zelenjave, hkrati pa ne bomo dokončno uničili kvasovk, bakterij in virusov v njih. Ti bodo mutirali in mogoče pripeljali do veliko agresivnejše kontaminacije. Se je že kdo lotil tega problema?

dr. Geraldine Dettman, vodja radiacijske in biološke varnosti na Univerzi Brown



Z maščobami nad mikrobe

Vaša babica ni vedela, kaj so mikrobi, vendar je zelo dobro vedela, da bo pečenka, zalita z maščobo, dlje varna za uživanje. Skozi maščobno pregrado se ne more prebiti nobena plesen, bakterija ali virus. Želite vedeti, zakaj?

Zdaj vemo, da nekatere maščobe, zlasti tiste, ki vsebujejo pretežno kratkoverižne in srednjeveržne maščobne kisline, delujejo na mikrobe tako, da raztopijo njihove ovojnice in jih s tem uničijo. Podobno kot komarja scvre modra lučka, si predstavljajte mikrobe, ki jih scvre že zgolj to, da so se dotaknili nekaterih maščobnih kislin.

To je odlična naravna obrambna strategija, veliko pametnejša, kot če mikrobe poskušamo onemogočiti s kemičnim orožjem, kot so antibiotiki in dezinfekcijska sredstva, ki jih sicer množično uporabljamo.

Mehanizem delovanja nekaterih maščob je tako inteligenčen, da meji na čudež. Med številnimi

blagodejnimi maščobami se na sam vrh zagotovo uvršča kokosova maščoba, v kateri je približno 50 odstotkov lavrinske kisline – več je vsebuje le materino mleko. Če smo bili dojeni, je prav ta sestavina poskrbela za zaščito pred patogeni, črevesje očistila odvečnih kvasovk in zajedavcev, jetrom dajala dodatno energijo za razstrupljanje, povrhu pa ni škodovala koristni flori. Dodatno zaščitno vlogo ima tudi kaprinska maščobna kislina, o kateri je znano da deluje proti kvasovkam, uspešno pa drži na vajetih tudi kandido.



Kokosova maščoba se utekočini pri temperaturi nad 24 °C.

Potreba našega telesa po tovrstni zaščiti se ne zmanjša hkrati s koncem dojenja. Še več, izzivi sodobnega časa zahtevajo več navora za ohranjanje zdravja in telesnega ravnovesja, zato nam je lahko kokosova maščoba tudi dandanes v veliko pomoč.

Vsebuje kratkoverižne in srednjeverižne maščobne kisline	Do C10 kapronska, kaprilna, kaprinska	C12 lavrinska	C14 miristinska	C16 palmitinska	SKUPAJ (kratkoverižne in srednjeverižne maščobe)
KOKOSOVA MAŠČ.	10 do 18 %	45 do 53 %	17 do 21%	7 do 10 %	80 do 90 %
MASLO	15 %	2 %	11 %	30 %	55 do 60 %
PALMOVA (iz pečk)	7 %	48 %	16 %	8 %	79 %
PALMOVA (iz mesa)			1 %	44 %	45 %
MAST			1 %	27 %	28 %

Druga kakovostna maščoba, ki smo se ji dolgo izogibali, je maslo. Najbolje je uporabljati surovo maslo iz ekološko pridobljenega mleka, saj vsebuje največ koristnih snovi in ni obremenjeno z ostanki kemičnih snovi, ki se rade kopičijo v živalskih maščobah. Povpraševanje po ekološkem maslu vse bolj narašča, čedalje večja pa je tudi ponudba. To je dobro, vendar ne pomeni, da je vse, kar nosi oznako eko, tudi enako kakovostno. Pri izbiri ekološkega masla bodite pozorni predvsem na način predelave. Številni ponudniki namreč



Kokosova maščoba – vsestransko uporabna in zdravju prijazna

Kokosova maščoba EDEN

je nehidrogenirana. Zaradi blagega okusa in primernosti za segrevanje je vsestransko uporabna. Primerna je za kuhanje, praženje in pečenje, pa tudi za cvrenje in pripravo fondija.

Ekološko kokosovo olje VITAQUELL

je hladno stisnjeno, nerafinirano in nehidrogenirano, s polnim okusom svežega kokosa. Primerno je za kuhanje, pečenje, cvrenje in pripravo namazov. Vsestransko je uporabno tudi v kozmetiki za nego kože in las.





ekološko mleko homogenizirajo, s čimer se struktura maščob neizogibno poslabša.

Tudi rok uporabe razkriva, v kolikšni meri je maslo predelano. Najboljša in najmanj obdelana masla imajo krajši rok uporabe. Maslo, ki ga boste kupili pri kmetu, boste morali porabiti v tednu dni, minimalno pasterizirano pa zdrži največ mesec dni. Takšno je denimo maslo našega edinega večjega pridelovalca ekološkega mleka, ki ga najdemo pod blagovno znamko Krepko.

Če je rok uporabe daljši, to pomeni, da so maščobe v procesu predelave močneje obdelali ali da so iz nje izločili nestabilne nenasičene maščobe.

Tovrstna masla torej nimajo značilne strukture maščobnih kislin, kot si jo lahko ogledate v tabeli.

Edina zares stabilna in hkrati kakovostna oblika masla je ghee. Tudi tega je na trgu zaslediti vse več. Razlike v kakovosti so podobne, kot če primerjate vrhunsko vino in tretjerazredno vino, od katerega boli glava. No, v primeru gheeja ne boli glava, pač pa želodec, zato je nadvse pomembno, da znamo razlikovati med kakovostnimi in manj kakovostnimi izdelki. Za merilo vzemite Zlati ghee, ki ga pripravljajo po zelo dolgotrajnem tradicionalnem postopku, zatem pa skušajte ugotoviti, ali se tej kakovosti približa kak drug tovrstni izdelek.



O podrobnejših razlikah med maščobami, ki so dostopne na našem trgu, si lahko več preberete v priročniku *Resnice in zmote o maščobah*.

DODATNA OBRAMBNA ČRTA

Poleg tega, da neposredno učinkujejo v prebavilih, nasičene maščobe delujejo tudi kot varnostniki v naših celičnih membranah. Celične membrane so sestavljene predvsem iz maščob, in če so te kakovostne, se virusi ne morejo pritihočapiti skozi »luknje v stenah«.

V obdobju večje nevarnosti za nastanek okužb je uživanje kakovostnih maščob, s katerimi telo krepi in hitro obnavlja celične membrane, odlična obrambna strategija.

Krepke in obenem prožne celične stene so tudi najboljša zaščita pred poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali, elektromagnetni smog in radioaktivna sevanja; ti v telesu pogosto odigrajo vlogo »trojanskega konja«, saj poškodujejo celično obrambo in tako omogočijo, da v celice vdrejo patogeni organizmi, ki jim to sicer ne bi uspelo.



Področje maščob je zelo spozsko!

Trg je preplavljen s polresnicami, obljubami brez pokritja in z izdelki, ki niso vredni svojega denarja. Več o tem, kaj morate vedeti o nakupu in uporabi kakovostnih maščob, si preberite v knjigi *Resnice in zmote o maščobah*, ki jo lahko naročite in prelistate v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.





Festival

celostnega zdravja –
zakladi tradicije

3–5 FEB 2017 WWW.DAOYAH.SI

Ne zamudite Festivala DAO YAH!

*Prireditve DAO YAH s tem
letom prerašča v festival z bogato
vsebino, ki ga je vredno obiskati.*

Strokovnim predavanjem s področja ajurvede, tradicionalne kitajske medicine in homeopatije se bodo letos pridružile zanimive vsebine s

področja fitoterapije, prehrane ter drugih pristopov, s katerimi si lahko zagotovimo zdravo in kakovostno življenje.

NOSILNA TEMA TRETJEGA FESTIVALA DAO YAH BO ŽIVLJENJSKA OBDOBJA IN ZDRAVJE – TELESNO IN DUHOVNO

O tem bodo na več kot petdesetih predavanjih in delavnicah z različnih zornih kotov spregovorili domači in tuji predavatelji. Sočasno bo potekala razstava ponudnikov certificiranih izdelkov in storitev, na voljo bo tudi veganska restavracija, večere pa bodo popestrili tematski koncerti in gledališke predstave.

VSTOPNICE ZA OBISK PREDAVANJ SO ŽE NA VOLJO

V petek, 3. februarja, bo vstop prost za vsa predavanja in okroglo mizo z naslovom *Kako lahko ajurveda obogati razumevanje zdravja in bolezni znotraj sodobne medicine?*

Prost vstop velja tudi za prodajno razstavo in predavanja na odprtem odru, ki od petka do nedelje potekajo v Drugem preddverju.

Za bogat program predavanj, ki bodo na programu v soboto in nedeljo, lahko izbirate med dnevno (15 €) in dvodnevno vstopnico (25 €), ki odpirata vrata za spremljanje vseh predavanj. Ker predavanja potekajo v različnih dvoranah z različnim številom sedežev, si udeležbo na posameznih dogodkih zagotovite še pravočasno.

Delavnice in spremljevalne prireditve niso vključene v ceno vstopnice. Cena posamezne delavnice znaša 15 evrov.



Natančen program ter opis vseh predavanj, delavnic in spremljajočih prireditev si lahko ogledate na spletnem naslovu www.daoyah.si.

**Odpiralni čas 3. festivala celostnega zdravja
DAO YAH v Cankarjevem domu:**
PETEK od 16. do 20. ure,
SOBOTA in NEDELJA od 9. do 20. ure

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prireja-
jo 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 načel-
lom, 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.



NEDELJA, 5. FEBRUAR

NARAVNE REŠITVE ZA OHRANJANJE MOŽGANOV IN ŽIVČEVJA – TUDI V STAROSTI

**Ljubljana, Cankarjev dom, DAO YAH -
Linhartova dvorana, od 10.45 do 11.30**

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epi-
demičnemu razmahu degenerativnih bolezni živ-
čevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo
zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so
poznali koristi rastlinskih moči v boju proti to-
vrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim
ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehaniz-
me, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na
tem področju. Predavala bo Sanja Lončar.

NEDELJA, 5. FEBRUAR

RESNICE IN ZMOTE O MOČI ZDRAVILNIH RASTLIN – KAJ ZMORE SODOBNA FITOTERAPIJA

**Ljubljana, Cankarjev dom, DAO YAH -
Kosovelova dvorana, od 15.00 do 15.45**

Kako močna in učinkovita so rastlinska zdravi-
la v primerjavi s sinteznimi? Od česa je odvisno
njihovo delovanje? Kaj moramo vedeti, da jih
bomo kar najbolje izkoristili? Kako primerna so
za zdravljenje v različnih življenjskih obdobjih?
Predaval bo Robert Terčelj Schweizer



ČETRTEK, 9. FEBRUAR

KAKO SE OBVAROVATI PRED ŠKODLJIVIMI SEVANJI

Trzin, Dvorana Marjance Ručigaj, ob 19.30

Čedalje bolj smo izpostavljeni elektromagnetne-
mu smogu, radioaktivnim sevanjem in drugim
obremenitvam, ki jih naši predniki niso pozna-
li. Kako sevanja delujejo na naše telo, počutje in
zmogljivosti? Kje vse se skrivajo nevarna seva-
nja? Kako jih prepoznati in kako se pred njimi
obvarovati, o vsem tem bo govorila Sanja Lončar,
avtorica priročnika *Preverjene naravne rešitve
za radiacijo* in vodja projekta Skupaj za zdravje
človeka in narave. Prispevek: brezplačno. Prireja:
Knjižnica Trzin.

PETEK, 10. FEBRUAR

KOMPOST IN KOMPOSTNI PREPARATI

**Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 18. uri**

Priprava komposta in uporaba kompostnih pre-
paratov z vidika zmanjšanja izgub hranilnih sno-
vi ter njegova uporaba pri pridelavi živil visoke
prehranske vrednosti. Predstavitev izsledkov tri-
letnega mednarodnega raziskovalnega projekta.
Predaval bo Drago Purgaj, agronom in Demeter
kmet. Prispevek: prostovoljni prispevki.
Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.
domzale@gmail.com.
Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 11., IN SOBOTA, 12. FEBRUAR

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova
ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30**

**Maribor, Drava Center, Limbuško
nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure**

**Celje, Šola za hortikulturo in vizualne
umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97,
(sobota) od 13. do 14. ure**

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem dostopne, kmet pa je za svoje delo pravično poplačan. Več na: www.zelenikrog.si.

Priraja: Društvo Zeleni krog Slovenije

TOREK, 14. FEBRUAR

VADBA TEK S ŠKRATI

Koseški bajer, Ljubljana, od 16.30 do 17.30.

Zdravje, dobro počutje in lepo postavo si ohranite ali povrnite z redno vadbo v objemu gozda. Vadbo sestavljajo preproste vaje, lahkoten tek in kratka meditacija. Vodi: Aleksander Lah. Prispevek: brezplačno. Informacije: (041) 325 458, aleksander@HeartConnection.si, www.heartconnection.si/gibanje.html. Priraja: HeartConnection.si.

SREDA, 15. FEBRUAR

KAKŠEN POMEN IMAJO BIODINAMIČNI PRIPRAVKI

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Predavanje Mihaele Zalokar, predsednice Ajda Gorenjska. Prispevek: zaželen prispevek v višini 3 evrov. Informacije: (041) 364 897.

Priraja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 15. FEBRUAR

EKOLOŠKO PRIDELOVANJE VRTNIN IN POLJŠČIN JE KORAK NAPREJ

Orehek, Osnovna šola Orehek, Zasavska cesta 53a, ob 18. uri

Miša Pušenjak bo predstavila osnove zdravega pridelovanja rastlin, ki jih lahko uporabimo pri konvencionalni, vendar naravi prijaznejši pridelavi na njivah in vrtovih, izvedeli boste tudi, kako se lotiti pridelovanja ekološke hrane.

Informacije: www.sorskopolje.si. Priraja: Društvo Sorško polje.



ČETRTEK, 16. FEBRUAR

SVEŽA ZELENJAVA 365 DNI Z DOMAČEGA VRTA

Polzela, Grad Komenda, VIT-točka, ob 18.30

Kako ustvariti vrt, na katerem nikoli ne zmrzuje in na katerem boste vso zimo pobirali svežo zelenjavo? Časi so negotovi, hrana pa čedalje manj kakovostna, zato je samooskrba vse pomembnejša. Večina vrtničarjev je poleti in jeseni bogato založenih s svežo zelenjavo, pozimi pa so njihovi vrtovi bolj ali manj prazni.

Kako lahko letos vse zastavite drugače, da boste tudi pozimi uživali v več kot tridesetih vrstah sveže zelenjave? Kako poskrbeti za samooskrbo, četudi vam je na voljo samo balkon ali majcen vrtniček? Predavala bo Sanja Lončar.

Prispevek: brezplačno.

Priraja: Občinska knjižnica Polzela.

ČETRTEK, 16. FEBRUAR

HORMONSKI MOTILCI, ZDRAVJE RASTLIN IN ČLOVEKA

Lesce, Čebelarški center, ob 17. uri

Seznani se boste z najnovejšimi spoznanji o tem, kaj so hormonski motilci in kako vplivajo na naše zdravje. Predaval bo Anton Komat. Prispevek: prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 948 336. Prirajata: Društvo Ajda Gorenjska in študijski krožek Biodinamika.

ČETRTEK, 16. FEBRUAR

NAPREDNA KOZMETIKA: KREME, LOSJONI IN MASLA

Ljubljana, Naravna darila EMMA, Mala vas 29, od 17. do 21. ure

Naravno kozmetiko lahko preprosto in zelo poceni izdelamo tudi sami! Vabljeni na ustvarjalno delavnico, na kateri se bomo spoznali s teorijo in najnovejšimi smernicami ter izdelali: vlažilno smiljevo kremo za obraz, hranljivo karitejevo

kremo za roke, vlažilni losjon in mangovo maslo za telo. Prejmete: vse izdelke in obsežno pisno gradivo. Prispevek: 55 evrov. Informacije: (041) 721 528, www.naravna-darila.si.

SOBOTA, 18. FEBRUAR

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

**Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 9. uri**

Tečaj bo potekal 18. 2., 25. 2. in 4. 3. od 9. do 13. ure, termin za praktično delo bo znan pozneje. Podroben program je na voljo na spletnem naslovu www.ajda-domzale.si. Informacije in prijave: Andreja Videmšek (051) 204 436, andreja.videmsek@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.



PONEDELJEK, 20. FEBRUAR

KOLIKO STRUPOV

»PADA Z NEBA«?

Koper, Rotunda, Destradijev trg 11, ob 17. uri

Kako ohraniti svoje zdravje in zdravje tal ter se obvarovati pred škodljivimi elektromagnetnimi sevanji, radiacijo in težkimi kovinami?

Delati na zemlji brez kemikalij ni več dovolj. Treba je vedeti, kako pomagati svojemu telesu in prsti, da bosta prenesla in izničila vse več strupov, ki vanju pridejo po drugih poteh.

Brez zdrave prsti ne bo mogoče pridelovati zdrave hrane. Brez zdrave hrane ne bo več zdravih ljudi. Pravočasno spoznajte učinkovite naravne ukrepe, s katerimi je mogoče prst obvarovati ali po potrebi očistiti. Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Prispevek: za člane 3 evre, za zunanje poslušalce 5 evrov. Prireja: Društvo Ajda Obala.

SREDA, 22. FEBRUAR

O OPRAVILIH V SADOVNJAKU SKOZI LETO

Zadružni dom Zadvor, ob 18. uri

Predavanje Slavka Turšiča iz Sadjarskega društva

Borovnica. Prispevek: zaželen prispevek v višini 3 evrov. Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.



SREDA, 22. FEBRUAR

SVEŽA ZELENJAVA 365 DNI Z DOMAČEGA VRTA

Zagorje, Knjižnica Mileta Klopčiča, ob 19. uri

Vsebina predavanja bo enaka kot 16. februarja. Prireja: Društvo za zdravilne rastline.

SREDA, 22. FEBRUAR

PROJEKT NAKUPUJMO SKUPAJ

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova 35,
prevzem naročil med 15. in 18. uro**

Naročila je treba oddati prek naročilnice na spletnem naslovu <http://www.nakupujmoskupaj.si/>. Spletno lahko naročajo le registrirani (prijavljeni) člani; prijava je brezplačna. S tem se zavežejo, da bodo naročene izdelke tudi v resnici prevzeli.

ČETRTEK, 23. FEBRUAR

PROIZVODNJA IN PRAVILNA UPORABA RASTLINSKIH OLJ IN MAŠČOB II

**Zbilje, delavnice Skupnosti
Barka, Zbilje 1k, ob 17. uri**

Mirko Hudl bo predstavil svoja strokovna dognanja in izkušnje pri pridelovanju semen (lan, konoplja, riček, sončnice, buče) ter načine pridobivanja in uporabe olj, s katerimi se ohranijo zdravju koristne učinkovine in lastnosti. Izvedeli boste tudi, v katerih primerih jih je smiselno uporabljati. Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 24. FEBRUAR

ZAKAJ OTROKU BRATI?

**Kranj, Ustvarjalna soba Mestne knjižnice
Kranj, Gregorčičeva ulica 1, od 10. do 11. ure**

Branje spodbuja otrokov čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Zaupnost, ki se rojeva ob branju knjig, krepi čustvene vezi s starši. Dojenčki in malčki dobrodošli. Vodi Damijana Medved. Prispevek: brezplačno. Informacije in prijave: (030) 321 355, info@mamazofa.org.

Prيرهja: Združenje Naravni začetki.

PETEK, 25., IN SOBOTA, 26. FEBRUAR

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova
ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30

Maribor, Drava Center, Limbuško
nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure

Celje, Šola za hortikulturo in vizualne
umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97,
(sobota) od 13. do 14. ure

Prيرهja: Društvo Zeleni krog Slovenije



SREDA, 1. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Loče, Dom kulture Loče, Stari trg 15, ob 18. uri

Začimbnice so več kot samo rastline. Zakaj so jih naši predniki spoštovali kot zdravila najvišje stopnje? Na čem sloni njihova moč 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. Predava Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno. Prيرهja: Splošna knjižnica Slovenske Konjice.



SOBOTA, 4. IN NEDELJA, 5. MAREC

EKOFEST – ZNANJA ZA ŽIVLJENJE

Predvidena lokacija dogodka je Eko muzej v Žalcu in Ekoci Zeleni Hram, Savinjske čete 3, Žalec. Za natančno informacijo o dogodku si pred dogodkom preberite napovednik na spletnem naslovu www.zazdravje.net.

SOBOTA:

Ob 11. uri – predavanje Sanje Lončar **Kako živeti z vse več strupov »z neba« in iz okolja?**

Od 11. do 16. ure – **izmenjevalnica semen in znanja**

Ob 14.30 – **Odstiranje znanj naših prednikov**, predavanje zgodovinarja Matjaža Anžurja z naslovom Razkrivanje mitološkega pomena imen krajev v Savinjski Dolini

NEDELJA

Ob 13. uri: mag. Matej Gabriele Dasko **o energijskih poteh v dolini Zelenega zlata.**

Prيرهja: Eko civilna iniciativa Slovenija v sodelovanju z Ajda Štajerska in Tur(m)istika.



9. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Dobrna, Kulturni dom ob 17. uri

Vsebina enaka kot 1. marca. Zaželeni prostovoljni prispevki. Prيرهja: Turistično društvo Dobrna.



10. DO 13. MAREC

ALTERMED

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Začetni tečaj v Ajdi Sostro bo potekal po predvidenem programu vse petke v februarju in marcu med 16. in 19. uro, in sicer v Zadružnem domu Zadvor.

- » petek, 3., 10., 17. in 24. februarja
- » petek, 3., 10., 17., 24. in 31. marca.

Praktični del tečaja bo potekal v Sadinji vasi. Zaželen je prispevek v znesku 7 evrov. Prijave: (041) 364 897, alenska.svetek@gmail.com.

*Ker so novice postale pretesne za vse teme, ki jih v projektu obdelujemo, lahko naše prispevke berete tudi vsak torek v razširjeni rubriki Naravno in enostavno v reviji **Zarja** in v **Pomagaj si sam**.*



Mikrobi, ki pozimi nagajajo koži

BESEDILO PO ČLANKU MARGARET WEEDS
POVZELA: PIKA KLANČNIK

V zimskem času je prekrvavitev kože slabša, kar povzroči, da se manj znojimo, žleze lojnice pa izločajo manj sebuma, ki skrbi za njeno čiščenje, mazanje in vlaženje.

Upočasni se tudi obnavljanje kožnih celic. Zaradi pomanjkanja sončne svetlobe ter velikih razlik med hladnim zrakom zunaj in vročim, suhim zrakom v bivanjskih prostorih utegne koža postati izsušena in razpokana. Zato je toliko pomembneje, da poskrbimo za ustrezno nego kože in s tem tudi za boljše splošno počutje v zimskih mesecih, sploh če je občutljiva ter nagnjena k alergijam in ekcemom.

Občutljiva koža nas lahko spremlja že od rojstva, zaradi vpliva različnih dejavnikov pa lahko taka postane tudi pozneje. Če je vaša koža nagnjena tudi k alergijskemu ali atopijskemu dermatitisu, še zdaleč niste edini. Britansko združenje National Eczema Society ocenjuje, da dandanes vsak peti otrok in vsak dvanajsti odrasli trpi za

katero od oblik alergije ali atopijske kože oziroma kože, nagnjene k dermatitisu. Toda tovrstne težave je mogoče omiliti, če le vemo, kako se lotiti nege take kože.

Občutljivost kože je posledica oslabljenе zaščitne funkcije, ki jo ščiti pred delovanjem zunanjih dejavnikov, kot so mikroorganizmi in onesnaževalci iz okolja. V koži, ki jo pesti atopijski ali alergijski dermatitis, je znatno manj epidermalnih lipidov (maščobne snovi), ki povezujejo kožne celice. Pomanjkanje lipidov je lahko posledica nenavadno nizke proizvodnje lipidov v kožnih celicah ali pa čezmerne uporabe grobih mil in detergentov. Zato je pomembno, da takšno kožo negujemo skrbno in dosledno, poskrbeti pa je treba tudi za preudarno izbiro negovalnih izdelkov, ki je ne bodo dodatno izsušili in razdražili.

1. KORAK: KOŽA NAJ BO VEDNO ČISTA – ZLASTI KOŽA, NAGNJENA K ATOPIJSKEMU DERMATITISU

Bakterija, ki je najpogostejši vzrok za sekundarno okužbo pri atopijskem dermatitisu, je zlati stafilo­kok (*Staphylococcus aureus*). To bakterijo so našli pri 90 odstotkih ljudi s prizadeto kožo. Pri osebah z zdravo kožo je zelo redka (5 %). Zlati stafilo­kok v celicah okoli okužbe aktivira imunski sistem, posledica tega pa je srbeča in razdražena koža. Pogosto si umivajte roke in redno strizite nohte. Zelo pomembno je, da uporabljate blaga mila, da se izogibate vroči vodi in da kožo nežno osušite.

2. KORAK: ZA LAJŠANJE SRBEČICE IN POMOČ PRI CELJENJU SI POMAGAJTE Z MOČJO RASTLIN

Tudi praskanje kože na prizadetem mestu sproži odziv imunskega sistema – in tako se znajdemo v začaranem krogu srbenja in praskanja. Kratkoročno olajšanje dosežemo z uporabo steroidnih mazil, ki zavirajo delovanje imunskega sistema. Telesu veliko prijaznejša je uporaba zelišč, kot sta **navadna zvezdica** in **kamilica**, saj preprečijo srbečico in delujejo protivnetno, s čimer poskrbijo za dolgoročno odpravo težav. **Koncentriran izvleček kamilice**, ki ga vsebujejo pripravki kozmetike **Odylique**, je pri lajšanju simptomov vnetja dokazano vsaj enako učinkovit kot blag hidro­kortizon, le da brez neželenih učinkov, **ognjič** in **aloja vera** pa prispevata k hitrejšemu celjenju kože. Aloja



ODYLIQUE
BY ESSENTIAL CARE

*Več kot 30 let predanega ustvarjanja
nege za najbolj občutljivo kožo.*



Obnovitveni losjon, 200 in 60 ml

Za intenzivno nego in obnavljanje razdražene, suhe in srbeče kože na obrazu ali telesu in k dermatitisom nagnjene kože. Z biodinamičnim izvlečkom navadne zvezdice, protivnetno kamilico, pomirjujočim izvlečkom ognjiča, sokom prave aloje in izvlečkom šentjanževke.



Ognjičev balzam, 50 g

Za nego razpokane, suhe ali poškodovane kože. S pomirjujočim izvlečkom ognjiča, blagodejno kamilico, karitejevim maslom in kokosovim oljem.



Obnovitveni losjon za dojenčke, 60 ml

Za blagodejno nego razdražene, srbeče, vnete in k dermatitisom nagnjene kože. S hladno stiskanim ekstra deviškim olivnim oljem, terapevtsko vsebnostjo prave aloje za celjenje kože, izvlečkom navadne zvezdice za pomirjanje srbečice in bioaktivnim izvlečkom kamilice. Za dojenčke, starejše od 3 mesecev.



Ultrabogato mazilo, 50 in 175 g

Za intenzivno vlaženje in zaščito zelo suhe in/ali občutljive, k dermatitisom nagnjene kože. S karitejevim maslom, kokosovim oljem, ekstra deviškim olivnim oljem, izvlečkom rakitovca in čebeljim voskom.



SOS serum, 60 ml

Za nego in zdravljenje aken, mozoljev, ranic, opeklin, pikov, izpuščajev, glivičnih in bakterijskih okužb kože ter za celjenje poškodovane kože. Z visoko koncentracijo prave aloje, blagodejnima izvlečkoma ognjiča in ameriškega slamnika ter eteričnim oljem sivke in čajevca. Primerno tudi za dojenčke, starejše od šest mesecev.



Čistilni gel z limono in čajevcem, 30 in 200 ml

Z limoninim oljem za razstrupljanje kože, antibakterijskim čajevcem, ekstra deviškim olivnim oljem za oskrbo z vitamini in vlaženje ter blagodejnim sokom prave aloje.



vera spodbuja rast novega, zdravega tkiva, poleg tega prodre v drugo plast kože, ki zadržuje vodo, s čimer pomaga odstraniti odmrle celice. Kožo obnavlja in ščiti pred okužbami.

Ker aloja vera pomirja kožo in nasploh deluje blagodejno, je zlasti primerna za nego otroške kože z izpuščaji.

3. KORAK: KOŽO VLAŽITE Z NARAVNIMI IZDELKI

Negovalni izdelki, ki pomirjajo, hranijo in vlažijo, so izrednega pomena za vlaženje suhe, k alergijam nagnjene kože. Hranilne učinkovine, ki se vpijejo v vezivno tkivo med kožnimi celicami, pomagajo nadomestiti lipide, s čimer omilijo izsušenost kože in pomanjkanje vlage ter preprečujejo vdor mikroorganizmov, ki povzročajo vnetja.

Običajne vlažilne kreme in mazila pogosto vsebujejo naftne derivate, kot so parafinski vosek, mineralno olje in vazelin, ki se zaradi prevelikih molekul ne vpijejo v kožo in mašijo pore. Naftni derivati ne vsebujejo aktivnih in koristnih snovi, iz kože pa posrkajo vitamina A in E, ki sta ključna za celjenje kože.

Pripravki, izdelani na osnovi hladno stiskanih rastlinskih olj, ki pri pridelavi ohranijo vitamine in minerale, se zlahka vpijejo v kožo, poskrbijo za odlično vlaženje ter dejavno spodbujajo obnovo in celjenje kože. Poleg tega v olju topni vitamini preprečujejo prezgodnje staranje kože, saj jo ščitijo pred škodljivimi prostimi radikali, ki nastajajo zaradi izpostavljenosti škodljivim zunanjim dejavnikom in onesnaženju. Pri tem so še posebno učinkoviti **karitejevo maslo** ter **oljčno in kokosovo olje**. Redno nanašanje v manjših količinah je ključ do nenehno navlažene kože.

4. KORAK: NE UPORABLJAJTE IZDELKOV, KI DRAŽIJO KOŽO

Nakup izdelkov, ki vsebujejo naravne, po možnosti ekološke sestavine, je dober začetek. Veliko težje pa je najti izdelke, ki ne vsebujejo umetnih dišav, konzervansov in detergentov, ki dražijo kožo. Uporaba izdelkov brez umetnih, sintetičnih sestavin je za nego kože veliko bolj priporočljiva, za nego občutljive kože, nagnjene k atopijskemu ali alergijskemu dermatitisu, pa je nujna!

Na naslednjem seznamu boste našli nekatere

sestavine, ki najpogosteje dražijo kožo:

- » **Dišava ali parfum:** sintetične dišave (na seznamu sestavin so pogosto označene kot parfum) so po mnenju dermatologov glavni krivec za neželene kožne reakcije, do katerih pride ob stiku s kozmetiko, z drugimi toaletnimi potrebščinami ter z izdelki za pranje perila. Upoštevajte, da oznaka »brez dišav« ali »brez vonja« na deklaraciji še ne pomeni, da izdelek v resnici ne vsebuje umetnih dišav, pa čeprav nima posebnega vonja.
- » **Parabeni** (butilparaben, etilparaben, metilparaben, propilparaben): ti konzervansi so znani po tem, da dražijo kožo, zlasti kožo, nagnjeno k atopijskemu ali alergijskemu dermatitisu, nekateri pa so celi rakotvorni. Za zdaj jih še vedno na veliko dodajajo izdelkom za nego kože in tudi hrani!
- » **Metilizotiazolinon** (MI): ta grob konzervans vse pogosteje uporablja kot nadomestek za parabene v izdelkih za nego kože. Po razkritju izsledkov raziskav, ki kažejo na naraščanje pogostosti kontaktnega dermatitisa ob stiku s tem konzervansom, EU razmišlja o omejitvi njegove uporabe.
- » **Natrijev lauril sulfat** (SLS): ta industrijski razmaščevalec vsebuje večina šamponov in izdelkov za prhanje. S kože spere naravna olja, zaradi česar postane suha in razdražena. Koža, nagnjena k atopijskemu dermatitisu, je še posebno občutljiva na tovrstne sulfate. Podobno velja za natrijev kokos sulfat.

5. KORAK: PRAVA IZBIRA JE CELOSTEN PRISTOP

Čeprav lahko kreme in mazila olajšajo težave, ki jih povzroča atopijski ali alergijski dermatitis, je treba paziti tudi na morebitne sprožilce v hrani. Kravje mleko, jajca, oreščki, gluten in aditivi (arome, barvila in sladila) so pogost vzrok težav, zlasti pri otrocih. Raziskave kažejo, da je pogost dejavnik pri pojavu atopijskega (dednega) dermatitisa pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin, zlasti gama-linolenske kisline. Čisti bombaž in svila sta najboljši ter koži najprijaznejši tkanini. Koža vam bo hvaležna, če boste izbrali detergent za pranje perila, ki ne vsebuje bioaktivnih sestavin za odstranjevanje madežev in dodanih dišav. Tudi uporaba mehčalca perila ni priporočljiva.



Ne ubijajte življenja v tleh!

Večina ljudi prst pod nogami doživlja kot nekaj mrtvega. Izraz »prah si in v prah se povrneš« najbolje priča o tem, da »prah« razumemo kot nasprotje življenja.

V našem življenju bi se spremenilo marsikaj, če bi se zavedali, da je prst živa, inteligentna in celo čuječna! V njej se nenehno poraja in ohranja življenje. Brez nje nas ne bi bilo.

Naši predniki so zemljo doživljali kot mater, ki rojeva vse, kar živi, zato so njeno plodnost častili in spoštovali. Številni obredi različnih kultur so posvečeni prav čaščenju življenja v tleh, ki oplaja in omogoča naše preživetje.

Pred kakim stoletjem se je materialistični duh sodobnega človeka tako zelo oddaljil od narave, da je mati zemlja po »zeleni revoluciji« postala le še vir surovin in »držalo« za rastline.

Domala stoletje obračanja, kopanja, gnojenja, škropljenja in zlasti pomanjkanja spoštovanja do prsti je prineslo posledice v obliki izgube rodnosti tal, vse močnejšega zakisanja in čedalje težjih razmer za normalno rast rastlin.

Tako kot je nosečnost pri novih generacijah bodočih mamic vse bolj zapletena in zahteva skorajda nenehen nadzor medicine, tudi pridelava rastlin

postaja čedalje zahtevnejša, rastline pa terjajo vse več »intenzivne nege«, če naj sploh obrodijo.

NAZAJ K RAZUMEVANJU TAL

Biodinamiki že desetletja ponavljajo, da je oživljanje tal najboljše gnojilo.

V zadnjem času temu pritrjuje tudi agronomska stroka oziroma vsaj tisti del, ki vidi katastrofalne posledice, do katerih sta pripeljala pohlep industrije in naivno zaupanje kmetov v hitre rešitve.

Če v teh dneh že snujete saditveni načrt za novo sezono, je morda pravi trenutek tudi za nov obdelovalni načrt, v okviru katerega boste drugače zasnovali tudi svoj odnos do tal.

KAJ SOVRAŽIJO KORISTNI MIKROORGANIZMI?

1. OBDELANA SEMENA

Verjetno si to težko predstavljate, toda strupi, s katerimi so obložena »zaščitena« semena, so tako močni, da včasih mine tudi nekaj let, preden si mikroorganizmi, ki so bili v stiku z njimi, sploh opomorejo. Najboljši primer tega je kalvarija naših čebel, ki jo je povzročilo seme koruze, obdelano z »zaščitnim sredstvom«. Si predstavljate, za kako močno kemijo gre, če je bila nanesena na seme, iz katerega je zrastle tako mogočna rastlina, kot je kuruza ... na koncu pa je v cvetu te koruze še vedno toliko nevarnih snovi, da pokonča naše čebele. Lahko si predstavljate, kakšno je šele trpljenje mikroorganizmov v tleh, ki so tej snovi izpostavljeni v še večjih koncentracijah.

ALI POTREBUJETE ZDRAVE DEŽEVNIKE IN KAKOVOSTEN KOMPOST?



Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot je danes pogosta praksa), se lahko obrnete na g. Vilija Petacija, na telefonski številki: 051 612 456. Njegov kompost deževnikov Lumbrivit ima pH 6,2–7,2 N1%, P2 05 1779 mg/100 g, K2 0 200 mg/100 g in seveda še veliko nemerljivih dobrot, ki jih bodo vaše rastline vesele. Pri gospodu lahko kupite tudi legla kalifornijskih deževnikov.

Za vse ljubitelje sonaravnega vrtnarjenja



2. NPK-GNOJILA

Gnojila poškodujejo tla na več načinov. Že dolgo je znano, da gre za pretirano koncentrirana hrana, ki uničujejo koristne mikroorganizme. Manj znano je, da NPK-gnojila oddajajo tudi radioaktivno sevanje, s čimer iz leta v leto povečujemo stopnjo kontaminiranosti tal in ustvarjamo vse težje razmere za rast rastlin.

Kdor je vzel v roke knjigo *Naravne rešitve za radiacijo*, je lahko prebral, da ima en sam kilogram umetnega gnojila aktivnost 5000 bekerelov. Povedano drugače, tovrtnjak, ki prevaja deset ton umetnega gnojila, oddaja tolikšno sevanje, kot če bi prišli v stik s sodčkom nizkoradioaktivnih odpadkov.

3. OBRAČANJE ZEMLJE PO 20. NOVEMBRU

V tleh poteka kompleksno in zelo dobro urejeno socialno življenje tisočerihih živalic in mikroorganizmov. Vsi imajo svoje mesto in priljubljene lokacije. Ko tla močno odpremo (oranje), jih prevetrimo in mehansko zdrobimo, morebitne anaerobne patogene organizme in škodljivce pa izpostavimo zmrzali. S tako agresivnim posegom obenem poškodujemo ali vsaj zmotimo in ustavimo razvoj organizmov, ki so nam v veliko korist.

Ali bo pri tem nastala večja škoda ali korist, je v veliki meri odvisno tudi od tega, kdaj to počnemo.

Za nepoučenega in od narave oddaljenega človeka so vsi datumi v koledarju enaki, zato ga pred prekopavanjem zanima samo to, ali so tla blatna ali suha. Za vse, ki vedo, da ima narava svoje ritme, pa ima veliko težo tudi reklo »vse ob svojem času«.

Po 10. novembru se v tleh začnejo procesi kristalizacije. To opazimo po »stalaktitih«, ki se dvigajo med zamrzovanjem tal. Zemlja se v tem času prestrukturira in ureja. Te kristale si predstavljajte kot fino pajčevino energijskih niti, s katerimi zemlja ureja kaos, ki ga je med letom povzročala naša dejavnost. Kdor zmoti ta proces ter zemljo obrača v obdobju med 20. 11. in 20. 3., bo povzročil veliko škodo, ki se bo poznala tudi na plodnosti in zdravju tal v naslednji sezoni.

Meritve, ki so jih izvajali znanstveniki v Vojvodini, so pokazale, da na njivah enake kakovosti že zgolj datum oranja v veliki meri vpliva na donos – razlika lahko znaša celo dvajset odstotkov.

projekt Skupaj za
zdravje človeka
in narave



ter Založba Jasno
in glasno, d.o.o.,
predstavljata

Preverjene naravne rešitve za življenje in preživetje



Naravne rešitve za radiacijo

Avtorji: **Sanja Lončar,**
Dario Cortese in drugi
sodelavci projekta

Želeli bi si, da takega priročnika ne bi potrebovali.

Ker pa svet postaja vse bolj nevaren kraj, tudi ohranjanje zdravja v njem zahteva vse več znanj in spretnosti. Obvladovanje pripravkov in poznavanje napotkov, ki jih natančno opisujemo v knjigi, lahko odločilno vplivata na zdravje vas in vašega okolja.

Zato je dobro vedeti.

Priročnik lahko **prelistate** in tudi naročite na:
www.shop.zazdravje.net ali pa ob delovnih
pokličite na telefonsko številko (051) 884 148.

4. GOLA TLA

V naravi takih tal ne bomo našli. Kjer so tla gola, tudi hitreje propadajo. Sonce jih hitreje suši in pri tem uničuje mikroorganizme v vrhnjih plasteh. Verjetno ste že videli, kaj naredi sonce deževniku, ki se ni pravočasno umaknil pred močnimi žarki. Enako se zgodi milijardam mikroorganizmov, ki jih ne moremo videti z golim očesom. Zakaj bi po nepotrebnem uničevali prijatelja? Če skrbimo, da so tla vedno primerno pokrita z ustreznimi zastirkami, bomo rešili več težav krati. Lepo bomo poskrbeli za mikroorganizme, ti pa se nam bodo oddolžili s tem, da bodo olajšali življenje našim rastlinam. Te bodo manj lačne in žejne, obenem pa tudi manj občutljive na temperaturne spremembe.

5. ZALIVANJE Z VODO IZ PIPE

Ko gre za zalivanje rastlin, je voda iz pipe najslabša izbira. Ker je v večini primerov klorirana, z njo neposredno ubijamo mikroorganizme, zato tla postajajo zbita in mrtva. Če je voda, s katero zalivamo, povrhu še mrtla, povzročimo še večjo škodo, saj številne mikroorganizme poškodujemo že zgolj s temperaturnim šokom.



Če želite ustrezno negovati tla, naj voda vedno nekaj časa stoji v sodih: klor se bo nevtraliziral, voda pa segrela. Mikroorganizmi vam bodo hvaležni. Njihova hvaležnost se bo kazala v obliki boljšega zdravja in hitrejši rasti rastlin.

6. UPORABA ŽELEZNEGA ORODJA

Le kaj je narobe s tem, sprašujete.

Ker o dogajanju v tleh vemo tako zelo malo, še pomislimo ne, da ni vseeno, s kakšnim orodjem obdelujemo tla. Nekoč so bili ljudje veliko pozornnejši

tudi na to. Tako je bolgarski kralj Boris leta 1930 zaprosil enega od vrhunskih inovatorjev svojega časa, Wiktorja Shaubergerja, naj poišče vzroke za manjšo rodovitnost tal, ki jo je bilo opaziti na nekaterih območjih. Shauberger je odkril, da so težave nastopile povsod, kjer so začeli tla obdelovati z železnimi plugi in železnim orodjem. Kmetje, ki so še naprej uporabljali lesene pluge, so na enako kakovostnih tleh pridelali veliko več in pri tem imeli manj težav z rastlinami. Shaubergerjeve raziskave so pokazale, da železo škoduje koristnim mikroorganizmom v tleh in hkrati spreminja strukturo vode; ta zaradi spremenjene površinske napetosti odteka hitreje, zaradi česar ni na voljo rastlinam. Nadaljnji poskusi so pokazali da bi bilo tla veliko bolje obdelovati z bakrenim orodjem, za katero je Shauberger dal tudi napotke glede najprimernejših oblik. Dandanes na osnovi teh napotkov izdelujejo posebna bakrena orodja tudi v Sloveniji. Poskusi biodinamikov potrjujejo, da izbira orodja v resnici vpliva na rast in strukturo prsti, zaradi česar vse več pridelovalcev in vrtničarjev opušča uporabo železnega orodja.

zdravje ST. 23, 2017 23. 1. 2017 cena 2,99 € (B)

POMAGAJ SI SAM

Špela Gormik-Espelia, tantricična terapevka
NAŠE POZELENJE JE NAJBOLJŠI UČITELJ

Dnevi za zdajm zdravilne vajice v letu 2017
DAN, KO JE VODA SVETA

Grejejo in zdravijo
NAJBOLJŠI ZIMSKI ČUJI

Kupala ne moreš doma in naravnost
Vesolje na vašem vrtu

Česar niste vedeli o pravih rezi
DRUŠTVO PROTI MUČENJU DREVES

Ce stari vremenski pregovori se držijo
2017 BI ZNALO BITI DOBRO LETO

Izkušnje in dokazi italijanskega biodinamika
ZDRAVJE PRIHAJA IZ TAL

KAKO SO SE ZDRAVILI STAROVERCI

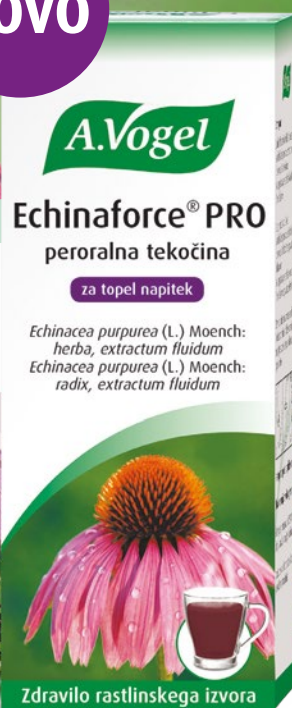
Miha Smolej je pustil službo, da kmetuje * Štiri generacije lončarjev v družini Kržan

VSAKA DVA MESECA

Nova številka je že na prodajnih mestih.

Prehlajeni?

NOVO



Echinaforce® PRO za topel napitek

- ✓ Za zdravljenje akutnega prehlada
- ✓ Sočasno dvigne odpornost
- ✓ Odličnega okusa
- ✓ Iz svežih ehinacej
- ✓ Tudi za otroke od 4. leta dalje



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si