



[www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net)

# *Skupaj za zdravje človeka in narave*

▲ marec 2010

brezplačen izvod

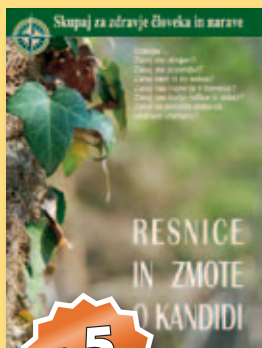
Tema meseca:

## Ko prebava stavka

# Kaj vas zares uničuje?



Če ste pogosto zelo izčrpani, če vam pešata pozornost in spomin, če včasih čutite, kot da vas v lastnem telesu pol manjka, če ste otope-li, občasno čutite bolečine v želodcu, vam ni do seksa, vas popadeta nerazložljiva žalost in jok, imate mrzle roke in noge, imate pogoste bolečine v mišicah in z vašim izločanjem blata ni vse v redu (če imate driske ali zaprtja), je vse to lahko zaradi glivice kandida, ki je kolonizirala vaše telo. Če se vam simptomi ob vlažnem vremenu poslabšajo, je to lahko še en dokaz, da gre za nadležno kandido.



**5.  
\*že  
ponatis!**

**Kandida** je pogosta spremljevalka antibiotikov, hormonskih terapij, kortikosteroidov, obsevanj, kemoterapije in kontracepcije. Njeno rast pospešujemo s sodobno hrano, polno rafiniranih ogljikovih hidratov, ki jih kandida obožuje.

Kandida ni le nevšečnost. Lahko preraste v resno življenjsko nevarnost! Izloča alfatoksine, ki nas zastrupljajo in delujejo rakotvorno.

**Zato jo obvladajte, preden ona obvlada vas.**

Knjiga **RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI** vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu in ponovno zaživeti s »polnimi baterijami«.

Avtorji: Sanja Lončar, Rajko Škarič, Adriana Dolinar dr. vet. med.

Knjigo lahko kupite v trgovinah **Sanolabor**, v trgovinah z zdravo prehrano, v izbranih knjigarnah ali po spletu na **www.kandida.si**

## Pozor!

**Društvo ima nov poštni in e-poštni naslov za vaša vprašanja in informacije o vplačanih prispevkih za pošiljanje novic.**

Da se vaša potrdila ne bi izgubljala med stotinami elektronskih pisem, ki nam mašijo e-naslov [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net), vas naprošamo, da vsa sporočila na temo info točk, prispevkov za poštino ter spremembe naslovov in e-naslovov od sedaj pošiljate na novi naslov: **[posljite.novice@gmail.com](mailto:posljite.novice@gmail.com)**.

Še vedno vam je na voljo tudi telefonska št.: **041 770 120**, vsak delovnik med 9. in 13. uro.

Ker se projekt širi in je vse več ljudi, še enkrat objavljamo naslove za različna vprašanja:

**[info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net)** - splošna vprašanja

**[posljite.novice@gmail.com](mailto:posljite.novice@gmail.com)** - za prejemanje tiskanih in elektronskih novic

**[hvar2010@gmail.com](mailto:hvar2010@gmail.com)** - za informacije in prijave za seminar Hvar

**[knjiga.osteoporoz@gmail.com](mailto:knjiga.osteoporoz@gmail.com)** - za naročila knjige Resnice in zmote o osteoporozi



Za dostavo novic na izbrani naslov, nakažite vsaj **7 EUR** prispevka za leto dni in sveže natisnjene novice bodo vsak mesec že prve dni prišle do vas ali tistih, ki jih boste izbrali. **Prispevek nakažite na račun:**

**TRR: 0201 1025 5748 080, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig, Namen: Prispevek za obveščanje.**

Banka nam žal ne nudi popolnih podatkov pošiljateljev prispevkov, zato vas naprošamo, da nam pošljete kopijo plačane položnice, ali nam popolne podatke (ime, naslov, datum plačila) posredujete po e-pošti. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

# Iščete rešitve ali iščete izgovore?

Na vseh ravneh velja enako. Ljudi lahko delimo na tiste, ki delajo po svoji vesti, in na tiste, ki zbirajo dokazna gradiva, zakaj se tega ne da narediti. To velja v politiki, znanosti, gospodarstvu, nevladnih organizacijah in tudi v naših domovih.

Čas, v katerega vstopamo, in simbolno tudi pomlad, ki je pred vrati, vam še enkrat omogočata, da se odločite, kam sodite. Ali bomo storili »nemogoče« in 17. aprila očistili Slovenijo v enem dnevu? Ali bomo v enem mesecu popisali divja odlagališča, za katera bi država potrebovala 7 let in vsaj 700.000 evrov? Ali bomo spremenili svojo miselnost, da mora kdo drug pobirati naše smeti, očistiti našo vodo in zdraviti bolezni, ki smo si jih uspešno pridelali sami?

Moč sodelovanja je izkušnja, ki jo v Sloveniji tako zelo potrebujemo, da dojamemo, da je velikokrat težavo lažje rešiti, kot o njej učeno razglabljati. Zato nehamo iskati krivice, odgovorne in poklicane, in postanimo sami sprememba, ki si jo želimo v svetu. Pasivno občudovanje tistih, ki s štirimi zlomljenimi rebri ali s kakšno drugo omejitvijo dokazujejo, da se da posegati po zvezdah, zamenjajte z odkrivanjem lastnih moči, ki jih je veliko več, kot si upate pomisliti.

Tudi naše marčevske novice so plod sodelovanja nikoli večjega števila avtorjev, ki so vsi prispevali del svojih spoznanj, izkušenj in modrosti, pridobljenih z življenjem tistega, o čemer pišejo. Vsem se zahvaljujemo, da lahko novice, ki so pred vami, predstavljajo zakladnico nasvetov, ki vam bo tudi na osebni ravni pomagala do »lastnega čiščenja smeti«. Še bolj kot tisto, o čemer smo pisali, je pomembno, da smo v sodelovanju resnično uživali, se učili drug od drugega, smejali lastnim izkušnjam in bili pripravljeni tudi »prevetriti« nekatera lastna prepričanja. Vsi skupaj zmoremo več kot najboljši med nami in ravno v tem je bistvo projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

Sanja Lončar, urednica

Če ste zamudili stare številke naših novic, poiščite Arhiv tiskanih novic, ki je na voljo tudi v obliki PDF na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).



## V tokratnih novicah preberite:

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Zmagoviti recept za prebavila          | 4  |
| Zahodnjaške navade, ki stanejo zdravja | 6  |
| Kako iz malih težav naredimo velike?   | 8  |
| Nasveti A. Vogla ob kroničnem zaprtju  | 10 |
| Gibanje za prebavo in še marsikaj      | 12 |
| Kako se rešiti napenjanja?             | 14 |
| Kaj zares prebavljamo?                 | 16 |
| Prebaviti je treba tudi emocije        | 17 |
| Zdravje iz čajne skodelice             | 18 |
| Probiotiki – specialisti               | 19 |
| »Naravna« lepota                       | 23 |
| Lepota od znotraj in od zunaj          | 26 |
| Usta – vstopna točka v prebavni sistem | 28 |
| Koliko detergenta pojedete?            | 30 |
| S polnovrednimi žiti uredimo prebavo   | 32 |
| Kaj je biološko-dinamično kmetovanje?  | 36 |
| Koledar dogodkov                       | 38 |



**IMPRESUM:** Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 30.000 izvodov; Kontakti: [info@zazdravje.net](mailto:info@zazdravje.net), 041 770 120, Fotografije: Frontier d.o.o.; Oglasno trženje: Frontier d.o.o.; Regionalne strani ureja: Katja Podergajs, [katja@metafora.si](mailto:katja@metafora.si); Oblikovanje in priprava za tisk: OPA:GROOP; Tisk: Tiskarna Schwarz; Fotografija na naslovnici: Saša Vučina



## Zmagoviti recept za prebavila

Tekst: Nara Petrovič

Strokovnjaki, ki proučujejo delovanje prebavil, priznavajo, da razumejo zelo malo. Posamične encime so sicer proučili, a kaj, ko vsi ljudje na svetu v prebavilih nimajo enakih encimov! Še več: kombinacije encimov ob različnih pogojih in prehrani kažejo neurejene vzorce, ki jih ni mogoče natančno predvideti.

Zagotovo vedo le, da se prebavni sistem skozi generacije uglaši s prehrano, ki jo vnašamo v telo! V zgodovini je bila prehrana lokalna, kombinacije encimov pa so se ji prilagodile, dokler niso dosegle maksimalne učinkovitosti. Ne vemo natančno, koliko časa je potrebnega za to, toda gotovo je, da traja vsaj desetletja, če ne stoletja.

Marsikje je prehrana tako monotona, da je po današnjih dietetskih priporočilih povsem nezadostna, toda organizmu, vajenemu take pre-

hrane, zagotavlja vse potrebno. Popestritve ali spremembe dosežejo ravno obraten učinek. Zato nabiranci in lovci iz divjine v Afriki in Južni Ameriki zbolevajo ob belem rižu, moki in sladkorju, s katerimi jih hranijo »dobrodelne« organizacije, če tudi jim priložijo vitaminske dodatke. Ko zbolijo, dobijo še vrsto farmacevtskih zdravil, zaradi česar postanejo odvisni od teh izdelkov – od prvih za bolezni, od drugih pa za »zdravje«.

Interes multinacionalk, da vse navadijo na patentirane globalne monokulture, je razumljiv. Ljudi več generacij bi lahko naredile odvisne od njihove monopolizirane hrane. Ni nemogoče, da bi se prebavila skozi generacije navadila na nenaravna živila in bi to postala optimalna hrana za ljudi. Vprašanje pa je, ali si tega želimo in ali se zavedamo možnih posledic.

### Preprostost, stabilnost

Uglašenost z naravnim okoljem je edina res trajnostna pot do zdravja vseh členov skupnosti. Bolje se je držati preproste, a stabilne prehrane, kot begati organizem z vedno novimi dietami in dodatki. Vse *zunanj*e diete so telesu tuje in s tem škodljive. V primeru bolezni so sicer priporočljive, saj so v primerjavi z industrijsko prehrano blagodejne (pogosto pomaga tudi post), ni pa to res optimalna prehrana. Vsako okolje človeku postavi naravne omejitve in s tem določi ravno pravo dieto ter vsa zdravila (za vsako bolezen raste rož'ca). Toda nekaj takega je v globaliziranem svetu težko razumeti, kaj šele uresničiti.

Zadnje stoletje je prebavi ljudi prineslo stresne pogoje – nenehne spremembe, nihanja in novosti. Reklame nas spodbujajo k uživanju čudežnih zdravil in živil z vseh koncev sveta. Odlična lokalna živila, od katerih so prav lepo živeli naši predniki,

#### Knjiga: Človek - navodila za uporabo



Ta knjiga bo pretresla vaše civilizacijske vzorce in vas vrnila k »izvirni kodi«. Govori o tem, kako z naravnimi navadami utrditi temelje celostnega zdravja telesa, duha, družbenih vezi in harmonije življenja.

*Upočasnite in uživajte v življenju. Če greste prehitro, ne boste zamudili le pokrajine, zamudili boste tudi občutek za to, kam sploh greste in zakaj.*

Knjigo po ceni 15 € (17,90) lahko naročite pri založbi Žarek, Helena Cesar s.p. na e-naslov: zarek@siol.net ali na tel.: 041 653-426.

pa tonejo v pozabo. Mnogi se že zavedamo, da naše telo hrepeni po tradiciji, po stabilnosti in po zmernosti, da želijo naši encimi presnavljati hrano naših pradedkov, ne pa nešteto novotvorb, četudi ekoloških.

Stabilnost in lokalnost pa se ne nanašata zgolj na vsebino krožnika. Morda še pomembnejše so navade – torej ne, kaj dajemo vase, temveč *kako* to dajemo vase in *kako* nas zapuščajo presnovni odpadki.

## Kako torej?

Prva težava sta hitenje in nemir. Ne znamo se ustaviti in mirno zaužiti obroka. Po jedi odhitimo k opravljanju, ne najdemo deset minut za mirovanje in še toliko za sprehod. Jemo med delom, gledanjem televizije, vožnjo. Jemo več, kot potrebujemo, jemo tudi, ko nismo zares lačni.

Druga težava je položaj, v katerem jemo. Težavno ni zgolj uživanje obrokov stoje in med hojo, temveč tudi *sede na stolu za mizo*. Stoli so že tako dolgo okrog nas, da je treba seči daleč v spomin, da pridemo do tega, kako bi telo najraje sedlo in jedlo. *In kako bi opravljalo veliko potrebo!* Tudi veliko potrebo napak opravljamo sede, namesto čepa.

Ta težava je še bolj pereča kot težava encimov. Videli smo, da se encimi v nekaj generacijah prilagodijo novi prehrani, kadar je ta stabilna, toda fizična anatomija telesa se ne more prilagoditi nenaravnim položajem, ki nam jih nalaga kultura. Anatomsko smo neprilagojeni stolom, mizam in stranišnim školjkam. Koliko generacij bi bilo potrebnih, da se jim telo zares prilagodi, je v tem primeru še težje oceniti kot v primeru encimov. Ni izključeno, da je taka prilagoditev nemogoča.

Že tako sedimo preveč. Več kot polovico dneva presedimo, medtem ko smo pred sto leti sedeli po tri ure na dan. Preveč sedenja močno vpliva na prebavila, saj je gibanje naravni regulator lakote. Če se ne gibamo, ta regulator zamre in pristen občutek lakote zamenja sla, ki se stopnjuje v odvisnost – od tod debelost, motnje hranjenja, kopica bolezni itd.

Poleg tega postanejo mišice trupa zaradi sedenja na stolu mlahave, saj je hrbtenica stalno podprta z naslonom. V nogah trpijo vene, saj kadar mirujemo, srce ne more dobro črpati krvi po nogah navzgor. Če bi sedeli brez naslona, bi bile mišice trupa močnejše, črevesje bi imelo v njih oporo in bolje bi stimulirale peristaltiko. Ko jemo sede po turško, s hrano, položeno predse na isto površino, na kateri sedimo, ali na nizko mizico, sprostimo ramenski obroč, požiralnik in trebušno votlino, slina pa se bolje meša z zalogaji. Konkretnih koristi, ki olajšajo delo prebave, je na pretek. ↴

## Najdebelejše države



Vsak tretji prebivalec našega planeta ima več kilogramov, kot jih potrebuje, vsak deseti pa je že bolno predebel. Svetovna zdravstvena organizacija je pred kratkim objavila rezultate držav z najdebelejšimi prebivalci, in sicer na osnovi podatkov, zbranih v obdobju med leti 2000 in 2008. Objavljamo tudi povzetek mnenj znanstvenikov o vzrokih za takšno stanje.

### 1) Ameriška Samoa – 93,5 % predebelih

### 2) Kiribati – 81,5 % predebelih

V obeh državah je stanje posledica hitrega uvoza za hodenjaških prehranskih navad.

### 3) ZDA – 66,7 % predebelih

V začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja je bilo 24 % Američanov predebelih. Danes pa je ta številka dosegla dve tretjini in še vedno raste. Strokovnjaki takšno stanje pripisujejo pretirani porabi neakovostnih maščob in sladkorja.

### 4) Nemčija – 66,5 % predebelih

Ko so Nemci izvedeli, da so najdebelejši Evropejci, so strokovnjaki za prehrano kot razlog navedli znane osumljence: pivo, mastno hrano in premalo gibanja.

### 5) Egipt – 66 % predebelih

Slabe prehranske navade, "uvožene" iz zahodnega sveta, so se pritihošile tudi v življenje Egipčanov.

### 6) Bosna in Hercegovina – 62,9 % predebelih

Zanimivo je, da se je število kadilcev ter uživanje alkohola in neakovostne hrane najbolj dvignilo v času vojne med leti 1992 in 1995. Strah pred lakoto je mnoge pripeljal do tega, da so se hranili z vsem, kar se je dalo dobiti poceni in je bilo dovolj nasitno, ne glede na prehransko vrednost in sestavo hrane.

### 7) Nova Zelandija – 62,7 % predebelih

Raziskovalci so ugotovili, da je količina ur, ki jo otroci presedijo pred televizijskimi zasloni, najbolj zanesljiv pokazatelj, kakšna bo njihova teža. 41 % predebelih v starosti do 26 let so tisti, ki največ časa presedijo pred televizorjem.

### 8) Izrael – 61,9 % predebelih

V zadnjih 30 letih se je število predebelih potrojilo. Tako kot v večini držav v razvoju je debelost najbolj razširjena med slabše izobraženimi državljani.

### 9) Hrvaška – 61,4 % predebelih

Hrvaška, v kateri so srčno-žilne bolezni glavni vzrok prezgodnje smrti, je še ena izmed žrtev globalizacije trga hrane, ki je potisnila tradicionalno prehranjevanje v ozadje in namesto tega prinesla poceni procesirana živila iz ZDA in Evrope.

### 10) Velika Britanija – 61 % predebelih

Zadnje študije so Britance uvrstile v spodnjo tretjino po telesni vadbi. Državni sekretar za zdravje Andy Burnham je to komentiral z naslednjimi besedami: "Res smo v nevarnosti, da postanemo poznani kot najbolj zagreti gledalci različnih športov in kot najslabši, ko se je treba odpraviti na teren in narediti kak gib ali dva."

Če želite preveriti, ali sodite med predebele, kliknite na: <http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmi-m.htm>

## Pa poskusimo ...

Ko nas argumenti prepričajo, poskusimo sedeti tako, a glej ga zlomka, ugotovimo, da smo preveč togi! In kaj zdaj? Rečemo lahko: »Ah, to ni zame,« ali pa se vprašamo: »Mar ni to znamenje, da bi se bilo dobro več gibati in ukvarjati s telesno vadbo?«

Če se dovolj gibamo in jemo preprosto, naravno hrano, iztrebki zapustijo črevesje, ne da bi se razmazali po zadnjici – zlasti če ob iztrebljanju čepimo. Razmazano blato je simptom, da nekaj v telesu ni povsem v redu. S čepenjem naravno prostimo mišice na koncu debelega črevesa in

zategnemo mišice na začetku debelega črevesa, bedra pa ob tem podpirajo trebušno votlino. Pri iztrebljanju se nam tako ni treba naprezati. Vsak iztrebek je ravno prav kompakten, ovija ga tanka plast sluzi in zato gladko zdrsne iz danke.

Zmagovit recept za zdravje prebavil – ne za eno generacijo, temveč dolgoročno gledano – je navajanje telesa na naravne položaje pri prehranjevanju in iztrebljanju ter stabilna prehrana, kolikor je le možno lokalna, domača in nepredelana. Udejanjanje tega je v sedanji družbi nadvse težavno, zato pa bi moralo biti to v strateških načrtih vlade, če ta res zastopa blaginjo in zdravje ljudi.



## Zahodnjaške navade, ki nas stanejo zdravja

Tekst: Polona Kovič

**Ne ubija samo lakota (v tretjem svetu), temveč tudi hrana kot statusni simbol (v zahodnem svetu)**

Ne živimo od tega, kar pojemo, temveč od tega, kar naše telo presnovi. Vse, kar zaužijemo, telo spremeni v glukozo, s katero se hranijo naše celice in s tem vsa telesna tkiva. Nahraniti se mora prav vsaka od 100.000 milijard celic, kolikor jih sestavlja človekovo telo.

In kaj počnemo s hrano v t. i. razvitem svetu? Zlorablamo jo za statusni simbol, prestiž, predvsem pa za prikrivanje duševnih težav in za vsesplošno igro z zdravjem.

Pod pritiskom kulinaricnih in tehnoloških domislic najrazličnejših prehranskih gurujev že dolgo skrbimo zgolj za občutek sitosti v želodcu in morda še za čustveno potešenost, ki jo je najlažje doseči prav s hrano.

Vse kulinaricne ali tehnološke mojstrovine prehranske industrije, ki jih zaužijemo, pa naše telo neusmiljeno »pregleda« in že na samem začetku odbere vse sebi tuje, mrtve, neuporabne in nevarne snovi. Usmeri jih naravnost na odlagališča – če imamo srečo, gredo takšne snovi takoj ven skozi debelo črevo, v slabšem primeru pa telo deponije presnovnih ostankov poišče v samem sebi, predvsem v maščobnem tkivu, v katerem skladišči strupene snovi, pa tudi v vezivnem tkivu, v katerem odloži druge presnovne ostanke, na primer sečno kislino iz mesa in mesnih izdelkov. Kopičenje teh pa povzroča revmatoidni artritis, putiko in vrsto drugih težav.

Deponije presnovnih ostankov in toksičnih snovi predstavljajo tempirane bombe in samo vprašanje časa je, kdaj bo iz njih izbruhnila bolezen – kdaj bodo »smeti«, odložene v maščobnih in vezivnih tkivih, zastрупile okoliško tkivo in telesne tekočine ter s tem ogrozile zdravje in delovanje različnih telesnih sistemov. Telo v tem vsakodnevnem soočanju z nepresnovljivimi in nevarnimi snovmi (ostanki kmetijskih strupov in kemičnih dodatkov zaradi predelave) vedno ravna racionalno. Oboje uskladišči v maščobnih tkivih, ki so najbolj oddaljena od vitalnih organov. Šele ko so vsa ta oddaljena odlagališča zasedena in ne gre več drugače, presnovne ostanke odlaga tudi bližje vitalnim organom. Nastajajo obloge na ožilju, peša delovanje jeter, ledvic in vitalnost imunskega sistema. Vsesplošna zastrupljenost organizma in zasušene

deponije blata v debelem črevesu nazadnje pripeljejo do izbruha najrazličnejših degenerativnih bolezni zahodnega, sicer presitega, na celični ravni pa prestradanega človeka.

Zato je pomembno, da se zbudimo in svojo prehrano prilagodimo zakonom presnove, kot jih je določila evolucija. Ne polnimo telesa z najrazličnejšimi inovacijami prehranske industrije in ne pristajajmo na to, da smo odlagališča neuporabnih, mrtvih in celo toksičnih prehranskih izdelkov, ki si ne zaslužijo imena »hrana za človeka«. Smejmo se sodobnim ali pa tradicionalnim kulinaricnim trendom in najrazličnejšim prehranskim gurujem ter raje prisluhnimo svoji lastni notranji modrosti. Vrnimo se k naravnim zakonom prehranjevanja. Preprosto se vprašajmo, kaj ne vsebuje toksičnih snovi in kaj lahko naše telo uporabi, ne da bi v njem ostali nevarni presnovni ostanki.

Vsak dan smo pred izbiro:

- kot prigrizek pest nepraženih oreškov (mandljev, lešnikov, pistacij, orehov) in semen (bučnic, sončnic, pinjol itd.) ali pa vrečka slanega peciva, čipsa, pica, burek, hot dog itd.;
- kot posladek suho sadje (npr. datlji, banane, marelice, fige, slive, jabolčni krljli) ali pa najrazličnejše industrijske sladkarije, od bombonov in energetskih rezin do piškotov, peciva, čokolad, tort itd.;
- sveže iztisnjen sok ali tak, ki so ga stisnili na enem koncu sveta, potem pa odpeljali tisoče kilometrov daleč, da ga zmešajo z drugimi sokovi, še enkrat pasterizirajo in nam ga ponudijo kot nadomestek za sveže sadje;
- solatni krožnik z avokadom ali ga predpečeni, nato zamrznjeni in še enkrat ocvrti krompirček z dunajskim zrezkom.

Vse, kar pojemo, je neusmiljeno izpostavljeno presoji telesa o tem, ali lahko zaužito vstopi v presnovne procese ali ne. Naše telo pred našo lastno nevednostjo glede tega, kaj je prava hrana za nas, varuje t. i. asimilacijska pregrada. To je najbolj dosledna obrambna črta, ki deluje že milijone let. Preprečuje, da bi v telesno presnovo in prehrano celic vstopile telesu tuje snovi. Zato ni čudno, da je t. i. »dodana vrednost« prehranjenih izdelkov za telo večinoma zgolj toksičen in neuporaben balast. Večina današnjih tehnoloških postopkov ni sposobnih ohraniti življenja v živilih. Morda res preslepijo naša čutila, vendar pa jim to pri naši asimilacijski pregradi ne bo uspelo. Tudi vse bolj pogosto dodajanje anorganskih oblik kemično sicer identičnih sintetičnih snovi (npr. sintetični posnetki organskih vitaminskih in mineralnih snovi, ki so le v živi, presni rastlinski hrani) za telo niso sprejemljivi. Človekov organizem ne more (tako kot to lahko rastline) iz anorganskih substanc izdelovati

organske snovi. Enako je telesni presnovi nerazumljiva pretirana ali nepravilno kuhana in tehnološko obdelana hrana. Na primer pasterizirano in homogenizirano mleko ter vsi mlečni izdelki iz njega, ki zaradi toplotne in druge tehnološke obdelave vsebujejo kalcij v težko prebavljivi obliki, ki ga telo zelo težko asimilira.

Ko predse postavimo krožnik s hrano, se zato vedno vprašajmo: »**Jem to za zdravje ali za svojo bolezen?**« Kajti kakršen je naš namen, takšno je tudi naše prehranjevanje. Nikar ne pričakujmo, da bo lahko biološko mrtve in kemično obdelane prehrabene izdelke vstopil v presnovo oziroma prebil asimilacijsko pregrado. Enako velja tudi za vso hrano, ki jo »ubijemo« sami z nepravilno pripravo. Vse, kar lahko telo iz takšne hrane izkoristi, so prazne kalorije, ki so brez življenjsko nujnih bioloških učinkovin, nujnih za učinkovito presnovo in prehrano celic (npr. flavonoidi, encimi, vitamini, mineralne snovi, aminokisline in maščobe). Lahkotopnih vlaknin v visoko predelani in prečiščeni ter konzervirani mrtvi hrani tako večinoma ni več. Zaradi stoletja dolge tradicije takega meščanskega prehranjevanja postajamo zahodnjaki iz generacije v generaciji hitreje do roba polni smetijske in prehranske tehnologije. Smo nekakšen hologramski zapis onesnaženosti in degradiranosti planeta kot celote.

Asimilacijska pregrada zgolj odloži izbruh bolezni, ne more pa jih trajno preprečiti. Civilizacijske degenerativne bolezni zahodnjakov, ki so posledica prehranjevanja v nasprotju s presnovnimi zakoni človekovega telesa in onesnaženosti okolja, včasih res izbruhnejo šele po nekaj desetletjih, vendar takrat drastično. Zdravstvena industrija lahko prav zaradi tega dolgega obdobja »nabiranja bolezni« še naprej veselo živi od našega neprepoznavanja neposredne vzročne zveze med kršenjem zakonov prehranjevanja (ki jih lahko določa le človekova presnova) in degenerativnimi boleznimi. Na nesrečo »prekrškarjev« evolucija še vedno deluje s pikolovsko doslednostjo. Vse osebe katere koli biološke vrste, ki kršijo z evolucijo določene zakone prehranjevanja in življenja v skupnosti, izloči. Najprej z boleznijo, reproduktivno nesposobnostjo in impotenco, potem pa še z neobglenostjo, odvisnostjo in nenazadnje tudi s prezgodnjo smrtjo.



### AFA Klamatske alge

- ➡ 100% naravne.
- ➡ So v stekleni vijolični embalaži za daljši obstoj.
- ➡ Tablete niso filmsko obložene.
- ➡ Najcenejše pri nas.



Kontakt: [info@orexis.si](mailto:info@orexis.si)  
Več o produktih: [www.apoteka-natura.si](http://www.apoteka-natura.si)



## Kako iz malih težav naredimo velike?

Tekst: Sanja Lončar

»Imate težave s partnerjem?

Čas je, da se poročita.

V zakonu vam ne gre?

Čas je, da naredite otroka.

Življenje z otrokom je še težje?

Potem je čas, da naredite še drugega.

Mnogi rešujejo male težave tako, da si ustvarijo večje.«

D. Radović.

Preden se nasmejite tej zgodbi, se vprašajte, ali ne ravnate morda enako s svojimi prebavnimi težavami.

### Težave s kislino

Danes se veliko ljudi pritožuje, da imajo težave s preveč kisline. Zato se antacidi (zdravila, ki znižu-

jejo raven želodčne kisline) prodajajo kot žvečilke. Nekateri proizvajalci izdelke celo namenoma promovirajo na takšen način, kot da bi prodajali bombončke ali prigrizke, saj vedo, da o kislini neredi mislimo kot o bolezenskem stanju.

Res je, da antacidi hitro znižajo raven želodčne kisline, vendar s tem oslabijo tudi našo prebavo in hrana zapušča želodec nezadostno obdelana, zato pozneje telo v dvanajstniku in črevesju ne more izkoristiti vseh potrebnih snovi. Z zniževanjem kisline, paradoksalno, vendar resnično, pospešujemo tudi zakisanje telesa, saj predstavljata prav naša kislina in bikarbonatna raztopina, ki ob njej nastaja kot zaščita želodca, dve glavni surovini, iz katerih telo pridobiva alkalne snovi za razkisanje.

Resnica je, da veliko ljudi napačno meni, da imajo preveč kisline in jo zato znižujejo tudi takrat, ko to ni potrebno. Če lahko spijete kavo ali sadni sok, ne da bi vam kislina »udarila nazaj«, sodite med tiste, ki zagotovo nimajo preveč kisline, zaradi česar je dobro, da vzroke poiščete drugje. To, da se nam spahuje ali da se nam kislina vrača v grlo, je lahko posledica dehidracije, nepravilnega gibanja želodca (ko imamo preveč skrbi) ali nepravilno zmešane hrane (npr. ko po obilnem obroku zaužijete še sadje, ki ustvari vrenje v želodcu). Posebnost zahodnjakov je, da smo navajeni pogosto nekaj »grizljati«, kar je za naš želodec podobno, kot če bi pri kuhi fižola vsakih 15 minut dodali v vodo novo pest surovih zrn. En del zrn bo že razkuhan, ko bo drugi del še vedno surov. Enako se muči tudi vaš želodec, saj dobi, tik preden izprazni že premeleto in zakisano vsebino, novo pest nečesa novega. Želodec ne sme odpreti zaklopke, ker je vmes prispela v obdelavo nova pošiljka. Možnost, da bo med obdelavo novega že obdelana hrana zavrela, pa se povečuje.

Če želite težavo rešiti po naravni poti, se navadite popiti 3 do 5 dcl vode vsaj 15 do 30 minut pred obrokom. Ko telo dobi dovolj vode, lahko hitro ustvari bikarbonatno raztopino, s katero varuje želodec pred kislino in s katero pripravi tudi dvanajstnik in črevesje, da ju kislina vsebina želodca ne bo »skurila«. Hrano dobro prežvečite, želodec nikoli ne napolnite več kot 2/3 in ob hrani ne uživajte snovi, ki lahko povzročijo hitro vrenje (npr. alkohol ali sadne kisline, ki so v svežem sadju in paradižniku). Odvisno od tega, kaj ste pojedli, naj bo premor pred naslednjim obrokom ali prigrizkom vsaj dve do štiri ure. Če ste želodec preobremenili in obenem v obroku mešali rastlinske in živalske beljakovine ter škrob, lahko vsebina obleži v želodcu tudi do šest ur.

Če boste kljub izvajanju vseh preventivnih ukrepov začutili kislino, je najbolj naraven način, da jo

umirite, napitek iz ječmenove trave. Ta je že po naravi bazičen, deluje protivnetno na sluznice, pobira toksine in pomaga celiti morebiti poškodovana želodec ali črevesje. Obstaja tudi registrirano naravno zdravilo, Iberogast. To je izvleček iz devetih zdravilnih rastlin, ki deluje tako, da uravnava proizvodnjo želodčne kisline in spodbuja pravilno gibanje želodca. Pogosto omenjeno »vsemogočno zdravilo«, sodo bikarbono, uživajte le pri akutnih težavah in za krajši čas, sicer tvegate enake posledice, kot smo jih opisali že pri jemanju antacidov.

## Osovrážena bakterija *Helicobacter pylori*

Bakterija *Helicobacter pylori* oziroma helicobakterija je le nadaljevanje zgodbe o premalo vode in preveč vsebine v želodcu. To bakterijo imamo vsi. Njena naravna lokacija je okrog želodčne zaklopke, kjer se hrani s presežno kislino. Če sami pripeljemo do tega, da ostaja zaklopka predolgo zaprta, ker ne pijemo dovolj vode pred obroki, ne znamo jesti, žvečiti in imeti mero pri hrani, potem dobi helicobakterija na razpolago preveč hrane in odlične pogoje za hitro razmnoževanje.

To, da so vam jo »našli«, ne pomeni, da gostite Nezemljane, temveč le, da jo preveč dobro hranite, saj se nepravilno prehranujete. Kemična vojna proti helicobakteriji, ki jo izvajamo z antibiotiki, lahko pripelje do še večjih težav s prebavo, saj bo v tej vojni prizadeta celotna črevesna flora. Morda boste v boju s helicobakterijo zmagali, toda zagotovo ga boste izgubili proti kandidi, ki komaj čaka, da ji z antibiotiki naredite več prostora. Če vzrokov ne boste odpravili, si bo tudi helicobakterija hitro opomogla, saj v resnici ne počne nič drugega, kot da se hrani z vašimi napakami.

## Zaprti?

Tudi zaprtje povzročamo sami z vztrajanjem pri številnih napakah. Kot že večkrat povedano, pijemo premalo vode. Zato telo nima druge izbire, kot da iz blata izcedi vse, kar se da, da bi v telo vrnilo čim več vode, ki je izredno potrebna. Zato ostaja blato suho in se predolgo zadržuje v telesu.

Zaprtost postaja še hujša, ko se občasno odločimo nekaj narediti za telo in začnemo, denimo, uživati alge, aloe vero ali druga koristna superživila, ki spodbujajo razstrupljanje. Seveda, telo začne hitro odstranjevati smeti iz raznih kotičkov, limfa pa nujno potrebuje povečane količine vode, da vse to spere in dokonča veliko pospravljanje. Če ob takšnih čistilnih akcijah ne boste povečali količine zaužite vode, boste tvegali še večje zaprtje, nepospravljene smeti pa se bodo le preselile z enega kupa na drugega.

Drugi razlog za to, da blato predolgo zastaja, je naše prekomerno (in nepravilno) sedenje ter premalo gibanja, o čemer je v tej številki precej napisanega. Ker tudi na tem področju radi iz male težave naredimo večjo, pogosto iščemo bližnjice, kako bi se rešili nadležnega pritiska v črevesju. V ta namen je na razpolago veliko odvajal – sinteznih in naravnih. Zaleže tudi kofein, ki hitro vzdraži sluznice in da s tem impulz za praznjenje. Mnogi zmotno menijo, da naravna odvajala niso škodljiva in zelo pogosto posegajo po njih. Bolj kot izvor naj vas pri izbiri vodi mehanizem delovanja. Večina odvajal deluje tako, da omrtvi debelo črevo, kar dolgoročno gledano pasivnost debelega črevesa le povečuje. Tudi snovi, ki ga vzdražijo za dalj časa, lahko pripeljejo do dodatnih težav. Najbolj naravni načini so povečanje volumna in naravnih sluzi (npr. z uživanjem nenamočenega lanenega semena, ki se bo v telesu počasi šestkrat prostorsko povečal in ob tem izločil blagodejno sluz), podobno delujejo tudi nekateri probiotiki, ki se zelo hitro razmnožujejo, s čimer povečajo volumen blata in spodbudijo peristaltiko. Tudi vlaknine delujejo podobno, vendar z njimi ne gre pretiravati, saj lahko poberejo tudi preveč telesu potrebnih maščob. Če že tako uživate preveč maščob, pa so to koristni pomočniki.

**MAXTRA**  
nova generacija vodnih filtrov

...ČISTA AROMA  
...ČISTI UŽITEK  
...ČISTO ENOSTAVNO!

Za več informacij o BRITA vodnih filtrih in prodajnih mestih kontaktirajte:

**Bogart**  
tel./fax: 01-562-82-27/28  
www.bogart.si

**BRITA**



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

## Zakaj prebava stavka?

Tradicionalne vede so že davno dognale, da počutje človeka močno vpliva na človekove notranje organe. Ker pa je za zdravje človeka potrebno optimalno delovanje prav vsakega organa, tudi »prebavna cev« ni izjema. Le zdrav duh v zdravem telesu je dobitna kombinacija, ki velja tudi za optimalno delovanje naših prebavil.

# Nasveti A. Vogla ob kroničnem zaprtju

Po zapisih A. Vogla priredila Adriana Dolinar

Poznamo različne vzroke, ki pripeljejo do zaprtja, poleg neustrezne prehrane, nezadostnega pitja vode, pomanjkljive skrbi za črevesno floro, pomanjkanja gibanja je vzrok za to tudi živčna napetost in njen vpliv na notranje organe. Tako je že dolgo znano, da zaprtje, poleg rane na želodcu in dvanajsterniku, srčnih bolezni ali jetrnih motenj, povzročajo še številne druge bolezni. Ker je torej včasih treba začeti že pri teh obolenjih, da se rešimo zaprtja, preverite, kako delujejo organi, kot so ledvice, jetra, žolčnik, trebušna slinavka in drugi ter okrepite njihovo delovanje, če je to potrebno.

## Kadar je zaprtje posledica slabega delovanja jeter ...

V tem primeru so odlične tople sedeče zeliščne kopeli, vroče prhanje, drgnjenje s ščetko, dihalne vaje – zlasti vaje s trebušno prepono in pripravki, ki spodbujajo delovanje jeter in izločanje žolča.

## Kadar je zaprtje posledica slabega delovanja trebušne slinavke ...

Kadar trebušna slinavka izloča premalo encima za razkroj škroba, to povzroča zaprtje. Povečini je težava v krompirjevem škrobu, zato je pomembno zmanjšati njegovo uporabo ali se mu celo odpovedati, in sicer toliko časa, da si trebušna slinavka docela opomore. Poleg krompirjevega škroba moti odvajanje tudi čisti žitni škrob, ki ga najdemo v razvrednotenem žitu – žitu brez otrobov, prečiščenem žitu. Polnozrnata žita pa, prav nasprotno, zmanjšujejo težave z zaprtjem. Rižev škrob v rjavem nopoliranem rižu povzroča še najmanj težav z zaprtjem. Poleg bogate mineralne vsebnosti in lahke prebavljivosti ima tudi bogato kalorično vrednost, zaradi česar lahko shajamo že

z manjšimi količinami pri obroku. To je za razbremenitev trebušne slinavke zelo ugodno, saj vemo, da ta organ oslabi tudi zaradi preobilne hrane.

## Recepta za pripravo dveh juh proti zaprtju ...

Juho proti lenobnosti črevesja lahko jemo zjutraj z nekaj prepečenca ali kruha iz neprečiščene moke. Zjutraj kot juho skuhamo sveže zmleti pšenični zdrob z nekaj drobno narezane čebule in s pretlačenim strokom česna. Ko je juha kuhana, ji dodamo še drobno sesekljan peteršilj in žlico olivnega olja. Ta preprosti zajtrk je rešil že veliko ljudi z lenim črevesjem. Pri trdovratnih primerih lahko dodamo še laneno seme ali bolšinec.

Za vse tiste, ki imajo težave z lenim črevesjem in jim ne pomagajo več ne odvajala ne naravna sredstva, svetujemo naslednje: najprej pripravite zeliščni čaj. Za občutljive osebe je najboljši čaj iz maninih stebelc (*Cassia fistula*), za manj občutljive pa je primeren čaj Sena ali čaj iz senenega drobirja. Primeren je tudi kateri koli drug zeliščni čaj, ki vzdraži črevesje. Kuhanemu in precejenemu čaju dodamo na osebo manjši, narezan surov krompir. Dodamo še polno žličko otrobov iz lanenega semena in vse skupaj še enkrat pustimo  $\frac{1}{4}$  ure vreti. To juho lahko jemo zvečer ali zjutraj. Kadar je v takšni obliki ne prenašamo, jo lahko precedimo in pijemo le čisto. Sčasoma se bomo privadili in uživali tudi neprecejeno juho. Njen učinek je presenetljiv, saj ozdravi bolno črevo, ko tudi odvajala ne pomagajo več. Tako pripravljena juha ima vse lastnosti, ki jih pogrešamo pri čaju Sena. Alkalne snovi krompirja vežejo kisline in smole, ki pri čistem, navadnem čaju povzročajo bolečine v trebuhu. Koristen je tudi preslični čaj, kadar ga tako pripravimo. Čistega presličnega čaja ne priporočamo, ker deluje premočno. Kdor ta čaj stalno pije, mora paziti na stranske učinke, ki jih ima tak čaj pri večjih količinah.

## Spremenite odnos do življenja in zdravja ...

A. Vogel je bil mnenja, da je kronično zaprtje bolezen današnje civilizacije, saj je bila številnim primitivno živečim narodom, ki jih je obiskal, ta težava neznana in zanj sploh niso uporabljali naravnih rastlinskih pripravkov. Za to težavo naj bi bila kriva naglica današnjega življenja in škodljive življenjske navade (neustrezna prehrana, gibanje, dihanje, oblačenje, močnejše duševne

obremenitve itd.). Skratka, živimo pod vplivom nenehnega draženja našega (simpatičnega) živčevja. To draženje pa povzroča krčevito zaprtje. Če proti zaprtju vzamemo močna odvajala, si s tem le škodujemo. Mnogo bolj modro je, da se zberemo, si pridobimo notranji mir in ne pustimo svetu, da nas obremenjuje s številnimi opravili. Osupnili bi, je pravil A. Vogel, če bi za vsako bolezen lahko ugotovili njen pravi vzrok, saj bi večkrat dojeli, da je vzrok zanjo prav duševni odziv človeka.

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





# Gibanje za prebavo in še marsikaj

Tekst: Dario Cortese

## Zdravnika sta dva: leva in desna noga

Gibanje je življenje, saj se lahko skozi življenje le gibamo. Če se ne, smo sicer načeloma še živi, a le komajda. Domnevamo, da smo budni, a spimo, ker naše telo spi in z njim prav tako neločljivo povezan um, čeprav še tako zelo in na glas »melje« po svoje, ponavadi predvsem o tem, o čemer ne bi bilo treba. Torej se spravimo v gibanje, pojdimo ven, na zrak. Če tega še ne počnemo, ni primernejšega letnega časa kot prav zdaj. Vremenske razmere in spremembe v naravi ob pomladanskem enakonočju nas dobesedno potegnejo na plano, če jim vsaj malo prisluhnemo in se jim prepustimo.

Že Ivan Mozetič, duhovnik, ki je sredi 20. stoletja služboval v Cerknem in pri katerem si je temeljno

znanje pridobil pater Simon Ašič, je vedel, da je marsikatera roža oziroma rastlina zelo zdravilna. Zlasti neke vrste bršljan, ki zelo pomaga proti krčnim žilam, zaradi česar ga je svetoval vsakomur, ki je prišel k njemu po pomoč zaradi navedene težave. Raste povsod in vsakdo ga lahko najde, a njegova posebnost je, da vedno raste vsaj pet kilometrov od kraja, kjer bivamo. Torej se sprehodimo do bršljana, ga prijateljsko pobožamo in se vrnemo domov. To storimo skoraj vsak dan, če ne prav vsak dan.

Skratka, migati je treba. Sploh če imamo težave s krčnimi žilami, ki jih gibanje prijetno olajša, pa tudi, če imamo radi poživljeno počutje in četudi nas ne pestijo zdravstvene težave. Gibanje je namreč za polno življenje prav tako pomembno kot tekočina, hrana in zrak oziroma je sploh najpomembnejši del prehrane. Najbolj naravna, najbolj enostavna in, če gledamo na stroške glede opreme, tudi vsakomur dostopna telesna dejavnost je hoja.

## Koraki skozi vsakdan, vsak dan

Pred več kot dvema tisočletjema Hipokrat ni oznanjal le splošno znanega dejstva, da je hrana zdravilo in da v potrebi po zdravilu sežemo po primerni naravni hrani, temveč je na enak način upošteval tudi gibanje, prevsem hojo. Ali drugače povedano – imamo dva osebna zdravnika, levo in desno nogo. Kajti med to enostavno, za nekoga morda dolgočasno, sicer pa nadvse razvedrilno in razsvetljevalno dejavnostjo se v našem telesu odvija marsikaj, kar razen na fizično telo vpliva tudi

na višje ravni bivanja. Pomembno pa je, da se gibanja, torej predvsem hoje, lotimo na enak način kot lakote in žeje, kajti naša naravna potreba po gibanju ni nič manjša od potrebe po hrani in vodi. To je naša srečna usoda, iz katere lahko naredimo nesrečo le, če je ne upoštevamo. Zato si ustvarimo tak vzorec življenja – to lahko stori vsak –, v katerem si dnevno, ne glede na vremenske razmere, privoščimo vsaj uro gibanja, še bolje pa dve do tri ure. Pomembno je, da se med hojo ali drugo telesno dejavnostjo toliko ogrejemo, da se začnemo potiti, saj je to znak optimalnega, živahnjšega delovanja telesa in organov, s pomočjo katerega pride do čistilnih in zdravilnih učinkov. Ko v tem uspemo, spoznamo, da to ni nikakršen napor ali odrekavanje, temveč lahkotno sledenje naravnemu ustroju tako našega telesa kot sveta. Zavemo se, da je gibanje celo pomembnejše od hrane. Pri tem pa ne smemo pozabiti na ritmično dihanje – na en korak vdihnemo, na drugega izdihnemo ali ritem podaljšamo na dva koraka oziroma vdiha in dva izdiha –, saj se še bolj kot z nogami gibamo s pomočjo preponskega dihanja in sončnega pleteža. Ko imamo enkrat nekaj izkušenj s tem, znamo, da je središče, iz katerega in s katerim se gibljemo, sončni pletež in da so noge le prijetna pomoč pri tem.

## Hoja ni dobrodejna le za prebavo

Ko gremo, vemo: hoja je odlična pomoč za redno, zdravo prebavo. Skupaj z naravno hrano in dovolj tekočine – zlasti med daljšo hojo ne smemo pozabiti dovolj piti, bodisi vodo, bolj čistilno kisavo, bolj poživiljajočo kombučo in podobne napitke – je hoja osnova za zdrava prebavila, zlasti za zdravo debelo črevo. Obenem pospešuje presnovo, saj poživilja delovanje vseh organov, zlasti organov izločanja, torej jeter in ledvic. Telo s pomočjo gibanja torej izboljša delovanje prebavil, bolje izkoristi prebavljeno hrano in učinkoviteje izloči ostanke presnove. Med drugim učinkoviteje izrablja inzulin. Zaradi tega hoja blaži težave s sladkorno boleznijo.

Hoja v kombinaciji z ritmičnim preponskim dihanjem spravi v gibanje limfo, ki se za razliko od krvi sama od sebe nekoliko bolj leno pretaka. Pospešeno delovanje limfnega obtoka je velikega pomena za razstrupljanje telesa in izločanje odvečnih snovi, ki nastanejo med presnovo ali ki jih dobimo s hrano, pijačo in zrakom. S tem pomaga hoja vzdrževati naravno visoko telesno odpornost. Poleg tega aktivira delovanje celic, ki v telesu »pospravljajo« tujke in škodljive mikroorganizme, kar še dodatno pripomore k dobri odpornosti.

Toda to še niso vse dobrodejnosti redne, vsakodnevne hoje, saj ta krepi tudi srce in ožilje ter

izboljšuje pretok krvi, v kombinaciji s primerno prehrano pa zmanjšuje nalaganje oksidiranega holesterola na stene žil ter zmanjšuje vsebnost trigliceridov v krvi, torej varuje pred boleznimi srca in ožilja. Pomemben učinek hoje je tudi redna obremenitev telesnega skeleta, kar pomeni, da so kosti bolj »pod pritiskom«, kar spodbuja vgrajevanje kalcija vanje. Zato je hoja ključnega pomena, seveda skupaj z uravnoteženo naravno prehrano, za čvrsto okostje in preprečevanje ali zaviranje nastanka osteoporoze. S hojo postopoma okrepimo mišice in povečamo splošno gibljivost telesa; v marsikaterem primeru lahko s hojo zmanjšamo težave s trdovratnimi bolečinami v križu. Znano je tudi, da po hoji, tako zaradi prijetne utrujenosti kot zaradi »prevetrene« glave, dobro spimo.

Poleg tega se hoja, če se ji le prepustimo, pozna tudi v glavi, saj omogoča, če takrat le ne klepetamo preveč sami s seboj ali z drugimi, da se odmaknemo od vsakodnevnih miselnih tokov. Razsvetljuje razpoloženje, bistri misli in nas odpira navzven. Pomirja in sprošča, med hojo pa lahko preidemo v spodbudno meditativno razpoloženje povečane pozornosti in odprtosti okolici. Ne nazadnje, če ne predvsem, pa je hoja, tako kot vse, kar kaj šteje v tem vesolju, brezplačna. Oziroma je obenem neznansko draga, saj moramo za njene dobrodejne učinke opustiti marsikaj, kar mislimo, da imamo.



## Vabljeni na delavnice spoznavanja in priprave divjeraslih užitnih rastlin

Potekale bodo:

- **20. in 21. marca** v Veržeju (v primeru, da ponagaja zima, imamo rezervni termin),
- **27. in 28. marca** ter **6. junija** v Medvodah,
- **5. junija** na Vojskem nad Idrijo.

Delavnico s spoznavanjem, nabiranjem in pravo užitnih divjeraslih rastlin bo vodil Dario Cortese.

Zagotovljeni sta malica in kosilo na terenu.

Informacije in prijave na: 031 214 045 in [delavniceszz@gmail.com](mailto:delavniceszz@gmail.com)



## Kako se rešiti napenjanja?

Tekst: Marija Kočevar Fetah

Kdo ve, koliko mornarjev je že pred Kolumbom odkrilo Ameriko? Kdo ve, koliko znanja in modrosti so imeli in uporabljali že naši predniki; ljudje, ki so še pred nedavnim živeli prav tu, kjer danes živimo mi. In vendar vedno znova iščemo odgovore na ista vprašanja, ki so mučila že mnoge generacije pred nami. Kako ostati zdrav, kako ostati vitalen in kako uživati življenje s polno žlico?

Težava je pogosto prav pri »polni žlici«. Sodobnim načinom prehranjevanja je cilj hitro napolniti želodec in obdržati občutek sitosti (občutek teže v želodcu) kar se da dolgo. Pozabljamo pa, da je bolj kot občutek sitosti pomembno tisto, kar sledi – prebava in koristna poraba hrane. Restavracije s hitro prehrano nam ponujajo obilico jedi, ki so od daleč dišeče in poceni, ki jih lahko zamrznjene pogrejemo v mikrovalovni pečici in že je tukaj

»Mizica, pogрни se!« Bravo, kuharica! Seveda pa že čez nekaj časa pride poračun. Ta hrana le ni tako poceni. Če bi nam zraven teh obrokov vsaj servirali čaj iz kumine, janeža in komarčka ali sirotko z ingverjem, bi bila škoda nekoliko manjša.

Ayurveda pri načinih prehrane posveča največjo pozornost dodelavi živil z začimbami, ki olajšajo prebavljivost in odstranijo pline. Zavedati se moramo, da ko govorimo o **živilih** in **hrani**, mislimo na naravna živila (žita, stročnice, sveža zelenjava, sveže in suho sadje, oreščki, testenine in kruh brez aditivov, sveže, nehomogenizirano mleko itd.) in ne na gotovo zamrznjene jedi (napolnjen pečeni pomfrit, pica in podobno), pa tudi ne na hrano iz konzerv.

Kadar kuhamo stročnice, je zelo pomembno, da jih čez noč namakamo v veliko vode. Preden jih skuhamo, obvezno odlijemo vodo, v kateri so se namakale, jih operemo in kuhamo v sveži vodi. Takrat je tudi čas, da uporabimo začimbe, ki bodo zmanjšale tvorbo plinov v prebavilih. Na sredozemskem območju v te namene že od nekdaj uporabljajo lovorjev list, šetraj, česen in janež. Dobrodošlo je tudi kakšno zrno popra ali košček ingverja, pogosto pa dodajajo tudi pekočo papriko ali čili. Vse navedeno velja tudi za lečo. Čeprav je drobna in se hitro skuha, vsi vemo, kako napenja. Tudi njo je treba namočiti čez noč in te težave bodo izginile.

Na Srednjem in Daljnem vzhodu uporabljajo več vrst stročnic, zato tudi dobro poznajo načine, kako jih narediti lahko prebavljive in primerne za vsako telesno konstitucijo. Do nedavnega nisem smela jesti čičerike, čeprav mi je zelo všeč, in sicer zato, ker imam po njej vsaj dva dni hude težave. Toda nek indijski kuhar mi je razkril skrivnost. Jed je pripravil takole:

Na gheeju (prečiščenem maslu) je prepražil semena črne gorčice (namesto gheeja je uporabno tudi sončnično ali sezamovo olje). Ponev je odmaknil z ognja in dodal žličko kurkume, mletega koriandra in rimske kumine ter vse skupaj na hitro premešal. Ponev je vrnil na ogenj in dodal kuhano čičeriko. Ob stalnem mešanju je dodal še nekaj narezane zelenjave (bučke, korenček, por, lahko tudi kaj drugega). Na koncu je dodal še malo ingverja in posolil. To je samostojna jed, zraven pa se priležeta kuhan riž ali čapati (indijski kruh brez kvasa). V Indiji zraven jedi postrežejo z jogurtom, če je jed zelo začinjena. Otrokom in bolj občutljivim ljudem pa ob jedi ponudijo sirotko.

Pri pripravi zelja, ohrovt, brokolija, cvetače in rdeče pese je nepogrešljiva kumina. Kumina deluje prav proti bakterijam, ki bi se razvile v procesu prebave ter s tem obremenile naša jetra in prebavila. Tudi gobice znajo otežiti prebavo, zato tudi

pri pripravi gobic dodamo nekaj kumine v prahu. Krompir, ki ima izjemno visok glikemični indeks, bo naši slinavki povzročil manj dela, če mu bomo med dušenjem dodali majaron, timijan ter nekaj česna in soli. Če pa mu bomo dodali še pol žličke kurkume in mletega koriandra, bo prijazen tudi za jetra. Ker je to po naravi mrzli škrob, mu lahko spremenimo tudi energijo, in sicer tako, da dodamo nekaj rožmarina, ki bo „ogrel“ metabolizem.

Pojemo tudi veliko riža, ki ima visoko koncentracijo škroba. Prebavo pa nam olajšajo kurkuma in vse začimbe, ki jih omenjamo tudi pri krompirju.

Začimbe še zdaleč niso prisotne zgolj zaradi boljšega okusa, temveč predvsem zaradi prilagajanja narave hrane, ki jo zaužijemo. Telo porabi za prebavo tudi veliko vode. Najbolje jo je zaužiti pol ure pred obrokom. Takoj po jedi ne smemo piti mrzlih pijač. Te pogasijo prebavni ogenj – agni, ki je najpomembnejši dejavnik dobre prebave in presnove, zaščitnik naše vitalnosti in odpornosti. Če pa smo po jedi zelo žejni, pijemo tople ali vroče napitke. Odlični so metin ali ingverjev čaj, čaj iz janeža, bazilike itd. Po jedi niso primerni kava ali drugi kofeinski napitki, cola pijače in energijski napitki ter črni čaj. Kofein zmanjša izkoristek hranilnih snovi, še posebej vitaminov in rudnin.

Pred glavno jedjo je dobro pojesti skodelico solate, ki je dobro začinjena. Tako predramimo prebavne sokove in poskrbimo za zadostno količino encimov, ki bodo prebavili naš obrok, obenem pa tako nadzorujemo količino zaužite hrane. Pri jedi je zelo pomembno še nekaj – sproščenost. Pri jedi je najbolje sedeti, četudi imamo le majhen sendvič ali piškot. Jesti je treba počasi in hrano dobro prežvečiti. Na ta način se umirimo in zberemo. Tudi hrana nam bo teknila, nas okrepčala in bo imela boljši okus. Po takem obroku nam bo šlo delo ali učenje veliko lažje.

Zelo rada bi spregovorila tudi o količinah hrane, ki naj bi jo zaužili. V resnici potrebujemo manjšo količino hrane, ta pa mora biti boljše kakovosti. Znanost ayurvede pravi, da mora človek **po 45. letu starosti zmanjšati količino hrane za 60 %!** In sicer zato, ker se metabolizem upočasni in ne more več predelati takih količin hrane kot prej. Na ta način ohrani človek zdravje in lahko srečno živi še naslednjih 45 let. Na zahodu nisem opazila, da bi ljudje bistveno zmanjševali svoje obroke. Tako so klinike polne bolnikov »polne žlice«.

Najboljša začimba je še vedno ljubezen. Dodajamo jo, ko pripravljamo hrano, ko aranžiramo mizo in ko hrano delimo z družino ali s prijatelji. Tudi kadar jemo sami ali ko hranimo živali in rastline, z ljubeznijo pripravimo in delimo hrano s stvarstvom.

## Fizol, ki ne napenja



Za ljubitelje fizola, ki jih mučijo vetrovi, pa njihovo priljubljeno jed pripravite takole:

### FIŽOL:

- 500 g fižolovega zrnja (Najmanj napenja azuki fižol, ki ga v naših trgovinah prodajajo tudi pod imenom rdeča soja. Najbolj napenjajo veliki beli fižoli.)
- 1 por ali čebula (seseklano)
- 1 korenček (narezan na kockice)
- sončnično ali olivno olje (ali kakšno drugo)
- 1 manjša nadzemna koleraba (narezana na kockice)
- 3 lovorjevi listi
- 1 žlička janeža
- ½ žličke kurkume
- ½ žličke mlete sladke paprike
- 1 jušna žlica suhega šetraja
- sol, mleti črni poper (ali mleti ingver)
- voda

Fižol namakajte 24 ur v veliko vode, ki jo v tem času vsaj enkrat zamenjajte. Kuhajte ga v nesočeni vodi, ki ste ji dodali janež (če nečete imeti v jedi zrn janeža, jih dajte v cedilo za čaj ali plateno vrečko) in/ali lovorjeve liste. Del kuhanega fižola uporabite za solato, iz ostalega pa naredite »pasulj«.

Na olju na hitro prepražite seseklano zelenjavo in lovorjeve liste. Dodajte kuhan fižol in nato še začimbe v prahu. Po potrebi dodajte še vodo, v kateri se je kuhal fižol, in kuhajte še pet minut. Na koncu dodajte še suhi šetraj in ugasnite ogenj. DOBER TEK!



## ŽITNA KAVA NATURATA

Stimulira prebavo  
in tako pripomore  
k boljšemu  
telesnemu počutju.

Kje kupiti: seznam na [www.biovan.si](http://www.biovan.si)

*Gotovo poznate koga, ki lahko poje skoraj karkoli in mu nič ni, na drugi strani pa nekoga, ki pazi na vsak grizljaj, pa je kljub temu kar naprej bolan. Morda ste celo sami kateri od teh dveh primerov?*

*Ker nas v projektu ljudje vse večkrat sprašujejo, kako lahko nekaterim škodi tudi ekološko pridelana hrana, hkrati pa drugim ne škodi konvencionalno pridelana, smo se odločili, da je čas za malo širši odgovor. Tokrat smo ga prepustili človeku, ki se s hrano ter njenim vplivom na naše počutje in prebavo ukvarja v lastni vegetarijanski restavraciji Govinda's v Ljubljani, vodi pa tudi kuharske tečaje.*

**Besedo ima Mitja Bitenc.**



## Kaj zares prebavljamo?

**Zahodnjaki skuhamo hrano enkrat za tri dni, na vzhodu pa hrano skuhamo trikrat na dan.**

V današnjem času smo proces hranjenja (še posebej zahodnjaki!) zelo zanemarili in povsem pozabili, da ima dejansko zelo velik vpliv na nas – tako na naše fizično telo kot na razpoloženje in tudi na našo duhovno bit. Odnos do hrane nam govori, kakšna je naša osebnost in koliko smo duhovno osveščeni, v smislu »Povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si.« In vse to je seveda povezano tudi s tem, kako bomo zaužito hrano prebavili.

Na FIZIČNEM nivoju je pomembno, kakšno hrano zaužijemo. Najbolj priporočljiva je seveda sveža, ekološko pridelana, ne preveč začinjena, ne preslana ... Ta nivo vključuje tudi občutek sitosti, torej, ko začutimo, da smo se dovolj najedli.

Drugi, SUBTILNI nivo vpliva predvsem na naše počutje. Hrana, ki jo kuharji pripravljajo s pozitivno energijo in v veselem razpoloženju, je polna radosti in je lahko prava odskočna deska za naše

nadaljnje delo. Lahko pa je hrana ki jo zaužijemo zelo težka, obstane v želodcu in se po njej ne počutimo dobro. To se velikokrat zgodi, ko v kuhinji ni prijetnega razpoloženja, ko odnosi niso pristni, ko obstaja tekmovalnost in zavist med kuharji. Tudi v tem primeru hrana prevzame razpoloženje in ko jo takšno pojemo, tudi sami dobimo to isto negativno energijo, zato se počutimo slabo.

Obstaja pa tudi SPIRITUALNI nivo, kjer je hrana očiščena vse negativne energije. Za vsako živo bitje, nad katerim izvajamo nasilje, dobimo negativno energijo. Tudi živali in rastline so živa bitja, ki imajo zavest. Če izvajamo nad njimi nasilje, smo po zakonih narave kaznovani (zakon karme). Seveda pa ni enako, če ubiješ človeka ali rastlino – stopnja negativne energije, ki jo ustvarimo z izvajanjem nasilja nad živim bitjem, je odvisna razvitosti zavesti tega bitja. Da bi se izognili negativni energiji naše hrane, pa jo lahko tudi energijsko očistimo. V VEDA, najstarejših svetih spisih, točneje v Bhagavad –Giti, je opisano, da hrano lahko očistimo z mantrami. Podobna je tudi navada iz krščanske tradicije, da se je treba pred jedjo Bogu zahvaliti za hrano. Če nekaj dobimo, je lepo, da iskreno izrazimo hvaležnost. Takšna hrana je potem prosta vse energije, izvirajoče iz nasilja, in je brez tesnobe. To so dokazali tudi znanstveniki s poskusom z vodo: vodi so predvajali lep in slab zvok in jo potem zamrzili. Kristali pri lepem zvoku so bili čudovitih pravilnih oblik, pri slabem zvoku pa zelo popačeni in deformirani.

Ko hrano očistimo z mantrami (mana = um, tra = osvobaja) oziroma molitvijo, dejansko spremeni strukturo in postane bolj primerna za uživanje, čeprav je bila prej morda škodljiva. To seveda ne pomeni, da lahko strup spreminjamo v nektar. Hrana, ki je primerna za očiščenje, je predvsem vegetarijanska (vse vrste sadja, zelenjave, oreščkov, stročnic, mleka in mlečnih izdelkov, medu ...). Takšna vrsta prehrane nam nudi vse potrebno za normalen razvoj organizma in je hrana ne le za telo temveč tudi dušo.

Danes je velik problem dobiti zdravo, ekološko pridelano hrano in lahko se vprašamo, kaj je bolje jesti: ekološko pridelano hrano, ki ni energetsko očiščena, ali konvencionalno hrano, ki je energetsko očiščena? Na dolgi rok je vsekakor bolje jesti hrano, ki je prosta negativnih energij. Ekološka hrana, ki ni energetsko očiščena, bo na kratek rok našemu telesu dobro dela, a kaj, ko bomo na koncu morali plačati račun z obrestmi za nasilje, ki je bilo storjeno.

Še vedno mislite, da prebavljate le materialno vsebino krožnika? Upoštevajte vse vidike prehranjevanja, kajti brez zdrave prebave tudi v duši ni miru.



## Prebaviti je treba tudi emocije

Tekst: Adriana Dolinar

Tradicionalne medicine vedo, da so skrb, jeza, pohlep, žalost in strah povzročiteljice vseh bolezni. Mogoče se nekaterim sliši preveč abstraktno, vendar se prav na primeru prebave lahko prepričamo, da zares drži.

Kar pomislite, kakšna bo prebava, če sedete k obedu z glavo polno skrbi in namesto, da bi se posvetili hrani, v glavi premlevate misli. **Skrbi** in neprestano brenčanje našega razuma zmotijo energijo želodca, vranice in trebušne slinavke in s tem tudi njihove funkcije. Ljudski rek, da nas od skrbi zvija v želodcu, še kako drži. Ko smo v skrbeh, so v krču tako želodec, kot tudi vranica, trebušna slinavka in tanko črevo, o čemer je v teh Novicah že veliko napisanega.

Kaj pa, če sedite pri obedu in se goreče prepirate? **Jeza** vzdraži energijo jeter in žolčnika, temu ustre-

žno sta moteni tudi funkciji omenjenih organov. In ker se žolč izliva v prebavno cev in razpršuje maščobe v hrani, lahko kaj kmalu nastane motnja v prebavi zaužite hrane, kar se recimo kaže kot teža v trebuhu, tiščanje, napihnjenost, zaprtje ... To pa so že lahko simptomi porušene črevesne flore.

**Pohlep** ob mizi? Ne zgolj pohlep po denarju, imetju, hrani, tudi tisti prikriti pohlep, ko želimo ali »moramo« biti nekaj, kar nismo. Tudi ta ni zaželen, kar se tiče zdravja naših prebavil, saj moti energijo srca in tankega črevesja ter posledično tudi njuni funkciji. Kolikokrat ste z užitkom sedli k pozni poslovni večerji, ne da bi obžalovali izgubljeni večer z družino in se prisiljeno smehljali sogovornikom? Kolikokrat ste takšen obed res prebavili brez tiščanja v želodcu, spahovanja, napihnjenosti, zbadanja ali krčev v črevesju? Kolikokrat ste jo ob tem odnesli brez tablet za gašenje vseh teh neprijetnih občutkov, ki vam tiho, a vztrajno pravijo, da vse to početje ni vredno zapravljanja vašega zdravja?!

Kaj pa, če vaše telo prežema neizmeren žalost? Kaj se dogaja z zaužito hrano v takem primeru? Ker **žalost** zmoti energijo pljuč in debelega črevesa in s tem tudi njuni funkciji, bo črevesna vsebina, ki nekako prispe do debelega črevesa, tam ostala dlje kot ob normalnem stanju človeka. Ob žalosti namreč debelo črevo ne dobi dovolj energije za opravljanje svoje funkcije in pojavi se zaprtje. Strupi, ki bi se morali izločiti, tako ostajajo v črevesju in s tem v telesu dlje in dajejo hrano patogenim bakterijam in glivicam.

Tudi ljudje, ki so v neprestanem strahu, neodločnosti ipd. od zaužite hrane ne bodo kaj veliko odnesli. **Strah** namreč moti energijo ledvic in mehurja. Ta energija pa je glavni napajalnik našega sistema telesa in duha. Predstavljajte si, kako deluje naprava, če ji polne baterije zamenjamo s skoraj praznimi. Izkoristek prebave zaužite hrane bo žal zelo slab.

Kot ste videli, emocije še kako motijo delovanje vseh organov, ki sodelujejo v prebavi. Še tako dobra ekološka hrana se bo zaradi pomanjkanja koristnih bakterij, encimov in prebavnih sokov pomanjkljivo razgradila in nepopolno resorbirala. Enako se bo zgodilo, če bo hrana potovala prehitro ali prepočasi. To pa na koncu vodi tudi v zakisanost telesa, padec njegove imunske sposobnosti in posledično do dolgega seznama bolezni.

Torej!? Vzemite se v roke, odkrijte svoje tatove energije (skrb, jeza, pohlep, žalost, strah) in najprej prebavite njih, potem pa si privoščite obed v miru, sami s seboj ali s tistimi, tistimi, ki jih čutite.

# Zdravje iz čajne skodelice

Tekst: Katja Podergajs

V času, ko se ponovno začenjajo prebujati zimsko uspavane energije, je tudi naše telo (in z njim seveda prebava!) že kako potrebno temeljitega čiščenja. »Čistilnih« načinov je ogromno in smo o njih tudi že veliko pisali, tokrat pa na kratko nekaj besed o zanimivem čaju z nenavadnim okusom in še bolj nenavadnim delovanjem.

## Pu-erh

Moč tega »čudežnega napitka«, kot ga imenuje tradicionalna kitajska medicina (TKM), izvira predvsem od mikroorganizmov, ki nastajajo pri njegovi predelavi. Gre namreč za fermentirane čajne lističe, ki jim tudi sodobna medicinska znanost priznava mnoge zdravilne učinke (hujšanje, topljenje maščobe, preprečuje arteriosklerozo, srčni infarkt, raka, znižuje krvni tlak, uravnava diabetes, zmanjšuje vnetja in razstruplja, stimulira centralni živčni sistem, izboljšuje vid in prebavo, deluje antibakte-

rijsko, preprečuje zaprtje, deluje proti staranju ...)

Najbolj kakovosten je zeleni oziroma hladno fermentirani pu-erh – le zanj namreč veljajo vse zdravilne lastnosti, ki jih navaja TKM, medtem ko se jih pri črnem oziroma kuhanem pu-erhu večina izgubi. Tudi razlika med divjim drevesom čajevca in gojenim grmom je velika. Drevo čajevca je sposobno prenesti življenjsko energijo (Qi) iz okolja, v katerem raste, to pa je ponavadi enkratni neokrnjen gozdnati ekosistem tropskih visokogorij. Nasprotno je čajevce v obliki grma umetno vzgojen (obrezovan kot bonsai) in gojen kot monokultura, zato je izgubil svojo povezanost z energijo narave.



Več informacij o pu-erhu na:  
<http://www.puerh.eu/>

Na področju prebavnega trakta ima pu-erh v TKM veliko vlogo pri delovanju jeter, vranice in trebušne slinavke: spodbuja presnovo in razstruplja jetra; daje energetsko podporo vranici, spodbuja krvni obtok in uravnaveša sladkor v krvi; eterična olja v pu-erhu krepijo delovanje želodca, črevesja in žolča, delujejo antibakterijsko in protivnetno, blažijo krče, vrenja in vetrove ter lajšajo razgradnjo tako ogljikovih hidratov kot beljakovin in maščob.

## Še namig:

Za čiščenje prebavnega trakta z napitkom iz čajne skodelice so nadvse dobrodošla naslednja zelišča, ki jih lahko uporabljate tudi kot čistilno čajno mešanico: lučnik, črna detelja, kislica, regrat, repinec, pegasti badelj, limonin olupek, ingver, kardamom, janež, poper.

A bodite pazljivi – razstrupljanje potrebuje spremljavo velikih količin vode!

*Čas je za  
spomladansko  
čiščenje telesa*

**Čaj za razstrupljanje TEATOX**

Izjemna mešanica divje nabranih zelišč z zelo močnim razstrupljevalnim delovanjem

PLANET BIO  
Naš edini planet



[www.planetbio.si](http://www.planetbio.si)

100% biološko pridelana, veganska in presna super hrana

# Probiotiki – specialisti za različne prebavne težave!

Tekst: Sanja Lončar

Toliko oglasov za jogurte smo že videli, da že majhni otroci vedo, da so probiotiki dobri za prebavo.

Kako izdelki, ki vsebujejo probiotike, res delujejo, če sploh, pa je druga zgodba.

Po skoraj pol stoletja znanstvene ignorance so se v zadnjem desetletju začele vrstiti študije, ki poglobljajo naša znanja o probiotikih.

Še pred kratkim smo menili, da našo črevesno floro sestavlja okrog 400 družin mikroorganizmov, zdaj pa smo prišli že do številke 2.000. Znanstveniki so spoznali tudi to, da ta »svet v malem«, ki živi v naših prebavilih in tehta od enega do dva kilograma, vsebuje stokrat več genov, kot jih imamo v telesu. To obenem pomeni, da je tudi mehanizem delovanja naše črevesne flore veliko bolj zapleten, kot si lahko predstavljamo.



Do zdaj smo spoznali le majhen delček tega mikrokozmosa, saj je možno izolirati, gojiti in proučevati zgolj majhen del mikroorganizmov, ki prebivajo v naših prebavilih. Kljub temu, da še vedno vemo zelo malo, vemo danes več kot včeraj in zanimivo je spoznati nekaj teh novih dognanj.

## Lačni in včasih preveč živahni

Vzgoja in stabiliziranje probiotikov je vse bolj donosno, ni pa tako enostavno. Živi probiotiki se hitro razmnožujejo, ob tem pa potrebujejo veliko hrane (mlečni sladkor, vlaknine in podobno). Ko jim zmanjka hrane, umrejo. To je glavna ovira, s katero se sooča mlečna industrija. Po naravni poti mlečnokislinske bakterije jedo mlečni sladkor (laktozo), zaradi česar se kislost in količina teh koristnih bakterij v mleku iz dneva v dan povečuje, plini dvigujejo pokrovček in po enem tednu je izdelek sicer zelo zdrav, vendar za povprečen okus preveč kisel. Zato industrija v mleku najprej ubije vse mikroorganizme (s postopki pasterizacije, sterilizacije), nato ga cepi z izbranimi sevi, jih pusti, da začnejo delati, nato pa jih na različne načine omrtvi. Včasih zelo težko opazimo, da se v takšnih izdelkih kaj spreminja. Dolge tedne imajo enak okus in ne dvigajo pokrovčka, kar kaže na to, da se v njih ne dogaja prav veliko dejavnosti mlečnokislinskih bakterij.

## Odprem, popijem, deluje!

za odrasle

za otroke

**Yogermana** 100  
milijard v 1 odmerku

**Yogermana** junior 25  
milijard v 1 odmerku



### Elegantno, enostavno, hitro!

**Edini probiotik, ki vam pomaga urediti prebavo in okrepiti imunski sistem že v 5 dneh.**

Ob prebavnih motnjah: driski ali zaprtju, napenjanju, razdraženem črevesju, napihnenosti, ob in po zdravljenju z antibiotiki, alergiji na gluten ali laktozo, v stresu in za lepo kožo. Vsebuje 100 milijard naravnih, živih, zaščitnih probiotičnih bakterij, prebiotike in vitamine. Doma in na potovanju. Za celo družino. Na voljo tudi kapsule.

### Prihranim čas in denar!

Za vas v lekarnah in specializiranih trgovinah.

**Novo!**



www.bio-medico.si



klub kultur®

PRIMERNI ZA  
VSO DRUŽINO

## PREBAVI, KI NAGAJA, TAKOJ POMAGA WAYA®

Kolekcijo specialnih probiotičnih praškov WAYA® odlikujejo edinstvene mešanice aktivnih probiotičnih kultur, ki so posebej izbrane za pomoč pri specifičnih prebavnih težavah, ki zahtevajo pravilno obravnavo.



# AD

Anti-Diareja

**WAYA® AD**  
ohranja ravnotežje  
v črevesni mikroflori  
med diarejo

# IT

Intestinal  
Transit

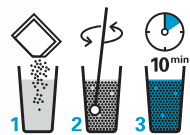
**WAYA® IT**  
pomaga pri  
izboljšanju  
splošnega počutja  
ob zaprtju

# AB

Anti-Diareja  
ob Antibiotiku

**WAYA® AB**  
ohranja ravnotežje  
v črevesni mikroflori  
med zdravljenjem  
z antibiotikom in  
po njem

PREMEŠAJ  
POČAKAJ  
POPIJ



Predhodna aktivacija  
probiotičnih kultur je  
ključna za učinkovitost.

Za naročilo  
in dodatne  
informacije  
pokličite  
**01/ 589 69 27**

PRISKRBITE SI  
BREZPLAČNE VZORČKE  
NA SPLETNI STRANI  
[WWW.WAYA.EU](http://WWW.WAYA.EU)

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

 **MEDIS** *dva set let  
zdravih vrednot*

[www.medis.si](http://www.medis.si) / [www.waya.eu](http://www.waya.eu)

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Ali vam lahko pomagajo krepiti črevesno floro mikroorganizmi, ki ne kažejo več sposobnosti razmnoževanja in proizvodnje desnosučne mlečne kisline? Od trupel ali skoraj mrtvih probiotikov ne gre pričakovati veliko.



Zato je industrija prehranskih dopolnil ubrala drugo pot. Probiotike uspava. Posuši jih do te mere, da se umirijo. Temu rečemo proces liofiliziranja. Gre za posušene seve, ki so še vedno živi – če so pravilno shranjeni. Aktivirali se bodo, ko bodo prišli v vlažno okolje in na ustrezno temperaturo.

Zaščita pred vlago je zelo pomembna, saj le-to vpliva na stabilnost in preživetje probiotičnih kultur v samem izdelku. Najboljša stabilnost se pričakuje v nepredušnih vrečkah. Večja težava je v tem, da je nekatere probiotike možno obdržati v mirovanju le pod pogojem, da so v hladilniku. Takoj ko se ogrejejo, se prebudijo, rečejo, da so »lačni«, in če takrat niso v okolju, kjer imajo kaj jesti, bodo kmalu umrli od lakote.

Do pred kratkim smo poznali le malo sevov, ki so bili sposobni preživeti na sobni temperaturi. Vse ostale smo morali hraniti v hladilniku ali na koncu zaužiti le trupla. Zdaj so nekateri proizvajalci iznašli nove postopke, s katerimi lahko zaščitijo, »oblečejo« posušene probiotike, če se lahko tako izrazimo, in s tem zmanjšajo njihovo občutljivost na toploto.

Ugotovili so tudi to, da jih na pot ne smejo poslati brez popotnice. Zato danes pri večini kakovostnih probiotikov dodajajo tiste vitamine, rudnine in prebiotike (FOS, inulin, maltodekstrine), ki so »prva malica« za sveže prebujene probiotike.

Zadnje raziskave so naredile še en korak naprej v spoznanju, kako na najbolj prijazen način obuditi zaspale probiotike. Ugotovili so, da je res preveč šokantno, če se zaspani in morda celo izčrpani probiotiki prebudijo v neprijaznem, kislem okolju želodca. Zato je bolje, da jih najprej nežno zbudimo v nevtralnem okolju, jim damo kaj za pod zob, počakamo, da se predramijo, okrepcajo in aktivirajo, ter jih šele takrat pošljemo »na fronto«. Zato nam zdaj priporočajo, da liofilizirane probiotike, ki jih dobimo v obliki praškov, najprej zmešamo z vodo, pustimo nekaj minut stati (odvisno od navodil proizvajalcev je to od tri do deset minut) in

napitek šele nato popijemo. Enako lahko storimo tudi s probiotiki v kapsulah. Pri probiotikih z že pripravljeno raztopino zmešamo le-to s probiotičnim praškom, ki je praviloma v pokrovčku, po navodilih proizvajalca. Ne glede na farmacevtsko obliko (vrečke, kapsule, stekleničke, ...) je dobro preveriti, če vsebujejo tudi sestavine, ki lahko aktivno pomagajo probiotičnim kulturam pri aktivaciji in pričetku metabolizma.

Ker je pri vseh čistih probiotičnih izdelkih sistem enak, lahko tudi sami opazujemo, kako delujejo, če jih zmešamo v mlečno mleko. Če so živi, bodo mleko skisali, če niso, pa bo končni učinek odvisen zgolj od bakterij, ki so v vaši kuhinji. V obeh primerih pa bo razlika v gostoti in okusu, ki ju boste dosegli z različnimi probiotiki, očitna. Če ne veste, katere mlečnokislinske bakterije proizvajajo več mlečnih kislin, boste o tem naslednjega dne lahko povprašali lastne brbončice.

## Vsi niso za vse!

Probiotiki v telesu delujejo na treh različnih ravneh:

- 1. Črevesna mikroflora** Delujejo na druge mikroorganizme, tako da enim olajšajo razmnoževanje, druge pa zavirajo pri razmnoževanju.
- 2. Črevesna sluznica** Delujejo tudi na sluznico črevesja, jo čistijo od kvasovk (kandido dobesedno odluščijo), krepijo, preprečujejo vnetja in podobno.
- 3. Črevesni imunski sistem** Nazadnje delujejo tudi na krepitev imunskega sistema, in sicer s tem, da neposredno spodbujajo imunski odziv.

Seveda ne počnejo vsi vsega naštetega, ne delujejo vsi na enak način ter niso vsi enako odporni in enako pripravljeni za razmnoževanje – zato je dobro vedeti, katere poklicati na pomoč pri določenih težavah.

Ko črevesno floro močno poškodujemo z jemanjem antibiotikov, praviloma uničimo bakterije, ki imajo pod nadzorom druge mikroorganizme, t.i. klostridije (*Clostridium difficile*) in *Candida Albicans*. Takrat so nam v pomoč probiotiki, ki lahko upočasnjujejo njihovo razmnoževanje, preprečujejo, da bi njihovi toksini prihajali do črevesnih celic, pospešujejo proizvodnjo črevesne sluzi ali celo pospešujejo rast tistih koristnih bakterij v telesu, ki se borijo proti klostridijem in kandidi. Ko pa imamo težave z zaprtjem, so na vrsti drugi pomočniki. Takrat potrebujemo takšne družine probiotikov, ki imajo še posebej veliko »natalite« in se tako hitro razmnožujejo, da močno povečajo količino bakterij v našem debelem črevesu. S tem dodajajo blatu več volumna in ga dobesedno potiskajo skozi črevo. V ta namen so koristni tudi probiotiki, ki proizvajajo veliko desnosučne mleč-

ne kisline, ki deluje dvojno. V prvi vrsti preprečuje razvoj patogenih organizmov, v drugi vrsti pa hitro zakisa črevesno vsebino in s tem spodbuja peristaltiko. Delovanje izbranih probiotikov na hitrost prehoda hrane skozi naša prebavila lahko opazujemo tudi sami. (Test z rdečo peso smo opisali v članku »blato kot diagnostični pripomoček« v št. 11/2008 naših novic, na razpolago pa je tudi na naši spletni strani.)

Kaj pa, če »nas zvije« in dobimo drisko? Vse driske nimajo enakega vzroka. Včasih jo povzročijo virusi (npr. rota virus), včasih patogene bakterije, ki so prisotne v hrani (Salmonela, enterotoksična E. coli ...), ko pa se odpravimo na pot, imamo praviloma težave zaradi ne tako patogenih, a našemu telesu neznanih novih bakterij, ki tudi lahko povzročijo drisko. Težko je oceniti, kako dolgo bi driska trajala ob jemanju različnih probiotikov, pa tudi nihče ne bi rad prepogosto izvajal tega poskusa na svojem telesu. Zato je dobro vedeti vnaprej, kateri naravni načini imajo največ možnosti, da uspešno opravijo svojo nalogo. Glina, silicij in aktivno oglje delujejo podobno – z visoko močjo resorpcije vpijajo toksične snovi, s čimer nam pomagajo čim prej izločiti tisto, kar smo zaužili, obenem pa delujejo protivnetno. Probiotiki pa so še

bolj inteligentno biološko orožje proti takšnemu sovražniku, saj v črevesju ostanejo dlje in ustvarjajo okolje, v katerem se lahko koristni mikroorganizmi razmnožujejo, patogenim pa ostaja vse manj manevrskega prostora.

## Rambo, posebna enota ali divizija?

Podobno kot je ugotovila fitoterapija, da ima pravilno sestavljena čajna mešanica več učinka kot le ena sama zdravilna rožica, so tudi raziskovalci, ki proučujejo probiotike, odkrili, da delujejo bolj učinkovito, če so v skupini. Seveda pa, tako kot pri zdravilnih rastlinah, ne zaleže kar vsakršna mešanica. Treba je poznati delovanje probiotikov, kateri se med seboj podpirajo in v kakšnem razmerju jih je treba zmešati. Pomembno je, da probiotični izdelki vsebujejo poleg minimalne koncentracije, ki je  $1 \times 10^7$  k. e. probiotičnih kultur, tudi pravilno in optimalno koncentracijo probiotičnih kultur, ki se optimalno dopolnjujejo.

Raziskava, s katero so proučili prav to, kako pri enaki indikaciji deluje en sev, ena družina sevov ali več kombiniranih sevov, je pokazala zelo zanimive rezultate. Študija na miših, ki so bile okužene s salmonelo, je pokazala, da uživanje probiotičnih pripravkov, ki so vsebovali zgolj sev *Lactobacillus casei* ali *Lactobacillus acidophilus*, ni zadostovalo, da bi miši uspešno premagale salmonelo. V obeh primerih je bilo preživetje 20-odstotno. Ko pa so miši dobivale kombinacijo obeh probiotikov, so preživele vse, salmoneli pa se ni uspelo prebiti do njihovih jeter in vranice. Zanimiva je tudi raziskava vpliva različnih sevov na E. coli 0157:H7, ki so jo izvedli na že okuženih ovcah. Raziskovalce je zanimalo, kateri probiotični sevi bodo najbolj prispevali k zmanjševanju E. coli v telesih živali. Živali so opazovali sedem tednov in primerjali učinek različnih probiotikov oziroma kombinacij probiotikov. Zanimivo je, da so nekateri posamezni sevi v prvem tednu dosegli nekaj izboljšanja (npr. *L. acidophilus*, *E. faecium* ali mešanica teh dveh), vendar se je v nadaljevanju situacija znova poslabšala. Najboljše rezultate (zmanjšanje prisotnosti E. coli na petino vrednosti v primerjavi s skupino, ki ni bila deležna tretmaja s probiotiki) so dosegli z mešanico petih sevov: *Lb. acidophilus*, *Ec. faecium*, *L. casei*, *L. fermentum* in *L. plantarum*.

(Vir obeh študij: H.M. Timmerman et. al./Int. Journal of Food Microbiology 96 (2004), 219-233).

Koliko bi lahko že vedeli, če bi se naša znanost že na začetku poti namesto za antibiotični model vojne z bakterijami odločila za probiotični model! Upajmo, da bomo čim prej nadoknadili zamujeno in spoznali rešitve, ki so dobesedno že v nas samih in v naših prebavilih.

**Zdravi  
z naravo!**

Probiotik in prebiotik  
- dajmo življenje življenju!

# Probio aktiv



**Pomoč:**

- za vzpostavljanje in vzdrževanje ravnovesja črevesne mikroflore, ki je naravna zaščita telesa,
- za krepitev črevesne stene in zaščito sluznice pred bakterijami,
- za izboljšanje delovanja imunskega sistema,
- za krepitev odpornosti,
- pri zdravljenju z antibiotiki,
- primerno tudi za otroke po 1. letu starosti.

 **medex**  
od 1994



## »Naravna« lepota

Tekst: Mirjam Korez

Katera ima dolgočasno, sivorjavo, mišjo barvo las? Seveda vse pritrdilno prikimavate, saj so vam tako strokovno s pomočjo barvne lestvice razložili pri frizerju. Ne pri frizerju, prav zares imate takšno barvo las, se glasi vaš odgovor. Vidimo, da znajo slovenski frizerji zelo dobro oprati tudi naše glave, ne le naših las.

Seveda, Slovenke imamo bolj ali manj rjave lase, kot imajo Indijke in Arabke črne, Afričanke skodrane črne in Švedinje pretežno blond. To je povsem običajno in genetsko ter kulturno pogojeno, česar pa ne moremo enačiti s pridevnikom dolgočasno. Težava je v tem, ker ne cenimo sebe in kulture, v kateri živimo. Gotovo se vse strinjate, da bi bili svetlolasa Indijka in črna Švedinja hudo ponesrečeni kombinaciji. Prav tako je povsem ponesrečena tudi divje rdeča Slovenka z za prst debelimi svetlolasimi in črnimi prameni. Kaj pa lepe igralke in manekenke, ki nas nagovarjajo iz filmov in



## Organska avokadova obnovitvena krema



**Cerificirano 95% organska.**

Krema je bogata avokadovim in oljnim oljem, karitejevim maslom in mešanico čistih eteričnih olj bozvelije, bergamotke, pomaranče, ilang ilanga in sivke.

Z aromaterapevtsko mešanico organskih hladno stisnjenih rastlinskih in eteričnih olj ter zelišč, je krema primerna za intenzivno dnevno nego zelo suhe ali starejše ter nočno nego normalne in občutljive kože.

## Organski superfruit koncentrat

**Cerificirano 100% organski.**

Bogat z antioksidanti in dragocenimi hranili iz granatnega jabolka, šipka, rakitovca, avokada in jobjebe, serum učinkovito podpira obnavljanje kožnih celic in sintezo kolagena. Kožo učinkovito ščiti pred prostimi radikali ter jo ohranja mlado, svežo in napeto.



Izdelki Essential Care so na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxi, Spa center Breg v Ljubljani ter na spletnih straneh [www.srcek.si](http://www.srcek.si) in [www.zate.si](http://www.zate.si). Za več informacij ali naročilo izdelkov po pošti pokličite 01 510 11 35 ali pišite na [info@prema.si](mailto:info@prema.si).

Ob nanašanju je treba nositi zaščitne rokavice. Za zaščito kože glave pa kaj podobnega na žalost ni na voljo. Nepovratno poškodujejo okolje. Da ne omenjamo še posledic na lasih, ki jih prinese peroksid, ki je potreben za razbarvanje las. Lasje so potem porozni in mrtvi. Pekleni krog se sklene z regenerаторjem in masko, da bi bili krepasti lasje videti sijoči in elastični, tako kot bi bili živi. Ne smemo pozabiti še na peno ali gel ter na koncu lak, da je pričeska popolna. Ali morda veste, da je v laku za lase kemikalija PVP (polivinilpirolidon), ki je podobna PVC-ju in skupaj s sintetičnimi silikonoma, kot sta dimetikon in ciklometikon, sodi v skupino plastičnih sestavin, ki ustvarijo film, ki lase drži skupaj, jih namesti, kot želimo, ter nam podari krasen videz in neprijeten občutek. Obupno! Te snovi seveda na koncu pristanejo v naših vodah. In če ste že ekološko osveščeni ter se izogibate plastičnim vrečkam, je čas, da si jo snamete tudi z glave.

Kako torej do svoje barve las pri dolžini las do sredine hrbta? Striženje na kratko odpade. Pa si dajmo pobarvati lase na temno rjavo, ker se pravzaprav več ne spomnim, kakšne barve lase imam. Takrat nisem poznala pasti »lažnih naravnih barv« in sem seveda verjela besedi »naravno« na embalaži. Morda je bilo v tej barvi tudi kaj naravnega, a lasje so bili spet mrtvi, za kar je poskrbela steklenička s peroksidom, ki je sestavni del te barve.

Nato sem obupala in se odločila, da se bom sprijaznila s svojo dolgočasno sivo – mišjo barvo, četudi mi bo prinesla »padec na družbeni lestvici«. Lasje so rasli, jaz pa sem postopoma ugotavljala, kako lepo se podajo k moji polti in barvi oči. Končno sem lahko začela uporabljati naravne šampone, ki za barvane lase niso uporabni. Po nekaj mesecih so me celo frizerji začeli spraševati, katero barvo uporabljam, da imam take čudovite, sijoče in zdrave lase!



**AUBREY®**  
ORGANICS

100% NARAVNA KOZMETIKA  
IZ EKOLOŠKIH SESTAVIN

že od leta 1967

Veganski izdelki, nikoli testirani na živalih  
Vse za naravno nego obraza las in telesa  
Več kot 100 naravnih kozmetičnih izdelkov za ženske,  
moške, dojenčke in otroke  
Ličila in parfumi  
Čistila za dom

**www.zin.si, info@zin.si, tel: 030/919-555**

Ekološka trgovina ZDRAVO IN NARAVNO, LJ-tržnica center-pokriti del, T: 051/879-998  
Ekološka trgovina BIOVERA, Galjeva 9, LJ-Rakovnik-Rudnik, T: 051/750-108  
Ekološka drogerija BBNATURA, LJ-Supernova, prvo nadstropje  
Ekološka trgovina BIOVERA (KARITE), Elclocer center MB, T: 051/723-033  
Ekološka trgovina BIO SL CE, Savinova 2, T: 03/620-22-04

Včasih je dobro stopiti nekaj korakov nazaj in si ogledati situacijo z varne razdalje, na primer s stališča druge kulture. Ko sem obiskala Indijo, sem opazila, da imajo popolnoma drugačen odnos do lepote las. Vsi imajo temno, črno barvo las in niti najmanj niso videti dolgočasni. Starejši, ki imajo sive lase, so pobarvani s kano, in sicer tako moški kot ženske. Bolj kot je družina bogata, bolj naolje-ni, večkrat oprani in negovani so njihovi lasje. Še posebej ženske hranijo lasišče in lase z olji ter se do njih obnašajo kot do živega dela telesa. Kljub temu, da so nas pri biologiji učili, da je las živa struktura, sem se tega zavedla šele takrat. Spomnila sem se tudi na nekatere arabske ples, ki jih že dolga leta kot učiteljica orientalskega plesa poučujem. Tam dekleta potresajo s svojimi lasmi in razkazujejo svoje bogastvo. Bolj ko so lasje bujni in sijoči, boljša je bila njihova oskrba, kar pomeni, da je ženska bolj zdrava in s tem tudi več vredna.

Da je pod lasmi koža, sem doumela šele, ko sem si jih na enem od potovanj v Indijo obrila. Spodaj je bila koža, ki jo imenujemo lasišče in je do takrat niti enkrat v življenju nisem namazala. Seveda sem jo začela negovati in tako kot obraz in telo oljiti s

toplim oljem (sezamovo, sončnično ali olivno).

Samomasaža blagodejno deluje na možgane, živčni sistem in sprošča mišice ter tako odžene stres in nakopičene toksine. Dotik aktivira kožo, v kateri so imunske celice in vsi hormoni, ki so v možganih ali drugje po telesu. Z masažo sprostimo vse te zdravilne sestavine v krvni obtok. Eden od teh sestavin je tudi rastni hormon, ki obnavlja tkiva in uravnava presnovo. Olje se vpije v kožo, mišice, možgane in kosti v približno sedmih minutah. V ayurvedi na ta način zdravijo organe – neposredno prek kože. Ker se med masažo telo tudi razstruplja, se tuširamo in si operemo glavo po oljenju. Posledica tega zdravilno-negovalnega postopka pa so seveda tudi hitreje rastoči in negovani lasje ter mladostna sijoča koža. Nobenih skrbi ni, da bi vam olja ali nerafinirana masla (karite, kakavovo, mangovo itd.) zaprla pore. To se dogaja le pri konvencionalni negi, ki vsebuje parafinska olja in druge kemikalije.

Pri negi kože je zelo pomembno, da razumete, da je ta kot armaturna plošča s signalnimi lučkami v avtomobilu. Vse, kar se dogaja na njej, kaže na stanje vašega črevesja in jeter. Rafinirana hrana, preveč mlečnih in drugih živalskih izdelkov ter rastlin iz družine razhudnikov (tobak, paprika, paradižnik, krompir, jajčevci) dodatno obremenijo ta dva organa. Mozolčki, alergije, akne in preobčutljivost kože so le lučke, ki se prižgejo ob nepravilni uporabi telesa. Zagotovo veste, da nič ne pomaga, če lučke namažete ali jih iztaknete. Signali izginejo, težava pa ostane. Zdrava prehrana ter čiščenje črevesja in razstrupljanje jeter so zato prvi koraki k zdravi koži. Meje med zdravljenjem, hrano in nego kože tako izginejo in naposled lahko razumemo, zakaj lepota izvira iz notranjosti.

## 0 naravnih barvah za lase:

- Z dodajanjem ekoloških rastlinskih komponent in pripisom henna, kana, naravno ali organsko ni barva za lase nič manj toksična. Pomembne so vse sestavine.
- Poiščite certifikat za celoten izdelek.
- Obstajata samo dve možni barvi za lase: takšne, ki lase odprejo (in jih s tem ubijejo), izperejo njihov pigment in jih nato obarvajo, ter takšne, ki na živi las le nanesejo rastlinske pigmente, ne da bi poškodovali strukturo živega lasu.

### Univ. dipl. biologinja Mirjam M. Korez

Strokovno svetovanje za naravno nego obraza in las - ŽIVA CENTER d.o.o., tel.: 01 4364671, mob: 051 454355

info@zivacenter.eu, www.logona.si



WELEDA

## Za nego las in lasišča

**Zdravi lasje niso le odraz primerne ali pravilno izbrane nege las, temveč tudi zdravega lasišča. Zdravi lasje se rahlo svetijo, niso ne presuhi, ne premastni, struktura**

**lasu je gladka vse od lasnega korena, lasišče ne tvori prekomernega prhljaja, lasje ne potrebujejo prepogostega umivanja. Weledina linija za nego las je prilagojena naravnemu delovanju las in lasišča, saj temelji na povsem naravnih rastlinskih izvlečkih in ne vsebuje penil. Tako se šamponi le malo penijo, a so kljub temu izdatni in hranilni.**



**Olje za lase** z izbranimi naravnimi substancami, kot je čisto rastlinsko olje in izvleček iz cvetov detelje, neguje suhe, krhke, lomljive lase, jim nudi nežnost in gladkost. Izvleček iz repinčeve korenike in pravo eterično olje zagotavljata prijeten vonj. Olje nudi zaščito v savni, po sončenju in kopanju v slani ali klorirani vodi. **Rožmarinova lasna vodica** vsebuje izvlečke homulice in hrenovih listov, ki lasem nudijo lep videz. Pospešuje rast las in preprečuje njihovo prezgodnje izpadanje.



Za popolno in redno nego las je na voljo **rožmarinov šampon**, ki je primeren za pogosto umivanje, zlasti za občutljive, tanke in krhke lase. Šampon poživlja lasišče in tako podpira naravno samoregulacijo: pravo eterično rožmarinovo olje pomaga preprečevati nastajanje prhljaja in normalizira tako mastne kot

presuhe lase. Izvleček preslice izboljšuje strukturo las. **Kostanjev šampon** je idealen za intenzivno, a blago nego normalnih in krepih las. Pospešuje zdravo rasto las. Izvleček iz divjega kostanja in prava eterična olja spodbujajo presnovne procese v lasišču. Šampon na laseh naredi nekakšno prevleko finega zaščitnega filma in jim da mehko in sijaj. Ker je močno koncentriran, je zelo hranilen tako za lase kot za samo lasišče.

Zastopa:

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



## Lepota od znotraj in od zunaj

Tekst: Sabina Topolovec

Da obstaja vzročna povezava med naravno „notranjo in zunanjo lepoto“, je veliko ustanoviteljev različnih naravnih kozmetičnih linij odkrivalo na lastni koži. Mnoge so do razvoja naravnih izdelkov pripeljale različne težave s kožo, nad katerimi so tudi dermatologi dvigali roke. Šele uspehi na lastni koži so jih spodbudili k temu, da to rešitev ponudijo tudi drugim.

Ena takšnih zanimivih zgodb je tudi osebna izkušnja gospe Margot Esser, ki je potovala po Ameriki in izčrpana po medcelinskih letih takoj po prihodu zaspala na močnem soncu. Dobila je obsežne opekline tretje stopnje, ki so se kmalu prelevile v odprte rane. Na srečo za nadaljnji razvoj njene življenjske zgodbe v bližini ni bilo bolnišnic. Tamkajšnji šaman jo je ozdravil brez okužb, dehidracije in vidnih posledic. Kot čudežno zdravilo je uporabil gel in sok aloe vere: z uživanjem navznoter in z neposrednim polaganjem rastlinskega soka na poškodovana mesta.

Ta dogodek je gospe Esser spremenil življenje. Zavedala se je, da ji je aloe vera rešila življenje, in začutila, da mora o tej rastlini izvedeti še več. O njenih zdravilnih sposobnostih se je začela učiti od domačinov, ki se zvesto držijo majevskega izročila. Prepotovala je ves svet, obiskala različne nasade aloe vere in primerjala njihov način rasti ter njihov zdravilni potencial.

Ugotovila je, da mešana kultura z drugim avtohtonim rastlinjem v tropskem gozdu omogoča aloe veri kar največjo koncentracijo zdravilnih učinkovin.

Istočasno se je širilo tudi njeno razumevanje povezanosti naše notranjosti in zunanosti. „Zunanja“ koža je zrcalna slika „notranje“ kože, tako imenovane sluznice, kar potrjuje spoznanja, ki jih je gospa Esser pridobila z dolgoročnim sodelovanjem z Univerzitetno pediatrično kliniko v Bonnu. Vse, kar je opazno na zunaj, se dogaja znotraj na sluznicah notranjih organov. Zato je po eni strani zunanja nega pomembna, po drugi strani pa potrebujemo celostno regeneracijo telesa, duha in duše, torej „ukrepe podpore“ od znotraj.

Pri procesih regeneracije igra kakovostna aloe vera osrednjo vlogo. Dobra regeneracija celic pri ranah, poškodbah zaradi UV in gama sevanj je možna samo, če so na razpolago potrebne glikohranilne snovi, ki jih le redko zasledimo v naravi, aloe vera pa je z njimi izjemno bogata. S svojimi učinkovinami je sposobna popraviti celo poškodovani genski zapis vseh celic organizma.

Danes so težave s kožo, nad katerimi se ljudje pri-

tožujejo, posledica predvsem močno poškodovane črevesne flore ter pretirano zakisanega in zastrupljenega telesa. Zato se je ga. Esser odločila v svoj projekt »Lepota od znotraj navzven« vključiti tudi druge rastline, ki pomagajo urejati presnovo in s tem delujejo tudi na našo kožo. V podporo boljši črevesni flori je v terapije vključila gomolj yacon in zeleno papajo, ki pomagata pri temeljitem čiščenju oblog s sten črevesja ter pri pravilni presnovi beljakovin in maščob. Ker smo tudi rudninso precej podhranjeni in energijsko izčrpani, je spoznala, da je odličen vir življenjske energije divjerasli črni sezam, ki ga gojijo pod Himalajo.

Istočasno s izbranimi prehranskimi dopolnili pa je podjetje Pharmos razvilo tudi recepturo kozmetične linije iz zdravilnih rastlin Pharmos Natur Green Luxury.

Nosilna sestavina vseh kozmetičnih preparatov je čisti sok ekološko certificirane aloe vere, ki predstavlja 60–95 % vseh sestavin. Margot Esser je trdno prepričana, da konzerviranje z različnimi kislinami močno prizadene zdravilne lastnosti aloe vere. Iz enakih razlogov je tudi proti alkoholu v kozmetičnih pripravkih, ne glede na njegovo obliko. Strokovne raziskave so pokazale, da uporaba aloe vere, vgrajene v kozmetičnih izdelkih, globinsko vlaži vse plasti kože, pospešuje nastajanje

**Organški izdelki za nego obraza in telesa**

**INLIGHT**

- Inlight je organska, ročno narejena, homeopatsko prijazna energijska kozmetika
- Primerna je za vse tipe kože, tudi najbolj občutljivo
- Soil Association certifikat
- Cruelty free

**PRODAJNA MESTA**

- Spletna trgovina [www.or-ca.si](http://www.or-ca.si)
- OrCa, cruelty free trgovina, Komenskega 44, LJ
- Hiša Narave, Krško

**NEGA Z ORGANSKO KOZMETIKO**

- Medicinski center Vid, Nova Gorica
- Spa v mestu, Ljubljana
- Nega telesa - Studio Pika, Mavčice

Zastopa OrCa d.o.o.

novih kožnih celic povrhnjice (od 6- do 8-krat), fibroblaste stimulira k tvorbi novega kolagena – na naraven način gladi gube, deluje protibakterijsko, protiglivično in protivirusno, vsebuje encime, ki mehčajo kožo in preprečujejo tvorbo kožnega pigmenta ter nastanek starostnih peg. Zaradi navedenih značilnosti so kozmetiko Pharmos Natur v Nemčiji najprej pričeli uporabljati v dermatoloških klinikah za zdravljenje opeklin, nevrodermitisov, ekcemov, glivičnih obolenj, aken, luskavice in drugih kožnih obolenj. Danes pa je na razpolago tudi v širši prodaji in v lepotnih salonih.

**PHARMOS NATUR®**

**Najboljša nega za harmonijo notranje in zunanje lepote z izdelki PHARMOS NATUR**

- naš pristop je celosten - kot narava. Zdravo in mladostno kožo zagotavljamo z uporabo kozmetičnih izdelkov iz naravnih zdravilnih sestavin in to v prvobitni in celostni obliki,
- notranje kožo in ostale organe hranimo z edinstvenimi bio izdelki, prav tako v celostni obliki: **bio aloe vera sok - Ursaft, zelena papaja, yacon** in **sezamovo krepčilo**,
- **kozmetični izdelki** so brez vode in brez alkohola. Edini v Evropi namesto vode v naravni zdravilni kozmetiki uporabljamo kot nosilno sestavino bio aloe vera sok iz samoniklih rastlin,
- kozmetični izdelki so dermatološko testirani

**Prodaja**  
specializirane prodajalne z zdravo prehrano

**Informacije in svetovanje**  
Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809, [www.pharmos.si](http://www.pharmos.si), [vida.gorjanc@pharmos.si](mailto:vida.gorjanc@pharmos.si)

# Dr.Hauschka Med

## NOVO!

**Dr.Hauschka Med – posebna nega zob in ustne votline**

**Dr.Hauschka Med žajbljeva ustna voda** - namenjena izboljšanju ustne higijene, preprečevanju vnetnih procesov in zagotavljanju prijetnega občutka svežine v ustih

**Dr.Hauschka Med otroška zobna pasta s pomarančo** - namenjena vzdrževanju higijene, čiščenju mlečnih zob pri otrocih

**Dr.Hauschka Med zobna pasta za občutljive zobe in dlesni s slano vodo** - primerna za redno in temeljito čiščenje občutljivih zob, ki ne vsebuje eteričnega olja poprove mete

**Dr.Hauschka Med intenzivna zobna pasta s poprovo meto** - namenjena rednemu in temeljitemu čiščenju zob, vsebuje eterično olje poprove mete



Posebna nega

**Nutex**  
d.o.o.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:  
NUTEX, d.o.o., PE Slamninarska 14, 1230 Domžale  
tel.: 01/72 194 71 e-pošta: info@nutex.si  
www.nutex.si www.dr.hauschka.si



## Usta – vstopna točka v prebavni sistem

Tekst: Katja Podergajs

**Pri jedi se v naših ustih ustvari kisli pH, ki lahko poškoduje zobno sklenino in povzroči slab zadah, zato vam priporočamo, da po vsakem obroku ...**

Nadaljevanje verjetno že vsi poznate, saj ga lahko dnevno poslušate v TV-oglasih za žvečilke. Res je, pri jedi nam pH v ustih pade, saj se že na tej točki dejansko začne prebava – mehanično (z zobmi) in kemično (s kislinami in encimi). In ko pospravimo svoj obrok, nam v ustih še vedno ostanejo drobci hrane, ki na eni strani ohranjajo kislo okolje (kisline pa škodijo sklenini), na drugi strani pa so odlično gojišče za bakterije, ki povzročajo gnitje in s tem slab zadah. Zato je skrb za ustno higieno po obrokih res na mestu. Bolj pomembno je vprašanje, kakšna skrb.

### Žvečilna guma

Človeštvo žveči gumo že tisočletja: stari Grki so žvečili 'mastice', smolo mastikovega grma, Maji so v ta namen uporabljali sok drevesa Sapodilla, severnoameriški Indijanci pa drevesni sok jelke. Ponavadi so žvečili za izboljšanje prebave in čiščenje zob, pa tudi zaradi slabega okusa in zadaha po jedi. To navado so uspešno prenesli vse do prejšnjega stoletja, ko so v njej zavohali vir dobička nastajajoči kemični koncerni. Ampak ker so smole in drevesni sokovi v naravi v omejenih količinah in njihovo pridobivanje ni poceni, so se hitro domislili umetne gumaste osnove iz sintetičnih polimerov in ji dodali še kup barvil, arom,

sladil in konzervansov za lepši videz, boljši okus in daljši rok trajanja. Koliko imajo ti danes množično razširjeni izdelki skupnega s prvotnimi žvečilkami, nam najbrž ni treba posebej razlagati ...

Kadar se na trgu pojavijo visoko dobičkonosni izdelki, to pri organih nadzora ponavadi povzroči nenaden upad zanimanja za možne zdravju škodljive snovi v njih in varnost izdelka se znajde povsem na dnu dnevnega reda. Prav to se dogaja tudi žvečilkam, saj se neodvisni znanstveniki še vedno precej neuspešno borijo s korporacijsko financiranimi raziskavami, ki glasno potrjujejo njihovo neškodljivost, pravzaprav celo koristnost! Kakšno je razmerje med dejansko koristnostjo in škodljivostjo žvečenja umetno izdelanih žvečil, prepustimo vaši lastni presoji, za lažjo ilustracijo pa nekaj njihovih glavnih sestavin:

- **polivinil acetat**: njegovo delovanje na človeški organizem še ni povsem raziskano, dejstvo pa je, da ga izdelujejo iz vinil acetata, ki je potencialno rakotvoren in lahko deluje tudi kot hormonski motilec, pri izdelavi žvečil pa lahko prehaja v izdelek; prav zato so leta 2008 kanadski nadzorni organi na podlagi ugotovitev Mednarodne agencije za raziskave raka predlagali varnostne ukrepe – predlog je sprožil pravi vik in krik med proizvajalci žvečil in leta 2009 se je kanadski nadzorni organ umaknil ...;
- **BHA** (butilirani hidroksianisol): derivat nafte, ki ga uporabljajo za zaviranje oksidacije (konzervans); je potrjeno rakotvoren, potencialni hormonski motilec in lahko povzroči alergične reakcije in hiperaktivnost; na Japonskem je prepovedan že od leta 1958;
- **aspartam**: umetno sladilo, narejeno med drugim iz fenilalanina in metanola (več o škodljivosti aspartama poiščite na spletni strani [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net));
- **acesulfam K**: umetno sladilo, katerega učinke so do sedaj raziskovali predvsem na živalih in pri tem ugotovili zelo visoko stopnjo tveganja za razvoj tumorjev;
- **sucralose**: nova vrsta sladila, ki je kloriniran derivat sucrose; zanesljivih dolgoročnih raziskav o njegovem delovanju še ni, dosedanje raziskave pa so pokazale možnost povečanja jeter in ledvic ter možno povzročanje resnih kroničnih imuno- in nevroloških motenj;

Še posebno zanimivi pa so sladkorni alkoholi v žvečilkah, npr. **xilitol**, **manitol** in **sorbitol**, saj dejansko pomagajo preprečevati nastanek zobnega kamna. Ko žvečimo, spodbudimo proizvodnjo sline, ki pomaga nevtralizirati učinek kislin po obroku, in žvečilke s sladkornim alkoholom ta proces še pospešijo. Slaba novica je to, da imajo sladkorni alkoholi tudi laksativni učinek in lahko povzročijo drisko, napenjanje, bolečine v želodcu in celo hušanje.

Če ste med ljubitelji žvečenja in so vam navedena dejstva nekoliko podaljšala obraz, naj vas pomirimo z dobro novico. Končno so tudi na našem trgu dostopne povsem naravne žvečilke, ki jih izdelujejo v tropskih južnoameriških gozdovih po starih majevskih receptih. Ne le da ne bodo škodile vašemu zdravju, temveč so prijazne tudi do narave, saj se zelo hitro razgradijo v prah in jih lahko uporabite celo na domačem kompostu.

## Ustne vode

Radi žvrkljate po ustih turkizno zeleno tekočino, ki daje vaši ustni votlini svež in čist občutek? Kar privoščite si – a le če ste prej dobro prebrali sestavine in se prepričali, da vam nobena ne bo škodila!

Tudi ustne vode so primer neomejene domišljije marketinga. Na začetku je bila ustna voda antiseptično sredstvo za grgranje, ki je pomagalo odstraniti iz ust bakterije, da te ne bi povzročile slabega zadaha. Današnje ustne vode pa obljublajo borbo proti zobnemu kamnu, krepitev zob, preprečevanje zobne gnilobe in 24-urni svež dah. Preveč obljub v istem izdelku? Nikakor ne, če ima le dovolj nevarnih kemikalij v sebi. Bodite pozorni predvsem na naslednje:

- **alkohol**: redna uporaba ustnih vod z alkoholom lahko izsuši sluznico ust in grla ter spre-



**NOVO**

# Chicza®

## BIOLOŠKI ŽVEČILNI GUMI

### IZ DEŽEVNEGA GOZDA MAJEV

- 100 % NARAVEN
- 100 % RAZGRADLJIV
- 100 % EKO CERTIFICIRAN
- 100 % OHRANJA DEŽEVNI GOZD
- 100 % BREZ UMETNIH SLADIL
- 100 % BREZ NAFTHNIH PRIMESEI
- 100 % ZDRAV

Ekskluzivni zastopnik in distributer:  
Jabo-Papirček d.o.o.,  
Kurirska pot 28, 4207 Cerklje  
Gsm: 041/78 66 29, 031/62 03 99  
E-mail: [chicza.slo@gmail.com](mailto:chicza.slo@gmail.com),  
[www.chicza.com](http://www.chicza.com)

ni njun pH, kar lahko privede celo do raka ustne votline; glede na to, da marsikdo (še posebej otroci) del ustne vode tudi popije, lahko pride celo do rahle alkoholiziranosti;

- **cocamidopropyl betain:** detergent, ki lahko ustvari na ustnih površinah tanek film, s katerim dlje časa zadrži v ustih še druge potencialno strupene sestavine;
- **fluorid:** povečuje verjetnost zlomov kosti, osteoporoze, poškodb živčevja, bolečin v sklepih ter glavobolov; sicer res zavira razvoj ustnih bakterij in krepi sklenino, a je takšne učinke mogoče doseči tudi z zeliščnimi pripravki;
- **umetna barvila in arome:** sintetizirana so iz hitro hlapljivih topil, ki lahko spremenijo osnovno

ustno floro in podobno kot alkohol povzročijo dermatitis okoli ust; kombinacija več močnih arom je lahko še posebno dražeča;

Slab zadah povzroča vrsta bakterije, ki prebiva na našem jeziku in proizvaja žveplo. Z redno osnovno ustno higieno (čiščenje zob in jezika) jih lahko povsem učinkovito odstranite in ustna voda niti ni potrebna. Če se ji vseeno ne morete odreči, pa poiščite naravne izdelke brez alkohola in dolgega seznama zaskrbljujočih sestavin – v zadnjem času jih je vse več tudi v večjih hipermarketih.

*Viri: Pat Thomas: Behind the Label: Chewing gum, The Ecologist, 12. januar 2010; Pat Thomas: Behind the label: Listerine - teeth and gum defence, The Ecologist, 13. januar 2009 ([www.theecologist.org](http://www.theecologist.org))*



## Koliko detergenta pojeste?

Tekst: Sanja Lončar in Sabina Topolovec

**Radi pomivate posodo? Prav rada bi videla, koliko vas bo odgovorilo pritrdilno.**

Verjetno se odnos do tega opravila pri večini giblje med "to prenašamo" in "tega ne maramo". Zato ni presenetljivo, da se je industrija že zdavnaj spravila na iskanje načinov, da se lahko temu opravilu izognemo.

Pred nekaj desetletji so nam na televizijskih zaslonih prikazovali zadovoljne in nasmejane moške, ki se lotevajo tega opravila zgolj zato, ker imamo tako krassen tekoči detergent. Se še spomnite re-

klame „Danes pere Čarli“ in podobnih? Danes proizvajalci za pranje posode ne poskušajo več navdušiti moških. Vsem skupaj nam sporočajo, da: „Danes pere stroj!“

Pomivalni stroji so tako postali stalnica v večini slovenskih gospodinjstev. Ali lahko rečemo, da nam prihranijo čas in denar? To, na žalost, ne drži.

Ekonomičnost je pri pomivalnih strojih na drugem mestu. Če zares seštejete, koliko stanejo stroj, električna energija in čistila, bi hitro izračunali, kako zelo boste morali garati, da poplačate ta novoustanovljeni strošek.

Gospodinje pa je pri strojih vedno najbolj motila časovna bilanca. Če res moramo posodo očistiti in celo namakati, preden jo zložimo v stroj, nazadnje pa slabo oprano posodo ponovno oprati in odstraniti grde madeže na kozarcih, bi lahko posodo ročno oprale bistveno hitreje, kot bi to naredil stroj. Proizvajalci čistil in strojev so začutili, da nismo povsem zadovoljni z ustvarjenim prihrankom, zaradi česar so ustvarili nove generacije superčistil, ki lahko dobesedno razgradijo ostanke na vaših krožnikih ter odstranijo tudi trdovratno umazanijo. In da nam ni treba ugihati, koliko soli, koliko praška in koliko bleščila moramo uporabiti, so tudi to uredili z eno samo potezo – s super pralnimi tabletami.

Pa smo zdaj zadovoljni? Le če se ne vprašamo, kako ta čistila delujejo in koliko jih bomo nazadnje pojedli.

Ali ste se kdaj vprašali, kako močna morajo biti čistila za pomivalni stroj, če morajo le s curkom vode in kemijo (brez drgnjenja) odpraviti tudi takšno umazanijo, ki bi jo vi stežka odstranili z ostro krtačo ali spužvico? In če stroj vse obljube izpolni z le šestimi ali desetimi litri vode, ste se kdaj vprašali, kako čista je ta voda na koncu oziroma kako čista je posoda, ki jo boste vzeli iz stroja?

## Nevarno pomivanje posode!

Že od leta 2000 si Ameriško medicinsko združenje (American Medical Association – AMA) prizadeva, da bi urad FDA začel opazovati in nadzorovati uporabo domačih čistilnih sredstev. Predvsem jih skrbijo sredstva, ki vsebujejo triklosan, ki v stiku s klorom iz vode ustvarja kloroform, ki je že uradno klasificiran kot potencialno rakotvoren za človeka.

Odvisno od količine prostega klora v vodi ustvarja triklosan 50 delcev na milijardo (ppb) kloroforma v vodi za pomivanje posode. Po mnenju raziskovalcev se lahko v vodi nahajajo tudi druge snovi iz skupine trihalometanov, kar skupno vsebnost vseh trihalometanov zlahka dvigne na 80 ppb, kar je uradno najvišja dovoljena meja. Če so v vodi prisotni tudi bromidi, se raven trihalometanov še bolj dvigne.

Triklosan najdemo tudi v zobnih kremah, sredstvih proti aknam, losjonih za problematično kožo in v nekaterih milih. Zato pazljivo preberite sestavine in se tej snovi izognite. Danes to ni tako težavno kot nekaj let nazaj.

Sodobni praški so nastali po meri naše lenobe. Mi smo tisti, ki želimo v stroj dati tudi krožnike s tri dni zasušeno hrano in iz stroja vzeti popolnoma čiste in bleščeče kose. Mi smo tisti, ki smo pozabili vprašati, koliko tega super-čistilnega sredstva bo nazadnje ostalo na naših krožnikih in kozarcih. In mi smo tisti, ki se ne spomnimo prebrati sestave na izdelku pred nakupom.

## Pa si oglejmo, kaj vsebujejo današnja super pomivalna sredstva.

Natančno sestavo si lahko preberete na strani zveze potrošnikov na <http://www.zps.si/okolje/kemijska-varnost/cistila-za-strojno-pomivanje-posode-3.html?Itemid=435>

Na večini čistil je deklarirano, da vsebujejo manj kot 5 % neionske površinske aktivne snovi (to so tenzidi oziroma snovi, ki mehčajo vodo, njihovo delovanje pa se nadaljuje tudi v naravi). Druga problematična snov so fosfati. Proizvajalci praviloma napišejo, da jih je več kot 30 %, v praksi pa (kot je pokazal oko test) se te vrednosti gibljejo tudi nad 50 %. Snovi, ki jih sicer ni veliko, so pa lahko zelo problematične, so encimi (amilaze, proteaze). Encimi imajo v praških enako vlogo kot v naših prebavilih. To so tisti "delavci", ki morajo »pojesti« vse, kar ste pustili na krožniku. Ne povedo pa vam, da se v praških uporabljajo gensko spremenjeni encimi. Če se želite izogniti gensko

spremenjeni hrani, je pomembno, da tudi vaše naslednje kosilo ne bo začinjeno z gensko spremenjenimi amilazami in proteazami, ki so ostale na slabo sprani posodi.

V praških se uporabljajo tudi konzervansi, kot sta metilizotiazolinon in metilkloroizotiazolinon, o katerih ne gre povedati nič lepega, ter pogosto alergene dišave, kot so limonen, citral.

Ne bomo vam pridigali, da pozabite na stroj in se vrnete k ročnemu pomivanju posode. Res je, da so proizvajalci naravnih čistil pripravili vrsto tekočih čistil za ročno pomivanje posode, ki res odlično operejo posodo, ne škodujejo naravi (celo koristijo vašemu vrtu), morebitni ostanki na posodi pa se že v nekaj urah razgradijo na popolnoma neškodljive sestavine. Zelo kakovostna in v celoti iz ekološke pridelave so tekoča čistila Sonet in Natural House. Z ekološkim certifikatom vendar ne v celoti iz ekoloških sestavin sta tudi Almacabio in Almawin. V naravne, sodeč po sestavi, lahko uvrstimo tudi Seventh Generation. Torej, res nam ni treba iskati kemije, ko gre za ročno pomivanje posode. Kako pa je z detergenti za strojno pomivanje posode?

Če ste zahteven kupec, ki želi čisto posodo, vendar brez ostankov kemije na krožniku, je naloga veliko težja kot pri ročnem pomivanju posode.

V iskanju naravnih sredstev za pranje v pomivalnem stroju smo preizkusili precej različnih naravnih sredstev in večina je bila popolno razočaranje. Morda so res neškodljivi, vendar pa je bila posoda precej slabo oprana, brisanje umazanih kozarcev in pribora pa nujno. Od izdelkov, ki jih imamo na razpolago v Sloveniji, vam lahko kot učinkovite in neškodljive priporočimo le tablete AlmaWin in Almacabio. Da ne boste mislili, da to pišemo zato, ker je zraven tudi oglas enega od teh izdelkov, vam lahko zaupamo, da smo jih vprašali, ali bi želeli oglaševati svoje izdelke v naši reviji, šele ko smo to besedilo že napisali in smo jim tudi ponudili, da ga v celoti kompenzirajo s svojimi izdelki. Torej bomo še dolgo prali z njihovimi tabletami.



NOVA FORMULA TABLET ZA POMIVALNI STROJ  
ALMACABIO S CERTIFIKATOM »ECOLABEL«:



- teža le 15 g
- večja učinkovitost pri nizkih temperaturah
- brez klora in fosfatov
- površinske aktivne snovi in pigmenti rastlinskega izvora

Prodaja: [www.vege4.si](http://www.vege4.si) in  
Hipermarket Mercator

# S polnovrednimi žiti z lahkoto uredimo prebavo

Tekst in slike: Marja Božič

Med mojimi najzgodnejšimi spomini so žal tudi slike, ko so me kot zelo majhno punčko »mučili« na razne načine, ker je moja prebava »štrajkala«. Ta težava se je vlekla več kot 40 let, ko sem temeljito menjala prehrano. V študentskih letih sam si najbolj pomagala s pitjem Donata. Kadar Donat ni več »prijel«, pa sem pila odvajalni čaj iz lekarne. Dobra učinka lanenih semen takrat še nisem poznala.

Zdravila za odvajanje sem jemala redko, ker nisem hotela postati odvisna. Uporabila sem jih le na potovanju. A za čuda – na nekem potovanju v Nemčijo v 80. letih zdravil nisem potrebovala. Ugotovila sem, da mi prebavo ureja odličen domač polnozrnat kruh, ki ga je bilo v hotelu obilo na voljo. Po tem dogodku sem doma nabavila polnovredno moko (rečemo ji tudi integralna ali cela moka) in začeli smo peči kruh. Težave s prebavo so se takoj omilile, čisto pa so prenehale, ko sem popolnoma spremenila prehrano. Leta 1988 sem namreč nehala uživati belo moko, bel riž, bel sladkor, razhudnike in vse sestavine živalskega izvora. Če sem od začetka še kdaj pojedla sendvič z belo žemljico, šunko in sirom (kar sem prej običajno užila za dopoldansko malico), me je to takoj zopet »zalepilo«. Na svoji koži sem dodobra preskusila, kako bela moka, bel zdrob in jedi živalskega izvora zavirajo presnovo. Zato sem se navadila, da sem si povsod nosila svojo malico: skodelico kuhanega žita in zelenjavo. Ali pa domač kruh ter sveže in suho sadje. Včasih tudi sendvič s tofujem ali kaj podobnega.

Prebava se mi sicer kljub taki prehrani včasih, resda vse manjkrat, še vedno nekoliko poslabša. Ugotovila sem, da se pretok v mojih prebavilih upočasni, če se začnem miselno zapletati v stara, nezdrava prepričanja, ki jih ne zmorem opustiti. Slaba prebava je torej tudi posledica zadrževanja starega, nerabnega. Zato zdaj, če imam težave, temeljito razmislim, kaj povzroča blokado (na redim red v glavi, kar je tako temelj dobrega zdravja), poiščem stare nerabne vzorce in jih nato spustim. Če mi takoj ne uspe, si vmes še vedno lahko pomagam s kakšnim od naravnih sredstev.

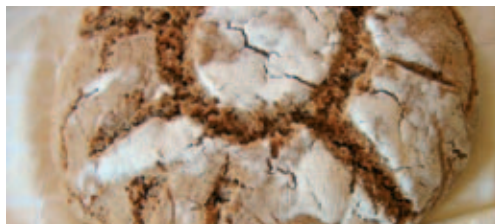
## Domač kruh

Vse več je ljudi, ki v svoji zdravju prijazni kuhinji

preprosto nimajo več rafiniranih živil, kot so bel riž, bela moka, bel sladkor. Namesto tega pa so pri hiši, če je le mogoče, kosmičnik in mlin na kamne ter zaloga celih zrn, kot so pira, pšenica, kamut, polnovredni riž (tisti, ki se kuha eno uro, vreti mora komaj opazno), ovseni rižek, prosena in ajdova kaša, kvi-noja, amarant. Žita shranjujemo v vrečah iz papirja ali blaga v zračnem prostoru. Manjše količine lahko hranimo v kozarcih s pokrovom. Dodamo še nekaj lovorovih listov, ki preprečujejo, da bi se zaredili črvički.

Iz tovrstnih žitnih sestavin pripravljamo jedi od preprostih žgancev in kaš do prefinjenih posladkov, za kar najdete veliko receptov v Božanskih sladica in v knjižici Hrana za dušo in telo ([www.naravnapot.si](http://www.naravnapot.si)).

Tukaj pa naj vam postrežemo s kruhom, kot ga pečemo pri nas doma. Podrobnejše napotke za peko različnih vrst kruha in drugih kvašenih jedi najdete v Božanskih sladica, saj sem tudi recepte za kruh vključila med božanske dobrote. Zakaj? Zato, ker vsak, ki pride k nam, užije kruh s prav takšnim veseljem kot najboljšo sladico. Seveda ga ni dobro uživati v prevelikih količinah; zdravju bolj prijazna so kuhana cela žitna zrna.



## Recept za domač kruh

Najbolj zdrav in tudi zelo okusen je kruh, narejen z drožmi oziroma kislim testom (mlečnokislinsko fermentiran kruh – postopek je nekoliko zahtevnejši, opis zanj pa najdete v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi). Pri nas pa smo navajeni na kruh z običajnim (bio) kvasom.

### Moka in kvas

Najbolj pogosto pečemo kruh iz 1/3 kg pšenične, 1/3 kg pirine in 1/3 kg ržene moke.

Kruh pripravljamo z običajnim, svežim kvasom. Če je le možno, ga nabavimo v trgovini z zdravo prehrano. Kvasa uporabimo pri nas prav malo, vsaj enkrat manj kot piše v običajnih receptih, pa prav lepo vzhaja. Pač potrebuje nekoliko dlje.

### Začimbe in dodatki

Dodamo še malo kakovostnega olja in sol. Priljubljeni dodatki kruhu so sončnično seme, sezam,

bučnice, orehi, seme konoplje ... včasih tudi mak. Testu za kruh lahko dodajamo kuhana (ne premeško) in ohlajena zrna raznih žit, kar daje prav poseben okus. Da bo kruh lažje prebavljiv in da ne napenja, lahko dodamo še zmleto kumino, janež in komarček.

Kruh lahko odišavimo tudi z zdrobljenimi posušenimi zelišči ali pa s svežimi, če so na voljo.

Ob posebnih priložnostih lahko kruhu dodamo ocvrto ali popečeno čebulo (ko ga drugič premesimo), olive brez koščic ali pa morda kaj drugega po svojem okusu.

### Osnovne sestavine

- 1 kg moke iz celega zrnja,
- 2 žlički soli,
- mlačna voda (5,5-6 dcl ali po potrebi),
- 2 žlici olja,
- kvas (1-2 dag),
- žlička trsnega sladkorja ali medu.



### Mesenje

1. V posodi pripravimo moko. Moka naj bo sobne temperature.

2. Običajno posebej pripravimo kvasni nastavek ali kvasec: v posodici pomešamo približno 1 dcl mlačne vode, kvas, žličko sladkorja ali medu, žlico moke ter postavimo na mlačno (ne pretoplo!) mesto, da vzhaja; ko naraste, ga vlijemo v jamico v moki. Dodamo sol in olje, prilijemo mlačno vodo ter mesimo. Prilijemo toliko vode, da je testo ravno prav mehko (trdo). Kdaj je testo ravno pravšnje, se najlaže naučimo iz lastnih izkušenj. (Iz pretrdega testa bo tudi kruh bolj trd, premeško testo pa težko oblikujemo. Lahko pa ga damo kar v model in težave z oblikovanjem odpadejo.) Testo mesimo tako dolgo, da je gladko in da se ločuje od sten posode.

### Vzhajanje testa in oblikovanje kruha

1. Testo pokrijemo in postavimo na toplo mesto, da vzhaja (običajno 1 uro). Počakamo, da testo naraste do dvojnega začetnega volumna.



2. Vzhajano testo še enkrat premesimo in po želji še kaj dodamo.

3. Nato ga damo na pekač ali v model; lahko tudi v košarico (če želimo posebno obliko), kjer pred peko še enkrat vzhaja. (Vzhajan kruh iz košarice previdno zvrnemo na pekač.)

4. Vklavimo pečico na 230 °C.

Pekač z vzhajanim testom postavimo v močno ogreto pečico (pred peko lahko v vzhajano testo nekajkrat zarežemo z nožem ali z okroglim obo-dom (na sliki). Pečemo 10 min pri 230 °C, nato še 45-55 min pri 170 °C. Ko večkrat pečemo kruh enake oblike (debeline), najbolje vemo, kako dolgo ga moramo peči. Zapišimo si za drugič.

Kruh, ki je dovolj pečen, votlo zazveni, če ga potrkamo po dnu.

**Njami! Pa dober tek in ne pojejte ga, ko je še tope! Pravijo, da ni zdravo ...**

### Knjiga Resnice in zmote o osteoporozi

Menite, da veste, kaj je dobro za vaše kosti? Kaj pa če tisto, kar počnete v dobri veri, da pomaga, v resnici škoduje? V knjigi vas čaka veliko presenetljivih ugotovitev in naravnih rešitev, ki vam lahko prihranijo veliko denarja in nepotrebnih luknjic v kosteh.

Knjigo lahko kupite v vseh trgovinah z zdravo prehrano, trgovinah Sanolabor, izbranih knjigarnah in na spletni strani:

**[www.soncnatrgovina.com/osteoporoza](http://www.soncnatrgovina.com/osteoporoza).**  
**Naročite jo lahko tudi na: 041 770 120**  
**ali [knjiga.osteoporoza@gmail.com](mailto:knjiga.osteoporoza@gmail.com).**





## Zavihajmo rokave!

Tekst: Sanja Lončar

Če ste v februarju spremljali TV poročila, ste videli, kako holivudska pravljica o ZDA, ki nas lahko reši pred kometi, Nezemljani, teroristi ter izbruhi takšnih in drugačnih bolezni, razpade takoj, ko jih zadene le pol metra snega. Država je kapitulirala, spustila zastave na polovico stebra, zaprla urade, ustavila avtobusni in letalski prevoz. Zaprli so tudi supermarkete in čakali na sonček, ki bo to pospravil.

Tudi na drugih koncih sveta vsak dan znova odkrivajo, da sadje, ki ga bodo pripeljali iz Španije, govedina iz Argentine, soja s Kitajske in pivo iz Nemčije niso nekaj samoumevnega, kar bo trajalo večno. Medcelinski transport živil vztrajno upada. Globalni ribolov in proizvodnja mesa pa že dolgo staneta več, kot je tržna cena, zato ju pri življenju vzdržujejo le še s subvencijami, ki se pod takšnimi in drugačnimi imeni preusmerjajo iz denarja dav-

koplačevalcev. Hrana postaja vse bolj obremenjena s pesticidi, nove tehnologije predelave pa vse hitreje kažejo svoje škodljive posledice za zdravje. Povpraševanje po eko izdelkih, krizi navkljub, raste veliko hitreje kot proizvodnja, zato je (in bo) kakovostne izdelke vse težje dobiti.

Lahko obračamo tako ali drugače, študiramo oznake, beremo statistike, iščemo ponudnike itd. Če si zares želimo zagotoviti kakovostno hrano za zdravo telo in duha, potem brez samooskrbe ne bo šlo.

V resnici sami odločamo o tem, ali bo naše življenje odvisno od vse manj zanesljive globalizacije, ali bomo ubrali drugo pot in si mir, blagostanje in zdravje ustvarili sami z eno potezo – z lastnim vrtom. Marec pa je pravi mesec za to, da začnemo z načrtovanjem.

Zato smo se odločili, da v naših novicah veliko več prostora posvetimo samooskrbi. Če že imate svoj košček zemlje, upamo, da vam bodo naše zamisli in nasveti pomagali, da boste ta košček zemlje še bolje obdelali. Če zemlje še nimate (le na kaj čakate?), boste lahko naše nasvete preizkušali kot nabiralcı ali pripravljavci.

Veliko načinov obstaja, na katere lahko zemljo obdelujemo brez uporabe kemije, vendar pa obstaja zelo velika razlika v tem, kako zemljo razumemo. Je to le podlaga, na kateri bo zrastle naša hrana? Je to mikrokozmos bitij, s katerimi lahko sodeluje-

### Biodinamika – darilo zanamcem!

Raziskava znanstvenikov z Nove Zelandije (objavljena v reviji Science 260: 344–349) je pokazala, da le dolgoročna obdelava tal na biodinamični način povečuje odstotek hranilnih snovi v tleh. Ekološka obdelava uspeva vzdrževati tla z minimalnimi izgubami rodovitnosti. Konvencionalna obdelava pa dolgoročno izčrpava tla, ki izgubljajo rodovitnost, povečujejo pa se tudi težave.

21 let trajajoča raziskava je pokazala, da le tla, ki so obdelana na biodinamični način, zadržujejo (in celo povečujejo) odstotek ogljikovega dioksida v tleh. Ostale metode (ekološka in konvencionalna) pa so pripeljale do izgube ogljikovega dioksida in s tem do povečanja izpustov ogljikovega dioksida v ozračje. (Vir 2007, Agriculture, Ecosystem and Environment 118: 273–284)

Torej, edino biodinamiki bodo svojim otrokom zapustili tla v boljšem stanju, kot so jih prejeli v upravljanje.

mo? Ali pa je to bitje, ki ima lastno zavest in lahko z njim komuniciramo?

Tako kot sami nismo zgolj seštevki kosti in mesa, tudi zemlja ni zgolj seštevki snovi, ki jih znamo v njej prešteti. Ali ste vedeli, da teža vseh organizmov (živali, deževnikov, žuželk in mikroorganizmov), ki živijo pod zemljo, presega težo vsega živega sveta nad zemljo? Ali ste kdaj razmišljali o tem, kako uspe deževniku pojesti toksične snovi, izločiti predelani humus brez prisotnosti toksinov in se ob tem ne zastrupiti? Ali ste razmišljali o tem, kako lahko rastline jedo kamne in iz njih delajo organske snovi, ki nas lahko hranijo? Kako lahko rastline napovedo vreme bolj zanesljivo od naših satelitov? Zakaj vsebujejo ob določenih dneh več zdravilnih snovi kot sicer? Zakaj drevesa, ki je posekano ob določenih konstelacijah, črvi ne bodo napadli sto let in ga ni treba zaščititi s kemičnimi premazi?

Pod našimi nogami so skrivni svetovi, ki nam dajejo življenje, mi pa o njih ne vemo skoraj ničesar. Med vsemi metodami ekološke pridelave je pri razumevanju ter znanstveni razlagi materije in energije zemlje, rastlin, mikroorganizmov in vplivov veselja najdlje prišla biodinamika.

Biodinamika ni enostavna, je pa učinkovita in v sebi skriva veliko rešitev, ki jih ta planet nujno potrebuje. Za razliko od ekološkega kmetovanja, ki ga predvsem zanima, kako po naravni poti zagotoviti hranila in rastline obvarovati pred škodljivci, biodinamika celotni proces opazuje bolj dinamično. Biodinamiki vedo, da isti pripravek danes morda ne bo učinkoval, jutri pa ga lahko uporabimo z velikim uspehom. Vedo tudi to, da ni nepomembno, ali smo zemljo obdelali jutraj ali zvečer. Posebej dobro pa vedo, da bodo rastline najbolje rasle, če jih bomo zasejali ob pravem času, ki jim bo omogočil najboljši impulz za tisti del rastline, ki bi ga želeli pridelati.

V svetu je okrog 4200 kmetij, ki delajo po biodinamičnih metodah in imajo mednarodni certifikat Demeter. Od tega jih imamo v Sloveniji okrog 20. Ob tem imamo skoraj 2.000 članov društev Ajda in drugih društev za biodinamiko ter posameznikov, ki to metodo uporabljajo predvsem na svojih vrtičkih. V sodelovanju s praktiki in strokovnjaki na tem področju vam bomo poskusili približati čim več spoznanj biodinamike, ki jih boste lahko preizkusili sami. Založbi Ajda pa se posebej zahvaljujemo za dovoljenje objave setvenega koledarja ge. Marie Thun. To je edini setveni koledar, ki je nastal na več kot 50-letnem znanstvenem opazovanju vpliva različnih konstelacij na rastline in čebele ter je nepogrešljiv pri sodelovanju z naravo.



## Kako biodinamiki premagujejo plevelce?

Biodinamiki se držijo načela, da jih je najbolje populiti, ko jih še ne vidite ...

Če si zdaj predstavljate, kako gredo s povečevalno lečo na vrt ali njivo, ste v zmoti.

S preučevanjem načina rasti različnih plevelov so ugotovili, da se različna semena zbudijo ob različnih konstelacijah. Kot da bi jim takrat zazvonila notranja budilka, se semena zbudijo in začnejo kaliti. Če boste prvo spomladansko obdelavo tal opravili, ko bo Luna v levu (to je 26. ali 27. marec), boste s tem spodbudili največ semen plevela, da začnejo kaliti. Potem bo zadostovalo, da se vsakih nekaj dni sprehodite po vrtu in z ravno stranjo grabljic, verigo ali kakšnim drugim orodjem »počesete« zgorjo plast tal (do cca. 2 cm globine). Plevelce boste dobili v najbolj zgodnji fazi, ko se še niso prijeli in že z rahlim premikom jih boste izpulili. Nič vam ni treba pobirati, le razrahljate zgornjo plast. Ko na ta način v nekaj tednih očistite zemljo plevelov, je čas za setev, in to brez odvečnih skrbi, da se bo gredica kmalu tako zaplevelila, da ne boste več našli lastnih sejancov.

## Kaj pa s trdovratnimi pleveli kot so osati, regrat, mače tace ...?

Najprej je priporočljivo dojeti, da je beseda plevel žalitev za te zelo dragocene, zdravilne in hranilne rastline. Če jih že imate na vrtu, jih pojejte, ker so veliko bolj bogate z rudninami in zdravilnimi učinkovinami od zelenjave, ki jo mislite zasejati. Če pa so vam zares v napoto, Rudolf Steiner priporoča, da ob pravem času iz kalivih semen rastlin, ki se jih želimo rešiti, naredimo pripravek iz pepela in ga potrosimo po tistih površinah, kjer želimo izbrani plevel odpraviti. Že prvo leto takšni pleveli začnejo precej slabše rasti, v drugem letu postanejo bolj pritlikavi in nehajo cveteti, dokončno pa se jih znebite v štirih sezonah. Za nasvet, kako izdelati tovrstne pripravke, se lahko obrnete na izkušene biodinamike.



# Kaj je biološko-dinamično kmetovanje?

Tekst: Drago Purgaj

Že po prvi svetovni vojni so nemški veleposestniki ugotavljali, da t. i. konvencionalno kmetovanje (ki je bilo takrat »na pohodu«) spremlja niz škodljivih posledic. Zato so leta 1924 pozvali dr. Rudolfa Steinera, enega največjih umov tistega časa, utemeljitelja waldorfske pedagogike, antropozofske medicine in evritmije, da jim pomaga najti odgovore na vprašanja, povezana z upadom hranilne vrednosti pridelkov, degeneracijo tal in naraščajočim pojavom bolezenskih znakov pri rastlinah, živalih in ljudeh.

## Zveza Ajda

Zveza društev za biološko - dinamično gospodarjenje Ajda - Demeter Slovenija  
<http://www.zveza-ajda.si>; tel.: 01 721 48 00

Rudolf Steiner je odgovore predstavil v sklopu osmih predavanj, imenovanih Kmetijski tečaj, ki predstavlja začetek biološko-dinamične metode kmetovanja, ki je v 86 letih uporabe dokazala, da je zdrave pridelke mogoče pridelati brez uporabe lahkotopnih umetnih gnojil, razkuženih semen, pesticidov in drugih škodljivih snovi.

Biološko-dinamična pridelava je za razliko od drugih metod pridelave oblika samozadostnega kmetijstva. To je tudi eden izmed poglavitnih razlogov, zakaj je biodinamika tako redko omenjena in tako slabo prisotna v strokovni javnosti. Enostavno, tisti, ki delajo po tej metodi, niso dobri potrošniki – ne kupujejo semen, gnojil in škropiv, zato biodinamika ni zanimiva za sponzoriranje raziskav s strani velikih agro-kemičnih koncernov.

Biodinamiki se zavedajo, da ni dovolj zgolj zamenjati sinteznih pesticidov s takšnimi, ki bi bili bolj prijazni do narave, torej namesto enega sredstva kupiti drugega. Biodinamika temelji predvsem na doslednem upoštevanju načela naravnega ravno-vesja. Precejšnja pozornost se posveča odzivom rastlin in živali na dejavnike, kot so položaji oziroma konstelacije planetov, ter naravnim ritmom (ritem leta, meseca, dneva). Posamezna opravila se nato izvajajo ob ugodnih dneh za posamezen ukrep, s čimer se bistveno zmanjša potreba po zaščitnih sredstvih.

Delo po tej metodi vključuje tudi uporabo in izdelavo biodinamičnih pripravkov, ki jih izdelujemo iz zdravilnih zelišč (kamilica, rman, preslica idr.) in mineralov, s katerimi krepimo zdravje rastlin ter posredno zmanjšujemo pojav bolezni in škodljivcev. Pravočasna uporaba teh pripravkov revitalizira oslabiljeno vitalnost rastline ter spodbuja rast korenin, dejavnost talnih mikroorganizmov in tvorbo humusa, kar dokazujejo mnoge znanstvene raziskave.

Različne študije so dokazale, da je biodinamični način dela z zemljo, rastlinami in živalmi enako kakovosten in donosen, vendar za pridelovalca bistveno cenejši, ker omogoča samozadostnost, ki je v današnjem svetu zelo redka in zaradi tega toliko bolj dragocena. Zato imenujemo biološko-dinamična posestva tudi individualna kmetijska gospodarstva.

V šestdesetih letih prejšnjega stoletja je biološko-dinamična metoda služila kot izhodišče za razvoj ekološkega kmetovanja, katerega pobudnik je bil švicarski agrarni politik dr. Hans Müller, ki se je zavedal, da je preobrazba v biološko-dinamično kmetovanje dolgoročni cilj, zato je za začetek predlagal zgolj tiste segmente, ki so omogočali, da

# Setveni koledar

## marec 2010



so švicarski kmetijski obrati postali neodvisni od dokupa surovin. Prav tako kot Rudolf Steiner je opozarjal, da so zdrava tla prvi pogoj za zdravje rastlin, in kmetom pripisoval odgovornost za narodovo zdravje.

V Sloveniji segajo začetki biodinamike v devetdeseta leta prejšnjega stoletja, ko je Meta Vrhunc začela s predavanji in objavljanjem člankov. Leta 1991 je bilo ustanovljeno društvo Ajda Vrzenec, temu pa so sledila ostala društva, ki so danes povezana v Zvezo društev za biološko-dinamično gospodarjenje, medtem ko za koordinacijo med kmetijami Demeter in krovno organizacijo Demeter International skrbi Zavod za biološko-dinamično gospodarjenje Demeter.

Društva omogočajo svojim članom pridobivanje znanj s področja biološko-dinamičnega gospodarjenja, skrbijo za ohranjanje okolja in trajno rabo naravnih virov, vzpodbujajo lokalno pridelavo in lokalno oskrbo s hrano, vzpostavljajo vezi med pridelovalci in potrošniki ter tako ustvarjajo trajen in varen oskrbeni sistem z visoko kakovostnimi živili.

### Zakaj biodinamiki ne gnojijo z nezrelimi gnojili?

Biodinamiki odsvetujejo gnojenje z nezrelimi gnojili, ker vsebujejo dušik v obliki, ki prehitro spodbuja rast rastlin. Res boste v začetku veseli, ko bo vaša zelenjava »podivjala od rasti«, vendar bodo tega še bolj veseli škodljivci. Sočne, mlade poganjke zelo radi napadejo. Rastline, ki rastejo bolj počasi, so zato tudi manj sladke in sočne, pa jim ne teknejo.

### Želite zdrave plodovke?

Gojenje svojih sejancev ima veliko prednosti. Le tako boste prepričani, da so semena zasejana ob najbolj optimalnem času, ki zagotavlja najboljše prinose in najmanj težav, in da niso razvajeni z odvečnimi gnojili.

Idealni čas za paradižnik, papriko, bučke, kumarice in druge plodovke bo 9. marca. Rezervna termina pa sta tudi 19. ali 27. marec.

|    |            |            |  |
|----|------------|------------|--|
| 1  | do 14. ure | xxx        |  |
| 2  |            |            |  |
| 3  |            |            |  |
| 4  | do 18. ure | od 19. ure |  |
| 5  |            |            |  |
| 6  |            |            |  |
| 7  |            |            |  |
| 8  | do 14. ure | od 15. ure |  |
| 9  |            |            |  |
| 10 | xxx        | od 12. ure |  |
| 11 |            |            |  |
| 12 | do 17. ure | od 18. ure |  |
| 13 | do 11. ure | od 12. ure |  |
| 14 |            |            |  |
| 15 | do 13. ure | od 14. ure |  |
| 16 |            |            |  |
| 17 |            |            |  |
| 18 | do 15. ure | od 16. ure |  |
| 19 |            |            |  |
| 20 | do 12. ure | od 13. ure |  |
| 21 | do 10. ure | od 11. ure |  |
| 22 |            |            |  |
| 23 |            |            |  |
| 24 | xxx        |            |  |
| 25 |            |            |  |
| 26 | do 14. ure | od 15. ure |  |
| 27 | do 18. ure | xxx        |  |
| 28 | xxx        |            |  |
| 29 |            |            |  |
| 30 |            |            |  |
| 31 |            |            |  |

### Čas za presajanje:

od 1. 3. ob 00.00  
do 7. 3. ob 19.00  
ter  
od 23. 3. ob 9.00  
do 31. 3. ob 24.00

### legenda



primerno za **plod**



primerno za **list**



primerno za **korenino**



primerno za **cvet**

xxx

neugodno



primerno za **presajanje**



mlaj



dvigajoči lok



ščip



padajoči lok

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih organizirajo različna društva in organizacije iz vse Slovenije. Ker v redakciji nimamo možnosti, da bi preverjali kakovost vseh predavanj, delavnic in seminarjev, se včasih zgodi, da njihova vsebina ne sledi načelom, za katere si prizadevamo v projektu »Skupaj za zdravje človeka in narave«.



Za lažje razločevanje zato vse dogodke, ki so v naši organizaciji, označujemo s kompasom.



**PETEK, 5. MAREC**

## KAJ NAS UNIČUJE IN KAJ NAS ZDRAVI

**Knjižnica Cirila Kosmača, Tolmin, ob 17. uri**

Živila, kozmetiko, čistila in tehnologije, ki jih danes uporabljamo ni uporabljal nihče od naših prednikov. Kaj moramo vedeti o različnih načinih pridelave in predelave, da se lahko zavarujemo pred tveganji? Kako izbirati živila in izdelke? Kako se izogniti nevarnim dodatkom in gensko spremenjenim organizmom? Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Društvo Ajda Posočje

**SOBOTA, 6. MAREC**

## POLSTENJE VOLNE

**Trgovina Rajarija, Cankarjeva 3, Kranj, od 9. do 13. ure**

Na delavnico so vabljeni tako začetniki kot tisti, ki že imajo izkušnje s polstenjem. Cena štiriurnega tečaja je od 35 do 50 eur. Na delavnico lahko s starši pridejo tudi otroci.

Prijave: [alja.venturini@sredina.org](mailto:alja.venturini@sredina.org), 040 298 7351, [www.sredina.org](http://www.sredina.org).

Ponovitev tečaja bo še 20. marca ob isti uri.



**TOREK, 9. MAREC**

## 10 ZMOT O OSTEOPOROZI

**Osnovna šola Logatec, Notranjska ulica 3, jedilnica, ob 17. uri**

Ali ste vedeli, da vam dodatno jemanje kalcija lahko bolj škoduje kot koristi? Ali ste vedeli, da večina mlečnih izdelkov telesu vzame več kalcija, kot ga da? Ali ste vedeli, da lahko svoje hormone »naštelate« tudi brez nevarnih hormonskih pripravkov? Če bi le vedeli, koliko neresnic in polresnic poslušamo v zvezi z osteoporozo. Na

predavanju boste izvedeli, katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo veliko zdravja in denarja. Predavala bo Sanja Lončar.



**ČETRTEK, 11. MAREC**

## MODROST NARAVNIH REŠITEV

**Biotehniška šola, ulica padlih borcev 26, Šempeter pri novi Gorici, ob 18. uri**

Kako uporabiti naravne antibiotike, zelišča in začimbe pri odpravljanju različnih težav? Kako ohranjamo in izboljšujemo zdravilne moči živil in zdravilnih rastlin? O zanimivih izkušnjah povezanih s prehladi, kandido, osteoporozo in splošnimi težavami z imunskim sistemom bo govorila Sanja Lončar. Organizira: sekcija Dobra misel

**PETEK, 12. MAREC**

## PREDELAVA ZELIŠČ

**Mladinski center Sevnica, Kvedrova cesta 30c, ob 18. uri**

Vemo, da zelišče relativno hitro izgubi svoje zdravilne lastnosti, zato imamo kar nekaj postopkov, da ohranimo njegovo zdravilno moč za dalj časa (od sušenja, alkoholnih izvlečkov do macerata itd.). Na delavnici, ki jo bo vodil Florjan Regovec, bo prikazana tudi izdelava zeliščnega mazila brez konzervansov, stabilizatorjev, emulgatorjev itd.. V takem mazilu se ohrani zdravilnost zelišča tudi več let. Vsak udeleženec bo lonček mazila dobil tudi zase. Vstop je prost! Organizira: KŠTM Sevnica

**PETEK, 12. MAREC**

## TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Prijavite se lahko do 10. marca 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).



**SOBOTA, 13. MAREC**

## KAKO SE IZOGNITI GRIPI IN OSTALIM TEŽAVAM Z DIHALI NA NARAVEN NAČIN

**Kmetija Žunko pri Mariboru, od 9.45 do 17.00 h**

Na delavnici bomo temeljito obravnavali vzroke

in posledice obolenj dihalnih poti. Poznavanje in hkrati celostno odpravljanje obeh je pogoj za ponovno vzpostavitev ravnotežja. Spoznali boste tudi široko paleto naravnih načinov za premagovanje prehladov in vnetij dihalnih poti. Poskrbljeno bo za prigrizek – degustacijo jedi in napitkov, ki krepijo dihalni in imunski sistem. Več o delavnici preberite v spletnem koledarju dogodkov na: [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

Delavnico bosta vodila Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

Za prijave in dodatne informacije pokličite na: 031 214 045, od ponedeljka do petka, od 16. do 18. ure.

Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka. Zadnji rok za prijavo je 9. marec.

### SOBOTA, 13. MAREC

#### POLSTENJE VOLNE

**KUD Sredina, Vidovdanska cesta 2, Ljubljana, od 9. do 13. ure**

Vsebina enaka kot 6. marca. Ponovitve tečaja bodo še 27. marca in 3. aprila ob isti uri.



### PONEDELJEK, 15. MAREC

#### DELAJTE ČUDEŽE NA LASTNEM VRTU IN SI PRIDELAJTE ČUDEŽNO ZDRAVJE

**Knjižnica Dravograd, ob 18. uri**

V času, ko je zdravje vse bolj ogroženo s kemijo, ki prihaja iz zraka, tal, vode in živil, postaja še bolj pomembno, da telesu sami zagotovimo čim več podpore za normalno delovanje. Kako pridelati vrtnine, ki bodo imele veliko več zdravilnih učinkovin kot doslej, kdaj nabirati zdravilne rastline in začimbe, da bodo najdlje ohranile zdravilne učinkovine, kako zemljo očistiti težkih kovin ... Predavala bo Sanja Lončar.

Organizira: Društvo Ajda Koroška



### SREDA, 17. MAREC

#### RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI

**Knjižnica Sevnica, ob 18. uri**

Pomlad je čas, ko nam kandida izstavi račun za zaužita zdravila, antibiotike in slabo zimsko prehrano. Če čutite utrujenost, napenjanje, pogoste spremembe razpoloženja, vas zebe v noge in imate težave s prebavo, je čas, da

spoznate vzroke, ki privedejo do kandidate, in poti, kako jo obvladati brez škodljivih posledic. Predavala bosta Sanja Lončar in Rajko Škarič.



### ČETRTEK, 18. MAREC

#### ALI JE VLOGA USPEH ALI PREKLETSTVO

**V prostorih Obalnega Doma upokojujencev na Markovcu, Krožna cesta 5, Koper, ob 18.30**

Ali je vloga uspeh ali prekletstvo? Zakaj uživamo v določenih vlogah in zakaj v njih vztrajamo tudi takrat, ko nas izčrpavajo? Kako pademo v vloge strokovnjakov, družinske vloge in vloge »življenjskega cilja«? Kako vloge povzročajo zdravstvene težave in težave v medsebojnih odnosih? Bi lahko živeli brez vseh teh vlog? Predaval bo Rajko Škarič.

Prispevek: 5 EUR. Informacije: 070 702 467

Organizira: Društvo za dobre medčloveške odnose Sončnica Koper

### PETEK, 19. MAREC

#### SEMINAR MASAŽE Z VROČIMI KAMNI

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

20-urni seminar, ki poteka preko vikenda, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa Kristijan Zulle, fizioterapevt.

Tečaj je namenjen maserjem in terapevtom, zato je pogoj za udeležbo na seminarju znanje vsaj ene od masaž!

Prijavite se lahko do 18. marca 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).

### PETEK, 19. – NEDELJA, 21. MAREC

#### SEJEM ALTERMED

**Celjski sejem**

Vabljeni na našo stojnico, na kateri vas čakajo stari izvodi novic, knjige po ugodnih cenah, svetovalnica in pokušine veliko dobrega.

Naša predavanja bodo:

- v petek ob 15. uri (10 zmot o osteoporozi),
- v soboto ob 9. uri (Vojna ali mir z mikrobi) ter
- v nedeljo ob 11. uri (10 zmot o osteoporozi) in ob 15. uri (Vojna ali mir z mikrobi).

Pripravljamo še vrsto demonstracij priprave hrane v demo kuhinji. Natančen program bomo objavili na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

**SOBOTA, 20. MAREC**

## **DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN**

**Veržej, Babičev mlin na Muri, od 10. do 17. ure**Opis delavnice na strani 11. Prijave na: 031 214 045 ali [delavniceszz@gmail.com](mailto:delavniceszz@gmail.com).

Ponovitev delavnice v nedeljo 21. marca.

**ČETRTEK, 25. MAREC**

## **PRESNA PREHRANA IN ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

**Gospodarska zbornica, Dimičeva 13,  
Ljubljana, od 17. do 20. ure**

V organizaciji revije AURA bo predavala Victoria Boutenko, ZDA, avtorica več knjig o presnem prehranjevanju, ki se že 14 let hrani samo presno. Enako dolgo se hranijo presno tudi njen mož in dva otroka. Predavanje se bo simultano prevajalo v slovenščino. Cena vstopnic: 20 evrov, za upokoјence in študente 15 evrov.

Vstopnice je mogoče kupiti osebno na uredništvu revije AURA, Celovška 189, od ponedeljka do četrta od 9. do 15. ure, ob petkih od 9. do 12. ure. Lahko jih naročite tudi po telefonu 01/50 736 88 ali po e-pošti: [aura@amis.net](mailto:aura@amis.net). Vstopnice bodo na voljo od 1. marca naprej do zasedenosti dvorane.

**SOBOTA, 27. MAREC**

## **DELAVNICA SPOZNAVANJA IN PRIPRAVE DIVJERASLIH UŽITNIH RASTLIN**

**Medvode, od 10. do 17. ure**Opis delavnice na strani 11. Prijave na: 031 214 045 ali [delavniceszz@gmail.com](mailto:delavniceszz@gmail.com).

Ponovitev delavnice v nedeljo 28. marca.

**PETEK, 2. – PONEDELJEK, 5. APRIL**

## **DIVJA PERMAKULTURNA DELAVNICA**

**Eko art center EIA Bale, Istra**

Velikonočni vikend bo nedvomno zanimiv, saj nam bo Dario Cortese postregel z zanimivimi prigradami iz sveta divje hrane in zaupal kakšen nenavaden recept. Janez Božič nam bo predstavil, kako divjino pripeljati v svoj dom in tako zavestno ustvariti optimalno donosen

ekosistem, ki bo imel vse lastnosti naravnih ekosistemov. Vse pa bo seveda začinjeno s čutenjem narave, kot ga je sposoben samo naš gostitelj Igor Drandič, ki se že od najstniških let zliža s svojo okolico.

Večere vam bomo popestrili z brezplačnimi predavanji.

Cena delavnice je 75 evrov in zajema šotorjenje v permakulturnem kampu, divjo istrsko in istrsko hrano od sobote zjutraj do kosila v ponedeljek (vse vegetarijansko) ter tridnevno delavnico o divji permakulturi. Prijave in informacije na: 040 305 306 (Janez) ali [jbaonzeizc@gmail.com](mailto:jbaonzeizc@gmail.com).

**TOREK, 6. APRIL**

## **NARAVNA KREPITEV DIHAL**

**Župnišče v Šentvidu pri Stični, ob 17. uri**

Vabljeni na predavanje g. Jožeta Kukmana.

Več informacij na: 051 360 477.

**ČETRTEK, 8. APRIL**

## **MEDNARODNI SIMPOZIJ O HOMEOPATIJ**

**Velika konferenčna dvorana v poslovni stavbi  
TR3, Trg republike 3, Ljubljana, od 17. do 19.  
ure**

V počastitev Mednarodnega dneva homeopatije in z željo bolje seznaniti slovensko javnost s homeopatijo Slovensko homeopatsko društvo (SHD), Mednarodno združenje zdravnikov homeopatov (LMHI) in Evropski odbor za homeopatijo (ECH) pripravljamo Mednarodni simpozij o homeopatiji. Vstop prost. Vljudno vabljeni. Informacije: [info@shd.si](mailto:info@shd.si)

**PETEK, 16. APRIL**

## **TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI)**

**Higeja, Preglov trg 15, Ljubljana**

85-urni tečaj, v organizaciji Higeje, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevtka.

Prijavite se lahko do 14. aprila 2010. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, [www.higeja.si](http://www.higeja.si).

Več dogodkov in podrobnejše opise preberite v koledarju dogodkov na [www.zazdravje.net](http://www.zazdravje.net).

## RAZSTAVNI PROGRAM:

- zdrava prehrana, zeliščarstvo in zdravilstvo
- bio in zdrava prehrana, prehranska dopolnila
- zelišča, rastlinska zdravila
- izdelki in storitve za boljše počutje
- naravna kozmetika
- okolju prijazno bivanje
- zdravstveni turizem
- kristali, kamni
- eko šole,
- joga (blazine, knjige, glasba), Thai Chi, Chi Gong idr. podobne discipline za kultivacijo telesa in duha izdelki in storitve za boljše počutje
- društva in organizacije s področja zdravja, ekologije, ohranjanja narave, zdrave prehrane, osebne rasti
- neinvezivna diagnostika
- založništvo...

6. SEJEM ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA, ZDRAVILSTVA,  
ZELIŠČARSTVA, ZDRAVE PREHRANE IN NARAVNE KOZMETIKE

# Altermed

[www.ce-sejem.si](http://www.ce-sejem.si)

**Celje, Celjski sejem, 19.–21. marec 2010**

V istem terminu še:

15. sejem

*Flora*

Vse za vrt in dom

9. sejem

*Poroka*

Vse za poroko

**33. DRŽAVNI ČEBELARSKI  
POSVET IN MEDNARODNA  
PRODAJNA RAZSTAVA**

**20. in 21. marec 2010**



## V enem dnevu bomo iz narave odstranili 20.000 ton odpadkov!

Akcija „Očistimo Slovenijo v enem dnevu!“ je dobra dva meseca pred 17. aprilom, ko bodo prostovoljci z divjih odlagališč po vsej Sloveniji odstranjevali gospodinjske in kosovne odpadke, v polnem razmahu. Prostovoljci so prek Geopedije pregledali približno petino Slovenije in odkrili 2.246 morebitnih divjih odlagališč, 206 lokacij pa je tudi potrjenih in opisanih.

Večino morebitnih odlagališč še prekriva sneg, ki onemogoča popis in kartiranje. Ker je prav popisovanje ena najbolj zahtevnih in obsežnih nalog, v društvu Ekologi brez meja, ki akcijo organizira, v drugi polovici marca načrtujejo predvidoma dve iskalno-čistilni akciji, na katerih bodo skupaj s skavti, taborniki in drugimi nevladnimi organizacijami izvedli skupno terensko popisovanje divjih odlagališč, pomagali pa naj bi tudi vojska, policija in Zavod za gozdove Slovenije.



Čeprav prvi popolni popis divjih odlagališč šele nastaja s pregledovanjem Geopedije in terenskim popisom prostovoljcev v akciji, je po ocenah iz preteklih let Slovenija posejana z okoli 50.000 divjimi odlagališči, kjer je odvrženih 400.000 ton odpadkov, oziroma 200 kilogramov odpadkov po glavi prebivalca.

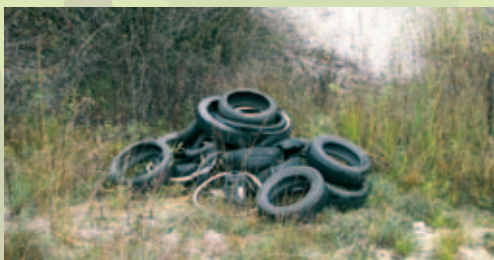


Z enodnevno akcijo bomo lahko očistili polovico komunalnih odpadkov (skupaj naj bi jih bilo 40.000 ton, po 20 kg na Slovenca). Register, ki

nastaja v okviru projekta, bo sicer zajemal vse odpadke, tudi gradbene in nevarne. Organizatorji ga bodo predali pristojnim institucijam in jih pozvali k ukrepanju.



Poleg čiščenja divjih odlagališč v naravi bodo prostovoljci čistili tudi ulice, ceste, okolico šol in vrtcev, stanovanjske okoliše ter sprehajalne in pohodne poti. Tako bomo našo akcijo povezali s čistilnimi akcijami, ki jih že tradicionalno izvajajo v marsikateri slovenski občini. Letos želimo vse te akcije združiti na en dan, pri tem združiti 200.000 ljudi in zbrati vsaj 20.000 ton komunalnih odpadkov, pravijo Ekologi brez meja.



Akcija je med prebivalstvom naletela na dober odziv, saj se k sodelovanju vsak teden prijavi približno 50 novih prostovoljcev. Trenutno imajo največ dela občinski organizatorji, ki so vez med organizatorji projekta in občinami ter komunalnimi podjetji. Zaenkrat deluje 165 občinskih organizatorjev, dogovor o dejavnem sodelovanju pri akciji je podpisalo 120 občin, cilj pa je, da bi imela vsaka od 210 slovenskih občin svojega organizatorja. Kljub snegu so bili dejavni tudi popisovalci na terenu, kjer je 87 prostovoljcem iz 79 občin v zadnjem tednu uspelo popisati skoraj 100 odlagališč. Organizatorji pa še vedno vabijo k sodelovanju nove prostovoljce, ki bi delovali kot občinski organizatorji oziroma popisovalci divjih odlagališč in s podporo akciji v vseh kotičkih Slovenije omogočili njen uspeh.

Več o akciji „Očistimo Slovenijo v enem dnevu!“ lahko preberete na spletnem naslovu [www.ocistimo.si](http://www.ocistimo.si), kjer se lahko tudi prijavite kot prostovoljka oziroma prostovoljec, posamezno ali kot skupina.

## DRUŠTVO AJDA SOSTRO

**Sreda, 17. marec**  
**STROČNICE**

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje, ob 18. uri  
Predavala bo prof. dr. Darja Ačko Kocjan.  
Več informacij na: 041 364 897.

## DRUŠTVO AJDA DOMŽALE

**Četrtek, 11. marec**

**ASTRONOMIJA - SEME CIVILIZACIJE**  
Domžalski dom (stara knjižnica), Ljubljanska 58, ob 19. uri

Predava g. Jaka Modic, avtor astronomskega koledarja. Prispevek: 3 EUR

### ZAČETNI TEČAJ IZ BIODINAMIKE

Domžalski dom (stara knjižnica), Ljubljanska 58, od 9. do 13. ure

**27. 3. 2010 SPLOŠNO O BIODINAMIKI**

**10. 4. 2010 PREPARATI V BIODINAMIKI**

**17. 4. 2010 RITMI V BIODINAMIKI**

**24. 4. 2010 PRAKTIČNO DELO** poteka na sedežu Društva Ajda Domžale, Podrečje 10, Domžale

Mednarodna blagovna znamka Demeter označuje v današnjem času najvišjo kakovost izdelkov. Živilski izdelki blagovne znamke Demeter so pridelani po biološko dinamični metodi pridelovanja. Gre za prvo sonaravno metodo, ki že več kot 80 let dokazuje, da lahko uspešno kmetujemo brez kemije. Pridelovalno površino obravnava kot živ organizem z značilnostmi naravnega okolja. Upošteva spoznanja o medsebojnem vplivanju sil vesolja in zemlje na življenjske procese rastlin, živali in človeka. Na tečaj biodinamike ste vabljeni vsi, ki niste zadovoljni s kakovostjo tržne ponudbe ali niste prepričani vanjo in morda razmišljate o tem, da bi sami pridelovali zdravo in energetsko najbogatejšo hrano, pridelano brez mineralnih gnojil ter strupenih škropiv, ki negativno delujejo na zdravje človeka, živali in splošno na naravo. Tečaj je primeren tako za nove člane, ki biodinamike še ne poznate, kot za vse tiste, ki želite biodinamiko spoznati bolj podrobno. Na tečaju boste pridobili vse potrebno znanje za pridelovanje po biološko dinamični metodi kot tudi za delo s preparati, ki jih pripravljamo v društvu.

Prispevek: 20 EUR (za vse štiri sobote)

Več informacij na: 041 323 249.



## Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij?

Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prehladi?

Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste kje, kako začeti, kako se vase zazreti, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Vabljeni, da si svoj termin brezplačnega svetovanja pravočasno rezervirate.

Svetovala vam bo **Adriana Dolinar**, soavtorica knjig *Resnice in zmote o kandidi*, *Resnice in zmote o osteoporozi* in priročnika *Kako zmanjšati porabo antibiotikov*.

Svetovanja bodo:

- **16. 3. v Hiši narave v Krškem**, tel: 041 609 271
- **23. 3. v Čajnici na Glavnem trgu 17 v Novem mestu**, tel: 040 399 353

**Biovera**  
Zdravo in naravno.

**EKOLOŠKA TRGOVINA**

IZDELKI, PRIDELANI V SLOVENIJI, NA SLOVENSKEH  
EKOLOŠKIH KMETIJAH (Vsak dan sveži bio kruh in pecivo  
iz krušne peč, različne moke in žita, kozje in kravje mleko,  
siri, jogurti, kefir, jajca, jabolka, med, različni kisi in olja,  
pšenično meso, tofu, ter veliko ostalih izdelkov iz Slovenije)

- Nudimo tudi številne druge ekološke izdelke:
- \* Sveže sadje in zelenjava ter ostali pakirani izdelki
  - \* Izjemna izbira ekološke kozmetike
  - \* Naravna, ekološka intimna nega
  - \* Perla iz ekološkega bombaža in bambusa
  - \* Biolarazgradljiva čistila za dom in gospodinjstvo
  - \* Naravni osvežilci prostorov
  - \* Prenosni vodni filtri...



**Trgovina Biovera,**  
**Galjevica 9,**  
**Rakovnik-Rudnik,**  
**1000 Ljubljana**  
**Tel: 051/750-108**

Delovni čas:  
Ponedeljek-petek 07.30-19.00  
Sobota 07.30-14.00

Vabimo pa vas tudi v:  
Ekološka trgovina **ZDRAVO IN NARAVNO**,  
LJ-tržnica center-pokriti del, T: 051/879-998

Ekološka drogerija **BB NATURA**,  
LJ - Supernova Rudnik, 1. nadstropje

# Spomladanske težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!

NARAVNO IN  
UČINKOVITO

Vzrokov spomladanskih prebavnih težav je zelo veliko in mnogokrat sočasno povzročajo različne simptome. Uporaba naštetih naravnih zdravil rastlinskega izvora je v številnih študijah pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito delovanje na različne prebavne težave hkrati in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju**. Vsako zdravilo deluje na svojem področju, a se med seboj lahko dobro dopolnjujejo. Podprta so z večdesetletno preverjeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so nadzorovane.

## Iberogast®

Uporaba pri:

- zgagi, kislem spahovanju,
- občutku polnosti, napihnjenosti,
- občutku slabosti, siljenju na bruhanje,
- želodčnih bolečinah in krčih,
- težavah razdražljivega črevesja,
- negativnih učinkih stresa na prebavo.

Učinkovina: edinstvena kombinacija izvlečka 9 zdravilnih rastlin.



## Rowachol®

Uporaba:

- pri žolčnih krčih oz. "napadih",
- kot pomoč pri raztapljanju žolčnih kamnov in spremljajočih vnetjih žolčnika,
- za preprečevanje nastanka novih žolčnih kamnov,
- pri zastajanju in za pospeševanje nastajanja žolča,
- za zmanjševanje nastajanja holesterola v jetrih,
- pri prebavnih težavah žolčnega izvora.

Učinkovina: monoterpeni iz zdravilnih rastlin.



## RAZDRAŽLJIV ŽELODEC

## Pervivo®

Uporaba:

- za pospeševanje prebave,
- za pospeševanje tvorjenja prebavnih sokov in praznjenja žolčnika,
- pri občutku polnosti po zaužitju mastne oz. težje prebavljive hrane,
- pri vnetjih ustne sluznice.



## POLNOST, ZA ŽIVAHNEJŠO PREBAVO

## Molkosan®

- Molkosan je koncentrirana, fermentirana sirotka,
- ni zdravilo, vključujemo ga lahko v dnevno prehrano,
- ima visoko vsebnost mlečne kisline in zato zelo ugodno deluje na dobre črevesne bakterije,
- podpira črevesno floro in tako preprečuje stanja, ki vodijo k napihnjenosti,
- spodbuja prebavo in presnovo.

BREZPLAČNI  
VZOREC



## NAPIHNJENOST, PRESNOVA



Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Iberogast in Rowachol sta na voljo brez recepta v lekarnah,

Pervivo in Molkosan pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Več nasvetov o zdravljenju in Molkosanu lahko preberete na naši spletni strani [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si) oziroma [www.avogel.si](http://www.avogel.si).

Da, želim prejeti brezplačne knjižice o zdravi prebavi in brezplačni vzorec Molkosana

Ime, priimek

Naslov in pošta

e-naslov

Farmedica d. o. o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižice lahko naročite tudi po telefonu (01/524 02 16) ali internetu ([nasveti@farmedica.si](mailto:nasveti@farmedica.si)).