



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ marec 2011

brezplačen izvod



Tema meseca:

Več svetlobe = manj gnilobe



Oglasna deska projekta

Skupaj za zdravje človeka in narave



Naša TV-ODDAJA ZAZDRAVJE odslej tudi na drugih televizijah!

Hvala za vse vaše lepe besede ob prvi TV-oddaji. Trudimo se, da bo vsaka naslednja še boljša.

Ker pa želimo našo oddajo približati še večjemu številu gledalcem, smo se odločili, da jo bomo predvajali še na drugih televizijah.

Na posebni spletni strani oddaje Zazdravje (www.zazdravje.tv) si lahko ogledate nove termine in televizije, na katerih boste lahko oddajo spremljali v živo. Po končanem predvajanju pa bo na tem naslovu tudi arhiv vseh oddaj za tiste, ki nas raje gledate preko spleta.

Naslednja oddaja, na temo težav s prebavo, bo na televiziji RTS v nedeljo, **14. marca ob 18.30.**

Misija mogoče

Zahvaljujemo se vsem, ki ste že poslali svoje podatke in izrazili pripravljenost, da nam namenite 0,5 % svoje osebne dohodnine, ali da nas podprete kot podjetja. Pripravljamo vso potrebno dokumentacijo in jo boste dobili v kratkem.

Še naprej velja naše povabilo zainteresiranim donatorjem in sponzorjem. Za več informacij pišite na prijateljISZZ@gmail.com

Skupaj res lahko naredimo še velikiiko več.

V vrtcih in šolah se končno premika

To lahko povemo iz prve roke, ker nas vse več šol in vrtcev vabi, da bi predavali o vsebinah, o katerih pišemo v teh novicah.

Da ne bi ostalo le pri besedah, mnogi šolniki aktivno iščejo nove dobavitelje, navezujejo stike s kmeti, izobražujejo svoj kader. V februarju smo v Ljubljani v organizaciji IZZA predavali tudi v sklopu izobraževanja za vodje prehrane, ki so se ga udeležili predstavniki skoraj 30 vrtcev in šol iz vse Slovenije.



Greste z nami na Hvar?

Za seminar na Hvaru je le še nekaj prostih mest. Za informacije pokličite na **041 770 120** ali pišite na hvar2010@gmail.com

Knjiga o začimbah

Potrpite še malo, smo tik pred porodom! Načrtujemo, da bo rojstvo našega najbolj »dišečega otroka« v aprilu.

V januarju je imel portal www.zazdravje.net **44.750 bralcev.** Preverite, zakaj!

Spomladansko testiranje

Zakaj imamo danes toliko težav z glivicami? Jih je več kot prej? So mutirale v super glivice, ki jim nismo več kos?

Narava glivic se skozi milijone let ni spremenila. Vedno in vselej so izpolnjevale poslanstvo, da razkrojijo tisto, v čemer ni dovolj življenja: odmrli les, liste, organske odpadke. Pri svojem delovanju se ravna po valovanju. Kot magnet jih privlači tisto, kar ne oddaja vitalnega valovanja, ljubijo zato-hlost, vlago in senco.

Glivice ne prenesejo valovanja svetlobe. Ne prenesejo desnosučne energije. Ste vedeli, da imajo ogenj, sonce, ljubezen in koristne mlečnokislinske bakterije skupno ravno desnosučnost? Zato glivic ni tam, kjer je svetlo, suho, pretočno, ljubeče ... Vse tisto, kar je polno svetlobe, glivicam ni zanimivo. Zato jih ni na soli, na kristalih ... in tudi v ljudeh ne, če so prepojeni s svetlobo.

Glivice niso spremenile kriterijev. Težava je v tem, da smo jih mi. V svoje življenje spuščamo vse več virov levosučnega valovanja: elektriko, različna sevanja, rakave celice – za vse je značilna levosučnost. Mnogi menijo, da jim vse naštetu prinaša boljše življenje, s stališča glivic pa je to le počasno trohnenje. Zato se nas vse bolj pogosto lotevajo ...

Težave, ki jih povzroča njihova navzočnost, vidimo v prebavi, na koži, nohtih, sluznicah ... Dokler jih vidimo le kot nadlogo in sprašujemo, kateri pripravek bo odpravil katero težavo, ne bo rešitve. Potrebujemo bolj celosten pogled.

Začetek pomladi že tradicionalno predstavlja zelo naporno obdobje v življenju mnogih. Marec nas testira kot kakšen zaključni izpit: koliko moči smo nabrali ali izgubili čez zimo, kakšno je naše stanje notranjih zalog in s kakšno bilanco začnemo novo sezono. Glivice so pri tem le »izpitna komisija«.

Upamo, da vam bo ta številka, v kateri smo strnili spoznanja, zbrana v preteklih šestih letih ukvarjanja s kandido in drugimi nadležnimi glivicami, v pomoč, da lažje prestanete spomladanski test.

Sanja Lončar, urednica



Foto: Rajko Škarič

V tokratnih novicah preberite:

Kdo so zmagovalci?	4
Kako negovati mikrokozmos v črevesju?	8
S sirotko nad glivice	12
Bi šlo brez kruha?	14
Poceni, enostavno, zdravo?	16
Soor v ustih in pod plenici ...	18
Naravno nad trdovratne glivice na nohtih	20
Pravljичno ali resnično?	22
Gobe kot rešiteljice?	26
V sodelovanju z glivicami	29
Glivice brez meja, protiglivična zdravila jo imajo	30
Vzemite kandido v svoje roke	32
Koledar dogodkov	34
Kako biodinamiki opravijo z glivicami?	38
Če bi stene lahko govorile	40
Rezultati izbora Sončne osebnosti	42



IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič; Odgovorna urednica: Sanja Lončar; Naklada: 33.000 izvodov; Kontakti: 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; Oblikovanje in priprava za tisk: Opa:celica; Fotografija na naslovnici: Rajko Škarič; Tisk: Tiskarna Schwarz

Kdo so zmagovalci?

Besedilo: Sanja Lončar

Minilo je že pet let, odkar smo se v projektu začeli intenzivno ukvarjati s kandido. Knjigo smo v tem času že petkrat ponatisnili, predavanj, delavnic

in svetovanj na to temo pa nihče med nami ne šteje več. Zagotovo ne pretiravam, če rečem, da nam je svoje izkušnje o tem, kaj je pomagalo in kaj ne, kako so se kandidate lotevali in v kakšni meri jim jo je uspelo obvladati, z nami podelilo že na tisoče ljudi.



Takšna živa statistika nam je potrdila, da je bilo tisto, kar smo v knjigi svetovali, pravilno. Kar bi spremenili, če bi se te knjige ponovno lotevali, pa bi bila le ocena pomembnosti različnih nasvetov.

Opažamo namreč, da se ljudje zelo radi zapičijo v recepte, tabele in izračune, preskočijo pa zelo pomembno poglavje o vzrokih in celostnem pogledu na težavo, čeprav ravno ta vidik najbolj vpliva na končni izid zgodbe. Razlike med poraženci in zmagovalci v »vojni s kandido« se v veliki meri odražajo prav v tem, kako je kdo sploh razumel problem.

Kako se ljudje lotevajo kandidate?

Naš odnos do lastnega telesa neposredno odraža naš odnos do narave. In ker smo stik z naravo že zdavnaj izgubili, imamo zelo velike težave z dojetjem, kako podobna sta kozmos v nas samih in kozmos izven nas. O sebi napačno razmišljamo kot o enem, izoliranem bitju, ne zavedajoč se, da v našem telesu prebiva populacija mikroorganizmov, ki po številu nekajkrat prekašajo število vseh naših celic.

Če se že sprijaznimo s tem, da na koži in v sluznicah gostimo bakterije in kvasovke, hočemo takoj vedeti, katere so dobre in katere slabe. Želimo jih prešteti in določiti, katere imajo »stanovanjsko pravico«, katere pa je treba izgnati. Radi bi jih raziskovali, jim določili imena, izvedeli koliko katerih je »normalno« imeti ... Naš zahodnjaški dualizem, ki bi vse razdelil na »dobro« in »zlo«, se zrcali tudi na tem področju.

O njih mislimo kot o prahu, ki se nam nabira na pohištvu. Na koži so, ker je pač ne moremo idealno očistiti, v telo zaidejo s prehrano in jih v najboljšem primeru toleriramo kot »ilegalne priseljence«. Razmišljamo v kategorijah MI in ONI. Ta ločenost nas omejuje pred dojetjem globlje resnice, brez katere ni harmonije in zdravja.

Resnica pa je ta, da mi »ne gostimo« bakterij in kvasovk. Niso naši gostje, temveč sestavni člen v zgodbi presnove – člen, brez katerega tudi nas ne bi bilo. Ravno tem »priseljencem« se imamo zahvaliti za to, da živlensko pomembne snovi sploh lahko pridejo v našo kri, celice in omogočajo naše življenje.

Če v našem črevesju ne bi obstajal kilogram do dva črevesne flore, ki hranila pravilno fermentira, bi ostali brez kalcija, kalija, magnezija, železa, vitamina B12 in drugih pomembnih snovi, brez katerih ne moremo preživeti. Zato ni pomembno, koliko tega ali onega vitamina, rudnine ali drugega hranila ste zaužili – pomembno je, koliko jih bodo vaši mikro-prijatelji predelali v užitho obliko.

Kaj je red?

Vem, da se mnogi ubadate z vprašanjem, kako čim prej »spraviti v red« svojo črevesno floro. Razlika med posamezniki pa je v tem, kaj si kdo predstavlja pod »spraviti v red«.

Za nekatere ljudi »spraviti v red« travnik pomeni, populiti ali s kemičnimi herbicidi pobiti vse tisto, kar so poimenovali kot neželeni plevel. Ti ljudje se na enak način lotevajo tudi »vrtnarjenja« v svojem črevesju.

»Ne mi komplicirat z neko filozofijo. Povejte, kaj moram popit, da pobijem to nadležno kandido,« mi je pred kratkim povedal zaposleni poslovnež, ki je prišel na predavanje, le da bi ugotovil, katere kapsule mora kupiti in koliko časa jih bo jemal, da bo premagal kandido. Takšni ljudje si želijo le učinkovitih strupov, ki bodo hitro pospravili z ne-zaželenimi prebivalci v telesu. Veselijo jih le knjige in nasveti, ki govorijo o tem, da je končna zmaga oddaljena le nekaj dni terapije in nekaj bankovcev, ki jih bodo zanj odšteli.

Drugo kategorijo predstavljajo tisti, ki bi radi »malo mešano«. Zavedajo se, da se s škropivi in umetnimi gnojili ne pride daleč, vendar jim za naravno reševanje težav zmanjka potrpljenja in pozornosti. Takšni ponavadi nekaj dni poskušajo na en način, potem slišijo za kakšen drug pristop in preizkusijo tudi njega ter mi na koncu pridejo povedat, da so v treh mesecih preizkusili makrobiotiko, ayurvedo in tradicionalno kitajsko medicino, vendar jim nobena ni pomagala ... Halooooo?! Nobenega od omenjenih treh holističnih pristopov v treh mesecih ne bi mogli niti informativno spoznati, ne pa vse tri »preizkusiti«. Takšni se tudi diete strogo držijo sedem dni, potem pa zavijejo v prvo slaščičarno in nekaj dni kasneje obžalujejo, da jim spet ni uspelo.

Zakaj to počnejo, sem se spraševala? Ali gre za notranjo destruktivnost in vzorec, ki jim ne dovoljuje, da bi uspeli? Vse bolj čutim, da gre za nečutenje sebe, zaradi katerega svoje rešitve nenehno iščejo nekje zunaj in so lahek plen modernih dnevnih teorij ter instant internetnih čudežnih zgodb o ozdravitvah, ki jih nikoli ne bo zmanjkalo (kot ne bo zmanjkalo zdravil in prehranskih dopolnil, ki so

jih na novo odkrili).

Obstaja še ena kategorija iskalcev, ki so se odločili, da bodo uporabili le naravna sredstva, vendar se ne zavedajo, da ni vse, kar je naravno, avtomatično tudi celostno. Tako imamo pri kandidi vrsto močnih toksičnih učinkovin, ki so sicer naravne, vendar v telesu delujejo kot rastlinski fungicidi (eterična olja cimeta, peperminta, origana in podobno). Takšni ljudje tudi na svojem vrtu iščejo in kupujejo sredstva za zatiranje škodljivcev, ki so na naravni osnovi in jim je zelo težko dopovedati, da je tudi rastlinski strup še vedno strup in da uživanje takšnih snovi lahko poveča toksično breme v telesu. Stranska škoda je mogoče manjša od tiste, ki jo ustvarijo sintetična sredstva, filozofija »ubij vse, česar ne maraš« pa je v osnovi enaka.

Vse tri skupine mi na predavanjih zastavljajo neskončna vprašanja, na katera želijo natančne odgovore. Koliko kapsul preparata »xy« moram jemati? Koliko kokosove maščobe na dan je potrebno zaužiti? Koliko sirotke popiti, koliko tega in onega živila ...? Odgovore zapisujejo kot pri-dni učenci, kuhajo po receptih v knjigah, si delajo načrte, kaj bodo jedli, za teden vnaprej in se sprašujejo, »zakaj jim ne uspe, kljub temu da se toliko trudijo«.

Če želite odgovor, preberite naslednje odstavke.

Ne ukrepaj, dokler ne dojameš

Da tako malo vemo o svetu mikroorganizmov, ki so sestavni del našega telesa, je direktna posledica tega, da skoraj nič ne vemo o svetu mikroorganizmov, ki omogočajo življenje zemlje ter vseh rastlin in živali na njej.

Ker smo visoki od metra in pol do dveh, gledamo zviška na vse, kar je mikroskopsko (razen, če gre za rakave celice). Zanimivo, da v večini ZF filmov upodabljajo veselje kot bitja, ki naj bi bila otroške velikosti v primerjavi s človekom. Zakaj niso v velikosti muhe? Ali v velikosti slona? Si ne znamo predstavljati, da bi izredna inteligenca prišla v velikosti komarja ali celo mušice? Seveda ne, če smo si za merilo razvitosti vzeli težo možganov.

Enako v telesu veliko pozornosti posvečamo organom, ki jih lahko premerimo in pretipamo (možgani, srce, pljuča, ledvice). Za to imamo šolane strokovnjake, ki jim rečemo specialisti. Zakaj pa nimamo strokovnjaka, ki bi se spoznal na tistih kilo do dve naše črevesne flore? Ko sem to vprašala nekaj zdravnikov, so naredili takšen izraz, kot da bi jih poslala, naj čistijo greznice.

In ravno v tem je problem – nočemo dojeti, da je svet mikroorganizmov v zemlji zelo podoben

Koliko stane prenova črevesne flore?

Če veste, kako pridelati lastne probiotike in desnosučne mlečne kisline, skoraj nič!

Naši predniki probiotikov in prebiotikov niso kupovali. Znali so kisati mleko, zelje, repo in drugo zelenjavo ter si redno pripravljati kisli kruh. Mlečnokislinske bakterije so povsod okoli nas – le povabiti jih morate, da pridejo tudi v vaša živila.



Kako to storiti, zelo natančno opisujemo v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi.

Cena knjige: 25 EUR.

Naj vas naslov ne zmede – skupni imenovalec težav z glivicami in osteoporozo je enak. Zrušena črevesna flora vodi v zakisanost ter pomanjkljivo vsrkavanje kalcija, magnezija in drugih dragocenih snovi. Potem telo nima druge izbire, kot da tisto, kar manjka, izvleče iz kosti.

Če želite z enim udarcem obvladati obe težavi, spoznajte skrivnosti lastne pridelave visoko vrednih živil, kaljenja, namakanja in mlečnokislinske fermentacije.

Knjigo Resnice in zmote o osteoporozi lahko naročite na: 041 770 120 ali preko e-pošte: knjiga.osteoporoza@gmail.com.

organ, ki opravlja izjemno pomembno funkcijo. Težava je le v tem, da se ga ne da prijeti v roke, razstaviti in sestaviti. Bistvo tega »organa« je namreč v procesih, ki jih opravlja, in ne v tem, na katerem mestu se nahaja katera bakterija ali kvasovka.

Če naša medicina tako malo ve o milijardah mikroorganizmov, ki omogočajo naše življenje, pa se pojdemo podučiti k drugi vedi, ki je v tem šla dlje. Gre za pedologijo – znanost o tleh, ki so jo najbolj resno preučevali v Rusiji.

Skupna teža mikroorganizmov na zemlji je 25-krat večja od teže vsega živalskega sveta na njej. V plodnem zemljišču, velikem 50x100 metrov, se nahaja pol tone živahnih mikroorganizmov, pri čemer ne štejemo zraven deževnikov, črvičkov in drugih »velikanov«. En mikrob, ki se deli na pol ure, lahko v enem dnevu naredi 300 milijonov potomcev (mogoče boste ob teh številkah lažje dojemeli, kako se lahko tudi Candida Albicans v trenutku odzove na vaš padec energije, vlažno vreme in druge vplive, ki omogočijo njeno hitro rast).

Tla niso le mesto, kjer mikroorganizmi bivajo. Oni so ga dejansko ustvarili in tako omogočili drugim oblikam življenja na Zemlji, da so sploh dobile svojo priložnost. Brez sposobnosti bakterij, da vežejo dušik iz zraka in predelajo rudnine v rastlinam užitne soli, živih organizmov na Zemlji ne bi bilo! Brez mikroorganizmov bi se že zdavnaj zadušili v lastnih izločkih in odpadkih. Brez mikroorganizmov mnoga živila, ki jih poznamo, ne bi obstajala. Vino, pivo, siri, kislo mleko in jogurti, kruh ... so le nekateri izmed produktov mikroorganizmov. Tudi večina vitaminov, brez katerih ne moremo preživeti, je produkt mikroorganizmov. Mikroorganizmi so naredili oglje, apno, železovo rudo, žveplo in mnoge druge elemente. Pod našimi tlemi se v vsaki sekundi odvija nešteto procesov, v katerih se sočasno prepleta na stotine in tisoče različnih mikroorganizmov, ki so v svojem delu očitno zelo uigrani in vse prej kot »divja horda«, ki bi jo morali mi spravljati v red.

Tako je biosfera ogromen prepleten sistem, ki ima vse lastnosti samostojnega organizma, in v njem so umeščeni mikroorganizmi, rastline, živali in človek. Grenka resnica je, da bi mikroorganizmi živeli naprej, četudi nas ne bi bilo več. Mi brez njih ne moremo, oni pa brez nas lahko. Toliko, da vemo, kakšno je dejansko razmerje moči.

Vam je to zbudilo nekaj več ponižnosti in spoštovanja do teh, golemu očesu nevidnih, vendar spoštovanja vrednih bitij?

Vse napisano je le nekaj ilustracij, kako občutljivo je ravnoesje, ki ločuje življenje od bolezni, koristno od škodljivega ... Enako je tudi v naših telesih.

tistemu v našem telesu. Je kozmos v malem. Je harmonizirana celota, ki ima vse karakteristike visoke inteligence in se obnaša kot samostojen

Ni tako pomembno, kdo vse prebiva v vašem črevesju, na vaši koži in v sluznicah. Pomembno je, kdo ima boljše pogoje za delo in rast.

Vsakič, ko se greste boga in v želji, da bi odstranili »sovražne bakterije« posegate v občutljivo ravnovesje, tvegate, da sesujete zapleteni sistem. Ko v želji, da bi izkoreninili »teroriste«, obstrelujete tudi koristne bakterije, ostajate brez zaščite pred raznimi patogenimi organizmi, ki so že v vašem telesu in so jih ravno tisti, ki ste jih ravnokar pobili, imeli pod kontrolo. Znanost je našela preko 2000 različnih organizmov, ki prebivajo v našem črevesju. Ko enkrat izvedete »genocid«, ne morete več rekonstruirati prebivalstva. Zaradi vsega naštetega je nujno, da se veliko bolj spoštljivo obnašamo do te občutljive populacije in da skrbimo le za to, da čim prej vzpostavimo pogoje za povrnitev harmonije.

Energija je materiji nadrejena!

Če v tleh ni življenja, tla umirajo. Če v telesu ni energije, se dogaja enako. Takrat stvarstvo pošlje glivice, da razkrojijo tisto, kar ni vredno življenja. Če glivice divjajo v telesu, to lahko pomeni, da je

v našem telesu tako malo energije, da je stvarstvo ocenilo, da že gnijemo, in je poslalo kvasovke, da nas čim prej »skompostirajo«.

Nič osebne! V naravi veljajo zakonitosti. Tisto, v čemer ni več življenja, bo postalo hrana za novo življenje. Zato so pri kandidi ključna vprašanja: »Kje izginja energija iz naših teles? Kje smo preluknjani? Kje puščamo, da energija odteka?«

Ne recite, da so vam kandido ustvarili antibiotiki. To je le delna resnica. Vprašajte se, zakaj je prišlo do bolezni, zaradi katere ste zaužili antibiotike ali druga zdravila, ki so prispevala k »razcvetu« kandidate? Nekateri gredo še korak nazaj in si priznajo, da so svoj imunski sistem izstradali s sladkarijami in slabo hrano. Tudi to še ni končna postaja v iskanju vzrokov. Pravo vprašanje, ki si ga morate zastaviti, če želite odpraviti vzrok, je: Katero »luknjo« ste poskusili zapolniti s torticami in čokolado?

Dobri vrtnarji čutijo svoj vrt in vrtnarijo z ljubeznijo. Predvsem pa so prisotni na svojem vrtu! Ko boste znova postali prisotni v svojem telesu, ko ga boste opazovali in usmerjali z ljubeznijo, se bo ves kozmos v vas samih na to ljubezen odzval s harmonijo in zdravjem.



7. sejem zdravega
načina življenja,
zdravilstva, zeliščarstva,
zdrave prehrane,
naravne kozmetike
in okolju prijaznega
bivanja

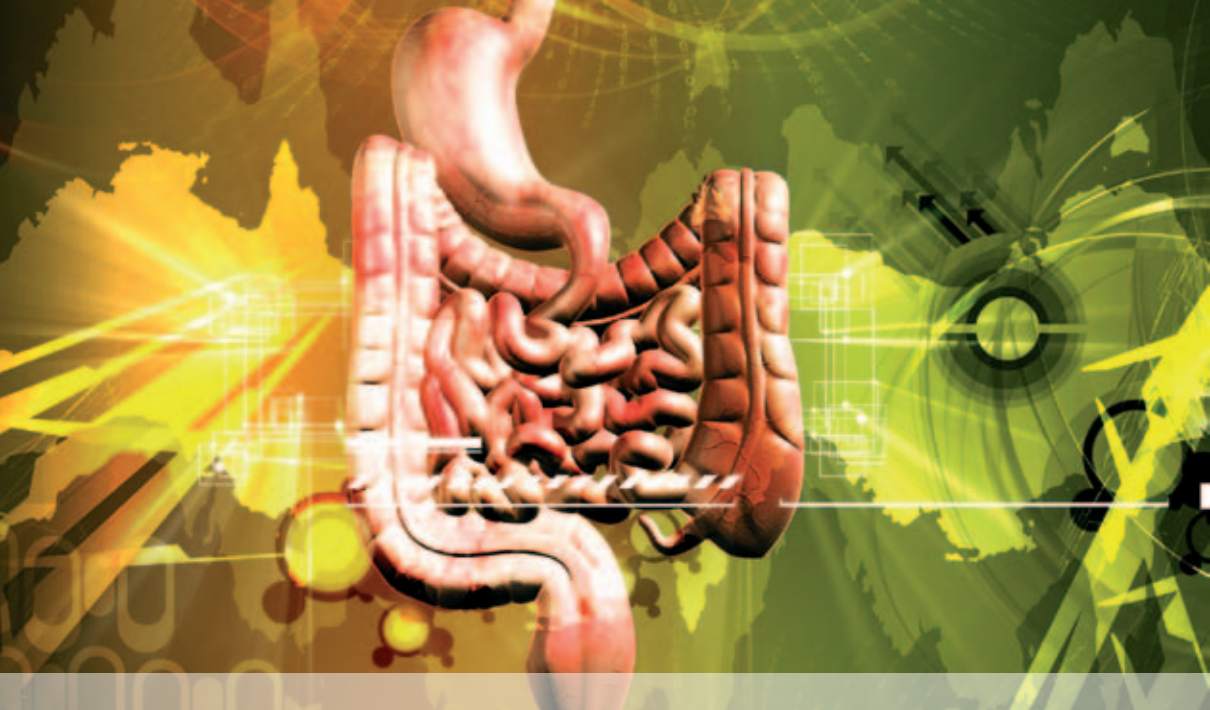


Dih življenja

CELJE, CELJSKI SEJEM, 18.-20. MAREC 2011



Sejem za tiste, ki aktivno skrbijo za svoje dobro počutje, bivajo okolju prijazno, zdravje ohranjajo z zdravo prehrano, zdravilnimi tehnikami in zeliščarstvom.



Kako negovati mikrokozmos v črevesju?

Povzeto po knjigi "Resnice in zmote o kandidi"

Za uspešno vrtnarjenje v lastnem telesu, se najbolj obnese sodelovanje z dobrimi mikroorganizmi, ki potem sami opravijo s kandido in drugimi potencialno nevarnimi mikroorganizmi (najbolj pogosto nam nagajajo sevi klostridije, E. coli in stafilokokov).

Največ pomoči si lahko obetate od pravilne uporabe probiotikov in prebiotikov. Kvasovke zelo dobro krotijo tudi kokosova maščoba in vrsta začimb, ki po naravi delujejo antimikotično: česen, čemaž, cimet, origano, majaron in različne vrste poprov.

Kaj so probiotiki in kaj prebiotiki?

Poenostavljeno: probiotiki so »seme« za novo trato, prebiotiki pa so »gnojilo«, ki omogoča optimalno rast trate.

Prebiotik spodbuja zdravo črevesje, ker podpira koristne črevesne bakterije, spodbuja njihovo razmnoževanje, oziroma je njihova hrana.

Za optimalno rast potrebujejo probiotične bakterije hrano v obliki vlaknin in sladkorjev. Vlaknine najdemo v zelenjavi, divjeraslih rastlinah, polnozrnatih žitih, semenih in jedrih.

Za krepitev koristnih bakterij, kot so tiste iz rodu acidophilus in bifidus, pa imajo pomembno vlogo tudi za nas neprebavljivi sladkorji, ki so odlična hrana za koristno floro. Na naših tleh poznamo topinambur. Še veliko močnejša v tovrstnem delovanju pa je korenina Yacon, ki raste v Andih in vsebuje veliko vitaminov, vlaknin, rudnin in oligofruktoze. Po okusu je yacon prijetno slahek, vendar se kvasovke ne bodo okoristile s temi sladkorji. Ker gre za sladkorje, ki predvsem krepijo koristno črevesno floro, je priporočljiv tudi za diabetike.

Ker dobra flora potrebuje tudi dobro okolje, ji pomagajo vse oblike desnosučnih mlečnih kislin (kisava, Molkosan, zeljnica, repnica ...).

Desnosučna mlečna kislina ni dobesedno hrana. Omogoča predvsem hitrejši razrast blagodejne črevesne flore in obenem greni življenje kvasovkam in patogenim organizmom, ki se v desnosučnem okolju počutijo kot vampirji na sončni svetlobi.

Vsi omenjeni prebiotiki pa bodo učinkovali le, če je v telesu še vedno dovolj probiotičnih bakterij,

ki se bodo začele pospešeno razmnoževati. Če ste njihovo populacijo že zdesetkali z uživanjem antibiotikov, kortikosteroidov, oralnih hormonskih zdravil ali s kemoterapijo, vam samo prebiotiki ne bodo veliko koristili, dokler ne vnesete tudi novega »semena« v obliki živih probiotičnih sevov.

Probiotiki imajo sposobnost, da z razmnoževanjem (če jih dobro prehranjujemo) iz črevesja izpodrivajo patogene bakterije in viruse, nevtralizirajo njihove toksine in na ta način izboljšujejo imunski odziv telesa. Probiotiki so torej tisti, ki na novo vzpostavljajo črevesno floro, obstoječi pa omogočajo, da se vrne v normalno delovanje. Seveda samo seme brez gnojila ne bo dolgo zdržalo, saj si gresta ta dva vedno z roko v roki.

Probiotiki pri kandidi delujejo večplastno. Spreminjajo okolje in ga tako naredijo manj ugodnega za njeno razraščanje, kemično jo uničujejo in še fizično izpodrivajo s črevesne stene. To je zelo pomembno posebej zato, ker razraščena kandida, ki se je že trdno oprijela črevesja, spreminja črevesno propustnost. Ovira normalno resorpcijo hranil, ki jih telo zelo potrebuje, po drugi strani pa ustvarja »luknjice«, skozi katere telo spušča tudi ne povsem prebavljeno hrano.

Vse več študij (več preberite v knjigi Resnice in zmote o kandidi) dokazuje, da je sindrom črevesne prepustnosti dejansko povezan ne le s kolitisom in enteritisom, ampak tudi s kronično utrujenostjo in vnetnimi procesi, kot so alergije, pa tudi z osteoartritisom in revmatizmom.

Dragocene maščobe

Pri kandidi imajo maščobe večplastno vlogo. Nadomeščajo energijo, ki nam jo utegne zmanjkati, ko zmanjšamo vnos ogljikovih hidratov. Če jih pametno izberemo, obenem krepijo tudi imunski sistem in direktno zmanjšujejo številčnost *Candida albicans* in drugih nadležnih mikroorganizmov.

Pogosto nas ljudje vprašajo, ali to lahko dosežejo s katerimikoli maščobami. Odgovor ni tako preprost. Predvsem zaradi človekovega poseganja v kakovost maščob, ki jih imamo danes na razpolago. Večina nasičenih maščob deluje protiglivično in protibakterijsko – naši stari starši so prav dobro vedeli, da se pečenko da ohraniti, če jo zalijejo z nasičeno maščobo. Da so danes živalske maščobe za ta namen praktično neuporabne, se imamo zahvaliti predvsem lastnemu pohlepu. Dioksinška afera nam je to le potrdila. Vse, kar smo storili naravi, in vse, s čimer »zdravimo« in pospešujemo rast živali, se kopiči v njihovih mastnih tkivih. Zato so te maščobe postale pravo skladišče dioksina,



YaconVera

Korenika življenja iz Visokih perujskih Andov



nabrano v divjinji

- krepi delovanje koristnih črevesnih bakterij,
- preprečuje procese gnitja v črevesju,
- krepi imunski sistem,
- priporočljiv tudi za diabetike,
- ob jemanju antibiotikov vzpostavi uravnoteženo črevesno floro

Prodaja: specializirane prodajalne z zdravo prehrano in Sanolabor
Informacije in svetovanje: Princeton, d.o.o.,
 tel. 041 760 809, vida.gorjanc@princeton.si

vita care

ekološko & fair trade

EKSTRA DEVIŠKO

KOKOSOVO OLJE

AMANPRANA

Ste vedeli, da je kokosovo olje izredno učinkovito pri boju z glivicami?

- Zvišuje telesno odpornost in zavira delovanje virusov in bakterij.
- Izboljša črevesno floro, podpira črevesne stene in pomaga pri prebavi.
- Zmanjša občutek lakote in pospeši izgorevanje kalorij.
- Primerno tudi za zunanjo uporabo v boju z nevhvaležnimi glivicami, npr. na stopalih.



Št. 1 v Evropi

Specialist za RES zdravo prehrano!

Qlandia - **MARIBOR** in **NOVA GORICA**
 Mercator center Primskovo - **KRANJ**
 Planet TUŠ - **KOPER**

Na kaj moramo biti pozorni pri nakupu probiotikov?

Ko se odločate o nakupu probiotičnih pripravkov, bodite pozorni na naslednje:

- Ali sta navedena ime in sev organizma? Samo oznaka bifidus, na primer, lahko pomeni stotine različnih sevov, ki niso enako učinkoviti.
- Koliko celic seva boste dobili za svoj denar? Kakšna je gostota v pripravku? Če želite pravi učinek, jih morate zaužiti vsaj tri milijarde na dan.
- Dobri pripravki morajo navedeno število živih celic ohraniti do konca izteka roka uporabnosti.
- Raziskave potrjujejo, da so pripravki, ki vsebujejo več sevov različnih vrst probiotičnih bakterij, bolj učinkoviti kot tisti, ki vsebujejo samo en sev ali več sevov iste vrste. Probiotične kulture pa morajo biti med sabo kompatibilne, da druga drugo spodbujajo pri delovanju in se ne zavirajo.
- Edina veljavna enota za koncentracijo probiotičnih kultur v izdelku je k.e. – kolonijske enote (Colony Forming Units – CFU). To je merilo za količino živih bakterij in gliv. Koncentracija probiotičnih kultur ne more biti podana v obliki g ali mg.

- Proizvod mora biti v takšni ovojnini, da je njegova izpostavljenost relativni vlagi in kisiku omejena.
- Probiotične kulture imajo svoje specifično delovanje. Številne raziskave so pokazale, da določene mešanice probiotičnih kultur lahko zdravijo npr. drisko, vendar so pri zaprtju veliko manj učinkovite. Vsaka težava ima svoj posamezen vzrok nastanka, zato je pomembno, da je tudi zdravljenje specifično. Le pravilna mešanica probiotičnih kultur, ki je sestavljena iz raznolikih bakterijskih vrst in sevov, je zares učinkovita pri določeni težavi. Ne moremo posploševati, da so vse probiotične kulture primerne za vse težave.
- Nekatere probiotične kulture je treba shranjevati pri nizkih temperaturah. Izjemno pomembno je, da so probiotične kulture obdelane s posebno proizvodno tehniko, ki omogoča, da lahko izdelke shranjujemo pri sobni temperaturi. Zelo pomembno je tudi, da je dneva doza pripravka pakirana posebej, npr. v vrečki, kapsuli, steklenički, saj s tem še dodatno povečamo stabilnost in učinkovitost izdelka. Vsak izdelek pa mora imeti narejeno tudi študijo stabilnosti izdelka pri sobni temperaturi za naveden rok uporabnosti.

ostankov hormonov, antibiotikov ter vseh pesticidov in okoljskih strupov, ki so bili prisotni v krmi.

Edine nasičene maščobe, ki jih človek še ni uspel pokvariti, zato danes prihajajo z dreves. To sta predvsem kokosova in palmova maščoba ter nekateri oreščki in jedrca.

Kokosova maščoba ima še dodatne pozitivne značilnosti, ki jih ne najdemo pri drugih maščobah. Vsebuje ogromno (čez 50 %) lavrinske kisline, ki jo najdemo le še v materinem mleku (v precej manjši količini) in je za njo znano, da krepi imunski sistem in direktno zavira razvoj bakterij, kvasovk, virusov in zajedavcev. Kokosova maščoba pa vsebuje še eno dragoceno maščobno kislino, kaprijsko, ki učinkuje neposredno proti kvasovkam. Čudež kokosove maščobe je še v tem, da je očitno bolj pametna od sinteznih zdravil, ker zna ločevati med koristnimi in škodljivimi mikroorganizmi. Prve pusti pri miru, proti drugim pa aktivno deluje. Njen princip delovanja je enako dragocen tako v črevesju kot tudi na prizadetih delih kože.

Vse naštetu dokazuje tudi raziskava in vitro "Vpliv

maščobnih kislin in monogliceridov na kandidate", ki so jo izvedli na Inštitutu za biologijo v Islandiji, na oddelkih za anatomijo in mikrobiologijo, v sodelovanju z Univerzitetno bolnišnico v Reykjaviku.

Občutljivost kandidate na maščobne kisline so testirali tako, da so jo izpostavili vplivu kaprijske in lavrinske kisline.

Rezultati so pokazali, da je kaprijska kislina (10-ogljikova nasičena maščobna kislina) najhitrejši ubijalec vseh treh testiranih sevov kandidate. Uničuje namreč njihovo citoplazmo.

Lavrinska kislina (12-ogljikova nasičena maščobna kislina) se je izkazala za najbolj učinkovito pri nižjih odmerkih in na daljši časovni rok.

Poleg kokosove maščobe, vsebuje lavrinsko in kaprijsko kislino še olje semena črne kumine. Vir kaprijske kisline je tudi kakovostno hladno stisnjeno olivno olje, ki ga dodajamo solatam.

Živila in začimbe

Dejansko je skrivnost antimikotičnega delovanja

začimb in živil predvsem v eteričnih oljih, ki zavirajo glivice. Začimbe so to lastnost razvile predvsem zato, ker praviloma rastejo v okolju, kjer so se morale same zavarovati pred plesnimi in glivicami. Zdaj s to svojo lastnostjo pomagajo nam. Eterična olja sama niso primerna za uživanje, lahko pa veliko prispevamo k urejanju razmer v črevesju, če se naučimo pravilno in vztrajno uporabljati začimbe kot so cimet, kurkuma, kajenski poper, origano, majaron, česen, čemaž, meta in mnoge druge. Njihove zdravilne moči ob pravilni uporabi včasih mejijo na čudeže, o čemer boste kmalu lahko brali v novi knjigi »Ščepec rešitve – zamolčane zdravilne moči začimb«.

Zeleni čaj

Da glivice ne marajo zelenega čaja, boste ugotovili, ko ga boste prvič skuhanega za ves teden pozabili v termo steklenici. Vsi ostali napitki bi v tem času dobili značilen vonj po gnilobi, na površini pa bi se nabrle različne vrste plesni in gliv. Zeleni čaj pa še vedno diši!

Kaj je v njem, zaradi česar je tako koristen tudi v primeru kandidiaze?

Kakovosten zeleni čaj vsebuje veliko antioksidantov, varuje pred nastajanjem tumorjev, pospešuje prebavo, deluje protibakterijsko in ugodno vpliva na zbranost in razpoloženje.

Da deluje proti glivicam, kaže tudi njegovo varovalno učinkovanje proti kariesu ter vnetju želodčne sluznice.

Čreslovina, ki jo vsebuje zeleni čaj, deluje pomirjevalno na želodec in črevesje. Čreslovina skoraj povsem zaščiti sluznico, s čimer vzame podlago škodljivim mikroorganizmom.

Zeleni čaj vsebuje tudi grenčine, ki krepijo delovanje naših prebavnih žlez. Za kandidiazo je še posebej pomembno dejstvo, da krepí delovanje jeter in izločanje žolča. Pri prehrani s povečanim vnosom maščob in beljakovin in zato povečano potrebo po razstrupljanju, je to še kako pomembno.

Prebrali ste že, da utegnejo afla-toksini, ki jih izloča kandida delovati rakotvorno. Zato je dragoceno spoznanje, da zeleni čaj vsebuje RGCG (kratica od epigalocatehinalat), za katerega so po dolgih letih raziskav ugotovili, da učinkovito zavira rast tumorjev. V knjigi dr. Jürgena Weihofena, Zeleni čaj za zdravje in dobro počutje, lahko preberete, da raziskovalci, ki so preučevali to snov, menijo, da EGCG varuje pred tumorji stokrat bolj kot vitamin C in celo dvestokrat bolj kot vitamin E, kar pri težavah s kandido pride še kako prav.

Oborožite se torej z učinkovitimi naravnimi sredstvi, da bo vaš vrtiček še naprej lahko služil svojemu namenu.

Vsak antibiotik potrebuje WAYA® AB probiotik



Specialni probiotični prašek
WAYA® AB (Anti-Diareja ob Antibiotiku)
 naravna pomoč pri ohranjanju ravnovesja v črevesni mikroflori med zdravljenjem z antibiotikom in po njem



za naročilo in dodatne informacije

V lekarnah in specializiranih trgovinah.
 Naročilo brezplačnih vzorčkov na www.waya.eu.

PREBAVI, KI NAGAJA, ZDAJ POMAGA WAYA®

WAYA®
 klub kultur®

M E D I S zdrave vrednote



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

Danes vse več ljudi ponovno spoznava in ceni sirotko! Tako jo tudi kmetje sirarji ne krmijo več živini ali pa zlivajo stran, temveč jo lepo unovčijo, saj je povpraševanje po tem blagodejnem napitku, ki pomaga odpravljati tudi težave z glivicami, vse večje. Kdor navadno sirotke ne dobi pri svojem kmetu ali v trgovinah, pa jo lahko kupi tudi v fermentirani, filtrirani in koncentrirani obliki z imenom Molkosan. Omenjeni pripravek, ki je plod dolgoletnih izkušenj A. Vogla, je na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah.

S sirotko nad glivice

Priredila: Adriana Dolinar

Nedaleč od nas se nahajajo že od nekdaj poznani švicarski kantoni, kamor so se zlivale trume pacientov z različnimi, največkrat presnovnimi obolenji, tja pa so romali tudi zaradi zdravih čiščenj s sirotko. Blagodejnih učinkov sirotke tako ni spregledal niti švicarski naturopat Alfred Vogel. Svoje izkušnje z njo je na kratko povzel takole: »Kdor pozna vsestranske možnosti delovanja koncentrata sirotke, jo preprosto ceni.« Tako je tudi sam vsakemu pacientu, ne glede na obolenje, sprva svetoval navadno sirotko, kasneje pa po posebnem postopku obogateno sirotko. Ker mnoge zanima, kakšna je razlika med navadno in Voglovo sirotko, namenimo nekaj vrstic tudi temu vprašanju.

Ker je bil Vogel navdušen nad učinki sirotke, jo je želel na nek način obogatiti in prilagoditi, da bi jo lahko ponudil slehernemu pacientu. Nekateri namreč navadne sirotke niso dobro prenašali, bodisi zaradi večje vsebnosti mlečnega sladkorja, ki je motila prebavo, bodisi zaradi alergogenih mlečnih beljakovin in maščob. Poleg tega pa ga je zanimalo tudi, kako najti način za pripravo sirotke, ki bi imela večjo vsebnost za zdravje blagodejne desnosučne in manjšo vsebnost levosučne mlečne kisline. To je tudi bistvena razlika med kisavo (naravno fermentirano sirotko), ki vsebuje poleg desnosučne mlečne kisline tudi veliko levosučne, in cepljeno sirotko A. Vogla. Slednja zaradi fermentacije navadne sirotke s posebnimi mlečnokislinskimi bakterijami, ki proizvajajo več desnosučne mlečne kisline, vsebuje neprimerno več te koristne mlečne kisline. V čem je torej razlika med navadno in Voglovo sirotko? Zaradi fermentacije navadne sirotke ima Voglova manj ali skoraj nič laktoze. Ker je fermentirana s posebnimi mlečnokislinskimi bakterijami, ima bogato vsebnost desnosučne kisline (95 %). Zaradi filtriranja nima alergogenih mlečnih beljakovin in maščob. Zaradi koncentriranja pa jo lahko uporabljamo v skladu s potrebami v različnih jakostih za notranjo ali zunanjo uporabo. Na primer, na glivične nohote polagamo nerazredčen koncentrat sirotke, za uživanje v boju s prebavnimi težavami, kandido, zakisanostjo ... jo razredčimo v razmerju 1:10 z vodo, čajem, sokom, ali jo kanemo nerazredčeno v solato namesto kisa itd.

Sirotka ob prebavnih motnjah in glivičnem vnetju spolovil

Verjetno je učinek tako navadne kot Voglove sirotke na krepitev črevesne flore tisti, ki je prepričal



mnoge terapevte, naturopate in celo zdravnike vse od Hipokrata naprej, da so sirotko z navdušenjem svetovali svojim pacientom ne glede na obolenje. Pa poglejmo dva najpogostejša primera težav, povezanih z glivicami, kjer nam sirotka lahko pomaga. Seveda pri tem ne pozabite, da tudi sirotka ni čudežno zdravilo in da za uspešno odpravljanje težav ne smemo pozabiti tudi na odpravljanje vzrokov za prekomerno razrast glivic.

Prebavne motnje

Uživanje navadne sirotke ali ustrezno razredčenega koncentrata sirotke učinkovito pomaga pri krepitvi črevesne flore in s tem pri odpravljanju številnih prebavnih težav, ki zaradi načina življenja in jemanja obilice zdravil (antibiotikov ipd.) pestijo sodobnega človeka. S prebavnimi motnjami pa ne mislimo zgolj na zaprtje. Med prebavne motnje, pri katerih sirotka učinkovito pomaga, uvrščamo tudi drisko, napihnjenost, krče v trebuhu, vetrove, prekomerno razraščanje glivic ... Tudi če nimate občutka, da je v črevesju karkoli narobe, je lahko črevesna flora kljub temu okrnjena, zato je sirotka dobrodošla tudi v tem primeru.

Da s prebavo ni vse v redu, boste vedeli, če ne izpolnjujete več kot dveh v nadaljevanju navedenih kriterijev dobre prebave:

- Blato odvajamo enkrat na dan.
- Iztrebljanje je enostavno in brez dolgega naprežanja.
- Blata ne spremlja močan in kisel smrad.
- Iztrebek je kompakten in ima obliko klobase z zaobljenimi konici.
- Ob brisanju danke ne porabimo gore papirja.

Sirotka s krepitvijo črevesne flore prebavo uravnava – prehitro ustavlja, prepočasno poganja, odpravlja napihnjenost in vetrove ter, kar je še posebej pomembno, zavira prekomerno razraščanje glivic v črevesju. Vse to pa omogoča tudi učinkovito izkoriščanje zaužite hrane (prebavljanje in resorpcijo) in redno izločanje strupov iz telesa, kar je potreba vsakega človeka, bodisi zdravega (da zdravje ohranja) ali bolnega (da si povrne vitalnih moči in telo očisti strupov). Zato nam uživanje sirotke lahko koristi ob slehernem obolenju, saj na omenjen način spodbuja razkisanje in razstrupljanje telesa.

Glivično vnetje na spolovilih

Kadar je telo zastrupljeno in zakisano, lahko postanejo tudi naše sluznice ugodno gojišče za patogene mikroorganizme, kot so glivice. Na primer na sluznici spolovila prekomeren razrast glivic opazimo kot bele obloge, srbečico in pekočo bolečino. Pri ženskah se pojavi tudi sirast vaginalni izcedek, kar nakazuje na glivično vnetje tudi na vaginalni sluznici. Zaradi omenjenih težav je lahko tudi spolni odnos boleč. Z navadno sirotko, še bolje pa s koncentratom sirotke, primerno razredčenim z vodo (da ne peče), lahko večkrat na dan izpiramo prizadeto sluznico spolovil. Tako poleg celostnega razstrupljanja in razkisanja organizma še z lokalnim negovanjem s sirotko poskrbimo, da se prizadeti sluznici prej povrne normalna mikroflora in odpravi glivično vnetje.

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



Namaz iz fižola s kalčki in solato.



Avokadova krema s sejtanovo salamico in kalčki.



Sončni namaz s šitakami.



Rdeči pesto s črnim sezamom in kozjim sirom.



Čemaž s pikantno sejtanovo salamico in korenčkom.

Bi šlo brez kruha?

Besedilo: Sanja Lončar

Pri dieti s kandido predstavlja kruh dvojno težavo. Ker je danes večina kruhov pripravljenih s kvasom, z njimi v telo vnašamo okrepitve kvasovkam, zato mnogi opazijo, da jih kruh napenja. Ker vsebujejo kruhi največji delež bele pšenične moke (četudi jo vse bolj pogosto barvajo, da to prikrijejo), vnašamo z njimi tudi zelo veliko »lepila«, ki dobesedno zapacka naše črevesje in tako dodatno otežuje pravilno resorpcijo hrane, s čimer ustvarja novo podlago za veselo razmnoževanje glivic.

Če želimo izpeljati protiglivično dieto in obenem črevo očistiti od nakopičene nesnage, je najbolje začeti tako, da radikalno zmanjšamo vnos kruha. Če ga že jemo, je najbolje posegati po mlečnokislinsko vzhajanem kruhu, krekerjih ali riževih vaflih. Vafliji so sicer industrijsko predelan izdelek, od katerega ni pričakovati veliko koristnih hranil, so pa zato odličen nosilec za živila, ki jih je sicer pri kandidi priporočljivo uživati. Poleg tega nam dajo tudi psihološki občutek, da smo ugriznili v »nekaj trdnega«. Moji prijatelji za vafle pogosto rečejo, da žvečijo zrak z namazom, kar je dejansko res, saj ima en rižev vafelj v povprečju le 24 kcal. Enako velika rezina kruha pa praviloma petkrat več ...

Ko ste enkrat izbrali ustrezno podlago, je dobro nanjo dati čim več živega in koristnega. Izberite koristne maščobe (eko margarine, palmovo ali kokosovo maščobo, avokado, dodatke kakovostnih olj, kot so olje pšeničnih kalčkov, arganovo, konoplino ...), dodajte k temu koristne beljakovine, začimbe s protiglivičnim delovanjem in nekaj kalčkov ali okusne zelenjave in uživali boste zelo okusne, hranilne in protiglivične obroke.

Zraven pa priporočamo dober zeleni čaj, ki bo dodatno grenil življenje kandidi in ji preprečeval da se »prilepi« na vaše črevesje.

Nekaj predlogov okusnih namazov, ki vas nasitijo, glivice pa izstradajo

Čemaž je znan po svojem protiglivičnem delovanju, obenem pa tudi čisti telo, ureja prebavo in pomaga jetrom predelovati strupe, ki jih kandida

pospešeno proizvaja. Zato ga uporabite kjerkoli je to možno.

Tudi čemaž s skuto in lanenim oljem je odlična krepčilna hrana v spomladanskih dneh. V tem namazu lahko uporabimo drobno narezane sveže čemaževe liste. Če ne maramo pekočega okusa, čemaž dodamo tik pred zaužitjem. Če imate radi močnejše pikantne okuse, potem namaz pripravite in pustite stati vsaj pol ure ali nekaj ur.

Za osnovo namaza lahko vzamemo tudi namočene in zmlete sončnice ali zmlet tofu in to začini- mo s čemaževim pestom in kakovostno maščobo (lahko dodate hladno stisnjeno olivno, konoplji- no, ričkovo, sezamovo olje ali majonezo brez jajc). Solimo s himalajsko slanico ali sojino omako, za svež okus pa dodamo še limonin sok.

Tudi avokado je odlična in zdrava podlaga za na- maze. Mehko meso spsiramo, dodamo nekaj kapljic limoninega soka in posolimo (lahko dodamo tudi sojino omako). Za različne okuse dodajamo različne začimbe ali kalčke. Odličen je tudi, če ga posujemo z sezamom ali drugimi semeni.

Si je ob kandidi možno privoščiti tudi kakšen sladek namaz?

Seveda, a le, če je osnovan na sestavinah, ki delu- jejo protiglivično.

Tako, denimo, lahko zmešamo kokosovo maščo- bo, cimet, ingver, kardamom, pomarančno lupini- co (vse naštetu deluje protiglivično) in temu do- damo žlico rožičeve moke v prahu ali žlico čistega kakava. Sladkamo lahko s kakovostnim medom ali z melaso.

Kot osnovo lahko uporabimo tudi jabolčno če- žano, dodamo cimet (ki deluje proti glivicam) in zmeljemo še nekaj mandljev kot dragocene belja- kovine, ki nas ne bo zakisala.

Odličen sladek namaz lahko pripravimo tudi z manj sladkimi marmeladami, ki jih naredimo tako, da suho sadje namočimo čez noč, dodamo začim- be, ki delujejo protiglivično (predvsem cimet, kar- damom, ingver, klinčke), in vse skupaj spsiramo. Okus bo enkraten, v telesu takšna marmelada deluje alkalno (kuhane marmelade pa kisl), s po- močjo začimb pa boste držali tudi glivice na varni razdalji.

Več receptov za jedi, ki so zelo blagodejne pri težavah z glivicami, obenem pa jih lahko hitro in enostavno pripravimo, preberite v knjigi Resnice in zmote o kandidi.



Mercator Trgovska znamka

Ekološki izdelki trgovske znamke Mercator - *certifikat, kakovost, ugodna cena!*

V živilskih prodajalnah Mercator vam v okviru ekoloških izdelkov trgovske znamke ponujamo tudi koruzne, riževe in neslane riževe vafle. Za tiste, ki se ne morejo upreti sladkemu okusu pa so na voljo še riževi vafli z jogurtovim prelivom, s prelivom iz mlečne in prelivom iz temne čokolade.



Ekološke izdelke trgovske znamke Mercator nadzira in certificira Inštitut za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru.

Poceni, enostavno, zdravo?

Besedilo: Sabina Topolovec

Fotografije: Franc Muren

Kljub temu, da je marec že tukaj, marsikoga še vedno pestita gripa ali prehlad. Imunski sistem je pravzaprav vedno na veliki preizkušnji. To pa še ni vse. Z višjimi cenami kruha, mlečnih izdelkov in nekaterih drugih živil je na preizkušnji tudi preživetje marsikoga. Toda, namesto da bi tarnali, raje zavijajmo rokave in si pomagajmo sami. Tokrat bomo pripravili domač kruh in skuto. Za sladico pa nekaj izjemno okusnega ...

Domač kruh „skoraj brez kvasa“



Pravijo, da zna vsaka dobra gospodinja zamesiti dober kruh. Morda že od tod fobija, da se marsikdo tega sploh ne loti. V strahu, da ne bo uspel, da ne bo dovolj rahel, da nimamo dovolj močnih rok, pa še čas nam vzame. Kaj pa, če obstaja recept, ki uspe vsakomur? Lahko ga poimenujete tudi „kruh za telebane“. Dejstvo je, da bo iz vaše pečice tokrat dišalo po vsem stanovanju. Po vašem, pravem in edinem resnično pristnem kruhu. Narejenem z ljubeznijo, ki jo navkljub vsem privlačnim oglasom nikoli ne bo zmožen ustvariti noben supermarket. Predstavljamo kruh, ki se v glavnem naredi kar sam. Vi pa imate v vmesnem času gotovo za postoriti kaj drugega.

Za približno 1.350 g težak kruh potrebujete:

- 600 g vode (ali sirotke, ki vam ostane od priprave domače skute)
- 850 g sveže mlete pirine moke (0,85 €, ob nabavni vrednosti eko pire 2 €/kg (Ekološka kmetija Urbanč, Račja vas))
- 2 žlički soli (ca. 0,01 €)
- 1,5 žličke surovega trsnega sladkorja (ca. 0,02 €)
- 5 g suhega bio kvasa (0,38 €) – www.norma.si
- pol žličke sveže mletega koriandra, kumine, janeža ali drugih začimb po svojem okusu (ca. 0,05 €)
- 20 g olivnega olja (ca. 0,25 €)
- po želji različna ekološka semena (sončnice, sezam, lan, mak itd.)

V tekočini razmešamo kvas, sladkor in olje. Dodamo suhe sestavine in s kuhalnico le toliko razmešamo, da ni več vidnih grudic moke. Pokrijemo s plastičnim pokrovom ali folijo in pustimo počivati vsaj 12 ur na toplem. Testo močno naraste, zato uporabite dovolj veliko posodo. Previdno ga preložimo na namaščen pekač (najbolje se obnese ozek in podolgovat pekač, saj gre za precej mokro testo). V testo zarežemo črte, da ne popoka preveč. Pečemo ga približno 60 min na 200 stopinj. Ko je kruh pečen, ga zvrnemo na rešetko in zavijemo v mokro krpo. Sledi najtežji del – počakati, da se kruh ohladi!

V čem je čar tega kruha?

- dodamo zelo malo kvasa, nujno bio kakovosti;
- ker počiva 12 ur ali več, se prične v tem času odvijati proces mlečno-kislinske fermentacije, ki ustvari bistveno bolj zdravo živilo;
- je odlična alternativa sicer še bolj zdravemu kruhu iz kislega testa, ki pa zahteva nekoliko bolj zapleteno in predvsem daljšo pripravo;
- uporabimo sveže mleto moko iz celega zrnja, okus pa poljubno spreminjamo z uporabo različnih žit ali z različnimi razmerji med njimi;
- dodamo začimbe in s tem pripomoremo še k večji prehranski vrednosti kruha.

In končno, največje dvomljivce lahko prepriča tudi cenovna primerjava med domačim in kupljenim kruhom:

1 kg samopostrežnega konvencionalnega kruha, različne vrste (www.mercator.si)	1,19 – 3,36 €
Toast, konvencionalen, 500 g (www.mercator.si)	0,79 – 1,80 € (1,58 – 3,6 € za 1 kg kruha)
Pripravljena mešanica za kruh, konvencionalna, za približno 750 g kruha (Mercator)	1,44 € (1,92 € za 1 kg kruha)

Pripravljena mešanica za kruh, bio, za približno 750 g kruha (Mercator)	3,18 € (4,24 € za 1 kg kruha)
1 kg bio kruha (različne vrste) – ekološka tržnica v Novem mestu	3,30 €
1 kg domačega bio pirinega kruha	1,16 €

V konvencionalnem kruhu so številni aditivi, med drugim tudi sredstvo za obdelavo moke E300, emulgator E472e, citronska kislina E330, regulator kislosti E263 in drugo. Še večja morebitna nevarnost je toast, v katerem se poleg velikega števila E-jev (ki predstavljajo arome, barvila, konzervanse in podobno) – mnogi med njimi sploh niso raziskani –, pojavljajo tudi encimi, sojin lecitin, margarina in drugo. Ne nasedajte nizkim cenam, preberite deklaracije. Če lahko doma spečemo kruh le iz štirih sestavin, zakaj jih je toliko v vedno dražjem kruhu na prodajnih policah?

Domača skuta iz svežega mleka

Če izvezamemo vegane, le kdo ne mara prave, domače skute? Odkar imamo knjige dr. Budwigove na voljo tudi v slovenščini, precej ljudi redno pripravlja skuto z lanenim oljem ali s sveže mletim lanenim semenom. Toda kdor je knjigo natančno prebral, ve, da je treba uporabiti skuto iz svežega, neprekuhanega mleka. In tu se zatakne. Na prodajnih policah jo je skoraj nemogoče izslediti. Tradicionalne gospodinje skuto pripravljajo tako, da v vrelo mleko vlijejo nekaj limoninega soka ali kisa. Razpravo, ali gre pri takšnem izdelku v resnici za sir ali skuto, pustimo ob strani. Dejstvo je, da smo s takšnim pospešenim postopkom povsem zaobšli dragocen proces mlečno-kislinske fermentacije, s pomočjo katerega šele dobimo zares zdravo jed. Toda tudi ta, podobno kot kruh v prejšnjem receptu, potrebuje svoj čas.

Potrebujete:

- 4 l svežega mleka (ca. 2,4 – 4 €, odvisno od mlekomata)
- nekaj žlic kislega mleka (domačega ali, denimo, ekološke znamke Krepko) (ca. 0,3 €)
- velik lonec, žlico za mešanje, termometer, nož, veliko cedilo za testenine, gazo, topel prostor, štedilnik

Postopek prirejam iz učbenika Srednje biotehniške šole Kranj – Tečaj mleko 1:

Sveže mleko segrejte na 20–24 stopinj. Dodajte nekaj žlic kislega mleka in premešajte. Posodo pokrijte in jo postavite na toplo mesto (npr. v bližino radiatorja ali pa jo ovijte v debelo brisačo). Po ca. 14–16 urah vsebino razrežite na pasove širine

ca. 7 cm. Tako se bo sirotka lažje izcejala. Pustite mirovati do naslednjega dne. Vsebino na šibkem ognju segrejte na 35 do 40 stopinj. Po kratkem presledku jo zlijte na veliko cedilo z gazo, ki ga postavite na dovolj veliko posodo, v katero se bo izcejala sirotka. Izcejanje traja več ur, zaradi večje varnosti pa naj raje poteka v hladnem prostoru. Iz štirih litrov mleka dobite približno 2 kg skute. Ostalo je dragocena sirotka, ki je nikar ne zavržite. Vaše črevesje ji bo še kako hvaležno!

Skuta, konvencionalna, 500 g (www.mercator.si)	1,39 – 2,43 €
Skuta, ekološka, 500 g, mlekarna Krepko (www.norma.si)	3,99 €
Skuta iz surovega mleka, kmetija Malenšek, 250 g (www.dobroteslovenije.si)	1,5 € (3 € za 500 g)
Domača skuta iz svežega mleka, 500g	0,68 – 1,08 €

Podobno kot jogurte tudi skuto večina proizvajalcev dela iz pasteriziranega in homogeniziranega mleka, čeprav to na embalaži najpogosteje ni navedeno.

In če smo že omenili dr. Budwigovo, naj vam postrežem še z odlično in zdravo sladico ali z zajtrkom, prirejenem iz njenih dragocenih napotkov, kako s prehrano zaobiti celo raka.

Krema s skuto, banano in lanenim oljem



Potrebujete:

- približno 300 g skute iz svežega mleka
- 1-2 banani
- 1-2 žlici medu
- 1 zvrhano žličko cimeta
- ¼ žličke mletega kardamoma
- 3 žlice bio lanenega olja
- nekaj sveže mletga lanenega semena

Banane pretlačite s paličnim mešalnikom, dodajte skuto, začimbe, olje in med. Na koncu primešajte še laneno seme, ki ste ga zmleli hip pred tem. Dober tek!



Soor v ustih in pod pleniciami ...

Besedilo: Adriana Dolinar

Ena najpogostejših okužb naših najmlajših je soor v ustih in pod pleniciami. Soor je izraz za glivično vnetje. Ste se kdaj vprašali, kako to, da lahko glivice napadejo tudi naše najmlajše? Ali ni vzrok za razvoj glivic napačen način življenja (stres, prehrana, zdravila itd.)? Dojenčki pa so življenje komaj začeli?

Glivice, kot zdrob posute bele obloge na ustni sluznici dojenčka, ki se težko mehansko odstranijo, se lahko pojavljajo ločeno ali sočasno z glivicami na ritki. Glivično vneto koža na ritki je videti pordeła z luskasto belo zgornjo plastjo. Prizadeta mesta na koži dojenčka močno srbijo in pečejo. Vnetje se lahko sprva pojavi neposredno okrog anusa, pozneje pa se razširi na širše območje ritke ali tudi spolovila. Ko belo oblogo odstranimo, lahko koža pod njo zakrvari. Dojenčka takšno vnetje

seveda moti, saj ga zapeče vsakokrat, ko se v pleničke polula ali podela. Kadar so glivice v ustih, pa obloge in poškodbe sluznice dojenčka motijo pri sesanju, zato mu zlasti ob hujšem vnetju običajno ni do hranjenja. Sočasno s temi težavami pa lahko dojenčka zvijajo tudi krči v črevesju, zaradi česar lahko neutolažljivo joka.

Kakšne napake je torej utrpel dojenček, da so glivice tako neusmiljene?

Čeprav so naši najmlajši družinski člani komaj pokukali na svet, se lahko že v prvih dneh življenja otepajo nadležnih glivic. Vzrok za njihovo prekomerno razraščanje je tudi pri dojenčkih zakisanost telesa. Kdaj in kako? Če smo nosečnost preživele v stresu, dehidraciji, nismo pazile na hrano itd. ter smo bile zaradi tega v stanju zakisanosti telesa, žal s tem tudi otroku nismo omogočile optimalnega začetka. Nadalje, če porod ni potekal brez zapletov, brez stresa in zdravil (zlasti antibiotikov), smo tudi v tem trenutku neugodno vplivali na njegovo telo. Če je, na primer, porodnica pred kirurškim posegom prešla še antibiotik, je bilo to lahko dovolj, da je bil ta v kombinaciji s stresnimi situacijami kaplja čez rob za pojav glivic pri novorojenčku. Prav tako je lahko dojen malček antibiotike ali njihove izločke zaužil tudi z dojenjem, če jih že ni užival zaradi vnetja v svojem telesu. To se,

na primer, zgodi, če ima mamica vnetje dojke ali kakšno drugo vnetje, zaradi česar prejema antibiotike. Malčku poleg antibiotikov stanje zakisano-sti povzročijo tudi premočni mlečni nadomestki. Mamice, ki ne dojijo, v upanju, da otroček ne bo lačen, raje pripravijo močnejšo, bolj gosto mešanico mlečnega nadomestka. Ne zavedajo pa se, da lahko otrok s tem zaužije tudi preveč beljakovin in ogljikovih hidratov, obenem pa premalo vode. Običajno dojenčkom le redke mamice ponudijo večkrat na dan tudi prekuhano navadno vodo. Iz podobnih razlogov se lahko glivice pojavijo tudi ob uvajanju goste hrane, nadalje ob driskah po cepljenjih itd. Torej dojenčku ni treba narediti dolge življenjske poti, da bi se srečal z glivičnimi težavami. In mi mu pri tem večinoma uspešno pomagamo. Vse to namreč povzroča padec njegovih imunskih moči, zakisanost in razmah glivic, ne le v ustih in na koži ritke, temveč tudi v črevesju.

Kaj lahko torej storimo, da glivice pri dojenčku ukrotimo na naraven način?

Čeprav je to velikokrat težko, pa je vendar nujno, da mamice v prvi vrsti skrbimo za lastno ravno-vesje telesa in duha. Na ta način bomo same zdrave v vseh pogledih in sposobne brezpogojne ljubezni do otroka. To je najboljša preventiva tudi pred glivičnimi vnetji dojenčka. Tako bomo namreč lažje zaznavale in zadovoljevale otrokove potrebe. Ko pa se nam, in s tem tudi našim malčkom, zalomi in se glivice že pojavijo, potem pa lahko seveda zraven ponovnega prizadevanja nas samih po vzpostavljanju porušenega ravnovesja otročku pomagamo tudi na naraven način. Nujno je treba poskrbeti za ustrezno hidracijo, četudi nam strokovnjaki zagotavljajo, da malček ob dojenju ne potrebuje dodatne vode. Če trpi za vnetjem (pa tudi sicer), bo telo veselo dodatne vode, ki bo pomagala limfnemu sistemu pri čiščenju in razkisanju telesa. To še posebej velja, če je pletje, če imate v stanovanju vroče, ali če malčka celo kuha vročina. Dojenček se takrat izdatneje poti in izgublja vodo. Ker je ob pojavu soora v ustih in na ritki najverjetneje porušena tudi dojenčkova črevesna flora, je vodo, ki jo popije, smiselno okrepiti z dodajanjem probiotičnih pripravkov in/ali koncentrata sirotke. V ta namen lahko v čajni žlički vode zmešamo nekaj kapljic koncentrata sirotke in mu jih vsaj trikrat na dan pred dojenjem ali hranjenjem previdno vlijemo v ustka, da jih popije. Desnosučna mlečna kislina bo nahranila koristne mlečnokislinske bakterije v črevesju dojenčka in poskrbela za okrepitev črevesne flore.

NOVO

DEMETER KOZMETIKA MARTINA GEBHARDT

Odlična zaščita za dojenčkovo kožo v območju pleničk, kjer je največ vlage.

- » Visoka vsebnost lanolina
- » Primeren za zelo suho, razpokano in vneto kožo
- » Ščiti tudi pred vetrom in mrazom



Kje kupiti: www.bio-trgovina.si; Veleprodaja: info@biovan.si

Z razredčenim koncentratom sirotke pa lahko vsaj trikrat na dan s pomočjo gaze, prepojene z njo, natremo tudi prizadeto ustno sluznico, pa tudi kožo na ritki ali sluznico na spolovilu. Razredčimo jo v razmerju 1:30 ali več, skratka toliko, da dojenčka ne bo peklo. Sirotko lahko dodamo tudi v kopel, ko dojenčka kopamo. Ob kopanju pa lahko uporabljamo tudi ognjičevo ali sivkino kopel. Pomembno je, da ritko po umivanju, pa tudi ob previjanju, dobro osušimo. Dojenčka redno previjajmo. Če imamo možnost, naj bo otroček tudi čim več brez pleničk ali pa mu privoščimo naravne bombažne pleničke, ki jih seveda peremo z naravnimi pralnimi praški, oreščki ali le s pralnimi kroglicami. Po izkušnjah mnogih mamc so glivice vidno izginile ob zamenjavi plen. Poleg navedenega lahko ob sooru na ritki in spolovilu uporabimo tudi dvakrat destilirano eterično olje čajevca. Približno 1 kapljico lahko kanemo v ½ dcl prekuhane vode, namočimo vanjo gazo in natremo prizadete dele. V predelu ritke in spolovila pa je dobrodošla tudi naravna krema iz starodavnega drevesa Horopito.



VSE ZA NEGO DOJENČKOV IN MALČKOV IZ EKO BOMBAŽA

EKO PRALNE PLENICE



www.EKOLIFE.si

Moj način življenja
Ekolife: Tajda Pavček s.p., Poljanska 20, 1351 Brezovica







Naravno nadtrdovratne glivice na nohtih

Besedilo: Adriana Dolinar

Se sprašujete, zakaj, za vraga, ste jo prav vi iz bazena, savne ipd. odnesli z glivicami na nohtih? Ali je sploh še upanje, da bodo vaši rumeni, odebeljeni, zviti nohti na stopalih postali spet takšni kot nekoč, ko jih niso razžirale glivice?

propolis iz Medexa

Za nego in zaščito ust in ustne sluznice

S standardizacijo vsebnosti aktivnih snovi v propolisu (bioflavonoidov), zagotavljamo stalno vrhunsko kakovost naših izdelkov.

Zdravi z naravo!

medex

So krive glivice ali mi?

Glivično vnetje nohtov ali onihomikoza je v današnji družbi zelo pogost pojav. Vnetje se najraje začne na palcu noge in se sprva kaže kot bela ali rumena pika pod konico nohta. Ko se glivice razširajo, se širijo globlje v noht, kar noht obarva, odebeli in zaviha robove, kar lahko tudi precej boli. Prevladuje splošno mnenje, da za tak razvoj glivic nismo vsi enako dovzetni. Po mnenju konvencionalne medicine se glivice najpogosteje lotijo diabetikov, starejših ljudi, tistih z boleznimi perifernega ožilja in živčevja, okuženih z virusom HIV itd. Razlog za njihov razvoj pa naj bi bila tudi dedna nagnjenost in pogoste poškodbe nohtov ali kože na stopalih pri športno dejavnih ljudeh, pri določenih poklicih, kjer je obutev nezračna, vlažna ... - primerna za razvoj glivic, skratka. Kot vidite, glivice res redko prizadenejo zdravega človeka (poškodba nohta, neprimerna obutev itd.). Če pomislimo, v kakšnem stanju so telesa vseh navedenih tveganih skupin ljudi, ne moremo mimo dejstva, da gre večinoma za ljudi, ki so v stanju zakisanosti telesa. To pomeni v stanju zmanjšane imunske odpornosti, v stanju, ko v telesu prevladuje presežek kislih presnovkov metabolizma in raznovrstnih toksinov. To pa so popolni pogoji za razvoj glivic tako **v** kot **na** našem telesu. Zato se nas tudi glivice, ki smo jih srečali v savni, bazenu, telovadnici, izposojenih škornjih ipd. razveselijo in na naših tkivih ustvarijo svoj dom. Zmotno je torej za glivično obolenje kriviti le glivice iz bazena, saj smo ugodno stanje za njihov razvoj, na žalost, ustvarili sami s svojim načinom življenja. Smiselna pot odpravljanja teh težav je torej v obratni smeri, kot je težava nastajala. To še posebej velja za vse, ki se vnetja nikakor ne morete znebiti le z lokalnimi ukrepi.

Naravna pomoč?

Če torej lokalni ukrepi odpravljanja glivičnega vnetja nohtov niso učinkoviti, se vzroka za razrast glivic še niste dotaknili. Ker glivice rade uspevajo v zakisanem telesu, je torej smiselno odpraviti ali bistveno zmanjšati vse dejavnike, ki nas spravljajo v takšno stanje zakisanosti. Ti dejavniki pa so: dehidracija, uživanje konvencionalne hrane, uživanje hrane, ki zakisa, pitje alkohola, izpostavljenost strupom na delovnem mestu, jemanje zdravil (antibiotiki, kortikosteroidi, oralna kontracepcija ...), porušeno ravnovesje črevesne flore, pretirano delo, premalo počitka, spanja itd., pa tudi pet strupov (strah, jeza, žalost, pohlep in skrb), ki našim notranjim organom ne dovolijo normalno delovati. Več dejavnikov boste odpravili, boljši in

trajnejši bo želeni rezultat.

Lokalno pa si vsekakor lahko pomagata tudi s številnimi naravnimi sredstvi, od sirotke, oljčnih listov, horopita, eteričnih olj, kopeli itd. Naravna pomoč ob glivičnem vnetju nohtov je, denimo, polaganje obkladkov iz koncentrirane sirotke (Molkosana) na prizadeti noht čez noč. Sirotka z desnosučno mlečno kislino prodira globoko v tkivo nohta in naravno uničuje razraščene glivice. Postopek z obkladki ponavljajte vsako noč ali večkrat na teden vsaj polovico leta. To je namreč čas, v katerem lahko zraste nov zdrav noht. Poleg obkladkov iz koncentrata sirotke pa si lahko pripravite tudi nožno kopel iz sirotke in tople vode v razmerju 1:30 ali manj. Poleg takšne kopeli je dobrodošla tudi nožna kopel slane tople vode. V banjico vode v ta namen zmešajte za pest ali dve naravne neprečiščene soli. Noge namakate 15 minut, nato jih dobro osušite, nanje lahko položite tudi obkladke sirotke, obujete nogavice in ležete v posteljo.

Poleg koncentrata sirotke si lahko nohte in prizadete dele stopala vsak dan, vsaj polovico leta, natirate tudi s kakovostnim dvojno destiliranim ali ekološkim eteričnim oljem čajevca (Tea Tree). Ta namreč odlično uničuje tako glivice kot viruse in bakterije. Za podlago lahko noht in prizadete dele kože najprej natrete z mandljevim, olivnim ali s kokosovim oljem, ki ima prav tako protiglivične lastnosti, nato pa na ta mesta kanete še eterično olje čajevca. Na velik noht tako kanete približno dve kapljici eteričnega olja, ki ga vtrete v noht oziroma v prizadete dele kože. V ta namen je učinkovito tudi eterično olje geranije, izvleček oljčnih listov, pa tudi izvleček horopita (na voljo v tudi v Sloveniji pod imenom Kolorex). Horopito je najstarejša na Zemlji rastoča rastlina, ki je razvila neverjetno odpornost na glivice. Klinični poizkusi pa so pokazali, da je po protiglivičnih lastnostih primerljiva z zdravilom Canesten.

Naravno domače zdravilo, ki prav tako deluje močno protiglivično, je propolis. Nakapljamo ga po prizadeti površini in povijemo tako kot pri Molkosanu. Res je, da ustvarja smolnato oblogo, vendar je zelo zdravilen in obenem preprečuje tudi morebitne bakterijske okužbe.

Prizadete, odebeljene dele nohta, ki odstopajo od podlage, je priporočljivo redno odstranjevati. Na ta način tudi preprečimo, da bi se noht zatikal in zatrgal, kar bi vnetje še poslabšalo. Pazimo na to, da bodo naše noge v suhih, zračnih čevljih iz čim bolj naravnih materialov. Glivice namreč ljubijo toploto in vlago.



WELEDA
90 let
V harmoniji
s človekom
in naravo

WELEDA BALZAM ZA STOPALA

osveži stopala

Balzam za noge oz. stopala
vsebuje izvleček mirte in ognjiča in je izredno primeren za **osvežitev utrujenih in pekočih stopal**. Nemastni balzam neguje in krepi kožo ter preprečuje potenje.



Uporaba: kremo po potrebi vtremo enkrat ali večkrat na dan na umito in še vlažno kožo.

Ne vsebuje sintetičnih barvil, dišav ali konzervansov.

Zastopa: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana,
Kočevska cesta 42, 1291 Škofljica.



Pravljilčno ali resnično?

Besedilo: Sanja Lončar

Ali je čajevac res od boga dana rešitev za težave z glivicami? In kako ločiti med dejstvi in promocijskim zavajanjem?

Zanimivost, ki jo ponavljamo na različnih straneh teh novic, je, da nam največjo pomoč pri obvladovanju glivic lahko ponudijo ravno rastline (ali celo gobe), ki so z njimi že morale opraviti zaradi lastnega preživetja.

Ker je glivic in plesni največ tam, kjer je veliko vlage, so močvirni in monsunki predeli odlična »vadblišča« za rastline. Postavite se v vlogo rastline: nekaj vas začne dobesedno najedati, vi pa ne

morete zbežati. Nimate rok, da bi vsiljivce stresli s sebe. Kaj vam ostane? Edino to, da razvijete takšne snovi, ki bodo z oddajanjem vonja ali z okusom prepričale vsiljivce, da vas pustijo pri miru. Zato je veliko rastlin razvilo različne protibakterijske, protivirusne in predvsem protiglivične snovi, ki dobesedno raztapljajo mikrobe, ki se jih upajo dotakniti.

Tovrstne lastnosti ima veliko rastlin, še bolj koristne pa postanejo, če njihovo moč koncentriramo z destilacijo in tako pridobimo njihove esenco – eterično olje.

Nekatere rastline so pri ustvarjanju protiglivičnih snovi še posebej uspešne in med njih, poleg že omenjenega horopita in zdravilnih gob, sodi tudi čajevac (Tea Tree, *Melaleuca alternifolia*).

Čajevac ni čaj

Te krasne rastline se drži napačno ime že iz časov, ko je bil James Cook v 18. stoletju med iskanjem čaja (ki je takrat pomenil drugo ime za denar) prepričan, da je odkril rastlino čaja. Zavedlo ga je, ko je videl, kako aboridžini iz te rastline kuhajo čaj. Če bi ga preizkusil, bi vedel, da je zgrešil, ker je okus napitka iz čajevca zelo daleč od čaja, ki ga je Evropa tako vneto kupovala.

Čajevac danes poznamo predvsem po eteričnem olju, ki ga pridobivajo z destilacijo listov. Na našem trgu ga najdemo v obliki olja ali v različnih mešanicah, namenjenih odpravljanju raznovrstnih težav s kožo. Domorodci še vedno izdelujejo različna mazila in obkladke z gnetenjem svežih listov ali z izdelavo poparka. Z njimi zdravijo poškodbe kože, opekline in vnetja.

Eterično olje čajevca je zelo koncentrirana snov,

Naravna nega in oblikovanje las

- naravni šamponi za zdravo lasišče in sijoče lase
- za oblikovanje pričeske brez sintetičnih sestavin



na voljo v spletni trgovini: www.e-kosek.si

farfalla

v kateri so znanstveniki do sedaj identificirali več kot 100 različnih monoterpenoidov. Največ je terpenov in ravno ti so zaslužni za močne protimikrobne lastnosti.

Tradicionalno se čajevac največkrat uporablja pri aknah, atletskem stopalu, prhljaju, vaginitisu, ekcemih, psorijazi, glivičnih težavah. Ker se precej takšnih pripravkov ponuja tudi v raznih mrežnih prodajah, ki slonijo na ustnih predstavitvah in obljubah brez kritja v dokazih, je slišati tudi vrsto drugih, zelo resnih indikacij, pri katerih naj bi čajevac učinkovito pomagal. Nekatere mejijo na čudeže in kljub velikemu zaupanju v naravne pripravke, vas moramo opozoriti, da utegnejo biti nekatere uporabe nevarne.

Dokazana področja uporabe

Znanost se do sedaj ni toliko ukvarjala s čajevcem, zato je na voljo zelo malo kakovostno izpeljanih in kontroliranih poskusov. Največ so jih izvedli v Avstraliji, ki je domovina čajevca. Eden izmed njih je testiral učinkovitost čajevca na 158 osebah, ki so imele težave z atletskim stopalom (glivice na stopalih in med prsti). Ena skupina je testirala kremo s 25 % eteričnega olja čajevca, druga skupina je testirala kremo s 50-odstotno koncentracijo, tretja pa je uporabljala placebo. V štirih tednih uporabe dvakrat na dan je bilo ozdravljenih 64 % tistih, ki so uporabljali kremo s 50-odstotno koncentracijo. V skupini, ki je uporabljala placebo, pa je bilo po štirih tednih ozdravljenih 31 % testiranih. (V študiji na žalost ne navajajo, iz česa je bila narejena placebo krema, očitno pa je to dober dokaz, da ima že to, da se ukvarjamo s svojimi stopali in jih dvakrat na dan pobožamo in pogledamo, kako jim gre, ter kožo z nečim nahranimo, blagodejne učinke.) 3 % testiranih oseb so morali

prekiniti uporabo, ker se je pri njih pojavila alergija na čajevac.

Glivične infekcije nohtov

Randomiziran, kontroliran poskus, ki je objavljen v *Journal of Family Practice* je preučeval učinkovitost uporabe 100 % čistega eteričnega olja v primerjavi s tipičnim zdravilom, ki ga dajejo v takšnih primerih in vsebuje 1 % raztopine clotrimazola. Test so izvedli na 177 osebah z glivično infekcijo nohtov. Po šestih mesecih uporabe (toliko je potrebno, da noht preraste) se je izkazalo, da je bil čajevac enako učinkovit kot sintezno zdravilo. To so potrdile tudi klinične preiskave in analiza sestave nohtov.

V drugi študiji so na 60 osebah analizirali delovne kreme s 5-odstotno koncentracijo čajevca v primerjavi s 2-odstotnim *butenafine hydrochloridom*. Po štirih mesecih se je pri 80 % oseb, ki so uporabljale kremo s čajevcem, pojavilo opazno izboljšanje stanja. Stranski učinki so bili le rdečice v manjšem obsegu.

Akne

Slep randomiziran poskus, ki so ga izvedli na Oddelku za dermatologijo bolnišnice Royal Prince Alfred v Avstraliji, je primerjal učinkovitost in vplive na kožo gela s 5 % et. olja čajevca in losjona s 5-odstotnim *benzoyl peroxidom*. Poskus so izvedli na 124 osebah z aknami. Po treh mesecih je bilo opazno izboljšanje pri vseh testiranih, vendar je skupina, ki je uporabljala čajevac, napredovala bolj počasi. Pripravek s 5-odstotnim *benzoyl peroxidom* je bil resda hitrejši, vendar je pri 79 % ljudi izzval stranske učinke, kot so srbečica, izsušenost kože, zbadanje in vročica. Uporaba čajevca



Izdelki iz čajevca (TEA TREE, *Melaleuca alternifolia*) že dobro desetletje na prodajnih mestih

- * za čiščenje in negovanje nečiste in mozoljaste kože: tonik, čistilno mleko, ampula za nego aken v stiku, krema čajevca z ognjicem
- * za nego telesa: toaletno milo, gel za prhanje in šampon za lase
- * za nego rok (če so izpostavljene vodi, čistilom, ...): krema za roke (zmehča in neguje suho in hrapavo kožo)
- * za nego nog in stopal (potenje, slab vonj): spray (razpršilec) za noge (osveži in dezodorira), krema za noge (za masažo stopal), mazilo za nego trde kože
- * za nego ustnic: balzam za nego ustnic v stiku
- * za nego zob in ustne votline: zobna pasta s čajevcem ter izvlečki mire in žajblja
- * meleuderm balzam za intenzivno nego suhe in razpokane kože

Nekatere izdelke odlikuje certifikat BDIH.

Več informacij o čajevcu lahko preberete v knjigi: Dr.C.Ayap:

Problemi s kožo – uspešnost zdravljenja, ki je na voljo na omenjenih prodajnih mestih.

Meleuskin kolekcija je namenjena mladostnikom, ki se spopadajo z nečisto kožo, mozolji in ogrci. Vsebuje prav tako olje čajevca, odlikuje pa jo sveža, eksotična nota.

Vsi izdelki so na voljo v specializiranih in zeliščnih prodajalnah, v prodajalnah Sanolabor ter v nekaterih lekarnah.

Proizvajal: Bergland Pharma, Nemčija, zastopa in prodaja: M & B co. d. o. o., Zreče, Dobroveljska cesta 5, tel.: 03/752-02-60, www.baytris.si



BIO TRGOVINA PREVENTIVA LJUBLJANA-ŠIŠKA

Celovška cesta 147

Del. čas:

Pon. do pet. 08.00 - 13.00
in 15.00 - 19.00
Sob. 08.00 - 13.00

Vabljeni med polne
police certificiranih
bioloških izdelkov, kjer
vas pričakujemo tudi
s strokovnimi nasveti.

Knjiga Simone Šket: PREVENTIVA PRED RAKOM IN REHABILITACIJA ONKOLOŠKEGA BOLNIKA

»Leta 2004, ko so mi
napovedali ponovno
zdravljenje, sem se sama
postila 42 dni in po 26
letih končno premagala raka. Od takrat sem
spremljala več kot 350 onkoloških bolnikov.«



Za brezplačne informacije pišite na:
sketsimona@gmail.com, nas poiščite
v naši trgovini ali pokličite po telefonu.

Info:
05/904 92 50
Šket Simona



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

**Zakaj bi iskali drugje, ko pa v specializiranih
prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potre-
bujete za ohranjanje zdravja in kakovostno
oskrbo različnih težav?**

S široko ponudbo diagnostičnih in terapevtskih
pripomočkov vam omogočamo, da sami spre-
mljate in nadzirate svoje zdravje.

Pester program naravnih zdravil in prehranskih
dopolnil vas bo po ravni in naravni poti vrnil v
ranovesje.

Za dobro spanje poskrbite z vrhunskimi vzglav-
niki, za brezskrbno gibanje pa vam ponujamo ši-
roko paleto ortopedske obutve in pripomočkov.

Smo tudi največji ponudnik naravne kozmetike
različnih certificiranih proizvajalcev.

Končno tudi v Kranju!

Obiščite našo novo prodajalno
na Beiweisovi 30 (poleg Eurospina).
Vse informacije na: 04 252 11 34.

Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
Seznam prodajaln z naslovi in telefoni poiščite na
www.sanolabor.si

pa ni imela vidnih stranskih učinkov. Še en dokaz,
da narava rešuje težave bolj modro.

POZOR!

Kar močno učinkuje, lahko tudi škoduje. Ker
eterično olje čajevca deluje tako, da direktno
raztaplja celične membrane, predstavlja tudi
iritirajočo snov za naše telo.

Na testih alergenosti so ugotovili da so 4 %
ljudi alergični na čajevce. Seveda, uporaba
nerazredčenega olja na koži v daljšem časov-
nem obdobju lahko sproži rdečico in kožo
preveč draži, četudi ne sodite med alergične.
Zato je za daljše jemanje vedno bolje upo-
rabljati osnovne kreme, v katere umešamo
eterično olje, ali posežemo po pripravkih, ki
že imajo določeno koncentracijo eterične-
ga olja. Če nanašamo nerazredčeno olje, to
počnemo le točkovno – npr. z vatno palčko
namažemo le akno, vneti noht, zunanji kanal
vnetega ušesa.

Pod nobenim pogojem in v nobeni koncen-
traciji eteričnega olja čajevca ne uživamo. V
telesu lahko močno zmoti delovanje imun-
skega sistema, sproži driske in celo poškoduje
centralni živčni sistem.

Mnenja o uporabi na sluznicah (npr. kapljanje
na vložke ali spodnje perilo v primeru vagini-
tisa ali dodajanje zobnim pastam in ustnim
vodicam) so različna. Eni menijo, da gre za
nizke koncentracije, ki ne škodujejo. Drugi pa
so mnenja, da takšna uporaba bolj škoduje,
kot koristi, ker snovi skozi sluznice direktno
vplivajo na telo, četudi jih nismo pogoltnili.

Uporabo čajevca odsvetujejo nosečnicam in
doječim materam.

Pri uporabi na hišnih ljubljencih je zelo po-
membno, da se pripravki ne nanašajo na me-
sta, ki jih žival lahko polize.

Za vsa eterična olja velja tudi pravilo, da jih
moramo shranjevati izven dosega otrok, ker
gre za snovi v tako močnih koncentracijah,
da bi lahko bilo zaužitje tragično.

Prhljaj in srbeče lasišče

Verjetno ste že opazili, da je na trgu vrsta naravnih
šamponov, ki vsebujejo tudi eterično olje čajevca.
Res je, da vonj čajevca ni vsem všeč, vendar vas bo
prepričalo njegovo blagodejno delovanje. To po-
trjuje tudi slepa študija, kjer so testirali 126 oseb s

prhljajem. Po štirih tednih uporabe je bilo pri vseh opazno vidno izboljšanje.

Učinkovit anestetik

Zanimivo je, da v projektu do sedaj nismo našli niti ene znanstvene potrditve o anestetičnem delovanju čajevca. Vendar sem tega že tolikokrat preverila, da je čajevce že dolga leta obvezen v moji domači lekarni. Ob piku, če si potegnem živec ob nohtu ali noht nerodno zacepim, če se pičim na kakšen trn ali čutim boleč mozolj, ki gre proti površju ... na boleče mesto nanese eterično olje čajevca in bolečina bo takoj manjša. Čajevce je zelo dobrodošla pomoč tudi pri bolečini v ušesih in začetnih oblikah vnetja ušes. **A pozor – olja nikoli ne kapljamo direktno v uho!!!** Nanesemo ga na zunanjo stran okrog ušes, lahko pa damo na vatno palčko 2 kapljici in palčko blago potisnemo v sluhovod, ne da bi mazali po notranji strani ušesa. Že hlapi eteričnega olja bodo omilili zbadanje v ušesu in prispevali k blaženju vnetja. Za takšen namen je najbolje poiskati dvakrat destilirano olje, ker zares deluje najbolj blažilno.

Viri:

1. <http://altmedicine.about.com/od/herbsupplementguide/a/TeaTreeOil.htm>
2. Herbs Demistified, Holly Phaneuf PhD
3. A kot aromaterapija, Slobodanka Poštić

Ali ste vedeli?

Težave s kožo postajajo že tako razširjene, da presega marsikatero drugo zdravstveno težavo, o katerih v javnosti veliko več govori. Uradni podatki za Slovenijo pravijo, da v starosti 0-4 leta trpi za atopičnim dermatitisom 22 % otrok.

Da ne gre za prehodne težave, potrjuje tudi število odraslih.

Več kakor polovica ženske populacije v industrijsko razvitih deželah ima težave zaradi občutljive kože. Pri tem ima pri eni od desetih težava razsežnosti različnih oblik dermatitisa.

Zanimivo je, da tudi pri moških situacija ni veliko boljša. V Sloveniji, sodeč po uradnih podatkih, vsak dvanaesti trpi zaradi atopičnega dermatitisa.

Če temu prištejemo še vrsto drugih kožnih bolezni, pridemo do grenkega spoznanja, kam nas je pripeljalo sistematično rušenje koristne flore na koži in v telesu, z napačno prehrano in napačno nego.



essential[™]
care

Organski obnovitveni losjon

za zelo zelo občutljivo, vzdraženo kožo

Sinergijska terapevtska mešanica organsko pridelanih zdravilnih zelišč in organskih rastlinskih olj za zelo občutljivo kožo.

Losjon je razvila ustanoviteljica Essential Care zaradi svojih lastnih težav z atopijskim ekcemom. Primeren je za zelo občutljivo, vzdraženo, srbečo, k alergijam, dermatitisu, luskavici, ekcemom nagnjeno kožo.

Kožo vlaži, pomirja, jo obnavlja in ščiti; pomaga ji povrniti mehko in prožnost.



Organski superfruit koncentrat



Certificirano 100% organski.

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



Izdelek je na voljo v prodajalnah Sanolabor, Maxiju, ter na spletnih straneh www.zate.si in www.srcek.si.
Za več informacij pokličite 01 510 1135 ali pišite na info@prema.si.



Gobe kot rešiteljice?

Besedilo: Sanja Lončar

Ste se kdaj vprašali, zakaj imamo na voljo toliko antibiotikov in tako malo učinkovitih protiglivičnih zdravil? Odgovor je: Zato, ker smo glivice in ljudje preveč podobni.

Gobe in ljudje imamo veliko skupnega. Vdihujemo kisik in izdihujemo ogljikov dioksid, ne opravljamo fotosinteze in se prehranjujemo z organsko snovjo. Tudi metabolizem naših celic je v marsičem podoben.

Zato je lažje ustvariti antibiotike, ki bodo uspešno uničevali patogene bakterije in ob tem pravilno ločili med našimi tkivi in »vsiljivci«. Veliko težje je s protiglivičnimi zdravili (antimikotiki). Ker imajo glivice nekatere značilnosti osupljivo podobne našim tkivom, jim je težko priti do živega brez tveganja, da bi z njihovim uničevanjem uničili tudi sebe.

A takšne podobnosti niso nujno slaba novica. Gobe so ravno zaradi naštetega lahko v veliko pomoč. Rastejo na neprijetnih mestih, praviloma tam, kjer materija razpada in so morale zato razviti zelo učinkovite mehanizme borbe proti toksinom, bakterijam in virusom, s katerimi si delijo okolje. Nekatere so v tem tako uspešne, da nam s snovmi in mehanizmi delovanja, ki so ga razvile v borbi za lastno preživetje, lahko zelo pomagajo tudi pri našem premagovanju bolezni.

Zdravilna moč gob tradicionalnim medicinam ni skrivnost. Na Kitajskem imajo že večtisočletne izkušnje z uporabo gob v zdravljenju. Podobno je tudi v ruski in japonski tradicionalni medicini.

V zadnjem času se o zdravilnih gobah vse več govori in piše tudi pri nas.

Nekatere gobe je treba zaužiti v večjih količinah, da bi imeli od njih koristi. Zato jih imenujejo tudi konzumne gobe. V to skupino sodijo **šitake** (*Lentinula edodes*), **bukovi ostrigarji** (*Pleurotus ostreatus*), **Pleurotus cornucopiae**, **Pleurotus sajou caju** in druge gobe, ki so poznane po svojih antitumornih, antiviralnih in antiholesterolnih bioproductih.

Flamulina velutipes, ki je v Sloveniji še nimamo, v svetu pa je vzgojijo 45.000 ton letno, je znana po antibiotičnih in antitumornih lastnostih.

Volvarela volvacea je znana po antikancerogenih, antitumornih in antiviralnih učinkovinah. **Grifola frondosa** je redka in zelo okusna goba, ki ima na Japonskem posebno mesto med tradicionalnimi japonskimi rastlinami. Po mnenju vrhunskih japonskih strokovnjakov ima najbolj izraženo antikancerogeno in antitumorno delovanje med vsemi konzumnimi gobami.

V drugo skupino sodijo gobe, ki jim upravičeno lahko rečemo zdravila, ker imajo že v zelo majhnih odmerkih zelo velik vpliv na naše zdravje. Gobe iz vrst **Ganoderma sp.** so prava zakladnica vseh vrst farmacevtskih učinkovin. **Ganoderma applanatum**, **Ganoderma lucidum**, **Ganoderma japonicum** in druge so znane po antikancerogenih, antitumornih, antiviralnih in antitromboznih učinkih ter po tradicionalnih učinkovinah za zdravljenje diabetesa, povišanega pritiska in drugih



**GOJENJE IN
PRODAJA EKO
GOB ŠITAKE**





Zaposlitveni center Zarja
Kajuhova 32r, 1000 Ljubljana
tel.: 059 968 083, GSM: 041 752 347
e-mail: marketing@zc-zarja.si

bolezni. **Almillariella melea** se odlikuje po svojih antiepileptičnih učinkovinah in učinkovinah proti vrtoglavici.

Gobe iz vrst **Calvatia gigantea**, **Calvatia cranii-formis**, **Calvatia candida** in druge pa so poznane po antibiotičnih, antitromboznih in antitumornih lastnostih. **Coriolus versicolor** je znana po svojih antikancerogenih, antitumornih, antidiabetičnih in antiviralnih učinkovinah, **Dyctiophora duplicata** po antiholesterolnih, **Hericium erinaceus** po učinkovinah za zdravljenje jeter, vranice, ledvic, pljuč in srca.

Kako gobe delujejo?

Če bi šlo za enostavne mehanizme delovanja, bi jih sodobna farmacija že zdavnaj prepoznala in sintezno ponaredila. Specifika gob je prav v tem, da v njih lahko naštejemo na tisoče različnih snovi, ki medsebojno delujejo in se dopolnjujejo. Zato izoliranje in testiranje posameznih snovi v iskanju skrivnostne »aktivne učinkovine«, kot to počnejo sodobni raziskovalci, ni prava pot za ugotavljanje njihovega načina delovanja. To je podobno, kot bi poslušali vsakega glasbenika v simfoničnem orkestru ločeno in čakali, kateri bo tisti, ki nam bo pognal mravljinco po telesu.

Ali ste vedeli?

Zaradi možnosti kontaminacije rastišča (gobe odlično vsrkavajo radioaktivna sevanja) je zelo dobro vedeti, kje in kako so gobe nabrane oz. gojene.

V Sloveniji imamo dva ponudnika gob šitak z ekološkim certifikatom.

Na trgu so tudi bukovi ostrigarji vendar brez eko certifikata.

Če želimo priti do dragocenih sestavin, ki so skrite v sporah, moramo vedeti, da njihova stena ni topna v vodi ali želodčni kislini. Zato je treba to steno streti, da se sprostijo vse bioaktivne učinkovine, ki jih naše telo lahko nato absorbira. Pomembno je, da stena spor počí na mehanski način, saj se bioaktivne učinkovine pri uporabi kemikalij ali/in visoke temperature lahko poškodujejo. Za ustrezen mehanski postopek uporabljajo proizvajalci pripravkov posebne aparature, ki so zmožne streti tako majhne spore. Uporabniki pa morajo biti pri izbiri pripravka pazljivi, da pripravek vsebuje vsaj 90 % spor s počeno steno. Če je takih spor manj, je učinek, ki ga želimo, premajhen.

Ganoderma lucidum

ARS PHARMAE®

Zdravje iz narave

**ZA BOLJŠO TELESNO
IN DUŠEVNO
ZMOGLJIVOST**



KAPSULE SPOR

**UČINKOVITA ABSORPCIJA. EDINE KAPSULE
Z 98% SPOR S POČENO STENO.**

- krepi organizem
- pomaga ohraniti optimalno imunsko odpornost
- izboljšuje sposobnost premagovanja stresnih situacij
- telesu pomaga pri utrujenosti in nespečnosti
- spodbuja vitalnost

**100%
NARAVNO**

**NAJMOČNEJŠA
PODPORA PRI
KRONIČNIH
BOLEZNIH**



OLJNE KAPSULE

**UČINKOVITOST ZAGOTOVLJENA. EDINE
OLJNE KAPSULE NA TRŽIŠČU. NAJMOČNEJŠI
PRIPRAVEK GANODERME LUCIDUM.**

- kot podpora pri vseh boleznih z zmanjšano imunsko odpornostjo
- po končanem zdravljenju za krepitev imunske odpornosti
- kot dodatek za krepitev imunskega sistema in lajšanje neželenih učinkov standardne terapije ob zdravljenju sodobnih obolenj

Prehransko dopolnilo je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Za dodatne informacije in naročila pokličite 01 4205 730.

ARS PHARMAE

ARS PHARMAE, d. o. o.
Dunajska c. 139, SI - Ljubljana
www.arspharmae.com

Glivice lahko vse preživijo, kaj pa mi?

Bolje je vedeti, kot imeti. Zakaj bi tvegali, da ob izrednih dogodkih ostanemo lačni, če je hrana povsod okrog nas? Če jo znamo prepoznati in pravilno uporabiti, seveda!

Vabljeni na delavnico spoznavanja in priprave divjeraslih užitnih rastlin.



Enodnevne delavnice bodo potekale:

- **19. in 20. marca** v Veržeju,
- **26. in 27. marca** v Medvodah,
- **9. in 10. aprila** v okolici Maribora.

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

Zagotovljeni sta malica in kosilo iz divjeraslih dobrot. Cena delavnice je 25 €.

Zadnji rok za prijavo je tri dni pred datumom delavnice.

Info. in prijave na: delavniceszz@gmail.com.

V primeru, da nimate e-pošte pa na: 031 214 045, od TOR do ČET med 17. in 18. uro.

V gobah je veliko polisaharidov, ki stimulirajo oz. krepijo imunski sistem. Ob tem pa je še na tisoče drugih snovi, koristnih beljakovin, rudnin, v nekaterih celo vitamin D (najdemo ga v šitakah, posušenih na soncu). Zanimivo je, da so **šitake** tudi vir vitaminov A, B1, B2, B3 in B12 ter 18 različnih aminokislin, kar je še posebej zanimivo v prehrani veganov.

G. lucidum (najbolj raziskana medicinska goba) vsebuje snovi, kot so triterpeni, polisaharidi, steroli, lecitini in proteini. Med polisaharidi so najpomembnejše zdravilne učinkovine β -glukani, ki spodbujajo imunski sistem, delujejo protitumorno in zaščitno na jetra. Že A. Vogel je trdil, da tisti, ki obvaruje jetra, ne bo zbolel za rakom. Morda prav protirakavo delovanje Ganoderme na celicah jeter nakazuje, zakaj je tako učinkovita v boju z rakavimi boleznimi. In če vemo, da kandida, o kateri v tej številki toliko govorimo, tvori zelo nevarne aflatoksine, ki poškodujejo jetra, postane sposobnost gob, da jetra zaščitijo, še bolj zanimiva. Med triterpeni so najbolj pomembni ganoderične kisline in ganoderoli, ki med drugim spremenjajo imunski odziv in zmanjšajo hiperaktivnost ali hipoaktivnost različnih sistemov v telesu tako, da uravnavajo holesterol, krvni tlak in krvni sladkor ter izboljšajo prekrvavitev.

Triterpeni pomagajo tudi pri utrujenosti, slabem razpoloženju in spancu ter alergijah. Na tem področju potekajo intenzivne raziskave na Kitajskem, Japonskem, v Koreji in ZDA.

Tako Ganodermi pripisujejo protitumorno aktivnost (tudi proti levkemiji), protibakterijske in protivirusne lastnosti, delovala naj bi tudi proti virusu HIV in proti staranju.

Zaradi njenih učinkovin, ki delujejo sinergično (kot celota), je Ganoderma lucidum uvrščena v skupino adaptogenov. Adaptogeni so prav posebne naravne snovi (gobe in zelišča), ki pomagajo telesu, da se prilagodi na stres. Za slednjega pa že vemo, da ima veliko opraviti s pripravo terena za nadležno kandido ...

Priročnik za preživetje

www.misteriji.si
01/549 17 92

ARA razlita d.o.o.





V sodelovanju z glivicami

V stvarstvu ima vse svoje mesto in glivice so v njem nepogrešljive pri razkroju in transformaciji materije. Zato smo jih še kako veseli na kompostu, kjer omogočajo, da tisto, kar je v naravi že »odslužilo«, postane ponovno uporabno.

Na vrtu ne pridelujemo le sadja in zelenjave temveč tudi tla. Vsak pravi vrtnar se zaveda, da rastline vsako leto »pojejo« nekaj prsti in da jo je treba nadomestiti. Če so krogotoki v našem gospodinjstvu sklenjeni, potem vse organske odpadke kompostiramo. Tudi naše organske izločke (pod pogojem, da v gospodinjstvu ne uporabljamo kemičnih čistil in ne uživamo toksičnih zdravil) bodo biološke greznice s pomočjo koristnih mikroorganizmov spreobrnila v dodatno uporabno gnojilo.

Seveda, takšno idealno bilanco je težko doseči, zato je treba priskrbeti nekaj dodatnega materiala tudi iz drugih virov. Kupovanje prsti v trgovinah je najslabša rešitev. Verjemite, da ne želite vedeti, kako jo proizvajajo. Dejstvo, da mora biti sterilizirana pred uporabo pa tudi veliko pove o razpoložljivosti koristnih mikroorganizmov v takšni prsti.

Kaj še lahko kompostiramo:

Morske rastline

Če niste navdušeni nad tem, da bi dodajali krvno, kostno, ribjo moko ali kopita in roževino, potem lahko dušik, fosfor in kalij ter še več kot 70 elementov dodajate tudi v obliki morskih rastlin. Morje

nanese na obale veliko alg in drugih morskih rastlin, ki jih enostavno pobereмо in damo med kompost. Za obogatitev komposta so na voljo tudi organska gnojila na osnovi morskih alg. Tekoča gnojila, ki jih izdelujejo iz morskih alg pa poleg rudnin vsebujejo tudi dragocene rastne hormone citokinine, ki povečujejo učinek fotosinteze.

Lesni pepel

Če kurite na drva, potem vam tega dragocenega gnojila ne manjka. Pepel je predvsem odličen vir kalija, tega pa rastline potrebujejo za tvorbo cvetov in plodov. Lesni pepel je obenem alkalen, zato pomaga tudi pri zmanjševanju kislosti prsti. Vseeno se ne priporoča, da bi ga dodajali direktno na zemljo. Veliko bolj učinkovit je, če ga damo na kompost in uporabljamo v kompostirani obliki. Nekaj kilogramov pa ohranimo za zatiranje škodljivcev.

Listavka

Glivice rabijo dlje časa, da razkrojijo listje, vendar iz njega nastane zelo dragocen kompost, ki rahlja zemljo, rože in čebulnice pa ga preprosto obožujejo. Zaradi različnega časa kompostiranja je bolje, da listavko (razgrajuje se 3 leta) kompostiramo ločeno od ostankov zelenjave, pokošene trave, pepela in drugih snovi, ki bodo razpadle že v eni sezoni. V manjši meri pa jo lahko primešamo h kompostu in tako izboljšamo njegovo zračnost.

Zmanjšajte smeti, izboljšajte zemljo!

Zakaj bi pisarniški papir metali stran? Če imate sekljalnik za papir, potem lahko redno izdelujete »špagete«, ki bodo na kompostu delovali podobno kot listavka.

Kompostiramo lahko tudi neplastificiran karton, bombaž, lan, volno. Preden razpadejo in vam obogatijo zemljo, jih lahko uporabite, da preprečijo rast nadležnim plevelom, ali kot zaščito pred mrazom. Lahko jih damo tudi pod lubje. Delovali bodo kot izolator za tla, zadrževali vlago in obenem preprečevali rast plevelom.

vse za eko vrt



eko vid

www.eko-vid.si



Glivice brez meja, protiglivična zdravila jo imajo

Besedilo: Nadja Bačac

Glivice se hitro bohotijo preko vseh meja, naravna zdravila proti glivicam, ki jih imamo na voljo, pa morajo na žalost upoštevati veliko omejitev in meja.

Ker tudi stroka priznava, da sintezni antimikotiki niso dolgoročna rešitev v boju z glivicami, je smotrno pogledati, kaj ponuja narava med naravnimi zdravilnimi pripravki.

Kljub temu, da poznamo zelo veliko rastlin s protiglivičnim delovanjem, nimamo na slovenskem trgu niti enega registriranega naravnega pripravka s preverjeno učinkovitostjo na tem področju. V drugih državah je tega veliko.

V luči zakonodaje, ki jo sistematično raziskujemo na teh straneh, smo se tokrat podali v iskanje odgovora, ali si lahko Slovenci pomagamo tudi z naravnimi zdravili, ki jih ponujajo v tujini, ter kako je urejena zakonodaja na tem področju.

Kje je meja pri naravnih zdravilih?

Da na kratko spomnimo (več smo o tem pisali v januarski številki): pri nas je v veljavi pravilnik, ki razvršča zdravilne rastline v posamezne kategorije varne uporabe. Za kategoriji »Z« (zdravilo) in »ZR« (zdravilo na recept) je zahtevana registracija pod pogoji, o katerih smo že pisali v prejšnjih številkah. Pri »H«-ju, ki pomeni rastlino, ki se obravnava kot hrana, si nekoliko oddahnemo, vendar lahko JAMZP tudi pri pripravkih, narejenih iz rastlin s seznama H, zahteva registracijo, če ponudnik pripravka iz te rastline navaja kakršnekoli zdravilne učinke, ali če stroka oceni, da je razmerje koristi in tveganja pri določeni zdravilni rastlini vprašljivo, ali če rastlina, spet po mnenju stroke, ni primerna za samozdravljenje.

Povedano drugače, cimet, čemaž, česen, origano,

timijan ... delujejo protiglivično, vendar če želite svojim kupcem to sporočiti, jih morate registrirati kot zdravilo. Registracijo lahko JAZMP zahteva tudi, če je količina učinkovine v pripravku tolikšna, da se že obravnava kot terapevtski odmerek. Torej, če je v šamponu dovolj nimovega olja ali čajevca, da nas reši luskavice ali glivic na lasišču, bi to že lahko bil znak, da je učinkovina terapevtsko odmerjena in da jo bo treba registrirati. Če pa je učinkovine premalo, ne bo delovala ali bo za učinek potrebovala zelo veliko časa in vztrajnosti (ki jo današnji potrošniki, željni hitrih rešitev, ne premorejo). To nam res daje misliti, da je namen takšne zakonodaje dobesedno izriniti iz zdravljenja vse, kar ni registrirano zdravilo, ostalo pa že z omejitvami v sestavi onemogočiti, da bi zares delovalo.

Podobno se zgodi, če obstaja najmanjši sum, da je ena od komponent neke zdravilne rastline potencialno škodljiva, ali da sicer uveljavljena tradicionalna uporaba zdravila ni primerna za samozdravljenje pri določenih bolezenskih stanjih. Povsod so tveganja, vendar očitno kriteriji niso enaki. Če pogledamo, koliko registriranih zdravil je ne samo toksičnih, temveč so tudi dokumentirani povzročitelji smrtnih primerov, ne moremo mimo pomisleka, ali je res kriterij varnosti povsod enak. Posebej, ko spoznamo, da beseda varnost ne pomeni nekakšne objektivne resnice in se njeno razumevanje od države do države precej razlikuje.

Je lahko na drugi strani meje varnost antimikotika kaj boljša?

V Novi Zelandiji, Avstraliji, na Japonskem ali v Južni Afriki uradne ustanove menijo, da je rastlina horopito (začimba iz družine poprovcev) varna in učinkovita proti glivicam. Njena učinkovitost slovi na naravnem obrambnem mehanizmu, ki ga je horopito razvil skozi milijone let, da je lahko v deževnih gozdovih preživel neprestane mutacije gliv in plesni. Tudi Angleži, Nizozemci in Italijani so horopito sprejeli kot sestavino prehranskega dopolnila, ki je dovolj varna in najmanj enako učinkovita v primerjavi s sistemskimi sintetičnimi antimikotiki (bolj učinkovit je od amfotericina B in le 10 % manj od flukonazola) – s to razliko, da ob pravilnem jemanju in doziranju nima stranskih učinkov v primerjavi s precejšnjimi neželenimi učinki kemije.



Poleg zelo dolge maorske tradicije kaže v prid varnosti te rastline tudi skoraj 30 let raziskovanj in najmanj 16 vidnih študij, vendar smemo v Sloveniji uporabljati le kremo iz horopita, jemanje v obliki prehranskega dopolnila pa ni dovoljeno, oziroma bi bilo možno le pod pogojem, da se pripravek registrira kot naravno zdravilo.

Zgodba je podobna tudi, če vzamemo pod drobnogled kakšno arabsko, tibetansko ali ajurvedsko naravno zdravilo proti glivicam.

Carina brez zagat

Recimo, da se po takšen ali podoben pripravek odpravite v spletno prodajalno. Ta ne pozna meja. Če veste točno, kaj iščete in kateri pripravek naj bi bil vreden zaupanja, ni ovir, da ga naročite in plačate. Sledi vprašanje, ali ste s tem, da naročate nekaj, kar se ne sme prodajati pri nas, v prekršku.

Preverili smo zakonodajo in stanje je naslednje:

Vsa zdravila in prehranska dopolnila, ki jih boste kot fizična oseba kupili znotraj EU (pozor, sem ne spadajo Švica, Andora, Norveška itd.), so carine prosta. Uvažate lahko tudi od drugod, a ker gredo te pošiljke preko carinske pošte, je uvoz možen le za osebno oziroma družinsko uporabo. (Carina presoja od primera do primera, vendar naj en karton še ne bi bila prevelika količina). Drugače se obravnavajo le ogrožene vrste ali rastlinske droge, kot je konoplja. Če pošiljka prihaja izven EU in je

vredna do 22 evrov, je oproščena dajatev. Če pa je vrednost pošiljke med 22 in 150 evri, vas čaka samo plačilo DDV. Podoben režim je pri uvozu zdravil v osebni prtljagi, vendar tisto, kar imate za osebno uporabo, ne šteje v omejitve za plačilo dajatev. Torej ste na boljšem, če zdravilo osebno prinesete.

Če pa želite, denimo, škatlo zdravil naročiti kot podjetje, je bolj zapleteno. Carina v takšnih primerih preveri, ali ima podjetje neko zdravilo že registrirano in če lahko opravlja takšno dejavnost. Zdravila in prehranska dopolnila, ki v Slovenijo prihajajo iz držav članic EU, pa imajo status notranjega prometa in niso predmet carinskih formalnosti. Vseeno ne gre brez nadzora, ki ga za zdravila med Slovenijo in EU opravlja JAZMP.

Če sklenemo: trenutno veljavna zakonodaja precej otežuje registracijo nekaterih naravnih pripravkov v Sloveniji, vendar na srečo to lahko korigira »prosta trgovina«. Seveda le pod pogojem, da ste se pripravljene angažirati, pozanimati, obvladati jezike, ločiti dobre od slabih ponudnikov na internetu in, seveda, za vse to odšteti tudi denar.

Dovolj ovir, da mnogi odnehajo.

Vabljeni k branju bolj natančne predstavitve različnih protiglivičnih začimb in zdravilnih rastlin, tudi vzhodnjaških, na <http://www.zazdravje.net/> v prispevku pod istim naslovom.



Popolna nega
NAREDILA GA JE NARAVA – POTRDLILA ZNANOST



Kolorex Popolna nega kože
Narava ga je naredila – znanost potrdila

Aktivna moč horopita, najstarejše rastline na planetu.
Protiglivično, protivnetno, protibakterijsko,
protivirusno delovanje.

Edinstvena naravna pomoč pri odpravljanju glivic, plesni, vnetnih stanj kože in razdraženi vaginalni sluznici. Uporabnost pri pikih insektov, koprivnici, mozoljavosti in razdraženi koži.
Brez sintetičnih dodatkov.

Intimna nega



Nega stopal in prstov

Naravna lekarna v dveh tubah.
Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah. Dodatne informacije: www.stiria.si, tel.: 02/250 0136

Kandido ima vsak. !?!



To je stavek, ki smo ga nešteto krat slišali od stroke, ko smo opozarjali na težave s kandidiazo (razbohoteno kandido). In če smo že tisočkrat ponovili, povejmo še enkrat. Res je, da ima kandido vsak, tako kot ima vsak tudi levkocite. Vendar za levkocite zelo dobro vemo, koliko jih imamo, ko je stanje normalno, koliko je rahlo nevarno in kdaj njihovo število kaže na resne zaplete. Zakaj tudi pri kandidi ne moremo točno vedeti, pri kateri številki se navadna kandida, ki jo ima vsak, prelevi v resno tveganje za zdravje, ki mu rečemo kandidiaza (v uporabi so tudi izrazi kandidoza ali kandidaza)? Zato smo pregledali, kaj se je v vseh teh letih spremenilo v možnostih diagnostike kandidiaze, ki jih imamo na voljo v Sloveniji.

Vzemite kandido v svoje roke

Besedilo: Christine Berk

Zjutraj pljuniti v kozarec čiste vode na tešče in opazovati, kaj se zgodi z našo slino, je najbolj enostaven in tudi najbolj poznan prvi test, kako ugotoviti prisotnost razbohotene kandidate v našem telesu.

Resnično je zgoraj opisan test, ki ga lahko opravimo takoj naslednji dan zjutraj na tešče, preden si umijemo zobe, eden najbolj preprostih. Vzamemo prosojen kozarec, natočimo čisto vodo, ki naj bo po možnosti filtrirana ali ustekleničena, da se izognemo odvečnemu kloru. Pljunemo v vodo in počakamo 5-15 minut. Če opazimo, da se s površja spuščajo nitke in se na koncu naša slina sesede na dno kot kakšna vatka, vemo, da v naši slini prevladujejo kvasovke. Ker je zjutraj stanje sline v naših ustih odličen pokazatelj stanja sluznic nasploh, na osnovi tega sklepamo tudi o razmerju moči v črevesni flori. Zdrava slina bo ostala kompaktna na površju. Pomanjkljivost tega testa je le v tem, da vam ne more povedati, koliko razširjena je težava. Ne glede na to, ali je kvasovk 60 ali 90 %, bodo

rezultati podobni, zato se tudi pri terapiji lahko dogaja, da se počutite veliko bolje, pa test s slino še vedno ne kaže takšne slike, kot bi jo pričakovali. Ne odnehajte! Slina, ki kompaktno stoji na površini vode ni pravljica, res pa je za takšen rezultat včasih potrebno veliko pospraviti po telesu.

V lekarnah in preko spleta je na voljo t. i. hitri test za ugotavljanje okužbe s kandido, ki se imenuje CanDia5. CanDia5 je imunokromatografski kvalitativni test, ki v vzorcu krvi potrdi ali ovrže prisotnost protiteles IgG, ki jih imunske celice tvorijo za obrambo proti kandidi. Če je kandida prisotna, se prisotna protitelesa IgG v 10 minutah obarvajo rdeče. Preprost test, ki ga opravimo doma s pomočjo varne lancete, s katero vzamemo kri iz konice prsta in jo s kapalko nanesemo na testno ploščico. Test pokaže prisotnost protiteles zoper večino vrst kandidate.

V raznih laboratorijih po Sloveniji opravljajo krvne teste na antitelesa in mikrobiološke preiskave brisa kože, nosne in vaginalne votline, kašlja oz. sluzi, ki jo izkašljamo, blata in urina. Največja težava pri tovrstnem pregledu je pravilna interpretacija rezultatov, ki je odvisna od izkušenosti in ozaveščenosti zdravnika ter tega, ali se ocenjuje celotno zdravstveno stanje bolnika ali le en izvid. V Sloveniji še nimamo zasebnega mikrobiološkega laboratorija, zato takšne preglede lahko opravite le v »državnih«. Teoretično to lahko storite tudi brez napotnice in na lastno zahtevo, vendar smo pogosto slišali, da so v nekaterih laboratorijih takšne zahteve zavrnili, češ da je to »brez zveze in da

ima kandido itak vsak«. Če se vam ne ljubi prepričevati slabo plačanih slovenskih mikrobiologov, se lahko na takšne preiskave odpravite v Avstrijo ali na Hrvaško, kjer imajo zasebne laboratorije za mikrobiologijo in izvajajo vse vrste takšnih testov.

Meni osebno se zdi najbolj zanimivo diagnosticiranje kandidate oz. zdravstvenega stanja na podlagi žive kapljice krvi. Zdravnik pacientu pred odvzemom pojasni, kakšna je slika zdrave krvi oz. zdravega človeka, šele nato odvzame kapljico krvi iz prsta in jo direktno nanese na predmetno steklenico, ki ga potem vstavi pod mikroskop. Ta metoda, ki se imenuje Mikroskopska analiza krvi Darkfield, je zelo lahko izvedljiva, neboleča in zdravju neškodljiva. Pregled krvi je treba opraviti v naslednjih 20 minutah po odvzemu vzorca. Najbolj fascinantno je, da človek lahko na ekranu opazuje gibanje – življenje, stanje svoje lastne krvi in ima dejansko priložnost videti, kaj se dogaja znotraj ožilja in posredno v njegovem celotnem telesu. Za ohranitev zdravja in vzdrževanje ravnovesja notranjega telesnega okolja sta temeljna pogoja pravilna prehrana in zdrav način življenja. A tempo življenja je tako hiter, da na temeljna pravila v vsakdanu pozabimo in smo potem preprosto sami krivi, če je to ravnovesje dlje časa porušeno in pride do bolezni. Zato se zdi še bolj pomembno dejstvo, da lahko zdravnik s to metodo zelo natančno ugotavlja pomanjkanje pomembnih vitaminov (B12, folna kislina in železo), mineralov, oligoelementov, maščobnih in aminokislin, zmanjšano odpornost organizma, dehidracijo telesa, pomanjkanje kisika v krvi, nagnjenost k alergijam in prehranski preobčutljivosti. Prepozna lahko tudi prisotnost kronične bolezni, okvare celic zaradi oksidacijskega stresa, obremenjenost notranjih organov, pomanjkljivo prebavo in presnavljanje ter prisotnost virusov, bakterij in parazitov.

Nenazadnje odvzem majhne kapljice krvi omogoča poleg zgoraj naštetega še oceno stanja rdečih krvnih celic (eritrocitov), belih krvničk (levkocitov) in trombocitov ter oceno škodljivih učinkov prostih radikalov na krvne celice in morebitno potrebo po antioksidantih.

Naslednja možnost, ki nam je na voljo, je diagnosticiranje prisotnosti kandidate z bioresonanco z napravo BICOM. Bioresonanca lahko s precejšnjo zanesljivostjo diagnosticira kandido, lahko pa se uporabi tudi v terapevtske namene. Ta metoda sicer ne more uničiti kandidate, lahko pa jo na nek način »zadržuje«, medtem ko jo vi obdelujete z drugimi sredstvi. Torej, bioresonanca bo uspešna le ob sočasnem odpravljanju vzrokov in doslednem izvajanju diete. V nasprotnem primeru si z bioresonancijskimi terapijami kupujete le nekaj premora pred novim izbruhom.

DIAGNOSTIKA KANDIDE zahteva celostno opazovanje simptomov.

Če test s kozarcem ali kakšen drug test pokaže prevlado kandidate, vendar ne čutite spodaj naštetih simptomov, ni razloga za preplah. Kandido je sicer treba obvladati, preden ona obvlada vas, vendar "ne gori". Če pa se najde tudi v več opisanih simptomih, potem je to znak, da vam kandida res greni življenje in da se je je dobro lotiti bolj sistematično.

Simptomi:

- Utrujenost, bolečine v mišicah.
- Slab spomin.
- Neprizemljenost.
- Težko sprejemanje odločitev.
- Vročični oblivi, trdost ...
- Bolečina v trebuhu, napihnjenost, plini ...
- Zaprtost ali driska brez očitnega razloga.
- Bolečine v sklepih, zateklina.
- Pogosta vaginalna vnetja, beli tok.
- Povečana prostata, impotenca.
- Izguba seksualne želje.
- Neplodnost, neredne menstruacije.
- Napadi anksioznosti in joka.
- Mrzle roke in noge, občutek "prepiha".
- Iritiranost in tresavica, ko ste lačni.
- Pogosta vnetja ledvic, mehurja, sečevodov
- Glivice na nogah, nohtih, lasišču.
- Poslabšanje stanja ob oblačnem vremenu.

*Če bi radi izvedeli, kako je možno, da kandida res povzroča vse naštet, vam priporočamo v branje **Resnice in zmote o kandidi**.*

Knjigo lahko naročite na: 041 770 120 ali na spletni strani www.kandida.si.



Svetovna novost!

Test za ugotavljanje okužbe s kandido v 10 minutah
(hitro samotestiranje za vsakogar)

www.boljzdrav.si info@hungaro.si
Hungaro d.o.o., Dunajska 115, 1000 Ljubljana
Tel.: +386(0)1 5684066, Fax: +386 (0)1 5684282

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 ali z našim sodelovanjem, označujemo s kompasom.

SOBOTA, 5. MAREC

TEČAJ AROMATERAPIJE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

50-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Tečaj vodi Anamarija Pažin Morović, aromaterapevtka. Cena celotnega tečaja je 530 €. Prijavite se lahko do 3. marca. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si



MARČEVSKA DOGAJANJA V EKOMUZEJU

Sobota, 5. 3.:

- od 10. do 12. ure – Izdelava naravnih tekočih mil; vodi Hermina Binder; vstopnina: 35 EUR/osebo;

Nedelja, 6. 3.:

- od 10. do 12. ure – Ali je vloga uspeh ali prekletstvo; predava Rajko Škarič;
- od 12. do 13.30 ure – delavnica Zeleni kašasti sokovi za zdravje in užitek; vodi Marjana Žmavc; vstopnina: 5 EUR/osebo;

V okviru EKOFESTA potekata tudi eko tržnica in bio boljši sejem. Tržnica je v Ekomuzeju, Cesta Žalskega tabora 2 v Žalcu, v nedeljo med 9. in 13. uro.

Več dogodkov z Ekofesta boste našli v spletnem koledarju na: www.zazdravje.net



NEDELJA, 6. MAREC

ALI JE VLOGA USPEH ALI PREKLETSTVO?

Ekomuzej Žalec, IV. nadstropje, ob 10. uri

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. Vstopnina: 5 EUR.



SREDA, 9. MAREC

ZAKAJ SMO TAKO UTRUJENI?

Čajarna Stari most, Novo mesto, ob 19. uri

Ali je res vse to zaradi spomladanske utrujenosti? Kam je izginila energija? Kdo jo krade v našem lastnem telesu?

O delovanju strupov, glivic in emocij, ki nas ropajo energije, bo govorila Sanja Lončar. Spoznali boste tudi učinkovite naravne rešitve, s katerimi si lahko pomagamo do več energije. Vstopnina: 5 EUR



ČETRTEK, 10. MAREC

STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Domžalski dom, Ljubljanska 58, Domžale, ob 19. uri

Toliko nam napovedujejo – od kataklizem do zmage ljubezni in višje zavesti. Komu verjeti? Nedvomno nas čakajo spremembe. Ali se na njih lahko pripravimo? Kako ločevati med rešitvami in le drugače "zapakiranimi" zavajanjmi? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar.

Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Ajda Domžale



SOBOTA, 12. MAREC

ALI JE VLOGA USPEH ALI PREKLETSTVO?

Planet Tuš Kranj, od 10. do 14. ure

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?

V kinodvorani bo predaval Rajko Škarič ob 10.30.

Vstop je prost. V avli bodo od 10. do 14. ure stojnice projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

SOBOTA, 12. MAREC

KUHARSKA DELAVNICA: JEDI ZA SPOMLADANSKO OČIŠČENJE TELESA

Waldorfski vrtec "Pri Direndajčku", Breg 3, Celje, ob 10. uri

Delavnico priprave jedi, ki bodo temeljile na kislinsko-baznem ravnovesju bo vodil Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. tehnologije.

Cena triurnega tečaja je 20 € na osebo.

Informacije in prijave na: 041 865 769, matjazeva.kuharija@gmail.com



NEDELJA, 14. MAREC

NOVA ODDAJA ZAZDRAVJE

Pri vas doma, na kanalu RTS, ob 18.30

Druga oddaja bo posvečena težavam s prebavo. V oddaji sodelujejo Sanja Lončar, Marija Kočevar Fetah, mag. pharm. Jože Kukman, Robert Terčelj in drugi.

Za termine predvajanja na drugih TV-postajah in za datume ponovitev pogledajte na www.zazdravje.tv

Na istem naslovu bo tudi arhiv vseh predvajanih oddaj ter koristne povezave na dodatne informacije in recepte.



TOREK, 15. MAREC

ZDRAVO MAZAVO – DELAVNICA SLADKIH IN SLANIH NAMAZOV

Kulinarični studio, Rečna ul. 6, Ljubljana, ob 17.30 uri

Se da na kruh namazati še kaj drugega kot maslo, marmelado in pašteto? Seveda! Na primer slastni rožičev namaz, ki ga pripravimo v manj kot 5 minutah. Ali pa domačo gobovo pašteto brez umetnih arom, ojačevalcev okusa, sintetičnih gostilipd.

Delavnico priprave enostavnih in zdravih namazov bo vodila Katja Podergajs. Udeležba: 20 EUR

Prijave na: katja@metafora.si ali 031 633 874



PETEK, 18. – NEDELJA, 20. MAREC

ALTERMED CELJE

Petek: objekt Celjanka, ob 16. uri: Zakaj smo tako utrujeni? Predava: S. Lončar

Sobota: Celjanka, ob 11. uri: Sprehod do človeške norosti; Predava: R. Škarič

Nedelja: Celjanka, ob 11. uri: Koga motijo naravna zdravila? Predava: S. Lončar

Podrobnejši napovednik in natančne termine predavanj lahko preberete v koledarju na www.zazdravje.net

Na našem razstavnem prostoru vas z veseljem pričakujemo. Pridite po stare izvode novic, poskusite kaj novega, predlagajte, vprašajte ...

Pripravljamo tudi pester program v demo kuhinji.

PETEK, 18. MAREC

TEČAJ KLASIČNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Željko Radmanović, manualni terapevt.

Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register maserjev klasične masaže, voden v Higeji. Cena celotnega tečaja je 550 €.

Prijavite se lahko do 16. marca. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

SOBOTA, 19. MAREC

GOZDNA ŠOLA – CIKLUS UČENJA JEZIKA NARAVE ZA ODRASLE IN OTROKE

Gozdovi ob Savi Dolinki, zbirališče: recepcija kampa Šobec pri Bledu, od 12. do 16. ure

Delavnica je zasnovana kot poglobljen sprehod skozi gozdove ob Savi Dolinki. V gozdu je vsako drevo posameznik zase. S polnim življenjem svojega poslanstva se poveže z drugimi drevesi v gozd. Takšna je tudi skupina na delavnici gozdne šole. Učimo se ključnih načinov pogovora z naravo, iščemo vsak svoj, samosvoj jezik pogovora. Za nekoga je ključ lepota, drugemu ponižnost, tretjemu hvaležnost. Učimo se prevajati sporočila, ki jih čutimo, v pogovorni jezik.

Delavnico vodi Jaka Šubic, gozdar, geomant.

Prispevek: 10 EUR, družina 5 EUR

Prijave na: Pleiades club, 040 213 223 (Saša) ali info@pleiades-club.com

SOBOTA, 19. – NEDELJA, 20. MAREC

IZOBRAŽEVANJE ZA VADITELJE JOGE SMEHA

Dvorana Shamballa, Koroška 99, Maribor

Verjamete, da je s smehom mogoče več? Potem vabljeni, da se udeležite strokovnega izobraževanja za vaditelja joge smeha z mednarodnim certifikatom (šola dr. Madana Katarie) in začnete s smehom barvati svet.

Izobraževanje je namenjeno zdravstvenim delavcem, socialnim delavcem, učiteljem, terapevtom, vodjem kadrov v podjetjih, turističnim animatorjem, upokojencem ... vsem, ki se želite dodatno izobraziti o pomenu smeha za naše zdravje.

Izobraževanje bo vodila Simona Krebs, učiteljica in vaditeljica joge smeha z mednarodnim certifikatom.

Cena: 180 EUR+DDV. Prijave na: simona.krebs@nova-nega.si. Info: www.osreci.se ali 040 710 401



TOREK, 22. MAREC

ZAKAJ BOLI – PREDAVANJE O BOLEČINI

Dvorana ob poslovni stavbi Sanolabor, Leskoškova 4, Ljubljana, ob 18. uri

Kaj bolečina sporoča? Sredstvo proti bolečinam: da ali ne? Odnosi med vzrokom in posledico.

Predava Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR.

PETEK, 25. MAREC

MITI IN RESNICA O CEPLJENJU

MC Sevnica, Kvedrova 30c, ob 18. uri

Je cepljenje učinkovit in varen način preprečevanja nalezljivih bolezni? Kako nevarne so v resnici otroške bolezni? Kaj cepiva vsebujejo in kako vplivajo na človeški organizem? Bolezni in cepiva. Stranski učinki cepiv. Vloga imunskega sistema pri preprečevanju bolezni. Kako doseči ter ohraniti zdrav in močan imunski sistem? Kaj lahko sami naredimo za otrokovo zdravje? Kaj storiti, če imamo otroka, ki je poškodovan po cepljenju?

Kako ravnati v slovenskih razmerah, kjer je cepljenje otrok po zakonu obvezno? Pri pediatru, pred vstopom v vrtec in šolo. Pravne in etične dileme obveznega cepljenja.

Odgovore na ta in podobna vprašanja vam

bosta posredovala Karin Rižner, mag. biologije, in Primož Verbič, predsednik društva SVOOD. Vstop je prost! Organizira: KŠTM Sevnica



SOBOTA, 26. MAREC

STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Planet Tuš Celje, kino dvorana, ob 10.30

Enako kot 10. marca v Domžalah. Vstop prost. V avli bodo od 10. do 14. ure stojnice projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

SOBOTA, 26. MAREC

HRANA ZA ŽIVLJENJE = HRANA, KI DAJE ENERGIJO

Kidričeva 57, Trzin, od 9. do 16. ure

Hrana je lahko zdravilo in strup, odvisno od izbora in kvalitete živil in njihove priprave. Na predavanju boste tako spoznali nekaj zanimivih dejstev o delovanju našega telesa, prebavi in presnovi hrane, učinkih različnih zdravil in manj zdravih živil na naše telo, energiji, ki jo imajo različna živila ipd. Po predavanju bomo nadaljevali s prikazom priprave celovitega makrobiotičnega obroka, izbranega in pripravljenega glede na trenutni letni čas (zima), ki ga boste tudi poskusili. Cena: 75 EUR

Prijave in informacije: Barbara Sršen, 041 303 302 in/ali barbara.srsen@gmail.com

PONEDELJEK, 28. MAREC

KUHARSKA DELAVNICA: JEDI ZA SPOMLADANSKO OČIŠČENJE TELESA

Zavod BOB, Robbova 15, Ljubljana, ob 17. uri

Delavnico priprave jedi, ki bodo temeljile na kislinsko-baznem ravnovesju bo vodil Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živ. tehnologije.

Cena triurnega tečaja je 25 € na osebo.

Informacije in prijave: 041 865 769, matjazeva.kuharija@gmail.com, www.zavod-bob.si



TOREK, 29. MAREC

STE PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE?

Mala dvorana Zavoda za izobraževanje in kulturo Črnomelj, O. Župančiča 1, ob 17.30

Enako kot 10. marca v Domžalah. Vstop prost.

SOBOTA, 2. APRIL**SE OBETA LAKOTA?****Planet tuš Maribor, od 10. do 14. ure**

Kaj bomo jedli, ko se sesuje globalni trg? Koliko kruha se speče iz tone pšenice, za katero dobi kmet sramotnih 120 €? Ali lahko preprečimo, da bodo trije od štirih Slovencev lačni? Kaj se da narediti? Kaj se že dogaja? Vabljeni na predavanje Antona Komata "Ogrožena prehranska varnost Slovenije in njeno reševanje", kjer boste izvedeli grenka dejstva ter inspiracijske možnosti, kako se da problem reševati in kako to počnejo drugod po svetu.

Predavanje bo v kino dvorani, s pričetkom ob 10.30. Vstop je prost.

Med 10. in 14. uro vabljeni na stojnice v avli Planeta Tuš, kjer bodo društva, ki si aktivno prizadevajo za pridelavo lokalne hrane, pripravila degustacije in predstavile naravnih rešitev in vam predstavila svoje delovanje.

Za otroke (starejše od 4 let) je zagotovljeno brezplačno varstvo v Tuševi Oslariji.

PONEDELJEK, 4. APRIL**TEČAJ ANATOMIJE IN FIZIOLOGIJE****Higeja, Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper**

15-urni tečaj v organizaciji Higeje, poteka med tednom od 17. do 21. ure. Predavatelj na tečaju bo Dejan Putrle, biolog in pedagoški delavec.

Tečaj pripravlja kandidate na izpit iz Anatomije in fiziologije, ki prav tako poteka v organizaciji Higeje in je pogoj za pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) maser in refleksoterapevt.

Cena celotnega tečaja je 70 €. Prijavite se lahko do 1. aprila. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

ČETRTEK, 7. APRIL**ZDRAVA PREHRANA Z VIDIKA PRAVILNEGA KOMBINIRANJA ŽIVIL****OŠ Franceta Prešerna Kranj, ob 19. uri**

V prvem delu se bomo seznanili s splošnimi smernicami pravilnega kombiniranja živil. Spoznali bomo pomen tega, da si privoščimo jedi, ki jih imamo radi, vendar jih ne mešamo in ne jemo skupaj, saj je nepravilno kombiniranje hrane odločilni razlog za energetske krize, debelost in kronične bolezni. V drugem delu bomo spoznali

nekaj primerov jedilnikov za praktično uporabo doma, v službi, na potovanjih. V skupini bomo postavili primer zdravega jedilnika z upoštevanjem pravilnega kombiniranja živil za en dan.

Predavala bo Petra Globočnik Papuga.

Cena: 10 EUR/predavanje, 16 EUR/sklop dveh predavanj (14. 4.). Informacije: www.ales-kranj.si, edita_krc@t-2.net, 041 505 766

Organizira: Društvo Energija telesa in duha Kranj

PETEK, 8. APRIL**SEMINAR KRANIOSAKRALNE TERAPIJE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

25-urni seminar, ki poteka preko vikenda, vodi ta Željko Radmanović, kraniosakralni terapevt in Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Kraniosakralna terapija je majhen, vendar pomemben del osteopatske medicine. Terapevt na podlagi zaznavanja kraniosakralnega ritma ugotavlja stanje telesa in odpravlja morebitne motnje tako, da uravnava kraniosakralne kosti.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Cena seminarja je 250 €. Prijavite se lahko do 6. aprila. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

PETEK, 15. APRIL**SEMINAR ŠPORTNE MASAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

25-urni seminar, ki poteka preko vikenda, vodi Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Športna masaža je specializirana masaža namenjena tako rekreativcem kot vrhunskim športnikom. Tehnike športne masaže se osredotočajo na posebne mišične skupine, aktivne v posameznem športu.

Udeleženci seminarja prejmejo diplomu ter so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Cena seminarja je 250 €. Prijavite se lahko do 13. aprila. Prijave in informacije na tel: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si

Veliko več dogodkov in podrobnejše opise predavanj in delavnic, ki jih organizirajo po vsej sloveniji preberite v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.



Kako biodinamiki opravijo z glivicami?

Besedilo: Romana Šrmpf, Ajda Štajerska

V naravi je naloga glivic, da odmrlo življenje razgradijo. Svoje delo opravljajo v zgornjem delu zemlje in se ob vplivu lune in dežja preselijo tudi na rastline v naših vrtovih.

Biodinamiki za naše rastline poskrbimo že v jeseni. Vrt pognojimo s kompostom, ki je bil prepariran s preparati: kopriva (504), kamilica (503), regrat (506), rman (502), hrastovo lubje (505), baldrijan (507).

Za zaščito rastlin pa uporabljamo preparat iz njivske preslice (508). Njivsko preslico nabiramo od 10. 8. do 14. 9. na dan za plod. V tem času je v rastlini največ kremenca, ki ščiti naše rastline pred glivicami. Rastline škropimo s čajem preslice: v 1 l hladne vode damo pest sveže ali ščep suhe preslice in pustimo počasi vreti 1 uro. Čaj ohladimo, precedimo in poškropimo po rastlinah in po tleh, najbolje 3 dni zaporedoma, ko je luna pred vodnim znamenjem. Čaj lahko razredčimo z 10 l vode, biodinamično mešamo 10-15 minut in škropimo. Krompir, paradižnik, buče, kumare škropimo po vsakem dežju preventivno.

Za te rastline lahko pripravimo zemljo tudi že v zimskem času, tako da jo enkrat na mesec poškropimo s čajem preslice. Zemlja je lahko ob škropljenju tudi zmrznjena. Drevesa prav tako škropimo s čajem preslice ob napadu glivic.

Tudi čebula in česen sta nam v pomoč: ½ kg čebule in ½ česna narežemo in namočimo v 10 l vode. Ko se tekočina neha peniti, razredčimo v razmerju 1:10 ter zalijemo zelenjavne gredice in okolico dreves.

Preventivno na naših vrtovih uporabljamo tudi čaj koprive, kamilic, rmana, regrata, baldrijana, hrastovega lubja in druge čaje iz zdravilnih zelišč.

Viri: Maria Thun: Praktično vrtnarjenje; Meta Vrhunc: Preparati

Vse ob pravem času

Če delamo v skladu z ritmi narave, imamo več pridelka, ki je bolj okusen in vsebuje več dragocenih hranil, shranki zdržijo dlje, poleg tega pa se nam pri rastlinah pojavlja tudi manj težav, ki bi jih morali reševati. Zato je Setveni koledar osnovno »orodje« za načrtovanje vsakodnevnih opravil.

Če mogoče nimate svojega vrta, vam bo poznavanje ritmov narave v veliko pomoč tudi pri izbiranju najboljših datumov za nabiranje čajev, gozdnih sadežev ali oskrbo sobnih rastlin.

Setveni koledar Marie Thun nastaja na osnovi več kot 50 let raziskovanj in poskusov, kako kozmični ritmi in konstelacije vplivajo na kulturne rastline. To pomeni sejanje rastlin vsak dan, vsake dve uri in opazovanje razlik v rasti.

Na spletni strani Zveze društev Ajda www.zveza-ajda.si lahko preberete razlago, kako pravilno uporabiti Setveni koledar in pri katerih opravilih se je njegovo upoštevanje izkazalo za najbolj koristno.

Zveza Ajda

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

Več člankov s področja biodinamike in bolj natančen opis vseh dogodkov preberite na spletni strani Zveze.

SOBOTA, 5. MAREC

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 15. do 17. ure

Začetek dela na vrtu, načrt kolobarja, zgodnji posevki in priprava zemlje za setev. Navodila za mešanje gnoja po Mariji Thun in čaja iz njivske preslice.

Organizira: Ajda Gorenjska

PONEDELJEK, 7. MAREC

POJMOVANJE RODOVITNOSTI TAL V BIOLOŠKO-DINAMIČNEM KMETIJSTVU

Dvor. Aninega doma v Preboldu, ob 18. uri

Predavanje univ. dipl. ing. kmet. Matjaža Turineka. Informacije: 051 39 44 94, ajda.stajerska@volja.net. Organizira: Ajda Štajerska

SREDA 9. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Srednja Biotehniška šola Rakičan, ob 17. uri

Informacije: 031 275 966. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

PONEDELJEK, 14. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

Osnovna šola Gorenja vas

Informacije in prijave: 04 572 56 18, 041 948 336. Organizira: Ajda Gorenjska

SREDA, 16. MAREC

PREDAVANJE O PRIDELAVI KROMPIRJA

Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Lj.-Dobrunje, ob 19. uri

Predaval bo mag. Peter Dolničar.

Info: 041 364 897. Organizira: Ajda Sostro

TOREK, 22. MAREC

PREDAVANJE "RUDOLF STEINER IN NJEGOV ČAS"

Srednja Biotehniška šola Rakičan, ob 17. uri

Predaval bo dr. Andrej Fištravec.

Informacije: 031 275 966. Organizira: Društvo za BD gospodarjenje Pomurje

SOBOTA, 26. MAREC

TEČAJ BIODINAMIKE

Domžalski dom v Domžalah, Ljubljanska 58, ob 9. uri

Tečaj je primeren tako za tiste, ki biodinamike še ne poznate, kot tudi za vse tiste, ki želite biodinamiko spoznati še bolj podrobno.

Opravljen tečaj iz biodinamike je tudi pogoj za delo s preparati, ki jih pripravljamo v društvu.

Vsebinska tečaja:

Splošno o biodinamiki: **26. 3.** od 9. do 13. ure

Preparati v biodinamiki: **2. 4.** od 9. do 13. ure

Ritmi v biodinamiki: **9. 4.** od 9. do 13. ure

Zadnjo soboto, **16. 4.**, od 9. do 13. ure, bo potekalo praktično delo.

Tečaj vodi: g. Jože Grabljevec

Prispevek: 30 EUR za vse štiri sobote

Informacije in prijave: 041 323 249

Organizira: Društvo Ajda Domžale

TOREK 29. MAREC

VRTNARJENJE PO BIODINAMIKI – ŠTIRIDELNI ZAČETNI TEČAJ

Biotehnični center Naklo, Strahinje 99

Prijave in informacije: 04 2772 120, 041 499 934, Organizira: BC Naklo

SOBOTA, 2. APRIL

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 16. do 18. ure

Razdelitev kompostnih in ostalih pripravkov – s seboj prinesite embalažo.

Organizira: Ajda Gorenjska

Če bi stene lahko govorile

Besedilo: Nadja Bačac

Ali ste vedeli, da je povprečen dom v notranjosti bolj onesnažen kot zrak na prostem, celo bolj kot v urbanih območjih? Onesnaževalci niso samo petrokemične spojine, ampak tudi spore plesni in prah.

Se še spomnite vonja po sveže pleskanem? Gre za topilo, ki izhlapeva, na površini stene pa pušča pigment, ki daje pleskanim stenam barvo. Tu so še veziva in razni dodatki, kot so fungicidi (proti glivam in plesnim), biocidi (za dezinfekcijo), konzervansi. Zdaj ste si morda oddahnili, ker ste te vonjave dali skozi že pred leti. Res je, da največ strupenih snovi izhlapi med barvanjem, a žal konvencionalne barve ne izhlapevajo samo leta,

Skrivnosti apna

Morda ste že uzrli spomladansko beloposuto njivo – to je gašeno apno! Kmetje dobro vedo, da morajo preveč zakisano zemljo nevtralizirati, zato jo posujejo z apnom, saj bi v zakisani zemlji rastline slabo uspevale. Tudi v telesu, ki je zakisano, se prekomerno razrastejo glivice. Kaj pa je z zakisanimi stenami naših domov? To so »nebesa« za zidne plesni! In tako kot v naravi tudi plesni na zidovih ne marajo apna. Zato se je skozi zgodovino apneni belež izkazal za zelo zdravo rešitev.

ampak desetletja! To seveda ni vedno nenamerno, saj se morajo fungicidi, biocidi in sredstva proti madežem v konvencionalnih barvah namenoma obdržati zelo dolgo, da opravijo svojo funkcijo. Kar pa vselej ne uspe v poplavi hitrih gradenj, ki pogosto ne predstavljajo dobrih konstrukcijskih in izolacijskih rešitev. Ustvarjajo se vlažni žepi – raj za plesni in gobe, moderni suhomontажni materiali pa so dober vir hrane za njih. Tako moramo poleg kemičnih strupov vdihavati še spore gliv in plesni, ki se nasidrajo sprva v pljučih, nato pa gredo tudi v naše notranje organe in možgane ter preraščajo sluznice (nosno in še katero).

»Sindrom bolnih hiš«

Naše telo pa vztrajno sešteva in ko že pozabimo, kaj bi lahko bil vzrok, se pojavijo različne težave. Gotovo ste že slišali za »sindrom bolnih hiš«, ki s hlapnimi organskimi spojinami (HOS) zastrupljajo svoje prebivalce. Vonj po sveže barvanem izvira prav iz tovrstnega koktejla kemikalij. Eno od raziskav o vplivu barv na bivalno okolje so izvedli na ameriški Univerzi Johna Hopkinsa, z njo pa dokazali, da barve vsebujejo približno 300 strupenih snovi, od katerih jih je vsaj 150 rakotvornih. Konvencionalne barve, ki jih izdelujejo na osnovi olj in topil, so bolj škodljive (40-60 % HOS) kot tiste na vodni osnovi (5-10% HOS). Naravne barve so brez HOS, ali pa vsebujejo zgolj spojine rastlinskega izvora, kot so terpeni iz olj agrumov.

Razdražene oči, sluznice grla in dihal, glavoboli, omotice, kronična utrujenost, suha koža, alergije – vse to povzročajo HOS. V najhujših primerih pa lahko pride do poškodb ledvic, jeter, srca, živčnega sistema, raka in izgube spomina. Na Danskem priznavajo **»pleskarsko demenco«**, ki nastane zaradi prekomernega izpostavljanja topilom, država pa ljudem izplača odškodnino.

Barve lahko vsebujejo še kancerogena krom in

živo srebro, ftalate, vrsto drugih, zdravju škodljivih hlapnih kemikalij, kot sta toluol in kerozin, fungicide, biocide, vendarle pa med sestavinami predvidoma ni več strupenega formaldehida. Preverite etiketo, da je pri oznaki za HOS ničla ali pa vsaj številka blizu nje.

Bio in eko zmote o zidnih barvah

Ob besedi eko ali bio je treba opredeliti tudi, kaj je res naravna zidna barva. Beseda je velikokrat pripisana k barvam, ki vsebujejo le eno naravno sestavino, na drugi strani pa imajo dokaj visoko vsebnost HOS. Najdemo tudi primere, kjer nas proizvajalec (ne)hote z oznako bio želi (za-)napeljati k sklepu, da njegove sintetične barve učinkujejo proti bio-loškim pojavom (plesni, gobe), kar nima nobene zveze z naravnim delovanjem sestavin v barvi.

Kakšna je naravna alternativa reševanja težav s plesnimi?

Klasične barve (akrilne, nekoliko boljše so lateks barve) lahko zamenjate z naravnimi barvami, ki jih izdelujejo iz rastlin, rastlinskih olj (laneno, konoplino, sončnično), iz mlečnih beljakovin (kazein), sirotke, krede, apnenca, ilovice in gline. Naravne barve omogočajo regulacijo vlage ter absorpcijo neprijetnih vonjav in škodljivih snovi.

Rešitve proti plesnim so lahko naravne barve, narejene na podlagi **boratov** ali pa mešanice **apna** ali kakšne druge mineralne snovi ter **sirotke**.

Še posebej apnene barve s svojim visoko alkalnim in dezinfekcijskim delovanjem odganjajo plesni in glive. Dobra in nekoliko drugačna rešitev za vlago, na primer v kopalnicah, je **apneni tadelakt**, pri čemer se apno nanaša v debelejšem sloju in se ga gladi, da nastane vodoodbojna površina. Ker pri tem ni fug, se škodljive črne in rdeče plesni ne pojavijo. Plesen, ki se nabere v fugah kopalniških ali kuhinjskih ploščic, pa lahko rešimo najbolj preprosto in naravno z uporabo **vodikovega peroksida**.

Kazeinska barva prav tako ne vsebuje HOS in je odporna proti pranju.

Nekoliko drugačna rešitev za odpravo vlage in plesni pa je montaža posebnih alkalnih plošč na notranjost sten, kar prav zaradi visoke bazičnosti preprečuje širjenje že nastale plesni. Nekoliko drugačna rešitev za odpravo vlage in zidne plesni pa je uporaba sistema **izolacijskih plošč iz naravnih materialov (kalcijev silikat)**, ki jih

V OBJEMU NARAVE

DEKOzid

naravna dekorativna notranja zidna obloga

- PREPREČUJE NASTANEK ZIDNE PLESNI
- DEKORACIJA PROSTORA
- TOPLOTNA IZOLACIJA PROSTORA
- AKUSTIČNOST PROSTORA
- ENOSTAVNO VZDRŽEVANJE

www.dekozid.si info@dekozid.si

nalepimo na notranjo stran sten. Po odstranitvi zidne plesni, sistem izolacijskih plošč ne dopušča nastanka nove zidne plesni.

Spomladanska 'zelena' prenova

Ste začeli seštevati, koliko škodljivih snovi ste vdihnili od vselitve v vaš dom? Ali pa ste ravno začeli sklepati, da so težave z zdravjem lahko povezane z vdihavanjem spor škodljivih plesni in HOS, ki hlapijo z zidov? Žal ni druge rešitve, kot »sleči« stene, še posebej, če so materiali okuženi z glivami in plesnimi, ter jih na novo obleči, da bi nudili zdravo bivalno klimo.

Zdaj veste, da se račun lahko ne izide in da bo potrebno hujše odklone v vašem zdravju reševati spet s »kemijo« – a tokrat tudi od znotraj! Seveda vam je vselej na izbiro ravnanje po vesti! Pred vrati je pomlad, idealen čas čiščenja in prenove. Ste se že odločili?

Na spletni strani <http://www.zazdravje.net/> v članku pod istim naslovom objavljamo še nekaj praktičnih napotkov pri nakupu izdelkov z naravnimi rešitvami za vaše stene. Našli boste tudi seznam naravnih sestavin barv ter podrobnosti o škodljivosti glivic v bivalnem prostoru.

TRAJNA SANACIJA ZIDNE PLESNI

Izolacijske plošče

PROMATECT MC

www.timopara.si
Tel.: 01 53 44 240

5% popusta za bralce revije



Rezultati izbora Sončne osebnosti

Izbor Sončne osebnosti oz. skupine poteka že od leta **2003**, ko smo v Ljubljani prvič izbrali najbolj pozitivno osebnost leta. Iz leta v leto se je prireditev širila in Sloveniji postajala vedno bolj prepoznavna in domača. Namen prireditve je prepoznati in krepiti dobra dejanja, pozitivno naravnost in duh sodelovanja. Veseli nas, da je tega v našem okolju vse več, kar je razvidno tudi iz števila nominirancev.

To leto je bilo rekordno, saj je bilo za Sončno osebnost leta 2010 nominiranih 27 posameznikov oz. skupin. Nominirancev za Sončno knjigo leta 2010 je bilo 19. Glasovanje je potekalo od 29. 12. 2010 do 25. 1. 2011 na spletni strani www.soncnaosebnost.si. Sončno osebnost oz. skupino in Sončno knjigo leta 2010 smo izbrali tako, da smo sešeli glasove bralcev in glasove strokovne komisije, sestavljene iz uredništev revij Pozitivke.net, Svetje-lep.com, Karma Plus, Skupaj za zdravje človeka in narave in Vive. Svečana podelitev je potekala v četrtek, 10. 2. 2011 ob 19. uri v prostorih ZRC Slovenske akademije znanosti in umetnosti.

Prireditev je bila krasna priložnost, da na enem mestu spregovori veliko ljudi, ki jih družijo pozitivni duh iskanja in udejanjanja rešitev. Večinoma osamljeni Don Kihoti, so imeli priložnost spoznati, da sploh niso osamljeni.

Kljub resnično nemerljivim dosežkom velikega



Finančna sredstva nam ne omogočajo kritja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga lahko nakažete na **TRR: 0201 1025 5748 080**, Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig. Namen: Prispevek.

Priporočamo se za 7 EUR ali več. Vsak prispevek nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol in zdravstvenih domov, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki pošttnih znamk A.

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 na naslov posljite.novice@gmail.com. S tem boste zagotovili, da bodo obvestila nemoteno prihajala na vaš naslov.

števila skupin in posameznikov, bo leto 2010 ostalo zaznamovano z največjo okoljsko akcijo v naši zgodovini, ko je 270.000 ljudi čistilo in v precejšnji meri očistilo Slovenijo v enem dnevu. Akcija je tako po svojem obsegu kot po kakovosti organizacije, sodelovanja in koordinacije vseh pripravljalnih aktivnosti vzor tega, kaj zmoremo, ko stopimo skupaj. Zato je priznanje Sončne skupine leta 2010 šlo v roke **Ekologov brez meja**.

Med knjigami, ki so zaznamovale leto 2010, pa je prevladalo mnenje, da si neutrudno prizadevanje **Toma Križnarja** za pravičnost in ozaveščanje javnosti o dogajanju v Darfurju, zapisano v knjigi **Nafta in voda**, zasluži naziv Sončne knjige leta 2010.

Častno priznanje strokovne žirije za življenjsko delo je prejel **Vili Poznik**, izjemen inovator iz Celja, ki se pri svojih 78 letih lahko pohvali z izrednimi dosežki, ki služijo človeku in okolju. Vili Poznik je za svoje številne inovacije, od katerih je nekatere tudi patentiral, prejel več mednarodnih nagrad.

BIOPROTECTOR - učinkovita zaščita pred sevanji

Na voljo trije modeli:

za telefon, osebni, sobni. Od 50 do 64 EUR.

Bonamico d.o.o., 040-891-081, www.bioprotector.net

ŠOLA PO METODI »VZGOJA ZA ŽIVLJENJE«

V okviru Pedagoškega inštituta Ljubljana se je oblikovala strokovna ekipa ljudi, ki je pričela s snovanjem šole po metodi »Vzgoja za življenje«. Po uvodnem srečanju konec prejšnjega leta je v februarju sledilo prvo odprto srečanje, nadaljevala pa se bodo tudi v prihodnjih mesecih.

VEGETARIJANSKI VRTEC V LJUBLJANI

V ljubljanskem vrtcu Najdihojca so si za glavna vodila zastavili: otrokom ponuditi zdravo in polnovredno prehrano, spodbujati strpnost in nenasilje v odnosih, ekološko ozaveščenost, odprto sodelovanje in komunikacijo s starši.

V lakto-ovo-vegetarijskih skupinah AETERNIA in MALI PRINC v marcu poteka vpis novih otrok, starih 3-6 let.

Obiščete jih lahko na Gorazdovi 6 v Ljubljani ali pokličete na: 01 515 59 20. Več informacij pa tudi na: <http://www.v-vn.lj.edus.si/Aktualno.html>

Vsi starši, ki vas zanima udeležba na srečanjih, vabljeni v prostore OK Consultinga, Celovška 291, v Ljubljani: v sredo, **9. marca**, sredo, **6. aprila** in sredo, **11. maja**, od 17. do 19. ure.

Več informacij na: tina.rutar@pei.si, 041 430 411



Vabljeni v Svetovalni Kotiček Združenja za obuditev celostnega človeka

Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, osteoporozo ali prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje, kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Vabljeni, da svoj termin brezplačnega svetovanja pravočasno rezervirate. Svetovala vam bo Adriana Dolinar.

Svetovanja bodo:

- **23.3.** v Čajarni na Glavnem trgu 17 v Novem mestu, tel.: 07 33 70 160
- **29.3.** v Hiši narave v Krškem, tel.: 07 492 06 94



KALČEK
NARAVNO, Z OKUSOM

EKOLOŠKA SAMOPOSTREŽNA TRGOVINA KALČEK
EKOLOŠKI IZDELKI PRIDELANI NA NARAVI IN
ČLOVEKU PRIJAZEN NAČIN

Iščete EKO izdelke ?

Brez kemikalij! Brez umetnih gnojil!

Brez konzervansov!

Brez gensko spremenjenih surovin!

*V naši ekološki samopostrežni trgovini v ljubljanskem BTC, Hala 9 boste na 300 m² našli **največjo in najboljšo izbiro ekoloških izdelkov v Sloveniji.***

Ljubljana, Trubarjeva 28

Od ponedeljka do petka: 9.30 – 16.30

V soboto: 9.00 – 13.00

Tel.: 01/4330-118

truba@kalcek.si

Ljubljana, BTC, Hala 9

Od ponedeljka do sobote: 9.00 – 20.00

Tel.: 01/5233-562

TrgovinaBTC@kalcek.si

www.kalcek.si

Kalčkove



e-novičke obveščajo, pojasnjujejo, nagrajujejo in zabavajo! Naročila: info@kalcek.si



Imate težave s prebavo? Pomagajte si z naravo!

NARAVNO IN
UČINKOVITO

Vzrokov prebavnih težav je veliko in povzročajo lahko različne simptome. Uporaba naštetih naravnih zdravil in izdelkov je v študijah ter dolgoletni uporabi pokazala njihovo najboljšo lastnost: **celovito, organizmu prijazno delovanje in dobro prenašanje tudi ob daljšem jemanju**. Vsako deluje na svojem področju in se dobro dopolnjuje z drugimi. Podprta so z več desetletno preizkušeno uporabo. Kakovost, varnost in učinkovitost so pri zdravilih nadzorovane.

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.



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.



ZOLČNE TEŽAVE

ŽELODČNE TEŽAVE

Zlata Sliva

- napitek "Zlata sliva" Dr. Steinberger, je pridobljen iz izvlečka nežveplanih suhih sliv,
- uporabljamo ga lahko kot del prehrane za podporo normalnemu delovanju prebave,
- napitek ni zdravilo in naj ne nadomešča uravnotežene prehrane.



PODPORA PREBAVI

Molkosan®

BREZPLAČNI
VZOREC

- 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.



REVITALIZACIJA ČREVESNE FLORE



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. Knjižico lahko naročite tudi na tel.: 01.5240216 ali na farmedica@farmedica.si

Za zdravje

Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo.

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

Rowachol je na voljo brez recepta v lekarni, Iberogast, Zlata sliva in Molkosan pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Več nasvetov o zdravilih in Molkosanu lahko preberete na naši spletni strani www.farmedica.si oziroma www.avogel.si.

farmedica

Vaš partner pri zdravljenju