

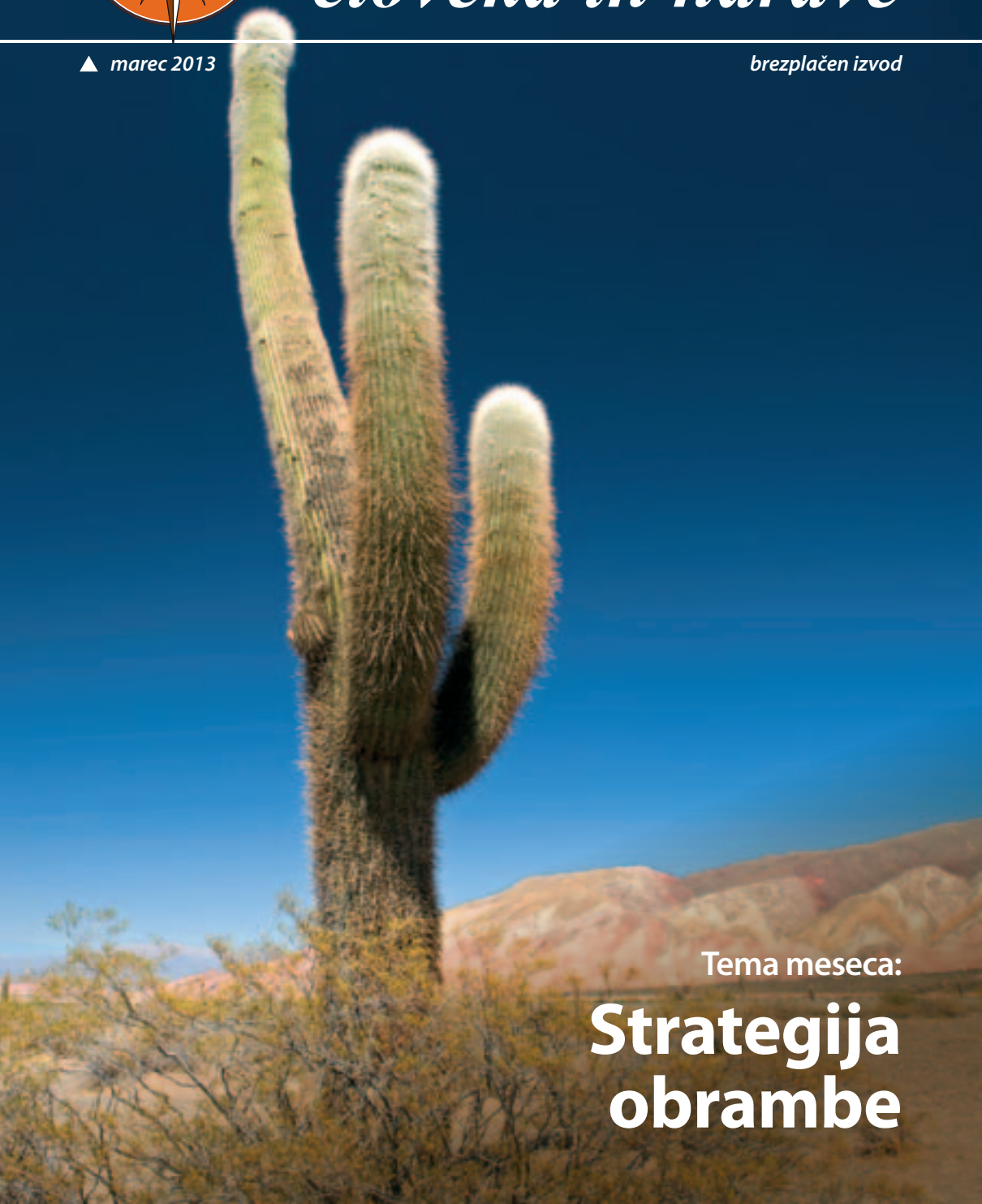


www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ marec 2013

brezplačen izvod



Tema meseca:

Strategija obrambe



Pojdimo v sij svetlobe

Seminar na Hvaru vodita Rajko Škarič in Sanja Lončar.



Vse, ki že poznate naš projekt ter sledite predavanjem in literaturi, pa bi radi naredili še korak bližje k sebi, vabimo na osemdnevni seminar, kjer boste to, kar predavamo in pišemo, preizkusili "v živo".

Branje in poslušanje je kot branje jedilnika, pokušina pa je nekaj povsem drugega! Otoka Hvara nismo izbrali naključno. Energija, svetloba, podnebje in aromaterapija tega otoka delajo čudeže.

Kaj bomo torej počeli?

Čaka nas teden predavanj, delavnic, sprehodov, izletov, poglobljenega spoznavanja sebe ter neposrednega dialoga s tamkajšnjimi ljudmi in naravo.

Največja dragocenost Hvara je čista narava brez industrije in velikih onesnaževalcev. Steber dragocenosti pa so njegovi pristni avtohtoni prebivalci. Srečanje z njimi nas preprosto in pristno vrača k lastni "izvirni kodi", ponižnosti, enostavnosti in neskončnosti bivanja. Odkrivali nam bodo skrivnosti otoka in njihovega življenja. Naš projekt so z veseljem sprejeli in si želijo deliti vtise s sebi podobnimi. Na takšnih temeljih je spočet ta program. Podobnega ni mogoče najti v nobeni turistični ponudbi.

Predavanja bosta vodila Rajko Škarič in Sanja Lončar. Kulinarične skrivnosti vam bodo na delavnicah in prikazih razkrivali Marija Kočevar Fetah in drugi sodelavci projekta. Zeliščarske izlete bo vodila lokalna zeliščarka in aromaterapevtka. Skupinske tematske večerne pogovore pa bo moderiral Rajko Škarič.

Za vaše, udobje in dobro počutje bo od Ljubljane do Hvara, na otoku in med povratkom poskrbela skupina projekta "Skupaj za zdravje človeka in narave".

Termini v letu 2013:

20. do 27. april – I. in III. modul

18. do 25. oktober – I. in II. modul

26. okt. – 2. november I. in II. modul

Hrana

Čaka nas zdrava in pretežno ekološka prehrana, ki bo primerna tudi za alergike in udeležence s posebnimi prehranskimi potrebami. Cena obsega obilen zajtrk, kosilo in lahek večerni prigrizek ter vse brezalkoholne napitke (čaje, kavo, žitno kavo, eko limonado, ...) in prehrano na izletih.

Cena 398 EUR vključuje nočitve v dvoposteljni sobi, stroške avtobusnega prevoza od Ljubljane do Hvara in nazaj, prevoza z ladjo, prevozov po otoku, zajtrk, kosilo in popoldanski prigrizek.

Namestitev je v samem mestu Hvar, v hotelu s tremi zvezdicami, ki bo rezerviran le za nas.

Ob prihodu na Hvar boste poravnali še kotizacijo za strokovni del programa, to je 160 EUR na osebo, kar pokriva stroške lokalnih vodičev, predavateljev, vstopnin, delavnic in izletov.

Torej je skupna cena programa 398 EUR + 160 EUR.

Informacije in rezervacije

Za dodatne informacije in rezervacije pišite na e-naslov: hvar2010@gmail.com.

Informacije po telefonu na: 041 770 120, vsak delavnik med 9. in 13. uro. *Vaša rezervacija bo potrjena z nakazilom avansa 100 EUR.*

Formalni pogoj za prijavo

Formalni kriterij za prijavo na seminar je **udeležba na vsaj enem predavanju Rajka Škariča in vsaj enem predavanju Sanje Lončar.**

Priporočamo tudi, da se seznanimi z vsebinami projekta, ki jih obdelujemo v knjigah, v novicah in na spletnem portalu www.zazdravje.net.

Imunski sistem na preizkušnji

Pred virusi, bakterijami in zajedavci ne moremo zbežati – moč imunskega sistema pa se meri s tem, koliko časa potrebujemo, da to „nesnago“ očistimo ali vsaj držimo pod nadzorom.

Enako velja tudi v družbi. „Patogeni organizmi“ bodo vedno našli način, da prilezejo v vrh politike, gospodarstva ali znanosti, imunski sistem družbe pa je tisti, ki odloča o tem, ali se bo okužba nevarno razširila ali pa bomo hitro opravili s temi „zajedavci“.

Priča smo dejstvu, da se tako na ravni posameznikov kot na ravni družbe dogaja podoben očiščevalni proces. Ljudje so počasi ozavestili, da je bazični imunski sistem v celoti načet. Dojeli so tudi, da je korporacijam in strankarskemu sistemu v interesu, da je tako. Izčrpana telesa so „obljubljena dežela“ vsakega mikroba!

Linearno gledano bi morali biti ljudje, ko jim je hudo, še bolj izčrpani. Na srečo pa ima stvarstvo drugačno logiko. Mnogim je bilo očitno dovolj hudo, da so spregledali! To pa je trenutek, ko se osvobodi toliko energije, da je marsikdo hitro presenečen.

Tako smo priča veliki vstaji. S tem ne mislim na tisto, kar se dogaja na ulicah. Veliko večje vstaje se dogajajo v ljudeh. Vse več jih je takih, ki so spoznali, da želijo vzeti svoje življenje v svoje roke. Odločili so se reči „ne“ lastnemu samouničenju. In ko posameznik okrepi sebe, ima več energije, da se ukvarja tudi z družino in s širšo družbo. Ko vas ne zvija od bolečin, depresije ali brezvoljnosti, lahko nastane nekaj novega. Lahko se sprosti ustvarjalni potencial, iščejo in najdejo se nove rešitve, postavljajo se prava vprašanja, ..., in energija začne rasti. Na vseh ravneh.

Kdor noče, tone vse globlje v bolezen. Kdor hoče, pa ima vse več energije, zdravlja in veselja do življenja. Kako torej – hočete ali nočete?

Zato smo tu, na tem „poligonu“, **da se odločimo.**

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Zgodba o uničevanju imunskega sistema	4
Odporne bakterije se skrivajo v mesu!	6
V kolikšni meri je globalna trgovina s hrano varna?	8
Zeleno kmetovanje	9
Kako ajurveda razume imunski sistem?	10
Komu boste zaupali svoje zdravje?	12
Vse to je za naše dobro	16
Alfred Vogel o boju z mikrobi	18
Cepjenja – bližnjica do zdravja ali do dobičkov?	20
Naravne protivnetne snovi	22
Koledar dogodkov	26
Voda je naše bogastvo – ne damo ga	33
Ali si bomo spisali boljšo prihodnost?	34





Zgodba o uničevanju imunskega sistema

Besedilo: Adriana Dolinar

Na svetovni dan borbe proti raku so mediji objavili obete, da bo v generaciji otrok, rojenih leta 2009, vsak drugi ali vsak tretji (odvisno od spola) v svojem življenju zbolel za rakom. Druga znanstvena statistika pa našim otrokom obeta, da bodo zaradi vseh kroničnih težav z zdravjem živeli krajši čas od svojih staršev. Ali se vam ne zdi, da je čas, da se zamislimo nad tem, kar se z našim zdravjem dogaja?

Premalo se zavedamo, da je prav ujetost nas samih v globalizacijsko mrežo zgodb tisto, kar uničuje naš imunski sistem. Vse dokler bomo odsotni oziroma v strahu, jezi, žalosti, skrbi in pohlepu, bomo del te zlovesče mreže. Zakaj? Zato ker smo brez notranjega kompasa, izgubljeni, ne sledimo

več tihemu glasu vesti, ki nas usmerja k temu, kar je za nas dobro, ter nas obrača proč od tega, kar nam škodi. Brez notranjega kompasa hitro verjamemo zgodbam, ki nam jih ponuja globalizacija, in tako postanemo odlični uporabniki pesticidov, nevarnih aditivov, koktajlov nevarnih snovi v cepivih, nevarnih zdravil, nevarnih sevanj, nesmiselnih preventivnih zdravljenj ali operacij itd. Vse te nevarne snovi v naših telesih pa nedvomno iz dneva v dan in iz generacije v generacijo učinkovito in zanesljivo načenajo naš obrambni sistem. Kje torej iskati rešitev iz nastale zagate in katerim zgodbam se je še posebej treba izogibati, če želimo okrepiti svoj imunski sistem?

Ključ do rešitve

Tako kot vedno, smo ključ do težave ali pa do rešitve mi sami. Zato je zelo pomembno, da se čim prej vprašamo, kdo smo. Ali še znamo prisluhniti sebi? Ali še znamo začutiti, kakšne so naše prave potrebe? Kajti prisotni čutijo svoje potrebe in zato je njihova izbira v življenju zadovoljiti lastne potrebe (naravna, ekološka hrana, čista voda, počitek, naravna celostna krepitev obrambnih moči telesa, ...). Odsotni ne čutijo svojih potreb, temveč sledijo zgodbi in verjamejo, da so njihove potrebe to, kar jim povdo korporacije (prehrambena, kemična, farmacevtska industrija, medicina, ...).

Posledica takšnega nezaupanja vase je seveda krepko načet obrambni sistem telesa, kar pa korpacijam prav posebej ustreza, saj prinaša dobičke in samo še stopnjuje nadzor nad ljudmi.

Ne izgubimo notranjega kompasa

Ko izgubimo notranji kompas, postanemo žrtev globalizacijskih mlinov. Posledica je postopno, vendar zanesljivo ugašanje obrambnih moči telesa in nastanek številnih obolenj, vključno s tistimi, ki jih označuje pomanjkljivo delovanje imunskega sistema. Kako zelo je zdravstveno stanje povezano s sprejemanjem zgodb globalizacije, nam pove tudi dejstvo, da so številna domorodna ljudstva dobro zdrave s prihodom razvitega sveta prej izgubila kot pridobila. O tem v svoji knjigi Ljudski zdravnik veliko piše tudi Alfred Vogel. Da bi torej obdržali ali okrepili obrambne moči telesa, prenehajmo verjeti globalizacijskim zgodbam in raje zaupajmo svoji vesti.

Zgodba o imunskem sistemu

Imunski sistem ne sestavljajo le limfoidna tkiva in imunske celice ter imunske snovi v krvi. Nevrološka znanstvenica dr. C. Pert v svoji knjigi Molekule čustev razkriva, da je imunski sistem tesno povezan z endokrinim in živčnim sistemom. Prav tako razkriva, da je za močen imunski sistem pomembno ustrezno prebavljanje čustev, ne le ustrezno prehranjevanje in čiščenje naših fizičnih teles. Če torej želimo obrambni sistem telesa okrepiti, se moramo zavedati, da ni dovolj okrepiti le ožjih delov imunskega sistema (limfoidnih tkiv itd.). Treba je namreč ponovno vzpostaviti ravnovesje telesa in duha, in sicer na način, kot nam že tisočletja sporočajo številne tradicionalne medicine, ki spoštujejo celosten pogled na človeka.

Zgodba o „preventivni krepitvi imunskega odziva – cepljenju“

Tudi zgodba o imunizaciji (vakcinaciji) otrok, ki je pri nas še vedno zakonsko obvezna, je vprašljiva. Boja proti patogenim mikrobov namreč ne bomo dobili zgolj s „krepitvijo imunskega odziva“ na posamezen mikrob (če vakcinacija to sploh doseže – študij o dolgoročni varnosti in učinkovitosti za cepiva namreč nimamo), temveč bomo zmaga-li, ko bomo patogenim mikrobov onemogočili pogoje za rast. O tem je že proti koncu 19. stoletja pisal oče bakteriologije A. Bechamp. Ustrezen pogoj za razmnoževanje patogenih mikrobov je porušen notranji telesni kemizem, kjer gre za presežek kislih presnovkov, strupov, pomanjkanje kisa, pomanjkanje pretočnosti telesnih tekočin in

zlasti za pomanjkanje pretočnosti vitalne življenjske energije. Cepljenje pa, po številnih raziskavah sodeč, deluje prej rušilno na imunski sistem kot pa krepčilno, saj med drugim tudi močno ruši telesni kemizem. Cepiva namreč po besedah švicarske strokovnjakinje Anite Petek Dimmer poleg tega, da nimajo trdnih dokazov o učinkovanju in varnosti, vsebujejo še od 80 do 100 različnih sestavin, ki skoraj vse **zakonito** ostajajo skrivnost! Le zakaj?

Več informacij o tem, kaj vsebujejo cepiva poiščite na naslovu http://www.sos-cepiva.si/dokument/LetakIngredientsTujeC_Alergeni.pdf. Kakšne so njihove možne posledice za imunski sistem, pa si preberite na straneh novega spletnega portala www.sos-cepiva.si.

nadaljevanje na naslednji strani

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Zakaj bi iskali drugje,
ko pa v **naših specializiranih
prodajalnah** dobite skoraj vse, o
čem berete v teh novicah?

Naravna prehranska dopolnila, eterična olja,
eko živila, eko čaji ...

Za dobro spanje poskrbite z vrhunskimi vzglavniki, za brezskrbno gibanje pa vam ponujamo široko paleto ortopedskih obutve in pripomočkov.

Smo tudi največji ponudnik izdelkov naravne kozmetike z različnimi eko certifikati.

Vabljeni v naši novi prodajalni - Qlandijo Kamnik in Novo mesto, kjer vas čaka tudi zelo dobra ponudba ekoloških izdelkov.



Vljudno vabljeni v naše prodajalne po vsej Sloveniji.
www.sanolabor.si

Odporne bakterije se skrivajo v mesu!



Mesna industrija je največja porabnica antibiotikov. Še več, poraba pri ljudeh je v upadanju, poraba pri živalih pa vztrajno raste.

V Evropi smo sicer nekoliko bolj „varčni“, v ZDA pa so v letu 2011 v reji živali porabili 11.19 milijard kilogramov antibiotikov. V enakem času so jih ljudje zaužili približno 3,6 milijarde kilogramov. Če ne bi šlo za uradni podatek, ki ga je objavila FDA, ne bi mogli verjeti, da je kaj takega resnično.

Še bolj zaskrbljujoče pa je poročilo NARMS, National Antimicrobial Resistance Monitoring System, v katerem FDA objavlja podatke testiranja bakterij, odpornih na antibiotike.

- 78 % odstotkov bakterij *Salmonella*, ki so jih našli v puranjem mesu, je bilo odpornih proti trem ali več antibiotikom.
- Skoraj 75 % bakterij *Salmonella* v piščančjih prsih, vzorčenih na policah trgovin, je bilo odpornih na vsaj en antibiotik. K temu je treba dodati, da so salmonelo našli v približno 12 % vzorcev piščančjega in puranega mesa.
- Približno 95 % piščančjih izdelkov je bilo kontaminiranih z bakterijo *Campylobacter*, polovica teh bakterij pa je bila odporna na tetraciklin (vrsta antibiotikov). Ta odstotek je porastu v primerjavi z letom 2002.

Več o ugotovljeni odpornosti bakterij v mesu na antibiotike si lahko preberete na:

<http://www.fda.gov/AnimalVeterinary/NewsEvents/CVMUpdates/ucm294246.htm>.

Povezane vsebine: FDA Annual Report on Antimicrobials Sold or Distributed for Food-Producing Animals in 2011.

Zgodba o pitju tekočin

Ni čudno, da smo na splošno pozabili na pitje vode, saj se je besedica voda kot potreba telesa izgubila celo iz medicinskih učbenikov. Namesto o pitju vode, besedila govorijo o pitju tekočine. Kaj je tekočina, pa si lahko vsak razlaga sam oziroma bo za prisotnega to čista voda, za odsotnega pa sokovi, čaji, juha, gazirani sladki napitki, alkohol, kava itd. Pitje vode je za delovanje obrambnih moči telesa nujno potrebno. Veliko si lahko o tem preberete v knjigah dr. Batmanghelidja. Pitje ostalih tekočin namesto vode obrambne moči telesa zmanjšuje, in sicer zlasti če ti napitki vsebujejo obilje belega sladkorja, nevarne aditive, ostanke pesticidov, fosforno kislino, nevarna poživila itd. Tudi pesticidi, fluor in klor v vodi obrambne moči človeka močno načenjajo. Fluor (stranski produkt industrije superfosfatnih gnojil, urana, aluminija, ...), na primer, ki ga z vodo zaužije najmanj 60 % Američanov, slabi imunski sistem, poškoduje encime, ledvice, lahko povzroči nastanek raka, povzroča simptome, podobne fibromialgiji, Alzheimerjevi bolezni, kot Trojanski konj prenese aluminij v možgane in povzroča sindrom „bebovosti“ – zmanjšuje IQ, slabša zobe in kosti. Klor, ki ga je veliko v vodi, ki jo pijemo v Sloveniji, deluje protimikrobno tudi na našo koristno črevesno floro. Zato ta propada, telo se počasi zakisa, kvasovke pa dobijo prostor za razrast. Zato je nujno piti ustrezno prečiščeno vodo, če smo v dvomih glede njene kakovosti.

Zgodba o mašilih

Ko preslišimo potrebo po hrani (naravni ekološki hrani), se nam zgodi, da v naše nakupovalne vozičke romajo večinoma mašila. To so vsa „živila“, ki v našem telesu ustvarijo več škode kot koristi. Čeprav so po okusu in vonju tako omamna, morda praktična in hitro pripravljena, pa se posledice nevarnih aditivov, ostankov pesticidov, obilice sladkorja, ..., v mašilih odražajo v rušenju naših obrambnih moči telesa, saj ga zakisajo, zastupljajo, motijo hormonski in živčni sistem, ustvarjajo mutacije celic itd. Ali ste vedeli, da za levkemijo, na primer, zboli čedalje več otrok, zlasti v deželah, kjer so pesticidi v veliki uporabi? Eno takšnih območij je Francija, kjer območja z intenzivnim poljedelstvom redno obdelujejo z več kot 30.000 različnimi kemikalijami! Ne mislite, da je v Sloveniji precej bolje. Letno naj bi po raziskavah Antona Komata uporabili čez 6.000 ton škropiv. In kje drugje ta škropiva končajo kot v naši vodi, hrani in nenazadnje v naših telesih? Glede na to, da pesticidi delujejo tudi mutageno že v manjših količinah, ne gre zanemariti, ali vržemo v nakupovalni voziček hrano ali mašilo, zlasti če v našem

telesu raste novo bitje ali pa kupujemo hrano tudi za otroka. Pesticidi lahko namreč okvarijo razvoj imunskega, živčnega in endokrinega sistema. Nadalje povzročijo zmanjšano sposobnost učenja in večjo agresivnost. Že odmerki, ki so 1.000-krat manjši od uradno dovoljenih, dokazano povzročajo resne zdravstvene in razvojne težave ploda in otrok. Z izbiro ekoloških živil in ne mašil pa ne bomo podpirali zgolj lastnih obrambnih moči in zdravja, temveč tudi zdravje celotnega planeta.

Zgodba o chemtrailih

Še ena zgodba, ki ji mirno sledimo? Sledi letal, ki dnevno meglijo naše nebo, niso neškodljive sledi pare, temveč „chemtrili“. Da „chemtrili“ niso le divja teorija zarote, temveč resničnost, je priznala tudi švedska političarka Pernilla Hagberg. Po izjavah Združenih narodov (OZN) in različnih skupin pod okriljem ustanove Billa in Melinde Gates, želijo z njimi nekako „rešiti“ planet pred pogubnim učinkom t.i. „globalnega segrevanja“. Ali naj torej zares verjamemo, da bodo planet rešili z mešanico aerosolov, polno nevarnih kemikalij, virusov in virusnih delcev, kovin, kakršni sta aluminij in barij, itd.?! Če pogledamo samo posledice kopičenja aluminija v telesu, nam kmalu postane jasno, kako nevarne so te bele meglice na našem nebu, ko se s pomočjo zraka, vode in hrane pretopijo v naše telo. Že samo kopičenje aluminija povzroča živčnost, anemičnost, glavobole, pozabljivost, motnje v govoru in izgubo spomina, pripelje do zmanjšane delovanja jeter in ledvic, pospešuje osteoporozo in po mnenju čedalje več strokovnjakov pelje naravnost k Alzheimerjevi bolezni. Vse to nedvomno zmanjšuje obrambne moči našega telesa. Ko pa težave izbruhnejo, jih je težko odpraviti čez noč. Edino, kar trenutno poznamo kot učinkovito, je sistemska krepitev imunskega sistema (pri tem se najbolj obnesejo naravni imunomodulatorji, kot so medicinske gobe, aloe vera in druga superživila) ter redno razstrupljanje telesa s snovmi, ki bodo navedene težke kovine vezale nase in izločile (klorofil, koriandrovi listi, pegasti badelj, glina, zeolit in drugi naravni kelatorji).

Zgodba o dobičkonosnem ustvarjanju bolezni

Takšnih zgodb je precej, toda osredotočimo se na zgodbo o AIDS-u, ki naj bi ga povzročal smrtonosni virus HIV. Že nekaj mesecev namreč kroži novica (<http://lifestyle.ena.com/Zdravje/Medicina-in-zdravilstvo/Obstaja-drago-preventivno-zdravilo-proti-AIDS-u.html>) o preventivnem zdravilu proti AIDS-u, s katerim vas za „pičlih“ 900 evrov na mesec zaščitijo pred

smrtonosnim obolenjem, ki uničuje naš imunski sistem. Zdaj pa pozor! Ali ste vedeli, da ni nujno, da se po vašem telesu sprehaja smrtonosen virus HIV, vam pa lahko kljub temu diagnosticirajo AIDS? Ali veste, da zdravila, s katerimi zdravijo AIDS, povzročajo prav takšne simptome, kakršne pripisujejo bolezni? Ali veste, da so novico o obstoju HIV-a kot zelo nalezljivega in uničujočega virusa medijsko, s pomočjo Bele hiše, potrdili prej, kot so ga v resnici z vsemi merodajnimi testi znanstveno dokazali? Če vas torej zanimajo podrobnosti zgodbe, kako je treba „težavo“ ustvariti, da bi lahko z njeno pomočjo dolgotrajno služili, boste izvedeli več v dokumentarnem filmu House of Numbers in na portalu <http://www.holist.eu/aids.html>.

Zgodba o „zdravljenju“

Ko tako naša telesa hote ali nehoti postanejo tarča številnih zgodb, kaj kmalu popusti obrambni sistem telesa in zbolimo. Če prislunemo notranjemu kompasu ter dojamemo vzrok in posledico obolenja, se bomo lotili zdravljenja celostno in na način tradicionalnih medicin. Torej bomo istočasno odpravljali vzrok in posledico na naraven način. Če začnemo pravočasno, lahko čudeže dosežemo s tistim, kar farmacija imenuje začimbe,

Premagajte prehlade, težave s prebavili, sečili in vnetja ušes brez antibiotikov!

Vsebinsko knjige si lahko prelistate na naši strani www.zazdravje.net/literatura.asp.
Naročila tudi po telefonu **031 214 045**.



Prvih 100 kupcev čaka tudi darilo: semena ameriškega slamnika A. Vogla.

zelišča in hrana brez zdravilnih učinkov, naši predniki pa so jih poimenovali najboljša zdravila.

Če pa prisluhnemo konvencionalni medicini in zgodbi o „zdravljenju“, bomo najverjetneje tarča novih poškodb imunskega sistema. Zakaj? Preprosto zato, ker se konvencionalna medicina ne uči celostnega pogleda na človeka. Ne priznava, da je za zdravje potrebno ravnoesje telesa in duha, ne loči med vzrokom in posledico itd. Zraven tega pa konvencionalnim zdravnikom smernice zdravljenja večinoma piše farmacevtska industrija. Tako ni čudno, da vsako leto v Ameriki zaradi zdravljenja s konvencionalnimi zdravili umre najmanj 38.000 ljudi.

Antibiotiki so pripravki, ki naj bi jih uporabili le v nujnih primerih, pa jih na žalost uporabljamo precej napačno. Zakaj bi sicer WHO 18. november označila za svetovni dan preudarne rabe antibiotikov? Zato ker antibiotiki, ki jih uživamo „za vsak slučaj“, preventivno ali ob virusnih okužbah, naredijo v telesu več škode kot koristi. Še eden izmed vprašljivih načinov „zdravljenja“ z antibiotiki je zdravljenje, ki ga uporabljajo pri vse pogostejšem pojavu imunske pomanjkljivosti pri otrocih. Ti morajo zaradi pomanjkljivega delovanja imunskega sistema (ki je po mnenju mnogih raziskovalcev posledica predvsem številnih nepotrebnih cepljenj) že ob najmanjši bakterijski okužbi prejemati agresivne in dolgotrajne odmerke antibiotikov. Kakšne so torej posledice takšne uporabe antibiotikov? Zraven razvoja odpornosti na antibiotike je ena od „morda namerno“ spregledanih posledic jemanja antibiotikov tudi uničevanje črevesne mikroflore. To pa ruši imunski sistem na dolgi rok. Naj samo spomnimo, da ena terapija z antibiotikom za nekaj mesecev prizadene črevesno floro. Če zaradi uničenih mlečnokislinskih bakterij ni ustrezne prebave hrane v črevesju in ustreznega vsrkanja vitalnih snovi iz črevesja, potem tudi ni ustreznega razkisanja, razstrupljanja, obnavljanja celic itd. Kako naj potem temu rečemo „zdravljenje“, če pa z njim dosežemo še večje rušenje notranjega telesnega kemizma in tako ustvarimo še boljše pogoje za rast patogenih mikrobov?

Grenka resnica

Nikomur ni v interesu, da ohrani vaš imunski sistem zdrav, razen vam samim. Za to pa se je treba odločiti in na tem delati. Ne gre za to, kako dolgo bomo živeli – pravo vprašanje je, kaj bomo od življenja imeli. Vzdrževanje vse večjega dela prebivalstva v stanju nenehnega boleanja je lahko v interesu korporacij, zagotovo pa to ni kakovost življenja, ki bi jo lahko imeli, če bi bolj skrbeli za lastno zdravje. Zato se vam bo vsaka naložba v lastni imunski sistem še kako obrestovala.

V kolikšni meri je globalna trgovina s hrano varna?

V času, ko zaključujemo te novice, medije polnijo nova odkritja o mleku, ki vsebuje aflatoksine, in mesnih izdelkih, ki naj ne bi imeli nič skupnega s konji, pa so v njih našli ostanke konjskega mesa.

V luči takšnih podatkov se še enkrat postavlja resno vprašanje, v kolikšni meri lahko potrošniki verjamemo etiketam. Če bi se jutri pojavila afera zaradi slonovskega mesa, naj vas ne preseneti, če bi z genskimi testi tudi tega našli v klobasah, lazanjah, paštetah.

Kljub nasmejanim obrazom uradnikov, ki so plačani za to, da vam pred kamerami zatrjujejo, da je vse v najlepšem redu, takšni incidenti le razkrivajo dejstvo, ki ga ni mogoče spremeniti.

Globalni trg je neobvladljiv. Ob tem pa velja še eno pravilo – čim bolj je živilo predelano, tem več sestavin je mogoče vanj skriti – takšnih, ki jih potrošniki sicer nikoli ne bi kupili.

In če se vprašate, kaj se je zgodilo z jajci, v katerih so našli preveč dioksina, ali z mlekom, v katerem so izmerili preveč aflatoksina, je odgovor še najbolj šokanten. Ni ovir, da bi jih pridelovalci predelali v kaj drugega (če prehitijo inspekcijo, seveda). Torej lahko liter kontaminiranega mleka, v katerem je vrednost presežena (če to ugotoviš pred inšpekcijo), razredčiš z dvema litroma zdravega mleka in vse ostane v mejah dovoljenega. Ali pa iz kontaminiranega mleka narediš mleko v prahu, ki ga dodaš v izdelke, kjer je mleko prisotno v majhni količini, zato ni nevarnosti, da bi analiza odkrila, da vsebuje preveč aflatoksina.

Še en razlog več, da namesto dragega in zapletenega sistema zagotavljanja varnosti „od vil do vilic“ začnete svojo varnost hrane zagotavljati tako, da v eni roki držite vile, v drugi pa vilice. Pridelajte sami, ali se odpravite neposredno k tistemu, ki to počne. To bo najbolj varna veriga. In tudi najcenejša.



Foto: Taja Vetrovec

Zeleno kmetovanje

Nečednostim globalne proizvodnje in prodaje hrane bo težko stati na pot. Zato so mnogi, tudi v Sloveniji, ubrali bolj modro pot – svojo hrano pridelujejo sami. In to počnejo z veseljem, manj dela in več učinka.

Permakulturni pristop postaja v zadnjih letih vse bolj priljubljen. Res pa je, da tudi v permakulturi ne raste vse samo od sebe. Zato je dobro vedeti kako, kdaj in koliko bo treba posegati, kje delovati in kje počakati. Mnogi dojemajo, da je permakulturno načrtovanje obenem tudi rešitev za več naših potreb. Kdor si ob takšni zimi, kakršno smo imeli, ne bi želel cenejšega ogrevanja?

Svet permakulture in ekološke pridelave je bogatejši za novo knjigo.

Namenjena je vsem, ki se navdušujete za ekologijo in bi radi z zelenim kmetovanjem pripomogli k reševanju globalnih težav, kot so podnebne spremembe, pogubne posledice potrošništva in visoke cene fosilnih goriv.

Zeleno kmetovanje, priročnik za uspešno ekološko kmetijo ali vrt, dokazuje, da z zadovoljevanjem naših potreb po zavetju, hrani, kurjavi, vodi in sredstvih za preživetje neposredno iz zemlje, ob minimalni uporabi fosilnih goriv, tudi učinkovito rešujemo žgoče težave, ki mučijo naš planet. Knjigo lahko naročite na http://www.misteriji.si/art/Prirocniki/Zeleno_kmetovanje. Ali na telefonski številki: 051 307 777



Šola permakulture v Predstrugah

V praksi pa lahko načela permakulture spoznate in preizkusite v Šoli permakulture. Gre za celoletni program, ki bo potekal vse do novembra. Šolanje vodi Jožica Fabjan, mednarodna strokovnjakinja za permakulturo in ekološko pridelavo.

Z obširnim in poglobljenim znanjem, ki ga boste pridobivali v koraku z ritmi narave vse leto, si boste lahko ustvarili svojo lastno vrtno ali kmetovalno površino. Ali pa boste to znanje razvijali in delili v širšem okolju. Program je namenjen vsem, ki bi želeli pridobiti certifikat usposobljenosti za načrtovalca permakulturne kmetije in vrta, pa tudi tistim, ki vas zanima samo določena tematika.



Uvod v permakulturo — 15. in 16. marca v Ljubljani. Delavnica bo potekala v Ljubljani na Zadobrovske 88 v klubskih prostorih revije Misteriji. Na delavnico se prijavite s spletno prijavnico na tej strani. Ob prijavi vplačate tudi kotizacijo v višini 85 €. Podatke za vplačilo vam pošljemo na vaš elektronski naslov.

Uvod v permakulturo je obvezni del celoletne šole permakulture (72 ur) za pridobitev certifikata o pridobljenih kompetencah za načrtovanje permakulturne kmetije in vrta.

Celoletna šola permakulture bo potekala na permakulturnem vrtu v Predstrugah in na drugih lokacijah glede na posamezne tematike. Podrobnejši program bo predstavljen ob zaključku uvodne delavnice 16. marca.

Pričetek, 17. marca ob 9. uri, v Predstrugah.

Informacije na: 041/677 089, taja@misteriji.si.



Kako ajurveda razume imunski sistem?

Besedilo: dr. Manivannan Ramasamy, B. A. M. S. (*Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery* – diplomirani ajurvedski zdravnik in kirurg)

Ajurveda razume imunski sistem in našo odpornost na bolezni kot sestavni del dobrega zdravja. Koncept zdravja, kot ga vidi ajurveda, ni zgolj v tem, da nismo bolni, temveč obsega ohranjanje ravnovesja med tremi osnovnimi biološkimi energijami (med tremi došami: vata, pitta in kapha), pravilno delovanje prebavnega ognja in pravilno izločanje treh odpadnih produktov (urina, blata in potu). Zraven tega moramo ohraniti tudi blaženo harmonijo telesa, duše in zavesti.

Ali ste se kdaj vprašali, kako to, da nekateri ljudje zbolijo, ko je v zraku kakšen mikrob, drugi pa ne? Ajurveda uči, da je to odvisno od tega, v kolikšni meri je naš imunski sistem v ravnovesju v trenutku, ko smo izpostavljeni virusni ali bakterijski okužbi. Imunski sistem, ki je v ravnovesju, daje več upora patogenim organizmom, ki so vedno okrog nas.

Dejstva o imunskem sistemu

Obstajajo nekateri dejavniki, ki določajo našo imunost. To je raven zaščite, ki smo jo podedovali od svojih staršev v času nastajanja, zunanji vplivi, kot so pogoji, v katerih živimo, v kolikšni meri je letni čas ugoden za razvoj določenih patogenov, koliko smo stari itd. Vemo, da so nekateri ljudje rojeni z močnejšim imunskim sistemom od drugih, vendar je sporočilo ajurvede, da lahko raven svoje obrambe izboljšamo. Področje, na katerega lahko vplivamo, imenujemo pridobljena imunost, in to lahko okrepimo z načinom prehrane, zelišči, redno nego in s podobnim.

Tudi močen imunski sistem lahko oslabimo s pomanjkanjem spanca, stresom, z negativnimi čustvi, s pomanjkanjem spoštovanja do naravne inteligentnosti svojega telesa in s slabo prehrano. In nasprotno: slab imunski sistem lahko okrepimo s kakovostnim počitkom, hranljivo prehrano, z meditacijo ali s tehnikami, s katerimi lahko zaježimo stres, z delovanjem v skladu s čustveno inteligentnostjo, z dihalnimi vajami in blagodejnimi zelišči.

Delovanje imunskega sistema

Glavna naloga imunskega sistema je, da varuje naše telo pred zunanjimi osvajalci. Ti lahko pridejo v obliki tujkov, kot so bakterije, virusi, glive ali zajedavci – skupno imenovani patogeni. Dobro delujoči imunski sistem se nanje ustrezno in usklajeno odzove. Če je odziv preslab, telo dovoljuje vsaki obliki težave, da se nemoteno razvije. Če pa je odziv premočeren ali napačno usmerjen, začne telo napadati svoje lastne celice kot sovražnika. Dobro delujoč imunski sistem je sposoben učinkovito ločevati med lastnimi in tujimi tkivi.

Vzroki slabše imunosti – po ajurvedi

Ajurveda izhaja iz načela, da je **AMA (ustvarjanje toksinov)** osnova vseh fizičnih bolezni. Prabavne motnje in **ama (toksini)** preprečujejo hranilom, da prispejo do tkiv in tako slabijo obrambo telesa. Ama (toksini) so lahko posledica neustreznih prehranjevalnih navad ali nezdravega življenjskega sloga. Naši odnosi, stres in travme prav tako zelo močno vplivajo na naš prebavni proces in s tem tudi na naš imunski sistem.

Zlasti ko počnemo nekaj, za kar vemo, da za nas

ni dobro, ali uživamo hrano, za katero vemo, da nam škodi, smo „storilci kaznivega dejanja“ proti lastni modrosti telesa. Ne le, da smo s tem ustvarili bolj toksično okolje v lastnem telesu, s tem smo dodatno oslabili tudi svoje moči volje. Moč naše volje in naša osebnost sta v neposredni povezavi z delovanjem našega imunskega sistema.

Ajurveda je sistemska medicinska veda, ki podpira naravno usmeritev k ravnovesju in ponuja smernice glede prehrane, načina življenja, uporabe zelišč in popuščanja napetosti s tehnikami joge in meditacije – kot formulo za doseganje zdravja in dolgo življenje.

Način prehrane

Ustrezni način prehranjevanja krepi našo prebavo. Ustrezna dieta se odraža v občutku lahkosti, energiji in zadovoljstvu. Dobro opazujemo velikost svojih porcij in se zavestno obvarujemo pred prenajedanjem. Izbirajmo hrano, ki je v skladu z našo konstitucijo. Dobro uravnavanje doš s pomočjo diete omogoča, da podpremo svoje zdravje in se na tak način zaščitimo pred boleznijo.

V ajurvedi obstaja kar nekaj živil in zelišč, ki jih tradicionalno uporabljajo z namenom krepite imunskega sistema. Živila, kot so mleko, ghee (prečiščeno maslo) in med, krepijo OJAS (subtilno esenco, ki podpira imunski sistem). V svojo prehrano vključite veliko svežega, ekološko pridelanega sadja, zelenjave, oreščkov in stročnic. Ti vam bodo zagotovili hranila, antioksidante in vlaknine, ki so nujni za delovanje imunskega sistema. Požirki tople vode ali ingverjev čaj čez dan bodo spodbudili AGNI (prebavni sistem).

Omejimo vnos sladkorja. Enostavni sladkorji škodujejo belim krvničkam in tako slabijo imunski sistem. Omejimo tudi alkohol, saj ta škodljivo vpliva na gibljivost belih krvničk.

Življenjski slog

Nekaj življenjskih navad, ki nam lahko pomagajo spodbuditi imunski sistem:

Obroke uživajmo vsak dan ob rednih urah. Redni obroki pomagajo telesu, da se bolje pripravi na čas prehranjevanja tako, da se poveča pripravljenost prebavitelja in s tem pospeši prebava.

Vzdržujemo zdravo telesno težo. Presežna teža je velika obremenitev za telo. Izpostavljanje različnih organov in metabolnih delovanj dodatnemu pritisku škoduje imunskemu sistemu.

Zagotovimo redno telesno vadbo. Ravno pravšnja količina gibanja pomaga telesu, da postane bolj odporno na različne zdravstvene težave.

nadaljevanje na naslednji strani



SPECIALIZIRANI SMO ZA:

- arthritis
- depresije
- dihalne težave
- hemeroidi
- išias
- lumbago
- migrena
- prebavne težave
- spondiloza
- vrtoglavica
- ...

VABLJENI NA:

- PULZ DIAGNOZE
- AYURVEDSKE TRETMAJE
- RAZSTRUPLJANJE
- OLJNE MASAŽE
- POMLAJEVALNE TERAPIJE
- MASAŽE ZA NOSEČNICE

hiša Ayurveda 

VÉDA O ZDRAVEM ŽIVLJENJU 

t: 031 639 408 • Zabretova 9a, Ljubljana
www.ayurveda.si • e-mail: info@ayurveda.si

PUKKA NARAVNI VITAMIN C



Naravni vitamin C z bioflavonoidi, pridobljen iz mešanice ekološko pridelanih sadnih izvlečkov, vključno z acerolo, kosmuljo, limono in šipkom. Naravni vitamin C prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema. Priporočena dnevna količina oziroma 1 kapsula vam zagotavlja 125 mg vitamina C, kar je 156 % priporočenega dnevnega vnosa. Naravni vitamin C je 100% naravno pridobljen iz mešanice ekološko pridelanega sadja, ki omogoča visoko stopnjo absorpcije in ostane v krvi tudi do 12 ur, kar je precej več od biološke razpoložljivosti večine drugih industrijsko pridelanih izdelkov z vitaminom C.

Na voljo kot: kapsule
Uporabljajte z izdelki: Pukka Vitalise in Pukka Lemon green tea čajem

NA VOLJO V SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN SANOLABORJU.

INFORMACIJE IN NAROČILA  **080 12 36**

 DIFAR www.pukkaherbs.si  

Zagotovimo si dovolj kakovostnega spanca. Telo se obnavlja in odpravlja posledice stresa s spancem in sproščanjem. Imunske celice se gibljejo skozi telo v odvisnosti od ciklov spanja in budnega stanja. Zato pomanjkanje spanca zmoti ta proces.

Zelišča

Zelišča imajo pomembno vlogo kot spodbuda naravnemu obrambnemu sistemu. Ajurvedska zelišča in začimbe, kot so amla (indijska kosmulja), tulsi (sveta bazilika), ashwagandha (*Withania somnifera*), guduchi (*Tinospora Cordifolia*), sladki koren (*Glycyrrhiza glabra*), pippali (dolgi poper, *Piper longum*), kurkuma, ingver, česen, črni poper, neem, ter nekatera zahodna zelišča, kot so osha (*Ligusticum porteri*) in ameriški slamnik, so znana kot močna krepčila za imunski sistem. Za krepitev imunosti, nežno čiščenje in vzdrževanje črevesja ter razstrupljanje telesa ajurveda uporablja tudi pripravek iz treh sadežev triphala.

Joga

Joga je v ajurvedi osnovna tehnika sproščanja, ki z različnimi položaji telesa vpliva na zmanjšanje stresa, zniževanje krvnega pritiska in utripa srca, sprošča napetost mišic, blaži utrujenost, izboljšuje spanec in krepi imunski odziv telesa.

Meditacija

Tudi meditacija je ena izmed tehnik, ki jih ajurveda priporoča kot način zmanjševanja stresa, ki posledično krepi tudi imunski sistem.



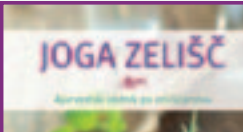
Komu boste zaupali svoje zdravje?

Povzeto iz knjige Ščepec Vedenja

Kako so naši predniki vedeli, katere rastline izbrati in kaj jim bo najbolj pomagalo pri različnih težavah?

Že v prvi knjigi o začimbah (Ščepec rešitve) smo omenili enega izmed očetov tradicionalne kitajske medicine, Schennonga (Schennung), ki je že pred skoraj 5.000 leti na sebi preizkusil na stotine rastlin, jih opisal in razvrstil v svoji farmakopeji.

Že podatek, da je do svojih znanj prišel neposredno s tem, da je rastline preizkušal na sebi, nam veliko pove o zavedanju človeka, da lahko stopi v neposreden dialog z naravo. Danes boste težko našli posameznika, ki bi znanje

	
Priročnik z izčrpnimi opisi posameznih rastlin glede na njihovo energijsko vrednost, okus, elemente v smislu širših energijskih učinkov na vse presnovne procese. Zanimiv za izurjenega zeliščarja, hkrati pa razumljiv za bralca, ki se z ajurvedo srečuje prvič.	Navdušila vas bo s presunljivo kuharsko modrostjo. Enostaven, praktičen pristop k prehranjevanju, odlični recepti, ki bodo telesu pomagali obnoviti zdravo ravnovesje. Naj vam bo kuhanje za zdravje in srečo v veselje. In ne pozabite na najpomembnejši začin: spoštovanje do hrane, ki jo pripravljate in ljubezen do tistih, ki jim boste postregli.
Ajurvedska kuhinja in Joga zelišč, založba Orbis, cena posamezne, 24,90 €. Posebna ponudba do 11. t. m.: Obe skupaj - 15%! Brezplačni tel.: 080 20 14; www.orbis.si	

o neznanem iskal v sebi. Vzgojeni smo tako, da mislimo, da ne moremo povprašati samega sebe, če česa ne vemo, zato namesto na „intranetu“ raje iščemo na „internetu“. Raje „guglamo“, bremo knjige ali za mnenje sprašujemo strokovnjake z diplomami. Zato smo, vse večjemu naboru znanj navkljub, vse bolj nevedni, saj ne zaupamo Vedenju, ki ga nosimo v sebi.

Tudi način razvrstitve rastlin nam pove veliko o tedanjem pogledu na zdravje, ki je tako drugačen od današnjega.

To, kar mi danes imenujemo zdravilne rastline, ki jih dajemo na listo „z“ in omejujemo njihovo dostopnost zaradi morebitnih tveganj, je Schennong imenoval *pomožna zdravila oziroma nižja zdravila*. Tudi on je opozarjal, da so ta primerna za akutne težave in jih je treba uporabljati zmerno, saj si lahko z njimi škodujemo.

Bolj prefinjene rastline je imenoval *Minister drugs* oziroma *zdravila srednjega ranga*. Za te je zapisal, da delujejo predvsem tako, da odpravljajo pomanjkanja določenih hranilnih snovi, zaradi česar se uporabljajo določeni čas. V to kategorijo bi danes uvrstili rastline, ki jih poznamo kot „prehranska dopolnila“.

V najvišji rang pa je uvrstil tako imenovane *Ruler drugs* oziroma *zdravila visokega ranga*, za katera je, kot pravi, značilno, da niso toksična ter krepijo zdravje in življenje, ne glede na količino, ki jo zaužijemo.

Ta razvrstitev je neposredno nasprotna našemu razumevanju zdravljenja danes, zlasti pa je v nasprotju z interesi sodobne farmacije. Snovi, ki jih lahko zaužijemo brez omejitev, danes imenujemo hrana. Da bi hranila, med katera uvrščamo tudi začimbe, razglasili za zdravilo, je prepovedano z zakonom, razen če gre za trditve, ki jih dovoljuje Evropska agencija za varnost hrane (EFSA), teh pa bo, kot kaže, zelo malo.

Še huje je, da se takšna postavitev zrcali tudi v nezupanju ljudi, da bi si lahko tudi pri zdravstvenih težavah pomagali kako drugače kot z registriranimi zdravili. Mnogi so prepričani, da nekaj, kar ni nevarno in je široko dostopno, zagotovo ne more biti zdravilo za raka, HIV in druge hude bolezni. To, kar je bila za Schennunga najvišja kakovost zdravila, torej da ne škoduje, je v očeh današnjega človeka dokaz, da to verjetno sploh ni zdravilo, ki bi bilo vredno pozornosti.

Ali vas zanima, katere rastline je Schennung imenoval *Ruler drugs*? Gre za rastline, pri katerih je prepoznal njihovo sposobnost, da uravnavajo, upravljajo in harmonizirajo delovanje našega telesa in duha. Za njihovo energijo je zapisal, da

je nebeška, njihovo načelo delovanja pa je opisal kot načelo humanosti in ustvarjanja.

Za njegovimi navidezno preprostimi kategorijami se skriva videnje sveta, ki bi ga tudi danes zelo potrebovali. Shennong je ugotovil, da lahko rastline delujejo na treh ravneh. Če delujejo zgolj s snovmi, ki so namenjene temu, da nekaj omejijo ali uničijo (brez inteligence in možnosti prilagajanja), potem moramo z njimi ravnati zelo previdno. To so vojaki na fronti, ki lahko brez nadzora povzročijo razdejanje in veliko trpljenja. (Današnji sintezni antibiotiki, kortikosteroidi in močna protibolečinska zdravila bi bili tipičen primer takšnih zdravil, ki jih je imenoval „pomožna zdravila“. Smemo jih uporabiti le za kratek čas in ob pravilno opredeljeni težavi.) V vsakem primeru gre za delovanje z nižjimi „zemeljskimi“ energijami, ki v sebi nimajo nič ustvarjalnega.

Snovi, ki so sposobne odpraviti pomanjkanje in tako omogočiti, da celotni sklopi v telesu ponovno dosežejo harmonično delovanje, pa je imenoval *Minister drugs*. Torej gre za celotne „resorje“, ki jih lahko uredimo, ko odpravimo pomanjkanje določenih hranil ali presežek kakšnih odvečnih snovi. Takšen način zdravljenja je zagotovo veliko bolj inteligenčen od strategije uničevanja in

Ganoderma lucidum – SUPER ZELIŠČE

Ganoderma lucidum je v svetu najbolj uporabljena in najučinkovitejša medicinska goba. *Ganoderma lucidum* **razstruplja telo**, pomaga telesu izločiti vse nakopičene 'strupne' in **krepi njegovo naravno imunsko odpornost**. *Ganoderma lucidum* nima neželenih učinkov in se jo lahko uživa neomejeno dolgo.

Spore *Ganoderma lucidum* so najbogatejši vir biološko aktivnih sestavin (več kot 400 različnih). **Kapsule Ars Ganoderma** vsebujejo spore *Ganoderma lucidum* s počeno steno, ki zagotavljajo maksimalno delovanje v telesu.



Narava je
modra.



TERRANOVA

SINERGIJA ZA SPROŠČANJE



*Sinergija za sproščanje prispeva k **ohranjanju energije in splošne vitalnosti, normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti** ter delovanju živčnega sistema.*

- *Indijski ginseng*
- *Zeleni oves*
- *Ameriški ginseng*
- *Korenika/korenina ingverja*
- *Kajenski poper*
- *Magnezij*
- *Vitamin B12 ter Vitamin B6*
- *Brez polnil, veziv ali drugih pomožnih snovi*
- *Primerno za vegeterjance in vegane*



www.prema.si

Tel: 01 510 1135

Začutite sinergijo!

Izdelki so na voljo v trgovinah Samolabor, Kalček, Maximarket-Sanatura, Jablana, Sončnica, Lekarna WTC, Lekarna Brod, Lekarna Plavž, Lekarna.net, Vitacenter, Sivka, Dobra misel, Vitacare, Medilek, Biovan, Lekarna Žužemborg ter pri izbranih terapevtilih naravne medicine.



omejevanja. Tudi rezultati so bolj trajni in celostni. Kljub vsemu pa moramo tudi pri tej kategoriji zdravilnih rastlin paziti, da ne pretiravamo v količini in trajanju.

Najvišji rang zdravilnih rastlin je Schennong imenoval *Ruler drugs* oziroma *zdravila visokega ranga*. Že sama beseda nam pove, da gre za rastline, ki so sposobne kraljevati (*ruler* v angleškem jeziku pomeni *vladar*) in upravljati kompleksne sisteme. Če med njimi ni toksičnih rastlin in delujejo, ne da bi škodovala, to pomeni, da njihova moč ne sloni na uničevanju. Kako jim potem uspe delovati močnejše od drugih dveh kategorij? Kakšna je moč, ki zmore več kot najmočnejše zdravilne učinkovine, ki jih poznamo danes? Kako lahko ozdravijo več težav hkrati in pri tem ničesar ne poškodujejo?

Moči teh rastlin Schennong opisuje kot nebeške moči harmoniziranja in ustvarjanja. Namesto da kaznujejo, te rastline spodbujajo moči našega telesa in duha, da sama vzpostavi ravnovesje.

In zakaj o tem pišemo? Zato ker boste odkrili, da v to kategorijo „vladark“ uvrščamo presenetljivo veliko število začimb. Tradicionalna medicina je že pred skoraj 5.000 leti začimbam priznavala superiorne zdravilne moči v primerjavi z zdravilnimi rastlinami, ki jih priznavamo danes.

Med rastlinami, ki na Vzhodu še vedno uživajo sloves kraljevskih zdravil (pa ne le zato, ker so z njimi zdravili cesarje), uvrščamo gobo reishi (*Ganoderma lucidum*), ashvagando, galgant, rožni koren, žafran, ginseng, vrtnice, črno kumino, kumin in mnoge druge, o katerih boste lahko več brali v knjigi *Ščepec védenja*. Za vse je značilno, da v telesu delujejo sistemsko. Lotevajo se težav pri izviru in ne pri posledici.

Svoje delovanje pa prilagajajo potrebam posameznika. Sodobna farmacija jih pogosto imenuje imunomodulatorji in to drži. Če potrebujete močno obrambo – bodo te dragocene rastline okrepile vaš imunski odziv. In ravno nasprotno – če je vaš odziv pretiran in grozi, da se obrne proti vam, bodo te modre prijateljice pomagale da se vse skupaj umiri.

Res je, da je zunaj vse več različnih trdovratnih virusov in bakterij. Še bolj je res, da pogosto nosimo najbolj »patogenega sovražnika« v sebi. To, kar danes imenujemo stres, prizadene telo huje od virusov in strupov. Zato je dobro poznati rastline, ki znajo omiliti naše stresne odzive in tako ohraniti naše moči, ki jih s pretiranim izločanjem stresnih hormonov po nepotrebem izgubljam.

Naravne rešitve so zares pri roki. Za tistega, ki jih potrebuje.



ŠČEPEC VÉDENJA

V **Ščepcu rešitev** ste izvedeli, kakšne pozabljene moči se skrivajo v začimbah. Zdaj je čas, da naredimo še en korak naprej in odkrijemo, v čem je njihova skrivnost. Kako premorejo včasih nerazložljive učinke? Katere so prave za nas? Kako jih varno uporabiti?

Knjiga prinaša združitev Védenja naših prednikov, izkušenj tradicionalnih medicin vsega sveta in sodobnih znanstvenih spoznanj, ki nedvomno potrjujejo, da so začimbe pogosto veliko bolj močne, varne in pametne od registriranih zdravil.

Tokrat boste spoznali še posebej kompleksne in mogočne začimbe, ki znajo pomagati tudi tam, kjer uradna medicina nima rešitev in zdravi zgolj simptome – pri virusu HIV, herpesu, okužbah z bakterijami, odpornimi na antibiotike, pri multipli sklerozi, demenci, Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, revmi in putiki, boleznih srca in ožilja, hormonskih težavah itd.

In ker so trditve, ki jih boste v tej knjigi prebrali, včasih zares osupljive, je temu primerna tudi teža dokazov, ki še nikoli v svetovni literaturi niso bili zbrani in objavljeni na enem mestu.

Knjiga bo na voljo v sredini marca!



Že zdaj jo lahko prelistate na spletni strani www.zazdravje.net in izkoristite možnosti ugodnejših nakupov v obliki prednaročila in kolektivnih naročil za društva.

Vse, ki boste po knjigo prišli na Altermed čaka 20 % popust + darilo.



Vse to je za naše dobro

Besedilo: Sanja Lončar

Ali bo nova zakonodaja olajšala ali le podražila našo izbiro?

13. februarja je v Ljubljani potekala četrta mednarodna konferenca o uporabi zdravstvenih trditev na živilih in prehranskih dopolnilih.

Konferenco je organiziral Inštitut za nutricionistiko ob podpori Evropske komisije, Evropske agencije za varnost hrane (EFSA), Ministrstva za kmetijstvo in okolje ter Ministrstva za zdravje. Udeležilo se je skoraj 150 udeležencev iz raziskovalnih institucij, ministrstev in gospodarstva. Govorci so eden za drugim ponavljali, da spremembe potrošnikom prinašajo zaščito pred zavajanjem. Da nas bodo še bolj zaščitili, pa pripravljajo še bolj stroge smernice in si prizadevajo, da bi čim prej sprejeli tudi obvezni „profil“ živil.

Večina udeležencev iz živilske industrije je preprosto ostala brez besed. Tisti, s katerimi smo se v odmorih pogovarjali, izražajo predvsem šok, kako bodo sploh še lahko kaj povedali o izdelku.

V tej luči je prav zanimivo brati medijsko poročilo organizatorja, v katerem izražajo svoje mnenje, da je razprava pokazala, „da sprejeta zakonodaja pomeni korak v pravo smer, hkrati pa možnosti za izboljšave še niso izčrpane“.

Nove priložnosti?

Doc. dr. Igor Pravst, Inštitut za nutricionistiko: „Med odobrenimi zdravstvenimi trditvami so predvsem takšne, ki se nanašajo na vitamine in minerale, saj za mnoge druge snovi ni bilo na razpolago dokazov na tako visoki ravni, čeprav imajo lahko velik potencial. Takšen primer so, na primer, probiotiki, v katere je že usmerjenih več novih obsežnih raziskav, kar je nedvomno doprinos nove zakonodaje. Gospodarstvo je namreč spodbujeno k novim raziskavam, s čimer bodo potrošniku na razpolago živila s še bolj preverjeno učinkovitostjo. Največjo težavo predstavlja aktualno vmesno obdobje, ko industrija nekaterih zdravstvenih trditev še ni uspela dokazati na zahtevani visoki ravni, saj so študije dolgotrajne in finančno zahtevne.“

Če berete le takšna poročila, vam verjetno ni nič jasno. Če pa se lotite približno 700 strani obsežne zakonodaje, ki ureja to področje, ter vseh pripadajočih zavrnutih in sprejetih zdravstvenih trditev, boste verjetno ugotovili, da tisto, kar v političnem govoru označujejo kot „priložnost“ in „spodbudo“, v praksi predstavlja zelo veliko oviro. Prav navedeni probiotiki, ki jih doc. dr. Igor Pravst omenja, so dober primer, zakaj pri novi zakonodaji v resnici gre.

Če spremljate naš projekt, ste verjetno že veliko prebrali o delovanju kakovostnih probiotikov.

Pravi sevi v pravih odmerkih so nenadomestljiva pomoč pri težavah s kandido, z rota virusi in različnimi prebavnimi težavami. Z njimi si lahko pomagamo pri poškodovani črevesni flori, ki jo povzročajo antibiotiki, kortikosteroidi in hormonska kontracepcija. Pomagajo tudi pri zaprtju ali driski, preprečujejo napenjanje, gnitje hrane in patogene procese v debelem črevesu. Vsega tega, kar smo ravnokar zapisali, pa nihče izmed ponudnikov probiotikov ne sme več zapisati ali povedati. Na seznamu trditev, ki niso odobrene (drugače povedano – ki so prepovedane), so celo takšne, da probiotik XX prispeva k ravnovesju črevesne flore, ali da ohranja črevesno delovanje, vzdržuje zdravo prebavo. Celo beseda „probiotik“ ob imenu seva ni dovoljena!

V PubMedovi zbirki kredibilnih znanstvenih raziskav lahko preberete 14.452 strokovnih člankov in raziskav na temo probiotičnih bakterij iz rodu *Lactobacillus*, 35.828 na temo *Bacillus subtilis*,

3.358 na temo *Bifidobacterium* in tako naprej.

Kako je potem mogoče, da so strokovnjaki EFSA zavrnil prav vse izmed 192 predlaganih trditev, in sicer s preprosto razlago, da med izvedenimi raziskavami in zahtevanimi trditvami ne obstaja neposredna povezava, ki bi omogočila, da izdelek prepoznamo ali da se znanstveni dokazi nanašajo na predlagane seve. Povedano drugače, ne zado- stuje, da so raziskovalci zapisali, da so proučevali, denimo, *Lactobacillus acidophilus* CNCM I – 1722. Da bi bili njihovi rezultati sprejeti kot znanstveni dokaz, je treba sev identificirati z analizo seva DNK po metodologiji, ki jo predpisuje EFSA. In po enaki metodologiji morajo proizvajalci tudi doka- zati, da imajo sev s točno enakim profilom DNA. Mnogi ljudje so obsojeni na smrt z manj tehtnimi dokazi, kot jih zahteva EFSA za preprosto trditev, da je določeni sev prijazen našemu črevesju.

Pri tem ne gre zgolj za probiotike. Gre za osnovno vprašanje, ki nakazuje, da bo zastavljeno merilo dokazovanja učinkov različnih snovi, ki so v hrani, tako visoko, da bo skoraj nemogoče najti živilo, ki bi zastavljena merila izpolnilo. Ali bomo trditev, da so, denimo, jabolka zdrava, odobrili zgolj pod pogojem, da ima jabolko, za katerega želimo to povedati, enak profil DNK kot tisto jabolko, za ka- terega bo morda izvedena kakšna klinična študi- ja? Ne pozabimo, da obstaja vsaj 1.000 sort jabolk!

Pod pretvezo, da ščitijo interese potrošnikov, lobi- ji, ki stojijo za takšno zakonodajo, dejansko popol- noma zapirajo prostor za komunikacijo izdelkom, ki niso registrirani kot zdravila.

Registrirana zdravila lahko „govorijo“, ostali bodo molčali!

Kako drugače razumeti, da edini probiotik, ki je registriran kot zdravilo, lahko uporablja zdra- vstvene trditve, kljub temu da dnevni odmerek za odrasle vsebuje zgolj $7,2 \times 10^7$ probiotičnih kultur *L. acidophilus*, *Bifidobacterium infantis* in *Enterococcus faecium*?

Izdelki, ki vsebujejo desetkrat, stokrat ali celo ti- sočkrat večjo koncentracijo probiotičnih kultur (10^{10}), pa ne smejo povedati ničesar, in sicer zgolj zato, ker niso registrirani kot zdravila. Ali vam to zveni kot zaščita pravic potrošnika do objektivne obveščenosti? Nam zveni bolj kot prodaja konce- sije za izkoriščanje splošne resnice.

Kot običajni dnevni odmerek prehranskega do- polnila strokovna literatura navaja vsaj 10^9 (kar pomeni stokrat večji odmerek, kot ga vsebuje na- vedeno registrirano zdravilo). Enako se glasi tudi priporočilo Zveze potrošnikov, objavljeno okto- bra 2009. Takrat so izdelke, ki so vsebovali le 10^7

probiotičnih kultur, ocenili kot nezadostne.

Da nas ne bi razumeli napačno – zavedamo se, da tudi med ponudniki probiotikov niso vsi izdelki enake kakovosti. Morebitna odstopanja v kakovos- ti bi bilo mogoče hitro preveriti in zagotoviti, da kot potrošniki vemo, kaj kupujemo.

Pred letom dni (aprila 2012) je tudi Zveza potro- šnikov pregledala ponudbo probiotikov in izdelke tudi testirala v neodvisnem laboratoriju. Ugotovili so, da imamo na trgu precej pestro ponudbo, ven- dar je bila večina probiotikov ocenjena kot zelo kakovostna.

Merila dobrega probiotika so znana (in jih lah- ko natančno preberete tudi v našem priročniku *Vojna ali mir s bakterijami*). Zakaj je torej po- trebno, da ponudnik investira še nekaj milijonov evrov v klinično študijo, da bi si s tem kupil pra- vico glasu? Kaj manjka vsem do zdaj objavljenim študijam in raziskavam, da jih je EFSA označila kot nezadostne?

Ne dvomimo, da so raziskovalci, ki so se udeležili konference, v navedenem videli priložnost za več raziskovalnih nalog. Tisto, na kar so pozabili, pa je dejstvo, da bodo takšne raziskave zmožna izvajati le največja podjetja. Nova zakonodaja je očitno napisana po meri velikih igralcev. To je že zdaj raz- vidno iz seznama vlagateljev trditev.

Vsi smo enakopravni in lahko vstopimo v to igro, le da je vstopnina znesek z vsaj šestimi ničlami, veliko strokovnega kadra in pripravljenost, da se s tem ukvarjamo nekaj let.

Varujejo denar ali resnico?

„V redu, počakali bomo toliko, da bodo velika podjetja to dokazala, nato pa se bodo izjave spro- stile,“ se tolažijo majhna podjetja. Na žalost tudi tako ne bo šlo.

Vložki v igro bodo veliki, zato so se igralci že vnaprej zavarovali, da se jim bodo naložbe obre- stovale. V zakonu je jasno zapisano (Uredba ES 1924/2006, uvodna določba (31) in člen 20, odstavek 1), da bodo imeli tisti, ki bodo investirali v razi- skavo, ki je potrebna, da dokažejo svojo zdravstve- no trditev, ekskluzivno pravico koristiti to trditev sedem let, drugi pa se ne bodo mogli sklicevati na njihove dokaze. Če torej eno podjetje dokaže, da je določeni probiotik ali laneno seme, koprive itd. zdravilno, drugi ne smejo uporabljati te trditve, če- tudi bo uradno potrjena. Torej bo na jogurtu mul- tinacionalke v tem primeru lahko pisalo, da zdravi zaprtje, na jogurtu z enako sestavo drugih ponu- dnikov pa takšen napis ne bo dovoljen.

Kot vidite, je vse to zares s ciljem, da nas „zaščitijo“ in nam „olajšajo“ izbiro.



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

Tudi Vogel je kot glavno strategijo boja z mikrobi svetoval celostno krepitev obrambnih moči telesa. Že takrat je vedel, da se lahko le tako ubranimo pred številnimi mikrobnimi okužbami, vključno z včasih smrtonosnimi kolero, tifusom ali tuberkulozo. Na ta način se lahko torej učinkovito ubranimo številnih okužb, prehladov, gripe in celo hujših virusnih obolenj. Preberite nekaj Voglovih nasvetov, kako podpreti obrambne moči telesa v boju z mikrobi.

Alfred Vogel o boju z mikrobi

Naravna hrana ...

Uživanje naravne hrane, ki ima vse znane in neznane snovi v pravem razmerju, ni dobrodejno le za naravna domorodna ljudstva, temveč tudi za naše potrebe. Naravna ljudstva uživajo hrano takšno, kakršna zraste, ali pa jo le nekoliko in preprosto obdelajo. Bolj preprosta je predelava, več vitalnih snovi hrana obdrži. Zakaj je v današnjem svetu to preprosto dejstvo glede naravne hrane tako težko dojeti? Raje ustvarjamo nova zdravila za blaženje številnih novih obolenj, od katerih so mnoga prava uganka. Teh obolenj naravna ljudstva ne poznajo, saj tudi s pomočjo naravne prehrane vzdržujejo močno obrambo telesa.

Kalcij ...

Zlasti v zimskih dneh je dobrodošlo uživanje **hrane, bogate s kalcijem**. Ker je kalcij tudi vezni element, ne le gradbeni, se nanj vežejo škodljivi presnovki, zlasti kisline, ki se tako s sečem izločajo iz telesa. S tem kalcij skrbi tudi za uravnavanje kislno-bazičnega ravnovesja in onemogoča pogoje za razvoj patogenih mikrobov, za katere je znano, da se raje razmnožujejo v zakisanem telesu.

Ni torej čudno, zakaj je Vogel vsakemu svojemu bolniku svetoval uživanje hrane in naravnih pripravkov, bogatih s kalcijem. Z uravnavanjem mineralnega ravnotežja v telesu se namreč ponovno obudijo tudi ostale obrambne sile v telesu. Telo najlažje izkoristi organski kalcij, vezan v rastlinah. Hrana, bogata s kalcijem, je naslednja: korenje, listi in stebela kolerabe in zelene, repa, različni sadeži, naravno zrnje, fermentirani naravni mlečni izdelki. Dober zalogaj kalcija lahko pripravimo tudi sami, ko zelju (ki je že sam dober vir kalcija), ki ga kisamo, dodamo čisti prah jajčne lupine ali ostrigarjev. Razmerje: 1 kg zelja, pol jušne žlice prahu. Prah lahko dodamo tudi že skisanemu kupljenemu zelju, ki vsebuje malo soli. Razmerje: na 1 kg zelja, eno čajno žličko prahu. Pustimo stati en dan, nato pa uživamo presno. Asimilacija kalcija je v tem primeru nekoliko slabša, vendar še vedno boljša kot pri običajnih preparatih kalcija. Koprive so prav tako dober naraven vir kalcija. Ne pozabimo jih presne, sesekljanje dodajati dnevno k jedem, takoj ko se sezona kopriv začne.



Vitamina A in C ter drugi ...

Tudi hrana, bogata z vitaminoma A in C, je pomembna. Prvega je v izobilju v maslu, ribjem olju, regratovih listih, koprivah, zelenem peteršilju, brstičnem ohrovту, korenju, marelicah, dateljnih in šipku. V spodnji tabeli je seznam živil, ki so bogata z vitaminom C, pripisan je dnevni vnos v gramih, če upoštevamo, da odrasli potrebujejo približno 75 do 100 mg, otroci pa polovico manj vitamina C.

Hrana, bogata z vitaminom C	Količina*
Jagode rakitovca ali presna mezga rakitovca	12 g
Zrele šipkove jagode ali rdeča šipkova mezga	20 g
Črne ribezove jagode	70 g
Ohrovt v solati	120 g
Rdeče jagode	170 g
Solate oziroma špinače	120 g
Zeljna solata ali kislo zelje	200 g
Regrat	300 g
Krompir v oblicah (neolupljen)	500 g

* Količina hrane, ki je potrebna
za dnevni vnos vitamina C

Čez zimo pojejmo tudi več fig, rozin, orehov, mandljev in jedrc pinjole. Ti nam omogočajo, da lažje zdržimo čez zimo. Kjer vrtov ne prekrije sneg, smo preskrbljeni s peteršiljem in krešo. V obeh je obilje dragocenih vitaminov in rudnin za dobro kri. Krešo, ki jo uvrščamo tudi med naravne antibiotike, lahko prav tako posejemo v lonček ali zabojček in jo postavimo na sončno okno. Ker hitro klije, je bomo imeli dovolj za vso zimo. Ko je začne zmanjkovati, jo ponovno zasejemo.

Koncentrirana sirotka ...

Prav tako je Vogel vsakemu svojemu bolniku za splošno krepitev odpornosti priporočal uživanje koncentrirane sirotke, ki zraven drugih ugodnih lastnosti uravnava tudi prebavo, skrbi za pravilno razgradnjo hrane in za optimalno absorpcijo vitalnih snovi iz hrane. Kar nedvomno pripomore k splošnemu razkisanju, razstrupljanju in h kreptivi obrambnih moči telesa.

Ameriški slamnik ...

Brez priporočil o uživanju ameriškega slamnika za splošno krepitev obrambnih moči telesa prav tako ne gre. Vogel je tej rastlini, pripravljeni na poseben način, in sicer kot alkoholni izvleček cele

sveže rastline (5 % korenine in 95 % nadzemnega dela), ter biološko pridelani, pripisoval izredne obrambne lastnosti za naš organizem. Mnoge od njih so bile v desetletjih, ki so sledila, tudi znanstveno dokazane. Tako danes vemo, da je na zgoraj navedeni način pripravljeni ameriški slamnik dokazano odlična podpora tako v preventivnem smislu, kakor tudi ob številnih virusnih ali bakterijskih okužbah.

Zadnja klinična študija (<http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/841315/>) je pokazala tudi dolgoročno varnost in učinkovitost preventivnega štirimesečnega jemanja tinkture Echinaforce. To je dobra novica za vse, ki imajo oslabilen imunski sistem in potrebujejo daljšo zaščito. To so npr. vsi tisti, ki imajo več kot dva prehlada na leto, so stresno preobremenjeni, imajo pomanjkanje spanja, so kadiilci, pa tudi starejše prebivalstvo in otroci od 4. leta naprej. Omenjena raziskava razkriva, da se je s tinkturo Echinaforce močno zmanjšalo (za več kot 50 %) tudi število okužb z virusi gripe, parainfluenze, s korona virusi in respiratornimi sincicijskimi virusi.



Zdravilo osebam s šibkim imunskim sistemom krepi delovanje imunskega sistema, da se telo lažje bori. Ne krepi pa delovanja imunskega sistema osebam, ki že imajo primeren imunski odziv, kar je dokaz za uravnavaajoče delovanje tinkture Echinaforce na imunski sistem (<http://www.avogel.ca/download/Studies/Echinaforce-Effects-on-ex-vivo-stimulated-blood-cells.pdf>).

Dokazano nam navedeni pripravek pomaga tudi, ko zbolimo. Za več kot 60 % nam namreč zmanjša jakost simptomov in skrajša čas trajanja simptomov za 1,5 dneva. (https://www.avogel.ca/download/Studies/Echinacea-Lancet-article_2007.pdf). Zraven tega se zmanjša tudi sočasna uporaba drugih pripravkov ob obolenju (npr. antipiretikov, antibiotikov, ...).

Besedilo priredila iz knjige Ljudski zdravnik in spletne strani avogel.ca: Adriana Dolinar



Cepjenja – bližnjica do zdravja ali do dobičkov?

Že pred dolгими desetletji je farmacevtska industrija kot eno izmed strategij za obrambo pred zelo nevarnimi boleznimi izbrala pot cepjenja.

Zamisel sloni na razmišljanju, da bomo težavo, ki smo jo enkrat rešili pod lažjimi pogoji, lažje premagali, tudi ko bo šlo zares. Če naš imunski sistem spozna kakšen virus in proti njemu razvije protitelesa, naj bi nas to oborožilo za spopad s takšnim virusom tudi v živo.

Logika morda ni napačna – težave pa nastanejo, ko se je polasti kapital.

Včasih so bila cepiva orožje proti zelo nevarnim boleznim, kot so otroška paraliza, tuberkuloza, črne kože itd. Tudi način razvijanja in pridobivanja cepiv je bil bolj klasičen (brez vseh kemičnih bližnjic, ki jih poznajo današnja cepiva).

Vmes pa se je, tako kot na vseh področjih, marsikaj spremenilo.

Predvsem so se spremenile farmacevtske družbe

– njihova moč in kapital sta narasla, vpletenost v politiko pa jim je zagotovila, da imajo pri vsem, kar počnejo, zagotovljen minimalni nadzor javnosti in ob tem celo uživajo uradno zaščito, da ne bodo odgovorni, četudi se dokaže, da je z njihovimi cepivi nekaj narobe. Ali ste vedeli, da način registriranja cepiva tako dovoljuje, da na stotine snovi, ki so v njih, ostane poslovna skrivnost proizvajalca? Tudi proces izdajanja dovoljenja za uporabo je veliko bolj preprost kot pri registraciji zdravil. Od tam do zlorab pa ni treba čakati dolgo.

Cepiva v letnem finančnem načrtu farmacevtskih družb predstavljajo zelo pomembno postavko varnega prihodka. Da se prodajo, pa so dovoljena skoraj vsa sredstva.

Ali se še spomnite virusa „svinjske gripe“, ko smo izvedeli, da so cepivo registrirali, tik preden se je virus pojavil, skorajda „od nikoder“?

Ali se še spomnite, kako so lahko spremenili pravilnik WHO, da bi lahko razglasili svetovno pandemijo, četudi je šlo za vse prej kot zelo nevaren virus?

Nečednosti motiviranih s pohlepom se je nabralo dovolj, da družba ne verjame več vsakemu podatku, ki ga objavijo znanstveniki, ki jih plačujejo farmacevtski giganti.

Svobode odločanja v Sloveniji ni!

Slovenija je še vedno ena izmed najbolj represivnih držav, ko gre za cepjenja. Država od staršev zahteva, da svoje otroke cepijo, sama pa ne prevzema odgovornosti za vse večje število težav, ki jih cepjenje povzroča.

Zato ne preseneča, da so starši vse bolj glasni, ko zahtevajo več informacij, več pravice do odločanja in več odgovornosti države.

Najbolj dejavni na tem področju so v Društvu za svobodo odločanja SVOOD, ki s problematiko cepjenja seznanjajo javnost že 12 let: <http://www.svood.org/>.

Pred nepolnim letom je začela delovati tudi civilna iniciativa SOS – starši obveščamo Slovenijo. Na spletni strani <http://www.sos-cepiva.si/> lahko najdete veliko aktualnih informacij, izjav in tudi knjigo Iluzije o cepivih <http://www.sos-cepiva.si/dokumenti.html>, ki jo lahko brezplačno prenesete z medmrežja.

Zakaj ti ljudje tako trmasto vztrajajo pri tem, da ne želijo cepiti svojih otrok, se morda sprašujete.

Verjemite, da tega ne počnejo, ker ne bi imeli česa drugega početi. Pri večini je glavna motivacija ta, da je njihov zdrav, nasmejan in normalen otrok po cepljenju postal povsem drugačna oseba. Ali bi se

znali postaviti v kožo starša, ki doživi, da njegov otrok, ki je že govoril, obmolkne, da otrok, ki nikoli ni imel težav z določenimi živili, nanje naenkrat postane alergičen itd.? Kako bi se počutili, ko bi imel vaš otrok naenkrat ure in ure tresavice, ponoči ne bi spal itd.? Zato razumemo vse takšne starše in menimo, da imajo pravico biti slišani. Dejstvo, da jih je v Sloveniji že nekaj tisoč, pa je dodatna potrditev, da gre za večjo težavo, kot jo uradniki želijo priznati javnosti.

Ne trdimo, da ne potrebujemo nobenega cepiva.

Zagotovo pa menimo, da je število cepljenj, ki so jim otroci izpostavljeni, neutemeljeno visoko. Ali ste vedeli, da zakonodaja zapoveduje, da dojenčki v starosti 3—6 mesecev pri nas dobijo že 15 antigenov (3*5-valentno cepivo).

Strinjamo se tudi, da je nesprejemljivo, da lahko cepiva, ki so bila registrirana in odobrena kot ločena cepiva, nekdo zmeša v eno in tako otroku v



KNJIŽNI KLUB
PRIMUS

PRIMUS

www.primus.si
tel: 07 / 496 55 05,
delavniki med
9. in 15. uro

*izBrane knjige za osebno rast in
zdravje po klubskih cenah!*

telo vbrizga celotne koktajle kemikalij.

Ker spremljamo „nečednosti“, ki jih v zvezi s cepljenjem vsak dan objavljajo različni mediji (zanimivo, da takšne informacije nikakor ne pridejo v roke našim medijem), menimo, da je nadzor nad kakovostjo cepiv bistveno slabši, kot nam predstavniki naših uradov poskušajo predstaviti.



800 otrok prizadetih po cepljenju

V februarju so vodilne tiskovne agencije, kot sta Reuters in CBS News, poročale o 800 pretežno švedskih otrocih, pri katerih so se, po cepljenju s cepivom Pandemrix proizvajalca GlaxoSmithKline (GSK), v času „pandemije“ leta 2009–2010, pojavile resne posledice.

Kot poročajo v študiji, objavljeni v Public Library of Science ONE, je pojav narkolepsije (neozdravljive motnje spanja, ki povzroča tudi halucinacije, nočne more in celo paralizo) poskočil za 1.700 % pri otrocih in najstnikih, mlajših od 17 let, in to prav v času masovnega cepljenja s cepivom Pandemrix. Znanstveniki ocenjujejo, da je nerazložljiv pojav bolezni v neposredni povezavi s cepljenjem.

Celo Emmanuel Mignot, eden izmed vodilnih svetovnih strokovnjakov na področju narkolepsije, ki ga je GSK angažiral, da raziše ta primer, je medijem izjavil, da po njegovem mnenju ni dvoma, da je cepivo neposredno odgovorno za takšen porast narkolepsije med otroci.

To je medicinska tragedija, dodaja Goran Stiernstedt, predstavnik javnega zdravja iz Stockholma. Takrat je bilo proti gripi cepljenih okrog pet milijonov ljudi. Danes pa vedo, da so s tem rešili življenje morda 30 ljudem, 800 otrok pa bo ostalo trajno prizadetih. Ker je cepivo prejelo okrog 30 milijonov ljudi v 46 državah, zdaj tudi drugje postajajo bolj pozorni na morebitne posledice. Neodvisne skupine znanstvenikov so že objavile recenzirane študije za območje Švedske, Finske in Irske, ki kažejo na to, da je pojav narkolepsije med cepljenimi v tem obdobju od 7- do 13-krat večji kot pri prebivalstvu, ki ni bilo cepljeno.

Vir: Reuters, Kate Kelland, 22. januar 2013
Ethan A. Huff, Natural News, 15. februar 2013



Naravne protivnetne snovi

Besedilo: Karmen Prah

Vnetje pogosto napačno razumemo in ga celo imenujemo bolezen. S tem delamo veliko krivico lastnemu telesu. Vnetje ni sovražnik, temveč naše orožje, s katerim lahko sovražnika „zažgemo“ in s tem izženemo.

Ne smemo zamešati okužbe in vnetja. Okužbo povzročajo patogeni organizmi, kot so določene vrste bakterij, virusov in gliv. Vnetje (zlasti akutno) pa je poskus telesa, da okužbo ustavi in onemogoči napredovanje patogenih organizmov. Akutna vnetja nastajajo pri poškodbah ali različnih vnetjih dihal.



Obstajajo tudi kronična vnetja, ki lahko trajajo mesece ali leta in so lahko posledica nezmožnosti telesa, da se reši patogena ali tujka v telesu (kronični hepatitis, tuberkuloza, peptična razjeda).

V zadnjem času pa je vse več vnetij, ki nastanejo, ko telo ne ve več, kdo je sovražnik, in se začne vnetno odzivati tudi na „domače“ celice. Temu rečemo tudi avtoimunske bolezni ali kronična vnetja. V to skupino sodi na stotine diagnoz: astma, revmatoidni artritis, Chronova bolezen, celiakija, psoriza, razne alergije in mnoge druge.

Za avtoimunske bolezni je značilno, da ustvarjajo vnetja – „požare“, ki niso več očiščevalni, temveč uničevalni. Težava s požari je ta, da se radi širijo. Enako velja tudi za vnetja. Ko se krog vnetja enkrat zažene, se hitro ustvari verižni proces, ki ga ni enostavno zaježiti.

Medicina zelo dobro pozna mehanizem sprožanja vnetja ter kemikalije, s katerimi lahko vnetje „pogasi“.

V ta namen se uporabljajo nesteroidna protivnetna zdravila (najbolj jih poznamo pod komercialnimi imeni ibuprofen in Aspirin). Vnetje sprožajo prostaglandini, ki se sintetizirajo s pomočjo encimov COX. Navedena zdravila zavirajo encime COX ter tako posledično zavirajo vnetje in odpravljajo bolečino, ki nastaja kot posledica vnetja.

Gre za učinkovita zdravila, vendar le pod pogojem, da se uporabljajo zelo kratek čas. Tudi stroka namreč opozarja, da lahko daljše jemanje pripelje do želodčnih razjed, smrtno nevarnih krvavitev, poslabšanja simptomov astme in poškodb ledvic.

Drugi pristop ustavljanju vnetja predstavljajo kortikosteroidna zdravila. Tudi ta imajo vrsto stranskih učinkov, zato uporaba zahteva previdnost.

Kaj ponuja narava?

Naravni pristopi izhajajo iz načela: „Preden začneš uničevati, poskusi razumeti.“

Če gre za akutno vnetje, potem je dobro s telesom sodelovati in „nepriodiprava“ čim prej omejiti, zato ustavljanje delovanja imunskega sistema včasih sploh ni primerno in potrebno. Raje pripeljimo okrepitve, ki bodo pomagale telesu hitreje opraviti zastavljeno nalogo.

Če pa gre za kronična vnetja, si je nujno zastaviti osnovno vprašanje – zakaj imunski sistem napada lastno telo? Ali je res tako neinteligenten? Ali nam hoče škodovati ali pa ga nekaj moti pri opravljanju njegove osnovne naloge?

Začnimo pri bolj preprostih vzrokih, ki so pogosto v ozadju kroničnih vnetij. Naše telo obremenjuje preveč kislih presnovkov, ki so se naložili v tkivih, sklepah ali medceličninah, zato začne imunski



MODERNI ŽE VEČ KOT 100 LET

DNEVNI PRISPEVEK K VAŠEMU ZDRAVJU

- ✓ S samo 1 žlico bio omega 3 DHA olja EDEN zadovoljite dnevno potrebo po esencialni maščobni kislini omega 3
- ✓ Preprosta uporaba – čisto ali kot dragoceni dodatek hladnim jedem
- ✓ Prijetnega vonja – blagega, nežno orehastega okusa



α -linolenska kislina (ALA) prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi



dokozaheksaenojska kislina (DHA) ima vlogo pri delovanju možganov



ima vlogo pri ohranjanju vida



α -linolenska kislina (ALA) in linolna kislina sta potrebni za normalno rast in razvoj otrok

bio

DE-ÖKO-013

sistem ustvarjati „sežigalnice odpadkov“, ki jim napačno rečemo kronična vnetja. V ozadju putike, revme ali revmatoidnih artritisev je pogosto le to, da je nakopičenih strupov v telesu preprosto preveč – zato je naravna rešitev krepitev razstrupljevalnih procesov v telesu. In pri tem bodo v pomoč vsa naravna sredstva, ki prispevajo k boljšemu delovanju razstrupljevalnih organov.

Celice potrebujejo živahne maščobe!

Včasih ovira, da bi celice normalno delovale, ni v tem, da je v njih nečesa preveč, temveč ravno nasprotno, da je nečesa premalo. Dr. Budwigova je prepoznala ključno vlogo, ki jo imajo na sprožanje vnetnih procesov esencialne maščobe. Poenostavljeno povedano: omega-3 maščobne kisline zavirajo sprožanje vnetnih procesov, omega-6 pa jih krepijo. Telo potrebuje ene in druge, vendar v pravem razmerju.

V telesu bi moralo biti razmerje med omega-3 in omega-6 maščobami največ 1:3 (več avtorjev celo dokazuje, da je bilo pred tisočletji to razmerje 1:1). In kam so izginile iz naše prehrane?

Ker so omega-3 maščobe zaradi svojega energijskega naboja zelo nestabilne (hitro oksidirajo), ne preživijo predelave, ki so jim izpostavljena sodobna živila. Zato jih je tudi v telesih povprečnih zahodnjakov, ki uživajo veliko predelanih živil, vse manj. Pri Američanih je razmerje že tako porušeno, da doseže celo 1:40, pri povprečnih Evropejcih pa je okrog 1:20.

Kako je mogoče, da je vse več vnetij tudi pri dojenčkih, ki še niso poskusili industrijske hrane, so se spraševali znanstveniki in prišli do novih odkritij. Analiza kompozicije maščobnih kislin v mleku doječih mater je pokazala, da se razmerje med omega-6 in omega-3 iz leta v leto spreminja v prid omega-6 maščob. Nič presenetljivega – mleko je le odraz prehrane matere.

V raziskavi Univerze v Leipzigu o nevarnostih alergij iz leta 2004 so ugotovili, da je pri materah z visoko vsebnostjo omega-6 in majhno vsebnostjo omega-3 maščob v kolostrumu večja verjetnost, da bo otrok razvil alergije. Ker večina hrane, ki jo imamo na voljo, ne vsebuje omega-3 maščob, je dobro te dodajati z uživanjem lanenega, ričkovnega, orehovega ali konopljinca olja, s kaljenjem sončničnih semen, z uživanjem sveže zmletga lanenega semena, jedrc in podobno.

Naravni gasilci ognja

Eden izmed znakov vnetja je povišana temperatura na mestu težave ali v telesu. Zato so vse tradicionalne medicine pri izbiri ustreznih naravnih



POGLEJTE V DM IN V TRGOVINE Z
ZDRAVO PREHRANO



www.ekopikici.si



sredstev zelo pozorne na energijsko delovanje zelišča ali začimbe, ki jo uporabljajo.

Če preveč, „zagori“, je treba gasiti in prav to počnejo vsi pripravki, ki imajo hladilno delovanje. Tega podatka praviloma ne najdemo v zahodnih zeliščnih priročnikih, je pa zelo pomemben za pravilno izbiro. (Če zelo vročni osebi, ki ima ob tem še vnetje, damo pripravek, ki je močno ogrevalen, lahko le dolijemo „olje na ogenj“.)

Baobab je ena izmed rastlin, ki jo v naših krajih malo poznamo. Že dejstvo, da je njegov les odporen na ogenj, nam „namiguje“, kaj rastlina obvlada. Domorodci, ki znajo brati govorico narave, so to njegovo lastnost prepoznali in prah baobaba uporabljajo kot učinkovito sredstvo za zaviranje vnetja ali celo zniževanje vročine. Nekateri njegovo delovanje razlagajo z izrazito dobrim alkalnim profilom. Vsebuje petkrat več kalija od banan, bogat je s kalcijem, vsebuje linolno kislino ter vitamine C, B2 in B3. Za večino teh snovi je znano, da delujejo protivnetno. Domačini ga zato uporabljajo za odpravo oteklin, zniževanje telesne temperature in lajšanje bolečin.

Na drugem delu sveta v ta namen uporabljajo sok aloe vere. Tudi ta je močno protivneten, hladilen in ob tem vsebuje (če je kakovosten in brez kemičnih dodatkov) čez 160 zdravilnih učinkovin.

Med naravnimi snovmi, ki delujejo protivnetno in obenem hladilno, najdemo tudi alge (klamatska, klorela in spirulina), ječmenovo travo, kokosovo vodo, krešo, zeleni čaj, žafran, vrtnične cvetove itd. (tabela delovanja „hladilno – ogrevalno“ smo objavili v knjigi *Ščepec rešitve*). Zagotovo je zdravilnih rastlin, ki bi imele takšen mehanizem delovanja, še veliko, vendar do danes mnoge še niso bile deležne znanstvene pozornosti.

Naravni zaviralci COX

Nekatere začimbe dokazano zavirajo COX-2 in tako posredno ustavljajo vnetne procese.

Zanimivo je, da ob tem za seboj ne pustijo razdejanja, ki je značilno za sintezna zdravila. Ravno nasprotno, vse začimbe, ki jih navajamo, so do sluznic prebavil prijazne.

Ingver je na vrhu seznama začimb, ki so jih testirali pri artrozah in revmi. Dr. Holly Planeuf v svoji knjigi *Herbs Demystified* navaja, da ima ingver podoben mehanizem delovanja kot Aspirin^{*}. Zraven tega je več sestavin v ingverju podobnih tistim, ki jih najdemo v nesteroidnih protivnetnih zdravilih. V obeh primerih gre za zaviranje encimov COX-1 in COX-2, pri čemer ingver celo preprečuje tvorbo COX-2.

Kurkuma preprečuje vnetja tudi tako, da neposredno posega v tvorbo encima ciklooksigenaze COX-2. Na ta način deluje protivnetno, kar se pozna tudi kot lajšanje težav z artrozami in revmatoidnimi boleznimi. Poskusi na živalih so pokazali, da lahko izvleček ingverja in kurkume po učinkih primerjamo z nekaterimi sintezni zdravili. V testih so izvleček injicirali v testne živali, zato rezultati niso neposredno primerljivi z načinom delovanja kurkume, ko jo uživamo s hrano. Kljub temu pa o uspehih, ki jih dosežemo z uživanjem kurkume in ingverja, pričajo večtisočletne izkušnje tradicionalne medicine.



V trojček zdravilnih lilijevk, ki so morda manj poznane, uvrščamo tudi **galgant** (na sliki).

Korejski znanstveniki so dokazali, da galgant deluje terapevtsko na artritis, zavira vnetje in celo deluje analgetično. Znanstveniki ne izključujejo možnosti, da deluje tudi preventivno na razvoj akutnega in kroničnega artritisa (*Journal of Ethnopharmacology*. 2009; 126 (2): 258–264). Tej čudoviti začimbi, ki zmore še veliko več, smo namenili veliko pozornosti v knjigi *Ščepec Védenja*.

Žajbelj kot eden izmed bogatejših virov antioksidantov ščiti pred oksidacijo lipidov, povezano z vnetji. Slovenska znanstvena raziskava, izvedena na Biotehniški fakulteti v Ljubljani, razkriva, da je za protivnetno delovanje v največji meri odgovorna triterpenska urzolna kislina, ki deluje zaviralno na encim ciklooksigenaze (COX), ki je odgovoren za pospešeno izločanje prostaglandinov

(povzročitelji vnetja in bolečine). Raziskava še dokazuje, da je protivnetni učinek urzalne kisline iz žajblja dvakrat močnejši od sinteznega nesteroidega protivnetnega zdravila indometacina (*Journal of Ethnopharmacology*. 2001; 75 (2-3): 125-132).

Naravna sredstva pri vnetjih dihal

Hren, vasabi in kreša svoje moči črpajo iz gorčičnega olja, ki deluje antiseptično in protivnetno. Za hren in vasabi je značilno vroče delovanje (nikogar ne pustita „hladnega“), kreša pa kljub podobnim snovem deluje drugače.

Njeno delovanje je bolj hladilno, njene sestavine pa zelo redke in toliko bolj dragocene za sodobnega človeka. Kdo bi si mislil, da lahko že prgišče kalčkov, šop listov ali nekaj kapljic tinkture naredi tako veliko za naše zdravje.

Kreša vsebuje veliko vitamina C (več kot limone), vitamina A ter vitamine iz skupine B. Zanimivost kreše je tudi jod, ki ga vsebuje v sledih in je pomemben za normalno delovanje ščitnice. Med deficitarne snovi, ki jih danes tako zelo potrebujemo, sodijo tudi železo, kalcij, krom in folna kislina, ki jih vse najdemo v kreši.

Alfred Vogel, pionir naravnega zdravljenja, je svojim bolnikom priporočal vse vrste kreše. Čeprav ni poznal natančnega mehanizma delovanja, je zgolj z opazovanjem svojih bolnikov in mnogih drugih ugotovil, da so bili tisti, ki so krešo redno uvrščali na svoj jedilnik, mnogo odpornejši. Kreša deluje tudi proti bakterijam. Svežo solato iz različnih vrst kreše je zato priporočal vsem ljudem, zlasti pa zelo bolnim, denimo rakavim bolnikom.

Kreša prečiščuje kri, pospešuje presnovo, odpravlja zaprtje in povečuje izločanje seča. Zaradi visoke vsebnosti vitaminov jo lahko uporabimo tudi pri spomladanskih očiščevalnih kurah.

Sodobni naturopati ji priznavajo, da je odličen sinergent – pomaga do boljšega izkoristka marsikaterega prehranskega dopolnila, zato jo dodajajo vitaminom in rudninam, da bi izboljšali njihovo razpoložljivost v telesu.

Ker jo enostavno kalimo, je najcenejša in najbolj dragocena zelenjava v predpomladanskem času, ko sta sadje in zelenjava, ki ju lahko kupimo v trgovinah, vse bolj prazna.

Tradicionalna kitajska medicina krešo opisuje kot hladno in grenko začimbo. Uporablja se tako posušena rastlina v obliki praška kot njeno seme. Je ena izmed redkih rastlin, ki hkrati uravnava pet meridijanov: pljuč, srca, jeter, želodca in mehurja.

Ta začimba vsebuje tako zelo velike moči, da jo svetujejo pri hujših boleznih, kot so pljučni edem,

oslovski kašelj, vnetje poprsnice, akutno vnetje ledvic in motnje v motoriki želodca. Pripravke iz kreše svetujejo pri pnevmotoraksu, da zacelijo predrto pljučno opno in preprečijo nevarno zlepljanje pljuč.

Še en okusni skriti zaklad

Kapre vsebujejo izotiocianate in se v tem pogledu precej približajo začimbam iz družine križnic, ki vsebujejo glikozide gorčičnih olj: črnim in belim gorčičnim semenom, vasabiju, hrenu in kreši. Navkljub podobnosti pa so kapre nekaj povsem posebnega in je prava škoda, da so v naši prehrani in zdravljenju tako malo zastopane.



V starih časih so jih spoštovali kot zelo močen protistrup in protivnetno zdravilo. V njih najdemo tako različne protivnetne in antioksidativne snovi, kot če bi združili na desetine začimb.

Cela rastlina, podobno kot origano, vsebuje močne protivnetne bioaktivne snovi, flavonoide. V njih najdemo še rutin, kvercetin, ki je značilen za čebulo, ter kavno in ferulno kislino, ki sta značilni tudi za rožmarin in timijan. Kapre, tako kot cimet in pehtran, vsebujejo še kumarinsko in cimetovo kislino. Cvetni popki pa vsebujejo še veliko vitamina E. 10 gramov kaper vsebuje okoli 10 mg vitamina E, kar predstavlja 100 odstotkov priporočene dnevnega odmerka (RDA).

Na seznam močnih naravnih protivnetnih zdravil, o katerih obsežno pišemo v knjigi Ščepce Védjenja, pa uvrščamo še citronko, čebulo, črno kumino, limonsko travo, kumin in vrtnične cvetove.

**Dobra za v juho,
še boljša za ...**

KREŠA
kapljice brez alkohola
Naravno - preprosto - zelo učinkovito

Pokličite:
068 155 372

Naravna medicina
SoriaNatural

V specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah. www.zdravilna-zelisca.si

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



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



TOREK, 5. MAREC

KAKO DO VEČ ENERGIJE?

Portorož, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri

Zakaj nam primanjkuje energije, kdo nam jo kra-de in kako jo lahko povrnemo na naraven način? Predavala bo Sanja Lončar.

Organizator je društvo Faros (Univerza za tretje življenjsko obdobje).

Prispevek za člane je 3 EUR, za nečlane pa 5 EUR.

TOREK, 5. MAREC

ZDRAVILNOST BIODINAMIČNE HRANE

Osnovna šola Dravograd, Trg 4. julija 64, ob 17. uri

Hrana, pridelana po biološko-dinamični metodi, je popolnoma zdrava, uporabna je lahko kot zdravilo. Uživajo jo lahko tudi ljudje, ki so alergični na mnoge sestavine. Če imate težave z zdravjem ali če vas zanima, zakaj je tako pridelana hrana izredno zdravilna, prisluhnite predavanju Mete Vrhunc. Organizira: Društvo Ajda Koroška.

TOREK, 5. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

BC Naklo, Strahinj 99

Informacije in prijave sprejemamo po telefonu 041 499 934 ali na tecaji@bc-naklo.si.

- Prvi del predavanja bo potekal od 16. do 20. ure.
- Drugi del - 7. 3. od 16. do 20. ure.
- Tretji del - 12. 3. od 16. do 20. ure.
- Četrti del - 14. 3. od 16. do 20. ure.

Organizira in izvaja: Društvo AJDA Gorenjska.



SREDA, 6. MAREC

ZAKAJ PRIHAJA DO MEDGENERACIJSKIH TEŽAV?

Metlika, OŠ Metlika, Šolska ulica 7, ob 18. uri

Predava Rajko Škarič. Organizira ZIK Črnomelj. Vstop je prost.



SREDA, 6. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Splošna knjižnica Slovenske Konjice, ob 18. uri

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

ČETRTEK, 7. MAREC

SPOMLADANSKO RAZSTRUPLJANJE

Hotel Kompas Bled, ob 18.00 uri

Kako očistimo telo zakisanosti, teže in izboljšamo odpornost? Preprečimo spomladansko utrujenost! Pomen obvladovanja stresa za učinkovito razstrupljanje. Kako pri tem pomagajo začimbe? Predava: Marija Kočevlar Fetah. Vstop je prost.

Organizira: Kompas Hotel Bled.

ČETRTEK, 7. MAREC

REDNI LETNI ZBOR ČLANOV DRUŠTVA BD PODRAVJE

Zavrh-Voličina: Ekološka kmetija Šuman

Prijave in informacije na info@biodinamika.si, več o dogodku preberite na: www.biodinamika.si.

Vabljeni na ekofejst 8., 9. in 10. marec 2013



ekofejst

Vsak drugi
vikend v
mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

- Iz vsebine: Samooskrba, Etika, Ekonomija, Energija, Zdravje, socialno podjetništvo, alternativne vsebine, druženje z domačini...
 - Organizira: Ekoci in KS GALICIJA - Društva in dobri ljudje
- Več info na www.ekoci.si in www.galicija.si

Organizira: Društvo za biološko dinamično gošpodarjenje Podravje.



PETEK, 8. MAREC

KAKO „BRATI“ NARAVO?

Ekofejst, Velika Pirešica, ob 17. uri

Od kod prihaja naše znanje o rastlinah? Smo ga pridobili zgolj z branjem knjig in analitično znanostjo?

Kako pa so ga pridobivali tisti, ki so živeli v časih brez interneta, knjižnic in laboratorijev?

Ali lahko še danes rastline „beremo“ neposredno – zgolj z opazovanjem in s čutenjem? Kako rastline govorijo in kako jih poslušati? Ali lahko to počnejo zgolj nadarjeni izbranci ali pa je to dostopno vsem? Danes vse več slišite o „učenju s srcem“ – ali je to le poetični opis ali pa je srce resnično organ, ki ga lahko uporabimo za spoznavanje sveta, ki nas obkroža?

Predavala bo Sanja Lončar. Vstopnina 5 EUR, Organizira: društvo La Vita.

PETEK, 8. MAREC

ZAČETNI TEČAJI BIODINAMIKE

Zadružni dom Zadvor – teoretični del, praktični del v Sadini vasi 81, od 16. do 19. ure

Nadaljevanje: 15. 3. in nato še 22. 3.

Štiri kraljestva narave. Kaj so etri? Spoznavanje zelišč in zeliščnih pripravkov, pomen b-d komposta. Kako brati koledar? Ritmi v biodinamiki. Pomen kolobarjenja. Nega in zaščita rastlin. Kako korigiramo plevela. Spoznavanje in priprava homeopatskih škropiv proti škodljivcem na rastlinah in v zemlji. Kako izdelamo kompostni kup in gnoj po MT? Kotizacija vsakokrat 10 EUR. Informacije in prijave na telefon: 041 364 897 ali 031 582 755.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

NEDELJA, 10. MAREC

SPOMLADANSKO RAZSTRUPLJANJE

Hotel SLON LJUBLJANA, ob 18. uri

Kako očistimo telo zakisanosti, teže in izboljšamo odpornost? Preprečimo spomladansko utrujenost! Pomen obvladovanja stresa za učinkovito razstrupljanje.

Kako pri tem pomagajo zdravilne moči začimb? Predava: Marija Kočevar Fetah.

Organizira: Hotel Slon Ljubljana. Vstop je prost.

NEDELJA, 10. MAREC

TEČAJ: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK

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

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Pomlad je čas, ko so jetra najbolj dejavna in s tem najbolj dovzetna za naravno krepitev. Jetra igrajo pomembno vlogo pri razstrupljanju telesa in presnovi maščob. Odgovorna pa so tudi za odpornost na stres, močen živčni sistem, dober vid, vsesplošno prožnost telesa (kite) in uma (ustvarjalnost) ter čustveno stabilnost. S krepitvijo jeter po načelih tradicionalne kitajske medicine odpravljamo z njimi povezane težave, kot so: nervoza, glavoboli, krči, vzkipljivost, jeza, depresija in nespečnost. Jetra in žolčnik se bomo naučili krepiti predvsem s prehrano, delavnica pa vključuje tudi akupresuro, vaje in dihalne tehnike. Prispevek (bruto): 40 EUR/osebo (upokojeanci, študentje 35 EUR). Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Andrej Dolinar s.p., <http://www.uzivajmo.com/>.



PONEDELJEK, 11. MAREC

KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, POČUTJE IN OBNAŠANJE?

Lesce, OŠ Frana Saleškega Finžgarja, Begunjska c. 7, ob 16. uri

Utrujenost, razdražljivost, depresija, izguba koncentracije, nihanje sladkorja, ... Vse to je še kako povezano s tistim, kar pojemo. Kakšne so neposredne povezave med tistim, kar zaužijemo, in tem, kako se počutimo?

Kako izbrati živila, s katerimi bomo imeli več od življenja in kako se izogniti zavajanju na tem področju? Veliko presenetljivega vam bo povedala Sanja Lončar.

TOREK, 12. MAREC

PRIDELOVANJE IN PREDELOVANJE ZELENJAVE

Osnovna šola Dravograd, Trg 4. julija 64, ob 18. uri

Prejeli bomo odgovore na vprašanja, kako pridelujemo in predelujemo zelenjavo ter kako pripravljamo košarice v okviru partnerskega kmetijstva. Zanimivo za morebitne pridelovalce in potrošnike. Predaval bo dr. Matjaž Turinek.

Organizira: Društvo Ajda Koroška.

SREDA, 13. MAREC**KREME OD A DO Ž****Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, od 17. do 20.30 ure**

Ali ste poskusili celo paletu krem, pa niste našli prave zase? Želite prenehati z uporabo komercialnih krem, ki v bleščeči embalaži ponujajo zdravju in koži škodljive toksine? Na tej intenzivni in poglobljeni delavnici boste osvojili večšine izdelave lahkih vpojnih krem po meri svoje kože. Proučili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, rastlinske emulgatorje, antioksidante, konzervanse in aktivne sestavine (eterična olja, izvlečki rastlin), ki jih lahko uporabimo v emulziji. Izdelali bomo svoje kreme. Vodi: Nina Medved, aromaterapevka. Prispevek: 55 EUR. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si. Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.

SREDA, 13. MAREC**ZAČIMBE IN ZELIŠČA V NAŠEM VRTU****Ostrovharjeva 4, OŠ Medvode, ob 19. uri**

Zdenka Freligh bo predstavila začimbe in zelišča, ki jih pogosto uporabljamo pri pripravi jedi in zeliščnih pripravkov, ter pomen gojenja zeliščnih rastlin za biološko pridelovanje in zaščito vrtnin. Dodatne informacije so na razpolago na naslovu www.sorskopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje.

SREDA, 13. MAREC**SEDMO IN OSMO PREDAVANJE KMETIJSKEGA TEČAJA****Maribor, Waldorfski vrtec, Wilsonova 18, ob 18. uri**

Predava: Drago Purgaj. Vsebina: sorodnost rastlin in živali, kmetijsko gospodarstvo kot organizem, vloga strojev, ... Prijave in informacije na info@biodinamika.si, več o dogodku preberite na: www.biodinamika.si. Organizira: Društvo za biološko dinamično gospodarjenje Podravje.

ČETRTEK, 14. MAREC**PREDAVANJE IN DEGUSTACIJA PRESNIH ZELENJAVNIH SOKOV****Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina) Lesce, ob 18. uri**

Vabljeni na predavanje o pomenu in izdelavi

presnih zelenjavnih sokov. Predavala bo ga. Mateja Reš. Poučili se boste, kako pripravljati sokove in zakaj so zelenjavni bolj zdravi od sadnih. Sokove boste imeli možnost tudi poskusiti. Prostovoljni prispevki so dobrodošli.

**ČETRTEK, 14. MAREC****SKRIVNOST JE V ODNOSU ...****Obrotni dom na Grad. brigade 6, Nova Gorica, ob 19. uri**

Danes nismo v krizi dobrin. Vse, kar se dogaja okrog nas, je le manifestacija krize odnosov.

Odnos, ki ga imamo do sebe, drugih, narave, je največje bogastvo, ki nam je na razpolago. Otrok začuti in z ljubeznijo vpija starša, ko se mu ta preda s posvečenostjo, z zbranostjo in z notranjim mirom. Enako velja za partnerja in vse ostale medsebojne odnose. In zakaj je to brezplačno bogastvo tako težko doseči? Predava: Rajko Škarič. Organizira: KLUB CDK N.G. Prispevek je 5 EUR.

**PETEK, 15. MAREC****CELJE, SEJEM ALTERMED**

Ob 13. uri vabljeni na okroglo mizo o semenih in predstavitev projekta Štafeta semen 2013.

Ob 15. uri: Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar, demo kuhinja, Hala D.

Ob 17. uri: Predavanje: 10 dokazov, da so začimbe superiorna zdravila, Sanja Lončar, Celjanka.

PETEK, 15. MAREC**TEČAJ ORTOPEDSKE MASAŽE****Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana**

45-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat. Pogoji za udeležbo na tečaju je poznavanje vsaj ene izmed masažnih tehnik!

Cena tečaja je 385 EUR. Prijavite se lahko do 13. marca 2013. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 15. MAREC**MOČ ŽIVE HRANE****Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 17. uri**

Saša Tasevski bo predstavila svojo knjigo Moč žive hrane in povedala več o svoji življenjski izkušnji, kako se je zaradi rojstva sina v zelo kritičnem

Pojdimo ven, stopimo v pomlad

9. sejem *Altermed*

Celjski sejem, 15.–17. marec 2013

Altermed prinaša več kot 100 predavanj, demonstracij ter prikazov domačih in tujih mojstrov - med drugim vas pričakuje:

PETEK, 15.3.2013

- Štafeta semen 2013 - Soustvarjamo prihodnost!, Eko civilna iniciativa Slovenije
- Zajtrk za zdravje in vitalnost, prvi korak v pravo smer, Mediacor
- 10 dokazov, da so začimbe superiorna zdravila, Sanja Lončar, Društvo Ognjič
- Spoznavanje, nabiranje in shranjevanje (Nekaj divjega – užitne divje rastline), Dario Cortese
- Kako s prehrano do odličnega počutja, več energije, zelene telesne teže in boljših športnih rezultatov, Štefanija Glušič, Klub dobrega počutja Koroška
- Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar, Društvo Ognjič
- Kokos – olje in sladkor, Cobio
- Diši po zdravju – priprava sadnih in zelenjavnih napitkov ter presnega peciva, OŠ Log Dragomer
- Priprava jedi z jedilno konopljo (Konoplja na krožniku – prehranska in zdravilna moč jedilne konoplje), Dario Cortese

SOBOTA, 16.3.2013

- Kako začimbe delujejo na hormone, Sanja Lončar, Društvo Ognjič
- Nasveti za samooskrbo in neodvisnost v svetu kot mislimo, da ga poznamo (predstavitev knjige Samo brez panike), Dario Cortese
- Užitki ob zdravi hrani brez glutena, Suzana Kranjec
- Jem zdravo, čutim z naravo, dr. Janja Klinčar, Naturhouse Celje
- Priprava in degustacija presnih čokoladnih brownie-jev, pomarančnih kroglic in presnih čokoladnih kroglic, OŠ Toneta Čufarja Maribor
- Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar
- Mladi zeliščarji, priprava zeliščnih namazov, pirinega kruha in korenčkovih žepkov, OŠ Miklavž na Dravskem polju, PŠ Dobrovce

NEDELJA, 17.3.2013

- Prihaja konec ali začetek naravnega zdravljenja, Sanja Lončar, Društvo Ognjič
- Priprava divjih in na pol civiliziranih jedi (Nekaj divjega – užitne divje rastline), Dario Cortese
- Jedi z najzgodnejšo divjo zelenjavo (Nekaj divjega – užitne divje rastline), Dario Cortese
- Degustacija: rogljiček s čemaževim nadevom, priprava čaja – Barjanski cvet, OŠ Ig
- Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar, Društvo Ognjič

V istem terminu pomladno obarvani tudi:

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

12. POROKA – sejem vse za poroko

36. ApiSlovenija - dneva čebelarstva v Celju (sobota in nedelja)

Odpiralni čas: vse tri dni
od 9.00 do 18.00 ure

VSE DNI SEJMA

- Oglasna deska idej – Od ljudi za ljudi
- predstavitev Eko šol in vrtcev

Natančen program predavanj in predstavitev na 9. sejmu Altermed na www.ce-sejem.si

stanju začela poglobljati v različne vidike osebne rasti in zdrave prehrane. Z lastno preobrazbo, prehranjevanjem z živo hrano in sistemom vzgoje za razvoj človeških vrednot je sinu, ki se je rodil popolnoma negiben, pomagala, da je podaril svoj invalidski voziček drugim in da je navkljub diagnozi najhujše umske zaostalosti ponovno začel uporabljati moč razuma. Pogostila nas bo s presno sladico in na koncu razkrila tudi recept. Prost vstop. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.

PETEK, 15. MAREC

KOMBINACIJE – INTERAKCIJE MED ZDRAVILI, PREHRANSKIMI DOPOLNILI IN ZDRAVILNIMI RASTLINAMI

Prostori LU Celje, ob 16. uri

Predaval bo: dr. SAMO KREFT, mag. farm. Kombinacije – interakcije med zdravili, prehranskimi dopolnili in zdravilnimi rastlinami. Prispevek: 5 EUR. Informacije: 051 665 570.

Organizira: Društvo zeliščarjev GINKO Celje.



SOBOTA, 16. MAREC

CELJE, SEJEM ALTERMED

Ob 11. uri – Predavanje: Kako začimbe delujejo na hormone? – Sanja Lončar, dvorana Celjanka.

Ob 14. uri – demo kuhinja, Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar.

Ob 17. uri – Predavanje: Skrivnost je v odnosu, Rajko Škarič, dvorana Celjanka.



NEDELJA, 17. MAREC

CELJE, SEJEM ALTERMED

Ob 11. uri – Predavanje: Prekletstvo vlog, Rajko Škarič, dvorana Celjanka.

Ob 14. uri – demo kuhinja, Začimbe za več energije – in kako jih uporabiti, Sanja Lončar.

Ob 17. uri – Ali prihaja konec ali začetek naravnega zdravljenja? – Sanja Lončar, Celjanka.

ČETRTEK, 21. MAREC

ALI JE SOCIALNO PODJETNIŠTVO POT V PRIHODNOST?

Škofja Loka, Godešič 100, Dom KS, ob 19. uri

Ali je socialno podjetništvo novost? Kratek pregled Zakona o socialnem podjetništvu. Kako se

lahko vključimo v socialno podjetništvo? Ali sem morda že socialni podjetnik? Priložnosti za socialno podjetništvo v kmetijstvu. Na ta vprašanja nam bosta odgovorili doc. dr. Vesna Weingerl in Katarina Hözl. Prostovoljni prispevki. Dodatne informacije so na razpolago na naslovu www.sor-skopolje.si.

Organizira: Društvo Sorško polje in EKOCI.



ČETRTEK, 21. MAREC

KAKO „BRATI“ NARAVO?

Zadružni dom Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 19. uri

Vsebina bo enaka kot 8. marca.

Predava Sanja Lončar. Informacije na telefon: 041 364 897. Organizira: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 21. MAREC

BIOLOŠKA VREDNOST ŽIVIL

Predavanje bo v prostorih Kluba CDK na Kolodvorski poti 8 (železniška postaja Nova Gorica), ob 19. uri

Kakšna je razlika med hranilno in biološko vrednostjo živil? Kako jo določimo in prepoznamo? Biološka vrednost živil je nujna za ohranjanje zdravja, živila z nizko biološko vrednostjo pa povzročajo bolezni. Hladilnik ohrani hranilno vrednost živil, ne more pa biološke. Kakšno vlogo imajo sonce in rastline pri ustvarjanju biološke vrednosti živil? Kako z načinom shranjevanja živil ter s pridelavo in pripravo hrane ohranjamo biološko vrednost živil? Semena – zakladi visoke biološke vrednosti živil. Kako s kaljenjem dviguje mo njihovo biološko vrednost. Prispevek je 4 EUR. Predava: Stipe Hečimovič, univ. dipl. biolog.

Organizira: KLUB CDK NOVA GORICA.

PETEK, 22. MAREC

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI) V LJUBLJANI

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

85-urni tečaj, v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin-Dokl, refleksoterapevtka. Cena celotnega tečaja je 730 EUR. Prijave se lahko do 19. marca 2013. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 22. MAREC**PREDAVANJE: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK****Ljubljana, Triglavska 22, od 18. do 19.30 ure**

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Pomlad je čas, ko lahko ljudje spontano začutimo potrebo po določeni vrsti razstrupljanja in mnogi si pri tem pomagamo s postom. Vendar pa le malokdo ve, kakšna vrsta posta je primerna zanj. Prispevek (bruto): 10 EUR/osebo (upokojenci, študentje 8 EUR). Prijave in informacije: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com. Organizira: Andrej Dolinar s.p., www.uzivajmo.com.

SOBOTA, 23. MAREC**BREZPLAČNI DVORIŠČNI SEJEM****Mestno jedro Slovenj Gradca (v primeru dežja – Mestna pasaža), od 9. do 12. ure**

VSE BREZPLAČNO – IZBERI in ODNESI, kar koli želiš. Prinesi, česar ne potrebuješ več, vendar je čisto in dobro ohranjeno, na primer: športno opremo, vrtno orodje in opremo, posodo, gospodinjske pripomočke, posteljnino, šolske potrebščine, igrače itd. Namen brezplačnih sejmov, ki vznikajo povsod po svetu, je skrb za človeka in naravo, spreminjanje potrošniško miselnost ter omogočajo prijateljsko druženje. Več na tel. št. 051 247 767. Organizator: Ekološko društvo Slovenj Gradec.

SOBOTA, 23. MAREC**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE****Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, ob 15. uri**

Navodila za spomladanska dela na vrtu. Razdelitev pripravka gnoja iz roga – s seboj prinese embalažo – kozarček s pokrovom!

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

**SOBOTA, 23. MAREC****VZEMITE ŽIVLJENJE V SVOJE ROKE****Cerkno. Glasbena šola Cerkno, ob 18. uri.**

Veliko področij svojega življenja smo zaupali v upravljanje drugim. Zdaj počasi spoznavamo, da bo treba marsikaj vzeti nazaj v svoje roke. Svojo prehrano, svoje zdravje, svoje delo. Kaj vse lahko storimo sami in kaj bomo s tem pridobili?

Predavala bo Sanja Lončar. Organizira: C.M.A.K CERKNO. Vstopnina: 3 EUR.

SOBOTA, 23. MAREC – SOBOTA, 30. MAREC**7-DNEVNI PROGRAM RAZSTRUPLJANJA TELESA IN DUHA****Hotel Kompas Bled**

Ajurvedska diagnostika, razstrupljanje s sveže stisnjenimi sadnimi in zelenjavnimi sokovi, vadba joge, pranajame in tehnike čiščenja. Delavnice priprave naravne in okusne hrane po načelih: jejmo lokalno in sezonsko. Spoznavanje začimb. Cena celotnega aranžmaja: 695,00 EUR. Vodi: Marija Kočvar Fetaš. Dodatne informacije: marija.jablana@gmail.com oziroma 031 506 801 in nadjab@razseznosti.net oziroma 031 327 745.

TOREK, 26. MAREC**OSNOVE BACHOVIH CVETNIH ESENC****Osnovna šola Dravograd, Trg 4. julija 64, ob 18. uri**

Na predavanju se bomo seznanili z osnovami Bachovih cvetnih senc ter z njihovo uporabo v kmetijstvu in vrtičkarstvu. V mesecu maju bo izvedena delavnica. Predavala bo Eva Humar Faganel.

Organizira: Društvo Ajda Koroška.

TOREK, 26. MAREC**NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA****GEP-ART (www.naravna-darila.si), Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure**

Ker povprečna ženska, stara 30 let, na leto porabi tudi do 5 kg kozmetike in ker se okoli 60 % škodljivih snovi skozi kožo absorbira v telo, se naučite sami izdelati naravno zeliščno kozmetiko. Na delavnici pregledamo najbolj uporabna zelišča v kozmetiki in njihovo predelavo, pripravo macerato, tinktur in skupaj izdelamo: ognjičevo mazilo, mazilo iz smrekove smole, negovalni balzam za ustnice, kopalno sol, deodorant in naravno zobno kremo. Izdelke prejmete za domov, prav tako tudi pisno gradivo in dodatne recepte za ustvarjanje. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 39 EUR. Vodita: Gregor Sojer & Nada Demšar. Prijave sprejemamo na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.

**TOREK, 26. MAREC****SAMOOSKRBA - VZEMITE ŽIVLJENJE V SVOJE ROKE****Logatec, OŠ 8 talcev, Notranjska c. 3, ob 18. uri**

Veliko področij svojega življenja smo zaupali v upravljanje drugim. Zdaj počasi spoznavamo, da bo treba marsikaj vzeti nazaj v svoje roke. Svojo prehrano, svoje zdravje, svoje delo. Kaj vse lahko storimo sami in kaj bomo s tem pridobili?

Predavala bo Sanja Lončar. Organizira Društvo kmečkih žena Logatec.

ČETRTEK, 28. MAREC

DELAVNICA: SLASTNI SLADKI IN SLANI NAMAZI

Bio trgovina BIOVAN, Valvasorjeva 40, Maribor, ob 16.30 uri

Na delavnici bomo spoznali surovine za pripravo namazov, njihove prehranske vrednosti in uporabnosti. Naučili se bomo pripraviti tako slane kot tudi sladke namaze na osnovi različnih stročnic, tofuja, skute, semen, oreškov in kokosove maščobe. Največjo pozornost bomo namenili ekološko pridelanim polnovrednim oziroma nerafiniranim živilom, ki imajo bogato hranilno vrednost, so lahko prebavljiva, ne obremenjujejo naše presnove in večinoma ne povzročajo zakisanja organizma. Delavnico vodi: Matjaž Kološa. Prispevek: 25 EUR. Obvezne prijave na: novice@biovan.si ali na: 040 204 078.



ČETRTEK, 28. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

8256 Sromlje, Dom krajanov, ob 19. uri

Organizira turistično društvo Sromlje. Vsebina bo enaka kot 6. marca. Predava: Sanja Lončar.

SOBOTA, 30. MAREC

ETERIČNA OLJA: MODROST NARAVE, ČAR ŽENSKOSTI

Studio Magnolija, Trebinjska 3, Ljubljana, od 10. do 18. ure

Preživite dan v objemu dišav, obkroženi s čudovitimi naravnimi materiali, in proslavite svojo ženskost! Na tej delavnici boste spoznale širok spekter uporabe eteričnih olj na različnih področjih: zdravje ženske, čustva, naravna lepota in kozmetika, naravni dom, aromatična kuhinja, osebni parfum. Ob vsaki temi bomo izdelale tudi pripravek: kopalno sol, masažno olje, oljni serum za obraz, aromatični napitek itd. Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka. Prispevek: 95 EUR. Informacije: 040

802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.

SOBOTA, 30. MAREC – PON., 1. APRILA

PRAGOZDNA PERMAKULTURA

Dolenjska, Podturn 73, ob 10. uri

Ali se želite približati naravi in v treh dneh obiskati tri slovenske pragozdove? Vsi trije so pragozdovi, vendar so si med seboj tako različni, kot le morejo biti. Ali se želite spoznati s permakulturo? Lahko pridružite tudi posameznim dnevom. Več na internetni strani Permakulturni blog. Vodi: Janez Božič. Prispevek: 90 EUR. Informacije: janez.bozic@outlook.com, 040 305 306.



SREDA 3. APRIL

KAKO ZDRAVIJO RASTLINE?

Logatec, v jedilnici OŠ 8 talcev Logatec, Notranjska 3, ob 18. uri

Če bi zdravilne rastline delovale le z učinkovinami (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrnila takoj po prenehanju jemanja. Pa ni tako.

Kako delujejo zdravilne rastline? Kaj moramo vedeti, da bi jih lahko uporabili kot zdravilo? Kakaj bodo nekaterim pomagale, nekaterim pa ne? Če ste pripravljeni na rastline pogledati drugače, vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Organizira: Društvo za zdravilne rastline Ognjič Logatec.

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

Na spletni strani

www.zazdravje.net

v rubriki "**Skupaj kuhamo**"

vas čaka že **več kot 150 receptov**.





Voda je naše bogastvo – ne damo ga

Poziv k dejavni vključitvi v javno razpravo

Eko civilna iniciativa Slovenije poziva k aktivni vključitvi v prizadevanja, da imamo Slovenci dostop do pitne vode, ki ne bo v zasebni lasti.

Pitna voda je področje, kjer so veliki koncerni zaslutili možnost monopolnih dobičkov. Zato nastaja nova direktiva EU. Niso ogrožene velike države, saj te znajo zaščititi svoje državljane. Cilji so druge. Na žalost je med njimi tudi Slovenija. Vendar pa je še čas, da državljanke in državljani povemo, kaj želimo s pitno vodo, je poudaril tudi mag. Dejan Židan. V tem času namreč v EU poteka odločanje o privatizaciji vodnih virov (tudi pitne vode). Postavimo se na pravo stran in to je, da je voda last državljanke in državljanov, ne pa države, ki lahko sprejme tudi napačne odločitve o njeni privatizaciji.

Do zdaj je bila voda javna in skupna dobrina ljudi, ki je bila brezplačna (z vodarino plačujemo le izgradnjo in vzdrževanje vodovodnega sistema), poslej pa naj bi postala tržno blago. Namera je zakrita v javno-zasebno partnerstvo, pri katerem naj



bi vse članice EU razpisovale koncesije za oskrbo s pitno vodo v Uradnem listu EU. Skozi to obvezo članic bi korporacije dobile popoln vpogled na „trg EU s pitno vodo“.

Slovenska vlada se je spet hlapčevsko priklonila Bruslju in že spomladi leta 2012 podala svoje pritrdilno stališče k predlogu direktive EU. O predlogu je razpravljala parlamentarna komisija za finance, ne pa pristojni parlamentarni odbor za kmetijstvo, gozdarstvo, prehrano in okolje.

V ZDA se dogaja, da koncesionar na „svojem“ vodnem območju državljanom ne dovoli uporabe lastnih vodnjakov niti zbiranja deževnice s streh. Ali si to lahko predstavljate v Sloveniji?

Uradna peticija, da voda ostane javna dobrina in da se v dostop do nje ne vmešava kapital, bo naslovljena na Evropsko komisijo. Podpišite in delite naprej. Hvala!

<http://www.right2water.eu/water-human-right>

Priporočene vsebine:

Priporočamo ogled filma: **Voda je življenje. In dobiček?** <http://www.rtvsl.si/okolje/voda-je-zivljenje-in-dobicek/302077>.

Kako poteka sistem privatizacije, vključno z vodo, si lahko ogledate v odličnem filmu **CATASTROIKA**: <http://www.youtube.com/watch?v=oJ0AHy0Gi0>.

Akcijska skupina Proti privatizaciji vode in vodnih virov: <https://www.facebook.com/vodazavse>.

Ali smo na pragu privatizacije vode? <http://www.val202.si/2013/02/smo-na-pragu-privatizacije-vode/>.

Privatizacija svetovne vode: http://www.oocities.org/vojna_za_vodo/voda.htm.

Kaj pomeni lastninjenje in privatiziranje vode, so na lastni koži dobro občutili prebivalci mesta Cochabamba, Bolivija, ki jim je ameriška korporacija ukradla vodo. Potrebna je bila revolucija, v kateri je moralo bolivijsko ljudstvo zastaviti svoja življenja, da je spet spremenilo „zasebno vodo“ v „od Boga dano tekočino“ ter da so se spet lahko napili dežja in zalili vrtove.

Cochabamba Water Wars: <http://www.youtube.com/watch?v=sJmNg7d3lmk&feature=related>.



Ali si bomo spisali boljšo prihodnost?

Če že našim politikom ne gre od rok, da bi se začeli ukvarjati s temami, od katerih je odvisno naše preživetje, potem to počnejo „mali ljudje“. Zato te dni svetovni splet preplavljajo različne pobude, vabila k podpisovanju peticij in priprava novih zakonov, ki jih želijo ljudje neposredno vložiti v razpravo v Evropski parlament. Verjetno se tudi sami sprašujete, ali ima smisel podpisovati peticije. Ali bo kaj iz tega?

Evropska zakonodaja pravi, da imamo pravico zahtevati, da Evropski parlament razpravlja o predlagani rešitvi, če zberemo milijon podpisov. Torej gre za bližnjico, da se določena zahteva postavi na dnevni red Parlamenta.

Podobno poznamo tudi v Sloveniji, kjer s podpisi 5.000 državljanov vložimo predlog zakona neposredno v postopek – torej ne čakamo, da to storijo poslanci, poslanske skupine ali stranke.

Kaj je evropska državljanska pobuda?

Evropska državljanska pobuda je uradni način, na katerega lahko državljani EU zahtevajo od Evropske komisije, naj predlaga zakonodajo na področju politike, ki je v pristojnosti EU. Državljsko pobudo mora podpreti vsaj en milijon državljanov EU iz vsaj sedmih izmed 27 držav članic. V vsaki izmed teh sedmih držav članic je treba zbrati vsaj najmanjše potrebno število podpisov. (Na primer, če želimo, da slovenski glasovi štejejo v skupnem seštevku, jih moramo oddati vsaj 6.000. Če jih je 5.800, potem ne štejejo.) Dejansko to pomeni, da mora pobuda dobiti precej več kot en milijon glasov, kljub temu pa cilj ni nedosegljiv.

Več o tem, kako vse skupaj deluje in katere so trenutno odprte pobude, si preberite na: <http://ec.europa.eu/citizens-initiative/public/basic-facts>.

Trenutno se pospešeno zbirajo podpisi za naslednje predloge zakonov:

Ekocid v Evropi – državljanska pobuda za vrnitev pravic Zemlji.

Z zakonom proti Ekocidu želijo doseči, da bi uničevanje in poškodovanje eko sistema dobilo status kaznivega dejanja.

Več preberite na: www.endecocide.eu.

Voda je javna dobrina in ne blago! Ta pobuda ima že več kot milijon podpisnikov, vendar bo zaradi načina štetja še vedno pomemben tudi vaš glas. Več o pobudi na: <http://www.right2water.eu/>.

Po semena v knjižnico

Priprave na novo vrtnarsko sezono so že v polnem teku. Zato v Društvu Varuhi semen za vse ljubitelje tradicionalnih



sort vrtnin in žit pripravljajo posodobljen in razširjen digitalni herbarij. Ta sistematično urejena zbirka avtohtonih, domačih in udomačenih vrst in sort kulturnih rastlin prinaša v letošnjem letu nekatere novosti. Zraven razširjene ponudbe semen, ki so članom Društva Varuhi semen brezplačno na razpolago za izposajo, bo digitalni herbarij opremljen tudi s podatki o kaljivosti semen posameznih sort. Herbarij bo prosto dostopen na spletni strani društva v drugi polovici februarja. Več preberite na: <http://www.semenska.org>.

Tisoče ljudi je bilo pripravljenih odkupiti Semenarno



Končno je ljudstvo dojelo, kako deluje tajkunska igra izčrpaj-razvrednoti-in-poceni-odkupi. Vse je kazalo, da se bo po takšnem scenariju odvrtila tudi zgodba o Semenarni Ljubljana, d.d. In nato se je rodila zamisel: Zakaj je ne bi odkupili državljani?

Zgodba se je sicer razpletla tako, da so v igro stopile zadrage skozi banko, kljub temu pa je nauk zgodbe odlična popotnica za prihodnost. Ljudje smo dojeli, da lahko razmišljamo tudi „na veliko“.

Če smo v hipu dojeli, da bi lahko veliko naših domačih semen čez noč končalo v rokah svetovnih koncernov, so začeli deževati predlogi, kako bi to lahko trajno preprečili.

Dve zelo zanimivi okrogli mizi, prva v Mariboru, druga v Ljubljani, sta bili dober zgled, kako se lahko stroke, nevladne organizacije, mediji in angažirani posamezniki lotijo iskanja konstruktivnih rešitev. In tako se je porodila zamisel o vzpostavitvi Fundacije za razvoj in zaščito semen, ki bi omogočila, da se semena registrirajo, razvijajo in varujejo, vendar ostanejo v lasti ljudstva, saj jih je le v neprofitni obliki delovanja mogoče trajno za-varovati pred prevzemi, ki so na današnjem trgu semenarstva vsakdanja praksa.

Start nove štafete semen

Že lansko leto je bliskovita akcija Ekoci v so-delovanju z različnimi nevladnimi organizacijami predrnila Slovenijo in vzpodbudila največjo izmenjavo semen doslej.

To leto organizatorji štafete semen napovedujejo še več dejavnosti. Slovesna predstavitev projekta bo na sejmu Altermed, 15. marca, ob 13. uri. Že zdaj si lahko več o projektu preberete na www.ekoci.si. Za informacije, kako se lahko priključite kot mediji, posamezniki, šole, vrtci, društva ali ustanove, pišite na ekoci.si@gmail.com.

Odličen prispevek na to temo si oglejte na: <http://studio12.si/ekologija/razno-ostali-prispevki/1582-seme-prihodnost.html>.

NOVO
V MARIBORU, Valvazorjeva 40

BIO TRGOVINA

vse za telo, um in duha!

Biovan, d.o.o. | www.biovan.si | 040/20 40 78

**10%
POPUST**

Izrežite ta oglas in ga prinesite v trgovino – priznamo vam 10% popust na cel nakup.



BIOVAN

[biotrgovina biovan](http://biotrgovina.biovan)

Bi želeli prejemati naše novice?



Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove. Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01032013)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 števil) ali več. Vsak prispevek (tudi manjši) nam pride prav, da lahko še naprej širimo mrežo vrtcev, šol, novinarjev, zdravstvenih ustanov in drugih, ki jim pošiljamo naše novice. Prispevke lahko pošljete tudi v obliki poštne znamke A.

POMEMBNO:

V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic), nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti, e-pošti (posljite.novice@gmail.com) ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.

Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.

Težave s prostato? Sveža moč narave pomaga!

NARAVNO IN
UČINKOVITO



1 kapsula dnevno

ZADENITE
POTOVANJE
ZA DVA V ŠVICO

in z malo sreče lahko ravno
vi doživite Voglov svet v živo.
Želite sodelovati?
Izpolnite obrazec na
www.avogel.si/swiss-trip.

Proizvaja: Bioforce AG, Švica

farmedica
Vaš partner pri zdravju

www.avogel.si, www.farmedica.si

A.Vogel

Zdravilo Prostasan® z izvlečkom plodu palmeta

- 🌿 dokazano zmanjšuje pogosto uriniranje tako podnevi kot ponoči;
- 🌿 olajša težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja;
- 🌿 je registrirano in preizkušeno zdravilo rastlinskega izvora, ki ga uporabniki dobro prenašajo.

Pionir naravnega zdravljenja
- od leta 1923

A. Vogel

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku.

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