



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ marec 2014

brezplačen izvod



Tema meseca:

Neprebavljivo?



KAKO MALO JE POTREBNO, DA SE ŽIVLJENJE OBRNE NA BOLJE!

Včasih potrebujemo le odmik, spodbudno okolje, pogled iz pravega zornega kota, ..., in naenkrat vidimo rešitve, ki jih prej nismo.

Tudi v tem letu vabljeni na naše seminarje, na katerih boste lahko v živo doživeli to, o čemer berete v naših novicah in knjigah.

ZAČIMBNA DOŽIVETJA V AVSTRIJI

I TERMIN

11. 7. — 13. 7. 2014



Tridnevni seminar v Avstriji vam bo razkril drugačno perspektivo glede zdravilnih rastlin in začimb. V treh dneh bomo doživeli nekaj tisočletij različnega odnosa, ki so ga naši predniki gojili do rastlin. Ko spoznamo, da je vsa skrivnost le v odnosu, potem postane pomembno tudi, kdo nekaj prideluje, predeluje in pripravlja za nas. Ali je mogoče združiti uspešno poslovanje s pristnimi odnosi, bomo v živo doživeli v podjetju Sonnentor in največji semenski banki v Avstriji Arche Noah. Za program pišite: delavniceSZZ@gmail.com.

HVAR - POJDIMO V SIJ SVETLOBE

2 TERMINA

17.10. — 24. 10. in
26. 10. — 2. 11. 2014



Tako kot so eterična olja esenca rastlin, je naš seminar na Hvaru esenca našega projekta. In kot velja, da je eterično olje nemogoče zadržati v rokah, je tudi vsebina seminarja na Hvaru zelo težko zajeti v besede. Odlična predavanja, delavnice, izleti, druženje, hrana, veliko sonca in prelepi otok so le oblika, v katero je skrito to, zaradi česar je ta seminar tako poseben. Zato vabljeni, da se prepustite Vsebini.

Informacije in rezervacije:

Več informacij o seminarjih in pogojih udeležbe dobite na naši spletni strani ali na e-naslovu delavniceszz@gmail.com. Na voljo smo vam tudi po telefonu 041 770 120 od 9. do 12. ure vsak delovnik.

Neprebavljivo?

Na kaj pomislite, ko slišite besedo neprebavljivo? Na besedičenje naših politikov? Na breskrupuloznost globalizacije? Na šolske vsebine, ki jih tlačimo v otroke? Na okuženost živil z gensko spremenjenimi organizmi? Na vse več kemikalij v živilih, ki jih uživamo?

Vse to drži, vendar pogosto pozabljamo, da največji delež „neprebavljivosti“ v svojem življenju pripevamo sami.

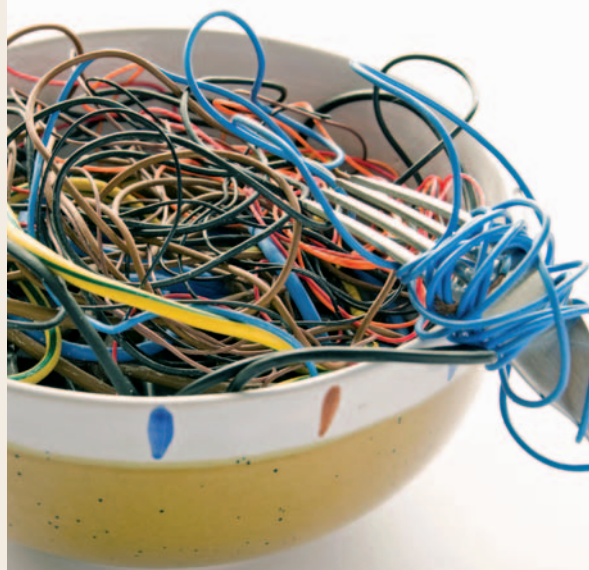
Ko boste na naslednjih straneh prebrali, kako vse si škodimo in za to celo plačujemo, boste verjetno sprva presenečeni. Le upamo lahko, da boste kmalu zatem tudi navdušeni, ko boste ugotovili, kako malo bo potrebno, da začnete živeti „bolj užitno“ življenje.

Doktorji znanosti in nobelovci razpravljajo o tem, da je sodobni človek sposoben dojemati posledice le za sedem do deset dni vnaprej. Ne vem, na čem sloni njihova znanstvena metoda, s katero so to ugotovili, je pa kljub vsemu srhljivo vsak dan v praksi ugotavljati, da gre trend resnično v to smer. Ljudje ne vidijo več vzrokov in posledic. Celo povezave med lastnimi usti, prebavili in izločanjem mnogi ne vidijo več kot logičnega vzročno-posledičnega zaporedja dogodkov. Ali mislite, da lahko dojamemo, kaj se v svetu in okrog nas dogaja, če še v lastnem telesu ne znamo prepoznati vzrokov in posledic lastnih izbir?

Najprej pometimo v svoji hiši – dobesedno!

Sanja Lončar, urednica

Če želite prejemati aktualne novice in obvestila o dogodkih se prijavite na naše brezplačne tedenske e-novice. Prijavite se na www.zazdravje.net in v zgornjem desnem vogalu.



V tokratnih novicah preberite:

Vse več teorij prehrane in vse manj zdravih ljudi?	4
Krompir se ne pogreva!	6
Pomen vode za prebavo	10
Alkaliziranje lahko ustavi prebavo!	11
Mikrobi vedo, kaj je užitno ...	12
10. jubilejni ALTERMED v Celju	16
Priključite se Štafeti semen!	17
Prijazna nega kože za bodoče mamice	18
Dobre rešitve ... za dobro prebavo	20
Zasebno prilaščanje narave	22
Internetna apokalipsa	23



Vitamins
A C E B6
Minerals Zinc D K
Calcium Magnesium
B12 B9



Vse več teorij prehrane in vse manj zdravih ljudi?

Besedilo: Sanja Lončar

Vsakih nekaj tednov se v javnosti oglašajo novi „geniji“, ki je prepričan, da je odkril, kakšna hrana je popolna za človeka.

Že desetletje v projektu Skupaj za zdravje prebiramo, analiziramo in spremljamo rezultate različnih prehranskih teorij. Že naštevavanje vseh aktualnih teorij bi nam vzelo vsaj polovico strani. To, kar eni ugotovijo, da je zdravo, drugi naslednji dan ovržejo kot zmoto. Vsak nas agresivno prepričuje v svoj prav, piše svoje knjige in prikazuje svoje uspešne primere ozdravitev.

Vsem navedenim teorijam pa je skupna vsaj ena pomanjkljivost. Vse se ukvarjajo s tem, kaj naj bi jedli in kako naj bi jedi pripravljali (presno, miksano, kuhano na pari itd.). Zelo malo pa je pozornost vseh velikih teoretikov usmerjena na to, kako bomo to, kar zaužijemo, prebavili.

Vse je strup!

Dobro ste prebrali. Vse, kar zaužijemo, je za naše telo strup – in sicer ne glede na to, ali uživamo biodinamično, ekološko ali konvencionalno hrano, ne glede na to, kako je kombinirana ali pripravljena –, dokler tega ne presnovimo.

Povedano drugače, še najbolj zdrav sadež ali

zelenjava, ki bi vam ju kdo vbrizgal neposredno v kri, bi vas ubil, saj je to za vaše telo tujek.

Zato najbolj pomembno vprašanje glede prehrane ni, KAJ ZAUŽIJEMO, temveč KAJ LAHKO PREBAVIMO. Le od tistega, kar lahko prebavimo, bomo na koncu nekaj imeli. Vse ostalo nam je le v breme, ne glede na zaklade dragocenih snovi, ki jih morebiti vsebuje.

Medtem ko se zahodnjaki kot obsedeni ukvarjamo s seciranjem živil in z ugotavljanjem, koliko česa je v vsakem griljaju, celostne medicine že tisočletja največ pozornosti posvečajo temu, kako poteka naša pretvorba teh živil in kaj lahko storimo, da bi potekala še bolje. Vse tradicionalne medicine zelo dobro vedo, da je hranilo le tisto, kar lahko prebavimo. Vedo tudi, da je prebava proces, v katerega moramo vložiti veliko energije, da bi si na koncu vložek energije povrnili in dobili še kaj več. Zato bolnemu človeku ne bodo dali polnozrnatih žit ali surove hrane, kljub temu da so ta živila zdrava – saj se zavedajo, da bi s hrano, ki je ne bo zmožogel v celoti prebaviti, telo le še bolj zastrupili.

Vsaka pot k boljšemu zdravju naj bi se zato začela z lastno inventuro – v kakšnem stanju smo, kaj zmoremo, kje imamo težave itd.

Začne se pri želodcu

Želodec je sprejemnica, v kateri se naše telo srečuje z zunanjim svetom in poskuša nevtralizirati vse, kar bi nam lahko škodovalo. Povedano drugače, kislina, ki jo izloči želodec, in prebavni encimi, ki temu sledijo, imajo nalogo razstaviti to, kar ni našega, in iz tega narediti gradbeni material, ki bo lahko postal del nas.

Pri tem želodec ne razstavlja zgolj zrezkov in jajc, kot si morda mislite. Tudi virusi, bakterije, zajedavci

in mnogi toksini imajo beljakovinsko sestavo. Če je v našem želodcu dovolj kisline (pH 3), bodo bakterije uničene že v 15 minutah. Kislina igra pomembno vlogo tudi pri presnovi različnih nujnih hranil – od vitamina B12 do cele vrste rudnin, ki jih nujno potrebujemo. Zato motnje v delovanju želodca sčasoma povzročijo tudi razrast kvasovk, pojav osteoporoze, težave s kožo in z nohti, slabokrvnost itd.

Gašenje kisline – ena največjih zmot današnjega časa!

Zadnjih nekaj mesecev smo se poglobljeno ukvarjali z želodčnimi težavami. Kljub temu da smo marsikaj vedeli že prej, smo nad mnogimi ugotovitvami, do katerih smo prišli, še sami osupli. „Ali je res mogoče, da na vsakem koraku ugotovimo takšne zmote,“ smo se spraševali, ko smo pregledovali kupe dokazov o tem, kakšne hude napake delamo, ker ne razumemo delovanja želodca.

Ena izmed najbolj pogostih je ta, da zgago, spahovanje, razjede in okužbe s *Helicobacter pylori* pripisujemo presežku kisline. V resnici pa so te težave v 90 % primerov posledica pomanjkanja želodčne kisline! S tem, da začnemo kislino gasiti s sodo bikarbono, farmacevtskimi antacidi ali zaviralci protonске črpalke, le priključimo dodatne težave.

Že upočasnjeno prebavo s tem dodatno ustavimo, patogeni organizmi ostajajo neprebavljeni, slabo obdelana beljakovinska hrana pa postane le „njihova topla malica“, na kateri se lahko pospešeno razmnožujejo.

Za zaviralce protonске črpalke je znano, da ob tem, da zavrejo kislino, zavrejo tudi delovanje različnih imunskih celic, zato boste postali še bolj dovzetni za okužbe z bakterijami, kot so *Salmonella*, *Campylobacter*, *Vibrio cholerae*, *Listeria monocytogenes* in *Clostridium difficile*. Poveča se tudi nevarnost za okužbo z zajedavcem *Giardia*. Verjetno vam ne bo treba dolgo čakati tudi na razširitev okužbe s *Helicobacter pylori*. Petletna študija, objavljena leta 1996 v reviji *New England Journal of Medicine*, dokazuje, da dolgoročno zdravljenje zgage (GERB) z zaviralci kisline močno poveča že obstoječa vnetja zaradi HP. V poskusni študiji naselitve HP na sluznico želodca pri človeku so ugotovili, da poskus naselitve HP uspe, le če zavrejo izločanje želodčne kisline. Povedano drugače – tisti z dovolj želodčne kisline so bili pred bakterijo HP obvarovani.

Stroka ugotavlja, da je 90 % razjed na dvanajsterniku in 65 % razjed na želodcu posledica okužbe s HP. Ali si predstavljate, koliko težav bi nam bilo prihranjenih, če bi pravočasno ugotovili, da se

Zdravila za zgago in GERB so „krave molznice“ za farmacevtska podjetja.

V Ameriki so, na primer, v letu 2006 porabili 13 milijard dolarjev samo za zaviralce želodčne kisline. Oglasi industrije so veliko bolj glasni od svaril znanstvenikov, zato tudi mnogi zdravniki še ne vedo, da je poglavitna težava današnjega človeka pomanjkanje in ne presežek kisline.



okužba razširi prav zaradi pomanjkanja kisline v želodcu?

Ali ste presenečeni?

Verjetno boste še bolj, ko odkrijete, koliko je še napak, s katerimi le otežujemo delo svojemu želodcu. Ker je tema zajetna in presega obseg tega članka, smo se te problematike temeljito lotili v novi knjižici *Preverjene naravne rešitve – Konec zgage in drugih želodčnih težav*.

Upamo, da boste po prebranjem lažje razumeli govorico želodca in da boste pravilno razumeli simptome, s katerimi vas prosi, da mu pomagate. Vse, kar potrebujete, da ugotovite, kje je zares težava, ali imate višek ali primanjkljaj kisline, kako je za zaščitno sluzjo v želodcu in kako oceniti njegovo gibanje, smo obširno zapisale na 140 straneh nove knjižice. Seveda boste v njej našli tudi kopico preverjenih naravnih rešitev, s katerimi lahko želodec spravimo v red in se tako izognemo verižni reakciji posledic, ki jih povzročata njegovo nepravilno delovanje.

Še sami ne moremo verjeti, koliko zmot spremlja težave z želodcem.



Spoznajte jih, preden napačni pristopi pripeljejo do še bolj nevarnih zapletov. Odpravljanje zgage in mnogih drugih težav, je veliko bolj preprosto kot si mogoče mislite. Če naredite pravo stvar.

Priročnik je na voljo za predogled in nakup na spletnem naslovu: www.shop.zazdravje.net.



Krompir se ne pogreva!

„Zakaj pa ne?“

„Ker je tako rekla že stara mama.“

Ta argument zagotovo ni prepričal mnogih mladih mamic, zato lahko na spletu zasledimo nešteto razprav o tem, ali gre za mit ali resnico. Večina udeležencev v forumih kot argumente, zakaj bi krompir pogrevali, navaja „dejstvo“, da to počnejo vsi, da takšnega vedno dobimo v restavracijah, da je to v Nemčiji redna praksa itd. ter da so to počeli tudi oni in so še živi. Splet je poln receptov, kako lahko pogrejemo pire, kaj storimo s praženim krompirjem, koliko dni ga lahko hranimo v hladilniku in kaj vse lahko z njim počnemo.

V našem projektu se zavedamo, kako nevarni znajo biti argumenti tipa „to počnejo vsi“ in „to sem storil tudi jaz, pa sem še živ“. Zato smo se poskusili poglobiti v problematiko in priti do bolj trdnih argumentov, zaradi katerih so naši predniki odsvetovali pogrevanje krompirja.

Za mnenje o posledicah pogrevanja hrane smo zaprosili tudi **Marijo Kočever Fetah**, dobro poznavalko različnih kultur prehrane. Preverili smo tudi, kaj o tem pravi stroka.

"V hipermarketih polnimo nakupovalne vozičke v prepričanju, da bomo kupili hrano in si prihranili nekaj dela. Jogurti, mleko, siri, salame, paštete, instant kuhana polenta, kuhan krompir, fižol. Zelenjava iz zamrzovalnika ali v kozarcu, trajni kruhi, da o pecivu niti ne govorim. Vedno skrbno preverimo rok uporabnosti, kot so nas učili. Na deklaraciji piše: uporabno najmanj do ... Nihče pa se ne vpraša, kdaj je bilo to proizvedeno? Ta podatek na embalaži ni potreben! Ko kupujemo kruh pri peku, znamo povprašati, ali je zares svež, pri zapakiranih živilih pa nas to ne zanima več – le zakaj?"

Odkar je človek nehal biti nabiralec in priložnostni lovec, se je naučil sam pridelovati hrano, da bi jo imel vedno svežo pri roki. Nabiralništvo ga je oskrbovalo s svežo hrano, katere energijska vrednost pogosto ni bila visoka, vitalnost pa vedno. Tudi majhne količine zelišč in sadežev so ga oskrbele s potrebnimi snovmi, predvsem pa so mu ohranile budnost in vzpodbujale ostrino čutil. Seveda je to bilo takrat življenjskega pomena, saj človek ni bil vedno na vrhu prehranjevalne verige. Naš prednik se nikoli ni tako najedel, da bi postal zaspan, če pa že, je vedel, da se mora dobro skriti, da bo obrok prebavil na varnem.



Ne smemo pozabiti, da še 100 let nazaj hrane ni bilo v izobilju in je nismo metali proč ali pa z ostanki krmili domače živali. Krompir in repo za krmo so že pri spravlilu pridelka prebrali in shranili posebej. Hrano za živali so prav tako kuhali posebej.

Ljudje hrane niso pogrevali preprosto zato, ker so je skuhali ravno prav. Dobra gospodinja je natančno vedela, koliko mora skuhati, da bo dovolj za vse, tudi ko je bila družina zares številčna. Bolje je bilo, da je hrane čisto malo zmanjkalo, kot da bi je bilo preveč.

Kislo zelje in repa sta se pogosto kuhali za več dni hkrati, ostale jedi pa ne.

Odkar pomnim je veljajo, da je pogreti krompir „težak“. Tudi enolončnice, ki so vsebovale krompir, so naslednji dan veljale za neužitne. Zato so jih vedno pripravljali brez krompirja, ki so ga skuhali posebej in postregli kot prilogo. Razlogov za to je več.

Krompir vsebuje izjemno visok odstotek škroba in ima najvišji glikemični indeks. Prebava krompirja je dodatno otežena, če sta prisotni maščoba in kislina (solata s kisom). Danes je težava še večja, saj smo pozabili žvečiti. Tako to škrobasto živilo ne dobi dovolj ptialina – bistvenega reagenta za prebavo, ki ga izločajo žleze v ustih. Porcija krompirja z maščobo razdraži žolč, trebušno slinavko in se presnavlja zelo počasi. V prebavilih ostane 4–8 ur, v tem času pa se lahko zelo razmnožijo patogene bakterije, ki jih je morebiti vseboval. Škrob je tudi odlično gojišče za glivice, vsi ti mikroorganizmi pa živahno proizvajajo pline. Vse to občutimo kot napenjanje. Če je zraven prisotna še druga hrana, meso, jajca, sir, alkohol in kava, je prebava še toliko težja. Vsako živilo za svojo prebavo potrebuje drugačne encime, telo pa ni sposobno proizvesti vseh naenkrat.

Krompir spada v družino razhudnikov (Solanaceae), tako kot paradižnik, jajčevac, paprika in tobak. Z rednim uživanjem razhudnikov v telesu kopičimo toksični solanin, ki ga vsebujejo. Ta ob redni uporabi obremenjuje jetra in ledvice.

Seznam živil, ki jih ni smotrno pogrevati, pa je dolg. Sem spadajo predvsem vse vrste gobic, solata in omake iz kumar ter špinača. Tudi meso in ribe so zelo tvegana živila, zlasti zaradi patogenih mikroorganizmov, ki se v njih najraje razmnožujejo (salmonela, *E. coli*, stafilokoki, ...). S ponovnim kuhanjem se mikrobi sicer uničijo, njihovi izločki, ki so najbolj strupeni, pa ne.

Res je, da je prepraženi krompir bolj okusen, da se iz ostankov pireja naredijo njoki in svaljki, vendar sam okus ne odtehta škodljivosti, ki jo naredijo kepa škroba in maščobe v našem trebuhu.

Vemo, da bodo gostinci ogorčeni, saj zagovarjajo varnost pogrevanja hrane. To je zanje povezano z zaslužkom. V nasprotnem primeru ne bi mogli uporabljati na pol pečenega, zamrznjenega pomfrija, štrukljev, raznih zavitkov, krompirjeve solate, praženega krompirja in še drugih jedi, ki jih naredijo na zalogo ali pa le reciklirajo. Dobiček je žal



Recept: začimbna juha

Za 4 osebe potrebujemo:

- 1 čajno žličko mlete kurkume
- 1 čajno žličko mlete kumine (ali kumina)
- ½ čajne žličke naravne morske soli
- 1 jušno žlico sončničnega ali oljčnega olja
- 1 lovorjev list
- 100 g gomolja zelene, narezanega na kockice
- 1 čajno žličko naribanega svežega ingverja
- 1 l vode

V vodo damo vse sestavine razen ingverja. Kuhamo 5 minut, nato dodamo ingver. Ko zavre, odstavimo in pustimo, da se umiri. Postrežemo pri kosilu, ki vsebuje precej ogljikovih hidratov (testenine, krompir, ...). Namesto gomolja zelene lahko uporabimo svežo repo, pivsko redkev, kolerabo ali kitajsko zelje. Ko je že na krožniku, lahko dodamo še sesekljeni drobnjak.

Materialna dejstva

Študija, objavljena na konferenci v Bostonu, je spremljala količino rezistentnega (neprebavljivega) škroba v krompirju, v odvisnosti od načina priprave. Pri sveže skuhanem krompirju je bilo tega 2,4/100 g, če so krompir vzdrževali na toplem in nato postregli, je bila količina 3,1/100 g. Če so ga ohladili in nato pogreli, se je količina neprebavljivega škroba v njem dvignila za skoraj 40 %, na 3,5/100 g. Če so krompir pustili v hladilniku in servirali hladnega po 6 dneh, je v njem do takrat količina neprebavljivega škroba znašala 4,3/100 g, kar je 180 % v primerjavi s sveže pripravljenim.

Zakaj ne jemo krompirja, ki kali?

Vse razhudovke vsebujejo toksični alkaloid solanin, ki je za človeka škodljiv. Količina solanina v krompirju se spreminja. Najmanj ga je v sveže obranem zrelem krompirju. Če krompir izpostavimo svetlobi in začne dobivati zeleno barvo, se v njem količina solanina močno poveča. Največ ga je v krompirju, ki je začel kaliti.

Solanin povzroči drisko, slabost, glavobole, ..., v velikih količinah pa lahko poškoduje organe in lahko celo privede do smrti. Najslabša novica je, da se količina solanina v telesu kopiči in obremenjuje predvsem jetra, zato posledice čutimo le po daljšem času in jih praviloma ne znamo povezati z vzrokom.

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za zdravje ZDA lahko preberemo resna opozorila, da zeleni ali kaleči krompir nista užitna in predstavljata resno nevarnost za zastrupitev.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002875.htm>



V ZDA so zgornjo varno mejo uživanja solanina določili na največ 12,5 miligramov solanina na dan. Pridelovalci ne smejo pridelovati oziroma tržiti krompirja, ki bi imel v kilogramu gomoljev več kot 200 miligramov solanina. Nekaj je s to statistiko očitno narobe, saj bi to pomenilo, da sme ob zgornji dovoljeni količini solanina posameznik zaužiti le 60 gramov krompirja na dan. Če vemo, da ga lahko v Sloveniji kot za šalo pojemo 200–300 gramov v obroku, bi nas količina solanina v kilogramu krompirja morala še kako zanimati.

na vseh področjih dobil prednost pred zdravjem potrošnikov. Ali bomo to res kar sprejeli?

Ajurveda, tradicionalna kitajska medicina in tudi makrobiotika ne svetujejo redne uporabe krompirja v prehrani. To je le živilo, ki se ga uporabi dva do trikrat na mesec v kombinaciji z drugo zelenjavo ali pa sploh ne. Razlog je v njegovem energetskem delovanju. Krompir deluje „tamasično“, kar pomeni, da obteži prebavila, človeka naredi zaspanega, lenega in otopi čute. Za več ur okupira vitalno energijo, ki prebavlja težko hrano, namesto da bi služila za delo, učenje ali zabavo. Enako velja za vse pogrete jedi. Ajurveda odločno odsvetuje vsako pogrevanje in ponovno uporabo ostankov hrane. Če to delamo dlje časa, se energija v človeku spremeni in tak človek postane len, njegova ustvarjalnost pade, povečata pa se pohlep in zavist. Spremenijo se tudi misli, ki so čedalje bolj posvetne, izginjajo empatija, odgovornost, ostane le stremuštvo. Zveni nekam znano, mar ne? (Morda smo že zaužili preveč takšnega krompirja!)

Ko pripravljamo živila z visokim odstotkom ogljikovih hidratov, jim moramo dodati začimbe, ki olajšajo prebavo in poživijo njihovo tamasično energijo. Za to so primerna zelišča z domačega vrta: čebula, česen, peteršilj, drobnjak, timijan, majaron, rožmarin, komarček, pa tudi nekaj tistih, ki so prišla iz drugih delov sveta. Najbolj nam bodo pomagali kurkuma, koriander, ingver, cimet, poper, galgant itd.

Priprava hrane je za današnji čas bolj pomembna, kot si sploh lahko predstavljamo. Izzivi življenja so čedalje težji, hrana pa je ena izmed redkih stvari, ki jih še lahko nadzorujemo. Če hrano pripravimo sami, bodo v njej prisotne naša vibracija, naše želje in izbire. Od tega, kar vnašamo v telo, pa so odvisni naše zdravje, počutje, telesna kondicija in razpoloženje.

Ko boste naslednjič nakupovali hrano, pomislite, kdaj je bila vložena ta zelenjava. Kdaj so spekli te piškote, koliko so v resnici stari tortellini ali kuhan krompir? Koliko je staro mleko in skuta? Koliko je v tej hrani trpljenja ljudi in živali, koliko strahov in slabe volje? Ali res morate na svojem krožniku vsak dan dobiti hrano, ki je stara mesece in nosi seboj informacije, ki jih ne želite?

Prepričana sem, da si zaslužimo več, da nam je življenje dano zaradi radosti in izkušenj. Da pa bi to življenje lahko zares izkusili, potrebujemo hrano, ki nas poživlja in nam to omogoča. Hrana je vsaka vibracija, ki pride v telo, in vse, kar jemo, pijemo, dihamo, s komer se družimo in kar zaznajo naša čutila. Za svoje izbire smo vedno odgovorni sami."

Zapisala Marija Kočevar Fetah

Okužbe zaradi krompirjeve solate

Ljudje zmotno menijo, da so nevarna živila le ribe in meso. Zato se mnogi ne zavedajo, da je prav kuhani krompir odlično gojišče za mnoge stafilokoke. Včasih se na njem razmnožijo tudi *Salmonella*, *Bacillus cereus*, *E. coli*, *Campylobacter*, *Norovirus* ali *Shigella* (to se dogaja predvsem takrat, ko je ob krompirju prisotna še kakšna beljakovina – npr. ko pustimo stati golaž, musako ali kakšno podobno jed).

Težava je v tem, da prekuhanje ali pogrevanje krompirja, na katerem so se mikroorganizmi že razmnožili, le delno omili težave. Bakterijo bomo namreč s segrevanjem ubili, ne bomo pa mogli odstraniti toksinov, ki jih je v času svojega razmnoževanja pridelala. Znano je, da *Staphylococcus aureus* proizvaja toksine, ki so zelo odporni na visoke temperature. Zato imajo tudi zastupitve pri pogretem krompirju prej lastnosti zastupitve s strupom kot okužbe s patogenimi organizmi. Morda še ena koristna znanstveno dokazana informacija: večina navedenih bakterij potrebuje eno do dve uri, da se prilagodi podlagi, šele nato se začeta njihova eksplozivna rast in kopičenje strupov. To pomeni, da je najbolj varno, če pripravljene krompir pojedemo v roku ene ure od trenutka, ko smo ga skuhalo ali spekli.

NE SPREGLEJTE! -> SREDA, 12. MAREC KAR JEŠ - TO SI; KAKO PREHRANA VPLIVA NA NAŠE ŽIVLJENJE IN NA RAZVOJ OTROK?

OŠ Orehek Kranj, Zasavska cesta 53a, ob 19. uri

Marija Kočevar Fetah bo na predavanju odgovorila na vprašanja, ki se nam zastavljajo. Kaj je prava naloga hrane in kako naj bi bila opravljena? Kako izberemo pravo hrano zase in za svojo družino? Kako ločimo med pravo hrano in maščili? Zakaj je tako pomembna v domačem kraju ekološko pridelana hrana? Zakaj je industrijsko pripravljena hrana revna in neustrezna za prehrano otrok? Kaj pa mi želimo, da bi hrana naredila v telesu in kako to dosežemo? Kakšen je pomen maščob, sladkorjev in beljakovin? Prostovoljni prispevki.

Dodatne informacije so na voljo na naslovu www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net



Nevarnosti peke krompirja v foliji

Ena izmed najbolj zaskrbljujočih bakterij, ki se zna razmnožiti na krompirju, je botulin.

V današnjem času o njem beremo bolj kot o sredstvu, s katerim zvezdniki povečujejo svoje ustnice in gladijo gubice. V osnovi pa gre za enega izmed najbolj nevarnih živčnih strupov. Zastupitev z botulinom je ena izmed najhujših zastupitev in se v visokem odstotku primerov konča s smrtjo. Že ena čajna žlička toksina botulina lahko ubije 100.000 ljudi!

Botulin je toksin, ki ga proizvaja bakterija *Clostridium botulinum*. Bakterija je prisotna v zemlji, vodi, ribah, živalih in mnogih pridelkih, zato ni nič nenavadnega, da jo je mogoče najti tudi v krompirju.

Pogoj, da se spore bakterije začnejo razmnoževati in ob tem proizvajati nevaren toksin, je, da so v okolju brez kisika. V praksi to pomeni, da kljub temu da krompir morebiti vsebuje spore botulina, prava nevarnost nastane šele takrat, ko krompir ovijemo v alu folijo ali na kakšen drug način omejimo plast kisika okrog njega. Ker visoka temperatura spor ne bo nevtralizirala, lahko nastanejo pogoji, da se te začnejo zelo hitro množiti in proizvajati toksin botulin. Tovrstne okužbe sicer niso tako pogoste, kljub temu pa je bolje, da ne kličemo težav. V Teksasu so tako imeli le ob enem dogodku zaradi krompirja, pogretega v foliji, 30 zastrupljenih ljudi.

Če krompir pripravljate na takšen način in ga želite jesti pozneje, je zelo pomembno, da njegova temperatura v tem času ne pade pod 60 stopinj Celzija! Če se to zgodi, nastajajo pogoji za hiter razrast bakterij in proizvodnjo njihovih strupov.

http://www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/B2100B09-1587-4B58-8300-251243965BBC/0/Baked_Potatos_and_Foodborne_Botulism.pdf



Pomen vode za prebavo

Besedilo: Andreja Šeme

Mar ne bi bilo krasno, če bi obstajalo eno zdravilo za vse prebavne težave? Proti zaprtosti, napenjanju, spahovanju, zgagi, hemoroidom, ... Vesela novica! Takšno zdravilo že obstaja.

Ni naprodaj v lekarni. Vsak ga ima doma. Voda! Ker smo vajeni življenje zelo zapletati, marsikdo ne more verjeti, da je lahko rešitev težav s prebavo tako preprosta.

Toda da lahko s pitjem vode rešimo marsikatero težavo, tudi težave s prebavili, so vedeli že pred stoletji in tisočletji, danes pa smo na to v poplavi najrazličnejših pijač in čudežnih praškov pozabili. Brez vode ni življenja in uporabljamo jo skoraj za vse, zato ni čudno, da je prav voda bistveni element tradicionalnih zdravil in oblik terapije. Vodne terapije so izvajali že v antični Grčiji in v Rimu, še danes pa jih izvajajo v tradicionalni kitajski in indijski medicini.

Voda proti zaprtju

Voda predstavlja večino našega telesa in omogoča nemoten potek neštetih nalog, ki jih telo opravlja. Tudi metabolnih procesov. Zaprtje je tipičen izraz pomanjkanja vode v črevesju, zato črevesje blata ne more izločiti in to se začne nalagati na stene črevesja. To pa lahko privede do polipov, hemoroidov in še večjih težav.

Japonska terapija

Na Japonskem že več stoletij izvajajo zelo preprosto terapijo z vodo – pitje vode na prazen želodec. Morda je prav ta terapija, zraven njihovega načina življenja in razmišljanja, razlog za to, da imajo največ stoletnikov na svetu. Več kot 50.000 jih je, kar 35 na 100.000 prebivalcev.

Japonska terapija priporoča, da zjutraj na tešče in še pred umivanjem zob spijemo štiri kozarce vode, to je 640 ml vode sobne temperature. Pomembno je, da ne pijemo mrzle vode, saj to predstavlja šok za telo. Da si zagotovimo kar se da čisto vodo, jo lahko večer prej prekuhamo ali prefiltriramo, pred zaužitjem pa jo prelijemo v vrč, ki jo napolni z energijo in pravilno strukturira, ter pri tem pazimo, da usedline ostanejo v loncu. Starejši in bolni ljudje na začetku težko spijejo toliko vode hkrati, toda z nekaj vztrajnosti se človek kmalu navadi. Najbolje je, da spijemo toliko, kolikor lahko, in količino postopoma povečujemo.

Ko torej spijemo dobrega pol litra vode na tešče, si umijemo zobe, nato pa 45 minut ne jemo in ne pijemo ničesar. Tako dopustimo vodi, da začne s svojim zdravilnim pohodom po telesu in prebavilih. Ko od pitja mine 45 minut, lahko pojemo zajtrk. Pomembno je, da po njem ne pijemo in jemo ničesar naslednji dve uri. Nato lahko normalno nadaljujemo dan. Za razliko od številnih zdravil ta terapija nima nobenih stranskih učinkov, razen bolj pogostega uriniranja.

Topla voda z limono

Alternativa japonski terapiji je, da na tešče spijemo kozarec tople vode s sveže iztisnjenim sokom polovice limone. Idealno je, če vodo pred pitjem še energijsko napolnimo v posebnem kozarcu ali vrču, ki vodo pravilno strukturira. Voda je lahko zelo topla, toda ne vrela, takšna, da jo lahko brez težav pijemo. Topla voda spodbudi prebavni trakt in peristaltiko. Krčenje in raztezanje mišic v prebavnem traktu spodbudi premikanje hrane po prebavilih. Topla voda v kombinaciji z limono pomaga iz prebavnega trakta odplakniti neželene snovi in strupe, spodbudi jetra, da proizvedejo sokove, ki so nujni za prebavo. Limona je diuretik in tako pomaga pri čiščenju telesa ter ohranja zdrav urinarni trakt. Kljub temu da so limone kislega okusa, telesu vračajo bazičnost, ki je za njegovo ravnovesje in zdravje zelo pomembna.

Če se želimo težav s prebavo rešiti na dolgi rok, zdravila, ki lajšajo le posledice, niso prava izbira. Vzrok za prebavne težave je pogosto pomanjkanje vode in če je telesu damo dovolj, bo lahko normalno opravljalo svoje funkcije. Na zdravje!



Alkaliziranje lahko ustavi prebavo!

V času, ko vsak dan slišimo, da je vzrok za naše težave pretirana zakisanost telesa, postaja ponudba pripomočkov, s katerimi bi se lahko hitro razkislali, zelo donosna panoga.

Kopičenje kislih presnovkov v naših tkivih zares botruje degenerativnim spremembam (npr. putiki, revmatoidnim težavam, padcu imunskega sistema in celo nastanku raka), je pa preveč površno sklepati, da je rešitev preprosto v tem, da v telo vsujemo čim več bazičnih snovi in bomo težave odpravili.

Uživanje alkalne vode, sode bikarbone, večjih odmerkov kalcija ali celo velikih količin zelenjavnih sokov lahko zmoti normalen potek presnove in tako posledično namesto enih težav ustvari druge.

Tisto, kar loči korist od škode, sta pravilna količina in čas jemanja bazičnih pripravkov.

Najbolje jih je zaužiti zmerno in takrat, ko želodec ni zaposlen s presnovo beljakovin. Tako bodo hitro šli skozi želodec, spotoma pospravili po črevesju in telesu omogočili dodatne bazične zaloge.

Če pretiravamo s količino, bodo bazične snovi prispele tudi do debelega črevesa – tam bodo porušile potrebno kislost, nujno za vzdrževanje koristne črevesne flore. Posledično bo presežek bazičnosti v tem delu telesa prispeval k pospešenemu razrastu glivic in patogenih organizmov.

Če pa zgrešimo pravi trenutek in takšne pripravke zaužijemo v trenutku, ko v želodcu poteka kislinska obdelava beljakovin, bomo naredili še večjo škodo. Ugasnili bomo kislino in s tem sabotirali normalni potek prebave v želodcu. Razredčena kislina v želodcu ne bo aktivirala presnovnih encimov v nadaljevanju procesa prebave v dvanajstniku in na pol prebavljena hrana bo gnila v vašem črevesju.

Tega si nihče ne bi želel, pa vendar kljub temu mnogi to počnejo, saj se preprosto ne zavedajo osnovnega poteka metabolizma v lastnem telesu.

Koliko bo treba počakati?

Kot boste lahko prebrali v novem priločniku Preverjenih naravnih rešitev, v katerih smo se posvetili želodcu, odgovor na to vprašanje ni preprost. Odvisno je od tega, kaj ste zaužili, kdaj ste to zaužili, kakšno količino ste zaužili ter kako je bila hrana pripravljena in kako prežvečena, preden je prispela v želodec. Na čas obdelave bo vplivalo tudi vaše počutje. Odvisno od vsega navedenega lahko obrok želodec obdelava v dveh urah ali pa za to potrebuje trikrat več časa. In če ga boste v tem procesu zmotili z dodajanjem bazičnih snovi, boste sami sebi naredili več škode kot koristi.

Zato je edina varna strategija večje odmerke bazičnih snovi zaužiti vsaj pol ure pred uživanjem prve hrane, ki se bo ustavila v želodcu. Če je med dvema obrokom dovolj časa, potem lahko kozarec kakšnega bazičnega pripravka zaužijemo pol ure pred naslednjim obrokom.

Plačamo, da telesu onemogočimo prebavo?

Italijanski raziskovalci so ponosni, da so izumili novo tableto za hujšanje, ki tisočkratno poveča volumen, ko jo zaužijete. Povedano drugače, ko polovico grama tablete spijete z dvema kozarcema vode, bo v vašem želodcu nastala 500-gramska kepa.

Tudi drugi dietni pripravki delujejo s podobno idejo, da boste shujšali, če boste uživali tako ali drugače neprebavljivo hrano. Tako poznamo veliko pripravkov, ki maščobe spremenijo v takšno obliko, da te postanejo neprebavljive.

Takšne strategije so bližnjica do osteoporoze, slabokrvnosti, pospešenega staranja, poškodbe jeter in slabljenja imunskega sistema.



Mikrobi vedo, kaj je užitno ...

Besedilo: Sanja Lončar

Že leta je na različnih internetnih straneh mogoče zaslediti poskuse z različnimi izdelki hitre prehrane. Med njimi so tudi takšni, ki kažejo slike 14 let starih hamburgerjev iz McDonald'sa, ki ne kažejo nobenih znakov razpadanja.

Spletna mesta zagotovo niso zanesljiv način ugotavljanja resnic in do zdaj smo imeli priložnost videti različne potegavščine. Če želite ugotoviti resnico, lahko sami investirate nekaj evrov in ugotovite, kaj se bo zgodilo z vašo priljubljeno hrano po nekaj dneh, tednih, mesecih, ...

Pripravite se na presenečenja!

Sveža breskev po treh mesecih!

Eno izmed takšnih presenečenj me je „doletelo“, ko sem pospravljala po kleti in zgroženo ugotovila, da ene škatle živil, ki smo jih pred tremi meseci uporabili na delavnici, po povratku domov pomotoma nisem pospravila. Med drugim je bila v škatli breskev, ki kljub trimesečnemu bivanju v kleti ni kazala nobenih znakov razkroja. Videti je bila, kot bi jo kupila včeraj.

Od takrat mi je bolj jasno, zakaj je industrija lobilala (in dosegla), da ni več treba zapisovati datuma ali letnice pridelave. Preverite – tega podatka ni več na sadju in zelenjavi. Če menite, da so bile jagode pobrane včeraj, ker so videti sveže, je to morda zgolj zaradi vaše domišljije.

Začela sem bolj sistematično opazovati staranje živil in ugotovila, da je marsikaj, za kar bi predpostavljali, da se lahko postara, skoraj mumificirano.

Jogurt, ki je enako okusen tudi tri mesece po tem, ko mu preteče rok uporabe. Odprto trajno mleko, ki ga lahko pustimo dva dni na sobni temperaturi in se ne bo skisalo. Jabolka, ki nikakor ne potemnjijo, ko jih olupimo in narežemo, margarine, ki ne morejo postati žarke, itd.

Zanimivo je primerjati že vložene izdelke. Kljub temu da na kupljeni paradižnikovi omaki piše, da vsebuje le paradižnike, začimbe, sol in sladkor (enako kot domača), na njej skozi leta ne opažam nobenih sprememb v barvi. Domača, s katero jo primerjam, pa je iz leta v leto bolj bleda. Očitno obstaja še kakšna majhna skrivnost, ki na etiketi ni zapisana.

Sodobni faraoni

Če bi večja trajnost živil pomenila tudi podaljšanje naše življenjske dobe, bi to morda bila dobra novica. Na žalost pa zaradi teh živil ne bomo bolj prehranjeni ali bolj zdravi – le naša trupla bodo bolj konzervirana. In to ni šala – o tem smo že pisali. Nemci so prvi ugotovili, da trupla pokojnikov razpadajo štirikrat bolj počasi, kot bi bilo naravno. V Grčiji, kjer pravoslavna cerkev ne dovoljuje upepeljevanja, imajo zaradi tega resne težave, saj zmanjkuje lokacij za nova pokopališča.

Morda se vam zdi zamisel, da boste z uživanjem hrane, polne stabilizatorjev, antioksidantov in konzervansov, dobili tudi poceni mumificiranje, zanimiva.

Osebnost pa bi raje videla, da naše telo deluje, dokler smo v njem, kot pa da ga že v času življenja pretvarjamo v mumije.



Na sliki - ostanki mesa oprani s hidrogenom, so v ZDA sestavni del hamburgerjev.

Edini način, da se izognemo sodobnim igricam prehranske industrije, je, da še bolj skrajšamo pot od vil do vilic. Neposredna povezava s kmetom, lokalna samooskrba in čim večji delež lastne pridelave postajajo edina varna strategija.

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, 4. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

BC Naklo, Strahinj 99

Prvi del tečaja bo potekal od 16. do 20. ure. Drugi del tečaja bo potekal 6.3., od 16. do 20. ure; Tretji del tečaja bo potekal 11.3., od 16. do 20. ure; Četrti del tečaja bo potekal 13.3., od 16. do 20. ure. Informacije in prijave sprejemamo po telefonu 041 948 336 ali na monika.brinsek@gmail.com

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

PETEK, 7. MAREC

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA, HOLESTEROL

v Stiški čajnici, ob 17. uri

Današnji vsakdan je poln nujnih opravkov, službenih obveznosti in drugih dejavnikov, ki povzročata stres in nemir. Združeno z nepravilno prehrano in premalo gibanje privede do povišanega holesterola in naraščajočega števila težav, povezanih z boleznimi srca in ožilja. Na predavanju bomo izvedeli več o pomoči iz narave v bitki z omenjenimi težavami. Predaval bo farm. Klemen Križaj iz samostanskega podjetja Sitik d.o.o. iz Stične. Vstopnine ni, prijava ni potrebna. Več informacij na 01 320 77 68 ali stiska.cajnica@gmail.com.

SOBOTA, 8. MAREC, DO 10. ALI 15. MAREC

RAZSTRUPLJANJE DUŠE IN TELESA: 3- ALI 8-DNEVNI POST ALI POLPOST ZA DUŠO IN TELO

Višnja Gora, Kriška vas 27

Vabljeni na razstrupljanje s svežimi sadno-zelenjavnimi sokovi iz eko ali domače pridelave, juhami in naravnimi razstrupljevalnimi napitki ter celodnevni programom za dušo in telo. Delavnica poteka v majhni skupini. Cena 3-dnevnega posta ali polposta je 200 EUR z vključeno 1 terapijo po

izbiri, 8-dnevnega pa 440 EUR z dvema terapijama. Obvezne so predhodne prijave, plačilo akonacije in priprava. Natančna navodila in program dobite ob prijavi. Voditelja: Drago Klanšček in dr. Helena Jeriček Klanšček. Prijave in informacije: DIH, Drago Klanšček, s. p., www.d-i-h.si, 041 517 256, dih.klanscek@gmail.com.



PONEDELJEK, 10. MAREC

KAKO OBVLADATI KANDIDO?

Knjižnica Škofljica, ob 19.30

Odkrijte, zakaj ste utrujeni, zakaj vas v črevesju napenja, zakaj vas bolijo mišice in sklepi, zakaj se ob vlažnem vremenu počutite še posebej slabo. Težave z glivicami postajajo vse večje. Kako lahko obvladamo kandido, kako se znajti med pogosto nasprotujočimi si nasveti, predlaganimi dietami in prehranskimi dopolnili? Predavali bosta Sanja Lončar in Adriana Dolinar, avtorici knjige Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas.

PONEDELJEK, 10. MAREC

ALI ZNAMO SISTEMSKO RAZMIŠLJATI O HRANI? ALI ZNAMO UPORABITI INTUICIJO PRI PREHRANJEVANJU?

Ljubljana, od 16. do 19. ure

Vodi/predava: Tatjana Kruder, Kruder d.o.o. Namen dogodka je prepoznati: Človekove potrebe, kako jih zadovoljiti; Katere potrebe (ne)zadovoljuje hrana?; Prehranska veriga: kje je človek v prehranski verigi; Hrana z vidika sistemskih ved; Ali si dovolimo prehranjevati se intuitivno?

Dogodek organizira gibanje InCo (www.incogibanje.si). Udeležba na dogodku je za člane gibanja InCo brezplačna, cena udeležbe za ostale pa znaša 40 EUR.

Dodatne informacije: kaja.rangus@incogibanje.si.



TOREK, 11. MAREC

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI

Markovci, dvorana občine, ob 18. uri

Kaj predstavlja večjo grožnjo: bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se poskušamo pred njimi ubraniti? Strategija uničevanja se, tako kot na nobenem drugem področju, tudi tu ni obnesla. Ustvarila je le dodatne težave. O tem, kako izboljšati lastno odpornost, obnoviti črevesno floro, se rešiti nadležne kandidate

in stopiti ven iz začaranega kroga izčrpanosti in boleznih bosta predavali Sanja Lončar in Adriana Dolinar. Vstop je prost.

Organizira: Občinski odbor Rdečega križa Markovci



SREDA, 12. MAREC

PRAVILNA UPORABA ZAČIMB V DOMAČI KUHINJI

Novo mesto, Društvo upokojencev Novo mesto, Čitalniška 1, ob 10. uri

Ali veste, kdaj je začimbe najboljše dodati v jed in kako jih uporabiti, da vam podarijo največ arome? Ste vedeli, da lahko z njimi popravite tudi drobne napake v loncu? Ali veste, da poleg sušenja in zamrzovanja obstajajo še druge, pogosto primernejše oblike konzerviranja presežkov začimb? Obilica praktičnih nasvetov, prikaz potrebnih pripomočkov in začimbno presenečenje za pokušino. Po predavanju bodo po promocijski ceni na voljo knjige projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Vstop je prost. Predava: Sabina Topolovec, soavtorica knjig Ščepec rešitve in Ščepec vedenja. Organizira: Društvo upokojencev Novo mesto

SREDA, 12. MAREC

PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS IN BARVANJU S 100% RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 18. do 20. ure

Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego.

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in eko rastlinskimi olji pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter pobarvamo tudi sive lase? Po koncu predavanja bo predavateljica na voljo za brezplačne individualne nasvete. www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Vstopnina 5 EUR.

V soboto, 15. marca, od 9. do 15. ure, pa ste vabljeni na delavnico barvanja las s 100-odstotnimi eko rastlinskimi barvami. Več informacij: www.bitizenska.org.

ČETRTEK, 13. MAREC

RAZLAGA POLJEDELSKEGA TEČAJA (TRETJE IN ČETRTO PREDAVANJE)

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58 ob 19. uri

Vodi/predava: g. Drago Purgaj Prispevek: 3 EUR. Informacije: telefon 041 323 249

Organizira: Društvo Ajda Domžale



PETEK 14. DO NEDELJA 16. MAREC

ALTERMED CELJE

Vabljeni na našo stojnico v Hali D, kjer bo znova dišalo po dobrotah, na voljo bodo tudi stare številke novic, knjige s popustom in veliko priložnosti za sproščen klepet. Posebej vabljeni na predavanja in demo predstavitve, ki bodo v naslednjih terminih:

14. 3., ob 14. uri – Hala D, Demo kuhinja - Marija Kočvar Fetah – Začimbe – moč ki zahteva pravilno rokovanje! Kako pravilno uporabiti kurkumo, triplat, kumin ali črno kumino?

14. 3., ob 17. uri – Celjanka, Rajko Škarič - Stres – od človeka do države

15. 3., ob 13. uri – Celjanka, Adriana Dolinar – Kako izboljšamo imunost otrok

15. 3., ob 16. uri – Hala D, Demo kuhinja: - Sabina Topolovec – uporaba začimb pri dojenčkih in majhnih otrocih.

16. 3., ob 11. uri – Celjanka, Sanja Lončar – Kakšne so dejanske zdravilne moči začimb

16. 3., ob 12.30 uri – Hala D, Demo kuhinja - Marija Kočvar Fetah – Začimbe – moč ki zahteva pravilno rokovanje! Kako pravilno uporabiti kurkumo, triplat, kumin ali črno kumino?

16. 3., ob 14. uri – Celjanka, Rajko Škarič – Sodelovanje in delovanje

SOBOTA, 15. MAREC

TEČAJ BIODINAMIKE

Domžale, Domžalski dom, Ljubljanska 58, od 9. do 13. ure

Tečaj bo potekal štiri zaporedne sobote. Obsega splošne informacije o biodinamiki, uporabo preparatov, razlago koledarja (setvenega priročnika) in ritmov v biodinamiki. Zadnjo soboto bo organizirana delavnica oz. praktični prikaz dela. Vodi/predava: g. Jože Grabljevec. Prispevek: 30 EUR (za vse štiri sobote). Informacije: telefon 041 323 249, e-pošta ajda.domzale@gmail.com.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

NEDELJA, 16. MAREC

ZADRŽIMO IN OBNOVIMO KOLAGEN

na čebelarški kmetiji Ladi v Selih na Krasu 52, ob 10. uri

Na delavnici boste izvedeli, kako se izogniti

nezdavemu načinu prehranjevanja in kako ponovno vzpostaviti harmonijo v organizmu s pravnim vnosom telesu potrebnih živil, s sočasnim dodajanjem in tvorbo kolagena. Prav tako boste praktično preizkusili, kako na preprost način sami skuhamo kolagen in ga dodajamo kremam. Delavnico bo vodila Vladimira Pibernik. Prispevek v višini 20 EUR obsega vso potrebno delovno gradivo in topli obrok na žlico. Kontaktni telefon: 041 710 764.



SREDA, 19. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Knjižnica dr. Toneta Pretnarja, Tržič, ob 19. uri.

Predava Sanja Lončar, vstop je prost



ČETRTEK, 20. MAREC

UMIRANJE SPOLNOSTI.

N. Gorica, Obrtni dom, ulica Gradnikove brigade, ob 19. uri

Ali se težave v spolnosti da urediti s populističnimi, sodobnimi, hitrimi in trendovsko pisanimi navodili? Ali se jih da rešiti s čarobnimi tabletkami? Odnos do spolnosti je veliko več kot le pametno in striktno delovanje po strokovnih navodilih. Sama spolnost pa je izjemno kompleksno polje človekovega življenja in bivanja. Ali vemo, od kod se črpa energija za tako kompleksno in vseobsežno spolnost? Ali je te energije dovolj in kaj, če je ni? Znamo pri težavah s spolnostjo ustrezno ukrepati? Kaj storiti, ko se ...? Vabljeni na predavanje Rajka Škariča. Organizira Klub CDK, Prispevek: 5 EUR.

PETEK, 21. MAREC

NARAVNO DO LEPIH LAS IN ZDRAVEGA LASIŠČA: ŠAMPONI, BALZAMI IN SERUMI

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, od 17.00 do 21.00 ure

Inovativna delavnica, s katero vas bomo popolnoma navdušili nad domačo izdelavo pripravkov za nego las. Na delavnici uporabljamo osnovne sestavine, ki so jih uporabljale že naše babice in jih bogato nadgradimo z najnovejšimi, aktivnimi učinkovinami. Skupaj izdelamo kar pet izdelkov: zeliščni tekoči šampon, prilagojen vašim lasem; Tekoči šampon za nego barvanih las; Inovativno šamponsko ploščico; Hranljiv balzam za lase z izvlečkom immortelle ter Obnovitveni serum za

zaščito las in konic. Prejmete: strokovno vodenje, samostojno delo, vseh 5 izdelkov in obsežno pisno gradivo. Prispevek: 55 EUR. Več informacij na www.naravna-darila.si, prijave na: info@naravna-darila.si ali 041 721 528.

TOREK, 25. MAREC

NARAVNO DO LEPE KOŽE: KREME, LOSJONI IN MASLA

Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, od 17.00 do 21.00 ure

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem, sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko, ki je prilagojena potrebam naše kože. Na delavnici pregledamo široko paleto eteričnih in rastlinskih olj, masla, hidrolate in ostale aktivne sestavine (emulgatorji, konzervansi, antioksidanti, vitamini...). Skupaj izdelamo: Vlažilno kremo za obraz; Luksuzno »anti-age« kremo za obraz; Hranljivo karitejevo kremo za roke; Negovalno mleko za telo z geranijo in Mangov mousse za telo z bergamotko. Prejmete: strokovno vodenje, samostojno delo, vseh 5 izdelkov in obsežno pisno gradivo. Prispevek: 55 EUR. Več informacij na www.naravna-darila.si, prijave na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.

PETEK, 28. MAREC

NARAVNI PARFUMI

Atrij ZRC, Novi trg 2, Ljubljana, ob 17. uri

Vabljeni na predavanje o naravnih parfumihih, ki ga bo vodila Slobodanka Poštić, priznana aromaterapevtka in pionirka parfumeristike na področju Balkana. V Sloveniji jo poznate po knjigah "A kot aromaterapija" in "V čarobnem svetu vonjev", v živo pa jo imamo le redko priložnost slišati. Udeleženci predavanja boste lahko preizkusili tudi njene parfumske kreacije. Vstop prost, dodatne informacije na tel.: 040/641-732 (Ana) in na www.sola-aromaterapije.si.

Organizira: Šola aromaterapije.



6. APRIL

UMIRANJE SPOLNOSTI

Žalec, Eko muzej, ob 10. uri

Vsebina predavanja bo enaka kot 20. marca. Predava: Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR.

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

Pojdimo ven,
stopimo v
pomlad!

V pomlad priložnosti,
novih začetkov in
novega življenja...



Jubilejni 10. sejem *Altermed*

Celjski sejem
14.–16. marec 2014

Zdrav način življenja, zdravilstvo, zeliščarstvo,
zdrava prehrana, naravna kozmetika in
okolju prijazno bivanje

Ne zamudite **NOVOSTI** in **NAJBOLJŠIH**
nasvetov za zdravo življenje.
Stopite v pomlad zdravi, aktivni in
vitalni!

10. Altermed prinaša

otvoritveno slovesnost **Štáfete semen 2014**,
zdravo kuhanje s **Sanjo Lončar**, mojstra divje
hrane **Daria Cortese** in
še veliko več...

Oglejte si natančen dnevni program
pred sejmom na www.ce-sejem.si!

Odpiralni čas: vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure

V istem terminu na sejmišču še sejma **FLORA** in
POROKA ter 37. dneva čebelarstva **ApiSlovenija**



CE sejem



CE novice



www.ce-sejem.si



10. jubilejni ALTERMED v Celju od 14. do 16. marca

Tri dni v znamenju skrbi za zdravje, pa
tudi samooskrbe in slovenske pridelave



Sejmsko sezono na največjem domačem sejmišču v Celju bo tudi letos odprl spomladanski sejmski trojček, ki ga pomembno sooblikuje

sejem zdravega načina življenja, zdravilstva, zeliščarstva, zdrave prehrane, naravne kozmetike in okolju prijaznega bivanja Altermed. Sejem letos praznuje okrogli jubilej – 10. ponovitev, prinaša pa še več predavanj in demonstracij zdravega kuhanja, zdravilnih tehnik in ponudbe zdravih izdelkov za dobro počutje. **Dario Cortese** bo znova razkrival, kako koristno uporabiti užitne divje rastline. Koristne nasvete lahko obiskovalci pričakujejo od **Sanje Lončar** in drugih članov Društva Ognjič. Letos bodo največ pozornosti namenili zdravilni moči začimb (tudi pri dojenčkih in malih otrocih). **Jože Majes** bo med drugim govoril o izdelavi pripravkov iz zdravilnih rastlin. Starši in otroci pa bodo znova lahko prisluhnili **Emiliji Pavlič**, ki jih bo naučila, kako kuhati varno in zdravo na ekološki način. Svoje znanje o zdravem prehranjevanju bodo predstavili tudi najmlajši in malo večji otroci, ki so vključeni v program **Ekošola**.

Natančen dnevni program dogajanja bo neposredno pred sejmi dosegljiv na www.ce-sejem.si!

Tridnevno sejmsko dogajanje bo pomembno zaznamovala še bogata ponudba domače, slovenske pridelave dreves, sadnega drevja, trajnic, enoletnic, pa tudi semen in zelišč. Avtohtona, domača in tradicionalna semena bodo zaznamovala že prvi sejmski dan, saj bo sejmsko dogajanje znova pospremila otvoritvena slovesnost **Štáfete semen 2014**, ki jo pripravlja Eko civilna iniciativa Slovenije. Gibanje za sejanje, izmenjavo in hranjenje avtohtonih, domačih tradicionalnih vrst semen je letos svoje delovanje razširilo še na področje sadik zelenjave, sadnih vrst, poljščin in zelišč. Novost letošnjega dogajanja bo izmenjava semen in sadik na sejmišču neposredno pred otvoritveno slovesnostjo štáfete.



Priključite se Štafeti semen!

Štafeta semen je gibanje, v katerem se lahko aktivirate tudi vi. Poteka tako, da se prijavite za sodelovanje v Štafeti semen kot Pozitivna točka Štafete semen. To lahko storite od 1. do 10. marca 2014 na e-naslovu: ekoci.si@gmail.com.

V času od 21. marca 2014 (prvi dan pomladi) do 22. aprila 2014 (dan Zemlje) kot pozitivna točka izvajate dejavnosti na svoji lokaciji: najmanj 11 zrn semen posejete, 11 izmenjate, 11 pa jih pošljete na naslov organizatorja, ki jih bo na koncu akcije predal strokovnjakom v gensko banko Slovenije na Kmetijskem inštitutu Slovenije.

Zraven poslanih semen pošljite še ime in opis semena ter značilnosti rastline, ki ste jo gojili in njeno seme izmenjevali. Dobrodošle so tudi fotografije, kako je to pri vas potekalo.

Ker je samooskrba na področju sadja v Sloveniji slaba, bodo letos Štafeto semen razširili tudi na dejavnosti posajanja čim več sadnih dreves in grmovnic ter ohranjanja starih sadnih sort s cepiči. Zato bo ob izmenjavah semen potekala tudi izmenjava cepičev starih sadnih vrst. Upamo, da boste mnogi v tem letu posadili ali cepili kakšno sadno drevo ali grmovnico ali svoje znanje, kako to storiti, prenesli tudi na mlade rodove.

Irena Rotar iz Ekoci opozarja, da gre pri Štafeti semen izključno za avtohtone, domače in tradicionalne vrste semen, ki rastejo v Slovenji in se pridelujejo na čim bolj sonaraven način. Pozivajo vse, da pri vseh dejavnostih delujejo v skladu z veljavno zakonodajo.

Ohranimo stare sorte

Določeni še vedno premišljujejo, ali „se splača“ biti samooskrben. Drugi pa pridelavo zelenjave in nabiranje divjerskih rastlin že obvladajo, zato zdaj pospešeno usvajajo tudi znanja iz sadjarstva.

Avtohtona sadna drevesa so prehranila toliko generacij naših prednikov, le v bližnji zgodovini jih je izrinil pohlep po hitrih dobičkih, ki je v ospredje postavil bolj rodne sodobne križance.

Danes mnogi sadjari ugotavljajo, da boljše sorte obenem pomenijo tudi razvajene in od kemije popolnoma odvisne sorte. Zato pozabljene avtohtone sorte ponovno vzbujajo zanimanje ljudi.

Društvo za izobraževanje za samooskrbo s sadjem in zelenjavo Učni sadovnjak je eno izmed društev, ki si dejavno prizadeva ohranjati stare sorte, ki gredo v pozabo. V sadovnjaku in na vrtu prirejajo izobraževalne delavnice, na katerih predavajo strokovnjak g. Špehar iz Društva Gaia in strokovnjaki s Fakultete za kmetijstvo. Izobražujejo šolsko mladino in občane, ki jih to zanima.



Poskušajo najti stare sorte in jih razmnoževati, dokler jih še imamo. V kraju, kjer delujejo,

so jih krajani obvestili o stari sorti jabolok, ki obrodi sadeže kljub stoletni starosti. Ob pomoči donatorjev so se odločili to staro sorto ohraniti in so ob kolesarski poti zasadili dreved starih jabolok.

Odlično sodelujejo tudi z Društvom Sorško polje, njihove pobude so lepo sprejeli tudi v Tržiču. Njihov projekt učni sadovnjak so lepo sprejeli tudi v drugih društvih, zato upajo, da se bo ideja hitro prijel na vseh koncih Slovenije. Če imate tudi vi na vrtu ali v svoji bližini kakšno zdravo staro sorto, ki bi jo bilo vredno ohraniti tudi za prihodnje rodove, se obrnite nanje. S skupnimi močmi lahko ohranimo zaklade, ki jih že imamo.





Prijazna nega kože za bodoče mamice

Nosečnost je eno najlepših obdobij za vsako žensko. V skrbi za rastoče bitjece bodoče mamice instinktivno pričnejo bolj paziti na svoje zdravje, čeravno tega prej morda niso počele. Zdrava prehrana je le en pomemben vidik, prav tako pomembni pa so tudi mnogi drugi, čeprav nanje marsikdo sploh ne pomisli. Mednje se uvrščajo tudi kozmetični pripravki, namenjeni negi kože med nosečnostjo, ter tudi pozneje, med dojenjem in nego nežne otroške kože.

Hrano zaužijemo skozi usta, kozmetiko pa skozi kožo. Različne individualne analize varnosti določenih snovi kažejo, da znaša absorpcija različnih sestavin kozmetike skozi kožo v krvni obtok v povprečju kar 60 odstotkov. Kdor si to težko predstavlja, naj pomisli na delovanje hormonskih ali nikitinskih obližev.

Načeloma majhne količine toksičnih snovi v kozmetičnih izdelkih marsikoga zavedejo, češ da ne morejo škodovati. Zavedati pa se moramo, da redna uporaba več različnih izdelkov postopoma privede do popolnoma neraziskanega učinka koktajla, ki vzbuja vedno več zaskrbljenosti. Še bolj zaskrbljujoče je, da te snovi prek placente prehajajo tudi v razvijajočega se otroka. Prav tako se ti isti izločajo z materinim mlekom in obremenjujejo dojenčkov organizem, ki še nima povsem razvitih razstrupljevalnih in obrambnih moči telesa.

Škodljive snovi v izdelkih za nosečnice

V lanskoletni novembrski posebni izdaji nemške revije Ökotest, namenjeni nosečnosti in porodu, je več neodvisnih laboratorijev proučilo 19 izdelkov za nego med nosečnostjo. Kljub temu da po njihovi oceni večina ni spornih, pa so v nekaterih odkrili zelo sporne sestavine. Tako tudi v izdelkih proizvajalcev Vichy in Biotherm, ki jima mnogo ljudi zaupa. V Vichyevi kremi proti strijam so tako odkrili poceni parafinska olja, halogenorganski konzervansi klorfenezin, ki lahko sprožijo alergije ter sporne parabene, za katere sumijo, da delujejo kot hormonski motilci. V izdeku Bi-Oil so odkrili dve umetni dišavi, ki zelo pogosto sprožata kontaktno alergijo. Zraven njiju pa so v istem izdelku odkrili še bolj sporno umetno možusno dišavo, ki se prek kože prenaša v materino mleko. V poskusil z živali je dokazano, da lahko povzroči okvaro jeter.

Prijazni napisi niso zagotovilo za varnost izdelkov

Zlasti pri izdelkih za dojenčke opažamo vedno več izdelkov, ki nas v nakup prepričujejo z navodbami, da ne vsebujejo mineralnih olj, barvil, konzervansov, dišav in eteričnih olj. Pogosto se izkaže, da tudi takšni izdelki niso povsem varni. V recepturi brez mineralnega olja so lahko še vedno silikoni, proizvajalec pa tako privarčuje, saj ne uporabi mnogo dražjih, predvsem pa veliko bolj kakovostnih naravnih olj. Tudi napis, da v izdelku ni sintetičnih dišav, ni zagotovilo, da v njem niso prisotne druge težave, ki lahko prav tako povzročajo težave.

Podobno tudi različne oznake kakovosti na embalaži niso nikakršno zagotovilo, da imamo v rokah varen izdelek. Dermatološko testirano pomeni zgolj, da je proizvajalec opravil teste, ne pa tudi, kakšni so bili rezultati teh. Iz navedbe „dermatološko potrjeno, da koža izdelek dobro prenaša“, pa lahko sklepamo kvečjemu, da se pri testiranih osebah niso pojavili odzivi na koži, ne vemo pa, ali so te iste osebe sploh imele kakršne koli težave s kožo.

Še bolj zavajajoča je navedba „hipoalergen“, saj ne gre za pravno zaščiten pojem, ob tem pa nimamo nikakršnega zagotovila, da v njem ni snovi, ki sprožajo alergijski odziv.

Na kožo nanesite le pripravke, ki bi jih lahko zaužili

Delovanje kože med nosečnostjo je močno povečano, saj mora delovati intenzivneje, da lahko izloči iz telesa vse strupnine, hkrati pa se z

raztegovanjem prilagaja novi obliki telesa. Vsaka nosečnica si ob tem želi ohraniti elastičnost svoje kože, preprečiti nastanek strij, odpraviti morebitne nečistoče in podobno. Ob tem je izdelke treba izbirati skrbno, če z njimi ne želimo škodovati sebi, predvsem pa otroku. Da bi se izognili preučevanju škodljivih sestavin v konvencionalnih kozmetičnih izdelkih, raje posegajte po certificirano ekoloških, ki resnično negujejo in podpirajo naravne funkcije kože tudi v času nosečnosti in dojenja. Njihovo moč potrjujejo tudi dolgoletne izkušnje babic v državah, kjer je večja naklonjenost naravni negi nosečnic in mamic.

Weledino olje za nego v nosečnosti



Weledino olje ob redni uporabi in masaži prepreči nastanek neželenih strij. Vsebuje skrbno izbrano kombinacijo blagega negovalnega mandljevega olja, jojobinega olja, ki zadržuje vlago v koži, olja iz pšeničnih kalčkov z vitaminom E, oljni izvleček iz arnikinih cvetov ter mešanico naravnih eteričnih olj za nežen vonj.

Olje z rahlimi krožnimi gibi vtirajte v kožo na trebuhu, stegnih, zadnjici in dojkah dvado trikrat dnevno od 34. tedna nosečnosti do treh mesecev po porodu.

Weledino olje za masažo presredka



Večina žensk si želi porod brez rutinskega prereza presredka. K temu lahko veliko pripomorejo tudi same s pripravo na porod, ki vključuje tudi masažo tega občutljivega predela telesa. Olje ob redni uporabi rahlja tkivo presredka in povečuje njegovo elastičnost. Vsebuje negovalno mandljevo olje, olje iz pšeničnih kalčkov ter mešanico naravnih eteričnih olj,

ki so posebej prilagojena občutljivemu območju presredka.

Weledino olje za dojenje



Nosečnica že kmalu začuti spremembe v dojkah. Zaradi hormonskih sprememb se dojke povečajo, lahko se pojavi občutek napetosti in srbenja. Weledino olje za dojenje spodbuja proces nastajanja mleka in njegov pretok. Zraven blagega negovalnega mandljevega mleka vsebuje še mešanico naravnih eteričnih olj koromača, kumine in majarona, ki se tradicionalno uporabljajo za nego dojk pri nosečnicah.

Weledin čaj za dojenje



Kljub veliki želji po dojenju to včasih ne steče, kot bi si želeli. Na trgu je veliko v ta namen pripravljenih čajnih mešanic, pomembno pa je,

da izberemo takšne, ki so iz nadzorovane ekološke pridelave, saj ti niso obremenjeni s škodljivimi snovmi, ki bi jih z materinim mlekom zaužil tudi otrok. Weledin čaj za dojenje vsebuje janež, kumino, koromač in triplat, ki so tradicionalno znani po tem, da pomagajo pri nastajanju mleka in njegovem pretoku. Dodatek limonine verbene čaju pričara dodaten prijeten aromatičen okus. Čaj odlikuje tudi velika vsebnost eteričnega olja koromačevih plodov. S pitjem lahko pričnete že proti koncu nosečnosti in nadaljujete vse do konca dojenja oz. po potrebi. Ob tem je zelo pomembno, da spijete tudi zadostno količino vode.

Kadar se mleko tvori počasi ali je dojenje oteženo, lahko poskusite tudi Weledin čaj za nastajanje mleka s koprivno.

Weledino olje za trebušček



Mnogi novorojenčki imajo prebavne težave, saj se morajo njihovo prebavni organi šele prilagoditi na sprejem hrane, ki je niso vajeni. Nežna masaža trebuščka je ob tem lahko dragocena pomoč. Weledino olje vsebuje blago mandljevo mleko ter naravna eterična olja, kot so majaron, rimska kamilica in kardamom, ki se tradicionalno uporabljajo za pospeševanje prebave. Babice priporočajo masažo s potezalnimi gibi v obliki spirale proti levemu stegnu. To masažno tehniko priporočajo, zlasti kadar otroka napenja.

Zastopa in prodaja: TAMASCHI d.o.o., Ljubljana, Kočevska cesta 42, 1291 Škofljica, www.tamaschi.si

100% EKO SPANJE

Zakaj je EKO spanje dobro za vas?

Eko izdelki za dom NE vsebujejo:

- Formaldehida
- Pesticidov in herbicidov
- Insekticidov
- Ftalatov
- Strupenih kovin,...

Ležišča iz EKO latexa NUDIJO:
 Popolno ergonomsko podporo telesu |
 100% zračnost | Naravno antibakterijsko zaščito |
 Dosegljivo ceno glede na izjemno kakovost

LJUBLJANA, BTC dvorana A-klet **Pokličite za katalog**
DARILO ob nakupu ležišča **01 810 90 32**

www.zelenatrgovina.si

Dobre rešitve

... za dobro prebavo



ČIŠČENJE ORGANIZMA

Očiščujoča spomladanska kura

Marec je vendarle čas, ko s svežo zelenjavo in sadjem iz domačega okolja nismo najbolj založeni. Predvsem v tujini narašča število ponudnikov, ki pripravljajo očiščevalne kure, postenja in podobno. Ker so za slednje potrebni čas, volja in denar, vam na tem mestu raje posredujemo vabilo k brezplačni udeležbi v 7-dnevni očiščevalni kuri A. Vogel, ki vas bo s prijaznimi nasveti sedem dni zapored spodbujala preko spleta. Nanjo se lahko prijavite v marčevski številki brezplačnih e-novic A. Vogla. Če nanje še niste prijavljeni, lahko to storite na spletni strani www.avogel.si, prošnjo za udeležbo v brezplačni očiščevalni kuri pa posredujte na naslov nasveti@farmedica.si.

PROTIBOLEČINSKO

Vražje koristen krepelj

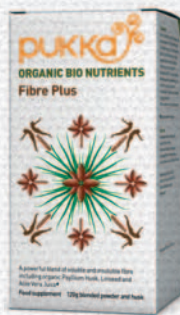


Vajeni smo, da protibolečinska zdravila ustvarjajo težave pri prebavi. Nekatera močno poškodujejo želodec, druga pa povzročajo zaprtje. Zato je zelo zanimiva dobra novica, da narava tudi na tem področju zna delovati

bolj pametno. Zdravilo Artroforce vsebuje izvleček korenine vražjega krepplja. Ta blaži vnetja in otekline ter deluje protibolečinsko na mišice in sklepe. Zanimivo pa je, da je "stranski učinek" tega zdravila, da hkrati lajša prebavne težave, kot so napihnjenost in napenjanje. Skrivnost je v učinkovinah vražjega krepplja, ki spodbuja nastajanje žolča in izločanje encimov trebušne slinavke, s tem pa se hrana v črevesju lažje prebavlja. Res je vražje koristen, ta krepelj!

PREBAVNI SISTEM

Pukka Fibre plus – vlaknine plus



(psyllium, aloe vera, inulin, lanena semena)

Pukka Fibre plus je učinkovita mešanica topnih in netopnih organskih vlaknin ter prebiotikov. Mešanica ekoloških vlaknin ima odličen okus ter pomaga pri krepitvi in ohranjanju zdravega in urejenega prebavnega sistema.

Visoka vsebnost vlaknin in oligosaharidov navlaži ste-

no črevesja ter uravnava ravnovesje črevesne flore. Vsebuje ekološko pridobljen trpotec (*psyllium*), sok aloe vere, inulin in lanena semena. Izdelek je učinkovit tudi kot pomoč pri izgubi telesne teže – zmanjšuje apetit in poveča občutek sitosti. Pomaga pri raznovrstnih prebavnih težavah — zaprtju, črevesnemu vnetju in napenjanju. V današnjem času, ko zaužijemo veliko industrijsko predelane in nezdrave hrane, je za uravnavanje prebave nujno potreben ustrezen vsakodnevni vnos vlaknin.

Izdelek Pukka Fibre plus očisti prebavni trakt, daje občutek sitosti, spodbuja prebavo, naredi črevesno vsebino mehkejšo, razstruplja organizem, omogoča lažje odvajanje, veže maščobe in je ekološko pridelan.

Prašek vmešajte v vodo, jogurt ali vaš najljubši napitek, najbolje zjutraj.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

NARAVNA MOČ ZDRAVLJENJA

Karafa Aladin pomaga prebavilom



Prva stvar, ki jo moramo narediti, če imamo težave s prebavo, je povsem preprosta: pijmo več vode. Pitje vode na tešče zbudi prebavo in pomaga pri izločanju strupov iz črevesja, pitje skozi dan pa

omogoča normalno delovanje prebave. Za uvod v dan priporočamo japonsko terapijo ali pitje tople vode z limono (razloženo v članku Pomen vode za prebavo). Učinek pitja na prebavila bo še bolj dobrodejen, če pijemo vodo iz karafe Aladin. Posebna oblika karafe namreč ne poskrbi zgolj za to, da se vodi povrneta njena naravna struktura in energija, temveč ustvarja tudi širok spekter resonančnega vibriranja. To pomeni, da karafa v območju dveh metrov oddaja frekvenčno valovanje, ki blagodejno deluje na organe, tudi na prebavila, in spodbuja naravno moč zdravljenja. (katalog: 040 626 427, www.obliknarave.si)

TEŽAVE Z JETRI

Prebavljate dobro?



Bodičasta gospa, ki se šopiri na vrtu primorske hiše ima nadvse zanimive lastnosti. Njeni cvetovi so specialiteta, ki jih radi pojemo. Tekoče pripravke iz artičoke uporabljajo v Španiji, Italiji in Grčiji kot najpomembnejšo naravno pomoč pri prebavi. Uporablja se tudi kot digestiv po obilnem obroku. Artičokine kapljice

SORIA NATURAL so brez alkohola, brez barvil, brez konzervansov, aditivov in so prijetnega okusa.

Prednosti kapljic pred tabletami in kapsulami je v tem, da se absorbirajo skozi celotni prebavni trakt zaradi česar učinkujejo hitreje. Kapljice SORIA NATURAL so od 6- do 25-krat bolj učinkovite od primerljivih izdelkov na tržišču, zaradi uporabe najsodobnejše tehnologije v proizvodnem procesu. Kupite jih lahko v lekarnah in specializiranih trgovinah.

PREBAVNE TEŽAVE

Zamolčana rešitev prebavnih težav



Skorajda ni prebavne težave, ki je začimbe ne morejo odpraviti. Nekatere znajo težave celo diagnosticirati in same določiti, kako se jih je najbolje lotiti.

Začimbe znajo zaceliti rane, zmanjšati občutljivost sluznic, preprečiti okužbe s *Helicobacter pylori*,

pospešiti ali upočasniti gibanje želodca. Če vam primanjkuje prebavnih sokov, jih lahko spodbudijo. Če imate preveč kisline, jo lahko ustavijo. Ali vas pogosto napenja? Tudi to znajo urediti.

Edini pogoj je, da veste, katere, kako in kdaj jih uporabiti. Vse opisano pozna večji del planeta. Le v našem delu sveta smo uspeli veliko tega vedenja izgubiti, zaradi česar se soočamo z vse večjim številom različnih prebavnih težav, te pa verizno podirajo tudi delovanje drugih organov v telesu.

Če še ne poznate njihovih moči, načinov uporabe in gojenja, pa je skrajni čas, da se seznanite z knjigami Ščepec rešitve in Ščepec védenja, v katerih razkrivamo zamolčane zdravilne moči začimb. Knjigi sta na voljo za predogled in nakup na spletnem naslovu: www.shop.zazdravje.net.

Ne zamudite možnosti za dodatne ugodnosti, ki ste jih lahko deležni na stojnici projekta *Skupaj za zdravje človeka in narave* in sicer na sejmu Altermed, ki se bo odvijal od 14. do 16. marca v Celju. Več o dogajanju na Altermedu lahko preberete v koledarju dogodkov.

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki "Skupaj kuhamo" vas čaka **več kot 150 receptov**.





Zasebno prilaščanje narave



Vseevropsko nasprotovanje patentu na papriko podjetja Syngenta

3. februarja 2014 je široka koalicija, ki jo sestavlja 34 nevladnih organizacij ter organizacij kmetov in rejskih organizacij iz 27 evropskih držav, tudi iz Slovenije, vložila ugovor na patent na papriko podjetja Syngenta. Syngenta je patentirala odpornost na žuželke, ki so jo prenesli z divje paprike.

8. maja 2013 je Evropska patentna organizacija (EPO) odobrila patent (EP2140023) podjetju Syngenta za papriko, odporno na žuželke. Divjo papriko z Jamajke so križali s komercialnimi sortami paprike. Divja rastlina je odporna na različne škodljivce, kar pomeni, da je patentirana odpornost že obstajala v naravi. Ne glede na to dejstvo pa Syngenta zahteva lastništvo nad rastlinami paprike, odpornimi na žuželke, ter njihovimi semeni in plodovi, čeprav so patentirane rastline nastale s konvencionalnim žlahtnjenjem. Takšnih rastlin vsekakor ne bi smeli patentirati v okviru evropskega patentnega prava. Organizacije, ki izpodbijajo patent, zahtevajo njegov preklic. Prvič v zgodovini EPO se je zgodilo, da patentu nasprotuje tako široka opozicija, ki jo sestavljajo vlagatelji iz 26 držav članic Evropske patentne konvencije. To odraža široko nestrinjanje s trenutnimi praksami EPO.

Maja 2012 je Evropski parlament sprejel resolucijo, ki „poziva EPO, da iz patentiranja izključi proizvode, pridobljene s konvencionalnim žlahtnjenjem, in vse konvencionalne metode žlahtnjenja“. Zadevo lahko spremeni sklep razširjenega sveta

EPO, ki lahko vpliva na spremembo prakse podeljevanja patentov za konvencionalne rastline. Preklic patenta na papriko bi bil pomemben prvi korak. Toda da bi dosegli nujno potrebne in trajne spremembe, je potrebna politična odločitev Upravnega sveta EPO. Stanje, ko je rastline možno patentirati, pospešuje sedanji proces koncentracije svetovnega trga semen, v okviru katerega nekaj multinacionalnih korporacij nadzoruje prihodnost naše hrane. Patenti na semena naj bi morda spodbujali k žlahtnjenju novih sort rastlin, vendar pa povzročajo nasprotno: žlahtnitelji ne morejo prosto dostopati do povsem osnovnega materiala za žlahtnjenja rastlin, kot so sorte rastlin in divje rastline. To povzroča zmanjševanje biotske raznovrstnosti v kmetijstvu in zmanjševanje prehranske suverenosti, s tem pa tudi manjšo možnost izbire za potrošnike.

Več informacij: www.itr.si

Poročilo Zasebno prilaščanje narave – Syngentin patent na papriko (v angl.), na <http://www.evb.ch/en/freepepper>.



Evropski raziskovalci povezujejo neonikotinoide s poškodbami možganov in predlagajo nadaljnje omejevanje njihove uporabe.

(<http://www.nytimes.com>)

Decembra 2013 so raziskovalci Evropske agencije za varno hrano (EFSA) priporočali dodatne omejitve za uporabo neonikotinoidov, in sicer zaradi novih spoznanj, ki nakazujejo, da ta kategorija pesticidov „lahko vpliva na razvoj živčnega sistema pri otrocih“. Raziskovalci so se posebej osredotočili na dva pesticida, imidakloprid in acetamiprid.

Do zdaj so neonikotinoide povezovali zgolj s škodo, ki jo ti povzročajo čebelarjem, zaradi česar je bila začasno uvedena tudi omejitev uporabe na tri izdelke iz te kategorije. (In zaradi katere proizvajalci tožijo Evropo zaradi izgube dobičkov.)



Internetna apokalipsa

Demokracija je dostopna vsakomur, prav tako kot hotel s petimi zvezdicami. Ali poznate ta rek? Kmalu se bo nanašal tudi na internet.

Trenutno je internet medij, v katerem lahko v enak informacijski prostor vstopajo bogati in revni, tisti, ki so na oblasti, in tisti, ki se z njimi ne strinjajo.

No, tako se vsaj glasi uradna obljuba interneta. Da tudi na njem nismo vsi enaki in da obstajajo različni načini, da se lahko umaknejo za oblast neugodne novice, „da so na njih okvare“, da jih iskalniki „ne najdejo“ in podobno, je znano že dlje časa.

Zdaj poskuša peščica najbogatejših tudi uradno doseči, da na internetu ne bo vse enako za vse. Ideja se skriva pod floskulo „zaščite“ vlagateljev. Če je do zdaj nekdo vlagal v hitrejši strežnik, prenose in podobno, so od tega imeli koristi vsi ... V prihodnje pa bi lahko bilo drugače. Če, denimo, največji lastniki medijskega prostora vlagajo v posodobitve, naj bi potem imeli tudi pravico, da edini uporabijo nove tehnologije. Ostali bodo do novih tehnologij dostopali, le če jim bodo prvi to dovolili oziroma če bodo za to dodatno plačali.

Neposredno to pomeni, da boste čakali, da se vam naloži naša spletna stran, desetkrat dlje kot za kakšno drugo, ki jo sofinancira veliki kapital. Bolj gledane vsebine pa bodo tudi boljje rangirane, zato jih boste na spletu tudi težje našli.

Če se vam takšna privatizacija interneta ne zdi pravična, se pridružite peticiji, ki jo je sprožila mednarodna nevladna organizacija AVAAZ. Poimenovali so jo „apokalipsa interneta“, kar ni

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 Ig

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.

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.

daleč od resnice, če bo takšna predlagana zakonodaja zaživela.

<http://www.avaaz.org/en/>

internet_apocalypse_pa_eu/?bBXpUdb&v=34958

OPRAVIČILO REDAKCIJE

Na peti strani februarskih novice se nam je prikradla napaka. Namesto da bi pravilno zapisali podjetje Eli Lilly, smo zapisali ime pesnice Lili Novy.

Pesnici se opravičujemo.

Bolečine v sklepih in mišicah?

NOVO
ZDRAVILO



Da, želim prejeti brezplačno knjižico "Mali vodnik pri bolečinah v mišicah in sklepih"

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
Knjižico lahko naročite tudi po telefonu:
01.5240216 ali na naslov nasveti@farmedica.si

Za zdravje, dobrota in naravo

Zdravili sta na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Odgovori narave:

Novo A.Vogel Artroforce® tablete
Pri kroničnih bolečinah v sklepih, mišicah, križu, ramenskem obroču, pri revmi in artrozi.

A.Vogel Atrogel
Pri akutnih bolečinah v mišicah in sklepih zaradi položaja pri delu, pri poškodbah, športu, pri revmi in artrozi.

farmedica

Vaš partner pri zdravju

www.farmedica.si • www.avogel.si