

10
LET

Skupaj za zdravje človeka in narave

● marec 2015

brezplačen izvod



Tema meseca:

Moč in nemoč zdravilnih rastlin

Pojdimo v pomlad! **BODIMO ZDRAVI, AKTIVNI IN VITALNI!**

Obiščite **11. sejem**

Altermed

CELJSKI SEJEM

**13.-15.
MAREC
2015**



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

- **Sejemsko dogajanje prinaša:**

- obeležitev 10. jubileja projekta Skupaj za zdravega človeka in narave
- otvoritveno slovesnost Štafete semen 2015
- varno in zdravo kuhanje na ekološki način za najmlajše z Emili Emilijo Pavlič
- zdravo sladko razvajanje s Tajčo Pavček
- mojstra divje hrane Daria Cortesa
- resnice in zmote o maščobah, osteoporozi ter moč in nemoč fitoterapije s Sanjo Lončar
- razpravo o vsestranski uporabnosti ter predvsem demistifikaciji konoplje ter njene uporabe v medicinske namene & srečanje z Rickom Simpsonom
- predstavitev več kot 50 eko šol in vrtcev na temo pomena uživanja zdrave hrane
- in še veliko več ...

- **Podrobnosti o dnevnem programu pred sejmom na www.ce-sejem.si!**

NOVO v 2015

2 + 1 VSTOPNICA GRATIS

– pri nakupu dveh vstopnic za odrasle prvi sejemski dan (13.), vam tretjo podarimo. Akcija velja ob sočasnem vstopu treh oseb.

večja
sejemski
dvorana K



V istem terminu na sejmišču še **20. FLORA** in **14. POROKA** ter **38. dneva čebelarstva** ApiSlovenija.

Odpiralni čas: vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure.



CE sejem



CE sestanek



CE novice

www.ce-sejem.si



Imamo preveč ali premalo izbire?

Živimo v svetu hiperprodukcije na vseh področjih.

V današnjem času smo preplavljeni z informacijami, pa je med njimi vse težje najti resnico.

Izdelkov ni bilo nikoli več – pa jih vse manj resnično zadovoljuje naše potrebe.

Podobno je tudi pri zdravilih. Na tem planetu še ni bilo generacije, ki bi imela na razpolago tisoče in tisoče pripravkov. Ni videti, da bi zdravje ljudi odražalo to obilje.

Kako pa je z rastlinskimi pripravki, ki jih imamo na razpolago? Ali so zares učinkoviti, varni in dovolj močni, da si z njimi pomagamo? Na to vprašanje ni mogoče odgovoriti zgolj z da ali ne.

Rastline v sebi skrivajo veliko več moči, kot se jih povprečnih človek zaveda. In te moči so še vedno na razpolago, če k temu pristopamo s pravilnim odnosom in z dovolj informacijami.

Tako kot na vsakem področju tudi na tem na vseh straneh najdemo pasti. Ne cena, ne oblika, ne certifikat niso garancija, da se bomo zares dobro odločili. Pa smo zato nemočni?

Sploh ne. Če odmislimo ves hrup „propagandne mašinerije“, psihoze strahu in nenehnega vzbujanja skrbi v ljudeh, ugotovimo, da vse skupaj sploh ni tako zapleteno, kot se zdi. Le nekaj časa in posvečenosti potrebujemo, pa bomo v kupih blata našli tudi zlato.

Kdor išče, ta najde! Le vedeti je treba, kaj iščemo.

Sanja Lončar, urednica

Kot vidite, nam je s skupnimi močmi znova uspelo ustvariti „debele novice“. Hvala vsem, ki ste s svojim darovanjem, pošiljanjem znamk ali z nakupom naših knjig to omogočili. Skupaj se daleč pride!



V tokratnih novicah preberite:

Več nadzora = več varnosti?	4
Moč in nemoč registriranih rastlinskih zdravil	6
Mit o moči sinteznih pripravkov na preizkušnji	9
DAO YAH – 1. festival celostnega zdravja	12
Kako lahko povečamo moči pripravkov?	14
Rastlinski pripravki v ajurvedi	19
Roberto Solime – fitoterapevt novega tisočletja	20
Moč mešanic	22
Naravno nad težave s prostato	24
Koledar dogodkov	26
Zakaj ne smete zamuditi Altermeda, Flore in Apislovenije med 13. in 15. marcem?	30
Ali je konvencionalna kozmetika močnejša od naravne?	31
Kaj danes pomeni biti zeliščar?	34





Več nadzora = več varnosti?

Besedilo: Sanja Lončar

Dragi državljani, ker ste v nevarnosti zaradi _____ (vpišite izbrano besedo, na primer, terorizma, fundamentalizma, zdravilstva, zeliščarstva, zastrupitve, ...), bomo v vašem imenu nadzorovali in prepovedovali vse, kar vam lahko škodi.

Tako približno se glasi ponudba institucij, za katere želimo verjeti, da skrbijo za našo varnost in zdravje. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), Evropska agencija za varno hrano (EFSA), mednarodne fundacije, ustanove, inštituti, ..., so – deč po nazivih res zvenijo, kot da so del držav in ne korporacij, dokler ne pobrsate nekoliko bolj pod površje in se bolj podrobno spoznate z njihovim načinom delovanja (in financiranja).

Vsak izmed nas je tako razpet med dvema možnima odločitvama. Po eni strani se zavedamo, da bomo brez pravil igre verjetno končali kot žrtev nepoštenih ponudnikov. Po drugi strani pa ni jasno, ali postavljena pravila igre, če bi zares delovala, zares zagotavljajo, da bomo varno prišli do najbolj učinkovitih zdravil.

Prekletstvo patentov

Današnji ponudniki naravnih izdelkov so pred še težjimi izzivi, kot mi, potrošniki.

Če se ne odločijo za registracijo, potem o učinkih svojih izdelkov ne smejo povedati dobesedno

ničesar uporabnega. Zakonodaja o prehranskih trditvah je postala neizprosno omejujoča.

Tako za probiotike ni več mogoče povedati niti tega, da so blagodejni za prebavo. Za zeleni čaj ni dovoljeno povedati ničesar – niti tega ne, da so dober antioksidant. Enako velja tudi za brusnice, origano, klinčke. Nič ne pomaga, da so po uradnih meritvah najmočnejši antioksidanti na planetu. Takšna trditev na izdelku bi predstavljala kršitev zakonodaje.

Vsako zdravstveno trditev je torej treba dokazati. Res zveni logično, če ne veste, kako to poteka v praksi. Če bi kdo želel dokazati, da, denimo, rožmarin izboljšuje pretok krvi, krepi srce in je dober antioksidant, bi moral to dokazati s številnimi raziskavami. Zakaj ne z eno? Če ste brali našo knjigo „Ščepec rešitve“, ste tam verjetno že prebrali, da so v resnih raziskavah že dokazali, da je učinkovit celo pri AIDS-u in pri nekaterih oblikah raka (rak dojke in levkemija). Libijski znanstveniki so ugotovili, da ga lahko uporabimo kot močno protivnetno sredstvo. Veliko raziskav, ki so objavljene v PubMed Centralu, dokazuje tudi njegovo protibakterijsko, protiglivično in protivirusno delovanje. Zakaj takšne raziskave ne bodo zadostovale, če boste želeli na svoj izdelek z rožmarinom zapisati takšne trditve?

Pravila igre so takšne, da boste morali vse, kar želite povedati, dokazati na svojem pripravku. Zraven dokazov o učinkovitosti je treba dokazati tudi to, da v pripravku ni ničesar morebitno nevarnega za uporabnike in da se bo enaka moč pripravka ohranila do deklariranega roka uporabe.

Za takšne rastline, kot je rožmarin, v katerih najdemo na stotine snovi, bo postopek takšnega dokazovanja veliko bolj zapleten kot za kakšno sintezno zdravilo, ki vsebuje le eno zdravilno učinkovino.

Če se tudi tega ne ustrašite in vložite potrebno znanje, denar in kadrovske resurse ter pripravite metre potrebne dokumentacije, vas čaka nekaj let zahtevnega dopisovanja, razlaganja, dopolnjevanja in dokazovanja.

Če bo vse v redu in bo vaš izdelek prestal vsa potrebna preverjanja, boste nazadnje dobili dovoljenje, da o njem kaj poveste na glas.

Nato sledi slaba novica.

To, kar ste s svojimi raziskavami rožmarina odkrili, postaja javno dobro in lahko že naslednji dan vaše raziskave vsak uporabi za razvoj svojih izdelkov.

Če pa nekdo iz rožmarina vzame le nekatere snovi ali celo ponaredi kakšno spojino iz rožmarina, jo rahlo spremeni in jo prijavi kot svoj patent, se

pravila igre spremenijo. Postopek registracije in dokazovanja ostane enak. Ko pa je dovoljenje za zdravstveno trditev končno pridobljeno, tega v naslednjih 20 letih ne sme uporabiti nihče drug kot lastnik patenta.

V osnovi je zelo malo rastlin, pri katerih kakšna izolirana snov deluje bolje od celote. V večini primerov je obratno – celota je superiorna, izolirane snovi pa pogosto sporne. Vendar patentna logika razmišljanja proizvajalce odvrča od tega, da bi delali z naravnimi kompleksnimi sestavinami, če tudi bi tako dobili boljšo kakovost pripravkov. To se jim preprosto ne splača. In če se danes kaj ne splača, potem je zelo majhna verjetnost, da bo to preživel na trgu.

Še najbolj se zaplete pri kompleksnih pripravkih. Po današnjih merilih Švedske grenčice ne bi bilo več mogoče registrirati. Ne le, da bi morali dokazati delovanje vsake posamične rastline, morali bi dokazati tudi, kakšno je medsebojno delovanje vsake izmed njih. Če zapišete, koliko variant medsebojnih vplivov bi morali raziskati, boste ugotovili, da za kaj takega eno življenje ne bo dovolj. Iz istega razloga je čez noč s polic izginilo na stotine uspešnih in preverjenih antropozofskih zdravil – tržni potencial teh pripravkov preprosto ni bil tako velik, da bi si ponudniki lahko privoščili zelo drag postopek registracije.

Današnji paradoks je v tem, da je veliko težje registrirati že 1.000 let poznano in priznано zdravilno mešanico kot kakšno na novo sintetizirano snov, pri kateri skoraj nimamo izkušenj, kako bo delovala na človeka.

Na žalost se ta logika, kako ustvariti pripravek, da bo šla registracija hitreje skozi, vse bolj pogosto oprijema tudi proizvajalcev naravnih pripravkov. „Sorbitol je že potrjen, zato je bolje uporabiti to sladilo kot leta in leta dokazovati, da so morda melasa, javorjev sirup ali stevija boljša izbira.“

„Askorbinska kislina je bila že potrjena – zakaj bi si potem zapletali življenje in se domislili boljšega načina za preprečevanje oksidacije?“

„Če dodamo še rastlino 'x', registracija ne bo šla skozi, saj morda ta rastlina v Evropi ni priznana ali celo ni dovoljena. Zato raje uporabimo kakšno že preverjeno rastlino.“

S takšnim pragmatičnim razmišljanjem nastajajo izdelki, ki jih je sicer mogoče hitreje registrirati,

ni pa rečeno, da so zaradi tega samodejno tudi superiorni drugim, podobnim izdelkom, ki jim ni bilo treba delati takšnih kompromisov.

Seveda obstaja tudi druga stran. Taki, ki se ne odločijo za registracijo, pogosto tudi zato, ker prav zares nimajo nobenih otipljivih dokazov o kakovosti svojih izdelkov – pa vendar so najbolj glasni, ko razlagajo o teorijah zarote, o tem, kako se inspektorji spravljajo nanje in kako so njihovi izdelki nekaj najboljšega, kar se da dobiti, le da vam o tem ne smejo ničesar povedati.

In kako boste vedeli, s kom imate opravka?

Resnica ni ne bela ne črna. Zato le ena beseda, kot je „registrirano“, ne more povedati celotne zgodbe. Če želite zares vedeti, kaj kupujete in kaj boste uživali, si je treba vzeti nekoliko več časa in dobiti širši pogled.

1. Prvo vprašanje je, na katerih osnovah je izdelek nastal. Ali je bil ustvarjen skozi dolga leta raziskovanja in iz pristne želje pomagati človeku, ali pa je le nekdo zagrabil kakšno sestavino, ki je trenutno priljubljena in se da na njej služiti. Verjetno ste že sami opazili, da imamo vsako sezono, tako kot obstajajo modni trendi, tudi prehranska dopolnila in zdravilne rastline, o katerih se največ govori.

2. Drugo vprašanje je, kako je bil ta izdelek priredan in predelan. Posvečeni ponudniki zelo skrbijo za to, da so rastline, ki jih uporabljajo, deležne najboljše nege, da so pridelane brez pesticidov in obrane v optimalnem trenutku. Ostali, ki tega ne premorejo, pa kupujejo na prostem trgu to, kar se ponuja. Razlike so tako že v osnovi ogromne.

3. Tretje vprašanje je, ali gre za klasiko ali modno muho. Kljub vsem postopkom registracije nikoli ni mogoče pregledati in preveriti prav vsega. Človeško telo je zelo zapleteno, naša pamet pa precej omejena. Zato ne preseneča, da tudi na področju sinteznih zdravil nenehno beremo o preklicanih izdelkih, za katere so po določenem času ugotovili, da delajo več škode kot koristi, pa so pred tem prestali še kako zahteven proces registracije.

Potreben je čas, da se pokažejo skrite moči in tudi morebitne nevarnosti kakšnega pripravka. Zato iskanje najbolj sodobnih pripravkov ni najbolj pametna pot. Naše telo v milijonih let ni dobilo ne nove kosti ne novega organa. Zato ni treba rešitev iskati v nečem, kar do včeraj še ni obstajalo. Preverjene stare recepture imajo zato mnoge prednosti.



Moč in nemoč registriranih rastlinskih zdravil

Besedilo: Tina Kolar

Najbolj poklicana oseba, ki pozna vse trnove poti registracije naravnih zdravil, je zagotovo Robert Terčelj Schweizer, ustanovitelj podjetja Farmedica, ki že 20 let v Slovenijo prinaša najboljše, kar je mogoče dobiti na evropskem trgu fitofarmaceutskih izdelkov. Do zdaj so registrirali 19 izdelkov, kar je tretjina vseh registriranih na Slovenskem trgu. Da spomnimo, skupaj je v Sloveniji registriranih le 58 zdravil rastlinskega izvora. Zato smo se z g. Terčeljem pogovarjali o trenutnih razmerah na tem področju in obeh za prihodnost.

Kakšna je razlika med zdravili rastlinskega izvora in med sintetičnimi zdravili?

Če strogo gledamo le Zakon o zdravilih, razlike sploh ni. V obeh primerih govorimo o zdravilih. Zdravilo mora imeti farmacevtsko kakovost, dokazano učinkovitost in določeno stopnjo registracije. Imeti mora tudi sledeno varnost. To pomeni, da spremljamo varnost zdravila tudi v času, ko je že

v uporabi. To je za stroko včasih težko doumljivo. Ko jim povemo, da imamo zdravila, nam nekateri odvrnejo, da so to le zeliščna zdravila, učinki plačeba. Marsikdo ne ve, da so postopki in merila za registracijo zdravila rastlinskega izvora prav tako zahtevni kot, na primer, za zdravilo proti bolečinam. Pri nas so včasih te stvari nedojemljive tudi zato, ker se medicinska stroka s tem ne ukvarja že v času študija. Ker zdravil iz zdravilnih rastlin ni niti v njihovih smernicah, tega dela zdravil ne prepoznajo. Če poenostavimo, razlika je samo v tem, ali je sintezo naredila narava ali pa proizvodna enota in je seveda v moči zdravila.

Ali lahko v Sloveniji dobimo zdravila rastlinskega izvora na recept?

Na žalost (še) ne. V nekaterih evropskih državah je drugače. V Nemčiji, denimo, zdravila rastlinskega izvora za otroke še vedno plača zavarovalnica. V Švici je to širše, Švicarji so šli na referendum, kjer so izglasovali ustavno pravico, da zavarovalnica plača tudi tak način zdravljenja. Pravijo, da so v Švici bogatejši. Morda so prav zato bogati, ker ne zapravljajo denarja za zdravljenje stranskih učinkov nekaterih zdravil, če lahko z naravnimi zdravili pravočasno dosežejo bolj varne in bolj trajne rezultate. Pri nas zaenkrat ne kaže, da bo šlo v to smer.

Zakaj je manj raziskav na področju rastlinskih zdravil?

Treba je narediti veliko raziskav, da dobimo čim bolj zanesljivo statistiko. Pri zdravilih rastlinskega izvora je to težje. Če za neko substanco dokažeš, da je delovala, se bo pojavil nekdo drug, ki bo uporabil tvoje podatke. In tega niti ne moreš zameriti, saj je to za javno dobro. Če imaš sintezno učinkovino, jo zaščitiš in je naslednjih 20 let ne more nihče kopirati. Tudi zato pri zdravilih rastlinskega izvora ni tako obsežnih kliničnih študij kot pri sintetičnih zdravilih. Ne zato, ker bi bile rastline manj močne od sinteznih snovi. Preprosto gre prej za to, da z njimi nihče ne more zaslužiti toliko kot s sintezniimi učinkovinami. Zato tudi tako velike naložbe v raziskave niso možne.

Ali lahko hkrati uživamo rastlinska in sintezna zdravila?

Lahko, vendar je tudi to odvisno od posameznega primera. Pri nekaterih fitofarmaceutskih sredstvih imamo celo študijo, kjer so osebe jemale zdravilo skupaj z antibiotikom. Za Sinupret® je, denimo, že dokazano, da je pri sočasnem jemanju antibiotikov okrevanje znatno hitrejšo. Enako velja za zdravilo Canefron®. Tisti, ki so sočasno ob antibiotikih jemali to zdravilo in z njim nadaljevali še v naslednjih tednih, so imeli za več kot 70 odstotkov manj ponovitev vnetja sečil oziroma mehurja kot tisti, ki so jemali zgolj antibiotik. Imate torej primere, kjer je sočasno jemanje koristno. Včasih, zlasti tam, kjer gre za sintetična zdravila, pa se učinki lahko podvajajo.

Na primer pri redčenju krvi, zniževanju sladkorja, ..., lahko pride do pretiranega redčenja krvi ali pretiranega zniževanja sladkorja. Sam zato vedno najprej posežem po zdravilu rastlinskega izvora. V Sloveniji sicer še ni registriranih dovolj zdravil rastlinskega izvora, jih je pa v evropskem prostoru dovolj, da si lahko z njimi pomagamo.

Kaj vas je pritegnilo k izdelkom Alfreda Vogla, ki jih zastopate v Sloveniji?

Vogel je bil pameten človek, ki je vse svoje življenje služil ljudem, raziskoval, zapisoval in nesebično širil svoja spoznanja. Njegova filozofija je pristna in plemenita. Res je, da se njegovi izdelki tudi prodajajo, vendar niso nastali iz logike trgovca.

V Sloveniji njegovo delo poznamo že skoraj 50 let. Pravijo, da bila je njegova knjiga prvič natisnjena po naročilu maršala Tita. Prvi prevod „Ljudskega zdravnika“ je bil takoj razprodan. Enako se je zgodilo tudi s ponatisom. Kot zanimivost lahko

povem še to, da so knjigo prevedli trije zdravniki. Knjig z nasveti je veliko, vendar pri Voglu izstopa njegov celostni in pametni pogled ter način, kako je naravne rešitve združeval pri terapiji različnih bolezni.

Dejstvo, da smo „Ljudskega zdravnika“, dopolnjene z veliko novih gradiv, pred dvema letoma ponovno izdali in da je bila prva naklada v nekaj mesecih razprodana, priča, da je pravilen pogled na zdravje brez „roka trajanja“.

Kakšna prihodnost se nam obeta? Ali bo več možnosti za naravno zdravljenje?

Če sprejmemo, da obstajajo vzporedne poti, zraven tistih, ki jih plača zavarovalnica, smo že na dobri poti. Ne ločevanje, temveč sočasnost različnih terapevtskih pristopov, ki pa naj temeljijo na dokazih, ne praznoverju. Tudi zdravniki vse bolj poznajo področje uporabe zdravilnih rastlin, predvsem zdravil, pridobljenih iz njih. To je dobro, saj tega znanja v času dolgega študija niso pridobili in se ga dodatno učijo zdaj, na kongresih, s sodelovanjem v raziskavah in podobno. Pred kratkim se je na nas obrnil mlad specializant z željo, da bi podrobneje proučil enega izmed naših zdravil. Ko smo mu predložili klinične študije, ni mogel verjeti, da ima zdravilo rastlinskega izvora lahko izvedene lastne študije na najvišji ravni. Povedano drugače, fitoterapija, uporaba preizkušenih zdravil iz rastlin, je del klasične medicine in predstavlja pomemben most med tradicionalnimi znanji in sodobnimi raziskavami. Preden pa posežemo po katerem koli zdravilu, tudi naravnem, se zazrimo vase. Včasih so odgovori in rešitve za naše težave znatno bližje, kot si mislimo.



Ali vas zanima, kaj vse zmorejo začimbe? Obiščite našo novo spletno stran:

www.scepec.si

kjer vas čaka veliko zanimivosti, med drugim tudi video posnetki predavanj in delavnic na to temo.

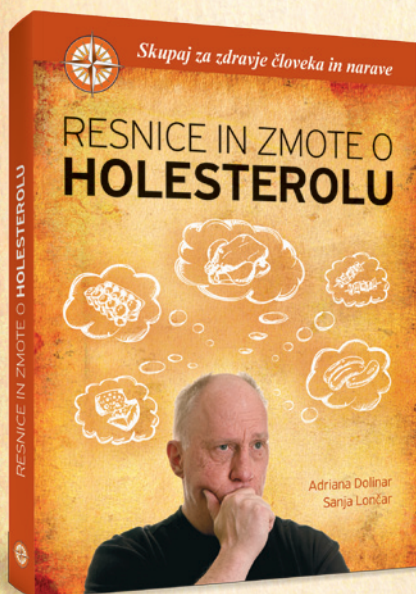




SPOZNAJTE RESNICE IN ZMOTE O HOLESTEROLU

izid
12. marca
2015

- ▶ Kako je mogoče, da živila, ki ne vsebujejo holesterola (npr. kruh in margarina), dvigujejo holesterol?
- ▶ Kako je mogoče, da imajo tisti, ki uživajo ocvirke, maslo in polnomastno mleko, manj težav z ožiljem od tistih, ki izbirajo živila s čim manj holesterola in nasičenih maščob?
- ▶ Zakaj prisilno zniževanje holesterola z zdravili pri številnih ljudeh spremljajo težave z mišicami, impotenca, razdražljivost, depresija, izguba spomina, ...?
- ▶ Kaj so normalne vrednosti holesterola, če se meje „normalnega“ spreminjajo vsakih nekaj let in se od države do države razlikujejo?



Vsi navedeni paradoksi so nastali zgolj zato, ker smo slepo verjeli nekaterim mitom o zdravih in škodljivih živilih. Če si zares želite zagotoviti optimalno količino in kakovost holesterola za zdravo ožilje, živčevje in možgane, spoznajte resnice in zmote o holesterolu.

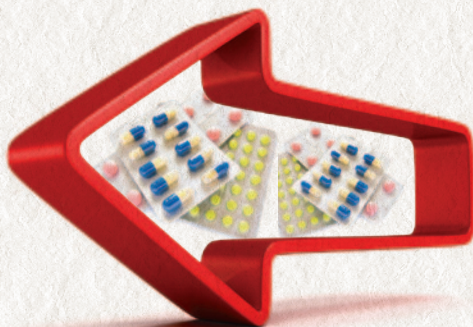
Obenem boste izvedeli tudi, kako je holesterol povezan z delovanjem ščitnice, imunskega sistema, reproduktivnih organov, splošnim počutjem, zdravo nosečnostjo, razvojem otrok, ...

- ▶ Format: **160x215 mm**, šivano, broširano
- ▶ Obseg: **300 barvnih strani**
- ▶ Cena knjige: **28,00 EUR**
- ▶ **Cena v prednaročilu ali v času trajanja sejma Altermed -20 % (22,40 EUR)**

Upali smo, da bo ta knjižica 8. knjiga naše serije Preverjenih naravnih rešitev, pa nas je prerasla. Preprosto je zmot o holesterolu toliko, da je razlaga vsega, kar morate vedeti, če ne želite biti žrtev zavajanja, nanesla 300 strani!

Izkoristite 20-odstotni popust za prednaročilo ali si knjigo zagotovite s sejmskim popustom v času trajanja sejma Altermed.

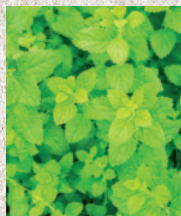
Več na: www.shop.zazdravje.net, + 386 (0)41 770 120, info@jasnoinglasno.si



Mit o moči sinteznih pripravkov na preizkušnji

Večina ljudi že v osnovi meni, da so sintezna zdravila močnejša in hitrejša v svojem delovanju od zdravilnih zelišč. Pa je res tako? Za primerjalne študije med rastlinami in registriranimi zdravili se lahko zahvalimo predvsem znanstvenikom iz držav, kjer je tradicionalna medicina zelo močna in financirana s strani države. Tam so opravili veliko poskusov, kjer so moči zelišč neposredno primerjali z močmi registriranih pripravkov in prišli do presenetljivih ugotovitev.

META PROTI BOLEČINAM



V nemški randomizirani, dvojno slepi in s placebom nadzorovani študiji so dokazali, da 10-odstotno eterično olje poprove mete v alkoholni raztopini znatno zmanjša tenzijski glavobol že po 15 minutah. Zmanjšanje intenzivnosti bolečine je bilo podobno

kot s 1.000 mg sintetičnega analgetika acetaminofena (paracetamol). (Nervenarzt. 1996; 67 (8): 672–681).

BAZILIKA ZA REDČENJE KRVÍ



Čaj bazilike (75mg/kg – kar za odraslo osebo predstavlja približno 4 grame rastline na dan) je pri redčenju krvi enako uspešen kot Aspirin®. Večji odmerki so še bolj učinkoviti od Aspirina® in v veliko večji meri zaustavijo zlepljanje trombocitov (*Thrombosis Research*. 2006; 118 (6): 733–739).

KREŠA PROTI ASTMI



Arabski raziskovalci so dokazali, da je izvleček vrtnice kreše pri blaženju astmatičnih napadov in izboljšanju delovanja pljuč podobno učinkovit kot sintezna zdravila, le da ne povzroča neželenih stranskih učinkov (*Evidence-Based*

Complementary and Alternative Medicine. 2012; 2012: 596524).

Naravna medicina
SoriaNatural®

Kapljice brez alkohola
Ekološka pridelava
Brez barvil, konzervansov in aditivov

www.soria-natural.si © 030 280 271

V lekarnah, Sanolaborjih in drugih specializiranih trgovinah

Učinkovita ekološka kurkuma

Pukka Wholistic Turmeric

30 rastlinskih kapsul



Kurkuma je zelo učinkovito zelišče za ohranjanje zdravih sklepov, kože in za dobro prekrvavitev. Kurkuma inhibira encime, ki povzročajo različne vrste vnetij v organizmu. Preprečuje bolečino zaradi vnetij v sklepih, ramenih in hrbtu. Kurkuma povečuje tudi cirkulacijo krvi, zato koristi osebam z otrdelimi in/ali napetimi mišicami. Klinične študije so pokazale, da kurkuma zmanjšuje koncentracijo celotnega holesterola v krvi. Je močan antioksidant – zavira in upočasni procese staranja ter je učinkovita pri vzdrževanju optimalnega delovanja srca.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prodajalnah Sanolabor.

PELIN KOT ANTIDEPRESIV



500 mg alkoholnega izvlečka pelina na kilogram telesne teže je pri miših pokazal podobno delovanje, kot ga ima sintezni antidepresiv imipramin (10 mg/kg) (*African Journal of Biotechnology*

2009; (24) 7170–7175).



Preverjeno
najboljše!

CERTIFICIRANO
HLADNO STISKANO
OLJE ČRNE KUMINE

Na voljo v **dm**, Sanolaborjih
in ostalih specializiranih trgovinah
z zdravo prehrano.



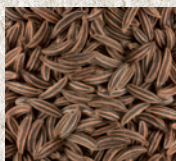
ecolife
natura
www.ecolife.si

LOVOR PROTI BOLEČINAM



Protivnetni in analgetični učinek lovorjevega olja je primerljiv z nekaterimi znanimi analgetiki in nesteroidnimi sintetičnimi zdravili (*Phytotherapy Research*. 2003; 17: 733–736).

KUMINA PROTI GLIVICAM



Znanstveniki so ugotovili, da kumina učinkuje proti glivicam bolje kot običajna sredstva, ki nam jih nudi uradna medicina (npr. antimikotiki, kot je nistatin).

KLINČKI IN MUŠKATNI OREŠČEK ZA SPOLNO MOČ



V raziskavi spolnega vedenja mišjih samcev so tega primerjali s standardnim zdravilom Penegra® (sildenafil citrat, 5 mg/kg telesne teže), ki je dejansko generična „Viagra“.

Ugotovili so, da izvlečka klinčkov in muškatanega oreščka (50-odstotna etanolna raztopina, 500 mg/kg telesne teže) spodbujata samčevo spolno vedenje in močno povečata uspešnost parjenja. Klinčki so povečali število naskokov samca za 430 %, muškatin orešček za 743 %. To je sicer manj kot sintetični pripravek (1.135 %), vendar pa so ju znanstveniki ovrednotili kot nadvse učinkovito spolno krepčilo (*BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2003; 3: 6).

SEMENA KOPRA NAMESTO ANTIBIOTIKA



Indijski znanstveniki so dokazali, da se vodni izvleček semen kopra (čaj, pripravljen v vodi, segreti na 40 °C) po učinkovitosti kosa s sintetičnimi antibiotiki že pri minimalni koncentraciji (20–80 mg/ml).

Zavira večino bakterij, ki človekovo telo napadejo sistemsko: stafilokoki, enterokoki, salmonelle, E. coli in druge.

Ista študija je primerjala tudi učinkovitost koromača v primerjavi s sintetičnimi antibiotiki. Dokazali so, da je koromač (60 mg/ml) v boju proti pnevmokokom in bakterijam, ki povzročajo prebavne motnje in diarejo, celo boljši od klasičnih

antibiotičnih zdravil (*BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2009; 9: 30).

MELISA PROTI HERPESU

Farmacija dejansko nima zdravila, ki bi ozdravilo herpes. Vsi razpoložljivi preparati zgolj omilijo simptome njegovega izbruha. Melisa pa prav pri tej nadležni težavi pokaže modrost in moč naravnih pripravkov. Melisina krema z 1-odstotnim suhim izvlečkom je bila preizkušena v dvojno slepi, s placebo nadzorovani študiji v Nemčiji. Opazni učinki melise so bili vidni že drugi dan uporabe (*Phytomedicine*. 1999 6 (4): 225–230).

ČRNA KUMINA za 1.001 BOLEZEN



Črna kumina je zagotovo najbolj proučevana rastlina (450 znanstvenih člankov v zbirki PubMed), za katero je izvedenih tudi največ kliničnih študij (16) in pri kateri si farmacija zelo prizadeva, da jo patentira za različne namene. Če vas zanimajo znanstvene potrditve njenega delovanja na astmo, alergije, različne oblike raka, holesterol, preprečevanje možganske kapi, krepitev ledvic, na regeneracijo živčevja, zaščito jeter, epilepsijo, proti vročini, proti kožnim okužbam itd., potem vam priporočamo izčrpn opis v knjigi „Ščepec Védjenja“. Olje, stisnjeno iz semen črne kumine, uporabljajo tudi za zniževanje ravnih holesterola, trigliceridov in krvnega pritiska. Sveža raziskava, objavljena v *Medicinal Archives* 2012, je potrdila, da je že polovica grama črne kumine na dan v štirih tednih zmanjšala holesterol za 5 %, koncentracijo trigliceridov za 17 % in lipoproteinov nizke gostote za 8 %. Ni čudno, da jo Arabci imenujejo Alahov blagoslov.

KURKUMA



Še ena začimbnica z mnogoterimi dokazanimi učinki. Ker hkrati deluje protivnetno, redči kri in tudi razbremenjuje telo odvečnega holesterola, je kurkuma najbolj učinkovita prav za zdravje ožilja, kroničnih vnetij ter za pospeševanje delovanja jeter in žolčnika. Ob tem kurkuma tako močno deluje na redčenje krvi, da je ni dobro uživati hkrati z zdravili za redčenje krvi oziroma pred kirurškimi posegi.

Še veliko takšnih osupljivih dokazov o močeh začimb lahko preberete v knjigah „Ščepec rešitve“ in „Ščepec Védjenja“.



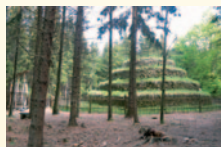
TRIDNEVNI SEMINAR V AVSTRIJI

OD 3. DO 5. JULIJA 2015

DIŠEČA SPOZNANJA



Če so začimbe tudi v vas vzbudile vedoželjnost in lakoto po novih spoznanjih, vabljeni, da se nam pridružite med 3. in 5. julijem.



Kaj rastline zmorejo in kako je treba z njimi sodelovati, bo rdeča nit že tradicionalnega tridnevnega seminarja Začimbnica doživetja, ki ga bomo tudi v letošnjem juliju organizirali v Avstriji. Zanimalo nas bo, kako so delali z rastlinami v preteklosti od časa Keltov do samostanske medicine in kako to počnejo danes. Obiskali bomo tudi eno izmed vodilnih podjetij, ki prideluje ekološke začimbe in goji tudi odnose, ki niso značilni za današnji globalizacijski čas.

Seminar bodo vodili: Sanja Lončar, Sabina Topolovec in Rajko Škarič.

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov:

delavniceszz@gmail.com.

Na voljo smo vam tudi po telefonu

041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.



DAO YAH – 1. festival celostnega zdravja

Cankarjev dom, 30. januar – 1. februar 2015
Besedilo: Videgar Maja

Za nami je prvi festival celostnega zdravja DAO YAH in veseli smo, da je bil uspešen. Festival, ki je zasedel Veliko sprejemno dvorano Cankarjevega doma, kjer je potekala prodajna razstava, Linhartovo dvorano, kjer so potekala predavanja eminentnih strokovnjakov, ter konferenčne dvorane M, kjer so se odvijale delavnice joge, taj čija in či gonga, je obiskalo kar 3.800 obiskovalcev.

Ciljno naravnana in butična prireditve je, z upoštevanjem sodobnih trendov, skušala k obisku privabiti vse, ki se zavedajo, da je zdravje več kot le spremljanje parametrov šolske medicine in da prav mi, posamezniki, lahko kakovostno doprinesemo k boljšemu stanju našega telesa in duha.



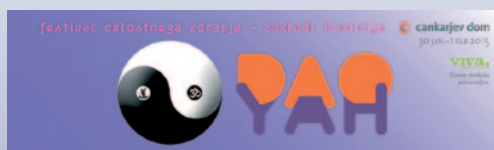
Kar 37 razstavljalcev je predstavljalo različne poti, ki jih pri tem lahko uberemo, številni med njimi pa so prednosti svojih pristopov utemeljevali tudi na odrtem odru. Pri ustvarjanju prijaznega in odprtega okolja za pretok znanja je Cankarjev dom povabil k sodelovanju Afront, Zavod za prostorsko inovativnost; obiskovalci so se lahko osvežili v ajurvedski čajnici, si privoščili topla veganska kosila ekipe Mateje Ulaga in prelistali izbrane izdaje medijev (časopisov in revij), ki pokrivajo področje zdravlja in dobrega počutja.



Kot predavatelji so nastopili: Biljana Dušič, dr. med, dr. Maruša Hribar, mag. farm., mag. Petar Papuga, dr. med., spec. za akupunkturo, ter Enver Beriša, dr. med., prof. dr. Metka Ravnik Glavač, dr. med., izr. prof. dr. Primož Rožman, dr. med., dr. Swami Vishwashakti Saraswati, Irena Gorišek, dr. med., dr. Nevenka Židov, dr. Weixiang Wang, dr. med., dr. Manivannan Ramasamy, B. A. M. S. (diplomirani ajurvedski zdravnik in kirurg).



Organizator prireditve je bil Cankarjev dom. Že zdaj vas vabijo, da si v svojem koledarju označite januar 2016, saj bo takrat potekal že drugi DAO YAH. Vabljeni! www.daoyah.si



Za izjavo smo prosili tudi eno glavnih pobudnic in predavateljic na področju ajurvede, Biljano Dušić



Namen vseh nas, ki smo dobro leto pripravljali tridnevni festival Daoyah, je bil ponuditi zainteresiranemu (laičnemu in strokovnemu) občinstvu kakovostno osnovno informacijo o globini in širini – pa vendar natančni funkcionalnosti – tradicionalnih medicinskih sistemov. Skoraj polna Linhartova dvorana Cankarjevega doma (kljub snežnim razmeram) je pričala o velikem interesu za to

področje. Ljudje iz vseh koncev Slovenije so prišli in spremljali dokaj zahteven program. S festivalom bomo tudi v prihodnje nadgrajevali vsebine, ki smo jih letos predstavili, in skušali poglobiti razumevanje občinstva na tem področju.

Poglobljanje razumevanja tradicionalnih medicinskih znanosti v segmentu družbe, ki ga to področje zanima, je proces, ki poteka že leta. Njegovi nosilci so vsi, ki so vir tehničnih informacij in izobraževanja s teh področij; ljudje, ki so podprli, napisali, prevedli in/ali izdali kakovostne knjige, ki ta znanja odstirajo, in seveda občinstvo, ki ga ta znanja navdušujejo in se je pripravljeno spustiti v proces odkrivanja, razumevanja plasti za plastjo ... (Tudi vaše knjige so dragocen prispevek v tem procesu.) Vse več je mladih, ki se jim pogled na življenje in zdravje tradicionalnih medicinskih sistemov zdi naraven in logičen; vse več je ljudi vseh starosti in profilov, ki začenjajo ali že zelo jasno in inteligentno zaznavajo odzive telesa na različne zunanje in notranje/duševne dejavnike – in obratno. Menim, da je to dober znak – je seme prihodnje večje zrelosti družbe.

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?



Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

- merilniki krvnega tlaka
- ortoze za koleno, gleženj, zapestje
- pripomočki za gibanje (bergle, invalidski vozički)
- pripomočki pri težavah z inkontinenco in stomo
- pripomočki za sladkorne bolnike
- sanitetni in obvezilni materiali
- ortopedski natikači in čevlji
- izdelki za nego nog in rok
- izdelki za ustno higieno
- ortopedski vzglavniki
- grelni program iz merino volne
- razni masažni aparati
- izdelki za dojenčke
- eko prehrana
- eko kozmetika
- eko čistila
- velika izbira prehranskih dopolnil
- zdravila brez recepta

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico .

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

**VABLJENI V NAŠO
SPLETNO TRGOVINO!**

**NAKUPLITE KADARKOLI
7 DNI V TEDNU
24 UR NA DAN**

WWW.SANOLABOR.SI

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajal po Sloveniji.



Kako lahko povečamo moči pripravkov?

Besedilo: Sanja Lončar

Mnogi imajo še vedno občutek, da so zeliščarji prijazni dedki in babice, ki v svojih brunaricah sušijo zelišča – sodobna farmacija pa so doktorji znanosti v belih haljah in ultra sodobnih laboratorijih.

Te predstave so v marsičem zgrešene. Tudi proizvajalci naravnih preparatov zaposlujejo zelo veliko znanstvenikov in premorejo sodobno tehnologijo. Včasih uporabljajo celo veliko bolj prefinjeno opremo, kot jo najdemo v farmacevtskih podjetjih! Razlika je predvsem v tem, kakšne cilje si zastavljajo.

Če poenostavimo, bi lahko rekli, da se fitoterapevtski proizvajalci ne osredotočajo na to, da bi se „igrali Boga“ in ustvarjali nove (patentirane) rastline ali njihove ponarejene izolirane snovi. Namesto tega se usmerjajo predvsem v

razumevanje obstoječih „remek del“ narave in iskanje načinov, da te čim bolj ohranijo. Ker se zavedajo pomena energije rastlin, pri svojem delu ne preštevajo zgolj snovi, temveč poskušajo meriti, spremljati in ohranjati tudi pravilno kristalizacijo, energijski potencial, informacijo rastlin, ...

Ni vsaka rastlina sposobna zdraviti

Vsi kakovostni ponudniki so si enotni, da le zdrava in odporna rastlina premore zdravilne moči, zato uporabljajo divjerasle, biodinamično ali ekološko pridelane rastline, ki jih ne razvajajo z umetnimi gnojili in s kemično zaščito.

Drugo pomembno spoznanje, ki označuje vse, ki imajo zares vrhunske izdelke, je zavedanje, da so moči sveže rastline neprimerno večje od posušenih. Zato je način dela podrejen temu, da se čim več moči zdravilnih rastlin čim prej ohrani. Pri tem različni ponudniki ubirajo različne poti.

V Voglovem podjetju Bioforce stavijo predvsem na uporabo svežih rastlin, iz katerih pripravljajo alkoholne izvlečke. Vogel je vedno trdil, da je celota več kot seštevek sestavnih delov, zato je prednost dajal uporabi celih rastlin in ohranjanju čim večjega števila učinkovin.

Vse več proizvajalcev sveže nabrane rastline obdeluje s postopki liofilizacije (s pomočjo dušika jih v hipu dehidrirajo in dobijo prah, ki vsebuje vse ostale snovi razen vode). Tako pridobljeno suho

snov nato zavarujejo z rastlinskimi kapsulami ali raztopijo v primernih topilih.

V španskem podjetju Soria natural stavijo na nealkoholne izvlečke, zato so razvili inovativno metodo liofiliziranja in ohranjanja izvlečkov v rastlinskem glicerinu. Izdelki so zato primerni tudi za občutljive skupine, kljub temu pa vsebujejo skoraj vse, kar je vsebovala rastlina, iz katere so pripravljeni.

Pri Wali in Weledi uporabljajo načela antropozofske medicine in biodinamike. S pravilnim časom nabiranja ter mešanjem pripravkov ob točno določenem času in na poseben način je, denimo, dr. Rudolff Hauschki uspelo nekaj, kar meji na znanstveno fantastiko. Po desetletjih poskusov mu je uspel zgodovinsko znan „eksperiment vrtnica“. Sveže cvetove, ki jih je narezal in prelil s studenčnico, so s pravilno kombinacijo mešanja in mirovanja ter z izpostavljanjem temi in svetlobi ter zmerni toploti in mrazu ohranili 30 let. Brez pasterezacije, brez UV obsevanja, brez konzervansov in alkohola. Na ta način v Wali še danes delajo z rastlinami in izdelujejo vodne izvlečke, ki so stabilni in učinkoviti 7, 10 ali celo 17 let. Ali si predstavljate, da namočite vrtnico v vodo, občasno premešate, temu ne dodate nič konzervansa ali



V Weledi krepijo zdravilne moči šentjanževke tudi tako, da ji dodajajo kompost, ki je posebej pripravljen z zlatimi lističi.

alkohola, pa takšna voda ne zgine 30 let? Morda vašemu razumu deluje nemogoče. Dejstvo, da je to pa vendarle mogoče, le potrjuje razsežnosti našega današnjega neznanja. Ker smo pozabili naravna načela, danes za konzerviranje izdelkov uporabljamo nevarno kemijo.

Postopki, ki jih uporablja tradicionalna kitajska, tibetanska ali ajurvedska medicina pa v mnogem prekašajo naše moči dojemanja. Tako ajurveda pozna postopke obdelave rastlin z solmi živega

Regulirajte svoje zdravje

s kaskadno fermentiranimi bio koncentraty



Regulatpro® Bio

povišana celična energija (ATP)

zdrava črevesna flora, urejena prebava

okrepljen imunski sistem npr. gripe, prehladi, alergije

zavira kronična vnetja

antioksidant in regulator encimov

višja kakovost in večja polnost življenja



srebra (te so za človeka neškodljive), s čem lahko rastline ohranijo svoje moči neskončno. Dobro ste prebrali – brez časovnih omejitev!

Pravilne kombinacije pomnožijo moči

Pravilne kombinacije zelišč pomnožijo njihove učinke. Poudarek je seveda na besedi „pravilno“. In tukaj se ponavadi zatakne. Danes je zelo malo ljudi, ki resnično vedo, kaj smemo zmešati in česa ne.

Branje priljubljenih receptov za smoothije razkriva površnost sodobnih prehranskih svetovalcev. Tudi snovalci sodobnih prehranskih dopolnil niso imuni na to. Mnogi delujejo po načelu, da poberejo vse, kar se jim zdi uporabno, sodobno in v trendu, ne da bi vedeli, ali bodo zbrane snovi delovale sinergično ali nasprotno in bodo druga drugo zavirale.

Pravilna sestava kombiniranih pripravkov je velik izziv. Če se posreči, dobimo z zelo majhnimi odmerki ogromno moči. Če pa storimo nekaj narobe, dobimo razglašen orkester.

Za pravilno sestavljanje kombiniranih pripravkov je pomembno vedeti, katero težavo želimo z njim rešiti in kaj je treba v telesu podpreti, da bi telo zmoglo samo odpraviti napako v sistemu. Ne zadostuje, da telesu le dodamo kakšen element, za katerega ugotovimo, da ga primanjkuje. Veliko bolj pomembno je odgovoriti na vprašanje, zakaj nečesa primanjkuje, zakaj določen proces ne poteka pravilno. Zato je poznavanje rastlin, vitaminov in rudnin treba dodati še dobro poznavanje fiziologije in biokemičnih procesov v telesu.

Kot pravi Stephen Terras, snovalec prehranskih dopolnil Terra Nova: „Samo jemanje nekega vitamina ne bo nujno odpravilo pomanjkanja tega vitamina. Razen tega, da je pomembno, da so vitamini v biorazpoložljivi obliki, je zelo pomembno, da z njimi pridejo tudi vsi potrebni sinergenti, ki bodo njihovo presnovo in pravilno uporabo omogočili.

Tako, na primer, mora vitamin B6 telo samo predelati v uporabno obliko. Za to pretvorbo pa so potrebni encimi, koencimi ter drugi vitamini in rudnine. Torej boste imeli tega vitamina na razpologo le toliko, kolikor ga boste lahko predelali v obliko piridoksal-5-p, ne glede na to, koliko ga zaužijete.

Kompleks Magnifood v naših pripravkih je zasnovan tako, da to pretvorbo optimizira. Pri vitaminih skupine B, za katere vemo, da se ob stresu hitro izgubljajo, vsebuje Magnifood tudi adaptogene rastline, kot je sibirski ginseng, ašvagando, seme mladega ovsa, ki je živčni tonik, rodiolo, ki vpliva na izločanje stresnih hormonov, in druge dragocene rastline.

Podobno je tudi pri drugih snoveh, ki jih telesu morda manjka. Zakaj bi, denimo, uživali ogromno encimov, če enako dosežemo z manjšo količino encimov, ki so okrepljeni s semeni janeža, z ingverjem, artičoko in s kardamomom.

Pri kalciju in magneziju kompleks Magnifood vsebuje koprivo, lucerno, ingver, preslico in riževe otrobe. V sinergiji s temi snovmi bo telesu veliko lažje izkoristiti magnezij in kalcij ter ju pripeljati tja, kjer sta potrebna.“



Fermentacija, pot do novih moči

Naravna fermentacija je bila sestavni del vsakdanje prehrane naših prednikov. Podobno razmišljanje je odprlo še eno smer raziskovanja naravnih rešitev.

Danes vemo, da desnosučne mlečne kisline ustvarjajo optimalne pogoje v presnovi in nas varujejo pred kvasovkami, zajedavci in drugimi patogenimi organizmi. V njihovi prisotnosti bo tudi izkoristek zaužite hrane veliko boljši, saj bodo z njihovo pomočjo koristne bakterije za nas prebavile koristne rudnine in tako poskrbele, da smo z njimi dobro preskrbljeni. V zadnjih letih je tudi vse več dokazov, da desnosučne mlečne kisline delujejo tudi protirakavo.

To potrjujejo tudi uspehi dr. Budwigove pri zdravljenju raka. Ob lanenem olju in skuti, ki ju mnogi že poznajo, je bilo obvezni del njene diete tudi pitje soka zeljnice trikrat na dan.

Poskrbite za svoj vrt.

Sprememba bo očitna.



Debelo črevo - edinstven vrt, na katerem raste na milijarde koristnih ter škodljivih bakterij.

Če želimo cveteti in žareti, morajo biti mikrobi v ustreznem ravnovesju. **Probiotični kompleks s prebiotiki Terranova** je posevek s tremi milijardami koristnih *Lactobacillus* probiotičnih bakterij ter dodanimi prebiotiki, ki služijo kot njihovo gnojilo. Učinkovito podpira **črevesno floro**, zmanjšuje **prebavne težave**, **krepi črevesno steno** ter **prispeva k zdravemu prebavnemu sistemu** ali pa ga pomaga ohranjati*. Zacvetite!

MAGNI FOOD
IZBOLJŠANA PREHRANA

phyto FRESH

TERRA
NOVA

* EFSA: ID 780 IN 902. Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.



POJDIMO V SIJ SVETLOBE NA HVARU

2 TERMINA

16.10. — 23. 10. in
25. 10. — 1. 11. 2015



Pojdite z nami v sij svetlobe in obrnite novo stran v svojem življenju.

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

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, družnje, 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 Vsebin.

Seminar vodita: Sanja Lončar in Rajko Škarič.

Za dodatne informacije, program in pogoje udeležbe pišite na e-naslov:

delavnicesz@gmail.com.

Na voljo smo vam tudi po telefonu

041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.

Zdravilne moči fermentiranih izdelkov so v Švici uporabljali že stoletja nazaj pri zdravljenju mnogih bolezni. Tako je nastal tudi A. Voglov Molkosan – koncentrirana fermentirana sirotka, ki je cepljena z izbranimi sevi, zaradi česar ima izrazito desnosučno delovanje. Današnje raziskave fermentacije poskušajo te procese čim bolj razumeti in usmerjati.

Približno v enakem času, pred 75 leti, je tudi dr. Hans Niedermaier raziskoval encimsko delovanje in procese fermentacije ter razvil edinstven postopek kaskadne fermentacije R^(TM), s katerim se ukvarjajo še danes.

Povedano drugače, ekološko sadje in zelenjavo najprej fermentirajo v prisotnosti izbranih mlečnokislinskih bakterij. Ko je prva faza fermentacije končana, izdelek cepijo z drugimi sevi, ki opravijo drugi fazo fermentacije ali encimske obdelave. Tako v 12 tednih v procesu, ki posnema popolno zaporedje naravne presnove v našem telesu, živila razkrojijo na raven aminokislin, polifenolov, flavonoidov, di-, tri- ali oligopeptide itd., te pa lahko telo neposredno uporabi za dvig celične energije in pospeševanje metaboličnih procesov. Tako nastane izdelek, ki ga na trgu najdemo pod imenom Regulat.

Raziskave so potrdile, da se po trimesečnem jemanju priprava raven celične energije (ATP) dvigne za 186 %. Kar je še bolj zanimivo, celica ohrani izboljšano stanje tudi po prenehanju jemanja Regulata, kar pomeni, da je prišlo do regeneracije njenih funkcij.

S tem pa se odpravijo tudi mnoge ovire, da bi drugi naravni pripravki bolj učinkovito delovali v telesu.

Aktiviranje in potenciranje

Tehnike množenja moči različnih snovi so osnova homeopatije. Dejansko so homeopatski izdelki dokaz, da je mogoče učinke v telesu doseči le z informacijo določenih sestavin, ne da bi bila ta tudi fizično prisotna v pripravku.

Različne variacije takšne krepitev moči izdelka najdemo v mnogih tradicijah priprave zeliščnih zdravil. Pravilno mešanje, pravilno vrtnčenje in pravilno shranjevanje tako ustvarjenih pripravkov so opisani v mnogih knjigah vedskega, šamanskega ali druidskega izročila.

Kot vidite, je poti veliko. Vse to imamo na razpolago, če se odločimo stopiti v pravo smer in ponovno obnoviti svoje odnose s seboj in z naravo. Zakaj bi silili v tvegane sodobne tehnologije, če nismo izkoristili niti manjšega odstotka moči narave, ki bi ga lahko bili deležni.

O tem koliko so danes naravni pripravki močni in kaj uporabljajo pri svojem terapevtskem, delu smo vprašali dve terapevtki.



Biljana Dušić, dr.med, ajurvedska terapevтка

Rastlinski pripravki v ajurvedi – pri tem ne mislim zgolj na pripravke iz rastlin, ki ne rastejo na naših tleh, temveč tudi na tiste, ki nastajajo iz rastlin, ki rastejo prav tukaj, povsod okrog nas – so pripravki, ki na človeka ne delujejo zgolj na splošno-kemični ravni, temveč tudi bistveno bolj subtilno in široko, kot je glavna zahodna znanstvena skupnost ta trenutek sposobna in/ali voljna razumeti in spoznati.

V kakršnem koli živem sistemu nikoli ne gre zgolj za primarne kemične sile, ki vodijo interakcije (organskih in neorganskih) molekul. Fina sodelovanja, interakcije, izmenjevanja atomov, subtilno medsebojno podporo molekul ureja tako imenovano pranično (eterično, vitalno) energijsko polje, ki prežema in obdaja vso materijo. Prav to polje je že dolgo predmet raziskav v fiziki in drugih znanostih. Znanstveniki skoraj povsod, zlasti pa v Rusiji in na Kitajskem, pa tudi pri nas (pred kratkim je, na primer, fizik Andrej Detela izdal svojo najnovejšo knjigo „Sintropija“, v kateri obravnava to področje) in na Zahodu že dolgo eksperimentirajo s tem poljem in jasno je, da je vpliv zavesti, inteligence, namere, misli, ..., na to polje osupljiv in hipen.

Dejansko to pomeni, da rastlina ne deluje zgolj kot skupek molekul, ki jih lahko sintetiziramo v laboratoriju in uporabimo namesto rastlinskih, temveč kot zavestno, živo bitje, ki deluje na drugo živo bitje na nešteto možnih načinov. Kako, je odvisno od inteligentnega sovplivanja teh dveh zavestnih energijskih polj. Delovanje rastline na človeka bo odvisno od finosti in čistosti zavesti človeka, ki rastlinski pripravek zaužije, od ubranosti zavedanja človeka, ki je rastlino vzgajal (če ne gre za divjerasle rastline), od stanja, vitalnosti in zavesti vode, ki prežema tla, v katerih rastlina raste, od čistosti in stanja (zavesti) zraka, ki ga rastlina diha in ki do nje prevaja inteligentno namero Sonca. Vitalnost rastline se zato ne more meriti

zgolj z grobim ugotavljanjem odstotka in vrste prisotnih molekul. Bistveno bolj primerno bi bilo ugotavljanje količine molekul, ki svetlobo polarizirajo na desno ali na levo, ugotavljanje različnosti kemičnih vezi med atomi znotraj molekule, merjenje moči in obsega vitalnega polja rastline itd.

Tudi v ajurvedi danes – vključno z njeno zibelko, Indijo – obstajajo trendi velikih „ajurvedskih“ farmacevtskih hiš ali drugih farmacevtskih hiš z „ajurvedskim programom“. Ti v kapsule in tablete pakirajo prah plantažno vzgajanih rastlin, brez ljubeče skrbnosti človeka in Sonca ter prežetih z neizogibnimi kemikalijami, ki so skoraj nujne pri klasični plantažni metodi vzgoje rastlin. Tem kapsulam in tabletam pravijo „ajurvedska zdravila“, vendar pa nič ne more biti bolj oddaljeno od pomena besede „zdravilo“. Le ekološko vzgojene rastline, za katere skrbijo ljudje s harmoničnim in vključujočim stanjem zavesti, so resnično lahko zdravila.



Claudia Vigier, naturopatinja iz Pariza

Danes se soočamo z dvema težavama. Prva je ta, da večina ljudi ne uživa dovolj zdravih živil. Druga je ta, da četudi jih uživajo, imajo zelo slabo presnovo in večino tega, kar zaužijejo, ne morejo izkoristiti. 70 % prebivalstva se sooča s prenizko celično energijo, počasnim metabolizmom, pomanjkanjem encimov ali prebavnimi težavami, ki omejujejo absorpcijo hranil, ki jih v telo vnašamo z živili.

Osebnost sem najbolj navdušena nad kaskadno fermentiranimi živili. Ta vsebujejo veliko več vitaminov kot enaka živila v sveži obliki. Tudi ostale snovi so tako predelane, da jih telo z lahkoto absorbira in uporabi. Ena sama žlička kaskadno fermentiranega bio koncentrata je enaka hranilom iz 6 kg svežega sadja in zelenjave, ki jih telo v celoti in takoj uporabi.

Šele ko se energija telesa poveča in metabolizem okrepi, lahko tudi druge snovi ali prehranska dopolnila dosežejo svoj namen.



Roberto Solime – fitoterapevt novega tisočletja

Za gospoda Roberta Solime mnogi pravijo, da je fitoterapevt novega tisočletja. Njegove raziskave in fitoterapevtski izdelki so v Italiji široko poznani in spoštovani. Leta 1998 mu je za dosežke, v dobro ljudi, izročil priznanje tudi papež Janez Pavel II. Že dolga leta sodeluje z dr. Morellijem, ustanoviteljem poznane in vplivnega Inštituta Riza. Za naše novice smo se pogovarjali o aktualnih razmerah v zeliščarstvu in sodobnih načinih, s katerimi izboljšujejo učinke svojih izdelkov.

Kakšne so razmere na področju zeliščne medicine v Italiji?

Uporaba zdravilnih rastlin je bila od nekdaj globoko zakoreninjena v naši državi in v ljudskem izročilu. Že od leta 1931 je, na primer, v Italiji treba opraviti diplomski študij za opravljanje poklica ravnarja z zdravilnimi rastlinami v smislu predelave in raziskav. S prihodom kemije je bila zeliščarska medicina odrinjena na stranski tir. Zadnjih 20 let pa ljudje spet čutijo veliko potrebo po uporabi zdravilnih rastlin in jih vse pogosteje tudi uporabljajo v vsakodnevnem življenju, kljub pogosto še vedno odklonilnemu mnenju medicinske stroke.

***V ponudbi imate več kot
2.000 registriranih izdelkov vrhunske
kakovosti. V katero smer gre razvoj?
Ali je mogoče odkriti nove zdravilne
rastline ali pa gre raziskovanje bolj
v smer posamičnih učinkovin?***

Naša poslovna vizija je, da stalno ohranjamo tradicijo in jo plemenitimo z inovativnimi rešitvami. Razvili smo zelo veliko tehničnih rešitev, ki so naša ekskluzivna tehnologija. Rastline sušimo s posebnim postopkom kroženja zraka na temperaturah, ki ne presegajo 29 stopinj. Hkrati izločimo njihovo organsko tekočino, ki jo takoj uporabimo naprej. Uporabljamo tudi ultrazvočne ekstraktorje in kondenzatorje za proizvodnjo izvlečkov in inovativne, posebne naprave za proizvodnjo eteričnih olj in absolutov. Ob koncu proizvodnega procesa dobimo izdelke s pričakovano in uravnoteženo energijo, ki lahko zadovolji vsako potrebo.

Naša najnovejša pridobitev je, da smo proizvodnjo pred kratkim preselili v stavbo v obliki piramide. Za to obliko velja, da omogoča skladiščenje rastlin za „počitek“ in ne „staranje“, vse dokler jih ne uporabimo. V pritličje piramide smo preselili vse naše ekskluzivne tehnologije, stroje, ki smo jih zasnovali in izdelali z namenom obdelave rastlin na različne načine, odvisno od tega, kakšno učinkovino potrebujemo za posamezno linijo izdelkov.

***Kaj pa surovine, ki jih uporabljate?
Ali rastline, izvlečke in eterična olja
uvažate ali jih sami pridelujete?***

Veliko naših surovin izvira iz naših krajev, na našem posestvu v Borgo Mont del Gesso, v vasi, ki obstaja že iz leta 1000. Tam imamo 33 hektarov obdelovalnih površin, travnikov in gozdov, ki so vir samoraslih rastlin, veliko rastlin pa tudi sami pridelamo. Takoj ko rastline dosežejo „balzamično obdobje“ (to pomeni, ko rastlina doseže največjo koncentracijo zdravilnih učinkovin), jih nabereмо in še sveže posredujemo v postopek predelave, vendar nikoli z invazivnimi metodami. Pridobljene učinkovine dodajamo v svoja prehranska dopolnila in izdelke za dermalno uporabo.

***Ali v tej veliki množici vaših
izdelkov obstaja izdelek, ki vam
je še posebej pri srcu? Zakaj?***

Ne bi se mogel opredeliti. Vezan sem na vsak posamezen izdelek, saj je vsak izmed njih nekaj posebnega, izdelan z namenom, da s svojimi

učinkovinami služi pravemu namenu. Morda bi izpostavil Gelevital, na katerega sem čustveno navezan, saj sem ga prvotno naredil za svojega očeta. Sinovi bi želeli preprečiti staranje svojih staršev in bil sem prepričan, da bo ta pripravek vrnil mojemu očetu nekaj tistega, „kar so mu vzela leta“. Rezultat se je pokazal zelo hitro, skoraj nisem mogel verjeti svojim očem: povrnila se mu je mladostna energija, tonus, moč in vitalnost. Še spomin je imel veliko boljši! V našem naboru izdelkov obstaja še veliko takšnih, ki imajo „svojo zgodbo“. Zanimiva je tudi tista s kolostrumom. Pred več kot 20 leti sem začel izdelovati prve študije s to čudežno snovjo. Dosegel sem krasne rezultate, ki so vidni v obliki izdelkov na osnovi kolostruma in pomagajo pri reševanju številnih težav.

Življenje ni vedno tako enostavno, kot bi želeli. Kje najpogosteje delamo napake? Ali imate kakšen nasvet za naše bralce?

Res je, včasih življenje ni tako preprosto. Menim, da je pomembno, da obnovimo spomin, se ponovno začnemo poslušati glede iskanja intuitivnih rešitev, notranjega glasu, ki nam lahko pomaga pri iskanju prave odločitve v različnih življenjskih situacijah: od psihološkega ravnovesja do ustrezne prehrane in boljšega življenjskega sloga.

Zakaj bi svetovali uporabo pripravka naravnega izvora pred uporabo drugih, na primer kemično sinteznih zdravil?

Vse rastline, ki jih obdržimo v naravni obliki, kot nam jih ponuja narava, imajo svoj DNK, tako kot ljudje. Zato imajo sposobnost, da vplivajo na celoten organizem pri vzpostavljanju zmanjšane ali izgubljenega ravnotežja. Sintezno pridelano zdravilo je brez DNK in je bilo običajno izdelano za zdravljenje le enega organa. Človeška bitja pa nismo le skupek organov, temveč smo oblikovani iz množice organov, ki delujejo v soodvisnosti in skupaj tvorijo organizem.

V Sloveniji je uradna medicina še vedno precej zadržana in sumničava do komplementarne oziroma integrativne medicine. Kakšen pogled imate vi na takšno sprejemanje stvarnosti?

Menim, da je to naša skupna težava. Zdravnike uradne medicine bi povabil, naj prisluhnejo strokovnjakom, ki delujejo na naravnem področju, tako kot mi prisluhnemo njim. Pomembno bi jih

bilo spomniti, da je pomanjkanje zelenja pomanjkanje življenja. Zdi se mi precej nespametno, da v proizvodnji posnemajo rastline ali zajamejo eno samo učinkovino, misleč, da je odgovorna za farmakološko delovanje. Te rastline so v naravi že na razpolago in so veliko bolj učinkovite v svoji celosti. Rad povem primer: če potrebujemo avtomobil, da bi prišli na neko mesto, potrebujemo cel avtomobil, ne pa samo koles ali motorja avtomobila.



Stavba podjetja Solime je v obliki piramide

Vedno bolj smo odtujeni od narave. Kakšen nasvet lahko date sodobnemu človeku – kako živeti bolj uravnoteženo življenje?

Menim, da je ključnega pomena, da ohranimo svojo osebnost, uporabljamo svoj instinkt in se odmaknemo od egoizma, ki ga povzroča denar. To namreč spodkopava našo harmonijo, nas oddaljuje od temeljnih vrednot v življenju, kot so ljubezen, družina in pravično delo, s pomočjo katerih lahko zdravo odrščamo in pridobivamo nove izkušnje. Dar življenja je vendarle enkratni.



Solimejev izdelek meseca:
EXPECTORAL PLANTAGO
Za dihalne poti





Iz zelišč: trpotec, grindelija, žajbelj, lipovec, komarček, rdeči bor, timijan in smilj; italijanskega evkaliptusovega medu in propolisa.

Solimejevi izdelki na voljo v specializiranih prodajalnah Sanolabor in bolje založenih specializiranih trgovinah in lekarnah. Za ostale informacije pokličite Medivital d.o.o. telefon 041 354 098 ali nas obiščite v Medivitalovi specializirani trgovini v Zdravstvenem domu v Medvodah.



Moč mešanic

Besedilo: Marija Kočevar

Ali ste vedeli, da česen in ingver skupaj postaneta za 50 odstotkov močnejša kot vsak zase?

Da ima en gram mešanice janeža, kumine in koromača več moči, kot če bi zaužili tri grame posamične rastline?

Mešanice niso seštevanje zdravilnih učinkovin. Če že moramo uporabiti kakšen matematični izraz, potem gre prej za množenje ...

Pravilno sestavljene mešanice so kot skladbe, s katerimi vam simfonični orkester požene mra-vljince po koži in solze v oči. Težko je reči, kateri instrument točno in kateri ton je to dosegel. Če poslušate vsakega izolirano, se ne zgodi nič posebnega. Ko inštrumente poslušamo skupaj, pa doživimo nekaj povsem drugega.

Če že uporabljamo primerjavo z inštrumenti – večji je orkester, težje ga je uglasiti. Če ste kdaj poslušali orkester, v katerem je le en instrument

izgubil ritem ali „zaigral mimo“, potem veste, da v tistem trenutku vsa čarovnija izzveni.

Zato obstaja velika razlika med kopico skupaj nametanih zelišč in dobro uglasenimi mešanicami. Edina razlika je v tem, da „fušanja“ ne slišite z ušesi – slišali pa ga boste v telesu in ne bo prav nič manj neprijetno.

Umetnost priprave mešanic je velika moč – če vemo, kaj počnemo, in če imamo pri tem notranji posluh.

Recepture najbolj učinkovitih mešanic se zato prenašajo iz roda v rod že tisočletja. Nekatere izvirajo iz vedskih spisov, za nekatere so celo zapisali, da so nam jih prinesle izvenzemeljske civilizacije, druge pa so nastale skozi dolgo tradicijo zdravlilcev in duhovnih učiteljev na vseh koncih našega planeta. Gre za bogato izročilo in velike moči, ki nam lahko še danes služijo, če le vemo, kako z njimi pravilno ravnati.

V knjigi „Ščepec ustvarjanja“ boste lahko prebrali ozadje, sestavo in pravilni način sestavljanja več kot 40 mešanic. Ko enkrat vemo, kaj katera začim-ba v našem telesu počne, katere delujejo v siner-giji in katere smemo spremeniti, katerih pa ne, da učinke še bolj prilagodimo svojim potrebam, se nam odprejo resnične moči ustvarjanja.





Obvezna oprema za iskalce naravnih rešitev

V **Ščepcu rešitve**, ste izvedeli, kaj zmore 30 začimb, ki ste jih verjetno že prej vsaj bežno poznali.

V **Ščepcu védenja** pa ste izvedeli, da obstajajo še močnejše začimbe in tudi nepričakovano veliko pomoči za naše živčevje, hormonski sistem, virusne težave, zaplete s kožo, ...

Skupaj ste v obeh knjigah spoznali 50 začimb in čez 250 področij njihovega zdravilnega delovanja. Kaj pa zdaj?

Kako jih pravilno uporabiti? Sveže, suhe, kuhane, pečene? // Od česa bo odvisno, kako bodo delovale? // S kakšnimi živili jih pripraviti? // Kaj smemo zmešati skupaj in česa ne. // Kako se moči začimb lahko pomnožijo? // Kako lahko postanejo celo 1000-krat močnejše kot v osnovi? // Ali lahko uporabimo eterična olja za aromatiziranje hrane?

Odgovore na ta in mnoga druga praktična vprašanja boste našli v tretji knjigi trilogije Ščepec.



NOVA knjiga: „ŠČEPEC USTVARJANJA“

– kako dobiti največ od začimb?



Zaradi novega Zakona o enotni ceni knjige jo boste lahko s popustom kupili le v prednaročilu ali ob predstavitvah.

Zagotovite si svoj izvod s podpisi avtoric takoj ob izidu in ob tem tudi prihranite! Knjigo lahko v prednaročilu naročite na spletni strani www.shop.zazdravje.net ali **na sejmu Altermed** (kjer boste deležni še dodatnega darila).

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

Za vsa vplačila pred 1. majem velja posebna prednaročniška cena **30 EUR** (redna cena je 38 EUR).

**Knjiga bo na razpolago zgolj s trdimi platnicami in v velikem formatu 20x26 cm!*



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

Težave s prostato niso redkost.

Če je verjeti statistikam, se z benigno povečano prostato srečuje kar vsak drugi moški po 50. letu starosti in skoraj vsak moški po 80. letu starosti.

Naravno nad težave s prostato

Značilni znaki težav s prostato

Prostata je spolna žleza, ki leži pod sečnim mehurjem. Ker obdaja začetni del sečnice, njeno normalno povečanje moški občutijo kot motnje v uriniranju in odtoku seča iz mehurja. Razraščanju žleznega tkiva prostate ob sečnici pravimo benigno povečanje prostate. Običajno se pojavi po 50. letu starosti.

Težave, ki jih povzroča prostata, se ne pojavijo naenkrat, temveč nastajajo postopoma. Moški, na primer, opaža, da je sprva curek seča vse tanjši, da uriniranje traja dlje časa, na koncu pa seč le še kaplja. Zaradi motenj pri uriniranju postaja tudi mehur vse bolj občutljiv, razdražen. Moškega vse pogosteje tišči na vodo. Večkrat se zaradi tega lahko zbudi tudi ponoči. Ob vsem tem se lahko sečila tudi vnamejo, kar lahko moški čuti kot pekoč občutek ob uriniranju.

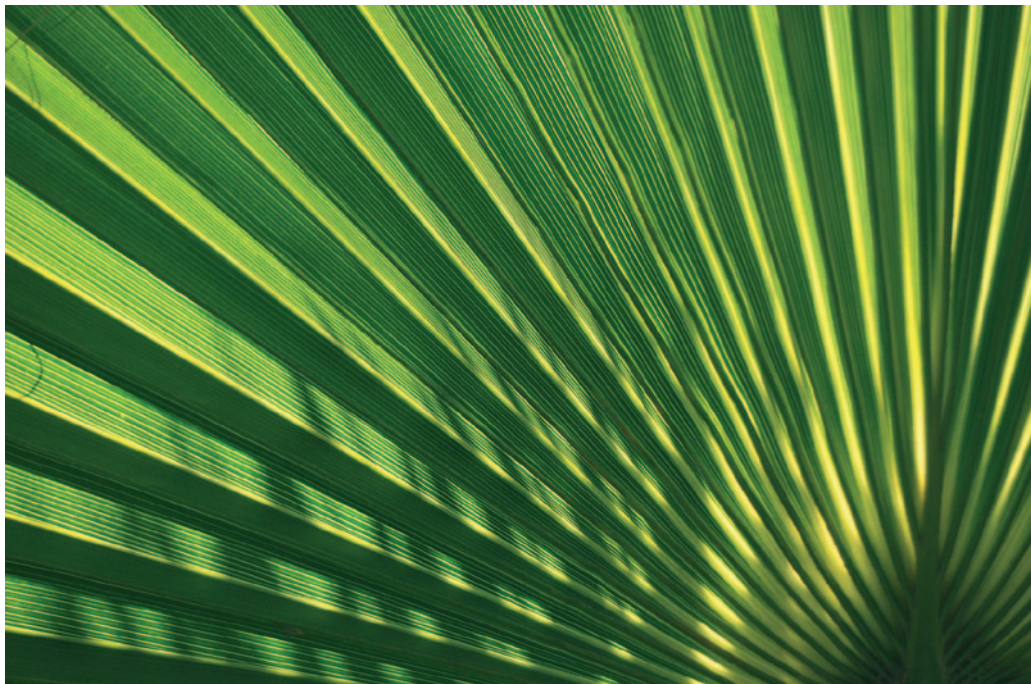
Benigno povečana prostata – „moška mena“?

Znaki benigno povečane prostate niso zgolj motnje v uriniranju, temveč se lahko odražajo tudi kot težave z erekcijo. Moškemu ob tem upade tudi želja po spolnosti. Povečana prostata namreč pritiska tako na sečnico, po kateri potujeta urin in semenska tekočina, kot tudi na živce in žile, zaradi česar verjetno nastanejo tudi težave z erekcijo.

Mnogi naturopati pravijo, da benigno povečana prostata ni znak, da je z moškim libidom nekaj narobe ali da nas ne ljubi več ipd., temveč je to normalen proces staranja moškega oziroma moška mena. Tako kot ženske počasi izgubljajo „energijo“, ki je potrebna za spočetje novega življenja, in prehajajo v menopavzo, tako tudi moškim življenjska energija s staranjem upada.

Seveda pa je od kakovosti življenja oziroma kakovosti odnosa moškega do sebe odvisno, kdaj se bo s povečano prostato srečal. Ali bo to po 50., 80. letu starosti, ali pozneje ali pa celo prej?

Z benigno povečano prostato se bodo prej srečali moški, ki imajo preveliko telesno težo, pijejo veliko alkohola, mrzlih pijač, kave, ..., zanemarjajo pomen zdrave prehrane, hidracije telesa, imajo enolično sedeče delo (avtoprevozniki, vozniki, pisarniško delo, ...), moški, ki pretiravajo s kolesarjenjem ali z drugimi ekstremnimi športi, z delom ali



dejavnostmi, pri katerih se telo in energija telesa izčrpavata, itd.

Nasprotno pa lahko moški z izgrajenim odnosom do sebe oziroma s kakovostnim načinom življenja težave premaknejo daleč v pozna leta življenja.

Potrjena naravna pomoč za prostato

Ko se težave s prostato pojavijo, je seveda priporočljivo, da se najprej izključi najhujše – rak prostate.

Ko je potrjeno, da gre zgolj za benigno povečano prostato, si lahko moški težave učinkovito lajša tudi s preizkušenim naravnim zdravilom iz žagasto liste palme (A. Vogel Prostasan®). Učinkovitost naravnega zdravila so potrdili tako slovenski urologi kot Ministrstvo za zdravje. Priporoča se za blaženje blago do zmerno povečane prostate. Mnogi urologi pa imajo dobre izkušnje z njim tudi v hujših stadijih benignega povečanja prostate.

Zdravilo naj bi delovalo na več načinov. Po dosedanjih raziskavah naj bi zaviralo spreminjanje testosterona v njegovo močnejšo obliko dihidrotestosteron. Dihidrotestosteron namreč vzpodbuja rast tkiva prostate. Obenem naj bi z zaviranjem encimov, ki sodelujejo v vnetnem procesu, tudi zmanjševalo nastajanje edema (kopičenje tekočine v medceličnem prostoru) in vnetja.

Pred jemanjem naravnega zdravila iz žagasto liste palme se je dobro posvetovati o načinu in dolžini

jemanja pripravka glede na vašo stopnjo težav s prostato. Za dobre učinke se priporoča vsaj 6-mesečno jemanje. Večina moških bo zaznala olajšanje težav že po štirih tednih jemanja.

Vendar pozor! Ko se bodo težave s prostato po jemanju pripravka umirile in če boste nehali jemati navedeni pripravek, naj vas ne preseneti, če se bodo težave spet pojavile. To ne pomeni, da je ta pripravek neučinkovit, gre zgolj za to, da se povečanja prostate ne da dokončno umiriti, lahko le zmanjšamo simptome in zaviramo rast prostate na daljši rok, in sicer s čim manj stranskih posledic.

Zraven učinkovitosti ga namreč odlikuje tudi to, da ne povzroča za moškega še kako motečih stranskih učinkov, kot so motnje erekcije, motnje ejakulacije, upad libida, rast moških prsi, ..., česar za sintezna zdravila na tem področju ne moremo trditi.

Še več, nedavne raziskave z navedenim naravnim zdravilom dokazujejo, da se ob izboljšanju težav s prostato izboljša tudi spolna funkcija (nezmožnost erekcije, težave z izbrizganjem sperme, pomanjkanje spolne želje).

Z učinki in varnostjo navedenega naravnega zdravila so v Švici tako zadovoljni, da ga tam predpisujejo na zdravniški recept, ki ga povrne zavarovalnica. Pri nas na žalost še ni tako.

Besdilo: Adriana Dolinar

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, 3. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE

BC Naklo, Strahinje 99, od 16. do 20. ure

Drugi del predavanja bo potekal 5. 3., od 16. do 20. ure. Tretji del predavanja bo potekal 10. 3., od 16. do 20. ure. Četrty del predavanja bo potekal 12. 3., od 16. do 20. ure. Informacije in prijave sprejemamo na: tecaji@bc-naklo.si.

Organizira: Društvo AJDA Gorenjska.

SREDA, 4. MAREC

PRIDELOVANJE IN UPORABNOST INDUSTRIJSKE KONOPLJE IN VRNIMO SI VOLJO DO KMETOVANJA

GD Mavčiče, Mavčiče 69, ob 19. uri

Predava: Maja Klemen Cokan. Naravi prijazno kmetovanje in čebelarjenje – pridelovanje žive hrane: brez GSO, pesticidov, umetnih – mineralnih gnojil, z domačimi semeni, vzpodbuja vključevanje volje in čutenja v delovni proces, vzpostavlja dobre medgeneracijske odnose ter prenašanje znanj in domačih semen iz roda v rod.

ČETRTEK, 5. MAREC

KUHARSKA DELAVNICA: PRIPRAVA KRUHOV IN DRUGIH ŽITNIH JEDI S KISLIM TESTOM

Presnica, Hrastovec 6, OIC TRZIN, ob 18. uri

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 30 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041865789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

SOBOTA, 7. MAREC

CELODNEVNI ODDIH: DAN ZAME

Kal pri Ivančni Gorici, od 9. do 18. ure

Tema tokratnega edinstvenega dogodka za ženske – POMLAJENA V POMLAD: razvajanje z obilo delavnicami in predavanji za popolno regeneracijo. V ceno so vključeni trije ekološki obroki in celoten program. Za plačila do 1. 3. velja znižana cena 49 EUR. Celotni program na www.bioars.si.

Organizira: BioArs.

SOBOTA, 7. MAREC

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Kmetija Brinšek, Vrbnje 12 b, Radovljica, od 16. do 18. ure

Prva opravila v vrtu in na polju.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

PONEDELJEK, 9. MAREC

O PREHRANI, PRIDELANI PO BIOLOŠKO-DINAMIČNI METODI

Waldorfski vrtec in šola Gorenjska, Kranjska c. 4, Radovljica, ob 17. uri

Meta Vrhunc nas bo popeljala v svet celostne prehrane, ki je pomembna za graditev fizičnega telesa in vitalnosti, duše in duha. Cena: 5 EUR.

SREDA, 11. MAREC

POTNIKI NA LADJI NORCEV

OŠ Cvetka Golarja, Frankovo naselje 51, ob 19. uri

Predava: Anton Komat. „Knjiga 'Potniki na ladji norcev' se bere kot sodobna kriminalka, v kateri smo ujeti v roke kapitala in prilježne politike. Sistem nenehne tekmovalnosti nagrajuje nasilje in vodi do globalne vojne za vire. Če želimo preživeti, moramo postaviti moralo pred politiko, ekologijo pred ekonomijo, da poslušamo glas srca in ne razuma ...“

SREDA, 11. MAREC

AROMATERAPIJA

Salon Jabooz, Stegne 11, cesta 2, ob 19. uri

Kaj je in kaj ni aromaterapija? Kako deluje? Za koga je primerna? V katerih primerih je lahko škodljiva? Ali pa izredno učinkovita? Kateri pristopi obstajajo? Kako prepoznati kakovostne materiale? Odgovorili bomo na vaša vprašanja in vas povabili na dišeče potovanje. Predava Ana Ličina. VSTOP PROST! Obvezne prijave: ana@sola-aromaterapije.si. www.sola-aromaterapije.si.

**ČETRTEK, 12. MAREC**

KAJ VSE NAM PONUJAJO RASTLINE?

**Dvorana Obrtnega doma, Gradnikove brigade
6, N. Gorica, ob 19. uri**

Odgovor je: tisočkrat več, kot znamo sprejeti in uporabiti. Pa bi nam še kako koristilo. Rastline so materializirani koncepti rešitev za marsikatero težavo, so tudi dragocena informacija ... Lahko pa so tudi veliko več kot to.

Kolikor smo se jim pripravljene približati – toliko bomo dobili. Predava: Sanja Lončar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave. Prispevek je 5 EUR. Organizira: Klub CDK Nova Gorica.

ČETRTEK, 12. MAREC

POLJEDELSKI TEČAJ DR. RUDOLFA STEINERJA V PRAKSI

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

Srečanje bo potekalo kot pogovor. Za izhodišče bo rdeča nit prvih treh predavanj poljedelskega tečaja: Kako na rast in razvoj rastlin vplivajo peščenata tla, torej tla s presežkom kremenine substance in kako tla bogata s humusom? Predava g. Drago Purgaj. Informacije po telefonu: 041 323 249.

Organizira: Društvo Ajda Domžale.

**PETEK, 13. MAREC**

NISO VSE ROŽCE ZA VSE LJUDI

Sevnica, Kulturna dvorana, ob 17. uri

Danes so mediji preplavljeni z informacijami, za kaj vse so dobre različne rastline. Seznam, kaj bi lahko uporabili pri svojih težavah, je lahko zelo dolg. Bo že držalo, da za vsako bolezen rožca raste, vendar ne rastejo vse za vsakega človeka. Zakaj bodo sosedu pomagale, nam pa ne? Katere bodo prave za nas? Od česa je odvisno, ali bodo delovale ali ne? Kaj je treba vedeti, da si pomagamo in ne škodujemo? Predavala bo Sanja Lončar. Organizator: KŠTM Sevnica. Vstop je prost.

SOBOTA, 14. 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 organiziran praktični prikaz dela. Predava g. Jože Grabljevec. Prispevek: 40 EUR (za vse štiri sobote). Info: 041 323 249 in e-pošti: ajda.domzale@gmail.com. Organizira: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 14. MAREC

DELAVNICA BARVANJA S 100-ODSTOTNIMI RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS

Živa Center, Tomačevo 27, Lj., od 9. do 16. ure

Kako lahko z eko barvili in nego ozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter obarvamo sive lase. Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela (tečajnica je na koncu delavnice pobarvana). www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. V sredo, 11. 3. 2015, ob 18. uri, vabljen na predavanje o ekološki negi las. 5 EUR. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego.

SOBOTA, 14. MAREC

KAKO SEMENITI?

Lesce, Čebelarški center ČRIC, ob 10. uri

Okrogla miza s strokovnjaki in menjava semen. Vstopnica je seme, ki ga prinesete s seboj. Informacije na tel. št.: 041 948 336. Organizirajo: Inštitut ekosemena, AJDA Gorenjska in drugi v okviru študijskega krožka Zbirajmo semena.

SOBOTA, 14. MAREC

PREDAVANJE IN DELAVNICA: KAJ JE ZDRAVO V POPLAVI „ZDRAVIH“ ŽIVIL, TEORIJ IN IZDELKOV?

**Zdravilno-izobraževalni center, Glavna ul. 46,
Gaberje pri Lendavi, ob 17. uri**

Delavnico bo vodil Matjaž Kološa. Cena triurnega tečaja je 25 EUR na osebo. Informacije in prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com.

PONEDELJEK, 16. MAREC

MOJA OBPORODNA IZKUŠNJA

**Pri Mamizofi, Grablovičeva 54, Ljubljana, od
10. do 11. ure**

Vabljen gostja, mamica enega otroka, bo v okviru srečanj „Starši staršem“ predstavila svojo izkušnjo z novozelandskim sistemom skrbi za nosečnice in



Ali se vidimo na Altermedu?

V projektu Skupaj za zdravje človeka in narave svečano obeležujemo 10-letnico delovanja. Zato smo tudi mi v času Altermeda pripravili veliko novosti in presenečenj.

Da se boste lažje znašli, objavljamo tudi povzetek naših predavanj in delavnic. Bolj natančne informacije lahko preberete v koledarju dogodkov na www.zazdravje.net.

Petek, 13. 3. 2015

PREDAVALNICA K1

- ▶ 11.00 Resnice in zmite o osteoporozi – Sanja Lončar

CELJANKA

- ▶ 14.00 Resnice in zmite o maščobah – Adriana Dolinar

DEMO KUHINJA

- ▶ 15.00–15.45 Začimbe za dojenčke? Seveda! – Sabina Topolovec
- ▶ 16.00–16.45 Zaspani po kosilu? Nič več! Skrivnosti pravičnega začinkanja hrane – Marija Kočever

CELJANKA

- ▶ 17.00 Predavanje: Izgorevanje ali sodelovanje? – Rajko Škarič



Sobota, 14. 3. 2015

CELJANKA

- ▶ 13.00–15.00 Moč sodelovanja – 10 let projekta Skupaj za zdravje človeka in narave. Kaj smo dosegli, kakšna so najbolj pereča vprašanja, s katerimi se nameravamo ukvarjati v prihodnje? Kaj načrtujemo in kako lahko v prihodnje skupaj dosežemo še več?

Nedelja, 15. 3. 2015

CELJANKA

- ▶ 12.00 Moč in nemoč fitoterapije – Sanja Lončar

DEMO KUHINJA

- ▶ 13.30–14.15 Mastno in slastno, pa ne redi? Zdravi namazi in masla. – Sabina Topolovec
- ▶ 14.30–15.15 Obvarujte ožile z začimbami – Marija Kočever

CELJANKA

- ▶ 16.00 Kako iz primeža preteklosti? – Rajko Škarič

V času trajanja sejma smo vam na razpolago tudi na našem razstavnem prostoru. Izkoristite lahko sejmski popust pri nakupu nove knjige „Resnice in zmite o holesterolu“ ter drugih knjig projekta.

Tokrat na sejmu ne boste lačni. Za zdrave in naravne gurmanske užitke bo poskrbela ekipa **Organic Garden**. Čakajo vas okusne sezonske juhe, bio žitne in testeninske solate, panini, veganski burgerji, super pite in še kaj. Več na: www.organic-garden.eu



svoj porod na Jesenicah. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli. Organizira: Združenje Naravni začetki, www.mamazofa.org.



TOREK, 17. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Kozje 150, Knjižnica kozje, 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 prebavi, raku, redčenju krvi, bolečinah, sladkorni bolezni itd.? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar. Organizira: Knjižnica Kozje, vstop je prost.



SREDA, 18. MAREC

KAKO OD RASTLIN DOBITI 1.000-KRAT VEČ MOČI?

Ljubljana – Dobrunje, Zadrugi dom, ob 19. uri

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko dajo veliko več, kot si mislimo. Če seveda znamo z njimi delati. Kako lahko njihove moči pomnožimo? Kako to delajo v različnih zeliščnih tradicijah? Kako to počnejo biodinamiki? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli, pa bi nam še kako prav prišlo, da ta znanja ponovno obudimo? Predava: Sanja Lončar. Organizira: Društvo Ajda Sostro.



ČETRTEK, 19. MAREC

KAKO OD RASTLIN DOBITI 1.000-KRAT VEČ MOČI?

Dravograd, Bukovje 13, Dvorec Bukovje, ob 17. uri

Organizira: Društvo Ajda Koroška. Vsebina bo enaka kot 18. marca. Predava: Sanja Lončar.



PONEDELJEK, 23. MAREC

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Škofljica – Knjižnica Škofljica, ob 19.30 uri

Vsebina enaka kot 17. marca. Predava: Sanja Lončar.

SREDA, 25. MAREC

NARAVNO DO LEPE KOŽE: VLAŽILNE KREME, LOSJONI IN MASLA

Naravna darila EMMA, Ljubljana, od 17. do 21. ure

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Teoretičnemu pregledu sledi izdelava: lahke vlažilne in luksuzne kreme za obraz proti staranju, hranljive karitejeve kreme za roke, negovalnega losjona in mangovega moussa za telo. Prejmete: vseh pet izdelkov in obsežno skripto. Prispevek: 55 EUR. Informacije: www.naravna-darila.si, info@naravna-darila.si, 041 721 528.

PETEK, 27. MAREC

NEŽNO ME OBJEMI

Hostel Celica, Metelkova ulica 8, Ljubljana, od 11. do 15. ure

Javni dogodek na temo prve ure po rojstvu otroka s povabljenimi gosti. Namenjen je bodočim staršem in staršem, babicam, študentkam(-tom) babištvu, zdravnicam(-kom), doulam, odločevalcem in drugim. Vstop prost! Projekt je podprt s sredstvi finančnega mehanizma EGP 2009–2014.

Organizira: Združenje Naravni začetki, www.mamazofa.org.

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

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.: 01022015)

Priporočamo se za 7 EUR (letna naročnina, 10 številčk) ali več. *Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.*





Zakaj ne smete zamuditi Altermeda, Flore in Apislovenije med 13. in 15. marcem?

Največji sejem zdravega načina življenja, zdravilstva, zeliščarstva, zdrave prehrane, naravne kozmetike in okolju prijaznega bivanja ALTERMED bo letos v večji sejmski dvorani K. Sejem v svoji 11. ponovitvi prinaša zdravo kuhanje in zdravilne tehnike, zelišča, začimbe in superživila, delavnice v živo z največjimi mojstri zdravega življenja.

V treh dneh bo mogoče obiskati več kot 100 predavanj, predstavitev in zdravih kuharskih doživetij. Posebna pozornost bo letos namenjena razpravi o vsestranski uporabnosti ter predvsem demistifikaciji konoplje, prvi sejmski dan pa v Celju pripravljajo tudi poseben program za seniorje.

Prvi sejmski dan (13. 3.) bo zraven simbolične vstopnine za najavljene skupine seniorjev v višini 2,00 EUR na osebo, ogleda sejmske ponudbe in ugodnega nakupovanja program obiska vključeval predavanje Sanje Lončar o resnicah in zmotah osteoporoze. Zainteresirane skupine seniorjev se lahko prijavijo na številkah 03 54 33 215 ali 041 938 106. Na Celjskem sejmu pa so tudi za druge skupine obiskovalcev prvi dan pripravili posebno akcijo 2 + 1 vstopnica gratis. Pri nakupu dveh vstopnic za odrasle prvi sejmski dan (13. 3.) tretjo vstopnico podarijo. Akcija velja ob sočasnem vstopu treh oseb.

Vse o zdravilnih učinkih konoplje

Na 11. Altermedu bo v soboto, 14. 3., tudi srečanje s Kanadčanom Rickom Simpsonom, ki je zaslovel s promocijo zdravilnih učinkov konopljinega olja, s katerim si je po lastnih besedah ozdravil raka, danes pa želi zgodbo razširiti po svetu in prispevati svoj delež k legalizaciji te, kakor pravi, od boga dane rastline. Obiskovalci bodo najprej prisluhnili njegovi zgodbi, nato mu bodo lahko zastavljali vprašanja. Na sejmu bo prikazana zgodovina rastline, njena raznolika uporaba v medicini skozi tisočletja, pa tudi statistika tistih, ki se zdravijo v Sloveniji. Predstavljene bodo konkretne izkušnje s konopljo pri uporabi v medicinske namene – osebna pričevanja nekaterih ljudi, ki so se s konopljo ozdravili ali si znatno izboljšali življenje. Prikazana bo konopljin gradnja in tekstil iz konoplje (prikazi, kaj vse se lahko naredi iz konoplje, njena uporaba v gradnji v preteklosti in vse do danes), kako konopljo obravnavajo v Indiji skozi starodavno tradicijo in sodobno medicino (primerjava zdravljena v preteklosti in danes).

Predstavljen se bo tudi Center za podporo pri samozdravljenju raka, v katerem združujejo temeljito in močno čiščenje telesa, pravilno prehrano, prehranske dodatke, B17, Imunofan 5 in energetsko terapijo. S pomočjo pravilnega zaporedja in določenih kombinacij telo prične s samozdravljenjem, zato v centru zagotavljajo, da je rak ozdravljiv po naravni poti.

Vsa predavanja in trije oziroma štirje sejmi čez vikend za ceno ene vstopnice

V Celjskem sejmu obiskovalce vabijo, da si pred obiskom natančen program dnevnega dogajanja na sejmišču ogledajo na spletni strani www.ce-sejem.si. Z nakupom dnevne vstopnice imajo obiskovalci prost vstop na vse prireditve, ki ta dan potekajo na sejmišču. Z eno vstopnico pa lahko v petek obiščejo tri sejme, čez vikend pa še mednarodno prodajno razstavo ApiSlovenija. Sejme Altermed, Flora in Poroka je mogoče vse tri dni obiskati od 9. do 18. ure.

Razstavljalci napovedujejo ugodne nakupe najboljših semen, sadik in zelišč, sadnega in okrasnega drevja, izbirati bo mogoče med trajnicami in enoletnicami. Stvaritve mladih vrtnarjev in cvetličarjev, ki se bodo prvi sejmski dan tradicionalno pomerili na državnem tekmovanju, bodo odlična priložnost za navdih, kako urediti vrt in okolico doma. Bogato razstavno ponudbo pa bodo dopolnjevale še aktualne delavnice, predavanja in svetovanja za strokovno javnost in ljubitelje.

Tudi 38. ApiSlovenija letos prinaša številne novosti.



Ali je konvencionalna kozmetika močnejša od naravne?

... z liposomi, s perlami Q10, s sadnimi kislinami, DNA repair, z izvlečki sadja, s kolagenom, z jojobinim oljem, ...

Česa vse ne slišimo, ko gre za promocijo konvencionalne kozmetike. Ponavadi zveneča imena novih znanstvenih dosežkov spremljajo še slike visokotehnoloških molekul, izjave znanstvenikov, odstotki zmanjšanja gubic, ...

Vse skupaj pa naj bi nas prepričalo, da bo 50 ml kreme, v katero bomo investirali od 10 do 50 EUR, naredilo vidni čudež na našem obrazu.

Že od začetka razvoja kozmetične industrije smo priča enakim obljubam, spreminjajo se le imena čudežnih snovi in njihove upodobitve, ki so bile včasih risane, danes pa jih upodabljajo računalniško.

Povprečno žensko od majhnega učijo, da verjame avtoritetam. Zato večina verjame tudi v zgodbo o tem, da konvencionalna kozmetika mora delovati, če za njenim razvojem stoji toliko doktorjev znanosti, ki delajo v sodobnih, skoraj vesoljskih laboratorijih, ki nam jih kažejo v reklamah.

V luči tega mnogi naravno kozmetiko vidijo kot nekaj sicer bolj zdravega, vendar zagotovo tudi manj prefinjenega in učinkovitega od sodobne konvencionalne ponudbe.

Ali ste pripravljeni pogledati, kaj se skriva za vsemi temi zvenečimi besedami?

Sestava kozmetike ni nič bolj zapletena od sestave kakšne jedi. Težava je le v tem, da je industrija dosegla, da ji sestavin ni treba zapisati v bolj razumljivem jeziku, zato jih pišejo v jeziku kemije, v tako imenovani obliki INCI. In ta večini smrtnikov zveni tako zelo znanstveno, da ne upamo dvomiti vanjo.

Kot je razvidno iz priložene tabele, tako naravna kot konvencionalna kozmetika uporabljata nekaj mastnega, nekaj vlažnega, nekaj, kar zagotavlja dodatne učinke, ter nekaj, kar vsemu temu izboljša obstojnost in vonj.

Če pazljivo preberete sestavo, boste videli, da v konvencionalni kozmetiki praviloma ni maščobe, ki bi kožo nahranila, pripeljala vitamine A, E in D ter olja z omega 3. Edino, kar deluje, so sintetizirane molekule, ki se dodajajo kot aktivna učinkovina. Vse ostalo je zgolj v vlogi, da aktivna učinkovina doseže svoj cilj in da vse skupaj lepše diši, je lepše videti in se hitreje vpije.

Ker dejansko ne more zadovoljiti globinske potrebe kože po hranilih, prekravitvi, čiščenju ali zdravljenju, večina deluje zgolj kot ličilo. Svoje učinke osredotoča na površini, kjer z ustavljanjem vode ali maščobe doseže, da so gubice videti bolj zglajene. Za tako kozmetiko lahko rečemo, da obraz mumificira in agresivno posega v delovanje kože. Zato ta postaja vse bolj odvisna od zunanjega

*Naša telesa so čudovita -
negujemo jih spoštljivo!*



Skin Blossom je naravna negovalna kozmetika s strogim bio certifikatom Soil Association (visoka vsebnost bio sestavin), vendar kljub temu cenovno ugodna, organska in veganska.

Za varnost in obstojnost kozmetike poskrbijo posebne brezračne pumpe.

AKCIJA negovalnih krem 1+1 GRATIS.

Recepti, prodajna mesta in informacije:
www.biokrema.si tel.: 040 292 813.

V konvencionalni kozmetiki	GLAVNE SESTAVINE	V naravni kozmetiki
Parafinum liquidum - Mrtva maščoba pridobljena iz nafte.	← Maščoba →	Naravna olja in maščobe, ki so hkrati nosilci vitaminov in antioksidantov
Voda, propilen glikol, etoksi, ...	← Vlaga →	Voda, glicerin, aloe vera, vodni izvlečki
Izolirane molekule (ekstrakcija ali sintetično pridobivanje)	← Učinkovina →	Naravni izvlečki, olja in esence
Predvsem kemične molekule: polisorbat 60, etoksilirani estri...	← Emulgator →	Naravni lecitin, ki razen vloge emulgatorja opravi tudi pomembno vlogo v zaščiti celic in živčevja.
Sintetični ali naravni (polimer akrilne kisline, ...)	← Zgoščevalec →	Naravni zgoščevalci (alginati)
Sintetični (parabeni, fenoksi- etanol, ...) - mnogi delujejo kot hormonski motilci	← Konzervans →	"Naravni konzervansi (etanol, pridobljen na naraven način, vitamin C, eterična olja, ...)"
Kemični filtri (oktil metoksicinat, dibenzoil metan, ...) - mnogi delujejo kot hormonski motilci	← Sončni filter →	Naravni filtri – titanijev dioksid, cinkov dioksid
Sintetične ali delno sintetične dišave - večinoma obremenilne za jetra	← Dišava →	Eterična olja, hidrolati, izvlečki, ...

„vzdrževanja“. Ali je krema zares dosegla cilj in vas pomladila, boste najbolje ocenili, ko nekaj dni ne boste uporabili te čudežne kreme. Takrat boste videli, ali se je nekaj zares izboljšalo ali pa krema deluje le tako, da skrbi za „pročelje“.

V kakovostnih naravnih pripravkih so aktivne učinkovine dejansko skrite v skoraj vsaki sestavini. Če je uporabljena kokosova maščoba, vemo, da bo celice nahranila z lavrinsko in kaprijsko kislino, s čimer bo izboljšala tudi odpornost, delovala protivnetno, pospravila z bakterijami ali glivicami, ... Če želimo spodbuditi regenerativne procese v koži, to lahko dosežemo z olji, ki vsebujejo dragocene maščobne kisline. Gamalinolenska kislina (največ je v svetlinovem in boraginemu olju) izboljša prekrvavitev, deluje proti prostim radikalom, zavira staranje kože in pomaga pri njeni regeneraciji.

Olje pšeničnih kalčkov in svetlinovo ali arganovo olje vsebujejo tudi veliko vitamina E, zato navedene regenerativne procese še dodatno podpirajo.

V naravni kozmetiki se uporabljajo tudi zelo dragocena olja iz semen šipka, granatnega jabolka in drugih semen z močnimi regenerativni in antioksidativnimi lastnostmi.

Podobno velja za vlažni del kreme. Zakaj bi dodajali le alkohol, če lahko dodamo alkoholno ali glicensko obliko izvlečkov različnih zdravilnih rastlin, aloe vero ali hidrolate vrtnice? Vse navedeno je že samo po sebi učinkovito v negi. V sinergiji z dobro maščobo pa so učinki še boljši.

Tudi to, kar ima v konvencionalni kremi le vlogo konzervansa, v naravni predstavlja vir odličnih učinkov na naši koži. Eterična olja dosežejo terapevtske učinke, ki jih sintezne dišave, prisotne v konvencionalni kozmetiki, nikoli ne bodo.

Če bi razstavili kakovostno naravno kremo na sestavne dele, bi lahko za vsako zapisali, da vsebuje Q10, DNA repair, antioksidante, encime, protivnetne snovi, kopico vitaminov, dragocene maščobe itd. Če je celotna sestava dobro premišljena, potem tudi na tem področju govorimo o učinku zdravilnih mešanic, ki moči posamičnih sestavin le še okrepi.

Primerjajte to z žlico nafte, v kateri plava kakšna sintezna molekula, družbo pa ji delajo umetne dišave, polimeri, PEG derivati in sporni sončni filtri.

Kje se zares skriva več moči?

Novo



Nova linija s svetlinovim oljem za nego telesa in obraza

Za posebne potrebe zrele kože

V različnih življenjskih fazah ima naša koža različne potrebe.

Zaradi hormonskih sprememb koža postane vse tanjša, odpornost kože se zmanjša, koža ne opravlja več svoje zaščitne funkcije. Popušča napetost, gubice se poglobijo, koži primanjkuje vlage in postane izsušena. Presnova kože se upočasni in s tem elastičnost. V tej fazi pomaga nova Weledina linija iz SVETLINOVEGA OLJA, ki je s posebno pozornostjo bila izdelana za specialne potrebe zrele kože.



KAJ JE SKRIVNOST SVETLINOVEGA OLJA?

Visoko-učinkovinsko bio svetlinovo olje učvrsti in okrepi kožo in izboljša njeno napetost ter jo nahrani. Svetlinovo olje podpira presnovo celic v zreli koži in okrepi naravno zaščitno funkcijo kože.

Izdelki ne vsebujejo sintetičnih barvil, dišav, konzervansov ter surovin na osnovi mineralnih olj.



Prej



Danes

Kaj danes pomeni biti zeliščar?

Danes vse več ljudi išče načine za povratek k naravi in poklicem, ki bodo bolj smotrni, zdravi ih ki bodo omogočali preživetje. Zato ne preseneča, da se vse več ljudi odloča tudi za pridobivanje nacionalne poklicne kvalifikacije Zeliščar.

Ta poklic je pri nas opredeljen kot eden izmed kmetijskih poklicev. Zato tudi izobraževanje zanj obsega predvsem obvladovanje vrtnarskih opravil, pravila vzgoje sadik, delo v rastlinjaki, fito-farmaceutsko oskrbo, nazadnje pa še poznavanje pravil sušenja in osnovnih oblik predelave.

Za ta poklic izobražujejo praviloma ljudske univerze. Ena izmed njih je tudi Ljudska univerza v Ajdovščini, kjer so do zdaj imeli že 35 kandidatov, ki so po opravljenem šolanju uspeli pridobiti tudi uradno kvalifikacijo.

Kot pravi ga. Helena Furlan, organizatorka izobraževanja Ljudske univerze Ajdovščina: „Zeliščar ni tako preprosto postati, kot si morda kdo misli. Znanje se gradi na dolgi rok, saj mora dobro poznati širok nabor rastlin in njihove lastnosti za pridelavo. Imeti mora dober finančni načrt, zagotovljene kupce in površine za pridelavo, orodje, sadilni material, ... Med drugim mora vedeti, kako bo zelišča prideloval ali nabiral, upoštevati mora zakonodajo, zagotavljati kakovost in še marsikaj. Obenem mora biti pripravljen na vseživljenjsko učenje, kar pa ni težava, saj so naši zeliščarji zelo vedoželjni.“

Kot pravi: „Tukaj se pogovarjamo o hektarih, saj si želimo, da bi se tisti, ki bodo pridobili nacionalno poklicno kvalifikacijo za zeliščarja, ukvarjali s pridelavo na velikih površinah, da bi zelišča lahko prodajali ali tržili kot dopolnilno dejavnost na kmetiji. Slovenija si prizadeva zeliščarstvo obuditi, zato je naš cilj usposobiti strokovno podkovane in podjetne ljudi, ki bodo to dejavnost širili.“

Če v brskalnik vtipkate besedno zvezo „NPK zeliščar“, boste lahko v katalogu NPK prebrali natančne pogoje in opis šolanja za pridobivanje nacionalne poklicne kvalifikacije za zeliščarja.

Ali je vaš zeliščni vrt pripravljen na novo sezono?

V Vrtu zdravilnih in aromatičnih rastlin na IHPS v Žalcu gojijo eko sadike čez 70 različnih rastlinskih vrst.



Na razpolago bodo po 15. aprilu 2015.

Cenik bo dostopen na WWW.IHPS.SI od 15. marca naprej.

Trenutno pa že lahko kupite eko semena zelišč, ki so jih pridelali v Vrtu zdravilnih in aromatičnih rastlin na IHPS v Žalcu v letu 2014. Seznam najdete na spletnem mestu www.ihps.si. Za vse informacije pišite na e-naslov: natasa.ferant@ihps.si.

2. in 3. maja 2015 bodo organizirali Dneve odprtih vrat. Vabljeni na vodene ogledje po vrtu, predavanja in delavnice. Podroben program bo objavljen na spletni strani IHPS v aprilu 2015.

Obala in Kras združujeta moči na področju zeliščarstva!



V začetku februarja so se fizične in pravne osebe, ki se ukvarjajo z nabiranjem, s predelavo, proučevanjem in usposabljanjem na področju zeliščarstva, združile v Združenje zeliščarjev Obale in Krasa (Združenje ZOK).

Združenje ZOK je nastalo na pobudo Društva Zdrav podjetnik in Središča Rotunda, kjer bo tudi sedež dejavnosti. Razen z zeliščarstvom v ožjem smislu bo Združenje ZOK dejavno tudi na področju naravi prijaznega turizma, varovanja okolja, zdrave prehrane, promocije in širjenja znanja na tem področju.

Vabimo vse, ki vas ta področja zanimajo, da se nam pridružite.

Za dodatne informacije nam pišite na zdravp@gmail.com ali nas pokličite na tel. št.: 041 836 011, ga. Irena Bartolič.

HERBS – zeliščarstvo in umetnost skupaj?

Tudi na kočevskem koncu Slovenije se ljudje vračajo k naravi zaradi zdravja, lepote in kakovosti življenja. S to vizijo je bilo pred kratkim v Kočevju ustanovljeno društvo HERBS, ki želi združevati zelišča in umetnost. Poudarek bo na zeliščarstvu, ekološkem turizmu, foto-grafskem ustvarjanju in izobraževanju.



Povožki niso več v povoju

Skupina zeliščnih navdušencev že 6 leto prireja festival zdravilnih rastlin v kozolcu na Poljani pri Prevaljah. To leto bo festival 29., 30. in 31. maja.

To je zagotovo ena izmed najbolj prisrčnih prireditev, ki jo ustvarjajo iz čiste ljubezni do zelišč in v želji, da svoje znanje prenesejo tudi mladim rodovom. Razstava, pokušine zeliščnih dobrot, predavanja in delavnice so le nekatere izmed dejavnosti, zaradi katerih se vam splača že zdaj zapisati v svoj koledar te datume.



Če bi se jim radi pridružili, se lahko obrnete na Ljubo Plazl, tel. št.: 040 652 093, ali pišete na e-naslov: ljuba.plazl@gmail.com.

Pogosto

uriniranje?

Vzrok je lahko v

povečani
prostati



Na malo
potrebo
ponoči?



Šibak curek in
kapljanje?

Pogosta in
nenadna
mala potreba?



Prostasan za moške
1 kapsula dnevno



Kapsule Prostasan

so preizkušeno naravno zdravilo za težave s prostato.
Uporabniki jih dobro prenašajo.

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.

www.avogel.si, www.farmedica.si