



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | MAREC 2016



TEMA MESECA:

V čigavih rokah je tehnološki razvoj?

Trije dnevi vsega za vrt in dom, za srečo in za zdravje
BODIMO ZDRAVI, AKTIVNI IN VITALNI!

12. sejem

Altermed

Celjski sejem, 11.-13. marec 2016

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



da ne boste ničesar zamudili - letos tudi
2- in 3-dnevna
vstopnica

SEJEMSKO DOGAJANJE PRINAŠA:

- ♦ resnice in zmote o holesterolu s Sanjo Lončar & Adriano Dolinar
- ♦ Štafeta semen - izmenjevalnica semen in sadik
- ♦ mojstra divje hrane Daria Cortesa – letos o super divji hrani
- ♦ varno in zdravo kuhanje na ekološki način za najmlajše z Emili - Emilijo Pavlič
- ♦ predavanje Jožeta Majesa - zdravnik zdravi, narava ozdravi
- ♦ aktualno razpravo o uporabi konoplje v medicinske namene z Društvom prekmurske pobude Onej
- ♦ serijo tem o uporabi in predelavi industrijske konoplje v Sloveniji ter po svetu z Zadrugo Konopko
- ♦ 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!



V istem terminu na sejmišču še
21. FLORA in **15. POROKA** ter
39. dneva čebelarstva ApiSlovenija.

Odpiralni čas vse tri dni od 9. do 18. ure.

www.ce-sejem.si



Nam tehnologija koristi ali škoduje?

Na tem planetu je dovolj znanja, tako starih, preverjenih tehnologij kot tudi sodobnih dosežkov znanosti, da lahko rešimo marsikatero težavo in si olajšamo življenje. Za kaj bo šel razvojni denar, pa je odvisno od tega, kdo ga daje.

Zdaj to povežite s podatkom, da več kot 90 odstotkov vseh naložb v znanost sestavlja denar korporacij, preostalih 9 odstotkov pa denar, ki na videz prihaja iz državnih proračunov, vendar tudi te polnijo predvsem uspešna podjetja.

Ker je svet naravnan tako, da se mora vsak vloženi evro povrniti z obrestmi ali vsaj z večjo močjo vlagatelja, je jasno, da je razvoj večine zdajšnjih tehnologij usmerjen v to, da prinašajo denar, krepijo položaj bank in korporacij ter ohranjajo svet tak, kot najbolj ustreza »lastnikom sveta«.

Nekatere tehnološke rešitve spotoma prinesejo tudi kako uporabno rešitev za navadne ljudi. Veliko tega, nad čimer se dandanes tako zelo navdušujemo, je izšlo iz vesoljskih in vojaških programov, vendar so te tehnologije dosegle široke množice šele veliko pozneje, ko so že tako rekoč zastarele.

Če se navdušujete nad tem, kar vidite skozi objektivne novih fotoaparátov ali nad tem, kar vam pokažejo Google Earth in druge oblike sodobne navigacije, se vprašajte: le kaj vse mora še obstajati, če je to zastarela tehnologija ...

Številni znanstveniki bi z veseljem služili ljudem, če bi jih ti lahko plačali. V praksi pa se zaplete že pri finančno minimalno zapletenih projektih, ko je denimo treba zbrati denar za njihovo nadaljevanje. Še posebno, če gre za tehnologije, s katerimi vlagatelji ne bodo mogli veliko zaslužiti.

Prav zato so najbolj razširjene in najbolj oglaševane tehnologije pogosto sporne. Obstajajo tudi take, ki nam lahko v resnici služijo, le da se boste morali nekoliko potruditi, da jih boste sploh zasledili. Najtežje je zbrati dokazno gradivo o delovanju najučinkovitejših zdravil – preprosto zato, ker se jih nikomur ne splača patentirati. K sreči prav vsi največji urad za certificiranje kakovosti nosimo v sebi. Le spomniti se je treba, kako ga uporabiti!

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave | MAREC 2016



V tokratnih novicah preberite:

Najspornejši tehnološki dosežki na področju zdravja in varnosti	4
Devet šokantnih dejstev o nevarnostih brezžičnega interneta (Wi-Fi)	8
Energija je na vsakem koraku	10
Naravne rešitve v višji prestavi!	12
Sodobna tehnologija in konoplja	14
Bomo ustvarili raj ali pekel?	17
Vidimo se v Celju!	20
Koledar dogodkov	21
Podpiši peticijo in postani varuh vode v Sloveniji!	26
Visoka tehnologija za ustvarjanje iluzij	28
Tehnologija, ki ohranja stavbe in ubija ljudi?	30

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

Kontakt: info@zazdravje.net, (041) 770 120

Fotografije: Frontier, d.o.o., in Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov



Najspornejši tehnološki dosežki na področju zdravja in varnosti



ČIPIRANJE ČLOVEKA?

Nismo dolgo čakali, da je praksa
čipiranja prešla od živali na človeka.

Pri nas je čipiranje kot identifikacijsko sredstvo za pse uzakonjeno že od leta 2003. Če imate hišnega ljubljencega, ga morete torej obvezno čipirati, navadno ob prvem cepljenju proti steklini, sicer kršite zakon. Vse bolj se uveljavlja tudi čipiranje drugih živali – mačk, papagajev ... ter celo kač in rib. Zdaj, ko se piše leto 2016, pa smo že priča – za zdaj prostovoljnemu – čipiranju ljudi!

Andreas Sjostrom je 3. januarja letos na stockholmskem letališču kot prvi čipirani človek na svetu prešel carino, ne da bi pokazal osebne dokumente. Namesto potnega lista je osebje na letališču skeniralo čip, vgrajen v njegovo telo. Ko se je tako identificiral, se je vkrcal na letalo proti Parizu.

Čip, ki so ga Sjostromu vsadili pod kožo, je na trgu na voljo že za nekaj deset evrov. Zanimivo je to, da so carinski prehodi očitno že opremljeni z opremo za branje tovrstnih čipov. Tovrstne bralnike morajo imeti tudi drugi nadzorni organi, ne le tisti na letališčih. Če znate brati med vrsticami, to pomeni, da številne države nameravajo

v prihodnosti uveljaviti čipiranje vseh ljudi, saj čitalnike čipov očitno že imajo. Za ZDA je znano, da nameravajo v najkrajšem možnem času prebivalstvo opremiti s čipi. To načrtujejo tudi Švedska, Norveška in Velika Britanija.

Čeprav mnogim zdrava pamet vgraditvi čipa v telo reče ne, hvala, vse pogosteje beremo o tem, da čipi v telesu postajajo hit tako med mladimi kot starimi. Do zdaj se je že več tisoč ljudi prostovoljno čipiralo – iz različnih razlogov. Čipiranje je med bogatimi priljubljeno zaradi varovanja premičnega ali nepremičnega premoženja. Namesto s kodo vrata hiše ali podjetja odprejo z zamahom roke. Namesto s ključem se motor odklene in vžge takoj po tistem, ko sedete v avto. Zlasti mladi pa se čipiranju prepustijo zaradi udobja ali preprostosti upravljanja s pametno tehnologijo. Tako z roko upravljajo pametne telefone, televizorje ...



Za hip pozabite na lepo zveneče prednosti čipiranja (odprava osebnih dokumentov, varnost ...) in se vprašajte, ali gre za tehnologijo, ki bo človeku v resnici koristila – ali pa bo zaradi večjega nadzora nad nami še najbolj koristna za potrebe lažjega obvladovanja ljudi? Navsezadnje je do tega, da bodo nas (ali naše otroke) v primeru ugrabitve ob pomoči čipov za identifikacijo tudi v resnici izsledili, še daleč. Zdajšnji čipi tega še ne omogočajo, saj nimajo GPS in baterije. Poleg tega raziskovalci posledic čipiranja živali poročajo, da čipi prinašajo tudi zdravstvena tveganja, poleg tega niso popolnoma zanesljivi. Eden od pogostih neželenih učinkov čipiranja pri živalih naj bi bil razvoj agresivnega tumorja na tisti strani telesa, na kateri je bil injiciran čip. Nekatere živali so po injiciranju čipa tudi umrle – čip se namreč lahko z mesta injiciranja preseli v druge dele telesa, tudi na možgane. Dogaja se tudi, da identifiacijska številka ni le ena – da torej čip z enako številko dobi še kaka druga čipirana žival. Nešteto je primerov, ko so izgubljenega psa usmrtili, ker niso mogli prebrati čipa, ki ga je imel v telesu. Vsi bralniki namreč ne berejo vseh čipov. Kot vidite, zapletov s čipi ni malo, veliko je tudi tožb proti njihovim proizvajalcem, kot sta Merck Sharp & Dohme in Digital Angel Inc. Odločitev za ali proti je za zdaj še naša.



KONTRACEPCIJA ZA ŽENSKE NA KLIK?

Brezžična kontracepcija »na klik«! Prav ste prebrali.

Tudi to zamisel je podprl mogotec Bill Gates. Mediji že napovedujejo, da bo predvidoma na voljo do leta 2018. Tudi tu gre za čip, le da je meri 20 x 20 x 7 milimetrov in vsebuje šestnajstletno rezervo hormonov. Ženskam naj bi jih vsadili se ga pod kožo na zadnjici, rami ali trebuhu. Čip bi šestnajst let vsak dan sproščal hormone, ki preprečujejo zanositev.

Kot prednost navajajo dejstvo, da je to edino sredstvo, ki bi delovalo več kot pet let in bi torej zajelo večino rodne dobe ženske. Kot prednost omenjajo tudi preprosto uporabo. Čip aktivirate in deaktivirate s klikom miške, kar pomeni tudi manj obiskov pri ginekologu. Tudi to zveni lepo, vendar se poraja vprašanje, kdo in kdaj bo kliknil, kdo bo uravnaval odmere, kaj se bo zgodilo, če se zaradi »napake« na čipu (hekerski vdor, sistemski virus ...) sprost celoten odmerek hormonov ... Tovrstnih vprašanj je še veliko.

NADZOR BOLEZNI OB POMOČI GENSKO SPREMENJENIH KOMARJEV?

Vse poti vodijo k Billu Gatesu. Tudi iskanje načinov za zatiranje nevarnih bolezni ob pomoči gensko spremenjenih komarjev sofinancira njegova fundacija.



Prvi genetsko spremenjeni komar je v podjetju Oxitec nastal že leta 2002. Razvili so komarje (samce), ki izločajo preveč proteina, ki je zanje v določenih količinah smrtonosen. Pri življenju jih ohranjajo tako, da jih obravnavajo z antibiotikom tetraciklinom. Brez njega bi poginili, prav tako njihovi potomci, ki bi se sparili s samicami na prostosti. Tako naj bi vsaj bilo.

Gensko spremenjene komarje so že uporabili za zatiranje vročice denga v Braziliji. Leta 2014 je bilo z njo okuženih več kot 1,5 milijona ljudi. Vročica denga je tropska virusna bolezen, njen virus pa prenašajo komarji. Hujša hemoragična oblika te bolezni je lahko tudi smrtonosna. Ocenjujejo, da je denga v porastu – na nekaterih območjih je celo bolj razširjena kot malarija, zato so se v Braziliji odločili, da poskusijo še z gensko spremenjenimi komarji.

Po desetmesečnem testiranju komarjev v dveh soseskah se je pokazalo, da bi med 5600 prebivalci v letu dni število okuženih upadlo s 133 na enega. Da so »zaščitili« 5600 prebivalcev, so morali spustiti v okolje od tri in štiri milijone

komarjev na mesec, kar seveda stane. Da bi z gensko spremenjenimi komarji zaščitili 390 tisoč ljudi, bi morali odšteti 2,7 milijona dolarjev na leto. Kot lahko izvemo iz medijev, se Brazilija še naprej otepa z dengo, za povrh pa je v tej državi prišlo še do izbruha zike – bolezni, ki lahko okvari plod in povzroči rojstvo otroka z zmanjšano lobanjo. Nekateri za izbruh zike v Braziliji krivijo prav izpust gensko spremenjenih komarjev v okolje.

ULTRAZVOČNA KONTRACEPCIJA ZA MOŠKE?

Fundacija Billa in Melinde Gates razvija številne tehnologije na področju zdravstva in reprodukcije. Eden od takšnih tehnoloških »dosežkov«, ki je še v preizkusni fazi, je ultrazvočna kontracepcija za moške.

To tehnologijo so uspešno preizkusili na podganah. Ugotovili so, da že dva petnajstminutna odmerka ultrazvoka pri podganah znatno zmanjšata število spermijev in poškodujeta njihov dedni material (zmanjša se tako imenovana integriteta spermijev). Ko so ultrazvok odmerjali ob pomoči tople slane vode, se je učinek še povečal. Kakovost podganje sperme je za približno šest mesecev upadla pod raven, ki še velja za plodnost. Vodja raziskave, dr. T. James, navaja, da še ni znano, ali lahko bi večkratno odmerjanje ultrazvoka utegnili povzročiti trajno zmanjšanje plodnosti in poškodbe dednega materiala.

Očitno bo v prihodnosti moškim na voljo ultrazvočna kontracepcija, ki bo za šest mesecev onesposobila spermo. Kot kaže, bo za to potrebna le enkratna »terapija«. Številni ljudje, ki so prepričani, da je omenjena fundacija v resnici poligon za iskanje načinov, kako omejiti svetovno populacijo, sumijo, da bi tovrstna kontracepcija v prihodnosti utegnila biti sredstvo za dokončno sterilizacijo moških – torej sredstvo za ustvarjanje moške neplodnosti (*Ethan A. Huff: Bill Gates funds technology to destroy your sperm*)



SMRTONOSNE VIDEO IGRICE

Največ človeške pameti je še vedno angažirane za proizvodnjo orožja. Prav srhljivo je, kaj vse je sposoben ustvariti človek, da bi uničil drugega človeka. Toda vse znane srhljivosti so zagotovo le droben delček – in še to samo tistega, kar je javno dostopno.

Sodobna tehnologija omogoča, da vojak pride v službo, vključi svoj računalnik in nato igra videoigrico, v katerih z brezpilotnimi letali ali droni napada izbrane tarče (beri: pobija ljudi) nekje na drugem koncu sveta. Američani so v tej tehnologiji vodilni, vendar še zdaleč niso edini.

Tarče izbira računalnik na osnovi programa, namenjenega iskanju sumljivih oseb. In kako jih lahko računalnik najde, se sprašujete? Odgovor je preprost: na osnovi vseh sledi, ki jih za sabo puščajo naši telefoni, deskanje po spletu, avtomobili, kreditne in druge kartice, pa tudi na temelju satelitskih posnetkov in podatkov, zbranih s tisočermi kamerami, ki beležijo vsak vaš gib ... Torej, malce ste se pošalili in na Facebooku objavili »neprimerne« slike, komentirali kak članek in v komentarju izrazili svojo »sovražno nastrojenost«, pokukali na »sovražno« spletno stran in si, bog ne daj, ogledali še kako spletno stran z orožjem – in vaše ime se utegne znajti na seznamu sumljivih oseb.

Da ne gre za hec in da je postranskih žrtev veliko več, kot uradno priznavajo opozarja tudi človekoljubna organizacija HRDAG (Human Rights Data

Analysy Group), ki trdi, da je tovrstno izbiranje ciljev v Pakistanu povzročil tudi smrt več tisoč nedolžnih ljudi.



BO PRIHODNOST PRIPADALA VOJAKOM STROJEM?

Kot je 29. februarja poročal britanski *Dailymail*, je ameriška vojska uspešno vgradila možganske modeme v živali, in sicer v okviru projekta razvoja vojakov kiborgov.

Ti naj bi bili sposobni prek možganov izdajati ukaze strojem, predvsem dronom. Drobnemu čipu, ki so ga razvili pri agenciji DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency), deluje tako, da potuje skozi ožilje, se ustali v možganih in tam snema aktivnosti naših nevronov. Tovrstne čipe so uporabljali že prej, vendar so jih morali vgraditi s posegom na možganih. Sodobna tehnologija omogoča, da jih preprosto vbrizgajo.

OROŽJE, KI UTEGNE UGASNITI CIVILIZACIJO

Zagotovo ne poznamo vseh tajnih orožij, ki že obstajajo, z njimi pa razpolagajo številne države in različne teroristične organizacije.

Človek je bil že pred pol stoletja dovolj oborožen, da bi lahko v hipu uničil naš planet. Toda orožje, ki dandanes na Zahodu vzbuja največ strahu, je drugačne narave. Za njim ne bo ostalo kontaminirano ozemlje in ne milijoni mrtvih, vseeno pa lahko uniči celo visokorazvite države, ne da bi bilo treba na njihovo ozemlje poslati enega samega vojaka. Se sprašujete, kako? Gre za tako imenovani elektromagnetni pulz (EMP; angl. *electromagnetic pulse*), ki lahko v hipu uniči vse, kar v praksi pomeni, da bo v hipu odpovedalo vse, kar ima električno napetost.

Vse napeljave, telefonska omrežja, računalniki, telefoni, polnilniki, kamere, navigacijski sistemi, osvetljava, avtomobili (razen tistih, ki so bili izdelani pred letom 1960) in druga prevozna sredstva, sistemi za krmiljenje ... vse to lahko v hipu postane preteklost. Vlaki bi se iztirjali, letala strmoglavljala ... Ker ni niti enega segmenta našega življenja, ki ga to ne bi prizadelo, si poskušajte predstavljati življenje, ki bi sledilo temu trenutku.

Zakaj je tovrstno orožje prava môra razvitih držav? Preprosto zato, ker smo tako razviti, da brez sodobne tehnologije dobesedno ne znamo več živeti.

Na drugi strani v nerazvitih predelih sveta še vedno znajo pridelati hrano, zakuriti ogenj, jahati osla, pridelati ali uloviti hrano, preživeti brez klimatskih naprav in centralne kurjave ...



Predstavljajte si svojega otroka, če bi jutri ostal brez tablice, telefona, prijateljev s Facebooka in polnega hladilnika. Bi sploh znal hoditi? Pisati? Računati na pamet? Pozna strani neba? Zna prepoznati sadež na drevesu?

Mar res potrebujemo grožnjo z vojno, da dojamemo, da je naša visoka razvitost v resnici pripeljala do popolne zaostalosti?



Devet šokantnih dejstev o nevarnostih brezžičnega interneta (Wi-Fi)

POVZETO PO ČLANKU DR. EDWARDA GROUPE, OBJAVLJENEGA 2. OKTOBRA 2015, KI GA JE OBJAVIL GLOBAL HEALING CENTER.

Wi-Fi je vsekakor zelo uporaben, vendar čedalje več znanstvenikov svari pred nevarnostmi, ki jih ta tehnologija povzroča v našem okolju.

Od uvedbe brezžičnega interneta (1997) do danes so raziskovalci opravili na desetine raziskav, ki naj bi pokazale, kako ta tehnologija vpliva na človeško zdravje. Njihovi izsledki so nedvoumni: Wi-Fi lahko vpliva na zdravje in delovanje možganov, še posebno pa so tem vplivom izpostavljeni otroci.

Morda je še najbolj presenetljivo, da je to že dolgo znano. Leta 2008 je priznana revija Scientific American objavila članek z naslovom »Nadzor uma ob pomoči brezžičnega telefona«, ki govori o nevarnostih brezžičnega interneta za človeške možgane.

Te nevarnosti natančneje povzema naslednjih devet točk:

1. VPLIV NA SPANEC

Ste bili med uporabo brezžičnega interneta že kdaj bolj budni, kot bi bili sicer, ali pa celo niste mogli zaspati? O takšnem vplivu je vse več poročil, dokazala ga je tudi znanstvena raziskava iz leta 2007, ki je preučevala vpliv delovanja nizkih frekvenc mobilne telefonije na spanec. Testirane osebe so izpostavili telefonskemu elektromagnetnemu sevanju, osebam v kontrolni skupini pa so dali telefone, ki niso oddajali tovrstnega sevanja. V skupini, ki je bila izpostavljena sevanju mobilnega telefona, je občutno več ljudi poročalo o težavah s spanjem. To so potrdili tudi posnetki njihovih možganskih valov.

Znanstveniki so prišli do sklepa, da lahko spanje v bližini mobilnega telefona, v hiši z aktivnim Wi-Fi-omrežjem ali v stavbi, v kateri je več Wi-Fi oddajnikov, povzroči kronične težave s spanjem. Pomanjkanje spanja pa lahko odpre vrata tudi večjim težavam, kot sta depresije in povišanje krvnega tlaka.

2. NEVARNOSTI ZA RAZVOJ PLODA

Izpostavljenost Wi-Fi sevanju in mobilni telefoniji lahko zmoti celični razvoj, še posebno razvoj fetusa.

Raziskava, opravljena na živalih, iz leta 2004 je pokazala na povezavo med izpostavljenostjo Wi-Fi-sevanju in zapoznelim razvojem ledvic. Te izsledke je potrdila tudi avstrijska raziskava iz leta 2009.

Motnje v sintezi beljakovin so bila tolikšna, da so avtorji posebej omenili, da je »to še posebno pomembno za tkiva, ki še rastejo, torej pri otrocih in mladih osebah. Posledično bo ta populacija dovzetnejša za tovrstne motnje«. Ali krajše: če so mladi izpostavljeni Wi-Fi-sevanju, se poveča tveganje za nastanek razvojnih poškodb.

3. VPLIV NA RAST CELIC

Skupina danskih učencev devetega razreda je občutila težave z zbranostjo, ki so nastale po tistem, ko so začeli spati s telefonom ob vzglavju. Zato so se odločili opraviti poskus, pri katerem so opazovali vpliv Wi-Fi-usmerjevalnika na rastline.

En pladenj z vrtno krešo so postavili v sobo brez

Wi-Fi-sevanja, drugo skupino rastlin pa so postavili zraven dveh usmerjevalnikov, ki sta oddajala enako količino elektromagnetnega sevanja kot en brezžični telefon. Rezultat je bil očiten: rastline, ki so bile v bližini usmerjevalnika, so se ustavile v rasti, tiste, ki niso bile izpostavljene sevanju, pa so nemoteno rasle naprej.



4. PREUSMERITEV MOŽGANSKIH FUNKCIJ

Tudi znanstveniki so se začeli zavedati povezave med mikrovalovnim sevanjem in zbranostjo, zato so začeli preučevati vpliv sevanja četrte generacije mobilnih telefonov na možganske funkcije. Z uporabo magnetne resonance (MRI) so ugotovili, da se pri osebah, ki so izpostavljene elektromagnetnemu sevanju, na več območjih v možganih zmanjša možganska aktivnost.

5. VPLIV NA ŽENSKO MOŽGANE?

Skupina 30 prostovoljcev (15 moških in 15 žensk) je morala opraviti test spomina. Prvo skupino so testirali, ne da bi jo izpostavili Wi-Fi-sevanju: vsa skupina je brez težav opravila test.

Nato so prostovoljce za 45 minut izpostavili sevanju Wi-Fi-postaje (2,4 GHz). Pri ženskah je prišlo do merljivega padca ravni energije in možganske aktivnosti. Vpliv na moške je bil manjši. Zakaj je tako, znanstveniki ne znajo pojasniti.

6. VPLIV NA SPERMIJE

Že dolgo je znano, da toplota prenosnih računalnikov, ki jih številni med delom držijo v naročju, ubija spermijske celice. Zdaj se je pokazalo, da toplota ni edina grožnja za moško plodnost. Raziskovalci so dokazali, da izpostavljenost Wi-Fi-sevanju

zmanjšuje gibljivost spermijev in povzroča trganje DNK. Enaki rezultati so se pokazali tako pri živalih kot tudi pri ljudeh.

7. VPLIV NA ZANOSITEV

Očitno pa sevanje ne vpliva le na dejavnost spermijev. Raziskava, ki so jo opravili na živalih, nakazuje, da lahko brezžični signal onemogoči ugnjevitve jajčeca. Pri miših, ki so jih samo dve uri na dan izpostavljali Wi-Fi-sevanju, se je po 45 dneh razvil občutno večji oksidativni stres. Celične poškodbe in vpliv na DNK pa so nakazovali, da temu z veliko verjetnostjo sledi nenormalna nosečnost ali težave pri ugnjevitvi jajčeca.

Švedski institut Karolinska je leta 2011 izdal opozorilo nosečnicam, v katerem je mogoče prebrati naslednje:

- » Nosečnice opozarjamo, naj se izogibajo uporabi brezžičnih tehnologij in se ne zadržujejo v bližini njihovih uporabnikov.
- » Veljavni standardi za radijsko in mikrovalovno valovanje brezžične tehnologije so popolnoma neustrezni
- » Varnostni standardi se ne zmenijo razvoj fetusa.



8. TEŽAVE S SRCEM

Če se vam zdi, da vam srce močneje utripa, kadar se znajdete v okolju z Wi-Fi-signalom oziroma v dosegu tretje generacije mobilnih telefonov, ne gre le za občutek. Raziskava, ki so jo opravili na 69 posameznikih, je pokazala, da so mnogi med njimi doživeli fizični odgovor na elektromagnetno valovanje. Največkrat je šlo za povišan srčni utrip, podoben tistemu med stresom.

9. POVEZAVA Z RAKAVIMI BOLEZNIMI?

Ta tema še vedno velja za sporno, vendar ne smemo spregledati, da številne raziskave, opravljene na živalih, pritrjujejo domnevi, da izpostavljanje elektromagnetnemu sevanju povečuje tveganje za nastanek tumorjev.

Večjih raziskav, ki bi jih opravili na ljudeh, še ni, vendar pa je vse več poročil o tovrstnih primerih, denimo primer enaindvajsetletna ženska, ki je zbolela za rakom na dojki. Primer je zanimiv zato, ker se je rak dojke razvil natanko na mestu, na katerem je prenašala svoj mobilni telefon – v modrčku.

KAKO SE ZAŠČITITI?

Američani, ki so vajeni skorajda vsako težavo reševati z uživanjem kakega novega prehranskega dopolnila, se temu niso odrekli tudi v tem primeru. Priporočajo povečan vnos melatonina, ki naj bi urejal spalni ritem, ter L-karnitina, ki naj bi antioksidativno deloval prav na predelih telesa, ki jih prizadene elektromagnetno sevanje.



Vsekakor pa je najbolj koristno omejiti svojo izpostavljenost elektromagnetnemu sevanju. Oznako, da je v objektu na voljo Wi-Fi razumite kot opozorilo, da je bolje poiskati kak drugi lokal, v katerem boste v miru popili kavo. Če je le možno, doma uporabljajte žično povezavo s spletom, sicer pa Wi-Fi-oddajnik izključite vsakič, ko ga ne potrebujete.

Poskrbite, da bo ponoči mobilni telefon čim dlje od vaše postelje. Wi-Fi-usmerjevalnik in brezžične telefone izključite. Lahko celo nastavite timer, s katerim se bo ta tehnika ob določeni uri sama izključila, vam pa bo na voljo nemoten spanec.

KER TO BESEDILO VSEBUJE VEČ TRDITEV, KI ZAHTEVAJO DODATNA POJASNILA, V SPLETNI RAZLIČICI PONUJA DOLG SEZNAM REFERENČNIH RAZISKAV IN POVEZAV, NA KATERE SE SKLIČUJE AVTOR BESEDILA.



Energija je na vsakem koraku

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Eden od največjih prebojev našega časa je v tem, da se vse več ljudi zaveda, da je energija povsod okrog nas – le zajeti jo je treba. Nove tehnologije nam omogočajo, da nam je vedno na voljo.

POLNJENJE BATERIJ S HOJO

Poleg prenosnih solarnih sistemov za polnjenje baterij v zadnjem času razvijajo tudi take, ki kot vir pridobivanja energije



izkoriščajo naše gibanje. Tako bomo lahko v bližnji prihodnosti med hojo kar sami napolnili baterijo in z njo poganjali telefon, prenosnik in druge električne naprave; gre za pridobivanje električne energije ob pomoči kinetične energije. Potrebovali bomo samo nahrbtnik z mehanizmom, baterijo in svojo nogo, na katero bomo

OKOLJU PRIJAZNA ZELENA ENERGIJA

Če vas zanima, kaj je novega na področju priročnih zelenih virov energije za poganjanje luči, svetilk, radijskih aparatov, telefonov, prenosnikov ... si oglejte spletno stran www.windup-battery.com, kjer podpirajo okolju prijazno zeleno energijo.

pripeli dve vrvici. Ob pomoči naše hoje bo mehanizem proizvajal kinetično energijo, ki jo bo sistem v nahrbtniku spremenil v električno energijo in jo nato shranil v baterijo. Ta in podobni načini pridobivanja energije bodo vsekakor dobrodošlo dopolnilo solarnim in drugim sistemom za pridobivanje energije, ki so odvisni od vremena, saj bodo delovali tudi ponoči in v slabem vremenu!

POLNJENJE PAMETNEGA TELEFONA OB POMOČI TELEFONSKEGA ETUIJA



Zakaj ne bi bil etui, ki ščiti vaš telefon, dodatno uporaben – kot polnilnik baterije? Taka rešitev bi vam utegnila v kriznih situacijah celo rešiti življenje! Mark Gabriel in Erik Durr, ki razvijata ta projekt, sta navdih zanj dobila, ko sta se med orkanom Katrina leta 2005 znašla v težavah. V takih in podobnih položajih je namreč koristno imeti priročne alternativne vire pridobivanja energije – vsaj za vzpostavitev telefonske povezave z najbližjimi družinskimi člani, prijatelji, reševalci, gasilci ... Naprava, ki jo razvijata, bo omogočala, da bomo ob pomoči ročice, skrite v telefonskem etuiju, in kabla, ki etui povezuje s telefonom, hitro napolnili telefon. Hitro polnjenje telefona naj bi

omogočal redek zemeljski magnetni dinamo generator. Tovrstno polnjenje bo 23-krat močnejše od solarnega polnjenja baterij, na voljo pa bo tudi ponoči.

SVETILKE NA GRAVITACIJO

Si predstavljate, da je mogoče svetlobo proizvajati tudi brez elektrike in celo brez baterije? Najbrž težko, vendar kaže, da je možno tudi to. Svetilke na gravitacijo namreč potrebujejo le utež, ki jih s premikanjem poganja bližje k središču zemlje. Za ta namen svetilko obesite čim višje pod strop,



na sistem obesite 12-kilogramsko težko utež (kamen ...) in pustite, da se po veržici počasi spušča proti tloraj. Med spuščanjem in premikanjem veržice se sproži generator, ki omogoči, da luč sveti. Gravitacijske svetilke so razvili nedavno, zdaj pa jih s pridom uporabljajo v deželah v razvoju, kot je Kenija. Morda pridejo prav tudi nam.

KAKO PODOBNO LUČKO NA GRAVITACIJSKI POGON NAREDIMO KAR SAMI

Za pridne roke, ki radi ustvarjajo, bo zanimiv video, ki prikazuje, kako podobno lučko na gravitacijski pogon naredimo kar sami, in to iz odpadnega materiala.

Video si lahko ogledate na spletnem naslovu www.windup-battery.com/diy/diy-gravity-lightgravity-generator.



Naravne rešitve v višji prestavi!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Načelo, da narava dela počasi, vendar varno in učinkovito, dandanes marsikomu ne zadošča. Res je, da zanimanje za naravne izdelke narašča, vendar si večina ljudi želi, da bi učinkovali enako hitro kot sintezna zdravila, ki so jih vajeni.

Številni ponudniki naravnih prehranskih dopolnil preučujejo – ali pa že uporabljajo – tehnologije, ki omogočajo večjo učinkovitost, kot so jo imela prehranska dopolnila, ki so bila na voljo pred kakim desetletjem. Nekatere tehnologije bodo morale še dokazati svojo primernost, številne pa so že dosegljive.

Vsaka obdelava zdravilne rastline ali prehranskega dopolnila pomeni tudi izgubo. Tako smo vsaj vajeni misliti. Vendar ni nujno, da je tako. V naši kulturi zelo zapostavljamo moči fermentacije, s katero sadje, zelenjava, žita in številna druga živila postanejo še koristnejša, njihova hranila pa znatno dostopnejša. Zelenjavni sokovi, ki so cepljeni z desnosučnimi mlečnimi kislinami, so na policah zdravih trgovin že standard. Njihov okus

je prijetno kisel, občutek v želodcu in prebavilih veliko prijaznejši, kot če bi proizvajalec kot konzervans uporabil kisline. Poleg tega nam je za to hvaležna tudi črevesna flora.

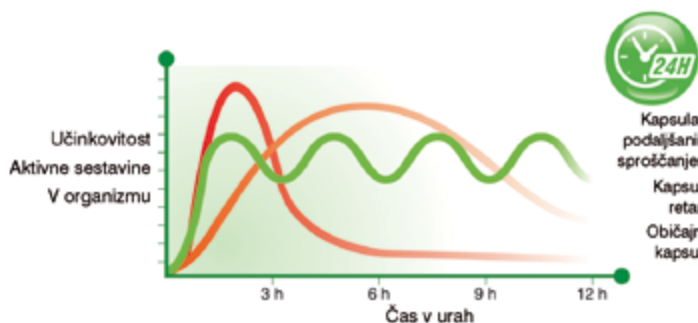
Fermentacija je lahko še bolj zapletena, zmožna je tudi osvoboditi še več dragocenih hranil. Zagotovo že poznate koncentrirano fermentirano sirotko Molkosan, pri kateri je Alfredu Voglu uspelo z izbiro najustreznejših sevov maksimirati količino desnosučnih mlečnih kislin.

Med nadvse pomembne tehnološke izboljšave procesa fermentacije zagotovo spada kaskadna fermentacija, ki je fermentiranju podelila popolnoma nove razsežnosti. Kaskadna fermentacija posnema idealno prebavo: s trikratno obdelavo živila obdela tako, kot če bi naši encimi in koristni mikroorganizmi v resnici delovali povsem brez napake. Povedano drugače, ko sadje in zelenjavo obdela ena skupina koristnih mikroorganizmov, se proces nadaljuje – dodelave se loti druga garnitura mikrodelavcev. Nato sledi še tretji krog fermentacije, ki živila predela do te mere, da jih lahko celice neposredno uporabijo. Koristne snovi, ki so nam na voljo v eni žlici takšnega pripravka, se lahko primerjajo s tem, kar dobimo, če zaužijemo šest kilogramov sadja in zelenjave. Da, takšna je resnica. Veliko jemo, vendar imamo zelo slabe izkoristke.

PRAVE UČINKOVINE V PRAVEM TRENUTKU

Obstajajo tudi drugi načini, kako iz rastlin zajeti in ohraniti čim več. Sodobno opremljeni proizvajalci uporabljajo liofilizacijo (sušenje svežih rastlin pri zelo nizkih temperaturah, kar omogoči, da se celične ovojnice odprejo, njihova vsebina pa postane dostopna). Ob pomoči sodobnih tehnologij je torej dandanes mogoče ohraniti velik delež tega, kar ponuja rastlina. Poskrbeti je treba le za to, da pravične odmerke uživamo v pravilni frekvenci. Prav pri tem pa se številnim zalomi. Ljudem se zdi nepraktično, da morajo tri- ali petkrat na dan zaužiti kapljice, izvleček ali čaj.

Zato so vodilni ponudniki na področju fitoterapije začeli razvijati kapsule s podaljšanim sproščanjem. Tako je Soria razvila novo generacijo kapsul XXI, ki omogočajo enakomerno sproščanje aktivnih snovi iz zdravilnih rastlin vsake tri ure, kar je enako, kot če bi vsake tri ure zaužili nov odmerek. Tako je visoka razpoložljivost rastlinskih



velikega pomanjkanja tega vitamina bi zaradi vse večje poroznosti žil dobesedno izkrvaveli. Vitamin C je tudi močan lovilec strupov (npr. svinca) in uničevalec mikrobov. Zaradi vsega tega je ta vitamin pomembno orožje našega obrambnega sistema.

V zadnjem času je pogosto zaslediti, da je mogoče

izvlečkov zagotovljena celih dvanajst. To je še posebno dobrodošlo pri težavah, kot sta visok krvni tlak in nespečnost, pri katerih je resnično pomembno, da je visoka količina izvlečka telesu dostopna ves čas. Na spodnjem grafu je z zeleno barvo prikazano sproščanje, do katerega pride vsake tri ure. Tako je treba uporabniku zaužiti le eno do dve kapsuli rastlinskega izvora na dan.

VSE POMEMBNEJŠE SO TUDI VEZAVE

Da bo več zaužitega prišlo tja, kamor je namenjeno, je pomembna tudi oblika vezave vitamina ali rudnine. Včasih smo poznali samo kalcijev karbonat, zatem pa smo se začeli srečevati s še učinkovitejšimi oblikami, kot je kalcijev citrat. Enako velja za magnezij. Zdaj vemo, da je najbolje uporabljati prehranska dopolnila, v katerih je magnezij v obliki oksida in citrata.

Dandanes so za vsak vitamin na voljo različne formule, zato se je koristno poučiti in izbrati take, od katerih boste imeli največ koristi. V prejšnji številki smo pisali o prednostih železa v obliki bisglicinata, ki ga pri vsrkavanju ne moti prisotnost kofeina, hkrati pa ne zapira in ne povzroča drugih težav, značilnih za železov sulfat. Kot kažejo najnovejše raziskave, je tudi cink najučinkovitejši prav v tej obliki (vsebujejo ga denimo pripravki *Terra nova*).

NAJNOVEJŠI PREBOJ – VEZAVA NA LIPOSOME

Vitamin C je že od nekdaj znan predvsem kot močan antioksidant, kar pomeni, da zmanjšuje oksidativni stres in posledično omili vnetja. Poleg tega, da deluje kot antioksidant, je sposoben obnoviti druge antioksidante, ko se ti iztrošijo (npr. obnavlja vitamin E). Nujen je tudi za tvorbo kolagena in posledično za obnovo veznega tkiva. V primeru

z velikimi odmerki vitamina C pozdravi celo hude bolezni, kot so rak, otroška paraliza, okužbe z bakterijo tetanusa, zastrupitve s težkimi kovinami (cepljenje). Raziskovalci ugotavljajo, da lahko hujša obolenja pomaga odpraviti samo zagotavljanje visoke ravni askorbinske kisline v plazmi (glej npr. Nina Mikirova et al., »Clinical experience with intravenous administration of ascorbic acid: achievable levels in blood for different states of inflammation and disease in cancer patients«). Zato je treba v takih primerih askorbinsko kislino injicirati v žilo, saj z oralnim jemanjem navadnega

Regulirajte svoje zdravje
s kaskadno fermentiranimi bio koncentraty

za več vitalnosti & za več življenja

- Povišana celična energija (ATP)
- Okrepljen imunski sistem
- Povečana vitalnost
- Antioksidant in regulator encimov

www.regulat-direct.com/sl

vitamina C ne bi mogli doseči zadostnih terapevtskih učinkov. V takih primerih gre navadno za infuzijsko odmerjanje od 0,1 do 1 grama askorbinske kisline na kilogram telesne teže, in sicer v določenih časovnih intervalih.

Težava je v tem, da to terapijo – njeni učinkovitosti navkljub – v svetu izvajajo le redki zdravniki (morda je prepoceni?), sami si pa infuzije ne moremo dajati. Prav zato je vezava vitamina C na liposome tako zelo pomemben tehnološki dosežek. Omogoča namreč, da velike količine vitamina C ne razdražijo črevesa, kot se zgodi pri oralnem jemanju tega vitamina v čisti obliki. Liposomi so v tej vezavi prevozno sredstvo, ki obda vitamin C in ga »pretihotapi« tja, kjer ga telo lahko uporabi, in to v koncentracijah, ki jih je bilo doslej mogoče doseči le intravenozno (<http://vitamin-c.wellwise.org>). Primerljiv naj bi bil tudi njegov dobrodejni učinek na telo.

Žal vitamina C, vezanega na liposome, še ni v lekarnah. Kupite ga lahko prek spleta, denimo na spletnem naslovu <https://www.abundanceandhealth.de/en/content/7-about-liposomal-vitamins>.

Dobre rešitve

Potrebuje vaš srčno-žilni sistem podporo?



Sproščanje in pomirjanje pri povišanem krvnem tlaku.

Inovacija – rastlinske

kapsule SORIA NATURAL s podaljšanim sproščanjem odlikuje visoka razpoložljivost zdravnih rastlin celih dvanajst ur. Kapsule vsebujejo liofilizirane izvlečke oljke, gloga in bele omele. Oljka ščiti žilne stene, glog pa podpira delovanje srčno-žilnega sistema. Krepi krvni obtok ter prispeva k sproščanju in pomirjanju.

Na voljo so v lekarnah in specializ. trgovinah.



Sodobna tehnologija in konoplja

Konoplja je ena od najstarejših rastlin, ki je služila človeku, sodobne tehnologije pa omogočajo, da mu lahko v še večji meri.

Sledi uporabe konoplje segajo 12 tisoč let pred našim štetjem. Kitajski zapisi z začetka našega štetja govorijo o zdravniku z imenom Hua Tuo, ki je pri svojih operacijah uporabljal vino iz konoplje in vrel konopljeni prah. Cesar Šen Nung je konoplji pravi vrhovni eliksir nesmrtnosti. Turki so jo uporabljali pri osvajanju ozemelj. Evropski zdravniki so imeli v vojnih časih v svojih torbah tinkturo iz konoplje.

Konoplja se počasi vrača tudi v Slovenijo. Uporaben je prav vsak delček te rastline, od korenine pa vse do semena. Lani je bilo z njo zasejanih približno 700 hektarov slovenskih površin.

ZA KAJ JO UPORABLJAMO?

Vsekakor je najbolj znano konopljinolje. Zatem stranski produkt stiskanja olja presejejo – tako nastanejo proteini in moka. Na voljo so tudi konopljinolna semena: oluščena, neoluščena, aktivirana ... Semena so popolna hrana za naše telo, saj so bogat vir maščobnih kislin, beljakovin, vitaminov

in mineralov. Tudi čaj iz konoplje je čudovit vir antioksidantov, ki ščitijo srce in ožilje. Iz listov te rastline izdelujejo celo sirup.

V zadnjem letu so se na trgu pojavila tudi kapljice, bogate s CBD (kanabidiol) in z drugimi kanabinoidi. Po posebnem postopku jih izdelujejo iz vršičkov rastline – navadno z ekstrakcijo z ogljikovim dioksidom; tako pridobijo smolo, ki vsebuje visok delež CBD. Ker pa smola vsebuje tudi majhne količine THC (tetrahidrokanabinol), jo razredčijo s konopljinim oljem. Glavne razlike med CBD in THC lahko opišemo v petih stavkih: CBD ni psihoaktiven, kar pomeni, da nas ne omamo. CBD ne povzroča anksioznosti in paranoje, kar se lahko zgodi pri uživanju THC, temveč ju zdravi. Vpliv na spanje je različen – CBD največkrat pomirja, THC pa uspava. THC je nezakonita snov, medtem ko lahko CBD popolnoma zakonito kupite v trgovinah z zdravo hrano. CBD je obenem kanabinoid, ki ga v zadnjem času najbolj raziskujejo. Raziskave kažejo, da CBD daje zelo dobre rezultate pri vrsti resnih težav. Znanstveniki se najbolj ukvarjajo z njegovim zaviralnim delovanjem na širjenje rakavih celic in z vplivom na imunski sistem pri avtoimunskih obolenjih. Zanj je značilno, da lajša težave s prebavi, pomaga tudi pri različnih dermatitisih in drugih težavah s kožo.

NAŠE TELO KOT TOVARNA KANABINOIDOV

Kdo bi si mislil, da naše telo zelo dobro pozna kanabinoide in da imamo celo zelo dobro razvit endokanabinoidni sistem. Znanstveniki so nedavno ugotovili, da telo izdeluje lastne kanabinoide. Vsaka celica ima receptorje za kanabinoide. Zadnje raziskave kažejo tudi na možnost, da do kroničnih obolenj prihaja zaradi pomanjkanja endokanabinoidov v telesu. S tem konoplja dobiva še pomembnejšo vlogo pri vzpostavljanju ravnesja v človeškem telesu.

Čeprav smo konopljo šele nedavno na novo odkrili, se zavedanje o koristnosti te rastline zelo hitro širi. Tovarna nogavic Polzela je konec leta 2015 začela ponujati nogavice iz konopljinih vlaken. Obstajajo tudi posamezniki, ki šivajo oblačila iz blaga, pretežno ali v celoti izdelanega iz konopljinih vlaken. Obeta se predelovalnica konopljinih vlaken za gradbeništvo. Konoplja bi

KONOPLJA BO POMEMBNA TEMA TUDI NA SEJMU ALTERMED

Sklop predavanj na to temo – poleg drugega bodo predstavili opazovalno raziskavo o uporabi kanabinoidov pri otrocih s hudimi oblikami epilepsije – znova pripravlja ONEJ – Društvo prekmurske pobude. Posebno pozornost bodo namenili še potencialu industrijske konoplje, njeni vsestranski uporabi in inovativnim izdelkom. Zadruga Konopko bo pripravila predavanja o tem, kako pravilno in učinkovito kmetovati, ponudila bo pregled sort industrijske konoplje ter predstavila postopke prijave setve ter pridobivanja potrebnih dovoljenj in subvencij. Ekološka industrijska konoplja, lan, volna in drugi naravni materiali imajo namreč po prepričanju EKOCI – Eko civilne iniciative Slovenije, RA Savinja, Ekoci Coopa in Zadruga Konopko velik potencial za zagotavljanje hrane, dobrin in delovnih mest, zato prvi dan na sejmišču pripravljajo posvet na to temo. Posvet bo spremljala tradicionalna izmenjava semen vrtnin in cepičev starih sadnih vrst, ki poteka v okviru gibanja Štafeta semen.

nam lahko pomagala tudi v poljedelstvu, saj bi lahko z njeno pomočjo zelo hitro očistili tla. S konopljo je mogoče zatreti trdožive plevelce, poleg tega konoplja ne zahteva fitofarmacevtske zaščite, saj nima naravnih škodljivcev.

Konoplja je vsekakor rastlina, ki združuje in postavlja nove smernice sodelovanja v službi narave in človeka. Prav je, da jo poznamo.



CBD kapljice

prehransko dopolnilo
z izvlečkom cvetov
industrijske konoplje

Naročila na:
www.be-hempy.si
051/436-525



NAJBOLJ DOVRŠENA TEHNOLOGIJA IZ NARAVE

Vsakdo, ki se poglobi v naravo, kaj hitro pride do sklepa, da ne moremo spoznati ničesar novega, odkrijemo lahko le ustvarjalne rešitve, ki v njej že obstajajo.



Dobre rešitve

Zelena kaplja – eliksir zdravja in vitalnosti!



Zeleni eko sok pirine trave je največji naravni vir klorofila, ta pa s pomočjo hemoglobina oskrbuje kri s

kisikom in bistveno izboljšuje krvno sliko in DNK. Vsebuje petkrat več vitamina C kot pomaranča in dvakrat več vitamina A kot korenje! Je odličen vir vitaminov: E, A, K, C, D, B1, B2, B3, B7, B17 in mineralov: kalcija, železa, magnezija, cinka, selena, mangana in bakra. Ob njegovem pitju, boste občutili ogromno energije. *Zelena kaplja lahko naročite po telefonu: 051 735 906. Več na spletni strani: www.zelenakaplja.si.*

Klorofil je eden od največjih čudežev v naravi. To, kar je za nas hemoglobin v krvi, je za rastline klorofil v celicah. V šoli so vas zagotovo učili o fotosintezi – procesu, v katerem rastlina prebavi svetlobo in tako ustvari klorofil, zato ne preseneča, da ima klorofil toliko zdravih učinkov, da zmore popravljati poškodbe DNK in celo zdraviti rakave celice.

Najboljši viri klorofila so nekatere alge in mlade žitne trave; med slednjimi kot najdragocenejši veljata mlada ječmenova trava in mlada pirina trava. Da bi iz njiju dobili vse zaklade, mlade rastline sočimo, s čimer dobimo obilo dragocenih vitaminov in rudnin.

Se spomnite periodnega sistema 118 kemijskih elementov? Ekološki sok pirine trave jih vsebuje kar 90! Poleg tega vsebuje petkrat več vitamina C kot pomaranče in dvakrat več vitamina A kot korenje!

Klorofil slovi tudi kot odličen razstrupljevalec. Z njegovo pomočjo lažje izločimo ostanke zdravil, težkih kovin in kemikalij. Teh pa je žal iz dneva v dan več, zato je tudi »zelena higiena« vse pomembnejša.



Bomo ustvarili raj ali pekel?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Pri zemlji se vse začne in konča. Že večkrat smo navedli indijansko misel: nastopil bo trenutek, ko bodo tudi najpremožnejši ugotovili, da denarja ni mogoče jesti. In kaj bomo jedli takrat?

Če bi se z neomejenim pretokom blaga, na katerem sloni sodobna trgovina, kar koli zgodilo, bi v Sloveniji nastopila lakota. Uradna statistika sicer trdi, da smo skorajda 70-odstotno samooskrbni, vendar pri tem upoštevajo tudi pridelavo mleka, jajc in mesa živali, ki jih krmimo z uvoženo krmo. Če kot samooskrbo razumemo zgolj tisto, kar lahko v celoti pridelamo in predelamo sami, postane podoba veliko bolj pesimistična. Izračuni nevladnih organizacij pravijo, da lahko trenutno nahranimo eno od štirih oseb. Bolj optimistični izračuni pravijo, da bosta lačna samo dva od treh ljudi. Tolažilno, ni kaj!

SPLOH NI TREBA, DA JE TAKO

Kljub omejitvam zaradi manjše površine obdelovalnih površin imamo v Sloveniji nekaj, kar le stežka najdemo drugje. Veliko znanja in ljubezen do vrtnarjenja. Morda nimamo toliko rodovitnih

njiv, imamo pa veliko poševnih in zavetrnih leg, ki dobivajo precej svetlobe tudi pozimi, vendar so trenutno popolnoma neizkoriščene.

V projektu Skupaj za zdravje človeka in narave že nekaj časa napenjamo možgane in preigravamo različne možnosti, kako bi lahko izboljšali samooskrbnost in s tem tudi prehransko varnost v Sloveniji. Marsikaj se premika na bolje, v obtočku je vse več domačih semen, v šole in vrtce se vračajo ekološki vrtovi, nastalo je tudi na desetine oglednih učnih vrtov.

Glavna ovira je v tem, da sezona uživanja lastnih svežih pridelkov traja največ pol leta, tisti najspretnější pa jo podaljšajo še za kak mesec. Bi lahko pridelovali svežo zelenjavo 365 dni v letu? Bi lahko na enaki površini pridelali veliko več kot doslej? Če bi nam to uspelo, bi si lažje zagotovili tudi lastna semena in sadike. V rastlinjakih, v katerih ne zmrzuje, pa bi lahko uživali v stiku z zemljo – tudi takrat, ko je to na prostem nemogoče. To pa ni le prijetno, temveč tudi zdravilno in bi nam prihranilo marsikatero zimsko težavo z zdravjem.

Seveda nas zanimajo tople grede in rastlinjaki, ki ne zahtevajo dodatnih stroškov ogrevanja in razsvetljave in v katerih pridelava poteka brez uporabe kemičnih zaščitnih sredstev. Si želimo preveč?

LAŽJE, KOT BI SI MISLILI

Tehnologija gradnje rastlinjakov, v katerih ne zmrzuje, četudi zunaj pritiska hud mraz, je nekaj, kar na Kitajskem, v Andih in na drugih območjih s skrajnimi vremenskimi razmerami, poznajo že stoletja. Če preizkušenim znanjem dodamo še sodobna dognanja o termodinamiki, nekaj solarne

ALI POTREBUJETE ZDRAVE DEŽEVNIKE IN KAKOVOSTEN KOMPOST?



Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot je danes pogosta praksa), se lahko obrnete na g. Vilija Petacija, na telefonski številki: 051 612 456. Njegov kompost deževnikov Lumbrivit ima pH 6,2–7,2 N1%, P2 05 1779 mg/100 g, K2 0 200 mg/100 g in seveda še veliko nemerljivih dobrot, ki jih bodo vaše rastline vesele. Pri gospodu lahko kupite tudi legla kalifornijskih deževnikov.

tehnologije in sodobne materiale, ki jih некоč sploh ni bilo, dandanes pa so široko dostopni, bi lahko vsak vrt v Sloveniji postal samooskrbna oaza, v kateri vse leto raste sveža zelenjava.

Vse to na nekaterih koncih sveta že deluje. In ker čutimo, da časa za učenje na poskusih in napaakah ni več veliko, smo se povezali s številnimi, ki v praksi že preizkušajo tovrstne možnosti in ki so si nabrali veliko koristnih praktičnih izkušenj.

Svoje izkušnje so z nami delili znameniti arhitekt Michael Jantzen, zeliščarica in pridelovalka zdravilnih rastlin Susanne Raven, kanadska Inicijativa za trajnostni razvoj Groundswell in Permakulturni inštitut Rocky Mountain iz Kolorada. Z dovoljenjem smo objavili tudi podatke, ki so jih zbrali pri Benson Agriculture and food Institute.

Če je štiriletno vrtnarjenje možno na severu Kanade ali v Rocky Mountainu v Koloradu, na 2000 metrih nadmorske višine, je zagotovo možno tudi v naših krajih.

D-BRE REŠITVE

Osti Jarej bron – bakreno vrtno orodje



Orodje iz bakrenih zlitin je v rabi že tisočletja, v zadnjem stoletju pa so številne raziskave na novo

odkrile in dokazale prednosti njegove uporabe. Sodobna tehnologija obdelave omogočajo skorajda poljubne oblike in dostopnost. Z uporabo tovrstnega orodja prinašamo na domači vrt drugačno izkušnjo, saj bron razkužuje, razkisuje, ionizira in zmanjšuje izsušenost zemlje ter olajša delo.

Več informacij na voljo na www.ostijarej.com in na telefonski številki (040) 217 191.

NAŠE RAZMERE ZAHTEVAJO NAŠE RASTLINE

Če na svojem vrtu vidite le tu in tam kako glavo radiča in ohrovtu, ki ji je uspelo preživeti, vedite, da bi bilo lahko tudi drugače. Si predstavljate, da bi prav zdaj stopili na prosto in nabrali več kot trideset različnih vrtnin? Da bi izbirali med petimi vrstami solate, hrustali sočne redkvice, pobirali slastne korenčke in kolerabice ter se krepčali s špinačno-koprivno juho?

Če se boste lotili vrtnarjenja z namenom, da vam bodo tudi pozimi in zgodaj spomladi na voljo številne vrste sveže zelenjave, se bodo termini seve in način dela popolnoma spremenili. Nič od tega, kar piše na standardnih semenskih vrečkah, vam ne bo več v pomoč. Vsi napotki na ovojnicah se namreč nanašajo na pridelavo na nezaščitenih vrtovih. Če boste v teh dneh rastlinam ponudili ugodnejše razmere, lahko že zdaj začnete gojiti vse, kar bi navadno posejali šele čez mesec ali dva.

VEČ LJUDI VEČ VE

Kaj morate vedeti, če se želite lotiti takšnega vrtnarjenja? Vprašati je bilo treba tiste, ki to že počnejo. Kako se tega lotevajo profesionalci in katere sorte so primerne, smo vprašali Fanči Perdih, ustanoviteljico kooperative Amarant in osebo, ki se najbrž najbolje spozna na ekološke sorte zelenjave in značilnosti njihove rasti. Svoje permakulturne izkušnje in izkušnje s poskusnih vrtov v Pirešici je prispevala tudi Irena Rotar.

Rezultat tega najboljšejnega projekta doslej je praktični priročnik *Sveža zelenjava z domačega vrta - 365 dni v letu*. V njem boste prebrali, kako lahko izkoristite sončno in zemeljsko energijo ter ustvarite dobre razmere za podaljšano rast: od najpreprostejših rešitev, ki jih lahko uresničite v enem dnevu in iz priročnega materiala, do takih, ki so časovno in finančno zahtevnejše, vendar so vredne navora.

Toliko fotografij, skic, razpredelnic in praktičnih prikazov nima še nobena od naših knjig. Ustvarili smo jo z namenom, da vam služi kot preprost in zanesljiv vodič. Prepričani smo, da družinam, ki se bodo lotile tovrstnega vrtnarjenja, ne bo treba razmišljati, kateri od treh bo dobil kaj za pod zob. Še več, ko bomo opisane rešitve tudi živeli in prenesli na svoje otroke, bomo vsi skupaj bolj svoji, samostojni, zdravi in varni v vsakem pogledu.

PREVERJENE NARAVNE REŠITVE
ZA ŽIVLJENJE IN PREŽIVETJE

365 dni obilja

Kako brez dodatnega ogrevanja ustvariti vrt, v katerem
nikoli ne zmrzuje – in pridelati dvakrat več kot doslej



Nova spoznanja, nekaj malega materiala, zlasti pa drugačen način dela na vrtu – in svežo zelenjavo boste pobirali 365 dni v letu. Pri tem nimamo v mislih klavnih ohrovtov, ki štrlijo iz pomrznjene zemlje na vrtu.

Verjeli ali ne, tudi pozimi lahko gojite več kot trideset vrst zelenjave ter uživate v razkošju svežih okusov zdrave hrane, četudi je zunaj -20 stopinj Celzija.

Preverjene izkušnje z območij s še hladnejšimi zimami kot pri nas



Knjiga prinaša na **stotine idej**, ki jih lahko uresničite hitro in brez večjih stroškov.



Cena priročnika 24,80 EUR
Izzid 11. marec 2016



Priročnik po ceni **19,90 EUR** lahko naročite **v prednaročilu le do 10. marca** ali ga osebno kupite na sejmu Altermed med 11. in 13. marcem 2016.

Priročnik že lahko prelistate in naročite na: www.shop.zazdravje.net



Natančni napotki za vsako vrsto zelenjave posebej



Vidimo se v Celju!

Sejmi Altermed, Flora in ApiSlovenija so odličen trojček, saj ponujajo obilo koristnih vsebin za vse, ki jih zanimajo naravne rešitve in samooskrba.

Sejem Flora bo letos ponujal še posebno veliko možnosti za ugodne nakupe kakovostnih semen, sadik in zelišč ter sadnega in okrasnega drevja. Izbirati bo mogoče med trajnicami in enoletnicami ter ekološkimi sadikami zelenjave in ekološkimi dišavnicami. V ospredju razstavnega programa bosta samooskrba in domača pridelava. Bogato razstavno ponudbo bodo dopolnjevale zanimive delavnice, predavanja in svetovanja za strokovno javnost in ljubitelje. Tako se bodo lahko obiskovalci poučili, kako do zdravega paradižnika, kako vzgajati kakovostne zelenjavne sadike, kako gojiti in negovati orhideje, strokovnjaki Kluba Gaia pa bodo spregovorili o jagodičevju na domačem vrtu ter o vrtnarjenju na balkonu in terasi, ki je vse bolj priljubljeno.

Sejem ALTERMED, ki bo potekal v sejmski dvorani K, prinaša zdravo kuhanje in zdravilne tehnike, zelišča, začimbe in superživila ter delavnice, ki jih bodo vodili največji mojstri zdravega življenja. Potem ko so v Celju že lani veliko pozornost namenili demistifikaciji uporabe konoplje v medicinske namene, bodo zaradi velikega zanimanja s to temo nadaljevali tudi letos.

Na Altermedu bo v treh sejmskih dneh na voljo več kot sto predavanj ter predstavitev na

Demoodru in v predavalnicah, v Demokuhinji pa bodo na voljo kuharske predstavitve. Podrobnosti o dnevnem programu najdete na spletnem naslovu www.ce-sejem.si!

39. sejem ApiSlovenija, ki ga Celjski sejem pripravlja v sodelovanju s Čebelarstvo zvezo Slovenije (ČZS), v zadnjih osmih letih priteguje čedalje več obiskovalcev in razstavljalcev. Čebelarke in čebelarji obisk največjega sejma v širši regiji izkoristijo za predsezonske ugodne nakupe opreme, pripomočkov in materialov za čebelarjenje.

Mednarodno prodajno razstavo pomembno sooblikuje strokovni posvet; letos bo prvi dan (12. 3.) potekal v znamenju pobude za razglasitev 20. maja za svetovni dan čebel in priložnosti, ki jih prinaša za številne gospodarske panoge.

VSA PREDAVANJA IN VSI SEJMI ZA CENO ENE VSTOPNICE

Z nakupom dnevne vstopnice imajo obiskovalci prost vstop na vse prireditve, ki ta dan potekajo na sejmišču. Za obiskovalce, ki bodo zaradi zanimivega dogajanja sejmišče obiskali več dni zapored, so v Celju letos pripravili dvodnevne (10 evrov) in tridnevne vstopnice (15 evrov). Cena dnevne vstopnice za odrasle sicer znaša 6,5 evra, upokojenci, učenci, dijaki in študenti bodo za vstopnico odšteli 5 evrov, člani kluba Gaia pa 4,5 evra.

Tudi tokrat na sejmu ne boste lačni. Za zdrave in naravne gurmanske užitke bo znova poskrbela ekipa Organic Garden. Čakajo vas okusne sezonske juhe, panini, veganski burgerji, pite v kozarčkih, smutiji, biokava in še kaj. Več na spletnem naslovu www.organic-garden.eu.

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prireja-
jo 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 načel-
om, za katera si prizadevamo v projektu Skupaj za
zdravje človeka in narave.



Za lažje razlikovanje smo vse dogodke,
ki potekajo v naši organizaciji ali z našim
sodelovanjem, označili s kompasom.

TOREK, 8. MAREC

RAZSTRUPLJANJE S HIDROLATI

Klubiški salon Maxija, Ljubljana, ob 17. uri

Hidrolati so stranski produkt destilacije aromatičnih
rastlin. Od eteričnih olj se razlikujejo po tem, da so
nežnejši, varnejši in cenejši. Pomlad prinaša vitalno
energijo in je kot ustvarjena za razstrupljanje telesa.
Z uporabo popolnoma naravnih in svežih hidrolatov
lahko podprete in pospešite proces čiščenja. Vodi Ana
Ličina (Šola aromaterapije). Vstop prost. Informacije:
(040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-
aromaterapije.si.

SREDA, 9. MAREC

JE HRANA, KI JO UŽIVAMO, ZDRAVILO ALI LE POLNILO ZA ŽELODEC? VIZIJA KMETIJSKE PRIDELAVE

Kranj, Osnovna šola Orehek, Zasavska cesta 53a, ob 19. uri

Ali je hrana, obremenjena s številnimi agrokemika-
li, ki jo na deklarativni ravni razglašajo kot varno,
v resnici varna hrana in o možnostih – priložnostih
kmetijstva v luči strateških dokumentov kmetijske
politike. Predavala bo dr. Martina Bavec. Prostovoljni
prispevek. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejata:
Društvo Sorško polje in ZEK Gorenjske

ČETRTEK, 10. MAREC

UPORABA BACHOVIH CVETNIH ESENC V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, ob 18. uri

Na srečanju s Susano Diez Rupnik boste spoznavali,
kako deluje Bachov sistem 38 esenc, kako so nasta-
le posamezne esence in načine njihove uporabe.
Preizkusili boste rešilno zdravilo in prejeli esenco, ki
jo v tem trenutku najbolj potrebujete. Informacije
www.sorskopolje.si. Prireja: Društvo Sorško polje

PETEK, 11. MAREC

PRILOŽNOST, KI SI JO ŽELIMO, BOMO DOBILI SAMO, ČE IMAMO VIZIJO O NJEJ

Stražišče pri Kranju, Baragov trg, ob 19. uri

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencional-
na tržnica, ob 19. uri pa sledi predavanje Marjana
Kogelnika. Informacije o ponudbi na tržnici: www.
sorskopolje.si. Prirejajo: KUD Bitnje, Društvo Sorško
polje in Krajevna skupnost Stražišče.

PETEK, 11. MAREC

GNOJENJE IN KOMPOSTIRANJE V BIODINAMIKI

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

Obpravnavali bomo gnojenje in kompostiranje ter upo-
rabo biodinamičnih preparatov za oživljanje tal v bio-
dinamični pridelavi. Predava Drago Purgaj, agronom
in Demeter kmet. Prostovoljni prispevek.
Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.dom-
zale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.



PETEK, 11. MAREC

CELJE, CELJSKI SEJEM – ALTERMED

Ob 11. uri, dvorana K1

Resnice in zmote o holesterolu – Sanja Lončar in
Adriana Dolinar

Ob 14. uri, dvorana Celjanka

Ščepec začimb vsak dan odžene težave stran – Sabina
Topolovec

Ob 17. uri, dvorana Celjanka

S kakšnim odnosom do potreb živimo? – Rajko Škarič



SOBOTA, 12. MAREC

**CELJE, CELJSKI
SEJEM – ALTERMED**

Ob 13. uri, dvorana Celjanka

Najlažja pot do več energije in zdravja – Sanja Lončar

Ob 14. uri, dvorana Celjanka

Kje je izvir inovativnosti? – Rajko Škarič



NEDELJA, 13. MAREC

**CELJE, CELJSKI
SEJEM – ALTERMED**

Ob 12. uri, dvorana Celjanka

Najlažja pot do več energije in zdravja – Sanja Lončar

Ob 16. uri, dvorana Celjanka

Konec zgage in drugih želodčnih težav – Adriana Dolinar

SOBOTA 12. MAREC

TEČAJ: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK

Ljubljana, od 9. do 13. ure

Zdrava jetra omogočajo sprotno razstrupljanje telesa, presnovo maščob, odpornost na stres, dober vid in odločnost ter preprečuje glavobole, vzkipljivost, depresijo in nespečnost. Okrepite jih ob pomoči prehranjevalnih načel tradicionalne kitajske medicine. Prispevek: 40 evrov (s popustom: 36 evrov).

Informacije: Živa Pogačnik (040) 752 266, info@uzivajmo.com, www.uzivajmo.com.

Prireja: Društvo Uživajmo.

SOBOTA, 12. MAREC

DELAVNICA V GOZDU: NOTRANJI MIR

Lesce, parkirišče pred ČRIC,**Rožna dolina 50, ob 10. uri**

Gozdar Jakob Šubic bo vodil delavnico, na kateri boste spoznavali življenje gozda in ga skušali zavestno

prenesti v vsakdanje življenje. Ozavestili boste načine za trajno čutenje notranjega miru, radosti, ljubezni. Delavnica bo trajala tri ure.

Prostovoljni prispevek za Zavod Notranji mir.

SOBOTA, 12. MAREC, IN NEDELJA, 13. MAREC

DIVJA KULINARIKA

Hrvoji, Trajnostni park Istra, Topolovec 29

Sprehajali se bomo po istrskih gričih, nabirali rastline, se jih učili prepoznavati in iz njih pripravljati božanske jedi. Nara Petrovič je v desetih letih kuharskega eksperimentiranja dodelal široko paleto čarobnih kombinacij, ki vas ne bodo pustile ravnodušnih! Prispevek: darilna ekonomija. Informacije: (041) 286 444, <https://naravice.wordpress.com/dogodki/>. Prirejata: Trajnostni parki Istra in Nara Petrovič.

TOREK, 15. MAREC

VADBA TEK S ŠKRATI

Ljubljana, Koseški bajer, od 17. do 18. ure

Ohranite ali si povrnite zdravje, dobro počutje in lepo postavo z redno vadbo v objemu gozda. Vadbo sestavljajo preproste vaje, lahкотen tek in kratka meditacija. Vodi: Aleksander Lah. Brezplačno. Info: (041) 325 458, aleksander@HeartConnection.si, www.heartconnection.si/gibanje.html. Prireja: HeartConnection.si.

SREDA, 16. MAREC

DESTILACIJA AROMATIČNIH RASTLIN

Ljubljana, Maroltova 2, od 17. do 20.30 ure

Darja Blatnik bo z vami delila praktične izkušnje in tudi strokovno znanje o postopku destilacije, mikrobioloških testih in merjenju pH. Seznanili se boste z učinkovinami v hidrolatih, optimalnim časom nabiranja rastlin in registracijo hidrolatov za prodajo. Sledil bo praktični prikaz destilacije z 10-litrskim alembnikom. Prispevek: 50 evrov. Informacije: (01) 8971 041, nina@magnolija.si, www.magnolija.si. Prireja: Magnolija.

**SREDA, 16. MAREC****ZAKAJ NISO VSE
ROŽICE ZA VSE LJUDI****Ljubljana - Dobrunje, Zadrugi dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 19. uri**

Drži, da za vsako bolezen roža raste, vendar vse ne pomagajo vsem ljudem enako. Od česa je odvisno, ali nam posamezna rastlina pomaga ali škoduje? Kako izbrati pravo rastlino za pravi trenutek in pravi namen? Predavala bo Sanja Lončar. Zaželen prostovoljni prispevek. Info.: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 16. MAREC**OBREZOVANJE SADNEGA DREVJA****Medvode, sadovnjak Osnovne šole Medvode,
Ostrovharjeva 4, ob 16. uri**

Slavko Turšič bo prikazal, kako obrezovati mlada sadna drevesa, kako začeti in nadaljevati z oblikovanjem krošnje in kako obrezovati starejša drevesa. Na dogodku boste dobili informacije o uporabi žvepleno apnene brozge v sadovnjaku in na zelenjavnem vrtu. V primeru slabega vremena bo dogodek potekal 21. marca 2016. Prireja: Društvo Sorško polje.

**ČETRTEK, 17. MAREC****KO PREBAVA STAVKA ...****Nova Gorica, dvorana Obrtnega doma,
Gradnikove brigade 6, ob 19. uri**

Napenjanje, občutek teže v želodcu, preveč želodčne kisline, kandida, zaprtje, driske ... Vse to so to znaki stavke, s katero vam prebavila sporočajo, da nekaj počnete narobe. Spoznajte, kako delujejo prebavila, kaj vam sporočajo in kako jim je mogoče pomagati po naravni poti. Spoznavni večer s prebavili bo vodila Sanja Lončar. Prispevek: 5 evrov. Prireja: Klub CDK Nova Gorica.

ČETRTEK, 17. MAREC**ALI SO ZA VAŠO BOLEZEN
KRIVI ZOBJE?****Ljubljana, Eko 365, Runkova 2, ob 17.30. uri**

Kaj je treba storiti z zobmi, če imate avtoimunske bolezni, kot so Hashimotova bolezen, multipla skleroza, Crohnova bolezen, sklerodermija, miastenija gravis, lupus eritematosus, alopecija in luskavica? Predava Dominik Golenhofen, dipl. hol. ener. med., ki ima petnajst let izkušenj s področja celostnega zdravljenja. Predavanje je brezplačno. Obvezne prijave na info@ekolife.si. Info.: www.golenhofen.si. Prireja: Ekolife Natura.

ČETRTEK, 17. MAREC**VITALNOST IN RAZSTRUPLJANJE
TER UPORABA BACHOVIH
CVETNIH ESENC.****Maribor, trgovina MIR, Gosposka
ulica 3, ob 18. uri**

Predavateljica prof. Irena Masten, raziskovalka uravnotežene prehrane, bo predavala o tem, kako podpreti imunski sistem, predavateljica Marijanca Bachar pa bo predstavila uporabo rešilnega zdravila in nekaterih preverjenih kombinacij Bachovih cvetnih esenc. Vstop prost. Prijave: (08) 386 43 12.

SOBOTA, 19. MAREC**PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE****Radovljica, Kmetija Brinšek,
Vrbnje 12 b, od 16. do 18. ure**

Prva biodinamična opravila v vrtu in na polju. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

SOBOTA, 19. MAREC**SREČANJE Z ICO KREBAR****Radovljica, Ekovital, ob 15. uri**

Vabljeni na zanimivo predavanje in pogovor o tem, ali lahko z usodo vplivamo na zdravje človeka, in kako smo prek niti usode svojih prednikov povezani z različnimi boleznimi in kaj bodo od nas prevzeli otroci. Prostovoljni prispevek.

SOBOTA, 19. MAREC**TEČAJ: OKREPIMO VRANICO
IN TREBUŠNO SLINAVKO**

Ljubljana, od 9. do 13. ure

Okrepite vranico s prehrano po načelih tradicionalne kitajske medicine in se poslovite od pretirane zaskrbljenosti ter težav s težo, slabo prebavo, slabokrvnostjo, visoko ravno sladkorja v krvi ... Prispevek: 40 evrov (s popustom: 36 evrov). Informacije: Živa Pogačnik (040) 752 266, info@uzivajmo.com, www.uzivajmo.com. Prireja: Društvo Uživajmo.

NEDELJA, 20. MAREC

DIŠEČI PEČAT: PROFESIONALNI TEČAJ PARFUMERISTIKE S SLOBODANKO POŠTIČ

Ljubljana, VSŠKV, Poljanska 95, ob 10. uri

Aromaterapevka, parfumeristka, predavateljica in avtorica knjig o aromaterapiji se vrača v Slovenijo! To je ekskluzivna priložnost, da se v njeni izkušeni družbi naučite izdelati popolnoma naraven botanični parfum vrhunske kakovosti, ustvarjen po vašem navdihu. Tečaj poteka od marca do maja 2016.

Informacije: Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

**TOREK, 22. MAREC**

KAKO PREHRANA VPLIVA NA ZDRAVJE, POČUTJE IN INTELEKTUALNE SPOSOBNOSTI?

Slovenska Bistrica, Slomškov dom, ob 18. uri

Nemir, razdražljivost, slaba zbranost, agresivnost ... Kako sta počutje in vedenje otrok in odraslih povezani s prehrano? Katere so največje pasti v prehrani in kako se jim izogniti? Predavala bo Sanja Lončar. Vstop prost. Prireja: Kulturno društvo Slomšek.

ČETRTEK, 24. MAREC

TLA IN NJIHOVA VITALNOST

Dravograd, Dvorec Bukovje, Bukovje 13, ob 18. uri

Tla so temelj vsake pridelave hrane, začetek življenja. Njihovo zdravje se zrcali v rastlinah, v pridelku. Ker so nezamenljiva, bomo na predavanju spoznali, kako

opazovati in krepiti vitalnost tal po biodinamični metodi. Predava dr. Maja Kolar.

Prireja: Društvo Ajda Koroška.

**ČETRTEK, 24. MAREC**

REVOLUCIJA ŠČEPCA SAMOOSKRBE

Ljubljana, Cankarjev dom, Klub CD ob 19. uri

Gosta Tadeje Zupan Arsov bosta Anton Komat in Sanja Lončar, ki bosta spregovorila o nujnostih in priložnostih samooskrbe, o tem, kako živeti in preživeti v mestu, pa tudi o tem, kako pridelati svojo hrano na minimalnih površinah. Samooskrba ni le nujnost v primeru težav z globalno oskrbo – to je obenem bližnjica do številnih užitkov, trdnjega zdravja in prihrankov.

Vstopnice po ceni 10 evrov lahko kupite pri blagajni Cankarjevega doma, lahko pa jih tudi rezervirate na telefonski številki (01) 241 72 99 ali na e-naslovu vstopnice@cd-cc.si.

**TOREK, 29. MAREC**

ZDRAVILNA MOČ ZAČIMB Z DOMAČEGA VRTA

Logatec, jedilnica Osnovne šole Logatec, ob 18. uri

Ali ste vedeli, da na naših tleh uspeva več kot trideset začimbnic? Številne med njimi dokazano delujejo enako ali celo bolje kot sintezna zdravila. Poleg izrednih zdravilnih moči nam ponujajo obilje vitaminov, mineralov in antioksidantov, pogosto celo več kot draga prehranska dopolnila in najbolj zdrava zelenjava. Kako ravnati z njimi na vrtu in v kuhinji, da te moči ohranimo? Katere so njihove skrite zdravilne moči? Predavala bo Sabina Topolovec, soavtorica trilogije Ščepci. Vstop prost. Prireja: Društvo Ognjič Logatec.

OD PETKA, 1. APRILA, DO NEDELJE, 3. APRILA

ZMAJEVO SANJANJE

Hrvoji, Trajnostni park Istra, Topolovec 29

Vodita: Manja Vrenko in Nara Petrovič. Zmajevo sanjanje je več kot metoda učinkovitega uresničevanja vsake ideje – to je genialen model mišljenja in delovanja, ki vliva jasnost, moč in povezanost. Uči nas

učinkovite konkretnosti in hkratnega ohranjanja zvestobe svojim najglobljim sanjam. Prispevek: darilna ekonomija. Informacije: (041) 286 444, www.zmaje-vosanjanje.si.

SOBOTA, 2. APRIL

PERMAKULTURNA DELAVNICA

Zbilje pri Medvodah, delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, od 9. do 17. ure

O različnih vrtnih gredah v različnih okoljih in ravnanju z njimi ter o setvi in saditvi na visoke grede bo predavala Jožica Fabjan, v praktičnem delu pa boste izdelali in zasadili visoko gredo.

Prijave: zdenka.jerala@gmail.com. Informacije: www.sorskopolje.si. Prireja: Društvo Sorško polje.

SOBOTA, 2. APRIL

DELAVNICA BARVANJA S POPOLNOMA RASTLINSKIMI EKOLOŠKIMI PIGMENTI IN PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS

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

Kako lahko z ekološkimi barvili in nego pozdravite lasišče, okrepite lase, povečate lesk in volumen las ter pobarvate sive lase? Delavnica obsega teoretični in praktični del (tečajnice imajo na koncu delavnice pobarvane lase). Prijave: (041) 404 773.

Informacije: www.bitizenska.org.

V sredo, 30. marca 2016, vas ob 18. uri vabimo na predavanje o ekološki negi las. Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biologinja in strokovnjakinja za naravno nego. Prispevek: 5 evrov.

TOREK, 5. APRIL

IZDELAVA NARAVNIH RASTLINSKIH MIL

Ljubljana, Naravna darila EMMA, od 17. do 20. ure

Milo je osnovni izdelek, ki ga vsakodnevno nanašamo na kožo. Ali veste, kaj vsebuje vaše milo? Naša osnova bodo rastlinska olja in masla, eterična olja ter številna

zelišča in dodatki. Spoznali boste tehniko izdelave mil po tradicionalnem hladnem postopku in tehniko stopi & vlij. Prejmete: strokovno vodenje, skripta in dve mili. Prispevek: 45 evrov.

Prijave: (031) 216 756, info@naravna-darila.si.

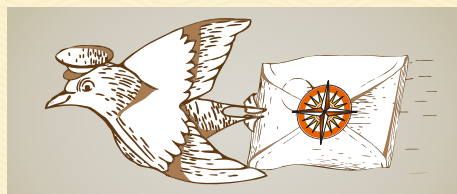


TOREK, 5. APRIL

KAKO SI Z ZAČIMBAMI POMAGAMO PRI TEŽAVAH S HOLESTEROLOM, SLADKORNO BOLEZNIJO IN KRVNIM TLAKOM?

Lucija, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri

Je mogoče s pravilno izbranimi začimbami rešiti tri težave hkrati? O tem, kaj vse zmorejo začimbe in kako jih pravilno uporabiti, bo predavala Sanja Lončar. Prispevek 5 evrov. Prireja: Društvo Faros (Univerza za tretje življenjsko obdobje Piran).



Želite prejemati naše novice?

Če želite naše novice prejemati na dom, na-kažite prispevek na:

- » IBAN: SI56 0201 1025 5748 080
- » BIC BANKE: LJBASIX; KODA: OTHR
- » Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- » Namen plačila: Prispevek za obveščanje
- » Sklic: datum plačila (npr.: 11012016)

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

POMEMBNO: Če plačnik ni tudi prejemnik novic (če je prejemnikov več ali če plačnik plača za drugega prejemnika), naslov za pošiljanje novice sporočite na poslajtenovice@gmail.com ali nas ob delovnikih pokličite na (041) 770 120 (med 9. in 13. uro).



Podpiši peticijo in postani varuh vode v Sloveniji!

NAJBOLJ STRATEŠKA SUROVINA PRIHODNOSTI JE VODA!

BESEDILO: BRANE GOLUBOVIČ

Človeštvo se zaradi hitrega naraščanja števila prebivalstva, podnebnih sprememb in gospodarskega razvoja že zdaj srečuje z velikim problemom: pomanjkanjem vode, hrane, energije in življenjskega prostora.

V tem zapisu se bom osredotočil samo na vodo, ki je eden od temeljnih pogojev za preživetje vsega živega na našem planetu. Približno 70 odstotkov zemeljske površine pokriva voda, od tega je kar 97 odstotkov slane vode in samo trije odstotki sladke, od katerih sta dva odstotka v obliki ledu. Torej nam za preživetje ostane samo še odstotek

vode. Prav zato se mora vsakdo med nami zaveдати, da pitna voda ni nekaj samoumevnega in da zanjo ni zamenjave – ne moremo je nadomestiti z ničimer drugim.

Voda je torej vse redkejša dobrina, povpraševanje po njej pa narašča, zaradi česar je postala zanimiva tudi za trg. Velike zasebne družbe so že pripravljene na ta izziv, ki ga prinaša 21. stoletje: kako iz vode narediti tržno blago, živilo, ki se prodaja na trgu in posledično prinaša dobiček. Za ta cilj so korporacije pripravile strategijo ter poslovne modele, ki jih učinkovito izvajajo tako v razvitih kot tudi v nerazvitih državah. Ponekod to počnejo v rokavicah, druge brez njih.

Ti podatki nas napeljujejo k misli, da bo boj za nafto in plin že kmalu zamenjal boj za dostop do vodnih virov. Tako se bosta Evropa in svet v bližnji prihodnosti srečevala s še večjimi pritiski lobističnih skupin, ki se bodo zavzemale za privatizacijo naravnih bogastev, predvsem pitne vode in zemlje za proizvodnjo hrane. Pravzaprav se to že dogaja – tudi v Sloveniji. Cilj pogajanj o mednarodnih trgovinskih sporazumih med EU in preostalim svetom, pri katerih sodeluje tudi naša država, je liberalizacija različnih storitev, od finančnih in javnih vse do oskrbe s pitno vodo in drugimi naravnimi viri.

Slovenija se mora kljub svoji majhnosti tega zavedati ter hitro in premišljeno ukrepati, saj spada med najbolj vodnate države na svetu.

Razprava v Državnem zboru o predlogu spremembe Ustave RS, po kateri bi imel vsakdo pravico do vode za pitje, oskrbo s pitno vodo za prebivalstvo pa bi opravljala neprofitna javna služba, poteka od marca 2013. V tem času se je že večkrat pokazalo, da ima predlagana sprememba Ustave RS veliko podporo ljudi in stroke, vendar do kakega konkretnega ukrepa še ni prišlo.

Ker v civilni iniciativi **Za Slovenijo in svobodo** verjamemo, da je pravica do vode temeljna pravica, ki mora biti nedvoumno zapisana v Ustavi RS, smo začeli z zbiranjem podpisov. Naš cilj je jasen! Predstavnikom ljudstva sporočiti, da z vpišom te pravice v Ustavo RS ne smemo zavlačevati, kaj šele, da bi se s tem igrali. Voda je JAVNA DOBRINA, dobrina vseh nas, dolžnost naših predstavnikov pa je odločno ukrepati in obveščati javnost o tem, kaj si mislijo in kaj delajo v zvezi z zaščito vode v Ustavi RS.

KAJ DELAJO »PREDSTAVNIKI LJUDSTVA«

Evropski parlament je resolucijo Pravica o vodi sprejel s 363 glasovi (50,4 %) za in 96 glasovi (13,3 %) proti, 261 (36,3 %) članov parlamenta pa se glasovanja vzdržalo.

Če bi nasprotnikom uspelo zbrati le še nekaj glasov proti, bi utegnili biti naša pravica do vode prodana. Bomo čakali, da se to tudi v resnici zgodi – ali pa bomo storili vse, kar je v naši moči, da voda ostane pravica slehernega zemljana?

Ker lahko vsakdo med nami prispeva svoj kamenček k mozaiku boljše Slovenije, vas prosimo, da to storite s podpisom peticije, ki zahteva, da temeljno pravico do vode zapišemo v Ustavo RS. Tako bo vsak od nas jasno pokazal, da je treba še letos v Ustavo RS vnesti pravico do vode za vsakogar in določilo, da je treba upravljanje s pitno vodo prepustiti zgolj neprofitnim javnim službam.

Do danes, ko to pišem, se nas je v manj kot treh tednih podpisalo že več kot 33.800 oziroma več kot 1,5 odstotka vseh prebivalcev naše države. To je naš prvi skupni korak. Korak, ki mu morajo slediti še drugi. Korak k trajnostno naravnemu razmišljanju. Korak, s katerim jasno izražamo stališče, da voda pripada vsem, da je naš skupni interes in ne tržno blago, s katerim bi posamezniki kovali dobičke. Naj vas na koncu vse skupaj povabim tudi na našo spletno stran <http://voda.svoboda.si>, na kateri vas obveščamo o vseh dogajanjih, povezanih s peticijo in vodo.

KAJ LAHKO STORITE?

- » Podpišite peticijo za vpis neodtujljive pravice do vode v Ustavo RS:
http://www.pravapeticija.com/vpis_neodtujljive_pravice_do_vode_v_ustavo
- » Svoj podpis lahko oddajo tudi ljudje brez dostopa do spleta. Tisti, ki ga imate, prosite svoje sorodnike, prijatelje in znance, naj podpišejo peticijo, in jim pri tem pomagajte.
- » Podpise boste lahko oddali tudi v času sejma Altermed, in sicer na stojnici projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

Z vami že 24 let
BIOBRAZDA
Dragomer, Pod Lovrencem 1

**Revija
Biobrazda**
za vse ljubitelje
sonaravnega
vrtinarjenja

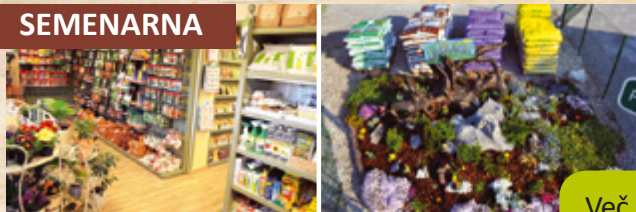


TRGOVINA



Čaji in zelišča, ekološke moke,
žita, otrobi, kaše, zdrobi,.... ekološka olja
medeni izdelki, darilni program...

SEMENARNA

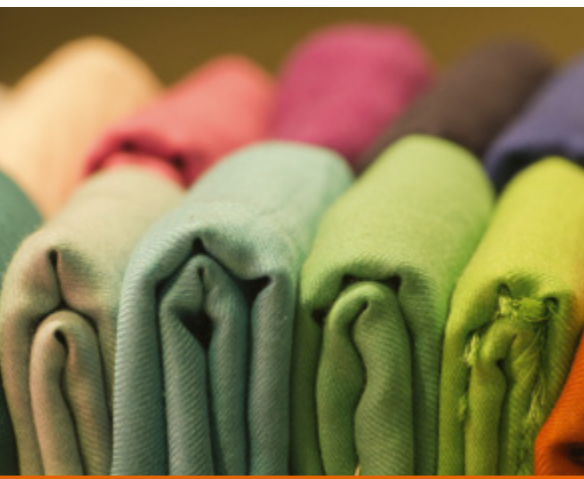


Ekološka semena, semenski krompir, ekološke sadike
zelišč in dišavnice, sadike zelenjave, balkonsko cvetje,
sobne rože, ekološka zaščita,

kompostirani proizvodi iz lastne proizvodnje
po proizvodni ceni...

Več o ponudbi na: www.biobrazda.si





Visoka tehnologija za ustvarjanje iluzij

BESEDILO: SANJA LONČAR

Industrija požira naš planet, njen edini cilj je ustvariti izdelek. Korporacij ne zanima, koliko podtalnice bodo s tem onesnažile, koliko kemikalij v tkaninah bo zastrupljalo ljudi, ki jih nosijo – niti to, kaj se bo zgodilo s temi materiali, ko bodo preživeli svoje vse krajše življenjske dobe.

Namesto da bi iskali naravi prijazne rešitve, razvojni oddelki večine podjetij iščejo zgolj nove trženjske prijeme, s katerimi se predstavljajo trgu kot »zeleni«, ekološko ozaveščeni in zdravju varni ponudniki. Nekateri iz tega, kako lahko njihov izdelek reciklirate, delajo celo znanost. Če bi vam v resnici ponudili lan, bombaž, volno ... tovrstnih napotkov sploh ne bi potrebovali. Vse naravne materiale znamo uporabiti tudi sami, in to brez posebnih reciklažnih postopkov.

Se vam je že primerilo, da z etikete ne zmorete

razbrati, iz česa je izdelano vaše oblačilo? Vsak dan nastajajo nova imena za tkanine, o katerih proizvajalci nočejo, da bi jih povezovali s sintetiko. Celo otipu ne morete več zaupati. Morda menite, da v rokah držite svilo, bombaž ali volno, toda šele takrat, ko oblačilo začnete nositi, na osnovi vonja znoja in neprijetnega pregrevanja ugotovite, da sploh ne gre za naraven material ...

Eden od argumentov, zakaj menda ne gre brez sintetike, je ta, da nas je vse več. Se sploh zavedate, koliko naravnih virov bi uničili, če bi vsi želeli biti oblečeni v volno, bombaž, svilo ali konopljo, nam žugajo. Res? Če ste nasedli tej zgodbi, morate vedeti, da prav proizvodnja sintetičnih materialov zahteva od dvajset- do stokrat več energije in naravnih virov kot konoplja, lan ali bombaž. Tudi viskoza, ki nam jo prodajalke predstavljajo kot naraven rastlinski material, za svojim lepim imenom skriva zapleteno kemično obdelavo celuloze, pri kateri porabijo desetkrat več naravnih virov kot pri obdelavi lana in petdesetkrat več energije kot pri izdelavi konopljinih vlaken. Zelo podobno in iz enake surovine (lesni odpadki) izdelujejo tudi tkanino modal.

ENERGIJSKO POTRATNO, ČLOVEKU IN NARAVI NEPRIJAZNO

Sintetična vlakna so v svetu še vedno najbolj priljubljena. Ocene pravijo, da imajo sintetične tkanine približno 65-odstotni delež v svetovni proizvodnji tkanin, naravnih vlaken pa je le kakih 35 odstotkov. Večina sintetičnih vlaken (približno 70 %) je izdelanih iz poliestra, v tekstilni industriji pa jih najpogosteje uporabljajo kot polietilen tereftalata (PET). Za proizvodnjo PET naj bi vsako leto porabili približno 104 milijonov sodčkov nafte.

Poliuretanske pene, ki temeljijo na petrokemičnih izdelkih in plastičnih masah, so škodljive tudi za okolje in uporabnika.

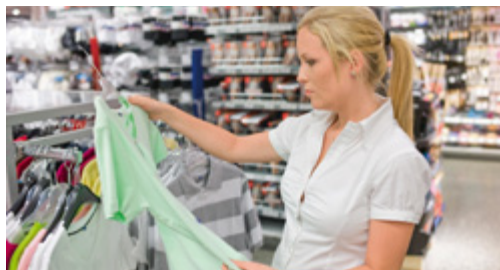
Potrebe po umetnih materialih naraščajo veliko hitreje kot njihovo recikliranje, zato jih proizvajajo vse več.

Čez dan so vlakna, s katerimi smo nenehno v stiku, tista, iz katerih so izdelana naša oblačila. Čez noč sta to vzmetnica in posteljno perilo. Ker ju imamo tik ob obrazu, nenehno vdihavamo njune hlape, zato je pomembno, za kakšne materiale in načine obdelave gre.

Poraba energije v MJ na kilogram vlaken (1kWh = 3,6 milijona joula)

Konoplja (ekološka pridelava)	2
Lan	10
Konoplja (konvencionalna pridelava)	12
Bombaž (ekološka pridelava)	12–14
Bombaž (konvencionalna pridelava)	55
Volna	63
rPET	66
Viskoza	100
Polipropilen	115
Poliester	125
Akril	175
Najlon	250

Prodajalci iz spanja delajo »veliko znanost«, samo da bi vam čim dražje prodali navadno peno. Tako so nastali računalniški prikazi in strokovna imena za najrazličnejše plastične snovi, ki iz našega spanja naredijo osemurno inhalacijo nevarnih hlapov.



Ker je v zadnjem času veliko ljudi pozornejših na to, na kakšni vzmetnici spijo, se številni odločajo za naravna ležišča. Najbolj iskan je lateks, saj je najudobnejši med naravnimi materiali. Toda pozor: tako kot pri tkaninah je tudi pri vzmetnicah mogoče s sodobnimi tehnologijami iz petrokemičnih spojin pričarati lateks.

KAJ JE NARAVNI LATEKS IN PO ČEM SE RAZLIKUJE OD DRUGIH MATERIALOV ZA LEŽIŠČA?

Popolnoma naravni lateks je izdelan iz mlečno bele tekočine, ki se izloča iz drevesa *Hevea brasiliensis*, bolj znanega kot brazilski kavčukovec. Nekoč so to tekočino pridobivali iz dreves, ki so rasla v gozdu, zdaj pa gre v večini primerov za

drevesne nasade. Sintetični lateks ima močnejši vonj, ponuja precej manj opore in prožnosti, poleg tega ne pritiska nazaj na telo, tako kot to »počne« naravni lateks. Sintetični lateks izdelujejo iz petrokemičnih spojin, celoten postopek pa je precej manj okolju prijazen kot proizvodnja naravnega lateksa. Postopek upenjanja tekočin dunlop in talalay je pri naravnem lateksu enak kot pri sintetičnem. Oba materiala sta precej manj škodljiva in trajnejša kot poliuretanska ali spominska pena. Pri lateksu v zadnjih petdesetih letih ni prišlo do kakih posebnih novosti. Najti jih je le v obdelavi, pri kateri pa samo tri podjetja na svetu namenja jo pozornost varstvu okolja in obdelavi surovin brez najspornejših kemikalij. Naravni lateks ne zdrži utesnjenega in dolgotrajnega transporta v zabojnikih. Ne sme biti zviti in neprodušno zaprt v plastične vreče, kajti ta material mora ves čas dihati. Zato je pri naravnem lateksu zelo pomembna tudi lokacija, na kateri poteka upenjanje jeder, enako velja tudi za transport do skladišča.

Pri ležiščih z vzmetmi so v zadnjih letih s kovinskih prešli na manjše žepaste vzmeti – predvsem zaradi večjega udobja. Da bi uvedli kako novost, v določeni meri pa tudi zaradi sevanja so nekateri proizvajalci kovino zamenjali s peno. Ena od priljubljenih novosti zadnjih let je tudi spominska pena. Gre za izvedbo poliuretanske pene, ki je na otip izredno prilagodljiva (spominja na živi pesek), vendar njena trdota precej niha, predvsem v skladu s temperaturo okolice. Ko je nova, je treba nekaj časa počakati, da se razplini, kajti v proizvodnih postopkih si sledi kar nekaj kemičnih obdelav. Ta tip ležišča zaradi popolnoma neprodušnega objemanja telesa strogo odsvetujejo za dojenčke, saj lahko pride do zadušitve. Zaradi nizkih cen in večjega udobja so dokaj priljubljena tudi »sendvič ležišča«, ki imajo na sredini različne materiale, na obeh straneh pa za udobje skrbi lateks ali pena. V primerjavi z ležiščem iz popolnoma naravnega lateksa so to cenovno ugodnejše različice, pri katerih pa utegne priti do težav, saj se dolgoročno vsak material obnaša drugače (nekateri prepuščajo vlago, drugi ne, nekateri ohranjajo kompaktnost, drugi ne).

KAKO PREPOZNATI KAKOVOSTNO VZMETNICO?

V Sloveniji imamo srečo, da eno naših podjetij sodeluje z enim od treh najbolj ekološko

[Nadaljevanje na naslednji strani >>](#)

ozaveščenih podjetij na področju pridobivanja in predelovanja lateksa.

Plantaže, na katerih pridobivajo kavčuk za ležišča, so v Gvatemali. Pridobivanje kavčuka poteka pod nadzorom organizacij Rain Forest in FSC. Vsako drevo na dan proizvede približno 15 gramov kavčuka. Za dvojno ležišče je potrebna dnevna količina kavčuka 2500 drev. Da lahko drevesa nemoteno rastejo naprej, lahko iz njih črpajo kavčuk samo tri mesece na leto. Tovrstni nasadi iz okolja odstranijo 143 ton ogljikovega dioksida na leto. Proizvodnja jeder poteka v nacionalnem parku v Belgiji, kjer so še pred nekaj leti (tako kot drugi proizvajalci še vedno) za potrebe industrije porabili 40 milijonov litrov pitne vode na leto. Kot prvo podjetje v Belgiji so popolnoma preoblikovali proizvodnjo, tako da zdaj poteka po sistemu zaprte zanke. Zaradi kroženja odpadne vode prek čistilnih filtrov in dodajanja manjkajoče vode, ki jo dobijo z zbiranjem deževnice, ne gre v podtalnico niti kaplja odpadne vode, za industrijske namene pa ne porabijo niti kaplje pitne vode.



Dodelava vzmetnic iz lateksa poteka v Sloveniji. Od tkanin uporabljajo samo ekološki bombaž, pridelan po tradicionalnih ekoloških metodah. Pred obiranjem počakajo na padec temperature, ki povzroči, da listje odpade (drugi to dosežejo s kemikalijami, tako kot naši kmetje pri krompirju), zatem pa bombaž poberejo ročno.

Če vam ni vseeno, ali tkanina in material, s katerim vsak dan prihajate v stik, obremenjuje vaše zdravje ali ne, bodite pozorni, komu zaužete svoj težko prisluženi denar.



Tehnologija, ki ohranja stavbe in ubija ljudi?

Da ljudje umirajo v požarih zaradi opeklin, zagotovo veste. Tudi o nevarnosti ogljikovega monoksida je slišati vse več. Edino, na kar nas ne opozarjajo, je enakovreden povzročitelj smrti v požarih – vodikov cianid, ki je kar 35-krat bolj smrtonosen kot ogljikov monoksid. Že en sam vdih tega strupa v manj kot 90 sekundah povzroči smrt.

OD KOD TA STRUP?

Tako ogljikov monoksid kot vodikov cianid se sproščata pri gorenju kemikalij, ki jih oblazinja njenemu pohištvu, ležiščem, zavesam in preprogam dodajajo z namenom, da bi počasnejše gorele. Ideja za to »tehnološko rešitev« se je porodila z namenom, da bi v primeru požara škoda nastajala počasneje, čas za reševanje pa bi se podaljšal, s čimer bi ohranjali tako življenja kot premoženje. Počasnejše gorenje resda prispeva k temu, da nastane manjša gmotna škoda. Težava je v tem, da te kemikalije sproščajo

toliko strupov, da goreči prostor postane pravcata plinska celica. Tega izraza nisem izbrala naključno, kajti v plinskih celicah koncentracijskih taborišč so pri usmrčitvah uporabljali prav cianidov plin. Pri gorenju zaviralcev gorenja se poleg vodikovega cianida sproščajo še ogljikov monoksid, acetonitril, etilen, etan, propan, butadien, benzen, ogljikov dioksid ... Po mnenju Nacionalnega inštituta za standarde in tehnologijo v ZDA prav plini, ki se sproščajo ob gorenju izdelkov, obdelanih proti gorenju, povzročijo 30 odstotkov smrtnih žrtev.

Resda ne morete izbirati, kako bo opremljena hotelska soba ali vaša pisarna, kjer predpisi zahtevajo tkanine, obdelane z zaviralci gorenja. Ali boste take kemikalije imeli tudi v svoji hiši, pa je odvisno samo od vas. Zaviralci so v široki uporabi za obdelavo pohištva, zaves, posteljnine, ležišč, preprog, tehničnih pripomočkov ... Če bo zagorelo, utegne tudi vaša hiša postati plinska celica.

<https://oecotextiles.wordpress.com/tag/recycled-polyester/>

D-BRE REŠITVE

7 razlogov zakaj izbrati edine ekološke izdelke za zdravo spanje v Sloveniji



Zelena trgovina vam ponuja izdelke za zdravo spanje, ki: so udobni, zdravi in zračni; ne vsebujejo škodljivih kemikalij; nudijo popolno ergonomsko podporo

telesa; so izdelani v Sloveniji; so izdelani po načelih pravične trgovine; ne obremenjujejo okolja; na 1 prodano ležišče se v slovenskih gozdovih posadi 5 dreves. Pokličite za katalog: 01 810 90 32. Nova lokacija: Ljubljana BTC hala A-klet (vhod A6 iz prakirišča pred Sparom). www.zelenatrgovina.si



Preverjene naravne rešitve v knjigah

Uporabne, koristne, slikovite, poučne informacije v knjigah, ki ne bodo nabirale prahu na vaših policah.



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

Naročila sprejemamo na telefonski številki (041) 770 120 in na e-naslovu info@jasnoinglasno.si.

Brez konzervansov



Suhe, pekoče in utrujene oči?

Kapljice za oči, s smetliko

- 🕒 Uporabne 6 mesecev po odprtju.
- 🕒 V sterilnem odmerniku.
- 🕒 Primerne za uporabnike kontaktnih leč.

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za dodatne informacije nas lahko pokličete na 01 524 02 16.

www.farmedica.si • www.avogel.si

 **farmedica**
vaš partner pri zdravlju