



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

REZPLAČEN Z VOŠ | MAREC 2018

TEMA MESECA:

Smo ~~TO~~, kar jemo?

POMLADNO SEJEMSKO PREBUJANJE

14. SEJEM ALTERMED

Zdrav način življenja

CELJSKI SEJEM, 17. IN 18. MAREC 2018

ZDRAVO KUHANJE IN
ZDRAVILNE TEHNIKE V ŽIVO,
ZELIŠČA, ZAČIMBE IN SUPER
HRANA, DELAVNICE Z NAJVEČJIMI
MOJSTRI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA ...



CELJSKI SEJEM

WWW.CE-SEJEM.SI



Smo to, kar jemo?

Včasih ljudje hrani niso posvečali tolikšne pozornosti, učene glave niso risale prehranskih piramid, police se niso šibile pod kuharskimi knjigami ... in vendar jim je uspevalo preživeti in celo ostati vitalni vse do globoke starosti.

Dandanes »prehranske resnice« dežujejo z vseh strani, vsakih nekaj let pa ugotovimo, da je katera od velikih resnic zgolj velika zmota, da je kako živilo, ki je veljalo za škodljivo, v resnici koristno, kaka opevana sestavina pa škodljiva.

Težave ne moramo rešiti tako, da bi prebrali vse, kar je bilo napisano v tisočih knjigah, še manj s tem, da vsa spoznanja preizkusimo na sebi. Veliko varneje je, če se ustavimo, dojamemo osnovni namen in smoter prehranjevanja ter nato ocenimo, kaj v resnici potrebujemo.

Prehranjevanje zrcali naš odnos do sebe in do življenja. Kdor misli, da je hrana zgolj material, bo iskal le kar se da kakovostne sestavine, ki jih bo skušal vgraditi v »svojo stavbo«. Kdor meni, da je hrana tolažba, nagrada ali kazen, bo hrano uporabljal predvsem za te namene – in nanj bo tudi tako delovala. Kdor pa je spoznal, da skupaj z vsakim živlom zaužijemo tudi njegov program, zaradi česar nas lahko pogreje, ohladi, pomiri, utruji, poživi ali razveseli ... ve, da ni vseeno, kaj, kdaj in kako uživa.

V hrani je tudi celotna zgodba, ki jo je doživelo vsako posamezno živilo. Že staroegipčanski svečeniki so se zavedali, da ne smejo uživati hrane, ki so jo pridelali sužnji. Zakaj? Ker vsebuje energijo sužnja. Hrane še nikoli ni bilo več, kot je je zdaj, vendar vsa prihaja iz takih in drugačnih »koncentracijskih taborišč«, v katerih so zaprte tako rastline kot živali in ljudje, ki so del tega procesa.

Kakšno hrano uživate? Kaj vam pomeni? Kaj nastane iz nje v vašem telesu? Tokratne novice smo ustvarili z željo, da vas povabimo k skupnemu premisleku.

Sanja Lončar, urednica



Za več novic in informacije o dogodkih se lahko preko naše spletni strani www.zazdravje.net naročite na brezplačne tedenske e-novice, ki izhajajo vsak petek.

Skupaj za zdravje človeka in narave
MAREC 2018



V tokratnih novicah preberite:

Zakaj sploh jemo?	4
Pirati v črevesju?	6
Kako sočasno odpraviti pet težav s prebavili?	8
Kneippova načela zdrave prehrane	10
Premalo energije, premalo železa?	12
Sedem zmot o maščobah	15
Kateri člen manjka?	18
Kako lahko CBD pomaga prebavilom in presnovi?	20
Grenko je zdravo	23
Glasovanje je zaključeno!	25
Koledar dogodkov	26
Dober tek, telo!	34

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

Fotografije: Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





Zakaj sploh jemo?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Če želite pet oseb na hitro skregati, jim samo zastavite to vprašanje.

Morda se vam vprašanje iz naslova zdi preprosto, dokler nanj ne poskusite odgovoriti. Ker sem ga udeležencem delavnic in seminarjev že velikokrat zastavila, bi lahko z njihovimi odgovori popisala ker nekaj strani.

JEMO ZATO, DA DOBIMO ENERGIJO?

Res? Po tej logiki bi tisti, ki se najbolj prenažirajo, imeli največ energije, vendar veste, da ni tako. Hrana še ni energija. Prav nasprotno, vanjo moramo vložiti precej energije, če želimo na koncu

dobiti več, kot smo vložili. Živali to vedo, zato takrat, ko so bolne, sploh ne jedo, saj bi s tem samo izgubljale energijo! Številni ljudje šele med postenjem ugotovijo, da energija in hranjenje nista nujno povezana ...

JEMO ZATO, DA TELO DOBI NUJNO POTREBNE VITAMINE IN RUDNINE?

Tudi to ne drži v celoti. Če so vam povedali, da 100 g limone vsebuje 60 mg vitamina C, da 100 g kakava vsebuje 270 mg magnezija ali da vaše prehransko dopolnilo vsebuje 500 mg kalcija, je to še vedno samo teorija, ki se utegne močno razlikovati od prakse. Četudi zaužijete vse potrebne vitamine in rudnine, še ni rečeno, da bodo prispeli tja, kamor so namenjeni. Da tisto, kar smo zaužili, postane razpoložljivo našem telesu ... zahteva zelo dolgo pot. Hrana utegne zavreti že zaradi nepravilnega delovanja želodca, morda ni dovolj pomembnih encimov, ki bi jo obdelali, ali pa so kvasovke izrinile koristno mikrobioto in hranila preprosto »ukradle«. Ko želimo povečati zalogo kakega vitamina ali rudnine in to nadziramo tudi s krvnimi testi, spoznamo, da je pot od krožnika do celic veliko daljša, kot smo menili.

V zadnjem času, ko ljudje vse večji del esencialnih hranil uživajo v obliki prehranskih dopolnil, se krepi tudi zavedanje, da vse oblike njihovega uživanja niso enako učinkovite. Nemara prav zaradi vse večjega števila ovir in okvar v prebavnem procesu nekatere vitamine lažje vsrkamo skozi kožo in sluznico kot skozi želodec. Prav zato so vse bolj priljubljeni vitamini v razpršilih. Tudi kombinacije različnih hranil v veliki meri vplivajo na to, kako jih bo telo uporabilo. Zato dobra prehranska dopolnila praviloma vsebujejo tudi druge pomembne snovi, ki omogočijo, da lahko telo vitamine v njih tudi dobro vsrka in pravilno uporabi.

JEMO ZATO, DA SE NAGRADIMO – ALI KAZNUJEMO?

Da je kava sopomenka za premor, »pet minut za nekaj sladkega« sopomenka za konec delovnega dneva in da je treba vsako zmago proslaviti za obloženo mizo, četudi bo naslednji dan marsikoga bolel želodec ... vse to govori v prid trditvi, da je v naši kulturi hrana tesno povezana s tolaženjem in z nagrajevanjem.




AMARANT

EKOLOŠKA SEMENSKA PRIDELAVA

- edina slovenska ekološka semenarska hiša -
- obujanje slovenskih avtohtonih sort -
- slovenska pridelava semen -

Vabljeni v trgovino Amarant
Mengeška c. 26, Trzin
pon-pet 10.00-18.00, sob 9.00-13.00

več info na:
www.amarant.si
info@amarant.si, narocila@amarant.si
08/205 7882, 070 744 748

Ko pa zbolimo, vse postavimo na glavo – prehranjevanje nenadoma postane oblika samokaznovanja. »Ker sem grešil, se bom zdaj odkupil s tem, da se bom držal te grozne diete proti kandidi,« sem slišala reči že številne ljudi.

V obeh primerih je težava v tem, da nam taka hrana ne prinaša ne energije in ne veselja. Kadar je v vlogi nagrade, si je v družbi ne upamo zavrniti, da nas ne bi obtožili »sabotiranja« skupnih dosežkov. Kadar pa se z dietami kaznujemo, to znova nima prav nič opraviti z ljubeznijo do svojega telesa. Kdaj bodo prišle v ospredje potrebe?



JEMO ZATO, DA POKAŽEMO, KDO SMO?

Tega seveda ne bo nihče priznal, žal pa v praksi prav tovrstna motivacija oblikuje jedilnik številnih ljudi.

Nekateri z vsebino krožnika dokazujejo svoje življenjske uspehe – zato mora tajkun v hotelu zajtrkovati kaviar in šampanjec. Zato mora »uspešnež« pri poslovnem kosilu najprej več minut zasliševati natakarka in vsem navzočim razkazovati svoje poznavanje vin in sodobnih pravil strežbe.

Druga skrajnost so ljudje, ki si na krožnik naložijo le žlico ali dve kake solate in datelj ali dva – da bi s tem dokazali svojo duhovno razvitost. V to kategorijo sodijo tudi obvezni praznični meniji: celo tisti, ki jajc, šunke in potice sploh ne marajo, se odpravijo v trgovino in jih postavijo na mizo – da pokažejo svojo vero.

V vseh teh primerih hrana ne služi telesu, pač pa egu, ki se z njo postavlja in krepi. In v vseh tovrstnih primerih je taka hrana za človeka, ki jo uživa, predvsem – težko prebavljiva.

JEMO ZATO, DA LAHKO TELO USTVARJA NOVE CELICE?

Drži, toda pot do novogradnje sestavljata razgradnja in transport na pravo mesto. Če smo hrano uspešno predelali, vsrkali in dostavili ves gradbeni material, ki ga potrebujemo za ustvarjanje novih celic, smo, če se izrazimo s športnim besednjakom, prestali kvalifikacije in se prebili v finale. V procesu prebave smo torej ustvarili

cement, zidake, les, vijake ... vendar še vedno ni rečeno, da bomo iz vsega tega zgradili novo hišo. Razgradnja je torej le polovica zgodbe. Druga polovica je pravilna vgradnja. Za to pa moramo imeti dober načrt, dobrega vodjo gradbišča in dobre delavce. Če jih v telesu zmanjka, se utegne primeriti, da bomo iz dobrih zidakov gradili tumorozne tvorbe, divja tkiva ali pa na posameznih lokacijah samo kopčili material.

Prav zato se odgovor na vprašanje iz naslova glasi, da ob pomoči hrane vsak dan treniramo ustvarjanje in preobrazanje. Mar ni to čudež, da je kruh, ki ste ga zaužili včeraj, danes postal možganska celica, ob pomoči katere lahko zdajle prebirate tole besedilo?

Jemo zato, da zunanji svet preobražamo v nekaj veliko bolj zapletenega, kot je bila surovina, ki smo jo zaužili. Si predstavljate, kakšno mojstrovino ustvarjamo vsak dan? Mar si torej ne zasluži nekaj več naše pozornosti in spoštovanja?

D-BRE REŠITVE

Ko ni vprašanje vnosa,
temveč izkoristek.



B-Calm-Plex, sinergijska mešanica za podporo pri utrujenosti in izčrpanosti, za boljše delovanje živčnega sistema in psihološko podporo. Vsebuje vitamine B₁, B₃, B₅, B₆, B₁₂, C in izvlečke zdravilnih zelišč.

Ginko, edinstvena mešanica zelišč in vitaminov. Vsebuje vitamine B₃ in B₁₂, acetil-L-karnitin, holin, inositol, fosfatidilserin in izvleček ginkgo biloba.

izdelki Nutura Spray so na voljo v boljše založenih trgovinah po Sloveniji. Več na www.nuturaspray.si in www.saolcenter.com.



Pirati v črevesju?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Tako zelo se trudimo, da kupujemo kakovostna živila in pripravljamo zdrave obroke ... Zakaj se ti naponi ne zrcalijo tudi v našem počutju? Zakaj hranila niso prišla tja, kjer jih telo potrebuje? Jih je kdo ukradel?

Pot od ust do lačnih celic je dolga in vodi dobesedno čez sedem gora in sedem voda. Na tej poti hrana ni sama – prebavila so namreč na gosto poseljena z nepridipravi, ki si želijo naših hranil: tu je razbohotena kandida, tu so različne vrste glist ... vsi ti pa so nekakšni pirati, ki zasežejo dobra hranila in jih izropajo, še preden prispejo na svoj cilj.

Za večino zahodnjakov je značilen zelo slab izkoristek hranil ali natančneje: ker z velikim deležem zaužite hrane hranimo kvasovke, zajedavce in celo rakave celice, ne ostane dovolj hranil za nemoteno delovanje drugih, še zdravih tkiv.

Značilen znak, da procesi v vaši prebavi ne potekajo pravilno, je pogosto napenjanje. Če ste zvečer v pasu »za dve številki širši« kot zjutraj, je to znak, da je hrana zavrela. Namesto da bi vas krepila, alkoholno vrenje izčrpa vaše moči, zastruplja jetra in dolgoročno ustvarja vse večje težave v črevesju.

Čezmerno nastajanje plinov lahko povzroči tudi bolečine in ustvarja neprijeten občutek teže. Kot ste lahko prebrali v prejšnjih številkah, se stanje v

črevesju neposredno zrcali tudi v našem duševnem počutju – ena od značilnih posledic podivjane kandida ali zajedavcev je tudi nerazložljivo in hitro spreminjanje razpoloženja.

Velik del teh težav bi lahko odpravili z boljšo izbiro živil in s spremembo nekaterih prehranjevalnih navad.

SPREMEMBE NA JEDILNIKU

Gazirane in kofeinske pijače lahko povzročijo napenjanje, zato se jim izognite. Raje uživajte zeliščne napitke iz karminativno delujočih zelišč, kot so kumina, komarček, meta, janež, koriander, kamilica, rman ...

Opazujte, ali se napenjanje pojavlja po uživanju mleka in mlečnih izdelkov – znano je namreč, da lahko intoleranca na laktozo povzroči napenjanje. Napenjanje povzročajo tudi živila, bogata s težko prebavljivimi vlakninami. Če imate težave s prebavljanjem fižola, leče, ohrovtja, zelja, kostanja ali rožičev, to ni nič nenavadnega, saj gre za zelo zahtevna živila. Napenjanje, ki jim sledi, ni znak, da je z vašimi prebavili kar koli narobe. Pripravljajte jih tako, da bodo lažje prebavljiva in jih uživajte v manjših odmerkih (nikoli zvečer!). Ob tem uživajte začimbe ali čaje iz začimb, ki zavirajo razvoj bakterij, krivih za nastajanje plinov (kumina, janež, koromač, majaron ...)

Po jedi ni priporočljivo jesti sadja, saj v polnem želodcu začne vreti.

SPREMEMBE V NAČINU HRANJENJA

Ali ste vedeli, da lahko napenjanje povzroči tudi hitro goltanje hrane, saj pri tem zajemamo tudi več zraka kot sicer.

Če večji del energije porabljam za nekaj drugega (branje, gledanje televizije), jo obenem odtegujemo prebavilom. Če opazate težave, se med jedjo dosledno odrekajte vsem drugim dejavnostim ter se posvečajte izključno žvečenju in uživanju v hrani. To bo v veliki meri olajšalo prebavo.

► Napenjanje se še posebno okrepi, če smo dalj časa zaprti. Da se boste temu izognili, uživajte več hrane, bogate z vlakninami in naravnimi sluzmi, ki olajšajo praznjenje črevesja (luščine trpotca, laneno seme, druga mleta semena, kompot iz suhih sliv ...).

- ▶ Telo lažje prebavi več manjših obrokov, najbolje pet na dan.
- ▶ Nekateri pogosti aditivi so znani povzročitelji napenjanja. Med najpogostejše sodijo sorbitol, karagenan, sredstva za vzhajanje in številni konzervansi. Tudi zato se izplača čim več živil pripraviti iz osnovnih surovin, brez tovrstnega balasta.
- ▶ Bolečine v trebuhu olajšajo tople obloge in masaža trebuha v smeri urnega kazalca.
- ▶ Po jedi ni priporočljivo ležati, saj se tako plini iz želodca lažje kopičijo v črevesju.
- ▶ Priporočljive so vaje, ki krepijo trebušne mišice
- ▶ Nosite oblačila, ki v pasu niso pretirano ozka.

KAKO PREPREČITI PIRATSTVO V PREBAVILIH?

Nismo zagovorniki vojne, saj se vsaka konča s trpljenjem vseh vpletenih. Tako kot na vseh področjih se je bolje kot s posledicami ukvarjati s preprečevanjem težav. Na prebavni fronti to pomeni podpiranje koristnih mikroorganizmov in odvzemanje plodnih tal za razraščanje patogenih.

Preverjeno vam bo koristilo, če boste v svojo prehrano uvrščali čim več fermentirane hrane, koncentrirane sirotke, desnosučno fermentiranih sokov in drugih živil s tovrstnim delovanjem. Koristnim mikroorganizmom lahko priskrbite tudi okrepitve v obliki novih probiotičnih sevov.

Red v črevesju lahko naredite tudi ob pomoči papaje. Njena tkiva in zlasti semena so bogata z encimi, ki dobesedno razgrajujejo trdovratno kandido in zajedavce, zato žvečenje posušenih zelenih sadežev ali prehranskih dopolnil v obliki prahu hitro naredi red v prebavilih. Za ta namen uživanje zrelih sadežev ni tako učinkovito, tudi kandirane in žveplane oblike posušenih sadežev, ki jih dobite na trgu, ne bodo učinkovite.

Na jedilnik uvrstite več kokosove maščobe, ki je znana po tem, da raztaplja ovojnice številnih patogenih organizmov. Preverjena pomoč pri odpravljanju zajedavcev je tudi uživanje bučnih semen.

KAKŠNA BO CENA SPOPADAJ?

Jetra so najbolj na udaru strupov, ki jih ustvarjajo patogeni organizmi v črevesju. Ti še posebno povdivjajo, ko začutijo, da smo se spravili nanje; tedaj

začnejo pospešeno izločati snovi, s katerimi nas obremenjujejo. Za zmago boste potrebovali veliko mero pomoči jeter, zato jim to nalogo olajšajte z uživanjem pegastega badlja, artičoke, regrata, kurkume, preslice in drugih zdravilnih rastlin s hepatoprotektivnim delovanjem.

Pomlad je odličen čas, da očistite svoje telo in si povrnete nadzor nad potekom prebave.

Dobre Rešitve

Pravilni vrstni red čiščenja organov je ključen!



Če izločila slabo delujejo, odpadne snovi zastajajo in povzročajo samozastrupljanje. Zato je treba najprej z **artičoko** očistiti črevesje. Nato s **preslico** spodbu-

dimo izločanje odpadnih snovi skozi ledvice. Jetra obnovimo s **pegastim badljem**. Zadnji korak razstrupljanja je izločanje skozi kožo ob pomoči **regrata**. Tridesetdnevni program celostnega razstrupljanja: **za ceno treh dobite štiri izdelke Soria Natural** v obliki kapljic – brez alkohola in umetnih konzervansov. Primerno tudi za vegane. www.soria-natural.si



BABACOVERA

ZA KORENITO ČIŠČENJE CELOTNEGA ORGANIZMA.

Vsebuje papajo sort Babaco in Carica z visoko vsebnostjo encima papaina, ki je naravno sredstvo proti črevesnim zajedavcem.

Prodaja: prodajalne z zdravo prehrano in spletna trgovina: **TRGOVINA.PHARMOS.SI**



Kako sočasno odpraviti pet težav s prebavili?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Sodoben življenjski slog je z naših jedilnikov izrinil tudi mlečnokislinsko fermentirana živila. Kazen za to plačujemo tudi v obliki čedalje pogostejšega pešanja zdravja prebavil.

Hrano, fermentirano z mlečnokislinskimi mikrobi, so ljudje poznali in uživali že tisočletja. Nekoč je bil to eden od osnovnih načinov ohranjanja živil, saj desnosučna mlečna kislina, ki nastane v postopku fermentacije, preprečuje razmnoževanje škodljivih mikrobov. Tovrstna živila niso bila le dlje užitna, pač pa so bila tudi bogatejša z vitalnimi snovmi kot njihove osnovne surovine.

Vsebovala so koncentrate osnovnih gradnikov encimov, več vitaminov, antioksidantov ... in bila tudi lažje prebavljiva od osnovnih surovin. Kislo zelje, kislata repa, kimči, juha miso, jogurt, kefir ... so našim prednikom pomagali ohranjanje zdravje, saj so telo čistili strupov in ga sočasno obnavljali. Pomanjkanje mlečnokislinsko fermentiranih jedi v prehrani je dobra osnova za razvoj sodobnih obolenj.

KASKADNI FERMENTI

Poleg pogostejšega uživanja omenjenih jedi si lahko ravnovesje v telesu povrnemo tudi s koncentratimi vitalnih snovi, pridobljenimi s posebnim postopkom mlečnokislinske fermentacije. Kaskadno fermentirani biokoncentrati so pripravki, bogati s prebiotiki (peptidoglikani, desnosučna mlečna kislina), z osnovnimi gradniki encimov (aminokisliline, peptidi), minerali in antioksidanti (polifenoli, flavoni). Izdelani so s kaskadno fermentacijo ekološkega sadja, zelenjave, oreščkov in začimb. Postopek kaskadne fermentacije je v desetletjih raziskav zasnoval in patentiral dr. Hans Niedermaier. Posebnost tega postopka je dolgotrajna kaskadna oziroma večstopenjska fermentacija osnovnih surovin z uporabo sevov bakterij *Lactobacillus*, pri čemer postopek posnema naravni prebavni proces v našem telesu. Osnovne surovine se v tem procesu razgradijo do najmanjših molekularnih sestavin, tako kot med prebavo. Prav to kaskadnim fermentom omogoča, da telesu pomagajo na več ravneh: na ravni prebave, encimskega sistema in celične energije. Oglejmo si pet glavnih koristi tovrstnih fermentov za prebavo.

1. VEČ PREBAVNIH SOKOV

Neustrezno izločanje prebavnih sokov oslabi prebavo zaužite hrane in poleg nastanka prebavnih motenj pripelje do pomanjkanja vitalnih snovi. Znano je, da kakovostni mlečnokislinsko fermentirani pripravki pomagajo telesu pri proizvodnji acetilholina – nevrotransmiterja, ki olajša prenos živčnih impulzov. Tovrstna živila in prehranski dodatki, kot so kaskadni fermenti, prispevajo tudi h gibanju prebavil, s čimer odpravljajo zaprtje. Poleg tega se izboljša tudi izločanje prebavnih sokov (v želodcu ter iz trebušne slinavke in žolčnika), ki so polni prebavnih encimov, nujnih za prebavo zaužite hrane. Še več,



mlečnokislinsko fermentirana živila s preprečevanjem čezmernega razmnoževanja škodljivih mikrobov (kot je kandida) prispevajo k pravšnjemu izločanju želodčne kisline. Čezmerno razbhotena kandida namreč sprošča toksine, ki zavirajo izločanje želodčne kisline, kar oteži prebavni proces v želodcu.

2. VEČ PROBIOTIČNIH MIKROBOV V ČREVESJU

Antibiotiki, napačna prehrana, stres ... vse to lahko poškoduje občutljivo ravnovesje črevesne flore. Porušeno ravnovesje med dobrimi (probiotičnimi) in slabimi mikrobi v črevesju pa lahko povzroči številne prebavne motnje – od zaprtja in driske do napihnjenosti in vetrov. Poleg tega lahko pripelje do pomanjkanja številnih vitalnih snovi. Če je takšno stanje dolgotrajno, utegne priti do poškodb sluznice črevesja (sindrom puščajočega črevesja). To pa lahko povzroči začarani krog telesnih vnetij in obremenjenosti imunskega sistema, kar je dobra osnova za razvoj različnih obolenj (ateroskleroza, diabetes, artritis ...). Redna skrb za ravnovesje črevesne flore torej ni nujna le za prebavo zaužite hrane in odpravljanje prebavnih motenj, temveč tudi za splošno zdravje. Kaskadni fermenti zaradi vsebnosti koncentratov desnosučne mlečne kisline in peptidoglikanov (osnovni gradniki celičnih sten probiotičnih bakterij) prispevajo k odpravljanju mikrobnega neravnovesja v črevesju.

3. BOLJŠE VSRKAVANJE HRANIL IZ ČREVESJA

Porušena črevesna flora in s tem povezane motnje v prebavnem procesu lahko spremenijo tudi pH črevesne vsebine. Ker je od pravšnjega pH odvisno, kako učinkovito se bodo železo, kalcij, magnezij in druge snovi vsrkavali iz črevesja v kri, utegne sprememba pH črevesne vsebine pripeljati do težav, povezanih s pomanjkanjem omenjenih vitalnih snovi (slabokrvnost, osteoporoza, avtoimunska obolenja ...). Ker kaskadni fermenti vsebujejo desnosučno mlečno kislino in krepijo črevesne probiotične mikrobe, ki tudi sami proizvajajo omenjeno kislino, ustvarjajo optimalen pH v črevesju in tako olajšajo vsrkavanje vitalnih snovi. Še več, ker so kaskadni fermenti zakladnica vitalnih snovi, njihovo uživanje dodatno skrbi za zadostno količino vitalnih snovi v telesu.

The | Health and Beauty Code
REGULATESSENZ
ORIGINAL Cascade Fermentation™ – patented by Dr. Niedermaier® Pharma

Z močjo kaskadne fermentacije razpoložljivi encimi



Biolóški imunski regulator*

*Regulatpro® Bio vsebuje naravni vitamin C, ki prispeva k normalni imunski funkciji.

www.regulat-direct.com

4. KREPKEJŠE SLUZNICE PREBAVIL

Kar trije milijoni ljudi v Evropi trpijo za katerim od vnetnih obolenj prebavil. Kadar je sluznica prebavil, denimo črevesna sluznica, zaradi različnih vzrokov že vnetja, utegne biti obenem pretirano prepustna (sindrom puščajočega črevesja). To pomeni, da ne trpijo le poškodovani deli prebavil, ampak je v zelo slabem stanju celo telo, saj lahko toksini, mikrobi in neprebavljeni delci hrane nenadzirano uhajajo iz črevesja v kri. Kaskadni fermenti uravnavajo vnetne procese in tako pomagajo pri obvladovanju vnetja na sluznici prebavil. Da se vnetja po uživanju tovrstnih pripravkov omilijo, dokazuje tudi zniževanje reaktivnega proteina CRP, ki je kazalnik telesnih vnetij.

5. VEČJE

SAMOOZDRAVITVENE MOČI

Celice po vsem telesu so zdrave le, kadar delujejo brezhibno. Za to potrebujejo dovolj energije v obliki molekul ATP, ki jih proizvajajo mitohondriji. Staranje, strupene snovi, pomanjkanje vitaminov in mineralov, jemanje nekaterih zdravil ... vse to lahko poškoduje mitohondrije, blokira pomembne encime in posledično zmanjša proizvodnjo celične energije. To dolgoročno pomeni upad energije in nastanek funkcionalnih težav, kar je dobra osnova za razvoj številnih obolenj, tudi obolenj prebavil. Med boleznimi, ki jih povezujejo z upadom proizvodnje celične energije spadajo tudi vnetne črevesne bolezni, kot sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis (*Elizabeth A. Novak et al.*, »Mitochondrial dysfunction in inflammatory bowel disease«). Ker kaskadni fermenti vsebujejo osnovne gradnike encimov, jih telo porabi tudi za izgradnjo znotrajceličnih encimov, pomembnih za dobro delovanje celičnih elektrarn oziroma mitohondrijev. S polnjenjem encimskih rezerv in z vračanjem encimskih funkcij v ravnovesje lahko telo znova ustvarja večje količine energije, to pa mu omogoči tudi aktivacijo samoozdravitvenih procesov. To pomeni, da bomo tudi ob pomoči kaskadnih fermentov lažje obvladovali obolenja prebavil.



Kneippova načela zdrave prehrane

BESEDILO: PETRA ZLATOPER

V poplavi spletnih nasvetov ter knjig in člankov o zdravi prehrani z izjavami strokovnjakov, ki dokazujejo škodljivost posameznih živil, se utegne človek kaj hitro zmesti. Komu verjeti? Kdo ima prav?

Dandanes se z zdravo prehrano ukvarja ogromno ljudi, vendar je prav, da upoštevamo tudi nasvete prednikov, ki sicer največkrat niso podprti s tehnološkimi in znanstvenimi dokazi, pač pa so plod izkušenj, zdrave pameti in prisebnosti. Eden od takih, ki je že pred 150 leti razmišljal, svetoval in pisal o zdravi prehrani, je Sebastian Kneipp. Postavil je življenjsko filozofijo zdravja, ki temelji na petih stebrih: voda, prehrana, zelišča, gibanje in zdrav življenjski slog.

V tistem času še niso poznali vitaminov in življenjsko pomembnih hranljivih snovi. Vrednost hrane so ocenjevali na osnovi števila kalorij ter količine maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin. Človeka so razumeli kot stroj, ki porablja hranilne snovi, pridobljene s hrano. Prav zato je Sebastian Kneipp tako pomemben mislec in praktik, saj je že takrat videl daleč onkraj omejitve sodobne znanosti, zaradi česar so nam njegova spoznanja v pomoč tudi danes. Kneipp je

Terme Snovik nadaljujejo kamniško tradicijo vodne terapije in jo širijo s Kneippovim konceptom. Lani so začeli dveletni projekt Kneippanje na petih stebrih. O tem, kaj to pomeni za njihovo ponudbo, smo povprašali prokurista g. Ivana Hribarja:



»Zdrava prehrana je izziv, zato smo najprej opravili več praktičnih delavnic ter se pridružili Zeleni nabavni verigi hotelov za živila z lokalnega območja: tako dobimo mlečne izdelke, žita, med in marmelado ter sadje in zelenjavo za zajtrk. Dnevno sveže mleko dobimo na kmetiji Pr' Ostank, različne vrste sira pa na kmetiji Pr' Gabersk. Večino lokalnih živil lahko gostje pri nas tudi kupijo. Na zeliščnem vrtu gojimo zelišča za čaje, na zelenjavnem vrtu pa zelenjavo, ki jo gostje uporabljajo za kuho v apartmajih, hotelski kuharji pa za Kneippov vitalni meni. Vse lokalne jedi in jedi iz ekološke pridelave, smo posebej označili, tako da imajo gostje možnost izbire. Klasičnemu izboru kosila in večerje smo dodali Kneippov vitalni meni z jedmi po njegovih receptih.«



ugotovil, da zdravje najlažje ohranimo, če ga povežemo v harmonijo življenja. Pri zdravljenju različnih obolenj je odkril škodljivost preobilnega in nenaravnega prehranjevanja, čeprav tega znanstveno še ni mogel dokazati.

Priporočal je redno, uravnoteženo in polnovredno prehrano, pripravljeno iz svežih sezonskih živil. »Ali se ni bolje veseliti prvih jagod in malin na domačem vrtu, obsijanim s soncem in obdelanem z ljubeznijo?« Res si težko predstavljamo, da je nekdo že pred 150 leti opazil pomen uporabe sezonskih živil. V času, ko sta nam zelenjava in sadje z vsega sveta na voljo vse leto, bi nam nekaj Kneippove modrosti prišlo še kako prav.

Že takrat je svaril pred industrijsko procesirano hrano in pretiranim uživanjem mesa. Majhni obroki večkrat na dan preprečijo volčjo lakoto in prenajedanje. Pisal je tudi o veselju in užitku

pri jedi ter svetoval, naj vsak obrok povežemo s pozitivnim doživetjem.

Kneipp je ljudem, ki jih je zdravil, svetoval pitje vsaj 1,5 litra vode na dan in uporabo čim manj soli.

Kruh je bil zanj pomembno osnovno živilo, prednost pa je namenjal moki iz celega zrnja, saj se vitalne snovi v zrnu ohranijo dlje kot v moki. »Kruh vsebuje vse hranilne snovi, ki jih potrebuje telo,« je pravil.

STARI NASVET ZA NAJVEČJO SODOBNO TEŽAVO – DEBELOST

Kneipp je menil, da nenehno odpovedovanje hrani vzbuja nezadovoljstvo ter povzroča simptome pomanjkanja in raznovrstne zdravstvene motnje. Zato je še pred odločitvijo za zmanjšanje telesne teže svetoval, da najprej spremenimo mišljenja in ugotovimo, kaj je v resnici naš problem – in to odpravimo.

KNEIPPOV DETOX

RAZSTRUPITE
IN OČISTITE
SVOJE TELO



Posebna ponudba za kopanje
1=2 (plača eden, plavata dva),

velja za redne kopalne karte od ponedeljka do petka,
s tem kuponom **do 22. 6. 2018**. Popusti se ne seštevajo.

info@terme-snovik.si
080 81 23
www.terme-snovik.si





Premalo energije, premalo železa?

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

Eden od najpomembnejših mineralov v telesu, ki obenem igra ključno vlogo pri našem počutju, je železo. Vsi ga poznamo, veliko manj znani pa so nam simptomi njegovega pomanjkanja, čeprav utegne biti prav pomanjkanje železa razlog za naše slabo počutje in predvsem utrujenost.

Pomanjkanje železa je eden od najpogostejših prehranskih primanjkljajev, ki večinoma prizadene ženske. Železo je ključno pri proizvodnji hemoglobina, ki domuje v rdečih krvničkah in skrbi za prenašanje kisika po telesu. Brez njega trpi celotno telo, mi pa smo utrujeni in izčrpani. Pomanjkanje železa lahko pripelje do najpogostejše anemije – anemije, ki je posledice njegovega pomanjkanja.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj najpogostejših simptomov pomanjkanja železa. Če pestijo tudi vas, izbranega zdravnika prosite za testiranje, ki naj obsega tudi kontrolo feritina.

UTRUJENOST

Najpogostejši in največkrat spregledani simptom pomanjkanja železa je utrujenost, saj jo običajno povezujemo s prehitrim življenjskim ritmom. Pomanjkanje železa povzroči, da v tkiva pride manj kisika, zato nimamo energije in smo utrujeni. Če vaša »normalno« utrujenost kljub zadostni količini spanja spremljajo še občutek šibkosti, izčrpanosti, razdražljivost ali motnja pozornosti, utegne biti vzrok zanjo prav pomanjkanje železa.

MOČNE MENSTRUALNE KRVAVITVE

Pri ženskah so najpogostejši vzrok prenizkih ravni železa (pre)močne menstrualne krvavitve. Zanimivo je, da ima tudi veliko žensk s pomanjkanjem železa močne menstruacije. Ko se uravna raven železa, se normalizira tudi krvavenje.

BLEMICA

Za to, da bledico navadno povezujemo z boleznijo, obstaja razlog. Hemoglobin daje krvi rdečo barvo, in če ga je dovolj, je naša polt rožnata. Nizke ravni

tega proteina povzročijo bledico – blede so tudi dlesni in notranja stran spodnjih očesnih vek.

KRATKA SAPA

Ne glede na to, kako globoko dihamo, če so naše ravni kisika nizke, se bomo počutili, kot da nam nenehno primanjkuje zraka. Če imamo premalo železa in prenizke ravni hemoglobina, se bomo nemudoma zadihali tudi pri dejavnostih, ki smo jih predtem opravljali brez težav, denimo pri vzpenjanju po stopnicah.

SINDROM NEMIRNIH NOG

Približno 15 odstotkom ljudem s sindromom nemirnih nog primanjkuje železa. Nižja ko je raven železa v krvi, izrazitejša so težave. Pri sindromu nemirnih nog vam bo poleg železa odlično pomagala tudi magnezij.

GLAVOBOL

Telo kisik prednostno dovaja v možgane, šele nato ga dostavlja v druga tkiva. Možgani se na pomanjkanje železa in posledično kisika odzovejo

z otekanjem možganskih arterij, kar povzroči glavobol.



TESNOBNOST (BREZ RAZLOGA)

Pomanjkanje železa lahko povzroči tudi tesnoba. Pomanjkanje kisika namreč vzdraži simpatični živčni sistem, obenem pa lahko povzroči razbijanje srca. Gre torej za odziv »beg ali boj« – tudi v trenutkih, ko za to ni nobenega razloga in bi morali biti povsem sproščeni in umirjeni. Težave z anksioznostjo kažejo tudi na pomanjkanje magnezija.

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

100% Ekološko
Tekoče železo



- nagrajeno ekološko tekoče železo
- z vitamini **B** in vitaminom **C**

ODLIČNA
BIORAZPOLOŽLJIVOST
IN ABSORPCIJA!

Uravnotežen
Železo kompleks



- bisglicinat oblika železa
- z **B12** in vitaminom **C**

ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO

Na voljo v trgovini in spletni trgovini **OrCa** v Ljubljani (www.or-ca.si) ter v specializiranih ekoloških trgovinah po Sloveniji. **Dodatne informacije:** tel / 01 23 21 655

IZPADANJE LAS

Pomanjkanje železa, zlasti če se je že razvila anemija, lahko povzroči izpadanje las. Dr. Moritz razlaga, da telo, ki mu primanjkuje železa, vključi sistem za preživetje in usmerja kisik po telesu tako, da podpira predvsem vitalne funkcije. Nič hudega ni, če vam v rokah ostane nekaj las, če pa opazite večje in dolgotrajnejše izpadanje, vsekakor preverite raven železa.

HIPOAKTIVNA ŠČITNICA

Železo sodeluje pri pretvorbi hormona T4 v T3, zato pomanjkanje železa upočasnjuje delovanje ščitnice. Če opazate večje pomanjkanje energije, pridobivanje na teži (kljub zmerni in količinsko nespremenjeni prehrani) in nizko telesno temperaturo, se pogovorite z zdravnikom, ki bo preveril raven ščitničnih hormonov, železa in feritina.

SPREMEMBE NA JEZIKU

Poleg izgube barve lahko nizke ravni železa povzročijo tudi znižanje ravni mioglobina, proteina v rdečih krvničkah, ki skrbi za zdravje mišic – tudi tistih, ki sestavljajo jezik. Veliko ljudi s

pomanjkanjem železa se zato pritožuje nad težavami, kot so vnet, občutljiv, boleč in nenavadno gladek jezik. Ob teh simptomih vedno preverite tudi vrednosti vitamina B₁₂.

IMATE CELIAKIJO ALI VNETHO ČREVESNO BOLEZEN?

Četudi je v vaši prehrani dovolj železa, lahko celiakija in vnetne črevesne bolezni, kot sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis, pripeljejo do težav pri vsrkavanju hranil, tudi železa.

KAKO SI UČINKOVITO POMAGATI?

Najprej je treba telesu zagotoviti železo s prehrano. Med živila, bogata z železom, spadajo predvsem temno zelena listnata zelenjava (špinata, blitva), ohrovt, regrat, beluši, buče, rdeča pesa, fižol in druge stročnice, melasa, rozine, suho sadje (datlji, slive, marelice), borovnice, brusnice, aro-nija ... Vitamin C zelo izboljša vsrkavanje železa, zato po obroku hrane, bogate z železom, spijte kozarec limonade.

Če imate izrazite simptome pomanjkanja železa ali potrjeno anemijo, težave z vsrkavanjem železa ali obilne menstrualne krvavitve in si s prehrano niste uspešno pomagali, je smiselno uživati kate-rega od kakovostnih prehranskih dodatkov. Tako boste hitreje izboljšali vrednosti železa in s tem počutje, zatem pa boste lahko to stanje vzdrževali s primerno prehrano.

Prehranska dopolnila so navadno na voljo v tekoči obliki (organski vir železa, pridobljen iz rastlin) ali v kapsulah (anorganski, mineralni vir železa). Pri drugem bodite pozorni na to, da je železo v bisglicinatni obliki, ki je prijazna do želodca in prebavil, ne povzroča zaprtja in se izredno dobro vsrkava, zato raven železa dvigne hitro in učinkovito. Kofaktorja, ki izboljšata vsrkavanje železa, sta vitamin C in vitamin B₁₂ (v primeru anemije vam ga utegne primanjkovati), zato je smiselno, da prehranski dodatek vsebuje tudi vitamin C in vitamine skupine B oziroma vitamin B₁₂.

Bodite pozorni tudi na živila, ki zavirajo vsrkavanje železa. To so kava, pravi čaji, mleko in mlečni izdelki. Hrano, bogato z železom, in prehranske dodatke, ki vsebujejo železo, zato zaužijte najmanj dve uri pred ali po uživanju kave ali mlečnih izdelkov.



Kakšen bo rok uporabe vaših možganov?

Skupaj za zdravje človeka in narave

KAKO OHRANITI MOŽGANE

v prodaji že 2. izdaja

Cena: 24,80 €
POŠTNA GRATIS

Priročnik lahko prelistate in naročite na shop.zazdravje.net, ali na tel.: (051) 884 148 (vsak delavnik od 9. do 13. ure).



Sedem zmot o maščobah

BESEDILO: SANJA LONČAR

Resnicam in zmotam o maščobah res ni videti konca. Vsak dan dobivamo vaša vprašanja o tem, kaj ste prebrali, kaj vam je povedal zdravnik, kaj so vam obljubljala oglasna sporočila in ovojnina izdelkov, kaj pravi sosed ... Čeprav smo o tej temi napisali že dva priročnika, bi o tem očitno morali pisati v skoraj vsaki številki. Tokrat pišemo o najpogostejših dilemah, s katerimi se srečujete.

1. VSE NASIČENE MAŠČOBE SO ŠKODLJIVE.

✗ **Ni res!** To je odvisno od tega, ali gre za kratkoverižne, srednjeverižne ali dolgoverižne maščobe. Kratko- in srednjeverižne maščobe so lahko prebavljive in pospešujejo presnovo, kot dodaten vir energije pa jih potrebujejo predvsem jetra.

Med tovrstne maščobe spadajo sveže mlečne maščobe in kokosova maščoba.

2. NENASIČENE MAŠČOBE SO ZDRAVE.

✗ **Ni res!** Če so nenasičene maščobe oksidirane, pregrete ali rafinirane, lahko številne nenasičene molekule utrpijo poškodbe. Ko torej sončnično, repično ali sojino olje rafinirajo ali hidrogenirajo, nastane vse prej kot zdrava maščoba.

Lep primer dobrega živila, ki s predelavo postane slabo, je bučno olje. Polovica maščob v bučnem olju je nenasičenih, zato je uživanje bučnic zdravo v vseh pogledih. Toda s pregrevanjem semen nad 70 °C te maščobe degenerirajo: tako aromatično bučno olje postane eno od najtežjih bremen za jetra.

3. ALI SO KOKOSOVA MAŠČOBA, KOKOSOVA MAST, KOKOSOVO OLJE IN PALMOVA MAŠČOBA SOPOMENKE?

Kokosova maščoba in kokosovo olje sta sopomenki. V toplejših krajih, kjer je na sobni temperaturi (nad 23 °C) tekoča, ji pravijo kokosovo olje, pri nas pa kokosova maščoba/mast.

Ko govorimo o palmovi in kokosovi maščobi, pa gre za dve popolnoma različni maščobi z različnim prehranskim profilom. Skupno jima je, da imata dokaj visoko točko dimljenja, zato pri cvrtju degenerirata v veliko manjši meri kot druge maščobe.



Področje maščob je zelo spolzko!

Trg je preplavljen s polresnicami, obljubami brez pokritja in z izdelki, ki niso vredni svojega denarja. Več o tem, kaj morate vedeti o nakupu in uporabi kakovostnih maščob, si preberite v knjigi *Resnice in z mote o maščobah*, ki jo lahko naročite in prelistate v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.



Kokosova maščoba je za telo veliko koristnejša kot palmova, saj vsebuje nadvse dragocene maščobne kisline, ki podpirajo imunski sistem ter zatirajo zajedavce, kvasovke in patogene bakterije. Lavrinska kislina ima v kokosovi maščobi približno polovični delež. Lavrinsko kislino v večjem deležu (60 %) vsebuje le še materino mleko – prav ta maščobna kislina igra pomembno vlogo pri krepitevi dojenčkovega imunskega sistema. Tudi odrasli ob pomoči te maščobne kisline pomagamo telesu, da lahko sproti opravi z morebitnimi patogeni. V kokosovi maščobi je najti tudi kaprinsko maščobno kislino (od 5 do 8 %), ki odlično zavira razvoj kvasovk, s katerimi ima težave vse več ljudi.

4. ALI JE BOLJE UPORABITI PREČIŠČENO KOKOSOVO MAŠČOBO ALI TAKŠNO Z VONJEM?

Za uporabo brez segrevanje je boljše uporabiti hladno stisnjeno maščobo. Enako velja za kokosovo maščobo, ki ima lep vonj ter je odlična za uporabo v namazih in sladicah, v zeliščnih mazilih, za



5. ALI JE KOKOSOVA MAŠČOBA HIDROGENIRANA?

Sprva smo menili, da je tudi to zmoteno, vendar smo ugotovili, da na trgu v resnici obstajajo tudi izdelki, ki vsebujejo hidrogenirano kokosovo maščobo. Zakaj bi nekdo strjeval maščobo, ki je pri sobni temperaturi že trda, smo se spraševali, se lotili iskanja odgovora – in ga tudi našli.

Naravna kokosova maščoba vsebuje od 5 do 15 odstotkov nenasičenih maščobnih kislin. Ker bi se pri cvrtju utegnile poškodovati in bi iz njih nastale transmaščobne kisline, kokosovo maščobo očistijo teh maščob. Tako dobijo kokosovo maščobo, ki pri peki in cvrtju brez težav prenese tudi temperaturo 232 stopinj °C.

Ostanke tovrstnega čiščenja, torej tistih 5 do 15 odstotkov nenasičenih maščob, ki so v tekočem stanju, nekateri odkupijo in jih hidrogenirajo ali esterizirajo, da dobijo trdno maščobo. Potem jo prodajajo kot 100-odstotno kokosovo maščobo, ki pa utegne ožilju povzročati enake težave kot hidrogenirana olja, iz katerih izdelujejo margarine.

Pri prečiščeni kokosovi maščobi so le odvzete nestabilne maščobne molekule, zato da maščoba pri peki in cvrtju ostane stabilna. Nekaj povsem drugega pa je kokosova maščoba, sestavljena iz nestabilnih molekul kokosove maščobe (ostanki, ki nastanejo pri filtriranju ali rafiniranju), ki jih kemično predelajo, da se strdijo, nato pa to prodajajo kot kokosovo maščobo.

Povpraševanje po kokosovi maščobi narašča, zato tovrstne izdelke vse pogosteje najdemo tudi na policah slovenskih trgovin. Naj vas torej ne zavedejo lepe palme in kokosovi orehi na ovojnin. Pazljivo preberite, kaj je v njej.

Če ne želite uživati degeneriranih maščobnih molekul, obvezno poiščite kokosovo maščobo, ki ni ne hidrogenirana in ne esterizirana.



ESTERIZACIJA JE ŠE BOLJ ŠKODLJIV POSTOPEK KOT HIDROGENIRANJE (STRJEVANJE)

Pri tovrstni reciklaži delov kokosove in drugih maščob lahko uporabijo tudi esterizacijo (sopomenki za ta postopek sta esterifikacija in transesterifikacija), ki je še spornejši proces kot hidrogeniranje. V zadnjem času se proizvajalci k njej zatekajo predvsem zato, ker tega postopka v primeru margarin in maščob ni treba navesti, zaradi česar se potrošnikom tak izdelek zdi bolj zdrav. Nekateri proizvajalci, ki uporabljajo esterizacijo, na ovojninah celo ponosno navedejo, da njihov izdelek ne vsebuje hidrogeniranih maščob.

Razlika v delovanju na telo je velika, zato se izplača biti pozoren in pazljivo prebrati besedilo na ovojnini!

6. PALMOVA MAŠČOBA JE ZAGOTOVO ŠKODLJIVA, SAJ VSE VEČ PROIZVAJALCEV NAVAJA, DA NJIHOVI IZDELKI NE VSEBUJEJO PALMOVE MAŠČOBE.

✗ **Ni res!** Do izogibanje palmovi maščobi ni prišlo zato, ker bi bila ta maščoba škodljiva, pač pa zato, ker večino palmovega olja pridelajo na način, ki obremenjuje okolje. Ker v svetu narašča povpraševanje po palmovi maščobi (v zadnjem času jo uporabljajo tudi pri izdelavi biogoriv), naravovarstveniki svarijo pred ekološko škodo, do katere prihaja zaradi nenadziranega uničevanja površin, na katerih postavljajo plantaže. Če je palmova maščoba iz ekološke pridelave, je ena od zahtev za certifikacijo tudi trajnostno ravnanje z nasadi, zato z nakupom tovrstne maščobe ne podpiramo uničevanja okolja.

TOČKA DIMLJENJA KOKOSOVE MAŠČOBE

- » ekstra deviška – 177 °C,
- » filtrirana – 205 °C,
- » rafinirana – 232 °C.



7. NASIČENE MAŠČOBE POVZROČAJO NARAŠČANJE RAVNI HOLESTEROLA V KRVI IN ŠKODUJEJO OŽILJU.

✗ **Ni res!** Zdaj vemo, da omega 6 maščobe v sončničnem, sojinem, repičnem in nekaterih drugih oljih, ki so osnova vseh rafiniranih olj in margarin, v telesu podpirajo vnetne procese in s tem prispevajo tudi k tihim vnetjem v ožilju.

Povezava med trigliceridi in dvigom ravni holesterola v krvi resda obstaja, vendar so natančnejše raziskave pokazale, da uživanje kakovostnih nasičenih maščob ustvarja koristne oblike holesterola, tako imenovane velike puhaste molekule, ki ne pomenijo nevarnosti za ožilje.

Kokosova maščoba – vsestransko uporabna in zdravju prijazna

Ekološko kokosovo olje VITAQUELL

je hladno stisnjeno, nerafinirano in nehidrogenirano, s polnim okusom svežega kokosa. Primerno je za kuhanje, pečenje, cvrenje in pripravo namazov. Vsestransko je uporabno tudi v kozmetiki za nego kože in las.

Kokosova maščoba EDEN

je nehidrogenirana in neesterizirana. Zaradi blagega okusa in primernosti za segrevanje je vsestransko uporabna. Primerna je za kuhanje, praženje in pečenje, pa tudi za cvrenje in pripravo fondija.





Kateri člen manjka?

BESEDILO: TAMARA BUKOVEC

Veriga je močna toliko, kolikor je močan njen najšibkejši člen. Pri presnovi je podobno. Že samo nekaj manjkajočih sestavin lahko onemogoči tisočere procese, čeprav ste telesu priskrbeli skoraj 99 odstotkov snovi, ki jih potrebuje. Vas zanima, kaj manjka?

Nedavno objavljene primerjalne raziskave so pokazale, da se je vsebnost vitaminov in mineralov v sodobno pridelanem sadju in zelenjavi dramatično zmanjšala.

Zaradi osiromašenih in s kemičnimi snovmi onesnaženih tal dandanes rastle vsebujejo tudi do 70 odstotkov manj vitaminov in mineralov kot še pred nekaj desetletji. Vse več živil, ki jih zaužijemo, telo oskrbi le s kalorijami, pogosto pa ga tudi kemično obremenijo. Celo bolj zdrava, ekološko pridelana živila nam ne zagotavljajo več vseh potrebnih hranil. Četudi nekatere minerale potrebujemo le v minimalnih količinah, njihova odsotnost v naši presnovi povzroči marsikaj.

Zato se znanstveniki vse bolj usmerjajo v iskanje živil, ki bi lahko po kar se da naravni poti nadomestila ta primanjkljaj. Številni raziskovalci pravijo, da je prihodnost v morskih živilih, zlasti v pogostejšem uživanju alg, ki bi lahko prevzele pomembno vlogo pri uravnavanju delovanja prebavil ter imunskega in endokrinega sistema, saj so edinstven vir široke palete mikrohranil.

Da so alge odlična rešitev, ki ponuja skorajda celoten nabor potrebnih vitaminov in rudnin, je znano že dolgo. Morje je raztopina vseh znanih elementov, zato ne preseneča, da so samonikle rjave morske alge izvirno in polnovredno živilo. Med vsemi polnovrednimi živali najbolj izstopajo po naravni uravnoteženosti široke palete hranil. Vsebujejo vse znane vitamine, več kot 60 mineralov in elementov v sledih ter več kot 18 aminokislin, in to v obliki, ki jo telo zlahka prepozna in tudi vsrka.

NAJBOLJŠI VIR NARAVNEGA JODA

Morske alge so vsekakor najboljši vir bioaktivnega joda, ki ob pomoči mineralov selena in cinka ter aminokislin preide v kelatirano obliko, ki jo naše telo prepozna in več dni postopoma vsrkava. Jod prispeva k normalni proizvodnji ščitničnih hormonov ter k pravilnemu delovanju ščitnice, živčnega sistema in kognitivnih funkcij. Pomemben je za normalno rast in telesni razvoj, telesu pomaga vzdrževati ustrezno raven energije in zagotavlja učinkovito porabo kalorij. Ker ščitnica neposredno vpliva na presnovo sleherne celice, lahko pomanjkanje organskega joda po nepotrebnem pripelje do cele vrste presnovnih težav.

Prav pomanjkanje organskega joda (v naši prehrani je jod prisoten predvsem v obliki sinteznega kalijevega jodida v soli) ustvarja vse več težav s ščitnico. Te se kažejo v obliki debelosti, težav s koncentracijo, duševnih motenj in drugih simptomov, ki jih ljudje pogosto ne povežejo z osnovnim vzrokom.

KAKO DO ČISTIH ALG?

Koristi uživanja alg so že dolgo znane – o njih lahko beremo v stotinah znanstvenih člankov in knjig. V makrobiotiki so celo eno od temeljnih živil. Vse lepo in prav ... do trenutka, ko je katastrofa v Fokušimi povzročila (in še vedno povzroča)

Prednosti uživanja morskih alg:



- » pomagajo pri razstrupljanju prebavil, krvi, limfnega sistema in ledvic,
- » izboljšajo presnovo hrane, saj so odličen vir prehranskih vlaknin (polisaharidi, vitamini, minerali),
- » iz telesa odstranjujejo strupene snovi, težke kovine, proste radikale in posledice sevanja,
- » so bazično živilo, ki v telesu skrbi za ustrezno pH-ravnovesje,
- » vsebujejo netopne polisaharide (prebiotiki), ki spodbujajo razmnoževanje koristnih bakterij v prebavilih ter s tem uravnavajo črevesno mikrobioto,
- » vsebujejo prebavne encime (lipaza, karbohidraza, proteaza), ki pomagajo pri presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob,
- » vsebujejo topne prehranske vlaknine, ki upočasnijo proces vsrkavanja sladkorja v kri in znižujejo vsebnost slabega LDL-cholesterola v krvi,
- » so najboljši naravni vir joda, ki telesu pomaga vzpostaviti hormonsko ravnovesje,
- » krepijo delovanje imunskega sistema,
- » vsebujejo številna hranila, ki so ključna za delovanje endokrinega sistema (žleze z notranjim in zunanjim izločanjem), denimo jod, selen, cink in baker ter vitamine A, B₂, B₃, B₆ in C.

tolikšno onesnaženje oceana, da je tudi neoporečnost marsikateri morske hrane postala vprašljiva.

Prav zato je iskanje čistega morja ena od prednostnih nalog znanstvenikov. Takšno je Britansko otočje z nekaj tisoč – večinoma naseljenih

– otoki v Severnem morju, ki je sopomenka za neokrnjeno naravo. Ribe iz Severnega morja veljajo za najmanj onesnažene, nabirališča morskih alg pa spadajo med strogo zaščitena območja. Reden nadzor in meritve nekaterim pridelovalcem celo omogočajo uporabo certifikatov ekološke in biodinamične pridelave.

Pri trajnostnem nabiranju alge odrežejo le delno, s čimer jim omogočijo nadaljnjo rast. Posebej izbrane žive rastline nabirajo v kristalno čistih vodah – tako izdelki ne vsebujejo rakcev in drugih morskih organizmov, visečih ali koreninskih alg in tudi tistih, ki jih naplavi na obalo, ne.

Visokokakovostne, ekološke in biodinamične rjave morske alge so priporočljive pri posebnih dietnih, nutricionističnih in terapevtskih protokolih. Povsem varno jih lahko uživajo tudi otroci, doječe matere in nosečnice. Skupni pozitivni učinki uživanja morskih alg s hrano so povezani z dejstvom, da številne hranilne snovi sproščajo svojo polno vrednost samo v prisotnosti širše palete hranil. Morske alge tako dopolnijo vrzeli v prehrani in omogočijo delovanje procesov v našem telesu.



**En sam gram morskih
alg zapolni vrzeli med
hranili v naši prehrani**

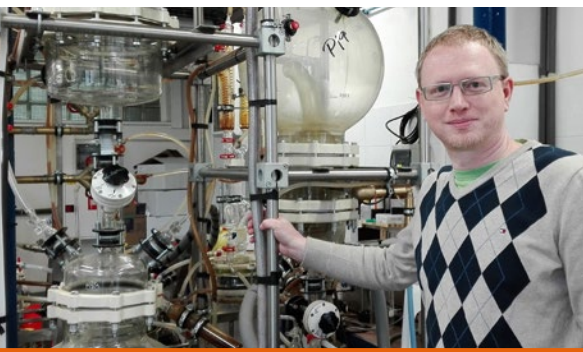
**Kompleks divje rastočih ekoloških
in biodinamičnih rjavih morskih alg**



Na voljo v poslovalnicah Sanolabor
in specializiranih ekoloških trgovinah

Več na www.bio24.si

Tel.: 01 528 0333



Kako lahko CBD pomaga prebavilom in presnovi?

INTERVJU PRIPRAVILA:
RAJKO ŠKARIČ IN ADRIANA DOLINAR

Verjetno se vse pogosteje srečujete s CBD-pripravki in s številnimi trditvami o tem, kaj vse lahko pozdravijo. O tem, kaj gre realno pričakovati od tovrstnih pripravkov in kako lahko kakovosten CBD-izvleček pomaga naši prebavi in presnovi, smo se pogovorili z direktorjem enega od vodilnih podjetij v Evropi (Cannabis Pharma, s.r.o.) s področja predelave industrijske konoplje.

František Švejda bo marca predaval na sejmu Altermed, zato ne zamudite njegovega predavanja in priložnosti, da ga v živo vprašate vse, za kar v tem intervjuju ni bilo prostora.

František, ste družinski človek, oče treh majhnih otrok. Ali je tudi v vaši domači lekarni najti priprave s CBD?

Da, seveda. CBD precej pogosto uporabljamo kot podporo imunskemu sistemu in za preprečevanje

običajnih zdravstvenih težav, kot so glavoboli. Moja tašča uporablja CBDEX za umirjanje simptomov artritisa in za zaščito živčnega sistema. Ob pomoči CBDEX in ekološkega konopljinca olja (pridelano je iz semen industrijske konoplje) mi je uspelo znižati raven holesterola v krvi z 9 na 4,2. Poleg tega mi je uredil spanec in odpravil bolečine v hrbtu.

Trg preplavljajo trditve, da je CBD zdravilo za vse težave. Koliko je v tem resnice, v kolikšni meri pa gre za pričakovanja brez trdne osnove?

Sodobno življenje je precej zahtevnejše in bolj stresno, kot je bilo nekoč. Ne želim zavajati in govoriti, da bo CBD odpravil vse vaše težave. Če si zaradi neustreznega življenjskega sloga pridelite zdravstveno težavo, je prav, da odpravite tudi vzroke za njen nastanek. CBD bo v tem procesu dobra pomoč. Uporabite ga lahko za umirjanje in sproščanje v primeru stresa, kot podporo imunskemu sistemu, za izboljšanje spanja ... Vseeno pa menim, da ima CBD velike potenciale tudi pri preprečevanju številnih drugih težav, ki nastanejo kot posledica sodobnega življenjskega sloga.

Dandanes se veliko govori o CBD-pripravkih. Nekateri razlagajo, da gre za pomembno učinkovino konoplje, ki je v resnici zdravilna, drugi trdijo, da je CBD zgolj dobra podpora pri številnih težavah. Kaj drži?

Oboje. Izoliran koncentrat CBD iz naravnega izvlečka in tudi sintetizirani CBD (ko pripravek vsebuje od 98 do 99 % CBD) sta predmet farmacevtskih raziskav in sestavni del zdravil. CBD v takšnem odstotku oziroma čistosti naj se po Evropski zakonodaji ne bi uporabljal v prehranskih dopolnilih. Pri izdelavi prehranskih dodatkov CBDEX uporabljamo naravni izvleček (smola) iz cvetov industrijske konoplje (*Canabis sativa*). To pomeni, da najprej pridobimo izvleček, ki poleg drugih sestavin vsebuje veliko kanabinoida CBD (od 30 do 75 %, odvisno od vrste konoplje). Tak delež CBD je dovoljen za uporabo v prehranskih dopolnilih, ki jih lahko uporabljamo brez zdravniškega nadzora. Del takšnega izvlečka nato zmešamo s kakovostnim kokosovim oljem, da dobimo ustrezní odstotek (od 1 do 5 %) CBD za vsak posamezen pripravek.

Kaj je dobro vedeti, ko se prvič srečamo s CBD?

Predvsem izbirajte med preverjenimi in kakovostnimi izdelki zanesljivih proizvajalcev. Nelegalni pripravki so navadno slabe kakovosti, marsikdaj ne vsebujejo dovolj CBD, včasih vsebujejo preveč THC ali pa sledi težkih kovin, pesticidov ...

Kako izbrati kakovosten CBD-pripravek, če izbiramo med legalnimi ponudniki CBD-pripravkov?

Težko je na kratko povzeti problematiko tega področja, zato bom več o tem povedal na predavanju, ki sem ga pripravil za nastop na sejmu Altermed. Vsekakor pa bodite pozorni na to, ali pripravek vsebuje izolirani CBD, sintetični oziroma v laboratoriju izdelani CBD ali pa naravni izvleček iz industrijske konoplje. Pri zadnjem gre za večkomponentni naravni izvleček, ki poleg CBD vsebuje še druge kanabinoide in terpene. Znano je, da naravni CBD izvlečki po zaslugi drugih naravno prisotnih komponent učinkujejo bolje kot izolirani CBD. Številni ponudniki CBD pripravkov navajajo, da gre za bio izdelek, vendar je to legalno nemogoče. Takoj ko bio industrijsko konopljo predelamo v izvleček, namreč ne more več biti bio. Proizvajalci kakovostnih CBD pripravkov se srečujemo s še eno težavo. Dobro je vedeti, da zgolj to, da je konoplja pridelana na biološki način, še ni najvišje merilo kakovosti. Čeprav utegne biti industrijska konoplja ekološka, ni nujno, da ustreza zahtevnim merilom, ki so jih postavili proizvajalci CBD pripravkov. Vsebnost CBD v izvlečku iz cvetov ekoloških vrst industrijske konoplje je običajno zelo nizka (manj kot 1,8 %). Poleg tega so cvetovi polni žuželk. Tudi o tem bom več povedal na predavanju.

Nekateri zagovarjajo velike odmerke CBD, drugi manjše. Kaj menite, kako naj odmerjamo CBD, zlasti če gre za prvo uporabo?

Pomembno je, da CBD začnete jemati postopoma oziroma postopoma povečevati odmerek, dokler ne dosežete želenega učinka. Ko gre za tinkture CBDEX, priporočamo, da postopoma dosežete odmerek dvanajst kapljic na dan. To pomeni, da začnete z eno do dvema kapljicama na dan, nato pa odmerek zlagoma povečujete, dokler v nekaj dnevih ali tednih ne dosežete priporočenih

biomons1

KONOPLJA BREZ RECEPTA!

Tisočletna tradicija narave!

Edinstvena linija pripravkov, izjemna kakovost, 100% naravni izdelki iz konoplje z aktivnim kanabidiolom CBD.



METABET

Tinctura CBDex METABET vsebuje 3% čistega izvlečka konopljinih cvetov (300 mg CBD), vitamine C, D in E.

GASTROVIT

Tinctura CBDex GASTROVIT vsebuje 3% čistega izvlečka konopljinih cvetov (300 mg CBD), vitamine C in betakaroten



Obiščite nas na sejmu ALTERMED v Celju, 17. in 18. marca 2018

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com

Prodajna mesta: CE - Biotopic, MB - Biotopic, GO - MediGo, Mozirje - Hram narave

IN V VSEH PRODAJALNAH  Sanolabor PO SLOVENIJI!

Generalni uvoznik za Slovenijo:

BIOMONS 1 d.o.o.

Sredma 91,
2354 BRESTERNICA, SLO

M: 040 614 617;

E-mail: info@biomons.com,

www.biomons.com

C B D E X 

dvanajstih kapljic. Takšno odmerjanje vam omogoči, da si najdete najustreznejši odmerek CBD, saj se odziv telesa razlikuje od človeka do človeka. Na splošno je CBD varna učinkovina, in če boste uporabljali kakovostne pripravke ter sledili navodilom proizvajalca, ne bi smelo priti do težav.

Pripravki CBDEX so torej prehranski dodatki, ki jih ponujate v različnih funkcionalnih različicah. Zakaj različni odstotki CBD in dodatek različnih vitaminov?

Da, ena od zanimivih lastnosti CBD je to, da v nizkih odmerkih spodbuja, v višjih odmerkih pa pomirja. Za uporabnika je lažje, če je način jemanja in odmerjanja enak – za učinke pa poskrbijo ustrezna formula in funkcionalni dodatki. Različni odstotki CBD in različni vitamini v posameznih izdelkih torej poskrbijo za optimalni učinek. Tako dobimo izdelke, ki so že prilagojeni različnim potrebam uporabnikov. Tako lahko tisti s težavami z živčevjem osnovno terapijo, ki jim jo je predpisal zdravnik, podprejo z jemanjem pripravka Neuro CBDEX, tisti s prebavnimi težavami pa s pripravkom Gastrovit CBDEX.

Slišati je številne zgodbe o tem, da so ljudje ob pomoči CBD odpravili Crohnovo bolezen ali ulcerozni kolitis, nekateri celo poročajo, da so to dosegli s pripravki, ki vsebujejo THC. Kaj menite, ali je to možno?

Seveda. CBD ne pomirja le blagih, temveč tudi hujše težave s prebavili. Izkazuje namreč velik potencial za obvladovanje vnetnih črevesnih obolenj, kot sta Crohnova bolezen in ulcerozni kolitis. Protivnetno delovanje so dokazali tako pri kanabidiolu (CBD) kot tudi pri psihoaktivno delujočem tetrahidrokanabinolu (THC). V nasprotju s THC pa CBD nima psihoaktivnih učinkov. Zaradi tega in tudi zaradi izsledkov dosedanjih raziskav, ki razkrivajo, da CBD zmanjša čezmerno gibanje prebavil ter vnetja in poškodbe tkiv, utegne biti v prihodnosti pomemben pri obvladovanju vnetnih obolenj prebavil. Dolgo se ni vedelo, kakšen je njegov mehanizem delovanja pri tovrstnih težavah, zdaj pa vemo, da CBD te učinke doseže z vplivom na receptorje endokanabinoidnega sistema (ES), ki so tudi vzdolž prebavil. Zakaj je to pomembno? Telo skuša vnetje obvladati tako, da na mestu vnetja poveča število

receptorjev ES. Na te receptorje se običajno vežejo telesni kanabinoidi (endokanabinoidi), seveda če jih imamo dovolj – in vnetje se umiri. Kadar pa telesnih kanabinoidov primanjkuje, jih lahko nadomeščamo s konopljinimi kanabinoidi. Na te receptorje dokazano vpliva prav CBD.

Ali lahko CBD pomaga premagovati prebavne težave pri onkoloških pacientih? Znano je namreč, da nimajo pravega teka, da jih mučita slabost in bruhanje ...

Čeprav o sebi lahko rečem, da sem po rednem uživanju CBD pripravkov vedno lačen, CBD na povečanje teka ne vpliva neposredno, pač pa posredno. Neposredno tek povečujeta kanabinoida THC in CBN. CBD pa deluje tako, da spodbuja presnovo, in to na več načinov. Južnokorejska raziskava iz leta 2016 je pokazala, da CBD spodbuja izgorevanje oziroma porabo maščobnih zalog. Poleg tega so ugotovili, da povečuje število in dejavnost celičnih elektrarn (mitohondriji), kar pomeni, da se proizvodnja telesne energije poveča. Ker imamo več energije, smo dejavnejši, posledično pa postanemo bolj lačni. Za onkološke paciente je morda še pomembnejši drug vidik delovanja CBD. Ti pacienti izgubijo tek predvsem zaradi slabosti in bruhanja. Ker CBD umirja tako slabost kot bruhanje, se posledično izboljša tudi njihov tek.

Zaradi napačne prehrane in stresa smo priča vse pogostejšemu pojavu sladkorne bolezni. Ali CBD pomaga tudi pri tej bolezni?

Da, CBD lahko pomaga tudi pri tem. Ker CBD deluje protivnetno, pomaga umirjati vsa vnetja. Ker kronično vnetje igra pomembno vlogo pri nastanku diabetesa tipa 2, CBD že z umirjanjem vnetij pomaga obvladovati to bolezen. Posledično se izboljša tudi presnova glukoze. Ker pa CBD deluje tudi kot antioksidant ter ščiti in obnavlja živčevje, telo dodatno zaščiti pred posledicami sladkorne bolezni (poškodba očesnih žil in slepota, srčno-žilna obolenja ...).



Slika prikazuje smolo – izvleček iz cvetov industrijske konoplje iz laboratorija podjetja Cannabis Pharma, s.r.o.



Grenko je zdravo

BESEDILO: SANJA LONČAR

Težave s prebavo niso nikakršna novost. Četudi danes zaužijemo rekordne količine »prazne« hrane, kemičnih dodatkov in ostankov pesticidov, so prebavne težave poznali tudi v preteklosti.

Pred stoletji strupi niso vstopali v hrano zaradi praks velikih koncernov, marveč zato, ker ni bilo prav veliko možnosti za varno shranjevanje živil, tako da so se v njih zlahka razvijale plesni in patogene bakterije.

Ker so uživali več rib in mesa, ki so pred zaužitjem potovali tudi po nekaj dni, so plemiči za svoje gurmanske užitke pogosto plačali visoko ceno. Najmogočnejši med njimi so trepetali tudi pred zastrupitvami, ki so bile najpogostejša oblika političnega obračunavanja. Reveži so do svojega odmerka težav prišli z uživanjem ostankov z jedilnih miz bogatih.

Značilnost večine patogenih organizmov je, da proizvajajo velike količine strupenih snovi, ki jih ne moremo uničiti niti s kuhanjem. Bakterijo sicer lahko ubijemo, toda strup, ki ga je medtem ustvarila, ostane. Prav zato je bila pozornost starih zdravilcev usmerjena na iskanje učinkovitih protistрупov in sredstev za ohranjanja zdravja

jeter. Če ste v srednjem veku želeli dobiti dobro službo, vam je bilo treba reči le to, da se spoznate na protistrupe.

GRENČICE KOT BLIŽNJICA DO ZDRAVJA

Ni naključje, da samostani že od nekdaj slovijo po grenčicah. Že pred tisočletji je bilo znano, da so prav grenka zelišča odlična za nemoteno prebavo, razstrupljanje in čiščenje jeter.



Hildegarda iz Bingna, o kateri številni trdijo, da je postavila temelje zdravega prehranjevanja, je odlično prepoznala pomen in naloge jeter.

Področju razstrupljanja je posvetila kar celo knjigo in že takrat zapisala, da jetra trpijo, če je v telesu preveč maščobe, če uživamo strupene snovi in če so strupene naše misli.

Nezdrave maščobe, patogeni organizmi in industrijsko predelana živila zelo obremenjujejo naša

jetra. Posledično se odvečne snovi nalagajo med jetrnimi celicami, podobno kot se umazanija nabira v filtru nape ali v pomivalni gobici. Jetra so spužvast organ, deluje pa kot filter, ki ustavlja škodljive snovi. Tudi Alfred Vogel je v svoji knjigi *Ljudski zdravnik* zapisal, da dokler jetra delujejo normalno, strupi ne morejo doseči drugih tkiv, zaradi česar smo varni pred degenerativnimi boleznimi. Ko pa strupi prebijejo ta »filter« in se začnejo kopičiti v telesu, čutimo nenehno utrujenost, pestijo nas motnje koncentracije, pomanjkanje teka, pogoste imamo vetrove. Pogled v ogledalo razkrije blede rumen obraz in rumenkasto obarvanost okrog oči, kar je treba razumeti kot »rdečo



Hildegarda iz Bingna

je že v 12. stoletju postavila temelje zdravega prehranjevanja. Čeprav je bila slabega zdravja in krhke postave, je živela 82 let, vodila dva samostana, potovala in predavala po vsej tedanji Evropi, si dopisovala s papeži in se – kadar je bilo potrebno – celo zoperstavljala svojim nadrejenim.

Za njo so ostala dela o naravi, zdravju in zdravljenju, pisala je tudi poezijo, pri 65 letih se je začela ukvarjati z jahanjem ... Kot vidite, je mogoče vitalnost ohraniti, četudi začetni »materiale« morda ni prav obetaven. Če le veste, kako – in če znate pravilno uporabiti moči narave.

GRENČICA SV. HILDEGARDE

GASTROVITAL BITTER KRAFT

Grenčica vsebuje korenino angelike, encijana, kardamom, kurkumo, cimet, galgant, ingver, artičoko in pegasti badelj.



Vsebovane sestavine že stoletja pomagajo ljudem pri pospeševanju prebave, za krepitev jeter in razstrupljanje.



Distributer za Slovenijo: Medivital d.o.o.

www.medivital.si

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, drugih specializiranih trgovinah ter v Medivitalu (Dunajska cesta 111, Lj.) in v ZD Medvode.

lučko«, ki pomeni zahtevo po nujnem servisu. Čeprav zanesljiv dokaz ponudi šele krvna slika, iz katere so razvidne povišane jetrne vrednosti, so ti znaki zadosten razlog, da se lotite razstrupljanja.

Eno od najmočnejših grenčic je ustvarila prav Hildegarda – še danes jo izdelujejo po njeni recepturi. V njej je najti korenino angelike in encijana, kardamom, kurkumo, cimet, galgant, ingver, artičoko in pegasti badelj. Ta mešanica je še posebno blagodejna za osebe z upočasnjeno presnovo, zamaščenimi jetri in za tiste s slabše delujočim žolčnikom/brez žolčnika.

Grenkoba učinkovito zmanjšuje energijo kapha, zato je mogoče z uživanjem takšne grenčice zaježiti posledice, ki nastanejo, če uživamo preveč škrobnate, sladke ali masne hrane. Zanimivo je, da se po daljšem jemanju celo zmanjša želja po sladkem.

Pegasti badelj je odličen blokator strupov in ena od najmočnejših zdravilnih rastlin za regeneracijo jeter, listi artičoke, galgant in encijan pa so odlični specialisti pri težavah z žolčnikom.

Lahko se le sprašujemo, kako so naši predniki vse to znali prepoznati, in to še pred časom mikroskopov in laboratorijev.

»Naj bo hrana vaše zdravilo«

AKCIJA! IZBIRAMO NATBOLJ ZDRAVE PREHRANSKE BLOGE V SLOVENIJI



Glasovanje je zaključeno!

Dragi naši bralci, hvala vsem, ki ste prispevali svoj glas. Prav gotovo ste že radovedni, kdo je zmagal, a to naj ostane skrivnost do zaključne prireditve na sejmu Altermed/Kulinartfest 17. in 18. marca 2018.

Vabljeni torej na **podelitev nagrad s pestrim spremljevalnim programom**: avtorji najboljših petih blogov bodo v živo pripravili zanimive jedi, ki jih boste lahko tudi poskusili.

RAZGLASILI PA BOMO TUDI NAGRAJENCE MED VAMI, ki jih bomo izžrebali izmed vseh, ki ste bloge predlagali in zanje glasovali.



PARTNERJI



CELJSKI SEJEM

cankarjev dom

zarja



Skupaj za zdravje
človeka in narave

SPONZORJI AKCIJE



Zdrav in dober tek
prema
www.prema.si

zelena
trgovina
Ekološki izdelki za dom

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 nače-
lom, 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.

PETEK, 2. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE – NADALJEVANJE

**Ljubljana, Zadrudni dom Zadvor, Cesta
II. grupe odredov 43, od 16. do 19. ure**

Marec: 9., 16. in 23. marec

April: 6. in 13. april

Za kmete, vrtničarje, sadjarje in vse druge, ki že-
lijo izvedeti, kako pridelati zdravo hrano. Tečaj
vodita Alenka Svetek in Štefka Kozamernik, prak-
tično delo pa Marija Hribar. Prispevek: 10 €.
Informacije in prijave: (041) 364 897.
Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SOBOTA, 3. MAREC

DELAVNICA ZA STARŠE

**Ljubljana, Slovenska knjiga,
Stegne 3, od 9. do 12. ure**

Delavnica, na kateri se boste starši seznanili z
znanji in s tehnikami, s katerimi boste lahko po-
magali svoji družini ter ugotovili resnični vzrok
vseh neželenih vedenj. Prispevek: 50 € (en rodi-
telj), 90 € (oba roditelja).

Informacije: Klepet ob kavi, (02) 620 02 30, info@
klepetobkavi.si, www.klepetobkavi.si. Prireja: od-
daja Klepet ob kavi.

SOBOTA, 3. MAREC

ZAČETNI TEČAJ BIODINAMIKE, 3. DEL

Tabor, sejna soba občinske stavbe, od 16. do 18.30

Majda in Katja Temnik bosta predavali o semenih
in preparatih. Četrty del predavanja bo v soboto,
10. marca, obravnavali pa bosta kompost, kolobar,
plevele in škodljivce. Informacije: (051) 394 494.
Prireja: Društvo Ajda Štajerska



TOREK, 6. MAREC

VELIKA MOČ ZAHTEVA PRAVILNO RAVNANJE

**Logatec, Osnovna šola 8 talcev
Logatec, ob 18. uri**

Zakaj smo pozabili, kako ravnati z rastlinami,
ki so jih nekoč častili kot svete in najmočnejše?
Kaj moramo vedeti o pelinu, žajblju in ožepku,
da bomo njihove moči tudi pravilno uporabili?
Predavala bo Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Društvo za zdravilne rastline Ognjič,
Logatec.



TOREK, 6. MAREC

KONEC ZGAGE IN DRUGIH ŽELODČNIH TEŽAV

**Mozirje, Osrednja knjižnica Mozirje,
Hribernikova ulica 1, ob 18. uri**

Ste tudi vi prepričani, da se vzrok za zgago in ve-
čino želodčnih težav skriva v pretiranem izloča-
nju želodčne kisline? Če to drži, kako je potem
mogoče, da ima samo deset odstotkov ljudi z
želodčnimi težavami presežek želodčne kisline?
Vabljeni na predavanje, na katerem boste spo-
znali najpogostejše zmote pri ugotavljanju in od-
pravljanju želodčnih težav, s čimer se boste lah-
ko izognili splošnemu pešanju zdravja. Želodec
namreč nima le vloge prebave beljakovin – od
njegovega delovanja je odvisno zdravje celotnega
telesa. Predava Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za
obuditev celostnega človeka v sodelovanju s
Knjižnico Mozirje in PGD Mozirje

TOREK, 6. MAREC**PRAKTIČNI PRIKAZ OBREZOVANJA
SADNEGA DREVJA****Medvode, sadovnjak Osnovne šole
Medvode, Ostrovrharjeva 4, ob 15.30**

Slavko Turšič bo prikazal, kako obrezovati mlada sadna drevesa, kako oblikovati krošnjo ter kdaj, kako in kje cepiti. Na dogodku boste dobili informacije o uporabi žvepleno-apnene brozge v sadovnjaku in zelenjavnem vrtu. V primeru slabega vremena bo dogodek potekal 10. marca 2017 ob 10. uri. Informacije: www.sorskopolje.si.

TOREK, 6. MAREC**VRTNARJENJE PO BIODINAMIKI****Naklo, BC Naklo, Strahinj 99**

Prvi del - 6. 3. od 16. do 20. ure.

Drugi del - 13. 3. od 16. do 20. ure.

Tretji del - 20. 3. od 16. do 20. ure.

Četrti del - 27. 3. od 16. do 20. ure.

Prijava: (041) 948 336, tecaji@bc-naklo.si.

Prireja: Društvo Ajda Gorenjska in BC Naklo.

TOREK, 6. MAREC**ZASTIRKA IZ MISKANTUSA****Celje, Šola za hortikulturo in vizualne
umetnosti, Ljubljanska 97, ob 16. uri**

Uroš Zorko bo predaval o gojenju in uporabi rastline miskantus. Informacije: (051) 394 494.

Prireja: Društvo Ajda Štajerska

**SREDA, 7. MAREC****NARAVNE REŠITVE
ZA MOŽGANE****Ig, Knjižnica Ig, ob 19. uri**

Kaj načena naše možgane? Zakaj smo priča epidemičnemu razmahu degenerativnih bolezni živčevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so

poznali koristi rastlinskih moči v boju proti tovrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na tem področju. Predava Sanja Lončar.
Prireja: Knjižnica Ig.

ČETRTEK, 8. MAREC**BRANJE KMETIJSKEGA
TEČAJA R. STEINERJA****Celje, prostori Kmetijsko-gozdarskega
zavoda, Trnovelska 1, od 18.30 do 20.30**

Vodja: Katja Temnik. Nadaljevanji bosta na sporedu v četrtek, 15. marca, in v četrtek, 22. marca.
Informacije: (051) 394 494.

Prireja: Društvo Ajda Štajerska.

ČETRTEK, 8. MAREC**FILMSKA PROJEKCIJA: POSTAJA
(POSTAJA OČE, POSTAJA MAMA)****Kranj, Mestna knjižnica Kranj,
Gregorčičeva 1, ob 18. uri**

Film s posnetimi pričevanji osvetljuje obdobje nastajanja družine in njenega širjenja. Sledil bo pogovor z avtoricama, dr. Zalko Drglin in Ireno Šimnovec iz Združenja Naravni začetki.
Informacije: info@mamazofa.com.

PETEK, 9. MARCA**RODOVITNOST TAL V
BIODINAMIČNEM KMETIJSTVU****Domžale, Domžalski dom,
Ljubljanska 58, ob 19. uri**

Dr. Matjaž Turinek, agronom in Demeter kmet, bo predaval o spodbujanju rodovitnosti in zdravja tal, ki sta prva pogoja za zdrave pridelke in posledično tudi za naše zdravje. Prispevek: prostovoljni prispevek. Informacije: Jože Grabljevec, (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.

PETEK, 9. MAREC**STRAŽIŠKA TRŽNICA –
GREGORJEVO PRIHAJA****Baragov trg, Stražišče pri Kranju**

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Prezvm naročil Nakupujmo skupaj. Posebna stojnica: ptice v vrtovih, sadovnjakih in mejicah, ptičje gnezdilnice iz Barke. Z nasveti in predavanjem o pomembnosti ptic bo vaše znanje dopolnil Aleksander Pritekelj, ki je odličen poznavalec te tematike.

Več: www.sorskopolje.si. Prirejajo: KUD Bitnje, DSP, KS Stražišče, ZTK Kranj

SOBOTA, 10. MAREC**DELAVNICA: PRIPRAVA NA
PRIHOD DOJENČKA****Kranj, Mestna knjižnica Kranj,
Gregorčičeva 1, ob 10. uri**

Informacije: info@mamazofa.com.
Prireja Združenje Naravni začetki.
Dogodek sofinancira MOK.

OB SOBOTAH, OD 10. MARCA DO 23. JUNIJA**TEČAJ AROMATERAPIJE
IN AROMAPRAKSE****Ljubljana, Magnolija, Stoženska
11, od 10. do 17. ure**

Tečaj vodijo: Nina Medved, dr. Petra Ratajc, mag. Vesna Lešnik Štefotič in Matej Turin. Najbolj poglavljen intenzivni tečaj aromaterapije v Sloveniji predstavlja široke možnosti uporabe eteričnih olj tako v vsakodnevni kot tudi v profesionalni praksi. Prispevek: 785 €.

Datumi: 10. 3., 24. 3., 7. 4., 21. 4., 12. 5., 26. 5., 9. 6. in 23. 6.

Informacije: (01) 897 10 41, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

SOBOTA, 10. MAREC, IN SOBOTA, 24. MAREC**ZMAKANJE IN OBLIVANJE Z
VODNIMI CURKI****Sela na Krasu 52, Čebelarška
kmetija Ladi, ob 10. uri**

Predavanje o tem, kako zmakati in oblivati z vodnimi curki ter ublažiti bolečine z zeliščnimi glinenimi ovitki. Pripravili bomo tudi zanimive jedi iz divjih špargljev. Prispevek: 25 €.

Informacije: (041) 710 764.

TOREK, 13. MAREC**IDEJE ZA BOLJŠE ZDRAVJE
IN POČUTJE****Ljubljana, Knjižnica Šentvid,
Prušnikova 106, ob 19.30**

Odlične ideje – potrebujete le še dobro voljo in vsaj četrt ure časa na dan. Predava Sabina Grošelj. Prispevek: brezplačno.

Informacije: (031) 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com, sentvid@mkjlj.si. Prireja: Knjižnica Šentvid.

SREDA, 14. MAREC**BARVANJE S 100-ODSTOTNO
NARAVNIMI RASTLINSKIMI
EKOLOŠKIMI PIGMENTI IN
PREDAVANJE KAKO DO ZDRAVIH LAS****Ljubljana, Živa Center, Tomačevo 27,
od 18. do 20. ure (predavanje)**

Kako lahko z ekološkimi barvili in z naravno nego okrepimo lase, povečamo njihov lesk in volumen ter prekrijemo sive lase. Kako do zdravih las in zdravega lasišča. Po koncu predavanja bo na vrsti osebno svetovanje. Predavala bo Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol. Prispevek: 10 €.

Informacije in prijave: Ekološki frizerski salon Živa center, (041) 404 773, www.bitizenska.org.

SREDA, 14. MAREC**BIODINAMIKA – METODA PRIDELAVE HRANE IN NAČIN ŽIVLJENJA****Medvode, Osnovna šola Medvode, Ostrovrharjeva 4, ob 18. uri**

Andreja Videmšek bo predstavila ključna načela biodinamike in kako jih vključiti v delo na polju ali vrtu. Vse to bo slikovno prikazala na primeru lastne kmetije, kjer se ukvarjajo s pridelavo zelenjave in žit ter z živinorejo.

Informacije: www.sorskopolje.si. Prireja: DSP.

SREDA, 14. IN 28. MAREC**NAKUPUJMO EKOLOŠKA IN LOKALNA ŽIVILA SKUPAJ****Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova 35, od 15. do 18. ure**

Brezplačno zbiranje naročil: www.nakupujmo-skupaj.si. Informacije: Društvo Eko tim, (040) 552 836, nakupujmo.skupaj@gmail.com.

ČETRTEK, 15. MAREC**ZDRAVJE SE ZAČNE V ŽELODCU!****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri**

Na brezplačnem predavanju boste izvedeli, kako si ob pomoči tradicionalne kitajske medicine in naturopatije pomagati pri težavah z želodcem!

Informacije: Vitalina – natura trgovina, (030) 223 366, info@vitalina.si.

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

ČETRTEK, 15. MAREC**OZAVEŠČANJE O NARAVNIH REŠITVAH ZA RASTLINE V VAŠEM DOMU IN OKOLI NJEGA****Zbilje, Delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, ob 17. uri**

Predaval bo Mitja Križan, strokovnjak na področju ekoloških gnojil in škropiv. Informacije: www.sorskopolje.si. Prireja: Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 15. MAREC**VZGOJA SADIK****Velenje, predverje Knjižnice Velenje, ob 19. uri**

Predavala bo Miša Pušenjak. Tema: vzgoja zdravih vrtnin brez kemije v spremenjenih klimatskih razmerah. Informacije: (051) 394 494.

Prireja: Društvo Ajda Štajerska.

ČETRTEK, 15. MAREC**KAKO SO SE ZDRAVILI NAŠI PREDNIKI****Lesce, Čebelarški center, ob 17. uri**

Kako in s katerimi rastlinami so se zdravili naši predniki, nam bo predstavila Vlasta Mlakar, avtorica knjige *Rastlina je sveta od korenin do cveta*.

Prispevek: prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

**SOBOTA, 17. MAREC****ALTERMED****Celje, Sejem Altermed, Dvorana L****10.00–10.50: ZAKAJ JE POTREBNO SPREMENITI ODNOS DO KONOPLJE?**

Predavata Adriana Dolinar in Rajko Škarič.

11.00–11.50: KONOPLJA BREZ RECEPTA

Predava: František Švejda, direktor enega od vodilnih podjetij v EU s področja predelave industrijske konoplje (Cannabis Pharma, s.r.o., Češka). Predavanje bo v angleščini, prevod v slovenščino zagotovljen.

12.00–13.00: KAKO JE ČREVESNA FLORA POVEZANA Z ZDRAVJEM MOŽGANOV?

Predava: Adriana Dolinar.

Prirejata: Združenje za obuditev celostnega človeka in Skupaj za zdravje človeka in narave.

Celje, Sejem Altermed – demonstracijska kuhinja

14.30–16.30: PREDSTAVITEV IN RAZGLASITEV NAJBOLJŠIH BLOGERJEV NA PODROČJU ZDRAVE PREHRANE

17.00–17.30: KULINARIKA ZA MOŽGANE

Predava: Sanja Lončar.



NEDELJA, 18. MAREC

ALTERMED

Celje, Sejem Altermed, Dvorana v hali L

10.00–11.15: NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Predava: Sanja Lončar.

11.15–12.30: ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB ZA OTROKE

Predava: Sabina Topolovec.

12.30–13.00: KAKO PRIDELATI IN UPORABITI KAKOVOSTNE ZAČIMBNICE

Predava: Andrejka Cerkvenik.

Prireja: Skupaj za zdravje človeka in narave.

Celje, Sejem Altermed – demonstracijska kuhinja, Dvorana L

14.30–15.00: KULINARIKA ZA MOŽGANE

Predava: Sanja Lončar.

15.00–15.30: ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB ZA OTROKE

Predava: Sabina Topolovec.

Celje, sejem Flora, dvorana K

16.00: KAKO PRIDELOVATI 365 DNI V LETU?

Kaj moramo vedeti in kaj spremeniti pri načrtovanju, da bomo vse leto uživali polnovredno zelenjavo. Predava: Sanja Lončar.

SREDA, 21. MAREC

KAKO BIODINAMIKA POMAGA OHRANJATI ŽIVČEVJE IN MOŽGANE

Ljubljana Zadrugi dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, Ljubljana - Dobrunje, ob 19. uri

Vsebina enaka kot 7. marca (z dodatkom za biodinamike). Prispevek: 3 €. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 21. MAREC

ZELENA NIT – ZELIŠČA PRI NAS

CTRP Kranj, Župančičeva 22, ob 18. uri

Predstavila se bo zeliščarka Kata Laštro, zeliščarka in raziskovalka iz Velenja. ki opozarja na nit, s katero smo ljudje povezani z naravo. Kata Laštro je raziskovalka, ki vodi svetovalnico za zdravje ljudi, rastlin in živali, ki ga dosežemo ob pomoči črnega sveta rastlinja, pa tudi več avtorskih projektov, povezanih z rastlinami.

Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek. Info. in prijave: (040) 463 444, (031) 611 693.

ČETRTEK, 22. MAREC

POTUJOČA ZELIŠČARNA V KRANJU

Kranj, CTRP Kranj, Župančičeva 22, ob 18. uri

Čarni svet rastlinja za zdravje in zdravljenje ljudi, rastlin in živali vam bo predstavila Kata Laštro, zeliščarka in raziskovalka iz Velenja. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek. Informacije in prijave: (040) 463 444, (031) 611 693.

ČETRTEK, 22. MAREC

TEMELJI ZDRAVJA!

Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17. uri

Na brezplačnem predavanju boste izvedeli, kako podpreti celice in mikrobiom, ki so temeljni gradniki ohranjanje izvrstnega zdravja in vitalnosti!

Info.: Vitalina – natura trgovina, (030) 223 366,
info@vitalina.si. Prireja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 23. MAREC

ODLOČITEV KMETOV ZA BIODINAMIČNO KMETOVANJE

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

Predstavitve izsledkov magistrskega dela. Predava mag. Andreja Videmšek, sociologinja in Demeter kmetica. Prispevek: prostovoljni prispevek. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com.

Prireja: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 24. MAREC

DELAVNICA: ZAVESTNO STARŠEVSTVO

**Kranj, Mestna knjižnica Kranj,
Gregorčičeva 1, ob 10. uri**

Govorili bomo o tem, kako naši vzorci iz otroštva vplivajo na naše starševstvo, kako so naše čezmerne reakcije povezane z našimi zgodbami iz preteklosti in kako takšno starševstva vpliva na odnos med otrokom in staršem. Informacije: info@mamazofa.com. Prireja Združenje Naravni začetki. Dogodek sofinancira MOK.



TOREK, 27. MAREC

KAKO NASTANE STRES IN KAKO SE STOPNJUJE?

**Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova 5, ob 18. uri**

Stres = vzrok + proces + posledica. Ali se poznamo? Ali vemo, kdo smo in zakaj smo tu? Ali lahko govorimo o stresu in zdravju, če sploh ne vemo, kdo smo? Kdo nas najbolj pozna? Kaj je stres in kaj pomeni? Kako sprejeti in prebroditi stres?

Otrok molči o negativni oceni, ki jo je dobil pred dnevi ... Pijan moški je zbil peško, pobegnil s

kraja dogodka, nihče ga ni videl – to je njegova skrivnost ... Otrok je stekel za žogo in priletel pod avto ... Ostala je brez službe ... Kaj se v človeku dogaja v takih in podobnih primerih? Kaj se zgodi, če dogodki »zamrznejo«? Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno. Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



SREDA, 28. MAREC

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Idrija, Osnovna šola Idrija, ob 17. uri

Vsebina enaka kot za 7. marec.

Prireja: Društvo za zdravilne rastline Encijan.

SREDA, 28. MAREC

ZDRAVJE IZ NARAVE SPOMLADI

**Tržič, Knjižnica dr. Toneta
Pretnarja, Balos 4, ob 19. uri**

Mlade rastlinice, brsti na drevesih, drevesni sokovi in še kaj, kar nam je lahko v pomoč spomladi, da se bomo očistili zimske nesnage. Predava Sabina Grošelj. Prispevek: brezplačno. Prireja: Knjižnica dr. Toneta Pretnarja.



SREDA, 28. MAREC

POSLEDICE STRESA IN PRIPOMOČKI ZA NJEGOVO OBVLADOVANJE

**Škofljica, Dom starejših Škofljica,
Ob potoku 11, ob 18. uri**

Posledična stanja poznamo. Toda ali jih poznamo v vsem njihovem obsegu, celostno? Jih je mogoče preprečiti? Kaj stoji za čudežnimi ozdravitvami? Ali obstajajo načini, kako preprečiti stres, odpraviti stresna stanja v razvoju? Vabljeni na predavanje in predstavitev pripravkov za obvladovanje stresa. Predavata Rajko Škarič in Adriana Dolinar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.



ČETRTEK, 29. MAREC

KAKO OD RASTLIN DOBITI TISOČKRAT VEČ MOČI?

**Maribor, Osnovna šola Prežihovega
Voranca, Gosposvetska 10, ob 17.30**

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko dajo veliko več, kot si mislimo, seveda če znamo z njimi pravilno ravnati. Kako lahko njihove moči pomnožimo? Kako to počnejo v različnih zeliščnih tradicijah? Kako to delajo biodinamiki? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli, pa bi nam prišlo še kako prav, če bi ta znanja znova obudili? Predava Sanja Lončar. Prireja: Društvo Ognjič.

SREDA, 4. APRIL

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Dobrepolje, Knjižnica

Podrobnejše informacije o dogodku bodo po 15. 3. na voljo v koledarju dogodkov na spletni strani www.zazdravje.net.

Ker so novice postale pretesne za vse teme, ki jih obdelujemo v okviru projekta, lahko naše prispevke berete tudi vsak torek v razširjeni rubriki Naravno in enostavno v reviji Zarja in v Pomagaj si sam.



biodinamični
setveni nasveti

FANČI SVETUJE

NE ZAMUDITE IZČRPNIH DNEVNIH
NAPOTKOV, KAJ, KDAJ IN KAKO ZASEJATI!

Preberite setvene nasvete Fanči Perdih na strani www.zazdravje.net v rubriki **Koledar dogodkov**.



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Tudi v marcu razvajamo naročnike novic *Skupaj za zdravje človeka in narave* z zdravimi darili.

Aktualno ponudbo si oglejte na spletni strani www.zazdravje.net ali na www.shop.zazdravje.net.

Prispevek lahko poravnate na več načinov:



Opravite nakup prek spletne trgovine: www.shop.zazdravje.net



Prispevek nakažete s položnico na
TRR - SI56 0201 1025 5748 080

Prejemnik: Društvo Ognjič,
Zapotok 54, 1292 Ig

Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 11052017)

Če vaše ime ali naslov vsebuje sičnike in šumnike ali če se naslov za pošiljanje razlikuje od naslova na položnici, prosimo, da nam naslov za pošiljanje novic sporočite na e-naslov posljite.novice@gmail.com ali na Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig.



Prispevek poravnate **osebno na dogodkih** našega projekta.



Zdravilna moč začimb za otroke

NOVA
KNJIGA

Bomo res sedeli križem rok ob statističnih napovedih, da bodo naši otroci živeli krajši čas kot mi? Bomo res sprejeli inzulinske črpalke, »pumpice« za alergijske astme in pomirjevala, kot »obvezno opremo« našega šolarčka?



Bomo le čakali na pomoč zdravnika, ki pogosto nemočno skuša odpraviti zgolj posledice?

Če ne prej, ta čas najdemo, ko otrok pade v začarani krog bolezni. Ko zdravila pokažejo kratkoročne učinke (in dolgoročne posledice) veliko staršev dojame, da bo treba začeti pri osnovah – odnosov, prehrane, spanja ...

Pot od modernega potrošnika do prehransko dobro ozaveščenega kupca ni vedno kratka, kar dobro veste vsi, ki ste jo že prehodili. Ko čez noč hudo zboli otrok, zanjo nimamo časa. Vsi nasveti na en klik prav malo pomagajo, če iz množice informacij ne znamo izluščiti prave.

Če ste brali našo trilogijo o začimbah – *Ščepci*, veste, da vedenje o zdravilni moči začimb sloni na več tisoč let starem znanju naših prednikov.

Da so prav začimbe tako mogočne v svojem delovanju, priča tudi izjemno veliko število sodobnih znanstvenih raziskav, ki potrjujejo, da so nekatere začimbnice pogosto enakovredne ali celo močnejše od marsikaterega sinteznega zdravila.

Večina začimb je povsem varna že za najmlajše otroke. Majhni ščepci nežno odišavijo prve otroške jedi in napitke, a njihov učinek na zdravje otroka je izjemno velik. To potrjujejo več tisoč let stare izkušnje z vseh kotičkov sveta, otroci v odročnih deželah, ki se zahvaljujoč začimbam ponašajo s trdnjšim zdravjem kot otroci v modernem svetu, in sodobne raziskave, s katerimi je bogato podkrepljen priročnik, ki ga držite v rokah.

POHITITE!

Cena v
prednaročilu:

20 €

~~24,80 €~~

PRIROČNIK IZIDE 16. MARCA!

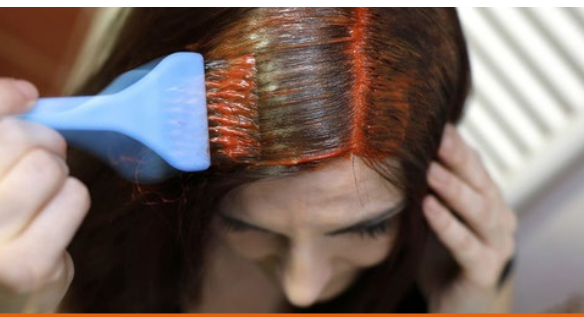
- » mehka vezava,
- » obseg: 192 barvnih strani,
- » format: 19 x 25 cm.

Prednaročila v spletni trgovini:

www.shop.zazdravje.net

so možna samo še do 15. marca!

Priročnik po znižani ceni boste lahko kupili tudi na sejmu Altermed.



Dober tek, telo!

BESEDILO: KATARINA ŠEME

Kar nanesemo na lasišče, se v manj kot minuti vsrka v naš krvni obtok. Ali bi barvo za lase, ki ste ji zvesti že leta, upali pojesti? Verjetno ne. Pa vendar je barva za lase prav to – obrok za naše telo.

PREK LASIŠČA NAJHITREJE V KRI

Za primerjavo: hranilne snovi, zaužite s hrano, preidejo v kri v približno 24 urah (odvisno od naše prebave in vrste zaužite hrane), to, kar nanesemo na lasišče, pa se vsrka v naš krvni obtok v manj kot minuti!

Nekaterim kemikalijam koža resda preprečuje vstop v telo (zaradi njihove strukture in velikosti), dejstvo pa je, da v kozmetičnih izdelkih najdemo še številne druge sintetične sestavine, ki skozi vrhno plast kože prodrejo hitro in enostavno, ta preboj pa pomeni takojšnjo absorpcijo v krvni obtok ali limfni sistem.

Na stopnjo absorpcije vpliva tudi stanje naše kože (ali je zdrava ali poškodovana), njena temperatura ter koncentracija kemikalije, ki jo nanašamo na kožo. V kolikšni meri se snov vpije v telo, je odvisno tudi od časa izpostavljenosti posamezni kemikaliji in od tega, na kako veliko površino jo nanesemo. Absorpcija kemikalij je na lasišču, kjer je koža izredno tanka, precej večja kot denimo na podlakti.

.....

Tuji članki navajajo podatka, »da naša koža vsrka približno 60 odstotkov vsega, kar nanesemo nanjo« in »da se lahko kemikalije, ki jih nanesemo na kožo, že v 26 sekundah absorbirajo v naš krvni obtok«.

.....

Informacija, ob kateri se zamislimo. Čeprav ne preseneča, če se spomnimo preprostega testa, ki ga brez posebnega napora opravimo tudi sami: s strokom česna podrgnemo po podplatih in že po nekaj minutah v ustih začutimo okus po česnu.

KEMIKAJIJE – NOTER ZLAHKA, KAJ PA VEN?

Strupene snovi, ki vstopajo v naše telo z uporabo kozmetičnih preparatov s škodljivimi sestavinami, lahko iz telesa odplavimo z znojenjem.

Znojenje spodbudimo z gibanjem. Težava nastane, če je telovadbe premalo. Da kemikalije ne ogrozijo našega zdravja, je redno razstrupljanje telesa nujno. Ker je preventiva navadno cenejša od kurative, bodimo pozorni na to, kaj dajemo nase (ne samo vase) in si prizadevajmo zmanjšati količino toksičnih snovi.

Seveda lahko počakamo na posledice oziroma prve opozorilne znake, ki nam jih sporoči telo, in ukrepamo šele takrat, a žal ne bomo nikoli vnaprej obveščeni o tem, koliko opominov nam bo telo še zmoglo nameniti, preden ga bo vse to, s čimer ga obremenjujemo, preveč izčrpalo. Po prvem alarmu je skrajni čas, da se začnemo ozirati po naravnih rešitvah – varni, naravni in ekološki kozmetiki. Veliko bolje pa je, da na presenečenja, povezana z zdravjem, sploh ne čakamo. Prvi opozorilni znaki niso nujno vidni navzven (npr. kožna reakcija), zato odprimo oči, ko izbiramo meni za svoje telo.

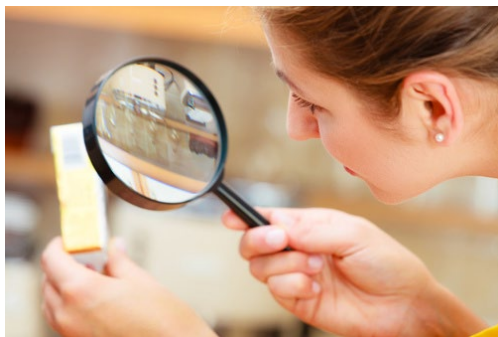
.....

Toksine izločamo tudi z znojenjem, zato ga ne zatirajmo. Čezmerno znojenje pa je lahko znak, da se je v telesu nakopičilo že preveč strupov.

.....

SESTAVINE – BISTVO, KI JE OČEM SKRITO

Če ob besedi »sestavine« pomislite na povečevalno steklo, ste se zagotovo že kdaj trudili z embalaže kake barve za lase razbrati informacije o tem, kaj vse boste z barvanjem las »zaužili« skozi kožo.



To dobro namero, preučevanje sestavin, pogosto hitro opustimo. Miniaturne črke nas odvrnejo od branja, sploh če nismo poznavalci dolgih imen z ipsiloni in iksi, ki »dišijo« po kemiji. S tem ko zamahnemo z roko in izdelek pade v našo nakupovalno košarico, ne da bi se prepričali, kaj smo v resnici kupili, priznamo zmago proizvajalcu. Zmagovalec je seveda zadovoljen, kaj pa naše telo?

Dandanes so informacije o kozmetičnih sestavinah zlahka dostopne in brezplačne, le nekaj dragocenega časa moramo vložiti v njihovo iskanje. Če proizvajalec oziroma uvoznik ali dobavitelj blagovne znamke na svoji spletni strani ob izdelku ne objavi njegovih sestavin, je na nas, da vsako sestavino z embalaže izdelka prepišemo v iskalno vrstico spletnega portala, ki omogoča preverjanje kozmetičnih sestavin, in se tako sami izobrazimo o tem, kako (ne)škodljiv izdelek uporabljamo.

Z boljšim vpogledom v sestavo se lažje odločimo, katerim izdelkom bomo ostali zvesti in za katere bomo raje poiskali zamenjavo, saj dolgoročno pomenijo nevarnost za naše zdravje.

Ne samo to, kar dajemo v usta, tudi to, kar uživamo skozi kožo, se odraža na našem zdravju. S preverjanjem kozmetičnih sestavin lažje zožimo izbor med množico sorodnih izdelkov in si tako olajšamo odločitev – ker izberemo na osnovi vsebine in ne lične embalaže.

POMOČNIK PRI PREVERJANJU KOZMETIČNIH SESTAVIN



Portal www.ewg.org/skindeep, ki je v lasti tuje neprofittne in nestrankarske organizacije, nam po vpisu izbrane sestavine v iskalno vrstico najprej prikaže stopnjo tveganja za zdravje (najvišja stopnja tveganja se izpiše v rdečem oblaku), po kliku na ime sestavine pa pridemo še do opisa njene vloge v izdelku, opozorila, katere bolezni in težave utegne povzročiti, in priporočila o morebitnih omejitvah pri uporabi.

Spoznanje, da so obroki, ki jih »jemo« skozi kožo, še kako pomembni, imejmo v mislih pri izbiri menija za svoje telo. Tako si bomo lahko – v sebi popolnoma pomirjeni – voščili: dober tek, telo!

100% NARAVA
0% KEMIČALIJI

Radico
COLOUR ME
Organic
HAIR
COLOUR
ORGANIC
Dark Brown

"Organic is real natural!"

Net Wt. 100g (3.53 Oz US)

Na voljo v vseh prodajalnah

dm

Zares popolnoma naravne in ekološke barve za lase. Ob nakupu v spletni trgovini www.radico.si unovčite kodo za 10 % popust: **ZAZDRAVJE**. Velja do 31. 3. 2018.

PREMALO ŽELEZA? UTRUJENOST?



Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

- Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa.
- Primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

