



Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ april 2012

brezplačen izvod



Tema meseca:

Pravljica o varnosti

Kristalni vikend

Seminar vodi Rajko Škarič

Resnice in zmote o vodi, soli in siliciju in kako so povezani z našo energijo.

Spoznavali jih bomo na zato najbolj primernem mestu - v območju čudovitega nacionalnega parka v Južni Nemčiji, ki ga varujejo neizčrpne plasti soli in kristalov.



Moč tega prostora so poznali tudi v preteklosti, zato je igral pomembno zgodovinsko vlogo. Eni so ga uporabili, drugi zlorabili – kar mu tudi danes daje mogočen pečat.

Nekaj ur skupnega potovanja bomo izkoristili za druženje in celotno predstavitev seminarja. Za diskusijo, vprašanja in odgovore bo časa na potovanju več kot dovolj.

Vsebina seminarja obsega predavanja, diskusijske kroge in vodene ogledde lokacij, ki bodo zagotovo provokacija za razum.

Spoznali bomo tudi svet soli in mineralov. Prav tako je omogočen nakup avtentičnih kristalov po zelo ugodnih cenah.

Termin:

• **4. do 6. maj 2012.**

Cena programa: 235 EUR + 110 EUR kotizacija za seminar.

Program in informacije:

Info telefon: 040 191 518 in 040 187 527
(od pon. do pet. od 10. do 14. ure
in od 18. do 20. ure)
Info e-pošta: kristalno.mm@gmail.com



Gremo na Hvar!

Seminar vodita Rajko Škarič in Sanja Lončar

Ko vi to berete, mi že počasi pakiramo.

Če komu ni bilo usojeno in se je v zadnjem trenutku sprostilo prosto mesto za vas, preverite na tel. 041 770 120 ali pišite na hvar2010@gmail.com.

Seminarji so **od 20. do 27. aprila, 20. do 27. oktobra in od 28. oktobra do 4. novembra.**



Organizacija: Društvo Ognjič in Frontier d.o.o.

Bi želeli prejemati naše novice?

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

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 lg

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 23012012)

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

V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic, nam po telefonu (041 770 120), pošti ali e-pošti (posljite.novice@gmail.com) sporočite naslov, na katerega naj pošljemo novice.



Vse v imenu varnosti!

Če berete naše zakone, uredbe in celo kazni, boste povsod zasledili sklicevanje na varnost. »Zakon kaznuje, da varuje,« vam sporočajo občestni plakati.

Torej je vse to za našo varnost!

V promocijo besed »varnost« vlagamo ogromno denarja. Novi družinski zakonik naj bi bil nujen za varnost otroka, odlašanje z urejanjem zdravilstva naj bi bilo v imenu varnosti bolnikov, hrana je vse manj kakovostna, vse bolj sterilizirana ali obsevana, ker trdijo, da bo tako bolj varna pred nevarnimi mikrobi. Če se ne cepite, ogrožate varnost drugih. (To zadnje je res nezaslišana neumnost, saj dobesedno pomeni priznanje, da vas cepivo ne varuje.)

Potreba po varnosti je ena izmed osnovnih človeških potreb. Težavica je le v tem, da gre za subjektivni občutek. Nekdo se počuti v nevarnosti, kljub temu da živi v svoji graščini in je preskrbljen za tri življenja. Nekdo drug pa živi v kolibi in se življenju zahvaljuje za vse darove, ki jih je deležen.

Če je občutek varnosti tako subjektiven, enako velja tudi za občutek nevarnosti.

Torej sploh ne gre za to, koliko smo v nevarnosti, temveč gre za to, koliko se nam zdi, da smo varni, oziroma v kaj so nas prepričali, da moramo storiti, da bi bili varni.

»Če boš priden, boš varen,« se glasi ponudba sistema. Če nas boš ubogal, če se boš vedno privezal v avtu, če boš redno hodil na presejalne preglede, če boš redno jemal predpisana zdravila, če se boš cepil, če boš hrano kupoval le v čistih supermarketih in ne na umazanih kmetijah, če boš pil klorirano mrtvo vodo in nikakor ne tiste iz izvirov, če boš tiho v službi, če boš plačal zavarovanje za hišo, avto, njivo, ... Mnogi so bili pridni. Vse to so storili. Zdaj pa, oropani zdravja ali zasluženih in neizplačanih plač, ugotavljajo, da varnosti, na katero so računali, ni. To pa postaja nevarno – za sistem, seveda.

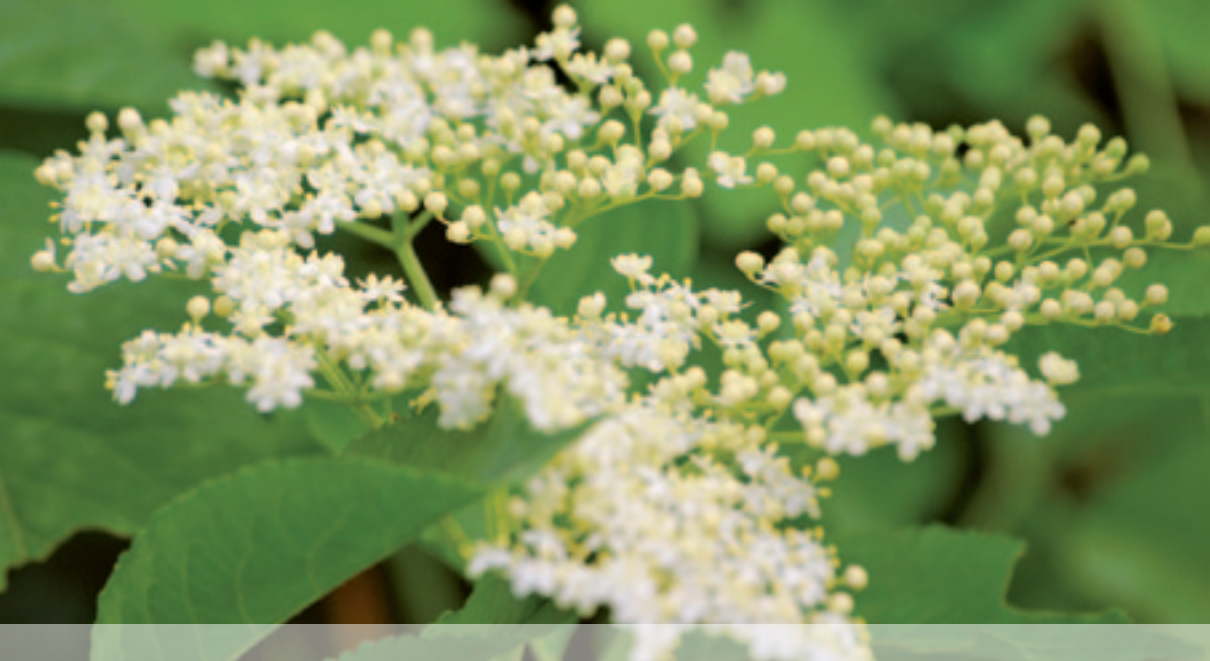
Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Zakoni ne služijo varnosti!	4
Zdravnik že ve!?	6
Alfred Vogel o nevarnostih jodirane soli	10
Bo gensko spremenjena hrana spremenila tudi naše gene?	12
Kaj še morate vedeti o steviji?	16
Jedrsko energija je varna... Razen če ni...	18
Voda rešitev ali/in težava?!	20
Nežna kot dojenčkova ritka	24
Samooskrba danes, da ne bomo lačni jutri!	26
Začela se je Štafeta slovenskih semen	27
Projekt ŠOLSKI EKOVRT izbran za dobro prakso zniževanja CO ₂ !	28
Koledar dogodkov	30
Kratke novice	34





Zakoni ne služijo varnosti!

Besedilo: Anton Komat

Hrana je danes najpomembnejše strateško orodje in orožje, kajti kdor obvladuje globalno trgovino s hrano, obvladuje tudi vse ljudi tega sveta.

To dobro vedo korporacije, ki tržijo hrano (in lakoto obenem), zato nenehno lobirajo in pritiskajo na vse mednarodne institucije, tako da opredeljujejo svoje standarde in na vse načine vsiljujejo svoja pravila igre. Za nedolžnim motivom harmonizacije standardov se skriva vse kaj drugega kot to, za kar se deklarira. Pri nas je v lanskem letu Codex Alimentarius dvigal veliko prahu. Uradniki so nas tolažili, češ da gre le za priporočila in da Slovenija

ni neposredna podpisnica Codexa. To je res; podpisnica je Evropska komisija, ki je Codex sprejela leta 1993. Vendar pa od do tega, da postane zavezujoč tudi za nas, res ni dolga pot.

Izgon tete Pehte

Pa si oglejmo dogajanje okrog zdravilnih rastlin na domači sceni glede na Pravilnik o razvrstitvi zdravilnih rastlin, ki je bil objavljen v URL 715-2012/2008 dne 31. 7. 2008. O tem sem takrat pisal v tej kolumni in najbrž sem bil edini v Sloveniji, ki je že takrat javno prepoznal težavo. V zadnjem pravilniku so med »zdravila, za katera ne potrebujemo recepta«, razvrščene najbolj znane zdravilne rastline, kot so navadni divji kostanj, črna jelša, arnika, pelin, češmin, krhlika, gabez, šentjanževka, brin, repuh, lapuh, vrbe, glog in bezeg. Navedene rastline so postale »zdravilo brez recepta« in posledica tega je bila prepoved prodaje teh rastlin na tržnicah. Skratka, izgon tete Pehte, tradicionalne slovenske zeliščarice in ljudske zdravilke, ter umor stoletne tradicije ljudskega zdravilstva, ki je pomemben del naše kulturne dediščine.

Bezeg na recept?

V nadaljevanju farmacevtskega scenarija bodo te zdravilne rastline razvrščene »med zdravila na recept«. Vzemimo, na primer, bezeg, ki spada med najbolj priljubljene zdravilne rastline pri nas. Uporabna je vsa rastlina, ki blaži kašelj in pomaga pri izkašljevanju, torej pomaga pri pljučnici in drugih obolenjih dihal ter obenem

 **SoriaNatural®** ...*že babica je vedela...*

Vodilni v svetu Fitoterapije
Več kot 40 izvlečkov iz zdravilnih rastlin v obliki tinktur in ekstraktov brez dodatkov. Biološko pridelano.

Naravno – preprosto – učinkovito

www.zdravilna-zelisca.info

T: 03 0280 271

V specializiranih trgovinah in nekaterih lekarnah.



čisti telo. Vendar pa ima bezeg šibko točko, in sicer je surov nekoliko strupen. To vedo vsi njegovi uporabniki, vendar je ta bezgova lastnost izhodišče za farmacijo, ki bo v silni skrbi za zdravje ljudi nekega dne ugotovila, da je strupenost bezga »lahko tveganje za ljudi«, in ga bo uvrstila med zdravila na recept. Tako se to dela, počasi, z jasno vizijo in natančnim načrtom. Potem (torej prepozno) bomo ugotovili, da lahko bezgov čaj dobimo le v lekarni na recept, in takrat se bomo čudili, kako je to mogoče. (Morda boste kmalu „ilegalci“, če ga boste hoteli nabrati na lastnem vrtu.)

Zeliščarji na upravno sodišče!

Farmaciji predlagam, da med zdravila na recept končno uvrsti vse pesticide, ki povzročajo številne bolezni (raka!!!) in morijo ljudi. Ali ni čudno, da vse najnevarnejše strupe fitofarmaceuti prodajajo brez recepta, in to neukim kmetom in komunalcem, ki jih trosijo vsepovsod. Strupe uporabljajo celo okrog šol in vrtcev, v naseljih in parkih! Kakšno sprenevedanje! Kje je tu skrb za javno zdravje? Jasno, gre za iste korporacije, ki v eni roki prodajajo strupe, v drugi pa zdravila, ki blažijo

Prehanski dodatek za lepoto

Za ohranjanje prožnosti in vlažnosti kože



provera

100 mg čiste Hialuronske kisline & Morski Kolagen

anti-age

Izdelek je na voljo v poslovalnicah DM, lekarnah, trgovinah z zdravo hrano in trgovinah Sanolabor.

Zastopa: Prema d.o.o., Ljubljana

simptome zastrupljenih. Kaj torej storiti?

Predlagam, da gre nekdo na tržnico prodajat čaj, ki blaži kašelj, torej bezeg brez recepta, in ko dobi kazen inšpektorja, sproži spor na upravnem sodišču, ki bo s sodbo suspendiralo navedeni Pravilnik, ki nima nobene pravne osnove. To je edina prava pot, ne pa podpisovanje peticij proti Codexu in podobnim aktom.

Objavljeno v reviji *Jana* št. 12, 22. 3. 2011

Kako varne so zdravilne rastline?

Za zdravilne rastline je značilno, da je meja delovanja praviloma precej daleč od meje morebitnih nevarnosti. Povedano drugače to pomeni, da so količine, ki nam koristijo, praviloma precej daleč od količin, ki bi nam utegnile škodovati. Mnoge rastline vsebujejo tudi snovi, ki svoje delovanje prilagajajo našim potrebam. Zanje rečemo, da nekaj uravnavajo, zato bodo pri eni osebi pospeševale, pri drugi pa zavirale določene procese. Te modrosti sintezni pripravki nimajo.

Seveda tudi v naravi srečujemo močne snovi in prav tako nevarne toksine (preobjeda, naprstec, ricinus, ...), zato je treba tudi k takšnemu zdravljenju pristopati odgovorno.

Če ste začetnik, za nasvet poprosite izkušene zeliščarje, fitoterapevte ali upoštevajte nasvete kakovostnih in natančnih priročnikov dobrih poznavalcev.

Ne eksperimentirajte z lastnimi mešanicami, če ne poznate njihovega posameznega in skupnega delovanja. Le zlaganje rožic, da so lepo videti v kozarcu, utegne biti napačno in včasih celo škodljivo.

Pri rastlinah, ki jih je težje odmerjati, je zelo praktična oblika uporaba standardiziranih tinktur in

izvlečkov, ki jih je možno natančno odmeriti. Enako velja za rastline, ki rastejo na različnih rastiščih in pri katerih se lahko sestava zelo spreminja. Kako boste vedeli, koliko močno tinkturo ehinaceje ali gloga ste naredili? Če jo jemljete le občasno, to ne bo težava. Za bolj redno jemanje pa je potrebno pravilno odmerjanje, ki ga zagotavljajo le pripravki, pri katerih so ti parametri nadzorovani.

Najmočnejša in zato tudi morebitno najbolj nevarna oblika terapije je uživanje eteričnih olj. Ker gre za izjemno velike koncentracije učinkovin, so napake pri odmerjanju zelo nevarne. Zato eterična olja raje uporabljajte v izparjevalnikih ali kot dodatek k masažnemu olju. Morebitnega uživanja pa se lotite, le če dobro veste, kaj počnete.





Zdravnik že ve!?

Besedilo: Sabina Topolovec

Če bi vedeli, da lahko vaše zdravilo povzroči tudi smrt, bi ga jemali? Ste seznanjeni z vsemi možnimi stranskimi učinki zdravila, ki ga jemljete? Ali bi jemali naravne pripravke/zdravila, ki bi pomagala odpraviti bolezen brez kakršnih koli neželenih posledic, če bi vedeli zanje? Ste pripravljeni odkriti vzrok svoje bolezni in ga odpraviti? Kdo je prej, zdravnik ali vest?

Naravna lekarna pri vas doma

Kokosovo olje Tropicai • protivirusno, protiglivično delovanje, odlično za težave s kožo

Psyllium brez težav s prebavo

Biona 100% brusnični sok prijatelj mehurja

Še več izdelkov, s katerimi si lahko pomagате na naraven način, najdete na www.eko-oaza.si in v trgovini **Mama Terra** v Kamniku.

eko-oaza
mamaterra

Če verjamete, da bolezen pozdravijo zdravila, vas utegne besedilo, ki ga pravkar berete, šokirani! Na takšni domnevi danes temelji zdravstvo, ljudstvo pa temu slepo verjame. Sicer je vsakomur vsaj približno jasno, da smo vedno bolj bolni, vendar pa statistika, ki se hvali z vedno višjo življenjsko dobo prebivalstva, prikrije to neprijetno dejstvo. Poleg tega danes velja za povsem normalno, da otrok preboli šest prehladov na leto, da se isti tip raka pojavlja znotraj družine, pa naivno pripisujemo zgolj genetiki. Danes farmacevtski velikani skupaj z medicino bodisi znižujejo kriterije za določene bolezni (in tako že kmalu po tridesetem utrpimo povišan holesterol, krvni pritisk, osteoporozo itd.) ali pa iz stotine simptomov, ki jih povzročata prehitro življenjski ritem in predvsem razdvojenost uma in zavesti, ustvarjajo nešteto kombinacij in jih poimenujeta s tem ali onim sindromom. Na koncu vsi pademo v kategorijo bolnih, pristanemo „na zdravilih“, obenem pa vedno bolj verjamemo, da je to normalno!

Psihične težave ali kura, ki nese zlata jajca!

Psihične težave za farmacijo pomenijo zlato jamo brez dna. Depresije, „burn-out“ sindromi, nespečnost, vedenjske težave, kajenje, odvisnosti, ..., omogočajo nastanek tisoč in ene bolezni, ki jih še včeraj nismo poznali. Na trgu se pojavljajo nova in nova zdravila, farmacevtska industrija pa tudi v času recesije beleži rast. Vendar Slovenija kljub temu ostaja na vrhu samomorilnosti! Zato smo se pri tokratnem pregledu morebitnih nevarnosti posvetili prav tej kategoriji zdravil.

Zdravila proti nespečnosti

Iz nedavno objavljene, zelo natančno izvedene študije izvem, da imajo ljudje, ki jemljejo hipnotike (zdravila proti nespečnosti), z učinkovinami zolpidem, temazepam itd., kar trikrat več možnosti, da umrejo ali zbolijo za rakom (1). Tudi prenehanje jemanja tovrstnih zdravil mora biti izvedeno pod strogim zdravniškim nadzorom, če ne želite resnih posledic zaradi takšne odločitve (npr. izgube apetita, izgube telesne teže, tresavice, zmedenosti, ...). V Sloveniji je bila leta 2009 daleč najpogostejše predpisana učinkovina iz skupine hipnotikov in sedativov z 202.000 predpisanimi recepti z vrednostjo 1,9 milijona evrov, zolpidem (3).

Antipsihotiki

Psihoptiki (kamor sodijo tudi antipsihotiki) so

druga najpogostejše predpisana skupina zdravil skupine N (zdravila z delovanjem na živčevje). Med njimi občutno prednjačijo antipsihotiki (3). Na spletni strani zdravila Abilify (6), ki sodi v to skupino, je navedeno, zakaj vse se to zdravilo uporablja (celo kot dopolnilno zdravilo, ko antidepressiv ni dovolj učinkovit). Na isti strani so navedeni tudi zelo hudi stranski učinki, vključno s smrtjo! Nasvet, ki ga tisočkrat dnevno slišite pred vsakim pregledom novic, in sicer, da je pred uporabo zdravila treba prebrati navodila za uporabo oziroma se o jemanju pogovoriti z zdravnikom ali s farmacevtom, vsekakor ni iz trte zviti. Težava je v tem, da smo raje prijazni (beri: tiho) kot zoprni (beri: postavljamo vprašanja zdravniku).

Antidepresivi

Največji delež psihoanaleptikov v številu receptov in v vrednosti so v letu 2009 v Sloveniji predstavljali antidepresivi (3). Tudi ti se danes jemljejo kot nekaj samoumevnega. Če ne poznate nikogar, ki jih uživa, pokukajte na spletno forumo. Prozac, eden najbolj razvpitih antidepressivov, ki so mu že mnogokrat očitali zelo hude stranske učinke, vključujoč nagnjenje k samomoru v zameno za boljše razpoloženje, lahko povzroči tudi zelo resne zaplete, kjer je nujno takoj stopiti v stik z zdravnikom. Navajam jih zgolj nekaj (4): hude alergijske reakcije (oteženo dihanje, tiščanje v prsih, otekanje obraza), krvavo blato, zmanjšana koncentracija, hitro ali neredno bitje srca, halucinacije, izguba spomina, napadi panike, agresija, nespečnost, samomorilne misli, še hujša depresija, ...

Zdravila za odvajanje od kajenja

Čeprav obstajajo ljudje, ki od danes na jutri za vedno prekinejo s kajenjem, je to za mnoge misija nemogoče. Farmacija je v ljudski šibkosti prepoznala tržno nišo, ljudje pa so hitro preglasili svojo vest in zapleteno nalogo raje prepustili čudežni tabletki. Tudi ta ni brez posledic, pravzaprav bi se morali vprašati, ali koristi resnično presegajo tveganja, ki jih prinašajo? Zyban je bil sprva registriran kot antidepresiv, nato pa so po naključju odkrili, da je mnogo ljudi, ki so ga jemali, prenehalo s kajenjem. FDA je proizvajalca opozorila, da mora nositi jasno opozorilo, da lahko povzroča resne nevrološke simptome. Ti simptomi so med drugim lahko: sprememba obnašanja, sovražnost, razdraženost, depresija, samomorilne misli in poskusi samomora (5). Kljub vsemu ne priporoča ukinitve zdravila, saj naj bi bilo učinkovito pri odvijanju od kajenja. Je za zdravje torej škodljivejše kajenje ali samomor?

Zdravila in zdravljenje prva povzročitelja smrti v Ameriki

V literaturi se občasno pojavljajo svarila, opozorila in nove študije, v katerih lahko beremo, da je določeno zdravilo zaradi naknadno dokazanih hudih neželenih učinkov odpoklicano ali da povzroča hude stranske učinke, vendar so podatki tako razdrobljeni, da težko dobimo natančen pregled na celotnim dogajanjem. Skupina ameriških znanstvenikov se je združila prav v ta namen, zbrala vse dosegljive statistične podatke in jih objavila v daljšem poročilu, ki so ga poimenovali Death by Medicine (slo., Smrt, ki jo povzroča medicina) (7), podkrepljenem s čez 150 različnimi znanstvenimi viri. Kar so ugotovili, šokira. Glavni povzročitelj

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

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

Naravna prehranska dopolnila, eterična olja,
naravna masažna olja, eko živila ...

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

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

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



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

Nove nevarnosti pred vrati!

Da bo naše zdravje eno izmed orodij nadzora novega svetovnega reda, postaja vse bolj jasno. Bolj presenetljivo pa je, da to postaja tudi vse bolj javno.

Američani ne skrivajo, da želijo svojim državljanom v vodo dodajati pomirjevalo – litij. O tem pišejo vsi vodilni mediji, seveda v duhu, »kako krasna rešitev je to« in kako bodo s tem preprečili samomore. Upamo le, da se nekdo ne bo spomnil, da bi tudi slovensko samomorilnost reševali s tem da, bi »pomirili« celoten narod.

Kar ne bo šlo skozi vodo, bo šlo skozi hrano in cepiva. Fundacija Bill & Melinda Gates je leta 2010 kupila 500.000 delnic Monsanto, in sicer v vrednosti 23 milijonov dolarjev, saj jih zanima povezovanje visokih tehnologij in živil.

Ista humanitarna fundacija je povezana tudi z razvojem nano cepiv. Pred leti je Bill Gates predstavil tudi uspešen razvoj nano cepiva proti malariji, kjer bodo prenašalci cepiva komarji.

Njegov Microsoft je leta 2009 od farmacevtskega giganta Merck kupil evgenično tehnologijo, s čimer je postal pomemben igralec v proizvodnji novih cepiv.

(Ne veste, kaj pomeni evgenika? Gre za gensko »čiščenje« oziroma »izboljševanje« človeške genetike. Vemo, kako je to počel Hitler. Bill Gates pa na svojih predstavitvah ne skriva, da bi s pomočjo sodobnih cepiv lahko zmanjšali prebivalstvo za 10–15 %).

Njegova humanitarna fundacija je že vložila milijone dolarjev v tehnologije za sterilizacijo, ki jih imenujejo »rešitve za začasno kastracijo«, zato gospoda Gatesa nekateri mediji že imenujejo Sperminator (bilo bi zares duhovito, če ne bi bilo tako srljivo).

Ne morete verjeti, da je vse zapisano res? Na spodnjih spletnih povezavah boste izvedeli več o prihodnosti, ki jo snujejo za nas.

<http://www.infowars.com/bill-gates-monsanto-and-eugenics-a-corporate-takeover-of-global-agriculture/>

http://www.naturalnews.com/034848-Microsoft_Merck_eugenics.html

http://www.naturalnews.com/028887_vaccines_Bill_Gates.html

<http://en.wikipedia.org/wiki/Eugenics>

smrti v Ameriki niso srčno-žilne bolezni (699.697 smrti v letu 2001) ali rak (553.251 smrti v istem letu), temveč posledice zdravljenja s konvencionalno medicino (uporaba zdravil, bolnišnično zdravljenje) (skupno 738.936 smrti v letu 2001).

Testiranje zdravil

Kljub temu, da nas prepričujejo, da so registrirana zdravila varna, ker morajo prestati natančna testiranja, preden pridejo na trg, je znanih kar nekaj primerov manipulacij. Pojavljajo se vedno novi skesani obrazi iz vrst farmacevtske industrije, ki (na žalost šele v pokoju) priznavajo napake, ki so jih zagrešili. Tako, na primer, dr. John Virapen s svojima knjigama: Side Effects: Death (Confessions of a Pharma-Insider) in Medicine Cult (A prescription for Side Effects and Death) (8) razkriva različne nečednosti in zlorabe v postopku testiranja zdravil.

Naravne in varne rešitve za boljše počutje

Ob prebranjem vas morda mrazi, primeri, ki pridejo v javnost, pa so le vrh ledene gore. Kljub vsemu namen besedila ni ustvarjanje strahu in s tem še večje odsotnosti (kar z agresivno reklamo počnejo farmacevtski giganti in vse pogostejše pod njihovo taktirko ustrahovano ali vsaj usmerjeno zdravstvo), temveč pokazati, da je zdravje izključno v vaših rokah. To pomeni, da bodo morda potrebne korenite spremembe v življenju. Ko boste živeli tukaj in zdaj, ko boste slišali, kaj vam pripoveduje vaš notranji glas in preslišali bučanje nešteti, ki si vas hočejo podrediti, ko se boste izrazili, se bodo pričele dogajati čudovite spremembe. Preden naslednjič poiščete pomoč v tabletki, se vprašajte, ali ste zares storili vse, da bi bolezen premagali, vključno z odstranitvijo vzroka, ki vas je pahnil v bolezen. Na tej poti so vam lahko v pomoč tudi številni naravni pripravki, ki pomagajo brez ustvarjanja odvisnosti ali povzročitve neželenih učinkov. Vse dokler uradna medicina ne bo pričela delovati skladno s Hipokratovo prisego, ste v iskanju naravnih rešitev bolj ali manj odvisni od lastnega znanja. Če ste ga od svojih babic pododovali manj, kot bi želeli, je na voljo ogromno literature, ki vam lahko pri tem pomaga. Na tem mestu vam dajemo le nekaj namigov, kako si pri težavah s počutjem lahko pomagamo na bolj varen način:

- **Baldrijan** pomirja miselni, čustveni in telesni nemir, pomaga odstraniti živčno napetost, razdraženost, neučakanost in nas napoti k zbranosti, počitku in spanju. Pomirja nemirno razbijanje srca, pomaga obvladati stresne okoliščine, razbliniti plahost in strah ter katero

koli namišljeno bolezen (9). Ker je v Sloveniji na listi Z, ga poiščite v naravi ali v zeliščni ali običajni lekarni.

- **Šentjanževka** pomirja, odpravi tesnobo in razbliini strah, odžene potrtost, malodušje in brezvoljnost (9). Tudi ta je na listi Z.
- Proti vsem navedenim simptomom poleg zelišč delujejo tudi številne začimbe. Te, na srečo, (še) niso na listi Z. **Bazilika** pomaga pri nervozi in motnjah spanja, **klinčki** blažijo posledice stresa, tesnobe, napetosti in nespečnosti, odlični sredstvi proti nespečnosti sta tudi **koper** in **meta**, **origano** krepi možgane, pomirja, obnavlja živce in bistri um, **rožmarin** pomaga pri občutkih strahu in nespečnosti, **šivka** ima antidepresivne lastnosti in je učinkovito sredstvo pri motnjah spanja, **vanilija** izboljšuje razpoloženje, ..., če jih omenimo le nekaj (več v knjigi Ščepec rešitve).
- Kapljice **Avenaforce**, pripravljene iz svežega ovsa po originalni recepturi Alfreda Vogla, pomagajo pri nemirnosti, razdraženosti in ob nespečnosti. Pomagajo tudi pri odvajanju od

Razvpiti primeri odpoklicanih zdravil (2)

- **Thalidomid**: uspavalo in pomirjevalo, razvito v 50 letih prejšnjega stoletja, proizvajalec je bil prepričan, da nima nikakršnih stranskih učinkov, zato so ga množično predpisovali tudi nosečnicam. Posledica: otroci, rojeni z grozljivimi deformacijami, mnogi niso doživeli niti enega leta.
- **Lipobay**: zdravilo za zniževanje ravni holesterola, s trga umaknjeno leta 2001, zdravilo je v kombinaciji z zdravilom za znižanje plazemskih lipidov – gemfibrozilom povzročalo mišično oslabelost, ki je lahko povzročila tudi smrt.
- **Vioxx**, zdravilo za osteoartrozo in za akutno bolečino (nesteroidni antirevmatik), proizvajalec ga je prostovoljno (?) umaknil leta 2004, ker je ob daljšem jemanju povzročalo srčne napade in kapi.
- **Tysabri**: zdravilo za zdravljenje multiple skleroze, proizvajalec ga je prostovoljno umaknil leta 2005, ker je povzročalo redko nevrolško bolezen, če je bilo zdravilo vzeto v kombinaciji z zdravilom Avonex (isti proizvajalec).

Priskrbite si Domačo lekarno z izdelki Sanatos med, Sanatos v spraju.

Z njo si boste lajšali težave z dihal, kašelj, prehlad, vneto grlo, virozo, si okrepili imunski sistem.

**Izrazito protivirusno
in protibakterijsko.**

Zastopa in prodaja:
Ekolife natura d.o.o.
Motnica 5, Trzin
E: podpora@ekolife.si
M: 040 845 996



- raznih oblik odvisnosti.
- **Klamatske alge** so največji naravni vir feniletilamina (PEA) – snovi za dobro razpoloženje. Pri depresivnih ljudeh so znanstveniki ugotovili znatno nižje količine PEA v urinu. Snov proizvajamo tudi sami (kadar smo srečni), najdemo pa jo tudi v čokoladi, rdečem vinu, stročnicah, zrelih sirih in nekaterih drugih živilih.

Vire lahko preberete ob istem članku na spletni strani www.zazdravje.net.

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.



BaldriMed®
za dober spanec
in miren dan

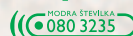
**Najmočnejši
baldrijan v Sloveniji.**

Naravno zdravilo za:
nespečnost in psihično
razdražljivost.

Ne povzroča odvisnosti.



Fidimedova posvetovalnica:



Vsak delovni dan med 9. in 13. uro.

Na vaša vprašanja odgovarja magistra farmacije.

BaldriMed® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah

ter prek povezav na spletni strani www.fidimed.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



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

Rado se zgodi, da konvencionalna medicina, skupaj z industrijo, kakšno snov hitro proglasi za zdravju nujno potrebno, zaradi česar jo vtke v našo vsakodnevno prehrano. To se je, na primer, v mnogih državah po svetu zgodilo s fluorom, ki ga dodajajo pitni vodi, zaradi česar naj bi imeli (pa to ne drži) čvrste zobe in kosti. V Nemčiji, na primer, zaradi istega razloga fluorirajo sol.

Pri nas ta »moda« z dodajanjem »koristnega« fluora v prehrano še ni razvita do takšne mere kot drugje po svetu, čeprav so poskusi uvedbe fluoriranja že bili, vendar na srečo neuspešni. Imamo pa problem z drugim elementom periodnega sistema in sicer z jodom. Tudi za jod je medicina z industrijo posplošila dejstva o njegovi »koristnosti« v prehrani, saj naj bi preprečeval nastanek golšavosti. Zato danes v večini gospodinjstev na mizi postrežejo z jodirano soljo. Vendar pozor, že Alfred Vogel je opozarjal o nevarnostih takšnega posploševanja in korigiranja prehrane vseh ljudi, ne glede na posameznikove potrebe.

Alfred Vogel o nevarnostih jodirane soli

Besedilo priredila: Adriana Dolinar

Jodirana sol vzrok razbijanju srca ...

Alfred Vogel tako opisuje, kako so v Švici na prigo-varjanje poznanega zdravnika dr. Eggenbergerja iz Herisaua o koristnosti joda in njegovega dodajanja v sol začeli uporabljati jodirano sol. Uporaba jodirane soli se je veržno začela vpeljevati tudi v drugih državah, ko so ugotovili, da je določenim oblikam golšavosti vzrok pomanjkanje joda. Tako so jodirani soli dali povsem nedolžno ime »polnovredna sol« in s tem povzročili nezaslišano prevaro. Kadar namreč govorimo o polnovredni soli, imamo v mislih naravno sol, ko pa govorimo o jodirani soli, pomota, da gre za naravno sol, ni mogoča. V čem je težava? Jodirana sol sicer koristi ljudem, ki imajo hipofunkcijo ščitnice ali mikse-dem, in uživanje pri teh ljudeh ne povzroča težav. Težava se pojavi, ko takšno jodirano sol zaužijejo ljudje s hiperfunkcijo ščitnice v smislu naznačene basedovke. Izkušnje so namreč pokazale, da uživanje jodirane soli pri teh ljudeh povzroči hude motnje v zdravju. Že majhne količine jodirane soli povzročijo razbijanje srca, kar čutimo kot notranje tresenje ali frfotanje srca. Mnogi se tako v strahu, da imajo bolno srce, odpravijo k srčnim specialistom, da bi ugotovili vzrok težav. Vzrok pa je v uživanju jodirane soli, ki ni naraven proizvod in to nikoli ne more biti. To je primer, iz katerega se lahko marsikaj naučimo. Ni vse, kar je proglašeno za nenevarno, tudi res nenevarno za vsakega. Prav tako ni dobro posploševati in neko snov vpeljati v splošno prehrano vseh ljudi. Jodirana sol ustreza samo tistim, ki imajo pomanjkanje delovanja ščitnice. Vsakdo, ki trpi za prevelikim delovanjem ščitnice, je na jodirano sol preobčutljiv. Že neznatne količine jodirane soli povzročajo razbijanje srca in pospešen srčni utrip.

Jod je pomemben, vendar kakšen?

Da ne bi razumeli narobe, naj poudarim, da je jod vsekakor pomemben element v naši prehrani. Pomanjkanje povzroča težave v pravilnem razvoju ščitnice in celotnega organizma ter povzroča razvoj golšavosti. Joda moramo imeti v prehrani

zato dovolj in v takšni obliki, da ga telo lahko asimilira in da telesu ne škodi. Joda bomo tako imeli dovolj na razpolago v zdravi in polnovredni prehrani. Nasprotno pa bo do njegovega pomanjkanja prišlo ob uživanju nepolnovredne in osiromašene, prazne hrane. Če torej odvržemo koristne sestavine naravne hrane, jabolčne pečke, užitne lupine sadežev, mekine, ..., bo sčasoma prišlo do pomanjkanja mineralov, med njimi tudi joda, in pojavila se bo golšavost. Namesto jodirane soli, bele moke, belega sladkorja, konzervirane hrane in drugih praznih jedi bi bilo bolje uživati naravno polnovredno hrano.

Od kje zamisel za jodirano sol?

Uvedbi jodirane soli je botrovalo prepričanje, osnovano na opazovanju ljudi, ki so živeli na morski obali in niso imeli golšavosti. Da se pri teh ljudeh ni razvila golšavost, so zasluge pripisovali uporabi morske soli, ki vsebuje jod. Žal pa so pravilni sklep napačno izkoristili in tako umetni jod dodali rafinirani soli. Umetni pripravek pa nima niti približno takšnega učinka kakor naravna sol z naravno vsebnostjo naravnega joda. Namesto ugodnih učinkov tako mnogi utrpijo neljube posledice na srcu.

Kako do naravnega joda?

Naravna pristna morska sol je za organizem odličen vir naravnega joda. Le pristna naravna morska sol je pri ljudeh z golšavostjo tudi priporočena. Takšna sol namreč vsebuje naravni jod v ustreznih in varnih količinah, kar ne moremo trditi za rafinirano in jodirano kuhinjsko sol. Če pristni morski soli dodamo še zelišča, dobimo odlično zeliščno sol, kot je, na primer, Herbamare ali Trocomare. Če vas zanima priprava zeliščne soli po recepturi Alfreda Vogla, preberite eno izmed naših že arhiviranih novičk z naslovom Zdrava ekonomija. Poiščete jo lahko v arhivu novic na www.zazdravje.net. Še bolj učinkovito od uživanja takšne soli pa je uživanje morskih rastlin, ki vsebujejo naravni jod. To so, na primer, pacifiške morske haloge. Rjava morska alga, ki jo pri nas lahko kupite pod nazivom Kelp. Druge možnosti vnosa zadostljivih količin naravnega joda s hrano pa je tudi gnojenje zemlje z naravnimi gnojili, ki vsebujejo dovolj joda. Rastline bodo tako vsebovale več joda. Poleg tega pa bodo rastline jod iz zemlje predelale v takšno obliko, da ga bo naš organizem brez težav asimiliral. Zato tudi telesu jod v morskih algah ne škodi. Naravne biološke spojine joda so se tako izkazale za boljše od preparatov šolske medicine.



Upoštevajte svoje potrebe po jodu, in sicer glede na stil življenja

Kdor torej po uživanju jodirane soli dobi napad tresenja in razbijanja srca, pospešen srčni utrip in razburjenost, naj se v prihodnje jodirani soli izogiba. Jod sodi med zdravila, za katera ni splošno veljavnih predpisov, je pojasnjeval že Alfred Vogel. Podobno je tudi pri alkoholu ali nikotinu, ki ju ne moremo proglasiti za nenevarna, saj ju uživa in kadi toliko in toliko ljudi. Pa vemo, da nista nenevarna. Vsak človek je individuum zase, vsakdo ima svoje potrebe in način življenja, zato ni dobro posploševanje, kot se je zgodilo v primeru fluoriranja ali jodiranja soli za splošno in široko uporabo. Če nekdo nima težav s pomanjkanjem joda, ker živi v ravnovesju in je posledično tudi njegova prehrana skrbna in polnovredna ter polna vseh vitalnih snovi, ki jih telo potrebuje, zakaj bi potem telo obremenjeval z uživanjem jodirane soli? Tisti, ki imate hiperfunkcijo ščitnice, pa bi se nad vsiljevanjem jodirane soli v splošno prehrano ljudi morali še posebej zamisliti.

Zapisi Alfreda Vogla so z založnikovim dovoljenjem povzeti iz knjige A. Vogel, Der Kleine Doktor



Bo gensko spremenjena hrana spremenila tudi naše gene?

Besedilo: Sanja Lončar

V zadnjem času se pojavlja vse več neodvisnih študij, ki potrjujejo tisto, kar smo že slutili – gensko spremenjene poljščine prinašajo vrsto tveganj za našo prihodnost.

Že leta 2010 smo pisali o raziskavi italijanskih znanstvenikov z Univerze v Neaplju, ki je bila objavljena v reviji *Animal*. Da imajo koze, ki uživajo gensko spremenjeno krmo, spremenjene genske sekvence v svojem telesu, niti ni tako presežljivo. Najbolj šokantno je, da so spremenjene

sekvence našli tudi v kozličkih teh koz, ki so jih prehranjevali izključno z materinim mlekom.

Rezultati študije so potrdili tisto, česar nas je najbolj strah – genske sekvence se s hrano prenašajo tudi v telo tistega, ki jih uživa, in tudi naprej v naslednji rod. Tako so v skupini kozličkov, katerih matere so bile krmljene z gensko spremenjeno sojo, našli tuje DNA v ledvicah, jetrih, krvi in srcu. Poleg tega so ugotovili razlike v dejavnostih encimov. V nadaljnjih študijah nameravajo raziskati morebitne posledice na zdravje teh živali.

Gensko spremenjeni organizmi (GSO) vplivajo na plodnost

Avstrijski znanstveniki (Institut für Ernährung) so pred kratkim končali prvo dolgoročno večgeneracijsko študijo, v kateri so miške krmlili z gensko spremenjeno koruzo NK603xMON810.

Polovica mišk je dobivala tretjino hrane v obliki gensko spremenjene koruze, polovica pa je dobila enako količino gensko nespremenjene koruze. Miške so živele v naravnem ritmu, brez dodatnih posegov, spremljali pa so jih v času življenja štirih generacij. Znanstveniki so opazovali spremembe na organih, delovanje genov, težo, metabolizem, življenjsko dobo in rodnost pri obeh skupinah miši.

Pri skupini, ki je uživala GSO hrano, se je v tretji in četrti generaciji pokazala očitna razlika v številu mladičev v leglu, ti pa so bili tudi bolj podhranjeni. Tudi stopnja umrljivosti mladičev je bila pri miškah, krmljenih z GSO, opazno večja.

Tudi delovanje genov je bilo spremenjeno. Znanstveniki so opazovali posledice na 1.016 genih in ugotovili, da so nekateri postali nenavadno dominantni, drugi pa preveč marginalni. Ta študija je pokazala, da se bodo prave posledice pokazale šele pri naslednjih generacijah, zato so zahteve po jasnem označevanju in dolgoročni oceni morebitnih posledic še kako utemeljene.

GSO škodujejo imunskemu sistemu

Italijanski raziskovalci na National Institute of Nutrition v Rimu so proučevali učinke 50 % gensko spremenjene koruze na miškah. Testirali so v Evropi odobreno koruzo MON810, ki je mutirana z bakterijo *Bacillus thuringiensis* (BT), kar naj bi prispevalo k zaščiti koruze pred glivičnimi okužbami. Študija je trajala 30 in 90 dni, miške pa so bile razdeljene v dve starostni skupini (stare 21 dni in 15 mesecev). Študija je ocenjevala periferni in intestinalni imunski odziv na dolgoročno uživanje GSO koruze.

Študija je pokazala opazne spremembe v načinu

proteinskega delovanja (imunofenotip) v črevesju, vranici, obtoku limfocitov in ravni seruma citokinov pri miškah, hranjenih z GSO. Dodatno so raziskovalci pri miškah, hranjenih z GSO, opazili povečano prisotnost citokinov, ti pa so povezani z vnetimi in alergijskimi odzivi telesa.

Ugotovili so tudi porast celic $\gamma\delta T$, ki se nahajajo v črevesju in so povezane z urejanjem imunskega odziva. Povečane količine celic $\gamma\delta T$ so tipične za astmatike in pri otrocih, ki trpijo zaradi alergij, prebavnih težav ali imajo otroški artritis.

Raziskovalci so sklenili, da uživanje GSO ne povzroča zgolj alergijskih odzivov, temveč degenerira delovanje vrste proteinov v telesu, škoduje reproduktivnim organom in ustvarja vsesplošne imunske spremembe v telesu.

Nove generacije GSO bodo še bolj strupene

Monsanto napoveduje prihod novih GSO poljščin, v katerih uporabljajo večkratne genske spremembe, da bi dosegli več vgrajenih odpornosti hkrati. Nova študija objavljena, v reviji Journal of Applied Toxicology, ugotavlja, da bodo te večkratne GSO manipulacije eksponentno bolj škodljive za človeka kot enostavne GSO, saj prihaja pri njih do sinergijskih toksičnih učinkov.

Z raziskavo delovanja GSO toksinov na človeške celice so raziskovalci z Univerze v Caenu v Franciji ugotovili, da protein Cry1Ab, Bt toksin, ki nastaja v mnogih GSO poljščinah, vključno s koruzo MON810, uničuje človeške celice pri koncentraciji 100 delcev na milijon (ppm) ali celo več, če se ga zaužije neposredno. Ljudje smo Bt toksinom izpostavljeni tudi pri uživanju mleka in mesa živali, ki so krmljene z GSO koruzo.

Glifosat, ki je aktivna sestavina Monsantoovega herbicida Roundup, povzroča uničenje ljudskih celic tudi pri zelo majhni izpostavljenosti, kot je 50 ppm, kar je daleč pod koncentracijo, ki se uporablja v kmetijstvu. Pri koncentraciji 57,5 ppm Roundup uniči 50 % človeških celic, kar pomeni, da gre za izredno toksično sredstvo.

To je le eno v nizu potrdil, da je Roundup zelo toksičen za ljudi. Ob tem pa druge raziskave dokazujejo, da je rakotvoren in povzroča poškodbe pri novorojenčkih.

Močen udarec interesom zagovornikov GSO je zadala tudi zbirna študija, ki analizira podatke 19 študij, izvedenih na različnih živalih. Objavil jo je Enviromental Science Europe: <http://www.enveu-rope.com/content/23/1/10>

Pri miškah in podganah so ugotovljene spremembe na organih, predvsem na jetrih in ledvicah.



**Več kot 520
Bio izdelkov
priznanih blagovnih
znamk v izbranih
trgovinah Tuš.**

**RDEČE GOVEJE MESO
BLAGOVNE ZNAMKE EKODAR
- NOVO NA BIO POLICIH TRGOVIN TUŠ!**



darilo zdravju in naravi

PREDNOSTI EKODAR EKOLOŠKEGA MESA:

- izjemen okus in višja prehrabena vrednost, saj je meso manj zamaščeno in bolj mesnato,
- ekološka živinoreja je okolju in živalim bolj prijazna; gre namreč za trajnostni način kmetovanja, kjer se ne uporablja GSO, antibiotikov, kostne moke in drugih dodatkov,
- z nakupom mesa proizvajalca ekodar potrošniki podpirajo slovensko kmetijstvo slovenskega kmeta ter prispevajo v dobrodelni sklad Ekodar - Mitja Petkovšek.



EKODAR EKOLOŠKO MESO

lahko na bio policah trgovin Tuš najdete vakuumsko pakirano. Meso, ki je vakuumsko pakirano in se hrani na do 4 °C v originalni embalaži gre skozi proces t.i. zorenja. Zorenje je naravni, encimski proces pri katerem se meso omehča ter postane še okusnejše in s tem še bolj primerno za pripravo vseh vrst jedi. Pri teh procesih pa lahko pride do spremembe barve mesa, ki se sivkasto obarva, kar pa nikakor ne pomeni, da je z mesom karkoli narobe.

Ekodar ekološko meso lahko najdete v izbranih Tuš supermarketih, in sicer: Planet Tuš Kranj, Planet Tuš Celje, Planet Tuš Koper, Planet Tuš Maribor Studenci, Planet Tuš Novo mesto, Tuš Maribor Radvanje, Tuš Maribor Pobrežje, Tuš Murska Sobota Bakovska, Tuš Ljubljana BTC, Tuš Sežana, Tuš Ptuj Puhova in Tuš Grosuplje.

Vse informacije o izdelkih in ponudbi lahko najdete na www.tustrgovine.si/bio-tus



Engros d.o.o., Cesta v Trnovlje 10 a, 3000 Celje

Podli prijemi?

Zagovornike GSO je takšen val javnega in medijskega nasprotovanja ter aktivnih ukrepov zalotil popolnoma nepripravljeni.

Tako dr. Branka Javornik, ki sodi med zagovornike GSO, ne skriva jeze nad dogajanjem. V intervjuju za Večer pravi, da „oznako 'brez GSO' propagirajo z najbolj podlimi prijemi“.

Medije obsoja, da delamo kampanjo „v korist nekega obskurnega inštituta, Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru (IKC UM), ki mu očitno manjka naročil,“ in da vas zavajamo z izmišljenimi nevarnostmi, ki jih še nihče ni uspel dokazati. Dr. Martino Bavec in nekdanjega ministra za kmetijstvo Dejana Židana pa obsoja, da delata propagando temu inštitutu in zavajata javnost.

Na vprašanje novinarke, zakaj bi ljudi posiljevali z GSO, če jim nasprotujejo, Javornikova odgovarja takole:

„Kar zadeva nasprotovanje, je treba razložiti, da gre za vsiljeno nasprotovanje. Niti evropski potrošniki niti pridelovalci nimajo osebnih izkušenj z GS-hrano, izpostavljeni pa so neverjetni medijski propagandi, ki želi še tako uspešne dosežke sistematično prikazati v slabi luči, medtem ko o pozitivnih vidikih sploh ni poročil.“

Glede označevanja mesa, mleka in jajc pa imajo podjetje Monsanto in znanstveniki, ki ga zagovarjajo, enak odgovor: „Ni potrebe po dodatnem označevanju, saj je označeno tisto, kar je prisotno, in ne tisto, česar ni. Če bi torej lahko določili GS-sestavine v mleku, mesu ali jajcih, bi jih zagotovo označevali. Vendar teh komponent ni mogoče dokazati v produktih živali, ki so bile krmljene z GS-krmo, saj jih preprosto ni. To je tudi razumljivo, saj se v prebavnem traktu na enak način razgradi vsa DNA (ali proteini), vključno s tistim 'spornim' genom (proteinom). Prebavni encimi ne znajo ločiti med genom in transgenom ter razgradijo kar oba.“

Če po vseh naštetih raziskavah oseba, ki se ima za znanstvenico na tem področju, še vedno trdi nekaj takega, potem je to zelo daleč od objektivne znanosti.



Oznaka NEUFORM je standard verige prodajaln Reformhaus, ki že celo stoletje zagotavlja vrhunske smernice kakovosti izdelkov preverjenih proizvajalcev.

Ustrežanje standardom kontrolirajo neodvisni laboratoriji.

Pridelava:

- prepoved uporabe kemično-sintetičnih sredstev,
- brez škodljivih snovi, ostankov in nečistoč,
- polnovrednost (preverjanje količine mineralov in vitaminov),
- premium kakovost,
- brez GSO

Predelava:

- surovine samo najvišje kakovosti,
- brez kemičnih dodatkov in konzervansov,
- brez umetnih arom,
- brez hidrogeniranih maščob,
- brez UV, radioaktivnega in ionskega obsevanja,
- brez umetnih ojačevalcev okusa.



vita  care

LJUBLJANA MARIBOR NOVA GORICA KRANJ KOPER

Študija ugotavlja, da so pod udarom tudi drugi organi – predvsem srce, vranica in krvne celice.

Raziskovalci, ki jih je vodil francoski profesor Gilles-Eric Seralini, ugotavlja, da postane vsak deseti parameter, ki so ga spremljali v krvi in urinu ter analizi tkiv, močno moten pri živalih, ki so krmljene z GSO: največje spremembe so opazili na ledvicah samcev – tam je prišlo do sprememb pri 43,5 % živali. Sledila so jetra pri samicah, kjer je prišlo do sprememb na 30,8 % testiranih živali. Poročilo združene študije potrjuje, da je kot posledico učinkov GSO v prehrani pričakovati težave z jetri in ledvicami. To pa so glavni organi, ki so na udaru toksinov v prehrani.

Študija ugotavlja tudi to, da so bili do zdaj opravljeni poskusi praviloma prekratki, da bi pokazali realne posledice, do katerih bo pripeljalo uživanje GSO hrane. Zato avtorji predlagajo zakonodajalcu, da zahteva dolgoročne, večgeneracijske študije, ki bodo bolj realno pokazale morebitne kancerogene, razvojne, hormonske, nevrološke in reproduktivne spremembe.

Koliko časa še?

Kljub temu, da je odpor do GSO poljščin vse večji in znanstveni dokazi o njihovi škodljivosti vse bolj trdni, naša varnost pred njimi ni zagotovljena.

Na srečo tovrstnih poljščin v Sloveniji (še) ne gojimo. Ne moremo pa preprečiti, da se GSO-ji k nam vtihotapljuje v obliki krme in okuženega semenskega materiala.

V luči vsega, kar ste prebrali, dejansko postaja največje tveganje uživanje mesa, mleka in jajc živali, krmljenih z GSO krmo. Ko kupujete katerega koli izmed teh izdelkov, ne veste, ali boste z njim v telo vnašali tudi spremenjene gene in toksične snovi. Največja varnost je pri ekološkem mleku, mesu in jajcih, saj morajo biti te živali krmljene izključno z ekološko krmo brez GSO. Eko pridelava zahteva tudi, da so živali večji del leta na prosti paši, predpisuje tudi prepoved uporabe različnih „pospeševalcev“ rasti in zagotavlja najvišji standard kakovosti.

V Sloveniji so GSO-ji prepovedani tudi v integrirani pridelavi. Konvencionalna živila pa so že resno tveganje.

Če bomo čakali, da bo označevanje mesa, mleka in jajc, krmljenih z GSO, obvezno, se bomo verjetno še načakali. Pod pritiskom potrošnikov je zato odobreno označevanje izdelkov, ki GSO ne vsebujejo. Torej lahko kmetje, ki imajo konvencionalne izdelke, vendar ne uporabljajo gensko spremenjenih semen ali krme, svoje izdelke dodatno certificirajo, da so brez GSO. S tem se bo olajšala izbira

in verjetno postopoma zaprla vrata uporabe GSO.

Certificiranje „Brez GSO“ je razvil IKC – Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM. Kot pravijo na IKC – „Novi standard „Brez GSO“ omogoča nadzorovan sistem certificiranja od proizvodnje osnovne surovine do končnega živila. V sistem certificiranja so vključene mešalnice krmil, dobavitelji soje in drugih osnovnih sestavin, ki niso gensko spremenjene, trgovine in zadrage, ki skladiščijo, prodajajo in distribuirajo krmila, ki so lahko sporna zaradi vsebnosti in kontaminacije z GSO, živilsko-predelovalni obrati in njihovi podizvajalci ter kmetijska gospodarstva, ki neposredno tržijo živila z oznako „Brez GSO“.

Z oznako „Brez GSO“ so lahko označeni mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki, jajca in druga živila, ki so izdelana iz soje, koruze in oljne ogrščice oziroma vsebujejo te sestavine.



Vir:

http://www.naturalnews.com/033772_Monsanto_Roundup.html

http://www.naturalnews.com/035093_GMO_genetic_traits_toxicity.html#ixzz10jl7TLsk

Mislimo
zdravo.

NOVO
na naših policah!

Naravno odlično!

Oves je žito, ki **vsebuje največ silicija**, ravno tega pa naše telo močno potrebuje **za zdravo živčevje, sklepe, obnovo kosti in ohranjanje spomina**. V številnih deželah ovseni obrok predstavlja ljudem začetek aktivnega dela dneva.

Ovseni napitek Mercator Bio naravno sladkega okusa lahko uživate dodan k žitom za zajtrk ali samostojno, topel ali hladen ob vsakem času. Lahko se dodaja h kavi, kakavu ali k čaju in je primeren za pripravo frappejev, sladice, pudingov, kašic ter vegetarijskih obrokov.

Mercator
Bio

Poslovni sistem Mercator d.o.o., Dunajska c. 107, 1000 Ljubljana



Kaj še morate vedeti o steviji?

Pred leti so nas pred njo strašili, danes pa jo najdemo že skoraj na vseh policah na oddelkih zdrave prehrane. Pa so vse ponujene stevije enako dobre?

Če ste zamudili naše prejšnje novice, bomo na kratko ponovili. Stevija je naravno sladilo, ki je brez kalorij, brez ogljikovih hidratov in ima nični glikemični indeks. Prav njena primerljivost s kemičnimi sladili za diabetike je očitni razlog, zakaj so njen prihod na trg toliko časa zadrževali. Iz „skrbni za našo varnost“ so nam raje ponujali preverjeno nevarna sladila.

Res je zanimivo opazovati, kako se stališča nevladnih organizacij in zakonodajalca skozi leta spreminjajo. Pred leti ste v knjižici Zveze potrošnikov brali, da je potencialno nevarno le sladilo E-952 (Ciklamati in kislina). Pred letom dni se je pojavil novi seznam e-jev in na njem so bila tokrat kot sporna označena vsa umetna sladila. Še največji zadržki zakonodajalca v zvezi s stevijo niso bili primerljivi z bremenom dokaza, ki se nabira o škodljivosti aspartama in podobnih umetnih sladil. Zato je dogajanje s stevijo resnično „sladka zmagaja“ za zagovornike naravnih rešitev. Od 3. 12. 2011 je stevija dovoljena in ocenjena kot varna.

Vendar pa se poraja vprašanje, ali je bila takšna ves čas ali šele od 3. 12. 2011? Torej zakonski status določenega živila ne izraža vedno resnice – pa naj gre za škodljivost ali neškodljivost. To je dobro vedeti, saj argument, da je nekaj zdravo, ker je dovoljeno, oziroma da je nezdravo, ker je prepovedano, očitno ni zadosten.

Način pridelave vpliva na kakovost in okus

Stevije se danes, tako kot vse rastline, pridelujejo na konvencionalen ali ekološki način. Sicer ne gre za rastlino, ki bi zahtevala močno gnojenje ali kemično zaščito, kljub vsemu pa je ekološka pridelava boljše zagotovilo neoporečnega izdelka in večje vsebnosti dragocenih sestavin. Iz ekološke stevije se pridobiva približno petkrat manjši volumen Rebaudiozida A, vendar je njegov okus veliko boljši. Proizvajalci, ki delajo s konvencionalno surovino, praviloma uporabljajo kemični postopek. Tako pridobljene količine so seveda večje, vendar za ceno slabšega okusa. Zato jim pogosto dodajajo arome ali dodatne snovi za izboljšanje okusa.

Niso vsi glikozidi enaki.

Z ekstrakcijo stevije se pridobiva skupina osmih glikozidov – pod skupnim imenom steviol glikozidi, Rebaudiozid A, steviozid, B, C. Najboljši okus in najboljšo kakovost pa ima glikozid Reb-A. Čim več ga je, tem boljšega okusa je izdelek. (Na srečo lahko to ugotovimo tudi sami.) EU je odobrila tudi samostojno uporabo glikozida Reb-A, če je njegova čistost vsaj 97-odstotna. Torej imamo v praksi dva tipa izdelkov. Tiste, ki vsebujejo mešanico glikozidov, ali tiste, ki so vsaj 97-odstotno čisti Reb-A. Težava je v tem, da s procesom ekstrakcije nastane le 2–4 % tega glikozida, ki je najbolj iskan in najdražji. Zato ne preseneča, da se ta prodaja vsaj petkrat (včasih tudi desetkrat) dražje, kot če kupujete mešanico steviol glikozidov. Zato v osnovi nastajajo zelo velike razlike med okusi različnih izdelkov in njihovo ceno.

S čim se meša stevija?

Stevija ima zelo sladek okus, ki je približno 300- do 400-krat bolj sladek od belega sladkorja. Ker bi težko dozirali eno tristotino žličke, stevijo proizvajalci mešajo z različnimi snovmi, da dobimo bolj uporabno obliko, ki olajša odmerjanje. Razlike med izdelki so pomembne tudi na tem področju. Stevija se meša z eritritolom (sladkornim alkoholom), maltodekstrinom, laktozo, inulinom itd.

Štirje najpomembnejši kriteriji so:

- Ali je izdelek konvencionalen ali ekološki?
- Ali kupujete mešanico glikozidov ali čisti Rebaudiozid A?
- Kakšna je koncentracija izdelka? Koliko gramov izdelka je potrebnih, da zamenja 100 g sladkorja?
- Kaj je uporabljeno kot polnilo?

SteSweet® Stevia

Maltodekstrin je sladkor, ki ima sicer nizek glikemični indeks in ni brez kalorij. Inulin prav tako sodi med sladkorje, vendar je za naše telo neprebavljiv in je v resnici le prebiotik, ki krepi koristno črevesno floro.

Inulin je zelo priljubljen dodatek za stevijo, to je naravni prebiotik. Po svoji sestavi je inulin vlaknina oziroma neprebavljivi ogljikov hidrat, ki je hrana za koristne bakterije v debelem črevesju. Inulin dokazano spodbuja prebavo, odpravlja zaprtost, dobro vpliva na raven holesterola in trigliceridov v krvi ter pomaga zniževati sladkor v krvi.

Inulin se pridobiva iz različnih virov. Dober vir je cikorija, korenina yacon, topinambur, ... Če iz tega inulina očistijo še delež škrobov, vsebuje 1 g izdelka manj kot eno kalorijo, kar pomeni, da ga lahko imamo za izdelek brez kalorij.

Kakšno koncentracijo boste kupovali?

Na evropskem trgu je največ izdelkov, ki so mešani z eritritolom (sadnim alkoholom) in maltodekstrinom. Izdelki so različne koncentracije – od takšnih, kjer potrebujete celo žličko takšne razredčene stevije, da nadomestite žličko sladkorja, do takšnih, kjer potrebujete zelo malo stevije za enak učinek – na primer eno desetino ali petino žličke stevije, da zamenjate žličko sladkorja.

Da bi dobili končni izdelek, ki se odmerja kot sladkor, so ga morali razredčiti 300-krat. Torej je v takšnih izdelkih stevije le za vzorec, vi pa ste pod imenom stevija dejansko kupili maltodekstrin ali kakšno drugo sladilo.

Zato je bolje kupiti visoko kakovostne izdelke, ki so čim manj razredčeni. Tako si lahko sami naredite razredčeno različico in jo uporabljate podobno, kot uporabljamo slanico. Tako boste vsaj vedeli, s čim ste jo zmešali.

Koliko stevije na dan lahko zaužijemo?

Evropska agencija za varnost hrane (v nadaljevanju: Agencija) je ocenila varnost steviol glikozidov, pridobljenih iz listov rastline *Stevia rebaudiana* Bertoni, kot sladila ter 10. marca 2010 izrazila svoje mnenje. Agencija je določila sprejemljiv dnevni vnos (ADI) za steviol glikozide, izražene kot ekvivalente steviola, na 4 mg/kg telesne teže/dan (UREDBA KOMISIJE (EU) št. 1131/2011 z dne 11. novembra 2011).

Torej je za osebo, ki tehta 50 kg, varen vnos 200 mg čistih steviol glikozidov, kar pri izdelkih, ki so razredčeni, na primer 10-krat, pomeni 2 grama na dan. Pri izdelkih, ki so razredčeni 100-krat (to pomeni, da ena žlička zamenja tri žličke sladkorja), pa je dnevni vnos 20 gramov (4–5 žličk).



Distribuirana in zastopa:
Prema d.o.o., Ul. majora Lavriča 12,
1000 Ljubljana
www.stesweet.com



Jedrska energija je varna ... Razen če ni ...

Besedilo: Anton Komat

Jedrska elektrarna na tektonski prelomnici

Pri nesreči jedrske elektrarne v Fukušimi je nesporno dvojje: da je bila grajena (kot vseh petdeset drugih na Japonskem) na orjaški planetarni tektonski prelomnici, na t. i. ognjenem krogu planeta, kjer domujejo potresi in vulkanizem, ter da so bili generatorji zgrajeni na prenizki nadmorski višini, kjer je veliko tveganje za cunamije. Japonci so s tem naivno prikazali iluzijo o premoči človeške tehnike nad naravnimi silami in to se jim je maščevalo. Ob tej strahoviti naravni katastrofi, ki je zahtevala več kot 20.000 življenj, so se seveda vnele tudi zagrete polemike o smiselnosti jedrskih elektrarn, tudi naše v Krškem. Odgovor je v analogiji. Lahko se premikamo peš, s konjem, z avtomobilom ali z letalom, zadnje je statistično najvarnejše prevozno sredstvo. Lahko dobimo električno energijo z drvni, s premogom, z nafto

ali pa z jedrsko elektrarno, zadnja je po statistiki najvarnejša. Toda če strmoglavi letalo, je mrtvih največ potnikov, prav tako je žrtev največ pri nesreči nuklearke.

Najprej zloraba, potem korist

Z razvojem znanosti in tehnike se povečuje tudi tveganje. Poseg v jedro celice je porodil ambicije genskega inženiringa, poseg v jedro atoma pa je porodil ambicije jedrske tehnologije. Vsaka nova tehnologija je kot meč, ki ima nabrušeni obe strani rezila. Prva polovica rezila je namenjena obvladovanju narave, druga polovica pa je nastavljena človeku naravnost na vrat. Človek je vsako novo tehnologijo najprej zlorabil in šele pozneje uporabil. Genski inženiring prinaša popoln nadzor nad svetovno prehrano ali pa znanje, ki bi ga uporabili za izboljšanje te prehrane; z jedrsko tehnologijo izdelamo atomske bombe ali gradimo jedrske elektrarne. Obstaja pa še en zelo pomemben dejavnik tveganja, in sicer prehita komercializacija novih, še ne dovolj preizkušenih tehnologij, kar velja za oba posega v jedro. Združitev tehnološke in korporacijskega kapitala je danes najnevarnejši detonator, ki lahko razstrelje eksplozivno telo človeške družbe.

Ne bodite naivni!

Vrnimo se k tveganju po jedrski nesreči v Fukušimi, zaradi katerega je zaskrbljenih toliko ljudi. Lahko vam povem le, da nimate razloga za strah, kajti dnevno ste dobili, in še dobivate, tolikšen odmerek sevanja, da lahko na radioaktivni oblak iz Fukušime takoj pozabite. Vir tega sevanja so eksplozije jedrskih bomb, ki so jih velesile, v prikazu svoje vojaške moči, odmetavale po vsem planetu. Od leta 1945 (Hirošima in Nagasaki) pa do leta 1975 je po svetu eksplodiralo 2.053 jedrskih bomb s skupno močjo 500 megaton, kar je enako moči 12.000 AB, kakršna je padla na Hirošimo. Ali ste kdaj prebrali novice o posledicah teh eksplozij in sevanja, ki še danes preplavlja ves planet? Najbrž ne! Ali so vam povedali, koliko ljudi je doslej zbolelo in umrlo zaradi posledic tega sevanja in koliko jih še bo? Ne, zato preberite naslednje podatke! Ne mislite si, da je konec poskusov z jedrskimi bombami prinesel tudi konec sevanja. Ne bodite naivni!

Milijoni mrtvih zaradi sevanja?

Po ocenah ICRP (International Commission on Radiological Protection) je do leta 1989 za posledicami sevanja za rakom umrlo 1.173.600 ljudi. Bistveno višje so ocene ECRR (European Committee on Radiation Risk), ki govorijo o

BIOPROTECTOR - učinkovita zaščita pred sevanji!

Certifikati pooblaščenih
laboratorijev treh držav
objavljeni na
www.bioprotector.si.

V Sloveniji zastopa Bonamico d.o.o.,
Tel.: 01/515-0331, 040-891-108, 040-891-081.



61.600.000 umrlih zaradi raka, med njimi je 1.600.000 otrok in 1.900.000 zarodkov! ECRR dodaja še, da je kakovost življenja ljudi zaradi motenj zdravja padla za 10 odstotkov. Znale so tudi ocene za ZDA, in sicer je do leta 2000 tam za rakom zbolelo 80.000 ljudi, 15.000 pa jih je za rakom tudi umrlo. Ob vsem tem se je število mutacij človeškega genoma podvojilo! Te se dedujejo, zato bo slika posledic genetskih poškodb vrste Homo sapiens izostrena šele čez nekaj generacij. Kakšna bo izraženost teh mutacij, ne zna napovedati nihče! Naj dodam še nadvse neprijetno resnico, da je doslej za rakom zbolela in umrla šele polovica žrtev, drugo polovico pa bomo začeli preštevati od danes naprej! Izotopi stroncija imajo v naših telesih dolgo razpolovno dobo, preden se spremenijo v itrijeve izotope in ti v cirkonij. Sevanje kot posledica eksplodiranih jedrskih bomb je še vedno okrog nas in v nas. Zaradi prikaza jedrske moči? V imenu napredka znanosti zaradi moči?

Epilog po enem letu:

Ob obletnici nesreče v Fukušimi lahko ugotovimo le naslednje. Ko težava postane resnično neobvladljiva, mediji utihnejo, znanost pa ugotovi, da je treba varne količine sevanja dvigniti na raven izmerjenih. Uničena reaktorja, ki sta že stopila svoje temelje in se pogrezata v neznane globine, bosta vir sevanja še za veliko prihodnjih rodov. Na tisoče kilometrov radioaktivnih odpadkov, ki jih je cunami odplaknil v morje, zdaj onesnažuje otočja in kopna, ki so jim na poti. Kaj nam ribe prinesejo s popotovanja okrog sveta, nihče več ne ve.

Koliko smo obsevani?

Resnični odgovor je, ne vemo! Koliko obsevane hrane pojemo po Fukušimi in drugih radioaktivnih izbruhih, za katere niti ne vemo?

Ali se lahko že jutri pripeti še kaj hujšega? Tudi tega ne moremo vedeti.

Tisto, kar vemo, pa je, da v dosedanjih katastrofah, kljub temu da so bila določena prebivalstva izpostavljena zelo visokemu sevanju, niso vsi zboleli. Torej nas zanima, kaj so počeli tisti, ki so ostali zdravi.

Vse kaže, da ima pri tej zgodbi močno desnosučno valovanje zelo zaščitno vlogo. Zato so si Japonci v takšnih primerih uspešno pomagali z miso pasto, Rusi pa z mlečnokislinskimi napitki.

Močno varovalno vlogo ima tudi naravni kalcij – o tem je pisal že A. Vogel.



PHARMOS NATUR

BIO ALOE VERA SOK

eliksir vitalnosti in dobrega počutja



100% čisti sok iz svežih rastlin aloe vera iz ekološkega okolja na Yucatanu, brez aloina, vode in konzervansov.
Z bio certifikatom

- aktivira imunski sistem na naraven način
- pospešuje regeneracijo sluznice celotnega prebavnega trakta in kože
- izboljša celični metabolizem in je zato odlična naravna podpora za sladkorne bolnike
- razstruplja organizem
- pospešuje celjenje ran

Prodaja
specializirane prodajalne z zdravo prehrano

Informacije in svetovanje
Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,
www.pharmos.si, vida.gorjanc@pharmos.si

Ščitnico ščitimo z naravnim jodom, ki ga je največ v algah (navadni pripravek A. Vogla je kelp).

Aloe vera je še ena pomembna zaščitnica našega DNK pred spremembami, ki jih lahko povzroča obsevanje. Zato jo prav tako široko uporabljajo pri hitrejšem okrevanju po obsevanju in kemoterapiji. Tudi preventivna kura je zelo dobrodošla.

Od ostalih snovi, ki so izkazale kot učinkovite v primeru povečanega obsevanja, se veliko piše o zeolitu – vulkanskem prahu, ki čisti radioaktivnost iz telesa.

http://www.naturalnews.com/032265_zeolites_radiation.html

Od začimb pa imajo te moči bazilika, koriander, meta in zelena (o tem smo več pisali v knjigi Ščepec rešitve).



Voda rešitev ali/in težava?!

Besedilo: Adriana Dolinar

Voda je živim bitjem nujno potrebna za življenje. Človek, denimo, brez vode zdrži največ 10 dni. Kadar vode ne pijemo dovolj, prej ali slej nastopi psiho-fizično, socialno in duhovno neravnovesje. Rezultat posameznikove neosveščenosti o pomenu vode pa je slabo počutje, utrujenost, glavobol, bolečine in številne zdravstvene težave, od katerih so mnoge proglašene za kronične, neozdravljive bolezni današnjega časa.

Poleg skrivanja dejstva, da je voda za zdravje nujno potrebna, pa naše zdravje načenjajo še prisilna fluoridacija vode, kloriranje vode, onesnaženost vode s kemikalijami, z bakterijami, s paraziti, ... Mnogi se teh nevarnosti niti ne zavedajo, vse dokler ne zbolijo in se v vzroke obolenj celostno ne poglobijo. Vse skupaj pa dobro polni žepe tistih, ki namerno ustvarjajo naše težave, da bi nam lahko prodajali »rešitve«!

Dobičkonosni industriji ustreza naša nevednost o potrebi telesa po vodi

Ne preseneča, da se o pomenu vode ne govori veliko in ne osvešča tam, kjer bi bilo to za zdravje človeka logično in osnovno. Mnoge babice, denimo, še vedno trdijo, da doječi dojenček ne potrebuje vode.

Morda to res drži, vendar le za tiste matere, ki so zdrave in ustrezno hidrirane. Pa kljub temu ima v vročih poletnih dneh, ob vročinskih stanjih ipd. otrok povečano potrebo po vodi in zakaj je ne bi zadovoljili z dodatkom čiste vode? Telo otroka ne prestando raste, telesne celice pa za delitev potrebujejo ogromno vode! Zato je potreba otroka po vodi velika. Spodbujanje pitja čiste vode bi moralo biti samoumevno tudi v vseh vrtcih in šolah, vendar to na žalost še vedno ni tako. Ko bi se vzgojitelji, učitelji in drugi zavedali, da je voda nujna tudi za dobro koncentracijo, bistrost in delovanje možganov, bi z ustrezno hidriranimi učenci mnogo lažje sodelovali tudi pri pouku. Zanimivo je tudi, da je v večini medicinskih učbenikov, iz katerih se učijo bodoči zdravniki, besedico voda zamenjala besedica tekočina, pod katero se lahko skriva vse, kar je tekoče in za človeka »užitno«. Tako nam zdravniki v najboljšem primeru prigovarjajo, naj ob obolenju pijemo malo več tekočine, kar lahko pomeni tudi umetne pijače?! Nekateri zdravniki nas utegnejo posvariti, da je pitje vode lahko celo nevarno?! Ne bodo pa nam povedali, da bi kopico navadnih in kroničnih »neozdravljivih« obolenj lahko odpravili s pomočjo ustreznega pitja čiste vode. Vsa ta zavajanja, zanikanja, skrivanja in ostalo o pomenu vode pa nas na dolgi rok pripeljejo do številnih zdravstvenih težav in uganite, kdo ima od tega korist? Vendar pa kdor bo prisluhnil svojim potrebam, bo začutil, kakšen pomen ima voda in jo bo pil, kolikor je potrebuje, in sicer kljub temu, da »stoka«, po kateri se večina ljudi ravna, ne veli, da vodo potrebujemo. Vendar pozor, ko se zave-mo pomena pitja čiste vode, se lahko pojavi druga težava. Kakšna je voda, ki jo pijemo?

Prisilna fluoridacija za »zdravje« ljudi?

Pri nas, k sreči še nimamo težav s fluoriranjem vode. Imajo pa te težave drugje po svetu. Fluoriranje vode so oblasti posameznih držav vpeljale z izgovorom splošne krepitve zob in kosti predvsem revnega prebivalstva. Tako danes najmanj 60 % Američanov nima možnosti izbirati, kakšno vodo iz pipe bodo pili, pa naj imajo težave z zobmi, s kostmi ali pa ne. Fluor, ki se za to uporablja, je stranski produkt industrije superfosfatnih gnojil, urana, aluminija itd. Za fluorirano vodo obstaja ogromno dokazov, da je zdravju

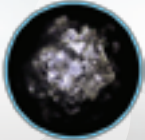
škodljiva. Fluoridi lahko poškodujejo encime, ledvice, slabšajo imunski sistem, lahko povzročijo nastanek raka, povzročajo simptome, podobne fibromialgiji, Alzheimerjevi bolezni, kot Trojanski konj prenesejo aluminij v možgane, povzročajo sindrom »behavosti« – nižajo IQ, slabšajo zobe in kosti. Prizadenejo pa po novih odkritjih tudi pinealno žlezo, ki se nahaja v središču naših možganov. Ta zaradi poškodbe – kalcifikacije zaradi fluoridov, ne more proizvajati melatonina, njegovo pomanjkanje pa povzroča tudi težave s ščitnico. Ko ščitnica ne deluje optimalno, se to odraža na celotnem endokrinem sistemu, katerega pravilno delovanje je nujno za zdravje človeka. Pinealna žleza je prav tako povezana s tretjim očesom, ki nas odpira k spiritualnemu in intuitivnemu! Kaj torej prinaša poškodba teh energetskih vrat, razmislite sami. Tudi ni več skrivnost, da so nacisti (pa tudi Rusi itd.) natrijev fluorid uporabljali kot sredstvo za nadzorovanje uma. Kemik in raziskovalec Charles Perkins je namreč zapisal, da bi z rednim odmerjanjem določenih količin fluorida posameznik s časom razvil toleranco na dominacijo. Fluor bi namreč postopoma uničeval določene dele možganov in človeka spreminjal v popolnega podložnika vladarjem. Verjetno vas več ne preseneča dejstvo, da najdemo fluoride danes tudi v pomirjevalih.

Sicer potekajo upori ljudi proti fluoridaciji vode, vendar pa so učinki takšnih uporov zaenkrat zelo majhni. Uspešni so le takrat, ko se dovolj ljudi, tako navadnih državljanov kot tudi ljudi na pravih položajih, tam, kjer se zakoni sprejemajo, zavestno odloči, da bodo uničevanju zdravja prebivalstva s fluoriranjem naredili konec. To se je pred kratkim zgodilo v Bolivarju, Missouri (18.2.2012: Health freedom victory: Bolivar, Missouri ends water fluoridation).

Je kloriranje vode za zagotavljanje pitne vode zares brez nevarnosti za zdravje ljudi?

Kloriranje vode se je začelo uveljavljati leta 1910 z namenom zagotavljanja »neoporečnosti« pitne vode uporabnikom javnih vodovodov, ki so bili nanje

prej



potem



3 minute po uporabi karafe TC

Znanstveno dokazano je, da izdelki TC energy design na popolnoma naraven način **vodi vračajo njeno naravno vitalnost**, kar se kaže v spremembi oblike kristala vode.

www.tc-energydesign.si · 068 131 992

priklopljeni prostovoljno ali pa tudi ne. Tako uradni upravljalci sistemov za oskrbo pitne vode to po potrebi dezinficirajo s kloriranjem, ozonom, UV žarčenjem ali z drugimi načini. Največkrat pa se v te namene uporablja prav kloriranje. Dezinfekcija s klorom nas sicer rešuje patogenih mikroorganizmov kot so, na primer E. coli, toda za kakšno ceno.

Za klor je znano, da sodi med nevarne strupene pline. Med 1. svetovno vojno je odigral vlogo bojnega plina v rokah Nemcev, zaradi katerega je umrlo na tisoče ljudi. Mediji so polni pričanj o hudih zastrupitvah kopalcev zaradi predoziranja klora v bazenih. Mnoge študije povezujejo pitje, tuširanje in vdihavanje klorirane vode z zdravstvenimi težavami, vse od suhe, nadražene, luskaste,

Novo v SLOVENIJI

Testi za varnost vašega doma

Preverite:

- *Kvaliteto vode
- *Pesticide v vodi
- *Oglikov monoksid
- *Svinec v površinah
- *Mikrovalovno sevanje

Nudimo tudi pripravek za odtoke in greznice

www.prolabinc.eu
www.blopark.si
T: 030/919-555



WATER QUALITY



PESTICIDES IN WATER



CARBON MONOXIDE



LEAD SURFACE



ONE FLUSH



ONE FLUSH

Povprašajte v vaši trgovini!

postarane kože, suhih, lomljivih las, težav z dihal, pa do hudih obolenj, kot sta astma ali celo rak mehurja. O dokazih slednjih si več preberite v študiji Cristine M.V., Chlorinated Water Found to Increase Risk of Bladder Cancer, objavljeni v januarski izdaji American Journal of Epidemiology 2007. Izsledki študije med drugim pojasnjujejo, da so težava kloriranja stranski proizvod tega, in sicer nastanek trihalometanov (THM), ki so močno kancerogeni. Ti vstopajo v organizem tudi prek kože in z vdihavanjem ob tuširanju. Ker se ne prečistijo v jetrih, predstavljajo veliko tveganje za nastanek raka mehurja. Gospodinjstva, ki imajo THM nad 49 mikrog/l vode, imajo dvakrat večjo možnost za nastanek raka na mehurju kot gospodinjstva z manj kot 8 mikrog/l THM v vodi. V večini industrializiranih držav je običajno vsebnost THM 50 mikrog/l vode. Poleg teh težav pa naj bi klorirana voda povzročala tudi poškodbe sten ožilja, kamor se pozneje nalaga holesterol. Posledice že poznate.

O vsebnosti klora in nevarnega stranskega produkta THM v vaši vodi se lahko pozanimате pri oskrbovalcu vaše pitne vode (naslov najdete na računu za vodo). Tam pa lahko preverite tudi, kakšno je mikrobiološko in fizikalno-kemijsko stanje vode, ki jo pijete, če sumite, da je ta povzročila vaše zdravstvene težave. V prosti prodaji

obstajajo tudi hišni testi za merjenje vsebnosti klora, THM in drugih nečistoč. Glede na ugotovljeno stanje vode po potrebi ukrepajte.

Zaskrbljujoče stanje pitne vode

Stanje naših pitnih voda ni rožnato. Po zapisih A. Komata je pitna le še četrtnina podtalnice, iz katere dobimo 97 % vse pitne vode! Voda namreč poleg klora in toksičnih stranskih produktov kloriranja, odvisno od razsežnosti industrijske, kmetijske in druge onesnaženosti, vsebuje še kopico zdravju škodljivih snovi, kot so svinec, kadmij, krom, živo srebro, PCB, nitriti itd., ostanke pesticidov, antibiotikov, hormonov itd., in tudi patogene mikroorganizme, ki v vodo zaidejo zlasti ob puščanju gresnic, polivanju gnojnice ali fekalij iz gresnic prek travnikov itd.

Po poročilih strokovnjakov je kar 10 od 12 najbolj nevarnih in stalno prisotnih kemikalij prav pesticidov. (Pesticidi so prešli v splošno uporabo po 2. svetovni vojni.) Po poročilih SZO je polovica podzemnih voda v ZDA onesnažena s pesticidi. Po pregledu štirih največjih rek v Evropi so strokovnjaki zabeležili 500 različnih substanc. Od teh jih je bilo 38 odstotkov prisotnih v škodljivih koncentracijah za zdravje.

»Pozor, voda ni pitna in ni primerna za umivanje rok!« To je napis, ki smo ga lahko zaskrbljeno brali od konca decembra 2011 pa do začetka februarja 2012 na območju vodovodnega sistema Postojna-Pivka. Ni namreč redkost, da se kljub razkuževanju v pitno vodo iz nepojasnjenih vzrokov (!?) prikradejo tudi paraziti. Voda na tem območju je bila okužena z nevarnima parazitoma kriptosporidijem in giardijo. Težave, ki jih povzročata parazita, ki ju kloriranje ne uniči, so med drugim tudi driska in hudi krči ter bolečine v črevesju. Parazitov pa se ob okužbi le s težavo znebimo, saj konvencionalna medicina ne pozna učinkovitega zdravljenja.

Piti vodo ali je ne piti?

S pitjem tako ali drugače oporečne vode seveda ne krepimo zdravja, temveč bolezen. Pa se vam verjetno poraja vprašanje: »Piti vodo ali je ne piti?« Ob prebiranju vas je verjetno minilo, da bi vodo sploh pili, vendar vodo nujno potrebujemo, zato to ne bo rešitev. Verjetno se vam zdaj tudi dozdeva, zakaj napovedi starih ljudstev, ki je bila, »da bo voda postala zlato«, držijo. V Ameriki se že srečujejo z drastičnimi podražitvami vode!

Torej se mora sprememba zgoditi v nas! Ne čakajte, da bo država poskrbela za pitno vodo, čeprav nas želi »v naše dobro« vse priklopiti na centralno

vita ♥ care

Poskrbimo za RES zdravo življenje!



EKOLOŠKO, UČINKOVITO in EKONOMIČNO

BTC LJUBLJANA (hala 18)
 QLANDIA MARIBOR in NOVA GORICA
 MERCATOR CENTER PRIMSKOVO KRANJ
 PLANET TUŠ KOPER

vodene javne vodovode. Vsak ozaveščen posameznik, ki skrbi za svoje potrebe – in ena teh je čista pitna voda –, naj po svoji moči in vesti poskrbi za svojo pitno vodo, varovanje narave in vodnih virov.

Če prisegate na vodo iz pipe, se pozanimajte o stanju vode pri oskrbovalcih vodovodnega sistema (podatki naj bi bili javni). Ob sumu, da je voda kriva za težave, zlasti če, na primer, driska muči več ljudi iz vaše sosesčine, umirajo ribe v vašem akvariju, ko prilijete vodo iz pipe itd., pokličite oskrbovalce vodnega sistema in prijavite sum. Priskrbite si lastne testerje za merjenje kakovosti vode ali vodo odnesite na testiranje v ustrezen laboratorij. Po potrebi kupite filter za vodo. Pitje ustekleničene vode naj bo le izhod v sili, kajti tudi ta voda je v večini primerov tehnološko obdelana in zato »mrtva«. Najboljša izbira je za mnoge redno zajemanje žive, čiste vode iz poznanih in zaupanja vrednih izvirov. Vendar pozor, ni vsak izvir zdrav in koristen. Voda je lahko mikrobiološko neoporečna, vendar vsebuje preveč določenih snovi, na primer železa. To je telesu sicer nujno potrebno, vendar ne v prekomernih količinah. Zato je treba tudi takšne žive vode občasno preveriti, da si v telesu ne bomo po nepotrebnem nakopili težave.

Pijte zares čisto vodo

PRETOČNA REVERZNA OSMOZA

z biokeramičnim vitalizatorjem



Prodaja, montaža in vzdrževanje

Ekologika Murska Sobota

Peter Perš ml., inž. kem. tehnologije
041/671-028, www.eko-logika.si,
info@eko-logika.si

Kako do mikrobiološko varne vode?

Največja težava v času, ko je vodni režim moten, greznice pa kontaminirajo podtalnico, je to, da resnično ne vemo, kaj je v vodi. Za odpravljanje takšnih onesnaževalcev, na žalost, bolj enostavni sistemi filtriranja, ki temeljijo na aktivnem oglju, ne zadoščajo.

Popolno varnost proti mikrobom in virusom si lahko zagotovimo le z destilacijo ali reverzno osmozo. Za manjši obseg pa so uporabni tudi prenosni sistemi (npr. bidoni Seychelle), vendar le pod pogojem, da pustite vodo stati v vrču ali bidonu dve uri, preden jo spijete.

Reverzna osmoza zahteva največjo začetno naložbo. Dobri sistemi se gibljejo med 1.000 in 2.000 evri, če pa so cenejši, so ponavadi s kitajskimi komponentami, ki v praksi že kažejo, da se prihranek ne obnese (membrane so manj kakovostne, tesnila lahko puščajo in podobno). V pogovoru z večjimi distributerji, inštalaterji in vzdrževalci smo prišli še do nekaj koristnih ugotovitev.

Obstajata dve vrsti reverzne osmoze. Prva, v kateri se voda filtrira zelo počasi, zaradi česar se nabira v rezervoarju, da bi jo imeli na voljo, ko jo potrebujemo, in druga, tako imenovana direktna

reverzna osmoza, kjer se voda filtrira sproti in ne potrebuje dodatnega rezervoarja.

Prednost prve rešitve je, da boste imeli ob izpadu elektrike na razpolago vodo iz rezervoarčka. Pomanjkljivost pa so prav ti rezervoarčki, saj ob manjši uporabi voda postane postana in topla, zaradi česar jih je treba redno in pravilno razkuževati, obenem pa bo za en liter prefiltrirane vode 7–15 litrov končalo v odtoku. Tudi sama kakovost čiste vode je zelo odvisna od vodovodnega pritiska.

Direktna osmoza ima zelo male izgube vode. Na en liter prefiltrirane, vode v odtok steče približno 1–1,5 litrov neuporabne vode. Zavzame manj prostora pod pultom. Je tudi varnejša, saj sistem sam nadzoruje parametre čiste vode in ob morebitnih nepravilnostih opozori uporabnika. Prav tako imajo nekateri sistemi vgrajeno zaščito pred puščanjem vode, se sami splahnjujejo, opozarjajo na potrebne vzdrževalne servise itd.

Pomanjkljivost vseh filtrov je ta, da voda utrpí stres v svojem zapisu. Zato je zaželeno, da filtrirano vodo natočimo v stekleni vrč, v katerem so kristali, jo hranimo v posebnih posodah za oživiljanje vode ali jo vrtinčimo pred uporabo. S tem ji povrnemo informacije in uredimo kristalizacijo.

Nežna kot dojenčkova ritka

Besedilo: Sabina Topolovec

**Pogosto pričakujemo, da bo kozmetika
za otroke bolj varna od tiste za odrasle.
Na žalost smo v zmoti.**

Tudi otroška kozmetika, pa naj se na njej nahajajo napisi »naravno, klinično preizkušeno, brez parabenov, čista kot voda, v sodelovanju s pediatri itd.«, skriva veliko morebitno nevarnih snovi.

Opazno je, da vse več potrošnikov želi bolj varne izdelke. Ponudba resnično naravnih izdelkov je vsak dan vse večja. Prebujajo se tudi nekateri proizvajalci konvencionalne kozmetike, vendar na žalost bolj v slogu »malo narave za precej denarja«. Tako ob bok svojim siceršnjim izdelkom postavljajo malenkost prijaznejše različice, ki vabijo s svojo privlačno embalažo, ob kateri, vsaj jaz, dobim občutek, da sem najmanj na jasi in poslušam ptičje petje. Spodbuden napis z ekološko to ali ono sestavino ali brez parabenov se na žalost sprevrže v razočaranje, ko preberem celotno deklaracijo na zadnji strani izdelka.

Vedno več težav s kožo pri otrocih

Alergije in druge težave s kožo so pogosto posledica napačne izbire kozmetičnih pripravkov. Za njimi trpi vedno več otrok, celo dojenčkov. Obupane mamice iščejo pomoč pri pediatrih, ki za nastale rdečine, lišaje, madeže in podobno vse prehitro predpišejo kortizon. Če pregled pri zdravniku zares ni nujen, pred tem s police odstranite

vso kozmetiko (vključujoč oziroma zlasti svojo, še posebej če še vedno dojite) in otroka nekaj dni umivajte le z vodo ali s čajem slezenovca (ta vsebuje naravne polisaharide, ki krepijo imunski sistem kože in blažijo vnetja). Tudi pokakano ritko lahko brez težav obrišete z bombažno krpico, ki jo potopite v toplo vodo. Če se stanje po nekaj dneh ne umiri, nikar ne preidite nazaj na konvencionalno kozmetiko (misleč, da ta ne škoduje), temveč odstranite druge možne povzročitelje alergije (predvsem visoko predelano, industrijsko pridelano hrano z aditivi, konzervansi, barvili ipd.), otroku ponudite dovolj tekočine (vode, nesladkanih čajev), odstranite vsa kemično proizvedena čistila, agresivne pralne praške, mehčalce perila itd.

Otroška koža je veliko bolj občutljiva od kože odraslih

Otroška koža je do petkrat tanjša od kože odraslega. Zaščitno delovanje epidermisa in zaščitni pH plašč se začnejo razvijati šele v četrtem letu starosti. Povedano preprosteje, če kozmetika ni dovolj varna, da jo lahko pojedete, je ne nanašajte otroku na kožo! Da je otroška koža občutljivejša od odrasle, vedo tudi ponudniki, ki svoje izdelke pod pretvezo namišljene skrbi za malčke najbolj agresivno reklamirajo v televizijskih oglasih. Prešerni nasmeški dojenčkov z brezhibno kožo potrjujejo varnost izdelka. Nekoč sem tudi sama uporabljala otroški šampon, misleč, da v njem ni spornih sestavin. Danes vem, da je tudi ta izdelan iz nafte. Zato ne nasedajte reklamam, temveč berite deklaracije! Če ne gre drugače, se lahko po nakupih podate s plonk lističem najbolj spornih sestavin (že večkrat objavljenih tudi na www.zazdravje.net, v iskalnik vtipkajte besedo kozmetika in si preberite številne članke na to temo). Precej enostavneje je, če konvencionalnih izdelkov sploh več ne kupujete in posegajte le še po naravnih, ekološko certificiranih izdelkih. Nasvet zdravnika, farmacevta ali prijateljice, na žalost, ni nujno najboljši.

Izdelki iz lekarne

Marsikdo dobro misleč kozmetiko kupuje izključno v lekarni. Na žalost se je že vse prevečkrat izkazalo, da prav ti izdelki, če gre za konvencionalne ponudnike v neodvisnih testiranjih, ki jih redno izvaja nemški Ökotest, pogosto prejemajo zelo slabe ocene, in sicer prav zaradi kopice spornih kemikalij, ki jih vsebujejo (parabeni, PEG derivati itd.).

Tudi branje na naših policah razkrije veliko nečednosti. Z velikimi črkami je poudarjeno, da gre za naravno in varno, vendar pa drobni tisk razkrije drugačno sliko.



POSEBNA NARAVNA MILA

Otroško milo • Otroško milo iz kozjega mleka • Milo za aknasto kožo • Piling milo • Karitejevo hranilno-negovalno milo • Milo za obraz • Milo za intimno nego • Milo šampon-balzam za lase • Jogurtovo milo • Moško milo ...

Sivkin butik, Knížman Bogdan s.p.; Nova cesta 20, Divača
Tel: +386 (0)41 692 963; E-pošta: sivka.butik@gmail.com

Tako boste, na primer, na Johnson's baby olju s kamilico prebrali, da vsebuje parafinum liquidum, isopropil palmitat, parfum. Po odprtju pa je izdelek uporaben še 36 mesecev! Še bolj sporna je sestava Johnson's baby kreme za ritko, v kateri so tudi disodium EDTA, metilparaben, propilparaben, parfum. V Solea baby univerzalni kremi najdemo petrolatum, parafinum liquidum, glicerin, parfum in tri parabene. V Garnierovem šamponu 2 v 1 češnja in sladki mandelj, kjer piše, da je brez parabenov in testirano s strani pediatrov, pa najdemo sodium laureat sulfat, PEG-200, hidrogenirani glicerin palmitat, PEG-7, parfum, dišave, ... Tri vrste parabenov najdemo tudi v Penatenovem intensiv lotion (gelu za tuširanje).

Otroku podarite naravo

Naše mame in babice niso imele težav z iskanjem najbolj primerne kozmetike za nas. Uporabljale so vodo in trdo milo, nas negovale s kamiličnim čajem, same pripravljale kreme iz ognjiča, šentjanževo olje in podobne pripravke. Danes večina mamic kljub vsemu nima niti časa niti znanja, da bi se vsega tega lotile same. Zato so v veliko pomoč naravni izdelki, če jih le znamo pravilno izbrati.

Čudežni ognjič

Čudovite rumeno-oranžno cvetoče cvetice so kot naši sončki, polne življenja, ljubezni, nežno dišeče in s tisoč in eno močjo. Morda so tudi zato prijateljice naših malčkov, saj boste težko našli rastlino, ki bo bolj prijazna do njihove kože. Ognjič je preprost za gojenje, zato krasi številne vrtove. Ker se rad razbohoti, je cvetov kar naenkrat ogromno. Iz njih lahko skuhate čaj, naredite čisto domačo mazilo, okrasite rojstnodnevno torto, jih spnete v lase, ležete mednje in preprosto samo ste. Njegovo raznoliko zdravilno delovanje koristi predvsem pri zunanji uporabi, kot obkladki in mazila. Pri zdravljenju gnojnih ran, ki se slabo celijo, lahko naredi prave čudeže. Ali ste vedeli, da je ognjič edina zdravilna rastlina, ki ji uradno priznavajo, da zdravi kožnega raka?

Blago ognjičevo zdravilno delovanje posebej cenimo pri negi občutljive kože dojenčkov in majhnih otrok. Zato je ognjič že desetletja nenadomestljiv v kozmetiki za otroke. V Weledi kozmetiko za otroke na osnovi ognjiča izdelujejo že desetletja. V kombinaciji s kamilico in brez kakršnih koli sintetičnih dišav, barvil in konzervansov je Weleda sinonim prijazne in popolnoma varne nege za dojenčke in otroke.

V zadnjem času pa ognjič zasledimo tudi pri mnogih drugih ponudnikih, ki so začeli proizvajati tudi ta segment izdelkov.



WELEDA

Nežna nega

za vašega otroka – od prvega dne dalje

Priporočilo št. 1 s strani
babic (po podatkih neodvisne
raziskave tržišča v Nemčiji)



Nežna nega z ognjičem za dojenčke in otroke naravne kozmetike Weleda. Koža malčkov je petkrat tanjša od kože odraslih. Zato Weleda uporablja samo čista rastlinska olja in rastlinske izvlečke iz kontroliranih bioloških nasadov. Vsi izdelki so popolnoma brez sintetičnih dišav, barvil in konzervansov ter brez sestavin na osnovi mineralnih olj. Primerno tudi za najbolj občutljivo kožo in kožo z nevrodermitisom. Več informacij: www.weledababy.si

V harmoniji s človekom in naravo
že od leta 1921

Samooskrba danes, da ne bomo lačni jutri!

Od plebiscita je končno napočil trenutek, ko smo si Slovenci glede nečesa enotni – in to je zavedanje o nujnosti lokalne samooskrbe!

Malo je dogodkov, zlasti takšnih, ki so na visoki strokovni in politični ravni, na katerih je čutiti, da se nekaj v naši deželi zares premika.

To spremembo so sprožili majhni, anonimni ljudje. Brez denarja in brez političnega vpliva. In veste, kaj je od vsega najlepše? Da »mali ljudje« to zamisel že uresničujejo, z ali brez podpore politike, kapitala, medijev itd.

Okrogla miza, ki so jo organizirali EkoCi in Slovenski forum socialnega podjetništva, pa je v »ljubljskem močvirju« sprožil cunami sveže energije. Verjetno ste v medijih (o dogodku so obširno poročali vsi vodilni mediji) že slišali glavne povzetke. Samooskrba je nujna in vsako odlašanje z odločnimi koraki v tej smeri je veleizdaja prihodnosti našega naroda.

Nekdanji minister Dejan Židan (trenutno predsednik Komisije za kmetijstvo) je odkrito povedal, da je nedopustno, da še naprej izgubljammo obdelovalna zemljišča, da se naša Vipavska dolina zaradi uničevanja tal pretvarja v puščavo, da tretjina naše hrane konča na smetiščih in da bi z lahko biogospodarstvom rešili veliko težav hkrati.

Dr. Martina Bavec, direktorica Direktorata za prehrano, pa je tudi jasno povedala, da ni zadostnih dokazov, da bi bila GSO hrana varna, je pa več kot dovolj dokazov, da je potrošniki ne želijo. Zato tudi

Slovenija začenja s certificiranjem izdelkov, ki so brez GSO.

Prof. dr. Lučka Kajfež Bogataj nam je predstavila neljuba dejstva, da smo že v globokem vodnem minusu, da se nam obeta še več suše, in sicer prav tam, kjer imamo največ obdelovalnih površin, ter da bo še huje prav na območjih, s katerih uvažamo veliko hrane. »Ne pričakujte, da bomo hrano, ki jo uvažamo, tudi v prihodnje dobili. Lahko se zgodi, da je enostavno ne bodo imeli za prodati.«

Po drugi strani pa je okrogla miza postregla tudi s kopico koristnih nasvetov, kaj se da in kako se da. V tej luči je nastop Dejana Rangea in njegove življenjske zgodbe, kaj in kako prideluje, mnoge profesorje pustil brez daha, študentom pa (upamo) vlil več poguma za iskanje novih, svežih in zdravih poti v biotehnologijah.

Rešitve so!

Res je, imamo najmanj pridelovalne površine po glavi prebivalca (le 866 m²), vendar nas lahko tudi ti prehranijo, če jih bomo obdelali in če bomo nanje zasejali še kaj razen silažne koruze za krmo.

Res je, po nekaterih ocenah smo izgubili več kot dve tretjini avtohtonih semen, vendar moramo prav zaradi tega ohraniti zaloge, ki jih še imamo. Sodobna semena, vzgojena daleč proč od Slovenije, bi stežka uspevala tudi v idealnih pogojih. Če želimo pridelati hrano brez kemije, in tudi v pogojih muhastega vremena in suše, potem potrebujemo trpežna semena, ki so vajena našega podnebja.

Res je tudi, da v Sloveniji še ne gojimo gensko spremenjenih poljščin, vendar ta nevarnost ni mimo. Če bi se zgodilo, da pridejo na naše ozemlje, bi to pomenilo konec eko pridelave, integrirane pridelave ter možnosti za vključevanje v certificiranje BREZ GSO, saj so kontaminacije neizogibne.

Res je tudi, da je veliko ljudi v času krize ostalo brez službe. Ni pa res, da ne morejo ničesar početi. Ali bomo kaj zasadili, pridelali, predelali in zadovoljili potrebo trga po varni, lokalni in zdravi prehrani, pa ni odvisno od Evropske centralne banke, Zavoda za zaposlovanje ali koga tretjega. Za to potrebujete le lopato, pest semen in sodelovanje. Prvega in drugega ni težko najti. Kaže pa tudi, da nam tudi tretje počasi uspeva.

Posnetki okrogle mize so na voljo na portalu Studio 12, kjer lahko naročite tudi DVD s celotnim posnetkom dogajanja.

Priporočamo poslušanje oddaje Radio SLO 1: Studio ob 17h :SAMOOSKRBA SLOVENIJE

<http://tvsl0.si/predvajaj/samooskrba-slovenije/ava2.130325486/>

Samooskrbe ne bo brez zdravega komposta

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 Petacijo, 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.





Začela se je Štafeta slovenskih semen

Nekateri se še spominjajo maja, ko so Titovi pionirji in pridni delavci nosili štafeto mladosti. Tokratna štafeta ni namenjena našim voditeljem – namenjena je našemu preživetju.

V civilni pobudi Eko.Ci so se odločili svojim številnim dejavnostim ozaveščanja o pomenu samooskrbe dodati še eno povezovalno dejavnost. Imenovali so jo Štafeta Oskrbimo.si – ohranjamo slovenska semena.

Njihov cilj je ozaveščati o pomenu avtohtonih semen, ki so prilagojena našim pogojem, zaradi česar so tudi bolj odporna, ne potrebujejo kemikalij in v sebi skrivajo nešteto koristnih snovi, ki izginjajo iz sodobnih križancev, izbranih le po donosih.

Cilj štafete je čim prej izmenjati in aktivirati zakladnice domačih semen ter s tem zagotoviti njihovo preživetje in razmnoževanje.

„Če smo že izgubili 85 % vseh avtohtonih semen, bomo obvarovali vsaj preostalih 15 %,“ pravi Irena Rotar iz Eko.Ci. Morda pa se motijo. Morda na kakšnem vrtu raste še kakšna stara sorta, ki bi jo bilo vredno ohraniti za prihodnje rodove. Raziščite, poiščite, prispevajte, ...

Štafeta bo potovala po vsej Sloveniji. Spodbujali bomo sodelovanje, povezovanje in druženje.



V TUŠ-u so se odločili obuditi stari slovenski običaj. Pridružite se tudi vi in otrokom podarite sadno drevo.

Da raste z njim, da se skupaj razvijata in dvigata k nebu. Namesto cenениh igrač, ki bodo trajale le nekaj dni, podarite drevo za vse življenje.

Sadike, opremljene z napotki, ter vse kar boste potrebovali za zasaditev poiščite v zelenih koticih supermarketov TUŠ.

V akcijo se lahko prijavite kot šola, vrtec, organizacija, društvo ali posameznik. Za več informacij pišite na stafeta.semen@oskrbimo.si. Če boste kot sodelujoči organizirali menjavo semen, kulturni ali družabni dogodek na temo semen, si boste pridobili naziv Pozitivna točka.

Upamo, da bo takšnih pozitivnih točk več kot negativnih v tej naši lepi deželi.

Varne prihodnosti ne bo brez domačih semen. Multinacionalke so to ugotovile desetletja pred nami – zato so s svojimi patentnimi semeni že spravile več kot polovico sveta v suženjstvo. Bodo tudi nas?

Več informacij je na voljo na www.oskrbimo.si in www.ekoci.si; ter <http://www.facebook.com/pages/Ekoci-Ekološka-civilna-iniciativa/280321302001496>

PREBUDI VRTNARJA V SEBI

Preko 20 vrst
Bio VALENTIN
semen za ekološko
pridelavo vrtnin.



www.semenarna.si



Projekt ŠOLSKI EKOVRT izbran za dobro prakso zniževanja CO₂!

Pripravil: Inštitut za trajnostni razvoj

Projekt »Šolski ekovrt«, ki ga izvaja Inštitut za trajnostni razvoj, se je uvrstil med izbrane dobre prakse v okviru projekta Slovenija znižuje CO₂!

Namen projekta "Slovenija znižuje CO₂!" je pripraviti pregled obstoječih dobrih praks na področju blaženja podnebnih sprememb in prilagajanja nanje v Sloveniji in državah Evropske unije. Izbranih je bilo dvajset primerov dobrih praks, ki pomembno znižujejo izpuste CO₂ ter hkrati prispevajo k uveljavitvi načel trajnostnega razvoja.

Več informacij o projektu najdete na:
<http://www.slovenija-co2.si/>

V projekt »Šolski ekovrt« se je v letu dni vključilo že 145 šol, vrtcev in dijaških domov. Cilj projekta je spodbuditi oblikovanje šolskih ekoloških vrtov (ŠEV) po vsej Sloveniji in njihovo vključevanje v pouk in vzgojo otrok (kot sodoben interaktiven učno-vzgojni pripomoček). Namen ŠEV je otrokom in mladim omogočiti, da vzpostavijo tesnejši stik z naravo in pridelavo hrane na način,

ki omogoča varovanje okolja in narave, ter krepi razumevanje pomena lokalne preskrbe in samooskrbe z ekološko pridelano hrano. Lani so na 15 lokacijah so potekale terenske delavnice za permakulturno načrtovanje šolskega ekovrta, ki se jih je udeležilo dobrih 100 učiteljev oziroma mentorjev, letos se dejavnosti nadaljujejo

Izpostavljeni so bili naslednji pozitivni učinki projekta

Zmanjšanje izpustov neposredno z delno samooskrbo, posredno s krepitvijo razumevanja pomena lokalne preskrbe in samooskrbe z ekološko pridelano hrano. Prispevek k delni samooskrbi šol in vrtcev s hrano, kar prinaša finančne prihranke. Izobraževanje za trajnostni razvoj.

Imenovanja smo tako na ITR kot na sodelujočih šolah in vrtcih zelo veseli, saj daje priznanje naši pravi usmerjenosti!



Otroci vrtca Šentvid so sami zasnovali in naredili vrt, ki ga vidite na spodnji sliki.





Oh, kakšno presenečenje, da niso vsi korenčki enaki!



Otroci so ugotovili tudi to, da iz testenin ne bo pridelka, zato je potrebno gojiti žita.



Dijaki OŠ Ribno Bled so se odločili narediti užitno zelenico.



Če mamice več ne vedo kako se izdeluje Bezgov sirup, jih bodo otroci VVE Cepetavček lahko poučili.

Seminar za člane mreže in vabilo k vključitvi

V projektu »Šolski ekovrt« bi radi med drugim spodbudili, da bi si učiteljice in učitelji na šolah, ki šolski ekovrt imajo, z njim lahko pomagali pri podajanju nekaterih učnih vsebin, zato bo to kratni seminar nosil naslov »Učna raba šolskega ekovrta«. Tako upamo, da bomo dosegli, da šolski ekovrt postane sodoben "interaktivni" učni pripomoček, ter da se učenci še bolj povežejo s šolskim ekovrtem in vsem, kar ta predstavlja.

V ta namen bomo **12. aprila 2012** organizirali seminar, na katerem bomo zamisli za vključevanje šolskega ekovrta v pouk razvijali skupaj z mentorji in mentoricami šolskih ekovrtov. Pred

tem bosta potekali pripravljani delavnici na dveh šolah in sicer na OŠ Bršljin v Novem mestu in na OŠ dr. Aleš Bebler - Primož Hrvatini PŠ Ankaran.

Seminar je sicer namenjen le članom Mreže šolskih ekovrtov. Toda če se želi še katera šola ali vrtec včlaniti v mrežo in se udeležiti seminarja, je seveda dobrodošla!

Predstavitev projekta in PRIJAVA sta na voljo na portalu »Šolski ekovrt«: <http://www.solskiekovrt.si/index.php/za-mentorje>



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



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

SREDA, 4. APRIL

PREDAVANJE: VRTNARJENJE PO BIODINAMIKI

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

Predavajo članice Ajde Gorenjska.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

SREDA, 4. APRIL

KALČKOVA PREDAVANJA ZA NOVA SPOZNANJA: AJURVEDSKA MEDICINA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Samopostrežna ekološka trgovina Kalček, Celovška 268, 1000 Ljubljana, ob 17.30 uri

Smajo Gupta Safić, dr. ajurvedske medicine o koreninah antropozofije in temeljih holističnega zdravljenja, bo izvedel predavanje o ajurvedi, ki je več kot pet tisoč let star slog življenja, ki izvira iz Indije. Ajurveda, ki človeka obravnava holistično, kot celoto telesa, uma in duha ter poudarja, da je človek zdrav, ko je v sozvočju s samim seboj in z okoljem, ki ga obdaja, nas uči, kako najbolje poskrbimo za svoje zdravje, zdravje bližnjih, ..., pa tudi kako ozdraviti že nastale bolezenske spremembe, in sicer na vseh (psiho-fizično-socialnih) ravneh.

Vabljeni na ekofejst 14. in 15. april 2012



ekofejst

Vsak drugi vikend v mesecu

FESTIVAL IZMENJAVE ZNANJ, DOBRIH IZKUŠENJ IN PRIJETNEGA DRUŽENJA

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

Prispevek: Brezplačno. Informacije: 05 90 78 710, info@kalcek.si; Organizira: Kalček.

ČETRTEK, 5. APRIL

PREDAVANJE: VRTNARJENJE PO BIODINAMIKI

Žirovnica, Knjižnica M. Čopa, ob 19. uri

Predavajo članice Ajde Gorenjska.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

TOREK, 10. APRIL

NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA

GEP-ART, Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20.30 ure

Vodita: Gregor Sojer & Nada Demšar.

Ker povprečna ženska, stara 30 let, na leto porabi okoli 5 kg kozmetike in ker se okoli 60 % škodljivih snovi absorbira čez kožo v telo, se naučite sami izdelati kozmetiko zase in za svoje bližnje. Na delavnici izdelamo: ognjičevo in smolnato mazilo, negovalni balzam za ustnice, kopalno sol, deodorant in naravno zobno pasto. Izdelke prejmete tudi za domov. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 35 EUR.; Prijavite se lahko do 09. aprila na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.

SREDA, 11. APRIL

POMEN EKOLOŠKO PRIDELANE HRANE IN PRAVILNE PRIPRAVE OBROKOV ZA ČLOVEKOVO ZDRAVJE

Stražišče pri Kranju, Šmartinski dom, ob 19. uri
Vodi/predava: MARIJA NOVAK, predsednica društva Svetlin.

Predstavljeni bodo negativni vplivi ostankov kemičnih substanc v pridelkih konvencionalnega kmetovanja in izdelkih živilske industrije na naše zdravje, prednosti ekološko pridelanih živil in možni načini priprave obrokov, da ohranimo čim več pomembnih hranilnih snovi in vitalnih sil življenja. Vstopnine ni, dobrodošli so prostovoljni prispevki. Info: 041 348 199 ali na matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Krajevne skupnosti z območja Sorškega polja.

PETEK, 13. APRIL

TEČAJ REFLEKSOTERAPIJE (REFLEKSNA MASAŽA STOPAL IN DLANI)

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

85-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za

maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavateljica na tečaju bo Nada Tomazin - Dokl, refleksoterapevtka. Diploma iz usposabljanja omogoča tudi pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije (NPK) refleksoterapevt. Vsi udeleženci tečaja so vpisani v register refleksoterapevtov, ki ga vodi Higeja. Cena celotnega tečaja je 730 EUR. Prijavite se lahko do 11. aprila 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK, 13. APRIL

TEČAJ ŠPORTNE MASAŽE

Higeja, Ptujška ulica 19, Ljubljana

45-urni tečaj, ki poteka čez vikend, organizira Higeja, šola za maserje in terapevte, vodi pa ga Jure Tušek, manualni terapevt in osteopat.

Športna masaža je specializirana masaža, namenjena tako rekreativcem kot vrhunskim športnikom. Tehnike športne masaže se osredotočajo na posebne mišične skupine, ki so aktivne v posameznem športu.

Udeleženci tečaja prejmejo diplomu in so vpisani v register terapevtov, ki ga vodi Higeja.

Cena seminarja je 530 EUR in vsebuje 20-odstotni DDV, organizacijo in izvedbo programa ter učno gradivo.

Prijavite se lahko do 11. aprila 2011. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

PETEK IN SOBOTA, 14. IN 15. APRIL

VEGETARIJANSKI NAMAZI ZA VSAK DAN

v odprti kuhinji galerije Rolf Benz, Kristalna palača BTC, Ljubljana

Kako si hitro in enostavno pripravimo okusne namaze iz sezonskih sestavin, ki jih še pred prvimi pomladnimi pridelki dobimo na lokalni tržnici ali kupimo v trgovini? Skozi triurno delavnico, ki jo vodim kuharski samorastnik Klemen Košir, bomo sekljali, rezali, trli, mleli in pasirali od konopljinih semen, fižola in buče, do pečenih črnih oliv, pese, leče, hrena in posušenih paradižnikov.

Za več informacij in terminov delavnice pokličite na telefonsko številko 041 276 868

SOBOTA, 14. APRIL

KUHARSKI TEČAJ: USTVARJAMO ZA MALČKE

Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 10. do 13. ure

Tečaj za mamice in očke, priprava eko namazov,

juh, glavnih jedi, sladice in napitkov brez mlečnih izdelkov, jajc in rafiniranega sladkorja za otroke od prvega do sedmega leta starosti. Vodi Mojca Kurent, višja medicinska sestra.

Cena: 50 EUR, prijave in informacije na tel. št. 041 338 555 oziroma po elektronski pošti na www.masazadojencka.si.

SOBOTA, 14. APRIL

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Breg pri Žirovnici, Domačija Vočne, od 15. do 18. ure

Navodila za sajenje krompirja, presajanje in piki-ranje sadik, zaščito pred čebulno muho, nabiranje regrata, oskrbo rož in zeliščnega vrta. Navodila za izdelavo gnoja po M. Thun.

Razdelitev kompostnih pripravkov.

Organizira: Društvo Ajda Gorenjska.

NEDELJA, 15. APRIL

KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO SRCE

Maribor, Izletniška kmetija Žunko, Srednje 17, 2354 Bresternica, od 10. do 16. ure

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica.

Poslovimo se od zmedenosti, slabega spomina, nizkega pritiska, slabe prekrvavitve, nespečnosti, bolečin v prsnem košu in ostalih srčno-žilnih bolezni. Da bo naš um jasen in zbran, natančno usmerjen k zastavljenim ciljem, da bo naš spomin dober in komunikacija artikulirana, da bodo naši čuti ostri ter zavedanje našega telesa in uma visoko. Prispevek (bruto): 75 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 70 EUR). Prijave in informacije na: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

NEDELJA, 15. APRIL

ŽIVETI Z NARAVO

Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec pri Krškem, ob 17. uri

Predavata: Slobodana Slak in Sebastjan Gregoršanec.

Predstavitev izbranih vsebin iz njune knjige »Živeti z naravo« (gradnja z naravnimi materiali, prehrana, nega otroka, odpadne snovi, kako se v vsakdanjem življenju izogniti nepotrebnim stroškom, ...).

Prispevek: Vstop je prost. Informacije: Bernardka Zorko, 031 329 625, info@zavod-svibna.si.

Organizira: Zavod Svibna.

SREDA, 18. APRIL**KALČKOVA PREDAVANJA
ZA NOVA SPOZNANJA:
PREHRANA ZA NAJMLAJŠE****Samopostrežna ekološka trgovina Kalček,
Celovška 268, 1000 Ljubljana, ob 17.30 uri**

Vodi/predava: Mojca Kurent. Mojca Kurent bo predstavila nekaj osnovnih načel, ki se jih držimo pri uvajanju, kdaj začeti, kaj storiti, če otroček odklanja gosto hrano, kaj storiti, če ima dojenček alergijo, zakaj ponuditi bio izdelke, katere izdelke kupovati. Prispevek: Brezplačno. Informacije: 05 90 78 710, info@kalcek.si.

Organizira: Kalček.

**Vabljeni v Svetovalni Kotiček
Združenja za obuditev
celostnega človeka**

Se izgubljate v poplavi »zdravih« informacij? Vas zanima celosten pogled na težave s kandido, z osteoporozo ali s prebavnimi motnjami? Iščete trajne rešitve teh težav, pa ne veste, kje in kako začeti, kako se zazreti vase, kaj jesti, katerim pripravkom zaupati ...?

Svetovala vam bo Adriana Dolinar, soavtorica knjig »Resnice in zmote o kandidi«, »Resnice in zmote o osteoporozi« ter priročnika »Vojna ali mir z bakterijami«.

**Svetovanja bodo:**

- **17. 04. 2012**
Hiša Narave, Krško, 07 492 06 94
- **04. 05. 2012**
Sanolabor Nova Gorica, 05 333 44 96
- **07. 05. 2012**
Sanolabor Maribor, 02 231 05 76
- **08. 05. 2012**
Dobra Misel, Vrhnika, 031 440 633
- **09. 05. 2012**
Biotopic (v mestu), Celje, 040 431 972

SOBOTA, 21. APRIL**KUHARSKA DELAVNICA:
OKREPIMO PLJUČA****Ljubljana, Biotehniški izobraževalni center,
Lžanska cesta 10, od 10. do 16. ure**

Vodi/predava: Živa Pogačnik, Dao inštruktorica. Odpravimo težave z imunskim sistemom, sinusi, vsesplošno telesno šibkostjo, kratkim dihom, daljšimi obdobji žalosti, preobčutljivostjo, pretirano zaprtostjo vase, ..., ter globoko zadihajmo. Prispevek (bruto): 75 EUR/osebo; (upokojenci, študentje 70 EUR). Prijave in informacije na: 040 75 22 66 ali uzivajmodao@gmail.com.

Organizira: Uživajmo – Storitve izobraževanja in svetovanja, Živa Pogačnik s.p.

NEDELJA, 22. APRIL**KUHARSKA DELAVNICA:
OKREPIMO PLJUČA****Maribor, Izletniška kmetija Žunko, Srednje 17,
2354 Bresternica, od 10. do 16. ure**

Vsebinska enaka kot 21. aprila.

NEDELJA, 22. APRIL**PERMAKULTURNI VRT
IN VISOKA GREDA****Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, Leskovec
pri Krškem, ob 10. uri**

Vodi: Jožica Fabjan, permakulturna učiteljica. Predavanje in praktična izdelava visoke grede. Udeleženci bodo ob zaključku prejeli potrdilo. Prispevek: 10 EUR na udeleženca.

Informacije: Bernardka Zorko, 031 329 625, info@zavod-svibna.si.

Organizira: Zavod Svibna.

PETEK, 27. APRIL**»PROČ OD PONORELEGA SVETA«****Izobraževalno-zdravilni center, Gaberje pri
Lendavi**

3-dnevna delavnica intenzivnega spomladanskega celostnega čiščenja z Matjažem Kološo in Sandro Habjanič. Več informacij na tel. št.: 041 630 889, elektronska pošta: matjazeva.kuharija@gmail.com in www.center-gaberje.si.

PETEK, 4. MAJ**TEČAJ KLASIČNE MASAŽE V KOPRU****Dijaški dom Koper, Cankarjeva ulica 5, Koper**

45-urni tečaj v organizaciji Higeje, šole za maserje in terapevte, poteka med vikendom. Predavatelj na tečaju bo Jure Tušek, manualni terapevt, osteopat. Cena celotnega tečaja je 550 EUR. Prijavite se lahko do 02. maja 2012. Prijave in informacije na tel. št.: 01 54 63 201, GSM: 041 540 942, www.higeja.si.

SOBOTA, 5. MAJ

KUHARSKA DELAVNICA: OKREPIMO SRCE

Ljubljana, Biotehniški izobraževalni center,
Ižanska cesta 10, od 10. do 16. ure
Vsebinska enaka kot 15. aprila.



4. DO 6. MAJ

EKOFEŠT ŽALEC

Ekofest vabi na tridnevno dogajanje. Natančen program vseh prireditvev boste lahko prebrali na www.zkst-zalec.si/ekofest.

V nedeljo ob 10.30 uri pa vabljeni na predavanje Sanje Lončar **Kako do več energije?**

Vstopnina: 5 EUR. Ob predavanju bo možen tudi nakup knjig s popustom.



PONEDELJEK, 7. MAJ

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

Kamnik

(Lokacija in ura bosta objavljeni na www.zazdravje.net do 15. aprila)



TOREK, 8. MAJ

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABITI

Terme Zreče, kulturna dvorana ob 17.30 uri

Predava Sanja Lončar. Vstop prost. Pred predavanjem vabljeni še na čajček ob 17. uri.

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



NOVO! Odslej nas lahko prebirate tudi na Facebook-u:
<http://www.facebook.com/SkupajZaZdravje>

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



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

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

Četrtni smo jo natisnili!

Vedeli smo, da je knjiga dobra. Nismo pa vedeli, da nas je toliko, ki nas ta tema resnično zanima.



Knjigo lahko prelistate na www.zazdravje.net/literatura.asp. Naročite jo lahko preko spleta ali na e-mail zacimbe@gmail.com.

Plačate enako kot v trgovini. Stroške pošiljanja krijemo mi.

Vam je prehitro zmanjkalo branja v naših novicah?

Lahko nadaljujete tako, da si čim prej zagotovite izvod posebne izdaje revije Jana, **Pomagaj si sam.**

Tako dobre, praktične in pozitivne revije, polne dobre volje in koristnih nasvetov ne držimo v rokah vsak dan. Zato uredništvu od srca voščimo in želimo, da bi nas bilo dovolj zainteresiranih, da projekt zaživi.



Jana POMLAD 2012 Posebna izdaja
POMAGAJ SI SAM

Trajnostno in poceni!

V luči vse dražjega goriva postaja trajnostna mobilnost vse bolj aktualna.

Na posvetu »Trajnostna mobilnost: dobre prakse« so predstavili nekaj zelo dobrih dosežkov s tega področja.

Ljubljanski sistem izposoje koles, uporaba videokonferenčnih sistemov namesto službenih poti in »carpooling« (deljenje avtomobila) so tri dobre prakse zniževanja izpustov CO₂ (in tudi »izpustov« iz naših denarnic).

Divja hrana

Založba Porezen v aprilu organizira naslednje enodnevne delavnice Divja hrana.

Vodi jih **Dario Cortese**, ki bo že do maja skušal dokončati za pepelnico sredo obljubljeni priročnik Samo brez panike (ki ni nič drugega kot razširjena, v tiskane besede in fotografije oblikovana enodnevna delavnica o samoniklih užitnih rastlinah, s katerimi bo avtor v kratkem zaključil) in še kaj. Več v kratkem na www.divjahrana.si, www.porezen.si.

Vsaka se začne ob 10. uri in traja predvidoma 4 do 6 ur.

- **Nedelja, 1. april:** Ekološka kmetija Pri Šuštarju, Hotemaže
- **Sobota, 14. april:** ob Sori med Soro in Medvodami
- **Nedelja, 15. april:** Ekološka kmetija pri Šuštarju, Hotemaže
- **Petek, 20. april:** ob Muri pri Babičevem mlinu

Večdnevna delavnica v maju:

- **od četrтка, 17. maja, do 19. maja:** Cerkno, v sklopu festivala Jazz Cerkno.

Cena posamezne enodnevne delavnice je 25 EUR. Zaradi neudeležbe nekaterih sicer prijavljenih oseb v minulih sezonah je obvezno predplačilo. Več informacij o tem in prijave, najpozneje teden dni pred delavnico, na Založbi Porezen, 031 601 630, 1630@porezen.si.

Več o delavnici v Cerknem na spletni strani www.jazzcerkno.si.

LA VIDA
be smart eat smart

NOVA BIO TRGOVINA »TINA«
OC POTOK pri Komendi

- **BIO slovenska vegetarijanska in veganska hrana LaVida**
- Celotna ponudba izdelkov »TINA« po ugodnih cenah
- BIO hrana in napitki (Naturata, Rapunzel, Sojade, biodobro, Naturtest, Zwergenwiese,...)
- **EKOLOŠKA čistila in kozmetika**
- Knjižni in darilni program



tina

OC POTOK pri Komendi
(smer Mengeš-Bmik, nasproti OMV bencinskega servisa)
tel.: 01/8341 277, **web:** www.tina.si
odprto: PO-PE: 10.00-17.00, SO: 9.00-13.00

Kako obvarovati otroke pred sladkarijami?

Povabite PUTKO ZDRAVKO – našo prebrisanu in z naravnimi rešitvemi oboroženo kuro, ki vam lahko pomaga na zabaven način.

Njeno pomoč pa potrebuje tudi **ZAJČEK SLADKO**, ki mu namesto korenčka, fižola in zelja, po glavi rojijo le sladkarije.



Da bi pričaral 1000 lizik potrebuje naraven kalcij. »A le kje dobiti naraven kalcij?« se sprašuje... Zajček Sladko zato na pomoč pokliče putko Zdravko. A še predno mu uspe dobiti kalcij, se zgodi nepričakovan preobrat.

Predstava je polna humorja, skušnjav, preseñenjenj, glasbe in plesa.

Skozi zabavno interaktivno dogajanje se otroci dotaknejo pojmov ekologije, zdrave prehrane, pomena zmernosti, pomoči in sodelovanja.

Na koncu predstave vsak otrok dobi še zdravo, a zato nič manj slastno presenečenje. Izsek iz predstave si oglejte na: <http://vimeo.com/29752829>

IGRATA:

- Damjana Goter, promotorka zdravega načina življenja in otroška animatorka
- Uroš Lavrič, izkušen otroški animator, amat. gled. igralec

Več informacij na: 031 452 247 ali na 041/287-735 oz. na www.putkazdravka.si

Je vaš denar na varnem?

Velja vedeti, da živimo v svetu, v katerem je bankam dovoljeno poslovanje na način, da lahko izposojajo desetkrat več denarja, kot ga imajo. (Včasih je bilo pokritje še manjše in je znašalo 2–5 %, po finančnem zlomu pa so se kriteriji nekoliko bolj zaostriili.) Ali se vam to zdi dovolj varno, ocenite sami.

V času, kjer z vseh strani prihajajo svarila o pričakovani inflaciji oziroma devalvaciji vrednosti denarja, je svoj denar veliko bolj varno »naložiti« v znanje, semena, hrano, zalogo kurjave za naslednjo zimo, orodja in druge dobrine, ki jih bomo zares potrebovali, ko se razblini pravljica o globalni oskrbi.

Na spletni strani

www.zazdravje.net

v rubriki "skupaj kuhamo"

vas čaka že **več kot 150 receptov**.



Nova TV-ODDAJA ZAZDRAVJE!

Aprilska oddaja Zazdravje bo posvečena **alergijam**. Od sedaj lahko oddajo vidite 12-krat na mesec na televizijskih postajah RTS in TV Veseljak.

Natančen spored in celoten arhiv oddaj si lahko ogledate na www.zazdravje.tv



UČINKOVITO PRI POMANJKANJU ŽELEZA

Železo je eden izmed pomembnejših elementov v našem organizmu. Poleg številnih funkcij omogoča predvsem dovajanje kisika našim celicam, dobro delovanje našega imunskega sistema in preprečuje slabokrvnost. Telo samo ne more tvoriti železa, zato ga moramo v ustreznih količinah zaužiti.

EISENBLUT PLUS



- **Je dietetični pripravek** priznanega nemškega proizvajalca Dr. Steinberger, z visoko vsebnostjo železa – 75mg v 100ml. Železo je v dvovalentni obliki, ki jo organizem lažje in hitreje uporablja.
- **Vsebuje vitamin C**, ki je pomemben za dobro absorpcijo železa, ter vitamine B1, B2, B6, B12. Za dobro osnovo poskrbijo sokovi iz bezgovih jagod, robid, rdečega ribeza in drugega izbranega sadja.
- **Pomembna lastnost Eisenblut-a** so vsebovani izvlečki naravnih karminativov (komarček, janež itd.), ki preprečujejo prebavne težave, značilne za železove pripravke.

Eisenblut plus je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Da, želim prejeti brezplačno knjižico o naravnih sokovih in pripravkih Dr. Steinberger

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Za zdravje človeka in narave

farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si