



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ april 2014

brezplačen izvod

Tema meseca:

Koliko še lahko prenesemo?



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

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

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

ZAČIMBNA DOŽIVETJA V AVSTRIJI

I TERMIN

11. 7. — 13. 7. 2014



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

HVAR - POJDIMO V SIJ SVETLOBE

2 TERMINA

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



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

Informacije in rezervacije:

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

Koliko še lahko prenesemo?

Verjetno vsi poznate poskus z mišmi in cianidom.

Pri prvi skupini miši so ugotovili, kakšna količina cianida jih bo pokončala.

Nato so drugi skupini miši vsak dan v hrano dodajali minimalne količine cianida. Miši so sicer imele težave, kljub temu pa so se na strup počasi „navadile“. Na koncu, ko so poginile, so znanstveniki ugotovili, da je bil zanje smrtonosni odmerek nekajkrat večji kot za skupino miši, ki jih na strup niso „navajali“.

To je že zelo star poskus. V novem poskusu pa smo miši mi.

Zelo toksične snovi, kot so aluminij in barij, iz dneva v dan iz letal trosijo po naših glavah.

Druge težke kovine pa v rednih odmerkih „prejemamo“ z onesnaženo vodo, ostanki pesticidov na živilih in vse večjem številu kemičnih dodatkov v hrani.

In ker to vse težje prenašamo in vse bolj zbolevalo za rakom, nam bodo pomagali z dodatnimi odmerki strupov, ki se imenujejo „kemoterapija“ ali obsevanje.

Zagotovo je zanimivo vprašanje, koliko lahko prenese človeško telo. Osebnost pa mi je še bolj zanimivo vprašanje, koliko prenese naš razum, ki še vedno trdi, da je vse v redu, da bodo drugi poskrbeli za nas, da strokovnjaki vedo, kaj počnejo, da zagotovo ne more biti tako hudo itd.

Strup samoslepljenja se mi zdi veliko bolj nevaren od težkih kovin. Za to, da so nam poškodovali telo, morda nismo sami krivi. Za to, da ne želimo poslušati lastne zavesti in verjamemo zgodbicam zgolj zato, ker je tako bolj priročno, pa smo nepreklicno odgovorni. Kakšen odmerek strupene brezbriznosti še lahko prenesemo?

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Do kdaj se bomo še sprenevedali?	4
Čiščenje toksinov se prične že v možganih	6
Dnevni obrok razstrupljanja	7
Vogel o strupih, ki jih težko izločimo	10
Kako se rešiti najhujšega strupa – amalgamov?	12
Koledar dogodkov	14
Drugačen pogled na težave s kožo	18
Dobre rešitve ... za razstrupljanje	20
Ali zastrupljate lastni vrt?	22



Do kdaj se bomo še sprenevedali?

Besedilo: Sanja Lončar

Po sedemnajstih letih, kolikor naj bi uradno trajalo posipavanje atmosfere z aluminijem, barijem in drugimi snovmi, se ljudstvo očitno zbuja in ta tema počasi prihaja tudi v medije in razprave politikov. Iz faze zanikanja smo zdaj v fazi, da uradniki počasi priznavajo, da kemično pršenje (chemtraili) obstaja, vendar nam razlagajo, da je njihov namen plemeniti in da z njimi rešujemo planet pred globalnim segrevanjem.

Tudi osnovna sestava tega, kar pršijo nad našimi glavami, ni skrivnost. Kaj vse skrivajo bele sledi, lahko preberemo v več kot 150 patentih, ki so že registrirani s tem v zvezi. Najbolj zaskrbljujoče so toksične kovine v nano oblikah (predvsem aluminij in barij), zraven pa so še hidrogen sulfid (H₂S), žveplov dioksid (SO₂) in druge snovi.

To, kar javnosti še vedno ostaja neznano, pa so merljive posledice eksperimenta, ki se odvija nad našimi glavami. Te so razvidne že iz uradnih statistik različnih uradov, dodatno pa podatke zbira vse več nevladnih organizacij.

Ena izmed zelo dejavnih je organizacija Geoengineering Watch in njen vodja raziskav Dane Wigington. Povzetek njegovega predavanja, ki si ga lahko ogledate tudi na spletu, objavljamo v nadaljevanju. Na njihovi spletni strani pa lahko preverite tudi vse navedene dokumente.

„Idea geoinženiringa naj bi bila zatemnitev sonca

z namenom preprečevanja, da bi to preveč pregrevalo naš planet. Enodimenzionalna logika znanstvenikov, ki so prišli na to idejo, je ob tem spregledala, da bo takšna poteza preprečila, da bi toplota, ki jo oddaja Zemlja, zapustila „toplo gredo“. Spregledali so tudi kopico drugih nepričakovanih posledic. „Zdravilo“, ki so nam ga ponudili, je, kot kaže, v vseh pogledih hujše od bolezni, ki jo poskušajo z njim ozdraviti.

Podatki pravijo, da danes okrog 22 % sončne svetlobe ne doseže več Zemlje. Pri rastlinah to povzroča vrsto težav s fotosintezo. Pri človeku se to vidi kot upad vitamina D. V ZDA so izmerili prenizko raven tega vitamina pri 98 % prebivalstva. To pa pelje v razpad imunskega sistema, regenerativnih moči in hormonskega sistema telesa.

Kopičenje toksičnih snovi v ozračju na koncu konča tudi v zemlji, vodi in posledično tudi v naših telesih. Meritve v rekah in jezerih so pokazale, da so se površine rečnih tokov, ki so onesnažene s težkimi kovinami, od leta 1993 do leta 2010 povečale z dveh odstotkov na 41 odstotkov. Ob tem od leta 2002 uradi med 130 elementi, ki jih spremljajo, ne testirajo več aluminija. Tako sistem goljufa. Kljub temu pa so podatki še vedno alarmantni.

Koliko težkih kovin pride do nas, najbolj priča porast Alzheimerjeve bolezni in demence, ki sta v veliki meri povezani s poškodbami, ki jih na živčevju puščajo težke kovine, kakršna sta aluminij in živo srebro. Vsak tretji Američan, starejši od 65 let, že ima eno od navedenih bolezni.

Otroke pa najbolj prizadene avtizem. Ta je od leta 1975 (po uradnih podatkih) dobil stokratne

razsežnosti. Danes ima eden od petdesetih otrok avtizem, povezan z obremenitvijo z aluminijem.

Najhujše posledice pa se dogajajo zaradi delovanja koktajlov. Tako raziskava „Sinergijski učinki zastrupljenosti okolja in težkih kovin“ zdravnice Anju Usman dokazuje, da se toksičnost živega srebra in aluminija v tej kombinaciji poveča za stokrat v primerjavi z izpostavljenostjo zgolj enemu elementu.

Drugi krog posledic pa lahko vidimo v okolju. Če ne bi posegali v segrevanje ozračja s pršenjem delcev, potem bi vsaka stopinja več sprožala več izhlapevanja oceanov in s tem povzročala več dežja in dvig vlažnosti. Geoinženiring pa ustvarja ravno nasproten učinek. Če ste v dvomih, ali gre nad vašimi glavami zares za chemtrails, spremljajte barometer. Pri chemtrailih je značilno, da pride do padca pritiska, vendar temu ne sledi običajno zviševanje zračne vlage. Aerosoli, s katerimi pršijo naše ozračje, sušijo zrak, zato je padavin vse manj.

Zaradi tega se sušijo drevesa, sušijo se reke, ..., in sušimo se tudi ljudje. S tem, da se dež prepreči na enem mestu, se veliko večje količine padavin sprostijo drugje. Zato imamo vse več poplav in drugih ekstremnih vremenskih dogodkov.

Na koncu pa nam zmedo, ki so jo sami ustvarili, predstavljajo kot dokaz, da moramo prav zaradi takšnih ekstremnih pojavov sprejeti geoinženiring – rekoč, kako hudo bi šele bilo, če nas ne bi reševali s chemtrails ...

Kemične sledi povečajo električno prevodnost atmosfere za od 3- do 20-krat. To omogoča tudi različne manipulacije z oddajanjem radijskih valov (več o tem si boste ogledali v predavanju). Neposredno pa takšna prevodnost povečuje možnost za nastajanje strel, neviht in posledično tudi požarov.

Sibirija je tako zaradi gozdnih požarov samo v enem letu izgubila 80 milijonov hektarjev gozda, ZDA pa 4,5 milijona hektarjev gozda. Na severu ameriškega kontinenta pa umira že vsako tretje drevo.

Aerosoli (to je znano že 50 let) uničujejo ozonski plašč. Zato ima tako intenzivno škropljenje planeta za posledico, da se ozonske luknje vse bolj povečujejo. S tem velike količine močnega UV sevanja še dodatno poškodujejo izsušeno naravo in ljudi.

Normalni cikel izmenjave toplote je zmoten, zato se sproži vse več metana. Ta (ob že navedenih toksičnih snoveh, ki padajo z neba) od znotraj „kisa“ oceane. Na različnih koncih sveta so si ribiči in znanstveniki enotni, da so se zaloge rib zmanjšale za 95 %. Prehranjevalna veriga v oceanu je pretrgana. Četudi rib ne jeste, boste kmalu postali del

te zgodbe. Če ne zaradi drugega, pa zaradi tega, ker so oceani največja pljuča Zemlje. Plankton (ki zdaj umira) je proizvajal največ kisika. Drugi največji proizvajalec kisika so bili severni gozdovi – ti pa se sušijo ali so že zgoreli. Meritve kisika povsod po svetu kažejo na strmi upad kisika v ozračju.

Kdo ima od tega koristi?

Ali vam zveni kot zanimivo naključje, da podjetje Monsanto razvija gen za odpornost rastlin na aluminij? Zaradi vse večje onesnaženosti tal „normalne“ rastline vse težje uspevajo. Ali bomo na koncu prisiljeni sprejeti gensko manipulirane posevke kot edino možnost?

Pretrgana prehranska veriga in sprememba habitatov vsak dan uniči 200 živalskih ali rastlinskih vrst. Ali si to sploh lahko predstavljate? Planet pospešeno umira, mediji pa si prizadevajo, da bi nas zabavali.“

Predavanje Dana Vigingtona s slovenskimi podnapisi si oglejte na: <http://www.youtube.com/watch?v=0RJ0VfQOcM>.

Originalne dokumente si lahko ogledate na: <http://www.geoengineeringwatch.org/documents-2/>. TV Slovenija je na to temo gostila Antona Komata. Posnetek si lahko ogledate na: <http://ava.rtvsl.si/predvajaj/dobro-jutro-3-del/ava2.174262986/>.



Vse večja suša zaostreje borbo za prilaščanje vodnih virov.

Pentagon ne skriva, da je vreme element, ki lahko množi moči. Tudi Kitajci ne skrivajo, da znajo po naročilu narediti težek sneg, ki kot beton lomi drevesa in daljnovode. Dejansko gre za pretvarjanje dežja v sneg, ko pri okrog 4 stopinjah Celzija namesto dežja dobimo „velike kosme“ težkega snega. Ali vam to zveni poznano?



Čiščenje toksinov se prične že v možganih

Besedilo: Sandra Klemenc

Zdrav spanec čisti um – dobessedno Možgani se med spanjem čistijo

Znanstveniki so se dolgo spraševali, zakaj pomanjkanje spanja oslabi delovanje možganov. Nove raziskave iz leta 2013 dokazujejo, da pomanjkanje spanja zavira čiščenje toksinov iz možganskih celic.

Med raziskovanjem so opazovali miši med spanjem in med stanjem budnosti. Ko so miši budne, možganske celice nenehno proizvajajo strupene odpadke. Ti odpadki se nalagajo v prostorih med možganskimi celicami in jih poškodujejo. Glavna avtorica študije, dr. Lulu Xie s Centra za translacijsko nevromedicino Univerze Rochester Medical Center v New Yorku, je dejala, da so dejansko našli novo funkcijo spanja (objavljeno oktobra 2013 v LiveScience). Osredotočili so se predvsem na pretok znotraj glimpatičnega sistema in razmikov med možganskimi celicami. Odkrili so mrežo, ki odvaja odpadke iz možganov. Med spanjem se možgani skrčijo. Vmesni prostor, ki nastane, omogoča cerebrospinalni tekočini precej večjo zmožnost za učinkovito „splakovanje“ škodljivih snovi iz možganov v jetra za razstrupljanje.

Znanstveniki menijo, da so ta „gospodinjska dela“ eden od glavnih razlogov, zakaj sploh spimo.

S to raziskavo so dobili tudi odgovor na večno vprašanje, zakaj večje živalske vrste spijo precej manj od manjših. Zmanjšanje zavesti v času spanja je namreč evolucijsko precej nesmiselno, saj so manjše živalske vrste med spanjem lahek plen. Na primer netopirji spijo 20 ur na dan, mačke 12 ur, žirafe in sloni pa le po 3 ure. Dolžina spanja je povezana z velikostjo možganov. Večji možgani imajo večji vmesni prostor, zaradi katerega se lahko strupi iz možganov čistijo že v času budnosti.

Poznano nam je že, da imamo težave pri sprejemanju odločitev in učenju, če smo neprespani. Predhodne študije kažejo, da se toksične molekule, ki sodelujejo pri nevrodegenerativnih motnjah, kopičijo prav v prostoru med možganskimi celicami. V tej študiji so testirali, kako dolgo se protein beta-amiloid, ki je povezan z Alzheimerjevo boleznijo, zadržuje v možganih miši med spanjem in v stanju budnosti. Protein se je med spanjem izločal iz možganov kar dvakrat hitreje kot v času budnosti. Ti rezultati zagotovo še bolj poudarjajo pomen kakovosti spanja in so lahko pomembna osnova za proučevanje in zdravljenje tako imenovanih bolezni „umazanih možganov“.

Zato je pomembno, da si zagotovimo nemoten spanec v okolju in na postelji, ki nas ne bodo dodatno zastrupljali. Veliko ljudi se ne zaveda, da lahko neprimerno ležišče ustvari dvojno škodo. Zaradi neprespanosti trpijo obnovitveni procesi možganov in celotnega telesa. Obenem pa kljub razstrupljanju in čiščenju telesa s prehrano in prehranskimi dopolnili s spanjem na ležišču, obdelanem s formaldehidom, toksini, pesticidi, herbicidi, ..., ti prek kože in dihal ponovno vsako noč vstopijo v vaše telo in s tem povečajo toksično breme.

Zakaj je EKO spanje dobro za vas?

Ležišča iz Eko latexa NE vsebujejo:

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

Popolna ergonomska podpora telesa |
100% zračnost | Naravna antibakterijska zaščita |
Dosegljiva cena glede na izjemno kakovost

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

www.zelenatrgovina.si



Dnevni obrok razstrupljanja

Očitno je, da so obremenitve okolja postale takšne, da ne bo več dovolj nekajkrat na leto izvesti kakšno čistilno akcijo v telesu. Pospravljanja strupa se bo treba lotiti redno, vsak dan. Zato je najbolje, da protistrupi postanejo kar redni del naše prehrane.

Na trgu je veliko prehranskih dopolnil, ki pomagajo telesu pri razstrupljanju. Vsa tako imenovana zelena superživila, močni antioksidanti, medicinske gobe, ..., bodo delovala v pravo smer. Vprašanje je le, ali bi lahko svoj dnevni odmerek protistrupov zaužili ceneje?

Seveda lahko – če boste začeli bolj redno uporabljati začimbe, za katere se že tisočletja ve, da preprečujejo vezavo strupov v telesu in hkrati čistijo tiste, ki so v njem že nakopičeni. Najbolj močni so origano, kapre, žajbelj, čemaž, rožmarin, majaron, kurkuma, koriander, bazilika, meta, hren, vasabi, zelena, ... Res je, da jih lahko uživate kot čaj ali namočene v vinu, še bolje pa je, da postanejo vaš redni dodatek v jedeh.

Tudi sestavine v jedeh so lahko v pomoč pri odvajanju strupov. Na sploh veljajo stročnice za zelo dobro hrano za krepitev naših regenerativnih moči, dvig energijskega potenciala in kar je zelo pomembno, prispevajo tudi k rednemu „odvozu“ strupov iz telesa. Zato na jedilnik uvrstite čim več leče in fižola – zlasti če so rdeče ali črne barve.

V zadnjem času je vse več svaril o soji. Res je, da je večina soje, s katero „polnijo“ različna živila, neprimerno pridelana in tudi neprimerno pripravljena – zato je takšna lahko tudi zdravju škodljiva. Veliko

škodo pa bi si naredili, če bi zaradi „zlorabljenе soje“ zavrgli tudi kakovostno sojo, ki nam je še kako lahko v pomoč.

Če je soja ekološko pridelana (torej brez tehnologij GSO, brez mineralnih gnojil in škropiv, ki vplivajo tudi na njeno sestavo), imamo opravka z zelo kakovostnim živilom. Zlasti danes, ko je meso preobremenjeno s kemičnimi dodatki in tudi v telesu pušča preveč kislih presnovkov, je uživanje soje lahko odličen način oskrbe z lahko prebavljivimi beljakovinami, ki telesa ne bodo obremenile.

Kot smo že velikokrat pisali, je tofu (sojin sirček) eden najbolj primernih in najlažje prebavljivih oblik uporabe soje. Možnosti njegove uporabe so zelo pestre in v kombinaciji s pravimi začimbami bo lahko prebavljivo živilo. Drugo priporočljivo živilo je sojina omaka – če je naravno fermentirana. Poiščite raje Shoyu ali Tamari in se izognite cenanim kitajskim omakam, ki so pogosto umetno barvane. (Zelo natančno smo o pravilni pripravi soje pisali v knjigi Resnice in zmote o osteoporozi. Prelistate jo lahko na povezavi <http://shop.zazdravje.net/trgovina/ostale-knjige/resnice-in-zmote-o-osteoporozi/>).

Če zraven dodamo še druga koristna živila in izberemo polnovredna žita, bo lahko vsak obrok postal zdravilo. ↓

V Ljubljano prihaja nova bio prodajalna Norma

BIO • PRODAJALNA

Norma

Živim zdravo, kupujem bio.

Na zdravo razvajanje vas vabi od aprila dalje na Gosposvetsko 6.

- Bio za vsak dan in za vso družino
- Dnevno sveži eko kruh in štručke
- Sveže bio sadje in zelenjava
- Naravna kozmetika in eko čistila
- Tudi presna, veganska in brezglutenska hrana
- Prijazno in strokovno svetovanje

Vse slastne sestavine na njenih policah so 100% bio

V otvoritvenem tednu vas pristrčno vabimo v Normo na brezplačne degustacije zdrave malice.

Všečkajte Normo B. na Facebooku, kjer vam bomo pravočasno razkrili več informacij.

T: 0590 45 500 **www.norma.si**



Tofu z gobami šitake v smetanovi omaki

Potrebujemo:

- 400 g tofuja
- 100 g svežih gobic šitak
- 1 sesekljano čebulo
- 1 strok sesekljane česna
- 1 žlico maščobe
- sol in sojino omako
- začimbe in zelišča po okusu
- 1 dcl belega vina
- 2 žlici riževe moke ali škroba
- 2 dcl rastlinske kreme ali kisle smetane

Priprava: Tofu narežemo na manjše kose. Iz naravno fermentirane sojine omake in vode (razmerje 1 : 3) ter poljubnih začimb (npr. česen v prahu, poper, koriander, kumina v prahu, kari), gorčice ali zelišč pripravimo marinado. Tofu mariniramo vsaj pol ure, še bolje več, in ga večkrat previdno premešamo. Nato marinado odlijemo in jo shranimo za začinjanje. Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo in česen. Dodamo dobro odcejene kocke mariniranega tofuja in na trakce nasekljane gobe. Med praženjem mešamo, da tofu nekoliko porjavi. Zalijemo z vodo, dodamo kanček vina in zgostimo s podmetom iz riževe moke ali škroba. Prilijemo preostalo marinado in po potrebi solimo. Jed le na kratko pokuhamo. Ob koncu dodamo rastlinsko kremo in posujemo s svežimi zelišči.

Jed postrežemo s polento, z ajdovimi žganci, s proseno kašo, z rižem, s kvinojo ali testeninami.

K jedi: Namesto rastlinske kreme (t.i. sojine smetane) lahko uporabimo običajno kisló smetano.

Zapečene testenine s tofujem in z zelenjavo

Potrebujemo:

- 400 g polnovrednih testenin
- 300 g poljubne sezone z zelenjave
- 1 por
- 200 g tofuja
- 2 j. žlici pirine ali pšenične moke

- 2 j. žlici rafinirane kokosove maščobe
- 2 j. žlici sojine omake
- 1 č. žlico zeliščne soli
- 1 j. žlico naravne jušne osnove
- 1 č. žlico kopra
- 2 j. žlici zeliščne omake s čemažem ali z baziliko
- 3 j. žlice oljčnega olja

Priprava: Testenine skuhamo „al dente“ po navodilih proizvajalca. V ponvi na maščobi prepražimo na kolobarje narezan por ali čebulo ter na grobo naribano ali sesekljano zelenjavo. Uporabimo lahko blitvo, bučke, paradižnik, papriko, gobe, korenček ali drugo poljubno zelenjavo. Dušimo le na kratko. Ko je podušena, jo pomešamo z odcejenimi testeninami. V mešalniku zmeljemo tofu, ki smo mu dodali moko, 2 dcl vode, sojino omako, oljčno olje, zeliščno sol in zelišča, lahko tudi jušno kocko. Ko je tofujeva masa gladka, jo dobro vmešamo v testenine. Jed preložimo v pomaščen, najbolje keramičen ali steklen pekač. Pečemo 20 minut pri temperaturi 200 °C. Postrežemo na krožnikih in ponudimo s solato.

K jedi: Preden jed zapečemo, jo lahko posujemo s poljubnimi semeni, kot so sezam, sončnična in bučna semena.

Pasulj s prekajenim tofujem

Potrebujemo:

- 300 g fižola
- 360 g (2 kom.) prekajenega tofuja
- 3 čebule
- ½ gomoljne zelene
- 2 j. žlici rafinirane kokosove maščobe
- 2 zelenjavni jušni kocki
- 2 j. žlici sojine omake
- 2 č. žlici soli
- 2 lovorjeva lista
- 2 žlici mlete paprike
- ščepec šetraj
- šopek svežih listov petersilja



Priprava: Fižol čez noč namakamo v veliko vode. V večjem loncu na rafinirani kokosovi maščobi posteklenimo sesekljano čebulo. Čez čas dodamo še sesekljan česen, mleto rdečo papriko. Ob koncu praženja dodamo namočen in odcejen fižol, lovorjeve liste, šetraj in zalijemo z vodo. Kuhamo na počasnem ognju, približno 50–60 minut, odvisno od fižola. 10 minut pred koncem kuhanja dodamo

še na kocke narezano gomoljno zeleno in preka-jen tofu. Proti koncu kuhanja jed še solimo ter do-damo jušno kocko in sesekljan peteršilj. Ob koncu jed po potrebi začínimo še s sojino omako, doda-mo bučnice in sesekljane liste peteršilja.

Kjedi: Po želji jedi dodamo še ostro papriko ali pe-koči feferon. Jed lahko obogatimo še s korenjem, narezanim na kolobarčke. Fižol med kuhanjem čim manj mešamo, da ne razpade. Po potrebi jed pred koncem kuhanja zgostimo še s podmetom iz moke (ovsena, riževa, koruzna, ...).



Kuskus s tofujem in z zelenjavo (na hitro)

Potrebujemo:

- 250 g kuskusa
- ½ l vode
- 1 jušno kocko
- 170 g (1 kom.) bio mix tofu
- 200 g sezonske zelenjave
- ½ dcl oljčnega olja
- poljubne začimbe (kari, paprika v prahu, česen, ...)
- ½ č. žličke soli
- šopek svežih listov peteršilja ali drobnjaka

Priprava: V majhni kozici zavremo vodo, doda-mo jušno kocko in rahlo osolimo. Odstavimo, dodamo poljubne začimbe in vmešamo kuskus. Pustimo nekaj minut, da se kuskus dobro prepoji. Popečene rezine tofuja (bio mix tofu) narežemo na manjše kocke in jih skupaj z drobno narezano zelenjavo (npr. svežo rdečo papriko) ter svežimi zelišči vmešamo v pripravljene kuskus. Prelijemo z oljem in dobro premešamo. Ponudimo kot toplo ali hladno jed.

Nasvet: Okus po želji spremenimo z raznimi za-čimbami in zelišči. Zelenjavo sezonsko prilagaja-mo in jo po potrebi rahlo podušimo.

*Ideje, kako združiti odlične sestavine in začimbe ter s tem ustvariti jedi, ki krepijo in razstrupljajo, je pripravil **Matjaž Kološa, univ. dipl. inž. živilske tehnologije.***



NOVI IZDELKI V ZNAMKI BIO.

Družina ekoloških izdelkov znamke BIO se širi. Za spomladanska kulinarična eksperimentiranja vam ponujamo nove okuse tofujev.

- **Sojin tofu brez dodatkov**
- **NOVO:** dimljen tofu z naravnim dimom bukovih drv in
- **NOVO:** mešanica treh različnih tofujev - dimljenega, pečenega in zelenjavnega.

Izdelki so narejeni v Sloveniji iz **soje** evropskega porekla.

 **Mercator**

Bio



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

Okoljevarstveniki, naturopati in številni drugi aktivisti, ki se borijo za zdravje človeka in narave, opozarjajo, da se narava in z njo človeštvo lomi pod težo strupov, ki jim ni več kos. Takšne razmere pa niso nastale od včeraj. Že Alfred Vogel je ljudi osveščal o nevarnostih intenzivnega kmetijstva, kjer ne gre brez agresivnih kemikalij oziroma strupov, ki se kopičijo v okolju in nenazadnje v naših telesih. Opozarjal pa je tudi na nevarnosti zdravljenja s sinteznimi zdravili, katerih posledice so vse večje pešanje zdravlja. Na to temo je zapisal naslednje ...

Vogel o strupih, ki jih težko izločimo

Ali se zavedamo učinkov strupov na dolgi rok?

Nevarnosti strupov ne smemo presoјati zgolj po njihovem specifičnem delovanju, temveč mnogo bolj po njihovem učinku v daljšem času. Zastrupljeni bo imel strupe, ki izzovejo hitre značilne pojave, kot je, na primer, driska z bruhanjem, ki se sicer izločajo in nevtralizirajo, za bolj neprijetne. Mnogo manj pa mu bodo mar strupi, ki takšnih pojavov ne izzovejo, ostanejo pa v telesu in na dolgi rok povzročajo degenerativne ali zahrbtne bolezni, vključno s pojavom raka. Takšni strupi so zelo nevarni in tudi zdravstvena služba in strokovnjaki jih težko spoznajo.

Običajno velja, da preden odkrijejo hude posledice takšnih strupov in jih prepovedo, si z njihovo uporabo morda že na stotine ali tisoče ljudi škoduje za vse življenje. Zato pri močnih kemičnih zdravilih ni odveč tehten razmislek, ali jih uporabiti ali raje poseči po naravnih pripravkih, saj nikoli ne vemo, kakšno bo njihovo delovanje na dolgi rok. Noben kemik, biolog ali izkušen zdravnik ne more zanesljivo napovedati delovanja za kak kemični izdelek.

Padec odpornosti, teratogeni učinki, neplodnost, rak, smrt, ...

Vogel je med močna kemična zdravila uvrstil tudi sintezne antibiotike. Že takrat je svaril pred prekomerno uporabo teh zdravil in opozarjal na posledice – porušeno mikrofloro črevesja in padec odpornosti zaradi njih. Prav tako niso zanemarljiv vir toksinov zdravila, ki med drugim vsebujejo tudi živo srebro, baker, aluminij itd.

Ne smemo pozabiti hudih posledic, ki jih je imel znani, z zaupanjem uporabljeni talidomidov izdelek. Talidomid je ena najbolj razvpitih substanc s teratogenim učinkom, ki so ga leta 1956 začeli predpisovati nosečnicam kot sredstvo proti prehladu in kot uspavalno. Štiri leta pozneje pa so začeli poročati o grozljivih stranskih učinkih – o deformacijah udov pri novorojenčkih v Zahodni Nemčiji. Zaslužen pa je bil tudi za okvare spolnih žlez, neplodnost ter živčne in dedne okvare.

Prav tako je Vogel svaril pred sintezni konzer-vansi v hrani. Še bolj pa je bil pretresen zaradi ško-dljivosti številnih sinteznih škropiv, ki vsebujejo baker, svinec, arzen, ... Ta so zraven nevarnosti kopičenja v telesu nevarna že pri škropljenju, saj jih lahko vdahnemo. Po nanosu na sadje in zele-njavo pa jih težko speremo oziroma odstranimo. Ti strupi se ne primejo zgolj zunanje sadne lupine, temveč vdirajo v liste in krožijo tudi po rastlin-skem soku. Svarilo je prepozno, če se mora kmet po 10 ali 15 letih otepati pljučnega raka, saj mu opozorilo, da nikoli ne sme škropiti brez maske, ne koristi več.

Kot mnogo nevarnejša škropiva pa je navajal spo-jine kloriranih ogljikovodikov (DDT, dieldrin, al-drin, ...) in estre fosforne kisline v različnih oblikah. Ljudi je svaril pred njihovo uporabo, saj se v telesu nevarno kopičijo in ko pride do točke zloma, lah-ko previsoka koncentracija strupov ogrozi zdravje in življenje.

Vogel je bil zgrožen nad poskusi na živalih, hranje-nih s korenjem, zastrupljenim s škropivi iz skupine kloriranih ogljikovodikov. Poskusi so pokazali, da nobena žival v skotenih leglih ni preživela sesne starosti. Kaj to pomeni za naše malčke, ki jim ma-tere vsak dan ponudijo kašo iz tako zastrupljene-ga korenja?! Številne smrti dojenčkov so nedvo-mno lahko povezane tudi s temi strupi, zlasti še če je otrok normalno napredoval, po uvajanju zastrupljene zelenjave pa je pričel hujšati in hirati.

Dovolj zastrupljanja narave in naših teles!

Čeprav je izbira naravnega načina zdravljenja raz-ličnih težav človeka na prvi pogled bolj zaplete-na, pa se v ponovno spoznavanje moči narave in naravnih pripravkov za zdravljenje splača vlagati. To so spoznali tudi vsi, ki so hoteli s sintezni zdravili po bližnjici do zdravja, pa jim ni uspelo. Namesto da bi hitro prišli na cilj, so se pogreznili v še hujše zdravstvene težave. Delno zaradi to-ksinov takšnih „zdravil“, delno pa zaradi njihovih stranskih posledic.

Vedno nujnejša pa postaja tudi potreba, da upo-rabljam le škropiva, ki ne bodo spravljala v ne-varnost našega planeta, našega zdravja in zdravja naših otrok. Če res ne gre brez strupov proti ško-dljivcem, bi morali uporabiti vsaj rastlinske stru-pe, ki se izločijo, nevtralizirajo in izgubijo učin-kovanje. S tobakovim izvlečkom, proizvodi neke



vrste krizanteme in različnih tropskih rastlin bi s sistematičnim proučevanjem brez dvoma našli možnost, da ne bi bilo treba motiti biološkega ravnotežja in škodovati človeku. Poskusi škroplje-nja s presličnim ali rmanovim izvlečkom ali izvleč-kom kapucinke in drugih rastlin so dali že povsem zadovoljive rezultate.

Vsi, ki se ukvarjate s pridelavo sadja ali zelenjave, pa pomislite tudi na to, da zdravo rastlino težje napade bolezen ali škodljivci, proti katerim se pozneje borite. Da bo rastlina zdrava, je seveda potrebna primerna prst oziroma zemlja z ustre-zno mikrobo sestavo, pa tudi ustrezno naravno gnojenje.

Verjetno so navedena naravna sredstva in meto-de dražje, vendar bi morali dati zdravju prednost pred zgolj materialnim vidikom. Navsezadnje z izbiro zdravega načina življenja na dolgi rok celo privarčujemo, saj se izognemo vsem nepotrebnim stroškom zdravljenja, ko enkrat hudo zbolimo. Saj poznate pregovor: „Mladi zdravje zapravljamo, na stara leta pa ga kupujemo!“

Iz Ljudskega zdravnika, z založnikovim dovoljenjem povzela Dolinar Adriana



Posebni nastavki za sesanje amalgamov.

Kako se rešiti najhujšega strupa – amalgamov?

V paničnem preštevanju strupov na nebu, v vodi in v hrani mnogi pozabljajo, da največjo količino strupov že nosijo v sebi.

Zgodba o amalgamu je ena tipičnih zgodb o zmotah stroke, za katero bomo plačali visok davek. Nevladne organizacije o nevarnosti amalgamov opozarjajo že desetletja. In ves čas smo slišali le to, da so amalgami tako dolgo v uporabi (165 let), da so za zdravje varni, naša opozorila pa pretirana in neutemeljena.

V zadnjih desetletjih se je nabralo že na stotine študij, ki so neposredno dokazovale povezavo med povečano koncentracijo živega srebra v telesu in resnimi okvarami ščitnice, multiplo sklerozo, demenco, Alzheimerjevo boleznijo in mnogimi drugimi težavami. Kot ste lahko brali v knjigi *Uravnajte ščitnico*, so v različnih državah prišli do podobnega sklepa – težave s ščitnico so v zelo visokem odstotku izginile, ko so bolnike „očistili“ amalgamov.

Leta 2008 je bil Ameriški urad za zdravila (FDA) pod pritiskom tožbe 11 nevladnih organizacij prisiljen umakniti trditve o varnosti, sodišče pa je naložilo, da mora FDA do junija 2009 sprejeti novo kvalifikacijo in pravila za uporabo. Kljub temu da FDA tega še ni storila, se je začel dogajati „tih umik“. Zobozdravnikom se svetuje, da pri novih zalivkah uporabijo kakšen drug material.

Tudi v Bruslju je Evropska komisija predstavila študijo, v kateri predlaga opustitev uporabe amalgamskih zalivk do leta 2018. Torej bodo amalgami počasi zapustili zobozdravniške ordinacije. Veliko bolj kompleksno pa je vprašanje, kako bodo amalgami (oziroma težke kovine, ki so se v telesu v vseh teh letih naložile) zapustili naše telo. To utegne biti veliko bolj zapleteno, kot se sprva zdi.

Velikokrat dobivamo vaša vprašanja, kako se lotiti odstranjevanja amalgamov, kje najti dobre zobozdravnike in kako vedeti, da ste v pravih rokah, saj danes vsi trdijo, da znajo varno odstraniti amalgam.

Zato smo izkoristili priložnost in na pred kratkim končanem sejmu Altermed za mnenje povprašali *Sebastjana Perka, dr. dent. med.*, in *Mateja Pirtovška, dr. dent. med.*, ki vodita tudi projekt Ustna Medicina z namenom ozaveščanja javnosti o povezavi zdravja naših ust z zdravjem našega celotnega telesa. Za vse dodatne informacije, vprašanja, nasvete ali mnenje so vam na voljo na 01 23 23 235 ali prek elektronske pošte na info@ustna-medicina.com. Več dragocenih informacij najdete tudi na www.ustna-medicina.com.

V kolikšni meri so po vašem mnenju amalgami nevarni za naše zdravje?

Amalgam ali „črno“ plombo sestavlja 50 % živega srebra, 22–32 % srebra, 14 % kositra, 8 % bakra in v količinah do 1 % še indij, paladij in cink. Brez dvoma je dokazano, da se iz amalgama sproščajo hlapi živega srebra.



Koncentracije so še posebej visoke med vstavljanjem plombe v usta in pri njeni zamenjavi. Izdelan amalgam na temperaturi 37 °C sprošča tudi do 43,5 µg hlapov živega srebra na kvadratni centimeter na dan, in sicer kar nekaj časa po obdelavi. Pri brušenju pa se oblikuje kar zajeten oblak vodnih kapljic, pomešan s slino in snovjo, ki se obdeluje. Obdelava s svedri vodi v nastanek zelo majhnih delčkov amalgama, kar močno poveča skupno površino zlitine in posledično poveča izpostavljenost živemu srebru. Če si ogledamo priporočila za delo z amalgamom, hitro ugotovimo, da snov ne more biti tako nedolžna, kot je dolgo veljalo. Osebe ordinacije bi se, če sledi pravilom, morale skorajda obleči v „scafander“, da bi se lahko izognilo toksičnemu vplivu predvsem živega srebra. Izpostavljenost se lahko pojavi tudi prek dihal. Kot že navedeno, se pri brušenju tvorijo delci, od katerih jih je 65 % manjših od 1 µm. Delci te velikosti se, ko jih vdihnemo, ugnezdijo globoko v pljučne alveole, kjer počasi sproščajo živo srebro.

Navodila za delo z amalgamom so izredno stroga

in predpisana zaščita je zelo podobna vesoljski obleki. Pri odstranjevanju amalgama se zahteva nujno zbiranje ostankov v zato namenjenih zbiralnikih, ki se nato predajo posebni službi za odvoz, saj se ostanki amalgama tretirajo kot zelo nevaren odpadek. S tovrstnim postopanjem tudi preprečujemo vnos amalgama v naravo in okolje. Ironično, ko pa natlačimo ta isti material v usta, naj bi verjeli, da je varen. Morda pred stoletji zares niso imeli druge izbire. Danes pa obstajajo popolnoma enakovredni in boljši materiali in prav bi bilo, da zobozdravniki priznamo „zmoto“ in se čim prej lotimo saniranja škode, ki jo je ta material povzročil.

Ali so posledice na zdravje, ki jih povzročajo amalgami, tudi znanstveno potrjene?

Amalgamska plomba vsebuje v povprečju od 750 do 1.000 miligramov živega srebra. Če tako količino živega srebra dodamo v jezero, veliko približno 40.000 m², vam bo zaradi nevarnosti prepovedano jesti ribe iz te vode. Res bi bilo veliko sprenevedanje zatrditi, da to za človeka ne bo imelo posledic.

Znanstveno je namreč dokazano, da živo srebro ves čas izpareva iz plomb v zrak v ustih, te hlapne vdihujemo v pljuča in požiramo v prebavila, prek teh poti pa se razporedi po celotnem telesu, kjer se zadržuje zelo dolgo. Dokazano je tudi, da obstaja povezava med količino živega srebra v moških ter številom in velikostjo amalgamskih plomb v ustih.

Vemo, da živo srebro prehaja prek posteljice in prizadene nerojenega otroka, koncentrira pa se tudi v materinem mleku. Tako kot druge težke kovine lahko živo srebro ob vstopu v telo spremeni kemične procese in s tem delovanje različnih organskih sistemov. Morda se to na začetku ne pozna, toda tveganje se povečuje s časom izpostavljenosti.◀

Verjetno je vse več ljudi, ki bi radi čim prej odpravili svoje amalgamske zalivke. Kaj jim lahko svetujete?

»Ko boste iskali „pravega“ zobozdravnika za odstranitev amalgamskih plomb, imejte v mislih, da se med vrtanjem amalgama sprošča največ živega srebra, zato v nosečnosti in med dojenjem tega nikakor ne počnite. Če je le možno, naj odstranjevanje poteka v ločeni ordinaciji. Dotični zob je treba izolirati s posebno zaščitno opno (Optradam), tako da hlapi živega srebra in koščki amalgama ne prehajajo v usta in naprej v prebavila.

Od vrste svedrov je odvisno, kako veliki delci se bodo oblikovali. Priporočamo uporabo svedrov, proizvedenih posebej za odstranjevanje amalgama. Pri uporabi običajnih diamantnih svedrov se



Fotografija prikazuje uporabo posebne zaščite (Optradam) v ustih za varnejše odstranjevanje amalgama.

namreč oblikujejo bolj fini delci, medtem ko se temu izognemo z uporabo karbidnih svedrov, ki so prirejeni za ta namen. Klasični diamantni

svedri namreč niso primerni. Uporabljajo naj se posebni in močni sesalci, da gre čim več hlapov v sesalni sistem. Priporočamo uporabo vakuumskega sesalca s Clean up sistemom. Gre za posebej prirejen nastavek, ki ga namestimo ob zob. S tem zmanjšamo količino hlapov, ki dejansko pridejo iz ust. Posesani koščki in hlapi potujejo po sistemu cevi v zobozdravniški stol, kjer se nahaja zakonsko obvezen amalgamski separator.

Hlapi in delci amalgama prek nosa dostopajo do pljuč in od tam živo srebro prehaja v krvni obtok. Živo srebro prehaja tudi prek kože. Zobozdravnik mora biti dobro poučen, da to izvede kar najbolj skrbno. Zelo zaželeno pa je, da tudi bolnik v času odstranjevanja amalgamskih zalivk izvaja dodatne ukrepe za razstrupljanje telesa.



Rešimo vas negativnega vpliva amalgamskih zalivk na vaše telo na **varen, strokoven in telesu prijazen način.**



Ustna medicina, Nazorjeva ulica 5, Ljubljana
t: 01/23 23 235 • m: info@ustna-medicina.com
www.ustna-medicina.com

Strokovnjak za ustno zdravje opozarja:
Poskrbite za zdravje ust preden bo prepozno!

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.

PETEK, 4. APRIL

SPOMLADANSKO ČIŠČENJE ORGANIZMA IN ALERGIJE

Stiška čajnica, Poljanska cesta 6, Ljubljana, ob 17. uri

Ko končno preženemo zimo in dočakamo tople spomladanske dni, je zraven čiščenja garderobe treba poskrbeti tudi za čiščenje organizma, v katerem se je v zimskih mesecih zagotovo nabralo veliko odpadnih snovi. Te bremenijo naše telo, imunski sistem in prebavo. Zato je priporočeno spomladi izpeljati čistilno kuro, s katero pripravimo telo na nov letni čas in poskrbimo za svoje zdravje. Predava: Klemen Križaj, farm., podjetje Sitik d.o.o. Več informacij na stiska.cajnica@gmail.com ali 01 320 77 68.



NEDELJA, 6. APRIL

SPOLNOST V STISKI

Žalec, Eko muzej, ob 10. uri

Spolnost v stiski in spolnost v odnosu. Razlika med njima je na vseh ravneh: duhovni, psiho-socialni in fizični. Razlika se s simbolno vrednostjo lahko ovrednoti med nič in neskončno. Kaj nam pomeni spolnost, kdaj in zakaj se odločamo za spolnost, kako biti v spolnosti "uspešni"? O vsem tem na predavanju; predavatelj Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka.

TOREK, 8. APRIL

KREME OD A DO Ž

Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana

Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka, od 17. do 20.30 ure

Ali ste poskusili celo paleta krem, pa niste našli prave zase? Želite prenehati z uporabo komercialnih krem, ki v bleščeči embalaži ponujajo zdravju in koži škodljive toksine? Pridružite se skupini žensk, ki hočejo vedeti, kaj je v njihovi kozmetiki! Na tej intenzivni in poglobljeni delavnici boste osvojili večšine izdelave lahkih vpojnih krem po meri svoje kože. Proučili bomo rastlinska olja in masla, voske in hidrolate, rastlinske emulgatorje, antioksidante, konzervanse in aktivne sestavine (eterična olja, izvlečki rastlin), ki jih uporabimo v emulziji. Izdelali bomo lahko vpojno kremo za obraz in bogato nočno kremo. Prispevek: 55 EUR. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.



TOREK, 8. APRIL

KAKO ZARES ZDRAVIJO RASTLINE?

Koper, Središče Rotunda, Destradijev trg 11, vhod z Vojkovega nabrežja, ob 18. uri

Če bi zdravilne rastline delovale zgolj z učinkovinami (tako kot delujejo sintezna zdravila), potem bi se nam mnoge težave povrnilo takoj po prenehanju jemanja. Pa ni tako. Kako so naši predniki znali prepoznati in uporabiti moči zdravilnih rastlin? Kaj so v njih videli, kar nam ostaja skrito? Vedenje o dejanskih močeh rastlin v današnjem času še kako potrebujemo. Ali ste pripravljeni na rastline pogledati drugače? Predava: Sanja Lončar. Prispevek za člane društva 3 EUR, za nečlane pa 5 EUR.

Organizator: Društvo za biološko-dinamično gošpodarjenje Ajda – Istre.



ČETRTEK, 10. APRIL

KAKŠNE SO DEJANSKE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB?

Tržišče (pri Mokronogu) v dvorani pri gasilnem domu, ob 18. uri

Vse več je raziskav, ki potrjujejo, kar so naši predniki že zelo dobro vedeli: začimbe so pogosto močnejše od nekaterih zdravil, ki jih danes pogosto uporabljamo. Ali vas zanima, katere so najmočnejše, kako delujejo in kako z njimi pravilno ravnati? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar.



NEDELJA, 13. APRIL

SAMOOSKRBA NA LE 10 M2?

Velika Pirešica, Stara šola, ob 11. uri

Če ne gre drugače, lahko tudi najmanjši prostor izkoristimo tako, da nam bo dal toliko zdravja kot cela njiva pridelkov. Ali ste vedeli, da vam pet šopkov drobnjaka lahko zagotovi več vitamina C kot 50 kilogramov jabolk? Da lahko na dveh grmičkih origana in majarona pridelate toliko antioksidantov, kot bi jih potrebovali v polovici leta?

Zelo se spleča naučiti več o začimbah in jim posvetiti več pozornosti in prostora na vrtu. Na predavanju Sanje Lončar boste slišali, kako se tega lotiti in katerim napakam se je treba izogniti.

Vstopnina: 5 EUR.



TOREK, 15. APRIL

SPRAVA – OD ČLOVEKA DO DRŽAVE

Maribor, O.Š. Prežihovega Voranca, ob 17.30

Zakaj so v krizi družine in podjetja? Zakaj smo kot država v trajni krizi (ki traja že veliko dlje kot svetovna finančna kriza)? Zakaj v Sloveniji ne vemo ali nočemo vedeti pomena, namena, procesa in posledic sprave? Predava: Rajko Škarič. Vstopnina: 5 EUR. Organizira: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 16. APRIL

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

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

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

Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko z naravnimi ekološkimi barvili in eko rastlinskimi olji ozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter pobarvamo tudi sive lase? Kako prepoznamo naravne barve brez kemikalij? Kako delujejo konvencionalne barve in kako rastlinski pigmenti? Po koncu predavanja bo predavateljica na razpolago za brezplačne individualne nasvete. www.bitizenska.org. Prijave: 041 404 773. Vstopnina: 5 EUR. V soboto, 19. aprila, od 9. do 15. ure, pa ste vabljeni na delavnico barvanja las s 100-odstotnimi eko rastlinskimi barvami. Več informacij: www.bitizenska.org.

Bi želeli prejemati naše novice?



Finančna sredstva nam ne omogočajo pokrivanja stroškov pošiljanja na individualne naslove.

Če bi želeli naše novice prejemati na dom, prosimo za prispevek, ki ga nakažete na:

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01032013)

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

POMEMBNO: V kolikor plačnik ne bo tudi prejemnik novic (kjer bo plačano za več prejemnikov ali če plačnik plača znesek za drugega prejemnika novic), nam točne podatke, kam naj pošljemo novice, sporočite po pošti, e-pošti (posljite.novice@gmail.com) ali nas pokličite ob delovnikih med 9. in 13. uro na 041 770 120.

Prispevke, za katere ne bomo dobili nobenih dodatnih napotkov, bomo obravnavali kot donacije.



SREDA, 16. APRIL

PREDAVANJE: KAKO IN S ČIM RASTLINE ZDRAVIJO?

Zadružni dom Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 19. uri

Vsebinska enaka kot 8. aprila. Prispevek: 3 EUR. Informacije po telefonu: 041 364 897.

Organizira: Društvo Ajda Sostro.

SREDA, 16. APRIL**O SPANJU IN USPAVANJU
DOJENČKOV****Mamazofa, Grablovičeva 54, Ljubljana, od 10. do 11. ure**

S poznavanjem temeljnih značilnosti spanja bomo poskusili razumeti cikel spanja pri otrocih in se nanj tudi primerno odzivati. Govorili bomo tudi o pomenu družinske postelje in različnih načinih uspanja. Vodi: Damijana Medved. Vstop prost. Dojenčki in malčki dobrodošli. Prosimo za prijave na info@mamazofa.org ali na 030 321 355. Organizira: Združenje Naravni začetki, www.mamazofa.org.

ČETRTEK, 17. APRIL**UPORABA SETVENEGA KOLEDARJA
MARIE THUN KOT PRIROČNIK V
VRTU, KUHINJI IN ŽIVLJENJU****Šmartinski dom v Stražišču, Škofjeloška cesta 18, ob 19. uri**

Vpogled v dejavnike in vplive, ki vsakodnevno določajo potek našega življenja, nam nakazuje koledar M. Thun. Z njegovim poznavanjem in upoštevanjem postaneta življenje in delo zanimivejša, popolnejša in bolj uspešna. Tudi kmetijski pridelki so bolj zdravi in okusni, saj vsebujejo vitalne energije, ki omogočajo zdravo prehrano in s tem boljše zdravje. Predavala bo ga. Zdenka Frelih. Dodatne informacije so na razpolago na naslovu www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net.

Organizira: Društvo Sorško polje – približajmo se naravi.

**ČETRTEK, 17. APRIL****USTVARJALNO BRANJE
NARAVE****Dvorec Bukovje, Dravograd, ob 18. uri**

V naravi se skrivajo vse tehnološke in socialne rešitve za težave, s katerimi se danes srečujemo. Le opazovati je treba. Vodi: Sanja Lončar. Organizira Društvo Ajda Koroška.

NEDELJA, 20. APRIL, DO PETKA, 25. APRIL**DELAVNICA: HAVAJSKA KAHUNA****Izobraževalno-zdravilni center Gaberje, 9229 Lendava, ob 18. uri**

Havajska kahuna je najnežnejši način čiščenja

debelega črevesa, ki izvira s Havajev. Izvajale so jo ženske iz plemena Kahuna in je kot takšna v Evropi edinstvena. Čiščenja črevesja je postopek razstrupljanja in regeneracije telesa, ki neizogibno vpliva na naša čustva. Ena od mnogih pomenov besede kahuna je „skrivnost“ ali „skritost“, zato zraven fizičnih odkrivamo tudi duhovne skrivnosti. Kahuna je izvrstna metoda za odpravo kandidate in kot takšna vključena v edinstveni načrt petih korakov za odpravo kandidate, kar bo predstavljeno tudi na delavnici. Delavnico organiziramo tudi v maju.

Prijave in informacije: Srečko Verzel, kahuna terapevt, tel. 041 818 529, ciscenjekahuna1@gmail.com, www.havajska-kahuna.si.

**SREDA 23. APRIL****ZAMOLČANE ZDRAVILNE
MOČI ZAČIMB,****Šentjur, ob 19. uri, v Knjižnici Šentjur**

Začimbe so več kot rastline. Na čem sloni njihova moč in kako to, da o tem tako malo vemo? Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri želodčnih težavah, težavah z jetri in žolčnikom ter celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

ČETRTEK, 24. APRIL**SEMINAR O EKO KMETIJSTVU****Nova Gorica**

Strokovnjaki bodo predstavili novosti, priložnosti in možnosti ekološkega kmetijstva. Informacije: www.biouzitek.si. Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

ČETRTEK, 24. APRIL**NARAVNA ROČNO IZDELANA
RASTLINSKA MILA****Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 20. ure**

Milo je osnovni kozmetični izdelek, ki ga dnevno nanašamo na svojo kožo. Pa veste, kaj vsebuje vaše milo? Če bi ga izdelali sami, bi se zagotovo izognili parafinskemu olju, umetnim penilcem, parfumom, barvilom, ... Vabimo vas na ustvarjalno delavnico, na kateri vas bomo naučili vsega, kar je potrebno, da boste lahko v prihodnje sami izdelovali popolnoma naravna aromaterapevtska mila. Naša osnova bodo hladno stiskana nerafinirana olja in masla, kakovostna eterična olja, predvsem pa ogromno zelišč in ostalih dodatkov (glina,

čokolada, med, ...). Za piko na i bomo izdelali tudi bogata vlažilna glicerinska mila, ki jim boste dodali osebni pečat.

Prejmete: strokovno vodenje, pisno gradivo z vrsto dodatnih receptov ter dva kosa mila. Več informacij na www.naravna-darila.si. Prispevek: 39 EUR. Prijave na: info@naravna-darila.si ali 031 216 756.

PETEK, 25. APRIL

JOK – OTROKOVO SREDSTVO KOMUNIKACIJE

Mestna knjižnica Kranj, Pravljična soba, Gregorčičeva 1, Kranj, od 10. do 11. ure

Kaj nam želi otrok povedati z jokom in katere so najuspešnejše pomiritvene strategije? Tematsko srečanje za starše v okviru projekta Junina hiša Kranj. Vodi: Damijana Medved. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli.

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

SOBOTA, 26. APRILA

OHHRANIMO ZDRAV VIDEZ Z DODAJANJEM KOLAGENA IN SPROŠČANJEM OBRAZA

Čebelarstva kmetija Ladi, Sela na Krasu 52, ob 10. uri

Na delavnici boste izvedeli, kako se izogniti nezdravemu načinu prehranjevanja in kako ponovno vzpostaviti harmonijo v organizmu s pravilnim vnosom telesu potrebnih živil, s sočasnim dodajanjem in tvorbo kolagena ter z vodenim sproščanjem obraza. Skuhali bomo kolagen, eterično olje in ju dodali kremam, se sprostili ob vajah in nabiranju zelišč, ki uravnavajo hormone. Delavnico bo vodila Vladimira Pibernik. Prispevek v višini 20 EUR vsebuje vso potrebno delovno gradivo in topel obrok na žlico. Kontaktni telefon: 041 710 764.

SOBOTA, 26. APRIL

BREZPLAČNO PREDAVANJE O MASAŽI ZA PREBUJANJE TELESA, ČUSTEV IN BOLJŠIH ODNOSOV

Podrožniška 3, Ljubljana – Rožna dolina, od 10. do 11.30 ure

Za tiste, ki želijo prebuditi svoje telo, ustvariti harmonijo ali izboljšati čustvene odnose z ljubljenimi osebo. Za razliko od klasičnih masaž „po tekočem traku“ se tukaj masira počasi, globoko, z občutkom in empatijo, zato to ni samo gnetenje mišic, temveč je tudi sproščanje uma in čustev ter učenje masažnih tehnik, ki jih ne učijo drugje. Taka masaža izboljšuje medsebojne odnose, je najboljši antidepresiv in meditacija v alfa stanju. Vodi: Dobrin Tavčar, maser z 20-letnimi izkušnjami. Brezplačno predavanje je hkrati uvod v delavnico (največ 8 udeležencev), ki se nadaljuje ob 12. uri. Med odmorom so na razpolago darilni boni s 33-odstotnim popustom. Informacije: 041 772 876, dobrin.masaze@gmail.com, www.masaze.com/delavnice. Organizira: CHIPY d.o.o.

PONEDELJEK, 28. APRIL, DO PETKA, 2. MAJ

PRVOMAJSKA PERMAKULTURNA DELAVNICA, POSVEČENA ČLOVEKU

Na posestvu Podgrad pri Vranskem

Kako človek s človekom za ljudi? Socialno energijo bomo vrtinčili z metodo Dragon Dreaming, praktično pa se bomo učili permakulturnega načrtovanja, delali v vrtu in na njivah, pripravljali dom za indijske tekačice, jedli divjo hrano, ... Bolj natančno: bivali bomo skupaj. Cena z nastanitvijo, hrano in dvema premakulturnikoma: 100 EUR. Več informacij na www.mikrokozmos.si.

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



**PREVERJENE
NARAVNE REŠITVE**

Uravnajte ščitnico
in rešili boste 100 težav hkrati



Danes vemo, da so strupi pogosti povzročitelji težav s ščitnico. Preberite kateri motijo delovanje vaših hormonov in kako se jih osvoboditi.

Priročnik je na razpolago na vseh poštah, v trgovinah z zdravo prehrano, prodajalnah Sanolabor in v spletni knjigarni <http://shop.zazdravje.net>



Drugačen pogled na težave s kožo

Besedilo: Adriana Dolinar

Zakaj ima vse več ljudi težave s kožo? Zakaj so razni kožni izpuščaji in občutljivost kože tako razširjeni med dojenčki in majhnimi otroki? Ali gre res zgolj za težave s kožo ali pa nam telo poskuša sporočiti kaj drugega?

Kje so skriti vzroki težav s kožo, se običajno začnemo spraševati, šele ko ni zelenega uspeha po dolgem testiranju različnih krem ali zdravil, pa naj si bo naravnih ali sinteznih. Da bi razumeli, zakaj se na koži dogaja toliko drame, je treba spoznati, kaj vse se dogaja pod njo. Če bi želeli na kratko opredeliti zdravje, bi lahko poenostavljeno rekli, da je to ravnotežje med kopičenjem in čiščenjem strupov iz telesa. Ko je to ravновesje porušeno v korist strupov in kislih presnovkov, nastanejo pogoji za razcvet številnih obolenj. Da do tega ne pride, si telo prizadeva odpadke redno izločati.

Kako se telo čisti?

Tako kot dnevno v naših hišah nastaja kup smeti, dnevno tudi v naših celicah nastaja kup presnovnih odpadkov. In prav tako kot redno čiščenje odpadkov iz hiše ustvarja dobro vzdušje in počutje, se tudi naše celice počutijo dobro, če se lahko odpadkov pravočasno znebijo.

Za čiščenje odpadkov iz naših hiš skrbijo družinski

člani v skladu z dogovorom, za čiščenje odpadkov iz telesa pa skrbijo predvsem jetra, žolčnik, črevesje, pljuča, sečila in koža.

Strupene snovi tako telo izloča najpogosteje z urinom. Druga pomembna pot izločanja strupov poteka z žolčem. Funkcijo čiščenja telesa pa imajo tudi pljuča, ki so zadolžena za izločanje škodljivih plinov iz telesa. Velika pomoč pri razstrupljanju telesa je lahko tudi koža, saj lahko z znojem iz telesa odplakne ureo, mlečno kislino, nekatere droge, kovinske ione in mnoge druge snovi.

Povečano čiščenje telesa prek kože

Koža ni ravno primarni organ čiščenja telesa, pa vendar lahko to postane, če so ostale poti izločanja iz telesa zaradi določenih vzrokov preobremenjene. Kadar, na primer, naše družinske člane v posteljo položi gripa ali kaka hujša nadloga, jim bomo seveda priskočili na pomoč tudi s tem, da bomo prevzeli nalogo odnašanja smeti iz hiše, čeprav nismo na vrsti, saj se želimo izogniti neredu in smradu v hiši. Če takšno stanje traja predolgo, se lahko utrudimo. Podobno se lahko zgodi s kožo.

Kadar mora koža predolgo skrbeti za povečano čiščenje odpadkov iz telesa, se lahko zgodi, da se koža utruji, tudi do te mere, da pade njena obrambna sposobnost, zaradi česar se lahko začno pojavljati številne blažje ali hujše težave s kožo. Te se lahko pojavljajo v obliki srbečice, suhe kože, izpuščajev, aken, glivičnega vnetja, ..., v nekaterih primerih pa se nam lahko pojavijo celo razpoke in krvavitve kože. Nekateri se sprašujejo, kako je mogoče, da imajo danes dojenčki toliko težav s kožo, saj ne uživajo kave, sladice in industrijskih živil. Mnogi so mnenja, da pglavitni prispevek h kopičenju strupov v telesu dojenčkov in otrok predstavljajo zdravila in cepiva. Tudi materino mleko pogosto spregledamo kot možni vir prenašanja obremenilnih snovi z matere na otroka. Zdravila, čustva ali snovi, ki jih mati zaužije s hrano, se bodo z mlekom prenesli tudi na otroka. Tudi tam je treba iskati razloge za vse večjo obremenitev teles otrok s toksičnimi snovmi.

Celostno nad težave s kožo

Ali vam že postaja jasno, zakaj bomo navedene težave s kožo težko ozdravili zgolj z lokalnim nanašanjem te ali one kreme, zdravila, zelišča, ..., na kožo? Ne razumite narobe. Naravni pripravki za pospeševanje celjenja poškodb kože in preprečevanje razraščanja patogenih mikrobov (pripravki iz ognjiča, vrtnice, kokosovo, karitejevo olje, sirotka, eterična olja sivke itd.) so seveda nadvse dobrodošli. Če pa bomo ob njihovi uporabi odpravljali še primarne vzroke, zaradi česar je do težav s kožo sploh prišlo, se bomo navedenih težav tudi trajno znebili.

Pijte dovolj vode

Pijte dovolj čiste vode, kajti dehidracija lahko povzroči zaprtje in s tem kopičenje oziroma zastajanje toksinov telesu. Toksini, ki so v črevesje prišli npr. z žolčem, se bodo namreč zaradi zaprtja ponovno vsrkali v kri. V veliko pomoč je uživanje tudi več sveže pripravljene ekološke hrane in čim več jedi, ki so naravno mlečnokislinsko fermentirane.

Negujte se z ekološko kozmetiko

Uporabljajte ekološko kozmetiko za nego telesa, saj s tem zmanjšate vnos toksinov skozi kožo in poškodbo kože. Pri zelo občutljivi koži je pomembno, da izberete pripravke, ki ne vsebujejo morebitnih alergenih dišav in so zastavljene tako, da delujejo protivnetno in vlažilno. Ne pozabite, da koža ni neprepustna, kajti če bi bila, potem farmacevtska industrija ne bi razvijala vse večje palete pripravkov, ki se jih nanaša na kožo (protibolečinska sredstva, hormonska sredstva itd.). Konvencionalni kozmetični pripravki ne vsebujejo zgolj snovi, zaradi katerih se povečuje toksično breme telesa, temveč vsebujejo tudi snovi, s katerimi povečajo prepustnost naše kože. Posledica tega je še večji vdor strupov v telo.

Pravočasno in na naraven način rešujete zdravstvene težave

Mnoga zdravila, kot na primer antibiotiki, kortikosteroidi in kontracepcijska sredstva, poškodujejo črevesno floro, kar vodi v še večjo zakisanost in zastrupljenost telesa. Telo bo pot iz takšne preobremenjenosti ponovno iskalo v čiščenju skozi kožo. Eden od pogostih znakov težav s črevesno floro je tudi pojav izpuščajev na koži na območju nosnic in ustnih kotičkov, saj prav tam poteka meridijan debelega črevesa, ki ga navedena zdravila najbolj prizadenejo. Če ste na ta način poškodovali črevesno floro, jo nujno okrepite. Zraven tega pa tudi sami mlečnokislinski mikrobi telesu neposredno pomagajo pri nevtraliziranju in izločanju strupov iz zaužite hrane, še preden bi se ti absorbirali v telo.

Pri reševanju zdravstvenih težav pojdite še korak dlje in odpravljajte tudi nesnovne vzroke – notranje strupe (žalost, strah, jeza, pohlep, skrb). Zlasti žalost je tisto čustvo, ki se odraža tudi na naši koži. Žalost namreč izčrpa delovanje pljuč in debelega črevesa. Zdravje oziroma težave s pljuči pa se izrazijo tudi na zdravju ali težavah s kožo. Zanimivo je, da bo enako „zastrupitev“ čutil tudi otrok, če bodo takšna čustva pestila njegovo mamico.

The advertisement features a photograph of a mother and her newborn baby sleeping peacefully together. To the right, two Weleda Baby Derma products are displayed: a tube of 'WHITE MALLOW Face Cream' and a bottle of 'WHITE MALLOW Body Lotion'. Above the products is a circular logo with a caduceus and the text 'WELEDA že od 1921'. A purple banner with the word 'NOVO' is placed above the products. At the bottom, a purple banner contains the text 'Baby Derma negovalna krema za obraz in losjon iz belega slezenovca'. Below this, a paragraph describes the products as being enriched with organic extracts of white mallow and chamomile, suitable for sensitive skin. At the bottom right, there is a '100% Certified NATURAL Care' logo.

Baby Derma negovalna krema za obraz in losjon iz belega slezenovca

Obogatena pomirjajoča krema in losjon s skrbno izbranimi učinkovinami intenzivno negujeta, dovajata vlago in omilita neprijetno srbenje zelo občutljive kože in kože, ki je nagnjena k nevrodermitisu. Dragoceni izvlečki iz biološko pridelanega belega slezenovca in materine dušice pomirjajo tudi zelo občutljivo kožo. Krema in losjon sta primerni tudi za nego kože pri odraslih.

V harmoniji z naravo in človekom. www.weledababy.si

100% Certified NATURAL Care

Dobre rešitve

... za razstrupljanje



PREČISTIMO ORGANIZEM



Se želite razstrupiti? Ni problema



Letos se razstrupljanja lotimo na naraven način. Pri tem nam bo v veliko pomoč ARTIČOKA, saj spodbuja jetra, da hitreje razgradijo strupe.

Prav tako pospešuje nastajanje in praznjenje žolča. Pripomore k zmanjšanju maščobe v krvi ter ugodno vpliva na povišan holesterola. Artičoka je zelo učinkovita v kombinaciji s črno redkvijo in pegastim badljem. Evropska ljudska medicina je denimo ČRNO REDKEV s pridom uporabljala pri črevesnih in žolčnih boleznih, zlasti če jih je spremljalo zaprtje. Črna redkev deluje zaščitno do telesu naklonjenih bakterij in zadržuje škodljive. Kar posledično razbremeni jetra in pripomore k očiščenju organizma. PEGASTI BADELJ, sorodnik artičoke, pa vpliva zaščitno na jetrne celice in se ga prav tako priporoča pri spomladanskem čiščenju. Izdelek CYRASIL od SORIA NATURAL vsebuje sok črne redkve, artičoke in pegastega badlja z dodanim lecitinom. Izdelek vsebuje 14 stekleničk za dvotedenski tretma razstrupljanja, cena je okoli 16 EUR. Kupite ga lahko v specializiranih trgovinah in lekarnah.

MOČI ETERIČNIH OLJ



Veliko težav lahko rešimo, ne da bi obremenjevali telo s kemijo.

Novi izdelki iz linije AROMARA temeljijo na naravnih tradicionalnih recepturah in so 100-odstotno naravni, mešanica eteričnih in baznih olj, ter tako primerni za otroke, nosečnice in doječe matere.

GYNO•PRO popolnoma naravna rešitev za lajšanje težav intimnega področja.

PSO•EX učinkovita pomoč pri lajšanju težav pri luskavici, suhi koži, poroženeli koži in drugih poškodbah.



HEMO•EX mešanica naravnih eteričnih in baznih olj. Pomoč pri težavah s hemoroidi. Primerno tudi za otroke v času prebavnih težav.

ČRNA KUMINA imuno prehransko dopolnilo z dodatkom poprove mete. Priročna rešitev tudi za na pot.

INSECTOFF učinkovita mešanica eteričnih olj, ki odganja klope, komarje, ose, čebele, ... Tudi kot prva pomoč pri lajšanju težav pikov in ugrizov.

Na voljo v Sanolaborjih, bio trgovinah, bolje založenih lekarnah in na www.super-market.si

PROBIOTIKI, PREBIOTIKI IN VITAMINI



Mešanica probiotikov, prebiotikov in vitaminov B kompleksa uravna ravnovesje črevesne flore ter podpre prebavo in odpornost.

Yogermine ne vsebuje laktoze, glutena, kvasovk niti alergenov, zato jo lahko zraven zdravih brez skrbi uživajo tudi otroci in odrasli, ki imajo alergije, laktozo, glutensko intoleranco, razdraženo

črevo, prebavne motnje ali so v stresu. Yogermina vsebuje veliko koncentracijo petih probiotičnih kultur, kar je pomembno med in po zdravljenju z antibiotiki. Za podporo prebavnemu traktu zadoštuje 5-dnevno uživanje.



Je eden redkih probiotikov, na katerega se lahko zanesete, saj so rezultati testiranja probiotičnih izdelkov v Sloveniji pokazali, da kap-

sule Yogermina vsebujejo ustrezno število živih bakterij (Farm. vestnik št. 5-6, dec. 2010, letnik 61, str. 267). Prav tako je neodvisni TEST Zveze potrošnikov Slovenije potrdil ustreznost kapsul Yogermina (VIP okt. 2009, str. 21-22).

Yogermine dobite v lekarnah in Sanolaborju.

PUKKA – CHLORELLA - KLORELA

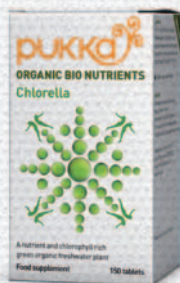
S hranili in klorofilom bogata, ekološko pridelana zelena sladkovodna alga

Klorela ima izjemno ravnovesje hranljivih snovi, ki prečiščujejo, alkalizirajo in ščitijo telo s posebnim poudarkom na krepitvi imunskega sistema. Klorela je mikroskopsko majhna zelena sladko-

vodna alga. Njena sposobnost je, da zajame naravno energijo, kar pripomore k njenemu edinstvenemu prehranskemu profilu, vključno z visoko vsebnostjo klorofila, ki je koristen za prečiščevanje. Ima tudi visok klorelin rastni faktor (Chlorella Growth Factor), posebno sestavi-

no za podporo imunskemu sistemu. Je ena izmed najbolj hranilno bogatih živil na svetu, polna antioksidantov, aminokislin, beljakovin, esencialnih maščobnih kislin, vitaminov, mineralov in nukleinskih kislin.

Spodbuja proces detoksifikacije v organizmu. Iz telesa in možganov odstranjuje sledove težkih kovin, čisti jetra, pomaga krepiti odpornost, vsebuje visoko vrednost hranil, zavira proces vnetja in spodbuja regeneracijo. Na voljo v lekarnah, specializ. prodajalnah in Sanolaborju.



NARAVNA MOČ ZDRAVLJENJA

Voda iz kozarcev in steklenic



Voda je osnovno sredstvo za razstrupljanje. Nobeni razstrupljevalci telesa vam brez velike količine vode ne bodo pomagali, saj prav voda odplakne strupe iz telesa. Izogibajte se vodi iz plastenk, kajti iz plastike se v vodo izločajo težke kovine (antimon), potencial-

ne kancerogene snovi (acetaldehid in DEHA) in hormonski motilci (BPA). Količina strupov v vodi je še večja, če plastenke hranimo na sobni temperaturi in na soncu. Zato je vodo najbolje piti iz steklenih kozarcev, steklenic ali karaf. Na tak način tudi ne zastrupljamo okolja s plastiko. Steklени izdelki švicarskega podjetja Nature's Design so narejeni iz neosvinčenega stekla in imajo zaradi edinstvene oblike na vodo dokazano doberdojen učinek, saj ji povrnejo naravno strukturo, energijo in okus po neokrnjeni studenčnici. (katalog na 040 626 427, www.oblikenarave.si)

REVITALIZACIJA VODE

Živa voda »REVITAN«



"Celica je nesmrtna, degenerira jo samo tekočina, v kateri plava. Obnovi tekočino v pravilnih intervalih, daje celicam, kar potrebujejo za prehranjevanje in kolikor vem, je to dovolj, da se bo življenje nadaljevalo v neskončnost" - Dr. Alexis Carrell, prejemnik

Nobelove nagrade. Prišel je do zaključka, da je celica osnova vsega živega. Večina zdravstvenih težav najverjetneje nastane prav zaradi pomanjkanja zdrave, žive vode.

Z nastavkom REVITAN® mrtvo vodo revitaliziramo v za telo koristno živo vodo. Voda iz nastavka REVITAN® lajša tegobe in težave, ki nastanejo zaradi posledic bolezni današnjega časa. Nastavek REVITAN se enostavno namesti na obstoječo kuhinjsko pipo in ne zahteva posebnega vzdrževanja. Več na: www.revitan-h2o.si ali 031 638 077.



Ali zastrupljate lastni vrt?

Besedilo: Karmen Prah

Iz dneva v dan vse več ljudi dojema, da je lastnoročno pridelana hrana najbolj varna, zato se število vrtničkarjev vztrajno povečuje.

Na poti do zdravega pridelka pa je veliko pasti, zato pazljivo stopajte po vrtnarijah in vrtnih centrih, sicer se lahko kaj hitro zgodi, da s svojimi rokami pridelate veliko bolj strupena živila, kot so takšna, ki jih ponujajo na policah trgovin.

Vse se začne pri zdravi zemlji!

Toda kako do nje? V želji, da bi bili naši domači pridelki čim boljši, delamo veliko napak. Raje več kot manj, se glasi geslo mnogih, to pa je na vrtu bližnjica do težav.

Ali ste vedeli, da večina vrtničkarjev zemljo pregnoji? Zakaj potem nismo deležni bujne rasti, se sprašujete? Berite knjige Miše Pušenjak in drugih strokovnjakov in hitro boste spoznali, da dušik, fosfor in kalij niso vse, kar rastline potrebujejo. Tako kot mnogi ljudje uživajo veliko kalcijevih pripravkov, pa od tega ni veliko koristi, če telo kalcija ne zmore resorbirati, se podobna zgodba dogaja tudi na naših vrtovih.

Tako kot mi potrebujemo koristno črevesno floro, brez katere ni mogoče dokončati presnove velikega števila rudnin in vitaminov, tudi rastline potrebujejo pomoč mikroorganizmov, ki jim pomagajo presnavljati snovi, ki so v zemlji.

Danes je „črevesna flora“ zemlje v podobnem stanju kot naša. Tako kot smo zakisani mi, je postala zakisana tudi zemlja. Zato je na njej toliko mahu in zato imamo vse več težav z rastlinami, ki jih napadajo plesni in druge bolezni.

Biodinamiki pravijo: gnojiti zemljo pomeni zemljo oživljati. Zato toliko pozornosti posvečajo gojenju in rednem razprševanju kakovostnih mikroorganizmov (npr. gnoj iz roga). Tudi poskusi z različnimi učinkovitimi mikroorganizmi, ki so jih dodajali kompostu ali zemlji, so pokazali zelo dobre rezultate.

Humus, ki nastaja s procesom humizacije, je najbolj kakovostno hranilo in zdravilo za zemljo obenem. V njem je ogromno število mikroelementov in mikroorganizmov, ki omogočajo rastlinam, da dobro prebavijo hranila, obenem pa zadržuje vlagu in kot nevidna armatura ohranja strukturo tal.

Edina težava je v tem, da je humusa vedno premalo za vse potrebe. Iz vsega, kar damo na kompostni kup, na koncu nastane le za desetino volumna zrelega komposta. Deževnikov in mikroorganizmov pa ne moremo prisiliti, da za nekajkrat povečajo produktivnost le zato, ker bi mi v prsti želeli več humusa.

S proučevanjem procesa nastajanja humusa so pedologi (pedologija je znanost o prsti) ugotovili, da obstajajo tri glavne skupine humusnih snovi: fulvo kisline, huminske kisline in humin. Potem so se lotili iskanja drugih snovi v naravi, ki bi morda vsebovale navedene snovi.

V zelo starih plasteh zemlje so našli snov, ki so jo imenovali leonardit (ali humat). Leonardit vsebuje 40–85 % huminskih in fulvo kislin. Za primerjavo jih kompost vsebuje 2–5 %, navadna tla pa, odvisno od kakovosti, 1–5 %. Ob tem je leonardit petkrat bolj biološko aktiven od drugih virov huminske kisline. Če upoštevamo količino in aktivnost fulvo kislin ter to prevedemo v bolj uporaben jezik – kilogram koncentriranega praha leonardita je primerljiv s 30 kubiki hlevskega gnoja.

Pri tem je pomembno opozoriti, da leonardit ni gnojilo. V zemlji deluje tako, da omogoča rastlinam vsrkavanje hranilnih snovi, ki so že prisotne v tleh. Ker je zelo dolgo aktiven, se njegovo delovanje v zemlji ohrani za obdobje okrog pet let.

Sodelovanje z mikroorganizmi

Tako kot mi živimo v simbiozi s svojimi prijateljskimi glivicami in bakterijami, tudi rastline živijo

v simbiozi z mikroorganizmi. Skoraj 90 % rastlin partnersko sodeluje z glivicami (t.i. mikorize), ki se razraščajo okrog njihovih koreninskih laskov in jim pomagajo „loviti“ vodo in hranila, rastlina pa se jim za pomoč pri „nabavi“ oddolži s tem, da jim odda nekaj odvečnega sladkorja, ki ga glive potrebujejo za svojo rast. Rastline z vzpostavljenno mikorizo veliko bolje prenašajo pomanjkanje vode in bolje izkoristijo hranila, zato potrebujejo manj zalivanja in gnojenja. Obenem korenine ščitijo tudi pred nekaterimi patogenimi bakterijami. Sodobni pristop k sonaravni pridelavi se zato vse bolj posveča tudi vzpostavljanju čim boljše simbioze s temi koristnimi mikroorganizmi.

Kaj lahko kupimo?

Vrtni centri so te dni prepolni vseh mogočih vrst zemlje. Nekateri vam celo ponujajo 30- ali 50-litrne vreče prsti za le nekaj evrov. Zveni zelo mamljivo, dokler ne veste, kaj je v vrečah. Eden od pomembnih virov „surovine“ za „kompost“, ki ga ponujajo v vrtnarijah, so čistilne naprave, ki celo plačujejo za odvoz mulja, iz katerega s kompostiranjem nastaja takšen „kompost“. Takšen mulj je zelo nasičen s toksičnimi snovmi in kot ste lahko brali v knjižici Uravnajte škiticno, predstavlja tudi vir radioaktivnega onesnaženja.

Ali zares želite kaj takega na svojem vrtu?

V ponudbi so zelo pogoste tudi šote, ki načeloma veljajo za dobre izboljševalce zemlje. Razen če same niso prepojene s težkimi kovinami, kar je spet odvisno od lokacij, s katerih jih jemljejo.

Zanimiva novost je tudi organska zemlja iz kokosovih vlaken. Njena prednost je v tem, da je zelo hidroskopična, zato nase veže zelo veliko vode in jo postopoma oddaja rastlinam po potrebi. Za razliko od šote, ki se s sušenjem strdi in naredi skorjico, kokosova vlakna ne delajo skorje, zato prst ostane trajno rahla.

Pravilniki, ki zakonsko uravnavajo, koliko težkih kovin sme vsebovati zemlja, ki je v prodaji, sicer obstajajo, vendar pa ne proizvajalcem ne trgovcem znotraj EU ni treba izvajati dodatnih analiz, preden dajo blago v prodajo in na naše police. Ponudnik bo moral blago vzeti iz prodaje zgolj v primeru, da inšpektorji ugotovijo nepravilnosti (in jo morda jutri ponudil na kakšnem drugem tržišču ali ponovno nam, pod kakšnim drugim imenom).

Varna izbira so le izdelki, ki so certificirani za uporabo v ekološkem kmetijstvu. Pri teh je, na srečo, nadzor veliko bolj resen. Zavedati se moramo, da bomo potrebovali vsaj tri leta, da bomo uspeli zemljo prečistiti in tako začeli pridelovati v dejansko organski, zdravi zemlji, če je naša prst onesnažena.

Nova spletna trgovina

• VSE ZA • NARAVNO
TRAJNOSTNO
VRTNARJENJE ORGANSKO



OG
Organic Garden

..... od semenke do marmeladke

WWW.ORGANIC-GARDEN.EU

OrganicGarden smo ekskluzivni promotor in spletni prodajalec blagovne znamke HomeOgarden, kot edinega slovenskega proizvajalca organskih in homeopatskih pripravkov za vrt, s katerimi na naraven način povečujemo odpornost in imunost rastlin na zunanje vplive okolja in obenem izboljšamo rast in krepitev rastlin na povsem naraven in organski način.

HOMEORGARDEN ORGANSKA ZEMLJA 5kg za 70l

5 KRATNI KONCENTRIRANI BLOK SUBSTRATA ZA NARAVNO IZBOLJŠEVANJE ZEMLJE V VRTU, SAJENJE IN PRESAJANJE / za pripravo 70l naravne organske zemlje

893
eur

HOMEORGARDEN ORGANSKO SOŽITJE 100ml

MIKORIZA ZA RASTLINE ZA DODAJANJE V ZEMLJO H KORENINAM / naravni izboljševalci rasti in pridelka za plodovke s pomočjo simbioze

283
eur

HOMEORGARDEN ORGANSKI VRT 4kg = 20kg

OBOGATENO 100% ORGANSKO GNOJILLO Z NARAVNIMI IZBOLJŠEVALCI MIKORIZO IN LEONARDITOM / 5 kratni naravni koncentrat 3 v 1 za vrt, sadovnjak in kompostiranje

894
eur

10% POPUST NA WWW.ORGANIC-GARDEN.EU Ob spletnem nakupu vnesite kodo: n04

Spite bolje, spite globlje!



A.Vogel

Dormeasan® kapljice
so učinkovito zdravilo iz svežega baldrijana in hmelja

Z njegovo pomočjo

- hitreje zaspite,
- spite globlje,
- ste podnevi bolj budni, mirni in prisotni.

Dormeasan® ne povzroča odvisnosti.

farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si

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