Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | **APRIL** 2016

TEMA MESECA:

Paraziti

Seminarji projekta Skupaj za zdravje človeka in narave v letu 2016

TEMATSKI DNEVI SO NAMENJENI VSEM, KI ŽE POZNAJO NAŠ PROJEKT IN SO SE UDELEŽEVALI NAŠIH PREDHODNIH SEMINARJEV IN DELAVNIC. TEMATSKE DNEVE VODI RAJKO ŠKARIČ.

16. april: TEMATSKI DAN KAKO IZ ZASVOJENOSTI?

Zasvojenost ima številne obraze. Zasvojeni smo lahko z vlogami, z vzorci, s hrano, z nakupi, z alkoholom, z drogami, z zdravili … Kaj je zasvojenost ter kako jo ozavestiti in poiskati pot iz nje – o tem bo govor na predavanju, delavnici in diskusijskem krogu.

7. maj: TEMATSKI DAN IZRAZITI SE …

*»Želim povedati, vendar nikakor ne morem …«»Že petnajst let molčim, zdaj pa mi je dovolj – povedala bom, naj bo, kar bo!«»Le kaj si bodo mislili, če bom odkrit?«»Dandanes, v teh časih, je najbolje biti tiho.«*Kaj je vzrok, za kakšen proces gre in kakšne so posledice tovrstnih stavkov, mnenj, stališč in dvomov? Zakaj smo zaprti in kaj nas sili v zaprtost? Ali obstajajo rešitve – in kako do njih?

Lokacija: Kurešček, Zapotok.

Za več informacij in prijave pokličite na telefonsko številko (031) 608 580 ali pišite na e-naslov zaobuditevcloveka@gmail.com.

24., 25. in 26. junij

Tridnevni seminar v Avstriji
ZAČIMBNA DOŽIVETJA

Znova bomo spoznavali različne čase in različne odnose do aromatičnih rastlin, vse od časa Keltov do danes. Obiskali bomo samostanske vrtove, vrtove, namenjene užitkom, podjetje Sonnentor in največjo semensko banko Arche Noah ter se seznanili s keltsko megalitsko dediščino. Seminar vodi Sanja Lončar.

16. in 17. julij

Dvodnevni seminar na Rogli – Hitro polnjenje baterij (1. del)

Zakaj nam vse bolj primanjkuje energije in zakaj mislimo, da jo moramo kupiti? Kje vse je na voljo brezplačno in kako do nje? Tudi na tem področju bi nam prišlo prav več »samooskrbe«.
Seminar vodi Sanja Lončar.

22., 23., in 24. julij

Tridnevni seminar na Rogli – Hitro polnjenje baterij (2. del)

Energija je povsod okrog nas – v hrani, vonjavah, tleh, zvokih, barvah. Na tridnevnem seminarju jo bomo »pridelovali v praksi«. Seminar vodi Sanja Lončar.

Za več informacij o seminarjih pokličite na telefonsko številko (041) 770 120 (ob delovnikih med 9. in 13. uro) ali pišite na e-naslov delavniceszz@gmail.com.

Paraziti? Kakšni paraziti?

Stavim, da ste najprej pomislili, da bomo pisali o birokraciji, davkariji, finančnih trgih … No, zagotovo obstaja povezava med občutkom, da nam vse več birokratov in na novo ustvarjenih strok, ki služijo zgolj same sebi, dobesedno sesa kri, in dejstvom, da so naša oslabljena telesa vse dovzetnejša za napade parazitov iz živalskega sveta.

Da, veliko bi bilo mogoče napisati tudi o zajedavski naravi našega načina življenja. Zaradi želje po udobju je naš planet iz dneva v dan bolj onesnažen in izropan. Če smo pošteni, je človek (zlasti človek zahodne civilizacije) največji zajedavec na tem planetu. Vse, na kar se prisesa, že kmalu začne pešati ...

Vendar v tej številki ne bomo govorili o tem, kajti obsežnejših novic finančno ne zmoremo ustvarjati. Tokrat se bomo lotili popolnoma naravnih zajedavcev. Takšnih grdih, golemu očesu pretežno neopaznih, vendar dovolj močnih, da nam sistematično grenijo življenje. Ne pomislite prehitro, da vas ta tema ne zanima, da se vas ne dotika … Sprenevedanje in prepričanje, da se to dogaja le drugim, ljudem, ki živijo na tisoče kilometrov južneje ali vzhodneje od nas, nam je namreč le v škodo. Prav zato, ker parazitov nočemo videti, imamo z njimi več težav kot povprečni Indijec ali Afričan.

Preden se torej lotimo teorij zarote in »zunanjih okupatorjev«, bo treba najprej pospraviti po lastni hiši. Ko boste iz svojega telesa odstranili slepe potnike, bo v njem ostalo več prostora in energije za vas. In ko je boste imeli dovolj, morda pridejo na vrsto tudi »zajedavci« drugih vrst.

Sanja Lončar, urednica

Za več novic in informacije o dogodkih se naročite na naše brezplačne tedenske novice, ki izhajajo vsak petek. Naročite se tako, da na ***www.zazdravje.net*** *v zgornje polje vpišete svoj elektronski naslov.*

V tokratnih novicah preberite:

Zajedavci – skriti spremljevalci	4
Sedem načinov za odpravljanje črevesnih zajedavcev	6
Kako so povezani kandida, pomanjkanje želodčne kisline in paraziti?	8
Gobe proti črvom?	10
Spregledana težava!	12
Navidezno zdravo	15
Zdravila ali strupi?	16
Skrivnosti brezovega soka	18
Koledar dogodkov	20

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič
Odgovorna urednica: Sanja Lončar
Kontakti: info@zazdravje.net, (041) 770 120
Fotografije: Frontier, d.o.o., in Fotolia
Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.
Fotografija na naslovnici: Fotolia
Oblikovanje: Opa!celica (Saša Vučina)
Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov

Zajedavci – skriti spremljevalci

BESEDILO: MARIJA KOČEVAR

Razvoj infrastrukture za oskrbo s čisto pitno vodo in odvajanje odpadnih voda je prinesel tudi dvig higienskih standardov. Nekatere bolezni in zajedavci so skorajda izginili ali pa so bili v urbanem svetu že nekaj časa velika redkost. Kaj se je zgodilo, da se v zadnjih desetletjih znova množično srečujemo s temi skorajda pozabljenimi nadlogami?

Obsedeni z razkuževanjem in s čistočo smo v svoje domove uvedli tudi materiale, ki jih je lažje čistiti in sterilizirati, pri čemer uporabljamo agresivna razkužila. Uživamo čedalje več konzervirane in sterilizirane vnaprej pripravljene hrane. Tudi pekovski, mlečni in mesni izdelki so bogato začinjeni s sredstvi, ki jih »ohranjajo sveže«. Večina teh aditivov prispeva k lepši barvi in videzu izdelkov, ne pa tudi k njihovi boljši prehranski vrednosti. O škropivih, ki jih uporabljajo v kmetijstvo, na tem mestu raje sploh ne bom govorila.

Vsi vemo, da aditivi povečajo obstojnost živil, da torej preprečujejo razvoj bakterij in ličink. Nikoli pa ne pomislimo, kaj počnejo v našem telesu. Verjemite, da nič drugega: preprečujejo razvoj bakterij. Toda pri tem uničujejo tudi tako imenovane dobre bakterije, od katerih je odvisno delovanje imunskega sistema. Vsakodnevno uživanje takšne hrane nas prepoji s konzervansi. Črevesna flora, ki presnavlja hrano in varuje odpornost, je zdesetkana. V prebavilih potekajo popolnoma drugačni biokemični procesi, kot bi pričakovali – namesto do mlečnokislinske fermentacije pride do alkoholnega vrenja. Takšno okolje pa veliko bolj ustreza glivicam (kandida) in nekaterim mikroskopsko majhnim praživalim (amebe, bičkarji, migetalkarji, trosovci …) kot pa naravni črevesni flori (acidofilusi, bifidusi …). Mnogocelični zajedavci (gliste, trakulje, črvi in metljaji) dosežejo velikost od nekaj milimetrov do nekaj metrov. Pogosto odlagajo jajčeca, ki so tako drobna, da lahko skozi nezaščiteno in zrahljano sluznico prehajajo v krvni obtok in se naselijo v drugih delih telesa (svinjska trakulja, ribja trakulja). Tam oblikujejo tvorbe, podobne tumorjem, ki jih pogosto pokaže šele obdukcija.

Presnova zaužite hrane je do te mere motena, da nam primanjkuje vseh vitaminov in mineralov. Celo presnova beljakovin je postala velik izziv. Naša odpornost se je hudo zmanjšala, zato smo dovzetnejši za celo vrsto okužb. Črevesna sluznica je izgubila prožnost in napetost, zato se nanjo zlahka prisesajo črevesni paraziti in nas izčrpavajo. Paraziti pa ne kradejo le naše hrane, zajedajo se tudi v telo. Uničujejo celice in organe, hranijo se z vitalnimi telesnimi sokovi ter izločajo strupene presnovke, ki dodatno oslabijo telo. Pogosto znajo celo prelisičiti imunski sistem: obdajo se z ovojnico, ki je podobna našim tkivom. Številne težave, ki jim ne poznamo pravega vzroka, utegnejo biti posledica delovanja parazitov: astma, anemija, srčne bolezni, glavoboli, artritis, alergije, bolečine v mišicah in kosteh, menstrualne težave, vnetje jeter, rakava obolenja …

Zajedavci lahko prodrejo v telo na več načinov, najpogosteje prek okužene vode in hrane ter umazanih rok, včasih tudi obleke. Zato je pomembno, da ljudje na delovnih mestih, povezanih s hrano, uporabljajo delovna oblačila, ki nikoli ne pridejo v stik z zunanjim svetom. Če imate doma hišnega ljubljenčka, je možnosti za okužbo še več; tako lahko dobite zunanje zajedavce, bolhe, uši, klope … Do okužbe lahko pride tudi pri spolnih odnosih.

KAKO SI POMAGATI?

Vsekakor je bolje preprečiti kot zdraviti, zato je najpomembneje poskrbeti za ustrezno higieno. To nikakor ne pomeni razkuževanja, saj se zajedavci hitro prilagodijo na kemikalije in nanje postanejo odporni. Zanesljivejše je njihovo fizično odstranjevanje – pranje in pomivanje s toplo vodo ter uporaba kisa in zelišč.

Dobra preventiva je krepitev črevesne sluznice od znotraj, ob pomoči začimb. Koriander, janež in kumina so odlični čuvaji sluznic. Na voljo so tudi začimbe, ki zajedavce ohromijo ali celo uničijo (klinčki, kardamom, čili, muškatni orešček, kurkuma, divji origano, timijan …).

POTOVALNA ZAČIMBNA MEŠANICA ZA TROPSKE KRAJE:

- 2 žlici suhega mletega ingverja
- 2 žlici strtega gorčičnega semena
- 2 žlici kajenskega popra ali čilija

Mešanico dobro zapremo v kozarček in jo vsaj dvakrat na dan dodamo v hrano, ki jo uživamo na potovanju (več o tem si lahko preberete v knjigi *Ščepec ustvarjanja*).

Koristno je tudi, če po vsakem obroku žvečite cele plodiče kardamoma ali klinčke. Tako se boste obenem zaščitili pred vnetji in virozami.

Zajedavci vdirajo v telo tudi skozi kožo. Po dolgem sprehodu v naravi, delu na vrtu in drugih opravilih, pri katerih bi utegnili priti v stik z njimi, se prileže krepčilna kopel ali prhanje. Gelu za prhanje dodajte zvrhano čajno žličko prahu iz listov drevesa neem, zatem pa si z njim temeljito zdrgnite kožo. Dodajte ga tudi šamponu za lase. Če so se vam »pridružili« zajedavci, bodo pred vonjem neema zagotovo pobegnili, vaša koža pa bo svilnata, mehka, čista in dišeča. Vonj neema odganja tudi žuželke.

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

Čaj iz listov neema je zelo blagodejen tudi za intimno nego. Pripravite si poparek iz 500 ml vrele vode in ene zvrhane čajne žličke neema. Počakajte, da se ohladi na prijetno temperaturo, nato pa s poparkom umijte intimne predele telesa in vsa mesta, na katerih je koža občutljiva in vlažna. Če sumite, da imate črevesne zajedavce, dvakrat na dan popijte 250 ml tega poparka, najbolje zjutraj in zvečer. Pred vsakim obrokom obvezno popijte še kozarec koriandrovega čaja. Ta kura naj traja pet dni. V tem času se bo črevo temeljito očistilo, sluznica pa se bo okrepila ter postala gladka in napeta, zaradi česar se zajedavci ne bodo mogli pritrditi nanjo. Tovrstno kuro je koristno opraviti vsaj enkrat na leto, saj boste z njo prečistili vse telo, ne le črevesja.

Vseh zajedavcev nikoli ne boste mogli pregnati iz svojega okolja. To tudi ni potrebno. Vedno pa se lahko zavarujete na način, ki ga je predvidela že narava.

PHARMOS NATUR®

Korenito čiščenje celotnega organizma

PAPAJA

- Iz zelenih plodov in pešk divje-rasle tropske papaje sorte Babaco in Carica
- Z visoko vsebnostjo encima papaina, ki je naravno sredstvo proti črevesnim zajedavcem

Princeton, d.o.o., tel. 041 760 809,
www.pharmos.si, info@pharmos.si

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

Čeprav si to neradi priznamo, so črevesni zajedavci kar pogosti gostje v našem črevesju. V telo pridejo z uživanjem sveže zelenjave, onesnažene z gnojnico, pa tudi z uživanjem samoniklih užitnih rastlin, kot so regrat in koprive – če jih nabiramo na travnikih, kjer odlivajo gnojnico. Utrujenost, slabokrvnost, slabovoljnost, temni kolobarji okrog oči … to so le nekatere od težav, ki jih povzročajo črevesni paraziti. Preberite, kakšne ukrepe proti črevesnim parazitom je svetoval Alfred Vogel.

Sedem načinov za odpravljanje črevesnih zajedavcev

BESEDILO IZ KNJIGE LJUDSKI ZDRAVNIK
JE PRIREDILA ADRIANA DOLINAR

ŠKODA, KI JO POVZROČAJO PARAZITI, NI ZANEMARLJIVA

Temni kolobarji okrog oči, vrtanje po nosu, živčnost, nemirno premetavanje med spanjem, nestrpnost, bledica, srbenje ob zadnjiku, utrujenost, slabovoljnost – vse to so znaki glistavosti, ki lahko nastopijo tako pri otrocih kot odraslih. Če opazite omenjene znake, je koristno opraviti pregled blata in krvi, saj te male nadloge utegnejo občutno načeti vaše zdravje. Človeške podančice (povzročajo neprijetno srbenje okrog anusa; v vijugah debelega črevesja jih je lahko na tisoče), 25 do 40 centimetrov dolge askaride (navadne gliste, ki prebivajo v tankem črevesu) in številne druge gliste izločajo strupene presnovke. Ti se vsrkavajo v telo in povzročajo krvne spremembe, kot je eozinofilija (povečana koncentracija eozinofilcev). Presnova teh strupnin povzroča slabokrvnost, bledičnost, okvare jeter in kopico drugih težav.

Gliste lahko povzročijo tudi bronhitis. Iz jajčec glist, ki jih zaužijemo z zelenjavo, se izležejo drobne ličinke, ki potujejo skozi črevesno steno v pljuča. Tu nadaljujejo svoj razvoj in povzročijo pojav, ki ga utegnemo zamenjati za močan bronhitis. Ko kašljamo, se paraziti premikajo po sapniku do požiralnika, nato pa jih pogoltnemo nazaj v črevo. Toda s tem se potovanje glist ne konča. Odrasle gliste je namreč mogoče zaslediti tudi v ustih ali nosu, v žolčnih vodih, kjer povzročijo zlatenico, in v trebušni votlini, kjer utegnejo povzročiti vnetje potrebušnice. Jajčeca v blatu je mogoče odkriti šele 70 do 75 dni po okužbi.

SLANA VODA

Če niste prepričani, ali je zelenjava okužena z gnojevko, nekoliko pomaga, če jo namočite v slani vodi in nato sperete.

RAZGLISTENJE HIŠNIH LJUBLJENČKOV

Vir zajedavcev so tudi hišni ljubljenčki. Če imajo težave z glistami, se utegnete okužiti tudi vi, in sicer prek dlake ali sline, zato dovolj pogosto poskrbite za njihovo razglistenje.

PREPREČITE STIK PRSTOV Z JAJČECI

Sočasno z zdravljenjem proti glistam je treba skrbeti tudi za higieno, saj boste le tako preprečili, da bi se okužba ponovila. V nasprotnem primeru bo terapija neuspešna. Glistam je torej treba preprečiti vnovičen vstop v telo. Gliste ponoči skozi anus zapustijo telo in v zadnjično gubo izležejo jajčeca. Zaradi nadležnega srbenja se pri praskanju jajčeca prenesejo pod nohte; zlasti pri majhnih otrocih, ki roke pogosto dajejo v usta, se tako hitro vrnejo v telo. Ne praskajte se, četudi vas muči nadležna srbečica, otrokom pa oblecite tesne spodnjice, s čimer boste preprečili stik prstkov z jajčeci.

HIGIENA BIVALNIH PROSTOROV

Mikroskopsko majhna jajčeca je najti tudi v posteljnini in prahu, zaradi česar jih lahko vnesete v telo tudi z vdihavanjem. Prav zato je treba v vseh prostorih vzdrževati strogo higieno, vsak dan z vlažno krpo obrisati prah ter pogosteje menjavati posteljnino. K sreči dobro splošno zdravstveno stanje in normalna prebava zavirata razvoj podančic, zaradi česar ni nujno, da se z njimi okužijo vsi družinski člani.

PAPAJA

Sintezni pripravki niso vselej najboljša rešitev, je zapisal Alfred Vogel, saj lahko povzročijo zastrupitev in zdravstveno stanje še poslabšajo. Kot se je že pogosto izkazalo, so tudi v tem primeru koristnejša naravna sredstva, kot so pripravki iz papaje, ki jih lahko brez tveganja uživajo tudi slabotne osebe in nosečnice.

Pripravke iz papaje pridobivajo iz tropske rastline *Papaya carica*, ki je sposobna prebaviti vse parazite v tankem ali debelem črevesju. Papaja je drevesast grm z velikimi listi, ki spominjajo na figove, le da so nekoliko večji. Sadež je podoben meloni. V boju proti parazitom so se listi izkazali kot učinkovitejši od zrelih sadežev. Prav zato pripravke izdelujejo iz listov in drugih delov rastline (steblo, seme …). Papaja ne vsebuje strupov, ki bi pomorili gliste, tako kot sintezni pripravki, pač pa encim papain, ki prebavlja beljakovine. Ta encim raztopi kožico askarid, oksiurov in trihurisov. Nato gliste skupaj s prebavnimi encimi dokončno prebavi, pri čemer ne poškoduje črevesja. Če se boste lotili tovrstnega odpravljanja glist, naj hrana v času terapije vsebuje čim manj beljakovin, da bo lahko papain prednostno razgrajeval parazite, ne pa beljakovin iz mesa, jajc, sira … Namesto pripravkov iz papaje lahko uživate tudi sadeže, toda kot rečeno: raziskave so pokazale, da nezreli sadeži, listi in stebla vsebujejo veliko več papaina kot pa zreli sadeži.

ČESEN

Pri glistavosti so vam lahko v pomoč tudi različne vrste česna. Vse vrste česna namreč vsebujejo česnovo olje, katerega poglavitna sestavina je žveplova spojina, imenovana žveplov alil. Prav ta daje rastlini značilen vonj, ki se ga lahko znebite, če sočasno s česnom uživate peteršilj. Z uporabo česna, drobnjaka in čemaža v solatah, namazih, juhah … se torej lahko učinkovito ubranite tudi glist. Zdravilo proti glistam lahko pripravite tudi v obliki česnovega mlečnega napitka. V deciliter presnega mleka vmešajte dva sveža, drobno strta in pretlačena česnova stroka. Če se vam zdi okus nevzdržen, lahko napitek tudi nekoliko prekuhate. Tako bo sicer manj učinkovit, vendar okusnejši. Za močno delovanje morate popiti vsaj dva decilitra napitka na dan. Česnovo mleko lahko uporabite tudi za klistiranje.

KORENJE

Kot domača podpora proti glistam vam ostane še korenje. Če vam uživanje papajinih rezin, papajinih pripravkov in različnih vrst česna ne ustreza, lahko torej poskusite s korenjem. Njegovo delovanje sicer ni tako močno, vendar vam bo vseeno v pomoč. Najbolje je, če sveže stisnjen korenčkov sok uporabljate kot dodatno podporo zdravljenju s papajo. Eterična olja v korenju ugodno delujejo na sluznice ter okrepijo prekrvavitev tkiv v želodcu in črevesju, zato uravnavajo prebavo, poleg tega pa odganjajo gliste.

Kako so povezani kandida, pomanjkanje želodčne kisline in paraziti?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Paraziti naj bi pokončali več življenj kot vse vojne v zgodovini človeštva, so o parazitih povedali na kanalu National Geographic! Čeprav si navadno domišljamo, da jih nimamo, je to le malo verjetno, še posebno, če imamo prebavne težave.

Če ste nepazljivi, lahko zlahka pridete v stik s paraziti oziroma z njihovimi razvojnimi oblikami. Zadržujejo se na kljukah straniščnih vrat, ročajih nakupovalnih vozičkov in košaric, zelenjavi, politi z gnojevko, v sušiju, na mačjih in pasjih kožuščkih …

Če pri domačih ljubljenčkih ne skrbite za preventivo proti zajedavcem, vam utegne kuža »podariti« naslednje parazite: gliste, nematode, trakulje in bičeglavce. Pri mačkah so pogostejše gliste in nematode; prenašati utegnejo tudi enoceličarja toksoplazmo. Na slednjega testirajo vsako nosečnico, s čimer je mogoče preprečiti nastanek zapletov v razvoju ploda. Če ste ljubitelji sušija, se zavedajte nevarnosti ribje trakulje, zato preverite, ali je bila riba zamrznjena pri ustrezni temperaturi (-20 °C), saj le tako paraziti odmrejo.

Paraziti ne prizanašajo niti čilim in zdravim, vseeno pa imajo »najraje« ljudi s prebavnimi težavami. Raziskovalci so bili presenečeni, ko so odkrili, da je približno 90 odstotkov ljudi okuženih s paraziti, od 90 do 95 odstotkov pa jih ima težave zaradi razbohotene kandide. Še bolj preseneča, da imajo večje težave z njimi ljudje v razvitem svetu. To pripisujejo predvsem čedalje bolj denaturirani prehrani, ki vsebuje preveč ogljikovih hidratov in premalo dobrih maščob, kroničnemu stresu ter prepogosti in nepotrebni uporabi antibiotikov. Antibiotiki namreč hitro pokončajo koristne mikrobe v črevesju, ki nadzirajo škodljive mikrobe, viruse, glivice, in kot kaže, tudi parazite! Kako pride do tega?

Že ena sama antibiotična kura tako poruši ravnovesje črevesne flore, da nam utegne za več mesecev nakopati hude težave. Kadar v črevesju ni dovolj mlečnokislinskih mikrobov, se zmanjša izkoristek zaužite hrane. Telo strada, imunost pa upada, kajti zaužita hrana roma v naravnost v straniščno školjko. Če v črevesju ni dovolj dobrih mikrobov, ki ščitijo in hranijo sluznico prebavil, ta postane ranljiva za napade patogenih mikrobov, v njej pa utegnejo nastati celo luknjice. Znanstveniki so ugotovili, da se lahko kandida v obdobju od nekaj ur do treh dni po koncu jemanja antibiotika spremeni v nevarno obliko hifa (videz bucike), ki je sposobna navrtati črevesno steno in povzročiti nevarno prepustnost črevesja. Nevarno zato, ker lahko skozi luknjice v črevesni steni v kri uidejo neprebavljeni delci hrane, različni strupi, zaužiti s hrano ali pijačo, patogeni mikrobi … Posledice tega so številne in jih navadno ne povežemo takoj s prepustnostjo črevesja.

Več o tem si preberite v knjigi *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas.* Prelistate jo lahko na spletnem naslovu *www.shop.zazdravje.net/*.

Toda s tem se zgodba ne konča. Tovrstno

opustošenje v črevesju je obenem raj za številne parazite in njihove razvojne oblike, ki utegnejo dodatno poškodovati prebavila in druge organe. Ste se kdaj vprašali, zakaj se podančice pri otroku ne razširijo na vse družinske člane, četudi se razvojne oblike gliste, denimo jajčeca, tako zlahka širijo? Navadno se okužijo le tisti, ki so že sicer šibkega zdravja, medtem ko pri drugih krepak imunski sistem in funkcionalna črevesna flora parazite pokončata takoj, ko se prikradejo do prebavil.

Da je vse skupaj še bolj zapleteno, parazitom pot v telo na široko odpremo tudi s »sabotiranjem« želodca. Želodec ni zadolžen le za prebavljanje hrane, saj je obenem prva obrambna linija, ki telo brani pred škodljivimi strupi, mikrobi in tudi paraziti! Vse te pa sestavljajo beljakovine, zato jih lahko želodec kislinsko obdeluje enako kot zrezke. Če je kislina v želodcu ustrezna (pH od 1 do 4), je tudi obramba pred patogenimi mikrobi učinkovita; v nasprotnem primeru so parazitom, ki skozi prebavila vdirajo v telo, vrata na široko odprta.

Verjetno se sprašujete, kaj zmanjšuje kislost v želodcu in s tem šibi to pomembno obrambno linijo? Odgovor se znova glasi – tudi čezmerno razbohotena kandida! Kadar se v telesu razbohoti kandida, s svojimi strupenimi izločki zavira nastajanje želodčne kisline. Njeno pomanjkanje je mogoče prepoznati na osnovi simptomov, ki so enaki kot v primeru presežka, torej zgage, kislega refluksa …

Če imate želodčne težave in menite, da je vzrok zanje presežek želodčne kisline (kar pomeni varnost pred paraziti), se verjetno motite. V knjigi *Konec zgage in ostalih želodčnih težav* lahko preberete, da le v 10 odstotkih primerov do zgage pride zaradi presežka kisline v želodcu – veliko pogosteje jo povzroča pomanjkanje kisline, zaradi katerega hrana obleži v želodcu. Če kislino zmotno »gasite«, si boste življenjsko pot delili s številnimi paraziti, zato raje odkrijte, kje se skrivajo pravi vzroki za želodčne težave ter se jih lotite celostno in po naravni poti.

DOBRE REŠITVE

Česen Soria Natural

Učinkovite kapljice prijetnega okusa

Česen ima močen antibakterijski učinek in krepi imunski sistem. Že od nekdaj ga dajejo otrokom ob pojavu glistavosti. Četudi ne marate okusa po česnu, lahko izkoristite blagodejne učinke kapljic Soria Natural, saj ne povzročajo spahovanja in nimajo neprijetnega vonja. Kamilica pomiri želodec, ekološki timijan pa podpre prebavo. Popolnoma naravne kapljice so do 25 x močnejše od običajnih in ne vsebujejo alkohola in drugih dodatkov. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. *www.soria-natural.si.*

Flora vital – naravno razstrupljanje vašega telesa

Edinstvene medicinske gobe Flora Vital pripomorejo k večji prilagodljivosti in odzivnosti imunskega sistema, učinkovito razstrupljajo telo, čistijo jetra, vračajo energijo izčrpanemu organizmu in ugodno vplivajo na prebavo. Mešanica gob *Cordiceps*, *Hericium erinaceus*, *Grifola frondosa* in *Agaricus* pomaga k razraščanju pozitivne črevesne mikroflore ter nase veže strupe in težke kovine, kar potrjujejo številne znanstvene raziskave, ki medicinske gobe uvrščajo med najbolj raziskana prehranska dopolnila na svetu. Medicinske gobe Flora Vital so izdelane v Sloveniji ter se ponašajo z eko in veganskim certifikatom. www.in-life.si

Paraziti ne le potujejo skozi želodec, pač pa se v njem tudi naselijo! Nekateri menijo (to še ni znanstveno potrjeno), da naselitev parazitov v želodcu dodatno zavre nastajanje želodčne kisline.

Porušena črevesna flora, razbohotena kandida, pomanjkanje želodčne kisline, šibka obramba sluznice v prebavilih – vse to ugaja parazitom, ki čakajo na svojo priložnost!

Če živite nespametno, če se torej nepravilno prehranjujete, če telo polnite s strupenimi snovmi … vam mati narava z razbohotenjem kandide sporoča, da obratujete pod »standardom«, ki vam ga je namenila. Tako postanete oglasna deska na dveh nogah, na kateri piše »pridite in me pojejte«. Glivice to pač počnejo – reciklirajo, s tem pa so odprta vrata tudi parazitom. Če ne ukrepate, sledi bolezen in nemara celo smrt. Patologi pravijo, da med obdukcijami redkeje naletijo na trupla brez kandide in parazitov kot tista z njimi.

Zato poskrbite, da boste vi obvladovali kandido – in ne nasprotno. Če pa »stavka« vaš želodec, ne pozabite, da je le 10 odstotkov možnosti, da imate preveč želodčne kisline, zato želodčnih težav ne »gasite« na pamet.

Če na osnovi prebranega menite, da v vašem telesu ni parazitov, saj vam prebava ne povzroča nikakršnih težav, se morda motite. To pa iz najmanj dveh razlogov. Prvič: splošno stanje črevesne flore sodobnega človeka je največkrat naravnost žalostno. Za optimalno zaščitno delovanje bi morali imeti v črevesni flori kakih 85 odstotkov dobrih mikrobov, večina ljudi pa jih ima le še od 10 do 20 odstotkov! Poleg tega kakih 30 odstotkov ljudi sploh ne občuti, da ima težave s prebavili, čeprav imajo že prepustno črevo!

Gobe proti črvom?

Vajeni smo, da si pri obvladovanju kandide in parazitov pomagamo predvsem z uživanjem probiotičnih pripravkov. Le malokdo pa se zaveda, da lahko to nalogo še učinkoviteje opravljajo nekatere gobe.

Nekatere gobe delujejo izrazito prebiotično, kar pomeni, da hranijo in krepijo koristno črevesno floro. Poleg tega učinkovito vežejo strupe in težke kovine, s čimer poskrbijo za zdravje črevesne sluznice in nemoteno prebavo. Že to je v veliko pomoč pri krepitvi imunskega sistema in boju proti parazitom. Toda s pomočjo gob lahko dosežemo še več.

Tako kot začimbne mešanice tudi mešanice medicinskih gob delujejo sinergijsko, kar pomeni, da je njihov učinek veliko močnejši, kot ga ima vsaka goba zase. Poglobljeno poznavanje njihovega delovanja je pripeljalo do receptur, ki učinkovito pomagajo pri posameznih težavah.

Za potrebe krepitve imunskega sistema, izboljšanja jetrne in ledvične funkcije ter odpravljanja parazitov se najbolje obnese mešanica glavatca, resastega bradovca, maitak, šitak, svetlikave pološčenke, pisane ploskocevke in še nekaterih drugih gob.

Morda se sprašujete, kako se lahko gobe borijo proti zajedavcem? Verjetno ste že opazili, da nekatere gobe zelo hitro postanejo črvive. Toda to ne velja za vse! Obstajajo namreč tudi gobe, ki so našle načine, kako se ubraniti pred napadi zajedavcev: to dosežejo z izločanjem vrste snovi, ki odganjajo parazite. Nekatere gobe proizvajajo celo ciljane toksine, ki črve ohromijo ali celo uničijo. Tako denimo goba *Pleurotus ostreatus* izloča snov, imenovano nematotoksin. Ko nematode pridejo v stik s to snovjo, jih ta takoj ohromi in zmanjša njihovo glavo, tako da se ne morejo več prehranjevati.

Učinkovito, ni kaj.

Drugič: četudi ste morda zdravi in v dobri formi, so nekateri paraziti sposobni preživeti napad prebavnih sokov in dobrih mlečnokislinskih mikrobov ter se zasidrati v telesu. In ker pri nas nismo vajeni opravljati preventivnih »čistk«, usmerjenih proti morebitnim skritim sopotnikom, kot to počnemo pri hišnih ljubljenčkih, je zmaga parazitov zagotovljena. Celo v revnih predelih sveta večkrat na leto opravijo čiščenje črevesja in želodca (s spodbujanjem diareje ali bruhanja) ali pa te »nepridiprave« uničujejo z uporabo začimb in drugih sredstev. Pri nas pa o tem ni govora. O parazitih še govorimo ne. Imeti parazite velja za nekaj sramotnega, zato raje tiho trpimo. Nanje morda pomislimo šele po številnih preiskavah in neuspešnih poskusih zdravljenja težav s pljuči, z mišicami, želodcem, s črevesjem … in celo z glavo. Nekateri paraziti so se namreč sposobni zavleči v vse kotičke telesa, celo v oči in možgane.

Parazitom boste lahko kos le z zdravim življenjskim slogom in z ohranjanjem trdnega zdravja. Poleg tega ne bo odveč, če boste od časa do časa poskrbeli za preventivno ugotavljanje in po potrebi tudi odpravljanje teh neljubih »slepih potnikov«.

Razstrupite se!

Zeolit-klinoptilolit je 100% naraven mineral v prahu.

Našo blagovno znamko Zeo Detoxify (poreklo Srbija, Kopaonik) lahko naročite preko telefona in interneta ali pa jo najdete v specializiranih prodajalnah z zdravo prehrano in lekarnah (seznam najdete na naši spletni strani).

email: info@pure-life.si
tel: 041 317 567 (Primož)

www.pure-life.si

ZEOLIT KOT »HIŠNIK«

Na osnovi vsega prebranega ste verjetno tudi sami prišli do spoznanja, da obstaja tesna povezava med zastrupljenostjo telesa in dovzetnostjo za parazite.

Ker je neposredno ubijanje parazitov dokaj strupeno tudi za človeka, je priporočljivo le v izjemnih primerih. Odpravljanja parazitov se je veliko varneje lotiti tako, da jim odtegnemo »VIP-obravnavo«. Z zmanjšanjem toksične obremenitve telesa bomo samodejno olajšali delo jetrom in imunskemu sistemu, da bodo naposled prišli do časa in moči, ki sta potrebna za uničevanje parazitov. Tudi razkisanje telesa ustvari razmere, v katerih se počutje zajedavcev poslabša – posledično jih je lažje odpraviti.

Poleg uporabe nekaterih začimb in zelišč se je mogoče proti parazitom nadvse učinkovito in obenem varno boriti z uživanjem zeolita. O zeolitu smo že pisali; gre za nadvse učinkovitega čistilca težkih kovin, ki je naše celice sposoben globinsko očistiti živega srebra, aluminija in sorodne nesnage. Druga značilnost zeolita je v tem, da zlahka zamenjuje ione, kar pomeni, da telesu odda zelo koristne ione, kot so magnezijevi, kalcijevi, kalijevi in natrijevi ioni, ti pa prispevajo k hitremu razkisanju telesa in aktiviranju imunskega sistema.

Kot kažejo novejše raziskave, zeolit tudi učinkovito »lovi« viruse in zajedavce. Še vedno ni jasno, ali jih fizično odstranjuje – ali pa do tega pride v sodelovanju z imunskim sistemom. Toda to niti ni tako pomembno. Pomembno je, da deluje – in da je v nasprotju z nekaterimi drugimi metodami ta popolnoma nenevarna in ne bo dodatno toksično obremenila telesa. Seveda le, če uživate čist in aktiviran zeolit (klinoptilolit), ki ni bil izpostavljen nečistočam iz okolja.

Najkakovostnejši klinoptilolit pridobivajo v rudnikih na Japonskem, Kubi, v Srbiji, Rusiji in na Slovaškem. V skladu z evropsko direktivo 93/42/EEC imajo izdelki na osnovi aktiviranega zeolita v Evropski uniji status medicinskega pripomočka razreda IIa.

Spregledana težava!

Paraziti za uradno medicino niso velika tema. Toda vse več terapevtov celostne medicine ugotavlja, da se prav paraziti skrivajo v ozadju širokega spektra simptomov, ki jim dandanes nadevajo druga imena.

Za mnenje smo zaprosili dve sogovornici: Darinko Strmole, dr. med., družinsko zdravnico z dolgoletnimi izkušnjami, ki zdaj deluje kot bioresonančna terapevtka, svoja znanja pa širi tudi na področju ajurvede in družinske terapije, ter mag. Karin Rižner, ki je po stroki biologinja, že štirinajst let pa deluje kot bioresonančna terapevtka.

V kolikšni meri se uradna medicina posveča ugotavljanju okužb s paraziti?

Darinka Strmole: V ambulantah družinskih zdravnikov le redko pride do testiranja na obremenitev s paraziti. V primeru značilnih znakov, ki jih povzročajo razrasli črevesni paraziti (podančica in navadna človeška glista), zdravnik predpiše zdravilo proti parazitom ali pa pošlje blato na pregled.

V pediatričnih ordinacijah rutinske preiskave blata na parazite opravijo, preden otrok prvič vstopi v vrtec. Pozneje jih opravijo v primeru, da otrok kaže značilne znake okužbe s paraziti, če je neješč, če slabše napreduje, če ga mučijo netipične bolečine v trebuhu, če je bledoličen … Navadno odvzamemo enega do tri vzorce blata. Izkušnje kažejo, da je laboratorijski test pogosto negativen samo zato, ker vzorec ni bil pravi ali pa ni bil pravilno odvzet. Menim, da bi dobili zelo zanimive rezultate, če bi vzorce blata za test na parazite pravilno odvzeli širši populaciji (denimo v vrtcu ali šoli), in to vsem otrokom in zaposlenim sočasno. Druge parazitne okužbe so za uradno medicino pomembne le, če gre za imunsko kompromitirane bolnike ali ljudi, ki prihajajo iz dežel, v katerih so tovrstne okužbe endemične.

Celostna medicina preverjanju obremenitev s paraziti posveča veliko večjo pozornost, saj se zaveda, da lahko v veliki meri obremenjujejo imunski sistem, pogosto pa so tudi v ozadju številnih simptomov.

Karin Rižner: Ko gre za oceno razširjenosti parazitnih okužb, nam uradne statistike niso v veliko pomoč. Tudi uradna statistika Svetovne zdravstvene organizacije je že nekoliko zastarela, poleg tega se ukvarja le z ocenami. V razvitih državah pa se nasploh obnašamo, kot da je to težava nerazvitih držav, ki nas ne zadeva.

Moje izkušnje slonijo na primerih ljudi, ki so se obrnili na bioresonančnega terapevta. Gre predvsem za kronične bolnike. Obremenitev s paraziti je mogoče zaslediti pri približno 60 odstotkih tistih, ki pridejo po pomoč. Večinoma imajo eno vrsto parazitov, vendar se med njimi najdejo tudi taki, pri katerih odkrijemo dve ali tri vrste parazitov. Na paciente, ki jih mučijo paraziti številnih vrst, denimo več kot desetih, naletimo zelo redko; osebno sem v desetih letih srečala le dve takšni osebi. Opažam pa, da so parazitske okužbe v velikem porastu. Očitno je tudi to odsev splošnega zdravstvenega stanja ljudi, kajti imunska odpornost sodobnega človeka je vse manjša. Nezdrava telesa pa pritegujejo tovrstne organizme, saj zanje pomenijo priložnost za širjenje življenjskega prostora.

Darinka Strmole: Strinjam se z ugotovitvami Karin Rižner. Na prvem pregledu pri skoraj polovici otrok odkrijem obremenitev s paraziti, pri odraslih pa je ta odstotek še višji (skoraj 80 %). Te obremenitve so najbrž povezane z obremenjenostjo telesa s težkimi kovinami in z različnimi strupenimi snovmi iz okolja, ki se nabirajo v telesu in šibijo imunski sistem.

Kateri paraziti najpogosteje obremenjujejo vaše paciente?

Karin Rižner: Najpogosteje se srečujemo z glistami, predvsem s podančicami (*Enterobius vermicularis*) in z navadno človeško glisto (*Ascaris lumbricoides*). Pri otrocih sta pogosti tudi mačja/pasja glista (*Toxocara*). Na drugem mestu so enocelični črevesni paraziti (*Giardia lamblia*, *Toxoplasma gondii*), amebe in *Trichomonas vaginalis* (navadno v urogenitalnem traktu). Vse pogosteje odkrijemo tudi različne vrste metljajev: veliki jetrni metljaj (*Fasciola hepatica*), kitajski jetrni metljaj (*Clonorchis sinensis*) in mehurni metljaj (*Schistosoma haematobium*).

Pogosto zasledimo mnenje, da je tudi avtizem povezan z obremenjenostjo s paraziti, da je kompromitirana črevesna flora (paraziti, kandida) pomemben dejavnik, ki prispeva k temu, da cepiva sprožijo neželene učinke. Sta to opazili tudi pri svojem delu?

Darinka Strmole: Neuravnotežena črevesna flora ter čezmeren razrast gliv in patoloških bakterij ustvarita odlične razmere za življenje in razvoj parazitov. Paraziti ter njihova jajčeca in embrionalne zasnove so vsepovsod okrog nas, zato se z njimi zlahka okužimo. Če pa v našem telesu vladajo ugodne razmere za njihovo življenje in razvoj, se v nas hitro naselijo in nato razmnožujejo. Poleg tega, da »posrkajo« hrano, namenjeno našemu telesu, izločajo strupene snovi, ki obremenjujejo različne organe. Telo se nanje in na njihove presnovke odzove z vnetjem ali z alergijsko reakcijo. Avtizem je le ena od številnih dramatičnih posledic, do katerih lahko pripeljejo težave s črevesno floro.

Karin Rižner: Za avtiste je zelo značilno, da imajo v črevesju disbiozo – črevesna flora ni v pravem ravnotežju, kar pomeni, da je dobrih probiotičnih bakterij premalo, oportunistov, torej nekoristnih vrst bakterij, parazitov in glivic, pa preveč. V svoji praksi sem velikokrat doživela, da so se otroci z motnjo avtističnega spektra osebnostno spremenili takoj po odpravi parazitov in glivic ter izboljšanju črevesne flore. Nekateri postanejo popolnoma normalni, kar ne preseneča, če pomislite, da paraziti, glivice in patološke bakterije izločajo raznovrstne strupe (aldehidi, formaldehid, etilenglikol, metanol, etanol …), ki nato zastrupljajo telo in povzročajo zelo raznovrstne zdravstvene težave. Če tako zastrupljen otrok povrhu dobi še cepivo, v katerem so številne strupene snovi, je omejen otroški razstrupljevalni mehanizem popolnoma preobremenjen, zaradi česar lahko nastane nepopravljiva škoda.

Darinka Strmole: Da bi čim bolj zmanjšali možnost, da pride do neželenih učinkov cepljenja, je zelo pomembno, da je otrok v času cepljenja popolnoma zdrav in da ima uravnoteženo črevesno floro, ki omogoča dobro delovanje imunskega sistema.

KAKO UGOTOVITI OKUŽBO Z METLJAJEM?

Uradna medicina okužbo ugotavlja s serološkimi preiskavami na parazita ter s pregledom blata na odrasle parazite in njihova jajčeca. V krvi bolnikov je največkrat prisotna eozinofilija (podskupina belih krvničk), ki jo lahko ugotovi že osebni zdravnik. Med znake okužbe z metljajem spada tudi pojav alergičnih reakcij, ki jih dotlej niste imeli.

Ordinacija za celostno zdravljenje in bioresonanco

Darinka Strmole dr. med.

Za svoje zdravje in dobro počutje lahko največ naredite sami, mi pa vam lahko pri tem pomagamo!

Glavarjeva ulica 11
8210 Trebnje
Gsm: (031) 684 201

WWW.BIORESONANCA-STRMOLE.SI

DOBRE REŠITVE

Pukka andrographis (30 kapsul)

Kapsule so pripravljene iz listov zelišča *andrographis*, ki raste v indijskih ekoloških prsteh. V ajurvedski medicini zelišče uporabljajo pri parazitskih ter bakterijskih okužbah prebavil in jeter, gripi, visoki temperaturi in pri vnetjih. Pri akutnih stanjih priporočamo kratkotrajno jemanje (sedem dni).

Z 10-odstotnim popustom na voljo na spletnem naslovu www.trgovinapukka.si. www.pukkaherbs.si

FLAŠKA – priljubljena steklenica za vodo v spomladanskih oblekicah

Slovenska Flaška za strukturiranje vode je v šestih letih obstoja prehodila veliko pot, saj je zdaj na voljo v sedemindvajsetih državah po vsem svetu. Kristale vode iz Flaške je fotografiral tudi znani Masaru Emoto. V letošnjo pomlad Flaška vstopa z osveženo kolekcijo – prav vsakdo lahko najde nogavičko po svojem okusu.

Več informacij je na voljo na www.flaska.si in na telefonski številki (041) 732 812.

Kako lahko bioresonanca pomaga pri odpravljanju tovrstnih težav?

Karin Rižner: Bioresonančna metoda je pri tovrstnih obremenitvah v veliko pomoč, saj hitro, neinvazivno in zanesljivo pokaže, s čim je obremenjeno telo. Če veste, s čim se spopadate, so na dlani tudi rešitve. Tako lahko pomagamo tudi ljudem, ki imajo značilne znake parazitske okužbe, vendar pa so njihovi medicinski testi negativni, zaradi česar pogosto niso deležni ustrezne pomoči. Seveda bioresonančna metoda ni omejena le na diagnostiko. Z njo je mogoče tudi podpreti organizem, tako da je imunski sistem sposoben premagati parazite in jih spraviti iz telesa.

Ste lahko nekoliko natančnejši? Kaj natanko pri tem doseže bioresonanca?

Darinka Strmole: Z bioresonančno metodo lahko telesu pomagamo, da okrepi imunski sistem in posledično sam zatre parazite. To dosežemo tako, da aktiviramo organe izločanja, ti pa posledično učinkovito izločijo presnovne produkte in parazite. Telesu pomagamo tudi pri razstrupljanju s težkimi kovinami ter vzpostavitvi uravnotežene črevesne flore in krepke prebave. Ob pomoči bioresonančnega aparata telesu posredujemo inverzno – torej obrnjeno – nihanje parazitov, ki ga obremenjujejo. S tem vplivamo na njihov specifični spekter valovanja; paraziti oslabijo, telo pa oslabele parazite lažje izloči.

V zadnjih letih se vse več piše o vplivu nanodelcev težkih kovin na človeško telo. Rezultati testiranj nakazujejo, da povečanje toksične obremenitve vodi do povečanja obremenitev s paraziti. Zato je tudi pot do zdravja povezana z zmanjševanjem teh toksičnih obremenitev, bioresonanca pa lahko ta proces pospeši in olajša.

ŽIVIMO V SVETU ČRVOV?

Ali ste vedeli, da kar 80 odstotkov vseh živali na tem planetu predstavljajo ogorčice oziroma nematode? Najti jih v prsti, rastlinah, gomoljih ... in verjemite, tudi v naših telesih ne manjkajo.

Navidezno zdravo

Navdušenje nad prvim regratom, koprivami in čemažem nam utegnejo kaj hitro pokvariti težave, na katere v želji po svežem pomladnem obroku niti ne pomislimo.

POZOR: GNOJEVKA NA TRAVNIKU!

Že res, da Slovenija premore nešteto neoporečno čistih kotičkov in čudovito biotsko pestrost, vseeno pa bodite zelo pozorni, kje nabirate divje rastline. Gnojevka, ki jo kmetje polivajo po travnikih, namreč pogosto vsebuje kopico ostankov antibiotikov in drugih snovi, ki jih izločajo živali. Po tej poti na rastlinah končajo tudi ličinke številnih parazitov, ki v primeru malce manj natančnega pranja zelenjave prispejo tudi v naše telo.

POLŽJA NADLOGA

Kot ste verjetno prebrali, bioresonančni terapevti opažajo hitro širjenje velikega metljaja (*Fasciola hepatica*). Tega zajedavca, ki povzroča bolezen fasciolozo, je pogosto najti v rastlinojedih živalih. Človek se z njim okuži naključno, z zaužitjem rastline, na kateri so ciste z ličinkami. Doslej so bile nevarne predvsem obvodne rastline, toda v zadnjem času okužbo prenaša tudi vmesni gostitelj – polž mlakar. Polžja nadloga torej ni nevarna le za vašo solato – še nevarnejša je za vas, kajti okužba z metljajem lahko pripelje do resnih prebavnih motenj in okvare jeter.

Medicina tej temi še vedno posveča zelo malo pozornosti. Tako velja, da utegne biti nevarno le uživanje vodne kreše in druge vodne zelenjave, ki raste na območjih, na katerih je najti ovce in posledično njihove fekalije.

Kot vidite, celo nabiranja regrata ne gre prepustiti komur koli. Divja zelenjava je vsekakor nekaj najdragocenejšega, kar lahko zaužijete v teh dneh, vendar njeno uživanje zahteva več kot le nakup regrata na tržnici ali njegovo nabiranje na lokaciji, ki je ne poznate dobro. Že zato je skrajni čas, da regrat, osat in koprive začnete vzgajati na lastnem vrtu. Najvarnejša je hrana, ki zraste na vaši zemlji, torej tista, ki jo boste poleg tega tudi sami nabrali in temeljito oprali.

V knjigi *Sveža zelenjava za 365 dni v letu* si boste lahko prebrali, zakaj je dobro, da koprive postanejo »gojena zelenjava« – in zakaj so dvignjene grede tudi odlična mehanska ovira, ki preprečuje, da bi se na rastlinah in ob njih znašli izločki polžev ter drugih živali, ki utegnejo biti nevarni prenašalci zdravstvenih težav.

Preverjene naravne rešitve za življenje in preživetje

Preskrbljeni **365 dni**

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

Cena priročnika **24,80 EUR**

Avtorice: **Sanja Lončar** v sodelovanju s **Fanči Perdih** in **Ireno Rotar**

Priročnik lahko **prelistate** in naročite na naslovu: **www.shop.zazdravje.net** ali pa nas za naročila ob delovnikih pokličite na **051 444 355**.

Zdravila ali strupi?

V današnjem času, ko smo v veliki meri pozabili, kako ravnati z nekaterimi zdravilnimi rastlinami, so nekatere pogosto označene kot nevarne, njihova uporaba pa je odrinjena iz vsakdanjega življenja.

Ni predavanja, na katerem me ne bi kdo vprašal, ali sme uživati žajbljev čaj, češ da je slišal za njegove nevarnosti. O pelinu veliko ljudi ve samo to, da iz njega izdelujejo nevarni absint, ožepka pa večina sploh ne pozna …

Vsem omenjenim rastlinam je skupno, da imajo veliko moč. Tolikšno, da je kar težko verjeti, da jo rastline sploh lahko premorejo. Zakaj jih potem tako malo uporabljamo? Od kod svarila o njihovi nevarnosti?

MOČ ZAHTEVA PRAVILNO RAVNANJE

Če ne znate voziti avta ali pa vožnje prilagajati razmeram na cesti, se lahko ubijete. Zato otroku ne boste dovolili voziti avtomobila. Enako je z nekaterimi rastlinami, ki zahtevajo »vozniško dovoljenje«; če se niste naučili njihove pravilne uporabe, vas to utegne drago stati.

Čeprav smo kot narod fenomen, ko gre za razširjenost zeliščarskih društev, in čeprav se naši travniki in gozdovi ponašajo z biotsko pestrostjo, ki nam jo lahko zavida velik del sveta, pa je velik del tega znanja precej površnega.

V srednjem veku je obstajala knjiga o pravilni uporabi žajblja, ki je obsegala kar devetdeset strani. Pomislite na sodobne knjige o zdravilnih zeliščih, v katerih je vsaki posamezni rastlini praviloma namenjena samo stran ali dve. Že ko smo pisali o začimbah, smo ugotovili, da za resnično natančne in uporabne nasvete nemalokrat ne zadošča niti dvajset strani.

Rastline, omenjene v uvodu, so še posebno zahtevne – prav zaradi moči, s katerimi razpolagajo. Svarila o nevarnosti so nastala zaradi tujona, strupa, ki v večjih količinah vzburja vegetativni živčni sistem in celo povzroči nezavest. V majhnih količinah izboljša razpoloženje, poveča zbranost in lucidnost, osvobaja ustvarjalnost in poveča moč. Zato ne preseneča, da so pelin v starih časih imenovali »una – mati vseh zelišč, prva in edina, brez katere je zdravljenje z drugimi rastlinami pogosto nemogoče«. O ožepku v svetem pismu piše, da čisti, zato so z njim že pred davnimi časi umivali in čistili bolnike z zajedavci, uporabljali pa so ga tudi pri bolnikih z gobavostjo in drugimi neozdravljivimi boleznimi.

Od omenjenih treh rastlin je svoj sloves rastline, ki lahko pozdravi vse, vse do danes ohranil le žajbelj. O njem so že v starih časih zapisali: »Kako je mogoče, da tisti, ki ima na svojem vrtu žajbelj, sploh umre?«

Prav tujon je ena od snovi v omenjenih rastlinah, na kateri sloni njihova moč. Tudi ko gre za zajedavce, ne moremo mimo tujona. Tujon deluje na živčni sistem zajedavcev (opijani jih prej kot nas), in sicer tako, da jih ohromi, zatem pa jih telo lahko izloči.

Kot vidite, se razlika med zdravilom in strupom skriva le v količini in pravilnem ravnanju. Pravilno ravnanje pa pomeni poglabljanje v podrobnosti. V vsaki rastlini ni enaka količina tujona. Prvi listi ga imajo veliko manj kot tisti, ki poženejo konec poletja. Mladi listi ga imajo manj kot stari. V vinu se izloči veliko manj tujona kot v močnem alkoholu. Kot vidite, ima enačba veliko neznank, ki jih je treba obvladati, če želimo uporabiti moči teh rastlin, vendar nas bodo za ta napor bogato nagradile.

Verjetno bi lahko podobno zapisali tudi za gabez, vratič in marsikatero drugo mogočno rastlino, ki je lahko bodisi rešitev bodisi problem – odvisno od tega, kako z njo ravnate.

Zato smo se odločili, da bomo zbrali vse razpoložljivo znanje o teh najzahtevnejših in najmogočnejših zeliščih ter pri tem združili znanost in tradicijo. Na Belajevi domačiji bo v tej sezoni več poglobljenih delavnic in seminarjev na to temo, na katere vas prisrčno vabimo. Terminov za ponovitve ni, število mest pa je omejeno, zato prijave sprejemamo do zapolnitve prostih mest.

Seminar in delavnice, ki bodo potekale na zeliščnem vrtu Belajeve domačije, bo vodila Sanja Lončar v sodelovanju z dr. Petro Ratajc, univ. dipl. biol., in drugimi poznavalci teorije in prakse.

Celodnevni delavnici s Sanjo Lončar

31. maj — Velika moč zahteva pravilno ravnanje!

Spoznajte moči pelina, žajblja in ožepka in si naredite varne in učinkovite pripravke za različne težave.

21. junij — Rastline svetlobe

Kaj je tako posebnega v času med 21. in 24. junijem? Kaj nam lahko ponudijo rastline svetlobe, kot so smilj, šentjanževka in številne druge? Kako te rastline pravilno uporabiti in kako ujeti svetlobo v svoje zdravilne pripravke?

Lokacija: Zeliščni vrt Belajeva domačija.
Prijave: 041 697 737 ali info@belajevi.si

Naravna moč mladih brezovih listov

Čas je za razstrupljevalno kuro!

WELEDA Aktivna brezova kura
iz mladih brezovih listov

podpira naravno odplavljanje strupenih snovi iz telesa, čisti telo od znotraj in tako izboljšuje tudi kožno sliko. Za pripravo Aktivne brezove kure se uporablja nežno brezovo listje ekološke pridelave iz divjih nasadov. Dodan limonin sok biodinamične pridelave pripravljenemu napitku prida grenak, a osvežilen okus. Ena jedilna žlica Aktivne brezove kure v vodi, sadnem soku ali čaju pričara osvežilen napitek.

WELEDA Piling iz brezovih listov

izboljša kožno sliko in gladi kožo. Nežne perle iz čistega karnauba in čebeljega voska z masažo pospešijo mikrocirkulacijo kože, pospešujejo celično aktivnost in podpirajo naravno obnovo kože. Piling zaščiti vitalne kožne celice. Nežni sladkorni tenzidi čistijo kožo izjemno blago, dragoceno olje mareličnih koščic ji vrača maščobo.

Weleda Olje proti celulitu iz brezovih listov, rožmarina in lobodike

aktivira presnovo kože. Olje iz koščic marelice, jojobino olje in z vitamini bogato olje pšeničnih kalčkov obnavljajo kožo. Naravna eterična olja kožo poživijo, ji nudijo napetost, elastičnost in gladkost. Olje je visoko učinkovito v boju proti pomarančni koži.

Zastopa: Tamaschi d.o.o., Ljubljana

Robert Bartol med slovenskimi brezami.

Skrivnosti brezovega soka

BESEDILO: SANJA LONČAR

V zadnjem času se vse več ljudi zaveda, da telo potrebuje nenehno, včasih pa celo pospešeno razstrupljanje.

Do obremenitev s patogenimi organizmi, kvasovkami in zajedavci namreč pride takrat, ko jih povabita trohnoba in onesnaženje v naših celicah. Pomlad je najboljši čas za veliko pospravljanje, pri tem pa so nam lahko v veliko pomoč tudi moči narave.

Breza slovi kot drevo, ki zna najhitreje odplakniti vse, kar zastaja. Tudi njene veje pričajo o tem, da se v njej ne nabirajo sedimenti, da se njena moč skriva v pretočnosti in prožnosti.

Znanost pritrjuje, da brezova voda in izvlečki iz mladih brezinih listov prispevajo k pospešenemu izločanju sečnine. Zato so lahko v veliko pomoč pri različnih zdravstvenih težavah, kot so protin, revmatična obolenja, ledvični pesek, pesek v sečevodih … Ker se odpadki nabirajo tudi v drugih tkivih, je lahko breza v pomoč pri hujšanju in odpravljanju celulita, poleg tega prispeva k boljši rasti las, ureja krvni tlak, zmanjšuje raven holesterola v krvi in celo pomaga do boljše prebave.

Že naši predniki so vedeli, da je mogoče z brezovim sokom, brezovo skorjo in brezovimi listi hitro očistiti telo. Brezov sok je vrhunsko delo narave – naravno čista, živa voda. Gre za raztopino rudnin in hranil, ki se spomladi pospešeno pretakajo iz korenin navzgor ter so glavno hranilo za liste in nove veje.

Na vseh območjih, na katerih rastejo breze, je njihov sok tradicionalni zdravilni napitek. Najbolj znan je v skandinavskih državah, Rusiji (za zdravljenje ledvičnih kamnov ga predpisuje tudi tamkajšnja uradna medicina), Kanadi, Koreji in na Japonskem. Tudi v Sloveniji imamo veliko brez – in naši predniki so znali pridobivati in uporabljati brezove pripravke. Že plemeniti Janez Vajkard Valvasor v svoji znameniti knjigi *Slava vojvodine Kranjske* opisuje pridobivanje zdravega napitka iz brezovega soka. Njegovi zapiski se nanašajo na pridobivanje brezovega soka na Koroškem ob koncu 19. stoletja. V sredini 20. stoletja so brezov sok pridobivali tudi v okolici Logatca na Notranjskem.

Da ta tradicionalna modrost ne bi utonila v pozabo, si prizadeva skupina navdušencev, zbranih okrog Roberta Bartola. Skupaj s Tinetom Marinom in z Draženom Vavžikom so se odpravili v naše gozdove – in brezov sok je znova stekel tudi v Sloveniji. Ker so v teh dneh ves čas na terenu, kjer ravnokar zaključujejo sezono pridobivanja brezovega soka, smo gospoda Roberta zaprosili za večerni intervju.

Zakaj ste se odločili lotiti pridobivanja brezovega soka?

Prvi mi je brezov sok predstavil prijatelj Vitalij Petrik, doktor gozdarskih ved, ki deluje na Severni arktični univerzi v Arhangelsku. Nisem bil kaj prida navdušen, saj imam raje izrazite okuse. Na brezov sok sem za dve leti pozabil. Ko sem se nekega večera pogovarjal z dr. Olgo Gorbunovo, zdravnico iz Kijeva, je nenadoma glasno zajavkala. Začutila je zbadanje v ledvicah. »Brezov sok bom morala piti,« je rekla in s tem takoj vzbudila mojo pozornost. Vitalij mi je priskrbel gozdarsko literaturo. Skoraj sočasno je ameriški časopis *Medical Daily* objavil članek o zdravilnih učinkih brezovega soka *(http://www.medicaldaily.com/coconut-water-history-taste-5-benefits-birch-tree-sap-317048)*.

Spomladi leta 2015 sem teorijo preveril v praksi. Z zdravilnimi učinki brezove vode sem bil zelo zadovoljen. Delovanje jeter se je izboljšalo, začudil sem se tudi hitri pomladitvi kože. Brez odpovedovanja sem izgubil nekaj kilogramov. Posledično so popustile bolečine v kolenih.

Vse to me je spodbudilo, da sem se leta 2016 odločil za podjetniško pridobivanje slovenskega bio brezovega soka.

Kje in kako pri nas poteka pridobivanje brezovega soka?

Brezov sok pridobivamo z metodo centralnega zaprtega sistema, saj breze rastejo v odročnih, deviško čistih predelih Gorjancev in Bele krajine, kjer ima teren velik nagib.

Ali lahko brezov sok pridobivamo iz vsake breze, torej povsod?

Koreninski sistem breze sicer filtrira nečistoče iz okolice, vendar ne vemo, ali je v onesnaženem urbanem okolju še dovolj učinkovit. Veliko primerneje je, če izberemo ekološko nesporno lokacijo – vsakodneven nekoliko daljši sprehod tako ali tako ne škodi.

Premer izbrane breze mora presegati dvajset centimetrov. Ranico, skozi katero v sezoni izteka sok, pa mora nabiralec po koncu del obvezno sanirati z lesenim vložkom in cepilno smolo.

Ali je jemanje soka za drevo škodljivo?

Izsledki raziskav ruskih akademikov pravijo, da pravilno sanirano drevo raste celo živahneje kot breze, ki jih ne uporabljajo za pridobivanje soka. Sistem zaprtega nabiranja, ki ga uporabljamo v Sloveniji, preprečuje okužbo dreves, tako da vse naše breze naslednjo sezono dočakajo popolnoma zdrave.

Kako hraniti brezov sok?

Svež sok se v hladilniku ohrani od tri do štiri dni. Najprimernejši metodi za konzerviranje brezovega soka sta pasterizacija pri nizki temperaturi in zamrzovanje. Obe metodi omogočata uporabo brezovega soka vse do začetka naslednje sezone.

V koledarju objavljamo dogodke, ki jih prirejajo 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 razlikovanje smo vse dogodke, ki potekajo v naši organizaciji ali z našim sodelovanjem, označili s kompasom.

PONEDELJEK, 4. APRIL

ČUDEŽNI SVETLOBNI KOREN

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

Predavanje o čudežnem svetlobnem korenu – vzgoja rastline, njeno razmnoževanje, pobiranje, uporaba, možnosti pridelave in razdelitev bubil. Predavata Nuša Hamler in Miha Ločičik. Prireja: Društvo Ajda Koroška.

TOREK, 5. APRIL

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

Lucija, Krajevna skupnost Lucija, ob 10. uri

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

SREDA, 6. APRIL

KAKO USPEŠNO ZMANJŠATI VPLIV STRESA IZ OKOLJA NA RASTLINE

Žabnica, PGD Zgornje Bitnje, Zgornje Bitnje 33, ob 19. uri

Agronomka Tatjana Rupnik vam bo pojasnila, kako na rastline vplivajo veter, zmrzal, vročina, suša, toča in hitri temperaturni preskoki. Izvedeli boste tudi, kako jih po naravni poti zavarovati pred njimi. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejajo: CTRP Kranj, Planet zdravja in Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 7. APRIL

BORELIOZA – HUDA IN NEPREDVIDLJIVA BOLEZEN IN KAKO SE NA POVSEM NARAVEN NAČIN ZDRAVITI Z DIVJO ŠČETICO

Lesce, Čebelarski center, ob 17. uri

Na predavanju bo mogoče proti plačilu opraviti diagnosticiranje borelioze z bioresonanco (BICOM 2000). Predaval bo zeliščar Bene Behrič. Prostovoljni prispevki. Informacije: (041) 948 336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

PETEK, 8. APRIL

VEČER V ŽIVO – ČAS JE, DA POSKRBIMO ZASE

Maribor, Narodni dom, ob 18. uri

O nujnosti samooskrbe na vseh področjih življenja, o preverjenih naravnih rešitvah, ki so nam na voljo, pa tudi o pasteh, ki se jim je treba na tej poti izogniti, bo govorila Sanja Lončar. Večer bo povezoval Bojan Tomažič.
Prispevek: 8 evrov; za naročnike časnika Večer cena vstopnice v predprodaji znaša 6 evrov. Prijave: (02) 235 33 26, vzivo@vecer.com.

PETEK, 8. APRIL

PREPREČEVANJE RAZVOJA ŠKODLJIVCEV IN RASTLINSKIH BOLEZNI V BIODINAMIKI

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

Obravnavali bomo metode preprečevanja razvoja plevelov, škodljivcev in rastlinskih

bolezni v biološko-dinamični pridelavi hrane. Predava agronom in Demeter kmet Drago Purgaj. Prostovoljni prispevki. Informacije: Jože Grabljevec (041) 323 249, ajda.domzale@gmail.com. Prireja: Društvo Ajda Domžale.

SOBOTA, 9. APRIL

TEČAJ: OKREPIMO LEDVICE IN HORMONSKI SISTEM

Ljubljana od 9. do 13. ure

Okrepite ledvice s prehranjevanjem po načelih tradicionalne kitajske medicine in se poslovite od kronične utrujenosti, bolečin v križu in kolenih, neplodnosti, hormonskih neravnovesij, visokega krvnega tlaka, vnetij mehurja ... Prispevek: 40 evrov (s popustom: 36 evrov). Informacije: Živa Pogačnik (040) 75 22 66, info@uzivajmo.com, www.uzivajmo.com. Prireja: Društvo Uživajmo.

SOBOTA, 9. APRIL

AROMA # SEJEM: BOGATA IZBIRA AROMATERAPEVTSKIH MATERIALOV

Ljubljana, Atrij ZRC, Novi trg 2, od 10. do 15. ure

Vabljeni na edini aromaterapevtski sejem v Sloveniji! Izbirali boste lahko med najodličnejšimi eteričnimi olji, hidrolati, dišečimi smolami, hladno stisnjenimi olji, mili, difuzerji in knjigami. Tokratni sejem spremlja ekskluzivna razstava naravnih botaničnih parfumov. Prisrčno vabljeni. Vstop prost.
Šola aromaterapije, (040) 641 712, info@sola-aromaterapije.si, www.sola-aromaterapije.si.

SOBOTA, 9. APRIL

AROMA # SIMPOZIJ: MEDNARODNI AROMATERAPEVTSKI SIMPOZIJ

Ljubljana, Atrij ZRC, Novi trg 2, od 16. do 20. ure

K nam prihajata izjemna strokovnjaka. Marco Valussi, priznani italijanski aromaterapevt in zagovornik »destilerske etike«, vas bo ob pomoči fotografij in vonjev popeljal v destilerije v Nepalu, Kalabriji in na Sardiniji. Hrvaški aromaterapevt francoske šole in doktor farmacije Stribor Marković vam bo približal klinično aromaterapijo. Prispevek: v predprodaji 35 evrov.

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

TOREK, 12. APRIL

KAKO SMO LAHKO SAMOOSKRBNI

Dravograd, Mala dvorana špica, ob 18. uri

Negotovi časi zahtevajo, da samooskrbo jemljemo še resneje kot doslej. Kaj lahko storite, da boste vse leto preskrbljeni s kakovostno hrano? Kako podaljšati in razširiti pridelovalno sezono na vrtu? Kaj storiti, če imate premalo obdelovalne površine? O vsem tem bo govorila Sanja Lončar. Prireja: Društvo Ajda Koroška.

TOREK, 12. APRIL

VADBA TEK S ŠKRATI

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

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

TOREK, 12. APRIL

HIDROLATI ZA NOSEČNICE IN ZA DOJENČKE

Ljubljana, Restavracija Romansa, Maximarket, ob 17. uri

Hidrolati so stranski produkt destilacije aromatičnih rastlin. Od eteričnih olj se razlikujejo po tem, da so nežnejši, varnejši in cenejši. Prav

zato so optimalna rešitev za zdravljenje in nego dojenčkov in nosečnic. Na predavanju boste lahko preizkusili popolnoma naravne slovenske hidrolate Histria botanica. Vodi Ana Ličina. Vstop prost.

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

TOREK, 12. APRIL

NARAVNA KOZMETIKA IZ DOMAČEGA LONCA

Ljubljana, Naravna darila EMMA, Mala vas 29, od 17. do 20. ure

Vabljeni na najbolj obiskano delavnico, s katero vas bomo zagotovo navdušili nad pripravo domače zeliščne kozmetike. Skupaj bomo pripravili kar šest izdelkov: ognjičevo in smrekovo mazilo, balzam za ustnice, kopalno sol, dezodorant in zobno kremo. Prejmete: vse izdelke in skripta. Prispevek: 45 evrov.

Informacije in prijave: (031) 216 756, info@naravna-darila.si, www.naravna-darila.si.

SREDA, 13. APRIL

REVOLUCIJA NA VRTU

Kranj, Fakulteta za organizacijske vede, predavalnica 111, Zlato polje – Kidričeva cesta 55a, ob 18. uri

Kako ustvariti vrt, na katerem nikoli ne zmrzuje in na katerem boste vso zimo pobirali svežo zelenjavo? Časi so vse bolj negotovi, hrana pa čedalje manj kakovostna, zato je samooskrba iz dneva v dan pomembnejša. Večina vrtičkarjev je poleti in jeseni bogato založenih s svežo zelenjavo, pozimi pa so njihovi vrtovi bolj ali manj prazni.

Kako lahko letos vse zastavite drugače, da boste tudi pozimi uživali v več kot tridesetih vrstah sveže zelenjave? Kako poskrbeti za samooskrbo, četudi imate le balkon ali majcen vrtiček? Vabljeni na večer s Sanjo Lončar, ki bo spremenil vašo opredelitev možnega. Prispevek: 5 evrov. Informacije: vlasta.jursak@ctrp-kranj.si. Prireja: CTRP Kranj.

SREDA, 13. APRIL

PRAVILNA PRIDELAVA IN UPORABA RASTLINSKIH OLJ

Mavčiče, PGD Mavčiče, Mavčiče 69, ob 17. uri

Mirko Hudl, koroški Slovenec iz Lovank, vam bo predstavil svoja strokovna dognanja in praktične izkušnje s pridelovanjem semen ter s pridobivanjem, hrambo in uporabo olj, ki omogočijo, da se v njih ohrani kar največ učinkovin, koristnih za zdravje. Informacije: www.sorskopolje.si.

Prireja: Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 14. APRIL

KAKO OD RASTLIN DOBITI TISOČKRAT VEČ MOČI?

Zgornje Gorje, Dvorana gorjanskega doma, ob 16.30

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko ponudijo veliko več, kot si mislimo, vendar le, če znamo z njimi ustrezno ravnati. Kako pomnožiti njihove moči? Kako to dosegajo različne zeliščne tradicije? Kako to uspeva biodinamiki? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli? Kako obuditi ta znanja, ki nam bodo prišla še kako prav?

Predavala bo Sanja Lončar.

SOBOTA, 16. APRIL

ZELIŠČNA ČAJANKA

Radovljica, Gostilna Kunstelj, ob 17. uri

Vabljeni na klepet ob čaju z Elviro Devetak, ki se že več kot petnajst let ukvarja s pridelavo sadja, poljščin, zelenjave in zelišč po biodinamični metodi. Tokrat vam bo predstavila pridelavo in uporabo zelišč. Prostovoljni prispevki.

SOBOTA, 16. APRIL

TEČAJ: OKREPIMO JETRA IN ŽOLČNIK

Ljubljana, od 9. do 13. ure

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

Informacije: Živa Pogačnik (040) 75 22 66, info@uzivajmo.com, www.uzivajmo.com. Prireja: Društvo Uživajmo.

SOBOTA, 16. APRIL

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

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

Izkopavanje biodinamičnih preparatov, izdelava gnoja po metodi M. Thun. Biodinamična mesečna opravila v vrtu – navodila za delo.
Prireja: Društvo Ajda Gorenjska.

TOREK 19. APRIL

REVOLUCIJA NA VRTU

Slovenska Bistrica, Slomškov dom ob 18. uri

Predavala bo Sanja Lončar. Vsebina bo enaka kot 13. aprila. Prispevek: 5 evrov. Prireja: Kulturno društvo Slomšek.

SREDA, 20. APRIL

GSO – AGROTERORIZEM KORPORACIJ

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

Predaval bo naravovarstvenik Anton Komat. Zaželen prostovoljni prispevek. Informacije: (041) 364 897. Prireja: Društvo Ajda Sostro.

PETEK, 22. APRIL

VEČER V ŽIVO – ČAS JE, DA POSKRBIMO ZASE

Murska Sobota, Grajska dvorana ob 18. uri

Vsebina bo enaka kot 8. aprila v Mariboru

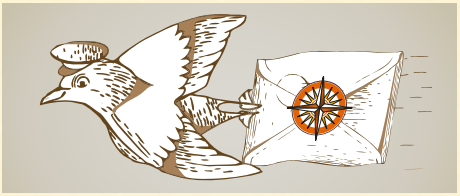
SOBOTA, 23. APRIL

REVOLUCIJA NA VRTU

Radenci, DOSOR, ob 9.uri

Vsebina bo enaka kot 13. aprila. Vstopnina 5 EUR. Za vse, ki imate knjigo Sveža zelenjava 365 dni bo vstop prost.

Po predavanju, če bo vreme dovolilo, bo tudi delavnica na prostem. Informacije in obvezne prijave na jasmina.standeker@dosor.si, 041 731 858 ali 02 568 46 00



Želite prejemati naše novice?

Če želite naše novice prejemati na dom, nakažite prispevek na:

- **IBAN:** SI56 0201 1025 5748 080
- **BIC BANKE:** LJBASI2X; **KODA:** OTHR
- **Prejemnik:** Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig
- **Namen plačila:** Prispevek za obveščanje
- **Sklic:** datum plačila (npr.: 11012016)

Priporočamo se za 7 EUR ali več.

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

Okužba sečil? Razdražljiv mehur?

Canephron®

- Zdravi vnetje.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Pri akutnih in ponavljajočih se okužbah sečil. Z edinstveno kombinacijo naravnih učinkovin.

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

farmedica.si

farmedica
vaš partner pri zdravju