



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | APRIL 2017

TEMA MESECA:
Kako obvladati stres?



Preverjene naravne rešitve (na voljo tudi v obliki e-knjig)

Izkoristite prednosti tehnologije in si zagotovite hiter in učinkovit dostop do kakovostnih vsebin tudi na vaših mobilnih napravah.



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



Naročila sprejemamo tudi na e-naslovu info@jasnoinglasno.si



Vsak delovnik med 9. in 13. uro na telefonski številki **(051) 88 41 48**



Z veseljem sporočamo, da so odslej na iBookstore na voljo prve štiri **e-knjige** iz serije Preverjene naravne rešitve. Prebirate jih lahko na Apple napravah (iMac, iPhone, iPad) - uporabite aplikacijo iBooks.



Na voljo v trgovini
iBookstore

Uvodnik

Besedila o stresu, podobno kot tista, ki so namenjena dietam, postajajo stalnica domala vsakega medija. Je o temi, s katero se ukvarjajo že vsi, sploh mogoče napisati kaj novega?

Če poenostavimo, bistvo ves čas ostaja nespremenjeno. Količina našega trpljenja, ki mu v zadnjem stoletju pravimo stres, je še naprej v sorazmerju z našimi pričakovanji in potrebo po tem, da bi nadzirali svoje življenje in ljudi s katerimi ga (so)živimo.

Boljše sprejemanje nepredvidljivosti oziroma neponovljivosti življenja in več zaupanja v inteligenco stvarstva, ki nas obdaja, pomenita tudi manj stresa in s tem manj poškodb, ki jih povzroča.

Če se temu nenehno upiramo, bo v nas vse manj energije, poškodbe telesa bodo vse hujše, in kot boste prebrali – stres bomo kot virus prenašali naprej.

Sprejeti moramo dejstvo, da iz enega dneva ne moremo narediti dveh. Iz dežja ne moremo narediti sonca. Iz mačke ne moremo narediti psa. Če ni ljubezni in spoštovanja do nas in našega dela, tega ne bodo spremenili ne tako imenovani *team buildingi*, ne branje knjig o spoprijemanju s stresom, ne horoskopi in čakanje na »prave« dneve. Poskusi spreminjanja tega, na kar ne moremo vplivati, nas zgolj utrujajo in delajo zagrenjene. Posledično nam ostane premalo moči, da bi spremenili to, kar bi lahko: sebe in svoj odnos do situacij, ki ponujajo več priložnosti kot težav. Če smo le pripravljeni zaplesati s stvarstvom. Glasbe ne morete izbirati, plešete pa lahko!

Sanja Lončar, urednica

Skupaj za zdravje človeka in narave
APRIL 2017



V tokratnih novicah preberite:

Vam stres ropa energijo?	4
Kadar smo pod stresom, se burneje odzivamo na alergene	7
Deset naravnih pripravkov proti stresu	10
Zlata vredne začimbe	12
Je stres nalezljiv?	15
Kadar nakupujem, sem pod stresom. Zakaj?	16
Koledar dogodkov	20
Ali svojemu vrtu povzročate stres?	25
Želite o tej temi izvedeti še več?	31

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

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

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz | 42.000 izvodov



i Za več novic in informacije o dogodkih se lahko na naši spletni strani **www.zazdravje.net** naročite na brezplačne tedenske novice, ki izhajajo vsak petek.





Vam stres ropa energijo?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Stres ogroža proizvodnjo celične energije in ravnovesje mikrobioma!

Stres igra pomembno vlogo pri rušenju našega zdravja. Raziskovalci ugotavljajo, da tako telesni kot duševni stres načenja naše zdravje, zato je obvladovanje obeh zelo pomembno. Preberite, kaj vse ogroža in kako si lahko pomagata.

STRES NAJPREJ NAČNE CELIČNE ELEKTRARNE

Stres najprej povzroči poškodbe na ravni mitohondrijev, šele nato se poškodujejo celice. Tako utegnejo nastati poškodbe dednega materiala mitohondrijev (mtDNA), lahko pa pride tudi do motenj v delovanju mitohondrijev ...

Mitohondriji so naše celične elektrarne. Brez njih celice ne morejo dobiti energije, ki jo potrebujejo za opravljanje vseh svojih nalog. Slabše delovanje

celičnih elektrarn torej povzroči tudi težave v delovanju celic, v skrajnem primeru pa pripelje celo do njihovega odmiranja.

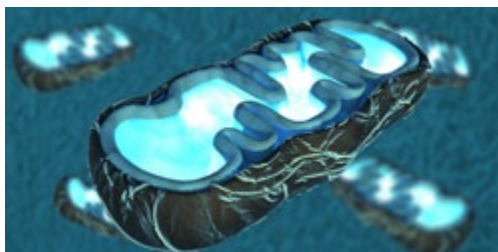
V celicah, ki v telesu opravljajo zahtevne naloge, zaradi česar imajo tudi veliko potrebo po energiji, je veliko tovrstnih celičnih elektrarn. Takšne so denimo srčne, kostne, možganske in jetrne celice, pa tudi celice na površju črevesne sluznice. Jetrne celice vsebujejo po dva tisoč mitohondrijev, srčne celice več deset tisoč, medtem ko jih kožne celice premorejo le nekaj sto, rdeče krvničke pa sploh ne. Težave v delovanju mitohondrijev se zato pogosto navzven kažejo, kot mišična slabost, utrujenost, težave s srcem in možgani ter živčevjem oz. počutjem.

Razloge, da se mitohondriji poškodujejo prej kot drugi deli celice, raziskovalci pripisujejo evoluciji. Evolucijsko naj bi mitohondriji izvirali iz prostoživečih aerobnih bakterij. Povedano drugače, v daljni preteklosti so bili mitohondriji prostoživeči organizmi, zdaj pa živijo v sožitju z našimi celicami. Celica jim priskrbi hranilne snovi, mitohondriji pa zanjo proizvajajo energijo (ATP). Ker mitohondriji izvirajo iz bakterij, naj bi bil njihov dedni material tudi občutljivejši od dednega materiala celic. Raziskovalci ocenjujejo, da je dedni material mitohondrijev od pet- do desetkrat občutljivejši na poškodbe, ki jih povzročajo prosti

radikali, kot dedni material celice. Da so po občutljivosti na stresorje, ki poškodujejo njihov dedni material, mitohondriji zelo podobni bakterijam, dokazujejo tudi raziskave z antibiotiki. Močni antibiotiki, ki uničujejo bakterije, obenem tudi močno poškodujejo mitohondrije v celicah.

KAKO STRES NAČNE CELIČNE ELEKTRARNE?

Raziskovalci še ne vedo natančno, kaj vse uničuje mitohondrije, znano pa je, da jim škoduje vse, kar povzroča naraščanje deleža prostih radikalov v celicah in upadanje deleža znotrajceličnih antioksidantov, kot je glutation. Enako velja za pomanjkanje vitalnih snovi. Mitohondriji so namreč zelo občutljivi na poškodbe, ki jih povzročijo prosti radikali!



Celična elektrarna

Povečanje deleža prostih radikalov povzroči tako duševni kot telesni stres. Tradicionalne medicine razlagajo, da duševni stres (jeza, žalost, strah, skrb, pohlep ...) zmanjša pretok vitalne življenjske energije skozi posamezne organske sklope, slabša njihovo delovanje in že s tem povzroči zastoj oziroma kopičenje prostih radikalov v prizadetih celicah.

Tudi telesni stres, ki ga povzročajo ekstremni športi, težko telesno delo, strupi v hrani (meso, polno nitratov, konzervansi, ostanki pesticidov in antibiotikov ...), strupi v okolju (živo srebro, BPA v plastiki ...) in zdravila (statini, antibiotiki ...), lahko poveča delež prostih radikalov v telesu in povzroči poškodbe mitohondrijev. Znano je, da zdravljenje vnetij z »baktericidnimi« (ne pa tudi z »bakteriostatičnimi«) antibiotiki povzroči resne motnje v delovanju mitohondrijev, saj poveča kopičenje prostih radikalov v celicah ter zmanjša raven telesnega znotrajceličnega antioksidanta glutationa. Poskusi, opravljeni na miših, ki so prejemale tovrstne antibiotike, so pokazali znake

oksidativnega stresa v krvi in pojav oksidativnih poškodb tkiv (S. Kalghatgi et al., *Bactericidal antibiotics induce mitochondrial dysfunction and oxidative damage in Mammalian cells*). Znano je, da tudi statini povzročajo motnje v delovanju mitohondrijev. Med njihove neželene učinke spadajo poškodbe mišic in potrtost. Tudi BPA, ki ga vsebuje plastika, dokazano povzroča poškodbe na mitohondrijih v jetrnih celicah in beta celicah trebušne slinavke, živo srebro pa povzroča motnje v delovanju mitohondrijev v možganih.

POMEMBNA TARČA STRESA JE TUDI NAŠ MIKROBIOM

Stres ne poškoduje le celičnih mitohondrijev, temveč tudi naš mikrobiom. Najbrž ni treba razlagati, da zdravljenje z antibiotiki poleg škodljivih mikrobov pokonča tudi dobre mikrobe naše črevesne mikrobiote (laktobacili, bifidobakterije ...), od katerih je zelo odvisno naše zdravje. Črevesnim mikrobom pa ne škodujejo le antibiotiki, temveč tudi konzervansi v konzerviranih živilih, ostanki pesticidov, kot je glifosat, itn. Prav

 Uglasite mikrobiom. 

Multi EM Ferment

Več-stopenjsko fermentiran
simbiotičen eliksir
z Efektivnimi Mikroorganizmi

- + imunski sistem
- + prebava
- + celična zaščita
- + antioksidant
- + energija
- + koncentracija
- + razpoloženje

www.eubiosa.si

Ostanite v harmoniji mladosti in zdravja!

EuBiosa

Ekskluzivni distributer: Eubiosa d.o.o. 031 722 622
Na voljo tudi v nekaterih lekarnah, specializiranih
prodajalnah in ekoloških trgovinah.

20 milijard probiotičnih sevov v dnevni dozi!

raba omenjenega pesticida (najti ga je v konvencionalni pšenični moki) je v Evropi še vedno zelo razširjena, saj naj bi bil varen za človeške in živalske celice. Žal so tisti, ki preučujejo varnost pesticidov, spregledali, da je naše zdravje odvisno tudi od zdravja mikrobioma (laktobacili, bifidobakterije ...). Po mnenju raziskovalcev, kot sta Anthony Samsel in Stephanie Seneff, ga glifosat zagotovo uničuje! Koristnim mikrobov v črevesju povzroča stres tudi pretirano uživanje sladkorja in bele moke ter izdelkov iz njiju, saj spodbujajo rast škodljivih mikrobov, kot je kandida, in obenem zavirajo razraščanje dobrih mikrobov.

Tudi duševni stres načenja ravnovesje med koristnimi in škodljivimi mikrobi. Raziskovalci z Univerze v Ohio so ugotovili, da izpostavljenost stresu povzroči spremembe v zgradbi, raznolikosti in številu črevesnih mikroorganizmov. Mikrobne združbe v črevesju pod vplivom stresa postanejo manj raznolike, poveča se število škodljivih mikrobov, kot so klostridiji, zmanjša pa število koristnih mikrobov. Imunolog Michael Bailey je s poskusi pokazal, da breje opice, ki so bile izpostavljene stresu, rodijo mladiče z majhno

količino koristnih mikrobov, kot so laktobacili in bifidobakterije. Psiholog Simon Knowles iz Avstralije je ugotovil, da blato študentov v stresnem času izpitnih rokov vsebuje manj laktobacilov kot v času, ko niso pod stresom, denimo na začetku študijskega leta.

VSE BOLEZNI KORENINIJO V ČREVESJU

Če združimo zgornji dejstva, da stres najprej načne ravnovesje mikrobioma (črevesna mikrobiota) in proizvodnjo celične energije energetsko zahtevnih celic (celice črevesne sluznice), nam hitro postane jasno, da rek, po katerem vse bolezni koreninijo v črevesju, še kako drži. Z rušenjem črevesne flore in slabenjem črevesnih epitelnih celic se prej ali slej začne začarani krog težav. Porušena črevesna mikrobiota in energetsko oslabiljene črevesne celice, ki ne »tesnijo« dobro, ne zmorejo več optimalno opravljati svojih nalog. Med posledice tega spadajo slabo prebavljanje hrane, pomanjkljivo vsrkavanje hranil, zmanjšana imunska obramba, vdor toksinov, škodljivih mikrobov in neprebavljene hrane skozi puščajoče črevo, škodljivo razraščanje kandidate in še kup drugih težav, ki izvirajo iz tega. Raziskovalci ocenjujejo, da je takšno stanje krivo za nastanek 80 odstotkov obolenj!

Da se ne bi ujeli v začarani krog posledic stresa, ga je treba čim prej in čim bolj celostno obvladati. Prav zato je vedno dobrodošlo – če že ne kar nujno – krepiti črevesno floro in podpirati dragocene celične elektrarne. Pri tem so v pomoč mlečnokislinsko fermentirana živila (kefir, sirotka, kimči, jogurt, mlečnokislinsko fermentirani zelenjavni sokovi ...), večstopenjsko fermentirani pripravki, kakovostni probiotiki, antioksidanti (ekološko sadje in zelenjava, začimbe, vitamin C, resveratrol ...) in vse drugo, kar pomaga razstrupljati telo. Tako večstopenjsko fermentiran eliksir z 31 sevi učinkovitih mikroorganizmov obnavlja mikrobiom in obenem podpira celične elektrarne. Na Univerzi v Leipzigu so z *in vitro* mitohondrijsko analitiko dokazali, da tak pripravek tudi za petkrat poveča nastajanje energije (ATP) v mitohondrijih. Raziskava, ki so jo opravili na Inštitutu za celično biologijo v Schongau, pa je pokazala, da poleg tega za 60 odstotkov zniža raven oksidacije, torej gre za odlično podporo celičnim elektrarnam.



Preverjene naravne rešitve

Odkrijte ...

- » Zakaj ste utrujeni?
- » Zakaj ste pozabljivi?
- » Zakaj vam ni do seksa?
- » Zakaj vas napenja?
- » Zakaj se počutite slabo ob vlažnem vremenu?

Priročnik vsebuje dragocene odgovore, nasvete in tehnike, kako prepoznati in premagati razbohotene glivice v telesu ter ponovno zaživeti s „polnimi baterijami“

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



Kadar smo pod stresom, se burneje odzivamo na alergene

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Mediji na veliko opozarjajo, da se je sezona težav z alergijami na pelod že dodobra začela. Toda zapiranje oken, izogibanje zadrževanju na prostem in zaščita s konvencionalnimi zdravili proti alergiji niso edini načini, kako si lahko pomagamo pri senenem nahodu.

MANJ STRESA, MANJ ALERGIJ

Številni ljudje, ki trpijo zaradi alergije na pelod, so opazili, da se po obisku savne njihovo telo nanj ne odziva tako burno kot sicer. Razlog za to, da se težave po savnanju umirijo, se najverjetneje skriva v učinkih čiščenja in sproščanja telesa.

Raziskovalci, kot je dr. Amber Patterson, ugotovljajo, da zmanjšanje stresa sicer ne pozdravi alergij, lahko pa pomaga preprečevati burne odzive na alergene. Kot razlaga dr. Patterson, stres v telesu sproži številne negativne učinke, med katere spada tudi pojav izrazitejših reakcij na alergene. Z raziskavo, ki so jo na 179 udeležencih opravili na Univerzi v Ohiju, so ugotovili, da so ljudje s pogostimi izbruhi alergij navadno tudi pogostejše slabo razpoloženi. Poleg tega so alergije pogosto nastopile prav v dneh, ko je bil stres izrazitejši. Zato raziskovalci menijo, da bi morali vsi, ki trpijo za alergijami, te obvladovati tudi z blaženjem stresa, torej s sproščanjem, z meditacijo, globokim dihanjem, obvladovanjem stresnih situacij in z zdravim življenjskim slogom nasploh.

Ker savnanje telo sprošča na več ravneh, ga lahko vsaj v obdobjih, ko alergije na pelod dosežejo vrhunec, s pridom umestite med naravne metode za njihovo blaženje.

KREPKEJŠI IMUNSKI SITEM, MANJ ALERGIJ

Seneni nahod nastopi, ko se telesni imunski sistem sreča z beljakovinami iz peloda in se nanje preburno odzove, navadno z vnetno reakcijo, za katero je značilno sproščanje histamina. Pojavijo se solzenje, kihanje, rdeče oči, curljanje iz nosu, srbenje kože ... Uradna medicina se alergij navadno loti z antihistaminiki, dekongestivi in kortikosteroidi, torej s tako imenovano supresivno terapijo, o kateri pa številni raziskovalci menijo, da prinese zgolj trenutno olajšanje. Dolgoročno naj bi tovrstna terapija povzročila celo kronična obolenja, kot so astma, artritis in druge avtoimunske težave.

Tudi dr. Hans Heinrich Reckeweg, ki je vso svojo kariero preučeval alergije in svoja opažanja zapisal v knjigi *Homotoxicology (Homotoksikologija)*, je menil, da je pojav alergij zgodnji znak, da oseba ni v optimalnem zdravstvenem stanju. Če alergijo zdravimo po konvencionalni poti, torej z zaviranjem delovanja imunskega sistema, in ne naravno, s krepitvijo splošnega zdravja, bo to pripeljalo do še slabšega zdravstvenega stanja, torej do kroničnih degenerativnih obolenj.

Raziskovalci torej menijo, da so alergije vse pogostejše tudi zaradi čedalje večje obremenitve našega imunskega sistema kot posledice sodobnega

življenjskega sloga, v okviru katerega ne manjka ne telesnega (težke kovine v cepivih, ostanki pesticidov ter konzervansi v vodi in hrani, toksini v kozmetičnih sredstvih in zraku, antibiotiki in druga zdravila, pomanjkanje hranil v hrani ...) in ne duševnega stresa. Zato rešitev za težave z alergijami vidijo tudi v splošni naravni krepitvi organizma. Že zgolj skrb za dobro delovanje jeter je pomemben sestavni del tovrstne krepitve organizma.

BOLJŠE DELOVANJE JETER, MANJ ALERGIJ

Razlog, da se telo, razbremenjeno telesnega in duševnega stresa, manj agresivno odziva na alergene, kot je pelod, naj bi se skrival tudi v dobrem delovanju jeter. Po mnenju številnih raziskovalcev in naturopatov, kot je dr. Darrell L. Wolfe (ustanovitelj Klinike Wolf za naravno zdravljenje), so alergije logična posledica preobremenjenosti jeter.

Jetra so naš glavni organ za razstrupljanje. V eni minuti prečistijo 1,4 litra krvi. Kadar so zaradi neakovostnega življenjskega sloga

preobremenjena, čiščenje strupov iz krvi poteka slabše. Značilni simptomi preobremenjenosti jeter so poleg pojava alergij in okrepitev njihovih simptomov tudi motnje v prebavi, napihnjenost, predmenstrualni sindrom, utrujenost, vročično obilvanje telesa, nespečnost, napetost ali bolečine v vratu, ki se širijo v glavo, hormonsko neravnovesje in šibkejši imunski sistem.



Dobre rešitve

Čista jetra za čisto telo



Cyrasil Soria Natural v stekleničkah vsebuje učinkovit koncentrat artičoke,

pegastega badlja in črne redkve. Zakaj prav ta kombinacija tako učinkovito razstruplja telo? Z njo sočasno vplivamo na tri pomembne procese: čiščenje črevesja, presnovo maščob (holesterol) in razstrupljanje jeter. Izdelek ne vsebuje sladkorja, alkohola in umetnih konzervansov. V podjetju Soria Natural zdravilne rastline pridelujejo sonaravno. Po zaslugi najsodobnejših metod ekstrakcije se ohranijo vse pomembne učinkovine.

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih spec. trgovinah. www.soria-natural.si

Dobro delovanje jeter je torej izrednega pomena za vse, ki jih pestijo alergije. Če jetra ne zmorejo dovolj hitro odstranjevati potencialno toksičnih snovi, te še naprej krožijo po telesu. Imunski sistem jih označi kot alergene in se pred njimi zaščiti z aktivacijo alergijske reakcije. Zato naj bi bilo tudi od delovanja naših jeter odvisno, kako se bo imunski sistem odzival na potencialno alergene beljakovine (pelod, pršice, gluten, kazein ...), s katerimi prihajamo v stik. Hkrati z večjo obremenitvijo jeter naj bi se zmanjšala hitrost čiščenja histamina iz krvi. Visoka raven histamina v krvi je toksična. Tudi počasno čiščenje histamina iz krvi, ki je posledica preobremenjenosti jeter, naj bi prispevalo k pojavu močnejših simptomov. Nekateri raziskovalci, kot je dr. Wolf, menijo, da zaradi preobremenjenosti telesa s toksini jetra v sebi skladiščijo strupe, ki jih ne morejo sproti predelati. Tako tudi jetra sproščajo histamin in s tem poslabšajo alergije.

Z zmanjšanjem toksične obremenitve telesa bomo torej razbremenili jetra in zmanjšali težave, ki jih povzročajo alergije. Privoščimo si čiščenje telesa, ki naj traja od dva do dvanajst tednov, in opazujemo svoje počutje. Seveda je dobro takšno čiščenje večkrat na leto ponoviti. Čiščenje izpeljemo tako, da odpravimo kar največ dejavnikov, ki obremenjujejo jetra. Mednje sodijo prazna hrana,

oropana hranil ter polna konzervansov, barvil, ostankov pesticidov in antibiotikov, transmaščobe, sladkor, cigarete, alkohol, kofeinski napitki, droge, toksini v konvencionalni kozmetiki in čistilih za dom, strupena vrtnarska sredstva, pretirano telesno delo, kroničen duševni stres itn. Poleg tega je koristno izločiti tudi potencialno alergeno hrano, kot so živila, ki vsebujejo pšenico oziroma gluten, pa tudi konvencionalne mlečne izdelke.

Za razbremenjevanje jeter je koristna tudi krepitev črevesne mikrobiote. Kadar se ta poruši, namreč pride do slabe prebave, slabšega vsrkavanja vitalnih snovi, zaprtja, kroženja toksinov v krvi, puščajočega črevesja ... Vse to dodatno obremeni jetra in imunski sistem. Več o krepitevi črevesne mikrobiote si lahko preberete v knjižici *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas*. Črevesno floro krepijo mlečnokislinsko fermentirana živila (kefir, sirotka, koncentrirana fermentirana sirotka, kaskadno fermentirani napitki), vlaknine in različni probiotični pripravki. Dokler se črevesna flora ne okrepi, bo prebavi hrane v pomoč tudi jemanje prebavnih encimov. Med

Znano je, da jetra krepijo tudi pegasti badelj, artičoka in regrat. Njihovo uživanje posledično okrepi jetra in olajša težave, ki jih povzročajo alergije. Dobra pomoč pri čiščenju krvi je tudi čaj iz koprive.

Poleg kakovostne ekološke hrane (sveže sadje in zelenjava, meso in jajca iz pašne reje, meso prostoživečih rib), mlečnokislinsko fermentiranih živil, vlaknin, začimb (ingver, česen, kurkuma), semen in oreščkov ter kakovostnih maščob (omega 3, kokosova maščoba, maslo in ghee, oljčno olje) bo jetrom in telesu nasploh v pomoč tudi uživanje prehranskih dodatkov z antioksidanti, kot sta vitamin C in A, alfa lipoična kislina, cink in selen.

Mnogi si v času čiščenja telesa privoščijo razstrupljanje s savnanjem ter z namakanjem v termalnih mineralnih vodah in domačih mineralnih ali zeliščnih kopelih. Pri odplakovanju toksinov lahko telesu pomagamo tudi s klistiranjem. Več o tem si lahko preberete v članku »Blagodejno čiščenje črevesja« (<http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=467>).



sredstvi za krepitev črevesne flore so zanimivi kaskadno fermentirani pripravki, ki zaradi večstopenjske fermentacije sadja, zelenjave, začimb in oreščkov poleg desnosučne mlečne kisline (ta hrani koristne mikrobe črevesne mikrobiote) vsebujejo tudi celo paleto osnovnih gradnikov vitalnih snovi, ki jih telesu ni treba prebavljati, ampak jih prek črevesja vsrka neposredno in jih razporedi po celicah. Zaradi naštetega so tovrstni pripravki dobra podpora pri čiščenju in krepitevi jeter oziroma celotnega telesa.

**Razbremenite svoj
imunski sistem z izdelkom
Regulatpro® Bio**

REGULATESSENZ®
The Health and Beauty Code
Original Cascade Fermentation™ - Registered by Dr. Niekampfer Pharma

Biološki imunski regulator*

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

www.regulat-direct.com



Deset naravnih pripravkov proti stresu

1. CBD-izvlečki konoplje

Izvlečki konoplje, kot je CBD, povzročijo hitro znižanje ravni stresnih hormonov in vzpostavitev ravnovesja brez uporabe sinteznih zdravil.

2. Ingver

Ingver deluje večplastno: poživlja ter blaži tesnobo in stres, obenem pa odpravlja tudi njegove posledice, ki se kažejo v obliki motene prebave, večje dovzetnosti za vnetja in šibkejšega imunskega sistema. To je zagotovo dober razlog, da si naslednjič namesto kave pripravite ingverjev napitek.

3. Korenina baldrijana

Če ste pod stresom, vam bo baldrijan zagotovo pomagal do kakovostnejšega nočnega počitka. Čez dan ne deluje uspavalno, pač pa le blaži napetost in živčnost ter pomirja strahove.

4. Kamilica

Kamilica je vsem znano zelišče, in vendar o njej še vedno vemo premalo. Kamilični čaj sprošča

in blaži napetost, zlasti če se kaže v obliki težav s prebavili. Poleg tega blaži tesnoba in depresijo.

5. Sivka

Eterično olje prave sivke ima že dolgo dokazane pomirjevalne učinke. Poleg tega sivka krepi in celo obnavlja živčni sistem ter pomaga doseči notranji mir. S kliničnimi poskusi so dokazali, da že vdihavanje eteričnega olja sivke povzroči znižanje ravni stresnih hormonov in umiri tesnobo.



6. Bergamotka

Eterično olje bergamotke sprošča, zato ga v aromaterapiji pogosto uporabljajo za blaženje depresije. Leta 2011 so opravili raziskavo, ki je pokazala, da sočasna uporaba eteričnega olja sivke in bergamotke deluje kot zdravilo proti depresiji.

7. Šentjanževka

To zdravilno rastlino že dobro poznamo kot antidepresiv, vendar obstaja vse več dokazov, da je nadvse učinkovita tudi za blaženje stresa in tesnobe. Redno jemanje šentjanževke v obliki čaja, izvlečka ali macerata hitro prinese dobre rezultate.



8. Ašvaganda

Ašvaganda je znana po adaptogenih učinkih, kar pomeni, da že na celični ravni pomaga uravnati telesne odzive.

9. Rožni koren

Rožni koren ali rodiola (*Rhodiola rosea*) dokazano učinkovito uravnava izločanje stresnih hormonov, zato njegova uporaba omogoča boljšo izrabo telesnih in umskih zmogljivosti ter zmanjšuje telesne posledice stresa.

10. Jojoba

Jojoba že s svojim življenjem v skrajnih razmerah dokazuje, da ji stres ne more do živga. Zato ne preseneča, da tudi znanstveniki ugotavljajo, da je delovanje protistresnih eteričnih olj in macerarov še učinkovitejše, če kot osnovo za masažno olje uporabimo jojobino olje.



NAJBOLJ PRIPOROČLJIVA ŽIVILA, KI ZAJEZIJO STRES IN NJEGOVE TELESNE POSLEDICE

Pri stresu telo pospešeno izgublja vitamine iz skupine B, zato jih je treba nadomeščati.

Zelo koristna so tudi živila, bogata s kalcijem in magnezijem. Toda če se želimo izogniti nalaganju kalcija v mehkih tkivih, ne smemo pretiravati z živila, ki vsebujejo le obilo kalcija (mleko in mlečni izdelki), ne pa tudi magnezija. Najvarneje je, če obe koristni rudnini dobimo z uživanjem temnozelenih rastlin, saj vsebujejo obilo kalcija in tudi magnezija (koprive, ohrovt ...).

Hitrejšo obnovo poškodovanega živčevja in celičnih ovojnic dosežemo tudi z uživanjem holina, lecitina in omega 3 maščobnih kislin. To pomeni, da vsak dan zaužijemo žlico ali dve namočenih sončničnih semen ter nekaj konopljinega, orehovega, ričkovega ali lanenega olja.

Viri: *BeforeItsNews.com*, *ADAA.org*, *MedicalNewsToday.com*, *MayoClinic.org*

D-BRE REŠITVE

Slovenski CBD izdelki iz konoplje – Be Hempy



Raziskave in praksa kažejo na zelo širok spekter terapevtskih potencialov konoplje, saj njeni kanabinoidi igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu.

Za vse informacije o pozitivnih učinkih izdelkov Be Hempy

so vam na brezplačni številki 080 34 29 in e-naslovu info@be-hempy.si na voljo strokovni sodelavci.

CBD-izdelke Be Hempy lahko kupite na naši spletni strani www.be-hempy.si ter v specializiranih trgovinah, prodajalnah Sanolabor in vseh bolj založenih lekarnah.

Z naravnimi zelišči proti stresu in za krepčilen spanec



Pukka Night Time – Lahko noč

Učinkovita ekološka zeliščna mešanica z baldrijanom, ašvagando, glogom, gotu kolo, komarčkom, muškatnim oreščkom in bhringaram za pomiritev, sprostitve ob stresu in za krepčilen spanec.

Kombinacija sedmih aktivnih zelišč je priporočljiva za sprostitve celotnega telesa in vzpostavitev ravnovesja v organizmu.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, ekoloških trgovinah, specializiranih prodajalnah, lekarnah in na www.trgovinapukka.si.



Zlata vredne začimbe

BESEDILO: SANJA LONČAR

Tri najdražje začimbe svojimi učinki presegajo visoko ceno. Če z njimi znate ustrezno ravnati, boste ugotovili, da so dejansko veliko cenejše, kot se zdi.

ŽAFRAN

Najdražja začimba na svetu je zagotovo žafran. Prav zato ga tudi najpogosteje ponarejajo. Če niste poznavalec, vam lahko kot žafran prodajo marsikaj, tudi rdeče obarvano travo.

Če imate pravi žafran in znate z njim tudi ustrezno ravnati, se vam bo naložba že hitro obrestovala. V okviru teme tokratnih novic je še posebno zanimiv zapis Johannesa Hartlieba, dvornega zdravnika iz 15. stoletja. O žafranu je zapisal, da ljudi spravi v smeh in jim daje veselje. Tudi Paracelsus ga je uporabljal kot eno od središčnih rastlin za povrnitev moči opešanim telesu.

Ajurveda opisuje žafran kot satvično začimbo, primerno za ljudi vseh konstitucij. Vzbuja energijo ljubezni, predanosti in sočutja. (Hm, morda bi ga morali uvrstiti na meni naših politikov?)

Če pustimo ob strani zapise, ki v žafranu vidijo domala zdravilo za vse tegobe (tradicionalno je v rabi za 90 indikacij), vas verjetno zanima, kakšni so dokazi, da se vam bo uporaba žafrana tudi izplačala.

Vemo, da stres zelo škoduje živčnim celicam, izčrpa možgane in povzroča težave s spencem, zaradi česar je moteno tudi nočno čiščenje možganov. Vse to pa nas po bližnjici pripelje do nevrodegenerativnih bolezni, ki postajajo kuga 21. stoletja.

Prav tovrstne bolezni spadajo med indikacije, pri katerih je žafran v največjo pomoč, znanstveniki pa so ga v zvezi z njimi tudi najpogosteje preizkušali. Za Alzheimerjevo bolezen je značilno, da v možganih zastajajo beljakovinski ostanki, tako imenovani amiloidni plaki. Ko se nakopičijo, povzročijo poškodbe na živčnih celicah in vnetja. V knjigi *Ščepce vedenja* boste našli podrobne opise zelo kakovostnih kliničnih raziskav, ki so dokazale, da že 15 miligramov žafrana na bolnike z Alzheimerjevo boleznijo deluje enako kot sintezno zdravilo. Tudi druge raziskave so pokazale, da žafran preprečuje odmiranje živčnih celic in izboljšuje koncentracijo.

Tiste, ki trpijo zaradi kombinacije stresa in depresije, bodo razveselili izsledki kliničnih raziskav, s katerimi so znanstveniki dokazali, da 30 miligramov vodno-alkoholnega izvlečka na dan učinkuje popolnoma enako kot sintezna zdravila proti depresiji, le da brez neželenih učinkov, značilnih za tovrstna zdravila (suha usta, zaprtost, zadrževanje urina, zoženo stanje zavesti ...).

Zanimivo je, da žafran deluje tudi kot imunomodulator. Zavira namreč pretirane imunske odzive, značilne za alergije in revmatoidni artritis, poleg tega pa krepi splošno stanje imunskega sistema.

Če želite žafran uporabiti za krepitev spolne energije, bodo potrebne nekoliko večje količine. Iranska študija je pokazala, da 50 miligramov žafrana v mleku, ki ga je treba jemati trikrat na teden, izboljša gibljivost, gostoto in morfologijo spermijev. Povečanje števila erekcij in podaljševanje njihovega trajanja pa so dosegli z desetdnevnim jemanjem 200 miligramov žafrana na dan. (To pomeni, da vrečka, ki vsebuje 1 gram žafrana, zadošča za pet dni.) Zanimiv izsledek te raziskave je, da je bilo izboljšanje trajno; učinek se je ohranil tudi po zaključenem desetdnevnem obdobju jemanja žafrana. (*Phytomedicine* 2009; 16 (8):690-693).

Koliko žafrana boste potrebovali za občutno boljše počutje, ki bo opazno tudi na vašem obrazu in v obliki boljšega vida, je odvisno predvsem od tega, ali ga znate pravilno uporabljati.

Namesto v vroči vodi ga raje

namakajte v mleku (lahko je tudi sojino, mandljevo ali kako drugo rastlinsko mleko), saj se bo v emulziji izlužilo veliko več zdravilnih učinkovin. Zelo pomemben je tudi čas. Res je, da se mleko obarva že po 15 minutah, toda tisto najboljše pride iz žafrana šele, če ga pustite stati vsaj dve uri. Dlje ko stoji, več boste dobili, kar se bo poznalo tudi v denarnici.

Če boste z žafranom ravnali pravilno, boste ugotovili, da sploh ne gre za drago začimbo.



VANILJA

Na drugo mesto seznama najdražjih začimbnic se uvrščajo vaniljevi stroki.

Kako sta povezana vanilja in stres, pove že naša sla po kremnih rezinah, torticah, čokoladi ali sladoledu, ki jim je skupna aroma vanilje. Četudi tega morda (še) ne veste, vanilja mehča vranico, ta pa otrdi, kadar nas zvije od skrbi. Ker je nenehna skrb »ženska posebnost«, ni nenavadno, da je tudi lju-bezen do vanilje izrazitejša pri ženskah.

Žal so se v to »ljubezensko razmerje« vpletli interesi kapitala; proizvajalci namesto prave vanilje ponujajo sintezno pridobljeno aromo vanilin. Zato je denar, ki ga odštejete za vrečko »vaniljevega« sladkorja, najdražji odišavljen sladkor na svetu.

Za pol kilograma do kilogram pravega vaniljevega sladkorja potrebujete eno samo palčko prave ekološko pridobljene vanilje ali prah zmlete palčke, ki ga zmešate z izbranim kakovostnim sladkorjem ali medom in pustite stati vsaj sedem dni.

Ščepec sonca za pomladne dni

Začimbe in začimbne mešanice SONNENTOR



www.prema.si


SONNENTOR®
Kjer raste radost

Trilogija ŠČEPEC

- najbolj temeljita trilogija o
zdravilnih močeh začimb in
njihovi pravilni uporabi.



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

Naročila po telefonu: 051/88 41 48 ali
na info@jasnoinglasno.si

Velja podobno kot pri žafranu; kdor dlje čaka, več dobi! Zato se vanilji izplača dati čas, da v sladkorju pomnoži svojo aromo. Tako boste dobili vaniljev sladkor, ki je veliko cenejši, kot če bi kupovali ničvreden umetno odišavljeni sladkor.

In česa bo deležno vaše telo, seveda če ne štejemo pregrešno prijetne arome?

Tudi vanilja blagodejno deluje na živčevje in je pravi »tonik za možgane«. V aromaterapiji absolut ali CO₂-ekstrakte vanilije uporabljajo za sproščanje in izboljšanje razpoloženja. Znanost temu pritrjuje, saj je pokazala, da vanilja poveča količino adrenalina in noradrenalina v telesu, zaradi česar nas poživlja. Prav zato je ni dobro uživati pred spanjem.

Sodobne raziskave so pokazale, da uživanje vanilje prispeva tudi k boljši aktivnosti živčnih celic v možganih (EEG).



Za nameček pa pravi vanilin zavira metastaziranje rakavih celic, zdravilno deluje pri kroničnih vnetjih črevesja in ima antioksidativne moči, primerljive z vitaminom C.

KARDAMOM

V trojček najdražjih se uvršča tudi kardamom.

Vikingi so se že pred tisoč leti ponj odpravili v Indijo. Pravijo da Skandinavci prav po zaslugi uživanja kardamoma tako dobro prenašajo dolge sive zime.

Tradicionalna kitajska medicina kardamom opisuje kot začimbo, ki krepi telo in duha. Po ajurvedi deluje predvsem na kri, plazmo, kostni mozeg in živčevje. Pravijo, da spodbuja um in srce ter človeku podeli jasnost misli in veselje. Deluje satvično in omogoča skladno delovanje vseh energij v telesu. Poleg tega kardamom podpira presnovo možganov in skrbi, da celice dobijo več kisika; posledično spodbuja koncentracijo, ne da bi nam bilo treba izčrpavati telo kot v primeru uživanja kofeinskih pijač.

Te tradicionalne trditve je preverila tudi znanost. Pokazalo se je, da je trimesečna kura s 3 grami kardamoma na dan pri uživalcih prispevala k boljši krvni sliki, znižanju povišanega krvnega tlaka in k 90-odstotnemu povečanju antioksidativnega potenciala.

Kardamom je v primerjavi z žafranom in vaniljo poceni, vseeno pa tudi pri njem lahko dosežete pomembne prihranke, če le znate obvarovati njegovo aromo. Najbolje ga je kupiti v obliki plodov, ki tudi po več let ohranijo polno aromo. Plodove stremo tik pred uporabo. Kardamom v prahu je resda pripravlnejši pri peki keksov in peciva ter pripravi namazov, vendar se hitreje razdiši.

Zato je treba tudi kardamom v prahu hraniti v dobro zatesnjeni posodici. Še bolje je, če ga vmešamo v medij, v katerem bo povsem zaščiten pred oksidacijo. Lahko ga zalijemo s kokosovo maščobo ali z medom, nato pa tako začinjeno maščobo ali med uporabimo pri pripravi namazov, peciva ...



Je stres nalezljiv?

POVZETO PO ČLANKU: MIKE BUNDRANT, NATURALNEWS

Zagotovo že veste, da je pasivno kajenje (dim, ki ga vdihavamo v navzočnosti kadilcev) domala enako škodljivo, kot če bi kadili sami. Manj znano je, da stres poleg človeka, ki ga doživlja, zastruplja tudi vse, ki so v njegovi bližini. Ali povedano drugače – stres je nalezljiv: kdor »ga ima«, ga povzroča tudi drugim.

Znanstveniki že dolgo ugotavljajo, da se čustva širijo podobno kot virusi. Stres ni nikakršna izjema. Raziskava Tanie Singer z Inštituta za kognitivne in možganske študije Max Planck in Clemensa Kirschbauma z Univerze za tehnologijo v Dresdnu so pokazale, da zadrževanje v bližini osebe, ki je pod stresom, tudi v našem telesu sproži stresni odziv.

Med testom so od prostovoljcev zahtevali, naj rešujejo zahtevne matematične probleme in odgovarjajo na vprašanja. Pri 95 odstotkih prostovoljcev je prišlo do hitrega dviga ravni kortizola (stresni hormon) v krvi. To ni presenetljivo. Bolj zanimivo je, da se je raven stresnega hormona dvignila tudi pri opazovalcih, ki jim sploh ni bilo treba reševati nalog in odgovarjati na vprašanja – do velikega povišanja ravni kortizola je prišlo kar pri 26 odstotkih.

Učinek je bil še večji, če so bili med opazovalci tudi partnerji in sorodniki oseb, ki so sodelovale v

testu – raven kortizola se je povišala kar 40 odstotkom opazovalcev. Je bilo v ozračju preveč stresa?

Še bolj zanimivo je, da so se podobni rezultati pojavili tudi pri prostovoljcih, ki niso bili udeleženi v testu, in so jim samo predvajali posnetek testiranja?

OTROCI SO ZELO OBČUTLJIVI NA STRES STARŠEV!

Raziskovalci s Kalifornijske univerze v San Franciscu so na telesa mamic pritrčili kardiovaskularne senzorje in nato od njih zahtevali, naj javno nastopijo pred kritično naravno komisijo. Pri tem so merili njihov srčni utrip in druge kazalnike stresa.

Ko so se mamice vrnile k svojim otrokom, ki so se v času njihovega nastopanja igrali v drugem prostoru, so ugotovili, da so imeli vsi otroci popolnoma enak srčni utrip kot njihove matere, kar dokazuje, da so tudi na daljavo zaznali materin stres in ga podoživeli v lastnem telesu.

ALI OBSTAJA ZAŠČITA PRED SEKUNDARNIM STRESOM?

Če se nočemo nalesti stresa drugih, si lahko pomagamo samo s povečanjem svoje pozornosti. Če ostanemo v svojem telesu in sedanjem trenutku, lahko budno opazujemo dogajanja v drugih, ne da bi njihov stres samodejno sprožil stresni odziv v našem telesu.

Če pa se prepustimo čustvovanju drugih, obstaja velika verjetnost, da nas bo zajel val njihovega stresa. Budno opazovanje ne pomeni, da smo hladni in nezainteresirani, ampak da zavestno spremljamo odzive svojega telesa. Denimo, da opazujete sodelavko in vidite, da jo je zajela panika, kar bi lahko sprožilo stres tudi v vašem telesu. Ali če vidite, da je direktor jezen, kar bi kaj hitro tudi v vas sprožilo živčnost. Kot boste opazili, je mogoče nalezljivost stresa preprečiti že v trenutku, ko ste ga sposobni prepoznati in dojeti, da ni nujno, da bi tudi sami zapadli v takšno stanje. Panična je sodelavka – nobene potrebe ni, da bi bili tudi vi! Direktorjeva jeza ni vaša jeza.

Ni kaj, pozornost dela čudeže. Obenem je naše edino orodje, ki lahko prepreči, da bi nas vse bolj stresno okolje vsakič znova posrkalo vase.

Vira: <http://www.mpg.de>, <http://inlpcenter.org>



Stres nakupovalne mrzlice

BESEDILO: MAJA OBOLNAR, UROŠ BRIC (NAKUPUJMO SKUPAJ - SKUPNOST ZA NAKUP EKO IN LOKALNIH ŽIVIL)

Ura je štiri popoldne. Odhitimo iz službe, da bi čim prej prišli domov. Toda še prej nas čaka nakupovanje. Na cesti je gneča, ljudje so nestrpni in pod stresom.

Naposled prispemo v trgovino. Že ob vstopu nas pozdravijo umetne luči, na tisoče domala enakih izdelkov različnih proizvajalcev, vsak kotiček trgovine krasijo oglasi, rdeča barva nas na vsakem koraku opozarja na kako ugodnost. Obdani smo s tisoč in enim dražljajem. Ti dražljaji nas utrujajo in motijo pri sprejemanju preproste odločitve: kaj danes resnično potrebujem?

Namesto tega se začnemo ukvarjati z željami, ki jih pred vstopom v trgovino sploh nismo imeli. Zaradi notranjega konflikta med tem, kaj potrebujemo, kaj si kar nenadoma želimo in kaj si sploh lahko privoščimo, se nas polotijo tesnoba, nemir, nejevolja ter zmedenost. Že kmalu ugotovimo, da se je celo nakupovanje sprevrglo v »stresovanje«.

SE TO DOGAJA TUDI VAM?

Kot smo že zapisali, naj bi vsak tretji odrasli trpel za posledicami stresa, pomoč zdravnika pa naj bi

poiskalo več kot tri četrtine ljudi. Stres nas spremlja na skoraj vsakem koraku. Prikradel se je v vse plasti našega bivanja. Nemalokrat ga doživljamo tudi med vsakdanjimi dejavnostmi in opravili, kot je nakupovanje.

Toda bilo bi napačno, če bi stres krivili za vse, kar se nam primeri. Ne življenje in ne nakupovanje ne ustvarja stresa – vzrok zanj se skriva v nas, ko se na vse pretege upiramo sprejemanju realnosti danega trenutka. Če namesto na spomladansko sonce raje zavijemo v trgovinsko središče, je kot stresnega lažje kriviti nakup kot sebe, mar ne? Res pa je, da smo v teh časih veliko bolj pod stresom, saj smo znatno manj v stiku s seboj in z naravo kot nekoč. Zanimivo je, da lahko nakupovanje po sproščenem dnevu na soncu ali v naravi prijetno in ga kot takega hitro označimo kot »šoping za dušo«, medtem ko nakupovanje po napornem delovnem tednu hitro postane stresno in obremenjujoče.

»Nakup vsakega drugega izdelka naj bi bila posledica kupčeve spontane in impulzivne odločitve.«

Za sodobnega kupca je tudi čas postal dragocena dobrina. Nihče ne želi dolgo stati v vrsti, obtičati v gneči ali prenašati nejevolje trgovskega osebja, saj to v nas sproži nemir in stresne odzive, ki se jim na vsak način želimo izogniti, saj izgorevamo doma, na delovnem mestu, v šoli ... Ker je čas za kupca tako zelo dragocen, so nam prodajalci ponudili novo možnost: spletno nakupovanje. Tako se lahko izognemo gneči na cesti, čakanju, spraševanju prodajalca, neprijetnemu ozračju v trgovini, težkim nakupovalnim vrečkam, iskanju parkirnega prostora in drugim potencialnim stresorjem. Mnogi na spletu ne nakupujejo le zaradi prihranka časa, pač pa tudi zaradi manjšega stresa ob nakupovanju.

NAKUPOVANJE – ZA ENE STRES, ZA DRUGE REŠILNA BILKA

Pogosto je želja po nakupovanju tudi odsev naše ga čustvenega sveta. Predvsem ženski del populacije z nakupovanjem uravnava čustvene nihljaje, zlasti tiste manj prijetne. Kolikokrat ste opazili, da ima nekdo doma polno omaro oblačil, ki jih skoraj nikoli ne obleče? Najbrž poznate nekoga, ki

svoja oblačila ali čevlje podarja zgolj zato, da dobi opravičilo za nakup novih.

To je klasično vedenje, pri katerem nakupovanje ne pomeni samo obveznosti. V bolj intenzivnih primerih to početje pripelje do odvisniškega vedenja, ki posamezniku pomaga doseči notranji mir – za trenutek mu ublaži čustvena nihanja, da lahko pozabi na resničnost, s katero se le stežka spoprijema. Težja oblika tovrstnega odvisniškega vedenja se imenuje oniomanija, označuje pa osebe, ki jih nakupovanje izpolnjuje in zadovoljuje, zaradi česar kupujejo številne predmete, ki jih v resnici sploh ne potrebujejo oziroma jih po nakupu ne uporabijo. Po nekaterih podatkih naj bi bilo takih približno pet odstotkov ljudi, zlasti ženske v tridesetih letih s (pod)povprečnim življenjskim standardom.



Vseeno nas večina nakupovanje dojema kot stresno in utrujajoče preživljanje »prostega« časa, zato trgovska panoga vlaga velik denar v raziskave, ki naj bi pomagale doseči, da bi bilo nakupovanje prijetno in predvsem zasvojljivo doživetje. V trgovinah namreč nič ne stoji na svojem mestu po naključju. Vsaka razporeditev, lokacija in podrobnost ima svoj namen. Torej ni nič nenavadnega, da je nabor zvijač, ki nas spremljajo na vsakem koraku po trgovinskem središču, iz leta v leto bolj prefinjen. Končni cilj je jasen: kupca čim dljeadržati v nakupovalnem središču in vplivati na njegove primarne čute.

Tako imenovani stresorji pri nakupovanju sprožajo čustvene odzive, ki so tarča trženjskih in prodajnih mrež, saj vplivajo na to, koliko in kaj bomo nakupili. Avtorja D. Lewis in D. Bridger sta z raziskavo ugotovila, da na stres najbolj vplivajo

zapravljeni čas, težave pri iskanju izdelkov in glasba. R. Aylott je prišel do podobnih ugotovitev: v svoji raziskavi je ob pomoči anketiranja ugotovil, da so za kupce najbolj stresne gneča, vrste pri blagajnah, težavno parkiranje in nesposobno osebje. Tega se trgovci še kako zavedajo, zato želijo tako ali drugače prikrito vplivati na naše nakupe.

SPRETNE DOMISLICE PRETKANIH TRGOVCEV

Le kdo ne pozna starih trgovskih trikov? Kruh in mleko kupcem vedno ponujajo na koncu trgovine, tako da se morajo sprehoditi skozi celotno trgovino, medtem pa kupijo še marsikaj, česar niso nameravali kupiti, slastne sladkarije pa se vedno znajdejo na policah, ki so v vidnem polju otrok. Ne pozabimo tudi na psihološko določanje cen – denimo 9,99 evra. Toda to je stara šola trikov, bi lahko rekli.

Strokovnjaki, ki preučujejo možganske dražljaje, ki se sprožajo med nakupovanjem, so ugotovili, da je treba pozornost posvetiti tudi številnim drugim podrobnostim. Ena od teh je optimalna temperatura, ki naj bi bila 20 stopinj Celzija. Če je v trgovini pretoplo, kupci postanejo pasivni in napravijo manj, če pa je prehladno, prehitro zapustijo trgovino. Poleg temperature je pomemben tudi vonj; trgovci z blagimi vonjavami skušajo pretentati zlasti ženski del populacije, medtem ko moški del zapeljujejo z močnejšimi, opojnimi vonji. Ne pozabimo na cenene trike: trgovci želijo z mehkejšo talno podlago upočasniti trgovske vozičke in s tem umiriti kupčev tempo in ga pripraviti k večji pozornosti, rezultat pa je seveda večji nakup. Tudi glasba ima svoj namen. Opravite preprost preizkus: v trgovino se odpravite jutraj, opoldne in pozno popoldne, pri tem pa pozorno prisluhnite glasbi. Dopoldne, ko naj bi bilo med kupci največ upokoencev, je v trgovinah slišati največ domače in starejše glasbe, opoldne, ko v trgovine pridejo po malico mladi, je glasba praviloma najglasnejša, popoldne, ko je med kupci največ zaposlenih, ki prihajajo iz stresnih služb, pa je čas za umirjeno ali klasično glasbo.

Med pomembne podrobnosti spadata tudi barvitost ter občutek domačnosti in naravnosti. Tako na oddelku s sadjem in zelenjavo svežino in kakovost pogosto prikazujejo tako, da izdelke primerno okrasijo in poudarijo z dekoracijo. Vse to

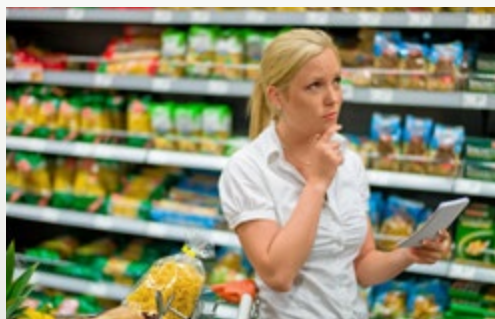
zato, da bi čim prej vzpostavili zaupanje, kupec pa bi dobil občutek, da je blago, ki mu ga ponujajo, dovolj privlačno in kakovostno.

IN KAM SE UVRŠČATE VI?

Star in morda že malce izpet nasvet se glasi, da mora kupec, preden stopi v trgovino, sestaviti seznam izdelkov, ki jih potrebuje, in se ga nato dosledno držati. Toda takšna obramba, tako vsaj pravijo neuradni podatki trgovcev, je račun brez krčmarja. Kupci menda več kot polovico izdelkov kupijo impulzivno in spontano, torej se za nakup odločijo šele v trgovini, ko zagledajo izdelek.

Še preden se sploh zavedo, se s polnimi vrečkami znajdejo doma, kjer ob pregledu računa sledita šok in streznitev. Zato se v trgovino, če je le možno, odpravite siti, spočiti in s trezno glavo! Za industrijo je pomemben predvsem zaslužek, ne pa kupčevo zdravje in njegovo splošno zadovoljstvo. Vsak kupec si mora oblikovati način nakupovanja, ki ustreza njegovemu profilu oziroma osebnosti in ki bo namesto stresa pomenil veselje ter priložnost za spoznavanje in druženje. V nadaljevanju predstavljamo dve takšni alternativni.

NAKUPOVALNI POST ...



V tujini že marsikdo udejanja tako imenovani nakupovalni post, pri katerem se človek za določeno obdobje v celoti odpove nakupom. To pomeni nobenih obrokov v restavracijah, nobenih nakupov oblačil, čevljev, modnih dodatkov, kozmetike ... Bi si to drznili storiti tudi sami? Mnogi, ki so se odločili za nakupovalni post, priznavajo, da jim je ta izziv obogatil in osmislil življenje. Pobeg od potrošniške norije je terapija, ki bi jo moral vsak kupec opraviti vsaj enkrat v življenju, se strinjajo njegovi zagovorniki.

... IN DRUGE ALTERNATIVE (OBISKOVANJE TRŽNIC, SKUPNOSTNI NAKUPI)



Mnogi se raje vračajo k počasnejšim in bolj izpolnjujočim oblikam nakupovanja hrane. V ospredju je predvsem zanimanje za ekološko, lokalno in sezonsko pridelano hrano, katere izvor in način pridelave poznamo. Zadovoljen kupec take hrane je tisti, ki mu uspe lokalno ekološko hrano dobiti neposredno od pridelovalca.

Zdi se, da smo kupci zaradi vseh psiholoških strategij in taktik, ki so postale sestavni del trgovinskih prodajnih mrež, izgubili zaupanje v prodajalce in njihove izdelke. Marsikdo išče in ceni pridelke slovenskih kmetov iz lokalnega okolja, ki so bili pridelani človeku in okolju prijazno, saj je poleg časa pomembna dobrina zdajšnjega življenja tudi skrb za duševno in telesno zdravje. Četudi na izdelku ali pridelku piše »pridelano v Sloveniji« ali »kakovost iz Slovenije«, kupci po zaslugi svoje poučenosti tudi tem potezam prodajalcev ne zaupamo več. Zato je za marsikoga ključno, da svojega pridelovalca hrane tudi osebno spozna. Osebni stik in odnos s pridelovalcem hrane nam vračata zaupanje in vzpostavljata drugačen odnos do nakupovanja. Nakupovanje hrane, o kateri vemo, da ni prepojena s strupi, ki spodbijajo zdravje, nas lahko sprošča in nam prinaša zadovoljstvo, prav to pa zmanjšuje stres.

Masanobu Fukuoka, ki velja za očeta permakulture, je ugotovil, da lahko pridelovalci ob pomoči znanstvenih metod pridelajo le pet odstotkov več, prispevek k uničevanju okolja zaradi uporabe škodljivih snovi pa je znatno večji. Cilj slehernega nakupovalca bi torej moral biti, da z nakupi podpira tiste pridelovalce, ki ne uporabljajo strupov in škodljivih snovi z namenom povečevanje pridelka.

IZJAVE PONUDNIKOV S TRŽNIC



Vesna Klinc, nakupovalka in zeliščarka

Zelo redko nakupujem v trgovinskih središčih, vendar v njih prodajam in imam priložnost opazovati vedenjske navade ljudi, ki redno zahajajo vanje. Moj splošni vtis je, da gre za precej apatične kupce, ki v centre pogosto hodijo »na izlet«. Moje delo se dotika zdravlja in počutja – pri tem se vedno trudim, da bi vzpostavila osebni odnos. Menim, da je to pravi recept za zadovoljstvo kupcev.



Marjetka Mihelčič, nakupovalka in ponudnica žit

Nakupovanje in prodajanje na tržnici, sejmu ali kakem drugem dogodku je zame vselej lepša izkušnja kot nakupovanje v trgovini. Nikoli mi ni žal plačati evro več za zelo kakovostno domačo hrano. Tudi beseda ali dve s pridevalcem/predelovalcem mi je pomembna, saj me vedno zanima energija človeka, ki je nekaj pridelal, naredil.

Tudi v vlogi kupca se mi zdi pomembno, da začutim človeka, ki prideluje hrano, ki jo uživamo naša družina. To je energija, ki jo spuščamo v svoje telo in duha. Pomanjkanje časa nas vse skupaj osiromaši – in tako izgubljamostik s seboj, z okolico, z naravo ...

Nimam izkušenj s prodajo v trgovinskih središčih, zato lahko podam le izkušnjo z druge strani – torej izkušnjo v vlogi kupca. Moti me, če kmetje najamejo zunanje prodajalce, ki ne poznajo ne njihove kmetije in ne kmetovanja. Takrat zagotovo ne kupim ničesar. Sicer pa se, kadar vendarle nakupujem v trgovinskem središču, vedno oglasim pri stojnicah z domačo hrano, poklepam s kmetom oziroma njegovimi družinskimi člani, povprašam o načinu kmetovanja in si za vse to vzamem veliko časa. Morda celo več kot na tržnici.



Romana Rejc, lastnica kmetije Navdih Istre

Zame je nakupovanje v velikih trgovinskih središčih tako stresno, da je dan po njem izgubljen, saj sem povsem brez energije, zato jih obiščem le trikrat, štirikrat na leto.

Zakaj je tako, se marsikdo od mestnih potrošnikov sploh ne zaveda, saj je tega varen in že dolgo ločen od narave. Ne zaveda se, da je na prodajnih policah veliko preveč izdelkov, preveč enakih izdelkov pod različnimi imeni in različnih proizvajalcev. Vse je postavljeno na osnovi dognanj psihologov – da bodo ljudje čim več kupili. Prav zato nam nakupovanje jemlje energijo.

Nekateri se zavedajo, drugi pa morda ne zavedno čutijo, da naš organizem potrebuje hrano, pridelano v okolici našega doma. Zaradi skromnejše ponudbe zapravijo manj, toda ker je tovrstna hrana nekoliko dražja od tiste iz trgovin, porabijo vse, kar so kupili, saj jim je žal, da bi hrano zavrgli.



Tatjana Cibic, nakupovalka in lastnica nasadov aronije

Sovražim nakupovanje v velikih trgovinskih središčih. Ne ljubi se mi odpraviti tja, iskati parkirni prostor, po možnosti še voziček, poleg tega praviloma nimam pravega kovanca za voziček ... Če je le možno, hrano kupujem drugje.

Na tržnicah in skupnostnih nakupih kupujem zaradi več razlogov. Ker verjamem, da je blago bolj naravno in manj škropljeno s sredstvi proti gnitju, ki so nujna za potrebe daljših prevozov in dolgotrajnega skladiščenja. Ker verjamem, da je izdelano z ljubeznijo (no ja, vsaj s pozornostjo in skrbjo). Ker vem, od kod je (upam, da res, da torej ne goljufajo). Ker lahko kaj povprašam kar proizvajalca.

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



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

TOREK, 4. APRIL

DOM BREZ ODPADKOV – ALI JE TO MOGOČE?

**Leskovec pri Krškem, dvorana na
Senušah, Senuše 51, ob 19. uri**

Katja Sreš iz Društva Ekologi brez meja bo prek
zgodbe iz vsakdana predstavila, kje vse nastajajo
odpadki, pri tem pa ponudila številne nasvete,
kako omejiti njihovo nastajanje. Prispevek: brez-
plačno. Informacije: Bernardka Zorko (031) 329
625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.
Prireja: Zavod Svibna.



ČETRTEK, 6. APRIL

»ŠKRIPLJETE«? KAKO POSKRBE TI ZA VITALNOST SKLEPOV?

**Gornja Radgona, Sejem Medical,
od 14.30. do 15.30**

Pomembnosti sklepov se večinoma zavemo šele
tedaj, ko nas zabolijo, mi pa obstanemo! Ali se
takrat znamo zavestno ustaviti in doumeti, kaj je
povzročilo težave, nato pa jih odpraviti celostno
in po naravni poti? Ali bomo raje ignorirali opo-
zorilno »rdečo lučko« in pod vplivom balzama
protibolečinskih pripravkov nadaljevali pot do
nadaljnega propadanja sklepov, skupaj z vsemi
njegovimi posledicami?

Vabljeni na predavanje o tem, kako pravočasno in
celostno poskrbeti za ohranjanje vitalnosti skle-
pov in kako že nastale težave s sklepi obvladovati

po naravni poti. Predavanje spodbuja odnos do
lastnih potreb in naravnih danosti.

Predava Adriana Dolinar, predavateljice v okviru
projekta Skupaj za zdravje človeka in narave.

Prireja: DOSOR.

ČETRTEK, 6. APRIL

SADJARSTVO V TURISTIČNI PONUDBI

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

Izkušeni sadjar Janez Gačnik iz Zavoda Jabolko
bo na primerih dobrih praks predstavil, kakšna je
lahko vloga sadja v trajnostno usmerjeni turistič-
ni ponudbi. Prispevek: brezplačno.

Informacije in prijave: Bernardka Zorko (031) 329
625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Prireja: Zavod Svibna.

PETEK, 7. IN 21. APRIL

VRTIČKANJE ZA DRUŽINE IN DRUŽENJE NA SKUPNEM VRTU

**Delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k
pri Medvodah, od 16. do 19. ure**

Starši z majhnimi in večjimi otroki, vabljeni, da
prosti čas s svojimi otroki izkoristite drugače, v
stiku z naravo, in spodbudite njihovo zanimanje
za delo z rastlinami. Pripravili bomo zemljo za
setev ter sejali in okopavali. Starši bomo delali na
vrtu, otroci pa nam bodo pomagali ali pa se igra-
li na peščenem dvorišču. Prijave: matjaz.jerala@
siol.net. Informacije: www.sorskopolje.si.

PETEK, 7., IN SOBOTA, 8. APRIL

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova
ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30**

**Maribor, Drava Center, Limbuško
nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure**

**Celje, Šola za hortikulturo in vizualne
umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97,
(sobota) od 13. do 14. ure**

Oskrbite se s sonaravno pridelanimi dobrotami slovenskih kmetov po cenah, ki so nam vsem do-
stopne, kmet pa je za svoje delo pravično popla-
čan. Več na: www.zelenikrog.si.

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije

SOBOTA, 8. APRIL

RAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE

Vrbnje, kmetija Brinšek, od 16. do 18. ure

Navodila za biodinamična mesečna opravila v vrtu. Izdelava gnoja po metodi Marije Thun. Razdelitev gnoja iz roga.

Informacije: (041) 948 336.

Prireja: Društvo Ajda Gorenjska in Študijski krožek biodinamika.

TOREK, 11. APRIL

IZDELAVA NARAVNIH NEGOVALNIH MIL

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

Milo je osnovni izdelek, ki ga vsakodnevno na-
našamo na kožo. Ali veste, kaj vse vsebuje vaše
milo? Naša osnova bodo rastlinska olja in ma-
sla, eterična olja ter številna zelišča in dodatki.
Spoznali bomo tehniko izdelave mil po tradicio-
nalnem hladnem postopku in tehniko raztopi &
vlij. Prejmete: strokovno vodenje, skripta in dva
kosa mila. Prispevek: 45 evrov.

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



ČETRTEK, 13. APRIL,

KOGA MOTI STARANJE?

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

Odnos do staranja je tema, ki je najbrž stara ena-
ko kot človeštvo.

Koga, kdaj in zakaj moti staranje? Kako pomem-
ben je odnos do staranja?

Ali se zavedam, da je staranje od rojstva do smrti
edina stalnica in obvezni sestavni del življenja?

Kako spoštovati ta del svojega življenja in življe-
nja drugega, če se ga ne zavedam? Predava Rajko
Škarič. Prispevek: brezplačno.

ČETRTEK, 13. APRIL

IZKOPAVANJE BIODINAMIČNIH PREPARATOV

Vrbnje, Kmetija Brinšek od 17. do 19. ure

Razdelitev gnoja iz roga. Informacije: (041) 948
336. Prireja: Društvo Ajda Gorenjska in Študijski
krožek biodinamika.

PETEK, 14. APRIL

VELIKONOČNA STRAŽIŠKA TRŽNICA

**Baragov trg, Stražišče pri
Kranju, od 17. do 19. ure**

Lokalna ekološka in konvencionalna tržni-
ca, obarvana z velikonočnimi jedmi in izdelki.
Izvedeli boste marsikaj o velikonočnih običajih v
krajih, iz katerih prihajajo ponudniki in porabni-
ki. Informacije: www.sorskopolje.si.

Prirejajo: KUD Bitnje, DSP, KS Stražišče, ZTK
Kranj.

SOBOTA, 15. APRIL

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

**Ljubljana, Živa Center, Tomačevo
27, od 10. do 12. ure PREDAVANJE,
od 10. do 17. ure DELAVNICA**

Kako lahko z ekološkimi barvili in nego pozdra-
vimo lasišče, okrepimo lase, povečamo lesk in
volumen las ter prikrijemo sive lase? Delavnica
obsega teoretični in praktični del (tečajnice imajo
na koncu delavnice pobarvane lase).

Prijave: (041) 404 773.

Informacije: www.bitizenska.org, univ. dipl. biol.
Mirjam M. Korez, Živa Center.



TOREK, 18. APRIL

KAKO OHRANITI ZDRAVO ŽIVČEVJE IN MOŽGANE

**Maribor, Dvorana Rotovž,
Rotovski trg 2, ob 17. uri**

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epidemičnemu razmahu degenerativnih bolezni živčevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so poznali koristi rastlinskih moči v boju proti tovrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na tem področju. Predavala bo Sanja Lončar. Vstop je prost. Prireja: Mariborska knjižnica.

TOREK, 18. APRIL

PERMAKULTURA VČERAJ, DANES, JUTRI

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

Predava: ddr. Ana Vovk Korže.
Prireja: Društvo Ajda Koroška.

SREDA, 19. APRIL

PREDAVANJE O POMEMBOSTI SAMOOSKRBE – DOMA PRIDELANO

**Lj.-Dobrunje, Zadržni dom Zadvor,
Cesta II. grupe odredov 43, ob 19. uri**

Hrana, ki jo kupimo v marketih, je vprašljive kakovosti. Kdor ima možnost, naj si pridelata lastno zelenjavo. Predaval bo naravovarstvenik Anton Komat. Prispevek: zaželen prostovoljni prispevek (3 evri). Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.



SREDA, 19. APRIL

KAKO OHRANITI ZDRAVO ŽIVČEVJE IN MOŽGANE

Radenci, Dom starejših DOSOR, ob 18.30

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epidemičnemu razmahu degenerativnih bolezni živčevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so poznali koristi rastlinskih moči v boju proti tovrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehanizme, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na tem področju. Predavala bo Sanja Lončar.

Prispevek: prostovoljni prispevki. Prireja: Dom starejših DOSOR.

SREDA, 19. APRIL

PRIREDITVE BREZ ODPADKOV – ALI JE TO MOGOČE?

**Krško, sejna dvorana A Občine
Krško, CKŽ 14, ob 19. uri**

Jaka Kranjc iz Društva Ekologi brez meja bo predstavil glavne koncepte, rešitve in praktične primere izvedbe prireditev s čim manj odpadki.

Prispevek: brezplačno.

Informacije in prijave: Bernardka Zorko (031) 329 625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si. Prireja: Zavod Svibna.

SREDA 19. APRIL

UŽITNE IN ZDRAVILNE RASTLINE V ZDRAVI PREHRANI

**Škofja Loka, Kulturni dom Sveti
Duh, Sveti Duh 10, ob 18. uri**

Stipe Hečimović nam bo na osnovi biologije ter njenih specifičnih pogledov, ki so drugačni, kot so nas učili v šoli, predstavil načela zdrave prehrane. Spregovoril bo tudi o užitnih in zdravilnih rastlinah v kuhinji ter o začimbah iz narave.

Informacije: www.sorskopolje.si.



ČETRTEK, 20. APRIL

VREDNOST STARANJA

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

Ali drži trditev, da je odnos do zdravja tudi odnos do staranja?

Na svoji življenjski poti se srečamo z dvema skrajnostma. Pot se začne z rojstvom in odraščanjem ter konča z zrcalno sliko otroštva, z umiranjem (seveda če posameznikova usoda ni odločila drugače). Življenjska pot je nenehno staranje, časa pri tem ne moremo krmiliti; lahko pa krmilimo sebe ter svoje odločitve, misli in dejanja, s čimer krmilimo kakovost življenja in staranja. Predava Rajko Škarič. Prispevek: brezplačno.



ČETRTEK, 20. APRIL

KAKO PREBUDITI OPEŠALI METABOLIZEM?

Maribor - Srednje, Kmetija Žunko, ob 18. uri

Zaspana presnova, nakopičeni kilogrami, utrujenost po obrokih, težave s prebavo vse večjega števila živil ... Vse to so znaki, ki govorijo o tem, da je naša presnova zaspala in da jo je treba predramiti. Spoznavali bomo moči začimb ter metode za pospešitev presnove ob pomoči izbranih maščob, zelišč in drugih funkcionalnih živil. Na predavanju z degustacijo jih boste preizkusili v napitkih, jedeh in sladicah. Vstopnina: 12 evrov.

Zaradi omejenega števila mest in predpriprave hrane je prijava obvezna: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12. uro) in delavnicessz@gmail.com.

Prirejata: Društvo Ognjič in Turistična zeliščna kmetija Žunko.

ČETRTEK, 20. APRIL

HORMONSKI MOTILCI, ZDRAVJE RASTLIN IN ČLOVEKA

Lesce, Čebelarski center, ob 18. uri

Seznani se boste z najnovejšimi spoznanji o tem, kaj so hormonski motilci in kako vplivajo na naše zdravje. Predaval bo naravovarstvenik Anton Komat. Prispevek: prostovoljni prispevek.

Informacije: (041) 948 336.

Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in Študijski krožek biodinamika.

PETEK, 21., IN SOBOTA, 22. APRIL

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, Stara tržnica Šiška, Drenikova ulica 35, (petek) od 15.30 do 17.30

Maribor, Drava Center, Limbuško nabrežje 2, (sobota) od 9.30 do 11. ure

Celje, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje, Ljubljanska c. 97, (sobota) od 13. do 14. ure

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije



SOBOTA, 22. APRIL

DELAVNICA: HRANA, KI ZAŽENE PREBAVNE MOČI

Maribor - Srednje, Kmetija Žunko, ob 10. uri

Praktično nadaljevanje vsebin iz predavanja Kako prebuditi opešali metabolizem z dne 20. aprila. Pogoji za udeležbo na delavnici je udeležba na predavanju. Kotizacija: 37 evrov.

Zaradi omejenega števila mest in predpriprave hrane je prijava obvezna: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12. uro) in delavnicessz@gmail.com.

Prirejata: Društvo Ognjič in Turistična zeliščna kmetija Žunko.

SOBOTA, 22. APRIL

PERMAKULTURNA DELAVNICA

Zbilje pri Medvodah, Delavnice Skupnosti Barka, Zbilje 1k, ob 9. uri

Na skupnem vrtu pri Delavnicah skupnosti Barka jo bo vodila permakulturna učiteljica Mirjam Kopshe. Informacije: www.sorskopolje.si.

TOREK, 25. APRIL

BACHOVE CVETNE ESENCE

Dravograd, Mladinski center, Koroška cesta 50 (ob nogometnem igrišču), ob 17. uri

Predava Irena Roglič Kononenko.

Prireja: Društvo Ajda Koroška.

SREDA, 26. APRIL**ZAČIMBE ZA RADOST BIVANJA****Leskovec pri Krškem, Zavod Svibna,
Brezovska Gora 19, ob 18. uri**

Misli o radostnem sobivanju bo z nami delil dr. Karel Gržan. Prispevek: brezplačno. Informacije in prijave: Bernardka Zorko (031) 329 625, info@zavod-svibna.si, www.zavod-svibna.si.

Prireja: Zavod Svibna.

**SREDA, 26. APRIL****KAKO OD RASTLIN DOBITI
TISOČKRAT VEČ MOČI?****Bovec, Kulturni dom, Ledina 6, ob 18 uri**

Zdravilne rastline in začimbe nam lahko dajo veliko več, kot si mislimo. Če seveda znamo ravnati z njimi. Kako pomnožiti njihove moči? Kako to počnejo v okviru različnih zeliščnih tradicij? Kako to počnejo biodinamiki? Zakaj so začimbe v mešanicah močnejše kot vsaka zase? Kaj vse so ljudje nekoč že vedeli, pa bi nam prišlo še kako prav, če bi ta znanja obudili? Predava Sanja Lončar. Prireja: CSD Tolmin v okviru programa Aktivna starost – sožitje generacij.

**SOBOTA 6. MAJ****EKOFEST – ZNANJA
ZA ŽIVLJENJE – PRIDELAJMO
SI SVOJA ZDRAVILA****Žalec, Vrt zdravilnih rastlin IHPS Žalec,
Cesta Žalskega tabora 2. ob 11. uri**

Samooskrba s hrano ni dovolj. Skoraj enako pomembno je, da znamo sami poskrbeti za svoje zdravje. Katera zelišča ne smejo manjkati na vrtu in kako jih lahko uporabimo?

Predavala bo Sanja Lončar.

Od 11. do 16. ure bo na isti lokaciji potekala izmenjava tradicionalnih avtohtonih semen, cepičev starih sadnih sort in informacij. Prirejajo: Ekoci - Eko civilna iniciativa Slovenije, IHPS Žalec, ZKŠT Žalec, TTTRIZG Center, Ekoci Green

Tourism, Ajda Štajerska in partnerji.

SOBOTA, 6. MAJ**STROKOVNA EKSURZIJA
V SLOVENSKO ISTRO**

Ogledi solin in Muzeja solinarstva, Histrie Botanice, kjer izdelujejo eterična olja in hidrolate, ter ekološke zelenjadarske kmetije gospe Romane Rejec v Koštaboni. Odhod avtobusa ob 5.40, in sicer z avtobusne postaje v Lescach. Potnike bomo pobrali še na BS Voklo in v Ljubljani (Dolgi most). Vrnitev v poznih večernih urah.

Prijave in informacije: (041) 948 336 in monika.brinsek@gmail.com. Prirejata: Društvo Ajda Gorenjska in Študijski krožek biodinamika.

**ČETRTEK, 11. MAJA****KAKO IZBOLJŠATI
IN POMLADITI KRI?****Maribor - Srednje, Kmetija Žunko, ob 18. uri**

Pomlad je čas, ko je naše telo (zlasti kri) polno presnovnih ostankov. Kako po naravni poti hitro doseči izboljšanje krvne slike? Kako se izogniti očiščevalni krizi, ki pogosto spremlja razstrupljavalne kure? Priložnosti ter pasti posta, divje hrane in superživil. Predavanje spremlja pokušina dobrot iz živil, zelišč, samoniklih rastlin in začimb, ki hitro krepijo kri. Cena predavanja s pokušino: 12 EUR.

V soboto 13. maja pa bo na enaki lokaciji še delavnica s praktičnimi prikazi priprave jedi in prehranskih dopolnil. Zaradi omejenega števila mest in predpriprave hrane so obvezne prijave na: (041) 770 120 (ob delavnikih med 9. in 12. uro) ali delavnicessz@gmail.com. Prirejata: Društvo Ognjič in Turistična zeliščna kmetija Žunko.

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



Ali svojemu vrtu povzročate stres?

BESEDILO: KLEMEN BOŽNIK

Z nepravilnimi vrtnarskimi praksami, naj gre za začetniške napake ali zgolj zmotno prepričanje, da delamo prav, lahko tlom, ki jih obdelujemo, povzročimo več škode kot koristi. Kljub vložnemu delu to utegne pomeniti manjši pridelek, lahko pa celo še več dela in vrtenje v začaranem krogu.

PREKOPAVANJE TAL

Tla so ogromno prebivališče raznovrstnih organizmov in vozlišče njihove komunikacije. Tla si predstavljajte kot velik stanovanjski kompleks. Kako mislite, da bi se počutili njegovi stanovalci, če bi jih čez noč na silo in brez reda razselili? Kar nekaj časa bi potrebovali, preden bi se navadili na novo prebivališče, nekateri pa se sploh ne bi. Prav to se zgodi vsakič, ko v tla zasadimo vrtno orodje, sploh če prekopavamo ali orjemo globlje. Tako premešamo življenjski prostor organizmov, tako drobnih kot večjih, ter prekinemo njihovo komunikacijo (v mislih imam predvsem glive in njihove povezave prek hif). Res je, da zbita zemlja ne podpira dobro rasti rastlin, zato je treba način vrtnarjenja spremeniti premišljeno. Ko enkrat

vzpostavimo vrt, brez prekopavanja ohranjamo zdrava tla, s tem pa si prihranimo tudi čas.

Pri prekopavanju tla izpostavimo tudi raznovrstnim vremenskim razmeram. Gola tla je v naravi najti le v puščavah – in prav v puščavo se začne pri tej praksi spreminjati tudi naša obdelovalna površina. Tla, zaščitena z rastlinami ali z zastirko, so veliko prijaznejša do mezofavne (deževniki, stonoge, kačice ...), ki je tudi koristna. Če nič drugega te živalce delajo namesto nas, pomagajo pa tudi mikrobom pod seboj: humus se izgublja počasneje, prav tako vlaga. To je dovolj dober argument, da tal ne puščamo nezaščitenih. Prazna tla, ki so povrhu pognojena, so idealno okolje za odporna semena plevela, ki hitro izkoristi prazen prostor in nas preseneti, še preden posejemo posevek.

UMETNO GNOJENJE

Z umetnim gnojenjem tlom dodajamo hranila, ki jim jih primanjkuje. V pravilnem razmerju mikrobom ne škodijo neposredno. Hidroponika izkorišča umetno dozirano dognojevanje, ki ustreza mikrobom, prispeva pa tudi k temu, da rastline lepo uspevajo. Konec koncev bakterije v laboratorijih zrastejo na umetni podlagi. Prvi problem za tla je nepravilno umetno dognojevanje. Zaradi miselnosti, po kateri bodo rastline uspevale bolje, če jim bomo dali več hranil, pride do prevelike koncentracije hranil, ki pa na organizme deluje

KAKO TLA RAZBREMENIMO TEŽKIH KOVIN?

V knjigi naravne rešitve za radiacijo boste prebrali učinkovite metode kako okrepimo koristne mikroorganizme v tleh in tako tla razbremenimo težkih kovin in radioaktivnih snovi.



kot strup in tako povzroči odmiranje rastlin in tudi bitij v tleh. Naslednji večji problem je posreden učinek umetnih gnojil, saj porabljajo humusne substance v tleh. Tako se v tleh izgublja organska komponenta, ki zemlji podeli koristne lastnosti, kot sta zračnost in sposobnost zadrževanja vode, povrhu pa je pomemben življenjski prostor za mikrobe. V zemlji z malo ali skoraj nič humusa je le malo življenja; v taka tla je treba vložiti ogromno mehanskega dela, na koncu pa ostane z zelo zahtevno mrtvo podlago.

Biocidi (pesticidi, fungicidi, herbicidi ...) od vseh slabih praks najbolj neposredno učinkujejo na tla oziroma živa bitja v njih, saj so uperjeni prav proti njim. Ne mislite, da njihovo delovanje proti žuželkam ali plevelu ne učinkuje tudi na nas, kaj šele na življenje v tleh.

rastline ostanejo brez pomembnega partnerja pri svojem razvoju. Z napadom na en tip škodljivca na široko odpremo vrata drugemu.

Koristne glive v tleh, ki pomagajo ščititi rastline pred sušo in škodljivci, najbolj prizadenejo fungicidi.

Pavšalno kompostiranje nam nemara prihrani čas in tudi številka na položnici za odvoz komunalnih odpadkov je manjša, toda če hočemo, da na vrtu zrastejo zdrave rastline, tak kompost ni primeren. Pavšalno kompostiranje pomeni, da je kompostni kup odlagališče za vse biološke odpadke, ki se nam naberejo v gospodinjstvu. Tak kompost je primeren le za zasipanje lukenj ali zelenico. Veliko napako naredimo z odlaganjem kosti, bolnih in plesnivih rastlinskih delov, škropljene zelenjave in sadja ... Za ta namen je še najprimernejši sežig. Na kompostnem kupu se pogosto dogajajo »čudeži«, toda če hočemo, da bo kakovosten, velja nanj nalagati samo kakovosten material, ki ga je treba tudi pravilno nalagati.



Kakovosten kompost prepoznamo že po vonju – če smrdi, nekaj ni v redu. Naš nos je dober indikator gnilobnih procesov, ki so posledica delovanja neželenih mikrobov. Ti sicer niso nič krivi, krivi smo mi, ker jim omogočamo življenjski prostor, nato pa se čudimo, zakaj nam povzročajo težave. Gnilobni procesi oziroma njihovi produkti so izziv za mikrobe na obdelovalnih površinah. Mikrobi se morajo najprej spoprijeti s produkti gnilobnih procesov, ki so škodljivi tudi za rastline; na taki površini rastline nekaj časa rastejo slabo ali pa sploh ne. Od manjših živali ostanejo le redke. Tako se koristni mikrobi kar lep čas ukvarjajo samo z razgradnjo teh produktov, kajti le tako lahko zemlja spet postane rodovitna. Tako se zaradi nepoznavanja mikrobiologije ni izšla računica z odvozom materiala iz bioplinarn, namenjenega gnojenju obdelovalnih površin.

PREOBILNO ZALIVANJE

Tudi za življenje nujnih stvari je lahko preveč. V preveliki skrbi za rastline lahko tudi pretiravamo – ali pa nam jo zagode narava. Preobilno zalivanje prispeva k zbijanju tal, ki so posledično manj zračna in neprijazna za življenje v njih. V razmočenih tleh že kmalu zmanjka kisika, to pa koristi gnilobnim procesom. Verjetno veste, da preveč namočenim sobnim rastlinam hitro zginejo korenine, obilno zalivanje pa ne koristi niti vrtnim rastlinam. Preveč vlage lahko škoduje tudi kompostu. V pretirano vlažnem okolju se deževniki ne počutijo dobro, enako velja za drugo mezo-favno. Tako kot zemlja se tudi pretirano vlažen kompost zbije, zaradi česar je manj zračen, to pa bolj ustreza anaerobnim mikrobom. Neprijeten vonj nam že kmalu pove, da je prišlo do gnilobnih procesov, to pa ne pomeni nič dobrega za kompost in tla.

Našteli smo nekatere od najpogostejših napak pri obdelavi, vendar se njihov seznam s tem ne konča. Škoda je vlagati veliko dela, denarja in energije v nekaj, kar dolgoročno škoduje tako nam kot našemu okolju. S pravnimi praksami si torej prihranimo čas in trud ter obenem povečamo izplen.

Viri: https://en.wikipedia.org/wiki/Soil_food_web, zadnji dostop 21. marec 2017.

P. Prashar, S. Shah, 2016. Impact of Fertilizers and Pesticides on Soil Microflora in Agriculture. *Sustainable Agriculture Reviews*, 19: str. 331–361.



*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:
www.shop.zazdravje.net ali ob delovnikih
pokličite na **051 88 41 48** (med 9. in 13. uro).

projekt Skupaj za
zdravje človeka
in narave



ter Založba Jasno
in glasno, d.o.o.,
predstavljata

Preverjene naravne rešitve za življenje in preživetje



Naravne rešitve za radiacijo

Avtorji: **Sanja Lončar,**
Dario Cortese in drugi
sodelavci projekta

Želeli bi si, da takega priročnika ne bi potrebovali.

Ker pa svet postaja vse bolj nevaren kraj, tudi ohranjanje zdravja v njem zahteva vse več znanj in spretnosti. Obvladovanje pripravkov in poznavanje napotkov, ki jih natančno opisujemo v knjigi, lahko odločilno vplivata na zdravje vas in vašega okolja.

Zato je dobro vedeti.

Priročnik lahko **prelistate** in tudi naročite na:
www.shop.zazdravje.net ali pa ob delovnih
pokličite na telefonsko številko (051) 884 148.

OB DEVETINDEVEDESETI ŠTEVILKI NAŠIH NOVIC ALI KAJ VSE JE MOGOČE V DRUŽBI, V KATERI »NIČ NI MOGOČE«

Za nami je že dvanajst let delovanja projekta Skupaj za zdravje narave in človeka. Številka brezplačnih tiskanih novic, ki jo imate v rokah, je že devetindevetdeseta! (Tudi mi smo bili presenečeni, ko smo jih prešteli!).

Našteli smo tudi 164 številčk brezplačnih teden-
skih e-novic. Tako kot vsako leto smo tudi v letu,
ki je za nami, izpeljali približno 60 dogodkov, od
tega 27 brezplačnih.

Že ob obeleževanju desetletnice smo zapisali mi-
sel: »Mnogi precenjujejo to, kar je mogoče nare-
diti v enem letu, in podcenjujejo tisto, kar je mo-
goče narediti v desetih.« Počasi se v resnici daleč
pride. Z vašo pomočjo še dlje.

Že nekaj let so prav vaše donacije rešilna bilka,
ki omogoča, da naše novice nemoteno izhajajo.
Resnično se razveselimo in si oddahnemo vsakič,
ko junija prejmemo obvestilo davčne uprave o
tem, koliko vas je svoj delež dohodnine odstopilo
za podporo našem projektu.

S tem posredno podpirate tudi več kot štirideset
društev, ki jih podpiramo z brezplačnimi objava-
mi v medijih projekta. Poleg tega zagotavljamo
najbolj ažuriran koledar dogodkov, pomembnih
za prihodnost, v kakršni želimo živeti.

Čeprav imamo v Sloveniji pravico do odločanja o
tem, kaj se bo storilo s pičlimi 0,3 odstotka plača-
ne dohodnine, gre za skupno skoraj deset milijo-
nov evrov. S tem denarjem bi bilo mogoče nare-
diti še veliko dobrega, če bi le ljudje doumeli, da
šteje vsak evro – in ta denar namenili društvom, o
katerih menijo, da bi ga koristno uporabila.

Večina teh sredstev žal ostane neusmerjenih – na
koncu so najbrž porabljeni za krpanje proračun-
skih lukenj.

Izkoristite svojo pravico. Četudi gre le za nekaj
evrov na leto, šteje prav vsak prispevek. Naj vas
vsakodnevni stres ne odvrne od tega majhnega
dejanja: izpolnite obrazec in ga pošljite k nam ali
pa neposredno na davčni urad.

Za vse ljubitelje sonaravnega vrtnarjenja



Tudi od vas je odvisno, ali nas boste še lahko brali!

Stopimo skupaj in zagotovimo, da bodo v teh vse bolj zapletenih časih naše novice še naprej zanesljiv in uporaben vir informacij.

Prosimo vas, izkoristite svojo pravico in preusmerite del že plačane dohodnine. Izpolnite zahtevo in jo še danes pošljite na davčni urad ali na naslov našega društva.

HVALA!



Prepognite tukaj in zalepite stranice z lepilom. Hvala.

prostor
za
znamko

REPUBLIKA SLOVENIJA
Ministrstvo za finance
DAVČNA UPRAVA REPUBLIKE
SLOVENIJE
p.p. 631, Šmartinska cesta 55

1001 Ljubljana

PODATKI O DAVČNEM ZAVEZANCU

Ime in priimek davčnega zavezanca

Naselje, ulica, hišna številka

Poštna številka, ime pošte

Davčna številka

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pristojni davčni urad, izpostava

ZAHTEVA
za namenitev dela dohodnine za donacije

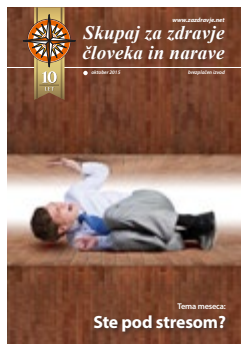
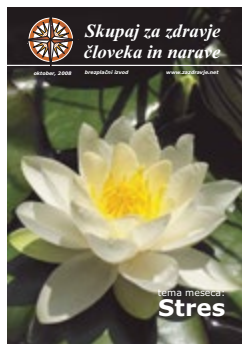
Ime oz. naziv upravičenca	Davčna številka upravičenca	odstotek
Društvo »Ognjič« za naravno in kvalitetno življenje	49145738	0,5%

v/a _____ dne _____ podpis zavezanca _____



Želite o tej temi izvedeti še več?

O stresu smo že veliko pisali. Če na naši spletni strani (www.zazdravje.net) v iskalnik vpišete besedo "stres", boste lahko prebrali na desetine besedil o tej temi.



Če ste morda zamudili naši tematski številki, posvečeni stresu (naslovnici zgoraj – oktober 2015, oktober 2008), ju lahko preberete v arhivu spletne strani www.zazdravje.net. Na vrhu strani poiščite povezavo »PDF-arhiv novic«, in že boste lahko prebrali:

- » kako sta povezana rak in stres,
- » zakaj šport včasih povzroči več stresa, kot ga sprosti,
- » kako stres jemlje telesu vitamin D,
- » zakaj dehidracija povzroči ali okrepi stres,
- » kako spanec pomaga blažiti stres.

Pisali smo tudi o prehranskih dopolnilih, priporočljivih v primeru stresa, in o močeh hrane, poleg tega smo predstavili protistresne recepte.

Na spletni strani www.zazdravje.net v rubriki "Skupaj kuhamo" vas čaka **več kot 150 receptov**.



BIO-PRODAJALNA

Norma

Živim zdravo, kupujem bio.

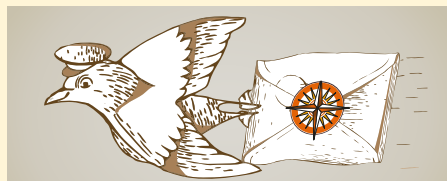
Preko 3.000 BIO izdelkov na enem mestu!

10 LET

www.norma.si

Norma v Mariboru, Ljubljani in Krškem

KONEC MARCA TUDI V CELJU



Želite prejemati naše novice?

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

- » IBAN: SI56 0201 1025 5748 080
- » BIC BANKE: LJBAS12X; 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 novic sporočite na posljite.novice@gmail.com ali nas ob delavnikih pokličite na (041) 770 120 (med 9. in 13. uro).

Ste nemirni in slabo spite?



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 zdravljenju
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.