



Skupaj za zdravje človeka in narave

WWW.ZAZDRAVJE.NET

BREZPLAČEN IZVOD | APRIL 2018



TEMA MESECA

V kakšni formi ste?



Zdravilna moč začimb za otroke

NOVA
KNJIGA

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



CENA:

24,80

€

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

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

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

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

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

Večina začimb je povsem varna že za najmlajše otroke. Majhni ščepci nežno odišavijo prve otroške jedi in napitke, a njihov učinek

na otrokovo zdravje pa je izredno velik.

To potrjujejo večtisočletne izkušnje z vseh koncev sveta, otroci v odročnih deželah, ki se po zaslugi začimb ponašajo s trdnostjo zdravjem kot tisti v razvitem svetu, in sodobne raziskave, s katerimi je bogato podkrepljen priročnik, ki ga držite v rokah.

Tehnične informacije

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

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

PRODANIH ŽE VEČ KOT 1000 IZVODOV!

V kakšni formi smo kot družba?

Poznam ljudi, ki so v iskanju rešitev za svoje zdravstvene težave obiskali več specialistov, vendar jim je vsak od njih postavil drugačno diagnozo. Če je tako težko ugotoviti, kaj je narobe z enim samim 70-kilogramskim telesom, kako težko je šele ugotoviti, v kakšni formi je država.

Leto smo začeli s hvalnicami ekonomskim dosežkom, športnim uspehom, kriptointeligenci ... čemur je sledilo nezadovoljstvo »baze«, ki te rožnate statistike na čuti tudi na svoji koži.

Ker se ravnokar začenja predvolilni teater, nas bodo tisti, ki so bili na oblasti, prepričevali, da nam je po njihovi zaslugi veliko bolje, kot nam je bilo na začetku njihovega mandata, tisti, ki bi radi prišli na oblast, pa bodo s prstom kazali na vse, kar je narobe – in kar nameravajo izboljšati, če jim bomo le ponudili priložnost.

Niti enega politika pa nisem slišala govoriti o tem, kaj bo storil, da bo v živilih manj ostankov pesticidov, da bo nebo vnovič modro, zrak pa neobremenjen s težkimi kovinami in z nanodelci aerosolov. Niti o tem, kaj bo storil, da čez trideset let povprečna starost v državi ne bo znašala 65 let, kot nam obetajo statistike.

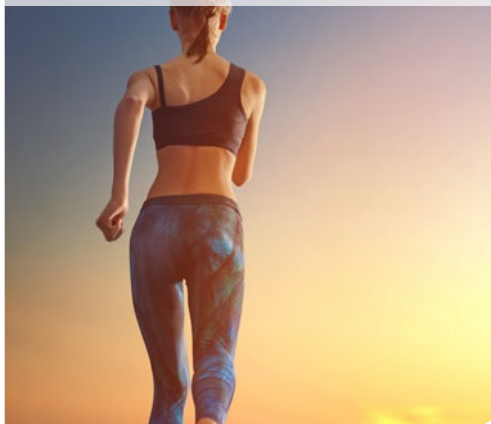
Kaj nam pomaga visoka gospodarska rast, če že vsak sedmi otrok potrebuje psihiatrično obravnavo in že v osnovni šoli jemlje zdravila? Kaj nam bo slovenski »gospodarski čudež«, če bodo že čez nekaj let stroški za obravnavo demence in kognitivnih težav otrok družbo stali več kot 6 odstotkov bruto družbenega proizvoda, kar je trikrat več kot nedosegljivi zahtevani odstotek za obrambo.

In kaj lahko storimo? Kot pravi modra misel: »Bodimo spremenba, ki jo želimo v svetu.« Družba ne more biti v boljši formi, kot so posamezniki, ki jo sestavljajo. Zato le tole: veselo na delo!

Sanja Lončar, urednica

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

Skupaj za zdravje človeka in narave
APRIL 2018



V tokratnih novicah preberite:

Kje začeti?	4
Ko omejitve postanejo izzivi!	7
Spomladanska utrujenost ali utrujenost jeter?	8
Trnova pot do dobre telesne pripravljenosti	10
Gibanje – drugi steber življenjske filozofije Sebastiana Kneippa	12
Vse to ... zaradi zoba?	14
Kako podmazati sklepe?	18
CBD – odslej dovoljen tudi športnikom!	20
Kako iz začaranega kroga slabega počutja?	22
Koledar dogodkov	24
Vrt kot bližnjica do boljšega življenja!	29
V kakšni formi je vaš vrt?	30

IMPRESUM: Novice izdaja: Društvo Ognjič

Odgovorna urednica: Sanja Lončar

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

Fotografije: Fotolia

Oglasno trženje: Frontier, d.o.o.

Fotografija na naslovnici: Fotolia

Oblikovanje: Opa/celica (Saša Vučina)

Tisk: Tiskarna Schwarz





Kje začeti?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Ko se v telesu nakopičijo težave, se nam začne dogajati tako kot vladam: vsak organ svari pred nevzdržnim položajem, grozi s stavko in zahteva več sredstev za svoje delovanje.

Dokler imamo eno samo, lokalizirano težavo, jo z gašenjem simptomov še nekako obvladujemo. Toda ko se začnejo rdeče lučke prižigati na več mestih hkrati, ugotovimo, da zgolj z odpravljanjem simptomov ne bomo prišli daleč.

Na predavanjih zelo pogosto slišim vprašanje, kako kombinirati deset različnih zdravil in po možnosti še enako število prehranskih dopolnil. Drugi izbirajo naravnejše pristope, vendar sledijo enaki logiki: vse, česar telesu primanjkuje, skušajo nadomestiti tako, da v jutranji smuti vmešajo še deset superživil. Morda je nastopil čas, da se vprašamo, ali obstaja kaka učinkovitejša strategija.

RAJE SE NAUČIMO LOVITI RIBE

Težko je ugotoviti, ali naši prehrani resnično primanjkuje toliko hranil – ali pa jih telo ne zna več razstaviti in jih zatem še učinkovito uporabiti. Zelo pogosto se težave začnejo že zaradi dehidracije. Brez kakovostne vode želodec, prebavila in kri ne morejo raztopiti in prenašati dragocenih hranil. Prav nezadosten vnos vode je v ozadju velikega dela težav, ki nas pestijo. Kakovostna voda v telesu opravlja še veliko več pomembnih vlog, denimo prenaša informacije in energijo, zato ni vseeno, kakšno vodo uživamo. Šele ko je v telesu dovolj vode, pride na vrsto vloga živil. Če uživate prazna živila, v katerih ni dovolj vitaminov in rudnin, se je smotrno odločiti za živila ali prehranska dopolnila, ki bodo nadomestila ta primanjkljaj. Seveda je na mestu tudi vprašanje, zakaj bi sploh uživali prazno hrano, potem pa položaj reševali s številnimi prehranskimi dopolnili. Ker ne moremo natančno vedeti, česa telesu primanjkuje, se je dobro držati inteligentnih rastlin, ki v telo prinašajo na stotine mikrohranil, povrhu pa znajo prepoznati prioritete in tam delovati. V najvišji razred rastlinske inteligence uvrščamo sok aloje vere (seveda če mu v procesu predelave ne dodajo konzervansov in kislin.) Kakovostna ekološka in nekonzervirana aloja vera vsebuje več kot

160 zdravilnih učinkovin, zato v telesu sistemsko podpira številne procese, nadomešča primanjkljaje in hkrati deluje protivnetno.

V podobni smeri delujejo tudi alge, sokovi travnih bilk (ječmenov, pšenični, pirin) ... in seveda začimbe kot najmočnejši antioksidanti, ki jih je mogoče zaužiti. Med tako imenovane kraljevske rastline (angl. *ruller drugs*), ki zmorejo pravilno prepoznavati in reševati težave v telesu, uvrščamo tudi vrtnice, črno kumino, nekatere medicinske gobe, žafran ...

Če živila, ki jih uživate, niso prazna ali pa dodajanje kompleksnih naravnih hranil ne pripelje do izboljšanja, je na mestu vprašanje, zakaj telo hranil ne zna pravilno uporabiti. Dandanes se vse bolj zatika v želodcu in črevesju, zato veliko zaužitih hranil sploh ne pride na cilj. Sanacija prebavil in črevesne flore je zato eden od osnovnih stebrov vsakega trajnega izboljšanja zdravja. Če čakamo predolgo, se lahko zgodi, da bo tudi ta »sektor« staval in se slabo odzival na naše »priboljške«.

VSE SE ZAČNE V CELICI

Verjetno opazate, da v naših novicah veliko pozornost namenjamo pripravi, ki zmorejo delovati na celični ravni. Praviloma se težave začnejo tam, zato je tovrstno sanacijo modro začeti pri temeljih.

Znanost je z vpogledom v delovanje celic storila več kot z osvajanjem vesolja, saj nam je odprla vpogled v notranje vesolje, ki ga prej nismo poznali. Celice imajo odlične vzvode, s katerimi znajo poskrbeti za svoje brezhibno delovanje, obrambo, obnovo in delitev. Dolgo je veljalo, da morajo antioksidanti, s katerimi se lahko celice ubranijo delovanja prostih radikalov, priti od zunaj. Zdaj vemo, da telo premore tudi lastne močne antioksidante – ti so ga sposobni ščititi pred oksidativnimi procesi, ki povzročajo poškodbe, staranje in propadanje celic.

Kot lahko vidite v tabeli, imamo v telesu vsaj pet mogočnih lastnih antioksidantov, med katerimi najbolj izstopa NADH, ki je za polovico močnejši od glutatona in kar trikrat močnejši od Q10, o katerem smo slišali največ. Ker sodeluje pri več kot tisoč presnovnih procesih, NADH velja za najpomembnejši koencimom, pravijo pa mu tudi koencim 1.

Poglobljeno preučevanje celic je pripeljalo do



PHARMOS NATUR[®]
GREEN LUXURY

Ko ne vemo točno kaj je diagnoza, pokličemo na pomoč rastline, ki znajo težavo prepoznati in jo odpraviti. Aloe vera bo v vsakem telesu delovala drugače – odvisno od tega kje je težava.

Prodaja: TRGOVINA.PHARMOS.SI
Informacije in svetovanje: Medical center d.o.o.,
tel. 041 401 600, www.pharmos.si.

spoznanja, da je NADH odgovoren tudi za aktivacijo drugih antioksidantov, kar pomeni, da v primeru pomanjkanja NADH tudi glutation in Q10 ne bosta mogla opraviti svojih nalog.

FORMULA ZA ENERGIJO

Za proizvodnjo celične energije potrebujemo kisik in NADH. Pri tej reakciji nastane energija, ki jo telo uskladišči v obliki molekul ATP. Več NADH premore celica, več energije lahko ustvari, kar pomeni, da bo lažje delovala, obnavljala poškodovane dele in dlje živila.

Dovolj energije mora biti predvsem na mestih, kjer se je porabi največ – v možganih in v srcu, zato je NADH v prvi vrsti odličen podpornik delovanja teh dveh organov in vseh težav, povezanih z njunim delovanjem. Poleg tega je zelo pomemben tudi za zaščito DNK pred poškodbami, zlasti če je naša izpostavljenost okoljskim toksinom in elektromagnetnemu smogu visoka. Celice se ves



VITALNA VODA
IZ KARAFE
IN
VITALNA
SLANICA

OBLIKE
NARAVE

Ekoške trgovine in
www.oblikenarave.si
040 623 186

čas delijo, v tem procesu pa so kromosomi zelo izpostavljeni poškodbam. Poškodbe DNK pripelejo do številnih obolenj, kot so rak, ateroskleroza, avtoimunska obolenja, diabetes ... NADH je ključni kofaktor v procesu popravljanja DNK, kar je pokazala tudi raziskava, ki so jo opravili na Univerzi Guanzhou na Kitajskem¹, kar je odlična novica za vse, ki so v procesu kemoterapije. Druga raziskava je pokazala, da se celice, ki so izdatno zaščitene z NADH, pod vplivom x-žarkov (rentgen) ne poškodujejo.²

Nove raziskave kažejo, da diabetes tipa 2 korenini v poškodbah celičnih mitohondrijev, na kar

- 1 Popravljanje poškodb zdravih celic po kemoterapiji z doksorubikonom, **The Reduced Coenzyme Nicotinamide Adenine Dinucleotide (NADH) repairs DNA damage of PC12 cells induced by doxorubicin*, J. R. Zhang, K. Vrecko, K. Nadlinger, D. Storga, G. D. Birkmayer, G. Reibnegger: *Tumor Marker Oncol.*, 1998, str. 13, 5–17.
- 2 X-ray induced LO2 cells damage rescued by new antioxidant NADH, L. Fa-Quan, J. R. Zhang, World J. *Gastroenterol.*, 2003, 9(8), str. 1781–1785.

REDOKS potencial najpomembnejših endogenih antioksidantov

Reducent	ΔE (V)
NADH	-0,32
Lipična kislina	-0,29
Glutation	-0,23
Ubikionon Q10	-0,10
Askorbat	-0,08

*nižja je negativna vrednost, večji je redoks potencial.

NADH je najmočnejši antioksidant v telesu, ki obnavlja tudi druge pomembne antioksidante, kot so glutathion, Q10 in askorbat.

vplivajo številni dejavniki, tudi povišana raven holesterola in trigliceridov v krvi – pa tudi zdravila, ki naj bi to stanje zdravila. Če v celicah povečamo raven ATP-energije, se lahko obnovi proces nastajanja inzulina, diabetes pa se pozdravi.

ZAKAJ TEGA NISMO VEDELI PREJ?

Razlog za to, da smo o NADH vedeli tako malo, se skriva v njegovi nestabilnosti, zaradi česar ga ni bilo mogoče uporabljati v terapevtske namene. Edini, ki mu je uspelo stabilizirati to molekulo, je prof. ddr. Birkmayer, ki je proces stabilizacije tudi patentiral. Če NADH ni stabiliziran po tem postopku, je reaktiven, aktivna učinkovina pa že kmalu izgine, kar pomeni, da dopolnilo že po nekaj mesecih po proizvodnji ne vsebuje več NADH. Ker je v zadnjem času na trgu vse več izdelkov, ki se ponajajo s kratico NADH, je treba preveriti, ali so izdelani po postopku prof. ddr. Birkmayerja (denimo Cellergie®).

Za uživanje so najprimernejše orodisperzibilne pastile, ki jih raztopimo pod jezikom. Tako se NADH prek ustne sluznice neposredno vsrka v krvni obtok. Takšna oblika zagotavlja neprimerno večji izkoristek, kot če bi NADH uživali v obliki kapsul.

Pri vsem tem ne pozabite, da celo najboljše snovi potrebujejo še nekaj – naše veselje do življenja, ljubezen in hvaležnost, ki bi jih morali poimenovali koencim 0, kajti brez njih nobena snov ne more razviti svojega polnega delovanja.

Cellergie®
NADH DIRECT

Originalna stabilizirana formula po prof. ddr. Birkmayer.

www.EuBiosa.si

Več molekul NADH je organizmu na voljo, več energije lahko proizvede, s tem bolje deluje in dlje živi!

Spletni nakup: www.eubiosa.si, tel. naročila: 031 722 622. Na voljo tudi v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in ekoloških trgovinah.



Ko omejitve postanejo izzivi!

Akcija Izbiramo najbolj zdrave prehranske bloge nam je postregla z vpogledom v neslutene možnosti za pripravo zdravih in okusnih jedi. Številni slovenski blogerji preizkušajo recepte in jih prenašajo v svoje bloge, tako da so na voljo tudi širši javnosti.

Sklepna prireditev sejma Altermed je bila priložnost, da osebe, ki smo jih doslej poznali le prek zapisov, receptov in fotografijah jedi, spoznamo tudi v živo. Vsem je skupno, da so bile glavni razlog za njihovo ustvarjanje zdravih receptov raznovrstne zdravstvene omejitve.

5 NAJBOLJ ZDRAVIH PREHRANSKIH BLOGOV ZA LETO 2018

- » **1. mesto** – Sonja Kramar z blogom Brezgrešne sladice
- » **2. mesto** – Uška Fartelj z blogom 220 stopinj poševno
- » **3. mesto** – Tereza Poljanič z blogom Teresamisu

- » **4. mesto** – Tjaša Vede in Blaz Mikuljan z blogom Midva kuhava
- » **5. mesto** – Mateja Vidgaj Zalokar z blogom Čarovnije z male kmetije



PARTNERJI



CELJSKI SEJEM



cankarjev dom

zaria



Skupaj za zdravje
človeka in narave

SPONZORJI AKCIJE



Zdrav in dober tek
prema
www.prema.si

zelena trgovina
Ekološki izdelki za dom



Spomladanska utrujenost ali utrujenost jeter?

BESEDILO: DIANA VLAHINIČ

Po dolgi zimi nam prvi pomladni žarki poleg spomladanske utrujenosti navadno prinesejo tudi željo in potrebo po razstrupljanju telesa.

Večina ljudi namreč v zimskem času, zlasti med prazniki, poje veliko (pre)težke in mastne hrane, v telo vnaša več kalorij, kot jih porabi, to pa praviloma pomeni tudi kak kilogram (pre)več. Pomladni žarki nas spomnijo na prihajajoče poletje, prebudi se želja po vitkejšem telesu in dobrem počutju ... Vse to nas spodbudi, da začnemo razmišljati o razstrupljanju telesa ali, natančneje, razstrupljanju jeter, ki smo jih pozimi nevede preobremenili.

Kaj pa, če vam povem, da spomladanska utrujenost ne obstaja, da obstajajo zgolj utrujeni ljudje, ljudje z utrujenim telesom, v katerem so razstrupljevalni organi preobremenjeni s strupenimi odpadnimi snovmi? Ni treba, da je pomlad čas utrujenosti, lahko je tudi čas prihoda nove energije in novih idej – seveda če smo pozimi primerno skrbeli za svoje telo.

Po tradicionalni kitajski medicini je pomlad, ki nastopi že februarja, čas biopotenciala jeter in

žolčnika. Prav zato utegnejo biti težave, ki so povezane z bioenergetskim delovanjem jeter, spomladi izrazitejše. To je namreč čas, ko element vode (ledvice, zima) preide v element lesa (jetra, pomlad). Če pozimi nismo primerno skrbeli za ledvice, je ta prehod težak in utrudljiv, zato povzroči še večjo utrujenost, ki ji pravimo spomladanska utrujenost. Zastala jetrna energija namreč povzroči stagnacijo energije čí, kar čutimo kot utrujenost. Zato je treba telo najprej okrepiti in ga šele nato razstrupljati, saj od preobremenjenih jeter težko zahtevamo še intenzivnejše delo.

KAKO PREPOZNATI ZASTALO JETRNO ENERGIJO?

Če so jetra spomladi preobremenjena in se njihova energija ne pretaka pravilno, to občutimo kot poslabšanje težav, ki jih povezujemo z biopotencialom jeter.

Poleg utrujenosti nas utegnejo (še bolj kot sicer) pestiti naslednje težave: težave s kožo (dermatitis, ekcemi, rozacea, akne, luskavica, hiperpigmentacija ...), seneni nahod, solzenje, čezmerno izpadanje las in/ali premastno lasišče, povišana raven holesterola v krvi, bolečine v karpalnem kanalu, težave z žolčem, bolečine v mišicah in kosteh, bolečine v ramenskem obroču ali vratu. Poleg tega smo nemirni, razdražljivi, nagnjeni k jezi ali celo besu, brezkompromisni in nepopustljivi do sebe in/ali okolice ...

Vse te težave kažejo na energetsko nepretočen meridijan jeter in so obenem znak, da pozimi nismo primerno krepili ledvic, ki so poleg jeter izredno pomemben organ razstrupljanja.

KAKO OKREPITI DELOVANJE JETER IN POSLEDIČNO POSPEŠITI RAZSTRUPLJANJE TELESA?

Naša jetra ves čas skrbijo za razstrupljanje telesa. Prav bi torej bilo, če bi vse leto zavestno krepili delovanje vitalnih organov. Žal se navadno samo enkrat na leto odločimo za razstrupljevalno terapijo, preostanek časa pa ravnamo in se prehranjujemo tako, da obremenjujemo razstrupljevalne organe in posledično vse telo.

Če želite okrepiti jetra in s tem pospešiti razstrupljevalne mehanizme, si lahko pomagate z upoštevanjem treh preprostih nasvetov.

UŽIVAJTE ČIM VEČ ZELENE ZELENJAVE

Hrana, ki najbolj krepi jetra, je bolj ali manj vsa hrana zelene barve, še posebno pa to velja za grenčice. Tradicionalna kitajska medicina namreč jetra povezuje z zeleno barvo, zato lahko že gledanje zelene barve (sprehod po travniku) nežno krepi biopotencial jeter. Uživajte torej veliko zelene zelenjave: regrat, koprive, koromač, radič, artičoke, cikorijo, rukolo, brokoli, kodrolistni ohrovt ...

Iz prehrane izločite vse živalske mlečne izdelke, hrano, ki vsebuje slabe maščobe (rafinirane, nasičene oziroma transnasičene maščobe), rafinirani sladkor in sladice, čokolado, pekovske izdelke. Močno omejite ali povsem izločite meso in mesne izdelke. Uživajte lahko, hitro prebavljivo (predvsem rastlinsko) hrano.

PRISLUHnite TELESU

Energetski biopotencial jeter je med 1. in 3. uro, čas žolčnika pa med 23. in 1. uro. Če se ponoči zbujate med 23. in 3. uro, to kaže na energetski primanjkljaj jeter. Pozne večerje in večerno uživanje

maščob še dodatno razdraži žolč in jetra, zato ne večerjajte pozno, sploh pa ne mastne hrane.

POMAGAJTE SI Z ZELIŠČI

Pijte blag janežev ali regratov čaj in poskrbite za 2- do 3-mesečno terapijo: uživajte standardiziran izvleček pegastega badlja. Pegasti badelj je eno od najdlje znanih zelišč za krepitev in razstrupljanje jeter, saj je v rabi več kot dva tisoč let. Poznali so ga že v stari Grčiji in Rimu, zdaj pa obstaja že več kot tristo strokovnih raziskav, ki potrjujejo zdravilnost tega zelišča. Velja za eno od najbolj preučevanih in dokumentiranih zelišč za krepitev jeter.

Ker je silimarín (zdravilna učinkovina v pegastem badlju) slabo topen v vodi, standardizirane izvlečke odlikuje večja biorazpoložljivost. Če sami meljete semena pegastega badlja in jih uživate zmleta ali pa si iz pegastega badlja pripravljate čaj, žal ne morete vedeti, koliko silimarína vnašate v telo. Z uživanjem pegastega badlja boste podprli delovanje jeter, jih okrepili, razmastili in obnovili ter posledično podprli samorazstrupljevalne procese.

viridian

Vodilna blagovna znamka etičnih vitaminov

Pegasti badelj

STANDARDIZIRANI IZVLEČEK SILIMARINA

80%
Silimarina



ČISTOST · DOBRODELNOST · OKOLJEVARSTVO

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



Trnova pot do dobre telesne pripravljenosti

BESEDILO: KARMEN PRAH

Kako do dobre telesne pripravljenosti, smo vprašali osebnega trenerja, fitnes tekmovalca, vsestranskega športnika ter povrh dobroga poznavalca naravne in zdrave prehrane – Petra Bukovnika.

Srečujete veliko ljudi, ki si želijo čim prej doseči dobro telesno pripravljenost. Katere so napake, ki jih pri tem najpogosteje naredijo?

Zagotovo je največja napaka, da ljudje začnejo zmanjševati vnos kalorij in preskakovati obroke. Nekateri hujšanje poskušajo pospešiti celo z bruhanjem. Spet drugi iz svoje prehrane izločajo samo posamezna makrohranila (maščobe ali ogljikove hidrate).

Škodljiva je tudi športna dejavnost, ki presega človekovo telesno pripravljenost. Med klasične napake sodi tudi pretirano uživanje prehranskih dodatkov.

Kaj si ljudje predstavljajo pod izrazom dobra forma?

To je relativno vprašanje, vendar – splošno gledano – pri pripadnikih moškega spola to pomeni večjo mišično maso zgornjega dela telesa ter izrazito vidne trebušne mišice, pri ženskah pa čvrsto zadnjico, močne stegenske mišice in ozek pas.

Ali si lahko v želji po doseganju dobre telesne pripravljenosti lahko tudi škodujemo? Katere so najnevarnejše napake?

Da, lahko se poškodujemo. Telesno in duševno. Ko gre za telesno plat, najpogosteje pride do zrušitve hormonskega ravnovesja, ki se pri moških kaže v obliki manjšega libida, pri ženskah pa kot izguba menstrualnega cikla. Pri pripadnikih obeh spolov telesna preobremenitev pripelje do nabiranja mlečne kisline, ki telo zakisa, kar pripelje do manjše odpornosti imunskega sistema, ki se kaže kot večja dovzetnost za bakterijske in virusne okužbe.

Med duševne poškodbe, na katere niso imuni ne moški ne ženske, spadajo občutek manjvrednosti in neuspešnosti, nezadovoljstvo s sabo in pozneje z življenjem nasploh, melanholija, depresija ... Do tega pripeljejo napačni jedilniki, neznanje, izkrivljena podoba o svojem telesu kot posledica vpliva medijev in družabnih omrežij ...

Kaj bi priporočili »računalniški miški«, ki se odloči, da bo še pred poletjem svoje telo spravila v boljšo formo? Kje začeti?

Najprej je treba urediti obroke – z določenim energijskim oziroma kaloričnim vnosom in s primerno razporeditvijo makrohranil (beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe). Pomembno je povečati tudi vnos živil ali dodatkov, ki v telesu ustvarjajo bazično reakcijo.

Prvih štirinajst dni priporočam vsakodnevno polurno kardiovaskularno vadbo in polurno izvajanje vaj z lastno težo (počepi, sklece, dvigovanje trupa, poskoki ...). Po teh uvodnih dveh tednih še naprej sledimo enakemu programu, le da s stopnjevanjem trajanja vadbe in zahtevnosti vaj.

Poudarjam: neodvisno od oblike vadbe je treba voditi dnevnik prehrane in dnevno prilagajati energijski vnos. Tako za izdelavo prehranskega načrta kot tudi načrta vadbe priporočam, da si izberete kredibilnega osebnega trenerja, ki vam bo na osnovi vašega spola, starosti, teže, »športne preteklosti«, življenjskega sloga in cilja pomagal določiti prehrano in način treninga.

Vsakih nekaj mesecev pride v modo kaka nova oblika vadba, nove naprave ... Fizioterapevti pa ugotavljajo, da je vse več kroničnih vnetij, poškodb, prehitrega staranja, dehidracije ... Kakšna je vaša opredelitev dobre vadbe?

Do teh težav lahko pride zato, ker telo preprosto ni dovolj pripravljeno, torej zaradi splošne slabe telesne pripravljenosti.

Drugi razlog za poškodbe se skriva v tem, da so vezi, sklepi in skeletne mišice zaradi (dolgoletnega) slabega prehranjevanja »podhranjene« in posledično oslABLJENE, zaradi česar prihaja do poškodb hrustanca, strganin mišic, vnetja vezi ... Do tovrstnih poškodb lahko pride tudi zaradi nepravilnega izvajanja vaj. Vsake vadbe se je treba lotiti z občutkom in odgovornostjo do lastnega telesa.

Dobro vadbo opredeljujem kot vadbo, ki posamezniku zagotavlja varno treniranje take intenzivnosti, da presega »cono ugodja«, ki omogoča stabilen napredek, ne da bi pri tem prišlo do poškodb ali celo izgorelosti.

Na trgu je vse več posebnih oblik prehrane za športnike. Ali so velike plastične »kante« praškov z bombastičnimi obljubami na nalepkah nujne za doseganje lepih mišic in topljenje maščobnih oblog?

Energijsko in z makrohranilnega vidika urejena prehrana, ki temelji na sveži in raznovrstni polnovredni hrani, je osnova za doseganje lepih mišic in tudi zmanjševanje maščobnih oblog. Športni prehrani je smiselno dodati nekaj kakovostnih beljakovin, omega 3 maščobne kisline in vitaminsko-mineralne pripravke, saj ta hranila težje pridobimo z osiromašeno običajno prehrano. Športna

prehrana ni nadomestek za naravno prehrano, pač pa le dodatek k urejeni splošni prehrani.

Veliko beljakovinskih prehranskih dopolnil temelji na soji, ki prihaja iz ZDA, kar pomeni, da je kontaminacija z gensko spremenjeno sojo skoraj neizogibna. So ti izdelki testirani na prisotnost GSO? Ali menite, da so koristni? Ali pa nemara sumljivi, celo nevarni?

Beljakovine iz soje so poceni vir beljakovin, zato jo v prehranski industriji na veliko uporabljajo. Ti izdelki večinoma niso testirani na prisotnost GSO. Ko gre za izdelke brez certifikata, ki bi potrjeval, da ne vsebujejo gensko spremenjenih organizmov, le stežka verjamem, da ne bi bili kontaminirani, saj naj bi bilo 90 odstotkov vse soje na svetu že gensko spremenjene.

Poleg sojinih beljakovin je na voljo tudi pester nabor veganskih beljakovinskih praškov iz riža, graha, sezama, bučnih semen, arašidov ...

Je vaše telo zakisano?



Brezplačen vzorec na www.basica.si

VIVALIS

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Basica®

Ali obstajajo certifikati, ki bi bili potrošnikom v pomoč pri izbiri varnih izdelkov?

V Sloveniji je najpogostejše opaziti certifikate, kot so »dobra praksa«, »testirano s strani tretje osebe«, »doping free«, ki jih ne gre zanemariti. Obstaja tudi ponudba športnih izdelkov s sestavinami ekološkega porekla. Sam pri nakupu upoštevam poreklo, način pridobivanja sestavin, prisotnost dodatkov, umetnih sladil in arom ter rezultate testiranja. Nikoli ne kupujem izdelkov, ki so sumljivo poceni. Pri tovrstnih izdelkih je najboljši certifikat »lastna ozaveščenost«.

Ali res za vsak šport potrebujemo drugačno prehrano in oblačila ali pa je to le nova oblika potrošništva?

Ko gre za amatersko, torej rekreativno raven, ne potrebujemo toliko specifičnih dodatkov in oblačil. Ko pa govorimo o poklicni oziroma tekmovalni ravni, šteje vsaka malenkost, kar zahteva pozornejšo izbiro prehranskih dodatkov, opreme in oblačil. V obeh primerih je treba izbirati preudarno, saj večina izdelkov obljublja veliko, praksa pa kaže drugače.

Vaš priljubljeni recept za izotonični napitek?

Filtrirana alkalizirana voda, ki ji dodam surovi med manuka, limonin sok, ščepec nerafinirane himalajske in piranske soli, magnezijev citrat in optimizirani kurkumin LongVida (NatureVibe), ki preprečuje vnetja stanja. Količine teh sestavin uravnavam skladno s trajanjem in intenzivnostjo športne dejavnosti.

Več odličnih receptov in zdravih rešitev najdete na www.sladko.si



Gibanje – drugi steber življenjske filozofije Sebastiana Kneippa

BESEDILO: PETRA ZLATOPER

»Če hoče človek ostati zdrav, se mora gibati.«

Sebastian Kneipp

Zgornja misel Sebastiana Kneippa nemara zveni banalno. Drži, da en sam sprehod zanesljivo ne odžene bolezni, vsakodnevni (vsaj enourni) sprehodi pa imajo določen učinek. Če jim dvakrat na teden dodamo še kolesarjenje ali plavanje, lahko rečemo, da v resnici skrbimo za svoje zdravje.

Filozofija zdravega življenjskega sloga, kakršno je zagovarjal Sebastian Kneipp, temelji na petih stebrih: voda, gibanje, prehrana, uporaba zelišč in zdrav življenjski slog, ki prve štiri poveže v celoto zdravja telesa in duha. Sebastian Kneipp je že pred 150 leti gibanju posvetil veliko pozornost in ga po pomembnosti postavil na drugo mesto dejavnikov, ki prispevajo k ohranjanju zdravja.

Hoja, kolesarjenje, plavanje in druge oblike vadbe ne koristijo le telesu, ampak tudi sproščajo. Vsak naj vadbo prilagodi svojim zmožnostim, potrebam, okolju in poklicu tako, da bo v njej užival in se sprostil. Z gibanjem v vseh življenjskih obdobjih krepimo delovanje srca in ožilja, izboljšamo prekrvavitev, povečamo vzdržljivost in samospostovanje ter dosežemo, da lažje prenašamo stres.

Nekateri se raje gibajo sami in se pri tem sproščajo, celo meditirajo ali razmišljajo. Drugi raje vadijo v skupini, da lahko drug drugega spodbujajo. Za nekatere gibanje v skupini obenem pomeni tudi druženje in prijateljevanje. Takšno gibanje prinese največji učinek.

Najboljše vadbe so tiste, ki zahtevajo veliko porabo kisika in obremenjujejo več mišic, pomembno je tudi, da vadimo redno. Če se med vadbo preznajmo, smo dosegli prvi cilj. Telo se začne razstrupljati, srce in ožilje se krepi, živčni sistem pa umirja. Enako pomembna kot gibanje je tudi sprostitiv po vadbi, saj omogoči, da telo znova »vzpostavi red«.

Možnosti za gibanje so na voljo tako rekoč povsod. Če pa se za spremembo odpravite v Terme Snovik, boste spoznali, da je tam še posebno veliko možnosti za gibanje v naravi. Naboru naravnih dejavnosti, kot so plavanje v termalni vodi, pohodi po označenih pohodniških poteh, kolesarjenje ter vadba na fitnes napravah in trim stezi, so lani dodali še Kneippovo bosonogo pot z enajstimi naravnimi elementi. Gostje vseh starosti, postav in narodnosti so lahko na bosonogi poti hodili, racali, preskakovali in poplesavali po kamnih, produ, pesku, vejah in storžih. Bosonoge užitke na obstoječi Poti Palčka Snovička pa bodo letos obogatili še s 3,2-kilometrsko bosonogo potjo, ki bo brezplačno na voljo vsem obiskovalcem.

Poseben pomen ima tudi hoja z bosimi nogami po naravnih materialih, ki se pomembno razlikuje od hoje v obutvi. Stopala na podlago predstavljamo precej previdneje in pravilneje. Najprej stopimo na prste, šele potem na preostalo stopalo. Pri tem obenem krepimo mišice, ki bi med hojo v obutvi počivale. Hoja z bosimi nogami je ena od najučinkovitejših naravnih telesnih terapij. Zelo koristi preučenim ljudem, ki imajo težave z delovanjem žlez in druge funkcionalne motnje.

Že stari Grki so poznali krepilno moč zemlje (gr. Gaea, sl. Gaja – mati zemlja, ki daje moč).

Zapisano je, da je moč velikana Anteja, Gajinega sina, izvirala prav iz stika z zemeljsko površino. Njegov sovražnik ga je premagal šele, ko je opazil, da si s stikom z zemljo vedno znova nabere moči. Ko je Anteja dvignil v zrak, je njegova moč izpuhtela.

Čeprav naše noge večinoma niso utrjene in le težka prenesejo hojo po naravni površini, bodo tisti, ki se bodo začeli ob jutrih sprehajati po rosnih travah, kmalu opazili, kakšno ugodje jim ponuja tovrstna hoja. Kadar smo telesno ali duševno izčrpani si s hojo z bosimi nogami znova nabere moči.

Učinki bosonoge hoje: naravna refleksoterapija, pritisk na akupresurne točke na stopalih, krepitev majhnih mišic stopala, prispeva k razvoju zdrave oblike stopala, pomaga pri venskem pretoku krvi in s tem blaži utrujenost in oteklost nog zaradi krčnih žil, krepitev sklepov nog in hrbtenice ...

»Gibanje prispeva k radosti ter moškim in ženskam pomaga okrepiti telo.«

Sebastian Kneipp

FESTIVAL ČEMAŽA

V TERMAH SNOVIK - 14. IN 15. APRIL



Poskrbite za prečiščevalno in krepilno čemaževo kuro, ki je v kombinaciji s knajpanjem celostna detox terapija.



Posebna ponudba za kopanje
1=2 (plača eden, plavata dva),
velja za redne kopalne karte od ponedeljka do petka,
s tem kuponom **do 22. 6. 2018**. Popusti se ne seštevajo.



info@terme-snovik.si



080 81 23



www.terme-snovik.si



TERME SNOVIK
ekovet termalnih užitkov



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



I FEEL
SLOVENIA

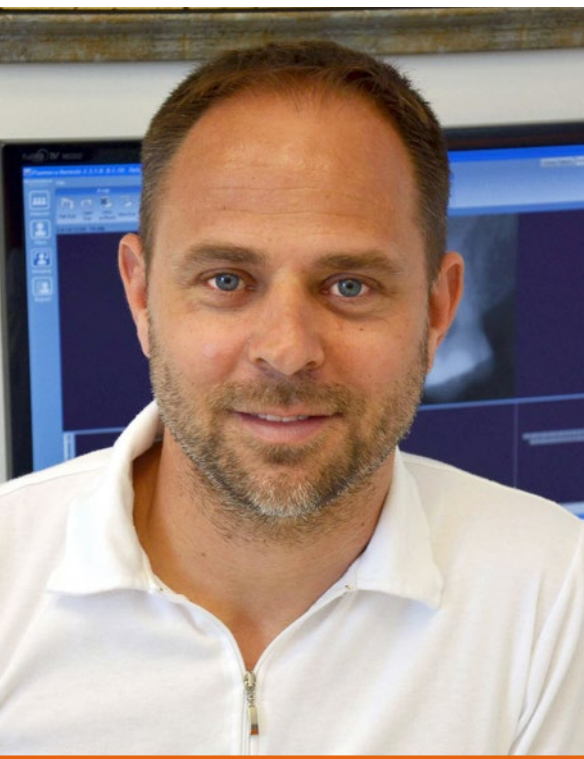


Kneipp



Ecobabel

www.zazdravje.net | 4/2018 | Skupaj za zdravje človeka in narave 13



Vse to ... zaradi zoba?

BESEDILO: SANJA LONČAR

*Kadar tožim, da me nekaj boli, se
oče pošali, da je vse to kriv zob – zob
časa! Kaj pa, če je zares zaradi zoba?*

Če zobje ne bolijo pogosto, ne pomislimo, da se utegnejo skrivati v ozadju težav, ki jih čutimo drugje po v telesu. Kdo bi si mislil, da lahko nevarne anaerobne bakterije, ki se naselijo v mrtvih zobeh in obzobnih žepih ali pa se razmnožijo po nepravilni odstranitvi zoba, povzročijo težave s srcem, sklepi, z ledvicami ... Vse pogostejše težave z živčevjem ali s ščitnico lahko temeljijo na preobremenjenosti telesa z živim srebrom, ki je sestavni del zobnih zalivk. Dandanes, ko nam implantate

ponujajo domala za vsakim vogalom, je dobro vedeti, da tudi ti niso zagotovilo, da bo tovrstnih težav konec. Lahko se zgodi prav nasprotno. V iskanju odgovorov smo se tokrat obrnili na Gregorja Hočvarja, dr. stom., enega od redkih bioloških zobozdravnikov v Sloveniji, ki je podiplomsko šolanje s področja biološkega zobozdravstva in keramičnih implantatov opravil v Nemčiji.

Lahko za začetek našim bralcem razložite, kaj je biološko zobozdravstvo?

Z zobozdravstvom se ukvarjam že enaindvajset let, od tega zadnjih šest let z biološkim zobozdravstvom. Tovrstno delo so razvili v ZDA. Značilnost tega pristopa je predvsem veliko večja previdnost pri izbiri materialov, ki jih vstavljamo ali odstranjujemo iz pacientovih ust. Biološko zobozdravstvo se je začelo z zavedanjem o nevarnosti amalgamov in s potrebo po veliko varnejšem postopku njihovega odstranjevanja. Pozneje se je razširilo tudi na druga področja, zlasti na preučevanje vpliva različnih kovin in saniranje vnetij.

Biološko zobozdravstvo je vse pomembnejše, saj je tudi vse več pacientov, ki trpijo zaradi različnih alergij, drugih preobčutljivosti, preobremenjenosti s težkimi kovinami ali oslabiljenega imunskega sistema nasploh.

Sam izraz ni tako bistven. Vsak zobozdravnik, ki naredi vse potrebno, da pri odstranjevanju amalgamskih zalivk ustrezno zaščiti pacienta, dela dobro, četudi po formalnih kvalifikacijah ni biološki zobozdravnik. Gre predvsem za ozaveščenost.

Kako je potekala vaša preobrazba iz klasičnega v biološkega zobozdravnika?

Začelo se je z živim srebrom. Sprva nisem bil pretirano pozoren na škodljivost živega srebra. Bolj me je motilo, da je bilo treba pri vstavljanju živossrebrne zalivke odstraniti veliko zdravega dela zoba, zato sem se začel poglobljati v sodobno tehnologijo in nove materiale. Šele pozneje sem zares doumel, kako toksično je živo srebro.

Kaj pa mrtvi zobje? Eni zatrjujejo, da je skrb zaradi mrtvih zob pretirana, drugi menijo, da gre za najhujšo tempirano bombo v telesu. Kakšne so vaše izkušnje iz dolgoletne prakse?

Kadar je zob vnet, je edina možnost, da odstranimo

živec. Tudi na tem področju je tehnologija precej napredovala. Uporabljamo mikroskope, s katerimi vidimo globlje v kanalski sistem, kar nam omogoči veliko temeljitejšo sanacijo. Celotnega kanalskega sistema tako rekoč ni mogoče popolnoma očistiti, saj je tako zelo razvejan in zapleten. Po raziskavah je v vsakem zobu skoraj kilometer različnih kanalov, ki jih je tehnično nemogoče v celoti zapreti. Tudi zunanja stran korenine je porozna in z leti lahko postane vstopna točka za patogene bakterije. Zdajšnja metodologija omogoča tudi 3D-rentgenski pogled, s katerim v takšnih zobeh pogosto naletimo na mikrorazpoke.

Približno dvajset odstotkov našega imunskega sistema je zadolženega za toleranco – če imamo normalno delujoč imunski sistem, telo mrtev zob zazna in tolerira. Seveda pa v primeru padca imunskega sistema tudi težave z mrtvimi zobmi postajajo vse večje. Pomembno je ugotoviti žarišča in se nato odločiti, kako bi se jih bilo najsmotrnejše lotiti.

Vse več ljudi se odloča za odstranitev mrtvih zob. Potem se najdejo pred izbiro: implantat ali proteza. Zdaj vemo, da se tudi titanovi ioni nalagajo v telesu in ga sčasoma začnejo obremenjevati. Ali sploh obstaja kaka naravna in trajna rešitev?

Ker so se name obračali pacienti z različnimi zdravstvenimi težavami, sem se začel ukvarjati tudi s keramičnimi implantati. Številni ljudje zaradi preobčutljivosti ali že obstoječih obremenitev v telesu preprosto niso bili ustrezni kandidati za titanove implantate.

V iskanju rešitve za tovrstne paciente sem se v Švici in Nemčiji spoznal s keramičnimi implantati. V svetu jih vgrajujejo že dvajset let, pretežno na nemško govorečih območjih. Poglavitna prednost je v tem, da gre za popolnoma biokompatibilen material, ki ga telo brez težav sprejema in ga ne obravnava kot tujka. Ker ne gre za kovino, je brez površinske napetosti. Alergij tako rekoč ni.

Ko smo nekatere zobozdravnike, ki vgrajujejo titanove implantate, vprašali, zakaj ne vgrajujejo keramičnih, so nam rekli, da je problematična njihova trajnost. Kako trdni in trajni so keramični implantati?



Skupaj za zdravje človeka in narave

Ali ste vedeli, da utegne kar osemdeset odstotkov vaših zdravstvenih težav izvirati iz ust?



Vsi priročniki iz zbirke **Preverjene naravne rešitve** so za predogled in naročilo na voljo v spletni knjigarni www.shop.zazdravje.net.



CH



CENTER HOČEVAR | biološko zdravstvo
T 08 200 5358 | E info@centerhocevar.com
www.centerhocevar.com

Mnogi poznajo meritve keramike, ki je bila v rabi pred dvajsetimi leti. Tedanja keramika je bila krhkejša, zato se je razvoj usmeril na materiale, kot je titan, ki so ga poznali že iz ortopedije. Meritve novjših generacij keramičnih implantatov so pokazale, da gre za dobro in trajno rešitev; tovrstni implantati so celo močnejši od titanovih.



S takojšnjo vgradnjo keramičnega implantata preprečimo premik zob in degeneracije dlesni.

Ali imajo keramični implantati tudi kake pomanjkljivosti?

V nasprotju s titanom vstavljanje keramike zahteva drugačne spretnosti, kar pomeni, da je nujno dodatno izobraževanje. Edina slabost (ki pa je za uporabnika v resnici prednost) je v tem, da lahko keramični implantat vraste le v zdravo kost. Če kost ni bila dobro očiščena in sterilizirana, se keramika ne vraste, kar je po svoje dobro. Če gre namreč vse tako, kot je treba, vemo, da v prihodnosti ne bo prihajalo do tihih vnetij, ki lahko izbruhnejo tudi šele po več letih.

Kakšni so obeti za prihodnost?

Vgrajevanje keramičnih implantatov je v Nemčiji v velikem porastu, tudi v Sloveniji nas je že nekaj zobozdravnikov, ki jih vgrajujemo. Glavni razlog za hitro preusmeritev na keramične implantate je v tem, da je s titanom čedalje več težav, na katere pred desetletji ni nihče pomislil. Ker živimo v okolju, v katerem je vse več elektromagnetnega smoga (telefoni, wi-fi), vse kovine v telesu, še posebno na območju glave, delujejo kot antene, ki tovrstne signale okrepijo, zaradi česar se bližnja tkiva pospešeno segrevajo. Tako lahko nastanejo nevarne motnje in tiha vnetja.

Posebnost biološkega pristopa je vgradnja implantata takoj po odstranitvi zoba.

Številni zobozdravniki pa najprej odstranijo zob, počakajo, da se dlesni zarastejo, in šele nato vgradijo titanov vsadek.

Če zob le odstranimo, tkivo kolabira in pride do defekta, zaradi katerega izgubljam kost in dlesen, zobje se začnejo premikati ... Potem je treba znova vzpostaviti normalne odnose in popravljati dlesen ... to pa zahteva dodatne posege, ki za uporabnika pomenijo dodatne stroške in trpljenje.

Ko diagnosticiramo vnetje zoba, ga v 85 odstotkih primerov odstranimo in takoj vstavimo keramični implantat. Glavna prednost takojšnje vgradnje implantata je v tem, da s tem podpremo kost in mehka tkiva; tako dobijo oporo, na katero se lahko takoj prirastejo. Prav to je velika prednost tega materiala. Mehko tkivo na titan ne priraste, zato pri takih implantatih tega postopka ne izvajajo.

Takojšnja vstavitev reši še eno težavo: preprečuje nastajanje nevarnih žepov, v katere se ujamejo patogeni mikroorganizmi.

Evolucijsko smo namreč narejeni tako, da telo vsako rano zaznava kot nevarnost. Ko odstranimo zob, se pretrga povezava med zobom in telesom; možgani to zaznajo kot potencialno nevarnost za morebitno izkrvavitev, zato na to mesto pošljejo celice, ki rano hitro zapirajo. Po oceni strokovnjakov je to pravi trenutek za vstavitev biokompatibilnega implantata.

Glavni pogoj za uspešno vgradnjo implantata je temeljito očiščena rana. Biološko zobozdravstvo pri tem sledi zelo natančnim in temeljitim



Nove generacije cirkonijevih implantatov so celo odpornejše od titanovih.

V primeru, da implantata ne vstavimo, v rano vstavimo fibrinske membrane in jo zašijemo. Fibrinske membrane pridobimo izključno iz pacientove krvi, brez dodatkov, vsebujejo pa tudi majhen delež matičnih celic. Z njihovo uporabo zmanjšamo izgubo tkiv po odstranjenju zoba.

postopkom. Poleg mehanskega čiščenja in izpiranja za dezinfekcijo uporabljamo tudi ozon, s katerim steriliziramo kost. Če razmere dopuščajo, lahko takoj po čiščenju kosti vstavimo keramični implantat.

Ali je multiplo sklerozo mogoče pozdraviti brez zdravil?

Tajca Pavček v svoji knjigi *Dobro jutro, zdravje* razkriva, kako se je spopadla z multiplo sklerozo in jo uspešno pustila za seboj.

Pot, ki ni bila preprosta, jo je vodila od razstrupljanja ter odstranitve amalgamskih zalk in mrtvih zob do temeljitega »pospravljanja« na vseh ravneh.



Knjigo lahko prelistate na spletni strani tajcapavcek.si ali jo poiščete v bolj založenih knjigarnah.



RAZVAJAMO NAROČNIKE

Za vse, ki boste APRILA prispevali za pošiljanje novic na svoj domači naslov, smo pripravili uporabno darilo: **naravno zobno kremo Remargin.**

Vsebuje visok delež kolostruma, eterična olja limonine lupine, janeža niaoulija, sladkega korena, klinčkov in timijana. Odlična za sanacijo občutljivih sluznic in dlesni. Primerna tudi ob jemanju homeopatskih pripravkov.



Prispevek lahko poravnate na več načinov:



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



Prispevek nakažete s položnico na **TRR - SI56 0201 1025 5748 080**
Prejemnik: Društvo Ognjič,
Zapotok 54, 1292 Ig
Namen: Prispevek za obveščanje
Sklic: datum (npr.: 11052017)

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



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



Kako podmazati sklepe?

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Če zaradi bolečih sklepov niste v dobri formi, preberite, kateri so osnovni gradniki, ki jih telo potrebuje za zdrave sklepe – in kako mu pomagati, da jih bo kar se da učinkovito vsrkavalo.

KOLAGEN

Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v telesu, poleg tega je tudi glavna sestavina hrustanca, vezi, tetiv, mišičnih ovojnic in kosti. Skrbi za prožnost tkiv in prispeva k njihovi stabilnosti. Ko njegova količina pade pod kritično raven, pride do slabše funkcionalnosti sklepov, bolečin, oteklin in okorelosti. Pomanjkanje kolagena namreč pripelje tudi do obrabe sklepne hrustanca ter večjega drsnega trenja tetiv, vezi in mišičnih ovojnic. Da se to ne bo zgodilo, je treba poskrbeti za redno uživanje ustrezne hrane in po potrebi prehranskih dodatkov, ki vsebujejo kolagen oziroma spodbujajo njegovo nastajanje. Dober vir kolagena so kostne juhe, telo pa k proizvodnji kolagena spodbujajo tudi temno zelena listna zelenjava, ter živila, bogata z vitaminom C in aminokislinami.

HIALURONSKA KISLINA

Ena molekula hialuronske kisline je sposobna nase vezati tisoč molekul vode, zato ta snov tkivom pomaga vezati vodo in ohranjati njihovo prožnost. S

tem prispeva tudi k ohranjanju hrustanca, saj hialuronska kislina obdaja sleherno hrustančno celico. Tako hrustančne celice lažje amortizirajo pritiske, do katerih prihaja pri gibanju. Ker je tudi glavna sestavina sklepne tekočine, skrbi, da sklepne površine gladko »tečejo« oziroma drsijo ena ob drugi. Pomanjkanje hialuronske kisline torej lahko ogrozi zdravje sklepov. Dobri viri te kisline so denimo kostna juha, zelena listnata in gomoljasta zelenjava (npr. batata) in različni prehranski dodatki.

GLUKOZAMIN

Gre za aminosaharid, sestavljen iz glutamina in glukoze. Najti ga je v vezeh, tetivah, mišičnih ovojnicah, hrustancu in sklepni tekočini. Glukozamin spodbuja nastajanje kolagena in normalizira presnovo hrustanca, s čimer preprečuje propadanje hrustanca. Dobri viri glukoزامina so kostna juha (s hrustancem), ostanke oklepov škampov in prehranski dodatki, denimo tistih, ki vsebujejo hitin iz rakcev.

METILSULFONILMETAN (MSM)

Metilsulfonilmetan je naravna žveplova spojina. Žveplo je eden od najbolj zastopanih elementov v telesu. Veliko ga vsebujejo zlasti vezivna tkiva, ki sestavljajo sklepe (vezi, tetive, hrustanec ...). Znano je, da blaži sklepna vnetja, izboljšuje gibljivost in prispeva k obnovi tkiv, potreben je tudi pri nastajanju kolagena. Vsebujejo ga brokoli, brstični ohrovt, zelje, cvetača ...

BAKER, CINK, SELEN IN VITAMIN C

Uživanje hrane, bogate s temi snovmi, prispeva k zaščiti celic pred oksidativnim stresom – poškodbami, ki jih povzročajo prosti radikali. Znano je namreč, da lahko oksidativni stres načne tudi tkiva, ki sestavljajo sklepe. Poleg tega vitamin C sodeluje pri tvorbi kolagena, kar je pomembno za ohranjanje hrustanca. Selen pomaga reciklirati antioksidacijsko moč vitamina C. Baker sodeluje pri ohranjanju zdravja vezivnega tkiva. Dobri viri bakra so fižol, marelice, temna čokolada, mandlji, goveja jetrca, šparglji ... Cink vsebujejo jagnjetina, piščančje meso, bučna semena, gobe, kefir, jogurt ... Viri selen so brazilski oreščki, tunina, sardine, puranje in piščančje meso, jajca ... Velike količine vitamina C vsebujejo črni ribez, kamu kamu, jagode goji, acerola, aronija, jagode ... Več o drugih gradnikih sklepov si lahko preberete tudi v članku Več let ≠ manj vitalni sklepi (marec 2017).

KAKO VSE TE SNOVI

»PRIPELJATI« V SKLEPE?

1. Hrana, bogata z zgoraj omenjenimi vitalnimi snovmi, se mora najprej učinkovito prebaviti in vsrkati, zato morajo naša prebavila delovati brezhibno. V nasprotnem primeru je treba urediti delovanje želodca in črevesja. (Natančne napotke za to najdete v priročnikih *Konec zgage in ostalih želodčnih težav* in *Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas.*)

2. Ko so vitalne snovi že v telesu, lahko prodrejo v sklepe in učinkovito delujejo le, če sklepe s telesno dejavnostjo dovolj razgibamo.

3. V pomoč so lahko tudi učinkoviti prehranski dodatki, ki vsebujejo vse omenjene osnovne gradnike sklepov. Eden od takih je kaskadno fermentiran pripravek iz zelenjave, sadja, oreščkov in začimb, ki so mu dodali še kolagen, hialuronsko kislino, glukozamin, metilsulfonilmetan (MSM), baker, cink, selen ter vitamina C in D. Ti gradniki sklepov se zaradi kaskadno fermentiranega koncentrata, ki deluje kot nekakšen »prevoznik«, za približno 200 odstotkov učinkoviteje vsrkavajo v

telo in posledično tudi lažje prispejo do vezi, tetiv, mišičnih ovojnic, sklepne tekočine in hrustanca. To potrjuje tudi opazovalna raziskava, med katero so udeleženci deset tednov uživali prehranski dodatek RegulatproArthro, ki jo je opravil dr. Ulrich Bieder, zdravnik za ortopedijo, športno medicino in kiropraktiko v Münchnu. Dvajset udeležencev raziskave je bilo v povprečju starih 61 let. Od tega jih je 17 trpelo zaradi težav s kolenom (14 jih je imelo oteklo koleno), tri pa je pestila bolečina v kolku; njihove težave so trajale tudi do deset let. Po VAS-lestvici (lestvica, s katero merijo subjektivni občutek bolečine ali srbenja v razponu od 1 do 10) so bolniki uživanje tega pripravka ocenili kot zelo koristno, saj je prinesel dobre terapevtske uspehe pri obravnavi osteoartritisa. V povprečju se je namreč bolečina med športno dejavnostjo zmanjšala s 7,4 na 3,06, bolečina med vsakodnevnimi opravili pa s 5,81 na 2. To pomeni 58,6-odstotno zmanjšanje bolečine v primerjavi z izhodiščnim stanjem.

4. Osnova za delovanje omenjenih strategij je zadostna hidracija oziroma pitje zadostnih količin vode!



Začnite se gibati z

Regulatpro® Arthro

UDOBNOŠT, FLEKSIBILNOST & GIBLJIVOST SKLEPOV

RÉGULATESSENZ® + VITAMINI & MINERALI

1. SLOVENEČ OD 4. TRPI ZA KRONIČNIMI BOLEČINAMI, OD KATERIH SO BOLEČINE V SKLEPIH NA DRUGEM MESTU.

DA BI POMAGALI TEM LJUDEM ZA BOLJŠO GIBLJIVOST IN MOBILNOST TER ZA VEČ DOBREGA POČUTJA, JE NEMŠKO PODJETJE DR. NIEDERMAIER IZDELALO TEKOČI KOMPLEKS REGULATPRO® ARTHRO.

KOMU JE NAMENJEN?

**STAROSTNIKOM**

**ŠPORTNIKOM**

**AKTIVNIM LJUDEM**



- 100% naravno • naravno podpira sklepe, kosti, vezivno tkivo in delovanje ovojnic
- zmanjša bolečino pri artritisu • prispeva k opaznemu izboljšanju gibalnega aparata.

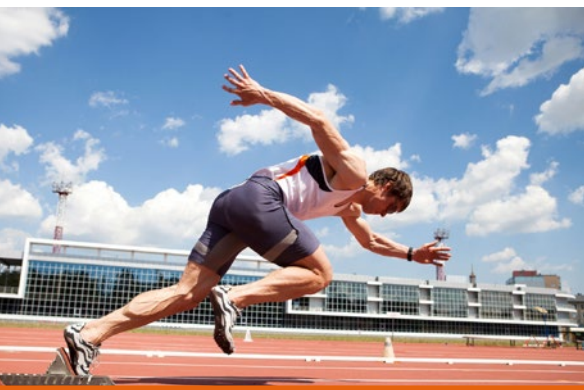
Koda zdravja in lepote

REGULATESSENZ®

— ORIGINAL **Kaskadna fermentacija** — patentirano v podjetju Dr. Niedermaier® Pharma —

www.regulat.si

Na voljo v trgovinah Sanolabor, v lekarnah
in v trgovinah s prehranskimi dopolnili.



CBD – odslej dovoljen tudi športnikom!

BESEDILO: ADRIANA DOLINAR

Svetovna protidopinška agencija (WADA) je januarja 2018 po temeljitem posvetu s strokovnjaki s seznama snovi, ki so za športnike prepovedane, odstranila kanabidiol (CBD). Dosedanji dokazi namreč kažejo, da bi utegnil CBD koristiti tudi športnikom, ne da bi vplival na njihove rezultate.

CBD je naravni izvleček cvetov konoplje *Canabis sativa L.* z nizko vsebnostjo THC, ki ni ne psihoaktiven ne strupen. Zaradi številnih terapevtskih potencialov je v rabi kot pomoč ob vnetjih, bolečin, anksioznosti, depresiji, demenci, epilepsiji, diabetesu, raku ter drugih boleznih in težavah. Njegove potenciale so prepoznali tudi športniki, saj lajša težave, s katerimi se srečujejo. Ker niso želeli opustiti koristi, ki jim jih prinaša CBD, so že pred časom pritisnili na agencijo WADA, naj CBD odstrani s seznama prepovedanih snovi. Januarja letos jim je to naposled uspelo.

Direktor WADA Olivier Niggli je v izjavi za javnost povedal, da vsakoletno pregledovanje prepovedanih snovi obsega tudi obsežen posvet z vsemi zainteresiranimi stranmi, ki traja celih devet mesecev. Pri tem strokovnjaki preučujejo vire, kot so znanstvene in medicinske raziskave, trende in podatke, ki jih zbirajo organi pregona in farmacevtska podjetja, da bi tako prehiteli vse, ki si prizadevajo preslepiti sistem.

In vendar so na osnovi dosedanjih informacij ugotovili, da CBD – v nasprotju z drugimi kannabinoidi, kot je denimo THC, ne sodi na omenjeni seznam. Tako naravni kot tudi sintetični CBD je po novem dovoljeno uporabljati tudi športnikom. Poleg tega WADA opozarja na pazljivost pri izbiri CBD-pripravkov, kajti tisti, ki so pridobljeni iz naravnih izvlečkov, utegnejo vsebovati tudi različne odstotke THC, ki pa je še vedno prepovedan. Pomembno je torej, da si športniki za lajšanje bolečin, vnetij, poškodb in drugih tegob izberejo CBD-pripravek brez THC ali z vsebnostjo, ki jo WADA še dovoljuje.

ZAKAJ VSE VEČ ŠPORTNIKOV POSEGA PO CBD-PRIPRAVKIH?

Različne stopnje dokazov razkrivajo, da CBD umirja¹ in ščiti živčevje² ter pozitivno vpliva na srčni, možganski in periferni žilni sistem,³ kar posledično pospeši obnovo mišic in drugih tkiv, utrujenih od telesnih naporov.

Kanabidiol kaže tudi dobre potenciale pri odpravljanju motenj spanja,⁴ zato pozitivno vpliva tako na regeneracijo kot tudi na ustvarjanje mišične mase. Trening in ustrezna prehrana namreč nista vse, kar potrebujemo za ustvarjanje mišične mase in s tem moči, hitrosti ... Potrebna sta tudi počitek in kakovosten spanec. Mišice namreč nastajajo in se obnavljajo med počitkom, najintenzivneje pa med spanjem.

CBD ima tudi protivnetne in protibolečinske učinke,⁵ ki pa – v nasprotju s sinteznimi protiv-

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21456949>

2 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23587650>

3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22670794>

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28349316>

5 <http://www.clinexpneumatol.org/article.asp?a=12225>,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21683763>,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26517407>

netnimi in protibolečinskimi pripravki – nimajo pomembnih neželenih učinkov. Ker v poklicnem športu ne manjka vnetij in bolečin v mišicah, koljenih, gležnjih, hrbtu, vratu ... je uživanje naravnih pripravkov s čim manj posledicami za zdravje nadvse dobrodošlo.



Padci in udarci nemalokrat pustijo posledice na kosteh. Toda tudi v primeru zlomov CBD obeta veliko. Raziskovalci s Hebrejske univerze v Jeruzalemu in Univerze v Tel Avivu⁶ so s poskusi, opravljenimi na podganah, ugotovili, da CBD v kostnih celicah spodbuja dejavnost encima, imenovanega lizilhidroksilaza, ki spodbuja celjenje kosti.

Ker so raziskave pokazale, da ima kanabidiol nevroprotektivne in celo nevroregenerativne učinke,⁷ pomaga tudi pri umirjanju težav, ki nastanejo zaradi poškodb živčevja. Tako CBD postaja vse zanimivejši zlasti za športnike, ki zaradi narave svojega športa pogosto utrpijo udarce/poškodbe glave.⁸ Raziskave so pokazale, da kar 96 odstotkov nekdanjih igralcev NFL (*severnoameriška profesionalna nogometna liga – ameriški nogomet*) trpi zaradi nevrodegenerativnih obolenj, znanih kot kronična travmatska encefalopatija,⁹ ki nastane zaradi ponavljajočih se udarcev v glavo. Med znake te bolezni spadajo motnje koncentracije in spomina, glavoboli, depresija in druge motnje počutja ter demenca. Dosedanje raziskave kažejo, da ima kanabidiol dobre potenciale za zdravljenje nevrodegenerativnih obolenj.¹⁰

S CBD torej gibanje znova postane užitek – naj gre za opravljanje vsakodnevnih prostočasnih in službenih dejavnosti ali celo za vrhunski šport.

6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25801536>

7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27889412>

8 <https://www.theroc.us/bright-lights>

9 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19228180>

10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19228180>



Kakšen bo rok uporabe vaših možganov?



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

biomons1 **CBD EX**

KONOPLJA BREZ RECEPTA!

Ko želimo podpreti skelet in mišice!

FYZIO - inovativni prehranski dodatek iz čistega izvlečka konoplje z min **300 mg kanabidiola (CBD)**, primeren za dopolnitev prehrane v primerih fizičnega in psihičnega stresa in pri intenzivni telesni dejavnosti.

INHALE CBDex FYZIO
Naravna inhalacijska tekočina.
Ko želimo učinek takoj!



Na voljo v dveh oblikah!



TINCTURA CBDex FYZIO
z dodanimi vitamini
C, D in E.

Prodajna mesta: v izbranih specializiranih trgovinah in v vseh trgovinah Sanolabor po Sloveniji.

Podrobneje v spletni trgovini: www.biomons.com ali na tel.: 040 614 617 ter na el. pošti: info@biomons.com



Kako iz začaranega kroga slabega počutja?

BESEDILO: ROBERT BEVC

Zakaj je ob slabšem počutju težje izkoristiti prehranska dopnila

Morda bo marsikoga presenetilo, toda na našo formo v veliki meri vpliva to, koliko hranil smo zmožni absorbirati – bodisi iz hrane bodisi iz prehranskih dopnil. Pestijo nas pomanjkanje energije, težave z želodcem ali s črevesjem, napihjenost, zgaga, slab spanec, stres ... Naj je razlog za slabo počutje tak ali drugačen, ga želimo izboljšati, v tej želji pa navadno posežemo po prehranskih dopnilih. Ker je takrat naša sposobnost za absorpcijo praviloma najnižja, se utegnemo znajti v začaranem krogu in brez težko pričakovanih rezultatov.

Zdaj so nam na voljo možnosti, znanje, izkušnje in tehnologija, ki omogočajo, da se slabi prebavi popolnoma izognemo. Kadar se ne počutimo najbolje, želodca ne obremenjujemo preveč s hrano, saj se tako prej vrnemo na zeleno vejo. Ker pa hranila vseeno potrebujemo, so takrat prehranska dopnila v obliki razpršila še toliko zanimivejša. Tako lahko učinkovito podpremo organizem,

omogočimo odlično absorpcijo hranil, si izboljšamo počutje in se vrnemo v optimalno formo. Ker pa poznamo dve vrsti razpršil, je dobro vedeti, kako razlikovati med njima in po kakšnem načelu delujeta.

Prva oblika razpršil omogoča zelo visoko absorpcijo: dopnila ne pogoltujemo, ampak pustimo, da se hranila vsrkajo v krvni obtok. Posebna črpalčka tvorijo mikrokapljice, ki se zlahka vsrkajo skozi ustno sluznico (bukalna skuznica). Tako visoki absorpciji so prilagojeni priporočeni dnevni odmerki (RDA), oblika sestavin (naravni vitamini, minerali, kofaktorji in zelišča) ter način uporabe (več razprškov, praviloma čez ves dan).

Drugi tip izdelkov gre v drugačno smer. Dopnilo, ki je po sestavi in načinu uporabe identično klasičnim prehranskim dopnili (standardna oblika hranil, doziranje enkrat do dvakrat na dan, visoki priporočeni dnevni odmerki (RDA)), ob pomoči pršila ali kapalke pogoltujemo, da skupaj s slino doseže želodec.

Prednosti pršil:

- » visoka stopnja absorpcije,
- » najvišja kakovost in čistost sestavin,
- » sinergija vitaminov, mineralov in zelišč za maksimalen izkoristek,
- » večkratna uporaba čez dan omogoča nenehno prisotnost hranil in dober celični izkoristek,
- » preprosta in učinkovita raba, primerna tudi pri želodčnih in črevesnih težavah, za otroke, bolne in slabotne osebe, prisiljene ležati, pri okrevanju po posegih, težavah z grlom in požiranjem.

KAKO UPORABLJATI PRŠILA?

Strokovnjaki priporočajo, da si pred uporabo temeljito umijemo ali razkužimo roke, pridržimo ličnico in dopnilo razpršimo na čim večjo površino notranje strani ličnice. Ponovimo še na drugi strani. Preden pogoltujemo slino, počakamo vsaj pol minute, saj tako poskrbimo za največji možni

učinek. Mikrokapljice se vsrkajo v tkivo skozi kapilare, ki ležijo tik pod površino ustne sluznice.

Pršenje dopolnila pod jezik pospeši tvorjenje sline, kar pomeni, da gre del hranil s slino v prebavila, kar zmanjša njegov izkoristek.

Če prehranska dopolnila jemljemo oralno, je zelo pomembno, da vitamini niso izolirani, pač pa vsebujejo še naravno prisotne kofaktorje (peptidi, encimi, aminokisliline ...) in druge snovi, ki delujejo sinergijsko in spodbujajo njihovo absorpcijo.



Ker ne gre za majhne naložbe v zdravje, bodimo »malenkostni« in se pozanimajmo tudi o ozadju pridelave in predelave prehranskih dopolnil, ki jih uživamo. Žal za vitamine in prehranska dopolnila ni mogoče pridobiti certifikatov (eko, bio, Demeter ...). Zato je toliko pomembneje, da izberemo ponudnike, o katerih vemo, da uporabljajo ekološko pridelane surovine in ne sintezno proizvedenih vitaminov ter da temperature pri predelavi nikoli ne presegajo 46 °C (zato so polnovredna hranila označena kot *raw food* – presna

hrana). Pri naravni pridelavi vitaminov betakaroten pridobivajo iz koncentrata korenja, vitamin C iz celulozne pulpe ali sadja, osnova za vitamine B pa je praviloma *Lactobacillus bulgaricus* ali kvas. Tako pridobljene vitamine telo obravnava enako kot hranilne snovi iz hrane, kar (če prebavila delujejo normalno) omogoča optimalno absorpcijo in uporabo v telesu.

Če je naš cilj doseči odlično formo in jo tudi ohranjati, živeti polno življenje in izkoristiti vse svoje potencialne, se ukvarjanja s sabo, tako telesni kot tudi na energetski in umski ravni, lotimo zbrano in informirano. Za naše zdravje gre, zato bodimo zahtevni.



Prednosti dopolnil iz polnovredne hrane (wholefood):

- » presna,
- » ekološki certifikat,
- » lahko jih jemljemo na prazen želodec,
- » brez GSO, pšenice, škroba, glutena, laktoze, umetnih okusov, sladkorjev, barvil in konzervansov.



VITAMINI IZ POLNOVREDNE HRANE (wholefood).

Brez GSO, pšenice, škroba, glutena, laktoze, umetnih okusov, sladkorjev, barvil in konzervansov

Izdelki Nutura Spray in Cytoplan so na voljo v bolj zалоženih trgovinah po Sloveniji. Več na www.nuturaspray.si in www.saolcenter.com.



KO NI VEČ VPRAŠANJE VNOS, AMPAK ABSORPCIJA.

Najčistejša hranila, naravne, vegetarijanske sestavine (večina izdelkov primerna za vegane), brez polnil ali dodatnih veziv, brez glutena, brez GSO, ne testiramo na živalih, izdelano pod strogim nadzorom (FDA in NAC), s kosher – dodatnim jamstvom čistosti.



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, 3. APRIL

ZELENA INFUZIJA ZA POŽIVITEV TELESA – KAKŠNI SO UČINKI MLADE PIRINE TRAVE?

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30**

Na brezplačnem predavanju boste izvedeli vse o
neverjetnih učinkih mlade pirine trave, sledila bo
zanimiva izmenjava izkušenj!

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

Prireja: Vitalina – natura trgovina.



SREDA, 4. APRIL

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Dobrepolje, Knjižnica Dobrepolje, ob 19. uri

Kaj načenja naše možgane? Zakaj smo priča epi-
demičnemu razmahu degenerativnih bolezni živ-
čevja? Kako je mogoče preprečiti, ustaviti in celo
zdraviti propadanje možganov? Naši predniki so
poznali koristi rastlinskih moči v boju proti to-
vrstnim tegobam, sodobna znanost pa njihovim
ugotovitvam pritrjuje in celo razkriva mehaniz-
me, s katerimi rastlinam uspeva pomagati tudi na
tem področju. Predava Sanja Lončar.

Prireja: Mestna knjižnica Grosuplje, Enota
Dobrepolje.

SREDA, 4. APRIL

ČREVESJE – NAŠI DRUGI MOŽGANI

**Ljubljana, trgovina Superhrana,
Zaloška cesta 167, od 18. do 21. ure**

Stara modrost pravi, da se vse bolezni in težave
začnejo v črevesju. Na predavanju bomo govo-
rili o pomenu skrbi za zdravo črevesje. Predava
Diana Vlahinič, TCM. Prispevek: brezplačno.

Informacije: Trgovina Superhrana, (01) 256 61 15,
info@super-hrana.si, www.super-hrana.si.

Prireja: Center Moje zdravje, d. o. o.



ČETRTEK, 5. APRIL

ZAKAJ BOLI? PREDAVANJE O BOLEČINI

**Mozirje, Osrednja knjižnica Mozirje,
Hribernikova ulica 1, ob 19. uri**

Kaj sporoča bolečina? Zakaj nastopi? Je bolečina
vzrok ali posledica? Ste v dilemi, ali jemati sred-
stva proti bolečinam ali ne? Vas zanima, kakšen
je celosten in naraven pristop k obvladovanju
bolečine? Kaj storiti, ko protibolečinska sredstva
ne pomagajo več? Vabljeni na predavanje, ki raz-
kriva odnos med vzrokom in posledico bolečine,
opiše vrste bolečin in pojasni, kako bolečino ob-
vladati celostno in naravno. Predava Rajko Škarič.
Prispevek: brezplačno.

Prirejajo: Združenje za obuditev celostnega člo-
veka, Osrednja knjižnica Mozirje in Gasilsko dru-
štvo Mozirje.

ČETRTEK, 5. APRIL

KAKO PO NARAVNI POTI DO ZDRAVIH IN SJOČIH LAS?

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30**

Katere so zdravilne rastlinice, ki negujejo in ščiti-
jo lase, pomagajo do zdravega lasišča brez prhljaja
ter preprečujejo izpadanje in sivenje las? Iz kate-
rih izdelujejo tudi popolnoma naravne barve za
lase?

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

Priraja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 6., TER SOBOTA, 7. IN 14. APRIL

SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA

Ljubljana, (petek) od 15.30 do 17.30

Maribor, (sobota) od 9.30 do 11. ure

Celje, (sobota) od 13. do 14. ure

Novo mesto, (sobota) od 9. do 10. ure

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

Priraja: Društvo Zeleni krog Slovenije

PETEK, 6. APRIL

SREČANJE: POVEZOVALNO STARŠEVSTVO

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

Na srečanju bomo predstavili sedem načel povezovalnega starševstva: povezovanje ob rojstvu, dojenje, nošenje otroka, spanje v družinski postelji, odziv na dojenčkov jok, ignoriranje nasvetov »stare šole« ter ravnovesje in meje.

Informacije: info@mamazofa.org

Priraja Združenje Naravni začetki. Dogodek sfinancira MOK.



SOBOTA, 7. APRIL

SREČANJE: DAN ZA ŠČITNICO

Kranj, Avla Mestne občine Kranj, poslopje na ploščadi ob Restavraciji Park, Slovenski trg 1

9.15–10.30 Ana Debevc Prašnikar, dr. med., spec. interne medicine: Ščitnica – glavna hormonska žleza.

10.35–11.30 Emilija Pavlič: Zdravo in ekološko kuhanje in peka

11.35–11.50 Premor in pogostitev

12.00–13.30 Adriana Dolinar: Kako je črevesna flora povezana z zdravjem ščitnice in kaj najbolj najeda ravnovesje mikrobov v črevesju?

13.30–15.00 Sanja Lončar: S svojo ščitnico upravljajte sami – kako različna živila spodbujajo ali zavirajo delovanje ščitnice

Prispevek: brezplačno, zaželen prostovoljni prispevek.

Priraja: Ščitnica – moj dragulj, Društvo za pomoč ščitničnim bolnikom Gorenjske.

PONEDELJEK, 9. APRIL

ŠTIRITEDENSKI TEDENSKI SEMINAR KLINIČNE AROMATERAPIJE

Ljubljana, Aroma akademija, Brnčičeva 21, med 9. aprilom in 7. majem, od 17. do 21. ure

Seminar je namenjen vsem, ki želite sebi in drugim varno in uspešno pomagati pri vsakodnevni težavi. Seminar ponuja znanje o kemični sestavi eteričnih olj, ki je nujno za poglobljeno razumevanje in učinkovito formuliranje.

Prispevek: 280 evrov.

PONEDELJEK, 9. APRIL

PRIPRAVA SADIK

Rogaška Slatina, Ljudska univerza, vhod z leve strani kulturnega doma, Celjska cesta 3a, ob 19. uri

Predavala bo Miša Pušenjak. Predavanje o pripravi zelenjavnih sadik in zemlje za jesenski pridelek.

Informacije: (051) 394 494.

Priraja: Društvo Ajda Štajerska.

SREDA, 11. APRIL

ZDRAVILNA ZELIŠČA

Reteče, Kulturni dom Reteče, Reteče 33, ob 18. uri

Zeliščar Bene Behrič nam bo predstavil zdravilne rastline, s katerimi si lahko pomagamo pri različnih težavah, in zelišča, ki so primerna za krepitev organov.

Informacije: www.sorskopolje.si.

Prireja: Društvo Sorško polje.

SREDA, 11. APRIL, IN SREDA, 25. APRIL

NAKUPUJMO EKOLOŠKA/ LOKALNA ŽIVILA SKUPAJ

**Ljubljana, Stara tržnica Šiška,
Drenikova 35, od 15. do 18. ure**

Kupci lokalnih (ekoloških) izdelkov smo organizirani v skupino, ki pri slovenskih kmetih opravlja skupinske nakupe. Sto ljudi je močnejših kot posameznik, zato nakupujemo po ugodnejših cenah.

Brezplačno zbiranje naročil: www.nakupujmo-skupaj.si.

Informacije: Društvo Eko tim, (040) 552 836, nakupujmo.skupaj@gmail.com.

ČETRTEK, 12. APRIL

UČIMO SE BITI SREČNI

**Prevalje, Družbeni dom Prevalje,
Trg 2a, ob 17. uri**

Sreča je stanje, ki ga je treba ozavestiti, saj le tako informacija iz našega uma prek živčnega, imunskega in endokrinega sistema doseže sleherno celico, kjer vpliva na biokemične procese. Če so naše celice »srečne«, so tudi zdrave! Nesmiselno je pričakovati, da bo sreča prišla sama od sebe. Morda je celo že v nas, le da je ne znamo ozavestiti, če pa (še) ni, ji moramo odpreti pot, da na posled vstopi v naše življenje. Predava Maria Ana Kolman. Prireja: Društvo Povožček.

ČETRTEK, 12. APRIL

NARAVNO HUJŠANJE OB POMOČI TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE

**Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura
trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30**

Z upoštevanjem nasvetov, ki jih boste slišali na predavanju, boste lahko v poletje zakorakali z manj kilogrami, in kar je še pomembneje: z

dobrim počutjem in obilo energije.

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

Prireja: Vitalina – natura trgovina.



ČETRTEK, 12. APRIL

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

**Kobarid, Dom Andreja Manfreda,
Gregorčičeva ulica 20, ob 17. uri**

Vsebina bo enaka kot 4. aprila. Predava Sanja Lončar. Prireja: TD Kobarid.



PETEK, 13. APRIL

REVOLUCIJA NA VRTU – SVEŽA ZELENJAVA 365 DNI V LETU!

**Kobarid, Dom Andreja Manfreda,
Gregorčičeva ulica 20, ob 17. uri**

Kako ustvariti vrt, na katerem nikoli ne zmrzuje in ki vam bo vse leto ponujal zdravo zelenjavo? Časi so negotovi, hrana pa vse manj kakovostna, zato je samooskrba čedalje pomembnejša. Večina vrtničarjev 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 vam je na voljo samo balkon ali majcen vrtniček? Koristna znanja in izkušnje ki jih boste lahko takoj prenesli na svoje vrtove, bo podala Sanja Lončar.

Prireja: TD Kobarid.

PETEK, 13. APRIL

STRAŽIŠKA TRŽNICA V SODELOVANJU Z LJUDSKO UNIVERZO KRANJ

Stražišče pri Kranju, Baragov trg

Od 17. do 19. ure lokalna ekološka in konvencionalna tržnica. Prevzem naročil Nakupujmo skupaj. Zbiranje podatkov o željah in potrebah na področju dejavnosti in izobraževanja krajanov.

Tombola in lov za zakladom. Informacije: www.sorskopolje.si. Prirejajo: KUD Bitnje, DSP, KS Stražišče in ZTK Kranj.

SOBOTA, 14. APRIL, IN SOBOTA, 21. APRIL

DAN ZA TVOJE ZDRAVJE NA KRASU

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

Poživitev cirkulacije z vodnimi curki. Priprava glinene maske z zelišči. Izdelava kreme iz artičoke. Pogostitev in sodelovanje pri pripravi testenin s kraškimi rastlinami. Prispevek 25 evrov.

Informacije: (041) 710 764.



PONEDELJEK, 16. APRIL

NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE

Trg svobode 4, Gornja Radgona.

Vsebina bo enaka kot 4. aprila. Predava Sanja Lončar. Prireja: Javni zavod knjižnica Gornja Radgona.



TOREK, 17. APRIL

KAKO PRIDELOVATI, DA SE IZOGNEMO STRUPOM V TLEH

Radenci, DOSOR, ob 18.30

Naša tla so vse bolj obremenjena s kemikalijami, ki vanje prihajajo iz različnih virov. Nas bo začela zastrupljati celo lastna zelenjava? Ali obstajajo načini, kako razbremeniti tla, rastline pa zaščititi pred težkimi kovinami in škodljivimi sevaji? Predava Sanja Lončar. Zaželen prostovoljni prispevek.



SREDA, 18. APRIL

KULINARIKA ZA MOŽGANE

Sejem Medical, Gornja Radgona, ob 13. uri

Predava: Sanja Lončar. Prireja Dosor, dom starejših občanov Radenci, d.o.o.



SREDA, 18. APRIL

POSLEDICE STRESA IN SREDSTVA ZA NJEGOVO OBVLADOVANJE

**Nova Gorica, Sr(E)čna hiša,
Tumova 5, ob 18.30**

Posledice stresa dobro poznamo. Toda ali jih poznamo v vsem njihovem obsegu, celostno? Jih je mogoče preprečiti? Kaj se skriva za čudežnimi ozdravitvami? Ali obstajajo načini, kako preprečevati stres, kako ga ustaviti že na začetku in tudi pozneje? Vabljeni na predavanje in predstavitev pripravkov za obvladovanje stresa. Predavata Rajko Škarič in Adriana Dolinar.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

SREDA, 18. APRIL

PREDAVANJE ZEMLJA, VODA, SEME

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

Predavanje naravovarstvenika Antona Komata in predstavitev njegove zadnje knjige. Prispevek: zaželeni so prostovoljni prispevki (3 €).

Informacije: (041) 364 897.

Prireja: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 19. APRIL

BOTRINJA

**Zbilje pri Medvodah, Delavnice
Skupnosti Barka, Zbilje 1k, ob 17. uri**

Mirjam Kopše bo predavala o kakovostni prehrani za mamice po porodu, o tem, kako poskrbeti, da bo v tem času dobila vse potrebne sestavine za mirno dojenje in varovanje svojega zdravja. To je najboljšo darilo, ki ji ga lahko ponudi ožje sorodstvo, pa tudi prijatelji. Predstavila bo tudi preizkušene družinske recepte in nasvete.

Prireja: Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 19. APRIL**MOČ KONOPLJE – ZAKAJ JE TAKO KORISTNA?****Šempeter pri Gorici, Vitalina – natura trgovina, Bratuževa ulica 1, ob 17.30**

Na brezplačnem predavanju boste izvedeli vse o zdravilnih učinkih čudežne rastline – konoplje in o njeni pravilni uporabi!

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

Prireja: Vitalina – natura trgovina.

PETEK, 20., SOBOTA, 21. IN 28. APRIL**SKUPNOSTNO NAROČANJE ZELENEGA KROGA****Vsebina in lokacije enake kot 6. aprila.**

Prireja: Društvo Zeleni krog Slovenije.

PETEK, 20. APRIL**VPLIV BRANJA NA OTROKOV ČUSTVENI IN MISELNI RAZVOJ****Kranj, Mestna knjižnica Kranj, Gregorčičeva 1, ob 10. uri**

Na srečanju se bomo pogovarjali o tem, kakšne koristi z branjem prinašamo v otrokov svet, kdaj je pravi čas za prebiranje knjig, kako izbirati kakovostne knjige in katere so primerne za dojenčke in malčke.

Informacije: info@mamazofa.org. Dogodek sofinancira MOK.

Prireja Združenje Naravni začetki.

NEDELJA, 22. APRIL**ZEMLJA, VODA, SEME****Leskovec pri Krškem, Zavod Svibna, Brezovska Gora 19, ob 16. uri**

Druženje in predavanje Antona Komata, ki bo predstavil temelje varne prihodnosti naroda: zadostna površina rodovitne prsti, neoporečni viri

žive vode in ohranjanje semen tradicionalnih sort kulturnih rastlin. Prispevek: brezplačno.

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

Prireja: Zavod Svibna.

**TOREK, 24. APRIL****NARAVNE REŠITVE ZA MOŽGANE****Trebnje, Mirna, Krajevna knjižnica Mirna ob 19. uri**

Vsebina bo enaka kot 4. aprila. Predava Sanja Lončar. Prispevek: brezplačno.

Prireja: Knjižnica Pavla Golie Trebnje.

**SREDA, 25. APRIL****SAMOOSKRBA V KRIZNI SITUACIJI****Škofljica, Dom starejših Škofljica, Ob potoku 11, ob 18.30**

Krizna situacija lahko nastopi vsepovsod: v družini, partnerstvu, podjetju, družbi, državi, svetu. Kaj krizna situacija sproži v posamezniku in kako jo lahko obvladamo celostno? Mnogi krizno situacijo obvladujejo tako, da sta njihova shramba in klet ves čas polni hrane, sanitetnih pripomočkov, zdravil, goriva ... pozabijo pa na najpomembnejše – na oskrbo sebe. Predava Rajko Škarič.

Prispevek: brezplačno.

Prireja: Združenje za obuditev celostnega človeka.

S še več dogodki in z natančnejšimi napovedniki se seznanite na spletnem naslovu www.zazdravje.net (rubrika Koledar dogodkov).

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



Star kitajski pregovor pravi: »Če želiš biti srečen en dan, se napij, če želiš biti srečen leto dni, se poroči, če želiš biti srečen vse življenje, si omisli vrt.«

Vrt kot bližnjica do boljšega življenja!

Tokrat ne bomo govorili o tem, da sadje in zelenjava, ki smo ju pridelali, vsebujeta več vitaminov in rudnin, da nista obremenjena s kemikalijami in da nista bila izpostavljena dolgemu transportu in posledično izgubi hranilnih snovi. Vrtnarjenje ima tudi druge, nemalokrat spregledane prednosti.

NAJBOLJ RAZGIBANA TELOVADBA

Ste kdaj opazovali, s kakšnimi gibi opravljate delo na vrtu? Seveda ne, in prav v tem je skrivnost. Ko se skušate dokopati do sladne maline na koncu veje, še pomislite ne, da s tem razgibavate hrbtnico. Med skoraj enournim čepenjem zagotovo ne pomislite, da s tem blagodejno raztezate vezi na nogah ter spodbujate meridijanske kanale. Če vas motivira veselje, telo sledi in se krepi med najbolj smiselno vadbo, kakršne ne more ponuditi prav nobena telovadna naprava.

OZEMLJITEV PREMAGA SMOG

V času, ko vse večje količine elektromagnetnega smoga motijo normalno delovanje naših celic, vsak stik s prstjo omogoči dragoceno ozemljitev.

Če delate z rokami, sicer trpijo nohti in tudi koža na dlaneh je bolj izsušena, vendar vam bo vse telo hvaležno, saj poskrbite za njegovo razelektritev in omogočite, da blagodejna negativna ionizacija tal napolni vaše baterije in okrepi imunski sistem.

HITRA KREPITEV MOŽGANOV

Pri reševanju križank uporabljamo en sam segment možganov, na vrtu pa z vsemi čutili zaznavamo vse, kar nas obdaja. Tipamo, vohamo, okušamo, gledamo, poslušamo ... Zato že po petnajstih minutah dela na vrtu možgani začnejo vzpostavljati več nevronske povezave kot med osemurnim rutinskim delom.

TUKAJ IN ZDAJ

Če ste kdaj pikirali paradižnik, papriko, zeleno ... zelo dobro veste, da boste uspešni le, če ste popolnoma posvečeni temu opravilu. Že ena sama misel, ki se usmeri na nekaj drugega, je dovolj, da uboga rastlina utrpi poškodbo. Delo z rastlinami in živalmi nas nežno, vendar učinkovito nauči biti navzoči tukaj in zdaj. Ko dosežemo to stanje in se nam čas ustavi, energija preprosto priteka – takrat smo eno z vsem, kar nas obdaja. Ni vam treba hoditi na svete gore, v ašrame in k velikim učiteljem. Le na vrt stopite.

Menih Pahonimus je izjavil: »Na vrtu človek sreča boga prej kot v cerkvi!«

Mnogi med vami že veste, da to drži.



V kakšni formi je vaš vrt?

BESEDILO: SANJA LONČAR

Januarja smo se bali prezgodnje pomladi, marca pa smo sadike reševali pred zmrzaljo. Kdo si upa napovedati, kakšni bodo april, maj in junij? Najbrž ga ni junaka! Celotnemu meteorologu z napovedjo ne uspe zadeti za več kot dan ali dva vnaprej. Le v enem imajo prav: čaka nas vse več nepredvidljivega in skrajnega vremena.

Namesto da ugotavljamo, kateri mesec je najbolj vroč, hladen ali moker v zadnjih 200 letih, se je bolje pripraviti na vse!



AMARANT

EKOLOŠKA SEMENSKA PRIDELAVA



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

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

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

V praksi to pomeni, da že zdaj premislite, kako boste zavarovali svoje rastline, ko vas bo doletela pozeba, toča ... in ne nazadnje tudi sprehajalci, ki samooskrbo razumejo kot sprehod z vrečko po tujih vrtovih in njivah. V mislih je treba imeti celo spontane samovžige deponij nevarnih odpadkov. Vsak od nas živi v bližini kake tovrstne tempirane bombe. Ker smo imeli v primeru vrhniškega Kemisa priložnost videti, kako v takih primerih ravna država, je bolje, da se takoj odpravite po večji kos folije, da boste takrat, ko bodo v vašem kraju deževali strupi, vsaj imeli s čim prekriti svoja dragocena tla.

Ali kot smo zapisali v knjigi *Naravne rešitve za radiacijo*: kdor ve, kaj storiti, lahko kljub veliki globalni kontaminaciji ohranja svoja tla v dobrem stanju. Naj vas beseda radiacija ne zmede, postopek je namreč enak, ne glede na to, ali se branite pred radioaktivnimi snovmi ali pa pred težkimi kovinami. Ker v takšnih trenutkih šteje le tisto, kar že veste – in na kar ste že pripravljeni –, preberite natančne napotke, ki vam bodo omogočili, da boste ohranili svoj mir in zdravje, ne glede na to, kaj vse bomo morali preživeti.

KAJ PA DOBRE NOVICE?

Kljub vsem nevšečnostim, ki se bodo verjetno le še stopnjevale, imajo majhni sistemi številne prednosti pred pridelavo na veliko. Nekaj metrov gredic ni težko obvarovati, prekriti, ogreti ... Če nas bo znova doletela kaka stoletna pozeba, bomo lahko občutljive rastline hranili pod streho, pod tuneli ali pa jih celo prenašali kot mačka mlade. Pri velikih sistemih je to mogoče doseči le ob izredno velikih stroških in s potratno porabo energije.

KAKO RASTLINO ZAVAROVATI PRED TEŽAVAMI?

Enako kot človeka. Krepite moramo njen imunski sistem, da bo znal opraviti tudi z novimi virusi, bakterijami ... Pri človeku je sedež imunskega sistema v črevesni flori. Tudi rastline jo imajo – na koncu svojih korenin, kjer prebivajo koristni mikroorganizmi, ki jim pomagajo prebaviti rudnine in jih, tako kot nas, varujejo pred patogeni in težkimi kovinami.

Zato je vse pomembneje tudi negovati tla: dodajati jim je treba samo visokokakovostne komposte, humus deževnikov in kompost po Mariji Thun,

škropiti pa z učinkovnimi mikroorganizmi, s sirotko in z drugimi podobno delujočimi pripravki.

VSE OB PRAVEM ČASU

Rastlinam bomo zelo pomagali, če se opravi lo-timo ob pravem času. Če obrezujemo takrat, ko dragoceni sokovi mirujejo, jih rastline ne izgubljajo, če presajamo v času za presajanje, pa se lahko hitro ukoreninijo. Vsaka pravilna izbira trenutka rastline krepi, zato ne spreglejte izčrpnih dnevnih nasvetov Fanči Perdih, ki jih objavljamo vsak dan (www.zazdravje.net, Koledar dogodkov). Veseli smo, da je ta rubrika že zdaj ena od najbolj branih. Hvaležni smo, da nam Fanči s svojim znanjem in izkušnjami pomaga do boljšega razumevanja ritmov narave. Takih nasvetov bi bili veseli tudi marsikje drugje!



biodinamični
setveni nasveti

FANČI SVETUJE

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

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

ALI POTREBUJETE ZDRAVE DEŽEVNIKE IN KAKOVOSTEN KOMPOST?



Za dober živi kompost, ki je nastal na certificirani ekološki kmetiji iz ekološkega hlevskega gnoja (in ne na smetiščih, kot je danes pogosta praksa), se lahko obrnete na Vilija Petacija (tel. (051) 612 456). Njegov kompost deževnikov Lumbrivit ima pH 6,2–7,2, N 1 %, P2 05 1779 mg/100 g, K2 0 200 mg/100 g in še obilo nemerljivih dobrot, ki jih bodo vaše rastline nadvse vesele. Pri njem lahko kupite tudi legla kalifornijskih deževnikov.



Preskrbljeni 365 dni



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



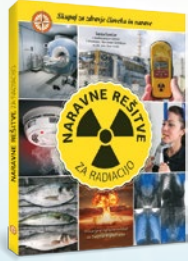
Založba Jasno
in glasno, d.o.o.



Skupaj za zdravje
človeka in narave

Zavarujte svoj vrt pred strupi in elektrosmogom

Spoznajte rastline, snovi in pripravke, ki bodo nase vezali škodljive snovi in s tem omogočili, da bo na vaših vrtovih še naprej rasla zdrava zelenjava.



*Preverjene
naravne rešitve
za življenje
in preživetje*

Avtorji: Sanja Lončar,
Dario Cortese in drugi
sodelavci projekta

Priročnik **Naravne rešitve za radiacijo** lahko
prelistate in naročite na: www.shop.zazdravje.net
ali pa ob delovnikih pokličite na št. (051) 884 148.

Imate žolčne težave?



Naravne kapsule **Rowachol**:

- ✓ umirijo žolčne krče in tiščanje
- ✓ izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane
- ✓ preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov

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