



www.zazdravje.net

Skupaj za zdravje človeka in narave

▲ maj 2014

brezplačen izvod



Tema meseca:

Neomejena brezplačna energija

DIŠEČA SPOZNANJA

Če so tudi v vas začimbe vzbudile vedoželjnost, čutila in lakoto po novih spoznanjih, vas vabimo na tridnevni začimbni seminar v Avstrijo.

NA NAŠI POTI SE BODO PREPLETALI TRIJE ČASI:

Spoznawali bomo vlogo, ki so jih zelišča in začimbe imela v srednjem veku v samostanski medicini, ter vlogo, ki so jo samostani imeli v tedanji družbi. V ta namen bomo obiskali samostanski vrt, ki ga še danes ohranjajo po pravilih, ki so veljala pred enim tisočletjem.

Kipec Wilendorfske Venere, star 22–24.000 let, so odkrili prav na območju, na katerega se odpravljamo. Geologi pravijo, da so tam najstarejša nedotaknjena tla na svetu. Še danes so posejana s sledmi Kelto in Slovanov, ki so tam živeli tisočletja in jim je celo uspelo zadržati širitev Rimskega cesarstva (Kako lež?). Zato bo zanimivo poskusiti začutiti njihovo civilizacijo in odnos do narave o čemer danes pričajo megaliti, posejani po pokrajini, v katero se odpravljamo.

Na koncu pa nas čaka še vesela in dišeča sedanost. Obiskali bomo podjetje Sonnentor in od blizu spoznali, kako pridelujejo, sušijo, kako vse skupaj poteka in v čem je skrivnost njihove drugačnosti. V hiši, ki globoko spoštuje Hildegardino izročilo, bomo izvedeli tudi nekaj več o tej izjemni ženski in seveda preizkusili tudi njihove dobrote.

Viskanju biotske pestrosti in avtohtonosti pa nas bo pot peljala tudi do Noetove barke – ene izmed največjih semen-skih knjižnic v Evropi, z aktivno banko 6.000 semenskih vrst. Spoznali bomo, kako zbirajo, izmenjujejo in ohranjajo semena. Obiskali bomo tudi njihov vrt, na katerem vsako leto gojijo okrog 800 rastlin iz svoje zakladnice. Spoznali bomo marsikate-ro pozabljeno rožo, zelenjavo in zelišče, kakšno seme ali sadiko pa si bomo verjetno vzeli tudi v »rejo« domov.

Seminar bo vodila **Sanja Lončar**, za prevajanje lokalnih vsebin iz nemščine bo skrbela **Sabina Topolovec**, večerne pogovore pa bo vodil **Rajko Škarič**.

Termin: 11. 7. — 13. 7. 2014

INFORMACIJE IN PRIJAVE:

Cena programa je 220 EUR + kotizacija za seminar 92 EUR. Več informacij o seminarju dobite na naši spletni strani ali na e-naslovu delavniceszz@gmail.com. Na voljo smo vam tudi po telefonu 041 770 120, vsak delovnik od 9. do 12. ure.



Energija je povsod okrog nas

Že tisočletja imamo ljudje (zlasti zahodnjaki) zelo zgrešen pogled na to, kaj je energija.

Nekateri še vedno mislijo, da energija prihaja iz hrane. Mislijo, da bodo imeli v telesu več energije, če je bodo več zaužili. Verjamejo, da bo več denarja, ki ga bomo potrošili za ugodje, gretje, hlajenje, prevažanje itd., prihranilo njihove baterije.

Zakaj potem tisti, ki največ pojedjo, niso polni energije? Zakaj tisti, ki naredijo najmanj korakov, nimajo „največ prihranjene energije“? Zakaj tisti, ki najdlje spi, niso najbolj spočiti? Zakaj imajo tisti, ki dvigajo le svinčnik, manj energije od tistih, ki prekladajo vreče s cementom?

Nekaj je z našim dojemanjem energije hudo narobe in dokler tega ne dojamemo, bomo le premišljevali, kje bi jo še lahko zaužili, kupili, ukradli, ...

Obstaja le en vir energije – in to je ljubezen!

Preden rečete, da sem preveč poetična, pomislite, kakšna je razlika, ko eno uro počnete nekaj, kar imate zares radi, ali ko eno uro delate nekaj, kar sovražite. Včasih gre za enako število ur, enake gibe, enako „obrado“ mišic, pa je počutje kljub temu tako različno. Tisto, kar počnemo z veseljem, posvečenostjo in ljubeznijo, nas skoraj nič ne izčrpa. Takrat ne potrebujemo sladkorja in kavnice, da nas držita pokonci. Tisto, v kar se silimo, pa nam „pije kri“.

Če ste obtičali v utrujenosti, izgorelosti, izčrpanosti, ..., je že skrajni čas, da dojamete, da energija ni tam, kjer ste jo do zdaj iskali. Ni povezana z debelino vaših maščobnih zalog, z leti vašega študija ali z vašimi prihranki.

Povezana je le z velikostjo vašega srca. Z vašim pogumom, da mu brezpogojno sledite. Bolj se boste približali tistemu, kar vas veseli, več energije boste imeli. Takrat boste sijali in ne izgorevali.

Potrebujete en primer, sto primerov, tisoč primerov? Nič ne bo pomagalo – potrebujete namreč zgolj lastno izkušnjo, da je tako.

Sanja Lončar, urednica



V tokratnih novicah preberite:

Smo sužni svojih prepričanj?	4
Vse cveti, le vi ste nekako uveli?	6
Svečeniki že vedo, zakaj	8
Brezplačna in neomejena energija za vse	10
Stik z zemljo vrača energijo	11
Očistite črevo pred postom!	12
Dobre rešitve	14
Lep in zdrav ekološki vrt	16
Koledar dogodkov	18
Novice na temo chemtrailov	23





Smo sužni svojih prepričanj?

Besedilo: Sanja Lončar

Če verjamemo, da je nekaj nemogoče, ne bomo tega nikoli poskusili. Na tem stavku sloni bistvo manipulacije časa, v katerem živimo.

Večina ljudi preprosto verjame, da obstaja le tisto, kar so jih učili, zato se kot družba ne razlikujemo od orla, ki so ga, takoj ko se je izlegel, pustili odrasčati s kurami. Ko je zrasel, je skupaj z njimi ril po zemlji in mu nikoli ni prišlo na misel, da bi razprl svoja krila in vzletel.

Če so vas že v zgodnjem otroštvu naučili, kdaj morate jesti, kdaj lulati in kakati, kdaj spati, kaj so pravilni odgovori, za katere se dobite posladek in pohvala, da ste pridni, itd., potem je sistem uspel v svojem namenu.

Če nas sprogramirajo, da verjamemo, da je prav le to, kar so nas učili, sami skrbimo za to, da tak program prenašamo naprej.

Kaj pomaga, da vam nekdo razkrije, da je vsaj polovica pravil, v katera so vas prepričali, mit brez podlage, če ste vi prepričani v njihovo resničnost. Večina ljudi raje postane agresivna do tistega,

ki jih poskuša osvoboditi, kot do tistega, ki jih je pahnil v ječo lažnih prepričanj.

Živimo v času, ki je prav poseben. Morda prav zaradi tega, ker imamo končno priložnost dojeti, da naša napačna ekonomija življenja sloni le na naših napačnih prepričanjih.

V deželi, kjer je 80 % vsega, kar raste na naših poljih in gozdovih, užitnega, mi govorimo o lakoti. Porabljamo tisoče kalorij fosilnih goriv, da bi pridelali eno kalorijo pridelka. Pojemo skoraj 3.000 kalorij in jih pravilno prebavimo le manjši odstotek ... Verjamemo v mit, da nujno potrebujemo mesno hrano, če želimo imeti moč. Pri tem pa pozabljamo, da so naši pradedje opravljali težavno delo in zmogli veliko več od nas, kljub temu da je bilo meso v njihovi prehrani prej izjema kot pravilo.

Da se da živeti celo brez hrane, potrjuje vse več ljudi, ki živijo tako, da neposredno uživajo svetlobo (živijo od prane). Pa vendar jih bo množica še vedno raje razglasila za goljufe, kot da bi sploh pomislili na to, koliko hrane zares potrebujemo.

Vse več ljudi je izkusilo blagodejnosti posta. In dokler nekateri poročajo, da so bili iz dneva v dan v času posta deležni vse več energije, drugi umrejo od lakote, če jih je ujma odrezala od civilizacije za kakšen teden.

V deželi, kjer les leži na vsakem koraku, ljudje najemajo kredite, da bi kupili gorivo za kurjavo. Tudi naravno senco lahko ustvarimo, kjer koli bi jo potrebovali (le nekaj semen hitrorastočih plezalk bi bilo dovolj za ta namen), pa bomo raje tudi to

poletje „skurili“ milijone evrov za poganjanje klimatskih naprav.

Vsak dan slišimo, koliko bo znašala vrednost naložbe (beri dolžništva) za TEŠ 6. Odplačevali ga bomo mi, naši otroci in vnuki – s položnicami, ki imajo vse manj skupnega z našo dejansko porabo. Ali ste opazili, da so v pičlih nekaj letih sistem preoblikovali tako, da plačamo pravico, da bi nekaj imeli, in ne to, kar smo dejansko porabili? Četudi ne bi porabili nič energije, bi še vedno morali plačati vsaj polovico trenutnega zneska računa. Četudi televizije sploh ne gledamo, moramo plačati že zato, ker bi to lahko počeli. Enako velja za vodo in smeti...

Nujno plačilo infrastrukture je sodobna oblika pobiranja dodatnih davkov s strani sistema, ki mu je vse prej kot v interesu, da bi mi odkrili, kako malo od vsega tega potrebujemo.

Sistem živi od tega, da nam ne pride na misel, da bi lahko živeli izven sistema.

Čas velikih sprememb

Edina težava z velikimi resnicami je, da so neznosno preproste. Tako preproste, da to žali naš razum, ki preprosto noče verjeti, da bi bilo kaj takega mogoče.

Kako osebi, ki noče dojeti, kako zelo jo izčrpavajo strah, jeza, žalost, pohlep ali skrb, razložiti, da bi lahko imela neskončno veliko energije, če bi se le vrnila nazaj k sebi in nehala vztrajati pri vzorcih, ki ji ožemajo moči?

Kako nekomu, ki je prepričan, da voda še za v čevlj ni dobra, razložiti, da bi lahko zavrgel polovico svojih zdravil in imel veliko več energije, če bi začel piti več čiste vode?

In kako nekomu, ki je prepričan, da je energija nekaj, kar moramo obvezno plačati in je tako zapleteno za pridobivanje, da smo za to pripravljeni najemati kredite za naložbe, ki se merijo z milijardami – dopovedati, da je energija povsod okrog nas, da je brezplačna in da je nikoli ne bo zmanjkalo?

Zakaj bi se vojskovali za nafto (skoraj vse sodobne vojne se vrtijo zgolj okrog energentov), če je ne bi potrebovali? Če bo naš avto jutri deloval le na sončne celice, vodik ali prosto energijo, bomo „izgubili“ dva dni svojega suženjstva na teden (toliko mora povprečni Slovenec delati za stroške nakupa in uporabe svojega avtomobila). Če ne verjamete, izračunajte sami s pomočjo kalkulatorja na <http://www.focus.si/avto.html>.

Kot vidite, je resnica preveč šokantna in bi postavila pod vprašaj toliko tega, v kar smo vajeni verjeti, ... Zato je za mnoge nesprejemljiva. Vendar ne za vse.

Odločitev je vaša. Lahko ne spremenite ničesar ... Lahko pa že jutri spremenite vse. Če želite, seveda.

Vse rešitve na dlani

V resnici je vse, kar potrebujemo, da bi živeli z neomejeno količino energije, že znano. Posamezniki na vseh koncih sveta si prizadevajo vrniti ljudem znanja in dostop do sredstev, ki jih potrebujemo za življenje brez omejitev. Različna društva, gibanja in posamezniki delajo na tem, da se osvobodimo svoje vpetosti v sisteme, ki ne služijo človeku, temveč služijo na človeku. Samooskrba na vseh področjih je njihov skupni imenovalec. Vsaki korak, ki ste ga naredili v tej smeri, bo osvobodil veliko nove energije. In tako bo naslednji korak še lažji.

Ali ste že ugotovili, da lahko delate na vrtu in z veliko muke le malo pridelate? Če pa imate vitalna semena in delate v sodelovanju z naravo, naravnimi ritmi in po načelih biodinamike in permakulture, boste pridelali veliko več zdravja z manj vložene energije in denarja.

Mnogi menijo, da se ne splača hoditi na dogodek, predavanja, delavnice in seminarje. Da bodo prihranili čas in denar, če bodo ostali doma in vse, kar želijo, poiskali na televizijskem zaslonu ali svetovnem spletu. Vendar nikoli ne bodo izvedeli, kaj zamujajo. Energijo, ki se pretaka med ljudmi, ki skupaj iščejo odgovore, izmenjujejo izkušnje, preizkušajo rešitve in premagujejo lastne omejitve, je nemogoče izraziti v številkah. Šele ko doživite, da človek + človek nista več dva nemočna posameznika, temveč povsem nova kakovost, boste dojeli, koliko energije smo izgubili, ko smo razbili družine, soseske in širše skupnosti.

Nič hudega. Tako kot mnogi cenijo zdravje, šele ko ga izgubijo, je tako verjetno tudi na drugih področjih. Zavest, povezanost z naravo, zaupanje v lastno modrost, pripetost na neskončno energijo, ki nas obkroža, bomo verjetno še bolj spoštovali, zdaj ko smo doživeli, kam nas lahko pripelje „sodobno življenje“, ki se je od vsega tega oddaljilo.



**Skupaj za zdravje
človeka in narave**



Ne zamudite pomembnih novic

Če želite prejemati aktualne novice in obvestila o dogodkih se prijavite na naše brezplačne tedenske e-novice. Prijavite se na **www.zazdravje.net** v zgornjem desnem vogalu strani.



Vse cveti, le vi ste nekako uveli?

Toliko tega želite narediti, pa telo tega ne zmore? Spomladanske utrujenosti se lahko rešite z nekaterimi začimbami.

Seznam tistih, za katere vemo, da vračajo moči, je zelo dolg. Za bolj natančno izbiro pa je dobro vedeti, kje leži vzrok vaše utrujenosti ...

Če je ta v nakopičenih kislih presnovkih, ki se nam valijo po telesu, bo odlična rešitev čemaž. Zaradi podobnih sestavin kot v česnu (aliin, ki se preoblikuje v alicin) čemaž zelo blagodejno vpliva na ožilje, čisti kri in znižuje raven holesterola. Priporoča



Ste vedeli, da 1 gram origana vsebuje enako antioksidantov kot 400 gramov paradižnikov.

se tudi pri pomanjkanju železa in za boljše delovanje možganov. Učinkuje proti spomladanski utrujenosti in kot afrodisiak.

Če sodimo med tiste, ki po jedi začutite zaspanost in hudo utrujenost, potem si lahko pomagamo z rožmarinom. Suhi ali sveži rožmarin stremo s soljo in s tem začinjamo jedi, ki nas ponavadi utrudijo. S takšno soljo nato začínimo krompir, gobe, jedi na osnovi paradižnika in podobno. Utrujenost po jedi bo bistveno manjša. Rožmarin pa lahko uživamo tudi kot čaj. Pripravimo ga tako kot zeleni čaj – z vodo temperature 70 °C.



Edini način, da suhe rožmarinove vejice stremo v prah, je, da v možnar dodamo nekaj grobe soli.

Če vas je izčrpalo prekomerno razmišljanje in mentalna napetost, potem bo prava rešitev sivka ali lovor. Najbolje ju je uporabiti kot eterično olje ali ju dodajati v hrano. Ali ste že poskusili, kako dobro se sivka poda k čajnim mešanicam? V aromaterapiji uporabljajo lovorjevo olje tudi pri stanju izčrpanosti, težavah s spominom, depresiji in povsod, kjer želimo spodbuditi hitro regeneracijo telesa.

Zanimivo je, da lahko sivka pomirja ali poživlja, odvisno od potreb telesa. Medicinsko dokazana sta tudi pomirjujoč in stabilizirajoč učinek sivkinega olja pri umski in telesni preobremenjenosti in izčrpanosti.

Kmalu bo na voljo tudi bazilika – prihaja v pravem trenutku, da v naših telesih in umu naredi red. Že grški zdravnik Dioskurid, ki je v 1. stoletju napisal najpomembnejše farmacevtsko delo antike, jo opisuje kot rastlino, ki očiščujoče deluje na glavo. Posebna kompozicija dišav telo poživlja, spodbuja koncentracijo ter pomaga pri umskih obremenitvah in izčrpanosti.

Ker uravnava delovanje srca, krvnega, limfnega in živčnega sistema, koriandrovo eterično olje danes uporabljajo tudi v aromaterapiji kot naravni adaptogen. To pomeni, da pomaga telesu blažiti stres – kar se pozna tudi na manjši izčrpanosti, manj glavobolih, boljšem spancu in boljši koncentraciji.



Tako kot vam se glava izprazni, ko stopite v mogočne sakralne objekte, ki so jih imenovali bazilike, boste podoben mir začutili tudi če bazilika pride v vaše telo.

Ko se bo nekoliko ogrelo, vam bo teknila limonska trava. Tam, kjer jo veliko uporabljajo, pravijo, da daje energijo, poživilja in osvežuje. Spodbuja koncentracijo, deluje proti utrujenosti in izčrpanosti ter spodbuja čute. V mnogih kulturah je zato čaj limonske trave priljubljen napitek, ki ga uživajo namesto kave. Verjetno je del skrivnosti v tem, da je limonska trava učinkovita pomoč rdečim krvnim telescem, da se lažje oskrbijo z več kisika.



Če je na vašem vrtu premrzlo za rožmarin, potem vam bo podobne moči posredoval ožepka.

Če sta intenzivno delo in nenehni stres načela vaše živčevje, preizkusite moči izopa (ožepka), pimenta ali triplata. Vsi trije veljajo za odlične pomočnike pri živčni in fizični izčrpanosti. Domala po vsem svetu pa takšno delovanje pripisujejo tudi vrtničnim cvetovom.

Kot vidite, so „rezervni resursi“ energije številčni. Na nas pa je, da jih začnemo uporabljati.

SPOZNAJTE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

**ŽE NA NEKAJ KVADRATNIH METRIH VRTA
SI LAHKO PRIDELATE OGROMNO ZDRAVJA,
ENERGIJE, IN DOBREGA POČUTJA.**

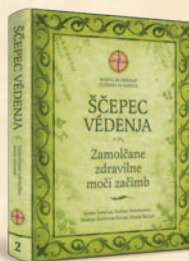
PRVA KNJIGA: **Ščepec rešitve**



Prinaša celostni pogled na 30 najbolj poznanih začimb ter natančno razlago, kako si lahko z začimbami pomagamo pri težavah z zobmi, želodcem, s prebavo, z delovanjem jeter in žolčnika, pri niha-

nju sladkorja, povišanem holesterolu, spolnih in menstrualnih težavah. Natančno je razložen tudi njihov mehanizem delovanja na bakterije in rakave celice. Prva knjiga natančno razlaga tudi osnove pravilne uporabe ter postopke shranjevanja začimb.

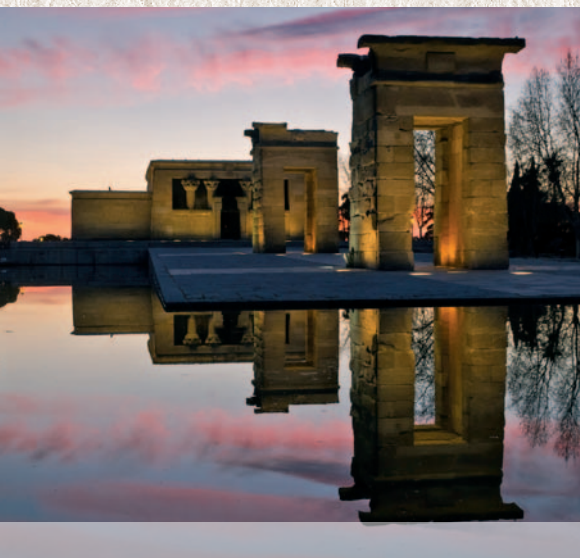
DRUGA KNJIGA: **Ščepec védenja**



V drugi knjig je opisanih dodatnih 20 začimb – takšnih, ki imajo izjemne moči, pa jih morda manj uporabljamo (črna kumina, vasabi, vrtnica, galgant, melisa, kapre, ožepka, žafran, ...). Ob tem boste lahko prebrali,

kako si lahko z začimbami pomagamo pri alergijah, artritisu, revmi, bolečinah, hormonskih težavah, slabovidnosti, težavah s *H. pylori*, težavah z živčevjem, virusi, zajedavci, ...

Vabimo vas, da se seznanite z knjigami **Ščepec rešitve** in **Ščepec védenja**, v katerih razkrivamo zamolčane zdravilne moči začimb. Knjigi sta na voljo za predogled in nakup na spletnem naslovu: www.shop.zazdravje.net.



Svečeniki že vedo, zakaj

Na vhodu v egipčanske hrame, v katerih so shranjevali žita in pridelke, je bil vklesan napis: „Ne uživaj hrane, ki so jo pridelali tvoji sužnji.“ Zakaj najvišja kasta, kamor so svečeniki takrat sodili, ni uživala podarjene ali z davki pobrane hrane? Zakaj bi se ob vsem tem obilju potili in žulili dlani, da si pridelajo lastno hrano?

Ker so zelo dobro vedeli, da potrebujejo energijo in ne „polnila za telo“.

In prav to smo danes pozabili, zato večina ljudi ne dojame, da „mašila“, ki jih uživajo, v veliki meri vplivajo na vse večjo izčrpanost, upad plodnosti, razmah depresije in pomanjkanje veselja do življenja.

Kdor hoče od hrane življenjsko energijo in ne le praznih kalorij, jo bo moral s to energijo napolniti in jo tako oplemeniti.

Prav ste prebrali. Živila lahko proizvajamo (kot to danes počnejo tovarne hrane), pridelujemo (kot to počne večina kmetov) ali jih soustvarjamo, z ljubeznijo, veseljem in s spoštovanjem do čudeža, ki nam je podarjen.

Učimo se od menihov

„Na vrtu človek lažje najde boga kot v cerkvi.“

Ta navidezno bogokletni stavek je napisal krščanski menih sveti Pachomius in stoji na vhodu v samostanski zeliščni vrt samostana Sttiff Zwetl.

Ko pa enkrat začutimo svetost sodelovanja z rastlinami, nam bo pomen tega še veliko bližji. Ko sedete na njihov vrt, na mesto, kjer so morda sedeli in meditirali že stoletja pred vami, boste morda začutili to, kar so začutili Pachomius, Hildegarda ali naš Pater Ašič.

Iz našega zornega kota si življenje v samostanih predstavljamo kot življenje v osami, daleč od tokov sodobnega življenja in sodobnih spoznanj. Ta predstava pa utegne biti zelo zgrešena.

Že od časa svojega nastanka, ko je pred več kot 1.500 leti Benedikt iz Nursije ustanovil prvi samostan, so bili ti mesta, na katerih se je ohranjalo znanje in se razvijale ideje, ki jih ni bilo izven samostanskih sten.

Osnovno načelo samostanov je bila samooskrba. Beseda, ki se je v zadnjem letu prebila na sam vrh „priljubljenosti“, ima torej svojo dolgo zgodovino. Da bi samostani obstali, so zasnovani tako, da zagotavljajo samooskrbo z živili in zdravili. Le tako so preživel kuge in druge epidemije ...

Prav zaradi tega, ker je bila oskrba v vseh štirih letnih časih življenjsko pomembna, so samostani razvili veliko inovacij, kako pridelovati in kako shranjevati živila. Tople grede, rastlinjaki, gojenje sadik v zaprtih prostorih, načini varjenja piva, shranjevanja vina, izdelava različnih zeliščnih pripravkov, kompostiranje, namakalni sistemi – vse to se je skozi stoletja razvijalo za samostanskimi zidovi. Zagotovo niso prvi, ki so se tega spomnili. Od Babilonskih vrtov naprej lahko občudujemo znanje in posvečenost naših prednikov pri vzgoji različnih rastlin.

Posebnost samostanov pa je bila v sistematičnosti in dokumentiranosti vsega, s čimer so se ukvarjali. Ker so svoje izkušnje in napotke, kako je nekaj treba delati, natančno zapisali, so lahko to znanje v obliki napotkov posredovali tudi drugim bratom. In če pomislimo, da je v Evropi v določenem trenutku delovalo 30.000 benediktinskih samostanov, vam postane jasno, zakaj mnogi pravijo, da so samostani razvili prvo obliko franšiznega poslovanja, po kateri se danes zgledujejo multinacionalne korporacije.

Opazovanje, sodelovanje, izmenjava, ...

Ni nujno, da znanja ostanejo last zgolj peščice ljudi, ki jih nato prej ali slej uporablja za prevlado

in manipulacijo z ljudmi. Od samostanskega pristopa k samooskrbi se lahko naučimo tudi veliko dobrega. Predvsem o pomenu opazovanja, izmenjave izkušenj in izgradnje skupnih zakladnic.

Najboljši primer za to so knjižnice semen, ki pospešeno nastajajo na vseh koncih sveta. Razen takšnih, ki jih financirajo vlade, so še posebej pomembne tiste, kjer izmenjava znanj, izkušenj in semen poteka med posamezniki.

Ni pomembno zgolj zbrati seme. Vsak, ki mu ga izročite, potrebuje tudi natančen opis tega, kar ste mu dali, kakšne pogoje to seme potrebuje za svojo optimalno rast in kako ga negovati. Šele takrat imamo zaklad, ki ga lahko uporabimo.

Če veste, kaj rastlina potrebuje, jo lahko gojite tudi na območju, kjer bi lahko to bila „misija nemogoče“. Če pa tega ne veste, vam tudi najboljše seme ne bo v pomoč. Pa smo spet pri menihih. Ali ste vedeli, da je vse, kar so pomorščaki prinašali s svojih potovanj (beri: osvajanj), najprej prispele do samostanov? Na vseh ladjah, ki so plule po svetovnih oceanih v iskanju novih ozemelj, so bili tudi menihi, ki so imeli razen širitve krščanstva nalogo širiti tudi biotske zaklade.



Ali si predstavljate breskve, marelice in trto 400 km bolj severno od Slovenije? Vse to raste v Stift Zvettru v Avstriji.

Tako se je število rastlin, ki so jih samostani gojili, nenehno povečevalo. Celó v zelo severnih krajih jim je uspelo gojiti toploljubne rastline, kot so citrusi, mandlji in občutljivo sadje, in sicer preprosto zato, ker so vedeli, kakšne pogoje te rastline

Samooskrbne ideje, ki so jih tisočletja izpopolnjevali, bomo odkrivali na seminarju **Začimbna doživetja v Avstriji**, od 11. do 13. julija. Obiskali bomo samostanske vrtove, največjo semensko knjižnico Arche Noah in še veliko zanimivih lokacij, ki vas ne bodo pustile hladne.

Več o seminarju preberite na 2. strani novic.

potrebujejo in so jim te pogoje zagotovili ob južnih stenah ali s posebnimi načini varovanja pred mrazom. Zato je obisk ohranjenih samostanskih vrtov odlična bližnjica do dobrih idej, ki vam lahko pridejo zelo prav tudi na vaših vrtovih.

Bi želeli prejemati naše novice?



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

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

TRR: 0201 1025 5748 080

IBAN: SI 56 0201 1025 5748 080

BIC BANKE: LJBAS12X

KODA NAMENA: OTHR

Prejemnik: Društvo Ognjič, Zapotok 54, 1292 Ig

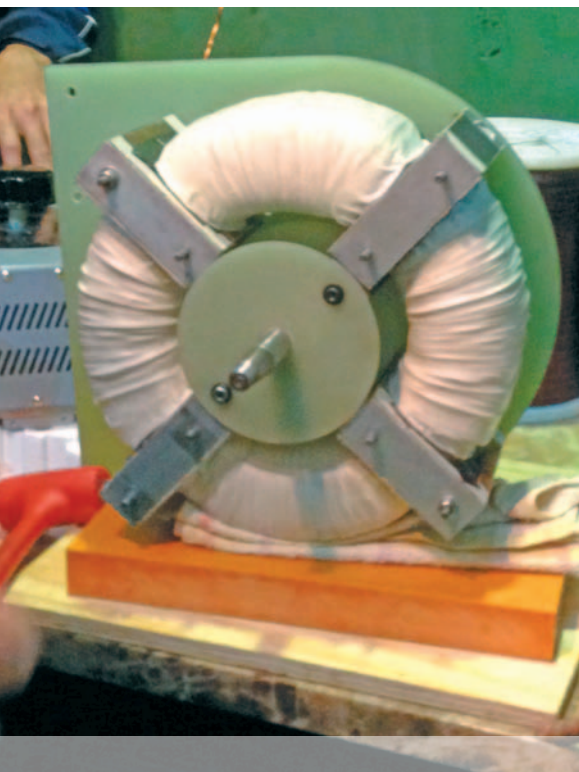
Namen plačila: Prispevek za obveščanje

Sklic: datum plačila (npr.: 01052014)

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

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

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



Brezplačna in neomejena energija za vse

Besedilo: Aleksander Lah
(<http://svobodensvet.wordpress.com>)

Končno smo dočakali prvi generator na prosto (brezplačno) energijo, ki so ga poimenovali QEG (Quantum Energy Generator oziroma generator električne energije, ki ga napaja kvantna energija).

No, v resnici ni prvi, saj jih je bilo narejenih že mnogo, toda niso prišli do ljudi. Zasegle so jih korporacije, ki jim je v interesu, da ljudem prodajajo drago energijo, ne pa, da bi ljudje začeli izkoriščati brezplačni vir energije, ki je povsod prisoten in ki ga je znal izkoristiti že Nikola Tesla pred 130 leti. V ozadju so umazane igre, toda to ni bistvo tega sporočila.

Zakaj je tokrat končno uspelo?

Zakaj je prav ta generator prišel do ljudi, ostali pa ne? Kaj so inovatorji tokrat naredili drugače?

Predvsem to, da v ozadju ideje ni bila želja po zaslužku, temveč želja narediti nekaj dobrega za človeštvo. Na voljo so vsi načrti, na voljo bo izobraževanje, kjer se bomo zainteresirani lahko naučili izdelovati to napravo, ki v osnovni izvedbi proizvaja 10 kW, kar je več kot dovolj za eno gospodinjstvo. V resnici ne gre za inovacijo, gre za nekoliko posodobljen izum Nikole Tesla.

Zdaj ste na vrsti vi

Še vedno obstaja možnost, da korporacije vse skupaj utišajo. Najboljši način, da se temu izognemo, je, da se QEG čim prej razširi med čim več ljudi in da ga začnemo uporabljati v praksi.

Trenutno ekipa, ki je omogočila, da je naprava QEG ugledala luč sveta, vse svoje moči usmerja v to, da bi se čim več ljudi naučilo, kako sami naredijo QEG. Zaenkrat je inštruktorjev malo in so razkropljeni po vsem svetu (Tajvan, Peru, Maroko, ...). Med udeleženci izobraževanja naj bi bili tudi tehniki iz Italije in Nemčije.

Možnost imate, da sami spremljate in se udeležite takih izobraževanj, lahko pa se nam oglasite po elektronski pošti na svobodensvet@gmail.com in sporočite, da bi vas tako izobraževanje v Sloveniji zanimalo. Poskusili bomo namreč organizirati dogodek v Sloveniji.

Želimo tudi, da bi v Sloveniji naredili lastno proizvodnjo naprej QEG (Detela). To bi bil zanesljiv korak proti večji samooskrbi in za to potrebujemo še večjo ekipo – ljudi s tehničnim znanjem, ljudi s poslovno žilico itd., ki jim je skupna motivacija narediti nekaj dobrega za ljudi, ne pa zgolj želja po zaslužku.

Več o QEG in o navodilih za izdelavo najdete na povezavah, ki jih objavljamo v spletni različici tega članka na www.zazdravje.net.

Zadnje novice!

V desetminutnem posnetku lahko vidite postopek izdelave free-flow generatorja.

Vsak, ki si to želi, lahko z minimalnimi sredstvi naredi svoj lastni generator, ki bo proizvedel dovolj energije za oskrbo njegovega doma.

Oglejte si posnetek na <http://hope-girl2012.wordpress.com/2014/04/18/qeg-presentation-with-hopegirl-in-london/>



Stik z zemljo vrača energijo

Besedilo: Jože Vetrovec

Ko bosí stopamo po mokri mivki, se namakamo v vodi ali hodimo po rosi travi, se počutimo kot prerojeni. Občutek imamo, da imamo v sebi več energije. Toda to ni zgolj občutek. V resnici si nabiramo energijo, ki pride v nas s stikom z zemljo. Vse to se nam dogaja, ker smo bosí, tako bosí, kot smo bili v davnini. Znanost je potrdila, da stik z zemljo vrača zdravje. Namernemu stiku z zemljo, zaradi zdravja, pravimo „zemljenje“.

Zemljenje ima vse več privrženecv. Eni tekajo v naravi bosí, drugi si pomagajo z ozemljitvenimi rjuhami in ozemljitvenimi blazinami, ki jih postavljajo pred tipkovnico ali na tla pod mizo in se jih

dotikajo z bosimi nogami. Zato da lahko elektroni prosto odteka s površja v človeka, v zemljo, med hojo, spanjem in med delom. Bosonoga hoja, sedenje, stanje ali spanje na tleh so človeštvu dolgo omogočali, da so lahko elektroni s površja zemlje prehajali v telo in se je vsak del telesa električno uravnal – organi, tkiva in celice. Zdaj ko smo večinoma obuti, izolirani, pa smo energijsko podhranjeni.

Glavna hipoteza raziskovalcev zemljenja je, da lahko prosti negativno nabiti elektroni iz Zemljine površine prodrejo v človeško telo, kjer nevtralizirajo pozitivno nabite proste radikale, ki jim elektronov manjka. Prosti radikali ali reaktivne kisikove spojine danes veljajo za pomembnega povzročitelja kroničnih vnetij, ki so v ozadju številnih degenerativnih bolezni sodobnega človeka. Ob ozemljitvi naj bi elektroni potovali skozi prevodno telo na mesto, kjer jih primanjkuje. Poiščejo proste radikale in se z njimi povežejo.



Več o delovanju energije zemlje na naše telo lahko preberete tudi v knjigi **Zdravilna moč zemlje**.

Ara založba:
www.arashop.si
051 307 777

Da bi začutili, kako vse skupaj deluje, pa se morate le sezuti ... Preprosto? Niti ne. Življenje v mestih, dolga zima in drugi „dosežki civilizacije“ so nas od zemlje toliko oddaljili, da bosonoga hoja ni vedno preprosto izvedljiva. V takšnih primerih pa si lahko pomagamo z ozemljitvenimi izdelki. Ogledate si jih lahko v spletni trgovini www.misteriji.si.



PREVERJENE NARAVNE REŠITVE

Uživajte v naravi
brez strahu pred klopi



Kako uskladiti hrepenenje po naravi, s strahom pred klopi? Preprosto! Seznanite se z naravnimi repelenti, varnim odstranjevanjem klopov in zdravljenjem borelije na naraven način.

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



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

Pomlad je običajno čas čistilnih akcij tako v naravi kot v naših telesih. Pri čemer pa mi spomladi in zgodaj poleti iz naših teles preganjamo predvsem spomladansko utrujenost. Da bomo pri tem čim bolj učinkoviti, si oglejmo nekaj Voglovih nasvetov, na kaj ne smemo pozabiti pred, med ali po postu.

Očistite črevo pred postom!

Očistimo črevo pred vsako postno dieto, čeprav kratko

Zlasti ljudje, ki imajo težav z zaprtjem, bi morali razmisliti o čiščenju črevesja, preden bi se lotili posta. Če tega pred postno dieto ne storijo, jih lahko čakajo hude težave.

Črevesje oziroma peristaltika začne delovati, ko v prebavila vstopi hrana. Med postom tega dražljaja ni, zato se črevesje giblje manj kot sicer. Če črevesja pred postom ne prečistimo, potem obloge, ki visijo na črevesni steni, obstanejo na črevesnih resicah. To pa izredno škoduje telesu. Lahko pride celo do zastrupitve in do nastanka neljubih stranskih učinkov.

Da se neljubim posledicam izognemo, moramo črevesje očistiti pred vsako postno dieto, četudi ta traja le nekaj dni.

Vogel je za čiščenje črevesja svetoval številna naravna odvajala, ki primerno vzdražijo črevo, da se očisti. Eno takšnih je, na primer, odvajalo iz lanenih semen.

Ne glede na to, katero rastlinsko odvajalo boste uporabili, pa je ob tem pred in med postno dieto nujno uporabiti tudi klistir. V ta namen si je treba priskrbeti dober sistem za klistiranje (dober irigator dobite, na primer, v trgovinah Sanolabor), da si lahko učinkovito izperemo črevo.

Klistiramo se tudi vsak dan posta

Med postom je priporočljivo, da vsako jutro izvajamo klistir. To je še posebej dobro, saj se pogosto še po štirih ali petih dneh posta iz črevesja izločajo strupene odpadne snovi. Prav tiste črevesne obloge, ki so obvisle na stenah črevesja, se s takšno nego črevesja lahko počasi odluščijo in zagotovo izločijo iz črevesja.

Kako dolgo bomo post izvajali, je odvisno od zdravstvenih rezerv in tudi od stanja srca. Nekateri se postijo (s sokovi, ob vodi, ...) tudi do tri tedne ali še dlje. Tudi tako dolg post zahteva, da vsako jutro opravimo klistir.

Da preprečimo izsušitev sluznice črevesja

Da bi preprečili preveliko izsušitev črevesne sluznice, namesto same vode za klistir uporabimo, na primer, slezov čaj.

Vodi za klistir lahko dodamo tudi sluz, ki jo dobimo



iz pešk kutine. Uporaben je tudi sluzav čaj iz mahu. Priporočajo pa tudi dodatek iz Usnee, zlasti ker je to odlično razkužilo za črevesje.

Kot razkužilo pa deluje tudi klistirna voda, ki ji dodamo od 10 do 20 kapljic tinkture Echinaforce (iz ehinaceje), saj deluje ugodno na črevesne bakterije.

Za mlečnokislinske bakterije v črevesju je koristno tudi, če klistirni vodi dodamo eno jedilno žlico koncentrata sirotke (tekoči Molkosan). Desnosučna mlečna kislina sirotke namreč zelo dobro vpliva na krepitev črevesne flore. Vsi ti nasveti predstavljajo dobro nego črevesja, ki je neizogibno potrebna ob postnih dietah.

Po postnih dietah ...

Ko s postno dieto prenehamo, se ne vrnemo takoj na običajni dnevni meni, temveč izberemo jedi, ki so primerne za počasen prehod na običajno hrano. Na primer, začnemo z ovseno ali ječmenovo juho. Priporočljiva je tudi riževa sluzna juha. Prvih osem dni po dieti naj ne bi uživali mesnih, jajčnih in sirovih jedi. Prednost naj bi dali zelenjavi, naravnemu rižu, krompirjevi kaši, koruzi in prosu. Prav tako ne smejo manjkati solate in skuta, pomešana z malo česna in peteršilja. Na vsak način moramo biti pozorni na to, kaj jemo na prehodu, ko se na dieto pripravljamo, in takrat ko z njo končamo. To je potrebno tudi zato, da se telo prilagodi tudi z gibanjem črevesja.

Preden pomislite na postne diete, odpravite zaprtje

Zaprtje lahko zelo lepo odpravimo na naraven način. Zapeko, na primer, odpravljajo suhe slive,

zmehčane v vodi. Zaužijemo jih zjutraj na tešče in zvečer pred spanjem, do izboljšanja stanja. Tudi v mleku kuhane mlade koprive, ki jih zaužijemo zjutraj na tešče, so učinkovite. Za odpravljanje zapeke pomaga tudi kozarec tople vode na tešče.

Leno črevo razmiga juha iz zmletega čistega pšeničnega zdroba, ki ji dodamo majhno narezano čebulo in zmečkan strok česna. Ko je kuhana, dodamo drobno nasekljan peteršilj in žlico oljčnega olja. Pojemo jo za zajtrk. V hudih primerih zapeke lahko juhi dodamo tudi laneno seme ali seme bolšince. Seme pred uporabo zmeljemo.

Zelo učinkovito za odpravljanje zaprtosti je zraven naštetih nasvetov tudi uživanje Molkosana – koncentrirane sirotke, ki z vsebnostjo desnosučne mlečne kisline krepi dobro črevesno mikrofloro, spodbudi peristaltiko in tako uravna prebavo.

Če trpite za zaprtjem že dolgo, razmislite o spremembi prehrane. Uživate takšno hrano, ki ne zapira. Današnji način prehrane močno škoduje tudi koristnim mlečnokislinskim bakterijam, ki sestavljajo črevesno floro, zaradi česar lahko prav tako pride do zaprtja. Z rednim uživanjem Molkosana – koncentrirane sirotke bomo črevesno floro okrepili in odpravili motnje v prebavi. Začnimo ga uživati enkrat na dan. Ko se začne stanje izboljševati, ga lahko zaužijemo tudi do trikrat na dan. S spremembo prehrane in občasnim uživanjem sirotke bomo črevesno floro ponovno obnovili in uredili prebavo.

Če je zapeka posledica živčnosti, utrujenosti, razburjanj ipd., poskrbite za odpravljanje teh duševnih tegob. Pomagajo pa tudi dober spanec, sprostitve in dovolj gibanja.

Iz Ljudskega zdravnika, z založnikovim dovoljenjem povzela Dolinar Adriana

Dobre rešitve

... za več energije



PREMAGOVANJE SPREMEMB

Utrujeni in brezvoljni? Zakaj pa?



Rastlina sibirski ženšen ali eleuterokok, pomaga ljudem premagovati spremembe. Lahko so to zgolj spremembe vremena, lahko je to povečan stres. Morda čas pred in med izpiti, tudi za boljše pomnjenje, lahko priprava na pomemben projekt, uporabljajo

ga športniki za povečanje vzdržljivosti. Pomaga ljudem, ki so bili izpostavljeni različnim sevanjem in nevarnim kemikalijam, saj so ga uporabljali tudi po nesreči v Černobilu. Zdravilne lastnosti sibirskega ženšena je cenilo že staro kitajsko ljudsko zdravilstvo. Uporabljali so ga kot afrodizijak.

V monografijah je opisanih kar nekaj sodobnejših raziskav, in sicer so se ukvarjali v naslednjih stanjih: povečanje zdržljivosti, utrujenost, genitalni herpes, nizek krvni pritisk, imunomodulacija, gripa, menopavza, osteoporoza, kakovost življenja in okužbe dihalnega trakta. Kupite jih lahko v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ZA POVEČANJE ENERGIJE

Pukka ekološki rdeči ginseng



Učinkovita kombinacija rdečega ginsenga z mešanico sestavin Nutrigest™ (morska alga, spirulina, ingver) za energijo. Certificirani izdelek vsebuje 100% naravne sestavine ekološke pridelave.

Rdeči ginseng se že stoletja uporablja za povečanje energije in za

podaljševanje življenja ter kot pomoč zdravemu metabolizmu. Zdravilni del ginsenga je njegova korenina, ki jo naberejo šele po petih do šestih letih rasti za optimalno učinkovitost. Korenine so bogate z aminokislinami, vitamini in številnimi drugimi koristnimi snovmi.

Rdeči ginseng uporabljamo pri mentalni in psihični utrujenosti ter izčrpanosti in stresu. Zvišuje energijo, povečuje vitalnost, pripomore k boljšemu psihičnemu in mentalnemu stanju ter spodbuja vzdržljivost organizma. Spodbuja reprodukativni sistem in spolno slo. Na voljo je v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

FUNKCIONALNA ČREVESNA FLORA

Probiotiki, prebiotiki in vitamini



Brez funkcionalne črevesne flore ni učinkovitega čiščenja telesa in obnavljanja iztrošenih rezerv. Mešanica probiotikov, prebiotikov in vitaminov B

kompleksa uravnava ravnovesje črevesne flore ter podpre prebavo in odpornost. Yogermina ne vsebuje laktoze, glutena, kvasovk niti alergenov, zato jo zraven zdravih lahko brez skrbi uživajo tudi otroci in odrasli, ki imajo alergije, laktozno, glutensko intoleranco, razdraženo črevo, prebavne motnje ali so v stresu. Yogermina vsebuje veliko koncentracijo petih probiotičnih kultur, kar je pomembno med in po zdravljenju z antibiotiki.

Rezultati testiranja probiotičnih izdelkov v Sloveniji so pokazali, da kapsule Yogermina vsebujejo ustrezno število živih bakterij (Farm. vestnik št. 5-6, dec. 2010, letnik 61, str. 267). Prav tako je neodvisni TEST Zveze potrošnikov Slovenije potrdil ustreznost kapsul Yogermina (VIP okt. 2009, str 21-22). Yogermينو dobite v lekarnah in Sanolaborju. www.bio-medico.si.

DOBRO SPANJE

Malo truda za veliko energije



Globok spanec je najbolj učinkovit do 23:30 ure, zato je pomembna udobnost ležišča, ki nas mora čim hitreje uspavati. Tudi ob zadostni količini spanja je bu-

jenje včasih lahko težko, če budilka zazvoni prav sredi globokega spanca. Za lažje vstajanje poskusite nastaviti bujenje na čas, ki je večkratnik 90 min (dolžina cikla globokega spanja in REM sanjanja). Če greste v posteljo ob 22:00, nastavite alarm ob 5:30, in ne ob 6:00 (7 1/2 h – najbolj optimalna dolžina spanja za odrasle). Počutili se boste bolj spočiti, ker ste vstali ob koncu ciklusa globokega spanja, ko so telo in možgani že blizu budnosti. Kakovost spanja vpliva na duševno ostrino, produktivnost, čustveno ravnotežje, telesno vitalnost in celo vašo telesno težo. Nobena druga dejavnost ne prinaša toliko prednosti s tako malo truda. Naravna in udobna ležišča poiščite v Zeleni trgovini, BTC – hala A. Pokličite za katalog 01 810 90 32.

MIKROKLIMA V PROSTORU

Ilovica za udobno in zdravo bivanje



Mikroklima bivalnega prostora je pogosto prezrt dejavnik našega počutja. Razloge, zakaj nam manjka energije, večinoma iščemo drugje, pozabljamo pa, da temperatura, vlaga,

vonjave, svež zrak in sestava vgrajenega materiala prav tako vplivajo na počutje in energijo.

Ilovica je material, ki ustvarja prijetno mikroklimo prostora. Je toplotni in zvočni izolator in dobro uravnava vlago. Ne povzroča nobenih zdravju škodljivih emisij, saj je brez kemičnih dodatkov. Prav nasprotno, iz zraka absorbira škodljive snovi in neprijetne vonjave. Preprečuje tudi nastajanje zdravju škodljivih plesni, saj je njena pH vrednost 7,1.

Ilovnati ometi, butana ilovica in suhomontažne ilovnate plošče so primeren gradbeni material tako za sodobne novogradnje kot za obnovo stanovanj, hiš in javnih prostorov.

Več na spletni strani www.gnezdo.si. Kontakt: info@gnezdo.si, 031 379 249.

NARAVNA MOČ ZDRAVLJENJA

Hrana in voda z življenjsko energijo



Kar jemo in pijemo, to smo in toliko energije imamo. Najboljše je sveže, neposredno z izvora in izvira. Večina vode in hrane pa žal do nas potuje več dni, celo tednov. V tem času, ko živila potujejo v tr-

govine in ko voda čaka v rezervoarjih, se njihova naravna energija izgublja. Švicarsko podjetje Nature's Design nudi steklene energijske krožnike z rožo življenja iz pravega zlata, ki vse, kar postavimo nanje, spet napolnijo z življenjsko energijo. To je lahko jogurt, sadje, krožnik hrane ... Novost v ponudbi je energijski podstavek iz gline in plute z rožo življenja iz platine, ki je primeren tudi za vroče posode. Praktična je tudi lična steklena skleda ali skledica za sadje, muesli ... Karafe Aladin in kozarce, ki povrnejo naravno energijo in strukturo vodi, pa bralci Novic že dobro poznate. (katalog: 040 626 427, www.oblikenarave.si)

MOČI ETERIČNIH OLJ

Sinergijski učinek delovanja črne kumine in poprove mete.



Črna kumina imuno prehransko dopolnilo z dodatkom poprove mete. Nov izdelek iz linije AROMARA, ki temelji na naravnih tradicionalnih recepturah in je 100 % naraven, ter tako primeren za otroke, nosečnice in doječe matere.

Tradicionalno črno kumino cenijo že dolgo, prav tako tudi vse pozitivne učinke, ki so jih odkrili skozi tisočletja. Delovanje črne kumine skupaj s poprovo meto je tipičen primer sinergijskih učinkov na različna področja v telesu. Poleg ČRNE KUMINE v linijo AROMARA vključujejo izdelke, ki so mešanice eteričnih in baznih olj, za lajšanje različnih težav na intimnem območju GYNO PRO, PSO EX pri luskavici in drugih težavah s kožo, HEMO EX pri hemoroidih in INSECT OFF kot pomoč pri odganjanju klopotov, komarjev, pršic, ...

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



Lep in zdrav ekološki vrt

Besedilo: Jerneja Jošar, univ. dipl. agr.

Vsak vrtičkar si želi, da bi bile njegove rastline lepe in zdrave ter da bi bogato obrodile. In vendar kljub veselju do vrtnarjenja želja, da vrt kljub vsemu ne bi predstavljal obveznosti in obremenitev, temveč predvsem prijetno druženje z rastlinami, ni majhna.

Ali menite, da ni mogoče imeti lepega in zdravega vrta brez ogromno vloženega časa in truda? Vse to je še kako mogoče, le ozreti se moramo v naravo, jo opazovati, se od nje učiti in čim več pravil, ki veljajo v njej, vnašati v svoj vrt.

Kako delujejo stvari v naravi? V naravi ima vsaka rastlina in vsaka žival svojo vlogo. Vse je med seboj povezano. Če se kje pojavi nevarnost, da se bo določena rastlina preveč razrasla, za to hitro

poskrbijo listne uši, pršice ali kaparji. Vendar tudi za to, da se tudi te živalice ne bi preveč namnožile, poskrbijo najezdniki in tenčičarice, ki se z njimi prehranjujejo. Ti pa so hrana za ptice ter ptiči plen kun, mačk in drugih plenilcev. Narava sama poskrbi, da se v ekosistemu vzdržuje ravnovesje, da potekajo vsi mehanizmi uravnovešeno in se po določenem času sami od sebe ustalijo. In tudi danes bi bilo tako, če ne bi človek začel hlepeti po čim večjih pridelkih, posegati v naravo in si jo skušal podrediti. Z uporabo kemičnih sredstev za varstvo rastlin – pesticidov, umetnih gnojil in z gojenjem rastlin v monokulturah človek posega v naravne življenjske kroge in ruši ravnovesje, uničuje rodovitna tla ter onesnažuje in zastruplja vsa živa bitja in podtalnico.

In vendar lahko v svojem vrtu naredimo marsikaj. Poskušajmo vnesti vsa ta pravila, ki delujejo v naravi, v svoj vrt. Potrudimo se, da bo v našem vrtu čim bolj pestro.

Rastline bodo bolj krepke in zdrave, če bomo poskrbeli za naslednje:

- Izbiramo domače in avtohtone vrste in sorte rastlin, ki so že po naravi bolj odporne in prilagojene našim razmeram.
- Sadimo različne rastlinske združbe, saj bomo z njimi privabili v vrt različne, tako majhne kot nekoliko večje živali. Te so naše velike pomočnice pri ekološkem vrtnarjenju, saj se hranijo z živalmi, ki povzročajo škodo na pridelkih. V vrt zato vključimo okrasno grmičevje, drevje, sadno drevje in jagodičevje. V krošnjah dreves in med vejami grmičevja bodo gnezstile ptice, hrano in prezimovališče bodo tukaj našle mnoge koristne žuželke, pod grmičevjem pa se zna zgoditi, da si bo dom ustvaril tudi ježek.
- Rastline pravilno gnojimo, predvsem ne pretiravamo z dušikom. Poskrbimo, da bo v tleh dovolj kalija in kalcija, ki vplivata na odpornost rastlin.
- V zelenjavnem vrtu kolobarimo. Če rastlino gojimo leta in leta na istem mestu, dajemo možnost škodljivcem in boleznim, da se pretirano razmnožijo. Hkrati pa z gojenjem enake vrtnine na eni in isti površini zemljo enostransko izčrpavamo. Zato rastline oslabijo in postanejo bolj dovzetne za bolezni in škodljivce.
- Rastline sadimo v mešane združbe, saj se škodljivci in bolezni težje širijo z rastline na rastlino, če te ne rastejo skupaj. Zraven tega pa nekatere rastline zelo uspešno odganjajo bolezni ali škodljivce s svojih sosed. Tako, na primer, čebula med korenjem odganja

korenjevo muho, korenje pa čebulno muho, zelena med kapusnicami odganja kapusovega belina, por štiti zeleno pred listno pegavostjo itd.

- Med zelenjavo posadimo čim več cvetlic. V svoj vrt bomo tako privabili mnogo koristnih žuželk, in sicer ne zgolj s cvetnim prahom in medicino, temveč tudi z vonjem in barvami. Predvsem rumena, oranžna in rdeča so jim privlačne. Te koristne žuželke, predvsem njihove požrešne ličinke, se hranijo s pršicami, tripsi, ušmi in še z marsikaterimi škodljivci na zelenjavi. Nekatere odrasle žuželke pa celo ležejo jajčeca v škodljivce in jih s tem uničijo. Primerne so mnoge nezahtevne enoletnice, kot so cinije in astre, prav posebej pa so zaželeni vrtni ognjič, žametnice in kapucinke.
- Zelišča v vrtu, tudi med zelenjavo, so več kot dobrodošla, saj odganjajo škodljivce in preprečujejo napade bolezni, njihovi izločki pa vplivajo tudi na okus zelenjave. Tako bosta boreč in žajbelj odgnala z zelenjave marsikaterega škodljivca, žajbelj pa bo preprečil tudi napade plesni. Bazilika in šetraj odganjata uši, kamilica pa deluje proti plesni in kapavici sadik.

Rastline obvarujemo pred škodljivci in boleznimi

s pomočjo doma narejenih pripravkov. Uporabnih je ogromno plevelov, ki rastejo na rodovitnih vrtnih tleh, kot so, na primer, navadna zvezdica, navadni plešec in navadni tolščak. Tudi samonikle rastline, kot so kopriva, navadni gabez, njivska preslica, bezeg, regrat, praprotn, rman, vratič, pelin in baldrijan, so odlični material za naravne, doma narejene pripravke.

V veliko veselje predvsem tistih, ki jim primanjkuje časa, obstajajo na trgu popolnoma naravni homeopatski pripravki za krepitev in zaščito rastlin pred boleznimi in škodljivci. Pripravki so narejeni iz ene ali več aktivnih snovi oziroma matičnih tinktur in vode. Matične tinkture so večinoma izvlečki rastlin, naravni minerali, kovine in mikrohranila, pri škodljivcih pa deli njihovih sovražnikov. Pripravki delujejo na odpornost rastlin, jih krepijo, zato jih je najbolje uporabljati preventivno. Karenčne dobe ni, kar pomeni, da lahko pridelke zaužijete takoj. Dobra novica je tudi ta, da pripravki delujejo, četudi po uporabi dežuje.

Če boste v svojem vrtu upoštevali vse navedeno, si pomagali z naravnimi homeopatskimi pripravki in se zraven tega naučili sprejemati tudi kakšno pegico na listu solate ali živalico, ki leze po vaši najljubši cvetlici, boste pri gojenju rastlin resnično uživali.

OG[®]

Organic Garden

..... od semenke do marmeladke

WWW.ORGANIC-GARDEN.EU

Nova spletna trgovina

WWW.ORGANIC-GARDEN.EU

• VSE ZA •
VRTNARJENJE

ŽELITE Z MAJHNIMI STROŠKI NA NARAVEN NAČIN PRIDELATI ZDRAVO IN OKUSNO ZELENJAVO?

HOMEORGARDEN[®]

USPEŠNO PRESAJANJE

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

POSPEŠUJE RAST KORENIN, KI SE POŠKODUJEJO OB PRESAJANJU

RASTLIN, TER OMOGOČA HITREJŠO ZAČETNO RAST

Sredstvo lahko uporabljamo na vseh vrstah rastlin, ki jih presajamo.

549
eur

HOMEORGARDEN[®]

POLŽI STOP

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

NARAVNO KREPI RASTLINE, TER S TEM VEČA ODPORNOST RASTLIN

PRED NAPADI VSEH VRST POLŽEV

Sredstvo lahko uporabljamo na vseh vrstah rastlin.

636
eur

HOMEORGARDEN[®]

KREPITEV VRTNIH ZELENJADNIC

HOMEOPATSKI PRIPRAVEK ZA NARAVNO KREPITEV RASTLIN

NARAVNO KREPITEV RASTLIN PRED RAZLIČNIMI STRESI. OMOGOČA HITREJŠO

RAST, RAZVOJ IN POVEČANJE LISTNE MASE V STRESNIH POGOJIH RASTI.

Sredstvo lahko uporabljamo na vseh vrstah zelenjadnic.

636
eur

10% POPUSTIKA WWW.ORGANIC-GARDEN.EU Ob spletnem nakupu vnesite kodo: n05

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



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

NEDELJE ALI SOBOTE V MAJU

(odvisno od cvetenja sivke)

ESTROGEN V RASTLINAH IN KUHANJE ETERIČNEGA OLJA SIVKE

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

Na delavnici boste izvedeli, v katerih rastlinah se nahaja estrogen, kako ga vključiti v zdrav način prehranjevanja in kako ponovno vzpostaviti harmonijo v organizmu. Izdelali bomo kremo za obraz in telo z dodatki estrogena ter na preprost način pripravljenega kolagena, pripravili in skuhalo eterično olje sivke in ga kot pomembni dodatek vmešali v kreme. Delavnico bo vodila Vladimira Pibernik. Prispevek v višini 20 EUR vsebuje vso potrebno delovno gradivo in topli obrok na žlico. Kontaktni telefon: 041 710 764.

PETEK, 2. MAJ, DO NEDELJE, 4. MAJ

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Vrt zdravilnih in aromatičnih rastlin, Žalec

Vodeni ogledi Vrta zdravilnih in aromatičnih rastlin bodo ob 9., 13. in 17. uri. Ves čas bo možen nakup eko sadik več kot 70 različnih zelišč.

Z vami bodo strokovnjaki, ki vam bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja.

2. 5. ZELIŠČA IN ZAČIMBE DOPOLNJUJEJO ZDRAV OBROK (ga. Merljak) ob 11. uri

3. 5. ZAČIMBE V VLOGI ZDRAVILNIH RASTLIN (ga. Kočevar Fetah) ob 11. uri, cena: 5 EUR

3. 5. ZELIŠČA V ZELENJAVNEM VRTU (ga. Pušenjak) ob 15. uri

4. 5. POSTAVIMO IN POSADIMO ZELIŠČNO VISOKO GREDO (ga. Ferant) ob 11. uri

Več na: www.IHPS.si

TOREK, 6. MAJ

BIO DAN

Ljubljana, ploščad pred Maxijem, od 10. ure

Številne stojnice z eko izdelki iz vseh slovenskih regij, kuhanje sezonskih eko dobrot v živo in pokušine drugih eko izdelkov, priložnost srečanja z eko pridelovalci in zabava z glasbeno skupino. Informacije: www.biouzitek.si.

Organizira: Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije.

ČETRTEK, 8. MAJ

NAŠA SADJARSKA DEDIŠČINA – STARE SORTE JABLAN IN HRUŠK

Dvorana Kmetijskega inštituta Slovenije, Hacquetova ulica 17, Ljubljana, ob 16. uri

Od zelene magdalenke do gorenjske voščenske (Boštjan Godec, KIS). Predavanje bo združeno z razstavo starih sort jabolk in hrušk. Stare sorte jablan in hrušk so v preteklosti pomembno oblikovale slovensko krajino. So del naše dediščine. Ohranimo jih. Tako zaradi spoštovanja do naših prednikov kot zaradi odgovornosti do naših zanamcev!

ČETRTEK, 8. MAJ

DOBRE PRAKSE Z UPORABO CORA AGROHOMEOPATHIE

V delavnicah Skupnosti Barka v Zbiljah 1k, pri Medvodah, ob 18. uri

Majda Ortan, razvojnica proizvodov, Cora Agrohhomeopathie bo predstavila dobre prakse pri krepitvi rastlin in odpravljanju škodljivcev ter delovanje proizvodov Cora Agrohhomeopathie za pravo kakovostne, zdrave in energijsko žive hrane. Prostovoljni prispevki. Info: www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net.

Organizira: Društvo Sorško polje.

ČETRTEK, 8. MAJ

KAJ SMO POZABILI IN KAJ SO NAM ZAMOLČALI O MOČEH RASTLIN?

Celje, Mala dvorana Union, ob 18. uri

Predavanje bo o pozabljenih domačih zdravilnih rastlinah, ki rastejo okoli po naših travnikih in vrtovih. Predava: Maria Ana Kolman. Informacije: ginko.celje@gmail.com ali GSM: 051 665 570.

Organizira: Društvo zeliščarjev GINKO Celje.

PETEK, 9. MAJ, DO NEDELJE, 11. MAJ**DNEVI ODPRTIH VRAT VRTA
ZDRAVILNIH RASTLIN****Osredke, Dol pri Ljubljani, ob 10. in 16. uri**

Predstavitve naravnega Vrta zdravilnih rastlin in brezplačno vodstvo po vrtu z 200 različnimi vrstami zdravilnih rastlin. Vodi/predava: Sabina Grošelj, prof. Prispevek: brezplačno. Informacije: telefon: 031 251 608, e-naslov: vrtzdrazilnihrastlin@gmail.com.

Organizira: Vrt zdravilnih rastlin d.o.o.

**SOBOTA, 10. MAJ****PRIPRAVLJENI NA VSE?
ZNAČAJ ZAČIMB****Velika Pirešica, Stara šola in poligon
sonaravnih vrtov**

9.30–11. ure predavanje: Pripravljeni na vse? Kako pridelati hrano na minimalni površini in v izrednih okoliščinah? (Zaščita pred kemikalijami z neba, kislim dežjem, radioaktivnim sevanjem, zaščita pred mrazom, točo, sušo, pomanjkanjem svetlobe itd.) Predava: Sanja Lončar. Kotizacija: 5 EUR.

11.30–14. ure: Značaj začimb – pri izbiri rastlin, s katerimi želimo odpraviti različne težave, ni pomembna zgolj njihova sestava, temveč tudi ujemanje našega in njihovega značaja. Kako spoznati rastline tudi po tej strani? Kako ugotoviti, katere so prave za nas? Ali je mogoče vse to razbrati neposredno v stiku z rastlinami? Drugačno spoznavanje z rastlinami bo vodila Sanja Lončar. Kotizacija: 10 EUR. Organizira: Društvo La Vita. Obvezne prijave na delavnico na 041 770 120 ali delavnicessz@gmail.com.

PONEDELJEK, 12. MAJ**BIODINAMIČNO SADJARSTVO****Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce,
ob 18. uri**

Gospod Slavko Turšič iz sadjarskega društva Borovnica nam bo razložil in predstavil biodinamični način sadjarstva, ki je pomemben mejnik v slovenskem pridelovanju sadja. Lepo vabljeni! Cena: 5 EUR.

TOREK, 13. MAJ**IZDELAVA BOTANIČNIH PARFUMOV I****Studio Magnolija, Maroltova 2, Ljubljana, od
17. do 20.30 ure**

Vabljeni na delavnico, ki vas bo popeljala v znatnost in umetnost izdelave parfumov iz naravnih materialov. Spoznali boste eterična olja in absolute z različnih koncev sveta, se urili v ustvarjanju dišečih kompozicij in izvedeli, kako naredimo parfum iz travniških rastlin. Na delavnici boste izdelali osebni oljni parfum in trdni parfum iz kolekcije najkakovostnejših eteričnih olj Florihana. Vodi: Nina Medved, aromaterapevtka. Znanje lahko nadgradite z nadaljevalno delavnico, ki bo 20. 5. ob 17. uri. V Izoli bomo delavnico ponovili 17. 5. ob 10. uri, lokacija Trubarjeva 2. Prispevek: 60 EUR. Informacije: 040 802 636, nina@magnolija.si, www.magnolija.si.

Organizira: Magnolija, aromaterapija in naravna kozmetika.

**SREDA, 14. MAJ****NARAVNE REŠITVE ZA
TEŽAVE S KLOPI****Kostanjevica na Krki, knjižnica, ob 19. uri**

Kako se na naraven način zaščititi pred odhodom v gozd? Ali veste, kaj klope privablja in kaj odbija? Ali ste vedeli, da lahko okužbo preprosto preprečite, četudi se klop prisesa na vas? Če vas klop okuži, je dobra novica, da bo zbolela le tretjina okuženih. Kaj je treba storiti, da boste med tistimi, pri katerih se okužba ne bo razvila? Ali že imate boreliozo? Tudi to bolezen lahko premagate na povsem naraven način. Kopico dragocenih preverjenih naravnih rešitev, kako klope odgnati, kako jih varno odstraniti in kako preprečiti (oziroma zdraviti) bolezni, ki jih lahko povzročijo, bo z vami delila Sabina Topolovec, soavtorica priročnika Uživate v naravi brez strahu pred klopi ter knjig Ščepec rešitve in Ščepec Vedenja. Vstop je prost.

SREDA, 14. MAJ**JOK – OTROKOVO SREDSTVO
KOMUNIKACIJE****Pri Mamizofi, Grablovičeva 54, Ljubljana, od
10. do 11. ure**

Kaj nam želi otrok povedati z jekom in kako na otrokove možgane deluje dolgotrajen jok? Tudi o tem, katere so najuspešnejše pomiritvene strategije. Vodi: Damijana Medved. Vstop prost. Dojenčki in malčki dobrodošli. Prosimo za prijave na info@mamazofa.org ali na 030 321 355.

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

PETEK, 16. MAJ, DO NEDELJE, 18. MAJ**VIKEND POMLAJEVANJA IN RAZSTRUPLJANJA****Zdravilno-izobraževalni center, Gaberje pri Lendavi, ob 16. uri**

Delavnice bodo vodili Matjaž Kološa idr. Cena tri-dnevnega tečaja je 310 EUR na osebo. Informacije in obvezne prijave na: 041 865 789 ali matjazeva.kuharija@gmail.com, www.center-gaberje.si.

**SOBOTA, 17. MAJ****ZELENI PLANET - EKO FESTIVAL****Glavni trg Kranj, od 9. do 17. ure**

Za več informacij si oglejte vsebino v oglasu na strani 23. Vabljeni tudi na predavanja projekta skupaj za zdravje človeka in narave.

Ob 11. uri - Konec zgage in želodčnih težav.

Ob 15. uri - Brez strahu pred klopi.

Na naših stojnicah vabljeni tudi na svetovanje, začimbni kviz, pokušine, delavnico izdelave nakita iz lesa, na voljo bodo tudi stare številke novic ter knjige projekta s popustom...

SOBOTA, 17. MAJ**PREDAVANJE Z OGLEDOM DOBRE PRAKSE: UPORABA RASTLINSKIH ZASTIRK V VRTU****pri cerkvi v Šentrupertu pri Laškem, od 10. do 13. ure**

Zalivanje in namakanje rastlin tudi poleti ni potrebno. S tem varčujemo pri izdatkih za pitno vodo. Različne rastlinske zastirke so trenutno najboljši način pridelave zdrave hrane na strmi revni zemlji ekološke kmetije Kapl. Ogled z razlago bo vodila Erika Klančnik, inženirka kmetijstva in krajine, vodja izobraževanja na učni ekološki kmetiji. Več informacij: 03 573 82 26, www.freeweb.si/ol.net/gklanc.

SOBOTA, 17. MAJ**DAN PROSA NA SORŠKEM POLJU****Na kmetiji Jamnik na Podreči 24, ob spomeniku Simonu Jenku in cerkvi**

Ob 11. uri predstavitev setve prosa, ob 13. uri predavanje Darje Kocjan Ačko o prosu in njegovi uporabi, ob 15. uri ekološka tržnica in predstavitev domače obrti ter rokodelskih spretnosti. Slišali boste stare recepte za jedi iz prosene kaše – „ušena“ in

jih lahko nekaj na stojnicah tudi poskusili (mlečno kašo, rašovno ali medlo itd.). Prostovoljni prispevki. Informacije www.sorskopolje.si ali matjaz.jerala@siol.net. Organizira: Društvo Sorško polje.

PONEDELJEK, 19. MAJ**ZDRAVA PREHRANA OTROK****Čebelarški center ČRIC (Rožna dolina), Lesce, ob 18. uri**

Otroci so naše največje bogastvo in zanje smo pripravljene narediti marsikaj. K temu, da so zdravi, zadovoljni in vitalni, veliko pripomore pravilna prehrana. Kako pripraviti zdravo hrano za otroke, nam bo predstavila gospa Emilija Pavlič. Vljudno vabljeni! Cena: 5 EUR.

TOREK, 20. MAJ**NARAVNO DO LEPE KOŽE: KREME, LOSJONI IN MASLA****Naravna darila EMMA, Mala vas 29, Ljubljana, od 17. do 21. ure**

Znanje in lastna izdelava negovalnih krem sta edino zagotovilo, da uporabljamo 100-odstotno naravno kozmetiko. Na delavnici pregledamo široko paleto eteričnih in rastlinskih olj, masla, macerate, hidrolate in ostale aktivne učinkovine. Skupaj izdelamo: vlažilno kremo za obraz, luksuzno kremo za obraz proti staranju, hranljivo karitejevo kremo za roke, negovalno mleko za telo in mangov mousse za telo. Prispevek: 55 EUR. Več na www.naravna-darila.si, prijave na: info@naravna-darila.si si ali 041 721 528.

SREDA, 21. MAJ**PREDAVANJE O NARAVNI NEGI LAS IN BARVANJU S 100-ODSTOTNIMI RASTLINSKIMI EKO PIGMENTI****Živa Center, Tomačevo 27, Ljubljana, od 18. do 20.30 ure**

Predava Mirjam M. Korez, univ. dipl. biol., strokovnjakinja za naravno nego. Ali želite imeti zdrave in žive lase? Kako lahko s 100-odstotnimi ekološkimi barvili in eko rastlinskimi olji pozdravimo lasišče, okrepimo lase, povečamo sijaj in volumen las ter pobarvamo tudi sive lase? Kako prepoznamo naravne barve brez kemikalij? Kako delujejo konvencionalne barve in kako rastlinski pigmenti? Prijave: 041 404 773. Vstopnina 5 EUR. V soboto, 24. maja, od 9. do 15. ure, pa ste vabljeni na delavnico barvanja las s 100-odstotnimi eko rastlinskimi barvami. Več na: www.bitizenska.org.

SREDA, 21. MAJ**POLETNA ZAŠČITA IN NARAVNA NEGA KOŽE****Naravni Kotiček, Brnčičeva 21, Ljubljana, ob 17. uri**

Na delavnici se boste naučili izdelati zdravju neškodljive preparate za poletno zaščito in nego kože. Izdelali bomo kremo za sončenje (in se ji naučili prilagoditi UV faktor), regenerativno mazilo za po sončenju ter repelent (proti komarjem in ostalim insektom). Vodi/predava: Inka P. Gerksič. Prispevek: 45 EUR. Informacije: info@naravni-koticek.si, www.naravni-koticek.si, 041 910 901.

Ponovitev delavnice: 29. 5. in v juniju
Organizira: Naravni Kotiček.

SREDA, 21. MAJ**KAKO PRIDELATI SEMENA NA BIODINAMIČNI NAČIN?****Zadružni dom Zadvor (Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Lj.-Dobrunje), ob 20. uri**

Predavanje gospe Fanči Perdih, Amarant.
Prispevek: 3 EUR. Informacije: 041 364 897.
Organizira: Društvo Ajda Sostro.

ČETRTEK, 22. MAJ**IZDELAVA NARAVNE KOZMETIKE ZA POLETNO NEGO IN ZAŠČITO PRED SONCEM, KOMARJI IN KLOPI****Turistična kmetija Ježek, Ulica bratov Komel 20, LJ - Šentvid, od 17.30 do 21. ure**

Na tej izredno uporabni delavnici boste spoznali nabor eteričnih olj, osnovnih olj, masel in hidrolatov, ki so primerni in izredno učinkoviti za poletno nego in zaščito cele družine na soncu ter pred komarji in klopi. Prejeli boste gradivo z vsemi recepti in si izdelali tri izdelke iz vrhunskih ekoloških sestavin, ki jih boste lahko odnesli domov: maslo za sončenje z UV zaščito, olje za po sončenju ter olje/razpršilo proti komarjem in klopi. Vodi/predava: Maja Šantl. Prispevek: 60 EUR.

Prijave in več informacij na: www.amalu.si, info@amalu.si, 041 361 878.

PETEK, 23. MAJ, DO NEDELJE, 25. MAJ**PRAZNIK ZDRAVILNIH RASTLIN V KOZOLCU NA POLJANI****Kozolec na Poljani pri Prevaljah**

Turistično društvo Poljana - Sekcija za zdravilne rastline "Povojček" prireja v okviru tedna zelišč na Koroškem: 5. razstavo zdravilnih rastlin v kozolcu na Poljani pri Prevaljah

Več informacij in celotni program prireditve, bo na voljo po 10. maju na www.zazdravje.net

Predavanje Sanje Lončar o tem kakšne so moči začimb in zelišč in kako jih uporabiti bo 24.5 ob 15. uri. Vstop je prost.

SOBOTA, 24. MAJ**PRIDELAVA DOMAČEGA ČESNA S POMOČJO RASTLINSKIH ZASTIRK****Ekološka kmetija Kapl, pri cerkv v Šentrupertu pri Laškem, od 10. do 13. ure**

Česen lastne selekcije pridelujejo s pomočjo različnih rastlinskih zastirk, ki blažijo temperaturni nihanja, preprečujejo erozijo vetra in padavina, ohranjajo vlago v tleh in zmanjšujejo rast plevelov. Česna ne okopavajo, ne gnojijo z umetnim ali hlevskim gnojem, ne namakajo in, ker je zdrav, tudi ne škropijo. Predavanje in ogled bo vodila Erika Klančnik. Informacije na 03 5738 226, www.freeweb.si/ol.net/gklanc.

Organizira: ekološka kmetija Kapl.

PETEK, 30. MAJ**IGRAJMO SE – O POMENU IGRE ZA OTROKOV RAZVOJ****Mestna knjižnica Kranj, Pravljlična soba, Gregorčičeva 1, Kranj, od 10. do 11. ure**

Tematsko srečanje za starše v okviru projekta Junina hiša Kranj. Vodi: Damijana Medved. Vstop prost! Dojenčki in malčki dobrodošli.

SREDA, 4. JUNIJ, DO NEDELJE, 8. JUNIJ**SKRIVNOSTNE MOČI ZDRAVILNIH ZELI****Erbergovi paviljoni Občine Dol pri Ljubljani**

Razstava o zdravilnih rastlinah v Erbergovih paviljoni v Dolu pri Ljubljani z brezplačnimi čajankami ter zeliščnimi, kuharskimi, ustvarjalnimi delavnicami za otroke ob 16. uri in predavanji za odrasle ob 18. uri. Podroben program bomo sporočili v maju. Vodi/predava: Sabina Grošelj, prof., in sodelavci. Informacije na: 031 251 608, vrtzdravilnihrastlin@gmail.com.

Organizira: Vrt zdravilnih rastlin d.o.o.

SREDA, 4. JUNIJ**ZMAJEVO SANJANJE – UMETNOST IN ZNANOST VODENJA IZJEMNO USPEŠNIH ORGANIZACIJ IN PROJEKTOV V ČASU VELIKEGA PREOBRTA****Ljubljana**

Predstavitveno predavanje. Predava: John Croft (Avstralija). Zmajevo sanjanje je več kot metoda; je genialen model mišljenja in delovanja, ki vliva jasnost, moč in povezanost. Uči nas učinkovite konkretnosti in obenem ohranjanja zvestobe svojim najglobljim sanjam. Vstop prost!

Uvodna delavnica Zmajevega sanjanja: petek, 6. junija, v Klubu prijateljev narave, Smolnik 38, Ruše, Pohorje. Uvodni delavnici sledi **intenzivna delavnica**, in sicer od nedelje, 8. junija, do četrta, 12. junija. Informacije: 041 286 444, info@zmajevosanjanje.si, <http://www.zmajevosanjanje.si>.

NEDELJA, 7. JUNIJ**4. EKO DRUŽINSKI PIKNIK****Bio Park NIVO, ŽALEC**

Vabljeni v naravo na zabavo. Igrive škratove ustvarjalnice, izdelava zdravilnih pripravkov malih čarovnikov, lutkovne, glasbene, likovne predstave. Gurmanski kotiček, kjer vam postrežejo malico, kosilo, večerjo s slastnimi sladicami in vas priprave jedi lahko tudi naučijo. Masaža ob žuborenju jezera za vsakogar, pod vrbo se s poslikavo obraza prelevite v svojega junaka. V piramidi, zgrajeni iz konoplje, razkrijte nešteto pomembnih informacij, ki vplivajo na naš vsakdan, na naše počutje in dosežke.

Prinesite dekico za počitek v senčki, prazen trebusek in lačno radovednost. Komaj čakamo na ta dan. Juheeeeeeej!!!



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

Dogodek, ki ga ne smete zamuditi**DR. VINOD VERMA - AJURVEDA KOT NAČIN ŽIVLJENJA ZA PREPREČEVANJE BOLENIJ IN ZA POLNO ENERGETSKO ŽIVLJENJE**

29. maja 2014, ob 18. uri, v prostorih Gospodarske zbornice Slovenije, Dimičeva ulica 13, v Ljubljani

Dr. Verma je svetovno znana znanstvenica, ki je študirala nevrobiologijo v Parizu, na Univerzi Pierre et Marie Curie, in delala na prestižnih ustanovah, kakršni sta nacionalni Inštitut zdravja v Bethesda v ZDA in na Max Planckovem inštitutu v Nemčiji.



Ko je pridobila delovne izkušnje v farmacevtskem podjetju v Nemčiji, se je odločila, da bo svoje poslanstvo raje preusmerila v raziskave zdravja kot bolezni. Bila je prva, ki je na Zahod ponesla znanstvene vidike joge in ajurvede. Napisala je 23 knjig o zdravju in ženskah. Pet njenih knjig je že prevedenih tudi v slovenščino.

Za informacije o dogodku in predprodaji kart pokličite v Medivital na tel. 041 354 098, Andrej Istenič. Vstopnina 20 EUR.

Organizira: Medivital, info@medivital.si.

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



Švedi tožijo svoje politike

4.000 državljanov Švedske toži vodilne politike in državne agencije zaradi kršitve „načela javnosti“, ko gre za chemtraile.

Svoje prošnje o dodatnih informacijah o prešnji (kaj se prši, kdo prši, kdo je dovolil prelete švedskega ozemlja in podobno) so naslovili na državne agencije in odgovorne ljudi v njih. Ker so politiki molčali, so državljani na osnovi „načela javnosti“ vložili tožbe proti premierju, ministru za obrambo, ministrici za okolje, generalni direktorici Agencije za varovanje okolja ter generalni direktorici švedskega Meteorološkega in hidrološkega inštituta. Tožbe so težke okrog 43 milijonov evrov.

Seja v Združenih narodih na temo chemtrailov

Kot smo pisali že v prejšnji številki novic – zatemnitev neba ima neposredne posledice tudi na zdravje, počutje in raven energije rastlin, ljudi in živali.

Vsem, ki še vedno niso prepričani, da je kaj takega mogoče, priporočamo ogled seje Združenih narodov, ki je posvečena globalnemu segrevanju, kjer znanstveniki opozarjajo na chemtraile in posledice, ki jih imajo „kemične manipulacije z vremenom“ na kmetijstvo in okolje. Celoten posnetek je na voljo na <https://www.youtube.com/watch?v=3V-BGlnRxMI>.

Nam še ni dosti težkih kovin?

Zveza potrošnikov je pred kratkim objavila rezultate barv za lase. Kot pravijo jih je zanimalo ali bo barva las po nanosu tudi v resnici takšna, kot je videti na embalaži in koliko bo barva prekrila sive lase.

To kako bo zgledalo na glavi ni nepomembno – pogrešamo pa informacije, kako bodo naša glava in telo prenašali različne barve in tvegane kemikalije ki so v vseh barvah, ki so jih testirali. Začudo, to potošniške organizacije ne zanima.

O tveganjih in naravnih alternativah se zato raje poučite na našem spletnem portalu, kjer smo že večkrat pisali o tem.



tints of nature®

Edine trajne barve za lase, ki vsebujejo 60% certificiranih organskih sestavin, ZARES prekrrijejo sive lase.
www.nutex.si; 031 754-666



Sodelujte v zeleni prihodnosti

Raziskujte, spoznavajte, živite svoje obzorje in se zabavajte



ZELENI PLANET
Eko festival

Kranj, 17. maj 2014

(glavni trg od 9. do 17. ure)

- ZDRAVA PREHRANA
- ENERGETSKA UČINKOVITOST
- OKOLJU PRIJAZNO BIVANJE
- GIBANJE IN ŠPORTNE DEJAVNOSTI
- ZDRAV ODNOS DO ŽIVLJENJA
- UPORABNO RECIKLIRANJE
- EKOLOŠKO VRTNARJENJE

Ne zamudite odličnih predavanj znanih slovenskih strokovnjakov s področja prehrane, vrtarjenja, arhitekture, aromaterapije, kozmetike, potovanja in medsebojnih odnosov.

Več informacij o programu festivala poiščite na www.facebook.com/Eko-festival-Zeleni-planet.

Vabljeni tudi na stojnice projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, na naša predavanja in začimbni kviz.

Spite bolje, spite globlje!



Dormeasan® kapljice
so učinkovito zdravilo iz svežega baldrijana in hmelja

Z njegovo pomočjo

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

Dormeasan® ne povzroča odvisnosti.

farmedica

Vaš partner pri zdravlju

www.farmedica.si • www.avogel.si

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